



# vitae

jún 2020

Záhadná borelióza

Byť viac pri vedomí

Zápalové ochorenia  
tenkého čreva





## Prípravky mesiaca júna

Jún po rokoch nesľubuje žiadne horúce počasie. Okolo 20. dňa by sa teplota mohla vyšplhať z nemastných-neslaných výšok do letných údajov, po pár dňoch sa ale toto úsilie skončí.

Nedostatok letného zadostučinenia si ale môžeme dodať zvnútra. Výborne sa o nás postará **Korolen**. Roky ho používam aj u pacientov so závažným štádiom rakoviny a zvládajú svoj stav, keď nie zrovna s úsmevom, tak s pokojom a pohodou. A to nehovorím o cievach, ktoré v teplých dňoch dostávajú zabráť viac než kedykoľvek inokedy. Lepším prekrvením predídeme bolestiam nôh. Dôsledky izolácie sa na nás mohli podpísať viac, než tušíme, a návrat do bežného života nemusí byť až tak jednoduchý. Siahnuť by sme mohli po **Celitine**, v kombinácii s **Korolenom** nepoznám lepší životabudič nášho myslenia. Vracat sa ale nebudeme len do pracovného procesu. Možno oželieme more, ale krásne je aj u nás. Pre naše zdravie je nesmierne dôležité slnko, inak dostaneme vitamín D do tela len ťažko. Krémy s tonou UV faktorov do nás slnko vôbec nepustia. Riešením môžu byť **Dermatony**. **Dermaton oil** je vhodný na každodenné ošetrovanie suchej a normálnej pleti a pomáha pri zhnednutí pokožky po opaľovaní. **Dermaton gel** sa aplikuje na rýchle ochladenie po opaľovaní a na upokojenie pokožky. Ak hovoríme o cestovaní, automaticky si položíme do tašky **Drags Imun**. Jeho pôsobenie na rany a vnútorné bránenie infekciám a dovolenkovým hnačkám už máme stokrát vyskúšané. Vďaka koronavírusu sú v tomto roku podmienky o niečo zložitejšie, osvedčený **Spiron** nám pre istotu pomôže s dezinfekciou hotelovej izby.

EVA JOACHIMOVÁ

## vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 6, jún 2020.

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.



Leto  
bude  
divoké!

## OBSAH

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Editorial                              | 04 |
| Čakry – energetické centrá nášho tela  | 05 |
| Záhadná borelióza                      | 06 |
| Pokožka je plátno ľudského tela        | 08 |
| Byť viac pri vedomí                    | 12 |
| Terapeutické metódy                    | 16 |
| Letný slnovrat, čas zázrakov           | 18 |
| Zvýšená hladina kyseliny močovej a dna | 22 |
| Renovet a Fytovet v jednom balíčku     | 26 |







## EDITORIAL

Milý Ondro,  
už onedlho uplynú dva roky, čo si prišiel

na tento svet. Už keď som Ťa prvýkrát vzal na ruky a Ty si ako mávnutím čarovného prútika prestal plakať, povedal som si, že Ti budem pravidelne písať listy. Aby si vedel, do akého sveta si sa to narodil a čo všetko prišlo s Tebou. Nechcem politikárčiť a ani opisovať, čo všetko zlé sa udialo, lebo o tom sa určite dočítaš všade inde. Chcem Ti povedať o Zemi, ktorá už dlho kričala o pomoc. Začala sa totiž uzdravovať. Nepatrne, ale začala. Verím, že Ty a Tvoji rovesníci nájdete spôsob, ako budú ľudia žiť v súlade s prírodou tak, aby ste si neubližovali. Chcem Ti napísať o tom, že sme si konečne uvedomili, koho máme vnímať ako skutočné celebrity. Aj o tom, že sme konečne zistili, že zdravie je skryté v prírode, nie v chémii. A že nie je samozrejmosťou.

Chcel by som Ti napísať ešte mnoho, ale práve nemám veľa času, lebo ma ťahá za nohavice a opakuješ „bum,

bum“. Znamená to, že Ťa mám vziať do našej dielničky, postaviť Ťa na stôl a Ty budeš búchať kladivkom po veciach. Odtiaľ pôjdeme ukázať maminke, že máš malú vďaka. Tej hovoríš: „vfff“. A hneď zase „papa“. Znamená to, že Ti otvorím auto, Ty zakričíš „havo“, náš Brian poslušne nastúpi, Ty sa za ním vyštváraš a ide sa... Aktuálne sme zistili, že svet je plný havov, niektoré „haviše“ sú špeciálne, ako havo-cica, havo-lev alebo havo-kozička, či havo-sova. Je úžasné, aký fascinujúci svet vytváraš okolo seba. Je jún, mesiac ktorý patrí Tebe a Tvojím kolegom. Želám nám, celému svetu, aby vás nadšenie pre svet neopúšťalo. Aby ste svet urobili lepším miestom pre život. Denne pracujeme na tom aby ste sa mali lepšie, ako sa máme my. Robili to už naši rodičia a rodičia našich rodičov. Verím, že to budete robiť aj vy.

**Tvoj otec**

## Tick-a-tack pre príjemne strávený čas v prírode

- » čisto prírodný repelent bez chemických látok
- » pôsobí proti komárom a kliešťom
- » jemný na pokožku
- » príjemná vôňa
- » šetrný k životnému prostrediu

## PRIPRAVUJEME NA LETO 2020



# Čakry – energetické centrá nášho tela (7)

## ČELOVÁ ČAKRA (ADŽŇA) – KONCENTRÁCIA A PODPORA UČENIA



Vnútorne duchovné poznanie odmietame ako nevedecké. Ak je okrem tretieho oka porušená aj solárna čakra a málo rozvinutá srdcová čakra, usilujeme sa pôsobiť silou myšlienok na ľudí v snahe demonštrovať svoju silu alebo uspokojiť osobné potreby. Vzniká však pocit izolácie a silou získané uspokojenie nemá dlhé trvanie. Ak máme rozvinuté tretie oko, ale zablokované spodné čakry, najmä koreňovú, strácame vzťah k realite. Máme síce prístup k jemnejším rovinám vnímania, nevieme ich však rozoznať od vlastných predstáv, skreslených našimi doterajšími skúsenosťami. Ak čakra výrazne obmedzuje tok energií, považujeme vonkajší, viditeľný svet za jediný možný. Naš život potom určujú materiálne želania, telesné potreby a emócie. Naše myslenie sa prispôbuje prevládajúcej mienke v spoločnosti. Môžeme sa stať zábudlivými. Poruchy zraku sú upozornením, aby sme sa pozerali viac dovnútra a poznali aj oblasti, skryté pod viditeľným povrchom.

### CHOROBY A REČ TELA

Dysfunkcia čakry sa môže prejavovať migrénami, problémami s videním (krátkozrakosť, ďalekozrakosť, zelený zákal), ťažkosťami s čelnými dutinami alebo roztrúsenou sklerózou. Ľudia, ktorí sa boja vidieť samých seba takých, akí skutočne sú, nosievajú čierne okuliare alebo si podvedome trú a zakrývajú oči. Vyhýbajú sa očnému kontaktu, často sa pozerajú do zeme. Potrebujú byť uistení, že sú v poriadku a už sa nemusia schovávať.

### MOŽNOSTI ČISTENIA A AKTIVÁCIE

Šiestu čakru stimuluje pozorovanie nočnej oblohy plnej hviezd. Na harmonizáciu sú vhodné skladby New age aj klasická hudba, napr. od J. S. Bacha. Z drahokamov sem patrí lapis lazuli a sodalit. Z aromaterapie môžeme vyskúšať mäta a jasmín. Šiestu čakru reprezentuje mantra KŠAM alebo ÓM.

RNDr. LENKA LACHNITOVÁ, Ph.D.

Označuje sa aj ako šiesta čakra alebo tretie oko, nájdeme ju v strede čela. Je centrom intuície, múdrosti a abstraktného myslenia. Pomáha realizovať naše tvorivé myšlienky. Hovorí sa, že krčná čakra hovorí pravdu, zatiaľ čo tretie oko pravdu vidí. Vďaka nemu začneme chápať hlbší zmysel nášho života. Šiesta čakra sa môže rozvíjať až vtedy, keď prijímame všetky nižšie čakry so svojimi kvalitami. Jej živlom je svetlo.

Zodpovedajúca farba je indigová modrá, farba sústredenia sa a intuície. Na fyzickej úrovni sa čakra vzťahuje k tvári, oči, dutinám a hypofýze. Energeticky je spojená s meridiánmi močového mechúra a črevného traktu. Zo zmyslov k nej zaraďujeme zrak, endokrinnou žľazou je hypofýza.

### ARCHETYP MÚDRY STAREC A INTELEKTUÁL

Positívnym archetypom je Múdry stavec.

Vďaka svojej múdrosti má potrebný nadhľad. Žije podľa vesmírnych princípov a verí, že život ho prevedie viac a menej úspešnými fázami života. Negatívny archetyp Intelektuál kladie dôraz na racionálne myslenie bez toho, aby zahrnul emocionálnu a duchovnú stránku života. Pre svoj zúžený pohľad na svet býva často kritický.

### DISHARMÓNIA ČAKRY

Čakra funguje harmonicky, aj keď nie je celkom otvorená. Prejavuje sa bystrým rozumom a komplexným pohľadom pri vedeckom skúmaní. Rozvíja sa schopnosť vizualizácie. Mnohé súvislosti chápeme intuitívne. Ak prekonáme hranice svojho rozumu, začneme vnímať svet novým spôsobom.

Najčastejší prejav disharmonickej funkcie je zataženie rozumom. Akceptujeme len také pravdy, ktoré sú ním pochopiteľné a vedeckými metódami overiteľné.





# Záhadná borelióza

Nie je veľa chorôb v dejinách ľudstva, ktoré by boli také nejasné a zákerné, zároveň nenápadné a dobre maskované, ako je borelióza. Azda každý z nás pozná tento názov a mnoho ľudí ju v akejkolvek podobe okúsilo aj na vlastnej koži. Niekedy doslova.

## POHĽAD ZÁPADNEJ MEDICÍNY Pôvod

Lymská borelióza dostala svoje označenie podľa mestečka Old Lyme v štáte Connecticut v USA. Tu sa v roku 1975 objavili prvé prípady. Lymská borelióza je infekčné ochorenie, ktorého pôvodcom je gramnegatívna baktéria rodu *Borrelia*. Sú popísané celkom 3 druhy, *Borrelia burgdorferi* je pomenovaná po svojom objaviteľovi, Willy Burgdorferovi. Ďalší pôvodcovia, najmä v Európe, sú *Borrelia garinii* a *Borrelia afzelii*. Ochorenie je typickým príkladom antropozoonózy, teda ochorenia prenosného zo zvierat na človeka. Rezervoárom alebo zásobníkom nákazy je lesná zver, hlodavce, môžu to byť aj vtáky.

## Prenos infekcie

Do tela človeka sa baktéria dostane poštípaním infikovaným kliešťom, v Európe výhradne druhom *Ixodes ricinus*. Prenos po uštipnutí iným hmyzom sa jednoznačne nepreukázal. Nie každé uštipnutie znamená infekciu. Záleží na dobe prisatia kliešťa, riziko nákazy uštipnutého človeka je okolo 5–10%. Nákaza prebieha väčšinou bezpríznakovito, náš imunitný systém si s ňou poradí.

## Príznaky ochorenia

Sú väčšinou veľmi rozmanité, nie vždy sa dajú dobre rozpoznať, a tým pádom zachytiť. Inkubačná doba od uštipnutia hmyzom je široká, niečo medzi 2 a 30 dňami, dokonca pri neskorých prejavoch aj niekoľko mesiacov. Navyše veľmi často nezistíme, že sme boli poštípaní. Typickým príznakom prvého kontaktu je tzv. erythema migrans. Ide o červenú, rozširujúcu sa škvrnu na koži v mieste vpichu, ale aj kdekoľvek inde na tele. Škvlna postupne od stredu bledne. Pri väčšej infekčnej dávke

sa objavujú horúčky, bolesti hlavy, traslavka, bolesti kĺbov a svalstva. Tieto chrípkové príznaky, rovnako ako škvrny, sa však nemusia objaviť vždy. Po niekoľkomesačnom odstupe sa objavujú neskoré prejavy choroby. Najčastejšie je to postihnutie kĺbového systému (lymská artritída), kardiovaskulárneho systému (lymská karditída) a nervového systému (lymská neuroborelióza).

## Diagnostika

V niektorých prípadoch je jednoduchá, inokedy zapeklitá a celkom nejasná. V prvom rade je nevyhnutné vedieť, či sme mali kontakt s kliešťom. Veľmi často pacient ani nevie, že mal kliešťa a postupne zisťuje ťažkosti. Predovšetkým je to dlhodobá únava, bolesti hlavy, svalstva, celková nevoľa a nevykonnosť. Niekedy sa po príčine tohto stavu začne pátrať až po mnohých mesiacoch. Mnoho ľudí presne tento priebeh prekonalo a uzdravovanie trvalo dosť dlho. U niektorých jedincov sa príznaky potlačia iba prechodne a ťažkosti viacemenej naďalej



pretrvávajú. Ide o tzv. neskorú lymfskú boreliózu. Jej klinický obraz je veľmi rozmanitý a môže obsahovať všetko vyššie zmienené. Sérologické vyšetrenie z krvi na anti-boreliózne protilátky sa vykonáva suverénou metódou ELISA. Zisťuje sa hladina imunoglobulínov IgM a IgG. Protilátky sa tvoria 3 až 6 týždňov po nákuze. V každej fáze ochorenia sú výsledky iné, je nevyhnutné sledovať najmä dynamiku výskytu protilátok a podľa nej hodnotiť fázy ochorenia. Hodnoty protilátok veľmi často nekorelujú so závažnosťou jeho priebehu. Bežne vykazuje 5–10% celkom zdravých osôb pozitivitu protilátok. Protilátky sú v sére pozitívne aj mnoho rokov po nákuze a neznamenajú ani zlyhanie liečby, ani návrat infekcie. Nie sú dôvodom na ďalšiu terapiu antibiotikami. Toto však treba vyhodnotiť na klinickom pracovisku, kde majú s liečbou skúsenosti. V prípade neuroboreliózy je nevyhnutné vyšetrenie mozgovomiechového moku, veľmi často na odlišenie od iných možných neuroinfekcií, na ktoré treba vždy myslieť (napríklad kliešťová neuroinfekcia).

### Liečba

Vo včasnom štádiu choroby stačí jasný klinický obraz boreliózy. Bez krvných odberov sa nasadzuje 2-týždenná liečba antibiotikami, ktorá by mala byť dostatočná. U niektorých pacientov sa príznaky vracajú v rozlične dlhom intervale, niektorí vykazujú protilátky aj ťažkosti po mnohých rokoch. Ťažko sa diagnostikuje chronická forma a problémy spojené s iným ochorením, ak má pacient aj ďalšie choroby, psychosomatiku nevynímajúc.

**MUDr. IVANA WURSTOVÁ**

### AKO TO VIDÍ TČM?

U boreliózy trochu narazíme, a to na problém prevodu západných diagnóz do čínskej medicíny. Väčšinou to totiž nie je možné. Ako si vysvetlíme neskôr v článku o tenkom čreve na strane 14, čínska medicína nepozná baktérie ani vírusy. Pozná však škodlivé látky, ktoré na nás pôsobia zvonka. Ide o chlad, vietor, vlhko, horúco, sucho. Potom ale existujú aj škodliviny, ktoré vznikli vo vnútri, nesprávnou funkciou vnútorných orgánov (a medzi ne patrí ešte hlien). Aj emócie menia kondíciu orgánov a ich schopnosť presne pracovať. Vplyv má režim práce a odpočinku, strava a množstvo ďalších faktorov.

Jednoduché? Tak teraz to príde. Aj keď na nás pôsobia vonkajšie škodliviny, to, či ochoreme záleží od celkového fungovania organizmu a pevnosti našej energie Qi (čchi). Ak je však útok škodliviny priveľmi silný, môže premôcť aj zdravý organizmus. Týmto sa vysvetľuje, prečo niekedy (nielen) na boreliózu ochoríme a niekedy nie. Záleží aj na tom, ktoré orgány máme slabšie - a tam choroba udrie. Prejaví sa potom v ďalších štádiách veľmi rôznorodými príznakmi. Dôležité teda je, aby sme nasadzovali prípravky Energy nie všeobecne, v našom prípade na boreliózu, ale orientovali sa na oslabenú oblasť a druh škodliviny, ktorý práve pôsobí.

### Ako postupovať?

U boreliózy v štádiu sčervenania ide o útok horúčavy, preto použijeme **Drags Imun**. Na rozdiel od Číňanov vieme, že pôvodcom choroby je baktéria, takže pridáme **Grepofit** alebo **Cistus**, ak sa z nejakého dôvodu nedajú užívať antibiotiká. Rozhodne nepovažujem za vhodné brániť sa im v tejto chvíli, pretože ide o bakteriálnu infekciu, a tú môžu zastaviť. Po antibiotikách je vhodný **Probiosan** a v podávaní **Drags Imunu** pokračujeme aspoň dva cykly. U oslabených ľudí odporúčam po ich užívaní nasadiť **Cistus** a doužívať celú fľaštičku.

Ak je stav pacienta neuspokojivý a rozvíja sa únava, nasadzujeme **Revitae**, **Stimaral** a **Regalen**. Nevieť prečo, ale pri tomto ochorení sa ukazuje ako

najúčinnejší pentagramový prípravok. Ak sa objavia bolesti kĺbov, zvolíme si kombináciu **Drags Imunu** a **Renolu**. Pri príznakoch zápalu mozgu a mozgových blán, po odoznení akútnych príznakov použijeme **Tribulus terrestris** a **Drags Imun**. Niekedy prichádzajú ďalšie problémy, ako zhoršenie citlivosti v končatinách – **Stimaral**, zhoršenie videnia – **Regalen** a **Stimaral**, poruchy sluchu – **Renol**. Pri ochrnutí niektorej z končatín alebo lícneho nervu veľmi dobre zaberá akupunktúra v kombinácii s **Regalenom** a **Drags Imunom**. Je veľmi dôležité nedesť sa výsledkov laboratórnych hodnôt. Odčítať správne ich význam je obtiažne aj pre kvalifikovaných lekárov a nemá zmysel veľmi sa tým zaoberať. Jediným dôležitým ukazovateľom úspešnosti liečby je to, ako sa pacient cíti.

### Na záver

Ešte niekoľko slov k odstraňovaniu kliešťa. Najlepšie je, ak sa vôbec neprisaje. Takže – repelent. A ak už nejakú prisatie zistíme, hlavne žiadnu paniku. Stačí ho vytočiť a vpich hned' potrieť **Drags Imunom**. Kliešte sú normálnou súčasťou nášho ekosystému, bohužiaľ ale okrem boreliózy prenášajú aj kliešťovú encefalitídu. Dve choroby, ktorých priebeh môže byť vážny. Ten postihuje ale iba 10–15% pacientov. A opäť sme pri našom oblúbenom pojme - strachu (viď Vitae č. 5/2020).

*Prajem vám krásne prechádzky  
(ak ešte nájdete les) a radosť z leta.  
MUDr. ALEXANDRA VOŠÁTKOVÁ*



# Pokožka je plátno ľudského tela

Je to najväčší orgán ľudského tela s rozlohou cca 1,5 m<sup>2</sup>. Má tri základné vrstvy – pokožku, zamšu a podkožné väzivo. Hrúbka sa pohybuje od 0,4 mm na uchu do 4 mm na chrbte. Reč je o koži, orgáne oddeľujúcom náš vnútorný svet od vonkajšieho.





## FUNKCIA KOŽE

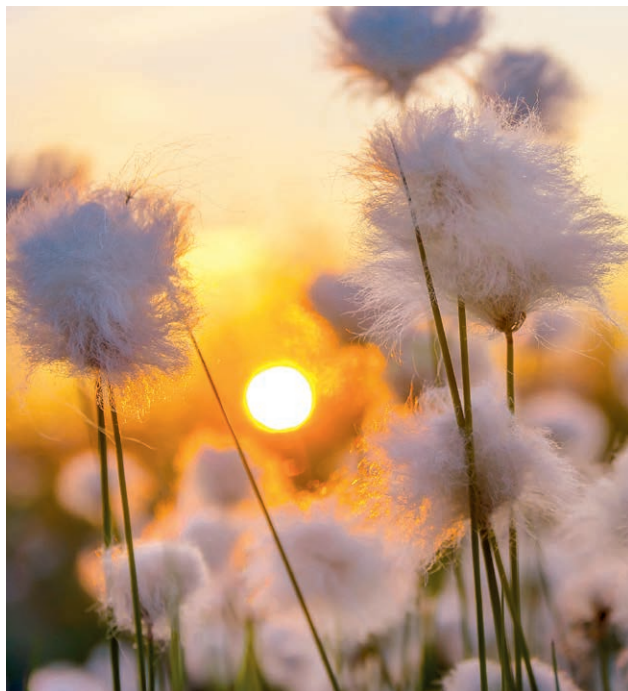
Základných funkcií kože je približne osem. Patrí medzi ne predovšetkým ochrana. Vďaka koži nepreniknú do tela škodlivé látky ani UV žiarenie. Dôležitú úlohu hrá tento orgán vo vnímaní tepla, chladu či bolesti. Pomáha nám udržiavať teplotu v tele aj prostredníctvom ciev a vylučovaním potu. Tuk v podkožnom väzive plní funkciu zásobníka a izolácie. Kožou sa vylučuje mnoho chemických látok skrz mazové a potné žľazy. Koža plní aj estetickú a komunikačnú funkciu. Jej farba dokáže vypovedať mnohé o psychickom stave človeka. Najvrchnejšou vrstvou kože je pokožka.

## NEOMYLNÝ INDIKÁTOR

Pokožka tvorí vodotesný obal ľudského tela. Obsahuje štyri hlavné druhy buniek a keďže ju vidno a dá sa jej dotknúť, je plátnom ľudského tela.

Premýšľali ste niekedy o tom, prečo sa vám bradavica urobila práve na palci? Prečo sa na chrbte v oblasti obličiek objavila svetlá krupička? Prečo máte vyrážku zrovna na bruchu? Podľa TČM má miesto výskytu kožných problémov úzku spojitosť s procesmi v tele. Reakcia orgánu, krvi, uloženej choroby či stres vlastne vybuchujú na povrch. Ak budeme vedieť čítať z plátna nášho tela, môžeme mu lepšie porozumieť a prípadne si vedieť pomôcť. Uvediem niekoľko príkladov výskytu kožných problémov a ich súvislostí podľa TČM:

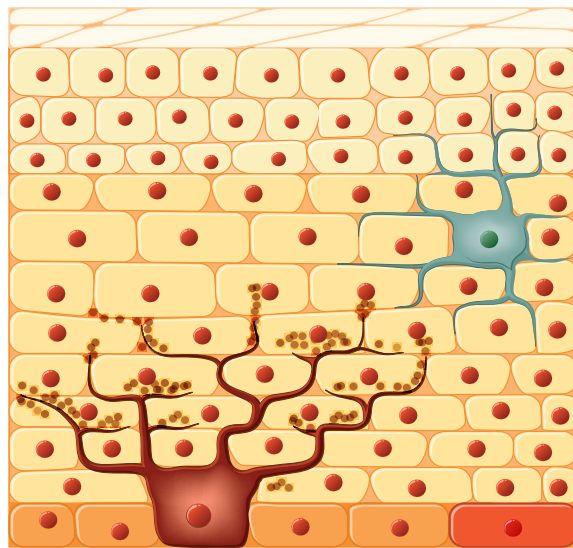
- » Bradavica na palci na nohe súvisí s našimi myšlienkami. Poukazuje na nerovnováhu medzi hlavou a srdcom, teda medzi rozumom a citom.
- » Sčervenanie či pupienky na pokožke lícnych kostí indikujú znížený tok energie skrz dráhu pľúc. Pre zlepšenie je dobre uvedomiť si, ako máme nastolený pomer medzi nádychom a výdychom, teda medzi prijímaním a dávaním.
- » Suchá, červená pokožka na laktách znamená nerovnováhu v pečeni. V laktách sú uložené emócie a kožný problém naznačuje, že ich máme v tele neprejavene.
- » Pupienky na bruchu nám hovoria, že máme nestrávené strachy, prežitky, stresy a emócie. Pupienok sa najčastejšie objaví v okolí orgánu, ktorý nám chce niečo povedať.



## ZDRAVIE OD A PO Z

**EPIDERMIS** – pokožka. Povrchová vrstva kože, ktorá má ochranný význam. Tvorí ju epitel (krycie tkanivo), skladajúci sa z piatich vrstiev, pričom povrchová vrstva rohovatie (tzv. keratinizácia). Okrem toho sú v nej bunky obsahujúce kožný pigment melanín. Zrohovatená vrstva spolu s výlučkami kožných žliaz (mazové žľazy) chráni pred biologickými a chemickými vonkajšími vplyvmi, melanín pred ultrafialovým žiarením.

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



- » Strie dávajú najavo našu nepružnosť, neprijímanie zmien do nášho života. Aspoň malou zmenou stereotypov doprajete koži pružnosť a strie sa môžu zlepšiť.
- » Po saunovaní môžete na niektorých častiach tela pozorovať červené škvrny. Tieto miesta žiadajú o vašu pozornosť a starostlivosť. Napríklad škvrny na kolenách vypovedajú o zníženej funkcii obličiek, teda o oslabených vzťahoch.

## POKOŽKA AKO VEC VZŤAHU

Pokožka obsahuje tzv. Merkelove bunky alebo receptory hmatu. Najviac ich je na prstoch, v ústach a na hlave. Hladkanie pokožky je jedným z dôležitých komunikačných nástrojov. Hladkanie nám môže byť príjemné, štekliť alebo byť odpudivé. To všetko má svoj význam. Skúste sa hladiť na rôznych miestach a pozorujte, čo cítite. Potom sa nechajte hladkať napríklad od partnera a opäť sledujte, či pocity sú rovnaké alebo úplne odlišné.

Dotyk je často dôležitejší než slová. Namiesto vypočúvania, prečo niekto plače, býva lepšie pohľadiť ho, podporiť a objasť. Hladkanie uvoľňuje napätie, stres, do krvi sa vyplavujú hormóny šťastia. Dokáže tíšiť bolesť, uzdravovať a dávať nádej.

**Hladme sa, dotýkajme sa sami seba a druhých! Naučme sa dotyky dávať a tiež prijímať.**

Rovnako sa nebojme niekomu povedať, nech na nás nesiaha. Koža má pamäť a každý trpený dotyk zanecháva stopy na tele aj na duši. Učme svoje deti nielen matematiku a fyziku, ale aj aký význam má dotyk a pohladenie po vlasoch. Pokožka je to prvé, čoho sa dotkne novorodenec. Neexistuje žiadny



» liek, žiadna rada ani žiadne metódy, ktoré dokážu dať viac než „obyčajný dotyk“.  
Starajme sa o svoju kožu, nezabúdajme na ňu. Ak jej poskytneme starostlivosť, odmení sa nám starostlivosťou. Bude krásna, prejasnená, pružná, zamatová, voňavá. Radosť na ňu siahnuť.

#### STAROSTLIVOSŤ O POKOŽKU

Kozmetika Energy, zameraná na starostlivosť o pleť, ponúka telový olej a gél, ktoré je vhodné doplniť o telové mlieko. **Dermaton oil** má krásnu vôňu a výborne sa vstrebáva. Obsahuje olej z ryžových klíčkov, olej rakytníkový, jojobový, lecitín a éterické oleje, napríklad silicu tymiánu. Upokojuje pokožku, obnovuje ju po pôsobení nepriaznivých vplyvov okolia. Zrýchľuje jej regeneráciu v hlbších vrstvách kože a chráni proti vysychaniu. Je vhodný na každodennú regeneráciu. Olej je vynikajúci ako vlasový zábal. Vlasý su potom lesklé a vyživené. **Dermaton gel** nemastí a dobre sa vstrebáva. Obsahuje látky z aloe vera, extrakt z granátového jablka, echinacey, stévie, zeleného čaju a barbadoskej čerešne. Ďalej bambucké maslo a jojobový olej. Pomáha nám regenerovať pokožku po opaľovaní a v prípadoch, keď je pokožka podráždená napríklad vplyvom slnečného žiarenia. Má chladivé, protizápalové a upokojujúce účinky. Nemal by chýbať v žiadnej dovolenkovej lekárničke, pretože dokáže rýchlo pomôcť a vďaka tomu si dovolenku užijete naplno aj po zaspatí na slnku. **Caralotion** je telové mlieko, ktoré sa ľahko aplikuje a dobre rozotiera. Obsahuje minerály a soľ z treťohornej morskej vody žriedla Podhájska. Má antioxidačné a regeneračné účinky, prehrieva, vyživuje a chráni. Je vhodné na použitie aj po opaľovaní.

*Prajem vám množstvo príjemných dotykov, ONDŘEJ VESELÝ*

## ĎALŠIE ÚČINKY

#### DERMATON OIL

- » vhodný na ošetrovanie suchej a normálnej pokožky
- » tlmí bolesť pri sčervenaní
- » odstraňuje svrbenie
- » pripraví kožu 14 dní pred opaľovaním, pomáha pri jej zhnednutí
- » zlepšuje elasticitu kože a zabraňuje jej predčasnemu starnutiu

#### DERMATON GEL

- » pôsobí proti starnutiu pokožky
- » dá sa používať ako telové mlieko alebo na tvár ako hydratačná emulzia
- » pomáha pri opuchoch, sčervenaní pokožky, pri vyrážkach
- » upokojuje pokožku po epilácii a urýchľuje hojenie
- » optimalizuje rovnomerné odbúravanie tukových buniek a je účinný proti celulitíde
- » krásne vonia

#### CARALOTION

- » je zameraný špeciálne na citlivú pokožku
- » spevňuje a vypína pokožku celého tela
- » obnovuje prirodzenú čistiacu schopnosť kože
- » pôsobí proti svrbivým vyrážkam, atopickým ekzémom, lupienke a akné
- » upokojuje podráždenú pokožku, je ideálny na ošetrovanie hrubej šupinatej a praskajúcej kože





# Chvála pleťového mlieka Caralotion



Výrobky Energy používam už mnoho rokov. Na cestách u nás nesmie v lekárničke chýbať **Vironal** a **Grepofit**, pri nachladnutí **Droserin** a v poslednom čase som si veľmi obľúbila kozmetický **Cytovital**. Dokonca aj moja dvadsiťmesačná dcéra za mnou pri nachladnutí príde, že chce „trepí trepi mňam mňam“, t.j. Vironal. Pred nejakým časom sa objavil dcére na tvári ekzém. Mala suchú, šupinatú a zrohovatenú pokožku okolo úst s ľahkou vyrážkou na lícach a pod očami. Natierala som to kdečím, dávala do toho homeopatiká, ale ekzém nechcel zmiznúť. Naša pediatrička hovorila, že tieto ekzémy bývajú veľmi úmorné a môžu sa liečiť aj niekoľko mesiacov. Potom mi moja mama doniesla pleťové mlieko **Caralotion**, že vraj je skvelé, nech ho vyskúšam. Asi po týždni natierania ekzém zmizol z cca 70% a o pár dní neskôr bol preč úplne, už sa nevrátil (a to som nenatierala ktovieako poctivo). Bola som nadšená.

Napadlo mi, že by som mohla Caralotion vyskúšať aj na sebe. Asi dvadsať rokov trpím veľkými a hlbokými vredmi na zadku. Po niektorých mi zostávali jazvy a tmavé škvrny. Začala som miesta natierať mliekom Caralotion a už po pár dňoch bolo vidno výsledky. Aj veľké, niekoľkocentimetrové zatvrdliny sa deň po dni viditeľne zmenšovali, až celkom zmizli. Vďaka tomuto prípravku tak zmizol môj dlhoročný nielen zdravotný, ale aj estetický problém.

**SOŇA SAMIERA POLCEROVÁ, Prostějov**

## Záchrana života

Jedna tanečnica z divadelného súboru, kde pôsobím, má otca (51 rokov), ktorý dostal rakovinu hltana. Po úspešnej chemo- a rádioterapii sa lekári rozhodli odstrániť postihnutý hltan a nahradiť ho tenkým črevom. Bohužiaľ, operácia nedopadla dobre a telo nedokázalo hltan prijať. Muž dostal zápal do celého tela, lekári ho dali do umelého spánku a rodinu pripravovali na

najhoršie. Jeho dcéra prišla za nami, či sa nedá niečo urobiť. Navrhli sme **Drags Imun**, lekári ho nechceli aplikovať. Až pod mojím nátlakom, na základe publikovaných štúdií a najmä v situácii, keď klasická medicína už nemala riešenie, pretože organizmus pacienta nereagoval na antibiotický koktail, súhlasili. Podávali mu Drags Imun s umelou výživou trikrát denne a zápal postupne ustupoval! Po týždni začali pacienta preberať zo spánku, teraz je prebudený úplne a už dokáže napísať SMS.

**JOZEF ČERNEK**

## Svieža vôňa Protektinu deo

Dnes by som sa s vami chcela podeliť o skúsenosť s perfektným doplnkom obľúbeného „zeleného radu“ (niežeby modrý alebo žltý bol menej obľúbený) – **Protektin deo**. Patrí medzi novšie prípravky Energy a chvíľu mi trvalo, kým naň prišlo. Už som si kúpila druhý a som nesmierne spokojná. O škodlivosti antiperspirantov vieme, môžu spôsobovať aj závažné choroby, je to viacmenej chémia zabráňujúca poteniu. A potenie je zdravé, len nám nie je príjemný zápach, ktorý ho sprevádza. Tento problém riešia práve dezodoranty, ktoré už roky používam. Ponuka je v súčasnosti lepšia než kedysi, dajú sa kúpiť aj prírodné. Váš dezodorant Protektin deo je vskutku mimoriadny, vonia čisto a sviežo, nie je umelo „prevoňaný“. Má zvláštnu, takú „blatovú“ konzistenciu, ale nanáša sa pohodlne ťahom zospodu nahor a úplne splynie s kožou, čo som u žiadneho iného dezodorantu takto nevnímala. Aj večer som svieža a voňavá. Skrátka naň nedám dopustiť a vrelo odporúčam. Veľa slniečka, pohody a krásne jarné dni plné zdravia praje vaša

**Ing. LUDMILA BROKLOVÁ, Pardubice**





Byť viac pri vedomí





Hovorí sa, že náš mozog spracuje mnohonásobne väčšie množstvo informácií, než si vôbec dokážeme uvedomiť. Najaktívnejší je dokonca práve v noci, keď ho nezaťažujeme zbytočným premýšľaním a on môže v pokoji vyhodnocovať a triediť. Bez spánku by naše mentálne funkcie nestáli za nič, to je isté. Existuje však ešte niečo, čo by nám pomohlo byť viac pri vedomí?

### VEDOMIE NIE JE SAMO

Z lekárskeho hľadiska je stav vedomia súhrnom všetkých nervových funkcií, ktoré vedú k tomu, že si uvedomujeme samých seba (teda Ja), svet okolo seba a na podnety reagujeme zo svojej vlastnej vôle. Aké jednoduché a jednoznačné sa to zdá na prvý pohľad, že? Pochopenie vlastnej identity, svojho ja a naša realizácia v tomto svete je ale celoživotná úloha. Dá sa dokonca povedať, že čím hlbšie sa ponárame do hlbín sebapoznania, tým viac tušíme, že ono Ja má veľmi rozmazané obrysy. Páči sa mi, čo napísal Sigmund Freud: „Ja nie je pánom vo svojom dome.“ Vedomie Ja má totiž ešte dve sestry, ktoré s ním bývajú v spoločnom dome – podvedomie a nevedomie. To, čo cítime a vnímame, je vlastne guláš, ktorý varia všetci traja.

### PREMENLIVÝ STAV

Nechajme filozofovanie bokom a zhodnime sa nateraz jednoducho na tom, že vedomie je skratka naša schopnosť vnímať. A táto schopnosť sa mení. Závisí od obrovského množstva okolností. Na schopnosť vnímať má veľký vplyv celkový fyzický stav, únava, choroba, strava, množstvo kyslíka v krvi aj prostredie, v ktorom žijeme. Ak je naše vedomie obmedzené, nevšimneme si mnoho dôležitých signálov, nedochádzajú nám súvislosti, robíme chyby a nezriedka môžeme dokonca ohroziť aj svoj život. Je teda v našom najvyššom záujme byť čo najviac pri vedomí.

### POSILŇOVAČ VEDOMIA

Jedným z najúčinnějších prírodných prostriedkov na omladenie ducha je bezosporu pupkovník ázijský alebo Gotu kola, ktorý sa v tradičnej indickej medicíne používa už tisícky rokov. V Indii sa mu hovorí Bráhmí, preto, že pomáha pri poznávaní najvyššej podstaty. Tradičná ájurvédska medicína si túto drobnú nenápadnú rastlinu veľmi cení najmä pre jej posilňujúci vplyv na nervy a mozgové bunky. Gotu kola zvyšuje inteligenciu, zbystruje pamäť, pôsobí proti senilite a jej užívanie vedie k dlhovekosti. Pupkovník sa odporúča pred meditáciou, pretože sa považuje za jednu z najduchovnejších bylín vôbec. Pupkovník ázijský prednedávnom obohatil obsah už aj tak výborného Celitínu a od seniorov, ktorí nový Celitin užívali, viem, že mali pocit, že sa im zrazu otvorili oči a ich uvažovanie bolo výrazne bystrejšie. Začali sa im ľahšie vybavovať vhodné slová a fakty pri vyplňaní krížoviek. Súčasne sa im vrátili sny, čo je iste sprievodný jav zlepšenia prekrvenia mozgu aj lepšej komunikácie medzi hemisférami.

### KOMBINÁCIA PRE DUCHOVNÝ RAST

Trúfam si povedať, že Celitin s Gotu kolou v kombinácii s **Korolenom**, čo sú prípravky náležiacie k prvku Oheň, ktorý nesie naše vedomie nahor, môžu naozaj majstrovsky reštaurovať náš nervový systém. Dokážu zlepšiť nielen naše mentálne, ale aj duchovné schopnosti. Verím, že ak zlepšíme svoje vedomie, náš život bude oveľa bohatší.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

## Z INTERNETOVEJ PORADNE KARDIOLÓGA



» **Môj otec má 78 rokov. Má 3 roky kardiostimulátor, srdce však znižovalo výkon – teraz 20%. Mala prebehnúť výmena, ale medzitým dostal mozgovú mŕtvicu (pravostranné ochrnutie, strata reči a ťažké obmedzenie vnímania reči). V súčasnosti začína chodiť, ruke sa zlepšuje pohyblivosť, ale reč a chápanie hovoreného slova sú obmedzené. Otec sa snaží, cvičí. Užíva warfarín na riedenie krvi a má diabetes 2. typu. Prosím o radu alebo odporúčanie na posilnenie srdca a mozgovej činnosti.**

Vopred ďakujem, DAGMAR

Vhodné je dlhodobé užívanie **Korolenu** – začnite dávkou 2 kvapky 2x denne v pohári vody pol hodiny pred hlavnými jedlami a postupne zvyšujte až do 7 kvapiek 2x denne. Po 3 týždňoch užívania si vždy urobte 1 týždeň prestávku. Ďalej **Celitin** 1–1–0 kapsula a **Revitae** 1–1–0 kapsula, prospešný bude aj **Fytomineral** – cca 25 kvapiek rozpustiť vo vode a v priebehu dňa vypiť. Naďalej rehabilitovať reč, fyzický pohyb a silu. Čo najviac s oteckom komunikujte a precvičujte pamäť.

» **Mám 32 rokov, som športovo a fyzicky pracovne vyťažенý. Rád by som sa spýtal, aký prípravok Energy by ste mi odporučili na lepšie prekrvenie ciev.**

Ďakujem, LIBOR

Odporúčam bylinný koncentrát **Korolen** – začnite dávkou 2–3 kvapky 2–3x denne v pohári vody, postupne zvyšujte dávkovanie v súlade s návodom. Zároveň je vhodný **Celitin** 1x denne 1 kapsula ráno po jedle a **Vitamarin** 1 kapsula 2–3x denne po jedle. Môžete užívať aj prípravok **Acai Pure powder**. Dodržiavajte pitný režim.

» **Zápasím s panickou poruchou spojenou s neustálymi pocitmi strachu. S ňou prichádza aj nepravidelný srdcový rytmus, ktorý sledujem už dlhší čas. Plus sa mi zhoršuje pamäť (mám úplné výpadky) spolu so striedaním zlých nálad. Chcela by som skúsiť Korolen.**

Veľmi ďakujem, MARIE

**Korolen** je správna voľba pri panickej poruche a srdcovej arytmií. Začnite malou dávkou – prvý týždeň 2x denne 2 kvapky v pohári vody, druhý týždeň 2x denne 4 kvapky a tretí týždeň 2x denne 6–7 kvapiek, potom si urobte týždeň prestávku a v ďalšom trojtýždňovom cykle už môžete užívať dávku 2–3x denne 6–7 kvapiek. Na zlepšenie pamäti si môžete pridať ešte **Celitin** 1 kapsulu denne ráno, prípadne **Revitae** 1–2 kapsuly ráno. Dodržiavajte pitný režim.

S priáním zlepšenia zdravia MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



# Zápalové ochorenia tenkého čreva z pohľadu TČM



V tradičnej čínskej medicíne existuje množstvo škôl a smerov. V systéme nepretržitého vývoja, dopĺňania poznatkov a skúseností, ktorý nebol nikdy prerušený a trvá približne 5 000 rokov, sa názory pochopiteľne utvárali dosť odlišne. Navyše, Čína je neskutočne rozľahlá krajina a keď si predstavíme niekdajšie komunikačné možnosti, niet sa čo čudovať, že niektoré školy sa líšia. Nikdy však v základných princípoch, pravidlách. Iba v ich uplatňovaní. Je súčasne dôležité uvedomiť si, že inak sa choroba vyvíja v horúcom klimatickom pásme, inak v miernom - záleží na konštitúcii ľudí.

Je známy príbeh, keď sa jeden lekár v starej Číne presťahoval zo severu na juh, a keď tamojší lekárnik dostal jeho recept na bylinnú zmes, opýtal sa: „To je pre kone?“ Dávky bylín na severe boli obyčajne päťkrát vyššie než na juhu.

Postupy čínskej medicíny sú vysoko preverené životom, praxou a sú veľmi presne dané. Ich štúdium je celoživotnou náplňou a prakticky nemôže byť ukončené. Poznáte to, štúdium medicíny sa končí až smrťou...

## NEPOSTRÁDATEĽNÝ

Dôvod, prečo o tom takto píšem je, že o tenkom čreve sa v základných dieloch TČM hovorí dosť málo. Je však zaujímavé, ako veľmi sa zhoduje so západnou medicínou, hoci inými slovami, v chápaní jeho funkcie. Oba liečebné smery vidia ako hlavnú úlohu tenkého čreva vstrebávanie živín. Podľa čínskych predstáv je to Qi sleziny-pankreasu, ktorá ho umožňuje. Západná medicína hovorí o aktívnom a pasívnom prenose živín. Je teda zjavné, že tento orgán je nenahradiateľný.

## PRÍČINY OCHORENIA

Choroby tenkého čreva bývajú podľa TČM obyčajne spojené

## VIETE TO?

### TENKÉ ČREVO

Tradičná čínska medicína zameriava v júni pozornosť na činnosť tenkého čreva.

- » Tento orgán meria u dospelého človeka asi 3–5 metrov, jeho prierez je 3–3,5 cm. V brušnej dutine sa skrúca do mnohopočetných kľučiek a je ohraničený 180 cm dlhým hrubým črevom.
- » Tenké črevo je hlavným miestom, kde prebieha trávenie a vstrebávanie. Tráviace šťavy (vytvára ich pankreas, pečeň a samotné črevo) rozložia potravu na základné stavebné jednotky, ktoré sa vo forme zmesi dostanú cez črevnú stenu do krvi. Tá ich rozvedie do telových buniek.
- » Tenké črevo je významnou súčasťou lymfatického systému, má na ploche 1 mm<sup>2</sup> 10–40 klkov, (na dĺžku 1 cm až 2 000 klkov) a v každom z nich je lymfatická (miazgová) cieva.
- » Energia tenkého čreva je najsilnejšia medzi 13. a 15. hodinou a najslabšia medzi 1. a 3. hodinou v noci.

### Ako sa prejavuje problém v činnosti tenkého čreva?

Ochorením krku, bolesťou ramien a paží, bolesťou a stuhnutosťou šije, hnačkou. Môžu sa objaviť aj kŕče, nadúvanie, chudnutie a zlé trávenie. Príznačná býva aj objemná a páchnuca stolica. Na zlú činnosť čreva upozorňuje biely alebo rôznofarebný povlak na jazyku, zdurená spodná pera.

(leit.)

s oslabením Qi sleziny. Takže napríklad hnačky, ktoré sú v západnom pojmí primárne črevným problémom, sa vnímajú najmä ako problém sleziny-pankreasu. Ďalšou možnosťou je napadnutie škodlivinou zvonka, typicky horúčavou alebo horúčavou-vlhkom. Tu bude asi treba vysvetliť, ako čínska medicína chápe príčiny chorôb.

Základnú príčinu vidí v nerovnováhe organizmu, ide ale aj o silu škodlivej látky. Ak je veľmi silná, premôže aj vyvážený a zdravý organizmus. Často sa ma ľudia pýtajú na rôzne príčiny chorôb. Mám tam streptokoka? Boréliu? Lenže čínska medicína nepozná baktérie. Nepozná sa na bacily ako na pôvodcu ochorenia, pretože ich nepozná. Veľmi dobre si je však vedomá toho, že na človeka čosi pôsobí, niečo, čo dokáže vyvolať typickú chorobu, a to aj u viacerých ľudí. Lenže príčinu vidí inde. V takzvanej škodlivej Qi. Teda energii - a popisuje ju tak trochu klimaticky. Ono to má logiku. Napríklad vieme, že salmonela udrie najčastejšie v sparnom lete a vyvoláva typické ochorenie spojené s horúčkou, hnačkami, zvracaním a bolesťami brucha. V čínskom chápaní by sme hovorili o napadnutí horúčavou a vlhkom. Presnejšie ide o napadnutie organizmu a útok na črevá. Vidíte, aký rozdielny náhľad majú oba liečebné smery. Takže ak budeme v ďalšom texte hovoriť o vlhkosti, hliene, chlade alebo horúčave, ide o termíny označujúce škodliviny, ktoré na telo útočia buď zvonka, alebo sa vytvárajú vo vnútri nesprávnou funkciou orgánov.

### INFEKČNÁ HNAČKA

Najčastejším ochorením čрева je infekčná hnačka. Obvykle to býva práve horúca vlhkosť, ktorá za tým stojí. Poznáme to podľa horúčky, hnačky explozívneho charakteru, smädu. Čo teda treba? Dopĺňať tekutiny, ako sa len dá. Ideálny je iontový nápoj, my máme vysoko kvalitný **Fytomineral**. Ak človek po požití aj malého množstva vody zvracia, na nič nemá čakať a má navštíviť lekára, obvykle bude potrebná hospitalizácia. Dôvodom nie je podávanie antibiotík, ako sa mnohí domnievajú, ale infúzna liečba. Infekciu si organizmus vyrieši sám, ale nesmie sa dehydrovať. Ak nie je situácia až taká vážna, môžeme pomôcť vyššie uvedeným spôsobom, ďalej pridať **Grepofit drops** - z dôvodu menšej záťaže žalúdka a **Drags Imun**. A najmä to chce diétu - klasika, veď to poznáme... Suchý rožok, čierny čaj, varená mrkva. Po odľahčení problému vždy ešte podporíme trávenie ako celok, najlepšie **Stimaralom**. A na záver doladíme črevnú mikroflóru niektorým z **Probiosanov**.

### CROHNOVA CHOROBA

Tenké črevo môžu postihovať aj chronické ťažkosti. Ide predovšetkým o Crohnovu chorobu. Je to autoimunitné zápalové ochorenie tenkého čрева. Jeho priebeh môže byť rôzne intenzívny a rôzne závažný. Toto je diagnóza západnej medicíny opierajúca sa o vyšetrenie stolice, kde sa skúma hodnota tzv. kalprotektínu - bielkoviny, na ktorú je naviazaný vápnik. K tomu sa prirátajú ešte typické ťažkosti a eventúrna biopsia čрева, a je to jasné. Medzi príznaky patrí nadúvanie, hnačky, bolesti brucha, chudnutie, nechutenstvo a bolesti kĺbov, únava. V stolici je niekedy prítomný hlien, niekedy aj krv. Zatiaľ čo západná medicína vidí ako hlavný postihnutý orgán tenké črevo, čínska slezina-pankreas alebo obličky - konkrétne jang obličiek. Ide totiž o to, že jang obličiek zahrieva všetky procesy v tele, najmä trávenie. Ak ho je málo, tak aj pôvodne dobrá slezina-pankreas nemôže správne pracovať. A ako už vieme, keď nepracuje správne, nevyťahuje z potravín esenciu, prichádza únava, vzniká vlhkosť a začas aj tvorba hlienu. Objavujú sa aj príznaky oslabeného trávenia, ako nechutenstvo a bolesti

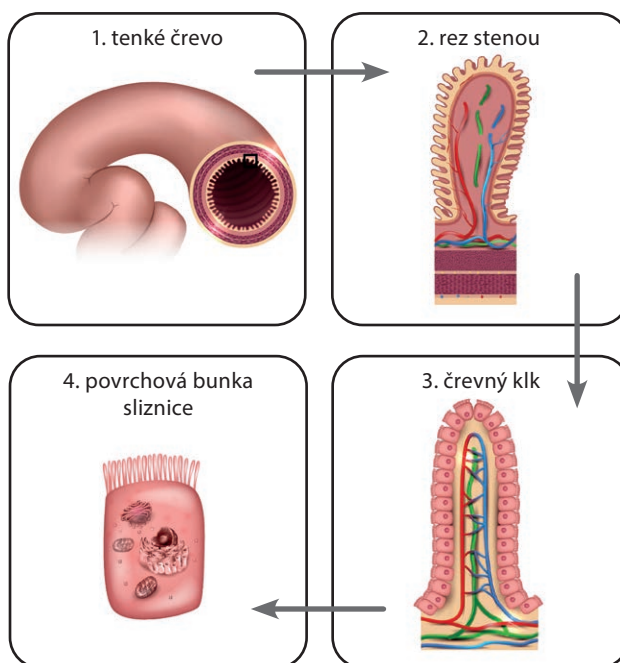
brucha. Západná medicína lieči v súčasnej dobe Crohnovu chorobu liekmi, ktoré riešia príčinu tak, ako ju vidia. U ťažších a rezistentných stavov sa používa tzv. biologická liečba, vedúca k zníženiu imunity, ktorá sa splašila a začala napádať vlastné črevné bunky akoby to boli nepriatelia.

Čínska medicína vypudzuje vlhko - **Cytosan Inovum**, podporuje slezinu-pankreas - **Stimaral**, prípadne **Gynex**, a nezabúdajme na jang obličiek - **Tribulus terrestris**. Ak je prítomný výraznejší zápal, pridávame **Drags Imun** (ak pacient neužíva biologickú liečbu). A vždy treba myslieť na črevné baktérie, takže aj **Probiosany**. Na záver do dlhodobého liečebného plánu zaradíme **Korolen**, nielen pre psychosomatické príčiny choroby, ale aj z dôvodu pentagramovej príslušnosti tenkého čрева k prvku Oheň. S určením príčiny to v prípade Crohnovej choroby nie je také jednoduché. Mávajú ju ľudia, ktorí nerešpektujú, čo je pre nich dobré a čo nie. Napríklad študujú nejakú školu kvôli rodičom, hoci by sami radšej chodili na inú, alebo robia niečo, čo vlastne robť nechcú. Väčšinou je za tým strach. Zo sklamaní tých, ktorých máme radi a ktorí majú radi nás. Lenže to je trochu inak. Ak máme niekoho naozaj radi, prajeme si, aby bol v živote šťastný. A vždy to uprednostníme pred predstavou, čo by podľa nás mal... Totiž „mal by si“ - je jedna z najhorších viet, ktorú môžeme niekomu povedať. Myslíme to dobre a predpokladáme, že druhého tak dobre poznáme, že mu môžeme radiť. Ale uvedomme si, že poradiť možno len svoju osobnú skúsenosť, každý sme iný. Môžeme inšpirovať, prečo nie? Ale to sa hovorí inak. Napríklad: „A uvažoval si o...? alebo „Mám túto skúsenosť, možno ti na niečo bude...“ Nie je tam nátlak, druhý človek má slobodu rozhodnutia.

Tenké črevo je spolu so srdcom orgánom patriacim k elementu Oheň. Reaguje prudko, jeho sila je spojená s horúčavou a letom. Majme ho radi. Bez neho by naša potrava prešla telom a nič by sme z nej nemali. Spolu so slezinou-pankreasom a žalúdkom patrí medzi najdôležitejšie tráviace orgány. Navyše nám ukazuje nevyhnutnosť rozhodovať sa v súlade so svojou životnou cestou, svojou osobnosťou. Nech sa to darí!

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

### STAVBA STENY TENKÉHO ČREVA





# Terapeutické metódy (8)

## MERIDIÁNOVÁ MASÁŽ – ZAUJÍMAVÁ ALTERNATÍVA

Koncept TČM, ktorý využíva metóda meridiánovej masáže, zjednodušene vychádza z empirickej znalosti existencie energie čchi. Táto energia prúdi systémom dráh a kanálikov celým telom, vyživuje ho a udržiava pri živote. Ak prúdi bez prerušenia a je dostatočne silná, človek je zdravý. Ak sa niekde zasekne, je jej málo alebo veľa, vzniká choroba.

### SYSTÉM, KTORÝ FUNGUJE

Medzi východným a západným pohľadom na vec však nastáva zádrh. Energia čchi totiž dodnes nie je celkom jasne vedecky preukázaná a meridiány ako jej „vodiče“ sa anatomicky nedajú preukázať vôbec. Ale spomeňme si, že keď Marie Curie-Sklodowska začala svoje pokusy s rádioaktivitou, tiež jej nikto neveril. Dnes o existencii rádioaktivity nikto nepochybuje. S energiou čchi to možno bude rovnaké. To, že ju dnes nevieme zachytiť a merať, ešte nemusí znamenať, že neexistuje. Meridiány ako vodiče energie tiež nemožno chápať ako skutočné trubičky alebo drôty. Ak sa hlbšie zaujímate o čínsku medicínu, narazíte na informáciu, že čchi sa v tele distribuuje pomocou siete väzivových fascií. Meridiány tak môžeme chápať

ako informačné kanály, ktoré nesú istý druh energie a nemusia byť anatomicky dohľadateľné. Presný chemicko-fyzikálny spôsob prenosu je stále predmetom výskumu, dôležité však je, že prenos funguje.

### PRÁCA S ENERGIU

Meridiány a aktívne, tzv. akupunktúrne body sú cestou, ako zasiahnuť do organizmu a docieľiť stav energetickej rovnováhy, ktorý sa rovná zdraviu. Na rozdiel od akupunktúry však pracuje meridiánová masáž výhradne na meridiánoch. Túto metódu (skrátene APM) vyvinul v minulom storočí v Nemecku Willy Penzel, ktorý prišiel na to, že ak premasírujeme jednotlivé meridiány, tak efekt je rovnaký, ak nie väčší než pri ošetrení samotných akupunktúrnych bodov. V podstate zjednodušil celú zložitú čínsku teóriu tak, že sa pýta: „Je niekde energie málo alebo veľa?“ Ak jej je málo, je nevyhnutné doplniť ju, ak veľa, tak vypustiť. Z tohto uhla pohľadu vyvrtnutý členok znamená, že energia je veľa – miesto opúcha, noha „horí“. A naopak, napríklad neustále prechladnutý chrbát, chronické seknutie v krížoch znamená, že energie je málo.

### PRINCÍP PÔSOBNIA

Metóda meridiánových masáží pracuje zásadne v oblasti nedostatku energie, t.j. tzv. tonizujúcim spôsobom (privádza energiu do miesta nedostatku). Ak je niekde prebytok energie, do tejto oblasti sa nezasahuje, ale energia sa odvádza do inej časti tela podľa presne určených pravidiel. Úsek, ktorý masírujeme, pri masáži sčervenie. Ak sčervenanie pretrváva dlhšiu dobu, považujeme miesto za dobre priechodné pre energiu. Ak miesto rýchlo vybledne, dráha je menej priechodná. Po dráhe postupujeme postupne po malých úsekoch opakovanými ťahmi alebo ju môžeme naraz pretiahnuť celú.

Cieľom APM je harmonizácia celého energetického obehu, nie odstránenie symptómu. Ak sa masér venuje iba lokalizovanej poruche, efekt nebude žiadny alebo iba malý, krátkodobý, alebo paradoxný. Pretože poruchy toku energie v jednom meridiáne ovplyvňujú aj ostatné meridiány, na dosiahnutie harmonizácie musia byť ošetrené všetky meridiány.

Metóda je bezpečná, použiteľná aj u detí a starých ľudí, odpadá pri nej strach z aplikovania ihliel.

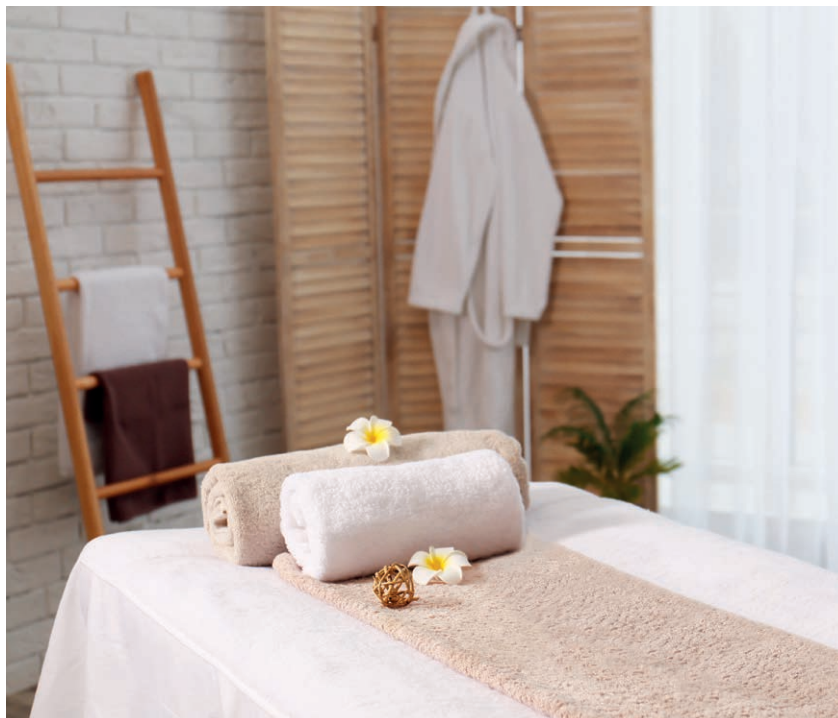
Pri masáži sa neporušuje koža a má celkom logický, jasne stanovený postup. Vykonáva sa spravidla mosadznou tyčinkou.

V Nemecku a Rakúsku sa využíva už celkom bežne. U nás ešte nemá tradíciu, jej potenciál sa - na škodu klientov - celkom nevyužíva. Pritom na zásah touto metódou je de facto „predurčený“ takmer každý, koho odporúčajú na fyziatrické oddelenie na fyzikálnu liečbu alebo liečbu akupunktúrou.

Masáže APM sa dajú prepojiť s využitím krémov Pentagramu® Energy, nerovnováhu energie v jednotlivých meridiánoch je možné okrem masáže podporiť aj prípravkami základného radu Energy (koncentráty). Platí „všetko s mierou“, menej je niekedy viac. Diagnostiku by mal vykonávať terapeut, ktorý má s prípravkami skúsenosť a dokáže zladiť bylinnú liečbu so zásahom v energetickom systéme tela.

Mgr. VOJTĚCH ROHÁČ

(Zdroj: Meridiánová masáž,  
MUDr. ZDENĚK ŠOS)



# C

## Biochemické okienko (8)

### VITAMÍN S NAJLEPŠÍM MARKETINGOM



**Triviálny názov:** vitamín C

**Chemický názov:** kyselina L-askorbová

**Anglicky:** ascorbic acid

**Potravinárske aditívum:** E315

O vitamíne C sa toho vie dosť. Vedecká aj laická obec ho pozná už takmer sto rokov. Vyrába sa hojne synteticky, pretože v každej potravine je prítomný takmer ako antioxidant. V posledných rokoch sa mu prisudzujú až zázračné liečebné schopnosti, ale ani v tomto prípade neplatí „čím viac, tým lepšie“.

#### KTO TO NEVIE, TEN SI PORADÍ

Vitamín C si ľudské telo nedokáže vyrobiť. Tento fakt sa zdorazňuje predovšetkým preto, že väčšina živočíchov si túto látku vyrobiť dokáže. Okrem človeka sú takou výnimkou morčatá, kapybary, niektoré netopiere, pstruh dúhový a losos – tí všetci si musia obstarávať vitamín C z potravy. V prírode je vitamínu C naozaj dosť. Najbohatším zdrojom sú šípky, petržlen, pažitka, čierne ríbezle, zemiaky a kapusta. Ak je pravidelnou súčasťou našej potravy čerstvé ovocie, zelenina alebo bylinky, je viac než pravdepodobné, že prísun vitamínu C máme dostatočný. Tepelná úprava, sušenie a zaváranie však spôsobuje pomerne veľmi rýchlu degradáciu tohto vitamínu. Práve preto

je dobré poznať pár figľov, ako variť zemiaky tak, aby v nich zostalo čo najviac vitamínu C. Najvýhodnejšie je variť ich v šupke a pare.

#### TAK AKURÁT

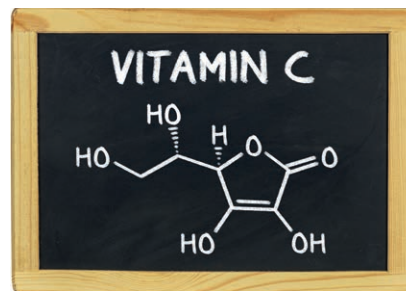
Odporúčaná denná dávka vitamínu C sa pohybuje okolo 100 mg za deň. V porovnaní s ostatnými vitamínmi je naozaj závažná. Len tak námatkovo – odporúčaná denná dávka vitamínu B<sub>1</sub> sú iba 2 mg za deň. Takže vitamínu C potrebujeme naozaj dosť. Vyššiu potrebu majú fajčiari, tehotné ženy, seniori, športovci, ľudia v strese a v akútnej fáze infekcie. Ale ani keby ste boli vystresovaná stará športujúca tehotná fajčiarka, s vitamínom C to nepreháňajte. V lepšom prípade vám bude zle od žalúdka a budete mať hnačku, v horšom prípade ale môže nastať tzv. antioxidačný paradox. To znamená, že látka, ktorá normálne pôsobí proti kyslíkovým radikálom, sa stane ich zdrojom. Vitamín C je navyše rozpustný vo vode, takže jeho nadbytok, ktorý vás koľkokrát stojí nemalé peniaze, vyčúrate. Ak by na človeka platila letálna dávka, ktorá bola nameraná na myšom modeli, tak napríklad ja by som mohla zomrieť pri požití 242 gramov vitamínu C. To predstavuje takmer presne celých

10 balení Flavocelu (1000 tabliet) – a to sa mi ťažko podarí zjesť za deň. Nadužívanie vitamínu C však nie je na nič dobré, a tak to s ním netreba preháňať.

#### NA ČO JE TO DOBRÉ?

Vitamín C hrá zásadnú úlohu pri syntéze kolagénu, je teda dôležitý nielen pre rast kostí a svalov, ale aj pre ich regeneráciu a všetky hojivé procesy. Tento vitamín ovplyvňuje aj tkanivové dýchanie, likvidáciu voľných radikálov, vstrebávanie železa a naozaj podporuje obranyschopnosť tým, že stimuluje tvorbu bielych krviniek. Bez vitamínu C sa rozhodne nezaobídeme, ale ak je vaša potrava farebná (zeleno-, červeno-oranžová a nie hnedo-biela), máte pravdepodobne vitamínu C viac než dosť.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ





# Letný slnovrat, čas zázrakov

V sobotu, 20. 6. 2020 o 23:43 presne nadíde okamih, keď Slnko na svojej púti po oblohe pretne obratník Raka a dosiahne tak svoju najsevernejšiu deklináciu. V tento významný deň strávi Slnko na oblohe najdlhší čas, bude to najdlhší deň v roku, tieň budú krátke a v noci nebude úplná tma. Počas jari sa miesto východu slnka posúva stále viac k severu, v prvý deň astronómického leta sa Slnko začne z tohto najzadnejšieho bodu opäť vracat – preto Slnovrat.





## MÁM SVOJ PLÁN

Prvé letné svitanie 21. 6. si preto nesmiem nechať ujsť. Zistila som, že sa tak stane presne o 4:52 a v tom čase plánujem byť na záhrade a ponoriť sa do svojho záhradného jazierka. Liečivá sila vody totiž v tento deň dosahuje svoje maximum. Viem, že všetci susedia budú ešte spať, takže počítam, že budem mať pre svoje čarodejnícke počínanie celé včasné ráno. Všetko úsilie smerujem k tomu, aby som v tom čase mala krásne upratanú záhradu a budem sa po nej prechádzať nahá s rozpustenými vlasmi, spievať mantry, ďakovať Slnku a Zemi za všetky ich dary a vo svojej mysli tvoriť len pozitívne očakávania. Na hlavu si nasadím venček upletený z deviatich kvetov.

## VRCHOL OHŇA A MOC VODY

V tento magický deň vrcholí energia Ohňa, svetlo a teplo dosahujú svoje maximum a všetko nabíja svojou transformujúcou silou. V taký významný čas sa dá zvýšená energia využiť na materializáciu nášho zámeru. Náš duch, ktorého podstata je tiež ohnivá, nadobúda silu a môže sa ľahšie spojiť s duchom prírody. Vraj je možné vidieť víly a hovoriť so zvieratami... Naši predkovia uctievali v túto dobu rôzne slnečné božstvá a spájali sa s kreatívnou silou Univerza pomocou zapalovania ohňov. Kresťanstvo kolonizovalo aj tento vskutku pohanský sviatok a dedikovalo ho svätému Jánovi Krstiteľovi, ktorý má meniny 24. 6. Preto sa slnovratu hovorí Svätajánska noc. Okolo ohňa ľudia tancovali a na mnohých miestach Európy stále tancujú, rituálne v ňom spaľujú byliny a preskakujú cezeň, pretože veľmi dobre vedia, že sa tak môžu zbaviť starého a očistení vojsť do ďalšej fázy roka. Nadchádzajúce obdobie leta vonia príslubom hojnosti a plodnosti, je to čas, keď si ľudia aj v dávnych časoch mohli oddýchnuť a užívať si všetky radosti života a nekonečné dary prírody, ktoré v lete stretávame naozaj na každom kroku. Letný slnovrat je teda významné prechodové obdobie, oslavy tohto sviatku nás prepájajú s prírodou a jej zákonitostami. Ak sa vedome prepájame s premenami prírody, zijeme viac v súlade s prirodzenými cyklami, ktoré sa odohrávajú nielen vonku, ale aj v našom vnútri. Je veľmi dôležité uvedomovať si, že sme vždy boli a naveky budeme neoddeliteľnou súčasťou prírody. Je nielen okolo nás, ale aj v nás. Letný slnovrat je najdôležitejšou oslavou života v celom roku.

Z hľadiska kolobehu keltského roka patrí tento magický čas k elementu Vody a nazýva sa Litha. Voda má v tomto čase schopnosť očisťovať nielen naše telá, ale aj duše od obtiažnych chorôb a ťaživých emócií. Množstvo chorôb totiž naozaj vzniká z nespracovaných emócií, čo už dnes nie je žiadne tajomstvo. Kúpanie sa v potokoch, riekach či jazerách, prechádzky rosou, umývanie sa vodou z kade, to všetko sú spôsoby, ako rituálne využiť liečivú silu vody. A pretože nám o tomto čase vodné bytosti načúvajú viac než inokedy, mali by sme pristupovať k takému rituálnemu kúpeľu s úctou a vstupovať do vody s prosbou o pomoc a odplavenie všetkého, čo už nepotrebujeme. Vzťah medzi elementom Ohňa a Vody v tomto čase vytvára silný energetický náboj, ktorý je potenciálom vzniku nového. Mali by sme ale mať jasnú predstavu o tom, ako má to nové vyzeráť, čo vlastne chceme, o čo vlastne žiadame. Možno je dobré urobiť si na takú kontempláciu čas v predvečer letného slnovratu, sadnúť si a spísať všetko, o čo nám ide. Zbytočná skromnosť nie je na mieste. Prajte si hojnosť, radosť a vášeň, plné zdravie a možnosť žiť sa tým, čo vás naozaj naplňuje. Prajte si čistú pôdu, čistú vodu, život v lesoch a mier na celej planéte Zem. Teraz je ten čas, keď je možné využiť podporu Univerza a použiť svoju myseľ na tvorbu nového sveta.

## DVANÁST DNÍ A DVANÁST NOCÍ

Málokto vie, že oslavy letného slnovratu neboli nikdy chápané ako jednorazová udalosť, ale podobne ako zimný slnovrat sa slávilí dlhých dvanásť dní a dvanásť nocí. Prvé tri dni sú ale tie najzásadnejšie. Je logické, že na všetko to čarodejné počínanie potrebujete čas. A že toho je! Existuje legenda o kvitnúcom papradí, ktoré vytvára magické semená. Rozprávalo sa, že kto také semienka okolo polnoci nazbiera, môže sa s ich pomocou stať neviditeľným, bude mať šťastie v láske, ale aj v hre. Cirkev prísne trestala zbieranie semien papradia, čo nabáda človeka myslieť si, že na tomto „šprochu“ by mohlo byť pravdy trochu. Jedným z mojich obľúbených pohanských zvykov, ktoré rada dodržiavam, je vyprázdňanie bazových kvetov v cestičku. Je to nesmierna delikatesa a pre mňa neoddeliteľne patrí k tomuto času rovnako ako zbieranie a sušenie bazových kvetov. Rozhodne sú hlavnou liečivou bylinou v mojej domácnosti, rovnako ako to bolo u mojej babičky.

Zbieranie deviatich bylín je ďalšia aktivita, ktorá mala za cieľ zaistiť plné zdravie všetkým v dome po celý rok. Deviatka je magické číslo, ktoré predstavuje celistvosť, múdrosť a dokonalosť. Druhovú zloženú tohto deväťora kvetov alebo aj „svätajánskych bylín“ sa líšilo od kraja ku kraju, a preto si myslím, že nebude problém, ak si vytvorím svoju „liečivú deviatku“. Byliny v tomto slnkom nabitom čase majú naozaj najvyššiu liečivú moc a oplatí sa nazbierať si univerzálnu liečivú čajovú zmes. Slnovratovou bylinou číslo jedna je rozhodne ľubovník bodkovaný. Je to naozajstná bylinná mocnosť, na ktorú nedám dopustiť a mám v pláne naložiť si ju do oleja. Už za tri týždne vznikne krvavočervený liečivý olej, ktorý je možné použiť skoro na všetky kožné problémy a zranenia. Medzi moje ďalšie byliny zo slnovratovej deviatky patrí už spomínaná baza, ďalej rumanček, materina dúška, nechtík, myší chvost, ďatelina, lipový kvet a zádušník. Vyrábam z nich čajovú zmes „proti všetkým chorobám“.

## OČISTENIE DYMOM

Pri každom prechodovom sviatku vykurujem celý dom. Kedysi som používala arabské kadidlo, ale naučila som sa tradičnejší spôsob, ako zbaviť svoje obydlie negatívnych vibrácií. V našich zemepisných šírkach máme vlastné vykurovacie byliny, ktoré používali naši keltskí, germánski i slovanskí predkovia. Sú to palina obyčajná a borievka. Obidve vhadzujem do rituálneho ohňa a vykurujem s nimi aj dom. Palinu obyčajnú počas slnovratu aj trháam a ešte čerstvú zväzujem natesno do pevných zväzkov a suším ich zavesené pri strope. Potom ich používam na vykurovanie. Rovnakým spôsobom si pripravím aj vykurovacie zväzky zo šalvie lekárskej. Borievka sa do zväzočku stiahnuť nedá, zato je možné používať ju na vykurovanie aj čerstvú. Vykurujem vždy s prosbou o ochranu, očistu a ozdravenie.

## VĎAČNOSŤ MÁ NAJSILNEJŠIU VIBRÁCIU

Keby ste nič z vyššie uvedeného nerobili, pretože napríklad bývate v byte uprostred mesta, môžete tento čas využiť na najmocnejší rituál – Rituál vďačnosti. Uvedomte si, za čo všetko môžete byť vďační a dajte najavo svoju lásku tým, ktorých milujete... Pretože kto má, tomu bude pridané.

*S láskou a vierou v silu ľudského ducha  
vám prekrásne leto praje  
Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ*



# Milovaná (?) zelená fazuľka

Zelená fazuľka je jedným z tých druhov zeleniny, ktorú buď milujete alebo ju na tanieri neznesiete. Môže za to nevzhľadná hmota ako výsledok totálne rozvarených nakrájaných fazuľiek so smotanou od vašej babky alebo zo školskej jedálne? Ak áno, skúste na ňu zabudnúť a prečítajte si o tejto úžasnej zelenine pár informácií, ktoré by vás mohli presvedčiť, že by ste jej ešte mohli dať šancu. Pridám aj recepty, ktoré stojí za to vyskúšať.

## ČO JE ZAČ?

Zelená fazuľka sú vlastne nedozreté struky niektorých odrôd fazule, ktoré sa konzumujú aj so šupkou. Údajne pochádzajú z Ameriky a do Európy sa dostali v období kolumbovských výprav.

## PREČO ICH JEŠŤ?

Sú veľmi diétne, pretože obsahujú minimum kalórií a tuku, zato veľké množstvo vlákniny. Sú nabité vitamínmi, minerálmi, kyselinou listovou a antioxidantmi. Obsahujú vitamín A, C, skupiny B a K, ktorý je dôležitý pre ukladanie vápnika z potravy do kostí a pomáha napríklad pri hojení rán vďaka tomu, že podporuje zrážanie krvi. Z minerálov vo fazuľkách hodno spomenúť napríklad vápnik, kremík, železo, mangán, draslík, meď. Dá sa teda povedať, že fazuľka podporuje naše zdravie, trávenie, črevnú mikroflóru, pomáha zlepšiť zrak, stav kože, vďaka kyseline listovej podporuje aj zdravie plodu tehotných žien, má vplyv na naše kosti, kĺby, psychickú pohodu a imunitu.

## NA ČO POZOR!

Fazuľku by ste v žiadnom prípade nemali konzumovať surovú. Obsahuje totiž lektíny. Sú to jedovaté látky spôsobujúce bolesti brucha, nadúvanie, zvracanie, hnačku až otravu. Preto fazuľku vždy tepelne upravte! Či už blanšírovaním – sparením alebo krátkym povarením v horúcej vode, ak si chcete pripraviť napríklad šalát, alebo jej doprajte dlhšiu tepelnú úpravu varením, dusením, pečením či grilovaním. Navyše, fazuľka

obsahuje väčšie množstvo šťavelanov, na ktoré si musia dať pozor najmä osoby s dispozíciou na tvorbu obličkových kamienkov.

## AKO JU NAKUPOVAŤ A USCHOVÁVAŤ?

Ak fazuľku pestujete na záhradke, viete, že sa zbiera od júna do októbra, podľa odrody. Je na vás, akú čerstvú si ju odtrhnete. My, ktorí si ju musíme kúpiť v obchode, spoznáme čerstvý fazuľový struk tak, že by nám mal prasknúť pri ohnutí medzi prstami – nielen sa gumovito ohnúť. V chladničke vám vydržia čerstvé asi tri dni. Ak ich chcete zmraziť, je dobré najprv ich spariť vriacou slanou vodou, osušiť a až potom dať do mrazničky.

## K ČOMU JU PRIDAŤ

Fazuľka sa dá pridať do rôznych šalátov, na panvičku do zeleninových zmesí, ázijských jedál, cestovín. Je výborná ako klasická príloha k mäsu – rýchlo orestovaná so slaninou, cibulkou či cesnakom na olivovom oleji. Môžete ju blanšírovanú naložiť do byliniek, korenia a oleja a potom pripraviť na grilovacej panvici alebo priamo na grile. Marinovaná fazuľka lahodí k jedlám s varenými vajcami. Dajú sa ňou plniť aj slané koláče, tzv. quiché, obohatiť zeleninové polievky, ako je talianska minestrone a tradičná česká kulajda. Je veľmi chutná aj v zmesi zeleniny, v ktorej sa dusí mäso.

## MÔJ POHĽAD

Priznávam sa, že patríam k tým, ktorí fazuľku na smotane nemusia. Toto jedlo je pre mňa nočnou morou zo školskej jedálne. Ale milujem ju ako prílohu. Upravujem ju iba na pare a potom na panvičke so slaninou alebo len s bylinkami. Mám ju rada v domácich zeleninových polievkach, kam nakrájam všetku zeleninu, ktorú nájdem doma. No a letné grilovanie steakov doplnené o šalát z nových zemiakov s fazuľkou, to je úplne top!

*Sľnečný a pohodový vstup do leta s množstvom dobrého a zdravého jedla vám zo srdca praje ZUZANA KOMŮRKOVÁ*





## KULAJDA

2 lyžice masla alebo oleja, 1 cibuľa, 2 lyžice hladkej múky, ak chceme polievku naozaj hustú (podľa mňa netreba), 2 bobkové listy, 1 liter zeleninového vývaru, 4 zemiaky, 200 g zelenej fazuľky, 3 veľké hrste sušených lesových húb alebo čerstvé huby, 3 stonky čerstvého kôpru, 1 téglík smotany na šľahanie alebo čo najtučnejšej kyslej smotany, soľ, čierne korenie, cukor, vínny ocot, 4 vajcia

Ak budeme používať sušené huby, najskôr ich aspoň na 2 hodiny namočíme do vody. Zemiaky ošúpeme a nakrájame na kocky, cibuľu najemno. Fazuľku očistíme, odkrojíme konce a nakrájame na kratšie kúsky.

Na masle alebo oleji orestujeme cibuľu. Ak chceme mať polievku naozaj hustú, zasypeme múkou a pripravíme si svetlejšiu zápražku. Zalejeme studeným vývarom a zašľaháme metličkou. Pridáme bobkové listy, huby, zemiaky a fazuľku, varíme asi 12 minút. Potom vmiešame smotanu a nakrájaný kôpor a krátko povaríme. Dochutíme soľou, korením, cukrom a octom tak, ako sme zvyknutí. Servirujeme s vajcom uvareným natvrdo alebo zastretým.

## FAZUĽKOVO-ZEMIAKOVÝ LETNÝ ŠALÁT

10 menších nových zemiakov, 1 zväzok reďkovky, 200 g zelenej fazuľky, 1 balenie poľníčka (valeriánky poľnej), 5 lyžíc olivového oleja, 2 lyžice vložnej vody, 2 lyžičky bieleho vínneho octu, 4 lyžičky hrubozrnnej alebo dijonskej horčice, nasekaná pažitka, soľ, korenie

Fazuľku očistíme a okrájame jej konce. Zemiaky dôkladne umyjeme a uvaríme aj so šupkou. Medzitým pripravíme zálievku vyšľahaním oleja, vody, octu, pažitky a dochutíme soľou a korením. Umyjeme valeriánku a reďkovky, ktoré nakrájame na kolieska a dáme do misy. Počas posledných 5 minút varenia zemiakov prihodíme do hrnca fazuľku. Fazuľku hneď po uvarení schladíme v ľadovej vode, aby nestratila farbu, a pridáme do misy. Ak nechceme šalát podávať teplý, zemiaky necháme vychladnúť tiež. Nakrájame ich na kolieska alebo štvorčeky a tiež pridáme do misy. Obsah misy premiešame spolu so zálievkou.

**TIP:** Môžeme posypať píniovými orieškami, prípadne podávať ako hlavný chod s lososom pripraveným v pare alebo na grile.

## CESTOVINY S LOSOSOM A FAZUĽKAMI

300 g cestovín – ideálne tagliatelle, ale dajú sa použiť akékoľvek, napr. penne, 200 g zelenej fazuľky, 4 filety lososa bez kože, 3 stonky čerstvého kôpru, šťava z polovice citrónu, 3–4 lyžice olivového oleja, 8 lyžíc tučnej kyslej smotany, soľ, korenie

Fazuľku očistíme a odkrojíme konce. Do väčšieho hrnca dáme variť vodu, ktorú poriadne osolíme a podľa návodu na obale uvaríme cestoviny. Na posledných 5 minút varu pridáme k cestovinám povariť fazuľky. Scedíme.

Medzitým opečieme na olivovom oleji z oboch strán filety lososa, ktoré vopred osolíme, okoreníme, pokvapkáme citrónom a ochutíme troškou nakrájaného kôpru. Po opečení natrháme lososa na kúsky a pridáme k uvareným cestovinám s fazuľkami. Premiešame, pridáme zvyšok nasekaného kôpru, kyslú smotanu, opäť premiešame, dochutíme soľou, korením, prípadne ešte niekoľkými kvapkami citróna.

## PLNENÉ KURACIE PRSIA S FAZUĽKOU

4 kuracie prsné rezne (ideálne s kožou), 6 lyžíc olivového oleja, 1–2 šalotky, 100 g šunky alebo anglickej slaniny, 200 g bryndze, soľ, korenie, 4 vetvičky čerstvého tymiánu, 150 ml suchého bieleho vína, 2 lyžice masla, 500 g zelenej fazuľky, 1–2 strúčiky cesnaku

Najprv si pripravíme náplň. Na panvici rozohrejeme 2 lyžice oleja a orestujeme nakrájanú šalotku a šunku či slaninu. Necháme trochu vychladnúť, vmiešame nadrobenú bryndzu. Do kuracích prs urobíme nožom kapsičky, ktoré naplníme zmesou a otvory zopneme ihlou alebo zaviažeme povrázkom. Prsia osolíme a okoreníme. Rúru vyhrejeme na 200 stupňov. V pekáčiku alebo na panvici, ktorá sa dá vložiť do rúry, rozohrejeme ďalšie 2 lyžice oleja a prsia z oboch strán opečieme. Ak máme prsia s kožou, začneme najprv stranou s kožou. Pridáme tymián a zalejeme vínom. Vložíme do rúry a cca 15–20 minút dopekáme. Do výpeku na záver vložíme maslo. Medzitým si pripravíme fazuľky ako prílohu. Očistíme ich, odrežeme konce a povaríme 5 minút vo vriacej osolenej vode. Scedíme, necháme okvapať a orestujeme na olivovom oleji spoločne s nakrájaným cesnakom.





# Zvýšená hladina kyseliny močovej a dna

Neraz si ich ľudia zamieňajú. Povedzme si preto, aký je rozdiel medzi zvýšenou hladinou kyseliny močovej (hyperurikémiou) a ochorením s názvom dna (Arthritis urica). Prvý pojem predstavuje symptóm, príznak, resp. zvýšenú laboratórnu hodnotu, druhý je už názvom ochorenia, ktoré má svoj charakteristický klinický obraz, s danými príznakmi a priebehom. Pre toto ochorenie je typický tzv. dnavý záchvat, prejavujúci sa náhle vzniknutou silnou bolesťou, začervenaním a zápalom postihnutého kĺbu, ktorým je najčastejšie palec na nohe.

Ak máme iba zvýšenú hodnotu kyseliny močovej v krvi, nejde ešte o chorobu, ale o pozitívny laboratórny parameter, tzv. hyperurikémiu. Môžu ju spôsobovať viaceré činitele. Napríklad genetika, zvýšený príjem potravín bohatých na tzv. puríny, hlavne vnútornosti, červené mäso, strukoviny, z ktorých sa kyselina močová nadmerne tvorí pri poruche metabolizmu purínov. Príčinou môžu byť aj niektoré ochorenia, najmä obličiek, štítnej žľazy, metabolický syndróm, tiež onkologické choroby i užívanie niektorých liekov. Najčastejšou príčinou vysokej hladiny kyseliny močovej je však jej znížené vylučovanie prostredníctvom obličiek. Ak je hladina kyseliny močovej dlhodobo výrazne zvýšená, t.j. nad 550  $\mu\text{mol/l}$  (mikromólov na liter), významne vzrastá riziko jej kryštalizácie. (Normálne hodnoty kyseliny močovej sú do 400  $\mu\text{mol/l}$  – presnejšie u mužov do 420 a u žien do 360  $\mu\text{mol/l}$ .) V krvi sa tvoria drobné mikrokryštáliky, ktoré sa ukladajú v kĺboch, šľachách a okolitom tkanive, kde spôsobujú zápalovú reakciu. Takýto zápalový proces je už prejavom dnaveho ochorenia a postihuje najčastejšie kĺby palcov nôh, drobné kĺby prstov rúk, niekedy aj lakte, členky, kolená. Typickým prejavom dny sú opakujúce sa akútne záchvaty zápalu uvedených kĺbov, čiže artritídy (odtiaľ je odvodený názov dnavá artritída). Čím častejšie sa záchvaty opakujú, tým viac sa kĺby poškodzujú. Záchvat charakterizuje náhle vzniknutá prudká bolesť kĺbu, ktorý je zapálený, živočervený, opuchnutý

a extrémne citlivý aj na najjemnejší dotyk; postihnutý neznesie ani tlak prikrývky. Bezprostredným vyvolávajúcim momentom záchvatu býva alkohol alebo nadmerný nárazový príjem potravy, predovšetkým kalorickej, zvlášť vnútornosti, pečene ale tiež strukovín. V období medzi záchvatmi nemusia byť prítomné žiadne výraznejšie ťažkosti. Po opakovaných záchvatoch sa však na kĺboch môžu postupne objaviť pretrvávajúce zmeny, ktoré sú prejavom chronickej dny. Typické sú usadeniny urátových kryštálikov (tvorené soľami kyseliny močovej), tzv. tofy, ktoré vznikajú hlavne v oblasti postihnutých kĺbov. Spôsobujú postupnú eróziu až deštrukciu chrupavky, dráždenie kosti s jej následnou reaktívnou novotvorbou a vznikom tzv. osteofytov (výrastkov). Proces sprevádza zápal a chronická bolesť. Tofy sa môžu neskôr tvoriť nielen v oblasti kĺbov, ale aj v šľachách, podkoží, v oblasti ušnic, dokonca aj v oblasti srdca, srdcových chlopní či v tráviacom trakte. Môžu vzniknúť aj v obličkách v podobe kameňov (konkrementov), vtedy hovoríme o nefrolitiáze. Môžu vyvolávať obličkové koliky a poškodiť funkciu obličiek. V liečbe dny a v prevencii vzniku akútneho záchvatu je bezpodmienečne nutné trvale dodržiavať nízkopurínovú diétu. Nesmú sa konzumovať žiadne vnútornosti, ani hovädzi vývar, žiadne destiláty, ani červené víno. Vyvarovať sa treba aj strukovín, ako sú šošovica, hrach, fazuľa, pretože obsahujú veľa purínov. Z chemických farmák sa podávajú pri akútnom dnavom záchvate protizápalové lieky, tzv. antiflogistiká a antireumatiká. V perakútnych stavoch (silný zápal, opuch a prudká bolesť kĺbu) sa podáva liek kolchicín pod dohľadom lekára každé 2 hodiny až do ústupu akútneho zápalu alebo do nástupu hnačky, ktorá je jeho vedľajším účinkom a signálom na ukončenie podávania (je prejavom toxicity a nesmie sa prekročiť denná dávka 6 mg). Následne sa v liečbe pokračuje podávaním lieku allopurinol, ktorý sa užíva dlhodobo, prakticky trvale. Obvyklá denná dávka je od 100 do 400 mg a upravuje sa podľa hodnoty kyseliny močovej tak, aby bola udržiavaná dlhodobo v norme. Zároveň je nutné piť veľa tekutín, najlepšie čistej vody, aspoň 2 až 3 litre, aby sa kyselina močová mohla z tela dobre vylučovať a zároveň sa zabránilo tvorbe urátových kameňov.

**Veľmi prospešné sú aj prírodné prípravky Energy**, najmä v prevencii vzniku ochorenia, ako aj dnavých záchvatov. Bylinný koncentrát **RENOL** podporuje vylučovanie kyseliny močovej obličkami, pomáha pri ich detoxikácii a regenerácii. Súčasne je potrebný dostatočný príjem vody. Pri akútnom dnavom záchvate je prospešné lokálne, na zapálený kĺb, jemne aplikovať bylinný krém **DROSERIN**. Z dlhodobého hľadiska sa odporúča používať na postihnuté kĺby krém **ARTRIN**. V ďalšom slede je vhodný bylinný koncentrát **REGALEN**, ktorý podporuje detoxikačnú funkciu pečene a celkovo metabolizmus organizmu. Neužíva sa však súčasne s Renolom, ale až následne, po minimálnej dvojtýždňovej prestávke. Na celkovú detoxikáciu organizmu sú vhodné prípravky **CYTOSAN** a **FYTOMINERAL**. Pomáhajú aj prísady do kúpeľa – humáty v prípravku **BALNEOL** a kúpeľová soľ **BIOTERMAL** zo žriedla Podhájska. Oba prípravky majú vynikajúce regeneračné a podporné účinky na kĺby a pohybový aparát. V prípade akútneho útoku zápalového procesu nesmú byť kúpele horúce, ale iba vlažné, pretože aplikácia tepla by akútny zápal mohla zhoršiť.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



# O Heraklovi v nás – Diomédove kobyly

Aj zdolanie Diomédových kobýl/koňov patrí k úlohám, počas ktorých sa Herakles pokúša zbaviť svet zloby a agresie, spôsobených často/nielen účinkovaním boha vojny a útokov Aresa/Marsa. Pokúsím sa o krátke prerozprávanie báje a aj o jej možné aktuálne poslanstvo v dnešnom svete.

Trácky kráľ Diomédes bol synom Area. Jeho meno je možné preložiť ako „mocný ako boh“ alebo „skoro ako boh“, takže takto je vyzdvihnutý jeho „skoro božský“ význam. V kráľovských stajniach sú uviazané, prikované štyri kobyly/kone, sú unikátne svojou divokosťou a mäsožravosťou, pričom si najradšej pochutnajú na ľudskom mäse, takže kráľ ich kŕmi návštevníkmi svojho paláca. Mená zvierat sú Podargos – „rýchlonohý, striebrowný“, Lampon – „žiarivý“, Xanthos – „zlatožltý, plavý, gaštanový“ a Deinos – „strašný, desivý“. Herakles svoju úlohu opäť bravúrne zvládol, pričom svojím kyjakom zabil aj Dioméda a jeho telo predhodil mäsožravým žrebcom/kobylám. Za obeť im však padol aj hrdinov obľúbenec, Hermov/Merkúrov syn Abdéros. Žravosť zvierat sa upokojila, Herakles ich mohol odvieť do Eurystheovho paláca, no ten ich so strachom kázal pustiť na slobodu. Ušli do Lykajských hôr, kde ich vraj roztrhali divé zvery. A poslanstvo? Nuž, v psychike každého z nás sa okrem vedomej časti, ktorú potrebujeme pri zvládaní každodenných úloh, nachádza aj oblasť nevedomia, s ktorou je nám umožnené komunikovať len prostredníctvom sveta archetypov. Jedným z archetypov je aj vnútorný Diomédes, náš prostredník

stotožnenia sa s pocitom božskosti, s jeho účasťou sa cítime „skoro ako bohovia“. U niekoho je táto tendencia zvládnutá, lebo vovedená do vedomia sa využíva v procese prirodzeného zvyšovania sebavedomia. No sú aj takí, jedinci i organizácie, a v našom svete je ich nemálo, ktorí svoje neskrtené sebavedomie či už na lokálnej úrovni alebo v globálnom meradle vyzdvihli pod rôznymi zámienkami a za účasti rôznych manipulatívnych síl na úroveň božstva, aby tak z nadobudnutej pozície „vládli svetu“. Ich ponuka krásnych vízií urýchlenia žiarivoskvúceho sa vývoja však môže mať pre budúcnosť desivé dôsledky. Diomédove kobyly dokážu zožrať všetkých, ktorí sa priblížia do ich dosahu. Niektorí, a tých býva väčšina, sa k nim dostanú z neznalosti, či pod manipulačným vplyvom merkúrskeho médií, iní v pošramotených chorých vidinách splynutia s božským svetom „vládcov“.

No ako vidíme v báji, dokonca i tí, čo siahali na „chodidlá bohov“ nakoniec môžu dopadnúť ako vládca bojovných Bistonov, ríše takej bohatej na zlato, striebro. Lebo božský svet nielen gréckej mytológie je nevyspytateľný a občas krutý aj voči obľúbencom. Stávať sa na úroveň bohov dokážu len ich skutoční potomkovia, nie však tí, ktorí sa za nich vo svojej povýšenosti považujú. Pretože, ako so to dozvedáme od Matúša: „Kto sa povyšuje, bude ponížený...“.

Liekom môže byť predovšetkým prestavba psychy, no a z prípravkov Energy by som nevylúčil ani jeden, lebo súčasného človeka i spoločnosť je potreba liečiť ako celok na energoinformačnej úrovni.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

## MEDZINÁRODNÝ DEŇ DETÍ

1. 6. – 8. 6.

### Audiron (-30 %)

akciová cena:

6,90 € (ušetríte 3 €, 8 bodov)





# Čriepky z mozaiky dejín LXIV. Parého odkaz pre dnešok





Ak máme plnohodnotne uzavrieť stať o tomto vynikajúcom renesančnom francúzskom chirurgovi, nesmieme zabudnúť na jeho skúsenosti s anestetikami. V jeho diele nájdeme jedinú zmienku o anestézii (*αναίσθησια*, gr. anaesthesia – necitlivosť, nevnímanosť, otupenosť; *αναίσθητω*, gr. anaistheteo – byť bez citu, necítiť, nevnímať, byť hlúpy), dotýka sa bitky vo Flámsku. Zrejme išlo o celkový stav znecitlivenia u pacienta, lebo odporúča kombináciu ópia a čierneho blenu. (Využívanie blenu v magických elixíroch je známe z bojovej histórie stredoveku. Pili ich na všetko odhodlaní severskí bojovníci, lebo v istej koncentrácii nielen tlmili bolesti, takže sa útočníci stávali necitliví voči utrženým ranám, ale prebúdali v nich aj nekontrolovanú zúrivosť.) Skúsenosť kombinácie ópia a blenu bola v časoch raného novoveku všeobecne známou, lebo lekári – chirurgovia sa snažili zmierniť utrpenie poranení i následných chirurgických operácií. Okrem spomínaného sa používal na tíšenie bolesti aj alkohol a odvar z koreňov a semien mandragory. Tieto prostriedky sa používali aj v pooperačnom období alebo na zmiernenie utrpenia umierajúcich vojakov. Aj v súčasnosti sa používajú obdobné prostriedky na utíšenie mysle rozbúrenej emóciami, ktoré dokážu „chorého“ preniesť do stavu spánku, kde sa „stretáva“ s Morfeom, bohom snov rôznych podôb (*μορφε*, gr. morfe – podoba, tvar, postava, forma, vzhľad, druh, krása, pôvab, ľúbznosť). Nájdeme ich napríklad na zvukových nahrávkach na rôznych médiách, dokážeme si ich spustiť z internetu v podobe šumenia mora alebo žblnkania potoka medzi skalami. Finančnú odmenu za to by ale nemali brať v podobe tantiém majiteľa či „skladateľa“ harmonizujúcich akustických diel, ale starí grécki lekári, ktorí liečili zvukmi v asklepiónoch pred tisíckami rokov, ale aj Ambroise Paré, keď pred vyše štyristo rokmi napísal: „Šumenie dažďa možno vytvoriť umelo, ak niekto leje vodu z určitej výšky do plechovej kanvice, takže vzniká zvuk, ktorý nemocný môže počúvať, a týmto spôsobom možno uňho vyvolať spánok.“ Nuž, dobrý nápad je niekedy na nezaplatenie! Alebo zostane nadobro nezaplatený. Vo svojom spise Obhajoba a pojednania odsudzuje používanie strelných zbraní – pušného prachu. Uvedomuje si ich zhubnosť a nepredvídateľnosť, pred ktorou je takmer nemožné ukryť sa. On,

kresťan, poznajúci starozákonné knihy, vychádza pri písaní niektorých statí, kde odsudzuje tieto moderné zbrane, z kníh prorokov: „Hrom je posolstvo hluku dopredu varujúce pred prichádzajúcou búrkou. Ale tento arcilotor, tento pekelný stroj, ten reve práve vtedy, keď udrie, a udrie vtedy, keď reve. A v tom istom okamihu vysiela smrtiacu guľku do prs a hrozivý zvuk do uší.“ Tieto súzvučky, zhody potom vkladá do ľudskosťou naplnených veršov: „Blesk udrie raz a s ním i raz sa ozve hrom, a ak zabije, zabije jedného z tisícich. Avšak jediné delo dokáže jediným výstrelom zabiť a zmraziť stovky mužov.“

„Preto my všetci oprávnené tak preklíname autora tak skazonosného nástroja, a na strane druhej vynášame do neba tých, čo sa usilujú slovami a zbožným nabádaním odradiť kráľa od používania tak odporných strojov.“

Nuž, nečudujme sa, že tieto slová použil „renesančný prorok“, ktorý videl a zažil toľké nešťastia, utrpenie celých národov. Paré pritom žil epochu, ktorú nazývame humanizmus, jeho pokora rástla v čase neskutočnej arogancie moci, jeho objektivita sa rozvíjala v čase tmárstva, upaľovania čarodejní, pálenia a ničenia kultúrnych výdobytkov dejín človeka. Jeho originalita sa rozvíjala súbežne s rigidnosťou zatrpknutých neplodných konzeratívov, jeho nezávislosť rástla

v čase autoritárskej podriadenosti, ako racionalista sa dostával do konfrontácie s iracionalitou mnohých starých teórií. Morálnosť, ktorú prejavoval na každom kroku, nebola prijímaná pragmatizmom pokryteckých obmedzencov. Žil v dobe, keď sa v mene sektárskeho modlárstva odohrávali strašidelné masakra. Patrí k veľikánom novej medicíny, no viac než choroba ho zaujímal pacient s narušenou rovnováhou tela. Spôsobmi a postupmi liečby sa približuje hippokratovským koncepciám v čase, kedy vzrastá význam poznatkov patologickej anatómie, pri ktorej sa kladie dôraz na orgány, bunky, molekuly. Do úzadia sa v nej ale dostáva ustrašený ubolený človečik, ktorý prichádza k lekárovi s žiadosťou o pomoc. Okúzenie z poznania detailov choroby nás obralo o schopnosť vidieť za nimi trpiaceho človeka ako celok. Otupená schopnosť súcitu a modlárstvo zisku pokračuje od Parého čias až po dnešok, keď sa pre lekársku vedu stal dôležitejším zisk nad túžbou do viesť človeka do vnútornej harmónie i do súzvučky s vonkajším svetom. Stál „na pleciach“ takých veľikánov, akými boli Hippokrates, Galén, Vesalius a mnohí ďalší, a svojím odkazom môže inšpirovať aj mnohých z nás, ktorí sa pokúšame hľadať cestu k harmonizácii súžitia človeka s prírodou.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK





# RENOVET & FYTOVET

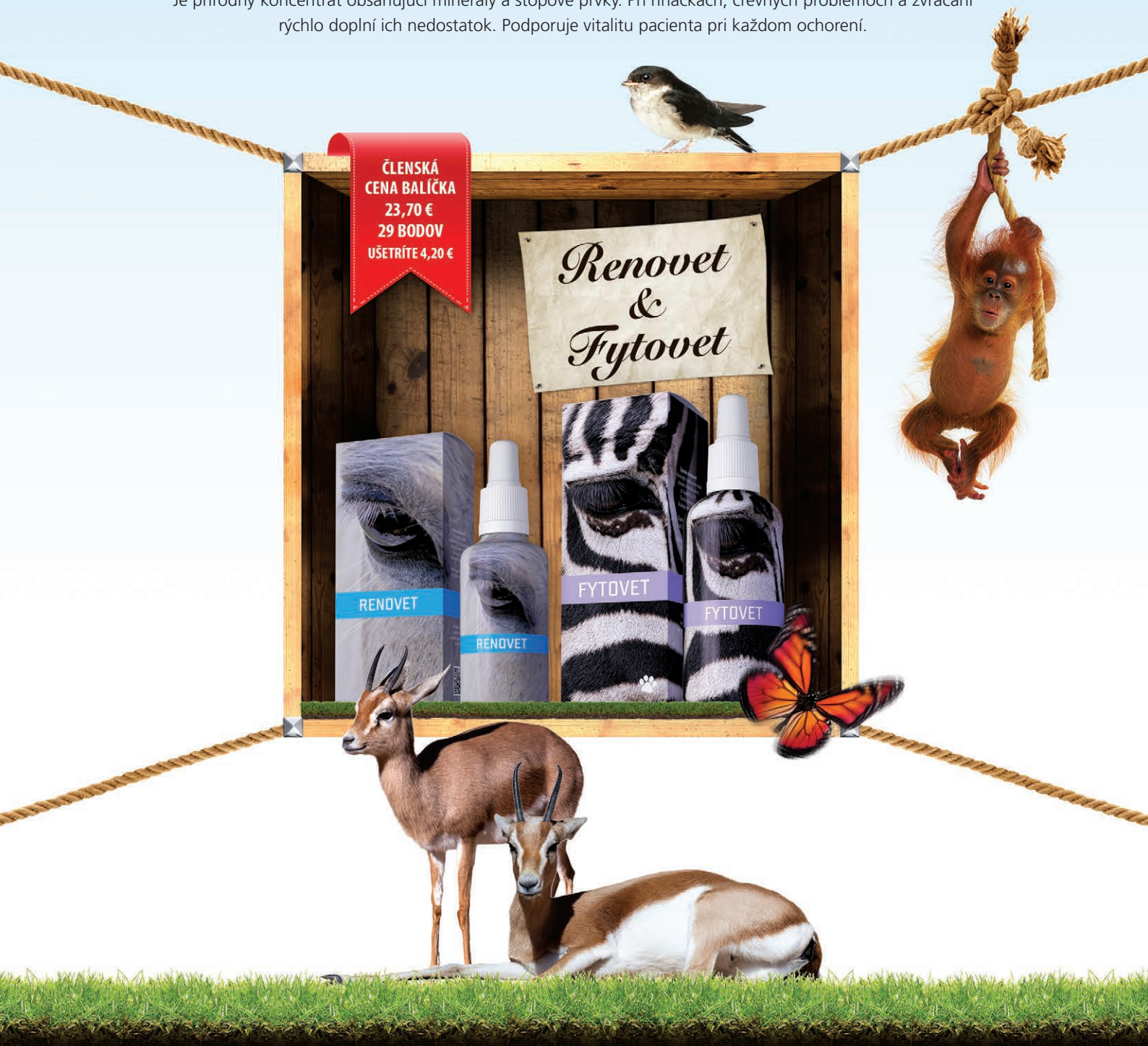
## 15% ZĽAVA NA TENTO BALÍČEK

### RENOVET

Pomáha zvieratám pri látkovej výmene a udržiava ich optimálnu hladinu elektrolytov.

### FYTOVET

Je prírodný koncentrát obsahujúci minerály a stopové prvky. Pri hnačkách, črevných problémoch a zvracaní rýchlo doplní ich nedostatok. Podporuje vitalitu pacienta pri každom ochorení.



**Energyvet.com**

Platnosť akcie od 1. do 30. júna 2020 alebo do vypredania zásob.  
AKCIA JE URČENÁ LEN PRE ČLENOV KLUBU ENERGY!



Viac informácií o prípravkoch a ich podávaní nájdete na  
<http://www.energyvet.com/sk> a na [facebook.com/Energy-VET](https://facebook.com/Energy-VET)





# Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

## SOFORA – ZDRAVÁ A POSVÄTNÁ

Sofora japonská alias japonský pagodový strom alebo čínsky strom učencov je prastarý listnatý strom, ktorého pôvod nenájdem, ako by sa podľa mena dalo odvodiť, v Japonsku, ale v Číne a Kórei. V Číne sa teší hlbokej úcte už viac ako dvetisíc rokov, považuje sa za posvätný, a preto ho vysádzali v blízkosti chrámov a pagod. Je tu aj symbolom septembra, mesiaca, keď sa konali skúšky učencov, ktorí ho preto symbolicky pestovali. Sofora ich potom sprevádzala aj po smrti, keď sa vysádzala na ich hroboch. Tiež sa na ňom obesil Čchung-čchen, posledný cisár dynastie Ming. A samozrejme patrí aj medzi dôležité rastliny tradičnej (nielen čínskej) medicíny.

## OD PAGODY NA ZÁMOK

Vďaka svojmu nezvyklému zjavu bola sofora zavlečená do mierneho pásma celého sveta a pestovala sa predovšetkým na okrasu v záhradách a parkoch. Pomerne neskoro, v Európe sa vyskytuje až od 18. storočia. Viac než storočné exempláre môžete obdivovať napríklad vo Valticiach, na Vyšehrade, pri Mladej Boleslavi či v Pardubiciach.

Sofora preferuje svetlé a teplé stanovišťa a ľahšie výživné pôdy s dostatkom vlhky a živín. Dospeláci vydržia aj silné mrazy a dlhšie sucho. Neznáša tieň, nadmerné vlhko alebo nepriepustnú pôdu. Sofora je

veľmi odolná voči znečistenému prostrediu – v súčasnosti sa preto často vysádza aj v uliciach miest. Aj keď ide väčšinou o rôzne kultivary menšieho vzrastu, s rýchlejším rastom a skorším kvetom.

## DLHÁ, ŠIROKÁ A KRÁSNA

Sofora japonská (*Styphnolobium japonicum* alebo *Sophora japonica*) je opadavý listnáč z čeľade bôbovítých. Dorastá do výšky 15 až 25 metrov, ale jeho široká guľovitá koruna môže mať v priemere až úctyhodných 40 metrov. Má veľmi tvrdé drevo, ktoré si cenia rezbári a stavbári. Dĺžka nepravidelných listov so 7–17 lístkami je 30 cm. Niekoľkokrát sparené stratia horkosť a konzumujú sa ako špenát. Od júla do septembra, teda dlho po odkvitnutí ostatných stromov, vytvára aj 30 cm dlhé laty zložené z veľkého množstva (cca 100) drobných, obojpohlavných, pre bôbovité rastliny typických motýľokvetých kvietkov krémovobielej farby. Môže preto pripomínať agát. Európska sofora však kvitne prvýkrát až po pätnástich, niekedy tridsiatich rokoch života. Kvety rýchlo vystriedajú ozdobné plody, pripomínajúce zelené perlové náhrdelníčky. Ide o dužinaté, asi 7 cm dlhé struky na stopkách s jedným až piatimi semenami, ktoré strom skrášľujú aj v zime, po opadnutí výrazne zožltnutých listov.

Najdôležitejšou látkou, ktorú sofora obsahuje, je rutín. V listoch a pukoch je ho do 20%! Pritom pohánka, bylinka známa

práve vysokým obsahom tejto ciev chrániacej látky, obsahuje len 3% rutínu. Sofora poskytuje aj mnoho minerálov (vápnik, horčík, zinok, železo, selén, chróm, ai.), vitamín E, flavonoidy, mastné kyseliny, ale aj jedovaté alkaloidy, napr. cytizín.

## LIEK NA STAROBU

Napriek tomu sa sofora zaraďuje medzi najdôležitejšie liečivé rastliny tradičnej východnej medicíny. Dôvodom je práve rutín, známy aj ako vitamín PP, ktorý významne podporuje prirodzenú pružnosť a pevnosť ciev. Pre túto schopnosť sa odvar zo sofory už po stáročia používa na liečbu kŕčových žíl, hemoroidov, vredov predkolenia, nepriechodnosti či zápalu žíl, pri opuchoch a necitlivosti nôh a zvýšenej krvácanosti. Tradičná čínska medicína odporúča soforu aj na zníženie hladiny krvného cukru, cholesterolu a tlaku, na zlepšenie zraku a proti šediveniu vlasov. Vonkajšia aplikácia pomáha pri hojení rán, vredov a akné a dodáva pokožke vláčnosť. Sofora uvoľňuje kŕče, dokonca pri epileptických záchvatoch. Používa sa väčšinou vo forme odvaru, príp. alkoholovej tinktúry. Ale s mierou – predávkovanie by mohlo spôsobiť nevoľnosť, u tehotných aj potrat. Mať tak zámok, sofora by mala na záhrade svoje čestné miesto. Uživatej si krásne, zdravé a pohodové leto.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK





# Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu LII.

Merkúr, vládnuce Blížencom a Panne, pomáha racionálne zvládať podnety z okolia i zvnútra organizmu, prejavujúce sa v podobe vonkajších (nielen) materiálnych „atakov“, reakcií na potravu a nápoje, a tak ďalej. Prostredníctvom komunikačného systému tela, nervovej sústavy, sa „dozvedáme“ informácie sprostredkované telu pomocou senzorov, receptorov spojených so zmyslami – čuchom, sluchom, zrakom, hmatom, chuťou (a mnohými ďalšími). Komunikácia je vedená na úrovni buniek, prebieha nervovými dráhami a je spojená s fyzikálnym a chemickým svetom organizmu. Okrem aktivít v týchto hmotných štruktúrach však v organizme prebieha „spravodajský“ tok aj na inej úrovni – energoinformačnej. Je to oblasť, ktorá sa dostáva do povedomia society veľmi pomaly (ak vôbec), lebo jej

exaktný charakter nepoznajú, neodhalili úplne ani kvantoví fyzici či biológovia, A to sa problému kvánty venujú už viac ako sto rokov. Ale vieme, že jestvuje, poznávame ho v podobe časticovo-vlnového dualizmu. No ľudská myseľ, ktorá i boha poznáva predovšetkým na úrovni slova, teda racionálne, má s touto oblasťou jestvovania sveta veľký problém. A zmena paradigiem akosi nenastupuje a nenastupuje. Prijatť fakt, že častice sa raz prejavujú ako „normálne“ hmotné a pri iných podmienkach sa však tie isté častice javia „nenormálne“ ako vlny, je pomerne ťažko stráviteľné aj pre mnohých renomovaných vedátorov. Preto sa snažia všetko nejako „logicky“ zaradiť do starého koľajiska hmotného sveta a neprijímať nastoľované novoty. Pritom už vieme, že napríklad proces fotosyntézy, taký dôležitý pre aeróbnny biologický život na

Zemi, prebieha na kvantovej úrovni. Nie je to však osamotený prípad. Ak niekto tvrdí, že informačné procesy prebiehajúce v meridiánoch pri akejkoľvek ich aktivácii či beh informácií pri reflexologických terapeutických postupoch alebo v čakrovej medicíne sa dejú v nervovom systéme po nervových dráhach, môže sa mu vysmiať každý absolvent štúdia TČM, každý skúsený terapeut - reflexológ. Meridiány ani reflexné prepojenia nemajú orgánový, hmotný charakter, aj keď majú receptory v podobe akupresúrnych či akupunktúrnych bodov, reflexných zón na celom tele. (Pri reflexológii pracujeme predovšetkým so zónami na chodidlách, ktoré sú pod kontrolou Rýbl!) Kde sa ale nachádzajú senzory, ktorými mnohí jedinci vnímajú magnetické pole? Kde je orgán, takzvané tretie oko, ktorým vnímame prítomnosť niekoho cudzieho



v priestore, a pritom ho žiadnym z hlavných zmyslov neregistrujeme? Ako sa mnohí z nás dokážu orientovať v priestore, kde nikdy neboli? A ako niektorí dokážu komunikovať na veľké vzdialenosti aj bez vymožeností modernej elektroniky? Nie je to práve ona, kto nás postupne, ako sme sa stávali jej oddanými „otrokmi“, zbavila schopností vnímať svet celistvejšie? Naším telom ako rezonančnou anténou, prijímajúcou impulzy z celého vesmíru? K mnohým takýmto myšlienkam ma priviedlo pred mnohými rokmi prijatie ideí Ruperta Sheldrakea o morfixkých rezonanciách (Teorie morfixké rezonance, Sedm experimentů, které by mohly změnit svět, Mylné domněnky vědy), poznatkov zozbieraných a spracovaných Lyallom Watsonom (Nadpříroda, Temné síly přírody), Fritjofa Capru a ďalších osobností histórie ľudského poznania a súčasnej vedy, ale hlavne idey C. G. Junga

(napríklad jeho interpretácia akauzálnych asynchronicit). V súčasnosti sa na ich myšlienkový svet napájajú mnohí ďalší myslitelia.

Z obmedzujúcich materialistických „panenských“ koridorov musíme vykročiť do sféry bezhraničného účinkovania Rýb. Merkúra limitovaného racionalitou nahradíme priestorom, ktorý nemá žiadne hranice a v ktorom okrem duchovne zameraného najvyššieho „Olympana“ vládne boh „jemných vibrácií a vlnenia“ Neptún. Svet hmoty spoznáваме prostredníctvom Rýb v inej, zdanlivo iracionálnej nemateriálnej podobe fyzikálneho vákua - ako energiu zviazanú s informáciou.

Mali by sme už zrejme konečne prijať fakt, že „VŠETKO JE INAK!“ A že všetko je so všetkým spojené v kvantovom prepletení. Realizačné pole energie Rýb je práve priestorom umožňujúcim návrat bioenergetického poznávania sveta, ktorý

sa prejavuje napríklad aj v rozrastajúcej sa rodine série prípravkov Energy, lebo tie fungujú na báze kvantovej, energeticko-informačnej filozofie, majúcej holistický, celostný charakter, spájajúcej východný pohľad na harmóniu človeka s hermetizmom Západu.

Práve v spájaní sa skrýva čaro znamenia Rýb, ktoré na úrovni roka oddeľuje i prepája obdobie zimy a jari, tvoriac medzi nimi pomyselný most, skrývajúc tajomstvá cyklického prežívania „koncov a nových začiatkov“, čo sme spomínali v predchádzajúcej kapitole.

Terapeutické účinkovanie späť so spomínaným vodným znamením tak vo svojej podstate „nerieši“ zdravotné problémy človeka na úrovni jednotlivých orgánov, ale celostne, pomáhajúc vytvoriť harmóniu na všetkých úrovniach prežívania - telesnej, mentálnej i duchovnej.

*Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK*

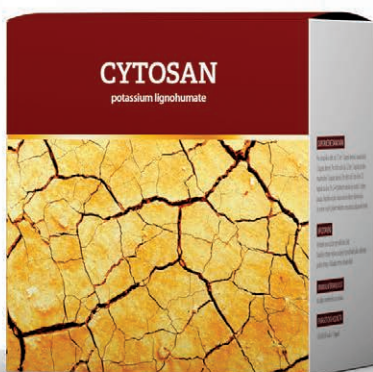
## DEŇ OTCOV

### 15. 6. – 22. 6.

#### Cytosan (-30%)

akciová cena:

20,90 € (ušetříte 9,00 €), 25 bodov







# IVVE – Inštitút veterinárneho vzdelávania Energy

V poslednom čísle sme zverejnili plánované termíny veterinárnych seminárov. Situácia nás však prinútila zmeniť plány. Termín seminára 20. júna 2020 je zrušený. Aktuálne informácie budú zverejnené na webovej stránke. Veríme, že situácia nám čoskoro umožní znova sa stretávať a vzdelávať.

*Ďakujeme za pochopenie, Váš tím IVVE.  
Daniela Sýkorová*



## SALUS VERNOSTNÝ PROGRAM

JE URČENÝ PRE ČLENOV KLUBU ENERGY  
A PRINÁŠA MOŽNOSŤ PRAVIDELNEJ  
A AKTÍVNEJ STAROSTLIVOSTI O ZDRAVIE.

Nakupujte každý mesiac po dobu 12 mesiacov minimálne za 25€. Nezáleží na tom, ktorým mesiacom v roku začnete. Po ukončení obdobia 12 mesiacov a splnení uvedenej podmienky získate nárok na vernostný bonus v hodnote 35€.

### KÚPELNÝ BONUS

Po troch rokoch neprerušeného vernostného programu získate nárok na KÚPELNÝ BONUS, príspevok vo výške 30% na týždenný kúpeľný pobyt v Podhájskej (ubytovanie a stravovanie).

### ČERPANIE BONUSU

V mesiaci čerpania vernostného bonusu je automaticky splnený minimálny nákup 25€ v danom mesiaci.

Bonus sa dá čerpať iba jednorazovo počas 1 mesiaca. Ak podmienky vernostného programu prerušíte, opäť sa vraciate na začiatok.



PRI NÁKUPE KOROLENU  
DOSTANETE CELITIN  
S 50% ZĽAVOU

NECH VÁM ŽIVOT PRINESIE  
RADOSŤ A ŠTAVU!

Kombinácia Korolen a Celitin:

- » podporuje srdcový a cievny systém
- » regeneruje nervové vlákna
- » zvyšuje odolnosť proti stresu
- » pomáha pri úzkostných a depresívnych stavoch
- » znižuje únavu a vyčerpanie

| BALÍČEK<br>PRÍPRAVKOV | ČLEN ENERGY |      |        |
|-----------------------|-------------|------|--------|
|                       | cena        | body | zľava  |
| Korolen + Celitin     | 24,00 €     | 21   | 7,50 € |



PRI NÁKUPE PRÍPRAVKOV  
ENERGY NAD 25 €,  
ZÍSKATE VITAFLOVIN  
SO ZĽAVOU 20 %

ELIXÍR PRÍRODNÝCH VITAMÍNOV:

- » optimálne množstvo vitamínov v prírodnej forme
- » posilňuje imunitný systém
- » zvyšuje odolnosť proti vírusovým a bakteriálnym ochoreniam
- » podporuje trávenie a chráni sliznicu tráviaceho traktu
- » predchádza únave a vyčerpaniu organizmu

UPOZORNENIE:

Táto ponuka platí pre prípravok Vitaflorin v dvoch rôznych grafických verziách obalu. Obsah balení ani cena sa nelíšia!



Akcia platí od 1. – 30.6. 2020, alebo do vypredania zásob! Uvedené prípravky sú výživové doplnky.

Akcia platí od 1. – 30.6. 2020, alebo do vypredania zásob! Uvedené prípravky sú výživové doplnky.





TICK-A-TACK

Koncept osvedčených prírodných silíc  
zaistí ochranu pred nepríjemným hmyzom.

## TICK-A-TACK PRE PRÍJEMNE STRÁVENÝ ČAS V PRÍRODE

čisto prírodný repelent bez chemických látok / pôsobí proti komárom a kliešťom  
jemný k pokožke / príjemná vôňa / šetrný k životnému prostrediu

