

vitae

apríl 2016

Tvorivá sila Zeme
v nás prebúdzá chuť žiť!

Fytoestrogény
predlžujú mladosť

Magický koreň smilaxu
prečistí naše telo

Akcia „Zelené potraviny“
1.-30. 4. 2016





Prípravky mesiaca apríla

Bohužiaľ, apríl nesľubuje ani zimu, ani lákavé teplo, a pravdepodobne sa ešte pocvičíme v nakladaní do pece. Najskôr nás navnadí slniečkom, potom sa ale prajaví ako zarytý nepriateľ odkladania kabátov a zaženie nás späť do vyhriatych miestností. Okolo polovice druhej dekády sa trochu oteplí, ešte lepšiu náladu prinesie počasie okolo prelomu druhej a tretej dekády. Tým sa ale jar končí. Okrem niekoľkých slušnejších dní budeme mať pocit, že čas sa nemá posúvať späť o hodinu, ale o mesiac. To nám, samozrejme nepridá ani na jarnej únave. Apríl patrí k medziobdobiam Zeme, takže si môžeme vypomôcť koncentrátom **Gynex**, pri svalovej únave bude vhodný **King Kong**. Medziobdobie Zeme umožňuje návrat do svojho streda, uľahčuje odhodenie všetkého zbytočného a pomôže správne sa narovnať. Tento čas sa hlási len štyrikrát do roka, využime ho! Ak to chceme spojiť aj s odpočinkom, potom nie je nad leňošenie v **Balneole**, teplý kúpeľ osvieži telo aj hlavu. A ak máme chuť zapíť odpočinok čajičkom, odporúčam **Smilax officinalis**. Nielenže pomáha pri únave, ale preventívne pôsobí proti zápalom obličiek, močového mechúra a bolestiam kĺbov. Teda všetkému, čo nás postretne počas posedenia pri obdivnom žasnutí nad rozkvitnutou krajinou, no na chladnej zemi. Na jar často trpia hlasivky, občas ich pretrieme **Protektinom**. Krém ochráni aj spánky, ak nás pobolieva hlava z vetra. A nezabudnime, že jarná zeleň si vynikajúco rozumie so **zelenými potravinami**, prípravkami Energy, ktoré nás sprevádzajú každú jar. Je ich už deväť, a tak sme k nim tentokrát pripravili špeciálnu prílohu Vitae.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov výrobkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 4, apríl 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.



A close-up photograph of a green succulent plant with thick, rounded leaves, growing out of a light-colored, textured burlap pot. The background is a blurred wooden surface.

Zem je
symbolom
života

OBSAH

Editorial	04
Fytoestrogény pomáhajú ženám predĺžiť si mladosť	04
Vaše skúsenosti s našimi prípravkami	07
Pentagram je cesta k celistvosti	08
Z praxe terapeuta	10
Múdre telo a jeho správy	11
Gynekologické zápaly a alternatívna medicína	12
Tajomstvo Beauty Energy sa odкрýva	13
Čajovanie s Energy	15
Abeceda vitamínov	16
Dajte si semienka, ako zdravé maškrtenie	17
Môj nový životný štýl	18
Od Erota k erosu II.	20
Prípravky Energy pre zvieratá	22
Čriepky z mozaiky dejín	23
Od polarity k jednote, od choroby ku zdraviu XI.	24
Duplikácia v marketingu	25
Doplňovačka na apríl	26
Niet na svete byliny, aby na niečo nebola	27

EDITORIAL

SLOBODA VO VNÚTRI AJ NAVONOK

Každú jeseň, resp. počas prvého a toho roku aj posledného sneženia, keď znášam črepníky, sa dušujem, že žiadny kvetinový záhon viac vyrábať nebudem. Žiadne jahody, bylinky! Tri črepníky s nenáročnou tujou, každý druhý deň beh a hotovo. Celé leto aby som myslel na hadice, konvy, hnojivá, hmotnosť, centimetre a burinu. Keď prší veľa, zle je, keď málo, ešte horšie. „Dost! Stačí!“ poviem si na jeseň.

Ale príde jar a zasa som v tom.

„K tomuto trávničku by sa hodil malý záhonček, na terasku kvetináčik a pár kvetínok aj do okna.“ Toho roku pestujem chilli a nejaké tie paradajky. Zakálačku sme už mali.

Budem sa zdravšie stravovať, teda „zdravovať“. Ten výraz ešte nie je spisovný, ale Sibyla Mislavová z jazykovedného ústavu už podľa mňa koketuje s myšlienkou zaradiť ho do slovníka. Veď „zdravuje“ sa už takmer

každý. Podchvíľou čítam ďalšiu a ďalšiu štúdiu o tom, ako by sme nemali toto a musíme tamto. „Dve jablká denne a človek nestretne lekára... Niet nad kapustnú šťavu... Treba jesť len surovú stravu.... Smie sa jesť len ráno. Naopak, jesť sa musí len v noci... Čokoláda je smrť! Naopak, čokoláda je základ...“ Možností, štúdií, poradcov a diéťológov je neúrekom. „Najnovšie štúdie dokazujú....“

Ľudský vek sa predlžuje a keby sme na každom kroku nemuseli vidieť smrť, hlúpych politikov, korupciu, klientelizmus a iný idiotizmus, uvedomili by sme si, že niečo funguje. Len si musíme trochu dovoliť priznať si to. Áno, mohlo by byť aj lepšie, to sa koniec koncov dá vždy, ale základ je, že máme možnosť vybrať si. Dnes má už naozaj každý možnosť žiť zdravšie, nech už pod tým výrazom hľadáte čokoľvek. Je mnoho vecí, z ktorých si môžete vybrať. A toto si treba vážiť a uvedomiť. Dostali sme od našich predkov a od

samých seba úžasný dar, slobodu.

A o tú ide. Vážme si to a nenechajme si ju vziať. Aj pociť, dovolenie si, byť šťastný, je obrovský dar.

Aj v tomto Vitae vám prinášame informácie o úžasnom programe ako svojmu telu pomôcť ľahšie a zdravšie žiť. A úžasné je, že je to jeden z mnohých pohľadov, jedna z mnohých možností, ktorú máte. Ja síce tvrdím, že jedna z najlepších, ale takých ako ja, je našťastie mnoho. Nenechajme si nikdy túto slobodu vziať. Udalosti posledných mesiacov nasvedčujú tomu, že hrozba straty slobody a diktát je bližšie, ako si myslíme. Paradoxne z dvoch strán, ktoré naoko stoja proti sebe. Ale nie je to tak. Využívajú len našu neinformovanosť, naše zatváranie očí. V skutočnosti obe idú jedným smerom. Proti nám. Len si neuvedomujú jednu vec. Sme oveľa oveľa silnejší. Len musíme chcieť. Pamätáte sa na vetu: „Začnite s vystahovaním...?“

JOZEF ČERNEK

Fytoestrogény pomáhajú ženám predĺžiť si mladosť

Vo veku okolo 50. roku života ženy prichádza obdobie, keď v dôsledku fyziologického starnutia organizmu prestávajú vaječníky produkovať ženské pohlavné hormóny, predovšetkým estrogény. Toto obdobie nazývame klimaktérium (alebo prechod či menopauza) a je akousi voľnou hranicou medzi plodným vekom ženy a dobou ukončenia hormonálnej funkcie vaječníkov. Počas neho stráca žena menštruáciu a schopnosť otehotnieť. Následkom sú symptómy a prejavy v meniacom sa organizme. Fitoeestrogény pomáhajú eliminovať tieto ťažkosti.



GYNEKOLOGICKÉ ZMENY

Niektoré ženy (tie šťastnejšie) týmto obdobím prejdú bez toho, aby ho nejako obzvlášť negatívne vnímali, t.j. nemajú žiadne, alebo len minimálne príznaky prechodu. U iných, bohužiaľ, bývajú príznaky a prejavy závažné, a často si vyžadujú liečenie.

Príznaky

Medzi tieto prejavy patria návaly horúčavy a potenie, ktoré sú dôsledkom vāzomotorickej nestability a postihujú až 75% žien. Trvajú spravidla viac než rok, u tretiny žien dokonca viac než 5 rokov. Ďalej býva prítomná únava, zvýšená podráždenosť, nespavosť, nervozita, závraty, parestézia (brnenie končatín). Môže sa objaviť nevoľnosť (nechutenstvo s pocitom na zvracanie), meteorizmus (nadúvanie), zápcha alebo hnačka, bolesti svalov a kĺbov. Vyskytuje sa aj močová inkontinencia (neudržanie moču), cystitída a vaginitída (zápal močového mechúra a pošvy).

Nález

Pri vyšetrení gynekológ objektívne zisťuje atrofiu pošvy a maternice (involúciu, teda zmenšovanie týchto orgánov), atrofuje svalové tkanivo, ktoré sa nahrádza väzivom, pošva sa lievikovito skrakuje a zužuje. Nemenia sa len samotné rodlidlá, ale involučný proces postihuje celý organizmus. Prestavba sa začína pomaly, vrcholí v menopauze a končí sa v seniu (obdobie staroby), kedy sa strácajú aj sekundárne pohlavné znaky, zmenšujú sa prsia, mizne žľazové tkanivo, ženy chudnú, vzhľad podlieha tzv. akromegalickým zmenám najmä na končatinách a nose (tieto časti tela sa zväčšujú).

PRIDRUŽENÉ OCHORENIA

Srdcovo-cievny systém

Prichádzajú aj zdravotné problémy a choroby. Z kardiovaskulárnych ťažkostí je to palpitácia a tachykardia (búšenie a rýchla činnosť srdca), narastá riziko vzniku srdcového infarktu, vysokého krvného tlaku, cukrovky, poruchy metabolizmu tukov.

Pohybový aparát

Veľké riziko v tomto období predstavuje osteoporóza, ktorá najviac ohrozuje ženy štihle, so svetlou pleťou a vlasmi, viac fajčiarky a tie, ktoré sa málo pohybujú. Väčšie riziko je aj u žien, ktoré konzumujú veľké množstvo kávy (kofeínu), užívajú lieky zo skupiny glukokortikoidov a aj u žien s nízkym príjmom vápnika a vitamínu D. Strata kostnej hmoty po



menopauze býva veľká a predstavuje ročne 1 až 2%. Následkom tejto straty vápnika bývajú početné zlomeniny najmä v oblasti krčka stehennej kosti, stavcov chrbtice, predlaktia či zápästia. Takéto zlomeniny môžu vzniknúť už pri neadekvátnom malom podnete, drobnom úraze, ba dokonca úrazový dej môže chýbať úplne.

Liečba týchto stavov patrí do rúk príslušných odborníkov. Uplatňujú sa tu hlavne estrogény, vápnik a lieky podporujúce jeho zabudovanie do kostnej hmoty, vitamín D a v niektorých prípadoch aj beta-blokátory, sedatíva či hypnotiká.

RASTLINNÉ „HORMÓNY“

Veľmi dôležitou súčasťou prevencie a liečby je správna životospráva a výživové doplnky. Práve tu môžu veľmi dobre pomôcť tzv. fytoestrogény. Sú to látky rastlinného pôvodu, chemickou štruktúrou fenoly, ktoré majú účinok podobný ako estrogény (teda pohlavné steroidné hormóny), ale ich účinok je miernejší. Estrogény sú zodpovedné za vývoj pohlavných orgánov, sekundárne pohlavné znaky a sexuálne správanie. Fytoestrogény sa delia na viac skupín a majú početné priaznivé účinky na ľudské zdravie.

V rastlinách sa nachádzajú väčšinou vo forme konjugovaných glykozidov. Viaceré prírodné látky majú vlastnosti estrogénov, napríklad kvercetin, kumestrol, trans-izomerická forma resveratrolu, a pod. Prítomné sú najmä v sóji a semenách ľanu, menej ich je v čaji, brusniciach, jablkách, v niektorých druhoch zeleniny (šalát), v ostatných strukovinách, šupkách hrozna, v červenom víne. Fytoestrogény podliehajú zložitým metabolickým zmenám v tráviacom trakte človeka. Estrogény aj fytoestrogény majú niekoľko pozitívnych dosahov na zdravie človeka v reprodukčnom systéme, ovplyvňujú rast a kvalitu kostí, redukovávajú riziko vzniku osteoporózy, hladinu cholesterolu, čím chránia kardiovaskulárny systém, podieľajú sa na imunitu organizmu, majú antioxidačné účinky, priaznivo ovplyvňujú príznaky a problémy súvisiace s menopauzou. Oprávnené a bez väčšieho nadhľadu teda môžeme konštatovať, že fytoestrogény pomáhajú ženám predĺžiť si mladosť alebo určite aspoň oddialiť starnutie. Výrazne im uľahčia zvládnuť menopauzálnu ťažkosť a významne redukovávajú riziko vzniku závažných chorôb. Ženy po prekonaní tohto obdobia dostanú novú chuť a elán do života, často si nachádzajú nové aktivity a záľuby, žijú plnohodnotným, aktívnym životom, často bývajú výkonnejšie než ich partneri. »



» STRAVA A POHYB

Strava má byť bohatá na vápnik, ktorého treba denne prijať okolo 1 500 mg. Ak jeho množstvo v potrave nedosahuje túto hodnotu, aj tu pomôžu prírodné výživové doplnky. Rovnako dôležitý je vitamín D a treba ho dopĺňať najmä u žien, ktoré sa celkom vyhýbajú slnečnému žiareniu. Odporúčaná priemerná denná dávka (celoročne) je 800 až 1 200 IU (medzinárodných jednotiek). Súčasťou prevencie a liečby sú pravidelné pohybové aktivity, dostatok chôdze, primerané cvičenie a v prípade obezity jej účinná redukcia.

PRÍRODNÁ LEKÁREŇ

Z bylinných prípravkov Energy pomáha koncentrát **Gynex**, ktorý je účelné brať dlhodobo a v plnej dávke, t.j. 3x denne 7 kvapiek (iba na začiatku užívania sú dávky nižšie). Vždy po 3 týždňoch užívania nasleduje štandardná týždenná prestávka.

Z fytoestrogénov v ňom si organizmus dokáže vyextrahovať potrebné zložky na stavbu a tvorbu jemu vlastných estrogénov. Gynex harmonizuje celú endokrinnú os, pomáha regulovať a regenerovať aj ďalšie žľazy s vnútorným vylučovaním, napríklad funkciu štítnej žľazy, ktorá býva často v tomto období znížená.

Fytomineral – koloidný roztok minerálov s vynikajúcou schopnosťou využitia, až 98%, podporuje správny priebeh biochemických dejov a fungovania enzýmov v organizme. Obsahuje okrem iného vápnik, zinok, chróm a selén, ktoré sú dôležité pri prevencii hroziacich porúch zdravia – osteoporózy, cukrovky, obezity, kardiovaskulárnych chorôb. Obvykle sa užíva 25 až 30 kvapiek na deň. Ak toto množstvo rozpustíme v 2 litroch vody a vypijeme počas dňa, máme jednak pokrytý denný príjem tekutín a súčasne splnený predpoklad správneho fungovania obličiek. Kvôli bohatému zdroju vitamínu D (cholecalciferolu), ktorý je potrebný na zabudovanie vápnika do kostnej hmoty, sa užíva **Vitamarin** 2–3-krát denne 1 kapsula. Táto dávka zodpovedá odporúčanej dennej dávke a zaistí dostatočný príjem vitamínu D aj počas zimných mesiacov, kedy sa v pokožke nevytvára v dôsledku nedostatku slnečného žiarenia.

Na prevenciu osteoporózy sa odporúča aj bylinný koncentrát **Renol**. Jeho dávkovanie je podobné ako u Gynexu, 3x denne 5–7 kvapiek. Môže sa užívať po absolvovaní niekoľkých trojtýždňových cyklov Gynexu, alebo sa môžu cykly oboch koncentrátov s odstupom času striedať.

Vhodný je aj **Skeletin**, najmä ak sa začínajú objavovať pohybové ťažkosti ako bolesti, stuhnutosť a opuchy kĺbov. Ide o komplexný viaczložkový prírodný prípravok, ktorý obsahuje sépiovú kosť bohatú na vápnik, výťažok žihľavy s obsahom kremíka a ďalších prvkov, šípkovú ružu ako zdroj vitamínu C, kolagén, rybí olej s obsahom potrebného vitamínu D a omega-3 mastných kyselín. Užíva sa 5 kapsúl denne (2–2–1).

Involučné atrofické zmeny vonkajších rodidiel, sliznice a oblast vaječníkov blahodarne ovplyvňuje bylinný regeneračný krém **Cytovital**, ktorý sa aplikuje zvonka spravidla 2x denne.

Na regeneračné a podporné pôsobenie zaradíme **Biotermal** – bioinformačnú kúpeľovú soľ z Podhájskej a **Balneol** – humátový kúpeľ, ktorý má okrem regeneračných aj relaxačné účinky na pohybový aparát a omladzuje pokožku.

Výživové doplnky z radu zelených potravín a probiotík – **Barley**, **Spirulina Barley**, **Chlorella** a **Probiosan** – účinne pomôžu pri riešení niekoľkých sprievodných príznakov klimaktéria. Upravujú trávenie, nevoľnosť, črevnú mikroflóru, pomáhajú pri hojení zápalov, obnove červených krviniek, a to vďaka obsahu železa, minerálov, vitamínov, chlorofylu, enzýmov.

V období prechodu je možné využiť aj niektoré liečivé čaje Energy, ktoré okrem iných priaznivých účinkov regenerujú organizmus a spomaľujú starnutie. Obzvlášť účinný v tomto smere je **Tribulus terrestris**, ktorý vďaka obsahu prírodných fytoosterolov stimuluje tvorbu telu vlastných estrogénov.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

MÔŽETE VEDIEŤ

Hlavné ženské hormóny estrogény vznikajú produkciou vo vaječníkoch, žltom teliesku a v placente. Malé množstvo sa tvorí aj v pečeni, nadobličkách a v prsiach. Tieto zdroje sú významné u žien o menopauze. V malej miere sa estrogény vyskytujú aj v tele mužov.

cs.wikipedia.org

Ako sa hovorí, všetko zlé je na niečo dobré

Volám sa Jindřišek a chodím už do škôlky. Raz som sa pani učiteľke pochválil, že ja aj moja mladšia sestra sme maminkine „gynexové“ deti. Já tomu síce nerozumiem, ale ako je možné, že to nechápe pani učiteľka? Veď je dospelák! Tak jej to mamička musela vysvetliť. A nebolo to na chvíľku, poznáte ženy. Našťastie som sa so sestričkou práve hral na pieskovisku pri našom dome, keď mamka začala rozprávať: „Moje prvé manželstvo stroskotalo na diagnóze, že vďaka mnohopočetným zrastom a chýbajúcej ovulácii nebudem mať deti. Ťažko som sa s tým zmierovala, ale aby som sa vyhla obojstranne nepríjemným stretávaniam sa s vrstovníčkami, ktoré šťastne tlačia kočiar, rozhodli sme sa s novým priateľom pre prácu v zahraničí. Výpovede vybavené, nová práca s ubytovaním zaistená,

len posledné lekárske vyšetrenie u gynekológa – a BÁČI! „Veď vy ste tehotná!“ Prekvapenie, radosť, úžas a pocit obrovského, nepredstaviteľného šťastia... Odborník tvrdil, že ide o zázrak, ale ja som vedela svoje. Potvrdilo sa, že aj zlé môže byť na niečo dobré. Keď som bola po rozvode na tom najhoršie a bola som celkovo zdravotne rozhádzaná, dostala som sa prostredníctvom mojej kamarátky k tomu naozajstnému ZÁZRAKU. Pri masáži môjho stresom zablokovaného chrbta mi jej mamička odporučila užívanie pre mňa vtedy neznámych kvapiek Gynex. Stačili dve trojtýždňové kúry a čuduj sa svete...“ Tak ako v rozprávke všetko dobre dopadlo, mamička s oteckom sa zobrali, a keď chceli Jindřiškovi zaobstarať sestričku, Gynex po troch týždňoch užívania opäť zafungoval.



„Jindřišku, Veronka, ideme domov!“
„Dovidenia zajtra v škôlke.“ Pani učiteľka nám ešte zamávala. Usmievala sa. Už rozumela!

BOŽENA KREPLOVÁ, Prostějov

Vďaka za prípravky

Dobrý deň, pani Černeková, chcem sa s Vami podeliť o moju skúsenosť po jednom mesiaci užívania **Gynexu, Revitae a Stimaralu**. Ich účinky sú pre mňa zatiaľ veľmi pozitívne. Našla som novú energiu, opäť som začala športovať a ráno sa nebudím unavená.

Najväčšou zmenou však je, že počas menštruácie nemám žiadne kŕče, vlastne ani neviem, že ju mám (neberiem žiadnu antikoncepciu) a aj krvácanie sa upravilo (predtým bolo naozaj masívne). Čo sa týka zlepšenia kvality mojich vlasov, asi to potrvá trochu dlhšie, ale

už si ich nemusím umývať každé ráno, stačí každý druhý deň, čo je tiež veľká výhra. S Vašími odporúčaniami som veľmi spokojná a veľmi Vam ďakujem! S pozdravom

ZUZANA SAILLARD, Francúzsko

Lipa očami škôlkarov

Pobyt vonku je dôležitou súčasťou denného režimu detí. V našej Materskej škole v Dolnej Strede okrem hier na školskom dvore, detskom a multifunkčnom ihrisku, pravidelne praktizujeme prechádzky do prírody a parku v centre dediny, kde nachádzame oddych a poznanie. V dolnostredskom parku, neďaleko artézskej studne sa rozpína majestátna lipa. Tento vyše storočný strom je venovaný cisárovné Alžbete Bavorskej, prezývanej Sissi. Ospevovaný symbol Slovanov si žije pomalým a dlhým životom. Lipu často navštevujeme, pohládzame jej kôru, prihovárime sa jej a kocháme sa pod košatou korunou. Už aj deti

cítia, že stromy sú úžasné bytosti. Okrem plodov nám ponúkajú potrebný kyslík a keďže sú nepretržite „v stave meditácie“, dokážu nám dodať vitálnu energiu. Tešíme sa na čas kvitnutia, keď môžeme vnímať omamnú vôňu jej kvetov a načúvať bzukotu včiel v konároch. Kvitnúce plody si natrháme na zdravý čaj, aby sme využili ich potopudné a odhlieňujúce účinky so schopnosťou znižovať horúčku. Nena darmo lipu obsahuje aj náš starý známy Vironal, ktorý nás sprevádza počas všetkých aktivít. V tomto období prajeme lipu príjemné jarné prebúdzanie a pri rozlúčke s ňou pohládime jej kmeň so želaním zdravia do ďalších lipových rokov.



Veď aj škôlkar dávno vie: lipa chrípku zabije.

JANA KUDLAČOVÁ, riaditeľka MŠ



Pentagram je cestou k celistvosti

Pentagram obsahuje mnohé skryté významy. Treba mať stále na pamäti, že je to symbolické znázornenie pohybov sily na našej planéte, že ide o symboly, ktoré majú všeobecnú platnosť. Vďaka tomu môžeme uvažovať o jednotlivých elementoch v širokých súvislostiach. Ako je to teda so Zemou?

OHROMUJÚCI DAR (S)TVORENIA

Pohyb sily, ktorý znázorňuje Zem, je transformácia. Je zábavné, akí sme slepi k najväčším zázrakom každodennej reality. Vezmime si napríklad fakt, že do hlíny obohatenej o hnoj zasadíme maličkú semienko a vyrastie z neho veľký strom. Alebo že v ľudských telách je obrovský tvorivý potenciál ukrytý v bunke, ktorá by sama neprežila, ktorá má polovicu genetickej informácie, a napriek tomu aj keď sa spojí so svojím partnerom, vznikne najprv jedna jediná bunka, už celistvá vo svojej dokonalosti, a z nej potom celý človek. To všetko dokáže transformačná sila QI (čchi) zeme. Vďaka nej môže takmer z ničoho vzniknúť čokoľvek. Je to skrátka zázračné.

MÔŽEME SI VYBRAŤ: TVORBA ALEBO DEŠTRUKCIA

Zem je symbolicky spojená so ženou, najmä s matkou. Je to vďaka schopnosti ženy vytvoriť z jedinej oplodnenej bunky celého nového človečeka. V každom prípade, schopnosť tvoriť máme, samozrejme, všetci. Niekedy tak trochu závidím mentálne hendikepovaným ľuďom ich vzdelávanie, ktoré v súčasnosti, bohužiaľ, dostáva dosť na frak integráciu za každú cenu. Doposiaľ sa totiž učili cez tvorbu. Všetko si kreslili, využívali sa akýkoľvek potenciál na pochopenie a zapamätanie si nových vecí, každý ich pokrok bol oslavovaný. Boli podporovaní a podporovaní. A tak sa bez tlaku na výkon mohlo rozvíjať to krásne, čo je doslova v každom človeku. Videli ste niekedy diela mentálne hendikepovaných alebo psychicky chorých ľudí? Ak nie, veľmi to odporúčam. Objavíte nové obzory tam, kde by ich človek možno nečakal. A to všetko vďaka schopnosti tvoriť. Veď je za každým vynálezom, za každou knihou, básňou a hudobnou skladbou. Je za prvým poskladaním kamienkov deťmi rukami, aj za architektonickým návrhom katedrály. Tvoríť sa dá kdekoľvek a akokoľvek. Keď varíme, tvoríme. Keď pletieme, šijeme, dokonca aj pri upratovaní, kedy tvoríme krásne prostredie. Z uvedeného je zrejmé, že tvorivá sila je obrovská. Je rovnako veľká ako jej opak, deštrukcia. Je len na nás, ktorú z nich si zvolíme a kam budeme smerovať naše deti. Pre ženu je tvorba životnou nevyhnutnosťou. Je s ňou spojená tak silno, že bez tvorby chradne, uvadá. Rovnako ako púšť zem, ktorú nikto neobrába, nič na nej nerastie. Preto podporujme všade okolo nás vytváranie krásy a pohody. Robme to tak ale aj v nás samých, vo vnútri.

AKO NA TO?

Jednoducho sa môžeme rozhodnúť, či budeme živiť svojou pozornosťou to, čo sa nám páči, alebo to, čo nie. Iste, treba vidieť problémy, ale len preto, aby sme k nim zaujali stanovisko a prispeli k ich riešeniu, alebo sa voči nim vymedzili. A potom treba nasmerovať svoj pohľad na to, čo dobré prináša situácia, na to, čo sa môžeme naučiť a komu tým môžeme potom aj pomôcť. Ide to dokonca tak ďaleko, že si môžeme vybrať, ako sa budeme cítiť. A to aj vtedy, ak je situácia veľmi, veľmi obtiažna. Akonáhle sa to naučíme, stane sa náš život bohatším, najmä o dobré pocity.

SLEZINA-PANKREAS MÁ NALOŽENÉ

Toto je jeden z princípov pozitívneho myslenia. Pri tom je dôležité nič nepotláčať. A tiež nepremýšľať stále dookola nad vecami, ktoré sa dejú, alebo dokonca diali. To má potom za následok obrovské preťaženie trávenia, ktoré musí vytvoriť silu pre nadmernú mentálnu aktivitu. Najviac tým trpí slezina-pankreas. Tento orgán, ktorý vykonáva dve funkcie, je hlavným miestom, kde sa z potravy extrahujú

esencie – teda životne dôležité látky, ktoré sa potom zapájajú do nášho metabolizmu a vytvárajú energiu aj krv.

Sila našej sleziny-pankreasu je závislá jednak na tom, čo jeme, ale najmä na našej schopnosti transformovať – teda stráviť – životné situácie. Tento orgán nám umožňuje postúpiť každý deň o kúsok ďalej. Takú tú každodennú prácu, úsilie, aj keď výsledok hneď nevidno. Niet divu, že u žien je slezina-pankreas tak často oslabená. Jednak neustále premýšľame a dookola si premieľame situácie, ktoré sa dejú, stali sa alebo sa môžu stať, a jednak je obvykle každodenná rutina práve na nás. Slezina-pankreas súvisí so schopnosťou uživiť plod, a preto sú niektoré typy neplodnosti spojené práve s ňou.

Krátko povedané – ak v živote nie sme schopní niečo stráviť, prestávame za čas zvládať každodenné povinnosti, musíme sa do všetkého nútiť, na všetko sa prehovárať. Začínajú hnevať aj funkcie spojené s reprodukciou, najmä menštruácia, ktorá je slabá alebo chýba, a aj trávenie. Na to všetko pomôže Gynex, o ktorom sa viac dočítate v tomto a budúcom čísle Vitae.

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

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.



Sebaľútosť alebo slobodná voľba?



Za oknami bol svieži deň. Do mojej pracovne vstúpila pani Viera. V tvári sa jej odrážala zmes únavy a rezignácie. Reč tela bola ťažkopádna, pomalé pohyby naznačovali značnú fyzickú aj mentálnu únavu. Rozprávanie jej životného príbehu často prerušoval ľútostivý plač. Pani Viera rekapitulovala svoj život a jej rozprávaním sa ako červená niť preplietal pocit sebaľútosti. „Nič sa mi v živote nepodarilo.“ „Moje deti majú zdravotné ťažkosti a nedarí sa im v škole.“ „Nič neviem, ani pracovná kariéra

sa mi nepodarila.“ „Manželovi rodičia ma nemajú radi.“ „V poslednom čase je aj môj vzťah s mužom veľmi chladný, nekomunikujeme spolu.“ „Teraz sa ešte pridali bolesti žalúdka.“ „Mám jedinú otázku: prečo sa mi to deje, som taká zlá, že mi život musí ubližovať?“ Táto situácia nevznikla u pani Viery počas jedného dňa, pocity sa kumulovali dlhší čas a klientka kvôli svojim stále sa opakujúcim myšlienkam sebaľútosti už nevidela cestu von. Obviňovala sa za problémy svojich detí. Na druhej strane sa

cítila byť obeťou manipulácie manželových rodičov. Dlhé trvanie neutešenej situácie ju doviedlo až k nechuti do akejkoľvek činnosti a nezájmu o seba a svoje okolie. Necítila pevnú pôdu pod nohami, prepojenie so Zemou a svojou ženskou energiou. Pri hlbšom pátraní sme narazili na pocity neprijatia z raného detstva. Necítila sa prijatá svojím otcom, ktorý ešte nebol pripravený na príchod dieťaťa do rodiny. Cez filter tohto pocitu dnes vnímala svet. Ako nepriateľské miesto, kde je obeťou druhých alebo je sama vinníkom. Spoločne sme vybrali **Gynex** ako dobrú voľbu na posilnenie sleziny, ktorá si pamätá staré emocionálne zranenia, a zároveň podporu celej oblasti trávenia spojené s prijímaním. Na mentálnej úrovni vedie Gynex človeka k prijatiu seba samého, svojich dobrých aj zlých stránok. V náročnej životnej situácii nás cez doplnenie energie Zeme môže viesť k poznaniu, že ak vnímame život cez filter svojich pocitov, nevidíme realitu. Sú to naše vlastné myšlienky, ktoré nám bránia stáť nohami pevne na zemi. **Stretli sme sa opäť, po čase, keď si pani Viera prišla pre druhú fľaštičku Gynexu. Sebaľútosť bola preč. Na svoj život teraz nahliadala s väčším pochopením. Vedela už, že situácie sa nedejú preto, aby nám ublížili, ale aby sme sa prostredníctvom nich niečo naučili.**

LENKA ČERVENÁ

PREČÍTALI SME NAMIESTO VÁS

ZÁKON ZRKADLENIA

Všetko, čo je okolo mňa – každý človek, s ktorým sa stretnem... každá situácia, do ktorej sa dostanem... moje priestorové okolie... rovnako ako stav môjho tela, je zrkadlom môjho vedomia. Sú to MOJE myšlienky, ktoré berú na seba konkrétnu formu, aby som ich mohla vidieť. Vo všetkom, čo vidím, tak spoznávam samu seba. Svojím myslením sama vytváram situácie, v ktorých sa nachádzam. Preto prijímam aj všetky nepríjemné situácie. Ja sama som ich vytvorila, aby som sa z nich učila. Všetky udalosti v mojom živote som niekedy predtým vymyslela, aby som ich s láskou vykúpila. Časti mojej osobnosti, ktoré všetky spolu tvoria MOJU individualitu,

ku mne prichádzajú vo forme určitých ľudí, ktorí zodpovedajú mne samej. Pre mňa najvýznamnejšou výpoveďou je spôsob správania, ktorý si najviac všimnem (pozitívny či negatívny). Mám slobodnú voľbu, či odmietnem negatívne rysy svojho protažsku, budem ich tolerovať, alebo ich spoznám ako SVOJU tienistú stránku a budem ich milovať. Čím viac som schopná milovať, tým viac milujem samu seba – pretože v mojom živote sa môže ukázať iba to, čo som niekedy predtým (vedome či nevedome) myslela. Preto sa dostávam do kontaktu len s ľuďmi, ktorí zodpovedajú niektorej MOJEJ časti.

CHRISTA KÖSSNER,

Kľúč ke štěstí – Zákon zrcadlení



Múdre telo a jeho správy (26)

UŽ TO MÔŽE BYŤ INAK

Veronika, asi 45-ročná žena, prichádza so zdravotným problémom veľkého percenta žien v strednom veku. Ide o niekoľko rokov trvajúce gynekologické ťažkosti v zmysle masívneho menštruačného krvácania, bolesti a ďalšej nepohody, ktoré so sebou nesie diagnóza maternicového myómu (nezhubného nádoru vychádzajúceho zo svaloviny steny maternice). Po mnohých rokoch ťažkostí a opakovaných návštevách gynekológa prišla do fázy, keď je v pláne odobratie maternice. Jej mama prišla o maternicu v rovnakom veku a s dcérou sa na túto tému vôbec nechce baviť.

Stavíme do konstelácie Veroniku a zástupkyňu pre jej maternicu. Ďalej si vyberá z prítomných žien svoju mamu a jej maternicu. Začína byť jasné, že celá záležitosť bude zasahovať do minulosti, konkrétne ženskej línie predkov. Vyberáme jednu zástupkyňu za všetky Veronikine predkyne. Môže ísť priamo o babičku, ale aj o ďalšie ženy rodu. Aby bola zostava kompletná, vyberáme zástupcu za maternice predkýň. Veronika si paradoxne vyberá do tejto roly muža, jediného na našom seminári. Spočiatku sú jednotlivé zástupkyne voľne v priestore sály a nič zvláštneho sa nedeje. Nikto si nikoho veľmi nevšíma, inak povedané, prítomné ženy si nevšímajú seba navzájom, ani svoje vlastné orgány. Maternice sú z toho trochu zmätené, Veronika jediná s ľútosťou sleduje tú svoju. Nechám Veroniku pozrieť sa do očí so svojou matkou. Tá uhýba pohľadom, pomaly sa obracia na predkyne, teda zrejme na svoju matku, Veronikinu babičku. Prebúdzajú sa v nej hnev, na svoju matku sa nemôže ani pozrieť. K dcére sa obráti so slovami: „Mala som to ako moja matka. Nechcela som, ale napokon som na tú operáciu išla.“ Veronika neverí svojim očiam. Pomaly sa približuje

k babičke, svojej predkyňi. Tá je veľmi negatívne naladená. Nevľúdne hľadí na vnučku: „Čo to má znamenať? Čo tu riešiš za nezmysly? Myslíš si, že to niekoho zaujíma? Že niekoho vôbec zaujíma, že máš tamto... maternicu?“ Babička má až problém vysloviť to slovo. „Za nás sa to nenosilo. My sme poznali len prácu, drinu. Maternica je dobrá iba na deti a inak je akurát tak na obtiaž. Keby sme ju nemali, bolo by nám lepšie.“ Zástupkyne materníc nerozumejú. Majú snahu upozorniť na seba. Hnev a neľúbosť predkýň je taká silná, že ich vyženie až za dvere na chodbu. V miestnosti zavládne ťaživé ticho. Veronika je v šoku. Ohliadne sa do strán, matka stojí ako obarená a babička – predkyňa má víťazný výraz. Veronika vybehne ako strela na chodbu, vezme svoju maternicu za ruku a privádza ju späť. Objíme ju a spolu zostanú stáť v objatí. Maternica je šťastná, že je „doma“. Matka ani babička sa ani nepohnú. Veronika vezme svoju maternicu za ruku a vedie ju pred babičku. Tá sa pozerá veľmi odmietavo, až s odporom. Matka všetko mlčky sleduje, mieša sa v nej hnev na matku a veľké pochopenie a podpora pre dcéru. Tá sa k nej obracia so slovami:

„Mami, to je moja maternica a som rada, že ju mám.“ Matka k dcére: „Chápem a prajem ti to. Ja som to tak ešte nežila. Mrzí ma to, ale už je to tak.“ Spoza dverí sa ruka v ruke vynorí maternica matky a predkýň. Zástupca materníc predkýň, jediný muž v konstelácii, nemá slov. „Ako je možné, že ma tie ženy nevidia? Čo to má znamenať? Nepotrebujú ma? Veď ja som predsa ich podstatou. Nerozumiem tomu.“ Muž je celkom zdrvený. Ohliada sa po ostatných ženách v sále. Všetky to poznajú a toto poznanie sa ich hlboko dotýka. Veronika všetkým v sále ukazuje svoju maternicu. „Ja ju mám, mám ju rada a ponechám si ju. Babička, ty si nemohla inak. Rešpektujem to. Ja už môžem. Mami, ty si sa rozhodla, ako si sa rozhodla. Ja už to zažívam inak.“ V sále nastáva veľká úľava. Iskrička nádeje, že to môže byť inak. Zástupkyne vystupujú z rolí. Zástupca materníc – muž – zostáva do konca seminára mlčanlivý.

Čo je základným orgánom ženy? Zabudli sme naň, rovnako ako moderná doba na naozajstné ženstvo? Poďme to zmeniť! Ženy, už je ten pravý čas.

MUDr. IVANA WURSTOVÁ

Gynekologické zápaly a alternatívna medicína

Z času na čas stretne takmer každú ženu menší či väčší, ale v každom prípade nepríjemný gynekologický problém vo forme zápalu či výtoku. Na otázky týkajúce sa riešenia týchto ťažkostí inak než chemickými liekmi nám odpovedal gynekológ MUDr. Bohdan Haltmar, ktorý má bohaté skúsenosti z praxe s prípravkami Energy.



MUDr. B. Haltmar

Zápaly v oblasti ženských pohlavných orgánov neprinášajú len nekomfort, ale aj isté riziká.

Ojedinelý akútny gynekologický zápal postihne počas života takmer každú ženu. Problémom sú akútne zápaly vnútorných pohlavných orgánov, prebiehajúce pod obrazom náhlej príhody brušnej a často ohrozujú život ženy. Ďalším problémom sú opakujúce sa chronické zápaly vonkajších rodidiel, pošvy a krčka maternice, ktoré svojimi nepríjemnými príznakmi a početnosťou recidív dokážu veľmi zneprijemniť život.

Ako sa ženy môžu vyvarovať týchto ťažkostí?

Prevenca zápalov spočíva v niekoľkých rovinách. Je to nerizikové

nepromiskuitné sexuálne správanie, sexuálna hygiena, eliminácia škodlivých vplyvov spúšťajúcich recidívu – najčastejšie prechladnutie, a režimové opatrenia týkajúce sa diéty, pitného a pohybového režimu, ktoré majú za následok posilňovanie imunity. Práve stav lokálnej imunity sliznice hrá kľúčovú úlohu v zabránení recidív. Jej ovplyvnenie je doménou metód alternatívnej medicíny. U akútnych hlbokých zápalov panvy hrá pozitívnu úlohu hormonálna antikoncepcia, na recidivujúce zápaly dolného genitálneho traktu však môže mať skôr opačný vplyv. Alternatívna medicína používa detoxikáciu organizmu a jeho regeneráciu spojenú s harmonizáciou jednotlivých telových systémov na energetickej úrovni. Používa na to prírodné látky s čistiacim, regeneračným, protiinfekčným a imunomodulačným efektom. Využíva aj akupunktúru, reflexológiu a iné, menej známe techniky.

Ako teda vyliečiť gynekologický zápal inak než antibiotikami?

Antibiotiká sa užívajú len v určitých prípadoch. Je to akútny zápal hlbokých panvových orgánov, keď treba podať antibiotiká vnútrožilovo, a ďalej „klasické“ sexuálne prenosné choroby, ako je kvapavka, syfilis a aj dosť problematické chlamýdie. Neliečenie týchto chorôb antibiotikami

ZDRAVIE OD A PO Z

VULVITIS – zápal vonkajších rodidiel, vulvy. Je spôsobený napr. kvasinkami či niektorými baktériami, ev. kvapavkou. Prejavuje sa pálením, svrbením a sčervenaním.

ENDOMETRITIS – zápal sliznice maternice. Rozlišuje sa zápal hrdla maternice a tela maternice. Najčastejšie je endometritis spôsobená baktériami vrátane možnej infekcie kvapavkou. Zápal prichádza väčšinou šírením z iných častí pohlavného ústrojenstva (najmä z pošvy) alebo po niektorých chirurgických výkonoch, potratoch či pôrode. Býva prítomný výtok, bolesti, poruchy menštruácie, zvýšená teplota, sexuálne ťažkosti.

ADNEXITIS – zápal maternicových príveskov (vajcovodov a vaječníkov). Môže byť akútny alebo chronický. Akútny vzniká náhle, prejavuje sa bolestivosťou brucha a podbruška, nutkaním na moč, celkovými príznakmi zápalu (horúčkou, únavou, a pod.). Chronický má menej búrlivé príznaky, môžu to byť poruchy menštruácie, sexuálne poruchy. Nebezpečným dôsledkom zápalu môže byť neplodnosť.

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

by malo závažné zdravotné dôsledky. V absolútnej väčšine prípadov chronických zápalov je však liečba antibiotikami kontraproduktívna, keďže ich aplikácia, najmä opakovaná, má negatívne účinky na pošvovú a črevnú mikroflóru a znižuje sliznicovú imunitu. S oveľa väčším terapeutickým efektom sa stretávame pri použití prírodných látok s „antibiotickým“ pôsobením. Medzi nimi vyniká latex stromu Croton Lechleri v prípravku **Drags Imun**, ktorý možno užívať celkovo, ale aj vo forme výplachov v zriedenej forme (1:1 000). Ten má veľmi silný protivírusový a protibakteriálny účinok. Ďalej je možné použiť extrakt z grepových jadriek, ktorý obsahuje **Grepofit**. Špecifickú a veľkú skupinu predstavujú kvasinkové infekcie. Klasická liečba antimykotickými liekmi nezabraňuje častým recidívam, výtoky bývajú závislé na hormonálnom stave (predmenštruačný stav či tehotenstvo). Vynikajúcim prostriedkom, ovplyvňujúcim práve hormonálny stav, je **Gynex**. Lokálne možno použiť aj **Audiron** nakvapkaný na vložku či na tampón, ktorý je možné zaviesť na noc do pošvy.

Súčasnou spomenutej detoxikácie je aj očista čriev.

Stav črevnej mikroflóry veľmi úzko súvisí aj s mikroprostredím pošvy a kondíciou imunitného systému. U opakujúcich sa gynekologických zápalov je detoxikácia čreva a nastavenie črevnej rovnováhy mikróbov zásadnou záležitosťou, bez ktorej sa recidív nezbavíme. Odporúčajú sa diétne obmedzenia sladkých jedál (tu pomáha znížením chuti na sladké aj vyššie zmienený prípravok Gynex) a jedál z bielej múky. Nevyhnutnosťou býva použitie probiotík – **Probiosanu** obsahujúceho okrem laktobacila a enterokoka aj sladkovodnú riasu a inulín alebo **Probiosanu Inovum**, v ktorom je probiotický komplex v kombinácii s betaglukánmi, inulínom a kolostrom. Dokonalé vyčistenie čreva dosiahneme použitím **Cytosanu**, ktorý na seba viaže odpadové látky, ťažké kovy, voľné radikály a iné odpadové produkty metabolismu, a vylúči ich stolicou.

Mnoho žien obťažuje aj „bežný výtok“. Treba ho liečiť?

„Bežný výtok“ je veľmi vážny pojem a rôzne ženy ho rôzne vnímajú. U niektorej ženy predstavuje len zvýšenú sekréciu

hlienových žliazok, niekedy ide o sekréciu ovulačného hlienu uprostred cyklu, v iných prípadoch o infekciu pošvy s dysmikrobiou. Ovplyníť ho môžeme podľa príčiny vzniku protizápalovou prírodnou liečbou, kde by som vyzdvihol výplachy **Drags Imunom** alebo ovplyvnenie sekrécie žliazok u hyperestrogénnych stavov **Gynexom**. Ženy, ktorým prekáža a obťažuje ich väčšie množstvo ovulačného hlienu ústia maternice, môžu použiť nízkodávkovanú hormonálnu antikoncepciu na blokovanie ovulácie.

Úspešná liečba chronických recidivujúcich gynekologických zápalov sa nezaobíde bez komplexného pohľadu na celkový zdravotný stav ženy. Samouzdravovacie mechanizmy organizmu, s ktorými počíta priamočiara „klasická“ antimikrobiálna liečba, sú obmedzené a navyše podliehajú negatívnym vplyvom životného prostredia a sociálnej klímy. Preto predstavuje fytooterapia a ďalšie metódy komplementárnej medicíny cenné nástroje nielen v liečbe týchto ochorení, ale aj vo všeobecnom zlepšení celkového zdravotného stavu.

Ďakujeme za rozhovor.

Tajomstvo Beauty Energy sa odkrýva

MANDLOVÝ OLEJ

Po argánovom elixíre mladosti prichádza na rad v našom pokračovaní o kozmetike Beauty Energy mandľový olej. Je zaujímavé, že s mandľou, z ktorej plodov sa získava, sa môžeme stretnúť aj v našich končinách. V Hustopečiach (okr. Břeclav) sa nachádza rarita – jediný mandľový sad v strednej Európe. Kvitnúca mandľa, obsypaná bielymi a ružovými kvetmi zloženými z piatich okvetných lístkov, pripomína nevestu. Na jar kvitne ako jeden z prvých stromov. V reči kvetov mandľa hovorí: „Rada by som sa vydávala.“ A v stredoveku symbolizovala Máriino panenstvo. Mandľový olej je lisovaný z plodov stromu *Prunus amygdalus* var. *Dulcis*, slovensky mandľa obyčajná. Jej domovom je severná Afrika a západná Ázia. Dnes je



pestovanie mandle rozšírené vo všetkých teplejších oblastiach sveta. Všade tam, kde rastie broskyňa, vínná réva a marhuľa. Mandľový olej patrí medzi najdrahšie vzácne oleje Orientu. Pri jeho výrobe sa lisujú okrem jadier aj sušené šupky mandlí (pre zaujímavosť: na výrobu 1 l treba asi 70 kg šupiek). Takýto olej má výnimočnú

mandľovú vôňu. Obsahuje množstvo vitamínu A, E a minerály, napríklad draslík, vápnik, kremík, horčík, fosfor, síru, nikel, zinok a selén. Ďalšími pre telo prospešnými zložkami sú glyceríny, kyselina olejová a palmová. Mandľový olej sa dá používať vnútorne aj na ošetrenie pokožky. »



KOZMETICKÉ POUŽITIE:

- » výborne regeneruje pokožku, je účinný pri ošetrovaní hrubej kože
- » dodáva pokožke pocit hebkosti, zmierňuje podráždenie a chráni ju
- » pomáha suchej koži so sklonom k odlupovaniu, svrbeniu a popraskaniu
- » pridáva sa do prípravkov upokojujúcich sčervenanie, od prvých dní po narodení je vhodný pre bábätká
- » zlepšuje akné a ekzémy
- » používa sa na pokožku spálenú slnečným žiarením
- » je vhodný na vlasové zábaly

Pri kozmetickom ošetrovaní odporúčame naniesť olej na navlhčenú pokožku, zostane dlho hydratovaná.

Pre svoje zvláštne účinky je mandľový olej súčasťou všetkých výrobkov Beauty kozmetiky Energy, okrem Visage séra.

ČERNUŠKOVÝ OLEJ

Aj s ďalšou rastlinou produkujúcou cenný olej sa môžeme stretnúť u nás. Je to čierna rasca, nazývaná „poklad“ pre naše zdravie. Slovensky sa táto bylina nazýva čiernuška siata a uvidíte ju na mnohých slovenských záhradkách.

Na Blízkom východe, v Stredomorí a Indii, kde sa považuje za všeliak, zaujíma nenahraditeľné miesto a je súčasťou väčšiny domácich lekárníček a kuchýň. Prorok Mohamed (570–632 n. l.) o nej napísal, že „vylieči každú chorobu okrem smrti“. Čierna rasca má dlhú históriu používania predovšetkým v Egypte. Pri skúmaní hrobu egyptského kráľa Tutanchamóna našli archeológovia fľaštičku oleja z čiernej rasce, pretože podľa starých Egypťanov bolo nevyhnutné mať ho pri sebe aj v posmrtnom živote.

Čierna rasca, latinsky *Nigella arvensis*, je jednoročná bylina z čeľade iskerníkovitých, ktorá pochádza z juhozápadnej Ázie. Na liečivé účinky sa využíva predovšetkým plod. Semená v plnej zrelosti obsahujú až 1,5% silíc a 40% mastných kyselín. Práve z nich sa lisuje olej najvyššej kvality. Olej z čiernej rasce je nabitý vitamínmi, minerálmi, nenasýtenými kyselinami a ďalšími prvkami a látkami, celkovo ich je okolo stovky (napr. thymoquinone, beta-sitosterol, kyseliny myristová, palmitová, palmitolejová, stearová, olejová, linolová, arachidonová, listová, proteín, vitamíny A, B₁, B₂, B₃, B₆, D, E, prvky vápnik, horčík, draslík, selén, železo, meď, zinok, fosfor). Pozor! Olej z čiernej rasce sa často zamieňa s olejom z čierneho sčazumu, z čierneho osiva alebo čiernej cibule. Iba *Nigella arvensis* je však skutočná čierna rasca! Preto je vhodné starostlivo skontrolovať, aký olej kupujete.

KOZMETICKÉ POUŽITIE:

- » je výživný, používa sa na masáže suchej a citlivej pokožky, ktorú prirodzene chráni a regeneruje
- » hydratuje a spomaľuje starnutie, je vhodný na ošetrovanie zrelej pleti, na tvár a celé telo
- » používa sa na posilnenie lesku vlasov a nechto
- » zmierňuje pocit svrbenia pri alergii, ekzémovej pokožke, lupienke, atopických dermatitídach
- » hojí jazvičky a spáleniny
- » zmäkčuje zrohovatenú pokožku
- » je vhodný na pleť s kuperózou
- » má detoxikačné účinky
- » je vhodný na akné a problematickú pokožku

Olej z čiernušky obsahuje krém Droserin renove a Ruticelit renove.

MARIE BÍLKOVÁ



Čajovanie s Energy (4)

MAGICKÝ KOREŇ SMILAXU

Smilax officinalis, sarsaparilla, smilax lekársky, je vďaka adventným ochutnávkam v Kluboch Energy už dostatočne známy a pre mnohých z nás sa stal neoddeliteľnou súčasťou predvianočného obdobia. Prvé, čo na ňom zaujme, je jeho korenistá, vanilková vôňa, potom nádherná zlatistá farba a nakoniec príjemná sladkastá chuť. Tento poklad však nemusíme mať spojený len s adventom.



Smilax je viacročná rastlina vlhkých tropických lesov Strednej a Južnej Ameriky a Ázie, dorastajúca do výšky až 30 metrov. Smilax officinalis od Energy pochádza z Indie. Jeho listy svojím tvarom pripomínajú papriku, kvet je zelenkastý a plodom sú červené bobule. Koreň smilaxu obsahuje antioxidanty, vitamíny (A, B-komplex, C, D), minerály (vápnik, meď, železo, jód, mangán, draslík, kremík, sodík, síru) a ďalšie látky dôležité pre ľudský organizmus. Vďaka vysokému obsahu saponínov – látok spôsobujúcich penivosť – sa vraj vo svojej domovine pridáva do piva a iných penivých mokov!

Smilax je výborným pomocníkom v jarnom období. Detoxikuje pečeň, znižuje zaťaženie organizmu ťažkými kovmi a prispieva k odstráneniu odpadových solí z tela. Tým obmedzuje bolesti kĺbov, vznik artrózy, dny a reumatoidnej artritídy. Pomáha odstraňovať piesok z obličiek a močového mechúra. Súčasne je vedecky dokázaný jeho vynikajúci účinok pri ťažkostiach s lupienkou. Pri päťmesačnom pravidelnom pití čaju ustúpila lupienka až v 70% prípadov – a to bez neskoršej regresie choroby.

ÚČINKY SMILAXU V KOCKE

- » zlepšuje obranyschopnosť tela
- » stimuluje tvorbu bielych krviniek, najmä T-lymfocytov
- » upravuje krvný tlak
- » veľmi dobre čistí krv a aknóznú a nečistú pleť
- » znižuje teplotu, upravuje srdcový rytmus a zvýšenú hladinu cholesterolu v krvi
- » znižuje vznik alergií a ekzémov, vynikajúci je na lupienku
- » podporuje tvorbu testosterónu a progesterónu, čím ovplyvňuje prirodzený anabolizmus a metabolizmus tela, je vhodný pre športovcov
- » harmonizuje najmä mužský hormonálny systém, ocenia ho však aj ženy v menopauze

VERTE – NEVERTE

Smilax sa v bielej mágii najčastejšie spája s peniazmi. Ak zmiešame čaj s aromatickou škoricou, santalom, kadidlom a myrhou, získame skvelý prostriedok na zvýšenie prílivu peňazí do našej domácnosti. Zároveň je skvelou prísadou do vonných zmesí či vreciek. Tak čo, vyskúšate?

JEDNODUCHÉ DÁVKOVANIE A PRÍPRAVA

Zhruba 2–3 čajové lyžičky koreňa smilaxu zmiešajte s 3 litrami vody, povarte 3 minúty a scedte. Čaj sa popíja v priebehu dňa, optimálne do 17. hodiny, je totiž močopudný. Môžete ho ľahko osladiť medom. Vo všetkých prípadoch užívania nasleduje po 3 týždňoch 1 týždeň prestávka.

Smilax je veľmi vhodný na regeneráciu a jarnú detoxikáciu. Namiešajte si kokteil v pomere 1:1 zo smilaxu a lapacha, ak si prajete, dosladte a okoreňte ho štipkou škorice či kurkumu. Na zdravie!

MARCELA ŠŤASTNÁ

VIETE TO?

- » Názov sarsaparilla vznikol zložením starošpanielskych slov „sarsa“ (ostružiník) a „pareilha“ (vínna réva); ker má totiž ostne ako ostružiník a vypína sa pomocou úponkov ako réva.
- » Indiáni Južnej Ameriky využívali smilax predovšetkým kvôli jeho tonizujúcim a afrodiziakálnym účinkom.
- » Úspešne ho používali na zníženie ťažkostí vzniknutých po syfilitíde, kvapavke, kondylomatoch a iných bradavičnatých útvaroch, ktoré sú spôsobené papilomavírusmi a dávajú možnosť vzniku rôznych prekanceróz.
- » V 16. storočí sa čaj dostal do Európy.

Abeceda vitamínov (5)

VITAMÍN E (tokoferoly)

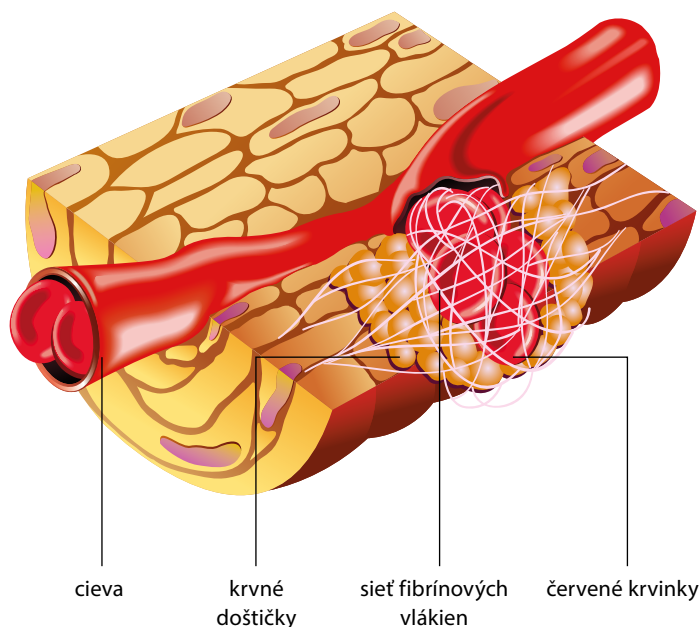
Ide o štyri chemicky veľmi podobné zlúčeniny (alfa – delta-tokoferol). Maximálna denná dávka nie je stanovená, keďže ani pri dlhodobom užívaní megadávok neboli zaznamenané žiadne negatívne vedľajšie účinky. Účinnosť vitamínu E pozitívne ovplyvňuje prítomnosť stopového prvku selénu. Prírodný vitamín E je podľa výskumov oveľa účinnejší než syntetický.

Účinky:

- » Patrí medzi silné antioxidanty, likviduje voľné radikály a pôsobí proti opotrebovaniu a starnutiu organizmu. Chráni predovšetkým membrány všetkých buniek pred poškodením, ovplyvňuje ich stabilitu a priepustnosť.
- » Chráni pred nežiadúcimi vedľajšími účinkami ožarovania pokožky (slnko, rádioterapia) tak, že bráni vzniku jedovatých produktov, ktoré sa tvoria pri premene cholesterolu v koži vplyvom UV žiarenia. Ďalej zamedzuje peroxidácii mastných kyselín (preto je súčasťou všetkých predávaných olejov).
- » Preventívne pôsobí proti vzniku nádorového bujnenia (rakovina).
- » Zlepšuje hojenie rán a reaktivitu imunitného systému.
- » Má pozitívny vplyv na tvorbu pohlavných buniek a zvyšuje plodnosť.
- » Podporuje činnosť nervového systému.
- » Je súčasťou membrán červených krvných buniek.
- » Uplatňuje sa pri prevencii a liečbe kardiovaskulárnych chorôb.

Prejavy nedostatku: Nervové poruchy a poruchy krvotvorby. Poruchy funkcie pohlavných orgánov a neplodnosť. Anémia, zníženie obranyschopnosti a poruchy v metabolizme tukov.

ZRÁŽANIE KRVI – TVORBA TROMBU



Pri procese zrážania krvi a tvorbe fibrínových vlákien je nevyhnutný vitamín K.

VITAMÍN H (biotín)

Vitamín H tvoria baktérie žijúce v čreve. Nedostatok biotínu je pomerne vzácnym javom. Zúčastňuje sa na premene aminokyselín a mastných kyselín.

Účinky:

- » Zaisťuje dobrý stav pokožky.
- » Je nevyhnutný pre správny vývoj organizmu.

Prejavy nedostatku: Kožné problémy, vypadávanie vlasov, nervové poruchy, nechutenstvo. Pri dlhodobom nedostatku – anémia.

Vyššie dávky potrebujú: Dojčatá pri vrodenej metabolickej poruche, alkoholici, ľudia s ochorením tráviaceho traktu, pri dlhodobom užívaní liekov. Pri konzumovaní väčšieho množstva surového vaječného bielka.

CHOLÍN

Patrí do skupiny vitamínov B. Je bohato zastúpený v strave a dokonca sa môže v tele aj vytvárať, ale iba v prítomnosti vitamínov B₉ a B₁₂.

Účinky:

- » Vstupuje priamo do mozgových buniek, chráni mozog, zlepšuje pamäť a pomáha pri koncentrácii (vytvára acetylcholín). Podporuje tvorbu lecitínu, ktorý je dôležitou súčasťou membrán nervových buniek.
- » Zúčastňuje sa na transporte tukov a zamedzuje ukladaniu tuku v pečeni.
- » Odbúraava cholesterol a preventívne pôsobí proti vzniku kardiovaskulárnych chorôb (aj artériosklerózy).

Prejavy nedostatku: Poruchy pamäte, zhoršenie koordinácie, steatóza (stukovatenie pečene), cirhóza (tvrdnutie pečene), vysoký krvný tlak, artérioskleróza.

Vyššie dávky potrebujú: Ľudia pri dlhodobom strese, pri ochorení pečene, srdcových chorobách, vysokom krvnom tlaku, zápale obličiek.

VITAMÍN K (fylochinón K₁, farnochinón K₂)

Za normálnych podmienok je jeho dostatočná tvorba zaistená činnosťou črevných baktérií. Nedostatočná tvorba vitamínu K môže nastať pri črevnej dysbióze – narušení rovnováhy črevnej mikroflóry a pri zápalových črevných ochoreniach (napr. Crohnova choroba), poruche vstrebávania črevného obsahu a nedostatočnej tvorbe žlče. Vitamín K sa v tele enzymaticky recykluje, aby sa zamedzilo jeho nedostatku v prípade jeho nedostatočnej tvorby či príjmu, keďže hrá zásadnú úlohu pri zrážanlivosti krvi. Recykliáciu vitamínu K inhibuje látka kumarín (jed na krysy, ale aj liek proti trombóze), jeho účinky je možné zvrátiť podávaním vitamínu K.

Účinky:

- » Umožňuje zrážanie krvi (zúčastňuje sa na tvorbe protrombínu).
- » Je dôležitý pri tvorbe kostí. Predchádza vzniku osteoporózy.

Prejavy nedostatku: Zníženie zrážanlivosti krvi – dlhé krvácanie z rany, samovoľné krvácanie slizníc aj do vnútorných orgánov.

Vyššie dávky potrebujú: Nedostatkom vitamínu K trpia predovšetkým dojčatá, ktorých črevo ešte nie je osídlené baktériami. Ľudia s ochorením čriev. Pri otrave jedom na krysy.

Koniec

Dajte si semienka ako zdravé maškrtenie

Semienka rastlín sú zárodok nového života. Obsahujú antioxidanty, minerálne látky (vápnik, horčík, mangán, železo), nenasýtené mastné kyseliny omega-3, vlákninu s lignanmi a fytoestrogénmi, ľahko stráviteľné bielkoviny. Tieto látky spomaľujú starnutie, zlepšujú pleť, čistia organizmus, posilňujú imunitu. Na naše telo majú semienka vitálne účinky, sú výživné a chutné. Pridávať ich môžeme do kaše, šalátov, jogurtu, nátierok, polievok, do pečiva. Dobré sú aj samotné, len tak na zahryznutie.



Chia semienka

Tieto zázračné semienka z rastliny šalvie hispánskej mali vo svojom jedálnom lístku už Aztékovia a Mayovia, pre nich bola dlho utajovaným zdrojom energie. Dnes sa semienka chia odporúčajú najmä pri redukčných diétach, znižujú pocit hladu.

Tekvicové semienka

Sú bohatým zdrojom zinku, ktorý je dôležitý pre imunitný systém. Napríklad pri problémoch s prostatou sa odporúča jesť denne 25 g tekvicových semienok. Na zvýraznenie chuti sa semienka nasucho opražia na miernom plameni 1–2 minúty.

PUDING S CHIA SEMIENKAMI, TEKVICOVÝMI SEMIENKAMI A JAHODAMI

500 ml mlieka, 200 g jahôd, vanilkový cukor, 7 lyžíc chia semienok, 100 g strúhaného kokosu, 10 g tekvicových semienok, medovka

Jahody roztlačíme v mise, prisypeme kokos, vanilkový cukor, chia semienka. Zmes zalejeme mliekom a premiešame. Necháme hodinu odležať (aj cez noc) v chladničke. Hotový puding dáme do misiek či pohárov, zdobíme kúskami jahôd, lístkom medovky a tekvicovými semienkami.

Ľanové semienka

V poslednej dobe sú chia semienka hitom, ale nezabúdajme na semienka naše, napríklad ľanové. Pestovanie ľanu má u nás tradíciu a s potešením zisťujem, že k jeho využitiu sa vraciame... Pozor ale na jednu vec, rozdrvené ľanové semienka žltnú, je nevyhnutné spotrebovať ich čo najskôr!

ČAJ Z ĽANOVÝCH SEMIENOK

2 lyžičky rozdrvených semienok zalejeme šálkou vody, povaríme 15 minút a pijeme aj so semienkami.

TVAROH S ĽANOVÝM OLEJOM

1 lyžica ľanového oleja, banán, 2 lyžice mlieka, 100 g tvarohu, med

Mlieko, olej, med a tvaroh rozmixujeme na hladký krém, pridáme banán a znova mixujeme. Dáme do pohára, ozdobíme kolieskami banánu a lístkom mäty.

Dobré zdravie v hrsti máte, keď si denne pár semienok dáte!

Mgr. ILONA VÝTISKOVÁ





Môj nový životný štýl

Mám pocit, že dnešná spoločnosť je zameraná na nikdy sa nekončiaci výsledok. Hlavne, aby sme toho za deň stihli dosť. Množstvo vnemov, myšlienok, nepozornosti... „ešte musím to a tamto, síce ma to nebaví, ale taká je realita, s ňou nič nenarobím“. Kolotoč činností, prác, myslenia, čivenia na televíziu či zbesilá fyzická aktivita v domnení, že ide o odpočinok — a ráno nanovo. Až donekonečna? Nie. Do tej doby, kým padneme od únavy. Kam sa podela radosť zo života? Čo sme tu naozaj za trest?

Niektorí ľudia sa však ponáhľajú zámerne. Vtedy pôsobia veľmi zamestnaným dojmom. Ich rýchly krok dáva jasný signál „nemám čas, mám množstvo neodkladnej práce“. Otázkou zostáva, či im to niekto verí. Či si to veria oni sami. A nie je táto hra potom stratou času? Iní nedokážu povedať NIE, na požiadavky vždy kývnu, a potom sa z nutnosti ponáhľajú. Stali sa obeťami seba samých. Obeťami svojej slabosti.

Každý žijeme svoju vlastnú realitu. A každý sa s ňou musí popasovať sám. Čo mi vzalo moje vedomé rozhodnutie skončiť s naháňaním sa? Mnohé! Dnes som ochudobnená množstvom kedysi pre mňa bežných situácií:

1. BYŤ O KROK VPRED

Zhon ma nútil byť neustále o krok vpred. Nepoznala som, čo je to byť v prítomnosti, pretože som stále premýšľala nad budúcnosťou. Prítomnosť bola zahalená v hmle a s ňou aj moje zážitky. Spomínam si len na krátke momenty, keď bola emócia taká intenzívna, že dokázala udržať moju pozornosť tu a teraz.

2. ŠROTUJÚCA HLAVA

Jedna myšlienka divoko strieda druhú. Plánovanie, predstavy, očakávania,

domnienky... Scenáre rozhovorov, ktoré sa nikdy neudiali. Moje myšlienky ma ovládali. Ovládali moju náladu, emócie, môj vonkajší prejav, môj vnútorný svet.

3. DÔLEŽITOSŤ ČASU

Všetky hodiny museli ukazovať presný čas. Alebo ešte lepšie, keď boli nastavené o dve-tri minúty napred. Sledovanie hodín mi dodávalo pocit istoty. Akonáhle som začínala byť nervózna pri pohľade na nezadržateľne sa posúvajúce ručičky, bol to pre mňa jasný signál na ukončenie činnosti, nech bola akokoľvek zábavná. Už som predsa mala byť inde! Hodiny, minúty, sekundy... Čas plynul zbesilou rýchlosťou, život utekal pomedzi prsty.

4. DOCHVÍLNOSŤ

Dôležitosť času ide ruka v ruke s dochvílnosťou. „Idem neskoro! Šliapnem na plyn.“ S jazykom na veste, vystresovaná, tesne pred kolapsom (lebo na prechode som takmer zrazila dedka s malým jazvečíkom), ale na minútu presná!

5. STRES

Zhon = stres. Ten ma udržoval v permanentnom napätí. Stuhnúť v pozícii POZOR a pripravenú na akciu, kedykoľvek niekto zapíska. V skutočnosti

som tou pískajúcou bola vždy ja sama. Splnené termíny. Nedokončené úlohy. Dni napchaté činnosťami, ktoré si nezaslúžia odklad. A ideme. Bez štipky vďaky. Bez logiky, bez hlbšieho zmyslu, bez naplnenia.

6. ÚNAVA

Večer som od vyčerpania padala do postele. Hurá, spánok. Ten však neprichádzal. Bolesť hlavy, hučanie v ušiach, nepríjemné vibrácie tela. Výsledkom bolo moje rozladenie, že sa mi nedarí zaspáť.

7. OBVIŇOVANIE

Za všetky príkoria, za všetko, čo sa mi nedarilo, čo som nestihla, mohli ONI. Vodiči na cestách, chodci na prechodoch, davy v obchodoch, spolupracovníci, členovia rodiny, starosta obce, poslanci, médiá, nadnárodné korporácie, armáda US... Och, aká strašná realita!

8. VÝČITKY

Veľké množstvo výčitek. Nebola som dosť dobrá, dosť výkonná, dosť perfektná v porovnaní s ostatnými zamestnanými matkami. Ako je možné, že tá ženská v reklame sa tak spokojne usmieva?! Moje telo prosí o kľud a ona je rovnako výkonná vo všetkých fázach svojho cyklu! Kde robím chybu?

Dospela som do bodu, kedy sa jedna životná etapa musela skončiť, aby sa mohla začať ďalšia, nová. V tomto momente som vlastne nepoznala ani seba samu. Bol to akýsi bod NULA. Zostala mi iba viera, že so svojim znovuzrodeným Ja prežijem skvelé dobrodružstvo. Na počiatku bola malá akcia. Čo som získala svojím vedomým rozhodnutím skončiť s náhlením?

1. UPOKOJENIE A UVOĽNENIE

Keď sa začnem ponáhľať, zastavím sa. Už len samotné uvedomenie si, že sa ponáhľam, prináša pocit úľavy. Stopnem svoje telo, svoje myšlienky, uvoľním svaly, zhlboka sa nadýchnem a vydýchnem. V uvoľnenom tele ľahko prúdi energia. Potom len sledujem, ako sa všetko okolo mňa spomalí. A v tomto náhlom spomalení sa zrazu rozjasní. Položím si otázku: „Ide to inak?“ Odpoveď je vždy kladná.

2. VIAC MI ZÁLEŽÍ NA SEBE SAMEJ

Áno. Viac sa zaujímam o seba samu. O to, čo je mi príjemné, v čom je mi fajn. Stres je pre mňa nepohodlný. Pre niektorých môže byť motivujúci a povzbudzujúci k vyššiemu výkonu. Pre mňa ale nie. Vo vypätých situáciách sa necítim dobre, robím chyby. Pri uprednostňovaní druhého na úkor seba moja duša plače. S prehlbovaním sebalásky automaticky odstraňujem všetky situácie, v ktorých je mi zle. Nie som obeťou. Vždy si môžem vybrať, ako sa na danú vec pozriem. Vždy môžem emóciu predýchať a zmeniť ju.

3. VIAC ČASU

Je to paradox. Niektorý povedal: „Keď máš pocit, že máš málo času, viac medituj.“ Čože? Mám nič nerobiť, aby som toho viac stihla? Nezmysel! Ale keď som to potom vyskúšala, meditácia mi otvorila oči. Zo začiatku to veľmi hladko nešlo. Množstvo myšlienok odvádzalo moju pozornosť do času, kým som si uvedomila, že som to ja, kto riadi svoje myšlienky. Dnes už ľahko vzlietnem do nekonečného Vesmíru, dám si precítiť, čo práve potrebujem, a opäť sa vraciam späť. Uvoľnenejšia, pokojnejšia, rozhodnejšia. „Nemám čas“ – akási spoločensky akceptovaná výhovorka. Na čo nemáme čas? Na činnosti, ktoré nám prinášajú radosť? Na svoju rodinu? Na svojich priateľov? Na seba samých?

4. VNÍMANIE SVOJHO TELA

So spomalením prišlo stíšenie a so stíšením zbystrenie zmyslov. Telo je dokonalý barometer. Vie reagovať na každý vnem,

dáva jasné signály, hovorí svojou rečou. Ak ju rozlúštíme, stane sa nepostrádateľnou súčasťou našich životov. Potom sa už nikdy nestane, že svoje telo budeme kritizovať, zohavovať si ho alebo dokonca nenávidieť. Veď je naše. Bez neho by sme sa v tomto fyzickom svete nemohli prejsť. Je jedinečné a múdre. Zaslúži si našu lásku a úctu. Už to chápem a veľmi si prajem, aby pochopili aj ostatní. Možno je to tým, ako si čím ďalej, tým silnejšie uvedomujem svoju skutočnú hodnotu a túžim, aby aj ostatní videli tú hodnotu sami v sebe... Zrazu mi to príde akési samozrejmé - mať rád samého seba. Sebalásku vnímam vo všetkom. Odráža sa v každej oblasti a v každom geste, slove aj myšlienke.

5. ZODPOVEDNOSŤ

Prestať sa ponáhľať pre mňa znamenalo prevziať zodpovednosť za každé svoje rozhodnutie. Aj za to, ktoré neurobím. Sklíbiť požiadavky druhých aj tie svoje nebolo jednoduché. Uvedomila som si, že som to iba ja, kto si vyberá, ako bude tráviť čas. Sú to iba moje vlastné voľby, čím sa budem zaoberať alebo čomu sa venovať. Môžem kedykoľvek povedať ÁNO alebo NIE požiadavkám ostatných, svojim emóciám a náladám. Mám slobodnú vôľu, rovnako ako všetci. Potom sa skončilo obviňovanie, vyčítanie a hnevanie sa, pretože to finálne rozhodnutie stálo vždy iba na mne. Prišlo prijatie aj zmierenie. V ich závese tu občas bola aj obrovská túžba meniť kolektívny pohľad na nefunkčné programy. Túžba meniť niektoré informácie zostávajúce po generácie v našich DNA. A túžba robiť veci inak.

6. ZJEDNODUŠENIE

Zvykla som si, že akonáhle sa čokoľvek zadrháva, nejde hladko, komplikuje sa akoby úplne samo a núti ma konať danú činnosť v strese alebo vymýšľať kľučky, nie je to pre mňa pravá cesta. Keď si neviem rady, púšťam problém s dôverou, že Vesmír je bystrejší. Funguje to na sto percent! Asi dosť robí aj moje presvedčenie, že život má byť jednoduchý, tak načo si ho komplikovať svojimi očakávaniami a špekuláciami? Občas skrátka na niečo nie je vhodná doba a príde až vtedy, keď sme pripravení. Čo my vieme.

7. DOBRODRUŽSTVO

Objavila som úžasný fakt. Život je totiž nádherné dobrodružstvo. Ak si dovoľm nechať sa strhnúť svojím prúdom – ten môj je väčšinou jemne plynúci a sem-tam aj hravo dravý – ukotvená vo svojom strede, s očami dokorán a pripravená prijímať všetku hojnosť, ktorá sa mi ponúka. Ak si bez výčitiek dovoľm byť celistvá vo svojej prirodzenosti a ak to dovoľm aj druhým.

Otvára sa predou mnou nekonečne veľa možností, ako prežiť krásny a vedomý život. Razantné zastavenie bolo nasledované malým, opatrným krôčikom do neznáma. Začalo sa to prvým vedomým rozhodnutím urobiť niečo inak. Pochybnosti a neveru v seba samu postupne vystriedalo nadšenie. Prestať sa ponáhľať, naháňať a lopotiť je môj nový životný štýl. Nemusíme žiť rovnako ako naši rodičia. Keď niečo nefunguje, zmeňme taktiku.

PETRA KAPLÁNKOVÁ





Od Erota k erosu II.

Prednedávnom som započul v istom médiu predpoveď „renomovaného“ prognostika o demografickom vývine našej spoločnosti v súvislosti s klesajúcou populáciou. Podľa neho dokážeme pokles nahradiť jedine nevyhnutnou imigračnou politikou. V opačnom prípade dôjde k čomusi, čo môžeme nazvať ekonomickým zrútením spoločnosti.

Nechcem plne vyjadriť svoj názor na takéto predvídanie (aby som neurazil niečie malicherné ego), lebo ono len odráža súčasný „pokrivený“ politicko – ekonomický náhľad na societu. Nie som politik ani ekonóm, ale o úpadku a kríze hodnôt som už neraz písal, vychádzajúc z môjho astrologického pohľadu na realitu. Tranzit Pluta Kozorožcom jasne naznačuje potrebu prejsť veľkým zlomom a v reformačnom úsilí hľadať tie hodnoty, ktoré by pomohli zvrátiť situáciu k následnému pozitívnemu vykročeniu vpred.

Nájsť v sebe odhodlanie postaviť sa voči skepticizmu a strate viery v budúcnosť však nie je také jednoduché, ako ľahko sa o tom píše v mnohých ezoterických publikáciách. Na to treba, ako povedal istý televízny šoumen v istom zábavnom programe, „mať gule“. Ktovie, či chápal aj jasnú sexuálnu narážku pri použití tejto, dnes tak obľúbenej frazeologickej jednotky.

V predchádzajúcom článku som spomínal Hesioda, ktorý k Afrodite pridružil Erota nedlho po jej zrození z morskej peny. Stáva sa členom jej družiny, stálym spoločníkom, ba niektorí neskorší antickí autori ho priradia k bohyni lásky ako jej syna. Na vyobrazeniach, najčastejšie na dielach barokových majstrov, ho spoznávame prostredníctvom baculatých amorkov s lukom a šípmom v rukách. Adrodita a Eros sa postupne stávajú jedným, a tak tento primordiálny princíp stráca svoj charakter boha a stáva sa súčasťou božského základu lásky. Ako to pekne vyjadril istý filozof, ktorý obrátil obľúbený výrok – „boh je láska“ – na oveľa trefnejší – „láska je boh“. (Najkrajšie spodobený príbeh o Amorovi a Psyché nájdeme v Apuleiovom Zlato somárovi.)

V dualite nášho myslenia však ani láska, ako som to predošle konštatoval, nemusí mať len pozitívny charakter. Keď opanuje srdce a myseľ, môže vniešť do ľudského konania poškodzujúci výsledok. Aj činy Afrodity majú občas vo svojej naivite dobrého úmyslu deštruktívny charakter. Len si pripomeňme prípad Parida, mladíka, ktorý ako odmenu za to, že ju vyhlásil za



najkrajšiu z bohýň, dostal lásku najlákavejšej ženy vtedajšieho sveta, Heleny, a rozpútala sa vojna pod Iliom.

V túžbe po nekontrolovanom heroizme mnohých mužských účastníkov bojov sa tak počiatkový eros mení na jeho mužskú bojovú podobu, premieňa sa na falos. Pretože len s pomocou Aresa, boha vojny, a s podporou falickej energie mohli vybojovať tie „najžiarivejšie“ víťazstvá (astronomická a astrologická značka Aresa – Marsa, ako aj biologické označenie mužského pohlavia má v sebe prostredníctvom dohora vpravo smerovanej šípky zakódovaný tento falický charakter).

Vráťme sa na chvíľu k mojim obľúbeným vysvetleniam pojmov. Termín falos nájdeme v grécko-slovenskom slovníku vo viacerých príznačných podobách (*φαλλός*, gr. – *falus*, mužský pohlavný úd, alebo *φάλος*, gr. – *hrebeň* (napríklad na vrchole prilby), ale tiež *φαλός*, gr. – *biely*). Prvý význam je jednoznačný, s tým druhým sa stretávame pri účesoch, keďže dnešní „bojovníci“ nenosia prilby, no a tretí význam je odvodený zo sanskrtského výrazu bhālam – jas, čelo. (Súvislosti mi evokujú obraz žiarivého rozprávkového hrdinu s prilbou, chocholom a s hviezdou na čele, ktorý sa postaví pred víťazné vojsko, ale i dnešných vojakov s hviezdami na čapiciach a epoletách. A vojenská lodička nebola ničím iným ako falickým hrebeňom prilby.)

STRATA REPRODUKČNEJ SILY

S falom ako obrazom aktívnej mužskej energie sa stretávame v celej hĺbke dejín vo všetkých kultúrach, aj keď za ostatných dvetisíc rokov v našom pomedzí pod vplyvom odpohlavnených náboženských tendencií predovšetkým v značne premenenej symbolickej podobe. V starom Grécku sa obraz stoporeného pohlavného údu používal na dôležitých miestach, napríklad na hermách (*ἑρμα*, gr. – *brvno, základ, pôvod, vyvýšenia, pahorok*), orientačných stĺpoch s podobou boha Herma, nájdeme ho pri viacerých posvätných okrskoch a chrámových stavbách, používal sa počas slávností spojených s bohom Dionýzom – bakchanáliách, kde spodoboval plodivú prírodnú silu, ale i ako

omfalos (*ὀμφαλός*, gr. – *pupok, pupočná šnúra, nit, puklica na štíte, stred, prostriedok, stred sveta*), označovateľ gréckeho streda sveta, napríklad v apolónských Delfách. Dnes sa občas stretávame na televíznych obrazovkách s oslavou falu v niektorých kultúrach Východu. Ani u nás tieto „pohanské“ oslavné tradície nestrácajú svoju silu, stačí zájsť do Františkových lázní či k vstupu do Zlatej uličky na Pražskom hrade. Od dotykov a pohladení žien vyleštené pohlavné údy mládeneckých sôch sú toho dôkazom. Lenže „chyba lávky“, ženy sa dotýkajú ochabnutých penisov, ktoré nemajú stoporenú falickú „oplodňujúcu moc“. Ideologicky frustrovaná myseľ súčasníka si to však vo svojej nanútenej prudérnosti nestihne všimnúť.

Kde sa stratila falická plodivá prírodná energia, ktorej úbytok sa odráža v znížení prírastku obyvateľstva? Chýba našim mužom (ale aj ženám)? Alebo ju transformujú a premieňajú na silu politického boja? Strácajú ju azda pri agresívnych bojových pokrikoch počas hokejových, futbalových mečov? Či ju premieňajú na konkurenčné bitky „o lepšie koryto“? Stratila sa azda v systéme celene vytváraných zlých sociálnych podmienkach širokých mas ostatných dvadsiatich piatich rokov alebo v túžbe žiť tu a teraz v zničujúcom nadbytku bez pocitu zodpovednosti za zabezpečenie zajtrajška? Každá otázka evokuje desiatku ďalších, jednoznačnej odpovede však niet.

Pomoc však prichádza aj, ako som už minule spomenul, v posolstve programu Energy, ktorého prípravky máme neustále naporúdzia a ktorý sa neustále obohacuje o nové „plody tvorby“ jeho kreátorov. V ostatnom čase prišli na trh čaje – smilax, maytenus, kotvičník, ktoré sa starajú aj o naše pohlavné zdravie a verím, že táto tendencia bude naďalej pokračovať.

Program Energy sa však predsa len v čomsi líši od iných predajcov afrodiziakálnych prípravkov. Odlišujúcim prvkom je predovšetkým jeho komplexnosť a účinkovanie v energoinformačnom poli. Ale o tom nabadúce.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK

Prednáška o aplikácii prípravkov Energy pre zvieratá

Mimoriadne zaujímavá prednáška sa konala v polovici marca bratislavskom Dome techniky. Z iniciatívy vedúceho Klubu Energy Bratislava, Jána Šída, zavítal medzi nás MVDr. Lubomír Chmelař, PhD., riaditeľ českej divízie Energy veterina. Témou bola Regenerácia v pentagrame u zvierat – a my, chovatelia domácich miláčikov sme zmysluplne využili vyše dve hodiny svojho času.



V príjemnej atmosfére sme sa dozvedeli exkluzívne a cenné informácie o prípravkoch Energy pre našich zvieracích miláčikov a o ich najvhodnejšej aplikácii v Pentagrame. Analyzovali sme prípady akútnych problémov, ale aj dlhodobé, chronické problémy, ktoré sa často veľmi ťažko riešia klasickým prístupom. S prípravkami Energy totiž môže byť regeneračný proces efektívnejší a bez rizika vedľajších nežiadúcich účinkov. Naslovovzatý odborník Lubomír Chmelař hovoril aj o troch najzávažnejších

chorobách zvierat – ochorení obličiek, srdca a kože, ale aj o novom prípravku Annovet, ktorý sa dá úspešne použiť pri liečbe nádorových ochorení, ale aj proti parazitom a na podporu účinnosti antibiotík. (A to iste nielen u zvierat!) Prípravky Energy sú vyvinuté s využitím najnovších technológií bioinformačnej medicíny a poznatkov z fytoaterapie, homeopatie, kryštáloaterapie a biorezonancie. Tieto prírodné prípravky s efektívnym účinkom na akútne i chronické problémy sú unikátne

vzhľadom a kombináciu princípov západnej aj východnej medicíny, ktoré sa uplatňujú pri ich vývoji a výrobe, ale aj pri užívaní. Výhodou je absencia nežiadúcich vedľajších účinkov a veľmi dobré možnosti ich kombinácie s bežne používanými liekmi. Ďakujeme a už teraz sa tešíme na pokračovanie školenia. Radi si vypočujeme ďalšie nové informácie aj skúsenosti z praxe od MVDr. Lubomíra Chmelaře.

Ing. ALENA BOBÁKOVÁ

Chcete počuť názor odborníka? Príďte na prednášku Lubomíra Chmelaře!

Vedeli ste napríklad, že zvieratku, ktorému zlyhávajú obličky, **Renovet** nepomôže, ale oveľa vhodnejší je **Virovet**? A ak mu nebodaj dáte prípravok určený pre ľudí, **Renol**, určite mu tým uškodíte. Ak vášmu miláčikovi zlyháva srdiečko, v žiadnom prípade mu nedávajte **Korovet**, tobôž nie **Korolen**. Lebo potrebuje práve **Regavet**.

Tieto a veľa ďalších vecí som vôbec netušila. Napríklad postup podávania **Annony** pri rakovinových nádoroch. Totiž, MVDr. Lubomír Chmelař, PhD., je dlhodobým spolupracovníkom Energy, odborníkom, ktorý momentálne pracuje

na pozícii riaditeľa veterinárnej divízie. Má obrovské skúsenosti v alternatívnej liečbe rôznych chorôb, stará sa nielen o zvieratá v rámci svojej ambulancie či v českých ZOO, ale dôležité je pre neho aj vzdelávanie - veterinárov alebo obyčajných milovníkov zvierat. V Čechách úspešne vedie Inštitút Energyvet.

Dvaapohodinová prednáška stála za to. Ja prídem určite opäť. A vy? Zvažujete? Sledujte oznámenia bratislavského Klubu a ponáhľajte sa, aby sa vám ušlo miesto. Dúfam zároveň, že nás nebude príliš veľa. Mám totiž pre pána doktora pripravených



množstvo otázok. Viete, čo je na tom najlepšie? Všetky odporúčania, ktoré platia pre zvieratá, platia aj pre ľudí. **Tešíme sa na vás!**

VIERA ŠPAČKOVÁ, KC mamazem

Čriečky z mozaiky dejín XXII.

RÍMSKE KÚPELE A KRÁSKY

Ak sme spomenuli termy v starom Ríme a ponúkli sme i porovnanie s dnešnými strediskami „vodného sveta radostí“ u nás, musíme podotknúť, že rozdielov medzi nimi bolo azda o čosi viac, než spoločných prvkov, čo istým spôsobom v niečom nahráva na víťazstvo našim antickým predchodcom, v niečom nám.

Najprv to spoločné. Gréci mali na rozdiel od Rimanov radšej studenú než termálnu vodu, aj u nás poznám niekoľko kúpalísk, ktoré sú počas celého roka vhodné najskôr pre ľadové medvede. Najčastejšie však boli budované na miestach, kde pramenila termálna voda. Výnimkou boli hlavne mestské termy. Napríklad do Caracalových či Diokleciánových v Ríme bola privádzaná voda z akvaduktov a zohrievaná v domyselnom systéme pecí, potom povedľa kanálov s prehriatym vzduchom podlahového, stropného a stenového kúrenia rozvádzaná do určených priestorov. Prvé spomenuté kúpele mali kapacitu okolo tisícšesťsto návštevníkov, druhé až tritisíc, čo je však takmer o polovicu menej, než je zrataná denná návšteva najväčšieho areálu u nás (i keď o pohode v natriekanom priestore možno výrazne pochybovať). V rímskych kúpeľoch neboli tobogány, no myslím, že im ani nechýbali, nezhodovali sa s vtedajšou filozofiou pobytu v týchto zariadeniach. Čo však na rozdiel od tých dnešných neabsentovalo, boli knižnice a čítárne, ba aj divadelná sála a spoločenské miestnosti. Nemali ani vírivky, čo by mne osobne trochu chýbalo. Ostatné služby a priestory boli podobné dnešku. Svoje služby ponúkali terapeuti a maséri, nachádzali sa tu apodytéria – prezliekarne, frigidárium, tepidárium a kaldárium – studený, vlažný a horúci kúpeľ, sudatórium, obdoba dnešných sáun, bazén na kúpanie nazývali piscina (na rozdiel od dnešnej vody, tá vtedajšia nebola chlórovaná), súčasťou komplexu bolo aj ihrisko – palaestra. Čo bolo dôležité, celý priestor term bol rozdelený na dve časti, takže muži a ženy sa navzájom viacmenej nemohli vyrušovať.

Nebolo zabúdané ani na estetické zážitky. Okrem spomenutých divadelných sál a čítární sa v celom areáli kúpeľov nachádzalo množstvo plastik, skulptúr, reliéfov a na miestach, kde nehrozilo riziko poškodenia vodou alebo parou, boli na stenách namaľované fresky, prípadne boli múry a dlážky pokryté mozaikami s mytologickými, erotickými alebo inými motívmi. Azda najlepšiu predstavu o dobovom výzore týchto inštitúcií nám ponúkajú vykopávky Pompejí, Herkulánea. Výzdoba priestorov kúpeľov a ďalších verejných i súkromných stavieb týchto miest sa nám zachovala vďaka katastrofe, ktorá ich postihla v lete roku 79, kedy vybuchla neďaleká sopka Vezuv a pokryla a „zakonzerovala“ na viac ako tisíc päťsto ďalších liet aglomerácie aj s ich obyvateľmi sedemmetrovou vrstvou sopečného popola a kamenia. Azda najsevernejšími, dobre zachovanými rímskymi kúpeľmi je komplex v meste Bath v Anglicku.

NAJPRV KÚPEL, POTOM MEJKAP

Zo spoľahlivých zdrojov vieme, že rímski vojaci ubytovaní v osade Laugaricio, či Leukaristos, ako ju nazval na svojej mape grécky vedec Klaudios Ptolemaios, ale aj jeho obyvatelia navštevovali kvôli hygiene i zdraviu teplé pramene v neďalekej doline. Poučený čitateľ už vie, že hovoríme o Trenčíne a neďalekých Trenčianskych Tepliciach. O Podhájskej, kúpeľoch, ktoré sú úzko spojené s programom Energy, sa od týchto dôb nevedelo ešte skoro dve tisícročia. Prvý vrt vyniesol v tejto obci zo zemských hlbín treťohornú geotermálnu vodu až v roku 1973

a firma Energy začala využívať jej jedinečné vlastnosti vo svojich výrobkoch o nejaký čas neskôr, začiatkom deväťdesiatych rokov. Vráťme sa však späť, do dôb, kedy v Ríme vládli cisári a rímsky senát vydával dôležité zákony riadiace obrovskú ríšu.

Na uliciach miest by sme mohli vidieť prechádzajúc sa parádnice, ktoré by asi celkom nezapadali do dnešných predstáv o kráse úpravy zovňajška. Mejkapy sa vyznačovali využitím veľmi výrazných kontrastov. Dámy z vyšších spoločenských vrstiev si pokrývali tvár bielou hmotou, aby sa odlíšili od plebsu, ktorého pleť bola tmavšia, zdravšia, lebo opálená slnkom. Pokiaľ bol biely nános s použitím mletej kriedy, veľa škody sa neurobilo, ale krycia schopnosť kriedy nebola veľká. Často však používali ako zosvetľujúcu zložku kozmetiky olovnatú bielobu. Tá sa podľa starých receptov získavala tak, že plátky olova sa v sklenenej nádobe spolu s miskou octu zakopali do zeme alebo do hnoja a po čase sa biely prášok, ktorý sa vytvoril na olovených doštičkách zoškrabával. Uhlíčitán olovnatý je však jedovatý pigment, takže nečudo, keď sa tváre dám pod jeho nánosmi postupne hyzdili boľáčkami a jazvami. (Aby sme si nemysleli, že takáto móda obchádzala pánov. Kdeže! V starom Ríme chodili aj spoločensky vysokopostavení chlapi natretí ako klauni na bielo.) Dámy si líca a pery maľovali výrazne červenými prírodnými, najčastejšie rastlinnými pigmentmi. Aby bolo dielo krásy dokonané a farebný kontrast zvýraznený ad absurdum, okolo očí si urobili mejkap pomocou čiernych práškov, najčastejšie z popola alebo antimónu, a do očí nakvapkali extrakt z ľuľkovca zlomocného. Význam botanického názvu vysvetlíme nabadúce, „hodnota“ výťažku však bola jednoznačná. Atropín, ktorý látka obsahuje, rozširoval očné zreničky natoľko, že oči vyzerali ako úplne čierne. To, že krásna dáma zostala na čas úplne slepá a museli ju za denného svetla vodiť jej slúžky, bolo len dôsledkom túžby zaujať „nevšednou krásou“.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu XI.

Energia Býka nás viaže k prijímaniu potravy ako prostriedku zabezpečenia „hmotných istôt“, bez ktorých by sme ťažko zvládali pobyt v materiálnom svete. I keď sú medzi nami jedinci, ktorí aj „zlozvyk“ jedla vynechávajú a živia sa energiou vesmíru, pránickou stravou. Isto, je to jedna z ciest, no drvivá väčšina populácie sa poteší z prežúvania a vychutnávania lahodne voňajúcich pokrmov. Sila Škorpióna, ako sme minule spomínali, sa koncentruje do sféry malej panvy a orgánov vylučovania. Energia Býka sa sústreďuje od úst k hltanu a do hornej časti tráviacej rúry. Jednoducho tak možno konštatovať, aj keď sa to mnohým nemusí pozdávať (napríklad v stredoveku bol zadok považovaný prudérnou náboženskou spoločnosťou za diablovu tvár), že ústa a ritný otvor sú vo vzťahu komplementárneho antagonizmu. To, čo vo forme potravy vojde ústami do organizmu, vychádza premeneným procesom trávenia z tela cez vylučovacie orgány, konečník a ritný otvor. Tieto orgány a ich činnosť sú na sebe závislé. Od kvality a kvantity toho, čo a ako zjeme, ale aj od toho, aký máme k potrave vzťah, určitým spôsobom závisí zdravie opačného konca tráviaceho traktu.

Predovšetkým prostredníctvom energie Škorpióna dokážeme prijať svoju pomínelosť. Vylučovacie orgány a ich činnosť symbolicky pripomínajú našu smrteľnosť, pohlavné orgány sa zase starajú o proces obnovy, regenerácie života. Toto uvedenie je jedným z najdôležitejších krokov pri zlepšovaní kvality nášho života a zdravia. Strach zo smrti kvári mnohých ľudí natoľko, že nie sú schopní dostatočne kvalitne vychutnávať svoju existenciu. Ba poznám prípady, keď sa niektorí jedinci boja zaspáť, aby sa nestalo, že sa už neprebudia, čím dlhodobo poškodzujú zdravie svoje a často i svojich blízkych. Jednou z veľkých hermetických právd je i táto: Až keď prijímaš smrť, môžeš začať naplno žiť.

Pritom sa so smrťou a narodením v symbolickej podobe stretávame v živote každodenne. Okrem spomínaného spánku a prebúdzania je azda najmarkantnejšie pochopiteľným príkladom nakupovanie potravín. Nákupný košík „otehotnie“ medzi regálmi obchodu, aby došlo „k pôrodu“ pri pokladničnom páse. Tovar „pochováme“ v nákupnej taške a dôjde k ďalšiemu „smrteľnému krčú“ – tentoraz peňazí, končiacich v „rakvičke“ pokladne. Tovar sa opäť zrodí doma počas kontroly, či sme kúpili všetko potrebné, aby sme jeho časť znovu pochovali do chladničky či za dvere komory. No a konzumácia a vylúčenie toho, čo už organizmus nespotreboval, je len opakovaním procesu, pričom výživné látky z potravín využije organizmus na svoje oživenie.

ODPAD V TELE A ŽIVOTE

Defekácia je proces úzko spojený so škorpiónskym princípom. Telo sa pri nej zbavuje nespotrebovaného odpadu spolu s množstvom batérií a chemických látok, ktoré sa zúčastňovali procesu trávenia. Je to teda „materiál“, ktorý môže byť pre



organizmus nebezpečný, uvoľňujúci toxické látky (ak by tomu tak nebolo, organizmus by sa ho nepotreboval zbaviť), ktoré sa môžu stať pri dlhodobom zdržiavaní nepotrebného „popola“ v tráviacom trakte zdrojom nebezpečných ochorení. Bunky poškodené jedmi začnú pracovať „nenormálne“, a pokiaľ je aj myslenie človeka negativistické, nemožno sa čudovať množstvu ľudí postihnutých civilizačným ochorením nespracovaných emocionálnych traum a zranení. „Temná ríša“ Pluta, ukrývajúca sa v sliznici hrubého čreva a prejavovaná skrz sprosté, zapáchajúce a nechutné „mafiánske“ konflikty society, neschopnosť zbavovať sa tejto „spoločenskej otravy“ dáva o sebe vedieť zhubným spôsobom. Takisto pocity hmotnej neistoty sa postarajú nielen o vytváranie „fortifikačného systému“ tela s využitím tukového „obloženia“, ako sme to spomínali pri Býkovi, no prejavujú sa i v podobe zápchy (strach zo straty), a tým zvyšovaní tlaku na konci tráviacej rúry, prípadne jej poškodenia. Odtiaľ je už malý krôčik nielen k hemoroidom (sedeniu na bohatstve pokladu „zlatej žily, posvätné to domény“ Pluta), ale i prieniku toxínov do krvného riečiska a následnej neprirodzenej obrannej reakcii tela. Pokiaľ nezabezpečíme vymývanie nebezpečných látok a metabolitov z organizmu dostatočným množstvom tekutín, ktoré aj pomocou vlákniny zabezpečia zmäkčenie stolice, nemôžeme sa čudovať, že tieto „energie temnoty“ môžu zasiahnuť ktorúkoľvek jeho časť.

Má program Energy nejaké prostriedky na elimináciu spomenutého? Samozrejme!

Azda najkomplexnejšie budú využiteľné **Regalen** a **Korolen**. Stačí nazrieť do príbalových letáčikov, aby sme pochopili prečo. Prvý spomenutý najsilnejšie regeneruje a čistí tráviaci trakt, druhý posilní a nastaví ochranné mechanizmy. Korolen spolu s **Ruticelitom**, aplikovaným zvonka do okolia ritného otvoru ale i v jeho vnútri, ochraňujú a aktivizujú panvové dno a tým aj koreňovú čakru, vytvárajúc tak pocit optimistickej istoty bytia. K spomenutým sa bezosporu pripája **Annona** – graviola a celá skupina prípravkov škály **zelených potravín** (čistia, dopĺňajú potrebné biogénne látky, zlepšujú peristaltiku). Nemožno nespomenúť všetky prípravky, ktoré v názve nesú očistné účinky – **Cytosan** (kútoč, gr. – dutina, hĺbina, trup, telo, urna, sanatio, lat. – liečiť, vyliečiť).

K spomenutým sa pripájajú **Probiosan**, **Vitamarin**, všetky prípravky zlepšujúce psychiku, imunitu a celkovú kondíciu tela, teda napríklad aj **Vironal**, účinkujúci na meridiány pľúc a hrubého čreva. Nedá mi nespomenúť môj obľúbený úžasný produkt, meniaci obyčajný kúpeľ na blahodarný liečivý zážitok – **Balneol**.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Duplikácia v marketingu alebo umenie vojny pre manažérov 21. storočia

Jedna z mojich obľúbených podnikateľských historiek hovorí o manažérovi v strednom veku, ktorý mal problémy s platením svojich účtov. Rozhodol sa, že sa poradí s finančným expertom.

Keď prišiel manažér do vkusne zariadenej prijímacej miestnosti, uvítalo ho tam dvojso dverí. Na jedných bol nápis „Zamestnanec“ a na druhých „Podnikateľ“. Vstúpil do dverí označených „Zamestnanec“. Tam ho čakali ďalšie dvere s nápisom „Zarábam menej ako 40 000 €“ a „Zarábam viac ako 40 000 €“. Manažér zarábal menej ako 40 000 €, tak vstúpil do týchto dverí a pred ním sa objavili ďalšie dvojso dverí. „Šetrím viac než 2000 € ročne“ a na druhých „Šetrím menej než 2000 €“. Úspory nášho manažéra tvorili asi 1000 € ročne, preto vošiel do určených dverí a ocitol sa späť na ulici pred kanceláriou finančného experta. Rovnaké dvere vedú k rovnakým výsledkom. Je samozrejmé, že manažér v tomto príbehu nebude nikdy schopný opustiť svoju vychodenú koľaj, pokiaľ nezačne otvárať iné dvere. Z toho vyplýva ponaučenie, že väčšina ľudí sa správa ako tento manažér – vstupujú do rovnakých dverí života, ktoré ich vedú priamo tam, kde začali. Tí, ktorí chcú dosiahnuť iný výsledok majú jedinou možnosť, a to vojsť do iných dverí.

Albert Einstein povedal: „Keď budeš robiť to, čo si robil doteraz, budeš dostávať to, čo si dostal doteraz.“

Pozrime sa na finančné podmienky „priemerného“ občana Európy vo veku 65 rokov (archív Štatistického ústavu SR). Sto typických Európanov vo veku 65 rokov: 5 ľudí ešte pracuje, 4 osoby sú finančne nezávislé, 1 je bohatý, 36 mŕtvych, 54 ľudí je chudobných a závislých na iných. Ako ste na tom vy? Štatistika hovorí, že ľudia sú rozdelení na 95% a 5%. Otváranie finančných dverí vás povedie k 95%? Alebo k 5%? Som presvedčený, že väčšina ľudí chce pre seba a svoje rodiny viac ako byť mŕtvy, chudobný alebo v 65 rokoch stále pracovať len preto, aby ste prežili. Keby viac ľudí pochopilo výhody zaradenia medzi tých 5%, omnoho viac by sa ich vo svojom živote rozhodlo otvoriť iné dvere. Keď sa zamyslíte nad sebou, celý náš systém nás naučil napodobňovať ľudí, ktorí otvárajú dvere vedúce k výplatným

páskam, k práci bez perspektívy a finančnej závislosti. „Skrátka, väčšina ľudí duplikuje (opakuje) nesprávny program!“

Horácius, rímsky básnik, povedal:

„Ak poznáš lepší systém, podel sa oň. Ak nie, použi môj.“

Systém je vtedy úspešný, ak sa dodržiava disciplína. Iste poznáte systém „franchising“ – práve vďaka vysokej disciplíne má veľké úspechy. A v oblasti franšizingu sotva existuje lepší príklad ako spoločnosť McDonald's. Spoločnosť McDonald's je pozoruhodná z viacerých dôvodov. Je zaujímavá tým, ako začínala, ako sa vyvíjala, svojím negatívnym obrazom v médiách (film Super Sire Me), zdĺhavými súdnymi spormi a následným „zmŕtvychvstaním“. O kvalite jej stravy na týchto stránkach diskutovať nebudeme. Je však zaujímavé, že bez ohľadu na to, či si Big Mac objednáte v Moskve, Bratislave, Dilií alebo v New Yorku, váš zážitok bude v podstate rovnaký – od prijatia objednávky, jej spracovania a doručenia až po chuť hotového výrobku. Túto uniformitu umožňuje systém spoločnosti McDonald's – pevný súbor postupov, ktoré musí dodržiavať každý držiteľ franšizovej licencie. Je to systém, ktorý očividne funguje, hoci 70% reštaurácií McDonald's vo svete vlastní a prevádzkujú nezávislé subjekty. Štandardizovaný prístup znamená, že firma McDonald's „velí veľkej armáde“ spolu 31 500 reštaurácií v 118 krajinách. Robí to však prostredníctvom systému, ktorý účinne chráni jej značku a je zárukou toho, že zákazníci vždy dostanú to isté. Držiteľ licencie si navyše nemusí robiť starosti s tým, ako čo najlepšie viesť svoj podnik. Jednoducho dodržiava systém a dostáva za to svoju odmenu (po odrátaní veľkej časti zisku, ktorá putuje do ústredia). Dobrý podnik však nie je dielom náhody (a ak aj je, dlho sa neudrží), ale skôr výsledkom nudného, každodenného úsilia stále podávať rovnako dobrý výkon.

„Energii možno prirovnať k napnutému luku,

rozhodnutie k uvoľneniu tetivy“. Chce sa tým povedať, že keď máte k dispozícii všetky informácie, buďte rozhodní. A keď už urobíte rozhodnutie, postupujte rázne a odhodlane.

„Nerozhodnosť a otáľanie sú príčinou neúspechu.“

George Canning, politik

Váhate nad nejakým rozhodnutím? Spíšte kľúčové body, ktoré vec zdržiavajú. Ktoré z týchto bodov viete vyriešiť hneď teraz? Aké odpovede potrebujete? Koho musíte osloviť, aby ste získali potrebné informácie? Bez ohľadu na to, či informácie získate alebo nie, zaviazte sa, že rozhodnutie prijmete k určitému dňu. Dobré rozhodnutie hneď je niekedy lepšie ako skvelé rozhodnutie neskôr.

„Žiadny problém nie je neprekonateľný. S troškou odvahy, tímovej spolupráce a odhodlania človek prekoná všetko.“

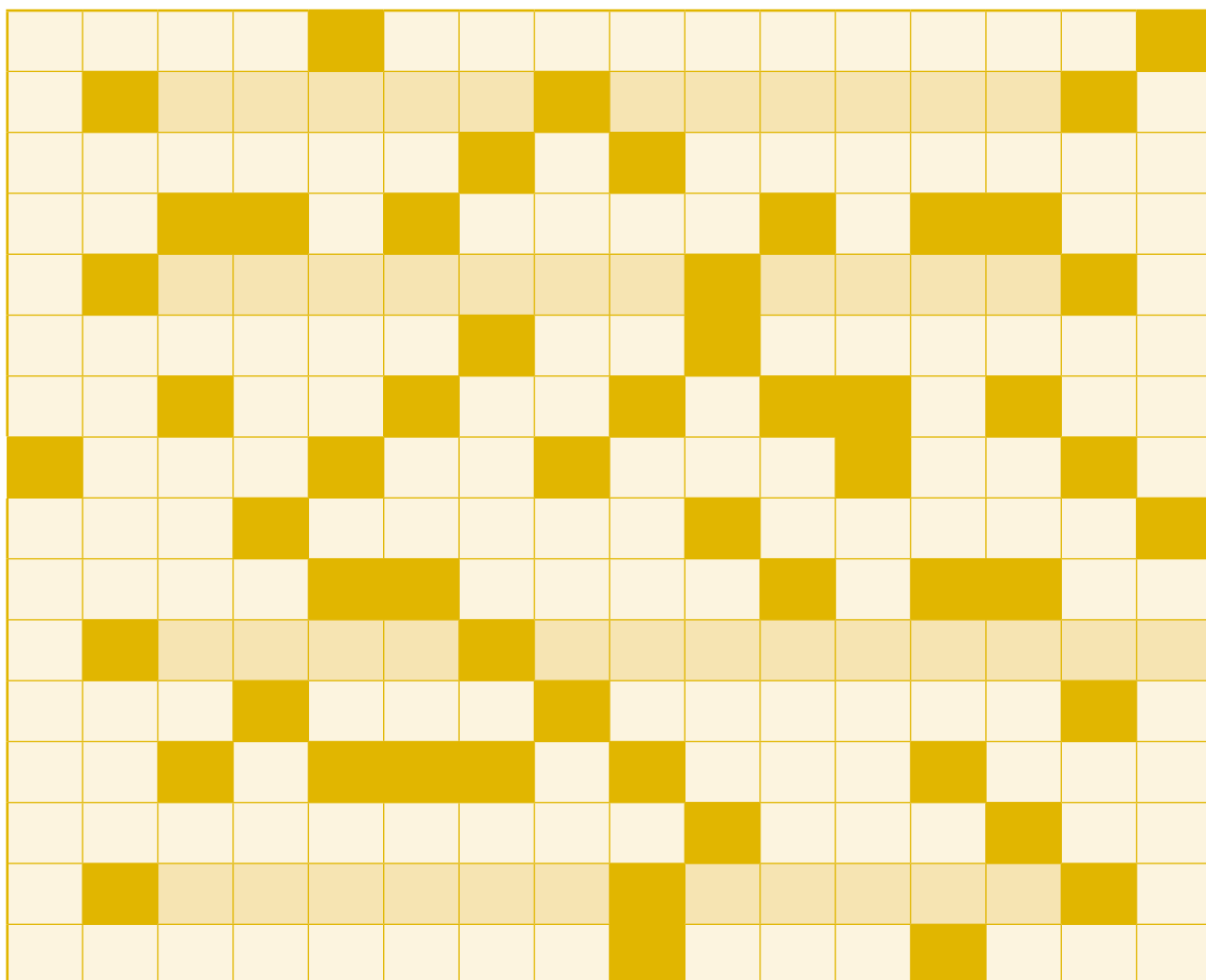
B. Dodge, spisovateľ

Kto dodrží duplikáciu, systém aj v Energy a otvorí tie správne dvere, má šancu dostať sa do 5%. Ako ďalej, dozviete sa v nasledujúcich číslach.

JÁN ŠIDO



Doplňovačka – apríl



Ako prvé vás asi napadne (tajnička). Je to určite aj preto, lebo už hneď jeho (tajnička) venovaný vtipným žartíkom, ktoré stváraime svojim kamarátom a blízkym. Tento (tajnička) tradíciu už od 16. storočia a spája sa s (tajnička), kedy svoje (tajnička) oslavoval zradca (tajnička).

- 10 MEDIKAMENT,
- 9 IDEALISTA,
- 8 VITALITA, MEDFORDA, ADITÍVUM,
- 7 REGALEN, CENTRUM, ZDRAVIE, LIMITED,
- 6 RENÁTA, OMNIUM, GOLIER, MIMORA, EOLITY, MEMFIS, BANKOV
- 5 DVORY, VNEMY, OZDOB, ETUDA, ZEBRA, OMYLY, DARAM,
- 4 RADA, LIEN, KELT, SVET, IBUS, BEBA, AURA, ARET, ETAM, DAET,
- 3 EVA, VOT, RUN, NSM, MAT, LŽÍ, ROD, ARA, YBI, TNO, TÝM, SŠU, IIV, NOM, DAL, API, MÍR, ASI, EAI, NCT, IRM, EJI
- 2 AN, ON, IM, EP, PR, ÝK, PB, MO, OB, BI, SŇ, ZY, EA, NZ, JE, ŽE, ON, ŇO, ÁL, EI, MÁ, AB, BR, ŠT, JA, LO, EL, BL, RA, BY, SŇ.

VITAE – MAREC 2016

Správne znenie doplňovačky z Vitae 3/2016:

Marec je mesiac knihy od roku 1955, kedy ho v bývalom Československu vyhlásili na počesť Mateja Hrebendu Hačanského (10. 3. 1796 – 16. 3. 1880), ktorý rozširoval spisby medzi pospolité ľud. Cieľ bol jednoduchý – podpora trvalého záujmu o knihy.

Zo správnych riešiteľov pripravok Energy získavajú:

- 1) Zoltán Dobosi z Nesväd
- 2) Adriana Cimer zo Štúrova
- 3) Eva Raffajová z Kežmarku



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



Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

Foto: Wikipedia, Tigereňte

NÁTRŽNÍK VZPRIAMENÝ – HORKÝ A SILNÝ

Botanický názov tejto bylinky – *Potentilla erecta* – môže zvádzať k mylným záverom o účinkoch liečivky. Ľudovo nátržník, mochna lesná, v oficiálnom názve s prívlastkom „vzpriamený“, nemá s potenciou ani erekciou nič spoločné. Je to trvác, až pol metra vysoká (skôr dlhá) bylina z čeľade ružovitých. Má tmavý, drevnatejúci a v reze červený podzemok (až 10 cm dlhý a 3 cm široký). Trsovito z neho vyrastajú 10–40 cm dlhé, poliehajúce stonky, na koncoch trochu vetvené. Prízemné trojpočetné listy sú zúbkovité, listy stonky prisadnuté, striedavé a päťpočetné. Od mája do septembra potom z úžľabia zubatých listov vyrastajú dlhé stopky zlatožltých, pre zmenu štvorpočetných kvietkov. Tak napokon rozoznáte nátržník od ostatných mochien – tie majú kvety päťpočetné (ako väčšina ružovitých). Všetky mochny majú pod korunou kvetný kalich a navyše aj kalište. Po oplodnení sa obojpohlavné kvety menia na niekoľko drobných nažiek.

V EURÓPE DOMA

S nátržníkom sa bežne môžeme stretnúť na celom našom kontinente, od Britských ostrovov cez Škandináviu až po západnú Áziu, Kaukaz, južný Sibír a severozápadnú Afriku. Od nížin až vysoko do hôr vyhladáva svetlé stanovišťa a chudobné, kyslé, ale priepustné pôdy – vresoviská, lúky, pieskovité duny, rašeliniská, pastviny, paseky, a podobne.

Najviac účinných látok obsahuje podzemok mochny. Zbiera sa na jar (marec – apríl) ešte pred vyrašením listov alebo až

po odkvete (september – október). Po usušení sa musí veľmi opatrne skladovať, aby sa neznehodnotili triesloviny v ňom. Tých totiž podzemok nátržníka obsahuje takmer štvrtinu (viac než dubová kôra). Výťažok ďalej obsahuje viacnásytené alkoholy, glykozidy, živice, organické kyseliny, farbivá (nátržníková červená sa používala na farbenie koží) atď.

SILA HORKOSTI

Vysoký obsah trieslovín zaručuje nátržníku hlavne silno zvieravé účinky. Mix ďalších látok potom aj protizápalové a baktericídne pôsobenie. V ľudovom liečiteľstve sa odnepamäti úspešne užíva pri tráviacich ťažkostiach – proti hnačkám a úpavici, na žalúdok, pri krvácaní vredov alebo silnej menštruácii. Podzemok nátržníka je preto aj neoddeliteľnou zložkou (najmä bavorských) žalúdočných likérov. Upozornenie: Vzhľadom na vysoký obsahu trieslovín (a horkosti) môže „prepitie sa“ nátržníkového nálevu u citlivých osôb vyvolať dávanie. Toho sa môžeme ľahko vyvarovať užívaním Regalenu od Energy, alebo vonkajším použitím: nátržníková tinktúra či kloktanie sú vhodné na zápal v ústach, bolesti zubov, krvácanie ďasien, pri angíne a nachladnutí, a pod. Obklady alebo maste sú vhodné na zle sa hojace rany (vredy, omrzliny, ekzémy), pri dne a reumatizme, na podráždený konečník či bradavky.

Vyskúšajte neobyčajné účinky tejto obyčajnej bylinky aj vy.
Krásnu jar!

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK



my
green
Life by Energy

Zelené potraviny

Z NAJČISTEJŠÍCH ZDROJOV NA ZEMI

Tibet, Havaj, Peru, Taiwan, Ekvádor,
Kalifornia a Brazília

mygreenlife.info