

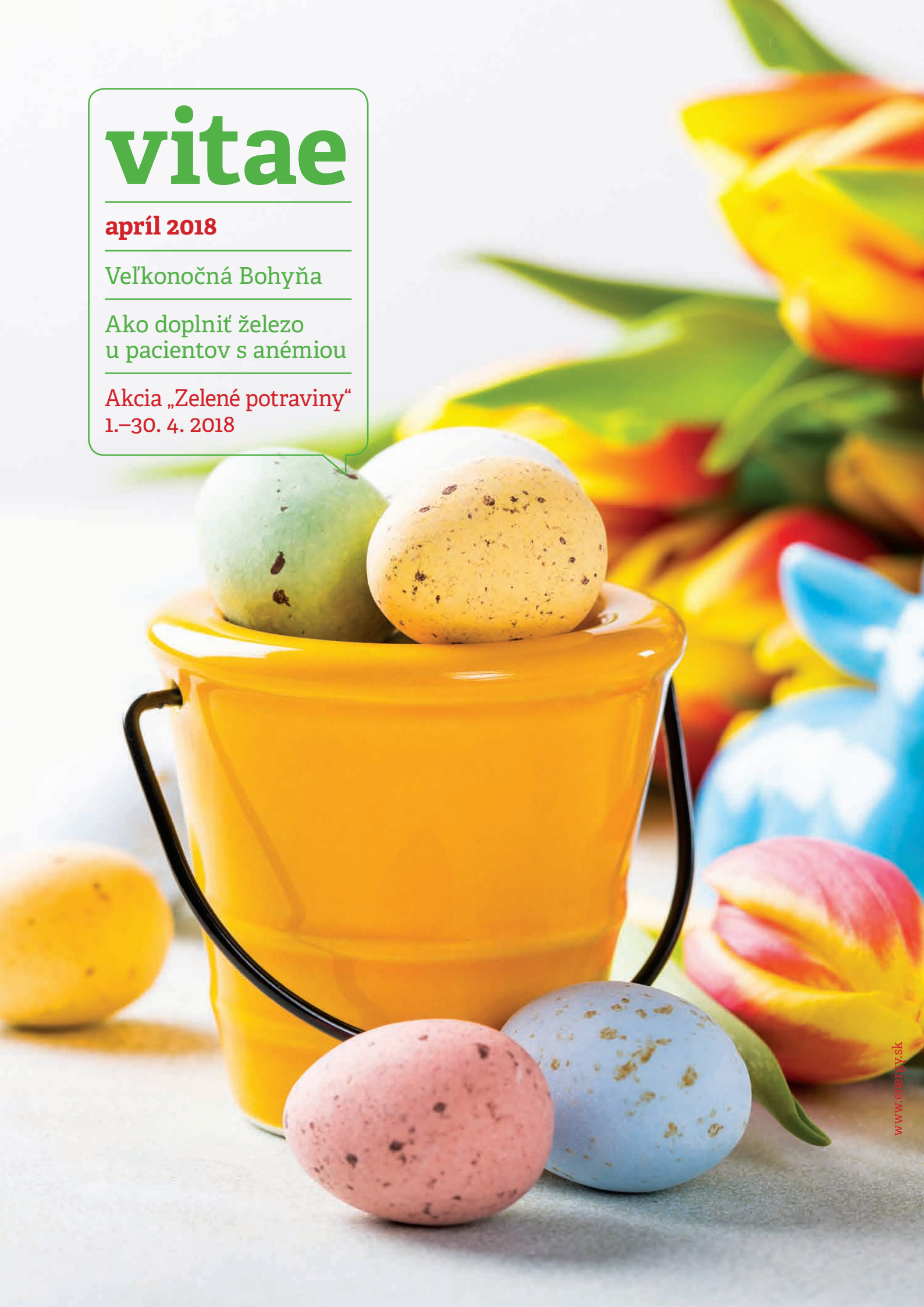
vitae

apríl 2018

Veľkonočná Bohyňa

Ako doplniť železo
u pacientov s anémiou

Akcia „Zelené potraviny“
1.–30. 4. 2018





Prípravky mesiaca apríla

Apríl by si mal spomenúť na slušnú výchovu a zamyslieť sa nad tým, ako vyzerá krásna jar. Nečaká nás veľké teplo, ani veľká zima. Jednoducho príjemné dni, lákajúce na prechádzky pod rozkvitnutými stromami.

Príjemnosť by sme si mali vytvoriť aj v nás. Nie vždy zvládame nápor jari, či už sa bavíme o energiách sezóny, oknách, či záhradke. Máme šťastie, pretože apríl patrí v Energy zeleným potravinám – a kto iný by nás mal vyvieť z jarnej únavy než práve ony. **Chlorella** nás sprevádza celoročne, jej pomalé, ale stále pôsobenie ocenia najmä tí, ktorí nemajú radi energetické výkyvy. Tým, naopak kraluje mladý zelený **Barley Juice**, ideálne doplní energiu tam, kde očakávame veľký výdaj. **Spiruliny** sa statočne stavajú doprostred. Neznamená to však, že zabudneme na zvyšnú plejádu darov prírody. Mne na únavu najlepšie zaberá **Acai**, rodina zasa hovorí o **Mace**. Tak hurá do Klubu, a ktorá zelená potravina nám padne do oka, tá bude najlepším sprievodcom najkrajším obdobím – rozkvitajúcou jarou. Keď sme si tak výborne vyriešili telo, nemali by sme zabudnúť na náš zimou opotrebovaný zovňajšok. Regeneráciu doplní kúpeľ v **Balneole**. Kožu potom môžeme ošetriť **Cytovitalom**, jeho jemné pôsobenie Zeme nás bude sprevádzať v jej aprílovom medziobdobí. A ak nás jarné vypätie priveľmi rozjatrí, môžeme príjemný kúpeľ doplniť čajovým rituálom. Siahnuť treba po **Maytenus ilicifolia**: upokojuje psychiku a tlmi aj bolesť svalov, po zimnej prestávke nezvyknutých na väčší záprah. Pomáha potláčať prejavy astmy a iných dýchacích ťažkostí. To môže byť pre nás vhodné vtedy, ak by nejaká rastlina hodila na nás trochu viac alergizujúceho peľu.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 4, apríl 2018.

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.

Veľká noc
je časom
zrodenia

OBSAH

Editorial	04
Veľkonočná Bohyňa	04
Nechajte svoje telo rozkvitnúť	06
Dlhodobá nejasnosť	09
Veterinárne prípravky za výhodnú cenu	10
Deficit železa: najčastejšia príčina chudokrvnosti u mladých žien	12
Neurologické ochorenia	14
Čriepky z mozaiky dejín XLII.	18
Hypertyreóza: keď je hormónov štítnej žľazy priveľa	20
GDPR strašák alebo dobrý krok?	22
Inštitút vzdelávania Energy (IVE)	26
10 000 krokov ku zdraviu	30



EDITORIAL

ZELENÉ SÚ ZÁKLAD

Aprílu verím, že je jarný mesiac. Marcu už nie. Kedysi som veril aj marcu, ale sklamal ma. Posledné roky bol k nám dokonca krutejší ako január. Aj sa tváril, že už-úž bude jar, už bolo vidieť hlavičky snežienok, keď tu zrazu – bum ho, a kalamita! Ja sa cestárom ani nečudujem, že boli zaskočení. Aj ja som bol. V hlave som už prevzdušňoval trávnik, vynášal kvetináče na terasu a kupoval chémiu na čistenie betónu. Vlastne ani nie v hlave, ale naozaj. A vlastne nie ja, ale manželka bola kúpiť. Keď tu zrazu, mráz a sneh. A to v marci, ktorý má byť jarným mesiacom. Nevadí. Už je tu apríl a s ním jar. Cítite to? Iný vzduch, akoby ohriaty slniečkom a intenzívne volajúci: „*Pod' sa dotknúť zeme, pod' si zabehať, pod' sa prejsť, pod' zasadiť kvietok, vysiať trávnik a ako každý rok aj paradajky a papričku...*“ Áno, ja viem, dušoval som sa v lete, že už nič sadiť nebudem. Ale čo už? Volanie matky prírody, volanie našich predkov v nás je silnejšie. Ešte nie sme úplne otupení a zhlúpnutí dobou, a cítime to. Jar je najsprávnejší čas spraviť niečo pre seba, pre svoje telo, pre svoju myseľ. Vedeli to naši predkovia, vieme to aj my. Preto sa aj tu vo Vitae venujeme všetkému dôležitému práve na jar. Zelené potraviny sú základ, mali by sme ich prijímať celý rok a každý rok si aj povieme, že budeme, ale potom... No veď nič sa nedeje, teraz si ich určite doprajte, a nielen sebe, ale aj vašej rodine a známym. Ani netušíte, o koľko si



predĺžite počet zdravých a šťastných dní v roku. A ak pridáte pobyt v záhradke, prírode a pár dotykov so zemou, matkou, spravili ste dobrý, ba priam úžasný krok. Tak sadte, hrabte, prechádzajte sa, jedzte a myslite zdravo. Je jar a na jar sa to skrátka musí, tak káže babka i dobrý lekár.

JOZEF ČERNEK



Veľ'konočná Bohyňa

Pri príležitosti jarnej rovnodennosti 21. 3. oslavovali naši predkovia príchod svetla, ktoré konečne v tomto čase začína prevládať nad tmou, a dni sa predlžujú. Morena, stará baba symbolizujúca zimu, sa rituálne nechávala uniesť prúdom rieky. Tento čas náleží prvku Oheň prinášajúcemu mocnú jangovú energiu, a tá citeľne rozpohybuje doposiaľ lenivo sa prevaľujúci rok. Čudovala by som sa, keby ste si to už dávno nevšimli... Od Veľkej noci sa tempo roka podstatne zrýchli.

PLODÍŠ, PLODÍM, PLODÍME

Príchod jari je dôležitý pre každého z nás. Je to čas, ktorý predstavuje nové začiatky, nové projekty a nový život. Po otupenom spomalení v zime cítime, že sa konečne môžeme znova nadýchnúť. Radosť každého rašiaceho výhonku je silno nákazlivá a chuť tvoriť nové a využiť svoj potenciál je taká prirodzená, že ju neudusila ani po stáročia podsúvaná pieta (vyobrazenie Ježiša snáťého z kríža). Na Veľkej noci je zjavné, že aj napriek vehementnému vplyvu kresťanstva ide o najzachovalejšie pohanské oslavy. Sviatky jari sú skrátka viac než čokoľvek iné oslavami života, plodnosti a nesmrteľným symbolom tejto elementárnej schopnosti rodiť je slepačie vajce – logicky z toho dôvodu, že slepky majú koncom marca a začiatkom apríla viditeľne najväčšiu znášku v roku. Vajčka sa tradične farbili na červeno a zeleno čisto prírodnými



prostriedkami. Rôzne odtiene červenej farby sa dajú získať povarením dobre odmastených vajec s mnohými prírodnými farbivami – červené víno, cvikla, kapusta alebo brusnice. Červená je farbou života, radosti, vášne, odvahy a ohňa, hlavného zdroja energie.

Oslavy príchodu jari preto tradične sprevádzal oheň plápolajúci dlho do noci. Okolo tohto ohňa by sme sa mali schádzať, tancovať, radovať sa, popíjať červené víno na oslavu odvahy a vášne a jesť čerstvo upečený domáci chlieb ako symbol naplneného a radostného života. Zelenú prírodnú farbu na vajíčka môžeme získať naložením a následným varením v náleve zo žihľavy alebo špenátu. Zelená je farbou prebúdajúcej sa prírody, nádeje, tvorivosti a láskavého srdca.

OSTARA, PATRÓNKA VELKEJ NOCI

Ostara, starogermánska Bohyňa plodnosti, náleží k Východu ako svetovej strane, Ohňu ako prvku a k súhvezdiu Veľkého voza, ktorý je v našich končinách centrom jarnej oblohy. Jej pôvodné meno je Eostre, od ktorého je odvodené anglické slovo pre pomenovanie Veľkej noci – Easter. Nie náhodou má rovnaký slovný základ ako ženský pohlavný hormón estrogén, ktorý je hlavným biologickým predpokladom ženskej plodnosti. Oslava ženskej plodnosti v priebehu novodobej Veľkej noci prežíva v podobe zvyku šľahať ženy korbáčom z mladých pružných vrbových vetvičiek, ktoré sú plné jarnej energie. Ďalším spôsobom rituálnej podpory krásy, mladosti a plodnosti je omývanie sa živou vodou zo studničiek a potokov, či túlanie sa rannou rosou naboso.

Počas Ostary sa oslavuje nielen ženská plodnosť, ale aj plodnosť samotnej Matky Zeme. Za týmto účelom sa do pôdy zasievajú semená a zemi sa obetujú dary. Náš zvyk mať na sviatočnom stole mladé rastlinky jačmeňa, je ďalším úspešne prežívajúcim prvkom tradičných sviatkov jari. Ani zajac prinášajúci vajce nie je žiadny novodobý výmysel. Zajac je tradičným sprievodcom Bohyne Ostary a jeho výsostnou úlohou je priniesť ranné svetlo späť na oblohu. Podľa čínskeho zverokruhu vládne zajac 5.–7. hodine rannej, a je to zhodou okolností najsexumilovnejšie zviera zo všetkých. Skrátka, nečudujte sa, keď sa vám na jar „zapaľujú lýtká“, tak to má byť.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

Nechajte svoje telo rozkvitnúť

Na svete existujú plodiny vskutku výnimočné. V ľudovom liečiteľstve sa užívali väčšinou už od staroveku. Totiž, čo iné by na zdravie človeka malo fungovať lepšie než dary prírody s účinkami preverenými viac než tisícročnou praxou? A práve takéto dva klenoty vám teraz chceme pripomenúť.



AMBRÓZIA – VŠELIEK MINULOSTI, POTRAVINA BUDÚCNOSTI

V gréckej mytológii bola pokrmom Bohov, užívala sa na liečenie všelijakých neduhov, ale aj na omladenie a skrášlenie tela. V starovekej Číne ju uznávali ako „všieliek“. A zrejme už vtedy vedeli, prečo. Podľa výskumu ruských, rumunských a francúzskych vedcov je to dokonalá celistvá potravina, pretože obsahuje všetko, čo náš organizmus potrebuje na prežitie. Reč je o „všelom chlebe“ alebo ambrózii. Vďaka jej takmer 100% stráviteľnosti získa naše telo z pár gramov ambrózie lepšiu výživu než z niekoľkých kíl bežnej stravy. Ambrózia je najkomplexnejší prírodný produkt, aký kedy vôbec príroda stvorila. Skrátka, taký „enzy-multi-vita-minerál-antioxidant“. Zo 40% obsahuje bielkoviny (vrátane tých esenciálnych), provitamín A, vitamíny skupiny B (1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 12), C, E, K, rutín, a tiež 27 minerálov: vápnik, fosfor, železo, mangán, sodík, zinok, selén a ďalšie. Celkovo v sebe ukrýva viac než 5 000 enzýmov a koenzýmov. A s čím všetkým nám môže pomôcť?

» Zlepšuje krvotvorbu, lieči anémiu. Čajová lyžička ambrózie ráno zvyšuje počet červených krviniek o približne 800 000 počas jediného mesiaca užívania.

- » Podporuje pečeň a žľazník, odstraňuje jedovaté splodiny z tela.
- » Lieči poruchy zažívacieho traktu, obnovuje črevnú mikroflóru po užívaní antibiotík, je riešením pri chronickej zápche, vyživuje telo pri podvýžive. Blahodarne pôsobí na pankreas, podporuje tvorbu sekrétu pankreasu a ochranného črevného hlienu (prevencia tráviacich ťažkostí a rakoviny).
- » Pomáha pri zápaloch močových ciest, obličkových kameňoch, problémoch s prostatou, menštruačných ťažkostiach.
- » Posilňuje pľúca, uľavuje pri alergiách a respiračných problémoch.
- » Podporuje tvorbu sliznice maternice u žien, ktorá býva v období pred prechodom veľmi náchylná na zmeny a poruchy vedúce ku kyretáži a operáciám, v mladšom veku zasa k neplodnosti.
- » Urýchľuje liečebné procesy po operáciách a chorobách, pomáha pri hojení rán a spálenín. Je ideálna pri zvýšenej únave, psychickej alebo fyzickej záťaži a u športovcov zvyšuje výkonnosť.
- » Čo je ale podľa tradičnej čínskej medicíny absolútne mimoriadne, že dopĺňa jin a esenciu obličiek. V obličkách je totiž od narodenia naša životná energia. Môžeme teda povedať, že vďaka dopĺňaniu tejto esencie prispieva ambrózia k predĺženiu nášho života.

BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

ČO JE AMBRÓZIA?

Ambróziu si vyrábajú včely pre seba z peľu, je pre ne najdôležitejším zdrojom potravy. Peľové zrnká sú samčie pohlavné bunky rastlín, majú rôzny tvar, odolný obal a sú pomerne nestráviteľné. Včely z nich počas zberu z kvetov za pomoci miešaniны slinných žliaz a nektára alebo medu vytvárajú tzv. peľové obnôžky. V košíčkoch na svojich nohách ich donesú do úľa. Tam ich ukladajú do plástov. Po naplnení do 2/3 ich zalejú vrstvičkou medu. Tu nastáva bez prístupu vzduchu, za príspevku enzýmov, probiotických baktérií a kvasiniek fermentácia, obaly peľových zrníek sa rozrušia a živiny z nich sa potom dajú ľahko využiť. Alchýmia prírody pomôže vzniknúť veľmi cennej surovine, ktorú nazývame „včelí chlieb“, „perga“, alebo aj „ambrózia“.

(RED)

ZELENÉ POTRAVINY: ŽIVOT NAPLNO

Zelené potraviny môžeme využiť na usmerňovanie problémov so starnutím času.

APRÍL (PRVOK ZEME)

– RAW AMBROSIA, ORGANIC BETA

V apríli Univerzum prináša Medziobdobie Zeme, a to nám otvára veľmi zaujímavú možnosť – vrátiť sa k pôvodným energiám, ktoré sme si vybrali pre náš pozemský beh, a ktoré sú pre náš život optimálne. Pri tomto návrate je mimoriadne vhodná **Raw Ambrosia**. Naš organizmus ocení jej výborné účinky na hormonálnu rovnováhu tela, ktorá niekedy trochu trpí pre razantnú energiu jari. Sekundovať jej bude nemenej významná **Organic Beta**, cenená v našich krajinách od nepamäti. Dokáže sa postaviť voči problémom nášho tela a doplniť to, čo nám práve najviac chýba.

EVA JOACHIMOVÁ



» ČERVENÁ REPA (CVIKLA) – ZABUDNUTÁ STUDNICA ZDRAVIA

Všetci ju poznáme, ale málokto ju berie vážne. Stala sa pochúťkou zámožných patricijov Ríše rímskej, ale aj obživou chudobných. História červenej repy siaha skrátka až do staroveku. Keby sme chceli popísať všetky jej liečivé vlastnosti, vyšlo by to na niekoľko strán. Ľudia často

nevedia, ako cviklu chutne pripraviť, a tak si ju kupujú nakladanú. Tá má však so zdravím už málo spoločného. My máme pre vás dobrú správu: jedinou čajovou lyžičkou **Organic Beta** dodáte svojmu telu všetko, čo by ste vypili v troch až štyroch pohároch pracne lisovanej repnej šťavy! Navyše je pestovaná podľa zásad ekologického poľnohospodárstva, a teda sa pýši certifikátom BIO kvality. Vďaka bohatej škále minerálov vyrovnáva prekyslenie organizmu. Nájdeme v nej betakarotén, vitamíny C, B₂, B₉, veľmi silný antioxidant vitamín E, draslík, vápnik, železo, horčík, kremík, meď, cenný jód, selén, mangán. Obsahuje aj pektín, ktorý znižuje LDL-cholesterol v krvi a upravuje peristaltiku čriev. Okrem betakaroténu je bohatá na betaín a betanín. Betaín pôsobí preventívne proti rakovine a zároveň podporuje pečeň. Betanín spevňuje cievne steny, čím preventívne predchádza vzniku krvácania a podliatin. Okrem toho sa mu prisudzuje bakteriostatický efekt, vďaka ktorému eliminuje rozmnožovanie nebezpečných baktérií. Štavu z cvikle možno podávať chudokrvným a onkologickým pacientom, podporíme ňou celkovú detoxikáciu



JARNÁ NÁTIERKA S ORGANIC BETA

1 syr typu lučina/žervé, 1 kyslá smotana, 1 čajová lyžička Organic Beta, 1 prelisovaný malý strúčik cesnaku, soľ, čerstvé bylinky (petržlen/rukola/šalátové listky)

Všetko okrem bylín zmiešame dohromady, vznikne lahodný krém. Natierame na ražný celozrnný chlieb alebo iné pečivo a ozdobíme bylinkami, rukolou či šalátovými listkami.

Dobrá chuť a na zdravie!

organizmu. Často sa odporúča aj počas tehotenstva; pomáha totiž pri zdravom raste dieťaťa a predchádza vývojovým chybám. V cvikle je skrátka sila. Toxíny a baktérie v našom tele nebudú veľmi jasať, ale každá bunka s radosťou vyskočí!

Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

PORADŇA ZELENÝCH POTRAVIN

» Často sa nás pýtate na spôsoby pestovania Organic Chlorelly a porovnanie jej kvality v rámci trhu.

Keďže chceme zákazníkom garantovať najvyššiu kvalitu zelených potravín, starostlivo ich vyberáme len z najčistejších lokalít na Zemi. **Sme presvedčení, že z pohľadu čistoty a účinkov nenájdete v tejto kategórii lepšie produkty. Ak áno, sme pripravení vrátiť vám investované prostriedky.** Organic Chlorella pochádza z ostrova Tchaiwan, jedinej lokality na svete, kde sa dá nájsť tá najčistejšia chlorela.

Existujú dve metódy pestovania chlorelly. Prvou je heterotrofná metóda: chlorela rastie v uzatvorenom bioreaktore. Ako katalyzátor rastu sa pridáva sacharóza alebo glukóza a oxid uhlíčitý. Riasa rastie kratší čas a obsahuje viac tukov. Má menej zelenú farbu vplyvom absencie slnečného žiarenia a takmer postráda chlorofyl. Druhá metóda je autotrofná. Pri nej chlorela rastie v otvorenom prostredí a prijíma všetko zo svojho okolia. Ak je lokalita čistá, výhody prevažujú. Rast riasy umožňuje slnko. Chlorela má vďaka tomu vysoké množstvo

chlorofylu a nutrientov. Pre túto metódu sme sa rozhodli my. K tomu navyše garantujeme **ORGANIC** alebo **BIO kvalitu, overenú certifikátom.** Kombináciu najčistejšej lokality na svete a BIO certifikáciu vnímame ako najväčšiu možnú záruku kvality a čistoty nášho prípravku. Organic Chlorella má navyše dezintegrovateľnú bunkovú stenu patentovanú technológiou, ktorá zvyšuje jej stráviteľnosť o viac než 80%, čo je v priemere dvojnásobne viac v porovnaní s väčšinou ponúkaných chlorel na trhu.



ZEM VO MNE JE ZABLOKOVANÁ

Naozaj neviem, či ste sa niekedy dostali do takého stavu, ak áno, vitajte v klube! Vedomie, že v tom nie ste sami, je možno fajn, ale aj tak nejasajte. Taký stav je totiž priamou cestou k rakovine a je nevyhnutné zbaviť sa ho čo najrýchlejšie. Psychiater na baterky by možno v tomto stave videl endogénnu depresiu, nasadil by antidepresíva, ktoré majú, bohužiaľ, ten efekt, že človeka v tomto odpojenom stave ešte viac oddialia od seba samého. Lenže - nie je to endogénna depresia, je to stav zacyklenej Zeme!

NADVIAZAŤ KONTAKT

Zacyklená alebo zablokovávaná Zem vedie k zrúteniu stredu, centra pre prijímanie postnatálnej energie a absolútnej devastácii sebavedomia, pocitu istoty a bezpečia. Z pohľadu čínskej medicíny cesta z temnoty existuje, len sa skrátka nesmieste prestať usilovať a rezignovať. Je dobré najprv nadviazať kontakt so samotnou planétou Zem. Postaviť sa bosými nohami na hlinu a neváhať ani chvíľu, aj keby vonku čert na koze jazdil. Pretože je to skrátka otázka života a smrti a nachladnúť je oveľa menší problém než blokovávaná Zem. Nie je to žiadna mágia, Zem je skrátka zdrojom energie a naše telo je vodivé len v prípade, keď kontakt s ňou je naozaj telo na telo. Dýchať, spievať a opäť dýchať a vydychovať tú ťažobu zo sleziny otvorenými ústami rovno von.

ZAMERANÉ NA SEBA

Hneď potom je nevyhnutné vybaviť sa najlepšie všetkými prípravkami Energy, ktoré vedia ovplyvniť kvalitu prvků Zem v nás. Osobne najviac vsádzam na **Stimaral**, skúsiť môžete aj **Gynex**, **Korolen**, a tí naozaj veľmi utopení v lepkavom bahne bez iniciatívy nech vsadia na **King Kong**. Mocným nástrojom na stabilizáciu Zeme je **Cytosan** v kombinácii s **Balneolom**. Oplatí sa natierať sa **Cytovitalom**. Skvelý doplnok liečby Zeme je **Raw Ambrosia** (na podporu viery, že to všetko má nejaký zmysel), **Organic Beta** (keď potrebujeme doplniť „krv do žíl“), **Organic Maca** (na zvýšenie sebadôvery) a **Organic Nigella Sativa** a **Organic Sacha Inchi** (na celkovú stabilizáciu). Pri takejto náloži nebudete mať inú možnosť, iba sa zaoberať samými sebou na plný úväzok, čo je súčasne to jediné, čo od vás stav zablokovanej Zeme vlastne chce. Staňte sa teda opäť stredom svojho Vesmíru a Zem sa opäť roztočí!

*S láskou všetkým súputníkom
zahmlenými krajinami duše
Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ*

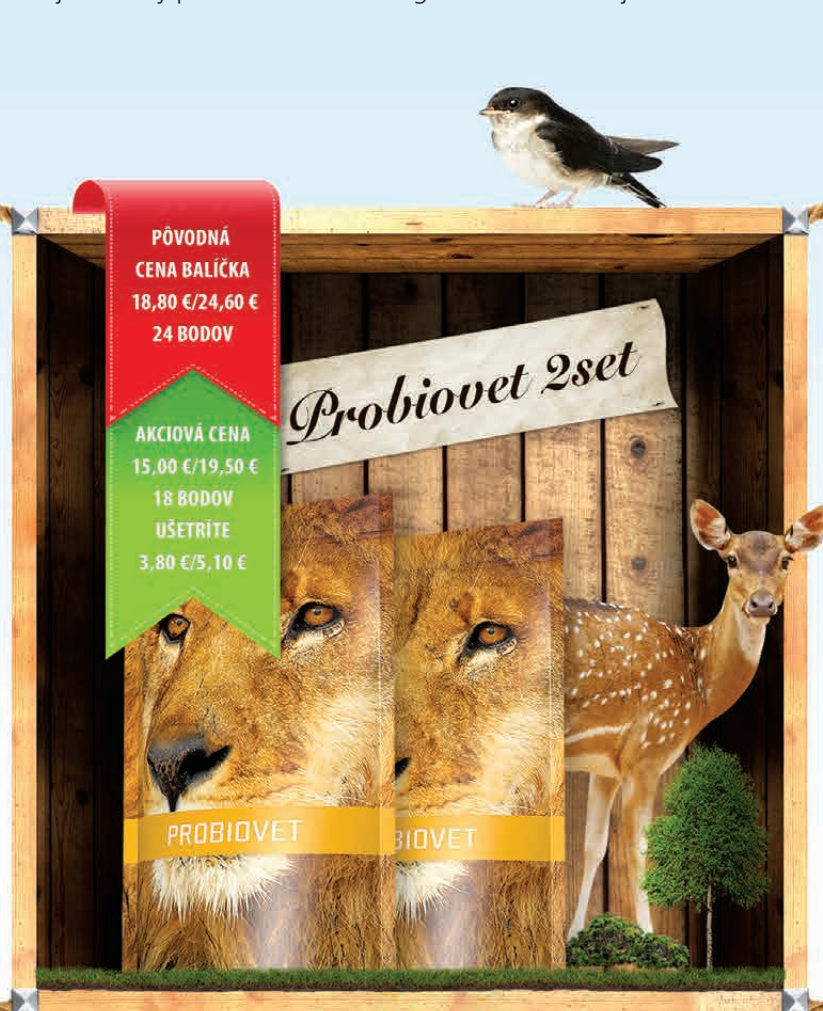
Dlhodobó nejasno

Mesiac je zahalený mrakmi, nevidím na cestu, vlastne vôbec nie som si istá, či predou mnou nejaká cesta je. Cítim sa stratená, neistá, zmätená. Blúdím v nekonečnom kruhu myšlienok, ktoré sú vlastne o ničom, a kvôli nim nie som schopná sa poriadne sústrediť, ani sa nedokážem rozhodovať. Nevnímam, necítim. Každú chvíľu mám strach z niečoho iného, pretože moja zradná myseľ dokáže vytvárať desivé obrazy, ktoré ma načisto paralyzujú. Krivdy minulosti a hrôzy budúcnosti sú mojou jedinou prítomnosťou. Dokážem si

uvedomiť, že nežijem teraz, ale nedá sa s tým nič robiť! Je mi iracionálne nanič bez objektívnych dôvodov. Môj stav sa objavil ako blesk z jasného neba, raz som sa prebudila a môj dôverne známy svet som zrazu nespoznávala. S úlohami, ktoré ma predtým tešili, si naraz neviem rady. Miestami, cez ktoré som ešte nedávno tancovala, sa plazím s ťažkou dušou. Nič sa nezmenilo, len moje oči akoby hľadeli cez temný filter. Predpoveď počasia v krajine mojej duše hlási dlhodobó nejasno s častými porывmi temnoty.

PROBIOVET V DVOJITOM BALENÍ ZA VÝHODNÚ CENU!

Výživový doplnok Probiovet obnovuje prirodzenú mikroflóru čriev, posilňuje imunitný systém, znižuje riziko onkologických ochorení čreva a pomáha s poruchami trávenia, nechutenstvom a hnačkami. Ako prevencia je vhodný pre zvieratá kŕmené granulami obsahujúcimi chemické konzervanty.



OKREM TEJTO AKCIE VÁM PONÚKAME
ZVÝHODNENÉ BALENIE S PROBIOTICKÝM VÝŽIVOVÝM
DOPLNKOM PRE VÁŠHO MAZNÁČIKA AJ PRE VÁS!

PROBIOVET & PROBIOSAN (-20%)

PŮVODNÁ CENA: 21,2 € / 27,6 € / 24 bodov

AKCIOVÁ CENA: 16,9 € / 21,9 € / 19 bodov

UŠETRÍTE: 4,3 / 5,7 €

Energyvet.com

Platnosť akcie: od 1. do 30. apríla 2018 alebo do vypredania zásob.

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

Kráľovstvo drahých kameňov (17)

ACHÁT NIE JE ŽIADNA ŠEDÁ MYŠKA!

Sebavedomý obhajca sebadôvery, odvážny diplomat a dôstojný patrón tvorivosti, mocný a magický achát:

- » projektívny
- » pod vládou Merkúru
- » v znamení Býka a Škorpióna
- » patriaci ku koreňovej čakre (1.)

Achát je kameň s takmer nekonečným množstvom rôznofarebných variácií. Dokáže vykúzlilť toľko kresieb, že z toho až oči prechádzajú. Domčeky, krajky, hodinky, hviezdice alebo zhluky pripomínajúce mechové vankúšiky a centricky usporiadané vrstvy fascinujú ľudstvo už od staroveku. Ako talizman pôsobil achát pred morom aj živelnými pohromami, používal sa na zaistenie dlhého života, ochrany a dobrých priateľov. Prirodzene je to tým, že miesta výskytu achátu sa nachádzajú všade na svete.

Z mineralogického hľadiska ide o vrstevnaté usporiadanie kremeňa, chalcedónu a opálu. Všetko to znie veľmi podivuhodne, ale najbežnejšia forma achátu je sivá, čo ľuďom z nejakého dôvodu nestačí a sivý achát sa umelo prifarbuje do neprirodzených odtieňov.

Mám pocit, že je to voči achátu nedôstojné a nešportové správanie. Achát totiž vôbec nie je obyčajný a netreba ho nijako vylepšovať. Ako ďaleko sme sa vzdialili pôvodnosti, že nedokážeme oceniť krásu prirodzených vecí?!

SOM DOSŤ DOBRÝ TAKÝ, AKÝ SOM...

A pritom achát je kameň, ktorý v nás dokáže (ak teda jeho moc nedevastujeme umelými farbami) posilniť vedomie svojej identity a obdaruje nás dôverou vo vlastné schopnosti. Vďaka tejto prazákladnej dôvere a zosilnenému pudu sebezáchovy vedie tento kameň človeka k rozpoznaní toho, čo narúša jeho rovnováhu a pocit pohody. Potom podporuje tendenciu tieto okolnosti komunikovať sebedôverou a v pravde. Rozpúšťa negatívne pocity viny a vnútorného napätia, vedie k ušľachtilému priamemu konaniu, voľbe správnych slov a eliminácii agresivity,

ktorá pramení z vnútornej neistoty.

Achát, jednoducho povedané, podporuje schopnosť postaviť sa sám za seba bez tendencie k nadradenosti. „Som taký, aký som, nie lepší, nie horší než ty a mám nespochybniteľné právo na svoje pocity a potreby.“ Láskavosť k sebe je totiž hlavnou podmienkou pre naozajstnú láskavosť ku komukoľvek inému.

ODVAHA BYŤ SÁM SEBOU

Je to odvaha postaviť sa za svoju vec bez ostria v ruke, chce to mať veľkú vnútornú silu. Achát takúto vnútornú silu podporuje. Nejde ale len o odvahu postaviť sa na obranu svojich záujmov, ide o odvahu vidieť samého seba bez ružových okuliarov, naozaj sa poznať a prijať svoje dary aj tie. Ide o odvahu bez trpkosti akceptovať kritiku, nepohodlie a nepriaznivé okolnosti. Ide o odvahu urobiť ďalší krok. Po úspechu či prehre sa rovnako nedá robiť nič iné. Život ide ďalej, treba postupovať na ďalšiu pozíciu, objavovať nové územia a nové uhly pohľadu, nestagnovať, neváhať a nepochybovať.

KREATÍVNY UZEMŇOVAČ

Achát zvyšuje pocit spolupatričnosti so Zemou a všetkými rozmanitými prejavmi prírody. Zvyšuje našu vnímavosť k premenám prírody v priebehu roka a citlivosť k prirodzenej kráse. Podporuje fantáziu a kreativitu prameniaca z pocitu bezpečia a istoty zakorenenia vo svojom strede. Dokonca podporuje aj čisto praktickú tvorivosť – tvorbu nového života. A potom, že je to šedá myška!

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ





Deficit železa: najčastejšia príčina chudokrvnosti u mladých žien

Mladé ženy vo fertilnom veku najčastejšie trpia nedostatkom železa. Príčinou tohto javu sú jeho zvýšené straty pravidelne sa opakujúcou menštruáciou (často spojenou s intenzívnym krvácaním), tiež tehotenstvom a pôrodmi. Ak je zároveň málo železa v prijímanej potrave, vzniká chudokrvnosť, pretože železo je základným stavebným kameňom červených krviniek, presnejšie hemoglobínu (červeného krvného farbiva). V tomto prípade hovoríme o chudokrvnosti z nedostatku železa, teda o sideropenickej anémii.

PRÍČINY

Nedostatok železa z pravidelných krvných strát je u mladých žien v plodnom období najčastejšou príčinou chudokrvnosti vôbec. Keďže hemoglobín je zodpovedný za prenos kyslíka krvným obehom z pľúc do všetkých tkanív a orgánov tela, pri jeho znížení pod určitú minimálnu hodnotu, ktorá je u žien 120 g/l, nastávajú klinické prejavy chudokrvnosti. Sú spôsobené hypoxiou, teda nedostatočným oxygénovaním celého organizmu. Závažnosť príznakov ochorenia závisí od stupňa anémie a aj od toho, ako rýchlo prichádzajú krvné straty. Väčšinou po pôrode sú krvné straty väčšie a rýchlejšie vzniknú, preto aj príznaky sú závažnejšie, resp. sa objavujú rýchlejšie. Ak sú straty krvi, hemoglobínu, a tým aj železa pomalšie, napríklad spôsobené len silnejšími alebo častejšími menštruáciami, príznaky nemusia byť spočiatku viditeľné. Organizmus sa totiž dokáže na situáciu adaptovať zapojením iných, tzv. kompenzačných mechanizmov – napríklad vyplavením krvnej rezervy z niektorých orgánov, zrýchlením krvného obehu, zvýšením srdcovej frekvencie, intenzívnejšou respiráciou, a podobne.

PREJAVY

Zo subjektívnych príznakov ženy pociťujú najmä zrýchlený tep, unavajú sa a zadychávajú sa skôr než inokedy, sú fyzicky a duševne menej výkonné, môžu mať bolesti hlavy, závraty, poruchy spánku. Vyskytuje sa celková slabosť, malátnosť, hučanie v ušiach, znížená ostrosť zraku, nadmerné vypadávanie vlasov, mravenčenie prstov, niekedy precitlivosť na chlad. Objavuje sa bledosť kože a nezriedka sú prítomné aj tráviace ťažkosti ako nechúť do jedla, pocit pálenia jazyka, zápcha alebo hnačka, zvýšená plynatosť.

Pri lekárskom vyšetrení sa objektívne zistí bledosť pokožky a slizníc – najmä úst, pier. Prehliadnuť treba aj nechty a lakte, kde je bledosť lepšie viditeľná. Býva zrýchlená srdcová činnosť (tachykardia), môžu sa vyskytovať aj mierne zvýšené teploty.

PRÍPRAVKY ENERGY

Účinnou prevenciou nedostatku železa nielen pri jeho pravidelných nadmerných stratách je plnohodnotná strava, dostatok zeleniny a tzv. zelených potravinových výživových

doplňkov. Veľmi dobre pomáha pravidelný príjem výťažkov z mladého jačmeňa – **Barley Juice**. Je výdatným zdrojom prírodného železa, minerálov, vitamínov a enzýmov, pretože sa pestuje a vyrába ekologickým spôsobom, bez obsahu chemických prímies, šetrným spracovaním mladých rastlín. Obsahuje aj ďalšie živiny, antioxidanty potrebné pre organizmus, ale aj množstvo aktívnych enzýmov, aminokyseliny, chlorofyl a rastlinné bielkoviny, ktoré ľudský organizmus dokáže využiť pre zdravý rast a regeneráciu tkanív.

Priaznivo ovplyvňuje detoxikáciu organizmu, podporuje procesy trávenia, znižuje riziko vzniku rakoviny, urýchľuje hojenie a regeneráciu kože a slizníc. Pôsobí aj proti zápalom a infekciám. Pomáha upravovať krvný obraz tým, že podporuje tvorbu hemoglobínu, zvyšuje kondíciu, priaznivo pôsobí aj na hormonálny systém, zlepšuje psychiku a rýchlosť reakcií. Je vhodný aj pre tehotné a dojčiacie matky. Užíva sa obvyčajne 1 lyžička 1–3x denne rozmiešaná v pohári vody najlepšie ráno nalačno, cca 30 minút pred jedlom, alebo 2 tablety 1–3x denne. Pri anémii z nedostatku železa sa odporúča dlhodobé užívanie Barleya. Dôležité je dodržiavať dostatočný pitný režim.

Podobné účinky má kombinovaný prípravok Spirulina Barley, ktorý okrem výťažku z mladého jačmeňa obsahuje sladkovodnú riasu spirulina (*Arthrospira platensis*). Táto riasa je súčasne mimoriadne bohatá na obsah železa, rastlinné bielkoviny, betakarotén, vitamín B₁₂ a ďalšie vitamíny, minerály a živiny. Využitie tohto kombinovaného prípravku je podobné, a pretože obsahuje ešte väčšie množstvo betakaroténu, možno ho odporučiť aj na ochranu pokožky ako určitú prevenciu pred spálením slnečným UV žiarením.

Spirulina Barley pomáha stimulovať organizmus, aby optimálne využíval svoj energetický systém, čím sa môže vhodne uplatniť aj pri redukcii telesnej hmotnosti. Pomáha normalizovať hladinu glukózy v krvi priaznivým vplyvom na pankreas, a preto je vhodným výživovým doplnkom aj pre diabetikov. Najčastejšie odporúčaná dávka na užívanie je 2x denne 2 tablety, spravidla nalačno, resp. cca 30 minút pred jedlom. Samozrejme, dá sa užívať aj samotná spirulina, ak by niekomu nevyhovovala jej kombinácia s Barleyom: **Hawaii Spirulina** sa obvyčajne podáva v dávke 2 tablety 1–3x denne, alebo vo forme prášku: 1 čajová lyžička rozpustená v pohári vody 1–3x denne.

Organic Beta je silne koncentrovaný extrakt z červenej repy (cvikle), ktorý podporuje krvotvorbu vďaka bohatému obsahu prírodného a dobre využiteľného železa, potrebného na syntézu hemoglobínu. Obsahuje aj veľké množstvo vitamínov skupiny B, C, minerálov, rastlinných farbív a kyselinu listovú. Významne podporuje imunitu a detoxikáciu organizmu. Obvyčajne sa užíva 1 lyžička rozmiešaná v pohári vody 1–2x denne. Pri anémii, či už z nedostatku železa alebo vo všeobecnosti, sa na podporu krvotvorby využíva bylinný koncentrát **Korolen**. Obvyklé dávkovanie je 2–3x denne 4–6 kvapiek rozpustených v pohári vody, najlepšie cca 30 minút pred jedlom.

Drags Imun má farbu krvi, ktorá ho priamo predurčuje k tomu, aby mal na ňu pozitívne účinky. Nie náhodou sa mu hovorí „dračia krv“. Aktivizuje kostnú dreň, regeneruje krvné bunky a posilňuje činnosť sleziny. Podáva sa 10 kvapiek 1–3x denne. Na podporu krvotvorby je vhodná aj **Organic Goji** a **Raw Ambrosia** pre vysoký obsah vitamínov, minerálov, stopových prvkov a antioxidantov.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



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.

.....

Plnenie vernostného programu môžete sledovať na www.energy.sk vo vašej Pracovní poradcu.



Neurologické ochorenia

ÚRAZY NERVOVEJ SÚSTAVY

Úrazy akejkoľvek časti tela sú vždy nepríjemnou záležitosťou. Pri úrazoch nervového tkaniva to platí dvojnásobne: dosť bolia a veľmi často sa končia trvalými následkami.

ÚRAZY MOZGU

Úrazy mozgu sú najčastejšou príčinou poškodenia mozgu, aj keď ho chráni pomerne tvrdá kosť lebky, mozgové pleny a mozgovomiechový mok. Až 2/3 úmrtí pri dopravných nehodách sú v dôsledku úrazu hlavy. **Otvorené** poranenia, keď sa naruší kožný a kostný kryt, a nastáva bezprostredná komunikácia mozgu s vonkajším prostredím, sú nebezpečné jednak pre priame poranenie mozgového tkaniva a veľkým nebezpečenstvom je aj infekcia.

Zatvorené poranenia sa podľa intenzity nárazu a miery poškodenia delia na niekoľko typov. Najľahší je **otras mozgu** alebo **mozgová komócia**. Nastáva krátka celková porucha mozgových funkcií, klinicky prebehne krátkodobé bezvedomie a následná amnézia alebo strata pamäti. Komócia môže byť aj bez poruchy vedomia, ale vždy je tu výskyt amnézie, či už na dobu pred úrazom alebo po ňom. Niekedy poranený zvracia, býva zmätený, dezorientovaný, pravidlom sú bolesti hlavy, závraty. Komócia väčšinou odoznie bez následkov, v neurologickom obraze nie je žiadny objektivný nález.

Ak je násilie väčšie, nastáva poškodenie mozgového tkaniva, či už priamo pri otvorenom poranení alebo otrasom

a nárazom o kostené štruktúry lebky okolo mozgu. Potom ide o **pomliaždenie/kontúziu** mozgu. Tu sa už objavuje neurologický nález, ktorý zodpovedá poraneným častiam mozgu. Náraz na čelo spôsobí posun mozgu v predozadnom smere. Pri tomto mechanizme vzniká pomliaždenie predovšetkým tylových lalokov. Pri páde na zátylok sa najviac poškodia čelné laloky. Pri ostrej kontúre lebky vo vnútri hlavy sa najviac poškodzujú spánkové laloky. Kontúzia mozgu je vždy spojená s komóciou, takže po úvodnom bezvedomí sa následne objavujú neurologické príznaky, spôsobené poškodením a výpadkami funkcie NS. Úraz môže spustiť epileptický záchvat, delirantný stav, zmätenosť, dezorientáciu, poruchy zorného poľa, koordinácie, stavy ochrnutia končatín, atď. Kontúziu mozgu pravidelne sprevádza opuch mozgu a eventuálne poranenie mozgových ciev. Každý človek s úrazom hlavy musí byť nejaký čas lekársky sledovaný, aby sa predišlo následným možným poúrazovým komplikáciám. Najnebezpečnejším je tzv. **epidurálne krvácanie**, čo znamená vylitie tepnovej krvi medzi kosť a tvrdú mozgovú plenu. Vplyvom zväčšujúceho sa objemu krvi nastáva rýchly útlak mozgových štruktúr, teda stav, ktorý bezprostredne ohrozuje život. Riešením je chirurgický zásah

s odsatím tekutiny a ďalšie sledovanie pacienta. Trochu menej dramatické je tzv. **subdurálne krvácanie**, kedy žilová krv presakuje pod tvrdú plenu. Vo väčšom rozsahu spôsobuje aj neurologické príznaky a musí sa riešiť chirurgicky. Obdobie prestávky od úrazu po vznik neskorých komplikácií býva rôzne dlhé. Úrazy hlavy sú vždy sprevádzané aj tzv. **vegetatívnymi príznakmi**, ako je kolísanie tlaku krvi, potenie, poruchy zažívania, hypertermia (prehrievanie), pri poškodení predĺženej miechy môže byť aj porucha dýchania. Pri poranení mozgu sa často objavuje aj krvácanie do ložísk poškodenia alebo krvácanie do mozgu vplyvom poškodenia mozgových ciev alebo ciev v obaloch mozgu. Klinický obraz je potom podobný príznakom pri cievnych mozgových príhodách (viď článok vo Vitae 2/2018). Ak sa výrazne poškodí mozog a mozgový opuch (edém) trvá dlho, môže nastať „odpojenie“ mozgovej kôry od podkôrových centier a vzniká tzv. **apalický syndróm**. Hlavným príznakom je **coma vigilie**, keď pacient vyzerá akoby sa prebral z bezvedomia, sleduje okolie s otvorenými očami, ale nereaguje na podnety, oči bezcieľne blúdia po miestnosti. Stav je ťažký, väčšinou nevratný.

PREČÍTALI SME ZA VÁS

OTRAS MOZGU

Otras mozgu prichádza akoby bez vplyvu ľudského konania a myslenia, napríklad pri autonehode. Ale aj ona je zákonnou udalosťou, pri ktorej sa všetko rozhadzuje, aby bol človek donútený upratovať a vyhadzovať nepotrebné. Kumulované, navrhované ľudské omyly sa veľmi rýchlo vybijajú nehodami, ktoré nie sú náhodné, a pri ktorých sa človek prečísťuje, zranením a následnou liečbou zastavuje; telesne aj v myšlienkach.

Zároveň stráca príčinu väčšiny svojich chybných krokov. Kto sa ženie za hmotným, za materiálnym prospechom, zaručene stráca (rozbíja svoje auto). Všetko nepríjemné, čo vás stretáva, sa nedeje pre zničenie človeka, ale preto, aby ste trochu zabrzdlili, prejavili v sebe ukrytý cit a lásku a svojimi lepšími charakterovými vlastnosťami skorigovali svoje myslenie.

MIROSLAV HRABICA,

Čo nám telo hovorí alebo Po stopách chorôb

Podľa toho potom vyzerajú následky. Najťažším poranením býva tzv. **avulzia brachiálneho plexu**, ktorá sa deje väčšinou pri motoúrazoch. Z miechy sa vytrhnú nervové korene, najčastejšie hornej končatiny, ktorá potom zostáva bezvládna. Rôzne stupne poškodenia nervov vždy sprevádzajú veľké bolesti, poruchy citlivosti a samozrejme, pohyblivosti. Poškodenie môže byť aj pri bežných stavoch, ako je tzv. **ischias**, keď nastáva útlak nervového koreňa v oblasti vysokočenej platničky bedrovej chrbtice. Utlačený môže byť nerv v oblasti zápästia, ktorý smeruje do dlane a vzniká tzv. **syndróm karpálneho tunela**. Riešením je operácia s uvoľnením nervu.

Toľko v krátkosti k poraneniam nervového systému, ktorých rozsah by zabral ešte niekoľko strán, pre všeobecný prehľad však postačuje.

PRÍPRAVKY ENERGY

Základom sú už všeobecne známe prípravky **Celitin**, **Vitamarin**, **Revitae**. Z Pentagramu® koncentrátov **Renol** a **Korolen**, ďalej **King Kong**, **Fytomineral** – vždy odporúčame testovať. Pri psychických poruchách podávame **Korolen**, **Stimaral**. Pozorní s výberom prípravkov by sme mali byť pri epilepsii.

Z čajov je vhodný **Smilax officinalis**. Pri kompresii periférnych nervov (napr. syndróm karpálneho tunela) pomôžu lokálne zábaly z **Artrinu** a **Ruticelitu**.

Najlepšie bude uchovať si svoj nervový systém v poriadku.
MUDr. IVANA WURSTOVÁ

Poškodenie mozgu s úplným vyhasnutím mozgových funkcií, elektrickej aktivity a cirkulácie krvi, keď organizmus udržiava prístrojová technika, sa nazýva **mozgová smrť**.

Následné stavy, ktoré nevznikajú hneď po poranení, ale s odstupom napríklad niekoľkých týždňov, mesiacov až rokov po mozgových poraneniach, sú spôsobené väčšinou nevratným poškodením nervových štruktúr, poruchou látkovej výmeny, zjazvením tkaniva, a podobne. Medzi najčastejšie patrí **poúrazová epilepsia**, väčšinou do dvoch rokov po poranení mozgu. Provokáciu starého ložiska často vyvolá alkohol. Ďalšou závažnou neskorou komplikáciou je **poúrazová encefalopatia**, charakterizovaná väčšinou psychickými poruchami, neurasténiou, nespavosťou a ďalšími ťažkosťami neurologicko-psychiatrického charakteru.

PORANENIA MIECHY

Aj napriek tomu, že miecha prechádza cez kostený miechový kanál, je to veľmi zraniteľná štruktúra. S mozgom je spojená cestou predĺženej miechy. Jej poškodenie môže byť rovnako ako v prípade mozgu spôsobené priamym, otvoreným, napríklad bodným poranením. Rovnako sa môže poškodiť aj cestou uzatvorenou, a to pri pádoch, úderoch a inými traumatickými mechanizmami pri poranení chrbtice.

Komócia miechy vzniká pri prudkom náraze na chrbticu. Podobne ako v prípade komócie mozgu ide o prechodnú poruchu.

Kontúzia miechy je už závažnejšia, väčšinou je spôsobená pri poranení kostených štruktúr miechy. Ide o deštrukciu tkaniva miechy, opäť podobne ako u mozgu.

Kompresia alebo stlačenie miechy býva pri tlaku kosti či úlomkov na miechu,

nastáva porucha prekrvenia, a teda aj funkcie. Najčastejším a najznámejším (až 2/3 prípadov) poranením je transversálna (priečna) miechová lézia, keď nastane nevratné prerušenie miechy. Vznikne chabá obrna dolných končatín alebo všetkých štyroch. Záleží na rozsahu poranenia. Smerom nadol je porucha vylučovacích a sexuálnych funkcií, porucha citlivosti. Po odoznení miechového šoku sa ukáže, do akej miery a ktoré funkcie sú schopné obnovy. Potom sa rozvíjajú ďalšie druhotné zmeny na pohybovom aparáte, koži, tkanivách.

PERIFÉRYNY NERVOVÝ SYSTÉM

Periférne nervy bývajú poškodené pri poraneniach končatín a pohybového ústrojenstva alebo pri pracovných úrazoch. Poškodenie môže byť rôzneho typu. Od kompresie po úplné prerušenie nervu.





Delená strava alebo rozdeľovať jedlo na kvetinky a zvieratká?

V spojení s pojmom „delená strava“ si asi spomeniete na jej veľkú propagátorku Lenku Kořínkovou, ktorá v 90. rokoch po návrate do Českej republiky prišla s ľahko infantilným rozdelením jedla na kvetinky a zvieratká a vydala na túto tému niekoľko kníh. Avšak pôvodným tvorcom systému delenej stravy je americký lekár Howard Hay. Zostavil ju ako diétu pri ochorení obličiek.

ZÁKLADNÉ PRINCÍPY

Hlavným princípom delenej stravy je rozdelenie potravín do skupín, ktoré sa spolu môžu, alebo naopak nesmú kombinovať. Základné a najčastejšie delenie rozlišuje tri skupiny: bielkoviny, sacharidy a tzv. neutrálne potraviny. Podľa zásad delenej stravy by sa nikdy nemali kombinovať bielkoviny a sacharidy. Dôvodom je odlišný spôsob trávenia, kedy bielkoviny vyžadujú nízke pH a kyslé prostredie. Sacharidy, naopak, potrebujú vyššie pH a zásadité prostredie. Ak sa však bielkoviny a sacharidy konzumujú spoločne, nie je organizmus údajne schopný poriadne stráviť ani jednu zložku. Sacharidy a bielkoviny je možné kombinovať iba s neutrálnymi potravinami. Počas jedného dňa by sme mali dať prednosť bielkovinám a neutrálnym potravinám, čo je tzv. bielkovinový (alebo zvieratkový) deň, počas iného sacharidom a neutrálnym potravinám – sacharidový (kvetinkový) deň. Dni by sa mali z dôvodu zachovania prísunu nevyhnutných živín striedať. Niektorí umiernenější priaznivci delenej stravy zastávajú názor, že ak máme dostatočný odstup medzi bielkovinovým a sacharidovým jedlom, aspoň 4 hodiny, všetko je v poriadku. Ovocie by sa malo konzumovať samostatne. Zástancovia delenej stravy tvrdia, že nejde o diétu, ale o životný štýl, zmenu stravovacích návykov, ktorú treba aplikovať dlhodobo, ak nie navždy.

ČO SA TEDA JEDÁVA PRI DELENEJ STRAVE?

BIELKOVINY a potraviny vhodné na bielkovinový deň – patrí sem najmä mäso s výnimkou bravčového, mäsové výrobky, ryby a morské plody. Ďalej sójové a mliečne výrobky, nízkotučné mlieko, vajcia a syry. Navyše ešte niektoré druhy ovocia ako citrusy, mango, papája, ananás, jahody, maliny, kyslé jablká a hrušky, marhule, broskyne alebo čerešne, zo zeleniny varené paradajky. Z nápojov ovocné čaje, suché biele a červené víno alebo suché šampanské.

SACHARIDY a potraviny vhodné na sacharidový deň – celozrnné obilniny a výrobky z nich, ryža, zemiaky, kapusta a kukurica, ale aj väčšina strukovín, sladké ovocie ako napríklad banány, figy, sladké víno, sladké jablká a hrušky, sušené ovocie s výnimkou hrozienok, javorový sirup a med. Z nápojov šťavy, sirupy a pivo.

NEUTRÁLNE POTRAVINY, ktoré sa dajú kombinovať s bielkovinami aj so sacharidmi – patrí sem najmä zelenina, huby, orechy, semená, za studena lisované tuky, maslo a kvalitné margaríny, kyslé mliečne výrobky, tučné syry s viac než 50% podielom tuku, smotana. Údené mäso napr. vo forme šunky či údených rýb. Z nápojov bylinkové čaje, alkohol vo forme liehovín.

Delená strava **striktne zakazuje** konzumovanie kávy, čierneho čaju, kakaa a čokolády, ďalej výrobky z bielej múky, arašidy, majonézu, sladkosti, instantné jedlá, tučné údeniny a bravčové mäso.



PODOBNE DIETY

V posledných rokoch je veľmi populárna 28-dňová kúra podľa Mačingovej, v ktorej sa tiež striedajú dni, keď konzumujete len bielkoviny a dni, keď jete iba sacharidy. Druhy povolených potravín sú však veľmi obmedzené. Kto túto diétu zvládne, je hrdina! Možno ho čaká úbytok hmotnosti, ale aj veľký jojo efekt po jej ukončení.

MÔJ NÁZOR

Prínos delenej stravy vidím určite v tom, že človek je nútený zamyslieť sa nad tým, čo vlastne konzumuje. Navyše, ak ku každému jedlu pridáte množstvo zeleniny, teda vlákninu, len vám to prospeje. Tento spôsob stravovania kladie dôraz aj na pitný režim, čo je len dobre. Som ochotná uveriť, že niektorým jedincom s citlivým trávením môže takéto rozdelenie stravy pomôcť pri problémoch so zažívaním. Niekomu pomôže pri naštartovaní zmeny životného štýlu a na prvotnú redukciu hmotnosti. Na druhej strane by prevaha bielkovinových dní mohla silne neprospieť jedincom chorým na dnu, s poruchou obličiek, a pod. Rozdelenie jednotlivých potravín nepovažujem za veľmi logické, pretože takmer každá potravina má nejaké zastúpenie bielkovín aj sacharidov – napríklad vaječné cestoviny. Naše telo potrebuje denne všetky makroživiny, teda bielkoviny, sacharidy a tuky, a pri ich trávení vždy vylučuje všetky enzýmy potrebné na trávenie každej z nich. Delená strava sa mi zdá pre človeka priveľmi stresujúca a obmedzujúca, pri dlhodobom stravovaní v tomto duchu by som sa obávala u niektorých jedincov aj toho, že sa môže "zvrhnúť" na poruchu príjmu potravy či nedostatok niektorých živín, vitamínov a minerálov. Ja ako gurmán si radšej v pokoji doprajem kvalitné komplexné jedlo bez stresu z toho, či som správne nakombinovala kvetinky a zvieratká.

Krásny a pohodový apríl bez akýchkoľvek rozdielov praje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ

SUFFLÉ SO ŠPENÁTOM ALEBO KELOM

*3 bielky, 125 g tvarohového syra, 50 g parmezánu,
 225 g listového špenátu alebo kelu, štipka sladkej papriky
 na dozdobenie*

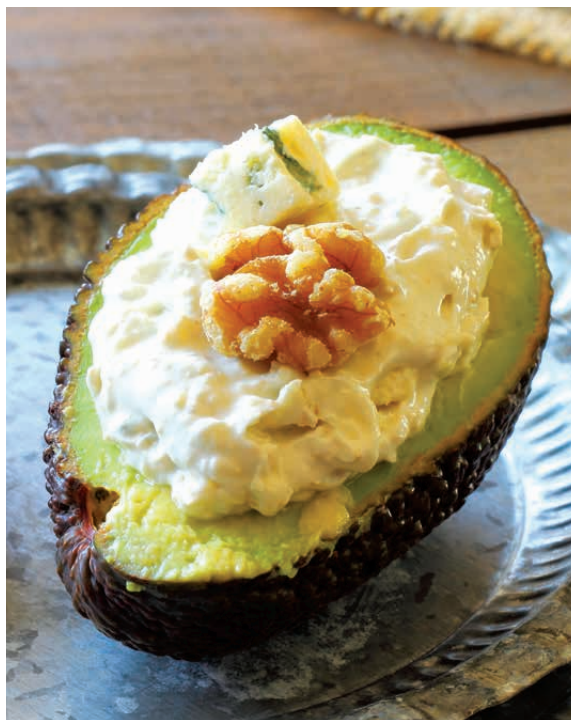
Rúru predhrejeme na 200 °C. Z bielkov ušľaháme tuhý sneh. Špenát či kel nasekáme, sparíme horúcou vodou a necháme dobre odkvapkať. Pridáme nastrúhaný parmezan a tvarohový syr, premiešame. Opatrne vmiešame sneh z bielkov. Zmesou naplníme zapekacie misky alebo olejom vymastené dierky plechu na muffiny. Dozdobíme štipkou sladkej papriky. Pečieme cca 20 minút pri stále zatvorenej rúre. Podávame so zeleninovým šalátom.

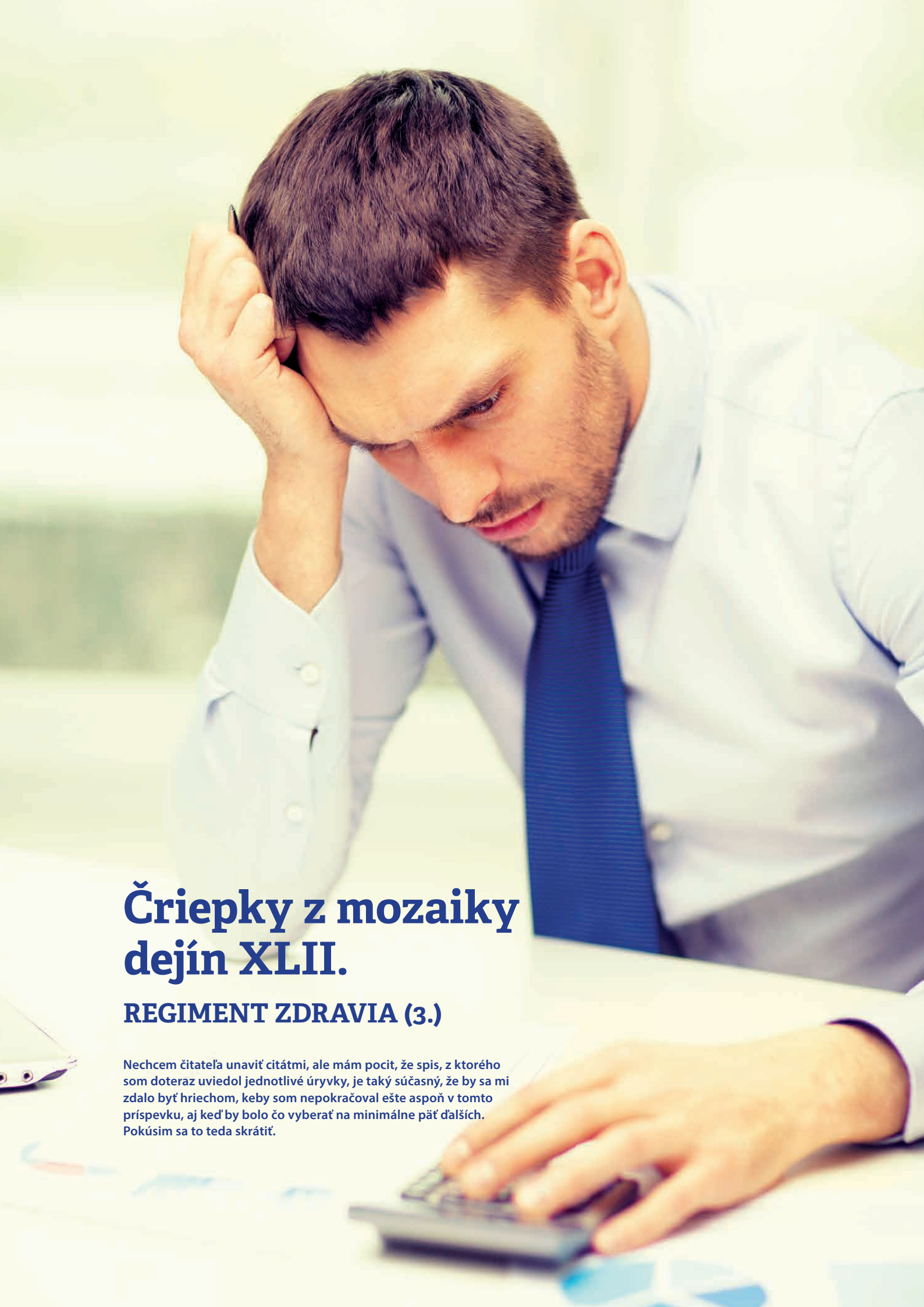
AVOKÁDO PLNENÉ ORECHMI A SYROM

 (2 porcie)

*2 zrelé avokáda, šťava z polovice citróna, hrst vlašských
 orechov, 1/2 šalátovej uhorky, cca 50 g čerstvého kozieho syra
 alebo kúsok syra feta, čierne korenie, klíčky napr. redkovkové,
 žerucha alebo nadrobno nakrájaná jarná cibuľka na
 dozdobenie*

Avokádo pozdĺžne rozkrojíme, odstránime kôstky a pokvapkáme citrónovou šťavou. Uhorku nastrúhame, dáme do misky, pridáme nasekané orechy a rozdrobený syr. Premiešame. Dochutíme korením. Zmesou naplníme polovice avokáda, posypeme klíčkami, žeruchou alebo jarnou cibuľkou. Toto jedlo môžeme podávať ako predkrm alebo prílohu k bielkovinovému aj sacharidovému pokrmu.





Čriepky z mozaiky dejín XLII.

REGIMENT ZDRAVIA (3.)

Nechcem čitateľa unaviť citátni, ale mám pocit, že spis, z ktorého som doteraz uviedol jednotlivé úryvky, je taký súčasný, že by sa mi zdalo byť hriechom, keby som nepokračoval ešte aspoň v tomto príspevku, aj keď by bolo čo vyberať na minimálne päť ďalších. Pokúsím sa to teda skrátiť.

Mnohí naši klienti sa sťažujú, že majú problém so zaspávaním, že riešia mnohé pracovné problémy v čase, ktorý mali venovať sneniu. Poradiť im na upokojenie Relaxin, či na harmonizáciu mysle Korolen by bolo azda najjednoduchším riešením. Ako si s problémom poradil autor Regimentu? „Aby ste vedeli, ako s dobrou a veselou myslou usnúť máte, otca svojho príklad tuto vám predstavím. Ten obyčaj mal hovoriť, že keď sa na odpočinutie stroj a šaty zo seba sťahuje, pri tom tiež všetky zaneprázdnenia, všetky starosti a premýšľanie o veciach obecných alebo zvláštnych spolu zo seba pri zbliekani skladá, aby tým spokojnejšie spať mohol. Zato skoro ráno vstávajúc, že spolu so šatami tiež práce a starosti pominulého dňa na seba berie a prijíma. Ktoorejto dobrej obyčaje chcem, aby ste i vy nasledovali a v pamäti svojej ju zachovali.“ Jednoduchý návod, len sa obávam, že mnohý workoholik sa stal obeťou drogy práce a ťažko mu pomôžu prípravky i múdra rada, pokiaľ ho nepostihne problém na fyzickej, telesnej úrovni. Každému však, čo jeho je!

Pováživo moderne hovorí autor spisu aj o snoch a rozoberá hlavne tie, ktoré majú predpovednú hodnotu. No nebudem sa touto témou zaoberať, hoci je zaujímavá, lebo sa týka akauzálnych synchronicity: nedotýka sa totiž hlavnej línie nášho príbehu o zdraví a kráse.

O ozdravných regeneračných účinkoch kúpeľov vieme veľa, hlavne ak pritom využijeme kúpeľový program Energy, teda krémy, **Balneol**, **Cytosany**, šampóny, mydlá, sol' **Biotermal**. Aj autori citovaného spisu sa o kúpaní vyjadrujú pomerne pochvalne (najmä, ak pritom ide o využitie prirodzene termálnych zdrojov), no keď má dôjsť k potúženiu zdravia, preferujú studenú vodu bez rôznych prísad. Ťažko by sme sa niektorí s nimi dnes zhodli vo frekvencii kúpania. Zastávali názor, že prehnaná hygiena spôsobuje viac škody než úžitku. V mnohom neboli ďaleko od pravdy.

Pripomínajú tiež:

„Teraz len tieto veršičky pamätajte:
Balnea, vina, venus corrupunt corpora nostra
Restituunt eadem balnea, vina, venus.
Kúpele, víno, fraj hubí telá naše,
Kúpele, víno, fraj posiluje telá zase.“

State o dôležitosti telesných rozkoší i o miere ich užitia striedajú poučné slová o význame pôstu: „Lebo prílišnej sýtosti zvyčajne ... pôst na väčšom diele za lekárstvo býva: a potratené zdravie, kde sa nemoc z hojnosti a preplnenia zrodila, zase nedostatkom a skromnosťou pokrmov sa napravuje.“

Salernská škola, ktorej výsledkom pôsobenia sú i doteraz citované texty, sa dočkala veľkolepého rozvoja od deviateho do štrnásteho storočia. Takže aj s určitým počudovaním možno chápať nasledujúce slová.

Skôr, než sa však k citáciám dostaneme, jedna krátka anekdotická odbočka. Na istom lekárskom kongrese pred pár rokmi sa hovorilo aj o psychosomatike, ktorú dodnes mnohí lekári považujú za „šarlatánstvo“ (šarlatán – neodborný lekár, mastičkář, klamár, podvodník, z lat. *sciarlatano*, výraz vznikol skrížením talianskych slov *cerreto*, obyvateľ mesta Cerreto di Spoleto, mastičkář, trhový vyvolávač, a *ciarlare* – tárať). Pred zhromaždenými odborníkmi sa rozčuľoval lekár, zástanca

striktne vedeckej medicíny: Mňa dokáže tento nezmysel, táto vaša psychosomatika rozčuľiť do žerava. Keď počujem o psychosomatike, vyskakujú na mňa vyrážky! Aké príznačné!

Aký postoj ku vzťahu psychiky a telesného zdravia zaujala salernská škola pred stovkami rokov?

„Tak proti tomu náruživosti a skormúteniu ducha účastné býva i telo a s ním sa zrovnáva, čo patrne jest v náruživostiach lásky, hnevu, radosti a smútku. Nakoľko teda útrpnosti tela i duše tak sú spojené a akýmsi prirodzeným zväzkom zviazané, že jedno druhému býva príčinou rozličných a mnohých nemocí; preto za veľmi prospešnú vec súdim človeku k zachovaniu zdravia telesného mať myseľ dobre zloženú a spokojnú. Ako proti tomu búrlivé a popudlivé hnutia mysle, odvrátené od rozumu náramne zdraviu škodia a nechávajú človeka padnúť do mdlôb. Vy teda, synovia moji, o to sa bedlivo snažte, aby ste sa úrazov a skormútenia ako tela, tak duše a mysle vystríhali a v nižiadnej veci z náležitej miernosti nevykračovali.

... a ako Šalamún vraví:

Smutný duch vysušuje kosti, srdce radostné obveseľuje myseľ.“

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK

PRIŠLO NA ADRESU REDAKCIE

A ZASE STOMATOHYGIENA!

O pravidelnom čistení zubov u škôľkarov v Dolnej Strede som už písala, rovnako o zubných technikách či edukačných aktivitách s dentálnou hygieničkou. Bonusom v našej materskej škole je používanie zubných pást Energy. Deťom najviac chutí „zlaté **Balsamio**“ napriek sladkej, voňavej, umelej ponuke detských zubných pást na trhu. Priznávam, pokúsili sme sa Energy konkurovať výrobou vlastnej zubnej pasty. Vyrobili sme ju z kokosového oleja, jedlej sódy a mätovej esencie. Extra panenský kokosový olej nám pastu zľahka ochutil kokosom, jemne pohľadza dažná, mäta ich prevonia a sóda zúbky dôkladne vyčistí. Keďže je táto pasta mierne slaná (cukor v žiadnej forme sme do nej nepridali, lebo ten obľubujú len „kazožrúti“), zostávame naďalej pri našom zubnom triu: obľúbené **Balsamio**, zelený **Silix** a ružový **Diamond**, ktoré nám poslala pani Gitka Drobná z Klubu Energy, a my jej aj touto cestou ďakujeme.

JANA KUDLAČOVÁ, riaditeľka MŠ



Hypertyreóza: keď je hormónov štítnej žľazy priveľa

Porucha štítnej žľazy sa môže prejaviť aj zvýšenou funkciou. Býva to vtedy, ak produkuje nadbytok hormónu tyroxínu a trijódtyronínu, čo toxicky pôsobí na viaceré orgány a celkovo ovplyvňuje zdravotný stav. Hoci hypertyreóza, čiže tyreotoxikóza, t.j. zvýšená činnosť štítnej žľazy, nie je v súčasnosti až taká častá ako hypotyreóza (o ktorej sme už na stránkach Vitae písali), je dobré vedieť o jej príznakoch a včas ju liečebne podchytiť. Môže totiž vážne ohroziť zdravie, zvlášť srdce. Postihuje necelé dve percentá populácie, viac ženy. Príčinou môže byť autoimunitné ochorenie – Basedowova choroba (často dedične podmienená), toxické uzly v štítnej žľaze, nádor (karcinóm), tiež zápal štítnej žľazy, ale aj niektoré lieky.

Pretože sú zvýšené hladiny tzv. tyreoidálnych hormónov, ktoré stimulujú a zrýchľujú celkový metabolizmus, prejavom bude nadmerná tvorba tepla. Postihnutí teplo zle tolerujú, nadmerne sa potia, trpia zvýšeným nepokojom, nervozitou, nespavosťou, poruchami koncentrácie, reč býva zrýchlená a vidíme

jemný tras prstov rúk. Dôsledkom zrýchleného metabolizmu je chudnutie, napriek riadnemu až nadmernému príjmu potravy. Nastáva zvýšené vypadávanie a lámavosť vlasov, exoftalm – oči sú vypúlené, akoby vytlačené von z jamôk. Keďže hormóny štítnej žľazy pôsobia aj na srdce, zrýchľuje sa jeho

frekvencia (tachykardia), ktorá sa prejaví palpitáciami – búšením. Krvný obeh je zrýchlený a tachykardia pretrváva aj počas spánku (na rozdiel od tachykardie emocionálnej, alebo námaheovej, ktorá v pokoji prítomná nebýva). Niekedy sa môžu vyskytnúť aj závažnejšie poruchy srdcového rytmu, častejšie extrasystoly, prípadne až nepravidelný rytmus srdca v zmysle fibrilácie predsiení. Ak takýto stav trvá dlhšie, t.j. dni až týždne, môže viesť k vyčerpaniu a zlyhaniu srdca. Prítomná býva výraznejšia dýchavica, ktorá pretrváva aj v pokoji, t.j. dlhší čas po námahe ako je obvyklé. Z ďalších príznakov sa objavuje slabosť, skoršia únava, niekedy opuchy predkolení. Koža býva pri hypertyreóze teplejšia, jemná a vlhká, môžu byť prítomné poruchy prehĺtania, časté redšie až hnačkovité stolice. Štítna žľaza býva obvykle zväčšená. U žien sa objavujú poruchy menštruačného cyklu až neplodnosť, niekedy je prítomné bolestivé zdurení prsníkov s belavým výtokom. Muži majú poruchy potencie. Ak sa súbor takýchto príznakov objaví a dlhšie pretrváva, je nevyhnutné navštíviť lekára, resp. absolvovať endokrinologické vyšetrenie, ktoré bližšie objasní príčinu poruchy funkcie štítnej žľazy a určí optimálny postup liečby. Ak je ochorenie štítnej žľazy včas rozpoznané, dá sa vo veľkej väčšine prípadov úplne vyliečiť alebo aspoň zamedziť poškodeniu ďalších orgánov.

PRÍRODNÉ PRÍPRAVKY ENERGY AKO PREVENCIA OCHORENÍ ŠTÍTNEJ ŽĽAZY

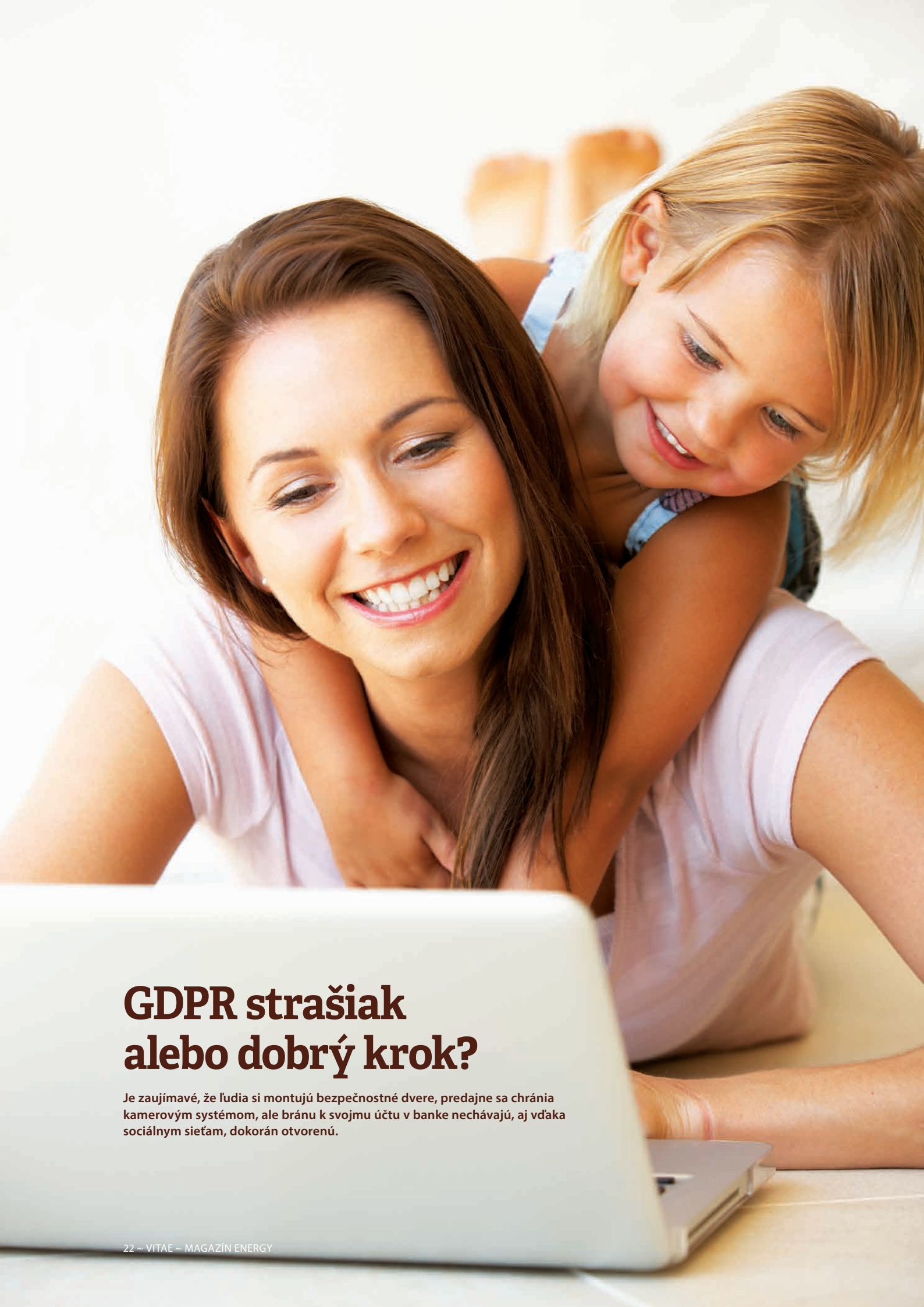
Hormonálnu rovnováhu organizmu pomáha nastoliť bylinný koncentrát **Gynex**, ktorý harmonizuje prakticky celý endokrinný systém, teda aj hypofýzu a štítnu žľazu. Jeho účinok je vhodné podporiť párovým krémom **Cytovital**, aplikovaním zvonka do pokožky nad oblasťou štítnej žľazy na prednej strane krku. Viac podporiť namáhané srdce a snáď aj upokojiť, zmierniť tachykardiu, pomôže bylinný koncentrát **Korolen**. Prevenciou porúch srdcového





rytmu sú koloidné minerály v prípravku **Fytomineral**. Detoxikačné a protizápalové účinky prípravkov **Cytosan** a **Drags Imun** sú tiež vhodnou podporou ozdravného procesu organizmu a prevenciou zápalu. Ako prírodné vitamíny so silným antioxidačným pôsobením sú vhodné z tzv. zelených potravín Energy predovšetkým prípravky **Organic Acai Powder** a **Organic Sea Berry Powder**. Ako zdroj energie, nenasýtených omega mastných kyselín a bielkovín, dobre poslúži olej zo semien Sacha Inchi v rovnomennom prípravku **Organic Sacha Inchi Oil**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



GDPR strašiak alebo dobrý krok?

Je zaujímavé, že ľudia si montujú bezpečnostné dvere, predajne sa chránia kamerovým systémom, ale bránu k svojmu účtu v banke nechávajú, aj vďaka sociálnym sieťam, dokonca otvorenú.

Ochrana osobných údajov by mala byť taká samozrejماً, ako samozrejme si chránime peňaženku v dave ľudí na trhu. Väčšina Európanov sa ale nechráni takmer nijako. Hoci doma máme väčšinou menej hotovosti ako na účtoch, kým je domácnosť dostatočne chránená, heslá si nechrániť nijako. Slováci sú na tom predsa len o čosi lepšie ako zvyšok EÚ, ale aj tak sú nevyhnutné kroky, ktoré musíme urobiť aj my.

Možno ste už zaznamenali informáciu o doteraz najväčšom sumárnom nariadení EÚ o **ochrane osobných údajov pod skratkou GDPR** (volný preklad: nariadenie na ochranu osobných údajov). Je to vôbec prvýkrát, kedy Európska únia v takomto veľkom rozsahu zasahuje do podnikateľského sektora. Tentokrát však nejde o vec, ktorú si môžu jednotlivé štáty upraviť sami. Nariadenie existuje od roku 2016 a v tomto roku, konkrétne 25. mája, vstupuje do platnosti. Týka sa každého podnikateľa, ktorý má zamestnancov alebo si ukladá mená či iné údaje (tel. číslo, email, adresu a pod.) fyzických osôb. Napríklad preto, aby im dal vernostný bonus, zľavu alebo nejakú motivačnú odmenu. GDPR a kroky, ktoré prináša, sú dôležité na ochranu osobných údajov nás, Európanov.

Veľa firiem, napríklad aj firma Energy, sú už čiastočne pripravené na GDPR. V tomto je Slovensko popredu. U nás totiž už roky platí zákon č. 122/2013 (doplnený zákonom č. 84/2014), chrániaci osobné údaje. Nové nariadenie síce tento zákon kompletne tlačí do úzadia, ale ak ho firma dodržiavala, vie, odkiaľ má začať, aby záujmy svojich zamestnancov a zákazníkov chránila v zmysle GDPR.

Má GDPR zmysel pre bežného človeka?

Áno, a to veľký. Skúsím to vysvetliť aj na príklade:

Svet peňazí sa z reálneho sveta presúva do sveta virtuálneho. Laicky by sme mohli povedať – na internet. Kreditnou kartou platíme čoraz častejšie, obchodník v kamennej predajni posielajú naše dáta prostredníctvom siete spoločnosti, ktorá kartu vydala, aby overila transakciu. Je preto dôležité, aby obchodník seriózne chránil dáta, ktoré mu zverujeme, čo i len na pár sekúnd. Vo veľkom sa nakupuje na internete, pôžičky a úvery sa presúvajú do mobilných aplikácií a odtiaľ znova na internet. Vlastnícke práva k budovám a zmluvy existujú viac digitálne

ako na papieroch. Počas pár rokov sme prešli od kamenných predajní a používania hotovosti k platbám kartou a nakupovaniu na internete. Problémom však je, že bezpečnostné opatrenia a návyky ľudí sa nepretransformovali tak rýchlo, ako by bolo potrebné.

Peňaženku si v reštaurácii na stole nenechávame, autá si zamykáme, na dverách máme bezpečnostné zámky a v obchodoch poplašné systémy. Svoj majetok si totiž prirodzene chránime, za tie roky sme sa to už naučili. Žiaľ, kvôli pár percentám zlodejov, ktorí sú medzi nami, veľká väčšina slušných ľudí robí už automatizované opatrenia na svoju prirodzenú ochranu. Ale v digitálnom svete robíme presný opak. Doslova v cudzom prostredí, v bare plnom gangstrov nechávame na stoloch celý svoj majetok. **Ako? A prečo?** Napriek tomu, že vo vašom počítači máte všetky dáta, teda číslo svojej kreditnej karty (stačí, ak ste už raz niečo kupovali), rodné číslo (vypĺňali ste nejaký formulár), adresu, aj fotky zo svojho mobilu, váš počítač zabezpečený nie je. Väčšinou nijako. A ak aj je, tak heslom je meno vášho potomka, domáceho maznáčika alebo kombinácia čísiel dátumu narodenia. Odhaliť takýto „kód“ trvá 10, možno 20 sekúnd. Teraz si možno povieť, no a čo, veď do môjho počítača sa nikto nedostane. **A presne to je ten moment, kvôli ktorému je nevyhnutný zákon.** Ľudia majú len slabú predstavu o tom, aké jednoduché je dostať sa k vašim osobným údajom.

Predstavte si takúto situáciu. Váš syn si za 8 € kúpi party žiarovku, ktorej farbu svetla vie nastaviť cez svoj telefón. Paráda, nie? Viete, ako takáto hračka funguje? Aby žiarovka vedela komunikovať s mobilným telefónom, a teda podľa pokynov meniť farbu, musí mať otvorené komunikačné kanály – a tak si ich jednoducho otvorí. Keď už má otvorený kanál medzi žiarovkou a mobilom, tak si otvorí cestu aj medzi mobilom a vašim počítačom. Veď fotky z mobilu si synátor stahuje aj do počítača, nie? No a keď už má cestu do počítača, tak prečo si neotvorí cestu aj na internet, povedzme k ujovi do Kolumbie, ktorý si rád pozrie, čo ste nakupovali cez internet. A keď už toto vie, tak prečo by si nepozrel aj číslo vašej kreditky alebo rodné číslo a rovno si niečo nekúpil? Povedzme, len si pošle 3 €. Ak sa žiaroviek predá niekoľko stotisíc na svete a on sa dostane



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 vyškolení 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.

» len k polovičke kreditných kariet, tak zarobil len polovicu z niekoľkých stotisícov. Celé sa to dá zvládnuť za pár minút. Nezabudnime, na začiatku bola žiarovka za 8 €! Žiaľ, toto nie je príklad zo sci-fi filmu pritiahnutý za vlasy, toto je denná realita.

Nie je to však len žiarovka. Je to otvorený e-mail od neznámeho človeka, je to USB kľúč, ktorý vám niekto daruje, je to ukradnutý notebook v reštaurácii. Je to mobil, ktorý ste niekomu podali, aby vám zapísal telefónne číslo. Ak takto nerozumne ohrozíte seba alebo svoju rodinu, či jej peniaze, je to v zásade váš problém. A do toho sa vám nikto starať nebude. Európska únia sa však stará o inú vec. Predstavte si, ako by vás nahnevalo, ak by neboli údaje v počítači vašej banky zaheslované – teda tam, kde existuje prístup k vašim peniazom. Alebo aké nepríjemné by bolo, ak by záznam z vašej poisťovne alebo od lekára koleoval po internete. Ak by vaša ID karta, ktorá úplne stačí na to, aby si niekto vybral telefón a k nemu aj paušál u mobilného operátora, bola voľne „zavesená“ na internete. **Práve preto smernica núti podnikateľov pristúpiť k ochrane našich osobných údajov oveľa zodpovednejšie. Dnes to už totiž nie sú len banky, ktoré majú citlivé dáta. Hociaký obchodník disponuje údajmi, ktoré šikovnejšieho počítačového hackera dostanú do vašej banky prostredníctvom vašich údajov z počítača. A s týmito údajmi, žiaľ, prichádza do kontaktu každý, kto podniká.** Na zmluve sú totiž vaše údaje: adresa, meno, telefónne číslo, čo ste nakupovali, za koľko a ako ste platili. Podnikatelia tieto údaje častokrát dlhé roky archivujú, aby napríklad mohli priamo pre vás pripraviť cieľnú reklamu. Majú ich v počítačoch, ktoré nie sú ani elementárne chránené. Jednak nie sú zabezpečené fyzicky – je možné ich ukradnúť, a potom napríklad nemajú heslo, antivírusový program a prístup k nim zvládne aj 12-ročný šikovnejší školák. A tak si už dnes, si firmy, ktoré predávajú cez telemarketing, vymieňajú o nás údaje. Určite ste aj vy už dostali telefonát typu: „Dobrý deň, počuli ste už o cene kaka... Ponúkame kvalitné ponožky... Zaujímá vás investovanie na kapitálovom

trhu? Náš pán riaditeľ by vám rád predstavil“ Nezdá sa vám, že operátori vedia o nás až podozrivo veľa? Vlastne sú len krok od toho, aby bez vášho vedomia nakúpili akcie, prípadne finančne podporili mafiu, ktorá dnes už neberie výpalné, ale obchoduje s osobnými dátami. To je, žiaľ, dnešný svet. A len účinná ochrana osobných údajov u podnikateľov môže ako tak zabezpečiť, že ľudia si začnú na dôležité informácie dávať väčší pozor.

Preto má zmysel GDPR a všetky ďalšie nevyhnutné kroky. V príklade som predstavil len časť problematiky, a to financie. Osobné údaje sú však citlivé aj v iných oblastiach: keď sa týkajú vašej viery, zdravia, orientácie - či už politickej alebo sexuálnej, môže ísť o údaje o vašich deťoch, ale aj o vašich stravovacích či nákupných návykoch.

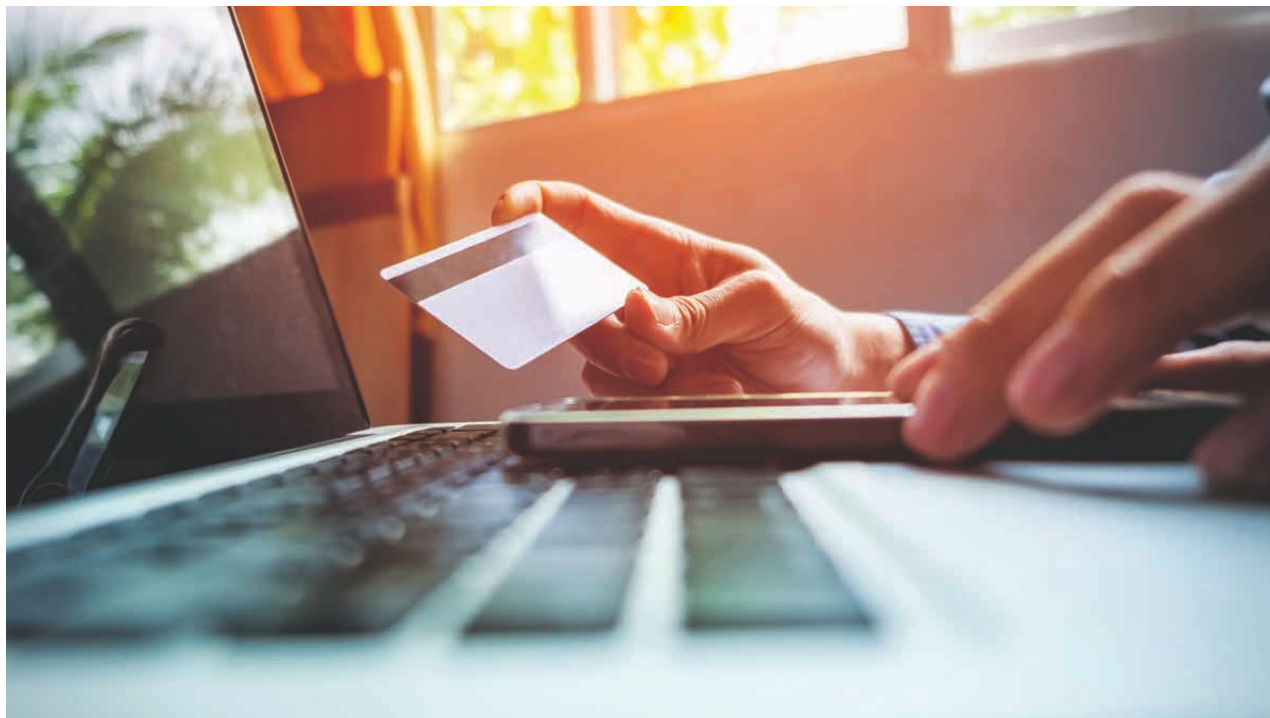
ČO RIEŠI GDPR?

Zákon sa snaží riešiť to, aby každý, kto prichádza do kontaktu s dátami, tieto dáta účinne chránil. Aby neposielal e-mailom údaje o adrese a telefónnom čísle, prípadne číslo účtu, aby neuchovával na nezabezpečenom počítači citlivé osobné údaje. Aby nevkladal do počítača, ktorý obsahuje citlivé dáta, neznámy USB kľúč, aby chránil počítač pred ukradnutím, aby zabezpečil svoju sieť pred napadnutím zvonka, neobchodoval s vašimi nákupnými návykmi, a pod.

AKO JE NA TOM ENERGY A GDPR?

Pokiaľ ide o prípravky Energy a databázu našich zákazníkov, nadštandardne ich chránime už od začiatku existencie Informačného systému Energy. Samozrejme, aj my musíme spraviť ďalšie kroky. Jedným z nich bude opätovné vyžiadanie si súhlasu na spracovanie osobných údajov od našich zákazníkov. Naši zamestnanci a spolupracovníci sa musia preškoliť na nové, ešte prísnejšie smernice. Ale už dnes môžeme povedať, že dáta našich zákazníkov sú u nás v bezpečí – bez ohľadu na to, či smernica GDPR platí alebo nie.

JOZEF ČERNEK



STOP JARNEJ ÚNAVE!

VYČISTITE SI TELO A DOPLŇTE HO ŽIVINAMI ZO ZELENÝCH POTRAVIN

PRI NÁKUPE JEDNÉHO PRÍPRAVKU ZÍSKATE 50 % ZĽAVU NA DRUHÝ PRÍPRAVOK V NIŽŠEJ, ALEBO ROVNAKEJ HODNOTE



2 SETY	ČLEN ENERGY			ZÁKAZNÍK	
	cena	body	zľava	cena	zľava
kombinácia ZP bez Matcha	22,50 €	18	7,50 €	29,20 €	9,80 €
kombinácia ZP s Matcha	21,10 €	18	6,20 €	27,50 €	8,00 €
Matcha	18,40 €	15	6,20 €	24,00 €	8,00 €
terapeutické oleje	14,20 €	11	4,80 €	18,40 €	6,20 €

Akcia platí od 1. – 30.4. 2018 alebo do vyčerpania zásob.
Uvedené prípravky sú výživové doplnky.



Inštitút vzdelávania Energy (IVE): ORGÁNY SÚ POD VPLYVOM NEGATÍVNYCH EMÓCIÍ II.

Nepatrím medzi lektorov, ktorí často píšu články, ale na prednáškach v rámci Inštitútu vzdelávania Energy sa stretávam s ľuďmi, ktorí mi kladú mnoho otázok. Poznatky, ktoré prezentujem, sú totiž pre nich o 180 stupňov obrátené voči dnes preferovaným postupom nielen v klasickej, ale aj v alternatívnej medicíne.

Prečo tvrdím, že potlačanie vírusov, baktérií, plesní, parazitov, a podobne, nikam nevedie?

V prvom rade to nehovorím ja. Som len obyčajný človek, ktorý študuje a snaží si klásť otázku PREČO? Teda – čo je príčinou? A prečo to nevedia všetci? Nuž preto, lebo nesledujú správne médiá, lebo sa dajú presvedčiť inými „študovanými odborníkmi“, na ktorých hľadajú ako na spasiteľov. Ale pritom sú len v rukách tých, ktorí bytostne potrebujú stále viac a viac klientov pre svoje farmabiznisy.

V tomto 3D svete, kde žijeme, sa nič nedeje náhodou a všetko je v nás naprogramované tak, aby sme žili čo najdlhšie a do poslednej chvíle boli schopní reprodukcie. Život musí byť zachovaný za každú cenu! „Kde sa teda „vloudila chybička“, že sme takou chorou civilizáciou? Je choroba naozaj zlá alebo je to len korekcia organizmu – záchrana pred predčasnou smrťou? Akú úlohu

v tom zohrávajú mikroorganizmy, ktorým vyhlasujeme boj na každom fronte?

Mikroorganizmy sú len upratovacia čata, ktorá robí svoju prácu v tempe, v akom je to dovolené a tak, aby to organizmus prežil a nezomrel na detoxikáciu. Takže urýchliť sa to veľmi nedá. Môžeme pri upratovaní pomáhať iba tak, aby sme (svojimi emóciami, stravou, a podobne) nevytvárali ďalšie zmeny, ktoré budú musieť zas a znova likvidovať. Ale prečo si medicína myslí, že mikroorganizmy vytvárajú choroby? Nuž preto, lebo si nekladie otázku, PREČO sú tam.

Opíšem to na jednoduchom príklade. Predstavte si, že novinára, ktorý v živote nevidel požiari, pošlú o tom urobiť reportáž. On príde na miesto činu a vidí, že tam pobehuje mnoho mužov v rovnosťákoch a prilbách. Ak takto navštívi viac požiarov, tak zistí, že sa to zakaždým opakuje

a napíše článok o tom, že všade, kde je požiari, pobehujú „požiarníci“ a je viac než isté, že oni sú za tie požiare zodpovední. A pritom sú to v skutočnosti iba hasiči – teda podobná upratovacia čata ako mikroorganizmy, ktoré ak dokončia svoju prácu, odídu.

Analýza o tom, kedy (pri ktorých častiach orgánov) a ktoré druhy mikróbov sú „privolávané“ k práci, by bola náplňou niekoľkých časopisov. Záujemcom veľmi rád odporučím príslušnú literatúru na samoštúdium. V krátkosti len toľko, že to má súvis s tým, v ktorom embryonálnom štádiu vývoja človeka sa vyvíjala daná časť orgánu. Ale ani toto nedáva odpoveď na to, prečo musela daná choroba vzniknúť. Ak odhliadneme od nesprávnej výživy, intoxikácie, radiácie a úrazov (aj keď ani to sa nedeje náhodou), tak zmeny sú vždy vyvolané emocionálnymi stresmi. Teraz si k tomu uvedieme zopár príkladov.

Prednášky a semináre predsedu Odbornej rady Energy Slovensko MUDr. Júliusa Šípoša

Apríl 2018

- » 11. 4. 2018 Martin o 16,00 – Regenerácia v Pentagrame – koncentráty
- » 18. 4. 2018 Poprad o 16,30 – Anatómia
- » 23. 4. 2018 Nitra o 16,30 – Anatómia
- » 24. 4. 2018 Trnava o 15,00 – Anatómia
- » 26. 4. 2018 Prešov o 16,00 – Konzultácie: Pentagram – koncentráty, Anatómia

Máj 2018

- » 9. 5. 2018 Poprad o 16,30 – Srdce a cievy I.
- » 15. 5. 2018 Bratislava o 16,30 – Anatómia
- » 16. 5. 2018 Dunajská Streda o 17,00 – Anatómia
- » 17. 5. 2018 KC Žilina o 16,00 (aj pre KE Martin) – Konzultácie: Pentagram – koncentráty
- » 24. 5. 2018 Prešov o 16,00 – Srdce a cievy I.

zvykoch pokračujeme, organizmus nemá šancu uzdraviť sa a požitie lieku len potlačí symptóm na určitý čas.

Vráťme sa však k môjmu kocúrovi, ktorý už neraz dostal zvyšky jedla s kosťami. Ak sa mu nejaká kostička zapíchla do žalúdka (u psov je to ešte horšie), mozog v momente poslal signál do žalúdka, že treba začať vylučovať kyselinu na rozpustenie kosti. Na to sa mu rozmnožili bunky v žalúdku, lebo „nádorové bunky“ majú 10-násobne väčšiu schopnosť vylučovania. Akonáhle sa kosť rozpustila, začala sa liečebná fáza odpratávania „nádoru“. A kocúr niekoľko dní len ležal, odpočíval a nič nejedol. Na tretí deň vyskočil a bol schopný zožrať všetko, čo som mu priniesol.

Je dokázané, že zvieratá majú takéto rôzne „nádorové bujnenia“ aj dvestokrát za život. Prečo si myslíme, že človek nie? Ak ideme k lekárovi vo fáze, keď nám nájdú bujnenie alebo upratovaciu čatu, staneme sa obeťou povyšovania sa nad prirodzené zákonitosti samoliečenia. Na prednáške vám rád porozprávam o ďalších chorobách a emóciách, ktoré ich vyvolávajú. Taktiež si povieme, akým spôsobom je práve Pentagram Energy schopný pracovať na emocionálnej úrovni človeka.

PETER TÓTH
Regeneračné centrum Košice

Mám doma kocúra, ktorý, ak vidí myšku, má emócie radosti. To o sebe určite nemôže povedať myš, ktorá v tom istom momente zapína pud sebazáchovy a potrebuje uniknúť. Aby to stihla udýchať, rozmnožia sa jej bunky v pľúcach. Tie sa budú pomocou upratovacej čaty likvidovať až vtedy, keď bude myška v úkryte. Ak by sme jej však urobili CT, zistili by sme, že na pľúcach má „metastázy“. Aj ľuďom, ktorí zažijú stres, sa môže vyvinúť rakovina alebo iná degeneratívna zmena. Opäť to závisí od druhu a intenzity emócie. Ak človek pochopí, že jeho stres nemá žiadny zmysel

a stres poľaví (človek si vydýchne), začnú sa prejavovať symptómy choroby. V tejto fáze pociťovania problémov zvykneme vyhľadať lekárov. Pri strese – unikani – na to nie je čas. Tí nám stanovia diagnózu a podľa toho, ako túto „hroznú“ správu prijmem, sa nám vytvorí stres nový – zo strachu o život. Tu môžeme vidieť analógiu s myškou: potrebujeme to predýchať a na pľúcach sa nám vytvoria „metastázy“. Všetky tieto prejavy by boli po čase odpratane. Ale len v prípade, ak pochopíme, že žiť v emocionálnom strese nemá žiadny význam. Ak však vo svojich negatívnych

rok 2018	KE Komárno	KE Bratislava	KE Martin	KE Košice	KE Nitra	KE Prešov	KE Nová Dubnica	KE Prievidza	KE Trnava	KE Poprad	KE Liptovský Mikuláš	KE Dunajská Streda
Regenerácia v Pentagrame – krémy			9. 5.			5. 4.		10. 5.		6. 6.	11. 4.	
Regenerácia v Pentagrame – filozofia	3. 4.				4. 4.		4. 4.	3. 4.				30. 5.
Regenerácia v Pentagrame – koncentráty			11. 4.									
MLM		29. 5.		22. 5.							25. 4.	
TČM					9. 5.				10. 5.			
Zelené potraviny I.					23. 4.				31. 5.			
Anatómia		15. 5.							24. 4.	18. 4.		16. 5.
Imunita				17. 4.							23. 5.	
Čaje		17. 4.					24. 5.					18. 4.
Srdce a cievy I.						24. 5.				9. 5.		
Dotyková terapia												
Komunikačné zručnosti												
Srdce a cievy II.												
Kozmetika Beauty			22. 5.									



Od polarity k jednote od choroby k zdraviu XXXI.

Z astrológie vieme, že materskému rodinnému znameniu Raka vládne Luna, ktorú zakresľujeme v podobe kosáčika dorastajúcej fázy Mesiaca. Len pre zaujímavosť, etymológia, pomáhajúca vysvetliť astrologicko-anatomicke súvislosti – východiskom pre slovo prsia je praslovanský tvar *pr̥si*, odvodené od praslovanského *perk-*, čo znamená rebro, hrud', ale aj zakrivený nôž, kosák – „teda kosáčik dorastajúcej Luny“.

Prsia sme už spomínali v úlohe vyživovacieho orgánu. Rakovina prsníka často súvisí s nerovnováhou v tejto funkcii. Podľa skúsenosti mnohých terapeutov ženy s rakovinou ľavého prsníka necítia podporu alebo lásku mužov (manžel, otec), vyskytujúcich sa v ich životoch. Ženám s rakovinou

pravého prsníka chýba podpora žien, ktoré zastupujú ich matky či dcéry. V oboch prípadoch je potrebné rozpoznať vlastné vyživovacie schopnosti a uvoľnenie bolesti, ktoré zadržujú vo svojich prsiach. Vynikajúcim prostriedkom predchádzania i riešenia problémov je olej z čerňušky, ktorý má v programe

Energy názov **Organic Nigella sativa**. Prevenciou spomínaných problémov môže byť aj pravidelná masáž prsníkov krémom Cytovital, spojená s hmatovou diagnostikou. Takisto masáž bodu PS17, ktorý sme spomenuli minule, uvoľňuje tiež blokáciu srdcovej čakry, čo je v úzkom spojení s témou nepodmieňovanej lásky.



Narušenie tvorivého princípu v živote ženy sa prejavuje rôznorodým spôsobom a v rôznej miere a môžeme ho odčítať z poškodenosti Luny Saturnom alebo Uránom, Neptúnom alebo takisto Plutom v natívnom horoskope.

Neprijemný, lebo bolestivý je stav, ktorý sa nazýva premenštruačný syndróm (PMS). Je spojený s problémom prijatia, či skôr neprijatia ženstva, poškodeného zaradenia sa do ženského sveta. Môže mať rôzne korene, často vychádzajúce z rodinného alebo kolektívneho prostredia hlavne v čase pohlavných zmien pri vstupe do puberty. Stresujúcou býva aj menoragia takisto ako amenorea. Prvá je svojou intenzitou a neúmernou dĺžkou krvácania spojená s odopretím tvorivosti a je možné eliminovať ju nadviazaním kontaktu so svojou ženskou podstatou a starostlivosťou o ňu, uvedomovaním si jej krásy. Amenorea býva spätá s obdobím stresu, kedy sa stráca kontakt s vnútornou ženou. Maternicový fibroid naznačuje túžbu urobiť si čas pre svoje potreby, najmä tie, ktoré sú súčasťou vnútornej podstaty ženy. Treba sa zbaviť záväzkov, ktoré už stratili funkciu a prijať vnútro maternice symbolicky ako priestor obklopený tým, čo ponúka teplo, starostlivosť. Cysty na vaječníkoch sa objavujú ako náhrada tehotenstva, často po telesnom alebo citovom zneužití.

Z prípravkov Energy vystupuje pri spomenutých ťažkostiach do popredia **Gynex**. Pri dávkovaní prípravku je potrebné poradiť sa s lekárom, ktorý má prax s programom Energy, alebo so skúseným firemným poradcom. Kombinácia s **Cytovitalom** spôsobuje mocný synergický efekt, pričom krém sa dá použiť rôznym spôsobom. Azda najúčinnnejšou (ak to charakter ťažkostí umožňuje) sa mi zdá byť kúpeľová forma, pričom krém buď rozpustíme vo vode (na vaňu množstvo asi ako malý vlašský orech), alebo pred kúpeľom aplikujeme na podbruško, oblasť krížovej kosti a hrádze, kde sa nachádzajú meridiánové body, súvisiace s orgánmi oblasti panvového dna. Pokiaľ chceme krém použiť na spomenuté zóny alebo dráhu počatia, je dobré pokožku vopred navlhčiť; krém sa aj v malých množstvách ľahšie rozotiera a následne vstrebáva. Podľa druhu ťažkostí uplatníme stimulačné alebo upokojujúce techniky, o ktorých sme písali na iných miestach. Ako doplnok terapie vhodne využijeme aj humátové prípravky Energy vo všetkých podobách, z čajov stojí na prvom mieste **Maytenus ilicifolia**.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Najdôležitejším orgánom spojeným s materstvom, a tým aj so znamením Raka, je maternica. Orgán poskytujúci teplo a všemožnú podporu človečikovi pred narodením. Je úžasná svojou schopnosťou zväčšovať sa, prispôbovať sa rastúcemu organizmu dieťaťa. Je to teda orgán dvojnásobne kreatívny. Na jednej strane sa podľa potreby tvorivo mení, na druhej sa aktívne podieľa na kreovaní nového organizmu.

Narušenie tvorivého princípu na emotívnej a duševnej úrovni sa môže u ženy symptomaticky prejavovať narušením menštruačného cyklu či niektorými problémami v maternici.

Keď spomíname pravidelný kolobeh času, práve Luna – Mesiac sa najmocnejšie podieľa na cyklickosti nášho prežívania sveta, prílivoch a odlivoch energie. Po pravidelnom dvadsaťštyrihodinovom striedaní dňa a noci je s tým spojený druhý najkratší regulárny cyklus (*κύκλος*, gr. – kruh, do kruhu, dookola, koleso, obruč, ohrada, plynutie), ktorý sa odráža v živote ženy v podobe menštruácie (*menstrua*, lat. – pravidelné mesačné krvácanie, odvodené od *menstruus*, lat. mesačný, mesačne sa opakujúci, *mensis*, *menses* mn.č. lat. mesiac (kalendárny), mesiačky) s periódou cca 28 dní v zhode so siderickým obehom Mesiaca na hviezdnom pozadí.



10 000 krokov ku zdraviu

Urobiť 10 000 krokov predstavuje vzdialenosť asi 7 kilometrov. Ak ju prejdeme denne, preukážeme zdraviu veľmi prospešnú službu. Vymysleli to Japonci pred viac ako 50 rokmi a potvrdili mnohé objektívne vedecké štúdie. Prejsť takúto vzdialenosť denne je totiž nielen najlepšou kardiovaskulárnou prevenciou, ale aj overeným predpokladom zlepšenia, resp. dlhodobého zachovania vlastného zdravia. Získame tým lepšiu kondíciu srdca, pľúc, ako aj pohybového aparátu. Významne znížime riziko vzniku srdcovocievnej príhody (infarktu srdca a mozgovej porážky), vysokého krvného tlaku, inzulínovej rezistencie, resp. cukrovky, obezity, metabolického syndrómu, degeneratívnych chorôb pohybového aparátu.

Denne prejsť 10 000 krokov je pre zdravie veľmi prospešné, no nemusí to byť len chôdza, ale aj porovnateľné iné, najmä kondičné pohybové aktivity. Napríklad plávanie, bicyklovanie, beh či bežecké lyžovanie. Pravidelný pohyb totiž zvyšuje kondíciu všetkých

orgánových systémov, obzvlášť srdcovocievneho, dýchacieho a pohybového. Zároveň spaľuje kalórie uložené v zásobách prebytočného tuku a celkovo zlepšuje metabolizmus. Rovnako dobre prospieva psychike, pretože odbúrava stres, nahromadené

napätie, čím pomáha navodiť duševnú rovnováhu. Dôležité je, aby sme tieto pohybové aktivity vykonávali pravidelne, systematicky, v ideálnom prípade aspoň hodinu denne. Výhodou pravidelnej, dostatočne dlhej chôdze je, že si nevyžaduje žiadne drahé športové náčinie či špeciálnu výstroj. Stačí len obliecť sa primerane počasiu – a sme pripravení vyraziť za zdravím a kondíciou. Samozrejme, bez vlastného presvedčenia a pevnej vôle to nepôjde, resp. nám to dlho nevydrží. Preto treba mať motiváciu, ktorou je predovšetkým utuženie vlastného zdravia, získanie krajšej, štihlejšej postavy a zlepšenie výkonnosti organizmu po všetkých stránkach.

K TOMU NÁM MÔŽU POMÔČť AJ VIACERÉ PRÍRODNÉ DOPLNKY ENERGY

Aby sme dokázali prekonať vlastnú lenivosť, resp. zmeniť zaužívané, nie práve najzdravšie denné stereotypy, zvolíme si **Stimaral** bylinný koncentrát. Dokáže v nás prebudiť aktivitu a ochotu urobiť pre seba niečo prospešné. Odporúčam 6 až 7 kvapiek v pohári vody ráno pred raňajkami a popoludní cca. hodinu po obede. Doplniť vitamíny a minerály pomôžu prípravky **Flavocel** a **Fytomineral**, k tomu ešte niektorý prípravok z radu zelených potravín, napríklad **Spirulina Barley**, **Organic Acai Powder**, prípadne **Organic Goji**. Kým si na pravidelnú dlhšiu chôdzu, resp. pohyb zvykneme, môžeme sa cítiť unavení. Preto nás pri pocite únavy vzpruží a telo aj myseľ podporí špeciálny zatienený japonský zelený čaj **Organic Matcha Powder**. Nepijeme ho však neskoro večer, mohlo by sa nám ťažšie zaspávať. Pravidelná chôdza a všeobecne pohybová aktivita veľmi prospieva aj ľuďom, ktorí trpia obezitou, nadváhou či diabetes. V týchto prípadoch sa veľmi osvedčil bylinný koncentrát **Gynex** spolu s **Fytomineralom**. Ak sú už prítomné pohybové obmedzenia, resp. ťažkosti s kĺbmi, bude celkom určite na prospech bylinný koncentrát **Renol**, kapsuly **Skeleton** a zvonku na bolestivé miesta, hlavne kĺby, svaly a šľachy, krém **Artrin**. Únavu a pocit ťažkých nôh, najmä ak sú prítomné varixy, pomôže odstrániť bylinný krém **Ruticelit**. Pri svalovej únave a na celkovú regeneráciu tela sú osožné kúpele s prísadou humátového prípravku **Balneol**, ako aj kúpeľová soľ **Biotermal** zo žriedla Podhájska.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

ZÁDUŠNÍK – SEZÓNA SA ZAČÍNA

Zádušník je jednou z rastlín, na ktoré vás internet odkáže, ak zadáte do vyhľadávača kľúčové slová: „veľkonočná bylina“. Keďže ako jedna z mála bylín kvitne už od marca, pochádza z Európy a je chutný a zdravý, zaslúžil by si ešte jedno označenie: „tradičný“. O jeho obľube svedčí množstvo ľudových mien: popenec, pupenec, oponec, oponka, kundráčik, kundračky, nádešník, zemský brečtan (viď *hederacea* v latinskom názve), ktoré vcelku jasne popisujú vzhľad tejto rozšírenej, niekde až plevelnej rastlinky. Naši predkovia navyše pomohli zádušníku cez oceán, a tomu sa darí, moderne povedané, globálne.

NENÁROČNÝ KOZMOPOLITA

Z mierneho pásu Európy (od Škandinávie po Španielsko) sa rozšíril nielen po po celej Ázii až do Japonska, ale aj do Severnej a Južnej Ameriky a dokonca Austrálie. Je nenáročný. V nížinách a na horách (700 m. n. m.) rastie zádušník na vlhkých stanovištiach, neprekáža mu ani priame slnko. Na lúkach, stráňach, poliach a pastvinách, v lese, parku i záhradnom trávniku môže vďaka svojej plazivej podstate vytvoriť husté koberce.

KVITNÚCI KOBEREC

Zádušník brečtanovitý (*Glechoma hederacea*) je trvalka z čeľade hluchavkovitých. Zo štvorhranných plazivých stoniek so srdcovitými, na okrajoch zúbkovanými listami už koncom marca vyrastajú do výšky 10–50 cm stonky s modrofialovými voňavými kvetmi. Tie sú usporiadané po dvoch až siedmych, sú dvojypyskaté a kvitnú až do júla. Po oplodnení sa menia na

tvrdky. Zádušník sa šíri dvomi spôsobmi – z každého kvetu vzniknú až 4 semienka, s ktorými sa stonka ohne a uloží ich do pôdy, kde buď rýchlo vyklíčia, alebo ich roznesú mravce. Navyše jeho až meter dlhé plazivé stonky v kolienkach zakoreňujú, vytvárajú rastlinné klony s ďalšími stonkami, takže výsledná sieť môže merať desiatky metrov. Tieto „zelené koberce“ sa dajú (niekedy), napríklad na záhradnej skalke, považovať za dekoratívne, inde (na poli) však ide o agresívny plevel. Po celý čas kvitnutia sa zádušník zbiera a suší sa celá vňať (opatrne, aby nevyprchali silice, v tieni, do 30 °C). Listy sa dajú zbierať aj po odkvitnutí, keď sú už väčšie. Výťažok zo zádušníka je zložitý systém účinných látok s doposiaľ nepreskúmaným mechanizmom pôsobenia – obsahuje množstvo (až 7%) trieslovín, horčiny (glechomín), flavonoidy, silice (menthón, pulegón), saponíny, vitamín C, minerály (predovšetkým draslík), a pod.

VEĽKONOČNÁ DETOXIKÁCIA

V ľudovom liečiteľstve hrá zádušník významnú úlohu už tisícky rokov, cenil si ho Homér či Galén. V temnote stredoveku bol dokonca považovaný za magickú rastlinu, chrániacu pred morom a čarami. V Európe sa preslávil pod označením „švajčiarsky čaj“. Jedno z troch hlavných liečebných využití zádušníka dobre vystihuje už jeho samotné meno. Zádušník je totiž veľmi vhodný na choroby dýchacích ciest – kašeľ, astmu, zadušavosť, uľahčuje vykašľovanie pri zahlienení. Kedysi sa čajom zo zádušníka liečila aj tuberkulóza.

Druhou a treťou indikáciou zádušníka sú ochorenia tráviacej a vylučovacej sústavy: podporuje chuť do jedla, pomáha pri

zápaloch čriev, nadúvaní a hnačkách, zápaloch močového mechúra a močových ciest, pri dlhodobom užívaní rozpúšťa močové a žľčové kamene, piesok v obličkách a je overeným pomocníkom proti detskému pomočovaniu. Zvonka hojí odvar zo zádušníka kožné vyrážky, ekzémy a hnisajúce rany. Vďaka množstvu vitamínov je obzvlášť vhodný aj pri hypovitaminóze, chrípke a na jarné detoxikačné kúry. Hoci je zádušník toxický pre kone a dobytok, a jeho bezpečnosť pre ľudí nebola vedecky overená, stáročné skúsenosti s jeho využívaním potvrdzujú jeho neškodnosť, a to aj pre deti. Pridáva sa do rôznych bylinných zmesí (so skorocelom, čiernou bazou, a pod.), pripraviť si môžete aj zádušníkové kloktadlo, sirup alebo olej (na kĺčové žily).

SO ZÁDUŠNÍKOM V KUCHYNI

Prijemná aróma a pikantná chuť zádušníka ho predurčuje aj na výrobu dobrôt všetkého druhu. Čerstvou (aj sušenou) vňaťou sa dajú ochutiť (a ozdraviť!) jarné polievky, šaláty, omáčky, nátierky a veľkonočná plnka. Dá sa pridať k mäsu, zelenine, do karbonátok, omeliť a hoci aj moderných smoothie, atď. Kombinovať sa dá napríklad s pažitkou, petržlenom, koriandrom, estragónom či žihľavou.

V lekárni zádušník zrejme nezoženiete, takže samozber je jedinou možnosťou, ako spoznať a využiť všetky benefity, ktoré nám táto veľkonočná bylina ponúka. A ešte jedna dobrá správa: s prvým rozkvitnutým zádušníkom sa už naozaj začala bylinkárska sezóna.

Poprajme si veselú a zdravú Veľkú noc!
Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

DESATORO ZELENÝCH POTRAVÍN

- ① Pochádzajú zo starostlivo vybraných miest, predstavujú esenciu najlepších prírodných zdrojov.
- ② Sme presvedčení, že z pohľadu čistoty a účinku nenájdete v tejto kategórii lepšie produkty.
- ③ Ak áno, sme pripravení vrátiť vám investované prostriedky.
- ④ Všade mimo zberu z voľnej prírody pracujeme s certifikovanými bio/organic surovinami.
- ⑤ Každé balenie obsahuje obrovské množstvo pre telo prospešných látok.
- ⑥ Výber prípravkov je pre zákazníka veľmi ľahký a intuitívny.
- ⑦ Sú vhodné na denné použitie.
- ⑧ Jednotlivé prípravky sa dajú jednoducho a bez obmedzenia vzájomne kombinovať.
- ⑨ Vždy nájdete ten správny prípravok, pre akýkoľvek denný rytmus alebo ročné obdobie.
- ⑩ Sú inšpiratívne, použiteľné priamo alebo v rámci kreatívnych receptov. Vhodné pre každého.