

vitae

december 2018/január 2019

Novinka, ktorá pohladí:
maska Visage balance

Najlepší vianočný
darček sú naše
spoločné chvíle

Spoved' chrupavky

Přílohy magazínu

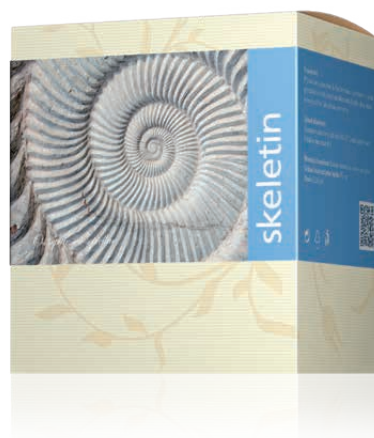
VIANOČNÁ NÁDIELKA

**ZOZNAM PREDNÁŠOK
A KLUBOV ENERGY**



Prípravky mesiaca decembra

Z pohľadu čínskej kozmológie sa vláda Psa prehupuje do vlády Prasata (jangový rok Prasata sa začal 22. novembra), na jinový rok si počkáme do 5. februára. Nová metla dobre metie, a tak sa aj nový vládca usiluje, aby svoju vládu začal čo najlepšie. My môžeme využiť jeho snahu a začať s obnovou energie. A pretože december a január otvárajú hmotu Drevu, po akcii priamo volá **Regalen**. Spokojné Drevo je vhodné najmä vo sviatočné dni, keď naše dobré úmysly v životospráve dostávajú na frak a odskáče si to pečenie. Ak je na nás okamžité pôsobenie Regalenu veľmi silné, na rozumný začiatok môžeme použiť aj **Annonu**. Jej všeobecný účinok poláška našu centrálnu nervovú sústavu, bylina odbúrava nežiadúci stres a má pozitívny vplyv na psychické funkcie – to je pred Vianocami vítané. Ďalším prípravkom s antidepresívnym potenciálom je **Organic Sea Berry oil**. Doplní silu, a preto je veľmi zaujímavý v situáciách, kedy by nám mohla dochádzať – tento stav občas prináša koniec jinového času s nábehom narastajúceho jangu v spojení so stresom a vypätými emóciami. A nielenže klesá naša nálada, ale objavujú sa aj zrady vo forme baktérií a vírusov. Čo tak dopriať si chvíľku pokoja s hudbou kolied v náručí mäkkého kresla, popíjať čajik a k tomu si pridať pár kvapiek **Cistus incanus**? Spojíme príjemné s užitočným. Teplo sa nám rozleje do celého tela a vírusy si budú musieť nájsť iného hostiteľa. Kto by aj vo vianočnom zhone myslel na zadné kolieska, môže si len tak zobrať **Organic Chlorellu**. Keď ju dáte do mištičky na stôl, aj deti sa naučia siahnuť po zelenom bonbóniku a nebudú vyžadovať sladké „mňamky“. Tak krásne Vianoce, priatelia!



Prípravky mesiaca januára

Ani sme sa nenazdali a kalendár ukazuje zasa o rok viac. Teplo sa vytratilo niekam do diaľky a nám sa naozaj nechce každý deň vstávať do hmly. Nezostáva nič iné, len siahnuť po životabudiči, a tým je bezosporu **Revitae**. Jeho veselé štebotanie obnovuje energiu pečene: nielenže do nás vleje trochu hravej energie, ale pomôže pečeni zvládnuť naše silvestrovské a novoročné alkoholové radovánky. Či sa nám to páči alebo nie, zima je u nás vždy spojená s námrazou a námraza zasa s pádmi. Nemusíme zrovna hneď myslieť na zlomeninu, principiálne by sme ale mali doplniť kosti, aby sa s touto nemilou eventualitou – ak by k nej prišlo – dokázali vyrovnáť. Koncentrát **Renol** dokáže pracovať s prvkom Voda, ktorý má na starosti kosti, čo sme za tie roky, odkedy ho máme k dispozícii, mnohokrát ocenili. Doplníme ho **Skeletinom**, pretože bez stavebných látok sa žiadna kosť neobnoví, ani keby sme sa v Renole kúpali. Našťastie, pád niekedy sprevádza „len“ modrina, ulaví nám skvelý **Artrin**. Pôsobí proti bolesti a vytrhne nám trň z päty urýchlením vstrebávania opuchu a krvného výronu, čo uvítame najmä v prípade modrín na tvári. Nový rok je spojený aj s predsavzatiami. Zima predstavuje sezónu Vody a k nej patria okrem kostí aj zuby. Čo keby sme im sľúbili, že sa o ne budeme tento rok naozaj starať? Môžeme si vybrať z troch druhov zubnej pasty – **Silix**, **Diamond** a **Balsamio**. Ideálne je striedať ich, všetky sú skvelé a každá dodá zubom a ďasnám kúsok svojho pôsobenia.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 12/1, december 2018/ január 2019.

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.



Privítajme
nový rok

OBSAH

Editorial	04
NOVINKA: Visage balance-masky, ktorá pohladí	04
Najlepší vianočný darček	06
O zmysle slnovratových rituálov	07
Vianoce „naľahko“	08
Oslávte Nový rok s hravosťou	10
Prečo cez sviatky častejšie bolí brucho ?	11
Spoveď chrupavky	13
Ako prežiť tehotenstvo bez stresu (3.)	16
O používaní odbornej terminológie a prípravkoch Energy (3.)	20
Čriečky z mozaiky dejín XLIX.	22
SOS muža v andropauze	24
Od polarít k jednotě, od choroby k zdraviu XXXVIII.	26
Keď treba doplniť psychické sily	28
Organic Sea Berry oil: čerešníčka na torte medzi terapeutickejšími olejmi	29
Niet na svete byliny, aby na niečo nebola	31

EDITORIAL

O ČOM SÚ VIANOCE

Pamätám si, ako som raz bol na vianočnej svätej omši, bola to vtedy moja možno dvanásť omša v živote. Pochopiteľne, mal som otázky. Veľa otázok. Hľadal som súvislosti, zaujímal ma kontext. Chcel som vedieť, prečo sme si klakli práve teraz, prečo kňaz niečo číta sám, inokedy mu ktosi pomáha, potom hovorí spamäti, inokedy zas za neho ktosi listuje. Prečo niečo spievame všetci, niečo len on, niečo zbor. Prečo Vianoce slávime v zime, keď Ježiš sa narodil v lete. Dostal som množstvo odpovedí, ktoré vyvolávali ďalšie série otázok, až prišla najzaujímavejšia. "Skús to trochu viac prežívať a buď myslou viac tu..." Chvíľku trvalo, kým som to pochopil, ale nakoniec to bola najlepšia odpoveď. Svätá omša obsahuje prvky, ktoré sa nezmenili dvetisíc rokov. Kedysi tu bol muž, ktorý hlásal istý spôsob života. Zanechal po sebe myšlienku a pár ľudí, ktorí jej uverili. Dohodli sa, že na pripomienku jeho života a jeho myšlienky budú opakovať určitý obrad. Aby myšlienka ostala zachovaná, tento obrad naučili svoje deti a aj ich deti.

Takto sa to v nezmenenej podobe robí dodnes. A v tom je tá mágia. Viac ako jedna miliarda ľudí na Zemi – zamyslite sa nad tým, nie tisícka ľudí, ale každý šiesty človek na našej planéte – sa k tej myšlienke hlási. Drvivá väčšina z nich tento rituál či obrad robí pravidelne v nedeľu. Či už veriaci ste alebo nie, tú silu vnímať musíte.

A to je tá mágia a súčasne odpoveď na otázku, prečo práve Vianoce majú tú silu. Či chceme alebo nie, dotknú sa nás a nemusíme robiť nič špeciálne, len to prežiť. Oslavujeme narodenie alebo skôr život človeka, ktorý veril v ľudské dobro a lásku. Dokonca pre ne aj zomrel.

Čaro Vianoc nie je v plnom stole ani v darčekom pod stromčekom. Čaro je v tom, že uvažujeme, ako by sme mohli potešiť ľudí okolo seba. Želáme si šťastné a veselé.

A preto mám pre vás dobrú radu.

Prežívajte to, buďte myslou tu. Pomôžem si milým vtipom. Milé ženy, mamičky, dámy, pamätajte si, že na Štedrý večer príde Ježiško, nie hygienická kontrola. Dokonalé Vianoce nebudete mať, ak bude sedem chodov, osem druhov cukroví, dokonale



vyleštené parkety, "nastajlovaný" stôl aj deti, a pes vyčesaný od chvosta po uši. Dokonalé Vianoce sú o niečom inom. V každej rodine je to čosi špecifické. Želám vám, aby ste ich prežili v harmónii, veselo, a hlavne v zdraví. S niečím z toho vám vieme pomôcť. V našich kluboch vám vysvetlia, ako nájsť cestu k harmónii, ako pomôcť k zdraviu svojim blízkym, aj to, ako si poradiť s prejedaním sa alebo zvládnuť trošku viac alkoholu.

Šťastný nový rok!
JOZEF ČERNEK

Novinka: Visage balance – maska, ktorá vás pohladí

Je to práve pohladenie, čo nám často chýba. Pritom ho potrebujeme všetci, a to najmä v chaotickom predvianočnom čase. Vyskúšajte masku Visage balance – kozmetickú novinku, ktorá má priamo v popise práce pohladíť, upokojiť a obnoviť stratenú rovnováhu. Pleti vracia jej prirodzenú fyziologickú funkciu, upokojuje a vyrovnáva farebné nedokonalosti.



POUŽITIE

Svojím zložením je maska **Visage balance** koncipovaná ako viacúčelový produkt, ktorý sa dá dobre kombinovať so všetkými krémami z ponuky Energy. Namiešame si tak vlastne masku na mieru, presne takú, akú práve potrebujeme. S **terapeutickým alebo kozmetickým krémom Renove**, ktorý nám vyhovuje a máme ho radi. Visage balance dodá krému hladkajúcu energiu a tak veľmi potrebnú výživu v podobe minerálnych látok obsiahnutých v bielom íle.

ZLOŽENIE

Okrem prírodného bieleho ílu tvorí masku hydrolát geránia (muškát – *Pelargonium graveolens*) podporujúci hormonálny systém a hydrolát slamienky talianskej (*Helichrysum italicum*) s upokojujúcimi účinkami. K upokojeniu prispieva aj organický zinok, ktorý pôsobí hojivo. Špecialitou je koncentrovaný extrakt z *Cistus ladanifer*. Táto bylina



BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

NÁŠ TIP: MASKA NA MIERU

Každý si nájde vlastný, obľúbený variant masky na mieru – máme pre vás 11 tipov, na každý typ pleti. Množstvo Visage balance vo veľkosti lieskového orieška zmiešajte v pomere 1:1 s vybraným krémom (viď tabuľka) a pridajte asi 3 dávky Visage water, namiešajte hladkú kašičku. Rozotrite ju v tenkej vrstve na očistenú pleť. Nechajte pôsobiť 10–15 minút. Umývajte rovnakým spôsobom ako masku na rýchlu aplikáciu.

KOMBINÁCIA S VISAGE BALANCE	TYP PLETI
STAROSTLIVOSŤ O PLEŤ Dermaton gel	akútne podráždená – rýchle upokojenie
KOZMETICKÉ KRÉMY RENOVE Droserin Cytovital Ruticelit Artrin Protektin	suchá, zápalová stresovaná (stiahnutá) a citlivá unavená a vráskavá hrubá, napätá, opuchnutá, s akútnym akné problematická, mastná a citlivá
TERAPEUTICKÉ KRÉMY Droserin Cytovital Ruticelit Artrin Protektin	veľmi suchá, stenčená („papierová“) zrelá a vráskavá, povädnutá kuperózna a bledá suchá, dehydrovaná a šedivá ekzémová, aknózna a opuchnutá

Všetky varianty masky vyhladzujú pleť, sťahujú póry, sú veľmi vhodné na pleť s pigmentovými škvrnami a farebnými nerovnosťami.

vylučuje živicu, ktorá má pozitívny vplyv na poruchy pigmentácie a celkovo pleť ozdravuje a revitalizuje. Luxusnú starostlivosť zaručuje vzácny, ručne lisovaný olej z *Pistacia lentiscus* s unikátnymi vyživujúcimi a upokojujúcimi účinkami. Energetické pôsobenie a príjemný pocit podporí esencia z rumančeka kamilkového (*Chamomilla recutita*), cistu, geránia a slamienky.

RÝCHLA APLIKÁCIA

Okamžitý účinok pre napnutie pleti:

naneste veľmi malé množstvo (1 kávovú lyžičku) masky Visage balance na očistenú a arganovým, mandľovým alebo marhuľovým olejom ošetrenú pleť. Nechajte pôsobiť 5–10 minút. Potom masku oroste vodou alebo **Visage water**, ľahko rozmasírujte na hladkú kašičku a umyte. Pleť ošetríte niektorým z krémov Beauty Energy.

Urobte si čas pre svoje pohladenie, miešajte a užívajte svoje obľúbené krémy novým spôsobom. Verím, že si masku Visage balance obľúbite, rovnako ako ostatné prípravky Energy.

Maska Visage balance by mala byť v ponuke Klubov a Konzultačných centier Energy od **decembra 2018**.

Prajem vám pokojný predvianočný čas
a žiarivé vianočné sviatky,
MARIE BÍLKOVÁ



Najlepší vianočný darček

PREČO TOľKO?

Jedným z hlavných novodobých symbolov Vianoc sa stal darček. A bohužiaľ, nie darček, ktorý môžeme niekomu dať, ale darček, ktorý dostanem. Tajomstvom opradený Ježiško má každý rok jazyk vyplazený od únavy, aby uspokojil tú neukojiteľnú potrebu vyvážiť našu sebahodnotu množstvom nadobudnutých darov. Pevne dúfam, že tento článok si neprečíta ona inkriminovaná osoba, ktorá každý rok pri vianočnom stromčeku po prepočítaní svojho skóre prehlási, že sa nečuduje, že dostala najviac darčiekov. Pretože ona je predsa zo všetkých najlepšia. Prepáč, mami, ale toto je pre mňa naozaj dosť nepríjemná vianočná tradícia.

SYNDRÓM ŠKREČKA

Veci, veci, veci. Hromadíme ich vo svojich norách a potom sa čudujeme, že máme problémy s prúdením lymfy, že nemôžeme schudnúť, atď. Obávam sa ale, že moja mama nie je v tom sama a že týmto „hrabivým“ syndrómom trpia celé zástupy, ktorým na tom vôbec nezáleží, či sa oslavuje slnovrat alebo narodenie Krista – chcú najmä niečo dostať. Majú tú často nepríjemnú povinnosť niekomu niečo dať, pretože fenomén darčiekov podlieha istej paradigme reciprocity. Obdarovaní, ktorí nedarovali, sa cítia trápne, darcovia, ktorí neboli obdarovaní, sa cítia trápne tiež. Pochopiteľne, nie vždy sú medzi nami aj úprimné duše, ktoré žijú v bezpodmienečnej láske, ale priznajme si, väčšinový trend to nie je. A preto nakupujeme - a nakupujeme ako zmyslov zbavení, pretože podvedome očakávame, že za každý darovaný dar priletí od Ježiška jeden pre nás.

A PRITOM UŽ DÁVNO NIČ NEPOTREBUJEME!

Čo potrebujeme, je objatie, zdieľanie skúseností a spoločnosť ľudí, o ktorých vieme, že nás prijímajú takých, akí sme. Nepotrebujeme veci, potrebujeme prežívať. Prežívať vedome svoj život, každý nádech, každý výdych. Nepoužívajme preto dary ako sprostredkovateľov našej náklonnosti, dávajme ju naozaj najavo. Objímajme sa, dotýkajme sa, škriabme si chrbát, zaplátajme si vzájomne vrkoče, skrátka budme spolu. Mohlo by sa totiž stať, že cez tú horu darčiekov, baliacich papierov a stužiek si k sebe neprekliessme cestu.

ZÁŽITKOVÉ DARY

Osobne by som vecné dary na Vianoce oficiálne a celosvetovo zakázala. Jediná povolená forma daru by boli vlastnoručne vyrobené vecné dary a poukážky na zážitky. Napríklad: „Pozvánka na spoločné

vyprážanie a následné konzumovanie doliek alebo Dolkobranie“, „Poukážka na wellness popoludnie alebo Masáž a jedlá maska odo mňa“ (tú dostane tento rok moja mama), dobrým dárčekom pre deti je „Honba za pokladom na záhrade“ a slepnúcim babičkám odporúčam venovať „Podvečerné predčítavanie“. Pre páry existuje široké spektrum zážitkových darov od „Masáže nôh“ až po „Hru na lekára“. Čo sa pod stromčekom bude obzvlášť pekne vynímať, je tantrický ladený darček „Spoznej, čím ťa hladím“... Ten v tomto roku asi u nás tiež niekto dostane!

Je toho toľko, čo pre seba môžeme robiť, ako si dať najavo, že nám na druhom záleží... Vnímajme sa, žime spolu, venujme si čas, pozornosť a lásku. A nemusí to byť len na Vianoce.

*Krásne, vedome a radostne prežité sviatky
vám praje Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ*

O zmysle slnovratových rituálov

Naši predkovia boli oveľa citlivejší na prírodné cykly azda aj preto, že väčšina, ak nie takmer všetci, žili na vidieku a boli v neustálom spojení s prírodou. Zároveň vedeli, že ak majú zvládnuť všetky práce a aktivity spojené s produkciou potravín a reprodukčnými procesmi, nie je to možné bez hlbokých znalostí zákonitostí fungovania prírody.

ŽIVOTNE DÔLEŽITÉ CYKLY

Pravidelné cykly rovnodennosti a slnovratu a ich umiestnenie v kalendári iba zapadali do týchto poznatkov, umožňujúcich prežiť. Pre dokonalé fixovanie termínov ich ľudia spájali s rôznymi, za sebou nasledujúcimi rituálmi sviatkov (tých bolo v minulosti oveľa viac než dnes, pretože pomáhali plnohodnotnému prežívaniu). Kresťanská kultúra ich potom v podobe sviatkov, podložených vlastnou, autentizovanou mytológiou, doplnila postavami svätcov istých charakteristík, zodpovedajúcich charakteru starých, tzv. pohanských obradov. Tak je na sviatky jarnej rovnodennosti napojený výpočet termínu Veľkej noci, letný slnovrat spojili so sviatkom Letníc a sv. Jánom. Jesenná rovnodennosť sa na severnej pologuli spájala s oslavou plodov, kresťania vložili do jesene mariánske sviatky. V čase, keď Slnko vstupuje do znamenia Kozorožca, slávime Vianoce, sviatok, ktorý sa v našom regióne spája s rozžiarenými očami detí a ich rodičov v očakávaní radosti z darčiekov pod vianočným stromčekom. Starý boh umiera, aby sa mohlo narodiť v neustále opakovanom cykle nádeje nesmrteľnosti božského dieťa, v kresťanskej tradícii reprezentovanej Ježiškom. Samozrejme, ak hovoríme o rovnodennostiach, tie mali zmysel najmä ako čas, kedy sa vyrovnáva svetlo s tmou – deň a noc majú rovnaké trvanie. V niektorých jazykoch sveta sa význam slova viaže ku dňu, ako je to napríklad u nás, v iných s nocou, takže sa dá preložiť ako rovnonočnosť (napr. lat. *equinoctium*). O Slnku ako darcovi života tu niet ani zmienky. Zato v názve slnovrat sa neskryvane objavuje vracajúce sa nebo – v mnohých jazykoch – zastavujúce sa Slnko. Aj zvyky a rituály sú výrazným spôsobom spojené so slnečným kotúčom. Svedčí o tom aj zachované pálenie svätojánskych ohňov, cez ktoré v očistnom rituáli preskakujú mladé páry, aby sa potom oddali telesným radovánkam, v dávnejšej histórii pomerne bezuzdným. (Neviem, či je to tak aj dnes!) Zo slamy mládenci viazali veľké vence, kruhy, ktoré po zotmení zapalovali a spúšťali nadol z kopca, naznačujúc, že Slnko na svojej púti zaujalo na ekliptike to najvyššie miesto, ale zanedlho začne klesať k horizontu.

ZIMNÝ SLNOVRAT

Oslavy zimného slnovratu by mali mať pokojnejší, skôr mystický ráz. Veď smrť a narodenie sú na rozdiel od telesných radovánok späté s nerozlúštiteľnými tajomstvami nekonečného cyklického bytia a nesú v sebe istý prvok osudovosti. Mýtus dieťaťa uloženého na slame v jasličkách má jedno dôležité poslanstvo – naznačiť chudobu rodiny, z ktorej pochádza. Ak ho prijme s pochopením, uvedomíme si, že skvostné a veľkolepé dary nemôžu byť spojené s oslavou na svet prichádzajúceho „Boha“, regenerujúceho nové svetlo, ale že nimi len vebíme staronové božstvo, klaniame sa Mamonu, démonovi majetku.

NÁVRAT SILY

Ak sa rozhodnete pre obdarovanie svojich blízkych prípravkami Energy, môže to mať niekoľko hlbších významov. Na jednej

strane prejavíte záujem o ich zdravie, ktoré je pre obe strany, darujúceho aj obdarovaného, bytostne dôležité. Nemenej dôležité je aj pripomenúť filozofiu Pentagramu, ako o tom učí tradičná čínska medicína, predovšetkým jeho holistického energoinformačného pôsobenia a prijatia cyklickosti životných energií. Podstatný význam má aj pochopenie a prijatie ritualizácie používania prípravkov, čím vnášame do nášho života pocit vnútornej istoty pravidelnosti ako opaku hektického chaosu vonkajšieho sveta. Tak prepojíme západné tradície s východnými, vrátane ich dôležitých rozdielov a spojitostí a precítime zimný slnovrat v jeho skutočnom poslanstve – návrate životnej sily.

*Prajem všetkým pokojné prežitie
sviatkov Vianoc a v novom roku 2019
mnoho osobného a spoločného svetla!
Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK*





Vianoce „naľahko“

December a Vianoce sú tu! Advent, obdobie pokoja, rodinnej pohody, keď čas trávim v kruhu najbližších... Možno to takto nie je u všetkých, ale vo väčšine domácností sú Vianoce spojené nielen s koledami, darčekom a stretávaním sa s ľuďmi, ktorých máme radi, ale aj s množstvom jedla. To má potom väčšinou za následok, že do nového roka vstupujeme s predsavzatím, že získané kilá navyše zhodíme a budeme sa konečne pravidelne hýbať, že už to takto ďalej **NEJDE!** A kto z nás tie predsavzatia dodrží? Čo takto zobrať to z opačného konca a tento rok poňať Vianoce trochu inak?

TRADÍCIA JE TRADÍCIA, ALE...

Áno, tradície treba dodržiavať! Ale úprimne – aké vianočné tradície odovzdávame svojim deťom? Uštvaná upratujúca matka, pečúca po nociach pečivo, ktorá nevie, čo skôr? Podme sa upokojiť, advent je o rozjímaní, pokoji, láske k blížnemu. Nemusíte mať napečených dvadsať druhov pečiva, pod stromčekom hory darčiekov a ako sa hovorí – Ježiško sa narodil v chlieve, takže vás fakticky nevynechá s nádielkou, ak aj nebudete mať domácnosť v plnom lesku. Aj to klasické vianočné jedlo s množstvom hladkej múky, cukru, tuku, vyprážania a pečenia sa dá poňať tak, aby ste neurazili tradície.

PEČIVO A VIANOČKA

Naše vianočné pečivo je úžasné, čo si budeme hovoriť. Ide však o kalorické bomby, ktoré majú dosť ďaleko od pravidiel zdravého stravovania. Nie je na škodu trošku obmeniť klasické recepty. Ako? Vyskúšajte pri pečení aj inú múku než pšeničnú. Smelo použite špaldovú alebo časť hladkej múky nahraďte celozrnnou. Môžete vyskúšať aj bezlepkovú múku, ako je ryžová alebo z prosa, s ktorými sa veľmi dobre pracuje. Ďalej môžete znížiť použité množstvo cukru a nahradiť ho trstinovým, ešte lepšie kokosovým, melasou, medom alebo javorovým, ryžovým či datlovým sirupom, prípadne rozmixovaným a vopred namočeným sušeným ovocím, ak to recept dovolí. Na pečenie nepoužívajte stužené tuky a margaríny, ale kvalitné maslo alebo kokosový olej. Ďalšou možnou cestou je nechať klasické pečivo upiecť starým mamám, alebo si ho dopriať na návšteve u mamičky, a vyskúšať alternatívne pečivo vo forme rôznych raw guľôčok, sušených platiek s orechami, semenkami a ovocím, alebo naplniť vhodné (bez prítomnosti oxidu siričitého) sušené ovocie, ako sú datle, marhule či višne kvalitnou čokoládou a posypať nasekanými orieškami. Toto pečivo je pripravené bleskurýchlo a je výborné! Aj vianočka sa dá pripraviť trošku inak, my ju pečieme kvôli dcére vo vegánskej verzii so silken tofu a kurkumou, a do tej tradičnej zasa dávam namiesto droždia žitný kvások. Vďaka dlhšej fermentácii je lepšie stráviteľná.

ŠTEDRÁ VEČERA

Večera, ktorá pripadla na 24. decembra, kedysi rozhodne nevyzerala tak ako dnes. Dokonca aj kapor a zemiakový šalát u nás zdomácnel až v druhej polovici 19. storočia. Avšak aj predtým bola na stole mimoriadna hostina pozostávajúca až z deviatich chodov, no boli uvarené najmä zo strukovín a obilnín. Určite vyskúšajte aj dnes babu z húb a krúpkov alebo pohánky. Polievka by mala byť hrachová alebo rybacia, na Morave je zvykom aj hubová. Proti polievkam nemám najmenšie námietky. Zemiakový šalát je klasika, odľahčiť ho môžete sojanézou alebo pripraviť šalát v rakúskom štýle len s cibulou a zálievkou. Dať si k nemu rybu je určite výborné, či už kapra alebo akúkoľvek inú sladkovodnú či morskú. Nemusíte ju vysmážať, aj krátko pečená je veľmi fajn. V našej rodine sme si obľúbili rezne z hlavy ustricovej, obalené v hrachovej zmesi.

AKO PREŽIŤ SILVESTER A NOVÝ ROK

Silvester je najväčší výživový oriešok! Hromady rôznych slaných a sladkých pochúťok, chlebíčkov, jednohubiek, tortičiek. Ako sa s tým pobiť? Dajte prednosť kvalite nad kvantitou, poriadne sa skoro večer najedzte, dobré teplé jedlo bude základom pre väčší prísun alkoholu. A nezabudnite piť v priebehu večera dostatok vody, aby ste znížili jeho neblahé účinky. Keď to predsa len preženiete, najlepším ranným „uvolňovačom“ je okrem klasickej cesnačky aj miso polievka. Alebo pojmite občerstvenie zdravo (naše inšpirácie viď str. 10) a vyhnite sa všetkým ťažkostiam. Na Nový rok si dajte šošovicu, nech je ten začínajúci rok pre vás hojný. Existuje mnoho druhov, a ak viete uvariť len šošovicu nakyslo s údeným, je to škoda. Šošovicu môžete pridať do šalátov, zapiecť ju, použiť ako základ zeleninových zmesí alebo prílohu, urobiť z nej karbonátky, a vždy bude skvelým zdrojom bielkovín.

Krásny advent, pokojné a štedré Vianoce, veľa zdravia a šťastia v roku 2019 vám praje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ

VEGÁNSKE MAROKÁNKY

300 ml šľahačky (klaskej, ryžovej alebo mandľovej), 3 lyžice bezlepkovej hladkej múky, 3–4 lyžice jemne mletého trstinového cukru alebo iného sladidla (medu či sirupu), 2 hrste sekaných mandlí alebo orieškov, 3 hrste sušeného ovocia bez oxidu siričitého – brusnice, kustovnica čínska, slivky, marhule, kandizovaná pomarančová kôra, 1–2 hrste semienok: sezamových, ľanových, slnečnicových a chia, 1 lyžica perníkového korenia

Čokoládová poleva:

polovica tabuľky 80% čokolády, 1 lyžica bio kokosového oleja, štipka korenia Pomarančové vložky alebo Čiapočka z kvetov

Oriešky nasekáme nahrubo nožom, väčšie ovocie, ako sú marhule a slivky, nakrájame na menšie kúsky. Šľahačku, múku a cukor dáme do hrnca a dôkladne rozmiešame. Pokojne použite tyčový mixér. Zmes dáme variť. V okamihu varu pridáme sušené ovocie, nasekané oriešky, všetky semená a korenie podľa voľby. Varíme asi minútu.

Plech vyložíme papierom na pečenie. Lyžičkou naň nakladáme hromádky alebo placky zo zmesi. Pečieme vo vopred vyhriatej rúre spolu asi 20 minút: najprv na 195 °C, po desiatich minútach teplotu stiahneme na 150 °C a dopečieme. Necháme vychladnúť.

Na sporáku buď na miernom plameni alebo vo vodnom kúpeli rozpustíme čokoládu, do ktorej pridáme lyžicu kokosového oleja, prípadne korenie. Po vychladnutí namáčame marokánky do rozpustenej čokoládovej zmesi a necháme stuhnúť.



VAJEČNÝ LIKÉR INAK

6 žĺtkov, 120 g kokosového cukru, 1/3 lyžičky vanilky, 500 g kokosového mlieka, 150 g rumu

V hrnci vymiešame vo vodnom kúpeli metličkou žĺtky s cukrom a vanilkou do peny. Postupne pridávame kokosové mlieko a rum, stále šľaháme metličkou. Tekutina sa nesmie variť! Čím dlhšie šľaháme, tým bude výsledok lahodnejší. Zmes sa dá pripraviť aj v mixéri.

BEZLEPKOVÉ BÁBOVKY S POMARANČOVOU KÔROU

140 g ryžovej múky, 140 g mletých orechov alebo mandlí, 2 lyžice kaka, 200 g masla alebo kvalitného rastlinného tuku, 100 g ryžového, datľového alebo agávového sirupu, bio kandizovaná pomarančová kôra, pomarančové vložky, kokosový cukor alebo čokoláda na ozdobu

Všetky suroviny (okrem čokolády) zmiešame a vytvoríme cesto, ktoré necháme pár hodín odležať v chladničke. Formičky na bábovky vymažeme tukom a do každej vtlačíme kúsok cesta. Pečieme na 150 °C cca 15 minút. Potom opatrne vyklopíme. Vychladnuté pocukrujeme alebo pokvapkáme rozpustenou čokoládou.



Oslávte Nový rok s hravosťou

Chcete vstávať do Nového roka s dobrým pocitom? Kúzlite na Silvestra s chuťami a farbami, prekvapte svojich najbližších niečím nevšedným a prežite posledný večer v roku jednoducho, hravo a zdravo! Inšpirujte sa našimi receptami, po ktorých vám bude dobre. Na tele aj na duši.

PRE VÝDRŽ MINIMÁLNE DO POLNOCI

Výživná Piña Colada

2 hrnčeky čerstvého ananásu nakrájaného na kocky, 1 hrnček kokosového mlieka, 1 lyžička **Hawaii Spiruliny**, štipka trstinového cukru, 5 kociek ľadu

Do mixéra vložte ananás, ľad, spirulinu a všetko zalejte kokosovým mliekom. Rozmixujte, ochutnajte a ak bude treba, pridajte trošku trstinového cukru na osladenie.

Goji juice

3 dcl kvalitného pomarančového džúsu (100%, bez cukru), 1 lyžička **Organic Goji**, 3 plátky/kolieska bio pomaranča, pár lístkov mäty, ľad

V šejkri poriadne rozmiešame džús s Organic Goji a prelejeme do pohára. Ozdobíme plátkami pomaranča a lístkami mäty. Podľa potreby pridáme pár kociek ľadu. Osviežujúci nápoj je na svete.

LABUŽNÍCKE TIPY

Guacamole s domácimi nachos

Guacamole: 2 avokáda, 1 nakrájaná paradajka, 1/2 nadrobno nakrájanej cibulky, šťava z 1/2 citróna, 1 lyžička **Hawaii Spiruliny**, cesnak, korenie a soľ podľa chuti

Nachos: 2 hrnčeky kukuričnej múky (alebo kúpené tortily), 1/2 lyžičky soli, 1 a 1/4 hrnčeka horúcej vody, olivový olej prípadne citrónová šťava, chilli



Avokádo roztlačíme a pridáme ostatné suroviny. Guacamole je výborné v kombinácii s domácimi nachos. Tie pripravíme tak, že zarobíme múku so soľou a vodou, cesto necháme pol hodiny odstáť a potom ho vyvaľkáme na papieri na pečenie na tenkú placku, ktorú pečieme cca 5 minút v rúre pri 250 °C. Po vybratí z rúry potrieme olejom (môžeme primiešať pár kvapiek citrónovej šťavy a chilli), nakrájame na trojuholníčky a ešte chvíľu pečieme - postupne z oboch strán do chrumkava. Alebo použijeme kúpené tortily, ktoré potrieme zmesou korení a olejom, krátko opečieme na panvici a opäť nakrájame na trojuholníčky.

Sviatočné jednohubky s lososom

2 čerstvé syry typu žervé, trochu smotany, soľ, cesnak, 1 lyžička **Organic Chlorelly**, plátky údeného lososa, ľadový šalát, celozrnné pečivo, na ozdobu podľa chuti: vetvičky kôpru, cherry paradajky, rukola, citrón

Čerstvý syr rozmiešame so smotanou, pridáme prelisovaný cesnak podľa chuti a chlorelu, soľ. Nátierku natierame na celozrnné pečivo, navrch dáme plátky ľadového šalátu, na to lososa a ozdobíme kôprom/citrónom/cherry paradajkami/rukolou, a pod. Fantázii sa medzi nekladú!

Všetkým čitateľom prajeme krásne prežitý silvestrovský večer
a Nový rok v mene pevného zdravia a lásky.
Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ



Prečo cez sviatky častejšie bolí brucho?

Nie je to vždy len tým, že sa prejedáme všakovakými dobrotami, ktorými si „pokazíme“ žalúdok, podráždime slepé črevo, žľzník alebo pankreas. Často môže byť príčinou stres, zhon a obavy z toho, či všetko stihneme pripraviť včas, či bude všetko presne tak „ako sa patrí“ na veľké sviatky, či sme na niečo alebo nebodaj na niekoho nezabudli... Vtedy je príčina žalúdočnej nevoľnosti či bolesti brucha skôr v psychickej rovine, bez zjavnej organickej príčiny, teda bez dokázanej chorobnej zmeny na tráviacich orgánoch.

BRUŠNÝ DISKOMFORT

Pomerne častými ťažkosťami tráviaceho traktu bývajú bolesti bez zisteného organického základu, teda bez prítomnosti patologicko-anatomickeho poškodenia tráviacich orgánov. Hovoríme im aj funkčné poruchy a sú spôsobené najmä psychickou záťažou, stresom, obavami z možného zlyhania či nezvládnutia príprav na sviatky. Prejavujú rôznorodé. Najčastejšie sú to pocity bolesti v oblasti žalúdka, neurčitý diskomfort v oblasti celého brucha, nechutenstvo, nevoľnosť až napínanie na zvracanie, niekedy aj hnačka,

prípadne striedanie hnačky a zápchy, pocit nafúknutia. Môže to byť aj pocit hrče v krku alebo sťaženého prehĺtania. Niekedy sa pridružia poruchy spánku v zmysle nespavosti alebo prerušovaného spánku, pocity búšenia srdca (palpitácie) či sťaženého dýchania.

Prípravky Energy

Tieto stavy si vyžadujú skôr upokojenie, pochopenie a pomoc zo strany najbližších, rodiny, prospešná je viac empatia ako chemické medikamenty. Z prírodných prípravkov Energy je dobrým pomocníkom

Stimaral, pri nervozite uľaví Korolen, sliznicu žalúdka a čriev ochráni Gynex. Ďalej je vhodný z radu zelených potravín Organic Barley Juice. Organic Chlorella powder (aj tabs) zase pôsobí pomaly, jemne a vyvážene, dlhodobo dodáva energiu organizmu vystavenému chronickému stresu. Preto ho treba začať podávať s časovým predstihom. Ak sa užíva každé ráno nalačno, rýchlo dodá energiu. Kombinovaný prípravok Spirulina Barley tabs dodá pomerne rýchlo energiu vo vyváženej forme ľuďom vyčerpaným fyzicky i duševne.



» ZÁPÁL ŽALÚDKA

Z ďalších príčin tráviacich ťažkostí a bolestí, ktoré už majú patologický základ, sa pomerne často vyskytuje akútny zápal žalúdka, čiže akútna gastritída, s ktorou sa stretol počas života už azda každý. Príčinou býva najmä nevhodne prijatá strava nielen čo do množstva, ale aj nevhodne skombinované potraviny. Ešte častejšie to býva nadmerný príjem alkoholu, zvlášť ak sa skombinuje s ťažkým jedlom alebo niektorými liekmi. Prejavom sú potom tráviace, čiže dyspeptické ťažkosti, bolesť v nadbrušku, nevoľnosť, niekedy kŕče v bruchu a zvracanie. Dosť často ide spolu so zápalom žalúdka ruka v ruke aj zápal čriev, čo sa prejaví zrýchlenou pasážou tráviacim traktom a hnačkou, tento stav odborné voláme akútna gastroenteritída. Príčinou je taktiež nevhodná kombinácia jedál a nápojov alebo jedlo, ktoré nie je z hygienického hľadiska v poriadku, teda je kontaminované napríklad salmonelami v dôsledku nesprávneho alebo dlhého skladovania (majonézové šaláty, rôzne krémy, a podobne).

Prípravky Energy

Z prírodných prípravkov Energy pôsobí upokojujúco na podráždenú sliznicu žalúdka bylinný koncentrát **Vironal** rozpustený v pohári vody a tiež niektoré bylinné čaje, ktoré sa ale nesmú piť horúce, iba vlažné. Vhodné je využiť silný detoxikačný potenciál **Cytosanu**, obsah kapsuly možno aj vypíť rozmiešaný

vo vode. Protizápalové účinky má čaj **Lapacho** aj **Uncaria TomENTOSa**, taktiež **Green Tea Gaba**, ktorý navyše zlepšuje odbúravanie alkoholu z krvi. Prospešné sú aj zelené potraviny už spomenuté vyššie, kde najmä Barley Juice powder rozpustený v pohári vlažnej vody ako balzam pohladí podráždenú žalúdočnú sliznicu. V prípade paralelného zápalu čriev a hnačiek pomôže účinne regenerovať črevnú sliznicu a upraviť črevnú mikroflóru prípravok **Probiosan** i **Probiosan Inovum**, ktoré zároveň podporujú imunitu. Ak je väčšia strata tekutín a minerálov, či už zvracaním alebo hnačkami, prospešný je **Fytomineral** a dostatočný pitný režim.

PROBLÉMY SO ŽLČNÍKOM

Pomerne často v súvislosti so sviatkami a prejedaním sa vyskytujú žlčníkové koliky. Najčastejšie ich vyvolá konzumácia mastných pečených jedál, najmä tučného mäsa, a tiež bizarné kombinácie so sladkosťami, krémovými zákuskami, tortami, čokoládou, a pod. Žlčníkové koliky sa častejšie vyskytujú u ľudí, ktorí majú k tomu sklony (predispozíciu), t.j. ak sa už v minulosti u nich takéto stavy vyskytli alebo majú diagnostikovanú prítomnosť žlčových kameňov či chronický zápal žlčníka. Prejaví sa to silnou, intenzívnou, až neznesiteľnou bolesťou kolikovitého charakteru v oblasti nadbruška, ale najmä v oblasti žlčníka, t.j. pod pravým rebrovým oblúkom, ktorá často vyžaruje do chrbta

pod pravú lopatku. Pretrváva viac hodín, sprevádza ju nevoľnosť, zvracanie alebo aspoň napínanie na zvracanie (nauzea), ako aj zvýšená telesná teplota. V drvivej väčšine prípadov ju spôsobí upchatie, čiže zablokovanie odtoku žlče zo žlčníka uviaznutím žlčového kameňa v žlčovode. Zablokovaná žlč sa potom hromadí v žlčníku, ktorý je výrazne napnutý, zapálený a bolestivý. V závažnejšom a včas neriešenom prípade sa môže zápal rozšíriť na pobrušnicu a spôsobiť akútnu peritonitídu, ktorá je už akútnou brušnou príhodou s nutnosťou nemocničnej liečby.

Prípravky Energy

Na prevenciu žlčníkových problémov je vhodný bylinný koncentrát **Regalen**, ktorý možno užiť preventívne aj jednorazovo pred oslavou spojenou s nadmerným jedením a pitím. Predchádzať tvorbe žlčových kameňov, uvoľniť hladké svalstvo žlčníka a spriechodniť žlčové cesty pomáha pitie čaju **Chanca Piedra** (lomikameň), ktorý pomôže zvládnuť aj ľahšie záchvaty žlčníkovej koliky (namiesto spazmolytických liekov či infúzií). Ak je však celkový stav vážny, kolikovitá bolesť pretrváva viac hodín, prípadne začne „tuhnúť“ brušná stena a hrozí peritonitída, je vždy nutné neodkladné lekárske vyšetrenie.

PANKREAS

Taktiež je nutné vyhľadať odbornú pomoc a urgentné vyšetrenie, ak je podozrenie na akútny zápal podžalúdkovej žľazy, čiže akútnu pankreatitídu. Prejavuje sa prudkou neznesiteľnou bolesťou v oblasti strednej časti brucha, ktorá je stála, rezavá a dlhodobo pretrváva. Môže vyžarovať pod ľavý rebrový oblúk, aj do chrbta medzi lopatky. Sprevádza ju nevoľnosť, zvracanie, neskôr dehydratácia. Celkový stav postihnutého je veľmi vážny, vyžaduje si urgentnú intenzívnu liečbu.

Z hľadiska prevencie je určite rozumnejšie takýmto poruchám zdravia „z obžerstva“ a stresu predchádzať pravidelnou zdravou životosprávou, sebadisciplínou, uvedomením si, že sviatočné dni tu nie sú preto, aby sme sa prejedali, ale užili si ich v pohode a zdraví v kruhu tých, ktorých máme radi. Treba mať na pamäti aj dostatočnú hydratáciu organizmu, t.j. pravidelný a primeraný pitný režim, najmä ak sa konzumuje viac alkoholu, a tiež dopriať telu určitý pohyb, aspoň krátke prechádzky počas dňa, medzi jedlami.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ





Spoved' chrupavky

Nájdeš ma na svojej tvári aj medzi svojimi stavcami. Som z vody, kolagénu a proteoglykánov. Som jemná, pružná a elastická, ale znesem veľké zaťaženie. Kto som?

POZOR NA MŇA!

Som chrupavkovité tkanivo a som presvedčené, že by ste ma mali mať vo väčšej úcte. Mohli by ste totiž mať akokoľvek pevné kosti a silné svaly, bezo mňa by ste sa nepohli. Vaše kosti by sa o seba bolestivo treli a vlastne by ani neboli, pretože aj kosti vznikajú postupnou mineralizáciou – zo mňa. Mám v tele nezastupiteľné miesto a obávam sa, že doposiaľ neexistuje žiadny podobný materiál, ktorým by ste ma mohli nahradiť. Ja viem, môžete si zaobstarať titánové bedrové kĺby, nech sa páči. Ale titánové platničky alebo členok nie. Takže halóóó, dávajte si na mňa väčší pozor!

ČO MI ROBÍ DOBRE

Musím sa vám však k niečomu priznať. Nemám ani cievy, ani nervové zásobovanie. Dobré pre vás je, že ak si ma poraníte, neboli to – o dosť horšie je, že sa ťažko hojím.

Ja viem, aj to viete využiť, keď si prepichujete nos alebo ušné lalôčky. Akonáhle sa však poškodím, hojím sa ťažko, pomaly a často vôbec nie. Preto by som vám rada dala pár dobrých rád, ako sa o mňa starať, aby som vám dlho vydržala. Prezradím vám, že môj rast, a teda poťažmo aj moju regeneráciu, stimuluje hormón somatotropín, ďalej hormóny štítnej žľazy, testosterón a vitamíny C a D. Ak teda chcete, aby

som sa usilovala regenerovať sa po všetkom tom utlačaní, ktoré s vami mám predovšetkým na kĺbových plochách, dopujte sa vitamínom C a buďte dosť na slniečku. V Skeletine od Energy nájdete jedno aj druhé – vitamín C v podobe extraktu z ruže šíповej a vitamín D v rybom oleji. Skeletin obsahuje aj ďalšie dobroty, ktoré mi robia dobre. Napríklad prášok zo sėpiovej kosti je plný minerálnych látok, ktoré potrebujem, ak sa mám premeniť na kostné tkanivo. Mangán pôsobí proti bolesti, kolagén používam pri raste a regenerácii a extrakt zo žihľavy je vhodný, pretože podporuje obličky.

VELENIE Z OBLIČIEK

Obličky sú pre mňa nadriadený orgán. Hospodária s vodou a minerálmi, a ak sa potrebujem zbaviť prebytočného množstva kyseliny močovej, deponujú ho u mňa. Väčšie množstvo kyseliny močovej vzniká zo stravy bohatej na dusík, teda z bielkovín, teda z mäsa. Možno to nebudete radi počuť, ale to vaše sústavné jedenie klobás a údeného dosť zaťažuje moje veliteľstvo, a potom si to odnesiem ja. Kryštáliky kyseliny močovej sa uložia v priestore medzi kĺbovými plôškami a neprijemne tlačia, odierajú ma. A bolí to. Za pohyblivosť potom neručím a nedivte sa, že z toho máte dnu alebo artritídu. Aj bez kyseliny močovej sa opotrebovávam až-až. Hovorí sa tomu

artróza a na ňu nie som veľmi pyšná. Ale čo má chrupavka robiť, keď sa o ňu človek nestará? Nezabilo by vás občas podporiť a prečistiť obličky Renolom...

ZAŤAŽUJTE MA

Možno by sa zdalo, že vám budem vďačná, keď ma vôbec nebudete zaťažovať a necháte ma v pokoji polihovať na gauči. Nie, nie. Rovnako ako moja kamarátka kosť, aj ja potrebujem pravidelne stimulovať, zaťažovať a prekrvovať perichondrium, aby výživné látky prichádzali a odpadové látky odchádzali. Keď sa tento kolobeh zastaví, je zle. Tvrdé dopady mi teda prekážajú, ale dobre mi robí chôdza, joga a plávanie. To by som si s dovolením dopriala ideálne pravidelne.

VODA, ZÁKLAD CHRUPAVKY

Áno, a aby som nezabudla... Pite, prosím vás, trochu viac, veď som zo 60 % voda. Opakujem - voda. Neobsahujem ani čaj, ani kávu a už vôbec nie sladené nápoje, na tie mám vyslovene alergiu. Obyčajná, čistá voda je to, čo ma robí pružnou a odolnou na tlak. Keby som mohla poprosiť, buďte takí dobrí a pite cez deň, nedobiehajte to neskoro popoludní po práci. No, ale to už by som od vás chcela asi priveľa. Buďte radi, že ma máte, a správajte sa podľa toho.

Vaša chrupavka. Howgh.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

Pochopila som svoj chrbát

Už som začínala byť poriadne zmätená. A akonáhle som zmätená, pýtam sa. Kladiem otázky sama sebe, lebo verím, že odpovede na ne nájdem vo svojom vnútri.

Raz za čas ma rozbolel chrbát. Kým som bolesť ignorovala, prišlo „nečakané“ stopnutie. Nemohla som nič. Dva dni som len ležala, neschopná normálne fungovať. Paralyzovaná bolesťou, nešťastná a nútená nechávať sa obskakovať členmi rodiny – ach, už len to si dovoliť bez výčítiek! Zhruba týždeň trvalo, kým sa všetko vrátilo do bežných kolají a ja som mohla ísť ďalej. Vždy som si rozpítvala, čo mohlo spôsobiť moje telesné obmedzenie, a vždy som to nejakو prijala.

NIČ NEPOMÁHALO

Tento krát to bolo iné. Silná bolesť vystreľovala z bokov a v rôznych intenzitách trvala už dva mesiace. Najprv som vôbec nechápala, čo presne ma vlastne bolí, ale ako som si už zvykla, prišla nápoveda. Išlo o SI (sakroiliakálne – pozn. red.) sklbenie chrbtice. Celkom malé miestečko a toľko komplikácií. S týmto vyjasnením získala bolesť konkrétnu podobu – chvíľku som bola presvedčená, že je mi to skôr na škodu. Nezaberalo nič. Nepomohli uvoľňovacie cviky, joga, masáže, bylinné kúpele, maste (ani môj obľúbený Artrin, a to už je čo povedať), dokonca nezabral ani cielený odpočinok. Moja hlava neustále šrotovala a usilovala sa pochopiť bolesť, dať do súvislosti s uvažovaním, nefunkčným programom či s čímkoľvek iným... Len aby sa mi uľavilo. Bola som stuhnúť, neustále sa krútila v nádeji, že nájdem najpohodľnejšiu polohu. Nemyslela som takmer na nič iné. Jedno mi bolo jasné – nehodlala som si zvyknúť. Viem, že mojím prirodzeným stavom je voľnosť a radosť, čo v kombinácii s bolestivou chrbticou nešlo dohromady.

SÚKROMNÁ KONŠTELÁCIA

Nakoniec mi hlavou bleskla spásonosná myšlienka. Skôr spomienka, pretože túto metódu som chcela použiť dávno. Rozhodla som sa priamo opýtať svojho chrbta. Pozrieť sa naň ako na samostatný objekt. Pýtať sa, čo ho trápi, čo mi potrebuje povedať, že sa mi takto ozýva. Rozhodla som sa pre alternatívnu metódu – súkromné konštelácie doma v obývačke. Systemické konštelácie = uvoľnenie zablokovanej energie, vcítenie sa. Vcítenie sa do osôb a predmetov, abstrakcií, nehmotných bytostí, orgánov tela, a podobne. Ide o hlavou ťažko pochopiteľnú záležitosť, slovami ťažko popísateľnú. Ak si dovoľíme odhodiť predsudky, myslou neanalyzovať a dôverovať svojim vnemom, funguje táto metóda zaručene.



Takže som na jeden papier napísala JA a na druhý MÔJ CHRBT. Obidva som položila na zem a postavila sa sama na seba, oproti lístku MÔJ CHRBT. Prvý impulz bol, že nemôžem stáť nad ním, pretože sme si rovní. Posadila som sa teda na zem, aby som vyrovnala rozdiel. Prezerala som si MÔJ CHRBT a nevychádzala z údivu. Vnímala som ho ako neskutočne krásny, perfektný a dokonalý. Ťahy ceruzky boli nádherne ladné. Celkový dojem z písma ma takmer omráčil. Nemohla som sa vynadávať, do očí sa mi drali slzy dojatia. MÔJ CHRBT stojí rovno a sebavedome bez ohľadu na okolitý svet. Je presne taký, aký má byť, a pre mňa absolútne perfektný. Tento pohľad bol nový, neznámy, a o to viac úchvatný. Taká krásna.

Potom som prešla a postavila sa do úlohy CHRBT. Celá som sa okamžite zakymácala, pocítila nestabilitu, no zároveň silnú vôľu ustáť čokoľvek. Z pohľadu svojho chrbta som sledovala seba samu – respektíve papier s textom JA. Nechápal som. JA by som mala byť oveľa väčšia. Prečo som taká malá a dole? Vzala som ceruzku a slovo na papieri prepísala, zväčšila, ako sa len dalo a aj tak som cítila, že to nestačí. Papier bol príliš malý a akokoľvek by som sa usilovala vopchať naň samu seba, nikdy by to nestačilo. Najradšej by som vzala pastelky a celé slovko JA ešte vymaľovala, ozdobila kvietkami, špirálami a srdiečkami, zvýraznila širokou farebnou fixou, aby bolo krásne žiarivé a neprehliadnuteľné. Nerozumela som, prečo sa robím menšou a šedejšou, než v skutočnosti som!

Pokračovala som v konstelácii a vložila do nej ďalší papier – RIEŠENIE. Stála som JA naproti MÔJMU CHRBTU a medzi nami RIEŠENIE. Takto to vôbec nešlo. Bolo to neprirodzené, kostrbaté. RIEŠENIE muselo ísť preč, aby sme JA a MÔJ CHRBT mohli byť spolu. Pomaly mi dochádzalo, že nič zvonka mi nepomôže, aby bolesť ustala. Že jedine sama sa mám narovnať, zväčšiť do svojej prirodzenosti, rozkvitnúť, vyfarbiť sa, dovoliť si byť taká, aká skutočne som hlboko vo svojom vnútri, umožniť vnútornej životnej energii prejaviť sa. To všetko preto, aby som sa stala hodnou svojho dokonalého a múdreho chrbta! Informáciu som precítila celou svojou bytosťou. Wow! Každá časť môjho tela je taká nádherná, inteligentná a ako celok dokonale funguje. Môžem fyzicky žiť vďaka svojmu telu! Už vnímam, aké obrovsky neúčtivé je hundrať, urážať alebo dokonca nenávidieť svoju fyzickú stránku či jej časti! Akoby sme nenávideli sami seba – svoju Božskú existenciu.

ĎAKUJEM SVOJMU MÚDREMU CHRBTU

A čo sa dialo ďalej? Na druhý deň bola bolesť menšia. Po týždni od konstelácii a svojho uvedomenia si, som zrazu zistila, že chrbát nebolí vôbec! Zázrak, náhoda, hlúposť? Nie! Zámer! Všetko so všetkým súvisí. Teraz intenzívne objavujem seba samu, svoju pravdivú podstatu, vnútornú silu a môj chrbát mi v tom iba pomohol. Vďaka jeho múdrosti som spoznala, ako sa v určitých oblastiach podceňujem, zrážam, nedovolím si zažiť. Ako často nepočúvam jemný hlások intuície. Ako držím svoju životnú energiu stále nakrátko aj napriek všetkým svojim krokom, ktoré som do tohto času urobila. Vďaka svojmu chrbtu som mohla začať milovať seba samu zasa o niečo viac. Myslela som si, že už to nepôjde, ale opak je pravdou. Sebalásky nikdy nie je dosť. A keď bez výhrad milujem seba samu, môžem bez výhrad milovať aj ostatných. Podeliť sa s nimi o lásku, ktorá hreje, teší a robí život radostnejším. Ukázať, že existujú rôzne cesty k uzdraveniu a tie sa nám ponúkajú ako na striebornom podnose. Záleží len na nás, či ich uvidíme a s vierou budeme nasledovať.

PETRA KAPLÁNKOVÁ

PREČÍTALI SME ZA VÁS

KAŽDÁ VEC V NAŠOM ŽIVOTE MÁ SVOJ ZMYSEL

Príveľmi sme sa vzdialili od načúvania nášmu telu a emóciám. Preto nám pripadá nepochopiteľné, že by aj naše choroby a bolesti mohli mať zmysel. Akonáhle oslovíme našu bolesť s porozumením, vďačnosťou a pokorou, rada nám sama vyjaví, prečo sme si ju privolali do svojho života a aký zmysel v ňom hrá. Akonáhle tento zmysel pochopíme a prijmem, môžeme ho naplniť iným, zdravším spôsobom.

Aby sme zmenili svoj život, nestačí pozitívne myslenie. Poznáme dokonca ľudí, ktorým pozitívne myslenie prekáža pri zmene k lepšiemu. Sme ďaleko hlbšia a zložitejšia bytosť než počítač. Nestačí len zmeniť program.

Treba viac. Musíme stretnúť celú svoju bytosť, zoznámiť sa so svojimi emóciami a priznať im právo na existenciu. Až potom sa s nimi môžeme spriatelíť a skutočný priateľ nám neubližuje, ale pomáha.

„Bolesti zad II“, Kolektív autorov,
nakladateľstvo Triton, 2003

Ako prežiť tehotenstvo šťastne a bez stresov? (3)

Témou dnešného pokračovania seriálu o tehotenstve budú, ako sme si sľúbili minule, bolestivé stavy rôznych častí tela.



ŽLČNÍKOVÁ KOLIKA

Pokiaľ sa ešte vrátime k brušnej dutine, môžu sa u disponovaných tehotných žien prejavíť bolesti v hornej časti brucha pod pravým rebrovým oblúkom. Niekedy sa môžu premietiť aj do oblasti chrbta pod lopatku. Pôvodom bolesti je vtedy väčšinou dysfunkcia činnosti žlčníka či prítomnosť kameňov v žlčníku (cholecystolitiáza). Pri vystupňovanom či náhle vzniknutom stave – najčastejšie po prejedení či pri diétnej chybe – nastáva až žlčníková kolika, ktorú sprevádzajú úporné bolesti, zvracanie a ďalšie príznaky. Akútne koliky patria už urgentnej medicíne. Najčastejšie prichádzajú v noci, medzi 23. až 1. hodinou rannou.

Všimnime si vzťah s orgánovými hodinami (žlčník). Miernejšie ťažkosti sa dajú tlmieť jednorazovo spazmoanalgetikami (napr. Algifen Neo). Dôležitá je prevencia prostredníctvom diétného režimu. Vyhýbame sa niektorým potravinám (napr. cesnak, huby, paprika, smažené a tučné jedlá), jedlo by sa malo konzumovať v menších dávkach, večera by mala byť (ak ju nedáme nepriateľovi) veľmi ľahká a nie pred spaním. Z prípravkov Energy možno odporučiť krém **Protektin**, ktorý aplikujeme nad celú oblasť pečene, na pečeneňovú a žlčníkovú akupunktúrnú dráhu v smere toku energie a na reflexné plošky pečene a žlčníka na chodidle. Neodporúča sa, naopak, experimentovať s **Regalenom**

(rovnako ako ostatné koncentráty Pentagramu® by mal pri použití u tehotných žien patriť len do rúk lekára) a nie je vhodný ani **Barley**, ktorý zdravým tehotným, naopak, prospieva. Bolesti v oblasti žalúdka bývajú v tehotenstve najčastejšie spojené s vírusovou či alimentárnou infekciou a vyšetrenie patrí do rúk lekára.

BOLESTI CHRBTY

Ide o veľmi frekventované ťažkosti tehotných. U žien, ktoré už pred graviditou trpeli bolesťami chrbtice, sa ťažkosti často zhoršujú vo včasnom tehotenstve. U žien, ktoré boli predtým zdravé, prichádzajú bolesti niekedy v druhom, najčastejšie v treťom trimestri. Najviac býva postihnutá

ZDRAVIE OD A PO Z

BOLESTĚ – jeden z najtypickejších príznakov ochorenia (zápalu, úrazu, nádoru, a i.), ktorého biologickým zmyslom je upozorniť na vznikajúcu chorobu. Mechanizmus vzniku bolesti nie je celkom jasný. Uplatňujú sa niektoré chemické látky dráždiace nervy, ktoré potom vedú podnety do určitých oblastí mozgu. Okrem vlastného ochorenia orgánov môže byť bolesť upravovaná ešte nervovými vplyvmi (bolesť nejasného pôvodu, rôzny prah pre vnímanie bolesti u rôznych ľudí alebo u tej istej osoby v závislosti na jej duševnom rozpoložení, strata vnímania bolesti, a pod.). Miesto vnímania bolesti tiež nemusí vždy zodpovedať postihnutému miestu (prenesená, „vystrelujúca“ bolesť). Bolesť môže postihnúť veľmi sužovať a kruté bolesti napr. po úraze môžu prispievať k rozvoju šoku.

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

bedrová časť chrbtice vplyvom zmenenej statiky tela (nárast hmotnosti a vyklenutie bruška). Veľkú úľavu prináša každodenná aplikácia krému **Artrin** na postihnutú partiu a tiež je možná jemná masáž príslušných reflexných zón na chodidlách a na uchu. Pri bolesti krčnej chrbtice veľmi dobre funguje aj krém **Droserin**. Zvláštnym druhom bolesti v bedrách (najčastejšie geneticky danej) je oslabenie obličiek z pohľadu TČM. Tieto ťažkosti nastávajú už na začiatku gravidity, skôr než o jasnú bolesť ide často len o „divný pocit“ a chlad v bedrách, celkovo býva zimomravosť, vystupňovaná frekvencia močenia, strata energie a únava. Niekedy sa pridáva aj slabosť v kolenách a bolesti zadnej strany kolien. V tomto prípade je nevyhnutné presvedčiť tehotnú o nevyhnutnosti šetrenia energiou, t.j. o telesnom a duševnom pokoji (nemusí ale ležať), väčšinou je vhodná pracovná neschopnosť. Dôležité je vyvarovať sa prechladnutia, nepiť studené a CO₂ sytené nápoje, vyhnúť sa ochladzujúcim potravinám. Domáce práce si rozdeliť na kratšie časové úseky, nepremáhať sa. Pýtate sa, prečo tieto obmedzujúce opatrenia? Je to preto, že od dobrej kondície obličiek závisí normálny priebeh tehotenstva a donosenie plodu do jeho zrelosti.

Z prípravkov Energy odporúčame okrem obligatórnej kombinácie **Probiosan** + **Vitamarin** aj **Fytomineral**, **Organic Chlorellu** či **Hawaii Spirulinu**. Veľmi účinná je denná jemná masáž dráhy obličiek a močového mechúra **Artrinom** v smere toku energie.

OBLIČKOVÁ KOLIKA

Zvláštnym prípadom silnej bolesti v bedrách s prenesením až do triesla je obličková kolika spôsobená kameňom či zápal obličkovej panvičky. Bolesti a ďalšie príznaky sú natoľko zničujúce, že privedú ženu do náručia urgentnej medicíny a často sa musia riešiť infúznou analgetickou a antibiotickou terapiou.

KARPÁLNY SYNDRÓM

Relatívne časté sú aj bolesti v zápästí, známe ako „syndróm karpálneho tunela“. Ide o útlak nervu zhrubnutím väzivového tkaniva svalových fascií. V tehotenstve sa na tom do značnej miery podieľa fyziologicky vyššia hladina hormónu estrogénu. Bolesti a pocit mravenčenia sa najčastejšie objavujú v nočných hodinách. Svoj podiel na tom môže mať pomerne často aj porucha stability krčnej chrbtice. Úľavu prináša striedanie aplikácie krémov **Protektin** (väzivo, šľachy) a **Artrin** (chladí horúčavu). Vhodná je aj masáž dráhy osrdcovníka a oblasti šije.

BOLESTI V BEDRÁCH

K častejším ťažkostiam patria aj bolesti bedier. Tieto ťažkosti často súvisia s poruchou dráhy žlčníka (ktorá vedie cez oblasť bedra). Preto je veľmi účinné aplikovať na oblasť bedier krém **Protektin** (nejde o degeneráciu chrupavky, ale o poruchu kĺbového púzdra) a masáž dráhy žlčníka od 4. prsta na nohe po hrebeň bedrovej kosti. Obzvlášť uľavujúci je bod 31. Nájde ho uprostred vonkajšej časti stehna (priebeh lampasu) pri pripažení pod koncom prostredníka. Nevyhnutné je aj rehabilitačné upravenie posunu v krížovo-bedrovom kĺbe. Veľmi vhodnou pomôckou, rovnako ako pri bolesti chrbtice, je cvičenie na lopte.

ÚRAZOVÉ BOLESTI

Bolesti kĺbov a mäkkých tkanív vyvolaných poškodením pri úraze sa dajú suverénne riešiť **Artrinom**.

BOLESTI HLAVY

Bohužiaľ, tieto nepríjemné bolesti sa vyskytujú pomerne často aj v gravidite. Našťastie, tie najpomernejšie formy, migrény, sú pomerne vzácné. Zdá sa, že gravidita je akýmsi protektívnym

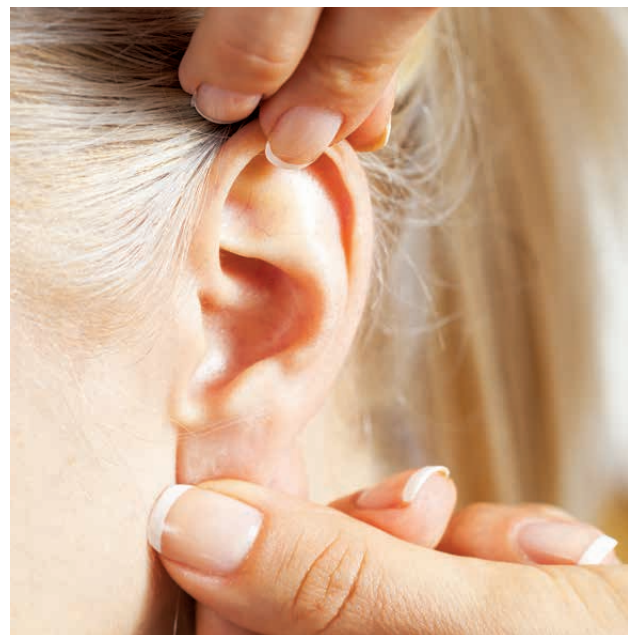
faktorom. Niekedy stačí na bolesti hlavy len úprava pitného režimu (čistá voda s **Fytomineralom**). Veľmi vhodné je na začiatku bolesti vyhmať lokálne spúšťacie body, ktoré po miernom tlaku citelne uľavujú od bolesti, prípadne na ne aplikovať krémy, náležiacie k akupunktúrnym dráham, ktoré tadiaľ prebiehajú. Účinná je aj masáž ušného lalôčika a palca nohy (projekcia hlavy). V začiatkoch často pomôže aj aromaterapia (**Spiron**, **kozmetika Beauty**).

Nakoniec niekoľko poznámok k analgetickým liekom:

Nesteroidné analgetiká – antireumatiká – antiflogistká sú nevhodné na opakujúce sa aplikovanie, pre ich možné negatívne pôsobenie na plod. O ich použití by mal v indikovaných prípadoch rozhodnúť lekár. Aj kyselina acetylosalicylová (**Acylpyrin**) nie je vhodná pre možnosť vyvolania krvácania. Jediným pomerne bezpečným analgetikom je paracetamol (**Paralen**), ale aj u neho by mala byť pri opakovanom použití určitá opatrnosť (možnosť poškodenia pečene). Určite by mali tehotné ženy konzultovať užívanie liekov s lekárom – čo sa v absolútnej väčšine prípadov aj deje. Veľmi vhodnou liečebnou modalitou je u bolestivých stavov **akupunktúra** či **akupresúra**.

Prajem všetkým tehotným ženám, nech sa im bolestivé stavy najradšej celkom vyhnú. Ak sa predsa len objavia, nech nájdu inšpiráciu na ich riešenie vo vyššie uvedených informáciách.

MUDr. BOHDAN HALTMAR



VIANOČNÉ DARČEKY PRE VAŠICH DOMÁCICH MILÁČIKOV!

**ZĽAVA 10 %
NA VŠETKY*
VETERINÁRNE PRÍPRAVKY**



Energyvet.com

Platnosť akcie: od 1. decembra do 31. decembra 2018 alebo do vypredania zásob.

*Zľava sa nevzťahuje na balíčky veterinárnych prípravkov!

Viac informácií o prípravkoch a ich podávaní
nájdete na www.energyvet.com

Kráľovstvo drahých kameňov (23)

TEN, KTERÝ MILUJE POBYT NA SLNKU

Veľvyslanec Boha, Slnko, darca svetla, milovník života a vymetač vlastnej cesty, mocný a magický slnečný kameň:

- » projektívny
- » pod vplyvom Slnka
- » v znamení Leva
- » náležiaci pupočnej čakre a solar plexu (3.)

Slnečný kameň je sodno-vápenatý živec, u ktorého môžeme pozorovať efekt irizácie alebo hodvábné perleťové odlesky, spôsobené prítomnosťou oxidov železa. No, znie to nudne, ale na slnečnom kameni je práve tento efekt irizácie to najdôležitejšie a najpríťažlivejšie. Práve ona z neho robí veľmi silný ochranný kameň.

OCHRANCA VLASTNÉHO JA

Chrání nás pred tým, aby sme sa riadili cudzími názormi a plnili iba cudzie potreby. Dodáva odvalu hovoriť nie, stáť si za svojím názorom a riadiť svoj vlastný osud. Po vzore Slnka nás vedie k tomu, aby sme stáli na vlastných nohách,

uverili vo svoju jedinečnosť a mali vysoké vedomie svojej vlastnej hodnoty. Posilňuje sebavedomie, sebadôveru a chuť k nezávislej sebarealizácii.

PRETÍNANIE PÚT

Vzhľadom na vyššie uvedené je slnečný kameň ako tréner, ktorý svojho zverenca podporuje v tom, aby sa spoliehal len a iba na svoje sily. Všetky barličky a pomocné veci sú zbytočné a nedôstojné. Závislosti všetkého druhu sú pod našu úroveň. Nech už sú to cigarety alebo vlastné matky či partneri, slnečný kameň nám pomáha odpútať sa, ísť svojou vlastnou cestou a nehladiť na to, čo si o nás myslia ostatní. Áno, je to dosť sólistický kameň, napokon, podobne ako samo Slnko. Nie vždy je tento postoj výhodný, ale niekedy je skrátka potrebný.

POSILNENIE ENERGIE

Slnečný kameň oplýva mužskou jangovou energiou, dodáva silu, priereznosť a neprehliadnuteľnú dávku sexuálnej príťažlivosti. Je dobrým pomocníkom



pre utíchnuté, neisté, letargické bytosti, vo všeobecnosti popisované ako „muchy zjedzte si ma“, čo je stav, do ktorého sa niektorí z nás dostávajú pravidelne vplyvom sezónneho úbytku slnečného svitu. Ako prevenciu jesennej depresie je teda dobré nasadiť slnečný kameň hneď s príchodom prvých novembrových pluší.

VIDIEŤ TO POZITÍVNE

So slnečným kameňom sa totiž dokážeme ľahšie rozhodnúť nájsť si na všetkom, čo sa deje, to dobré. Ono to tam je vždy prítomné a dokonca aj v tom zlom to dobré zaberá celú tretinu, čo rozhodne nie je málo. Slnečný kameň nás učí odvážne prijímať realitu takú, aká je, nečakať na pofidérne „lepšie časy“ a brať výkyvy nálad, počasie aj životnú úspešnosť ako prirodzené. Svetlo sa skrátka dá nájsť aj v tej najväčšej tme. Tento polodrahokam nám pomáha milovať seba samých a svoj vlastný život. Jedine tak totiž môžeme naozaj milovať druhých a nevytvárať žiadne závislé vzťahy. Predstavte si, ako vám je, keď sa vystavujete teplým slnečným lúčom... Bezstarostný dovolenkový pocit. Všetko má zmysel, všetko je v poriadku – to je život so slnečným kameňom po boku.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

VIETE TO?

ČO JE DRAHÝ KAMEŇ?

Čím sa odlišujú „drahé kamene“ od ostatných minerálov a v čom je ich výnimočnosť? Prečo sa im hovorí drahé kamene a pranie vlastníť ich bolo, je a bude túžbou dobyvateľov, panovníkov (cisárov, kráľov, šachov...), bohatých, aj nie celkom majetných ľudí? Prečo sú tieto kamene zároveň spôsobom teaurácie (premeny, prenesenia – pozn. red.) hodnôt podobne ako zlato či striebro?

Nie vždy sa daný kameň cenil ako drahý. V praveku boli vyhľadávané celkom iné druhy než v staroveku, stredoveku či novoveku. Boli to predovšetkým ostrohranné kamene ako kremene, pazúriky, rádiararity, rohovec, porcelanity, nefritoidné horniny, a pod. V dnešnej dobe však pod pojmom drahý kameň rozumieme niečo iné. Prof. Ježek spísal približne v roku 1929 nasledujúce kritériá, ktoré sa od tej doby citujú vo väčšine publikácií o drahých kameňoch.

„Aby minerál mohol byť zaradený medzi vznešenú spoločnosť drahých kameňov, musí spĺňať množstvo podmienok. Prvou z nich je, že by sa mal páčiť. A ak sa má páčiť, musí mať vysoký lesk a lom svetla, príjemnú farbu alebo byť číry, prípadne priehľadný. Svoj krásny vzhľad – najmä vysoký lesk a priehľadnosť – si musí tento drahý kameň zachovávať po dlhý čas, aj keď je podrobený rôznym mechanickým a chemickým vplyvom.“

To znamená, že drahý kameň musí byť chemicky stály a čo najmenej mechanicky porušiteľný. Musí mať aj krásnu farbu, priehľadnosť a niektoré aj opalescenciu, asterizmus a textúru. Ďalším kritériom je vzácnosť, to znamená, že týchto kameňov je v prírode pomerne málo. Drahý kameň by chcel mať takmer každý, preto hoci chceme či nechceme, z niektorých kritérií sa musí občas zľaviť.

VLADIMÍR KROPÁČEK,

Drahé kameny a jejich cesty v historii,
nakladatel'stvo Onyx

O používaní odbornej terminológie a prípravkoch Energy (3.)

Ak chceme hľadať ďalšie terminologické súvislosti v názvoch prípravkov Energy, mali by sme najsamprv uzavrieť príbeh Pentagramu v postupnosti, akú sme v predošlých statiach použili.

Prebudili sme v sebe mužnú silu (Vironal), plnú životnej šťavy (Droserin) a mocného odhodlania, aby sme mohli, vstúpiac smelo do kráľovstva tela, spustiť proces dôkladnej očisty (Regalen), rázne opanovať a spravovať telesné funkcie, robiť v ňom náležité nápravy a opravy, aby nám ako kráľovské palota slúžilo v plnej spokojnosti. Pritom budeme rátať s obrancami (Protektin), čo ho zaštitia pred votrelcami. Nemusíme sa teda báť, že stratíme prirodzenú radosť zo života. Dokážeme s istotou, bez strachu z bolesti (Artrin) vykročiť do ďalších spoločenských situácií, hľadajúc životných partnerov (Renol) k ich zvládaniu. Aby sme to utiahli, potrebujeme v sebe objaviť harmonickú vnútornú ženu (Gynex), kráľovnú, ktorá sa v posvätnom spojení *hieros gamos* stretne v prastarom rituáli s kráľom (Korolen), aby spolu zabezpečili plodnosť a blahobyť sebe i v smelom pohľade navôkol celej krajiny, ktorú sme s veľkým úsilím vydobyli a chceme zachovať (Ruticelit).

(*ἥρως*, gr. hieros – čerstvý, čulý, statný, mocný, preveľký, obrovský, náramný, božský, nebeský, posvätný, chránený

posvätnosťou, neporušiteľný; *γάμος*, gr. gamos – sobáš, manželstvo, svadba, svadobná hostina, príbuzenstvo.)

Do spektra dôležitých prípravkov Energy patrí Cytosan (vo všetkých podobách). S prvou časťou názvu cyto- sme sa stretli pri kréme Cytovital. Koncovka –san súvisí s latinským *sano, sanare*, čo v preklade znamená liečiť, uzdravovať, vyliečiť, naprávať, vyrovnávať, upokojiť. Prípravok teda sanuje bunky. V gélovej podobe vystupuje ako *fomentum*, čo v preklade z latinčiny znamená obklad, obväz, liek, útecha, balzam, úlava (liek na bolesť). Možno i preto ho máme pri niektorých zdravotných problémoch v takej obľube. Do rovnakej skupiny „čiernych“ prípravkov (dúfam, že ma nikto neobviní z rasovej neznášanlivosti či xenofóbie! chichi!) patrí aj Balneol. Jeho názov vychádza opäť z latinských slov – *balinea, balineum*, lat. – kúpele, kúpeľ, kúpeľňa, vaňa na kúpanie; *olea, oleum*, lat. – oliva, olej, zápasnícka škola. Nie, druhá časť slova nás nenabáda k zápaseniu vo vani, len upomína na to, že antickí zápasníci si natierali telá olivovým olejom, a olej slúžil namiesto mydla aj pri očistení tela po zápase – naolejovanú pokožku si čistili pomocou kostených škrabiek. Oleje, ktoré sú použité v Balneole však

zoškrabávať nebudeme, fungujú totiž ako súčasť balneo- a aromaterapie.

Škála významov spojených s Relaxinom nie je veľmi široká, predsa však umožňuje vidieť prípravok z viacerých uhlov. *Relaxatio*, lat. (relaxácia) – vo význame zotavenie je všeobecne známe, no v súčasnej dobe sa premnožením používania jeho hodnota postupne u mnohých devalvovala až do podoby „dolce far niente“, sladkého ničnerobenia. Nemyslíme pritom na ďalšie aspekty zmyslu slova, akými sú aj uvoľnenie, zmiernenie, poľahčenie, poľahoba, ale i ochabnutie či prepustenie. *Relaxo*, lat. má okrem spomenutých ešte ďalšie významy, napríklad otvoriť, uľaviť, uľahčiť, zbaviť sa/dostať sa z (niečoho), odpustiť. Takže vidíme, že nám prípravok okrem deklarovaných účinkov umožní aj odpustiť tým, čo sa na našich napätiach podieľali, a tým si uľahčiť dostať sa do stavu vnútornej poľahoby.

Pri pohľade na fľaštičku Stimaralu sa mi v zmysle vynára vyvádzenie bakchanatiek, ktoré, vybudené vínom a ďalšími aktivizujúcimi „dobrotami“, tancovali, vyspevovali a občas pod vedením bohyně Stimuly nemravne vyčíňali v antickom svete. Neznamená to však, že by v programe Energy bol nejaký prípravok určený výlučne ženám! Významnou úlohou Stimaralu je vyvolať *stimulatio*, lat. (stimulácia) – podnet, popud, alebo prostredníctvom *stimulo*, lat. – ostňom pichať, podpichovať, podnecovať, ale v zápornom zmysle aj trápiť, súžiť, znepokojovať. Stačí si len uvedomiť, že všetkého veľa škodí! Nevhodne použitý prípravok môže spôsobiť nepokoj, podnecovať k napätiu, prijatý náležite vyvolá nadšenie, žiadosť, ba túžbu udržať stav pohody.

S významom Stimaralu čiastočne korešponduje aj účinkovanie doplnku Revitae, pričom latinská predpona *re-* sa viaže k dejom, situáciám, ktoré sa opakujú, znamenajúc späť, znovu, opäť. Druhá časť *-vitae* (čítaj vité) je nám už dobre známa, takže prípravok sa pre nás samozrejme stáva životabudičom, rozprávkovou „živou vodou“.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Ako sa účinne chrániť a brániť?

Chrípka, kašeľ, nádcha, angína

FLAVOCEL – 20% ZĽAVA

k nákupu Vironalu, Drags Imunu, Imunosanu alebo Grepofitu (kapsuly, drops, alebo nosol aqua)

GREPOFIT SPRAY – 40% ZĽAVA

ku kombinácii Grepofit kapsuly a Grepofit drops
ku kombinácii Grepofit kapsuly a Grepofit nosol aqua

GREPOFIT NOSOL AQUA – 40% ZĽAVA

ku kombinácii Grepofit kapsuly a drops

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY			ZÁKAZNÍK	
	cena	body	zľava	cena	zľava
Vironal + Flavocel	30,40 €	37	3,50 €	39,60 €	4,50 €
Drags Imun + Flavocel	33,80 €	42	3,50 €	44,00 €	4,50 €
Imunosan + Flavocel	32,80 €	40	3,50 €	42,70 €	4,50 €
Grepofit kapsuly + Flavocel	27,80 €	34	3,50 €	36,20 €	4,50 €
Grepofit drops + Flavocel	25,10 €	31	3,50 €	32,70 €	4,50 €
Grepofit nosol aqua + Flavocel	21,10 €	26	3,50 €	27,50 €	4,50 €
Grepofit kapsuly + drops + spray	29,80 €	37	3,00 €	38,80 €	3,90 €
Grepofit kapsuly + spray + nosol aqua	25,80 €	32	3,00 €	33,60 €	3,90 €
Grepofit kapsuly + drops + nosol aqua	29,70 €	36	2,90 €	38,60 €	3,80 €



V brožúrke „Ako sa účinne chrániť a brániť“ si prečítate cenné odporúčania MUDr. Alexandry Vosátkovej.

Uvedené prípravky sú výživové doplnky.
Akcia platí do vyčerpania zásob!
Uvedené akciové ceny vychádzajú z aktuálneho cenníka.

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.

Prípravok vám radi zabalíme a do 24. hodín je u vás, avšak nezabúdajte, že na kluboch Energy sú ľudia pripravení a vyškoľení poradiť vám a vybrať najvhodnejší prípravok priamo pre vás.

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.

NOVINKA:

Balík na dobierku môžete zaplatiť priamo u kuriéra aj platobnou kartou (MasterCard, Maestro, Visa). Táto služba je pre vás bez akýchkoľvek ďalších poplatkov.

Čriečky z mozaiky dejín XLIX.

Čo ma viedlo k tomu, že som si dovoľil považovať Paracelsa za predchodcu filozofie našej práce s programom Energy? Mnohí budú, samozrejme, namietajú, že predsa nemohol poznať tradičnú čínsku medicínu, tak, ako sa ona využíva pri tvorbe a chápaní bioenergeticky účinkujúcich prípravkov. Dám i nedám im za pravdu. Európa bola odjakživa spätá s Ďalekým východom prostredníctvom Levanty, kupeckých výprav, Hodvábanej cesty, arabských a mongolských vpádov, ciest Marca Pola. Som presvedčený, že i za asistencie ďalších spôsobov boli do nášho kultúrneho priestoru prinášané nielen tovary v podobe drahých textílií a umeleckých predmetov (niektoré sme už boli spomínali), ale i surovín, technológií (napríklad prísne strážené tajomstvo výroby hodvábu sa začína v Európe odtajovať potom, čo byzantský cisár Justinián vyslal v roku 550 do Ázie dvoch mníchov, ktorí prepašovali pri ceste späť z čínskej ríše v bambusovej palici dva zámotky priadky morušovej), poznatkov medicíny, teda aj výdobytkov tradičných znalostí čínskych lekárov.

Paracelsus bol veľmi zručným alchymistom, takže potencovanie chemických látok a zlúčenín, či výťažkov z bylín a ich kultivácia neboli preň ničím cudzím, čo znamená, že dobre poznal ich energetické charakteristiky. Preto ho aj dnešní homeopati majú za jedného z „praotcov“ svojej práce. Istým spôsobom zasahuje táto oblasť i naše smerovanie.

Výsledky, ktoré dosahoval pri liečbe svojimi prípravkami, boli veľmi úspešné, povest' jeho mena sa rýchlo šírila, predchádzala ho, lebo on sám žil ako potulný lekár, ktorý sa nikde pridlho nezdržoval pre rôzne príčiny. Časť svojho túlavého života prežil tiež v Uhorsku, na území terajšieho Slovenska, kde v baníckych osadách a mestách odhaľoval príčiny ochorení baníkov a hutníkov, aby aj o nich napísal knihu. Tu sa však stretol aj s ďalším dôležitým faktorom, takým potrebným pre jeho alchymistickú prácu – znalosťami prírodných látok a ich chemických a farmaceutických vlastností. Poznatky z ciest boli preňho podnetom pre prehĺbenie túžby po vedení, rozširovaní záujmov. Túžba po poznaní sa v ňom postupne zmenila na vedychtivú posadnutosť.

Najčastejšími dôvodmi zmien pobytu boli zrejme nepochopenie jeho metód práce zo strany scholasticky zameranej oficiálnej medicíny, ale aj nezhody, vyplývajúce

z pomerne búrlivej rebelskej povahy. Veľmi trpkou stránkou jeho života bolo i to, že veľká väčšina lekárskeho spisov aj napriek spomínaným úspechom, bola vydaná a uverejnená až po jeho smrti. Nenašiel si mecénov, ktorí by sa o to boli postarali, a ak aj, tak len na relatívne krátky čas. Paracelsova nepríťažlivosť bola spôsobená možno aj malou postavou, hrbom, koktavosťou, ale predovšetkým neschopnosťou pokoriť sa pred mocnými, neochotou oplyvať trpezlivosťou pri slabomyselných povýšencoch, slabým sklonom klaňať sa mamonu a mnohých odrádzal aj tým, že nenosil módné oblečenie. Takisto jeho pôsobenie na postoch vysokoškolského učiteľa spojené s majstrovstvom politickej nekorektnosti mu značne zhoršovalo spôsobilosť stať sa úspešným človekom, čo sa prenieslo i na ďalšie oblasti verejného účinkovania. Postupom času ho však skúsenosť každodennosti doviedla ku korigovaniu týchto vlastností, aj keď neustránil svoju spontaneitu.

Nie každý porozumel významu toho, čo povedal alebo napísal, lebo sa pokladal za učiteľa pokročilých: „Hovorím a píšem tým, ktorí majú základné znalosti a nie sú už malými školáčikmi.“ Jeho snaha o obnovu lekárstva bola spojená tiež so základným hermetickým pravidlom: „Všetko musíš urobiť sám!“ Majster je tu na to, aby doviedol svojich žiakov k pravému vedeniu,





VYUŽITE VÝHODNÚ PONUKU ZELENÝCH POTRAVÍN

Pri nákupe jedného výrobku získate 18% zľavu na druhý prípravok v rovnakej alebo nižšej cene.

BALÍČEK PRÍPRAVKOV*	ČLEN ENERGY			ZÁKAZNÍK	
	cena	body	zľava	cena	zľava
2set kombinácia ZP bez Matcha	27,30 €	18	2,70 €	35,50 €	3,50 €
2set kombinácia ZP s Matcha	25,00 €	18	2,30 €	32,60 €	2,90 €
2set Matcha	22,30 €	15	2,30 €	29,10 €	2,90 €

* Ponuka neplatí pre terapeutické oleje

ale vidieť už musia sami. „Naším zámerom je hovoriť len k našincovi, pre ktorého píšeme dostatočne zrozumiteľne. Nepíšeme všeobecne pre ľudí. Nechceme totiž svoj zámer, myšlienky, srdce a svoju myseľ odkryť a poskytnúť hluchým; preto ich obháňame mohutnými múrmi a zamykáme na kľúč. Avšak pre našincov to bude dostatočne zrozumiteľné.“ Možno tým chcel naznačiť, že jeho poznanie je otvorené len pripraveným a nechce byť len súborom populárnych bonmotov, no i vysvetliť prečo pri písaní používa nemčinu a nie latinčinu. Myslím si, že by s takýmito názormi nebol prijímaný mainstreamom ani dnes a mnohí nositelia „jediných právd“ by ho vyhlásili prinajmenšom za konšpirátora, personu non grata. Jedinci obdarení mediumitou by v ňom však, rovnako ako v prípade Hildegardy z Bingen, isto objavili osobu obdarenú „fenoménom chanelingu“.

Spoznal, že k vlastnému pozorovaniu náleží predovšetkým schopnosť vidieť a pochopiť všetko vo „svetle prírody“. Mal tým na mysli štúdium prírody ako Božieho zjavenia. Ako hlboko

nábožensky (nie však v zmysle dogmatiky a vonkajších prejavov) žijúci človek spájal naučené so samostatne vypozerovaným a „zjaveným“.

Základnými prvkami Paracelsovo učenia sa stávajú: náuka o kvintesenciách vytvorených zo štyroch elementov, náuka o štyroch pilieroch liečebného umenia – filozofii, astrológii, alchýmii a cnosti, náuka o piatich entitiách, piatich príčinách chorôb a piatich spôsoboch liečby, náuka o dvojakom spôsobe liečenia: antipatickom a sympateticom, pričom len pomocou toho druhého je možné dospieť k vyliečeniu (tieto idey viedli k objaveniu homeopatie), náuka o troch princípoch, manifestujúcich sa v matérii.

Ak prijmeme za príznak významu osoby pre vedu jeho citovanosť inými autormi, vychádza nám Paracelsus ako najhodnotnejšia postava v duchovných dejinách. Aj preto sa mu budeme venovať v ďalších pokračovaniach.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK

SOS muža v andropauze

Aj u nás, mužov, prebieha periodicky sa opakujúci hormonálny cyklus, ktorý sa podobá menštruačnému cyklu žien. Má priamu súvislosť s kolísaním hladiny mužských pohlavných hormónov, predovšetkým testosterónu. Prejavuje sa podobne ako u žien, zmenami nálady, stavmi podráždenosti, nervozity, poruchami spánku, aj keď príznaky nemusia byť až také markantné. Ťažkosti sa stupňujú s pribúdajúcim vekom, kedy dochádza k prirodzenému postupnému celkovému znižovaniu hladiny mužských pohlavných hormónov. Dôsledkom je zníženie záujmu o sexuálne aktivity, vznik porúch sexuálnych funkcií, zníženie libida, erektilná dysfunkcia... K tomu sa neskôr pridruží ubúdanie svalovej hmoty a výkonnosti, začína pribúdať telesný tuk, hlavne v oblasti brušnej dutiny. Častejšie sa objavujú poruchy nálady, najmä depresia, ktorá môže prejsť do chronického stavu, uzavretosti, až spoločenskej izolácie. Priaznivý efekt má povzbudzovanie k spoločenským a fyzickým aktivitám, zdravému životnému štýlu a užívanie prírodných doplnkov Energy.

Za všetko môže predovšetkým testosterón, hlavný mužský pohlavný hormón, ktorý sa tvorí v semenníkoch a zodpovedá nielen za vývoj mužského pohlavia, ale aj za sexualitu, libido, hĺbku hlasu, vývoj a rast svalovej hmoty, taktiež podporuje krvotvorbu, pomáha vyrovnať náladu, zlepšovať pamäť, koncentráciu, je potrebný pre kvalitu života a ďalšie funkcie. Bolo preukázané, že jeho hladina sa mení v pomerne pravidelných cykloch, krátkodobých aj dlhodobých, čo sa prejavuje obdobne ako u žien menštruačný cyklus a klimax. Tak ako mužský organizmus starne, dochádza aj k prirodzenému, postupnému a trvalému poklesu hladiny testosterónu, čo so sebou prináša ďalšie následky a príznaky. Predovšetkým sa znižuje sexuálna výkonnosť a záujem, objavujú sa poruchy erekcie, tvorby spermií, postupne sa stráca plodnosť. Pokračujúce ubúdanie testosterónu zapríčini postupnú stratu svalovej hmoty, na úkor čoho pribúda tuk, stráca sa ochlpenie, atrofuje koža, ubúda kostná hmota, čo neskôr spôsobuje osteoporózu.

Z nedostatočnej krvotvorby môže vzniknúť chudokrvnosť. Viac kolíše nálada, ktorá môže prejsť do depresie, uzatvárania sa do seba, až do straty záujmu o spoločenské dianie. Pribúdajú poruchy pamäti, znižuje sa intelekt, duševná aj fyzická výkonnosť. Častejšie sa objavujú niektoré závažné ochorenia, ako cukrovka, vysoký tlak krvi, koronárna choroba srdca, skleróza periférnych tepien a ďalšie. Samozrejme, nie je všetko len o testosteróne, svoju úlohu zohráva aj dedičná predispozícia, individuálny životný štýl každého z nás, zdravá strava, pravidelný pohyb, ako aj to, či holdujeme nejakým škodlivým návykom, napríklad závislosti na fajčení, alkohole, a pod. Významnou prevenciou a pomocou účinne sa vyrovnáť s prejavmi andropauzy a prirodzeného starnutia organizmu môžu byť aj prírodné doplnky Energy: Bylinný koncentrát **Korolen** harmonizuje srdcovo-cievny aj centrálny nervový systém, ktoré sú v tomto, pre muža neľahkom období, značne zaťažené. Súčasne napomáha organizmu v očistných, detoxikačných procesoch, čím sa



Prežite zimné radovánky naplno

Renol + Revitae (–15%)

pôvodná cena: 34,60 € / 45,00 € / 44 bodov

akciová cena: 29,40 € / 38,20 € / 36 bodov

ušetríte: 5,20 € / 6,80 €



Akcia od 1. do 31. januára 2019. Akcia platí do vyčerpania zásob! Uvedené prípravky sú výživové doplnky!

zlepši okysličenie srdca, mozgu a ďalších životne dôležitých orgánov. V oblasti psychiky pomáha vyrovnať výkyvy nálady a zlepšovať psychickú výkonnosť bylinný koncentrát **Stimaral**. Zároveň zlepšuje pozornosť a sústredenie sa na duševné činnosti, a pritom nie je návykový. Pomáha organizmu prispôbiť sa novej situácii, odolávať stresu, zlepšovať pamäť a zmyslové funkcie – zrak aj sluch. Je účinný pri impotencii, najmä ak je psychického pôvodu. Stimaral môžeme užívať súčasne s Korolenom. K stabilizácii nálady prispieva aj bylinný koncentrát **Relaxin**, ktorý zároveň pomáha organizmu zbaviť sa škodlivých návykov, ako je závislosť na alkohole či fajčení. Pritom neotupuje zmysly a neznižuje pozornosť. Uplatnenie nájde aj bylinný koncentrát **Renol**, ktorý pomáha harmonizovať funkcie močovo-pohlavného systému, včítane prostaty, taktiež pomáha pri regenerácii pohybového aparátu v prevencii osteoporózy a osteoartrózy, najmä ak sa užíva súčasne s prípravkom **Skeleton**. Z ďalších doplnkov na zlepšenie vitality, mnestických, teda pamäťových funkcií, sa osvedčili prípravky **Celitin**, **Revitae** a **Vitamarin**. Priaznivo vplývajú na psychiku, centrálny nervový a cievny systém, pomáhajú zlepšovať metabolizmus tukov a cholesterolu,

čím bránia rozvoju artériosklerózy. Revitae harmonizuje aj hormonálny systém, zlepšuje náladu, pomáha kvalitnejšiemu spánku.

Veľmi potrebný je aj **Fytomineral**, ktorý obsahuje koloidné minerály v ideálne vstrebateľnej forme. Tieto sú nevyhnutné pre správny priebeh biochemických reakcií v organizme, tvorbu enzýmov, reguláciu hormónov a detoxikáciu. Pomáhajú pri regenerácii tkanív – svalov, kostí, vlasov, tiež pri tvorbe spermií a inzulínu. Pre mužov je zvlášť prospešný, a to nie iba v období andropauzy, bylinný koncentrát **Tribulus Terrestris forte**. Prirodzenou cestou podporuje tvorbu pohlavných hormónov, najmä testosterónu. Podporiť hormonálny systém pomáhajú aj bylinné čaje **Lycium Chinense** a **Smilax Officinalis**. Priaznivý vplyv na andropauzu a príznaky súvisiace so starnutím majú aj produkty z radu zelených potravín, ktoré obsahujú prírodné vitamíny, minerály, antioxidanty, enzýmy, chlorofyl a vlákninu, napríklad **Organic Barley**, **Organic Maca**, **Organic Sacha Inchi oil**, **Organic Acai**, **Organic Goji**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu XXXVIII.

Na ceste zodiakom vstúpime do energetického priestoru, ktorý nazývame znamenie Leva a má značku ♌. Interpretácie glyfu hovoria najčastejšie o levom chvoste, ale je spojený aj so symbolom hada, starobylého znaku Slnka a jeho obežnej dráhy, obnovujúceho sa života, nesmrteľnosti. Lev chronologicky vládne piatemu úseku horoskopu a časovo je jeho vláda spätá s vrcholiacim letom.

Potom, ako prešlo Slnko najvyšším bodom svojej dráhy v čase letného slnovratu, sa pomaly poberá do nižších polôh zodiaku, a aj dni sa počas nadvlády levieho ohňa skracujú. Nie však o toľko, aby sme si to jednoznačne všimli, je to len pár minút, pričom pri vstupe do Panny už trištvrte hodiny. No máme pocit, akoby bol slnečný kotúč zavesený na rozhorúčenej nebeskej báni najvyššie a nemienil klesnúť a ustúpiť ani o piadť. Kreativita spojená s ohnivou energiou znamenia sa prejavovala inak v minulosti, na iné tvorivé aktivity sa viaže dnes. Až do dvadsiateho storočia boli naši predkovia poväčšine spojení s agrárnym koloritom života a myslenia, len malá časť žila mestským životom, a to sa prejavovalo i v múdrosloví ľudu, v pranostikách, prísloviach, porekdlách, ľudovej medicíne. Na rozdiel od dneška, kedy ho väčšina obyvateľov nielen

Európy prežíva dovolenkovo, bolo leto časom najaktívnejších prác na poliach. Spájalo sa predovšetkým so žatvou a ďalšími na ňu nadväzujúcimi prácami. Všetku dôležitú robotu bolo potrebné vykonať pomerne rýchlo, využívajúc pritom suché teplé slnečné dni, aby zrno a ďalšie plody nevyšli nazmar, takže sa v znoji pripekajúceho slnka často hrdlačilo od svitu do mrku. Obilie svojou farbou, no najmä snopy zviazané povrieslami, plné vône a farby budúceho okrúhleho chleba, ba aj dožinkové vence pripomínali žeravý kotúč Slnka. Astrologická značka vládca znamenia, Slnka ☉, má tvar kruhu, v ktorom tancovali počas dožinkových slávností ženy i všetci tí, čo sa letných poľnohospodárskych prác zúčastňovali.

V súvislosti so spomínaným výdajom energie počas letného robotovania

ovláda energia Leva predovšetkým srdce a krvný obeh. No má pod kuratelou aj chrbticu, zrak (prostredníctvom Slnka pravé oko muža, ľavé oko ženy), mozog, jangovú životnú energiu.

V živote dieťaťa zaznamenáme vplyv vlády Leva v čase, kedy súc poistené pocitom emočnej spoľahlivosti, ktorú mu poskytol Rak ♋ prostredníctvom rodiny, môže rozvíjať všetky svoje kreatívne danosti a prejavuje sa zvýšenou potrebou prirodzenej hravosti. Sila Slnka ☉ je potom spojená s vekom nastupujúcej a pretrvávajúcej dospelosti – od 22 do 42 rokov, kedy sa hravosť „levičaťa“ môže zmeniť na vedomú kreativitu pri pracovných činnostiach v zamestnaní. Akékoľvek potlačenie hravosti v ranom období vývinu môže byť často dôvodom neschopnosti kreatívne sa postaviť



k zvládnutiu úloh dospelosti.

U mnohých mužov, lebo predovšetkým ich ego je spojené s jangovou silou Slnka, pretrváva princíp nezvládnutého „hravého dieťaťa“ po celý život.

Ak máme vo svojom horoskope málo ohnivej levej energie, prejaví sa to predovšetkým zníženou vitalitou, oslabenou tvorivosťou, zhoršeným sebavedomím, malou odvahou k činu. Niekto sa v takých prípadoch obracia o pomoc na jedincov, oplývajúcich „silou Leva“, ďalším by však pre začiatok postačilo naštartovať energetický potenciál „dúškom“ Korolenu, a mnohé procesy sebauvedomenia sa tak akoby spustili samé. Ani prebytok „ohňa“ znamenia nebýva prospešný, lebo pri zvýšenej zápalistosti prežívania mnohých situácií zvykne rozbehnúť ochorenia spomínaných telesných orgánov.

Ako teda zlepšiť svoj zdravotný stav s uvedomením si svojho levieho potenciálu, ktorý sa v každom z nás nejakým prejavuje? Život treba poňať celým srdcom, s láskou a veľkorysou otvorenosťou. Každá zmena životného postoja, ako to potvrdzuje i epigenetika, dokáže meniť náš organizmus až na bunecnej úrovni, mení stav a štruktúru našej DNA. Pozitívne, ale aj záporným spôsobom. K tomu však dospejeme len vtedy, ak prijmem, že srdce nie je iba akousi „pumpou“ krvi, ale je orgánom spojeným aj s duševnými a duchovnými funkciami.

Že je to tak, sa dozvedáme i z múdrostvia predkov. Ruku na srdce, veď, čo na srdci, to na jazyku, pričom treba dať pozor, aby nám v strachu srdce nespadlo do gátí. Ba, keď sa nám čosi podarí, práve srdce sa nám ide

rozskočiť od radosti tak, že ho cítime až v krku, a musíme dať pozor, aby nám z hrude nevyskočilo. A keď sa musíme rozlúčiť s tým, čo nám bolo príjemné, rozhodujeme sa s ťažkým srdcom, pričom musíme dať pozor, aby sme potom nezostali bez srdca, alebo so srdcom chladným ako kameň.

A že je naším stredom, centrom, svedčí aj gesto, ktoré urobíme vo chvíli, keď chceme poukázať na to, že sme s niečím srdečne stotožnení – so slovami „ja to tak prijímam!“ ukážeme na hrud', na miesto, kde sa srdce nachádza. Len tí, ktorí sa stotožnili s myšlienkou, že centrom ich „ja“ je hlava, si pritom poklopú na čelo. Vieme, čo si o nich máme myslieť!

*Do budúceho stretnutia na stránkach
nášho časopisu sa s vami lúčim
so srdečným pozdravom!
Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK*



Ked' treba doplniť psychické sily

So skracujúcimi sa jesennými dňami a úbytkom slnečného svitu často klesá aj naša nálada. Je to prirodzené. Ak však máme od života naložené starosti navyše, môže sa stať, že sa nám už situácia ťažko zvláda. Vtedy hovoríme o jesennej depresii. Často ju spustia nedokončené alebo práve skončené veci, smútok a žiaľ... Čo môžeme urobiť pre seba v takej chvíli?

STRATY SÚ PRIRODZENOU SÚČASŤOU ŽIVOTA

Základom je udržanie optimizmu. Ako jednoducho sa to povie! V prvom rade je dôležité uvedomiť si a prijať, že straty a neľahké situácie patria k životu. Pamätáte sa ešte na tú rozprávku, kde chytili Smrť na lep na stoličke? Nikto a nič neumieralo, nakoniec ju ešte radi pustili, aby robila svoju prácu. Ľudia sa boja strát. Len tie však uvoľnia miesto pre nové veci. Presne ako v tej rozprávke, kde zistili, že život bez smrti sa skrátka zahltí.

Mnohí z nás nechcú zažívať smútok. Bohužiaľ, niekedy aj za cenu, že berú lieky, antidepresíva, a nedovolia si prežiť túto nesmierne potrebnú emóciu. Ale je normálne byť smutný, keď je na to dôvod. Naopak, nie je v poriadku v takom prípade smutný nebyť. Nebojme sa naozaj hlbokých vecí spojených s ľudstvom. Strachu, zármutku, bolesti... Ak sa totiž vyhneme týmto emóciám, nebudeme si môcť užiť ani radosť, pohodu alebo dokonca extázu. Poznáte ten pocit po nepríjemnej chorobe, keď naraz aspoň na nejaký čas viete, čo je NAOZAJ dôležité? Poznáte tú radosť, keď

po strate prídu nálezy? A to je možné len vtedy, ak prežijete aj nepríjemnosť. Možno, ktovie, práve na to slúžia tie nepríjemnosti. Ak ide priamo o depresie, často sú spojené s vyčerpaním. Inými slovami, nie sú to skutočné depresie, ale len a len únava. A keď je človek unavený, veľmi ťažko zvláda stres. V histórii to ľudia mnohokrát zneužívali – vyčerpať a ponížiť – tak sa človek dá zlomiť. To nesmieme dovoliť. Kedykoľvek sme v naozaj ťažkej situácii, treba sa posilňovať, ako to len ide.

ANNONA A SEA BERRY OIL PRE LEPŠIU NÁLADU

Mnoho prípravkov Energy je určených práve na posilnenie psychiky. Podporujú udržanie optimizmu v ťažkých situáciách. Trúfam si povedať, že je to jedna z najsilnejších stránok týchto prípravkov. A nemyslím len koncentráty. Medzi nimi by som vás rada upozornila na pozoruhodné pôsobenie prípravku **Annona muricata**. Používa sa, samozrejme, u množstva ďalších indikácií, ale vždy som si všimla, že pacienti sú po nej vyrovnanejší a hoci je ich situácia často kritická, veľmi

dobro ju zvládajú. Je to uvedené aj pri prípravku **Annona muricata**: podporuje psychiku. Tieto účinky sa veľmi dobre overujú pri podávaní zvieratám. Annona dokáže tak psychicky povzbudiť psíka s rakovinou, že žije, akoby mu nič nebolo. Najzaujímavejšie na tom je, že u ľudí je toto pôsobenie zjavné, aj keď annonu indikujú napríklad pri mykóze alebo z úplne iných dôvodov. Vďaka tomu ju veľmi rada odporúčam. Ďalším prípravkom s tak trochu nečakaným antidepresívnym potenciálom je **Organic Sea Berry oil**. Doplní silu. A tým je vlastne povedané všetko. Človek je vo svojej podstate nesmierne silný, dokáže zvládnuť a zniesť neskutočnú záťaž. Len sa nesmie vyčerpať. Preto je Sea Berry oil veľmi vhodný v situáciách, kedy by sila mohla dochádzať. Keď začíname mať všetkého dosť, cítime sa byť valcovaní osudom.

Verme si. Ak bude sila a vôľa, zvládneme čokoľvek. Vráťane strát. Užívajme si nádherné vône a obrazy jesene a dovoľme ďalšiemu ročnému cyklu, aby sa v pokoji a s tichou radosťou skončil.

MUDr. ALEXANDRA VOŠÁTKOVÁ

Organic Sea Berry oil

Predstavte si úrodné tibetské údolie plné čistej energie a nedotknutej prírody. Silná pôda, čistá, pramenitá voda a svieži vzduch pretkaný intenzívnymi slnečnými lúčmi tu umožňujú rásť a silnieť výnimočným plodom rakytníka. Jeho najcennejším klenotom je olej získavaný výhradne zo semien ručne zbieraných plodov a extrahovaný najmodernejšou a najšetrnejšou technológiou.

ORGANIC SEA BERRY OIL POUŽITIE

- » významne prispieva k prirodzenej obranyschopnosti organizmu
- » pomáha znižovať únavu, má antidepresívne a antistresové účinky
- » vďaka obsahu omega-7 mastnej kyseliny palmitolejovej je nesmierne užitočný pri ochrane, zlepšení stavu a znižovaní rizika srdcovo-cievnych a mozgovno-cievnych chorôb
- » má vysokoregeneračné schopnosti, ovplyvňuje rast tkanív pri poškodení kože a slizníc
- » je vhodný pri liečbe mnohých kožných ochorení (ekzémy, alergia a iné)
- » má vynikajúci účinok na termické a chemické popáleniny, omrzliny, ožiarenie a preležaniny

- » zlepšuje činnosť tráviaceho traktu, regeneruje žalúdočnú sliznicu a potláča rozvoj baktérie *Helicobacter pylori*, ktorá je pôvodcom vzniku žalúdočných vredov
- » má baktericídne účinky
- » podporuje liečbu chorôb spojených s poškodením vnútornej výstelky ciev a telových dutín – endotelu, čo sa veľmi často vyskytuje najmä u ľudí trpiacich cukrovkou
- » prispieva k dobrej funkcii sliznice očí a úst

ÚČINNÉ LÁTKY

Najcennejším klenotom rakytníka je olej získavaný výhradne zo semien pomocou veľmi šetrnej extrakcie CO₂, ktorá uchováva celé spektrum účinných látok. Tie sú u tibetského rakytníka v násobne

vyšších koncentráciách oproti sibírskeym a európskym druhom.

Obsahuje vitamíny A, B₁, B₂, B₆, D, E, F, K, P (rutín), ďalej karotenoidy, flavonoidy, kyselinu listovú, organické kyseliny, triesloviny a minerálne soli, dôležité esenciálne mastné kyseliny omega-3, 6, 9. Semená sú súčasne zdrojom kyseliny omega-7, ktorá sa v prírode vyskytuje len veľmi zriedka.

ENERGETICKÁ CHARAKTERISTIKA

Rakytník je veľmi skromný na stanovište a živiny, jeho užívanie preto výrazne pomáha pri neprospevaní a nešpecifických problémoch. Urýchľuje a uľahčuje regeneráciu organizmu.



Organic Sea Berry oil: čerešnička na torte medzi terapeutickými olejmi

Často sa hovorí, že to najlepšie prichádza na záver. Či tomu tak bude aj v prípade nového rakytníkového oleja, môžete podľa nasledujúcich riadkov posúdiť sami. Pre *Hippophae rhamnoides* L. Tibetan alebo pôvodnú tibetskú odrodu rakytníka úzkolistého, a najmä pre jeho najvzácnejšiu formu oleja, sme si opäť „zašli“ priamo do Tibetu.





» Rovnako ako u **Organic Sea Berry powder** je domovom oleja náhorná tibetská oblasť so strednou výškou okolo 4 000 metrov nad morom. Plody rakytníka sú tu extrémne malé, veľmi odolné a nesmierne koncentrované. Podľa laboratórnych testov sú ich kľúčové účinné látky obsiahnuté v násobných množstvách, napr. u vitamínu C ide až o trojnásobok toho, čo obsahuje rakytník sibírsky alebo európsky, ktorý u nás bežne dostať.

NIE JE OLEJ AKO OLEJ

Všetky plody pre **Organic Sea Berry oil** sú výhradne ručne zbierané a spracovávajú sa hneď na mieste. Pretože ide o najvzácnejšiu formu takzvaného „seed oil“, z jednotlivých plodov sa najprv separujú ich drobné semienka. Až z nich sa potom šetrnou extrakciou CO₂ získava malé množstvo oleja, ktoré je v nich ukryté. Iba tento typ semenného oleja obsahuje najkoncentrovanejšiu esenciu

nutričných látok, vrátane niekoľkých, ktoré sa v prírode vyskytujú vzácné. Medzi ne patrí napr. nenasýtená masťná kyselina omega-7!

ČO OLEJ OBSAHUJE?

Až 190 bioaktívnych nutrientov, 17 vitamínov, 14 minerálov, 18 aminokyselín, vysoké zastúpenie karotenoidov, flavonoidy, kyselinu listovú, triesloviny, minerálne soli a ďalšie látky. Mnohé z látok sú veľmi vzácné a niektoré sa vyskytujú výhradne v tomto druhu oleja.

NA ZDRAVIE...

Rakytníkový olej významne prispieva k prirodzenej obranyschopnosti, pomáha znižovať únavu, má antidepresívne a antistresové účinky. Vďaka obsahu omega-7 je nesmierne užitočný pri ochrane, zlepšení stavu a znižovaní rizika srdcovo-cievnych

a mozgovo-cievnych chorôb. Má vysokoregeneračné schopnosti, ovplyvňuje rast tkanív pri poškodení kože a slizníc, a preto je vhodný pri mnohých kožných ochoreniach (ekzémy, alergie a iné). Zlepšuje činnosť tráviaceho traktu, regeneruje žalúdočnú sliznicu a potláča rozvoj baktérie *Helicobacter pylori*, ktorá je pôvodcom vzniku žalúdočných vredov. Má preukázané baktericídne účinky s 98% inhibičným výsledkom.

...AJ NA KRÁSU

Nemenej pôsobivá a celkom iste mnohými ženami vyhľadávaná sú aj kozmetické účinky rakytníkového oleja – terapeutické, ale aj tie, ktoré sú zamerané na starostlivosť. Sú založené na 7 preukázaných vlastnostiach:

- 1) obsiahnuté nenasýtené kyseliny pôsobia synergicky v protizápalovej kaskáde
- 2) olej zlepšuje výživu pleti a podporuje dermálny transport
- 3) zaisťuje bariérovú funkciu pokožky – zvyšuje prirodzený hydratačný faktor (NMF) a redukuje trans-epidermálne vytrácanie sa vody (TEWL)
- 4) pôsobí ako antioxidant
- 5) hojí poranenie pokožky
- 6) má výrazné antibakteriálne účinky
- 7) vyhladzuje farebné zmeny pokožky a pôsobí proti nežiadúcej pigmentácii

Dôkladne sme zvažovali, či máme tento unikátny olej uviesť do našej ponuky. Relatívne malé množstvo, pomerne vysoká cena a na trhu množstvo podobných prípravkov, v porovnaní s ktorými bude treba dokonale vysvetliť, v čom tkvie kúzlo himalájskeho oleja. Nakoniec sa ale nedalo rozhodnúť inak! Jeho unikátnosť, ktorá spočíva v originálnej odrode, jedinečnosť jeho „vysoko urodzeného“ pôvodu a účinnosť, ktorá u niektorých aplikácií prekvapila aj inak obozretných odborníkov, boli jasným impulzom pre onú čerešničku na torte v rade terapeutických olejov.

V niektorom z ďalších vydání Vitae vám prinesieme nielen zaujímavosti z klinického testovania himalájskeho rakytníkového oleja, ktoré prebehlo v spolupráci s Nepálskou univerzitou Tribhuvan, ale aj praktické tipy, akým spôsobom sa dajú terapeutické oleje vrátane rakytníkového kombinovať s radou Dermaton a Beauty pre ešte lepší efekt.

(RED.)



Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

KLINČEKOVEC – VÔŇA TRÓPOV

Aká vôňa sa vám vybaví pri predstave Vianoc? Klinčeková bude iste medzi prvými. Práve ona priniesla klinčeku doslova večnú slávu. História späť a so sušenými plodmi tropického stromu klinčekovca voňavého, ktorá bola už od dávneho staroveku nevyhnutným korením a liekom, cenila sa nad zlato a vďaka ktorej sa udialo aj mnoho moreplaveckých objavov, by vydala na celú knihu. O kuchárskych knihách a bylinných a liečiteľských herbároch nehovoriac.

SINDIBÁDOV POKLAD

Mnohostranný úžitok a význam klinčekovca poznali ľudia už pradávno. Prvé písané zmienky o nám známom korení pochádzajú z 3. stor. p. n. l. z Číny – s panovníkom smel hovoriť len ten, kto si predtým rozžutým klinčekom osviežil dych; avšak archeologické nálezy v Sýrii dokazujú používanie klinčekov už v 17. stor. p. n. l. Až do 16. storočia ho do Európy dovážali predovšetkým arabskí obchodníci, aj námorník Sindibád. V tom čase bol klinček v Európe taký cenný, že slávny Fernão de Magalhães mohol zdôvodniť svoju plavbu hľadaním kratšej cesty pre klinček. Moreplavec zahynul, vrátila sa jediná loď. Bola však naložená klinčekom a náklady na výpravu sa tak zaplatili dvakrát! Dlhú dobu (asi 150 rokov) si držali monopol na klinček Holanďania, potom sa Francúzom podarilo prepašovať semená a založiť plantáže na ostrove Réunion.

SAMÉ VÝHODY

Klinčekovec z čeľade myrtovitých je najrozmanitejší rod stromovitých rastlín

v Ázii – má asi 1 200 druhov! Rozšírený je v trópoch juhovýchodnej Ázie: z Indonézie cez Austráliu po Filipíny. Len z jedného sa získava korenie, iné majú jedlé plody (klinčekovec malajský, guinejský či jambolanový), ďalšie sú na okrasu, na drevo, farbivá či na použitie v tradičnej medicíne. Kvety klinčekovcov s množstvom prečnievajúcich tyčiniek hojne vábia hmyz – včely, osy, muchy, mravce, chrobáky či motýle a mory, plody zasa lákajú netopiere, vtáky a v Afrike aj šimpanzy. V jednom okamihu sa tak dá na jednom strome napočítať až 50 rôznych druhov fauny.

OSTROVY KORENIA

„Náš“ klinčekovec voňavý (*Syzygium aromaticum*, predtým *Eugenia caryophyllata*) pochádza z Indonézie z Moluckých ostrovov, známych aj ako Ostrovy korenia, a v súčasnosti sa dosť pestuje aj v Tanzánii (predtým Zanzibar), na Madagaskare, Srí Lanke a v Brazílii. Na trhu je celoročne vďaka rôznym obdobiam zberu v rôznych krajinách. Hustá, kužeľovitá koruna tohto stálezeleného stromu sa môže rozkladať aj v dvadsaťmetrovej výške. Jeho zamatovočervené kvietky, husto naskladané vo vrcholových kvetenstvách, sa dvakrát ročne menia na eliptické bobule. Teda, ak ich ľudia nechajú – zelené či ľahko sčervené najaromatickejšie puky sa zbierajú a až do zhnednutia sa niekoľko dní sušia na slnku. Kvalitný klinček má svetlohnedú hlavičku a tmavohnedú stopku. Pri stlačení má vylučovať olej, chuť má sladkastú, prechádzajúcu do horkej. Výťažok z klinčeka obsahuje predovšetkým silice (napr. vanilín, eugenol), ďalej živice, triesloviny, flavonoidy, olej a sliz. Zmiený eugenol predstavuje najsilnejšiu

devízu klinčeka. Táto fenolická zlúčenina, ktorá tvorí až 90% obsahu silíc, je totiž zodpovedná za charakteristickú vôňu a anestetické a dezinfekčné účinky klinčeka.

ARÓMA LIEČI A CHUŤÍ

Klinček bohato využívala predovšetkým tradičná ajurvédská a čínska medicína. Najdôležitejšie použitie našiel najmä v stomatológii – jeho dezinfekčné (antiseptické, antibakteriálne, antivírusové a protiplesňové) a lokálne znecitlivujúce účinky výborne tlmia bolesti zubného nervu, potláčajú zápal a preventívne aj paradentózu. Je vhodný aj na bolesti a zápaly dýchacích ciest (inhalácia) či reumatické ťažkosti (masť). Klinček je dobrý na trávenie – podporuje vylučovanie žalúdočných štiav a zlepšuje črevnú peristaltiku. Je močopudný, povzbudzuje srdcovú činnosť, detoxikáciu a imunitu a navyše sa zaraďuje medzi afrodiziaká! Ako silný antioxidant môže aj (podľa výskumu) potláčať šírenie rakovinových buniek. Na prípravu kloktadla, masti, kúpeľa či na inhaláciu a aromaterapiu sa používa klinčeková tinktúra, olej alebo sušený prášok, ktoré si môžete kúpiť alebo sami pripraviť. Pozor ale na dávkovanie. Eugenol je vo vyšších dávkach toxický, stačia 2 až 3 kvapky. Použitie klinčeka v kuchyni je veľké – od sladkých sušienok, múčnikov, likérov, vín a kompótov po omáčky, vývary, ryžu a mäso. Je zložkou kari a iných koreníacich zmesí. Klinčeková sezóna je v plnom prúde. A nejde len o zvýšené riziko nachladnutia – veď kto by si dokázal predstaviť Vianoce bez perníčkov a zimu bez vareného vína? Na zdravie, šťastie a pohodu!

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

UPOKOJTE SVOJU MYSEĽ V ADVENTNOM ČASE

Prežite harmonické súznenie liečivej mantry

Autentická nahrávka vytvorená s láskou výhradne
pre čitateľov VITAE a neustále sa rozširujúcu rodinu Energy,
započúvajte sa na www.energy.sk/mantra

Lama Suja Rinpoče ~ Nepál, Pókhara, Shanti stupa

Ďakujeme Vám za skvelý rok 2018
Prajeme pokojné Vianoce a všetko najlepšie do nového roka 2019

