

Probiotiká pre každý vek

Zaujíma sa o ne medicína „zdravého starnutia“
aj gynekológia a pôrodníctvo

Regalen a Cytosan sú našimi stálymi jarnými doplnkami

Skúsenosti s nimi potvrdzujú, že právom

Marcové tipy

Naladzte sa na seba!

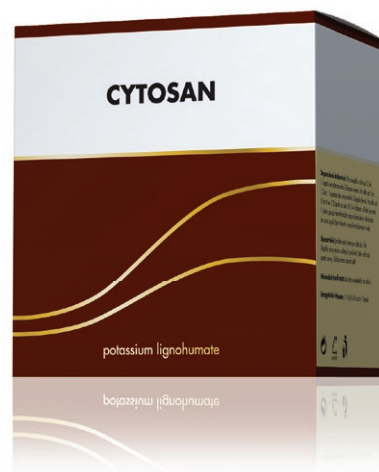
Odľahčite sa obilninami...

Prípravky mesiaca marca

Začiatok marca by mal pripomínať polovicu zimy, teplotami aj snežením. Výrazne teplejšie dni si schováva až na prvý jarný deň a vytiahnuť by sa mal koncom mesiaca, kedy by sme si mali užít naozaj krásne jarné dni. Mesiac by mal byť celkovo opäť veterný a vlhkejší, a vďaka výkyvom teploty sa zrejme podpíše na našej únave, ktorá nás drancuje nielen po roku vlády dramatického Dreveného Koňa, ale aj vďaka teplotným extrémom.

Veterné počasie okrem toho, že nám odoberie ďalšie zvyšky síl, nepridá pečeni, takže je jasné, že by sme mali veľmi rýchlo siahnuť po **Regalene**. Nielenže ochráni úbohú hlavu pred náporom migrény, ktorú vietor často prináša, ale pomôže aj detoxikovať organizmus. A to je na jar vždy vhodné. Ak by sme to s očistou tela mysleli vážne, nedá sa nespomenúť **Cytosan**. Ten je dobré zvoliť ako dostatočne silný prostriedok na pravidelnú preventívnu aj liečebnú očistu tela. Pritom by sme nemali zabudnúť na **Probiosan**, respektíve **Probiosan Inovum**. Pôsobia jemne očistne, protizápalovo, a sú významnou podporou imunity vďaka úprave prostredia v čreve a jeho osídleniu priateľskými druhmi baktérií. Vďaka novinke sa v súčasnej dobe môžeme rozhodnúť, či dáme prednosť Probiosanu Inovum v kvapkách alebo kapsuliach. S dlhodobjšou únavou nám môže výrazne pomôcť **Revitae**. Jeho účinok skutočne pocítíme ako návrat do života, či už je dôvodom nášho útlmu jarná únava alebo následok „opice“ z prehnanej oslavy. A ak to nebude stačiť, určite by sme mali do nášho denného rozvrhu zaradiť **Vitaflorin**. Odvďačí sa nám nejakou tou hodinkou čipernosti navyše.

(Joa)



Revitae

Zlepší vašu psychickú kondíciu a vnútornú vyrovnanosť.

- » znižuje negatívny dopad stresu (distres) na organizmus
- » harmonizuje nervový systém a má vysokú antioxidačnú kapacitu proti voľným radikálom
- » zvyšuje tvorbu serotonínu – znižuje riziko vzniku zlej nálady a depresívnych stavov
- » skvalitňuje spánok a uľahčuje zaspávanie
- » podporuje kvalitu ciev, cievnej výstelky, predchádza vzniku kŕčových žíl, upravuje krvný tlak

Obsahuje kombináciu prírodných látok (kustovnicu čínsku, kudzu, ženšen, ginkgo dvojvláknové) a vitamínov, ktoré účinne optimalizujú metabolické procesy a regenerujú organizmus vystavený dlhodobej záťaži. Pomáha odstraňovať negatívne prejavy stresu.





JEJ VELIČENSTVO JAR

Jar mám rád. Ak by Leto bola žena, vezmem si ju, ale platonicky by som aj tak vždy miloval Jar. Jar sa vždy ukazuje v krásnych svetlách, má nádherné šaty a krásne vonia. Vieme, že príde, dokonca sa na ňu zúfalo tešíme a hoc tušíme, v čom príde odetá, vždy nás šokuje. Posledné roky prišla počas úplne ohavného šera po vlhkej blatovej zime. Ako hudobný sprievod si zvolila orchestrálnu verziu ranného vtáčieho spevu. Keď sa jarný lúč dotkne strechy kostolnej veže, malý hnedý vtáčik pípne a spustí serenádu. Zapoja sa aj vtáčence, ktoré sú inak ticho. Zbytočne si lámať hlavu, ktorémuže patrí ten hlások a ako je možné, že vzájomne cudzie vtáčence sú tak krásne zladené v durových melódiách. Je prosto jar a spievať sa musí.

Parfum má jar vždy nový. Minulý rok zladila morský vzduch s troškou vanilky - ako spomienku na Vianoce - a pridala elegantnú vôňu jarnej pôdy. Tohto roku vraj plánuje vôňu so spomienkou na sneh. Nebude to zložitá, lebo sneh má zväčša vôňu detí. Svojím dielom chcu vraj prispieť aj jarné kvety. Snežienky, narcisy, šafran a púpavy sa už chystajú prevoniavať lúky. Uvidíme. Vôňa jari zatiaľ nikdy nesklamala.

Môžem vám prezradiť malé tajomstvo? Zistil som, že na jar Regalen chutí menej horko a Vironal je naozaj chutný. Ale psst, nikomu to nehovorte! Ešte by si niekto pomyslel, že ich beriem len tak, pre radosť. Nuž ale, nie je jar stvorená na radosť bez nejakého veľkého dôvodu?

Dámy a páni, prichádza Jej Veličenstvo Jar. Pripravte úsmevom vaše mysle a Regalenom vaše telá. Vhodný je aj Gynex, King Kong... Ale myslím, že toto všetko už viete.

Jozef ČERNEK



Pro bio. Pre život.

O probiotikách sa už v magazíne Vitae napísalo množstvo článkov, texty kolegu MUDr. Jiřího Hanzela sú naozaj fundované a nabité informáciami. Napriek tomu cítim potrebu napísať k tejto téme ešte pár viet. Viedie ma k tomu niekoľko dôvodov. Vlni v decembri som navštívil viedenský gynekologický kongres anti-aging medicíny. Významný blok prednášok bol venovaný probiotikám, prebiotikám a vplyvu črevného osídlenia na zdravie a dĺžku života. Ako už tradične, táto téma bola spracovaná na vysokej vedeckej úrovni modernej medicíny, ale aj celostným pohľadom. Ďalšími pohnútkami sú jarné obdobie očisty a detoxikácia tela aj duše, a aj zažitý mainstreamový mylný pohľad pacientov na prítomnosť mikroorganizmov v ich tele.

POVEDZME SI NIEKTORE ZAUJÍMAVÉ INFORMÁCIE:

- Z 10 buniek ľudského tela je len 1 ľudská a 9 mikróbných – z čoho jasne vyplýva, že drvivá väčšina mikróbov nám pomáha a neškodí.

- Ľudský genóm má 25 tisíc génov, genóm osídľujúcich mikroorganizmov má 3,5 milióna génov – dôsledkom je obrovská variabilita a veľmi rýchla prispôsobivosť (mutácia) mikróbov (napr. rezistencia na antibiotiká).

- Črevný mikrobióm sa mení vekom a líši sa u zdravých a chorých ľudí (štúdia na 100-ročných jedincoch preukazuje dôležitosť typu osídlenia čreva):

- » zloženie črevnej mikroflóry závisí od prvotného osídlenia pri pôrode (nevýhodnosť cisárskeho rezu), genetických faktorov, typu stravy, liekov, stresu a aplikácie pre- a probiotík

- » v puberte sa diferencuje podľa pohlavia (vplyvom hladiny testosterónu) a má vplyv aj na tvorbu mnohých hormónov a signálnych molekúl

- » reguluje rovnováhu Th1 a Th2 lymfocytov (imunokompetentné biele krvinky), čím pôsobí proti autoimunitnej, alergii a zápalu
- » znižuje rezistenciu na inzulín (preventuje a zlepšuje diabetes 2. typu), zabraňuje obezite

- » má vzťah nielen k chorobám tráviaceho traktu, ale aj kĺbov, autoimunitnej, demencie, autizmu, Alzheimerovej chorobe, depresii a dokonca ovplyvňuje aj emocionálne stavy

- » jeho význam narastá so starnutím, kedy sa znižuje kapacita a funkčnosť imunitného systému (imunosenescencia) a narastajú zápalové stavy, ktoré vedú k chronickým degeneratívnym ochoreniam, metabolickým chorobám a malignitám

- » jeho dobrá funkčnosť je podmienená diverzitou mikróbného osídlenia, **pomerom** dôležitých skupín baktérií (prevahu majú anaeróbne – nezávislé na kyslíku – skupiny ako Firmicuta, kam patria laktobacily a clostrídie, actinobaktérie so známymi bifidobaktériami a skupina Bacteroides; naopak prítomnosť aeróbných baktérií ako Escherichia coli má byť len 1%) a **prítomnosťou** prebiotík, ktoré sú štiepené baktériami a zaistujú im výživu a vhodné prostredie na rast a rozmnožovanie



- » mikrobióm matky ovplyvňuje vnútromaternicový vývoj embrya a plodu už od najvčasnejších fáz gravidity, neskôr aj novorodenca a dojča cestou črevo – lymfa – krv – prsník – mlieko

- » na tému črevného mikrobiómu bolo publikovaných v roku 2014 okolo 4 000 vedeckých prác

Pokračovanie na str. 4

BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

ANTI-AGING MEDICÍNA

Medicína proti starnutiu je novovzniknutá špecializácia. Zaoberá sa dosiahnutím čo najlepšej kvality života pri dlhovekosti. Výsledkom má byť spokojný vlastný život, nezávislosť, sebestačnosť a užívanie si „zdravého starnutia“. Anti-aging medicína omladzuje ľudský organizmus zvnútra aj navonok a zaoberá sa aj drobnými nuansami a problémami, ktoré sa vôbec neriešia v rámci klasickej medicíny. Tento smer spája výhody klasickej západnej medicíny s umením medicíny východnej. Anti-aging medicína vznikla v dôsledku starnutia svetovej populácie. Je však určená pre všetky vekové kategórie, pretože základom je starostlivosť o zdravie od útleho veku a ovplyvnenie životného štýlu človeka. Vo veľkej miere sa prikláňa k prevencii.

www.amps.cz

Pro bio. Pre život.

Dokončenie zo str. 3

VYUŽITIE POZNATKOV V GYNEKOLÓGII, PÔRODNÍCTVE A PEDIATRII

V posledných desaťročiach narastá počet porúch pošvového ekosystému jednak kvôli častému a zbytočnému užívaniu antibiotík, ale oveľa viac kvôli nesprávnym stravovacím návykom a vzrastajúcej miere stresu, poruchám biorytmov (napr. v prípade pracovníčok na zmeny) a ďalším civilizačným faktorom. Pacientky sa často divia, že ani opakovaná a cielená liečba (určená podľa mikróbovej kultivácie) antimikrobiálnymi liekmi nevedie k uzdraveniu, ale naopak sa zvyšuje početnosť atakov a zhoršuje klinický priebeh. Rovnako tak narastá počet zápalov močových ciest, zle reagujúcich na klasickú liečbu. Prečo to tak je? Pretože **spoločným menovateľom je porucha črevného mikrobiómu**. Bez doplnenia pre- a probiotík nie je možné očakávať vyliečenie týchto chronických stavov.

Ďalším veľkým problémom našej doby je nárast počtu plánovaných cisárskych rezov (dnes okolo 30% všetkých pôrodov) a očakávanie ďalšieho vzostupu týchto operácií. Tým sa podstatne znižuje odovzdanie črevných mikróbov novorodencovi s dôsledkami pre jeho imunitný systém, prejavujúcimi sa ako ekzémy, alergie a časté infekty. Preto je dôležité dodávať dojčiacej matke pre- a probiotiká.

Z prípravkov Energy boli doposiaľ k dispozícii dva, ktoré svojím zložením spĺňajú vedecky podložené poznatky – **Probiosan** a **Probiosan Inovum**. **Od marca rozšíri ponuku probiotík Probiosan Inovum v kapsulovej forme, obsah účinných látok zostane rovnaký.** Môžeme si teda vybrať, ktorej forme prípravku dáme prednosť. Nech nám všetkým probiotiká upevňujú zdravie!

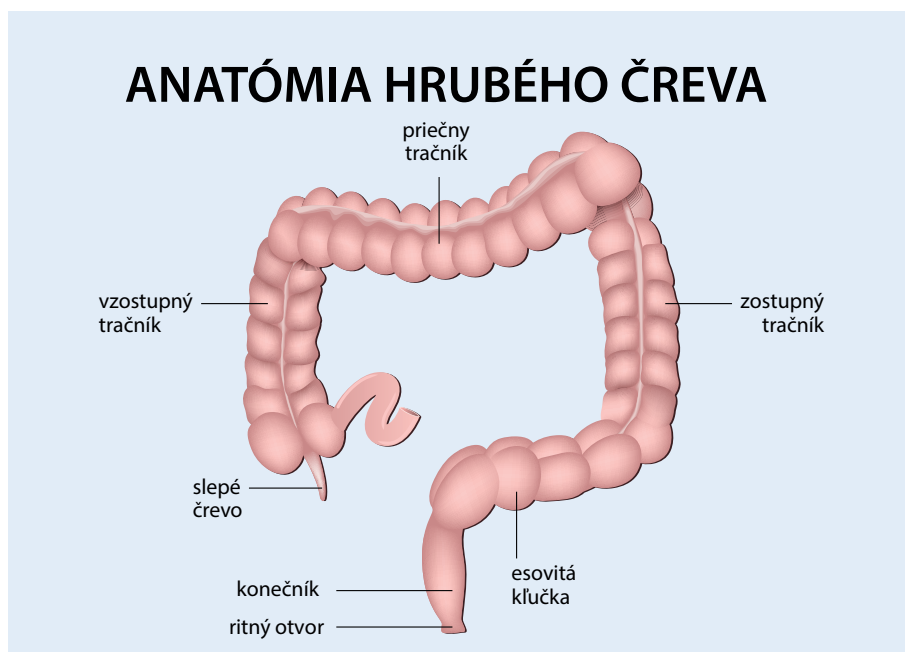
MUDr. Bohdan HALTMAR



NAJČASTEJŠIE INDIKÁCIE PROBIOTÍK	OVERENÉ ÚČINNÉ BAKTERIÁLNE KMENE
Choroby zažívacej trubice Funkčné poruchy pasáže, akútne zápaly žalúdka, čriev a pankreasu, cirhóza pečene	Laktobacily, bifidobaktérie, E. coli Nissle
Infekcie celkové, slizničné	Laktobacily, bifidobaktérie či kombinácie
Prevenca dysmikrobií po antibiotikách	Bifidobaktérie, laktobacily či kombinácie, Saccharomyces boulardi
Gynekológia a pôrodnictvo Opakované gynekologické zápaly, výtoky, riziko predčasného pôrodu	Lactobacillus acidophilus, bifidobaktérie
Pediatrica a dorastové lekárstvo Nedonosené deti, predčasný pôrod, pôrod cisárskym rezom, hnačky po antibiotikách	Laktobacily, bifidobaktérie, E. coli Nissle

Zdroj: *Medicína pro praxi* 7/2010, MUDr. Svatopluk Solař, Interní klinika 1. LF UK a ÚVN Praha

Zápcha je ťažkosť, o ktorej neradi hovoríme



Pod pojmom zápcha (obstipácia) rozumieme sťažené alebo nedostatočne časté vyprázdňovanie spravidla tvrdej stolice, prípadne pocit nedostatočného vyprázdnenia.

ČASTO FUNKČNÁ PORUCHA

Zápcha môže mať viacero príčin. Okrem niektorých vážnych dôvodov, ktoré sú, našťastie, menej časté (napríklad nádorové ochorenia hrubého čreva alebo paralytický ileus sprevádzajúci akútne vnútrobrušné ochorenie), je zápcha najčastejšie podmienená funkčne. V takomto prípade hovoríme o návykovej, alebo tzv. habituálnej zápche, ktorú spôsobujú vonkajšie faktory a psychické vplyvy. Vyskytuje sa častejšie u ľudí psychicky labilných, žijúcich a pracujúcich v chronickom strese a časovej tiesni. Zápchou preto často trpia napríklad zdravotníci, manažéri, úradníci, ale aj školo-povinné deti, na ktoré sa zo strany rodičov či školy kladú neprimerane vysoké nároky.

Pokračovanie na str. 5

Zápcha je ťažkosť, o ktorej neradi hovoríme

Dokončenie zo str. 4

V týchto prípadoch sa obštipácia stáva chronickým problémom.

Príčinou krátkodobej zápchy môže byť napríklad zmena prostredia, dovolenkový pobyt, pracovná cesta. Vtedy sa mení nielen prostredie, ale aj spôsob stravovania, režim dňa, a pod. Ďalšou príčinou býva nedostatok pohybu, strach, obavy, únava, nedostatočný príjem tekutín. Podstatnú úlohu pri vzniku chronickej obštipácie zohráva potlačenie vyprázdňovacieho (defekačného) reflexu spravidla z nedostatku času, v zhone či zo spoločenských dôvodov. Takýto zlozvyk často vzniká už v detstve, keď sa dieťa hrá a nechce hru prerušiť alebo sa hanbí odísť vykonať potrebu v priebehu vyučovania.

PRÍZNAKY OCHORENIA

Prejavom zápchy bývajú rôzne subjektívne pociťované symptómy, ktoré sú dôsledkom nedostatočného vyprázdňovania črevného obsahu. Spravidla je to pocit plnosti alebo nafúknutia brucha, bolesti hlavy, znížená chuť do jedla, niekedy aj silné kolikovitité bolesti brucha. Po vyprázdnení stolice ťažkosti vymiznú. Nie je správne riešiť problém chronickej zápchy dlhodobým pravidelným užívaním laxatív (preháňadlá), najmä nie chemických, ktoré potom chronicky dráždia črevnú sliznicu a bránia jej správne fungovať.

AKO PREDCHÁDZAŤ CHRONICKEJ ZÁPCHE, ČO POMÔŽE VYRIEŠIŤ PROBLÉM?

Cieľom všetkých terapeutických krokov musí byť obnovenie utlmeného, chronicky potláčaného defekačného reflexu – podľa možnosti čo najprirodzenejšími prostriedkami. Jedným z hlavných opatrení je nezabúdať na dostatočný príjem tekutín. Už ráno treba začať vypitím pohára vlažnej odstátej alebo mierne zahriatej vody nalačno. Dôležité je nájsť si dost času na raňajky (radšej si privstať o pol hodinky skôr než jesť v strese a zhone). Prirodzenou reakciou by malo byť obnovenie vyprázdňovacieho reflexu, ktorý prichádza spravidla 15–20 minút po najeđení. Je možné pomôcť mu ľahkým tlakom rukou na brušnú stenu, prípadne krúživým



pohybom – masážou po brušnej stene v oblasti uloženia hrubého čreva smerom sprava doľava (t.j. v smere pasáže, teda fyziologického posúvania črevného obsahu). Pomôcť môžu aj niektoré nenáročné cviky – napríklad vťahovanie a vydúvanie prednej brušnej steny, podporenie brušného lisu priťahovaním ohnutých kolien k hrudníku, a podobne.

Čo sa týka prijímanej potravy, dôležité je, aby obsahovala dostatok vlákniny, buničiny – najmä zeleniny, ovocia, celozrnných výrobkov. Je potrebné vylúčiť alebo aspoň podstatne obmedziť príjem čokolády, kaka, silného čierneho čaju, červeného vína a mäsa. Dôležitý je empatický prístup k chorému zo strany okolia, rodiny a zdravotníkov. Odporúča sa cielená psychoterapia, najmä u osôb s obavami o ich zdravotný stav. Treba im pomôcť prekonať strach z rakoviny hrubého čreva, ktorý býva u nich často prítomný. Niekedy je užitočné dočasne podávať lieky na uvoľnenie strachu a napätia. Neoddeliteľnou súčasťou prevencie a životosprávy pri chronickej zápche je aj liečebný telocvik, turistika, plávanie, rekondično-relaxačný pobyt v kúpeľoch, a pod.

REGALEN, CYTOSAN A SPOL.

Bylinný koncentrát **Regalen** je vhodným prípravkom, ktorý obsahuje tzv. horčiny (amara). Tie priaznivo ovplyvňujú procesy trávenia, zlepšujú metabolické pochody, očistu čriev a podporujú črevnú peristaltiku (pohyblivosť). **Vironal** má ochranný vplyv na sliznicu tráviaceho traktu a účinky podporujúce imunitu, ktoré sídli v hrubom čreve. K prípravkom, ktoré pomáhajú regenerovať črevnú flóru, patrí **Probiosan** a **Probiosan Inovum**. Pri zápalových stavoch slizníc tráviaceho traktu sú dobrými pomocníkmi zelené potraviny – **Barley juice**, **Chlorella**, **Spirulina Barley**. Posledné dva prípravky obsahujú okrem enzýmov, chlorofylu, vitamínov, minerálov aj vlákninu potrebnú na zlepšenie črevnej pasáže, pohyblivosti čreva a jeho očistu. **Cytosan** a **Cytosan Inovum** sú účinné

prírodné antioxidanty a detoxikanty na báze humátov, ktoré slúžia na celkovú hĺbkovú očistu organizmu. Zároveň zmäkčujú stolicu a tým uľahčujú jej transport cez hrubé črevo. Majú aj výrazné protizápalové účinky. Treba ich dobre zapíjať vodou. Pri dlhšie trvajúcej zápche (keď sa človek nevyprázdni viac dní za sebou) pomôže namiesto glycerínového čípka kúsok prírodného glycerínového **mydla z Pentagramu®**. Stačí nožikom odrezať kúsok mydla v tvare čípku a zaviesť ho (najlepšie na noc) do konečníka. Prirodzenou reakciou by mal byť ranný vyprázdňovací reflex s uvoľnením stolice. Na zvládnutie psychickej lability dobre pomôže bylinný koncentrát **Stimaral**, bez rizika vzniku závislosti, ktorá hrozí pri dlhodobom užívaní chemických antidepresív a psychofarmák. Vhodný je aj **Green Tea – GABA** v primeranom množstve. Pri kolikovitých bolestiach brucha, ktoré zápchu pomerne často sprevádzajú, pomôže uvoľniť hladkú svalovinu črevnej steny liečivý čaj **Chanca Piedra** (lomikameň).

MUDR. JÚLIUS ŠÍPOŠ

NAPÍSAĽI STE NÁM

Celý život, už od detstva, trpím zápchou. Napriek tomu, že jem pestro, pravidelne. Pracujem však v kancelárii, osem hodín iba sedím na stoličke, čo mi veľmi dobre nerobí (ani na chrbát). Zápcha sa mi vždy zhoršuje, keď niekam cestujem, na dovolenke alebo pri neobvyklej zmene jedálneho lístka. Skúšala som užívať Guttalax, ale som skôr zástankyňou prírodnej cesty. Preto mi jedna známa, ktorú trápia podobné ťažkosti, poradila **Probiosan**. Funguje na mňa skvele, som nadšená. Keď si vezmem 2 kapsuly na noc, je to na istotu, ráno idem na toaletu bez problémov. Občas si zobnem 1 Probiosan aj v priebehu dňa, užívam ho podľa potreby. Probiosan ma udržiava v chode ☺!

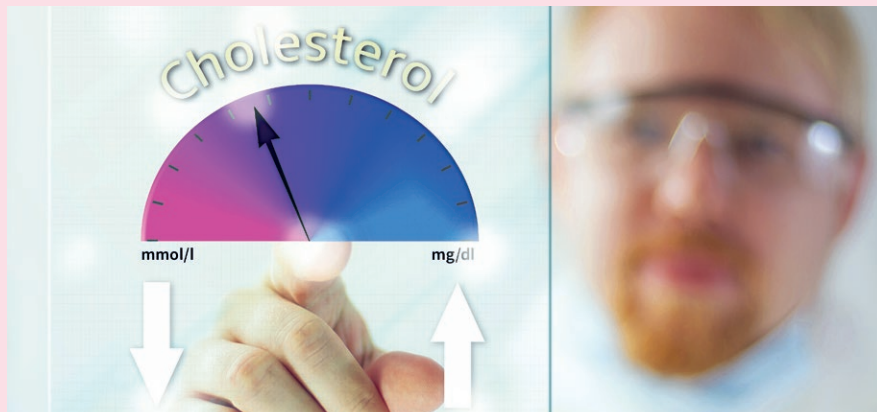
Věra P., Praha



VAŠE SKÚSENOSTI S NAŠIMI PRÍPRAVKAMI

Cholesterol klesol

Raz pribehol vydesený manžel z preventívnej prehliadky s tým, že má problém s veľmi vysokou hladinou cholesterolu. Po niekoľkodňovej liečbe klasickými liekmi, ktoré predpísala lekárka, nám obom bolo jasné, že tadiaľto cesta nevedie. Manžel sa po užití liekov necítil dobre, ba naopak, bolo mu oveľa horšie – vedľajšie účinky boli skutočne silné. Rozhodla som sa, že ho zasväťm do používania prípravkov Energy. Po porade s Ditou Košťunovou z Českej Lípy (týmto ju zdravíme a ďakujeme za cenné rady) a na základe meraní EAV začal manžel užívať **Regalen**, **Vitamarin** a **Betafit**. Po mesiaci išiel opäť na kontrolný odber krvi a čuduj sa svete, hodnoty klesli o tretinu. Vedela som, že Energy pomáha, ale že to bude taký úspech – to bolo naozajstné prekvapenie. A to všetko naozaj iba vďaka pravidelnému užívaniu



somínaných prípravkov – bez klasickej liečby! Teraz manžel pokračuje v užívaní a rozhodne vyskúša ďalšie výrobky.

Dobré skúsenosti máme aj s krémami **Artrin** a **Cytovital**, ktoré si nemôžem vynachváliť napr. pri bolestiach chrbta, v krku či na jazvy všetkého druhu. Stále objavujeme ďalšie možnosti ich

využitia. Alebo so skvelými **šampónmi** či **Spironom**, ktorý nadšene so synom každé ráno používame pred odchodom do materskej školy či pred spaním na pekné sny.

So srdečnými pozdravmi
Petra SVOBODOVÁ–NEMLEINOVÁ,
Nový Bor

Dve čiarky na tehotenskom teste

Dobrý deň, chcela by som sa s Vami podeliť o moju skúsenosť s prípravkami Energy a odporučiť ich aj ľuďom, ktorí neveria. Môj príbeh sa začal približne pred piatimi rokmi, keď som mala 28 rokov a s priateľom sme začali túžiť po bábätku. Po desiatich rokoch som vysadila antikoncepciu a naivne si myslela, že do roka budem tehotná. Keďže som nedostala menštruáciu, zašla som za svojou lekárkou a tá mi povedala, že všetko je v poriadku a mám počkať, že telo sa musí spamätať. Ale prešiel rok a stále nič. Lekárka stále dookola hovorila, že telo sa musí spamätať. Až prešli dva roky a nahnevaná

som jej vynadala, že nech mi dá vyvolávaciu injekciu. Povedala mi, že čo vraj chcem, veď mám 30 rokov a už som stará. A že na dieťa som mala myslieť skôr. Ak vraj chcem, injekciu mi dá – ale to už na mňa nepríjemne kričala.

Sestrička mi dala injekciu a ja som si okamžite zobrala svoju kartu. Odmietla mi ju dať hneď, tak som jej povedala, že počkám v čakárni a bez karty neodídem. Napokon mi ju dali, no celú oblepenú a zapečatenú, vraj to môže otvoriť len ďalšia lekárka.

Nová lekárka mi hneď dala odporúčanie do centra asistovanej reprodukcie, kde ma začali liečiť. Podstúpila som tri cykly ume-

lého oplodnenia, ktoré boli neúspešné. Všetky ušetrené peniaze (cca 6000,- EUR) sme dali na lieky, vyšetrenia.

Nakoniec sa to podarilo, no po troch týždňoch som potratila. Už sme boli zúfalí. Nakoniec nám kamarátova sestra odporučila jednu veľmi milú pani v Spišskej Novej Vsi. Urobila mi základné vyšetrenie cez prístroj Oberon a na základe výsledkov upravila jedálny lístok. Zároveň mi odporučila Gynex, Cytosan, Drags Imun. Mesiac po pravidelnom užívaní som dostala svoju prvú menštruáciu, ktorú som dostala bez toho, aby som brala hormóny a iné chemické lieky. Za tri mesiace som išla na kontrolu a môj stav sa výrazne zlepšil. Ešte som si kúpila Imunosan a King Kong na zápal v tele (mala som chrípku). Celkovo som sa cítila výborne a konečne som mala energiu! V ten istý týždeň som bola na kontrole u lekárky, ktorá nechápala, že čo sa stalo. Vraj otehotnenie je možné, lebo sa mi upravila menštruácia.

Dnes, štyri mesiace od liečby prípravkami Energy, som si našla na tehotenskom teste dve čiarky. Lekárka sa začudovane pozerala, vraj ako je to možné s mojím chorobopisom!

Začala som užívať Vitamarin a neskôr, ak všetko pôjde dobre a bábätko sa bude vyvíjať, začnem užívať Fytomineral (ešte ho nemám kúpený, uvidím, ako sa bude vyvíjať môj zdravotný stav).

Ďakujem Energy
a pani Helene v Spišskej Novej Vsi,
Zuzana



Syndróm zlomeného srdca

Syndróm zlomeného srdca je zriedkavé, avšak nie výnimočné ochorenie, nazýva sa tiež Tako-tsubo kardiomyopatia. Tento názov bol odvodený z japonského slova tako-tsubo, ktorým pomenúvajú v Japonsku nádobu na chytenie chobotníc, ktorá svojím zalomeným tvarom pripomína ľavú komoru postihnutého srdca. Príčinou ochorenia býva emocionálny stres, veľký žiaľ a príznaky môžu byť podobné ako pri srdcovom infarkte.

Príčinou Tako-tsubo kardiomyopatie je najčastejšie psychická, emocionálna trauma, veľký žiaľ, ktorý dokáže „zlomiť srdce“. Napríklad strata blízkeho človeka, keď jeden z partnerov po mnohých rokoch spoločného života náhle zomrie, tiež rozvod alebo rozchod s milovanou osobou – preto názov „zlomené srdce“. Vyskytuje sa častejšie u žien, až v 90 %

myokardu, ktoré reaguje podobne ako pri infarkte. Príčin môže byť viac a presný mechanizmus vzniku nie je známy. Prejaví sa obvykle náhle akútnym zhoršením stavu, bolesťou na hrudníku podobnou tej pri infarkte myokardu a tiež príznakmi srdcového zlyhávania – búšením srdca, dýchavicou, slabosťou... Dokonca aj na EKG môžu byť prítomné zmeny podob-



prípadoch. Ochorenie je spôsobené najpravdepodobnejšie vplyvom stresových hormónov, najmä prudkým vzostupom adrenalínu a jeho vplyvom na tkanivo

né infarktovým, zvýšené môžu byť aj kardiošpecifické enzýmy ako pri nekróze (odumretí) tkaniva srdcového svalu v súvislosti s infarktom. Na echokardiografickom vyšetrení sa zobrazí ľavá komora srdca tvaru nádoby tako-tsubo. Koronarografické vyšetrenie však nepreukáže chorobné artériosklerotické zmeny na vencovitých tepnách, aké bývajú pri infarkte myokardu. No ochorenie aj tak neradno podceňovať, pretože najmä prvé dva-tri dni môžu byť kritické, vyžadujú si odbornú pomoc a hospitalizáciu. Liečiť treba prejavy srdcovej slabosti (obehového zlyhávania), ak sú prítomné. Pretože v dôsledku akútneho srdcového zlyhania sa dá na zlomené srdce zomrieť, odborná pomoc je potrebná. Pacienta treba monitorovať na jednotke intenzívnej starostlivosti, kým ťažkosti nepominú, obvyčajne to býva len niekoľko dní. Ochorenie sa zvyčajne upraví bez zanechania trvalých následkov na zdraví. V prevencii sa odporúčajú lieky zo skupiny betablokátorov, prospešná je aj pomoc psychológa či psychiatra. Rovnako dôležitý je zdravý a vyrovnaný spôsob života s dostatkom pohybu, relaxu, pobyt na vzduchu v prí-



Autor: Ing. Alena Bobáková

rode, životospráva bez návykových škodlivín, udržiavanie výbornej telesnej kondície a otužilosti, ktorá prispieva k dokonalej imunite.

POMÁHAJÚ AJ PRÍRODNÉ PRÍPRAVKY ENERGY.

V prevencii pomôže udržať vnútornú harmóniu bylinný koncentrát **Stimaral** a tiež ju rýchlejšie prinavráti po prekonanej psycho-traume.

Ako prevencia arytmií a pomoc pri harmonizácii srdcovocievneho systému posilujú bylinný koncentrát **Korolen**. Zároveň sú veľmi potrebné pre správnu činnosť srdcového svalu koloidné minerály obsiahnuté v koncentráte **Fytomineral**.

Pre zdravie srdcovocievneho systému môžeme využiť aj **Vitamarin**, **Celitin**, **Revitae**, **Flavocel**, **Betafit** i ostatné zelené potraviny.

Tiež viaceré liečivé čaje Energy, napr. **Tribulus Terrestris**, **Green Tea** – **Gaba**, **Uncaria Tomentosa**, **Lycium Chinense**.

MUDr. Július ŠÍPOŠ

VIETE TO?

Precitlivosť na potraviny (potravinová intolerancia, neznášanlivosť) sa prejavuje poruchou ich vstrebávania. Nejde o potravinovú alergiu, ktorá vzniká na imunitnom základe. Precitlivosť je spôsobená zníženou aktivitou alebo absenciou enzýmu, ktorý štiepi súčasť danej potraviny. Typickými príznakmi sú gastrointestinálne ťažkosti – nevoľnosť, zvracanie, hnačky, plynatosť, bolesti brucha, kŕče. Najbežnejším typom je intolerancia laktózy (mliečného cukru), spôsobená nedostatkom laktázy (enzým štiepiaci laktózu).

(red)

Divertikulóza a divertikulitída hrubého čreva

Divertikulóza hrubého čreva znamená prítomnosť viacerých vakovitých vydutí alebo vychlípenín, čiže divertiklov v oblasti hrubého čreva. Ich veľkosť býva rôzna, spravidla od 3 milimetrov do niekoľkých centimetrov, zriedka až cez 10 centimetrov. Pravdepodobnou príčinou vzniku divertikulózy sú spazmy (kŕče) svaloviny črevnej steny v určitých segmentoch, čím vzniká zvýšený vnútročrevný tlak s následným vytláčaním sliznice čreva cez oslabené svalové vrstvy črevnej steny. Taktiež chronická zápcha sa považuje za možnú podieľajúcu sa príčinu na vzniku divertikulózy. Ak dôjde ku zápalu sliznice v oblasti divertiklov, hovoríme o divertikulitíde, ktorá môže byť oveľa vážnejším problémom zvlášť u starších postihnutých.

Divertikulóza hrubého čreva je do 40-tych zriedkavá, avšak s vekom jej výskyt rýchlo narastá, takže po 70-tke ju má prakticky každý človek. Divertikly sa môžu vyskytovať aj v inej časti tráviaceho traktu, prakticky vo všetkých dutých orgánoch tela, avšak práve v hrubom čreve sú najčastejšie. Mávajú rôznu veľkosť, spravidla od 3 milimetrov do 3-4 centimetrov, zriedka až do 15 centimetrov. Za príčinu vzniku sa považujú spazmy (kŕče) segmentov svaloviny črevnej steny, čím narastá tlak vo vnútri čreva, následkom ktorého je vytláčaná sliznica čreva von cez oslabené svalové vrstvy črevnej steny. Na vzniku divertiklov sa môže podieľať aj chronická zápcha. O nekomplikovanej divertikulóze postihnutý nemusí viesť dlhé roky, môže sa zistiť úplne náhodne pri röntgenovom vyšetrení čriev v inej súvislosti. Ak sa objavia náhle bolesti brucha, najčastejšie v oblasti ľavého podbrušia, býva to spravidla spôsobené vznikom zápalu sliznice čreva v oblasti divertiklov a ide o divertikulitídu. Táto už môže byť oveľa závažnejším ochorením, najmä u starších pacientov, pretože sa môže komplikovať prestupom zápalu cez črevnú stenu do okolia čreva, t.j. zápalom pobrušnice – peritonitídou, hnisavým abscesom, perforáciou (prederavením čreva), obštrukciou (upchatím) alebo krvácaním.

Cieľom prevencie a liečby divertikulózy, resp. jej zhoršovania, je zabrániť vzniku segmentálnych spazmov svaloviny črevnej steny a doceliť pravidelné vyprázdňovanie



stolice. Odporúča sa tzv. zvyšková diéta s množstvom vlákniny a nestráviteľných zložiek potravy, ľanové semienka, vložky, otruby, strukoviny, celozrnné výrobky, zelenina, ovocie... Dôležité je, zvlášť u starších ľudí, pravidelné vyprázdňovanie čriev, predchádzanie vzniku zápchy, zabezpečenie dostatočného pitného režimu. Ak sú prítomné kŕče, podávajú sa spazmolytiká (lieky na ich uvoľnenie).

Keď sa objaví zápal divertiklu, t.j. divertikulitída, liečebný postup je odlišný, potrebná je odborná liečba, niekedy aj hospitalizácia. Podávajú sa antibiotiká a strava sa mení na dobu niekoľkých týždňov na bezzbytkovú,

aby nedochádzalo k dráždeniu zapálených slizníc. Dôležitý je pokojový režim, strava skôr tekutá, neskôr kašovitá, s denným prísunom ľanových semien, po upokojení zápalu a vymiznutí príznakov sa prechádza späť na zbytkovú stravu (cca. po mesiaci). Len v ťažších prípadoch je nutná chirurgická liečba s odstránením zapáleného úseku čreva.

PROSPEŠNÉ SÚ AJ PRÍRODNÉ PRÍPRAVKY ENERGY:

Bylinný koncentrát **Vironal**, ktorý okrem známych podporných účinkov na imunitu pôsobí upokojujúco aj na sliznicu tráviaceho traktu. **Cytosan** a **Cytosan Inovum** sú prípravky na báze prírodných humátov, chránia sliznicu čriev, sú účinnými antioxidantmi, slúžia na celkovú hĺbkovú očistu organizmu, zmäkčujú stolicu a uľahčujú jej transport hrubým črevom. Majú aj výrazné protizápalové pôsobenie a je potrebné ich dostatočne zapíjať vodou. Priaznivý vplyv na črevnú divertikulózu a prevenciu divertikulitídy majú aj prípravky z radu zelených potravín, prakticky všetky: **Chlorella**, **Spirulina Barley**, **Barley juice**. Sú zdrojom prospešných enzýmov, chlorofylu, vitamínov, minerálov, obsahujú vlákninu potrebnú pre zlepšenie črevnej pasáže, pohyblivosti čreva a jeho očisty. Regenerovať priaznivú črevnú flóru, najmä po užívaní antibiotík, pomáhajú prípravky s obsahom probiotických kultúr: **Probiosan** a **Probiosan Inovum**. Pri kŕčoch v črevách, tzv. kolikovitých bolestiach, pomáha uvoľniť hladkú svalovinu črevnej steny čaj **Chanca Piedra**.

MUDr. Július ŠÍPOŠ



Nalad'te sa!

Aké jednoduché je schudnúť, že? Stačí len menej jesť a viac sa pohybovať. Vlastne by stačilo ráno odbehnúť 5–6 km a večer nevečerať. Namiesto zemiakových lupienkov k seriálu si dať mrkvu po pilates či aspoň meditáciu. Nic zložitého a pár nechcených kíľ je dolu za pár dní.

„Ten Černek sa musel zbláznit!“ – asi práve to ste si povedali. A keď nie vy, tak naši lektori určite. Veď keby to bolo také jednoduché, na čo by boli všetky kurzy, diéty podľa krvi, očí, podľa predkov, svetonázoru, či momentálne populárne paleo? A na čo by nám bol **Gynex** a **Regalen**? A **Fytomineral**? A kedy si nájsť čas na beh, kto zabalí ráno deťom desiatu do školy? Čo keď ma bolia kĺby? Alebo sa mi nechce?

TROCHA TEÓRIE

Sme tuční, pretože jeme antibiotiká v mäse, sme tuční, pretože niekto, kto ovláda svet, nás tučných chce mať. Sme tuční a nezdraví, pretože žijeme neplnohodnotný život. Priberáme, pretože nemáme lásku a hľadáme ju v jedovatom cukre. Sme tuční a chorí, pretože máme prekyslený organizmus. (Hoci najnovšie už vraj nie, pretože sa to nedá, povedal niekto múdry a zmeral pH krvi, potu a žalúdka. Náš organizmus je taký jemný strojček, že je nemožné prekysliť alebo „prezásadiť“ ho – to vraj plynie zo štúdie.) Toľko teórií o tom, prečo priberáme, až som takmer schudol, kým som ich prelúskal.



Trochu som sa vítal v „zaručených“ diétach. Takmer všetky majú svoje plusy a mínusy, cyklicky sa vracajú a strácajú s iným názvom a miernou zmenou. Takmer ku každej takejto diéte nájdete pár príkladov negatívneho dopadu. Od jojo efektu až po vred na žalúdku či fatálne zlyhanie organizmu.

AKÉ JEDNODUCHÉ A ZÁROVEŇ KOMPLIKOVANÉ!

S kilogramami bojujem pomerne pravidelne, nepovažujem sa za naslovovzatého odborníka, ale ak treba, dokážem schudnúť. A už som pomohol zhodiť pár kíľ aj tomu, kto ma počúval. Problém je, že okrem pár pozemkov som zdedil aj nábeh na kľčové žily a sklon priberať, alebo teda – sklon k radosti z jedenia.

Všetky diéty, všetci diétológovia, od tých naozajstných až po tých, ktorí sa predvážajú pred kamerami, sa nám zložitými a ešte zložitejšími metódami snažia

povedať len jednu, pomerne jednoduchú pravdu: „Chceš schudnúť? Vydaj viac energie, než prijmeš.“ Jednoduché, ale zároveň mimoriadne zložité. Platí to však aj o zdraví. „Nechceš byť chorý? Ži zdravo, staraj sa o seba.“ Mimoriadne ľahké a mimoriadne zložité zároveň.

Neviem, či nám náš spôsob života ešte dovoľuje nejaký zdravý balans, nemožné je vyhnúť sa prinajmenšom stresu. Ak teda nie ste pustovník v lese a nestresuje vás samota. Preto potrebujeme všetky tie zložité procedúry na chudnutie, všetky rady, články a odporúčania pre zdravie. Niektoré možno potrebuje navodiť stav „odkyslenia“ organizmu, aby začal chudnúť, niektoré potrebuje osobného terapeuta, aby nejedol lupienky a nezabúdala na Regalen. **Sme citlivá mašinka, ktorá sa dá len jemne ladiť. Aj tá najjednoduchšia pravda niekedy potrebuje komplikovanú cestu k nášmu vedomiu.**

Jožef ČERNEK

Doplňky a talizmany FENG ŠUEJ (29) Špeciálne symboly na získanie a udržanie si šťastia

CHROBÁK PRE ŠŤASTIE

V mnohých kultúrach sa špeciálna sila a zvláštne vlastnosti pripisujú niektorým druhom chrobákov. Obvykle to pôsobí absolútne iracionálne, ak sa pokúsime dostať na kľb pôvodu týchto legiend. Neexistujú žiadne historické príbehy a rozumné dôvody, prečo by práve určitý chrobák mal byť pokladaný za posla šťastia alebo radosti. Pretože čínske chrobáky u nás veľmi často nestretávame, nemala by táto kapitola vôbec žiadny zmysel, keby sme nemali svojho vlastného chrobáka pre šťastie: lienku sedembodkovú. Tento malý chlapík s čiernou hlavičkou, červenými krovkami a čiernymi bodkami poteší každého, u koho pristane.

Mnohí ľudia, ktorí sa intenzívnejšie zaoberajú Feng Šuej, sa niekedy trochu obávajú toho, že by to v ich byte mohlo po absolvovaní konzultácie s poradcom vyzeráť „príliš čínsky“. Je samozrejmé, že steny ovešané drakmi pre šťastie, symbolmi jin-jang,

vejármí a flautami z ďalekovýchodnej kultúry nie sú podľa gusta každého človeka. Môžeme však byť verní aj svojmu domácejmu prostrediu, kde tiež nájdeme skvelé symboly šťastia ako vhodnú alternatívu. Napríklad podkova, ktorá má zachytiť šťastie podobne ako čínska miska – iba o tom nevytvoríme tak priamo a jednoznačne. Ďalším tuzemským symbolom šťastia je štvorlístok, často sa používa aj spomínaná lienka sediaca na štvorlístku. Dva symboly, ktoré vo vzájomnom spojení šťastie znásobujú. A pre tých, ktorí netrpia arachnofóbiou, je u nás živočíchom prinášajúcim šťastie aj pavúk (pavúček pre šťastie).

Je naozaj udivujúce a stále ma fascinuje, že také rozdielne kultúry ako napríklad naša a čínska dokážu vytvoriť obsahovo podobné symboly, hoci aj vzhľadovo pomerne vzdialené...

Ing. Miroslav HUBÁČEK
(podľa knihy „Feng Shui Glücksbringer“
od Brigitte GÄRTNER)



JEDÁLNY LÍSTOK Z NAŠEJ ROVNOBEŽKY

ODĽAHČÍME OBILNINAMI...

Tak som premýšľala, z čoho si v marci uvaríme chutné a rýchle recepty. Rozhodla som sa pre obilniny. Sú súčasťou ľudskej výživy už po tisícročia a zabúda sa na ne. Je to škoda vzhľadom na naše zdravie. Spracovaním obilných zŕn získavame múku, krupicu, krúpy, vločky. Využívajú sa aj pri výrobe piva, liehu (jačmeň, žito, ryža) alebo kávovin (žito, jačmeň). Vyskúšajte odľahčené recepty z pohánky, ovsu, amarantu a špaldy.

POHÁNKOVÁ PIZZA

200 g bieleho jogurtu, 125 g pohánkovej múky, ½ lyžičky prášku do pečiva, soľ, zelenina, syr, hrbíky, šunka podľa vlastnej chuti

Jogurt a múku s práškom do pečiva zmiešame, dáme na plech s papierom na pečenie a upečieme do ružova. Potom poukladáme prísady a ešte krátko zapečieme.

POHÁNKOVÝ ČAJ

1 polievkovú lyžicu pohánkových šupiek vsypeme do štvrť litra vody, necháme prejsť varom a lúhujeme 10 minút. Môžeme ochutiť medom, citrónom alebo bazovým sirupom.

Pohánka: obsahuje okrem železa a horčíka aj stopové množstvo medi, kobaltu, kyselinu kremičitú, vitamíny B, vitamín E a lecitín. Vlákna prospieva črevám a sacharidy s nízkym glykemickým indexom ocenia diabetici. Biologická hodnota bielkovín je vyššia než u iných obilnín, pohánka obsahuje napr. tryptofán pre výdatný spánok. Spomeniem ešte kyselinu fenolovú v šupke, ktorá potiera voľné radikály. A prečo sa táto obilnina nazýva pohánka? Pretože sa k nám dostala v 14. storočí, pri nájazdoch Tatárov, ktorí mali odlišné náboženstvo.



OVSENÉ VLOČKY S KOKOSOM A PEKANOVÝMI ORECHAMI

(2 porcie)

100 g ovsených vločiek, 500 ml mlieka, 1 ½ lyžice strúhaného kokosu, 10 ks pekanových orechov (cca 28 g), ½ jablka, med alebo javorový sirup

Vločky v mlieku varíme do zmäknutia, potom do nich vmiešame kokos. Na tanieri posypeme pekanovými orechami nasekanými na malé kúsky, ozdobíme kúskami jablka a pokvapkáme medom alebo javorovým sirupom.

Ovsené vločky: stabilizujú hladinu cukru v krvi, obsahujú vlákninu (betaglukán), ktorá znižuje cholesterol, posilňuje imunitu, vitamíny B a minerály potrebné pre nervy, kožu a vlasy.

AMARANTOVÉ MÜSLI

(2 porcie)

40 g amarantu, 30 g ovsených vločiek, 200 ml mlieka – môže byť aj mandľové, ryžové alebo sójové, 100 g hrozna, ½ manga, ½ pomaranča, 2 lyžice slnečnicových semienok

Amarant a ovsené vločky nasucho opražíme, nasypeme do misky, zalejeme mliekom a necháme krátko nabobtnať. Hroznové bobule rozpolíme, vyberieme jadierka, mango nakrájame na kúsky, pomaranč vyžmýkame a pridáme k obilnej zmesi. Rozdelíme do pohárikov či misiek a posypeme slnečnicovými semienkami.

Amarant (amare = latinsky milovať, amarant si zamilujete): slovensky láskavec, sa z botanického hľadiska považuje za nepravú obilninu (pseudoobilninu). Inkovia a Aztékovia uctievali amarant ako posvätné zrnko a pripisovali mu nadprirodzené



schopnosti. Športovci a kozmonauti majú amarant vo svojom jedálnom lístku pre jeho biologicky kvalitnú hodnotu. Amarant neobsahuje lepok, je teda vhodný pre ľudí s celiakiou a spestrí im jedálny lístok, pretože sú odkázaní na bezlepkové obilniny (ryžu, proso, kukuricu, pohánku). Amarant sa podobá na proso, ale jeho zrníčka sú menšie, obsahuje viac aminokyseliny lysínu než iné obilniny, čo využívajú športovci na budovanie svalovej hmoty. Za zmienku stojí aj cenná kyselina linolová a squalen (znižuje riziko rakoviny), tiež minerálne látky ako vápnik, železo, zinok, horčík a vitamíny radu B a vitamín E.

ŠPALDOVÉ PENNE S PAPRIKOVOU OMÁČKOU A MANDĽOVÝMI LUPIENKAMI

(4 porcie)

350 g celozrnných špaldových cestovín, ½ žltej papriky, ½ červenej papriky, cibuľa, 3 lyžice olivového oleja, 2 lyžice smotany na varenie, 200 ml zeleninového vývaru, 2 lyžice mandľových lupienkov, soľ, korenie

Papriky ugrilujeme a dáme odpočinúť na 10 minút do fólie, potom z nich odstránime šupku a nakrájame ich na prúžky. Cibuľu nakrájame nadrobno a opražíme ju na oleji, pridáme papriky, zalejeme zeleninovým vývarom a dusíme 15 minút. Podľa chuti osolíme, okoreníme, zalejeme smotanou a rozmixujeme. Penne uvaríme al dente a premiešame s paprikovou omáčkou, na tanieri posypeme mandľovými lupienkami, ktoré sme nasucho opražili.

Vedzte, že obilniny sú veľké plus pre vaše zdravie! Mgr. Ilona VÝTISKOVÁ

Chromoterapia: farby Zeme

Farby Zeme sú podobne ako farby Kovu nesmierne početné. Budeme mať takmer pravdu, keď skonstatujeme, že obsahujú spektrum všetkých farieb. Ak pochybujete, stačí jednoduchý výpočet: biely kremičitý piesok, žltý nám dôverne známy piesok, červená spraš, hnedá prst', zelený íl, černozeň – mám pokračovať?

FARBY PRVKU, STREDU A BABIEHO LETA

Univerzum si na nás totiž pripravilo malý podraz. Ponúka nám jedno slovo pre dve celkom odlišné entity. Jedno je Zem, jinová podstata, nám dobre známa z protikladu Nebo x Zem, alebo ešte lepšie Zem, ktorá je jedným z Troch pokladov (SAN BAO) – Nebesá, Zem, Priestor pre Človeka. Druhá Zem je jedným z piatich prvkov, ktoré sú stavebnými kameňmi jin-jangovej sféry, nášho pozemského života. Takže ak hovoríme o farbách Zeme, mali by sme po správnosti hovoriť o farbách **Zeme – prvku** a potom ešte o farbách **Zeme – Stred** alebo do tretice, aby sa to nepletlo, o farbách **Zeme – babieho leta**. V pozemskom kontexte totiž navyše Zem vnímame v troch polohách, v polohe jin-jangovej (ako prvok so všetkými príslušnými atribútmi – žalúdok, slezina...), jinovej (babie leto) a jangovej (Stred).

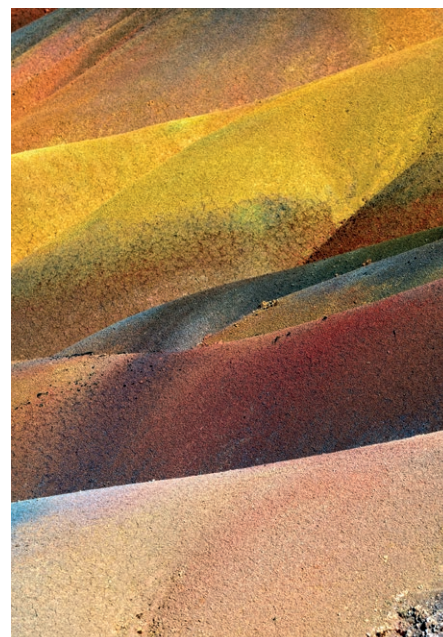
POZEMSKÁ ŽLTÁ

Necháme bokom Zem Troch pokladov a skúsime sa trochu vyznať v našej milej prízemnej **Zemi pozemskej**. Naša pozemská Zem je totiž dosť zvláštna. Podľa predpisu má byť z polovice jangová, z polovice jinová, jej logom sú dve šípky idúce po smere hodinových ručičiek, dávajúce dohromady tvar elipsy (preto masírujeme bruško dieťaťa podľa hodinových ručičiek a obnovujeme pôvodnú harmóniu). Lenže Zem si svoju existenciu predstavuje celkom odlišne. Dokáže byť celkom jangová, inokedy zasa absolútne jinová. Nemalo by nás to prekvapiť, rozdiel medzi riečnym pieskom a žulovou skalou je predsa len celkom zjavný. Ľuďom, ktorí sa narodili pod vládou časového cyklu Zeme, hovoríme, že z nej získavajú silu presne podľa svojich cieľov

– na mnohohodinové vykladanie vagónov alebo na leňošivé celodenné vyvalovanie sa na otomane. Ale ako všetko, aj toto má jeden háčik. Zem ako matka je značne vzťahovačná, vyžaduje stabilitu, zmeny len také, ktoré dokáže schváliť svojím ostrým zrakom. A ak sa jej zrodenec rozhodne pre inú zmenu, prísun síl mu odstrihne. Často sa stretávame s ochoreniami, ktoré sú vlastne len dopadom nedostatku síl a príznaky choroby zmiznú obnovením toku energie. Hovorím o tom tak podrobne preto, že farbou tejto značne svojvoľnej Zeme je žltá.

PODPORI PREMÝŠĽANIE, VYLIEČI – ALE POZOR NA KOSTI A ÚNAVU!

Z pohľadu nášho farboslovía sa **žltej** priraduje žiarlivosť, a to nie je až tak ďaleko od významu čínskej kozmológie. Žltá podporuje vnímanie, citlivosť, empatiu, myslenie – ideálna na vysokoškolské prednášky. Žltá a žltoranžová však práve tým, že eskalujú premýšľanie, môžu človeka previesť od premýšľania k predstavám a od predstáv k obsesii. Žltá prispieva k pocitu znesiteľnejšej teploty, znižuje pocit chladu, takže je nám s ňou príjemne aj v chladnejších priestoroch. V chromoterapii využívame žltú (ako som písala v prvom dieli seriálu) proti nachladnutiu, napríklad žltá deka pôsobí ako deka protinádchová u nášho bábätka. V živote by sme však mali byť opatrní a so žltou to nepreháňať. Oblúkom by sme sa mali vyhnúť najmä ostrej žltej – napáda kosti, hovoríme jej priamo kostižrútska. Rozhodne by sa pred jasnou žltou mali mať na pozore ľudia s artrózou a postihnutím kĺbov (kĺby sú Zemou Vody), tam hrozí aj výrazné zhoršenie stavu.



Nadbytok žltej v interiéri a v tlmenom odtieni potom môže zvyšovať pocit ťažoby a únavy – a ako žltý interiér vnímame aj niektoré prírodné drevá. V takom drevenom zrube plnom prírodného dreveného nábytku sa potom môžeme cítiť unavenejší než v rušnom veľkomeste. Poznáam dokonca niekoľko takých chát a vždy sedíme vonku pri ohni. Toľko žltej už totiž môže viesť nielen k pocitu ťažoby a únavy, ale až k zablokovaniu energie. Ak je riedená okolitým lesom, potom to určite nehrozí, ale keby si chcel niekto podobný interiér preniesť do mesta, naháňa si únavový syndrom.

POTREBUJE BYŤ VO SVOJOM STREDE?

Celkom bez kontraindikácií zato budú farby Stred, v podstate takmer všetky farby tlmené. Budú patriť k svojmu pôvodnému prvku a pôsobiť tak, ako tento prvok predpokladá. Zároveň ale vnesú do pôsobenia harmóniu a vyrovnanosť Zeme – Stred.

Drevo: tlmené zelené (petrolejová...)

Oheň: tlmené oranžové a červené (tehlová, terakota...)

Zem: tlmené okrové

Kov: tlmené červené, smotanovobiela

Voda: tlmená čierna

To by sme mali mať na mysli najmä pri predpokladaných konfliktných situáciách. Ak sa zahalíme do týchto farieb, budeme uvážlivejší, pokojnejší, reálnejší, viac v strede – teda s menším emocionálnym nábojom.

MÔŽEME HÝRIŤ

Farby babieho leta nazývame farbami jesene, dôverne ich poznáme z pomaly sa prefarbujúceho lístia: napríklad žltkastá, šarlátová... Na rozdiel od žltej farby Zeme – prvku nemusíme farbami Zeme – Stred ani farbami Zeme – babieho leta šetriť.

Eva JOACHIMOVÁ



Lineárny, či cyklický?

Na scéne života sa objavuje „Jupiter“ (2.)

Jupitera sme spomínali v predošlom pokračovaní ako planétu spojenú s prvým detským vzdorom. Vyjadrenie psychológov o nezrelej nervovej sústave sa isto zakladá na pravde z hľadiska anatómie a fyziológie. Detský organizmus je vo vývoji, aj keď sa jeho rýchlosť vzhľadom k predošlému trojročnému obdobiu spomaľuje, s ním sa vyvíjajú i všetky systémy, vrátane nervovej sústavy.

Ak by sme jupiterské prejavy dieťaťa spájali len s neskrutnou fantáziou pri naplňaní potreby rozširovať obzory poznania, neboli by sme úplní. Tvrdenie, že svet predškôlaka je spojený s tvorbou prvého „svetového názoru“, ako to spomína v Ceste životom Pavel Řičan, je podľa mňa i názorov mnohých hermetických škôl už ak nie nesprávny, tak aspoň zastaraný.

Dieťa neprichádza na svet ako „tabula rasa“. V ostatných rokoch sa dokonca mení, a dosť prudko, aj názor na funkciu DNA v organizme, a teda na faktory dedičnosti. Niektorí psychológovia dokonca súhlasia aj s tým, že si jedinec prináša na tento svet takisto svoj osobitý, vlastný, jedinečný program, ktorého pôvod je pre nich nejasný. Ak sa však dívame na človeka ako na energoinformačnú štruktúru, ktorej telesná stránka je len jednou z jeho súčastí a ako celok jestvuje ako výslednica cyklických návratov, od egyptských učencov a antických pytagorovcov poznaných pod názvom reinkarnácia, zmeníme názor aj na nepokoj a vzdor dieťaťa vo vývinovej etape po treťom roku.

Deti neprichádzajú ako nepopísaná, písadlom nepoškriabaná vosková tabuľka, skôr ich spoznáваме ako husto počmáranú

účtovnú či dlžobnú knihu. Prichádzajú k nám ako žiaci i učitelia zároveň. No my, vo svojej dospeláckej pýche to nechceme vidieť ani počuť. Psychológovia a pedagógovia, cirkevní otcovia i prarodičia, všetci nás presviedčajú o tom, že je našou úlohou na panenskej pôde detskej duše urobiť kultivačné zásahy, ktoré my naivne nazývame socializáciou.

Namiesto toho, aby sme s dieťaťom komunikovali, počúvali, aké posolstvo nám prináša, presviedčame ho o našej jedine „racionálnej pravde“. Akonáhle dieťa chápe veci inak, súc nezatažené skúsenosťami spoločnosti a školometskými znalosťami, máme naporúdzí dostatok „rozumných“ vysvetlení, ktorými prevalcujeme všetky jeho iracionálne nápady, pričom ich nazveme fantáziami spôsobenými nedokončeným vývinom detskej nervovej sústavy, jej nezrelosťou. Nechceme si uvedomiť, že dieťa prináša vo svojom „inkarnačnom batôžku“ množstvo múdrosti z predošlých vstupov do tohto sveta, neokresanej dogmami, poučkami, pokrytectvom, ideovým balastom.

Mnohé nás prekvapia perfektným opisom aury, ktorú vidia okolo niektorých osôb, iné zas vidia energoinformačné entity - bytosti, ktoré sú nášmu racionálnemu zraku zakryté. Namiesto toho, aby sme prijali informácie, ktoré nám takto sprostredkujú, zahriakneme ich s vysvetlením, že je to len ich predstava, že nič takého nejestvuje, že sú to len prejavy ich fantázií. Sme dokonca schopní dieťa, ktoré si je príliš isté realitou týchto „vidín“, odvieť k psychológovi, v neskoršom veku aj k psychiatrovi. Tí sú tu predsa na to, aby vyhnali takéto bludy z duše dieťaťa a pripravili ho na „normálny“ normatívny pohľad na reálny svet.



Anastasja Novych vo svojej knihe AllatRa v jednom z dialógov píše: „Osobnosť spravidla nemá priame spojenie so sub-osobnosťami. Preto si človek nepamätá na minulé životy a na skúsenosti získané znalosťami týchto sub-osobností. Ale vo výnimočných prípadoch a za určitých okolností je možný hmlistý pocit deja vo alebo krátkodobý spontánný prejav poslednej činnosti (pred aktuálnou inkarnáciou) sub-osobnosti. Toto je charakteristické predovšetkým pre človeka v ranom detstve.“

Občas sa stáva, že istý čas deti zapierajú svojich rodičov tvrdiac, že ich domov nie je ich, sú stotožnené s inou rodinou, iným mestom. Takéto stavy môžu pretrvávať, dokiaľ sa neutvorí nová Osobnosť, ktorá už nie je tak silno naviazaná na predošlú inkarnáciu/predošlé inkarnácie. V tomto období, pokiaľ nie je sformovaná nová Osobnosť, „tieto deti začínajú hovoriť z pozície dospelého skúseného človeka. Vo vzácných prípadoch to dokonca môžu byť podrobnosti o ich predchádzajúcom dospelom živote, ktoré v tomto veku nemôžu poznať. Veľmi často sa stáva, že dieťa vyjadruje múdre názory v určitých otázkach zjavne nepatriacich k detskému mysleniu a niekedy mysticky poriadne vydesia dospelých. Rodičia by sa nemali takýchto prejavov báť a mali by jednoducho pochopiť ich podstatu. Keď sa Osobnosť dieťaťa sformuje, tieto prejavy pominú.“

Zo svojej terapeutickej a astrologickej praxe mám skúsenosť s chlapcom, u ktorého po určitom utlmení v čase raného školského veku tieto prejavy prepukli opäť naplno počas vstupu do obdobia puberty (tesne po ukončení prvého dvanásťročného jupiterského cyklu).

Pokračovanie na str. 15



Zoči – voči životným neúspechom

Jedného dňa sa jeden newyorský vodič autobusu, unavený problémami, ktoré mal doma i v práci, rozhodol, že zmizne s autobusom na pár dní na Floridu. Býval tam v autobuse, radoval sa z nádherného počasia a oddychoval. Keď ho chytili, stalo sa niečo veľmi zvláštne. Tlač, rozhlas aj televízia hovorili o jeho krádeži veľmi tolerantným spôsobom. Opisovali to veľmi priateľsky. Keď nakoniec prinútili vodiča, aby nastúpil do autobusu a vrátil sa späť do New Yorku, stáli na ceste tisíce ľudí a mávali mu na pozdrav ako nejakému hrdinovi. Čo spôsobilo takúto reakciu? Veď išlo o krádež. Alebo nie? Vodič autobusu v praxi urobil to, po čom mnohí potajomky snívajú. Utekol od svojich problémov!

V konečnom dôsledku tým však mnoho nezískal. Zložitost' určitej úlohy by nás mala vyzývať k zvýšenej aktivite, a nie k úteku od nej. Poznáte príbeh o obrovi Goliášovi? Keď sa ukázal v prednej línii, nepriateľskí vojaci utekali preč bez toho, aby sa vôbec pokúšali bojovať. Ale Dávid, malý pastier, neutekol. Postavil sa priamo proti obrovi. Maličký, doma vytvorený prak a päť okruhlakov, ktoré si nzbieral do kapsy - to bolo všetko, čo potreboval, aby skolil obra, ktorý ohrozoval celú armádu. Iba vtedy, ak sa postavíme zoči-voči našim problémom, ak s nimi zápasíme, sme schopní nájsť riešenie.

Každý z nás zakúša zármutky, ťažkosti, neúspechy aj katastrofy takého alebo onakého druhu. Nikto im nedokáže uniknúť. Nemali by sme tráviť príliš veľa času tým, že sa budeme trápiť týmito udalosťami. V skutočnosti nie je podstatné, že sa musíme postaviť zoči-voči neúspechom. Podstatný je postoj, ktorý k nim zaujmeme.

ÚTEK NEPOMÁHA

Útek pred problémom môže byť zdánlivo ten najlepší spôsob, ako problém zvládnuť. Niektorí sa o to snažia aj tak, že začnú piť. Ľudia to robia odvtedy, čo objavili alkoho-

lické nápoje. Dočasný pocit dobrého žitia, ktoré poskytuje alkohol, dáva ľuďom krátko trvajúci pocit, že utiekli pred problémom alebo že dosiahli úspech bez toho, aby tiekli slzy, krv a pot, čo si v skutočnosti problém naozaj vyžaduje. Ale zradná sila alkoholu neprináša skutočné riešenie na zničené nervy a zvýšený krvný tlak. Problémy sa totiž nezmenšujú, ba čo viac, môžu sa stať ešte väčšími. Osoba, ktorá skutočne miluje život a chce ho prežiť čo najlepšie, pokúsi sa radšej zlepšiť svoje postavenie a svoje schopnosti, než by ich mala poškodiť a znížiť.

Nekontrolované užívanie upokojujúcich liekov môže byť ešte nebezpečnejšie ako pitie alkoholu. Je tragické sledovať mnohých tých, ktorí sa motajú životom len vďaka tomu, že sú podporovaní týmito iluzórnymi chemickými pomôckami a tak sa pokúšajú zápasit' s náhliacim sa svetom, ktorý si vyžaduje maximum úsilia.

MUSÍ TU BYŤ LEPŠIA CESTA. A SKUTOČNE AJ JE!

V prvom rade, neriešme veci tým, že sa budeme snažiť utiecť od reality. Ničenie intelektu užívaním rôznych drog a pitím



alkoholu iba zhoršuje celkovú situáciu. Najlepšou cestou, ako sa dostať z problémov, je postaviť sa zoči-voči životným problémom s naplno fungujúcimi schopnosťami, ktoré každý človek má. Keď tak spravíme, budeme prekvapení, ako rýchlo sa ťažkosti a problémy stratia. Najlepšie to ilustruje príbeh o Mojžišovi a hadovi.

Keď Mojžiš povedal Bohu, že má niekoľko dôvodov na to, aby sa neopovážal predstúpiť pred faraóna, zmenil Boh jeho palicu na hada, pred ktorým sa Mojžiš dal na útek. Boh povedal, aby neutekal, ale nech sa postaví hadovi zoči-voči. Dokonca mu povedal, aby ho chytil za chvost. Mojžiš Boha poslušol a je zaujímavé, čo sa stalo ďalej. Keď sa postavil tvárou k hadovi a pozrel sa naň, had sa chcel dať na útek. Inak by ho nemohol chytiť za chvost.

Leteckí inštruktori používajú tento princíp, keď učia ľudí lietať. Ak niekto zo študentov má za sebou určitú nepríjemnú udalosť a chce zutekať, okamžite dostáva povel, aby s lietadlom vzlietol. Nie je mu daná žiadna šanca, aby nebezpečenstvu unikol. Inštruktori vedia, že strach stráca svoju silu, keď sa mu človek svojim činom vzoprie.

TRÁPENIE JE AKO HOJDACIE KRESLO

V nemocnici ležal jeden pacient, ktorý bol po dopravnej nehode ťažko zranený. Mal veľké bolesti a vedel, že takto bude trpieť ešte dlhý čas. Napriek tomu však zvládol celú situáciu a dokázal sa udržiavať v dobrom duševnom stave. Jeden z jeho kamarátov ho prišiel navštíviť a spýtal sa ho, ako dlho bude ešte takto ležať v posteli. "Vždy iba jeden deň", povedal mu pacient.

Pokračovanie na str. 16

VAŠE SKÚSENOSTI S NAŠIMI PRÍPRAVKAMI



Pokoj za 4 dni

Pred pár rokmi ma trápili striedavé hnačky a zápchy. Hnačkoviitú stolicu som mala obdeň asi rok. Samozrejme som vyhľadala lekára a absolvovala mnoho vyšetrení vrátane kolonoskopie a gastrokopie. Na GE oddelení nemocnice mi do diagnózy napísali: mikroskopická kolitída a naordinovali Asacol. Lieky som brala viac než 4 mesiace a nezaznamenala žiadnu zmenu. Mimochodom, iný lekár sa k diagnóze mikroskopická kolitída vyjadril, že „nič také neexistuje“. A potom to prišlo – stretla som sa s prípravkami Energy a ako prvý som si kúpila **Regalen**. Už po 4 dňoch hnačky prestali. Samozrejme, že som dobrala celú fľaštičku a dodnes mám pokoj. Hádajte, čo som urobila s Asacolom? Pri akýchkoľvek zdravotných ťažkostiach hľadám odvtedy najprv pomoc u Energy.

Ing. Vlasta PELÁNOVÁ,
Jihlava

Na únavu – Imunosan a Fytomineral

Každý rok na jar vymýšľame znova a lepšie, ako sa vysporiadať s civilizačným strašiacom dnešnej uponáhľanej doby zvaným jarná únava. Či chceme alebo nechceme, naša pečeň začne na jar pracovať na plné obrátky v úsilí kompletne regenerovať celý organizmus, a berie energiu, kde sa len dá. Ak nám nestačí odporúčanie, že treba veľa spať a dobre jesť, pretože spať nie je kedy a zdravá životospráva je pre nás španielska dedina, treba požiadať o pomoc zvonka.

Ideálna pomoc pre nás bude kombinácia Imunosanu s Fytomineralom. Dobrý pozor! Táto kombinácia nie je iba vetchou barličkou, je to priamo cadillac na poli primárnej prevencie a torpédoborec vo vodách cieľnej liečby.

Unikátna kombinácia liečivých húb a bylín v Imunosane pôsobí ako účinný stimulát špecifickej obranyschopnosti, teda obranných mechanizmov cielených na konkrétneho nepriateľa. Má protizápalové, antioxidačné a tonizujúce účinky. Betaglukány z lesklokôrovky a pečiariky mandľovej podporujú a urýchľujú regeneráciu buniek, čím výrazne pomáhajú pečeni v jej neľahkom údele. Mnohé štúdie hovoria o priaznivom vplyve betaglukánov na znižovanie únavy, ktorá vzniká ako následok fyzického vyčerpania alebo dlhodobého vystavenia psychickému stresu. Imunosan je vďaka veľkému množstvu betaglukánov vhodný nielen na podporu liečby a prevenciu civilizačných ochorení

a chorôb z nachladnutia, ale je aj ideálnym pomocníkom pre ľudí trpiacich chronickým únavovým syndrómom.

Vhodným kolegom v boji proti únave je Fytomineral. Koloidný roztok bežných aj veľmi vzácných minerálov a stopových prvkov sa zaručene veľmi dobre vstrebáva a udržiava náš enzymatický aparát v plnej pohotovosti. Práve enzýmy sú tými výkonnými pracovníkmi jednotkami, ktoré majú v tele na starosti všetku prácu, anabolické aj katabolické deje. Fungujú vo vzájomne prepojených vzťahoch a ak majú k dispozícii dostatok vitamínov a minerálnych látok, táto enzymatická manufaktúra sa podobá na dobre zostrojený hodinový stroj. Ak len jeden z nich ťahá za kratší koniec, celý systém sa narúša.

Imunosan a Fytomineral majú dohromady mimoriadnu silu, ktorá sa dá od nich ľahko získať. Imunosan užívajte pravidelne alebo nárazovo, maximálne 2 kapsuly denne po jedle. Fytomineral môžete nakvapkať



do vody (30 kvapiek na 1 liter obvyčajnej vody). Tak si ustrážite svoj pitný režim, ktorý je posledným dôležitým čriepkom "protiúnavej" skladačky.

(red)

Hovoríte: "Jarná únava"? Čo je to?

Jarná únava je, myslím, notoricky známe slovné spojenie, ktoré často používame ako absolútne logický argument, keď sa na konci zimy a na začiatku jari cítíme



pod psa. Toto príslovie sa natoľko vžilo, že sa nám ani na chvíľku nejaví divné, že príroda žiadnu jarnou únavou netrpí, ba práve naopak, veselo si bujnie, raší, množí sa a rastie. Nemáme dôvod myslieť si, že pre človeka by azda mali platiť iné pravidlá. Po zimnom období pokoja by sme mali byť prirodzene odpočinutí, svieži a plní energie do nového začiatku. Ale, hm, niečo tu nesedí, že?

Väčšinou sa totiž vôbec necítíme odpočinutí a plní síl, síce sa nám chce tvoriť a častokrát dokonca aj plodiť, ale napriek tomu, ako keby sme potrebovali postrčiť, popohnať, doplniť nádrž. Vysvetlenie je celkom jednoduché: napriek zime dostatočne neodpočívame a v januári, mimoriadne dôležitom medzidobí Zeme, sa dostatočne nevenujeme sami sebe po telesnej ani po duševnej stránke. Ak by sme počúvali svoje našťastie ešte stále tikajúce biologické hodiny a správali sa tak, ako sa správa napríklad mačka (v zime prevažne spí a je), mohli by sme sa na jar pretiahnuť a s prvým jarným slniečkom vyraziť do sveta za dobrodružstvom. Ľudia to však skrátka robia inak, a preto trpia jarnou únavou – nebudem ich kvôli tomu zatracovať. Doplnenie energie je to, čo všetci na jar potrebujeme, a preto

nám príde vhod ponuka v podobe geniálnej kombinácie Korolenu a Barley. Korolen sa postará o to, aby mal náš mozog dobré podmienky pre všetky tie náročné psychické úkony a aby sme sa cítili duševne svieži. Barley je onou povestnou energetickou infúziou, ktorá rozhybe aj najstrnulejší balvan a najhrdzavejšie súkolie. Áno, Barley je naozaj ideálny najmä pre robustné typy a tých, ktorí sa ráno cítia ako po prehratej bitke. Všetkým bez výnimky dodáva Barley aktuálnu energiu, vzpruží, omladí a naštartuje – a mimochodom veľmi prospeje – tých, ktorí by radi schudli, ale veľmi sa im to nedarí. Pozor na Barley by si mali dať azda len nahnevaní a nepokojní ľudia, ktorým by mohol spôsobiť ešte väčšiu vznetlivosť a ešte menšiu schopnosť byť v pokoji na jednom mieste. Pre väčšinu ľudí je však kombinácia Korolenu s Barleyom absolútne ideálna, pretože Barley dodá telu potrebnú energiu a Korolen múdro rozhodne, ako túto energiu najlepšie použiť. Ak by ste na jar radi zaradili TURBO, vezmite si na pomoc červenozelenú dvojku Korolen a Barley. S ich pomocou budete energickí, motivovaní, schopní, stále svieži, plní nápadov a dobrej nálady... No, skrátka skvelí. A jarnú únavu vymažete zo slovníka.

Mgr. Tereza VIKTOROVÁ

Lineárny, či cyklický?

Na scéne života sa objavuje „Jupiter“ (2.)

Dokončenie zo str. 12

Jeho matka prišla na konzultáciu sama, nakoľko bol chlapec hospitalizovaný na psychiatrickom oddelení. Priniesla niekoľko hárkov husto popísaných poznámkami, ktoré bol „nútený“ písať v posledných týždňoch pred nástupom do nemocnice. Pomerne často sa prebúdzal tesne po zaspávaní na nepríjemné rázne výzvy „hlasov“ bytostí, ktoré ho nútili, aby zapisoval poznámky z ich diktátu. Keď to odmietal, trápili ho tak dlho, kým nevstal a nezačal písať. Texty mali pomerne silný duchovný charakter, ale to nebolo pre mňa prekvapením. Údiv u mňa vyvolal štýl a slovník textu. Pre pochopenie presných významov

formulácií som musel niekoľkokrát siahnuť po slovníkoch. Vôbec to nebol jazyk mladého muža, ktorý práve vstupoval do obdobia, kedy sa mládencom prvýkrát „zapaľujú lýtky“, ani témy sa nezhodovali s tým, čo „pubertákov“ v tomto veku zaujíma. Nakoľko po návštevách psychológa nedochádzalo k radikálnej náprave – chlapec začal vykazovať zhoršené výsledky v škole, lebo nemal čas na poriadny oddych, objavili sa aj odchýlky od bežného správania – matka po porade s psychoterapeutom navštívila psychiatriu. Kvôli potlačeniu nutkavého správania mu boli vnútené psychofarmaká, antidepresíva. V relatívne krátkom čase došlo k tak výraznému otupeniu psýchy liek-



mi, „hlasy“ sa vytratili, poklesol však i jeho záujem o bežné radosti raného dozrievania. Ostal zlomenou osobnosťou. Kto vie, keby sme žili v osvietenej dobe, ktorá by takýchto jedincov prijala ako sprostredkovateľov informácií z „alternatívneho sveta“, čo všetko by sme sa boli mohli z jeho zápisiek dozvedieť? Žiaľ, aj keď matka prijala „pomocnú ruku“ prípravkov Energy, stratil som po istom čase s rodinou kontakt, takže neviem, ako sa stav chlapca ďalej vyvíjal.

Ak teda dochádza k takejto alebo podobnej „jupiterskej konfrontácii“ v čase po treťom roku dieťaťa, nemôžeme sa čudovať hnevli- vým reakciám malého mudrca, chcjúceho odovzdať posolstvá, na ktoré nie je svet dospelých pripravený.

Mgr. Miroslav KOSTELNIK

Fašiangy s Vironalom

A kvapkáme ďalej. My, kolektív Materskej školy v Dolnej Stredě pokračujeme v II. fáze projektu Zdravé dieťa užívaním **Vironalu**.

V okolí to zúrilo chrípkami a virózami, zatvárali sa školy, no v našej škôlke sme veselo fašingovali. Posilňovali sme odolnosť voči chorobám pravidelným užívaním kvapiek Vironalu a cvičili sme pri otvorených oknách s textilnými kvapkami, ktoré nám podarovala pani Gitka z Klubu Energy v Trnave. Panie učiteľky si k Vironalu pridali aj Flavocel, aby ich žiadna choroba neohrozila, pretože zvládnuť fašiangy so spevom, tancom, karnevalom, divadlami a kúzlami je náročná vec.

Zaktualizovali sme aj rozprávku O pampúškovi, ktorého chcel dedko zjesť, ale babka mu ponúkla radšej zdravšie potraviny a ešte mu aj kvapla Vironal rovno na jazyk.

Ale my sme predsa len fánky ochutnali, veď aké by to boli fašiangy bez takej dobroty? Zdravie si podporíme aj vychádzkami v prírode, oddychom pri relaxačnej hudbe a našim kvapkovým cvičením.

*Ak chceš stále zdravý byť,
s Vironalom pod' cvičiť.
Pod kolenom tleskne rád,
Vironal, náš kamarát.
Drep a vztyk, drep a vztyk,
zacvičíme ako nikúklony robíme,
s Vironalom cvičíme.
Hlavu otoč doprava,
Vironal ti zamáva,
potom zasa doľava,
je to dobrá zábava.
Hlboko sa nadýchni,
s Vironalom vydýchni.*

Jana KUDLAČOVÁ, riaditeľka MŠ



Zoči – voči životným neúspechom



Dokončenie zo str. 13

VŽDY IBA JEDEN DEŇ!

Ak ide o problém jedného, dnešného dňa, ľudia si z neho nezúfajú. Aby ste mi rozumeli, nie dnešný problém, teda nie problém, ktorý sa vyskytol iba v tento deň, ničí ich odvahu. Častejšie ide o dávnu minulosť alebo o strach z budúcnosti. Už ste možno počuli rozprávku o hodinách, ktoré zrazu zastali. Keď sa ich opýtali prečo, hodinky odpovedali, že si nedokážu predstaviť, že ešte ďalších 365 dní budú musieť celkovo 31 536 000 - krát odbiť každú sekundu. Tak sa radšej zastavili. Ale keď im povedali, že stačí, ak tuknú len raz za sekundu, znovu získali odvahu a začali ísť.

Dnes je pre nás pripravený iba jeden deň v týždni. Každý z nás môže zvládnuť zápasy, ktoré má dnes vybojovať. Každý z nás doká-

že v tento deň nie sú svoje problémy. Každý z nás môže odolávať pokušeniam. Každý z nás je schopný prekonať skúšky jedného dňa. Jedine vtedy, ak si ešte priložíme bremená z tých dvoch nekonečných časových priestorov, zo včerajška a zo zajtrajška, začneme padať na zem. Nikto nedokáže zvládnuť takéto bremeno.

"Dva dni z týždňa nás nemusia trápiť. Sú mimo a nemusíme sa ich obávať. Jeden z týchto dní je včerajšok. Včerajšie problémy a strach, chyby, zármutky a nepochopenia sú preč a už sa nevrátia. Druhý deň, ktorý nás nemusí zaujímať, je zajtrajšok. Zajtrajšok so svojimi možnými prekážkami, nebezpečenstvami, sľubmi, chybami, radosťou i smútkom je ešte príliš ďaleko na to, aby sme o ňom rozmýšľali a je takisto mimo dosahu ako včerajšok." Tieto známe

slová neznámeho autora podčiarkujú fakt, že strach nám nepomôže. Nemôže odstrániť problémy, ktoré budeme riešiť zajtra. Môže však zoslabiť naše schopnosti riešiť problémy, ktoré máme riešiť dnes. Niektorí povedali: "Trápenie je ako hojdacie kreslo. Na určitý čas ťa zamestná, ale veľmi ďaleko sa nedostane."

Spomienky, ktoré nás najviac boľia, sa často spájajú s dôležitými rozhodnutiami. "Keby som si len bol vtedy vybral iné povolanie...", "Keby som sa bol rozhodol inak...", "Keby som sa len nebola vydávala..." a pod. Ak pripustíme, aby takéto "keby len" alebo "keby len nie" dominovali v našich životoch, budeme tým brzdiť náš rozvoj a obmedzíme tým svoje schopnosti radosť sa z toho, čo máme už dnes.

Ján ŠIDO



Fašiangy, pre Slovákov mimoriadne dôležité obdobie, sú za nami. Veľká noc, sviatok ešte dôležitejší, príde zanedlho. Obidve obdobia majú svoj pôvod v dávnych zvykoch a u nás sa spájajú najmä s kresťanskou kultúrou. Súčasné obdobie patrí pôstu. V kresťanstve má pôst podobu pokánia

Cez pôst k dotyku

a vnútorného očisťovania, ale je aj symbolom prípravy a očakávania. Preto sa kresťania postia pred významnými sviatkami (napríklad pred Veľkou nocou, Narodením Pána), ale aj pred prijímaním eucharistie (tzv. eucharistický pôst). Význam očistnej hladovky a meditácie pre ľudské zdravie nemusím v našom časopise zvlášť podčiarkovať. Aj do ateistického, či technického sveta, sa chtiac-nechtiac prenáša obdobie čakania na teplejšie dni. Ľudia sa postia rôzne. Či už ide o zeleninové dni, zelené dni v podobe výťažkov z mladého jačmeňa, alebo ovocné dni. Pôst nie je ani tak o absolútnom odopieraní si jedla, ale skôr o uvedomení si toho, že so zhromažďovaním hmotných vecí sa to preháňa. Aj naši predkovia prežívali obdobie pôstu ťažko. Aj tak nevelké zásoby sa postupne mihľali, fašiangy dali komorám či pivniciam riadne zabráť. Do prvej úrody bolo ďaleko a nezostávalo nič iné, len si vzájomne vypomôcť.

Tieto gestá, pocit, že nie ste na svete sami a je sa o koho oprieť, boli úžasnou duchovnou oporou. Myslím, že dnes nám to v mnohých smeroch chýba. Ľudia sa stretávajú čoraz menej, centrá miest sa vyprázdňujú, divadlá a kiná majú problém hrať pre nezaujím. Je to obrovská škoda, pretože mnohým stretávanie sa chýba. Dôkazom je aj úspech sociálnych sietí. Ľudia potrebujú zdieľať svoje pocity, zážitky, radosti aj starosti. Preto má dnes Facebook taký úspech. Prichádza jar. Neurobíme si ju aj v medziľudských vzťahoch? Čo keby sme namiesto "statusov" "apdejtli" a prevetrali staré kamarátske vzťahy? Nečakajte na pozvanie na kávu a už vôbec nie na pridanie virtuálneho priateľa na obrazovku počítača. Zavolajte vy a stretnite sa naozaj. Keď nič iné, aspoň si pri podaní rúk vymeníte dotyk namiesto emailu.

Jozef ČERNEK

Čriečky z mozaiky dejín XI.

Čistota, krása a zdravie – grécki filozofi

Téma zdravia sa v starom Grécku, samozrejme, nachádza aj v množstve rôznych spisov, nielen v spomínaných literárnych skvostoch, lebo patrila k základným aj pri aplikácii kalokagatie, ako sme to boli spomínali. Z obrovského „koša múdrosti“ som sa pokúsil vybrať také „omrvinky - čriečky“ – úryvky textov, ktoré nám ukazujú na znalosti o ľudskom zdraví a jeho súvislostiach so spôsobom života z doby pred viac ako dvetisícpäťsto rokmi. Zaujala ma ich aktuálnosť pre naše časy, kedy sa postupne menia paradigmy náhľadu na naše bytie v súvislosti s najnovšími poznatkami o človeku, živote a zdraví. Samozrejme, téma je to natoľko široká, že zaberie viacero pokračovaní. Ak si však uvedomíme, že stojíme pri „kolíske európskej civilizácie“, čitateľ mi isto prepáči tento môj „širší úlet“, väčší kúsok mozaiky.

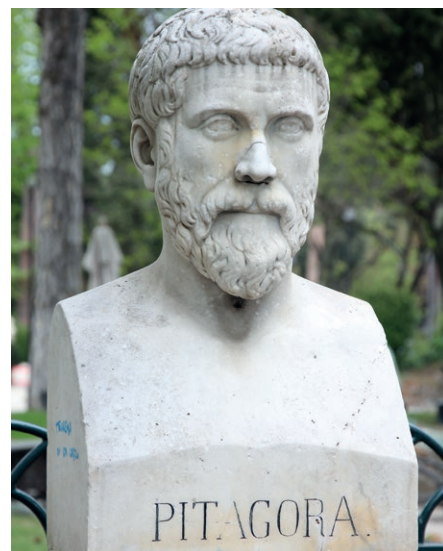
Napríklad o Alkmaionovi z Krotónu, ktorý žil na prelome 6. a 5. storočia p.n.l. je známe, že pracoval aj ako lekár. Spomína sa v súvislosti s dualistickým pohľadom na svet a známe sú aj jeho sentence o zdraví: „Alkmaion tvrdí, že zdravie sa udržiava rovnováhou síl, vlhka a sucha, chladu a tepla, horkého a sladkého a ostatných a že „samovláda“ jednej z nich je príčinou choroby; lebo samovláda jednej z dvoch síl je zhubná. A choroba vzniká, pokiaľ ide o jej príčinu, z nadbytku tepla alebo chladu; pokiaľ ide o podnet, z nadbytku alebo nedostatku pokrmov; pokiaľ ide o miesto, v krvi, v mieche alebo v mozgu. Niekedy vznikajú choroby aj z vonkajších príčin, ako z niektorých vôd alebo z krajiny, alebo z námahy, alebo z násilia a podobne. Naproti tomu zdravie sa zakladá na rovnomernom zmiešaní kvalít.“

Myslím, že sa tieto sentence málo líšia od mnohých myšlienok, ktoré propagujeme v našom časopise Vitae, na prednáškach či iných stretnutiach s členmi Energy, ale aj s takými, čo si chcú len vypočuť názory ľudí, nekráčajúcich prvoplánovo s ideami mainstreamom postihnutej väčšiny. Ako keby sme spoločne chceli a dokázali čerpať z nekonečnej studnice múdrosti vekov.

Naši dávni predkovia aplikovali, podľa slov ďalšieho z mudrcov staroveku, aj dieterapiu, muzikoterapiu, arteterapiu, etikoterapiu, poznali liečivú silu farieb, tónov, múdrosti literatúry. Povedzme lamblichos tvrdí o žiakoch Pytagora:

„Z náuk si vraj pytagorovci vážia predovšetkým hudbu, lekárstvo a veštestvo. Z lekárstva najviac uznávajú náuku o spôsobe života a sú v nej veľmi presní. Predovšetkým sa pokúšajú poznávať pravú mieru v pití, jedle a odpočinku. Potom sa takmer prví pokúsili vysvetľovať a dávať predpisy na prípravu pokrmov. Pytagorovci viac než ich predchodcovia prikladali obklady, menej si však cenili lieky, a najviac ich používali na rany, najmä menej zo všetkého uznávali rezanie a pálenie. Proti niektorým chorobám používali aj zarietanie. Mysleli tiež, že hudba veľmi prospieva zdraviu, ak ju niekto užíva správnym spôsobom. Na posilnenie duše používali aj vybrané výroky z Homéra a Hesioda.“

Ani materstvo nebrali na ľahkú váhu, ba dokonca samotné počatie považovali za tak dôležitý a zodpovedný úkon, ktorý potrebuje pripravených rodičov, že vyslovili aj myšlienky, ktoré sa stávajú v kontexte súčasného spoločenského diania na úrovni výchovy k rodičovstvu nadmieru aktuálnymi.



mi. Nemusíme so všetkými formuláciami myšlienok doslova súhlasiť, no i tak môžu byť nasledujúce myšlienky pre súčasného čitateľa v mnohom podnetné.

„O plodení vraj hovorili takto. Všeobecne boli toho názoru, že sa treba chrániť pred tzv. predčasnou zrelosťou; lebo ani rastliny, ani zvieratá, ktoré predčasne dozrejú, neprinášajú dobré plody; pred vydaním plodu musí totiž uplynúť nejaký čas, aby semená a plody vznikli v silných a vyspelých telách. Preto treba vychovávať chlapcov a dievčatá v prácach a cvičeniach a v náležitom otužovaní a dávať im potravu, ktorá by bola vhodná pre pracovitý, rozvážny a otužilý život. V ľudskom živote je mnoho vecí, ktoré je lepšie poznať až neskoršie; k nim patrí aj pohlavný styk. Chlapca treba viesť tak, aby do dvadsiatich rokov netúžil po ňom. A keď dosiahne tento vek, len zriedka má užívať rozkoše lásky, čo bude vtedy, ak sa zdravie bude pokladať za cennú a krásnu vec, lebo neviazanosť a zdravie nebyvajú súčasne v jednom a tom istom človeku...“

Domnievali sa však, že plodiaci sa majú už vopred starať o budúcich potomkov. Prvou a najväčšou starosťou je pripraviť sa na plodenie rozvážnym a zdravým spôsobom života; ani sa v nevhodnom čase neprepchávať potravou, ani nejest také veci, ktorými sa telesný stav zhoršuje, ani sa neopíjať, ale práve naopak; domnievali sa totiž, že zo zlej, so sebou samou nesúhlasnej a rozbuřenej zmesi vznikajú zlé semená. Vôbec si mysleli, že je znakom ľahkomyselného a nerozvážneho človeka, ak sa, majúc niekoho splodiť a priviesť k zrodeniu a bytiu, zo všetkých síl nestará, aby bol príchod detí do bytia a života čo najpríjemnejší; veď aj milovníci psov sa s najväčším úsilím starajú o chov mláďat, aby sa zrodili životaschopné štence z takých rodičov, z akých treba, kedy a ako treba; práve tak postupujú aj milovníci vtákov.

Pokračovanie na str. 18



Čriepky z mozaiky dejín XI.

Čistota, krása a zdravie – grécki filozofi

Dokončenie zo str. 17

A je zrejme, že aj iní chovatelia ušľachtilých zvierat vynakladajú najväčšiu starostlivosť, aby sa plodenie zvierat nedialo náhodne, len ľudia sa nestarajú o svojich potomkov, plodia ich náhodne, celkom ľahkomyselne, ako sa pritrafi, a potom ich zasa ľahkomyselne živia a vychovávajú. A to je vraj najsilnejšia a najzrejmejšia príčina, prečo je väčšina ľudí zlá a ničomná; lebo u väčšiny ľudí sa splodenie detí deje ledabolo ako u dobytká.“

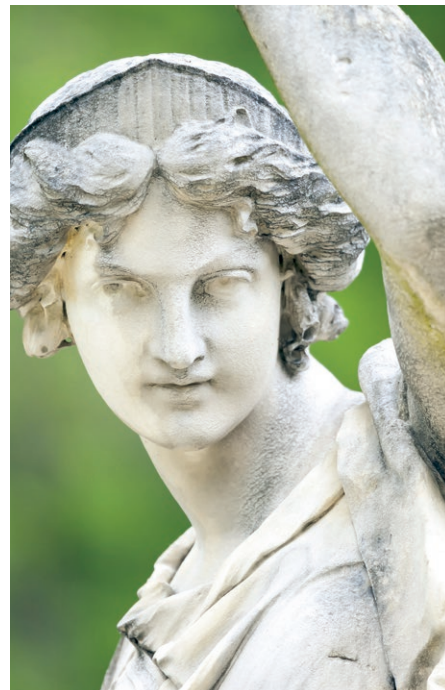
Niektoré formulácie sú isto pre mnohých prisilné, treba sa však na ne dívať z hľadiska doby, filozofických škôl, ľudí snažiacich sa dodržiavať zásady kalokagatie.

(Len tak na okraj – dnešné pekné ženské meno Agáta priamo vychádza z gréckeho

slova *ἀγαθός* ako sme ho spomínali minule.) V ostatných dňoch som bol veľmi milo prekvapený, keď ma navštívil mladý manželský pár, ktorý pomýšľa na splodenie potomka s tým, že chceli prekonzultovať podmienky a úlohy, ktoré by mali splniť, aby ich pokračovateľ rodu prišiel na svet čo najlepšie pripravený. Samozrejme, medzi najdôležitejšie rady z mojej strany patrili tie, ktoré sa dotýkali harmonizácie a očisty organizmov oboch partnerov pomocou pentagramu prípravkov Energy. Tie astrologické ešte čakajú na správny čas výkladu.

Nabudúce sa dostaneme aj k Platónovým dialógom a k Hippokratovi, lebo i u nich som sa stretol s myšlienkami prinajmenšom veľmi súčasnými.

Mgr. Miroslav KOSTELNIK



Správne znenie osemsmerovky posielajte na adresu spoločnosti Energy v Komárne alebo mailom na:

miroslav.havel@energy.sk najneskôr do 20. dňa v mesiaci. Každý mesiac zrebujeme troch úspešných riešiteľov.

OSEMSMEROVKA – Tajnička: mesiac knihy, (19 písmen) 1955. Podľa jednej (7 písmen) sa stal mesiacom knihy (11 písmen) dôvodov. (7 písmen) si to (13 písmen) , lebo (13 písmen) (11 písmen) (10 písmen).

VITAE – FEBRUÁR 2015

ZO SPRÁVNÝCH RIEŠITEĽOV
OSEMSMEROVKY PRÍPRAVKOV
ENERGY ZÍSKAVAJÚ:

- 1) Ing. Jana Mečírová z Maduníc
- 2) Mgr. Eva Raffajová z Kežmarka
- 3) Andrea Cintulova z Malaciek

Správne znenie osemsmerovky z Vitae 2/2015: Je dobré, ak rodičia po treťom roku života dieťaťa (ak to prezieravo neurobili už skôr) navštívia astrológa a dozvedia sa o predispozíciách svojho potomka, aby ho nezačali „lámať na svoj obraz“ aktivitami, ktoré neprinášajú ani neskôr pocit uspokojenosti jednej či druhej strane.

E S A I P R N I R E I M P H O G
I M G V Í S Č Á N E A M E Ž E N
V O R D Á T R A P O C B K I U I
A R A V E R R T R O R E Z V I T
R E N D Í E T E Z O J S P O K S
D T D K A S O I N M E R U T N A
Z R Č N Ý R C D O D H Z K C I C
K O N Á D E J V O R L I O L H M
O I V Í K E N D U Š A M D S A O
N A M I K T N Í H R D K U K U R
Á Y K T E I V K K Ž P O S C I E
V B O P L A N S A J N Á S P A N
R M L A L Á I N Á L L L O V L A
N O V S V E T Š I T N H E V N N
O H O T A B S N Ť K Y V O B C H
O D A N D O E C O B H O C S I D

SKVIETKY, DIETA, TREND, TEPLA, SPLN, NOV, STRES, ARO, SUDOKU, SUCHO, TRÁVA, POHYB, ŽIVOT, SLNKO, DUŠA, VÍKEND, NÁPOJ, LÁSKA, SVET, VÁNOK, ISKRA, NÁDEJ, ZDRAVIE, BATOH, MORENA, ČARO, BEH, GRAND, RADA, RECEPT, MIER, CASTING, KNIHA, ONLINE, RETRO, DNA, DISCO, MDŽ.



VITAE – magazín pre spotrebiteľov a distribútorov výrobkov spoločnosti Energy.
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
Vytlačil Valeur, s.r.o., Dunajská Streda. Náklad 8 000 ks.
Autori článkov vyjadrujú osobné názory, príp. citujú informácie prevzaté z iných zdrojov, ktoré môžu, ale nemusia byť totožné s názormi vedenia spoločnosti alebo redakcie.



Foto: Forest & Kim Starr

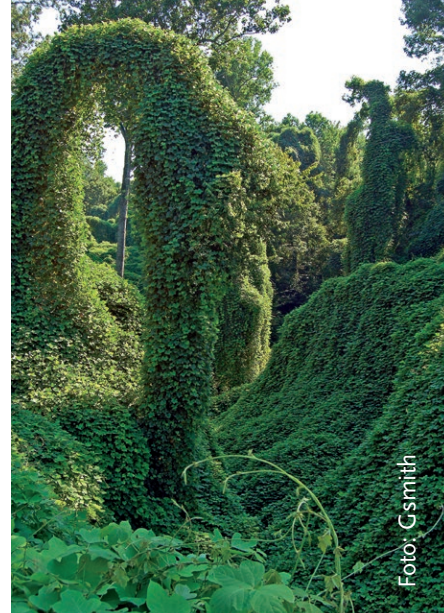


Foto: Gsmith

PUERARIA MONTANA var. LOBATA – Kudzu

Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

DVE TVÁRE KUDZU

Niekde je kudzu synonymom skazy. Ale nebola by to bylina, aby nebola pre nás niečím prospešná. Jedinéčné vlastnosti kudzu už tisícky rokov potvrdzujú nielen čínski lekári a ich pacienti, ale aj kuchári, dobytkári, tkáči, košíkári a alkoholicy. Kudzu je lianovitá trvalka pochádzajúca z lesnatých svahov juhovýchodnej Ázie – Číny, Indie, Kórei, Japonska a Indonézie. Botanici ju nazývajú *Pueraria montana* či *P. lobata*. Ujalo sa však jednoduchšie meno vychádzajúce z japonského označenia *Puerarie*: „kudzu“.

ÁZIJSKÝ NÁJAZDNÍK

Kudzu rastie od nížin až do výšok 1 500 metrov nad morom. Má rada slnko, teplo, vlhko a bohatú pôdu, ale vydrží a prispôbi sa aj presne opačným podmienkam. Patrí medzi bôbovité rastliny, a tak má od prírody veľkú výhodu: vďaka symbióze s hľuzkovými baktériami dokáže získať cenný dusík z pôdneho vzduchu. Z hľuznatých koreňov vyrastá réve podobná (drevnatejúca a vetvená) stonka, pokrytá žltými chlpkami a hustými listami. Po zemi sa môže plaziť aj 100 metrov, a ak nájde oporu, vytiahnu sa jej úponky až do 30-metrovej výšky. Medzi záplavou rozložitých listov dokážu počas leta vykuknúť len jej voňavé zvončekové kvety. Sú vskutku nápadné: modrofialové, 20 cm dlhé, usporiadané v strapci. Menia sa na tenké, 5–10 cm dlhé tmavé struky s malými semenami. Z celého strapca strukov je ich životaschopných len niekoľko. Majú však veľmi tvrdú šupku a môžu vyklíčiť až po niekoľkých rokoch. A to kudzu stačí.

Šíria sa najmä veľmi rýchlym vetvením až 5 metrov hlbokoj koreňovej siete. Z uzlov vyrastajú ďalšie a ďalšie, tiež veľmi rýchlo rastúce stonky (dokonca 30 cm denne!).

ZELENÁ POTOPA

Všestranné používanie kudzu bolo v Číne a Japonsku bežné už v 5. storočí pr. n. l. Bola dokonca objavená tkanina z kudzu, pochádzajúca z doby kamennej. Západný svet sa s ňou zoznamuje až v roku 1876, kedy ju v USA predstavili ako okrasnú rastlinu. Počas pár desiatok rokov sa ale prvotné nadšenie premenilo na zdesenie. Bez prirodzených nepriateľov sa kudzu šíri ako zelená povodeň a v roku 1972 bola v USA vyhlásená za burinu. Dnes pokrýva len na juhovýchode USA milióny hektárov pôdy. Miestni hovoria, že na noc by ste mali zavrieť okná, aby vás kudzu nezarástla počas spánku. Nebohé pôvodné byliny a stromy kudzu celkom pohltí a zomierajú na nedostatok svetla. Navyše sa zistilo, že uvoľnený dusík reaguje so vzduchom za vzniku vysoko škodlivého prízemného ozónu. Najsilnejšie herbicídy, sekanie, vypaľovanie, kozy ani parazitické huby, ktorým chutí – nič nezaberá. Len v USA sa ročné náklady na boj s kudzu odhadujú na 1 miliardu dolárov. Na Novom Zélande bola v roku 2002 vyhlásená za nežiadúci organizmus.

NA DRUHEJ STRANE

Storočné skúsenosti a moderné znalosti priznávajú kudzu do budúcnosti veľký potenciál pri výrobe tkanín, papiera, kozmetiky, krmív, pri regenerácii biomasy, pôdy a vodného systému v neúrodných oblastiach, púštiach a v mestách.

Samotný prášok z koreňa kudzu má sladko-štipľavú chuť a jemne vonia. V ázijskej a makrobiotickej kuchyni sa tradične pridáva do omáčok, polievok, dezertov, pudingov, nápojov alebo džemov. Vynikajúce sú vraj aj vyprážané stonky a listy kudzu, rezance, chlieb, zmrzlina či klobásky z kudzu. V tradičnej čínskej medicíne je známa ako ge-gen a je jednou z 50 základných používaných bylín.

Moderná lekárska veda dáva postupne zapravdu tisícročnej skúsenosti. Výťažok z koreňa kudzu obsahuje izoflavóny, o.i. puerarín a daidzeín, veľké množstvo škrobu, glykozidy, 13 esenciálnych aminokyselín, železo, vápnik, selén a ďalšie látky. Čaj, tinktúra či samotný prášok z koreňa kudzu významne pomáha pri regenerácii pečenej buniek a podporuje vylučovanie žlče, zrýchľuje sa metabolizmus, zlepšuje detoxikácia a zabraňuje sa kardio- a cerebrovaskulárnym ochoreniam. Obsiahnuté izoflavóny majú preukázateľne protirakovinové a estrogén napodobňujúce účinky. Tie zlepšujú fyzickú kondíciu, imunitu a vitalitu, najmä u žien. Kudzu stimuluje v mozgu produkciu tzv. *hormónov šťastia* – serotonínu a dopamínu. Pomáhajú okrem iného prekonať abstinenčné príznaky závislosti, „opicu“ aj depresie, znižujú chuť do jedla a zvyšujú libido. To už storočia využívajú alkoholicy alebo obézni ľudia, v budúcnosti azda aj ľudia postihnutí Alzheimerovou a Parkinsonovou chorobou.

U bylinkárov a v lekárňach zoženiete rôzne prípravky s kudzu. Bezpečne ho môžete skúsiť aj v *Revitae* od Energy. Ak sa však rozhodnete dať si kudzu na záhradku, pre istotu si na noc zavrite okná.

Mgr. Vladimír VONÁSEK

Probiotiká zvýšia vašu imunitu a odolnosť

Probiosan Inovum po novom aj v kapsuliach

- » posilňuje prirodzenú obranyschopnosť
- » priaznivo ovplyvňuje črevnú mikroflóru
- » zlepšuje trávenie a činnosť čriev



KAPSULY



KVAPKY