



vitae

jún 2016

Správa o civilizácii
na planéte
Intestinum crassum

Dračia krv
nahradí desať liekov

Črevné parazity
sa vyskytujú aj u nás



Prípravky mesiaca júna

Jún začína sľubovať naozajstné leto. Prelom prvej a druhej dekády a koniec druhej dekády sa tvária trochu studeno, ale vyzerať to na opakovanie minulého roka. Horúce slnečné dni nám väčšinou pripadajú nádherné, v každom prípade sú dosť vyčerpávajúce, dosť sa potíme a málo odpočívame. Aby sme takýto štýl života vôbec prežili, je dôležité doplniť minerály. Bez nich sa naše telo bude prezentovať ochabnutosťou, nie zdatnosťou. Vyriešime to jednoducho – celé leto sa o kvalitné zásobovanie týmito prvkami postará **Fytomineral**. Spolu s ním by sme nemali zabudnúť na trávenie a zvážiť, či nám bude viac vyhovovať **Probiosan** alebo **Probiosan Inovum**. Ak plánujeme cestu do exotických krajín, potom je už samozrejmosťou, že nás vždy sprevádza **Drags Imun**. Jeho skvelý dar dopomôť k harmónii nášmu vnútru doplná rovnako úžasná schopnosť ošetriť zvonka drobné ranky, štípance od hmyzu a ďalšie zápalové problémy na koži. Zaujímavým doplnkom teplých letných večerov bude šálka čaju **Green Tea – GABA**. Môžeme si urobiť studený nálev, ktorý príjemne osvieži a upokojí. Parádne leto praje parádnym vzťahom. Kto chce, zverí sa do starostlivosti **Tribulus terrestris forte**, stimulujúceho hladinu testosterónu. Znamená to väčší rozvoj svalovej hmoty, zlepšenie regenerácie a svalovej vytrvalosti, vyrovnanie optimálneho pomeru medzi svalovým a tukovým tkanivom. **Tribulus** zlepšuje aj spermiogenézu, zvyšuje potenciu a libido. Pozitívne podporuje tvorbu energie a imunitné funkcie organizmu. Čo viac si môžeme na letné mesiace želať?

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov výrobkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 6, jún 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.

Prázdniny za dverami



OBSAH

Editorial	04
Životabudič Fytomineral	04
Správa o civilizácii na planéte Intestinum crassum	05
Strom, ktorý „krváca“	06
Poznáte stopercentne fungujúci recept na odstránenie bradavíc?	08
Najčastejšie parazity človeka v našom zemepisnom pásme	10
Tajomstvo Beauty Energy sa odkrýva	12
Čajovanie s Energy	14
Múdre telo a jeho správy	16
Jedálny lístok z našej rovnobežky	17
čriepky z mozaiky dejín XXIV.	18
Kráľovstvo drahých kameňov	19
Ako zmeniť svoj prístup a návyky k peniazom?	22
Výchova našich detí sa musí začať od nás!	24
Spájame krásu so zdravím	25
Náhody?	26
Sieťový marketing – dokonale duplikovateľný systém	28
Keď sa predsiene chvejú, ohrozený je mozog	30
Krížovka	31
Niet na svete byliny, aby na niečo nebola	

EDITORIAL

PRÍPRAVKY BERTE SO SEBOU!

Tak sa nám krásne zleťnieva. Je čas na trochu relaxu, vybrať si pár dní voľna a kamsi odísť. Ak držíte v ruke naše Vitae, tak vám naozaj záleží minimálne na vašom zdraví. Verím, že ani neuvažujete o výhovorkách, že na to nemáte čas či prostriedky. Dovolenka nemusí byť drahšia ako váš bežný život.

Dôležité je niečo zmeniť aspoň na pár dní. To je jedna z mála vecí, ktorá je silnejšia ako náš Regalen. Ako Drags Imun nie, ale takmer taká silná. Ó, a keď teraz začnete s teóriou, že nemáte čas, lebo musíte napríklad šíriť naše letné akcie a teta z Oravy o nás ešte nevie... Tak to ste na zlej adrese. Tete treba o nás povedať cestou na dovolenku, alebo tam choďte. Je tam krásne. Nezabudnite, že nenahraditeľných ľudí sú plné cintoríny. Naša myšlienka zdravia hovorí aj o oddychu. A aj my vás potrebujeme oddýchnutých.

Navyše, nikto nepovedal, že na dovolenku si nesmiete vziať pár prípravkov navyše a v rámci relaxu sa pochváliť napríklad našimi krémami. Vierka z Mikuláša zaregistrovala hádam každého primára kúpeľov, kde sa bola pozrieť. Nepochybujem, že personál prípravky používal už na druhý deň jej pobytu.

A vy, ktorí ju poznáte, viete presne, o čom hovorím.

Na dovolenku si iste pribalte Audiron, Vironal a naše krémy a kozmetiku. Pomôžu vám, aby sa slnečné lúče stali priateľmi, a potom – je to výborná téma na konverzáciu. Ľudia chcú byť krásni a asi neprezradím tajomstvo, že nielen ženy.



My v lete zaháľať rozhodne nebudeme, pripravujeme pre vás nádherné školenie. Pôjdeme v súlade s tým, čo žiadali vedúci Klubov. Prvý deň, štvrtok, bude patriť úplným nováčikom, povieme si základy myšlienky Pentagramu. Druhý deň pôjde viac do hĺbky a venovať sa budeme aj doplnkovým prípravkom. Tretí deň bude "expert day". Počas celého pobytu budeme myslieť na vaše žalúdky, pohybový aparát a psyché. Takže odchádzať nebudete len múdrejší, ale aj krajší a zdravší. Popritom rozbiehame veľmi zaujímavý web venovaný superpotravinám. Takže naozaj, je sa na čo tešiť. Užite si slnko a pridte sa poradiť do Klubu, ako zvládnuť dovolenku!

JOZEF ČERNEK

Životabudič Fytomineral

Koloidný roztok minerálov

Minerálne látky tvoria približne 4% z celkovej telesnej hmotnosti človeka. Hoci minerály, stopové prvky a vitamíny nie sú nositeľmi energie, sú nevyhnutnou zložkou našej stravy. Slúžia na výstavbu tkanív v tele, regulovanie pochodov látkovej premeny a zúčastňujú sa aj na procese šírenia nervových vzruchov. Minerálne látky hrajú dôležitú úlohu aj pri spomaľovaní artériosklerotických zmien v cievach a majú vplyv na hladinu cholesterolu a cukru v krvi. Keďže si ich naše telo nedokáže samo vytvoriť, sme odkázaní na ich príjem prostredníctvom potravy a vody. Napriek tomu, že väčšina minerálov sa v dostatočnom množstve vyskytuje vo vhodných potravinách, pri konzumovaní bežnej „modernej“ stravy plnej tukov, cukrov a solí sa určité minerálne látky nedostatočne vstrebávajú do tela. Na druhej strane môže pri niektorých farmaceutických prípravkoch nastať predávkovanie alebo nerovnováha prijímaných minerálnych látok. Tento problém sa eliminuje pri užívaní Fytomineralu, pretože minerálne látky sú v koloidnom stave netoxické a nedá sa nimi predávkovať ani nastoliť nerovnováha.



POUŽITIE FYTOMINERALU

- » vírusové infekcie a znížená imunita
- » nedostatok životnej energie, stres a únava
- » ekzémy, vyrážky, svrbivosť kože
- » regenerácia a oživenie celého tela, kostí, zubov, vlasov a nechtov
- » cukrovka, aktivovanie hormonálneho systému
- » zlepšenie funkcie mozgu, poruchy centrálného nervového systému
- » osteoporóza
- » zlá tvorba krvi
- » výživa svalov a odstránenie svalových kŕčov
- » doplnenie potrieb minerálov v rámci rekonvalescencie po ťažkých chorobách
- » detoxikácia organizmu a regenerácia buniek
- » zvýšenie využiteľnosti vitamínov z potravy



Správa o civilizácii na planéte Intestinum crassum

Naše črevá pracujú, či chceme alebo nie. Tvoria ich hladká svalovina, a tá sa skrátka nedá ovládať vôľou. V krajinách, kam naša vedomá kontrola nedosiahne, na miestach nášho tela, je akýsi štát v štáte plný prisťahovalcov, kde vládnu „ich“ pravidlá.

KEĎ VŠETKO FUNGUJE

Do kanalizačného systému hrubého čreva prúdi všetko, čo sa nevyužilo v záhadnom svete črevných klkov. To, čoho sa chce telo zbaviť, nenávratne mieri na smetisko dejín. Vlastne, všetko nie. Voda sa absorbuje. A tak atmosféra, pochopiteľne, hustne. Ale života je tu viac než by ste očakávali. Každé slušné hrubé črevo je osídlené obrovským množstvom baktérií, žijú tu aj huby, plesne, kvasinky a dokonca vraj aj prvoky. Je to svet vo svete a je našou súčasťou už od počiatku. Sme na tom mikrokozme v našich črevách absolútne závislí, bez baktérií by sme sa ani nevy...

Tak je to.

Baktérie v našich črevách dokončujú proces trávenia a okrem iného zaisťujú, aby to v odpadovom potrubí nevyhŕňovalo príliš dlho. Ak hrubé črevo otáľa, telo sa intoxikuje jedovatými odpadovými produktmi svojich vlastných hnilobných procesov, čo rozhodne nechceme, pretože to spôsobuje tak veľa zdravotných problémov, o ktorých sa nám ani nesníva – od alergie po psychózu. Priateľským baktériám napokon veľmi radi doprajeme bezpečné útočisko v hĺbinách nášho tela, pretože ony za to pre nás vďaka produkujú vitamín K a B12, svoje teritórium si obozretne strážia pred nezvanými hosťami, čím hrajú významnú úlohu v obranyschopnosti tela.

KONIEC IDYLKY

Taká idylka ale väčšinou v našich črevách nevládne. Vplyvom značného chemického zaťaženia nášho životného prostredia, vplyvom neustálych stresov a, priznajme si to, významne aj vplyvom nevhodnej stravy, je naše črevo poväčšine v biednom stave. Dará sa tu plesniam a iným potvorám, ktoré rozhodne nie sú priateľské a nechcela by som ich stretnúť ani sama v lese, tobôž mať ich usídlené rovno v bruchu. Živia sa cukrom,

rozťahujú sa a utláčajú mierumilovný národ našich milovaných symbiotických baktérií. K tomu sa občas objaví neľútostné komando zvané antibiotiká, ktoré tvrdí, že prichádza pre naše dobro. V rámci svojho mierového bombardovania pre istotu vyplieni komplet všetko. Na spustošené územie potom prúdi len samá zberba, proti nej sa znova zakročí, tento krát ešte schopnejším komandom „protiživotík“ – a tak stále dokola. Poznáte to.

Ak sú priateľské bakteriálne kmene v menšine (črevná dysbióza), môže sa to prejavovať ako atopický ekzém, bolesti hlavy, hnačka alebo alergia. Disharmónia črevného prostredia vedie každopádne k oslabeniu imunity.

ČO S TÝM?

Ako strategický sa javí nasledujúci proces: vyčistiť a osídliť. Osídľovať znečistené prostredie je zbytočná práca. Energy má však eso v rukáve, a tým je **Cytosan Inovum**. Vďaka humátovo-ílovým agregátom doslova vybagruje črevo od všetkých povalujúcich sa odpadkov. Treba pri tom veľa piť. Ja považujem za optimálne užívať 2–3 kapsuly Cytosanu Inovum na noc. Po troch týždňoch užívania Cytosanu Inovum je dobré začať so strategickou kolonizáciou pomocou **Probiosanu Inovum** (2 kapsuly opäť na noc). Kombinácia desiatich bakteriálnych kmeňov zaisťuje správnu črevnú biodiverzitu, inulín dôstojné životné podmienky, betaglukány a kolostrum fyzickú a psychickú podporu.

Zdá sa, že ak má aj v tomto prípade platiť vesmírny zákon "ako vo vnútri, tak aj vonku", bude sa spokojnosť našej bakteriálnej črevnej civilizácie odrážať aj na našej celkovej spokojnosti. Tak sa usilujme byť dobrými hosťami.

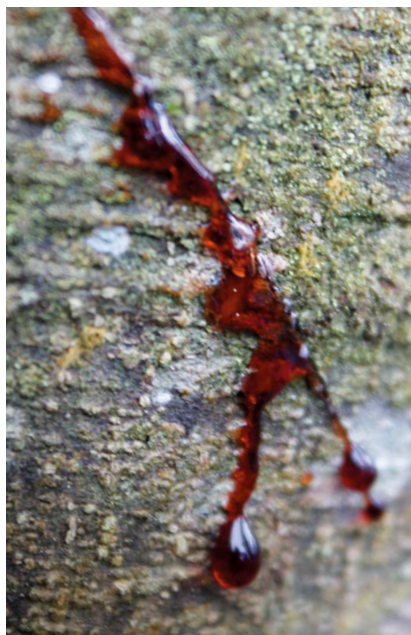
Vám aj baktériám zdar praje
Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

Strom, ktorý „krváca“

Dračia krv, ktorú poznáme ako Drags Imun, je čistá živica tmavočervenej farby z juhoamerického stromu *Croton lechleri*. Jej účinky sú také rôznorodé, že nahradí niekoľko liekov naraz.

PERUÁNSKE ZLATO

Croton lechleri je vysoký štíhly strom dorastajúci do výšky 10–20 m. Rastie v povodí Amazonky a v Andách, v nížinách aj výšinách a miestami tvorí celé lesy. Jeho červeno-šedá kôra s bielymi škvrnami je hladká, listy veľké



© Camino Verde, www.caminoverde.org

(12–30 cm dlhé), svetlozelené, srdcovité, pokryté tenkými chlpkami. Početné kvety zeleno-bielej až jantárovej farby tvoria hroznovité zoskupenia. Plody sú malé, guľaté, červenkasté a pokryté chlpkami, obsahujú hladké a mäkké semená, ktoré tvarom pripomínajú draka.

Ak je kôra stromu narezaná alebo zodretá, vyteká z nej tmavočervená, šťavovitá, penivá miazga (latex, živica), ako keby strom krvácal. Tento latex má liečivé vlastnosti a Peruánci ho používajú ako „tekutý obväz“, pretože rýchlo schne a vytvára ochrannú vrstvu.

V ľudovej medicíne Peru je táto rastlinná šťava známa a užíva sa už celé storočia. Tvaru semien a farbe živice vďaka strom za svoj názov **Sangre de Drago** – „dračia krv“.

LIEČBA PODOBNÝM

Prvú zmienku o Sangre de Drago zaznamenal okolo roku 1600 španielsky prírodovedec a objaviteľ otec Bernabé Cobo, ktorý popisoval jeho liečivé účinky. Od 60. rokov minulého storočia prebiehajú výskumy tejto živice na popredných univerzitách na celom svete. Boli z nej izolované látky SP – 303 (užívané pri liečbe hnačiek pri ochorení AIDS a pri liečbe hnačiek spojených s cestovaním) a taspín (vykazuje protizápalovú aktivitu a hojí rany).

Filozofia bylinkárov z doby Dioscorida (grécky lekár za vlády cisára Nera, 40–90 n. l., autor jedinečnej 5-dielnej bylinkárskej encyklopédie, ktorá dala základ gréckemu lekárstvu) a Galéna (grécky lekár, nar. 129 n. l., propagátor liečby púšťania krvi žilou a odvážny operatér) uvádza, že rastliny, ktoré sa podobajú na niektorú časť ľudského tela, sa môžu použiť na liečbu ochorenia práve tejto časti tela. Takže Sangre de Drago je podľa tejto filozofie skvelá na krv, krvné cievy a kardiovaskulárny systém (listy v tvare srdca, latex farby krvi).

NAMIESTO DESIATICH LIEKOV JEDNA RASTLINA

Všetci veľmi dobre vieme aj o ďalších znamenitých antivírusových, antibakteriálnych, antiseptických, antimykotických, hemostatických, protinádorových, protistresových a tonizujúcich účinkoch crotonu, pretože v domácej lekárničke takmer každého z nás nechýba prípravok **Drags Imun**: čistý, 100%-ný extrakt zo spomínaného stromu, posilňujúci imunitný systém a pomáhajúci rýchlej regenerácii organizmu. Odborné štúdie dokazujú, že je napríklad 30-krát silnejší než penicilín. Využitie Drags Imunu

oceníme mnohými rôznymi spôsobmi – vnútorne aj zvonka. Je dobré zhrnúť si a zopakovať jeho účinky.

Vnútorne použitie:

- » nádorové ochorenia, leukémia
- » vredová choroba žalúdka a dvanástnika
- » zápaly tenkého a hrubého čreva, Crohnova choroba, ulcerózna kolitída
- » vírusové zápaly pečene typu A, B a C
- » cukrovka
- » hnačky
- » tráviace problémy a nadúvanie
- » anémia (chudokrvnosť)
- » pásový opar (infekcia herpetickými vírusmi)
- » vírusový zápal dýchacích ciest, chrípka
- » zápaly hrtana, mandlí (angína) a ústnej dutiny
- » reumatizmus (pomocne)
- » prevencia artériosklerózy

Vonkajšie použitie:

- » zastavuje krvácanie, chráni pred infekciou a urýchľuje regeneráciu tkanív
- » krvácanosť ďasien, paradentóza, krvácanie po extrakcii zuba
- » afty, angína, zápaly nosohltanu (klokať)
- » opary
- » hemoroidy (prikladať namočené chumáčky vaty)
- » vrede predkolenia (obklady, oplachy)
- » kožné plesne a iné dermatózy
- » uštipnutie hmyzom
- » vonkajšie poranenia všetkého druhu
- » popáleniny
- » popraskaná koža, kožné defekty

DÔLEŽITÁ ZLOŽKA

Výnimočnosť tohto latexu nebola ponechaná len v jeho čistej forme, nájdeme ho aj v mnohých ďalších produktoch, ktorým prepožičiava svoje vlastnosti.

Prvý z nich je určite **mydlo Drags Imun**. Využijeme ho na všetky vírusové ochorenia kože vrátane bradavíc a drobných bradavičnatých nádorčekov na koži. Zmierňuje zápaly podkožia, je vhodné používať ho pri vyrážkach v štádiu sčervenania. Uplatní sa aj pri popáleninách 1. stupňa (sčervenanie pokožky), podporí ich hojenie. Rovnako ako po uštipnutí hmyzom. Celkovo môžeme toto výnimočné mydlo využiť na obnovenie pokožky po všetkých možných ranách a defektoch, účinne zrýchľuje ich sceľovanie.

Extrakt crotonu obsahuje aj **Pentagram® terapeutických krémov**. Okrem neho sú nabité bylinnými extraktmi s termálnou vodou z Podhájskej, ktorej výnimočnosť veľmi dobre poznáme.

Najnovšie nájdeme extrakt z Crotonu lechleri v **kozmetickom kréme Artrin Remove** z radu Beauty Energy. Posilňuje oslabenú ochrannú funkciu pokožky tváre, podporuje tvorbu kolagénu a vytvára ochranný film na unavenej, bledej a šedej pokožke (vyživuje krv). Croton lechleri je zároveň neoddeliteľnou súčasťou **zubných pást Silix, Balsamio a Diamond**. Podporuje nielen ich hojivý účinok,

BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

Keď zmiešame Drags Imun v pomere 1:1 s vodou, získame parádny atrament. Ak stuhne, rozriedime ho iba etylalkoholom, už nie vodou.

ale zabezpečuje aj ich penivosť. Všetky pasty vďaka svojmu prírodnému zloženiu pôsobia proti vzniku zubného kazu, majú protizápalové účinky a zmierňujú kazivosť zubov, podporujú ich pevnosť a pevnosť a zdravie ďasien. Diamond vás môže osloviť, tak ako mňa, sviežou škoricovou chuťou, Balsamio pripomenie „klasickú“ pastu vďaka obsahu niaouli a mäty, Silix o.i. kombináciu citrónu s kardamómom. Naše telo sa detoxikuje aj cez zuby, nezabúdajme na to! Preto je dobré, keď počas roka vystriedame všetky tieto tri prírodné pasty. Pritom je dôležité nezabudnúť na čistenie jazyka, na ktorom sa reflexne premietajú dôležité vnútorné orgány.

V dračej krvi nachádzame mocného spojenca, ktorý nás „postaví na nohy“, podporí regeneráciu a pomôže nám opäť sa usmievať. Pretože krv, to je láska a radosť, ktorú nevyhnutne potrebujeme k životu.

MARCELA ŠTASTNÁ



Poznáte stopercentne fungujúci recept na odstránenie bradavíc?

S manželom dodržiavame zdravý životný štýl. Jeme dosť zeleniny, ovocia, kvalitné potraviny, a ak máme veľký energetický výdaj, pomáhame si vitamínovými a minerálnymi výživovými doplnkami. Aktívne športujeme, chodíme do hôr, takže pohybu na čerstvom vzduchu máme dosť. Povedali by ste si, prečo teda píšem niečo do magazínu Vitae? Predsa tu bolo niečo, čoho sa môj manžel nemohol zbaviť zhruba šesť rokov. Bradavice.

ANABÁZA SA ZAČÍNA

Neprijemné, neestetické, otravné kožné deformácie, ktoré, poviem vám pravdu, nevie nikto zaručene odstrániť. Začalo sa to raz...

Išla som do lekárne a doniesla prípravok, ktorý mal bradavicu vypáliť na báze tekutého dusíka v domácom prostredí. Áno, vypálil, vznikol pluzgier. Jazva a bradavica sa začali objavovať opäť, tak sme proces opakovali trikrát, ako to písali v príbalovom letáku. Bohužiaľ, bradavica bola späť, ale namiesto pôvodnej veľkosti šošovice bola zrazu veľká ako drobná minca. Tak sme pokračovali v skúšaní ďalších prípravkov. Pravidelné nanášanie Duofilmu a opíľovanie pemzou, ktoré nám odporučili v lekárni, len zapríčinilo jej rozšírenie. Môžete dezinfikovať, ošetrovať kožu – aj tak sa rozšíreniu nevyhnete.

IMUNITA V PORIADKU

Navštívili sme špecializované privátne dermatologické pracovisko, kde si môj manžel chcel dať odstrániť bradavice laserom. V tom čase mal jednu veľkú – materskú a cca 10 maličkých, roztrúsených po chrbáte ruky a prstoch. Odborný lekár mu zásah neodporúčal, vzhľadom

na vysoké riziko narušenia krvných cievok a nervov, ktoré sa nachádzajú v tesnej blízkosti bradavíc. Radil mu naďalej pokračovať s Duofilmom. Pretože nenastávala žiadna zmena a vždy nejaká bradavica pribudla, dal si muž urobiť špeciálne vyšetrenie krvi na imunológiu a aj napriek tomu, že krvné výsledky ukázali, že imunitu má dobrú, začal užívať lieky na jej zvýšenie. Zároveň sme bradavice invazívne vypaľovali, pretože vnútorne bol chránený liekmi – bradavice sa nemali vrátiť a ani rozšíriť. Ale stal sa opak, bolo ich viac.

VYPAĽOVANIE, KRÉMY, ČAJE, CITRÓNY, ZINOK... NIČ!

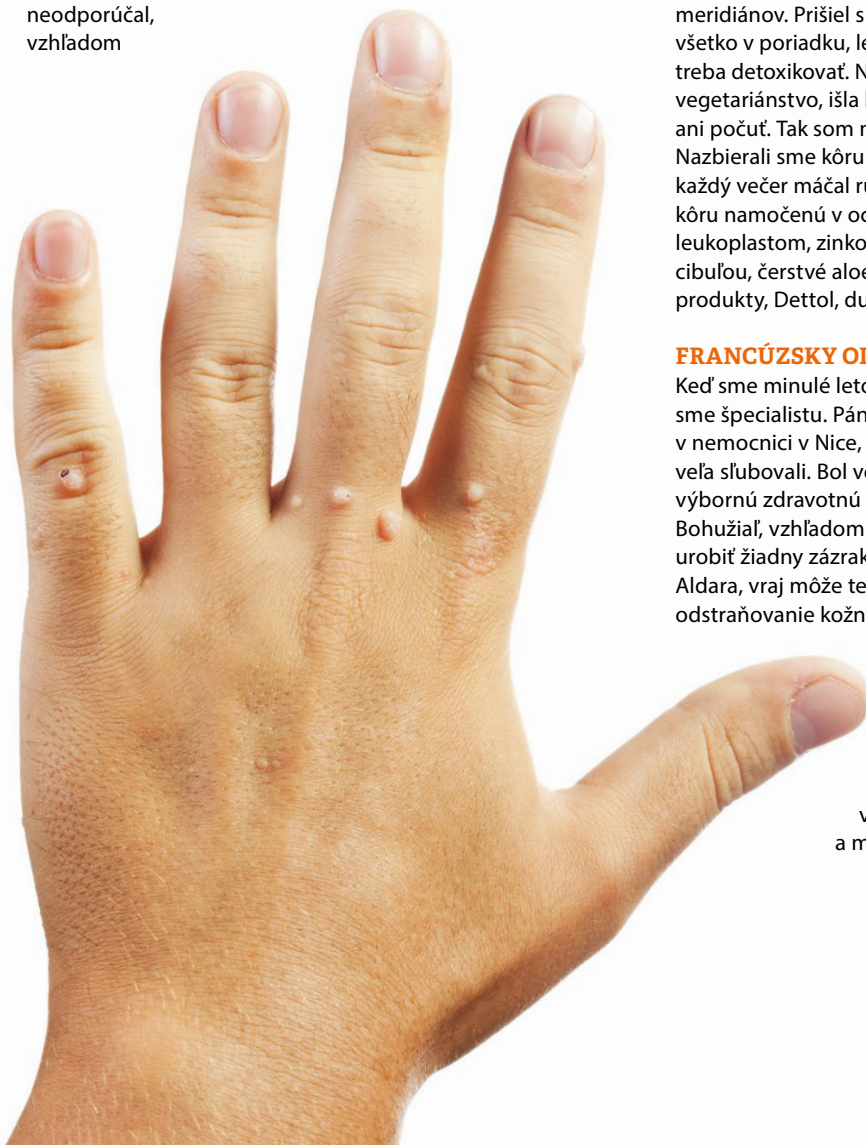
Špecialista na dermatológiu vo Veľkej Británii navrhol odborné vypaľovanie. Bolestivé, ale nezabralo. V tom čase sme už mohli narátať viac než 30 bradavíc rôznej veľkosti, sústredených najmä na pravej ruke. Manžel stále používal prípravky na ich vysušenie, pretože nám bolo povedané, že musíme byť trpezliví a môže to trvať aj niekoľko rokov. Nechcela som sa s tým zmierniť a stále som vymýšľala niečo nové. Manžel bol už zo mňa nervózny. Objednala som ho k homeopatovi na špeciálne vyšetrenie meridiánov. Prišiel s čajom na detoxikáciu pečene. Vraj je všetko v poriadku, len pečeň vykazuje slabšiu energiu, tak ju treba detoxikovať. Navrhovala som detoxikačné kúry, dočasné vegetariánstvo, išla by som do toho s ním, ale nechcel o tom ani počuť. Tak som mu aspoň varila ten čaj – ale zmena žiadna. Nazbierali sme kôru zo smrekovca opadavého a manžel si každý večer máčal ruky v jeho odvare. Vyskúšali sme citrónovú kôru namočenú v octe, banánovú šupku každú noc prelepenú leukoplastom, zinkovú masť, potieranie cesnakom, osolenou cibulou, čerstvé aloe vera, vysoké dávky zinku, vitamínové produkty, Dettol, duck tape...

FRANCÚZSKY ODBORNÍK

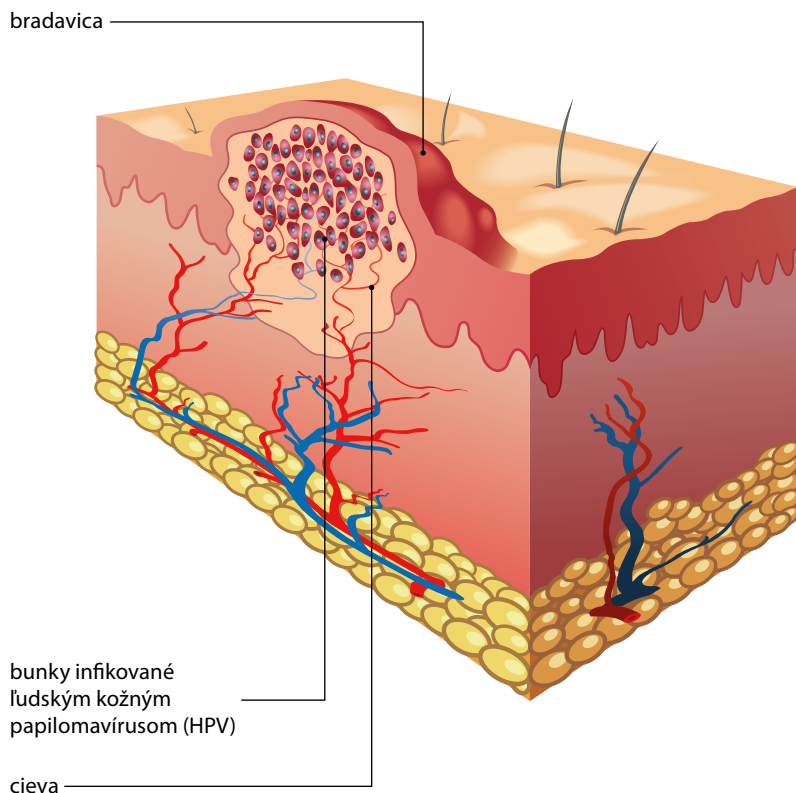
Keď sme minulé leto trávili v južnom Francúzsku, navštívili sme špecialistu. Pán doktor je primárom na dermatológii v nemocnici v Nice, mal skvelú reputáciu, tak sme si od toho veľa sľubovali. Bol veľký problém dostať sa k nemu, ale mal výbornú zdravotnú sestru, tak nás tam niekam „upichla“. Bohužiaľ, vzhľadom na rozsiahlosť postihnutia kože nedokázal urobiť žiadny zázrak. Predpísal trojmesačné balenie krému Aldara, vraj môže teoreticky zabráť, pretože sa používa na odstraňovanie kožných karcinómov, genitálnych bradavíc,

a podobne. Tak sme si povedali, že keď to zničí karcinóm, musí to predsa zničiť aj tie potvory. Vtedy sme ešte neboli svoji a tešili sme sa, že na svadbe už bude mať muž ruky „ako nové“. V tom čase sme napočítali viac ako 50 bradavíc,

veľkých, malých. Boli všade. Aldara nezabrala a my sme boli smutní.



RAST BRADAVICE V KOŽI



ENERGY

Ako svadobný dar sme dostali od otcovej partnerky dva **Audirony** a dva **Drags Imuny**. Vedela som, že Drags Imun sa používa na ekzémy, vyrážky, afty a podobne, tak som ju poprosila, nech mi ho objedná, že to skúsím s ním. Manžel už nechcel o ničom počuť, hádal sa so mnou, hovoril, že som posadnutá. Ale navzdory tomu, keď sme sa vrátili zo svadobnej cesty z trekovania v Nepále, začal si zvonka aplikovať Audiron a vnútorne užívať Drags Imun, presne podľa návodu. Keď mu do desiatich dní zmizla prvá malá bradavička, myslel si, že je to náhoda, a ja som začala veriť. Postupne sa začali všetky zmenšovať a do jedného mesiaca ich bola len tretina. Po dva a pol mesiaci má už len dve mini bradavičky na ústupe. Ruky sú „ako nové“, koža je čistá. Je skvelé, že sa to nakoniec podarilo! Máme z toho neuveriteľnú radosť.

Nikto z našich blízkych a kamarátov, okrem otcovej partnerky, nepočul o prípravkoch Energy. Stala som sa členkou Energy, a tak prípravky užívajú viacerí členovia rodiny. Každého, na kom mi záleží, a viem, že je šanca vyriešiť jeho problém, odteraz obdarujem prípravkom Energy.

MICHAELA BARDY, Slovensko

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.





Najčastejšie parazity človeka v našom zemepisnom pásme

V podmienkach civilizovaného sveta sa parazitické infekcie (parazitózy) vyskytujú menej často než v rozvojových krajinách, ale ani u nás nie sú raritou. Najmä v niektorých kolektívoch (internáty, ústavy, ubytovne) alebo komunitách (osady, bezdomovci), kde je hygienický štandard na nižšej úrovni, býva zamorenie parazitmi vysoké. Vzhľadom na rozvinutý cestovný ruch vo svete môže byť takejto nákaze vystavený prakticky každý človek.

NÁKAZY MIKROSKOPICKÝMI PRVOKMI

Trichomoniáza

Ochorenie vyvoláva najväčší ľudský bičíkovec *Trichomonas vaginalis*. Parazituje najmä u žien v pošve a močovej trubici, menej často v močovej trubici mužov. Vyvoláva zápaly postihnutých orgánov s nepríjemným svrbením a pálením, niekedy však, najmä u chronických stavov, môžu príznaky celkom chýbať. Prenáša sa najmä pohlavným stykom – ide teda o parazitickú pohlavnú chorobu. Po vyliečení nezanecháva imunitu.

Toxoplazmóza

Ďalším, v prírode veľmi rozšíreným parazitickým prvkom je *Toxoplasma gondii*. U ľudí vyvoláva ochorenie s názvom toxoplazmóza, ktorá môže byť vrodená alebo získaná. Vrodená sa prejaví vývojovými chybami v oblasti hlavy, zápalom mozgu a očnej sietnice. Získanú formu charakterizuje lymfadenitída (zápal lymfatických uzlín). Ochorenie sa prenáša perorálne (ústami), ale aj inhaláciou (vdýchnutím), a aj placentou z matky na plod. Zdrojom toxoplazmózy sú najmä tzv. oocysty, ktoré sa nachádzajú v truse mačiek a orgánoch medzihostiteľov, ktorými sú všetky teplokrvné živočíchy.

ČERVY VYVOLÁVAJÚCE HELMINTÓZY

Tieto endoparazity už nemajú mikroskopické rozmery, ale niektoré dorastajú až do dĺžky niekoľkých metrov. Patria sem hlísty čiže škrkavky (Nematodes), motolica (Trematodes), ktoré spôsobujú ochorenie najmä v tropických krajinách, a pásomnica (Cestodes), vyskytujúca sa aj u nás.

Škrkavky (hlísty)

Mrľa detská (*Enterobius vermicularis*) je bielej farby, meria 3 až 10 mm. V našich podmienkach je to najrozšírenejší črevný parazit – vyskytuje sa asi u 50% detí do 12 rokov, u dospelých je percento výskytu nižšie. Prejavuje sa svrbením v oblasti konečníka, spôsobeným vyliezajúcimi samicami, ktoré tam kladú vajíčka. Odtiaľ sa pri nedostatočnej hygiene rúk a postelnej bielizne vajíčka dostávajú do úst, čím sa infekcie opakujú.

Hlísta detská (*Ascaris lumbricoides*) je parazitický červ ružovej farby s priečnymi prúžkami a dosahuje dĺžku 15 až 25 cm. Patrí medzi často sa vyskytujúce parazity s prestúpenosťou 5–20% detskej populácie. Prenos sa deje ústami, keď sa vajíčka dostávajú kontaminovanou potravou alebo vodou do tráviaceho traktu. V tenkom čreve sa z nich liahnu larvy a tie prenikajú do krvného obehu, následne do pľúc, srdca, atď. Po krátkom raste sa z pľúcnych komôrok prevrtávajú do priedušiek. Z priedušiek sa pri prehĺtnutí hlienu dostanú do tráviaceho traktu, kde sa v tenkom čreve vyvinú za 8 až 10 týždňov na dospelé červy. Oplodnené samice znášajú denne desaťtisíce odolných vajíčok a cyklus sa opakuje.

Tenkohlavec ľudský (*Trichuris trichiura*) má u nás podobné rozšírenie (okolo 5 až 25%). Je tenký iba 1 mm, ale dosahuje dĺžku až 5 cm. Žije v hrubom čreve, do ktorého sa zavrtáva. Samičky v ňom znášajú denne niekoľkotisíc odolných vajíčok.

Svalovec špirálový (*Trichinella spiralis*) spôsobuje trichinelózu, ktorá sa prejaví akútnymi bolesťami svalov a vysokou horúčkou. Je to malý červ bielej farby s veľkosťou do 4 mm a v našich podmienkach sa našťastie vyskytuje len zriedka. Prenáša sa ústami, potravou, jedením nedostatočne tepelne spracovaného

mäsa, ktoré bolo kontaminované larvami svalovcov. V tenkom čreve larvy dospejú, oplodnené samičky sa zavŕtavajú do črevnej steny a rodia živé larvičky. Krvný prúd ich roznesie po tele do priečne pruhovaných svalov. V svaloch sa larvy opúzdria a prežívajú v podobe cýst s veľkosťou asi 0,5 mm.

Pásomnica

Pásomnica bezbranná (*Taenia saginata*) je vôbec najčastejšou pásomnicou u človeka v našej zemepisnej oblasti. Okrem ľudí býva jej hostiteľom dobytok. Dosahuje dĺžku 4 až 8 metrov. Ročne sa u nás vyskytne niekoľko stoviek nových prípadov.

Pásomnica dlhočlenitá (*Taenia solium*) žije v tenkom čreve a dosahuje dĺžku 2 až 5 metrov. Na svoj vývoj potrebuje medzihostiteľa, ktorým spravidla býva prasa. Na človeka sa potom prenáša požitím nedostatočne tepelne spracovaného bravčového mäsa. U nás sa však vyskytuje zriedka.

Škárovec široký (*Diphyllobothrium latum*) je najdlhšia pásomnica, dosahuje až 12 metrov. Má zložitý vývoj, na ktorý potrebuje okrem človeka aj ďalších dvoch medzihostiteľov – sladkovodnú rybu a kôrovca.

Pásomnica detská (*Hymenolepis nana*) je dlhá len 1 až 5 cm, u nás sa vyskytuje zriedka.

Pásomnička pečeňová (*Echinococcus granulosus*) žije v črevnom trakte psa a mäsožravcov, je dlhá len 3–7 mm a občas môže byť jej medzihostiteľom človek.

VONKAJŠIE PARAZITY

Medzi vonkajšie parazity patria najmä cudzopasné článkonožce, ktoré môžu ochorenie iba prenášať (napríklad niektoré druhy komárov prenášajú maláriu, podobne kliešte prenášajú kliešťovú encefalitídu a boreliózu). Iné cudzopasné článkonožce nie sú prenášačmi, ale človeka obťažujú nepríjemným bodaním a saním krvi – napríklad voš detská, voš lonová, blchy alebo ploštice, ktoré sa živí ľudskou krvou. Niektoré cudzopasné článkonožce, roztoče, ochorenie priamo spôsobujú – najznámejšia je zákožka svrabová (*Sarcoptes scabiei*). Samičky sa zavŕtavajú do kože a vytvárajú v nej chodbičky, do ktorých kladú vajíčka. Nákaza sa najčastejšie šíri priamym prenosom, telesným kontaktom. Svrab sa prejavuje drobnými vyrážkami, ktoré sa môžu zapáliť, zahnisť a veľmi nepríjemne svrbia, predovšetkým v noci.

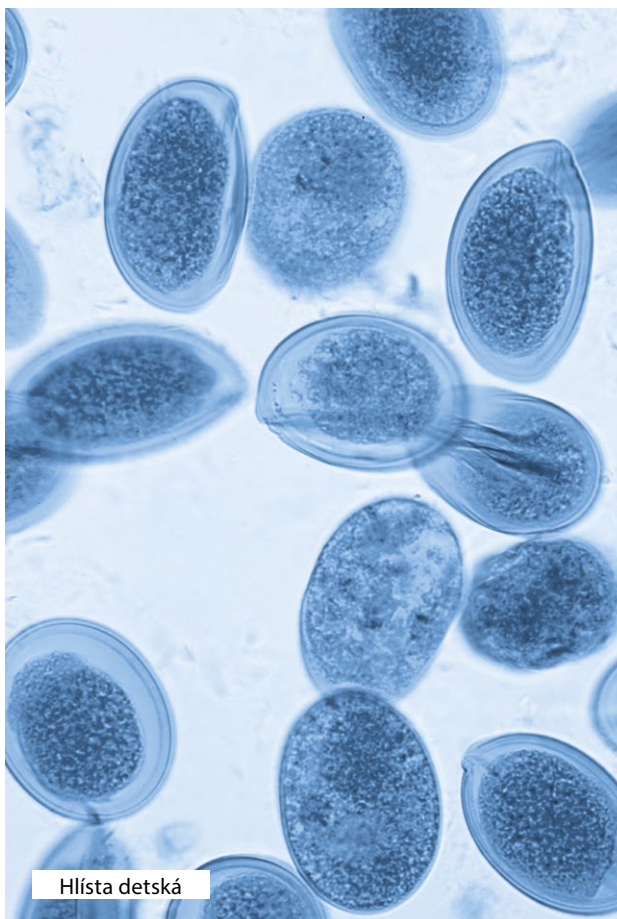
VHODNÉ PRÍPRAVKY ENERGY

Najúčinnnejšou ochranou proti parazitom je zachovať si čistý organizmus, a to nielen zvonka, ale predovšetkým zvnútra. Väčšina vnútorných parazitov preniká do tela cestou tráviaceho traktu a ľahšie sa uchytí v zanesených črevách plných odpadových látok, kde je imunita oslabená, než v črevách vyčistených, s plnofunkčnou a odolnou sliznicou.

ZDRAVIE OD A PO Z

PARAZIT – cudzopasník. Organizmus, ktorý pre svoj život potrebuje a využíva iný živý organizmus, odoberá mu živiny a škodí mu. V širokom zmysle slova sa ako parazity správajú voči človeku aj choroboplodné baktérie a vírusy. V užšom zmysle slova sa za parazity považujú predovšetkým prvoky (malária, toxoplazmóza), červy (hlísty, mrle, pásomnica) a článkonožce (svrab, vši, a i.).

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



Na detoxikáciu orgánov a slizníc tráviaceho traktu, predovšetkým čriev, ale aj celého organizmu, je ideálny **Cytosan Inovum** na báze prírodných humátov s obsahom zeleného ílu. Podobné, viac celotelové účinky má **Cytosan**. Na zachovanie nastoleného čistého vnútorného prostredia sú veľmi prospešné zelené potraviny **Barley Juice**, **Spirulina Barley**, **Organic Chlorella**. Predstavujú významný zdroj vitamínov, minerálov a enzýmov, preto pôsobia antioxidačne, očistne a protizápalovo. Enzýmy pomáhajú odstraňovať nánosy usadených nečistôt zo slizníc zažívacieho traktu. Prípravok **Probiosan** vďaka obsahu probiotických kultúr tzv. priateľských baktérií, inulínu a chlorelle, a **Probiosan Inovum**, v ktorom sú namiesto chlorelly betaglukány a kolostrum, upravujú a udržiavajú priaznivú črevnú mikroflóru, ktorá zaisťuje správne vstrebávanie živín a účinnú imunitu.

Na posilnenie celkovej odolnosti organizmu môžeme využiť **Drags Imun**, **Vironal**, **Regalen** a **Grepofit**. Ochranu, regeneráciu a obrannú funkciu kože zaisťia prírodné **mydlá**, predovšetkým **Drags Imun** a **Cytosan**.

Vhodný je čaj **Lapacho** pre svoje priaznivé účinky na vonkajšie a vnútorné zápal. Obsahuje katechíny a saponíny podporujúce látkovú výmenu a očistu. Má stimulujúce účinky na imunitný systém a pôsobí proti vnútorným (čaj) a vonkajším (kúpeľ) parazitom. Môžeme ho využiť u domácich zvierat, najmä psov a mačiek.

Dermaton oil dokonale regeneruje pokožku. Obsahuje levanduľový olej a prírodné silice, vďaka ktorým má aj repelentné účinky odpudzujúce vonkajšie parazity.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Tajomstvo Beauty Energy sa odkrýva

Krémy Pentagramu® z nového kozmetického radu Renove majú vďaka svojmu unikátnemu zloženiu veľmi priaznivé účinky na pleť. Ich dôležitou zložkou sú esencie, o ktorých sme už hovorili. Nielenže veľmi príjemne voňajú. Ich pôsobenie je oveľa hlbšie, než si myslíme.



Účinok esencií nespočíva iba v tom, že nám voňajú!

Áno. Prírodné esencie pôsobia na telesnej, emocionálnej aj energetickej úrovni, a práve preto sme si ich zvolili na parfumovanie krémov Renove. Každá bylinka sa nám nejaká prihovára. Ak porozumieme jej posolstvu, môžeme ju priradiť k niektorému z prvkov Pentagramu tak, aby súznela s tým, čo tento prvok predstavuje a akú úlohu v organizme plní. Umožňuje nám to posilniť a lepšie zacieliť účinky krémov.

To pravé ale príde až teraz... Čo robia esencie v našom tele?

Prírodná esencia je tekutá látka. Jej častice sú veľmi malé a ľahko sa rozptýlia, a tak môžu pôsobiť aj v energetickom obale tela. Toto ojedinelé pôsobenie je dôležitá vec! Predstavte si, že pri prirodzenej obnove buniek v tele bunka odumrie a jej éterická časť (energia) odíde do energetického obalu tela – pozor – so starým záznamom prežitku tela. Ak sa nová bunka narodí zdravšia, znamená to, že človek na sebe pracuje (je pripravený urobiť zmenu v myslení a správaní, v prístupe k životu) a esencia môže starý záznam v energetickom obale tela uzdraviť. Najúžasnejšie na tomto procese je, že sa deje celkom nezávisle na vôli človeka a pôsobí presne ako treba.

Dokážu to aj syntetické vône?

Chemický priemysel je veľmi rozvinutý odvetvie, ktoré dokáže skutočne takmer zázraky. Dokáže vyrobiť vône, ktoré sú na prvý „pohľad“ (čuchnutie) identické s prírodnými esenciami, často sa nedajú rozoznať. Ale sú prázdne, neživé a nič nehovoriace. Chýba v nich informácia, život. Pre telo sú nečitateľné a nemôžeme od nich očakávať žiadne pozitívne pôsobenie. Naopak, telo zatažujú chemickými látkami, ktoré sú často aj škodlivé.

Žiadna vôňa nepôsobí na každého človeka rovnako...

Esencie sú samotnou podstatou rastliny, a preto sa dotýkajú aj podstaty ľudstva. Na svojej ceste telom narážajú na naše staré záznamy a postupne ich uvoľňujú. Rovnaká vôňa vyvolá v každom človeku inú asociáciu, vybaví sa mu iný zážitok, presne podľa zažitých skúseností. Aj kožné reakcie sa líšia, na každom človeku vonia rovnaký parfum (krém) inak. Vôňa sa mení v čase a postupne sa odкрývajú jednotlivé zložky parfumu. Pôsobenie esencie je aromaterapeutické – to znamená, že účinkuje, uzdravuje už vôňa samotná. Napriek tomu, že v Beauty kozmetike je pomerne vysoká koncentrácia esencií (asi 0,5%), účinné môže byť aj veľmi malé, takmer homeopatické množstvo.

Vyberanie a miešanie vôní, zostavovanie parfumov, to je hotová veda. Záleží, čo chceme dosiahnuť, čo chceme vytvoriť. Ako vznikala parfumácia krémov Renove?

Klasický parfum má väčšinou tri úrovne. Prvá – horný tón – je zložka, v našom prípade základná esencia, ktorú začítate ako prvú a v parfume je jej najviac. Druhý, stredný tón, je „telo“, stred, ktorý dlho vonia – spoločné esencie. Tretí tón je spodný a ide o fixátor vône – podporná esencia. V kozmetike Renove sme sa najprv zamerali na esencie, ktoré by mali byť vo všetkých parfumových kompozíciách. Vedela som, že v žiadnom produkte by nemalo chýbať geránium. Ako ďalšiu strednú esenciu som cítila niektorú

citrusovú, zvolila som bigarádiu. Základné esencie jazmín, ruža, myrta, *Cistus ladanifer* a santal som priradzovala presne k jednotlivým prvkom a účinkom, ktoré sme potrebovali dosiahnuť. Potom už stačilo parfumáciu ľahko doladiť a podporiť tak účinky celej voňavej kompozície. Ako spodné tóny môžete cítiť cyprišteľ, ylang, vanilku, céder, niaouli alebo levanduľu.

Čím si bigaradia a geránium zaslúžili svoje výnimočné postavenie v kozmetike Renove?

Esenciálny olej bigaradie je esencia z pomarančovníka horkého (*Citrus aurantium*), získava sa parovodnou destiláciou z kôry jeho plodov. Je osviežujúci a má asi vôbec najnižšiu fyto toxicitu zo všetkých citrusových esencií, preto sa dá v nižšej koncentrácii použiť v každom ročnom období. Pre nás je najdôležitejšie, že „behá“ po tele a je nosičom informácií, takže pomáha priniesť účinné látky aj tam, kam by sa bežne nedostali.

Esenciálny olej geránium sa destiluje z listov pelargónie voňavej (*Pelargonium graveolens*) a hovorí sa mu „ženský olej“, podporuje tvorbu estrogénov a androgénov. (Strata estrogénov spôsobuje predčasné starnutie pleti.) Navyše geránium upokojuje kuperózu a zmiernuje svrbenie.

Svojim pôsobením plnia tieto esencie nezastupiteľnú funkciu v kozmetickom rade Beauty Energy, preto ich nájdete vo všetkých krémoch Renove.

Pokračovanie nabadúce

MALI BY STE VEDIEŤ

ESENCIÁLNY OLEJ BIGARADIE:

- » rozprestiera energiu a vyrovnáva tok stagnujúcej energie čchi
- » je antiseptický
- » prekrvuje a tonizuje
- » posilňuje žily (je flebotonický), je vhodný pri kuperóze, krčových žilách a hemoroidoch
- » zbavuje prebytočných tekutín (pri celulitíde a opuchoch)
- » čistí krv, pečeň a obličky
- » vyrovnáva horkosť v pečeni a posilňuje slezinu
- » znižuje hladinu cholesterolu
- » reguluje funkciu potných žliaz (kúpele, masáže)
- » navodzuje spokojnosť a pozdvihne náladu

ESENCIÁLNY OLEJ GERÁNIUM:

- » podporuje tvorbu estrogénov a androgénov
- » zmiernuje svrbenie
- » upokojuje kuperózu a krčové žily
- » prispieva k zlepšeniu elasticity kože
- » sčeluje jazvy a zamedzuje tvorbe jaziev
- » upokojuje zapálenú a prekrvenú pokožku
- » normalizuje a čistí pleť
- » je vhodný na akékoľvek kožné problémy
- » pri neplodnosti stimuluje kôru nadobličiek
- » v menopauze zmiernuje návaly
- » zastavuje krvácanie
- » odpuďzuje hmyz, mrle a vši
- » upokojuje a vyrovnáva emócie

Čajovanie s Energy (6)

ZELENÝ ČAJ „GABA“, BATÉRIA NÁŠHO ŽIVOTA

Z HISTÓRIE

Výnimočnosť čaju GABA bola objavená v Japonsku pred viac než 20 rokmi. Čaj zvaný aj Gabaron vznikol náhodou v rámci výskumu. Jeho špecifikom je, že počas spracovania je vystavený pôsobeniu dusíka. Japonský objaviteľ GABA čaju, Dr. Tsushida Tojiro, pri svojom experimentovaní s uchovávaním potravín v roku 1987 zistil, že pokiaľ sú čajové lístky v kontakte s dusíkom po dobu 6–10 hodín, dôjde v nich k zásadnému zvýšeniu obsahu GABA.

ČO JE GABA A AKÝ VPLYV MÁ NA NAŠE TELO?

GABA je kyselina gama-aminomaslová (z angličtiny skrátené GABA) a je známa ako hlavný inhibičný neurotransmitter v mozgu. Ten si môžeme predstaviť ako molekulu, ktorá zaisťuje prenos vzruchov medzi dvomi neurónmi. Dokáže preniknúť cez ochrannú hematoencefalickú bariéru a tak sa dostáva k neurónom priamo z krvi. Hematoencefalická bariéra je označenie pre prechod, ktorý oddeľuje vnútorné prostredie mozgu od cievneho systému a umožňuje len obmedzený transport látok medzi mozgovým tkanivom a krvou. GABA hrá dôležitú úlohu pri zmierňovaní podráždenia nervových buniek a pomáha najmä pri psychických problémoch. Pôsobí protistresovo a relaxačne. GABA je priamo zodpovedná aj za reguláciu svalového napätia v tele a bráni vzniku kŕčov. Okrem mozgu spomaľuje aj činnosť miechy.

ČAJOVÝ OBRAD

Vo všeobecnosti môžeme povedať, že pri príprave **Green Tea** – **GABA** by sa teplota vody mala pohybovať v rozmedzí 70–80°C,

VIETE TO?

- » Kyselina gama-aminomaslová sa bežne produkuje aj v ľudskom tele. Ale veľmi často je tento vlastný inhibičný neurotransmitter v mozgu blokovaný – predstavte si – zvýšenou konzumáciou kofeínu! Preto je vhodné nahradiť pitie kávy napríklad práve čajom s označením GABA.
- » V dobe „čajového objavu“ bol význam tejto aminomaslovej kyseliny v mozgu už dobre známy. To bol aj jeden z dôvodov, prečo sa v Japonsku stal čaj GABA veľmi rýchlo veľkým hitom v prírodných výživových doplnkoch.
- » Ako bežal čas, trh sa dočkal viacerých variácií čaju GABA. V Japonsku sú čaje GABA odvodené predovšetkým od zeleného čaju, naopak väčšina tchajwanských producentov zakladá čaj GABA na čaji typu oolong. A dnes sa môžeme stretnúť dokonca s čiernym čajom GABA, pôvodom z Kene.

O tom, či bude čaj Green Tea – GABA dobrý, rozhoduje kvalita základného listu a čas, počas ktorého sú listy vystavené účinkom dusíka. Ako však spoznať, či skutočne ide o čaj GABA? Existujú dosť striktné pravidlá na jeho označovanie. Aby mohol byť takto spracovaný čaj označený ako GABA, musí obsahovať najmenej 150 mg kyseliny gama-aminomaslovej na 100 g čaju! V porovnaní s priemerným, bežne dostupným čajom obsahuje čaj GABA 5–10x viac tejto kyseliny. Z týchto dôvodov je aj kúpna cena tohto veľmi kvalitného čaju pomerne vysoká.

aby sa nezneškodila kyselina aminomaslová. Určite oceníme, že Green Tea – GABA je viacnálezový. Prvý nálev: cca 7 g čaju na 2–3 dcl vody lúhujeme spravidla 1–2 minúty podľa chuti. Pri ďalších nálevoch môžeme ľahko zvýšiť teplotu na 80–90°C a dĺžku lúhovania predĺžiť na 3 minúty. Vďaka optimalizácii teploty a dĺžky lúhovania docielime relatívne stálu chuť bez väčších rozdielov medzi nálevmi. Veľmi osviežujúci je studený nálev Green Tea – GABA, ktorý využijeme napríklad na cestách, ak sme bez možnosti si čaj uvariť, alebo v sparných dňoch. Zhruba 10 g čaju na 1 liter vody necháme cez noc macerovať na chladnejšom mieste a potom scedíme. Vyššie uvedeným postupom prípravy sa z jednej dávky dá pripraviť až 5 nálevov a v prípade Green Tea – GABA je navyše zbytočné báť sa predávkovania.

POPÍJANIE GREEN TEA – GABA

- » navodzuje pocit upokojenia, vyrovnanie psychiky a dlhodobu lepšiu koncentráciu
- » má pozitívny vplyv na zníženie krvného tlaku
- » podporuje metabolizmus
- » odbúrava alkohol v krvi
- » znižuje hladinu cukru v krvi tým, že stimuluje produkciu inzulínu, pomáha pri chudnutí



PRIŠLO NA ADRESU REDAKCE

CHLADIVÝ DERMATON GEL AKO JEMNÉ POHLADENIE

Pred niekoľkými dňami som sa pri príprave obeda dosť nepekne popálila na ruke. Plameň plynového horáku som akosi prehliadla. „Čo teraz?“ Cítila som potrebu konať rýchlo, to predovšetkým. Súčasne som dosť povrchná osoba, takže sa mi nechcelo vyhľadávať v literatúre, ktorý prostriedok Energy je vhodný na ošetrenie popáleniny. Pozrela som do zásob, zaujal ma Dermaton gel. Vybavil sa mi jeho príjemne chladivý pocit na pokožke podráždenej slnkom a povedala som si: spálenina ako spálenina. Účinok sa dostavil ihneď a bolestivé miesto sa upokojilo natoľko, že aj ďalší deň som naň úplne zabudla. Až na tretí deň sa zranenie prihlásilo svrbením. Spomenula som si, ako sa za starých čias hovorievalo, že svrbenie v rane znamená hojenie. Neviem. Faktom je, že som pokračovala aplikáciou Artrinu (vedela som, že niekto odporúča nanášať Artrin priamo do rán) a počas ďalších asi dvoch až troch dní sa miesto úplne zahojilo.

IVANA KARPENKOVÁ, Praha

- » zvyšuje tvorbu rastového hormónu
- » zlepšuje spánok a podporuje pravidelný spánkový režim
- » pôsobí antibakteriálne – celkovo posilňuje imunitu a spomaľuje proces starnutia
- » chráni srdce, obličky a pečeň
- » môže pomôcť aj s následkami mozgovej mŕtvice
- » prispieva k zlepšeniu prekrvenia a okysličenia mozgových buniek, čím sa zlepšuje pozornosť a zvyšuje koncentrácia (ocenia predovšetkým manažéri alebo študenti)

VÝKONNÝ ANTIOXIDANT

Treba poznamenať, že rovnako ako niekoho povzbudzuje káva a na iného naopak nemá vplyv, tak aj Green Tea – GABA sa môže svojimi účinkami líšiť od človeka k človeku. Jedno je ale isté, ide o čaj s najväčším množstvom antioxidantov. Antioxidanty hrajú kľúčovú rolu pri prevencii mnohých chronických ochorení, rakoviny, ochoreniach srdca, mŕtvice, Alzheimerovej choroby alebo šedého zákalu. Takzvaný oxidačný stres nastáva vtedy, keď produkcia škodlivých molekúl nazývaných voľné radikály prekročí kapacitu obranného systému tela. Voľné radikály majú veľkú schopnosť poškodzovať a ničiť zdravé bunky, doslova ich požierať. Tieto voľné radikály môžu pochádzať z vnútorných procesov v tele – napr. narušený metabolizmus, zápal alebo dlhotrvajúci stres, negatívne myšlienky, ale aj zo zdrojov mimo tela – znečistené prostredie, vzduch, elektrosmog (vplyv žiarenia TV, wi-fi, mobilov, a i.), zaťažujúca strava, fajčenie a konzumovanie alkoholu.

Vidíme, že v Green Tea – GABA máme výnimočného pomocníka, ktorý by nemal chýbať v žiadnej kuchyni. Podľa mojich skúseností okrem tradičnej prípravy môžeme sušené lístky nadvrieť a vsypať do polievky spoločne s petržlenovou vňaťou alebo vhodiť pár guľôčok do svojho obľúbeného smoothie. Možnosti sú neobmedzené...

Čínske príslovie hovorí:

„Čaj osviežuje rozum, zbystruje zmysly, prepožičiava ľahkosť a energiu, zaháňa nudu a rozmrzenosť.“

MARCELA ŠTASTNÁ

Múdre telo a jeho správy (28)

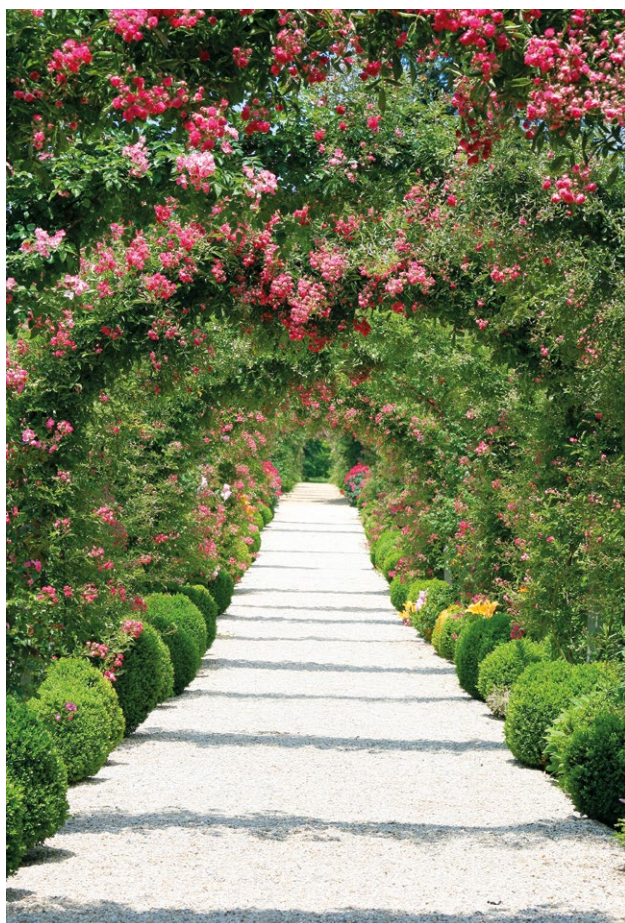
CHUDNEM A NEDÁ SA TO ZASTAVIŤ

Tentokrát dosť neobvyklá téma na konštelácie, väčšinou sa pozeráme na obezitu a témy s ňou spojené.

Roberta poznám už nejaký ten piatok. Športovec, zdravý chlap, už roky pracuje na svojom sebapoznávaní, prešiel množstvom výcvikov a seminárov. Len vo vzťahoch sa mu nedarí. Stále hľadá ženu, s ktorou by mohol ísť životom. Dlhو sme sa nevideli, prichádza na seminár so zákazkou.

HLBOKÝ VZŤAH OTVÁRA SILNÚ TÉMU

Hneď na prvý pohľad vidím, že dosť schudol. Nikdy nemal nadváhu, skôr naopak, ale toto je už priveľa. Hovorí o vzťahu s mladou ženou. Už od začiatku ich viazala veľmi silná príťažlivosť a vzťah bol hneď dosť intenzívny. Začali sa otvárať, ako sa hovorí, staré rany. Emocionálna búrka jedna za druhou. Okrem iného známky skutočnej hĺbky vzťahu. Čím bližšie ideme k tomu druhému, tým hlbšie témy vyplávajú na povrch. Po niekoľkých mesiacoch spolužitia začali striedavo zo vzťahu vypadávať, raz Robert, potom slečna. Robert prišiel už vo fáze odlúčenia, ktorá trvala asi 3 mesiace, kedy prežil emocionálne obrovské hĺbky svojej duše a vystúpil mu niekoľkokrát neznesiteľný pocit opusteného malého dieťaťa. A predovšetkým, začal chudnúť. Hoci jedol rovnako ako predtým, výživa sa míňala s jeho telom. Hneval sa na



partnerku, že teraz „utiekla“ ona. Cíti, že vo vzduchu niečo visí, niečo sa nedoladilo a je nervózny. Chcel by vzťah dokončiť, akýmkoľvek smerom. Zároveň pripúšťa, čo je zjavne výsledkom už dlhoročného hľadania, že v skutočnosti je možné, že uteká on. Čo považuje za pozitívne po týchto emocionálnych prepadoch je, že sa zlepšila jeho predtým takmer nulová komunikácia s matkou. Z predchádzajúcich konštelácií viem, že túto tému riešil už opakovane, teraz sa stretnutím so slečnou rany otvorili ešte viac. To sa v partnerstve stáva. Partner príde a odráža naše nedoliečené rany a jazvy.

ÍŠŤ SVOJOU CESTOU

Do konštelácie staviam zástupcu Roberta a jeho partnerky. Stoja asi 3 metre od seba. Záujem je obojstranný, Robert vyzerá trochu neisto. Zástupkyňa partnerky je pomerne rýchla. „Prečo uteká, nechce tie veci riešiť, niečo tu zostalo, mali by sme si pohovoriť, všetko si povedať, vysvetliť!“ Viacmenej slov, ktoré padli pri rozhovore s Robertom, takže zrkadlo nastavené absolútne presne. Zástupca Roberta vyzerá stále rovnako neisto, fyzicky sa postupne chúlí, ustupuje do pozadia. Nezasahujem do procesu, vidno, ako je partnerka stále viac nespokojná a Robert stále viac mizne. Potom sa konštelácia zastaví a veľmi sa nič nedeje. Staviam do akcie to, čo je medzi nimi. Pani, náhodne vybratá z publika, je hneď na svojom mieste. Zamilovane sa pozerá na Roberta a on jej to veľmi rýchlo opláca. Majú oči len jeden pre druhého. To silné puto matka – syn sa nedá prehliadnuť. Partnerka sa odvracia, veľmi tomu nerozumie, nevie, kto tam stojí, ale ešte to nevzdáva. Priberám do konštelácie ďalšie dve osoby. Zástupcov životnej cesty jedného aj druhého. Ani jeden z nich svoju cestu nevidí. Sú tak zaneprázdnení jeden druhým a celým svojím problémom, že životné cesty stoja bez povšimnutia opodiaľ, každá na opačnom konci miestnosti. Vkladám zástupcovi Roberta do úst absurdnú vetu smerom k osobe, ktorá je medzi nimi: „Zostanem tu s Tebou.“ Zástupca ju bez zaváhania vysloví a je s ňou uzrozmeneý. To je kľúčový moment. Väzba s matkou je taká silná, že syn je ochotný zostať. Vymieňam zástupcu Roberta za jeho samotného. Pozerá sa na matku a nič sa nemení, ani jemu to nedochádza. Nasmerujem ho na jeho životnú cestu. Tá sa nudi, opretá o zárubňu. „Vôbec ma nevidí, neviem, na čo som tu.“ „Je nejaká uzavretá, ani sa mi tam nechce!“ prehlási samotný Robert. Nechápe, že otvoriť ju musí on, azda to tej ceste dokonca vyčíta? Partnerka tú svoju tiež nevidí, natoľko je pohltená dianoím.

Prečo nevidíme svoje životné cesty? Prečo ich vkladáme do rúk niekomu inému alebo ich ignorujeme v mene vzťahu-nevzťahu? Kto to od nás chce? Vystúpme zo svojich motaní, hľadáme svoju cestu a vydajme sa po nej, ukážme svojim partnerom, kadiaľ ideme a vyzvime ich, či ju chcú zdieľať. Ak nie, ideme s láskou ďalej. Že sa cesty rozchádzajú, to sa v živote skrátka deje. A je to v poriadku. Poďakujeme za spoločný čas a poďme svojím smerom. Nikto nemôže ísť našou cestou za nás a pre nás by to bola škoda.

Ukončujem konšteláciu, azda sa niečo posunie a príde pochopenie. Teraz sú obidvaja priveľmi sklúčení na to, aby mohli uvidieť, v čom spočíva.

MUDr. IVANA WURSTOVÁ

Začína sa leto!

...a s ním stálejšie teplé počasie, dostatok slnka, zrejúce ovocie a zelenina, na obzore blížiac sa prázdniny a dovolenky – čo viac si priať? Aby sme si ho náležite užili...



Jún zataží **TENKÉ ČREVO**, párový orgán srdca, ktoré sme podporili minulý mesiac. Obidva orgány patria k elementu Ohňa, rovnako ako celé letné obdobie, ktoré má byť prirodzene časom najväčšej fyzickej aktivity. Môžeme sa teda veselo venovať športu alebo práci okolo domu a na záhrade, nesvedčí nám zaháľanie a dlhý spánok. Potreba prísunu potravín je najnižšia v celom roku.

KTORÉ POTRAVINY ZLEPŠUJÚ TRÁVENIE V TENKOM ČREVE?

- » **Probiotiká** – obsahuje ich jogurt, kefir, kvalitný tvrdý syr, ale aj jablčný ocot a pivo.
- » **Ovocie** – banány, jablká, marhule, mango, citrón.
- » **Zelenina** – čakanka, cesnak, cibuľa, pór, topinambur, kyslá kapusta, pickles, hliva ustricová, špargľa.
- » **Obilniny** – proso, pohánka, quinoa, amarant, ryža, kukurica.
- » **Strukoviny** – miso pasta a tempeh zo sóje, naklíčené strukoviny, červená šošovica, mungo.
- » **Korenie** – klinček, kurkuma, škoric, fenikel, kardamón.
- » **Bylinky** – mäta, majoránka, oregano, pažítka, ligurček, tymián, šalvia, palina, púpava.
- » **Ľanový olej** – pridávajú ho do mliečnych výrobkov.

PÓROVO-HRÁŠKOVÁ POLIEVKA

3 lyžice repkového oleja alebo ghí, 2 póry, 1 šálka mrazeného zeleného hrášku, 1/2 šálky smotany (môže byť aj kokosová alebo ryžová), 1 lyžička rasce, Dobrá nálada od Sonnentoru, 1 kocka Würzlu (nemusí byť), soľ, korenie

Kaša: 4 zemiaky, 2 lyžice masla, 1/2 šálky mlieka alebo smotany, rasca, soľ

Na dozdobenie a doplnenie: čerstvá pažítka (alebo petržlen), pražené tekvicové alebo iné semienka – tzv. gomasio, krutóny z pečiva, ktoré môžete pri vyprážaní vylepšiť parmezánom

Ošúpané zemiaky nakrájame na kúsky uvaríme vo vode so soľou a rascou a roztláčime s maslom a mliekom alebo smotanou na kašu. Z póru v medzičase odkrojíme zelenú časť, jej jednotlivé listy veľmi dôkladne umyjeme a prekrájime, aby sa pohodlne vošli do hrnca. Zalejeme vodou a necháme 20 minút povariť, vývar scedíme a ďalej použijeme. Bielu časť póru nakrájame na polkolieska a na oleji alebo ghí orestujeme spolu s korením.

Zalejeme vývarom z póru, môžeme pridať ešte kocku Würzlu. Varíme cca 10 minút. Vsypeme mrazený zelený hrášok a varíme ďalších 5 minút. Do polievky vmiešame smotanú a rozmixujeme ju. Dochutíme soľou, korením a pažítkou alebo petržlenovou vňaťou. Do taniera vložíme vždy 2 lyžice zemiakovej kaše a zalejeme polievkou. Podávame so semienkami – gomasiom alebo krutónmi.

QUINOOVÉ RIZOTO SO ZELENINOU

quinoa (100 g na porciu), zelenina podľa chuti: špargľa, stopkový zeler, mrkva, listový špenát, hliva, šampiňóny, tekvica, sušené paradajky, olivový alebo iný olej, cibuľa, cesnak, korenie: provensálske, Würzl, Dobrá nálada od Sonnentoru, soľ, korenie, chilli, paprika, petržlenová vňať, parmezán alebo iný syr

Quinou dáme do misky alebo cedidla a prepláchneme vriacou vodou, najmenej 3x. **Nevyhytné na odstránenie horkosti!** Na oleji orestujeme cibuľku, cesnak, nakrájanú zeleninu, korenie, quinou a zalejeme vriacou vodou tak, aby zmes v hrnci bola zakrytá. Varíme pod pokrievkou 20 minút a potom necháme ešte 5 minút dovariť. Dochutíme soľou a korením, prípadne chilli pre ostrú verziu. Podávame posypané syrom ako samostatné jedlo alebo ako prílohu k mäsu, rybe alebo môžeme vmiešať nakrájaný a orestovaný tempeh.

BANÁNOVÉ LIEVANCE

1 dosť zrelý banán, 2 domáce vajcia, 1/2 lyžičky kypriaceho prášku z vinného kameňa, 2 lyžice prosovej múky alebo uvareného prosa, olej na vyprážanie (ideálne kokosový), štipka soli, dobroty podľa vlastnej chuti na dochutenie

Všetky suroviny na lievance rozmixujeme na hladkú hmotu. Vyprážame z oboch strán na rastlinnom oleji. Neľakajte sa – kokosový olej sa neprepáli, ale dosť „dymí“. Podávame, ako máme radi. S jogurtom, smotanou, ovocím, alebo len pokvapkané agáve sirupom alebo medom, posypané kakaom, orieškami, semienkami...

Aktívny jún bez stresov z vysvedčenia alebo zháňania tej správnej dovolenky Vám praje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ

Črievky z mozaiky dejín XXIV.

GALÉN

Po príchode do Ríma sa Galén intenzívne venoval chirurgii. Aj tu, tak ako doma v Grécku, získaval najviac znalostí ošetrovaním bojovníkov z arén. Na základe poznatkov navrhoval chirurgické nástroje, aké sa v pozmenenej podobe používajú dodnes. Jeho chirurgická prax ho doviedla k mnohým poznatkom, ktoré sú na jeho dobu veľmi pokrokové.

Zistil a popísal napríklad, že v nádoroch existujú štruktúry, ktoré sa výrastkami podobajú na raka, prevzal náuku o zdraví ako rovnováhe štyroch životných štiav – štyroch živlov. Bol azda prvý, kto sa pokúsil zdokumentovať, že telesné zdravie závisí od psychickej pohody a stal sa tak zakladateľom psychosomatiky. Ľudské telo charakterizoval ako mikrokozmos odrážajúci vonkajší vesmír – makrokozmos v zmysle hermetickej pravdy „ako von, tak aj dnu“. Ako prvý v dejinách vykonával verejné pitvy – na zvieratách. Je autorom viac ako päťsto diel s lekárskou tematikou, z ktorých sa pre požiar zachovalo len okolo tristo. Tie vytvorili základ stredovekej medicíny a pretrvali až do novoveku. Oddelil prácu lekára od prípravy liečivých prípravkov, ktoré sú podľa neho nazvané – galeniká (liečivá pripravené jednoduchými postupmi z drogy alebo zo zmesi drog; liečivá neprípravované synteticky). V jeho poňatí je mozog sídlom duše, ale za najdôležitejšie orgány označoval pečeň, orgán krvotvorby, sídlo lásky a emócií, no a srdce, zdroj ľudského tepla, zmužilosti, odvahy, ale tiež hnevu.

Základom Galénovho prístupu k liečeniu je však náuka o životnej sile, ktorá telo tvorí, živí a riadi a pokiaľ telo ochoreje, tiež rozhoduje o jeho uzdravení. Lekár sa nemá tejto sile stavať na odpor, ale s ňou má spolupracovať. Ak to porovnáme s ideou, ktorou sa riadime pri práci s prípravkami firmy Energy, môžeme s malými výhradami tvrdiť, že sme istým spôsobom jeho pokračovateľmi.

Neďaleko Ríma začal budovať komplex kúpeľov, kde využíval svoje nemalé skúsenosti chirurga, tvorcu liečiv a hlavne kúpeľníctva. Na to, aby pri chirurgických zákrokoch minimalizoval riziká sepsy a kontaminácie priestorov, zaviedol ich pravidelné oplachovanie, pričom odpadová voda sa spolu s ďalšími nečistotami odvádzala mimo budov kúpeľov.

LEKÁRI A MASTIČKÁRI

Z diela Corpus Hippocraticum prevzal ideu, že najlepší lekár je aj filozofom, čo rozobral v diele s rovnakým názvom. Nakoľko sú jeho myšlienky nezvyčajne aktuálne aj pre dnešok, dovoľm si z diela zacitovať.

„Podľa môjho názoru všetky úspechy ľudí pramenia z vôle alebo zo schopností. Komu sa nedostáva jedného alebo druhého, ten je napokon neúspešný celkovo. A naozaj, atléti nedosahujú svoj cieľ zrejme pre nedostatok vrodených telesných schopností alebo pre nedostatočný tréning. Ak majú vrodené telesné dispozície potrebné na víťazstvo alebo ak usilovne trénujú, nič im nebráni v tom, aby získali v súťažiach vavrín víťaza. A dnešní lekári? Nemajú azda neúspech v oboch veciach preto, lebo



nepreukazujú pri odbornej práci ani dostatočnú schopnosť ani vôľu? Či azda jedno majú a druhé im chýba? Považujem za nesprávny názor, že nikto sa nerodí so schopnosťou vstrebávať toto umenie, také blahodarné pre ľudstvo.“

„Pravdepodobnou príčinou toho, že sa medzi sochármi nikto nemôže rovnať Feidiovi, medzi maliarmi Apellovi a medzi lekármi Hippokratovi, je nesprávny spôsob života dnešných ľudí, ako aj skutočnosť, že sa bohatstvo považuje za cennejšie než cnosť.“

„Nie je však možné vážiť si bohatstvo viac než cnosť, študovať lekárstvo nie pre dobrodenie, ale pre peniaze, a mať pritom za cieľ cnosť. Nie je možné zarábať peniaze a súčasne sa venovať aj takému náročnému odboru, lež je nevyhnutné, aby človek, ktorý je veľmi horlivý v jednej veci, pohrdal druhou. Vari môžeme o niekom zo súčasníkov povedať, že sa snaží získať peniaze len do tej miery, do akej si potrebuje uspokojiť svoje životné potreby? Jestvuje niekto schopný nielen slovom, ale aj skutkom poukázať na medze prirodzeného bohatstva, ktoré neprekračujú hranicu potrebnú na to, aby človek netrpel hladom, smädom a chladom?“

„Keď sa človek takým stane, nielenže musí opovrhovať bohatstvom, ale musí byť aj čo najpracovitejší. Pracovitý však nemôže byť nikto, kto sa opája vínom, napcháva jedlom alebo sa oddáva pohlavným radovánkam, teda, aby som to zhrnul, kto je otrokom pohlavnej žiadostivosti alebo žalúdka. Za skutočného lekára bude považovaný priateľ rozumnosti a druh pravdy. Ten musí byť aj vzdelávaný v logickom spôsobe myslenia, aby poznal všetky druhy a rody chorôb a aby vedel určiť lieky v jednotlivých prípadoch.“

„Veď na to, aby poznal prirodzenosť tela, rozdiely v chorobách a určil lieky, treba sa cvičiť v logike, na to, aby vytrval v usilovnom cvičení týchto vecí, treba pohrdať peniazmi a usilovať sa o rozumnosť. ... Nie je na mieste ani obava, že pri pohrďaní peniazmi a v úsilí o rozumnosť urobí niečo nesprávne. Všetky nespravodlivosti totiž, na ktoré sa ľudia odvážia, sa robia preto, že ich zvädza chamtivosť alebo zaslepuje rozkoš.“

„Chamtivci, ktorí využívajú toto umenie na opačné ciele, než na aké bolo stvorené, ako to často vidíme, nie sú lekármi, ale mastičkármi!“

Zrejme pre tieto názory a životnú filozofiu zvolil Karel Čapek meno hlavného predstaviteľa svojho diela Bílá nemoc – doktor Galén. Galén zomrel podľa všetkého v roku 216, teda pred tisíc osemsto rokmi.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK

Kráľovstvo drahých kameňov (1)

Drahé kamene majú v sebe krásu, silu a nesporné tajomstvo, ktoré je staré ako sám čas. V našom novom seriáli vás zavedieme do pokladnice plnej šperkov, ktorými sa krásia naša planéta Zem.

TYRKYS JE CHAMELEÓN, KTORÝ DOKÁŽE PREDPOVEDAŤ

Božský ochranca cestovateľov týmto aj oným svetom, nositeľ rádu šťastia, lásky a harmónie, jeho veličenstvo z Bohatých hôr... Mocný a magický tyrkys.

- » Receptívny (jinový)
- » V znamení Rýb, Vodnára, Blížencov a Strelca
- » Náležiaci čakre hrdla (5.)

Tyrkys je chameleón medzi drahými kameňmi, z chemického hľadiska heptahydrát hydroxyfosforečnanu hliníto-mednatého. To môže byť frustrujúcim spôsobom nič nehovoriaca informácia, kým si uvedomíme, aké dôsledky plynú pre tyrkys z takého chemického zloženia. Ak tyrkys stratí časť molekúl vody, onen hydrát, jeho farba vybledne. Chameleón tyrkys v ťažkom zdravotnom stave je až popolavo bledý. To sa tyrkysom stáva pri dlhom používaní a častom nosení. V takom prípade je najlepšie vrátiť kameň na nejaký čas do úrodnej starostlivej pôdy, kde sa zregeneruje a Zem sa oň postará, keďže tyrkys elementárne patrí práve k prvku Zeme. Často je pretkaný mangánovými žilkami, ktoré akoby ukazovali, ktorými smermi vedú cesty k našim duchovným ideálom, tak ako čiary na mapách ukazujú cesty moreplavcom. Ďalšou podstatou zmeny farby tyrkyso je obsah medi v jeho kryštalickej mriežke, tá na slnku a vzduchu oxiduje na jablkovo-zelenú medenku. Na rozjasnenie farieb je preto dobré vystaviť kameň občas na slnko. Hovorí sa, že zmenou farby tyrkys v predstihu varuje pred osudovými ranami a zmenami zdravotného stavu. Ale dajte si pozor, či si obstarávate naozaj tyrkys, je to azda najčastejšie napodobňovaný kameň, aký poznám.

MAŤ TAKÉ OČI...

Naozajstný tyrkys je nezábudkovo modrý ako slnkom prežiarené nebo uprostred prázdnin, modrozelený ako teplé more vyhriatej lagúny. Ak by žena mala také oči, nebolo by pred ňou úniku. Nenadarmo je tyrkys zasvätený Venuši, ultraženskej planéte krásy a lásky. Tradične sa spája s láskou a hojne sa využíva v milostnej mágii. Darovanie tyrkyso milovanému človeku podporí vzájomné zladenie energií. Spoločným popíjaním tyrkysovej vody pri milostnom či priateľskom stretnutí možno prispieť k pozdvihnutu krásy, pravdy, lásky a vzájomného porozumenia. Okrem toho je to dobré na priedušky, srdce a pečeň, zbavuje to jedov a bolesti zubov...

STAROBYLÝ RITUÁL

Tyrkys sa ale považuje predovšetkým za ochranný a magický kameň. Indiáni z celej Severnej, Strednej a Južnej Ameriky (USA, Mexiko, Peru, Chile, Brazília) uctievali tyrkys ako mocného strážcu, ochraňujúceho pred nešťastím a nehodami a celý Orient (Turecko, Irán, Afghanistan) považuje tyrkys za kameň šťastia a bohatstva. V Tibete a Indii je tyrkys nielen kameňom šťastia, ale sa cení ako svätý sprostredkovateľ duchovnej čistoty a múdrosti.

Tyrkys je kameňom cestovateľov a súčasne symbolom Veľkého Ducha, Buddhu, čistého božstva, najvyššieho ideálu, ku ktorému by, konieckoncov, mali prirodzene smerovať všetky naše cesty. Starobylý magický rituál využívajúci tyrkys na získanie bohatstva radí vziať tyrkys do rúk niekoľko dní po nove, keď kosáčik prvýkrát zbadáme na oblohe, a vyhnúť sa pohľadu naň a na Mesiaca, kým nepríde vhodná chvíľa. Treba si s kameňom v ruke predstavovať seba samého v dostatku a hojnosti, so všetkým, po čom túžite, so všetkými konkrétnymi prejavmi a dôsledkami vo vašom živote, a potom vyjsť von a prvýkrát sa pozrieť na Mesiaca. Keď sa vynadívať, presuňte svoj pohľad priamo na tyrkys vo svojich dlaniach. Mágia sa začala, hojnosť vo vašom živote bude rásť ako bude dorastať kosáčik Mesiaca. Noste kameň pri sebe a zapalujte zelené sviece. „Možno to naozaj funguje,“ vrta mi hlavou... A zrovna je po nove... To mám ale šťastie... A prajem ho aj vám všetkým...

S láskou Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

MÔŽETE VEDIET

Kamene projektívne

Dodávajú energiu, intelektuálne sily, vôľu, odvahu a sebadôveru, užitočné na projekciu zámerov do hmoty.

Kamene receptívne

Upokojujú, zbavujú stresu, podporujú snívanie, múdrosť, spiritualitu a mystické zretie, užitočné pre meditáciu.



Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu XIII.

Ako som bol spomínal, energia Škorpióna má polaritný charakter. Nie však pohlavne polarizujúci, lebo ženský a mužský svet jestvujú odjakživa spolu, tak ako v čínskej filozofii Jin nemôže jestvovať bez Jangu. Z energetického, sociálneho i biologického uhla pohľadu je to úplne pochopiteľné. Polarita života a smrti sa pri hermetickom nazeraní na energiu Škorpióna prejavuje najsilnejšie v pohlavnom akte a jeho vyvrcholení. Nie nadarmo orgazmus pomenúvajú niektoré kultúry *le petite mort*, čo znamená malá smrť. Malá preto, že nie je konečnou bodkou za životom, len jedným z množstva interpunkčných znamienok, aj keď nesmierne dôležitým, rozdeľujúcim dlhý text knihy aktívneho života na zmysluplné časti. Mnohí mystici tvrdia, že počas vyvrcholenia duša preniká do duchovných sfér a človek na pár sekúnd stráca kontakt s materiálnym bytím. Tvorí sa pritom obrovské množstvo energie a dochádza k produkcii hormónov šťastia, endorfínov, opioidných polypeptidov, ktoré pôsobia ako neurotransmitery a neuromodulátory. Endorfíny sa uvoľňujú do mozgu, jeho limbickej časti, spôsobujú dobrú náladu a pocity šťastia. Tlmia bolesť a ovplyvňujú produkciu niektorých ďalších hormónov (napr. adrenalínu), aktivizujú i upokojujú. Ich vylučovanie podporujú niektoré výrazné telesné aktivity (beh), vyplavujú sa pri stresových situáciách (pôrod), spôsobujú reguláciu telesnej teploty a ich tvorbu provokujú aj niektoré potraviny, napríklad čokoláda alebo vône. Práve podkôrové časti mozgu pomáhajú udržiavať základné vitálne funkcie organizmu, sú spojené s pudmi a ich psychickými a fyzickými prejavmi. Zo škály prípravkov Energy sa podieľajú na aktivizácii týchto centier okrem už spomínaných čajovín (hlavne Tribulus) a novinky na trhu – kvapkového koncentráту Tribulus terrestris forte, fungujúcich ako afrodiziaká, aj krémy Renove. Obsahujú vôňové ingrediencie, pôsobiace prostredníctvom čuchu na limbické časti mozgu, pomáhajúce pri uvoľňovaní hormónov

šťastia, zároveň zjemňujú pokožku, ktorá je potom zdrojom radosť spôsobujúcich, príjemne erotizujúcich dotykových zážitkov.

V tejto logike vidíme dostatočne výrazné prepojenie polarít energií znamení zemského venušanského Býka a emotívneho „nevedomého“ Škorpióna, ktoré stoja v antagonistickej, zároveň komplementárnej postavení voči sebe.

V momente, kedy začína „vyhasínať“ vnútorný škorpiónsky oheň, keď sila Marsa a Pluta ochabne, dochádza spravidla k utlmovaniu životných funkcií a následne i psychických aktivít jedinca. Preto je potrebné udržiavať krb „temného vládca podsvetia“ čo najdlhšie pri živote.

NEDOSTATKY VYROVNÁ ENERGY

Vieme, že ženský organizmus začína rýchlejšie starnúť po období menopauzy, kedy sa vytráca produkcia hormónov, definujúcich feminálne funkcie. Ako náhrada vystačí pravidelné dopovanie „ženskej sily“ vynikajúcim suplementom – Gynexom. I jedna kvapka prípravku denne pomôže udržať narúšajúcu sa hormonálnu rovnováhu a nedovolí bunkám chradnúť.

Svet muža je úzko spojený s chlapeckou činnosťou vo všetkých jej podobách, pudové prejavy nevynímajúc. Veď i znak, ktorým určujeme v biologickej literatúre mužské pohlavie, je zhodný s prastarým glyfom Marsa, na ktorom vidíme „okrhly štít a vztyčenú kopiju“ ohnivého bojovníka, ako to popisujú astronómovia a astrológovia. Spomínaná kopija, spodobujúca falický zápal, je symbolom aktivity mužského ducha, nútiaca ho k vonkajším prejavom, niekedy dosť ťažko pochopiteľným nežnejšiemu pohlaviu. Aj keď treba poznamenať, že „zrkadlo“, v ktorom sa môže obdivovať krásavica Venuša (so znakom, označujúcim ženské pohlavie, sme sa takisto zoznámili najskôr na biológii v základnej škole), sa zdá byť zájdené agresivitou, ktorú ženy prebrali v ostatných rokoch od maskulinnej časti populácie.



(So znakmi Venuše a Marsa sme sa mohli stretnúť aj pri ilustráciách v predošlých pokračovaniach článkov o polarite.) Ak sa u muža prejaví nedostatok spomínanej aktivity, často to býva následkom oslabenej produkcie mužských pohlavných hormónov – androgénov. Ich množstvo klesá vekom, často sa to prejavuje už po tridsiatom roku, oveľa radikálnejšie po päťdesiatke. Vonkajšími znakmi býva zaokrúhľujúce sa brucho, únava, zhoršovanie pamäte. To by ale nebolo najhoršie. Oveľa viac trpia muži stratou libida. Stráca sa chuť na sex, častejšie absentuje erekcia, „kopija“ už nemusí zostať žiadúco vztyčená. Na pomoc však môžu prísť prípravky firmy Energy. Samozrejme, najprv treba zistiť, aké sú príčiny stavu (psychické, fyzické, energoinformačné), je potrebné, ak je to možné, eliminovať ich a na rad prichádzajú okrem zmien životného štýlu či stravovania takisto skôr spomínané prípravky: Renol, King-Kong, smilax, kotvičník a ďalšie prípravky, pomocou ktorých pomôžeme „nastaviť a vyladiť“ nielen pohlavné funkcie, ale i činnosť obličiek, ba celého mužského organizmu.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Bylinkové popoludnie v škôlke

V Materskej škole v Dolnej Strede sme v tomto školskom roku ukončili užívanie **Vironalu**, ale stretávanie s bylinkami sa nekončí. V atlasoch a knihách o liečivých rastlinách vyhladávame byliny a porovnávame ich s tými, ktoré rastú na



našich lúčach a pri povodí rieky Váh. Veľkú radosť deťom robí, keď popoludní nemusia spať, ale vyberú sa s pani učiteľkami na vychádzku do prírody.

V jedno takéto popoludnie sme sa vybrali s košíkmi a nožničkami na zber práve kvitnúcich rastlín. Aby sme zbierali správne byliny, pozvali sme si na pomoc aj našu dolnostredskú bylinkárku, tetu Angelu, ktorá nás zaviedla na miesta, kde sa vyskytuje **veronika lekárska**, ktorá práve kvitla. Na tento jemný kvietok sme sa vopred pripravili prostredníctvom publikácie, ktorá popisuje túto liečivku ako všeliek pri žalúdočno-črevných problémoch a dýchacích ťažkostiach. V Pentagrame Energy ju môžeme nájsť v prípravku **Regalen**, ktorý harmonizuje predovšetkým oblasť zažívania. Pri potulkách sme pomenovávali **skorocel** a **plúcnik lekársky**, jedinečnú dvojicu proti kašľu a známú **d'atelinu lúčnu** – obsahuje ju aj **Gynex**. Nazbierali sme aj plné košíčky kvetov hlohu, ktorý husto osídľuje okolie lesných cestičiek. Umyť si tvár pre krásu v rose kvetov sme nestihli, ale čajík na posilnenie srdiečka chutil. Nabudúce sa vydáme na zber kvetov bazy a materinej dúšky a už teraz si predstavujeme tú lákavú vôňu čaju navareného z kvetov, ktoré nám podaruje príroda.

JANA KUDLAČOVÁ, riaditeľka MŠ

Ako zmeniť svoj prístup a návyky k peniazom?

Výchova našich detí sa musí začať od nás! (2.)

VRECKOVÉ

Kedy a koľko dať dieťaťu? Odkedy sa oplatí dávať dieťaťu pravidelne vreckové a do akej miery zasahovať v tom, na čo ho má minúť?

Dospelí vo väčšine prípadov obhospodarujú svoje príjmy nasledovne: donesú domov výplatu, v prvom rade zaplatia šeky a nakúpia potrebné veci na živobytie.

U detí je vreckové jediným zdrojom, ako dosiahnuť svoje vysnívané potreby. Niektoré deti ho hneď minú, iné odkladajú mesiac po mesiaci, sporia a sú aj také, ktoré s pomocou rodičov vreckové investujú. Jedno dieťa s peniazmi šikovne hospodári, nemá žiadne finančné problémy, druhé je stále v strate. Vreckové je veľmi dôležité preto, lebo dieťa sa „v malom“ naučí ako hospodáriť a osvojí si základy plánovania a predvídania.

VRECKOVÉ JE DOBRÁ VEC

Nielen detskí psychológovia, ale aj ekonomovia súhlasia s tým, že je dobré dať dieťaťu vreckové. Dôraz sa kladie

na pravidelnosť a do určitej miery aj na vážnosť vecí. Aj my, rodičia, musíme brať vážne problematiku vreckového, musíme byť dôslední a príkladní.

Nedopusťme chybu, že niekedy podstrčíme dieťaťu našu peňaženku a povieme, aby si z nej vybral nejaké peniaze. Ak dieťa nemá fixnú sumu, s ktorou môže pravidelne počítať, nevie ani plánovať. Podľa odborníkov je veľmi dôležité, aby dieťa vedelo, že vždy a pravidelne dostane vopred určenú sumu ako vreckové.

Je to presne tak, ako keď dospelý pravidelne dostane výplatu. Zamyslite sa nad tým, ako by nás zneistilo, keby sme výplatu dostali vždy v inom termíne a nevedeli by sme, kedy a koľko dostaneme.

Vreckové neviažeme na nijaké podmienky, pretože dieťa si bude brať za svoje len tie peniaze, ku ktorým sa neviaže podmienka. Ak stále musí čeliť určitým príkazom, sľubom, podmienkam, tak sa bude cítiť stále odkázané a nevytvorí sa v ňom pocit zodpovednosti.

VRECKOVÉ NIE JE PRODUKT NA TRESTANIE

Nesiahaj na vreckové, ak chceš dieťa potrestať. Je to demotivačné a po určitom čase úplne stratí význam, pričom problematika vreckového sa nevyrieši. Podobne negatívny efekt dosiahneš aj vtedy, ak vždy budeš rozhodovať o tom, čo si dieťa z peňazí môže a nemôže kúpiť. Týmto podmienením môžeš predísť kúpe nepotrebných vecí, ale zároveň mu uprieš možnosť, aby sa poučil na vlastných chybách. To však neznamená, že mu zo začiatku nemáš pomôcť. Napriek tomu nastanú situácie, keď bezhlavo minie všetky peniaze - ale práve takto sa poučí, prečo je dôležité rozumne hospodáriť s peniazmi.

NAUČ HO, AKO S PENIAZMI NARÁBAŤ

Nauč ho, ako má riešiť svoje výdavky, ako ich sumarizovať, vedieť o nich a mať prehľad. Zo začiatku ty ako rodič môžeš viesť prehľadnú tabuľku, v ktorej budú príjmy a výdavky, a postupne svojmu dieťaťu prenecháš celý postup. Podstata je tá, že osvedčenú metódu a vzor daj dieťaťu do ruky. Tým mu uľahčíš prácu. Je veľmi dôležité, aby toto „učtovníctvo“ považovalo za svoje a nie za vynútenú vec. Postupom času, na základe spoločného rozhovoru, sa môže zmeniť spôsob výplaty, ako aj spoločné riešenie rodinných výdavkov a príjmy. Zostaň vždy dôsledný: pri nerozvážnych výdavkoch dieťaťa nezvoľ postup, pri ktorom mu doplníš chýbajúcu sumu, lebo v tom prípade zlyhá spôsob motivácie a zabehnutý mechanizmus učenia. Namiesto poučenia, že zle hospodáril/a, zistíš, že sa mu aj tak doplní chýbajúca suma - zlyhá u neho motivácia dobre hospodáriť s financiami.

KEDY ZAČAŤ S VRECKOVÝM?

Začať s vreckovým je najvhodnejšie, keď sa začne dieťa zaujímať o peniaze, začína sa vypytovať, ale najneskôr vo veku 10 rokov, keď už pozná základné matematické úkony, vie spočítavať



a odpočítavať a ako-tak pozná hodnotu peňazí. Pred 10. rokom je zaujímavé dať vreckové v týždňových intervaloch, lebo mesačné termíny by ešte boli komplikované.

Rozhodnite sa na začiatku, aké výdavky má dieťa uhrádzať z vreckového a ktoré nie. Pravidlom je, že každodenné výdavky na živobytie hradí rodič (jedlo, šatstvo, učebné pomôcky), ale keď má dieťa extra požiadavky, môže si ich samo financovať. V rámci sporenia daj dieťaťu tipy, ako dobre šetriť a zvyšovať svoje peniaze. Môžeme poukázať na to, prečo je dobré šetrne hospodáriť, odkladať a vytvárať si skrytú rezervu. Bankové konto nie je najlepšou voľbou, lebo dieťa nevie, ako s ním narábať. Oveľa lepšie je, keď vie dokázať hmatateľné výsledky svojho sporenia, prípadne investovania.

KOLKO MÁ BYŤ VRECKOVÉ?

Pri určení výšky vreckového treba brať do úvahy dva ukazovatele:

- 1/ Neurčíme príliš nízku hranicu, aby z neho mohlo odložiť aj na sporenie.
 - 2/ Dieťa musí cítiť, že dostalo primeranú sumu, no pri poskytovaní nebudeme príliš veľkorysí, pretože našim cieľom je predovšetkým, aby sa naučilo rozdeliť mesačnú apanáž.
- Je veľmi dôležité, aby obaja rodičia zdieľali v tejto oblasti rovnaké kritériá. Najlepšie je, ak sa ešte na začiatku dohodnú na spoločných pravidlách, lebo ak nie je zhoda medzi rodičmi, ľahko sa môže stať, že dohodnuté podmienky sa „zahmlia“ a stratia vplyv.

Veľký vplyv má aj to, akým príkladom ideme my ako rodičia a ako hospodárime s peniazmi. Naše deti sú presne uzročené s tým, na čo sa použije rodinný rozpočet. Vysvetlime im, ako plánujeme príjmy, výdavky, ako sme pripravení na nečakané situácie, z čoho odkladáme peniaze na dovolenku a ako zveľaďujeme a zväčšujeme naše úspory a investície. Jeden prežitý a konkrétny príklad im napovie stokrát viac ako zážitok.

ZVYK SPORENIA

Na sporenie si treba zvykať už od detského veku. Prečo je veľmi dôležité naučiť svoje dieťa na úspory? Lebo v dnešnej dobe sa najviac detí predtým, ako si zarobí prvý cent, zadlží. Spomeň si na účet za mobilné trovy, na študentské úvery, bankové karty, ktoré tvoria značnú časť výdavkov, hoci tvoje dieťa ešte nemá príjem. Kto platí mesačné faktúry za hovory cez mobil?



GYCHOVÁVAME ZADĽŽENÚ GENERÁCIU

Vychovávame zadlženú generáciu, lebo väčšinu z nás nikto nenaučil dôležitosti sporenia. Učili nás len to, ako treba míňať peniaze. Ale o tom, ako treba zarobiť, nasporiť si, sa zmienili možno len v súvislosti s bankovými výpismi. A preto aj my v drvivej väčšine učíme naše deti len toto.

Za podstatnú chybu považujem najčastejšie sa vyskytujúce situácie pri poskytovaní vreckového: „Mali by sme už dať dieťaťu vreckové, aby malo peniaze, ktoré minie.“ Namiesto tohto by mohlo byť cieľom naučiť dieťa šoriť. Je to jednoduché, však? Ak dáme peniaze s inou motiváciou, dáme svojmu dieťaťu iný základ o pojme peňazí.

Čo sa tvoje dieťa učí pri nesprávne poskytnutom vreckovom? Nanajvýš to, aby vedelo, ako treba platiť peniazmi. Väčšina detí míňa v očiach dospelých svoje vreckové na nepodstatné veci: keď dostane nejakú malú čiastku peňazí, pravdepodobne ich minie na to, čo by rodič odmietol. A pretože ešte nepozná vedu o peniazoch a svoju túžbu nevie oddaľovať, nemôžeš od neho čakať nič iné.

Bude to trvať až dovtedy, kým nezaujmeš iný postoj. Ak do jeho 21. roku života nič nezmeniáš, tak aj v 21. roku svojho života nebude vedieť nič iné, len to, ako peniaze utrátiť. Sem patrí výrok Einsteina: „Blbosť nie je nič iné ako opakované robiť to isté, a čakať, že výsledok bude iný.“ Pozri sa do seba! Aj ty robíš túto blbosť? Väčšina z nás je takáto, no prichádza čas, aby to bolo inak. Všimni si: väčšina robí vždy to

isté a čaká, že výsledok bude iný. Teda, že budú mať viac usporovaných peňazí, lepšie zamestnanie, vyhrajú v športke, alebo?

POTREBUJEŠ ČO NAJRÝCHLEJŠIU ZMENU

Tvoje dieťa sa musí naučiť narábať s peniazmi. Musíš ho naučiť šoriť.

VIEŠ, KOLKÍ MILIONÁRI ŽIJÚ V AMERIKE?

Keď som sa dozvedel toto číslo pred viacerými rokmi, bol som veľmi prekvapený, lebo v Amerike je milionár každý desiaty človek. Základom je systematickosť, z mesiaca na mesiac trvajúce sporenie a investovanie. Miliónár tu znamená, že má majetok v hodnote jeden milión dolárov.

ČO ASI VEDIA AMERIČANIA A MY, SLOVÁCI, NEVIEME?

Nejde o to, že by mali väčšie šťastie, lebo majú lepšie prostredie, lebo... U nich sa totiž vytvoril iný pohľad na riešenie peňažnej problematiky.

Odteraz by som sa chcel s vami podeliť o také myšlienky a nápady, s ktorými budete môcť začať plánovať to, ako naučiť dieťa šporivosti a investovaniu. Už ste asi zistili, že pravdou nie je to, že „zamestnanie v dobrej firme zabezpečuje materiálnu istotu do budúcnosti pre tvoje dieťa.“

TAK TEDA ZAČNITE!

Pomoc pri finančnej výchove dieťaťa nájdete v ďalšom pokračovaní.

JÁN ŠIDO, vedúci KE Bratislava



Spájame krásu so zdravím

Poviem vám, milé ženy, že vám aj trochu závidím. Ja viem, nie je to práve najlepšia vlastnosť, ale čo už so mnou. Vytvárali sme pre vás web. Teda nielen pre vás, ale predovšetkým pre vás. Ide totiž o kozmetiku a my, chlapi, sa predsa len natierame, peelingujeme a „cápeme“ na seba voňavé veci akosi menej.

No, aspoň to tvrdíme. Pravdou však je, že občas siahneme po vašich voňavých téglkoch a tubičkách a nejakú tú mastičku na seba nenápadne a hlavne rýchlo aplikujeme. Ale len tak chlapsky, s takým tým „pche... ja som pekný aj bez toho...!“

Teraz, keď sme sa snažili pripraviť vám stránky nežne, milo a hlavne krásne, som si uvedomil, aké zložité a zároveň fascinujúco jednoduché to je. Naša nová kozmetika Beauty Energy vychádza z úžasnej myšlienky Pentagramu. Neskromne treba priznať, že v tomto sme jedineční a úžasní. Od Regalenu cez Korolen až po Gynex sme postavili prípravky, ktoré svojou jedinečnosťou a myšlienkou doslova dobyli svet. Že to

funguje, si naozaj nemusíme dokazovať. Po svete behajú už dve tisícky detí, pri ktorých zrode stál práve Gynex. Už o pár rokov, vlastne možno už ani nie, budú mať naše gynexové deti vlastné deti. A to ešte nehovorím o žalúdkoch, obličkách, ktoré tu dnes nemuseli byť s nami.

A TERAZ TU MÁME BEAUTY. KRÁSU.

Krásu spojenú s filozofiou. Najprv sme sa trocha báli, ako si budú ženy vedieť vybrať. Podľa pleti, farby, vône. Hm. To by bolo veľmi jednoduché, nie? Iste, dá sa aj tak, nejdeme sa prieť, ale čo keby sme to skúsili predsa len po našom? Trošku uvažujme. Spojme naše Pentagramy do jedného úžasného fungujúceho celku. Beriete práve **Vironal**, lebo vonku je daždivo a malý „priniesol“ zo škôlky choroba? Siahnite po **Cytovitale Renove**, ten totiž svojou energiou Vironalu pomáha. Podporte kovom (**Droserinom Renove**) váš **Renol**. Alebo naopak, pomôžte vášmu **Cytovitalu Renove Regalenom**. Možností je veľa a výsledok zaručený. Krásu hľadáme vo vnútri.

Naše prípravky sú zostavené podľa piatich základných prírodných prvkov, ich vzájomné pôsobenie je kľúčom k zdraviu a krásu. Stačí trochu uvažovať a naučíte sa používať ich s neuveriteľnou efektivitou. Alebo si stačí otvoriť srdce a dušu, pozrieť sa na mandalu, vdýchnuť tajomstvá našich predkov, a určite siahnete po správnom prípravku. Nechajte sa inšpirovať a vyskúšajte to. Máte právo nechať sa rozmaznávať, tak to spravte. A možno budete inšpiráciou aj pre kohosi iného. Poradte priateľke, mame alebo susedke. Berieš **Gynex**, tak skús **Cytovital Renove**. Alebo možno **Ruticelit Renove** bude lepší. Dovoľ ohnúť, nech v Tebe zapáli krásu... Dost' bolo mudrovania, pozrite sa na náš nový krásny web. Tam pochopíte, o čom to hovorím.

P.S. Občas „zabudnite“ niektorý z našich krémov v kúpeľni, aby sa aj mužovi trochu rozjasnila pleť. Aj chlapi chcú byť pekní. Ale psst... O tom sa nehovorí.

JOZEF ČERNEK

Náhody?

Pred istým časom som sa stretol so známym, ktorý ma požiadal ako človeka, ktorý sa na svet díva z trochu iného uhla pohľadu, o pomoc pri vysvetlení udalosti, ktorú pokladal za veľmi zvláštnu, lebo bola spojená s pre neho nepochopiteľnou náhodnosťou.

„Rozprával som sa so ženou, že by sme mohli stráviť peknú dovolenku niekde v teplých krajochoch. More sme ešte nikdy nevideli a po toľkých rokoch „dovoleniek na malte“ pri stavbe domu alebo u rodičov si zaslúžime čosi lepšie. Rozhodovali sme sa medzi bývalou „Juhoškou“ a Gréckom, nakoniec vyhrala, neviem prečo, Ibiza. Neostávalo mi nič iné, len sa pustiť po cestovkách a hľadať zájazd, nevelmi drahý – dom vycícal všetky úspory a bez hypotéky by nestál. S obavami, či to zvládnem, som si vybral voľno z roboty. A predstav si, čo sa mi stalo. Ráno, len čo som vyšiel z domu, som stretol kamaráta. Takého furt veselého, opáleného, a medzi rečou mi hovorí – „už som dávno nevidel toľko hipisákov na jednej kope, bohovská zábava, lacné ubytko aj bez cestovky, ukážem ti fotky.“ Na otázku, kde vlastne bol, ma čakalo úžasné prekvapenie – „no predsa na Ibize!“ A mal som po probléme.“ Nestalo sa i vám, že ste chceli niekomu zavolať, len vám chýbalo jeho telefónne číslo, na čo sa vám rozzvonil telefón a zo slúchadla sa ozval hlas toho človeka? Ak v takýchto prípadoch spozorníte, zistíte, že takýchto náhod je pomerne dosť. Akoby ste „privolávali“ zdanlivo



nesúvisiace situácie a oni sa dejú v relatívne blízkej následnosti. C. G. Jung ich charakterizoval ako synchronicitné. Dej sa bez očakávateľnej kauzality a platnosť zákona príčiny a následku pri nich akosi neplatí. Skôr sa zdá, že sú späté s relativitou času a kvantovým chápaním sveta. Podobne „rozumie svetu“ aj astrológia. Nedávno mi zavolała klientka, s ktorou spolupracujem už veľa rokov, sťažovala sa na nepríjemné bolesti zubov a požiadala ma, aby som sa pozrel na jej problém cez horoskop. Vládcom domu zdravia kozmogramu je Mars a ten v spojení so Saturnom upozorňuje na zvýšené riziko problémov s „pevnými štruktúrami“ organizmu. Pomerne dlho trpí lapáliami

s chrbticou a v súčasnosti je Mars, spojený aj so zubami a nechtami ako „zbraňový arzenálom“ tela, poškodený Neptúnom. Nečudoval som sa jej ponosám a našli sme aj možné východiská. Synchronicitným sa mne osobne javí aj súbeh skúseností ostatných týždňov. Nenáhodne sa stretávam s témami pojednaní o problémoch znížovania populácie západnej civilizácie v náučnej i komerčnej tlačí, čo sa kauzálne spája s článkami, v ktorých píšem o tabuizovaných témach „erosu“ a znamenia Škorpióna, o možných zdravotných problémoch s tým spojených, o ich riešení pomocou prípravkov Energy. Zavíšením zvláštnych prepojení je vstup na trh takého pomocníka, akým je Tribulus terrestris forte, pripájajúceho sa k reťazi produktov Renol, Artrin, King-Kong, Revitae, Smilax. Nenáhodným je však i to, že moc kotvičníka (fors, lat. – osud, šťastná náhoda, fortis, forte, lat. – pestrý, silný, statný, trvalý, statočný, udatný, mužný, rázny) môžeme spojiť aj s jedinečným júnovým sviatkom tých, ktorým atribúty prináležiace prípravku bezosporu patria – otcom. Aj tým potenciálnym. Nakoľko viem, že drvivou väčšinou našich čitateľov sú vlastne čitateľky, a je to, myslím, vzhľadom k jednej z ich dôležitých úloh v spoločnosti – starať sa o nás mužov (chichi), pochopiteľné, dovoľm si na záver malý bonmot: Ak si chcete urobiť radosť, potešte na Deň otcov svojich chlapov. V Kluboch Energy vás v súvislosti so sviatkom čakajú príjemné akcie.

JOZEF ČERNEK

zdravie pre deti
do 12 rokov
minimálne vstupné
4,- eur

prednášky o zdraví, priateľstve, vzťahoch a láske

Alternafest

koncerty
terapie
fytoterapia
ajurvédské jedlo

ENERGY

mandaly
konzultácie
liečiteľstvo
konzultácie

2016

11.6. o 14.00 hod

interaktívny program zážitkové bubnovanie

parčík Slniečko pri CVC, M.R. Štefánika 12, Šaľa
Iveta Sládečková - tel: 0947194760



Sieťový marketing – dokonale duplikovateľný systém

**„Vždy som cítil, že nebudem tvoriteľ, len dobrý napodobiteľ.“
Výrok Maxa Coopera, majiteľa 47 licenčných reštaurácií Mc Donald's**

Zhodneme sa na tom, že opakovateľnosť je kľúčom k úspechu vo využívaní licencií a tiež sa zhodneme, že exponenciálny rast prostredníctvom zložitého úročenia je starobyľý a účtyhodný spôsob vytvárania bohatstva. Preto nazývam sieťový marketing „dokonalým synergizmom“: kombinuje to najlepšie z koncepcie využitia licencií s tým najlepším z exponenciálneho rastu.

Je to dokonalá svadba.

Zložité úročenie nazval už aj Einstein „ôsmym divom sveta“, ale je v tom háčik. Tradičné zložité úročenie má dva problémy a pre väčšinu z nás sú to VEĽKÉ PROBLÉMY.

Na to, aby sme mohli investovať peniaze, musia nám po zaplatení účtov nejaké peniaze zostať. Bohužiaľ, je to zriedkavý prípad. Väčšina z nás zostáva príliš mnoho mesiacov na konci peňazí.

Priemerný človek je rád, keď ušetrí 100 eur mesačne, t.j. 1200 eur ročne, čo nie je príliš veľká národa do hniezda. Za druhé, rast peňazí zložitým úročením je pomalý. Na to, aby ste zdvojnásobili 1000 eur na 2000 eur pri 10% výnose na finančnom trhu, potrebujete viac než 7 rokov. Otvorene povedané, väčšina ľudí má príliš mnoho starostí s tým, aby ako-tak vyšla, než aby mohla zbohatnúť zložitým úročením. Avšak vďaka sieťovému marketingu dnes existuje systém licenčného typu, ktorý umožní vytvoriť bohatstvo a získať slobodu počas niekoľkých mesiacov a rokov namiesto desaťročí.

Produkt alebo služba, ktorá prináša prospech, pomoc ľuďom. Ak chcete dosiahnuť veľký úspech, musíte ľuďom priniesť niečo,

čo im prináša úžitok, nejakú pridanú hodnotu. To znamená produkt alebo službu. Niečo, čo dokáže pomôcť veľkému množstvu ľudí. A malo by to byť niečo, čo im uľahčuje, spríjemňuje alebo zjednodušuje život, rieši ich problémy a starosti. Myslím si, že firma ENERGY spĺňa tieto predpoklady. Mohla by predávať výrobky klasickou formou – maloobchod – alebo možnosťou zakúpenia licencie. Ale licencia a aj sieťový marketing sú systémy duplikovania. Sieťový marketing má oproti licenciám niekoľko významných výhod.

Porovnajme:

využitie licencie	sieťový marketing
» priemerná cena je 85 000 eur	» štartovací náklad do 40 eur
» zmena času za peniaze (lineárny rast)	» príjmy rastú exponenciálne
» platíte licenčný poplatok 3–10% mesačne	» spoločnosť vám platí 3–28% obratu vašej organizácie
» prijíma a prepúšťa zamestnancov	» žiadni zamestnanci
» z rozširovania rastú úmerne režijné náklady	» podnikanie doma
» vaša pracovná doba je určená predajnou dobou podniku	» pracovnú dobu si určujete sami
» obmedzenie územia pôsobnosti	» neobmedzené územie pôsobnosti
» realizujete cudzí sen	» realizujete svoj vlastný sen

Ako vidíte, sieťový marketing preberá z využívania licencií to najlepšie – koncepciu opakovateľného systému – a vynecháva ostatné. Výsledkom je, že vytváranie siete vyzdvihuje duplikujúci marketing na celkom novú úroveň. Preto niektorí experti označujú sieťový marketing ako „ďalší krok vo vývoji slobodného podnikania“.

Dostávate zaplatené za odporúčanie. Všetci dobre vieme, že najlepší druh reklamy je ústna reklama. Je to niečo, čo robíme stále. Sledujete dobrý film, napríklad Forrest Gump, odporúčite ho svojim priateľom. Dostanete zaplatené, keď si vaši priatelia idú ten film pozrieť? Nie, samozrejme, že nie!

To isté sa deje pri odporúčaní dobrej reštaurácie. Keď sa dobre najeme vo výbornej reštaurácii, povieme to svojim priateľom a príbuzným. Dá nám však majiteľ reštaurácie províziu z útraty našich priateľov? V ŽIADNOM PRÍPADE!

V sieťovom predaji dostanete províziu za odporúčanie výrobkov a služieb, ktoré používate a odporúčate. Je to najefektívnejší a najetickejší spôsob predaja na svete.

AKO FUNGUJE SIEŤOVÝ MARKETING?

Ako vieme, Mc Donald's nezačal s 20 tisíc reštauráciami po celom svete. Začali s jedinou reštauráciou, potom otvorili ďalšiu, rovnakú ako bola tá prvá! Rovnakým spôsobom môžete aj vy začať tvoriť exponenciálny rast prostredníctvom sieťového

Jesenné školenie Energy

Školenie Energy sa bude konať 13. až 16. októbra 2016. Bližšie info už čoskoro na www.energy.sk alebo na telefónnom čísle: 0905 466 107.



Stretnúť človeka, človeka stretnúť každý deň

Vážená redakcia,
zasielam Vám príspevok o úžasnom človeku, pani doktorke Čechovej, ktorá v Prešove vlastní predajňu prípravkov Energy. Pri nej pracuje aj Klub Energy a svojimi aktivitami oslovil a získava čoraz viac záujemcov.

S pozdravom, MÁRIA ŠVAŇOVÁ, Záborské

Stretávame ľudí šťastných, ústretových, milých, ale aj ľudí smutných, nešťastných, zamyslených, nervózných, a stále sa niekam náhliacich. Každý z nás je iný, odlišný, každý je svojráznou individualitou. Je požehnaním, ak máte to šťastie mať v blízkosti niekoho, kto dokáže vnímať vaše problémy, ochotne poradiť, dokáže vás počúvať, pre ktorého nie ste iba klientom, ale pre koho ste hlavné človekom, čo v dnešnom uponáhľanom svete nebýva samozrejmosťou.

Takouto osobnosťou je pani doktorka Eja Čechová, ktorá pracuje v Klube Energy Prešov. Za všetkých členov aj nečlenov Klubu sa chcem pani doktorke poďakovať za jej nezištné rady a pomoc pri riešení našich zdravotných problémov, obetavý a citlivý prístup ku klientom, z ktorého sála teplo ľudskosti.

Osobne sa chcem poďakovať za informácie a odporúčanie prípravkov Korolen, Drags Imun a Probiosan Inovum, ktoré som predtým nepoznala a ktorých užívanie má výrazný podiel na mojom zlepšenom zdravotnom stave. Milá pani doktorka, dovoľte mi poďakovať sa Vám za všetkých, ktorým pomáhate milým slovom a vzácnou radou. Ste pre nás slnkom, ktorého teplo a svetlo nám prináša množstvo energie, chuti a životného optimizmu.

S úctou a vďakou Vaša klientka MARIKA ŠVAŇOVÁ

marketingu. Začnite len vy a ešte jedna osoba.

Myslíte si, že je možné, aby ste našli jedinou osobu mesačne, ktorá by sa pripojila k vášmu podnikaniu? Len jedného partnera, ktorý má záujem o väčšiu slobodu, uznanie, šťastie a bezpečnosť, jedného partnera, ktorý má záujem zlepšiť svoj život a život svojej rodiny?

Jeden dobrý človek mesačne – to je všetko, čo potrebujete!

Ako sa môže jedna osoba mesačne rozmnožiť na 4096?

Akonáhle zapojíte do systému nového človeka, stávate sa jeho inštruktorom. Nemusíte sústrediť všetky svoje sily na predaj výrobku našej spoločnosti. Musíte učiť a riadiť vášho nového človeka tak, aby efektívne duplikoval váš systém. Počas jedného mesiaca naučíte svojho nového človeka duplikovať to, čo robíte vy a privediete ho k tomu, aby získal tiež jednu osobu, a pritom sami zapojíte ďalšiu novú osobu. A tak máte v priebehu dvoch mesiacov v skupine štyroch ľudí, t.j. vy a ďalšie tri osoby.

Potom pokračujete druhý, tretí, piaty... a ďalšie mesiace v duplikovaní svojho úspešného sponzorského systému a učíte svojich nových partnerov, aby ho rovnako duplikovali. Do konca prvého roka máte 12 ľudí, ktorých ste zapojili vy osobne – každý mesiac jedného.

Každý z nich rovnako získal jedného osobne, a tak ďalej. Vďaka tomuto exponenciálnemu rastu vaša organizácia bude mať za 12 mesiacov 4096 nezávislých firiem vo forme alternatívnej licencie.

A teraz najvzrušujúcejšia časť – spoločnosť ENERGY vám vypláca určité percento z objemu predaja celej vašej organizácie vo výške 3 až 28 % z objemu predaja.

Na záver si položte otázku: „Chcem byť medzi tými ľuďmi, ktorí pasívne pozorujú, ako sieťový marketing expanduje v najbližšom desaťročí? Alebo chcem byť medzi tými, ktorí sa na tejto expanzii podieľajú a profitujú z tohto procesu?

JÁN ŠIDO, vedúci KE Bratislava

A woman with dark hair tied back is running away from the camera on a paved city street. She is wearing a white tank top, black leggings with a blue waistband, and blue and white sneakers. Her hair is blowing in the wind. The background shows tall city buildings and a bright sunset sky with a warm orange glow. A red bus and other vehicles are visible in the distance, blurred.

Ked' sa predsienie chvejú, ohrozený je mozog

Chvenie, alebo mihanie predsiení srdca, odborné nazývané fibrilácia predsiení, znamená jednu z najčastejších porúch srdcového rytmu, ktorá ohrozuje zdravie a neraz aj život. Jej možnou a relatívne častou komplikáciou je mozgová cievna príhoda, ktorá väčšinou zanecháva trvalé a vážne následky. Preto je dôležité tejto arytmií predchádzať. Ak to už možné nie je, t.j. ak sa stane trvalou, čiže permanentnou poruchou srdcového rytmu, je dôležité vedieť ako zabrániť tvorbe krvných zrazenín v predsienach srdca. Ak tomu nezabráňime správnou liečbou a životosprávou, hrozí ich uvoľnenie a zanesenie krvným prúdom do mozgových tepien so vznikom mozgovej porážky.

Fibriláciu predsiení, ako aj iné poruchy srdcového rytmu najjednoduchšie a najpresnejšie diagnostikujeme pomocou EKG vyšetrenia. Nepravidelnosť srdcového rytmu sa dá síce zaznamenať aj pomocou pohmatu (palpácie) pulzovej vlny na tepnách predlaktia, avšak nepravidelný pulz ešte nemusí znamenať fibriláciu predsiení, preto je na určenie definitívnej diagnózy potrebný EKG záznam.

Človek, ktorý má fibriláciu predsiení po prvýkrát v živote, čiže novozistenú, alebo záchvatovitú (paroxysmálnu), si ju zväčša uvedomí nepríjemným pocitom pri srdci, ktoré akosi neprirodzene bije, „búcha nepravidelne“. Zväčša býva zrýchlená frekvencia a zároveň sa sťažuje dýchanie, najmä pri fyzickej záťaž – chôdzi, behu, námahe – srdce akoby strácalo výkon. Fibrilácia predsiení sa častejšie objavuje u ľudí vyššieho, ale aj stredného veku a najmä u ľudí, ktorí trpia na nejaké chronické ochorenie srdca – napríklad na ischemickú chorobu srdca, rozšírenie srdca pri kardiomyopatii, či chlopňovej chybe a podobne. V princípe pri tomto type arytmie ide o chaotickú činnosť predsiení, ktorých svalovina sa nekontrahuje synchronne (teda nevyvrhuje koordinovane krv z predsiení do komôr), ale jednotlivé svalové snopce sa chvejú, mihajú, teda fibrilujú. Tým je oslabená funkcia srdca ako pumpy, pretože chýba aktívne vypudenie krvi predsieniami do komôr. Vlastne chýba aktívna systola predsiení a komory sa preto horšie plnia krvou. Zjednodušene povedané, srdce ide na nižší výkon zhruba o 25 až 30%. Postihnutý sa skôr unaví, vyčerpá a môžu sa objaviť aj ďalšie známky obehovej slabosti a zlyhávania srdca ako pumpy, t.j. pľúcny opuch (edém), opuch dolných končatín, pečene, brucha. Ak sa fibrilácia predsiení stane chronickou, alebo trvalou arytmiou, človek si na ňu postupne „zvykne“ – naučí sa s ňou žiť a nemusí si ju vôbec uvedomovať. Závažnosť a zákernosť tejto poruchy srdcového rytmu však spočíva v tom, že postihnutého ohrozuje tvorba tzv. nástenných trombov (krvných zrazenín na vnútorných stenách predsiení srdca), ktoré sa môžu samovoľne uvoľniť do krvného obehu a spôsobiť embóliu (upchatie) najčastejšie niektorej tepny zásobujúcej mozog okysličenou krvou. Dôsledkom je potom mozgová cievna príhoda, tzv. ischemická, čiže spôsobená nedokrvením a nedostatočným okysličením mozgového tkaniva, ktoré v postihnutej oblasti odumrie (mozgový infarkt, porážka, mozgová malácia). Dôsledky sú všeobecne známe – porucha až strata reči, ochrnutie polovice tváre, ochabnutie svalovej sily alebo úplné ochrnutie polovice tela... Ide teda väčšinou o vážny, až život ohrozujúci stav, ktorý často zanecháva trvalé následky v zmysle zníženej pohyblivosti, sťaženej reči, postihnutia intelektu a pod. Preto títo ľudia musia preventívne užívať "lieky na riedenie krvi", tzv. antikoagulanty pod dohľadom odborného lekára.

Aj keď vzniku samotnej fibrilácie predsiení sa nedá úplne predísť, je možné zdravou, pravidelnou životosprávou a zdravým životným štýlom toto riziko minimalizovať. Prevenciou je aj predchádzanie rôznym zápalovým ochoreniam, častým prechladnutiam, chrípkou, obezitou, vysokému krvnému tlaku..., ktoré sú záťažovými situáciami pre srdce a môžu byť spúšťačom arytmie. Rovnako tak sa treba vyhýbať nadmernej konzumácii alkoholu, kofeínových a tzv. energetických nápojov, nefajčiť, neužívať návykové látky. Veľmi dôležitou súčasťou prevencie porúch srdcového rytmu, ale aj cievnych mozgových príhod, je primeraná pravidelná pohybová aktivita, aby bolo srdce a krvný obeh v dobrej kondícii. Rovnako je dôležitý dostatočný pitný režim, aby krv nebola „hustá“ a netvorili sa v nej ľahko zrazeniny (tromby). Zvlášť, ak už je trvale prítomná fibrilácia predsiení, kedy je riziko vzniku mozgovej cievnej príhody až 5-násobne vyššie.



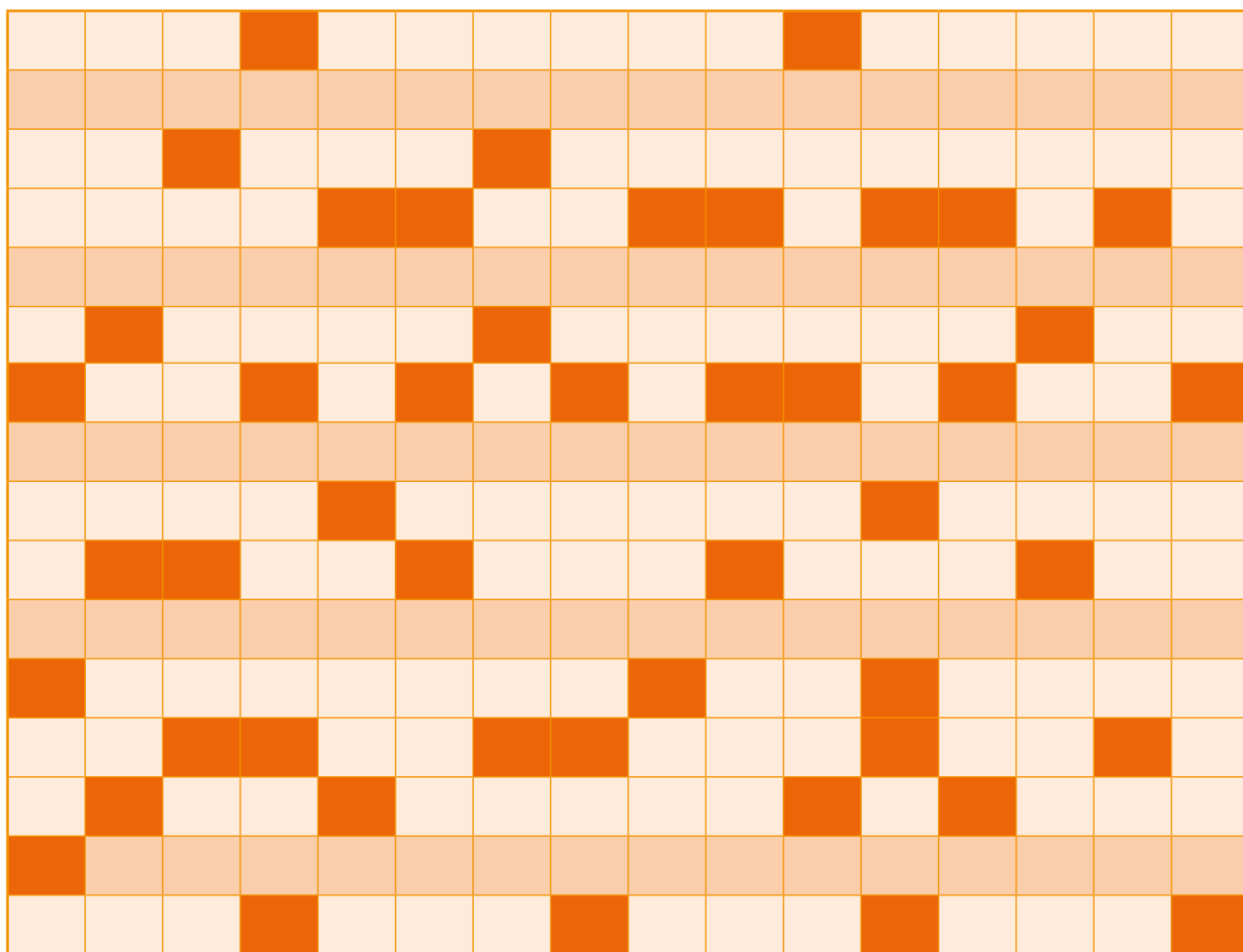
VHODNOU SÚČASŤOU PREVENČIE SÚ AJ PRÍRODNÉ PRÍPRAVKY ENERGY.

Bylinný koncentrát **Korolen** je kľúčovým prípravkom v prevencii, ale aj doplnkom pri riešení srdcovocievnych problémov i následkov mozgovocievnych postihnutí. Pomáha harmonizovať činnosť srdca, mozgu, krvného obehu a zároveň účinne detoxikuje organizmus. Spočiatku sa odporúča podávať nižšiu dávku, najmä počas prvého i druhého týždňa – obvykle 2-krát denne 2 až 3 kvapky v pohári vody, ktorú postupne zvyšujeme do obvyklých 2-krát 5 až 7 kvapiek (maximálna denná dávka je 3-krát 7 kvapiek). Po 3 týždňoch užívania robíme 1 týždeň prestávku a cyklus viackrát opakujeme.

Využiť môžeme aj ďalšie výživové doplnky. Pre elasticitu a priechodnosť ciev najmä **Vitamarin**, taktiež **Celitin**, ktorý zároveň povzbudí a podporí činnosť mozgu, pamäť, sústredenie. Podobné účinky na mozgovú funkciu (aj po prekonanej príhode) má viacložkový prípravok **Revitae**. Pre správnu činnosť buniek srdcového svalu, prevodového systému srdca ako aj mozgových neurónov sú dôležité minerály – najmä vápnik, horčík, tiež draslík, sodík a viaceré stopové prvky, ktoré v optimálnom pomere pôsobia stabilizujúco na bunkové membrány, čím pomáhajú predchádzať arytmiám. Sú obsiahnuté v ideálnej vstrebateľnej koloidnej forme v prírodnom produkte **Fytomineral**. Prospešné sú aj ďalšie prírodné doplnky výživy, ako napríklad **Betafit**, **Organic Barley Juice**, **Lycium chinense**, **Organic Acai Powder**, vďaka vysokému obsahu prírodných antioxidantov, vitamínov, minerálov, aminokyselín.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Doplňovačka – jún



Ak chcete dosiahnuť (tajnička), musíte ľuďom priniesť niečo, čo im prináša (tajnička), nejakú pridanú hodnotu. To znamená (tajnička) alebo (tajnička). (tajnička), čo dokáže pomôcť veľkému množstvu (tajnička). (tajnička)) uľahčí, spríjemní alebo zjednoduší (tajnička), prípadne vyrieši ich problémy a starosti - ako napríklad (tajnička).

- 9 ROBERTSON
- 8 NAPOLEON, BYSTRANY
- 7 SORBENT, SUHARTO, ARABIKA
- 6 OTOMAN, YTRIUM, IBOLYA, ČIFARE, VZDORY, PRELOM SMOOTH, AVARKA, TONZIL, AUSZUG, OPRATA, LÍSTOK, ASORET
- 5 ŽIVOT, ĽUDIA, BEPOP, HELUZ, KOTOL, VISLU, MORČA, ÁNGÉL,
- 4 EASY, ROPT, ELEK, TULY, ŽURB, NEBO, DEBU, ARMU, UZNR, LÉKY,
- 3 MÚR, ŽÚR, ABÚ, ORR, SÝR, HCB, TEO, IŽT, OTO, OČR, ATU, ŤAH, OHR, EYE, OSN, YAK, SGE, HEJ, NAJ, KOI, PRI, LON,
- 2 ÚĽ, OS, AL, UK, SK, SA, LS, BG, AP, LE, DA, NR, AH, AA, DN, MD, HŽ, ON, EE, EK, PÍ, PO, PH, PP, GV, OL

VITAE – MÁJ 2016

Správne znenie doplňovačky

z Vitae 5/2016:

V Československu sa Deň matiek začal oslavovať v roku 1923, a to najmä zásluhou Alice Masarykovej, dcéry prezidenta T. G. Masaryka a emancipovanej predsedníčky Československého červeného kríža. V 50. rokoch boli oslavy Dňa matiek v komunistickom Československu a ostatných proruských krajinách nahradené marcovým Medzinárodným dňom žien. Tradícia Dňa matiek na Slovensku bola obnovená až po roku 1989, kedy sa začal sláviť druhú májovú nedeľu v roku.

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 prípravok, ktorý si v prípade vylosovania želáte.

Zo správnych riešiteľov prípravok Energy získavajú:

- 1) Dušana Bartošová z Trenčína
- 2) Anna Slatinská zo Zvolena
- 3) Vlasta Medová zo Žiliny

Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

Foto: Wikipedia, Krzysztof Ziarnek

STAVIKRV VTÁČÍ – RÁNHOJČ AJ PLEVEL

Napriek tomu, že sa s touto bylinkou môžeme stretnúť doslova na každom kroku, väčšina z nás si ju ani nevšimne. Ak áno, určite by sme jej neprisudzovali vlastnosti liečivé, skôr „plevelné“. Hoci je stavikrv vtáčí u ľudí neznámy, vtáci majú jeho drobné semienka vo veľkej obľube – odtiaľ druhový názov „vtáčí“. U nás je stavikrv vtáčí známy aj ako chrustavec, podvornica, praskavec, sporík, režnica, v anglofónnych krajinách ho nazývajú *knotgrass* – „uzlovitá tráva“.

VŠADE DOMA

Stavikrv vtáčí (*Polygonum aviculare*) je jednoročná bylinka, ktorá sa napr. spolu s pohánkovcom čínskym alebo pohánkou zaraďuje do čeľade stavikrvovitých. Odkiaľ stavikrv pochádza, nie je dnes známe, isté je, že sa rozšíril takmer po celom svete. Neprospejeva len v trópoch a vysokých horách. Neprekáža mu ani sucho, ani vlhko, ani slaná pôda. Na rumoviskách, na poliach, násypoch a medziach vytvára súvislé kobercovité porasty. Zaujímavé je, že vyhľadáva udupaný, tvrdý podklad, napr. cesty alebo dvory, kde ho často neodradí ani dlažba, asfalt a zošliapávanie.

PLAZIVÝ NEZMAR

Meno rodu (z gréckeho *poly* – „mnoho“ a *gon* – „koleno“) odkazuje na spoločný znak stavikrvovitých rastlín – stonka rozdelená mnohými kolienkami. Jeho cca 0,5 až 1 meter dlhé vetvené stonky sa plazia po zemi, v kolienkach často zakoreňujú a ďalej sa rozvetvujú. Podlhovasté listy vyrastajú na stopkách striedavo, sú bez alebo len s krátkymi listami a na hlavných stonkách výrazne väčšie (5 cm) než na postranných vetvách (1,5 cm). V noci sa listy samovoľne zdvíhnu a priložia k sebe. V ich pazuchách sa od júna do začiatku jesene objavujú drobné zelenkavé a ružovkavé kvietky. Sú päťpočetné a usporiadané vo zväzoch po 2 až 8. Nemajú nektár – opelujú sa cudzím, často aj vlastným peľom v uzatvorených kvetoch. Vtákmi toľko vyhľadávané plody sú trojhranné, majú čierne nažky, ktoré prezimujú a na jar (aj po niekoľkých rokoch) klíčia z hĺbky až 10 cm.

Nízke súvislé porasty stavikrvu sa nedajú posekať. Ovce ho síce majú rady, ale majú po ňom hnačku, takže väčšina semienok úspešne dozreje. Rozsiahly koreňový systém stavikrvového koberca odčerpáva výrazné množstvo živín a vlhky a najmä v obilninách a okopaninách je preto stavikrv obtiažnym plevelom.

ŠLIAPEME SI PO ZDRAVÍ?

Mix účinných látok obsahuje celá vňať stavikrvu vtáčieho. Zbiera sa v čase kvitnutia, suší v tieni a skladuje v suchu. Výťažok obsahuje veľké množstvo trieslovín a minerálnych látok (kyselinu kremičitú), organické kyseliny (vrátane kyseliny askorbovej), slizy, silice, vosky, flavonové glykozidy (avikularín), sacharidy, karotén, vitamín E, saponíny, atď. Záber jeho liečebného použitia je dosť široký. Vnútorne užívanie (odvar) sa odporúča pri detoxikačných kúrach na čistenie krvi, rovnako pri chorobách pečene, obličiek, močového mechúra (pomáha pri rozpade močových kameňov), reumatizme a dne. So zlatobyľou, prasličkou či vrbicou je preto stavikrv častou zložkou obličkových zmesí. Triesloviny pomáhajú svojimi zvieravými účinkami pri kataroch žalúdka, čriev a pri hnačkách, tlmia rôzne druhy krvácania (vredy, silná menštruácia, pôrod, potrat, a pod.) Protizápalové a hojivé pôsobenie stavikrvu sa využíva najmä pri gynekologických zápaloch a akútnych aj chronických zápaloch dýchacích ciest či astme. Kedysi sa stavikrv predpisoval aj na tuberkulózu, baktericídne účinky ale nemá. Uľahčuje vykašliavanie (rozpúšťa hlien) a ako málo bylín zvyšuje krvný tlak.

Vonkajšie použitie, vo forme kúpeľa alebo obkladov, je vhodné a osvedčené na krvácajúce a ťažko sa hojace, mokvajúce a hnisajúce rany a vredy (aj predkolenia). Celonočný obklad sa odporúča aj pri zápaloch spojiviek, na začervenané a unavené oči. Stavikrv nemá vedľajšie účinky, dá sa užívať neobmedzene – ale v tehotenstve s mierou.

Stavikrv sa dá užívať aj zaujímavejšou formou – najmladšími stonkami a listami môžete ozvláštniť šalát alebo polievku. Alebo skúste Renol od Energy, ktorého účinnou zložkou je práve táto zvláštna bylinka.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

Beauty Energy

tajomstvo ukryté vo vnútri



jedinečná prírodná pleťová kozmetika
vysoký podiel liečivých rastlinných extraktov a olejov
čisto prírodný parfém zo vzácných esencií
treťohorná termálna voda

