

vitae

november 2016

Bolo nebolo – bio nebio
Čo nájdete na etikete
prípravku?

Otvárame nový seriál:
Energy a neurologické
ochorenia

Korolen v nás zapaluje
pochodeň



Prípravky mesiaca novembra

V mesiaci padajúceho lístia budú teploty možno opäť atakovať rekordnú výšku. Počasie vyzerá ako na hojdačke: chladnejšie okolo polovice mesiaca, potom výrazné teplo, na začiatku tretej dekády prudké ochladenie, ktoré so sebou môže priniesť snehový poprašok.

Dokážeme si teda predstaviť, čo robí tento typ počasia s nami. Rozhodne by sme mali zvažovať, ako nášmu organizmu pomôcť pri vrtochoch počasia a rozmaroch diania okolo nás. Imunita – obranyschopnosť – treba nielen pri riešení problémov s vírusmi a baktériami, ale má nás chrániť vo všeobecnosti. Pre ňu ponúkne svoje sily **Imunosan**. Ak máme väčší strach z chorôb, potom je výbornou prevenciou pre dospelých aj "omladinu" **Flavocel**. Výkyvy počasia si často odskáče aj psychika, čo by sme určite nemali podceňiť pred vianočným zhomom blížiaceho sa decembra. Najmä ak len stačí siahnuť po **Korolene**. Pred nastávajúcou zimou môžeme zvážiť aj popíjanie čaju **Smilax officinalis**. Jeho komplexné účinky ocenia najmä páni, ale obmedzenie vzniku artróz, reumatizmu, reumatoidnej artritídy, bolestí kĺbov, astmy, rôznych zápalov, alergií a znižovania záťaže tela ťažkými kovmi sa bude páčiť nám všetkým. Na čo by sme však nemali nikdy a nikde zabúdať, je chvíľa oddychu a úplného stíšenia. Neurobíme chybu, ak si ju vychutnáme v uvoľňujúcom kúpeli z **Balneolu**.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov výrobkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 11, november 2016.

Vydáva: Energy, spol. s r. o., Ul. Mládeže 43, 945 01 Komárno, tel. a fax 035/7731041, 7731045.


Redakcia: Miroslav Havel, e-mail: miroslav.havel@energy.sk (tel. 0905 580 179),

Kateřina Himmelová, Grafická úprava: Radical Design, s.r.o.

Vytlačil: Valeur, s.r.o., Dunajská Streda.

Autori článkov vyjadrujú osobné názory, príp. citujú informácie prevzaté z iných zdrojov, ktoré môžu, ale nemusia byť totožné s názormi vedenia spoločnosti alebo redakcie.





Nabite sa
pozitívnou
energiou

OBSAH

Editorial	04
Korolen: zapaľovač pochodní	05
Keď sa chvejú predsiene, mozog je ohrozený	06
Bolo nebolo – bio nebí	08
MyGreenLife	10
Tajomstvo Beauty Energy sa odkrýva	12
Neurologické ochorenia	14
Kráľovstvo drahých kameňov	17
Čriepky z mozaiky dejín XXVIII.	18
Odpolarity k jednote, od choroby k zdraviu XVII.	20
Jedálny lístok z našej rovnobežky	21
Obezita: prvopočiatok metabolických a srdcovocievnych ochorení	22
Predchádzajme mozgovej skleróze a stareckej demencii	24
Školili sme sa v Radave	25
Darujte zdravie – a my vás odmeníme	26
Met na svete byliny, aby na niečo nebola	27

EDITORIAL

PRÍPRAVA NA VIANOCE

Asi neprezradím žiadne veľkolepé tajomstvo, ak vám poviem, že na Vianoce sa pripravujeme už v októbri. Nie, nepodľahli sme šialenstvu nákupných centier, ale snažíme sa vymyslieť Vianoce v našich Kluboch tak, aby sme vám skutočne spravili radosť. U nás budú Vianoce už od novembra a za nákupy vás odmeníme aj vo februári. Pred časom som rozmýšľal, čo spôsobuje tú ozajstnú vianočnú atmosféru. Čím to je, že v istom okamihu človeka ovládne duch Vianoc. Okolo ozdôb, pozlátka i vianočného pečiva či čaju sa dá prejsť bez akejkolvek nostalgie počas celého roka. A tu zrazu, pričinením prazvláštnych síl, sa čosi zlomí a škoricca, vanilka, vôňa ihličia a lesk pozlátky spôsobí... Veď viete. Najsilnejší pocit Vianoc za ostatnú dobu som zažil, keď sme pozvali najmenšie deti z krúžku, aby sme im ukázali prípravu ozajstného vianočného pečiva. Malými, olepenými rukami zdobili perníkové stromčeky aj sobíkov. Malý Miško zdobil systémom kvapka cukru na perník, zvyšok do pusy – a už utekal pre ďalšiu náplň. Lea zvolila bodkovú metódu a na perník v tvare stromčeka vybodkovala ozdoby. Potom ešte na stôl, na nos seba aj svojmu okoliu. Nestalo sa nič mimoriadne, len pár detí sa hralo s cukrovou polevou, ale vianočnú atmosféru by sme mohli aj vyvážať. Nosíme ju totiž v sebe.

Všetci. Deti jej majú trošku viac a šíria ju spontánnejšie. Ale má ju každý. Aj nervózny vrátnik v budove sa nakoniec pristihne, ako veselo žmurká a želá ľuďom veselé Vianoce. A aj namosúrená teta za pokladňou sa nakoniec usmeje na dieťa s mikulášskou čiapkou. Je to v nás. Starí rodičia nám Vianoce vštepili a napriek úsiliu reklám a nákupných centier nám ich nik nevybjije. A viete, čím sa to spúšťa? Pocom, že chceme niekomu spraviť radosť. My ju chceme spraviť vám.

Rozhodli sme sa šíriťelov vianočnej nálady v našich Kluboch odmeňovať.

Vyskladajte si v našich Kluboch balíčky podľa vašej vôle. Obdarujte seba, svojich blízkych či kolegov. Vyberte si vašu odmenu v podobe prípravku hneď a zároveň si zbierajte vaše osobné zľavy do budúceho roka. Za každý nákup nad 22 € do konca decembra dostanete pečiatku s naším logom. Každá štvrtá pečiatka znamená zľavu 5 €. Po ktorú métu sa dostanete, tú vám dáme v podobe zľavy v januári a vo februári. Prvý mesiac polovicu, druhý druhú. Rovnako dostanete pečiatku za každého nového člena Klubu Energy, ktorého zaregistrujete v prvej línii. Tak šup, šup. Robte radosť sebe i iným – a my vás odmeníme.

JOZEF ČERNEK

SALUS

VERNOSTNÝ PROGRAM

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

Urobte pravidelné mesačné nákupy v minimálnej hodnote 25 EUR a my vás za vašu vernosť odmeníme bonusom v hodnote 35 EUR.

Po troch rokoch neprerušeneho vernostného programu získate nárok na **KÚPELNÝ BONUS**, príspevok vo výške 30 % na týždenný kúpeľný pobyt v Podhájskej (ubytovanie a stravovanie) (www.energy-podhajska.sk).

V mesiaci čerpania vernostného bonusu je automaticky splnený minimálny nákup 25 EUR v danom mesiaci. Bonus sa dá čerpať iba jednorázovo počas 1 mesiaca. Ak podmienky vernostného programu prerušíte, opäť sa vraciate na začiatok. Plnenie vernostného programu môžete sledovať na www.energy.sk vo vašej Pracovni poradcu.

Korolen: zapaľovač pochodní

Každý máme v sebe pochodeň, ktorú túžime zažnúť. Túžime zahorieť a ísť za svojimi snami, vložiť celé svoje srdce do čistej krásy seberealizácie. Niekde hlboko vo vnútri vieme, kadiaľ vedie cesta nášho srdca, pretože nám na nej svieta tá povestná žiara božskej iskry v každom z nás.

MÁTE POTENCIÁL

Pováčšine sa však rôznymi spôsobmi brzdíme, napriek tomu, že cítime svoj nevyužitý potenciál. Mučí nás to a doslova vnútorne spaľuje. Svoj vnútorný Oheň sme namierili proti sebe a stali sme sa svojimi vlastnými otrokmi. Naháňame sa za uznaním, za úspechom, a napriek tomu, že dosahujeme výkon, nenachádzame uspokojenie, sme zaplavení ilúziami, domnienkami a naša energia je roztrieštená. Ak poznáte ten stav, keď máte pocit, že sa nemôžete zastaviť, a napriek tomu máte okolo seba množstvo nedokončenej práce, strácate vôľu aj vieru, tak dávajte dobrý pozor. Začnite užívať Korolen. Alebo začnite tancovať. Alebo radšej oboje.

KONCENTRUJTE SVOJU ENERGIU NA TO, ČÍM CHCETE BYŤ

Korolen je liekom pre tých, ktorí sa potrebujú zastaviť, aby pochopili, že ten poklad, ktorý tak veľmi a túžobne hľadajú, sa ukrýva v nich samých. Korolen dokáže zaostriť koncentráciu na skutočné životné priority. Náhlivosť, netrzeplivosť a sklony k entropickému chaosu dokáže Korolen usmerniť tým, že koncentruje našu tvorivú energiu. Ak ucítite tep života vo svojom vnútri, nič vás už nezastaví a uveríte, že práve vy môžete vykvitnúť a svojou krásou prežiariť celý vesmír.

OHEŇ MIERI K NEBU

Korolen patrí v pentagrame k prvku Oheň a je to práve on, ktorému vďačíme za životnú motiváciu a chuť ísť vpred, zdolávať prekážky a zboriť všetky hranice. Oheň má pieraznú, naostrenú silu jangu, a ak ho máme v sebe, sme v tesnom kontakte s archetypálnou tvorivou energiou, ktorá cez chodidlá stúpa po chrbtici a núti nás tancovať, kričať, prežívať vášeň. Keď máte v sebe Oheň, cítite to, je to príjemný pocit. Rovnako ako po pretancovanom víkende, aj po Korolene sa vám môže rozsvietiť a je dosť možné, že si uvedomíte, že na túto planétu ste prišli preto, aby ste žili a pocítili ten nepopísateľne sladký pocit prepojenia s krásou všetkého stvoreného. To je Oheň duchovného dozrievania a smerovanie, kam inam, než k Osvieteniu.

PUSTITE OHEŇ VON

Korolen má naozaj majstrovské schopnosti rozjasniť myseľ, pôsobí proti depresii, ale predovšetkým ruší sklony k všetkým závislostným vzorcom správania sa. Spriechodňuje telo na prúdenie životnej energie a odstraňuje všetky balasty. Pomáha pochopiť, že to Ja som tým zdrojom lásky a krásy... Skúste si to hovoriť pred spaním a ak vás trápi zaspávanie, kvapnite si jednu kvapku Korolenu pod jazyk, pomôže vám zaspáť, pretože upokojí vašu myseľ. Z rovnakého dôvodu pomáha pri zdolávaní všetkých skúšok a výziev. Pred otvoreným srdcom a žiariacimi očami totiž všetky prekážky padajú samé.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

Ked' sa predsienne chvejú, ohrozený je mozog

Chvenie, alebo záchvevy siení srdca, odborné nazývané fibrilácia siení, znamená jednu z najčastejších porúch srdcového rytmu, ktorá ohrozuje zdravie a neraz aj život.

Jej možnou a relatívne častou komplikáciou je mozgová cievna príhoda, ktorá väčšinou zanecháva trvalé a vážne následky. Preto je dôležité predchádzať tejto arytmií. Ak to už nie je možné, t.j. ak sa stane trvalou, teda permanentnou poruchou srdcového rytmu, je dôležité vedieť, ako zabrániť tvorbe krvných zrazenín v predsieňach srdca. Ak tomu správnu liečbou a životosprávou nezabráňime, hrozí ich uvoľnenie a zanesenie krvným prúdom do mozgových tepien, pričom môže vzniknúť cievna mozgová príhoda.



DIAGNOSTIKA

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

PREJAVY

Človek, ktorý má fibriláciu siení zistenú prvýkrát v živote, teda nanovo, alebo ju má záchvatovitú (paroxyzmálnu), si ju väčšinou uvedomí ako nepríjemný pocit pri srdci, ktoré bije neprirodzene, „búcha nepravidelne“. Väčšinou máva zrýchlenú frekvenciu a zároveň sa sťažuje dýchanie, najmä pri fyzickej záťaži – chôdzi, behu, námahe – srdce akoby strácalo výkon. Fibrilácia siení sa častejšie objavuje u ľudí vyššieho, ale aj stredného veku a najmä u tých, ktorí trpia nejakým chronickým ochorením srdca – napríklad ischemickou chorobou srdca, rozšírením srdca pri kardiomyopatii alebo poruche chlopní, a podobne.

Pri tomto type arytmie ide o chaotickú činnosť siení, ktorých svalovina sa nekontrahuje synchronne (teda koordinovane nevyvrhne krv z predsieni do komôr), ale jednotlivé svalové snopce sa chvejú, mihajú, fibrilujú. Tým je oslabená funkcia srdca ako pumpy, pretože chýba aktívne vypudenie krvi cez siene do komôr. Vlastne chýba aktívna systola siení, a preto sa komory horšie plnia krvou. Zjednodušene povedané, srdce ide

na nižší výkon zhruba o 25 až 30%. Postihnutý sa skôr unaví, vyčerpá a môžu sa objaviť aj ďalšie známky obehovej slabosti a zlyhávanie srdca ako pumpy, t.j. pľúcny opuch (edém), opuch dolných končatín, pečene, brucha. Ak sa fibrilácia siení stane chronickou alebo trvalou arytmiou, človek si na ňu postupne „zvykne“ – naučí sa žiť s ňou a nemusí si ju vôbec uvedomovať.

RIZIKO

Závažnosť a zákernosť tejto poruchy srdcového rytmu však spočíva v tom, že postihnutého ohrozuje tvorbou tzv. nástenných trombov (krvných zrazenín na vnútorných stenách siení srdca), ktoré sa môžu samovoľne uvoľniť do krvného obehu a spôsobiť embóliu (upchatie) najčastejšie niektorej tepny zásobujúcej mozog okysličenou krvou. Dôsledkom je potom mozgová cievna príhoda, tzv. ischemická, teda spôsobená nedokrvením a nedostatočným okysličením mozgového tkaniva, ktorá v postihnutej oblasti odumrie (mozgový infarkt, mŕtvica, mozgová malácia). Dôsledky sú všeobecne známe – porucha až strata reči, ochrnutie polovice tváre, ochabnutie svalovej sily alebo úplné ochrnutie polovice tela. Ide teda väčšinou o vážny, až život ohrozujúci stav, ktorý často zanechá trvalé následky v zmysle zníženej pohyblivosti, sťaženej reči, postihnutia intelektu, a pod. Preto musia títo ľudia preventívne užívať „lieky na riedenie krvi“, tzv. antikoagulanciá, pod dohľadom odborného lekára.

PREVENCIA

Hoci sa nedá celkom predísť vzniku fibrilácie, dá sa toto riziko minimalizovať zdravou a pravidelnou životosprávou a zdravým životným štýlom. Prevenciou je aj predchádzanie rôznym zápalovým ochoreniam, častému nachladnutiu, chrípke, obezite, vysokému krvnému tlaku, ktoré sú pre srdce záťažové a môžu byť spúšťačom arytmie. Rovnako sa treba vyvarovať nadmernej konzumácie alkoholu, kofeínových a tzv. energetických nápojov, nefajčiť, neužívať návykové látky. Veľmi dôležitou súčasťou prevencie porúch srdcového rytmu, ale aj cievnych mozgových príhod, je primeraná pravidelná pohybová aktivita, aby boli srdce a krvný obeh v dobrej kondícii. Dôležitý je aj dostatočný pitný režim, aby krv nebola „hustá“ a ľahko sa v nej netvorili zrazeniny (tromby). Najmä ak už je trvalo prítomná fibrilácia siení, keď je riziko vzniku mozgovej cievnej príhody až 5-násobne vyššie.



ENERGY

Bylinný koncentrát **Korolen** je kľúčovým prípravkom pri prevencii, ale aj doplnkom pri riešení kardiovaskulárnych problémov a následkov srdcovo-cievneho mozgového postihnutia. Pomáha harmonizovať činnosť srdca, mozgu, krvného obehu a zároveň účinne detoxikuje organizmus. Spočiatku sa odporúča podávať nižšiu dávku, najmä počas prvého a druhého týždňa – obvykle 2x denne 2–3 kvapky v pohári vody, ktorou postupne zvyšujeme na obvyklých 2x5–7 kvapiek (maximálna denná dávka je 3x7 kvapiek). Po 3 týždňoch užívania urobíme 1 týždeň prestávku a cyklus viackrát zopakujeme. Využiť môžeme aj ďalšie výživové doplnky. Elasticitu a priechodnosť ciev zlepšuje najmä **Vitamarin**, tiež **Celitin**, ktorý zároveň povzbudí a podporí činnosť mozgu, pamäť, sústredenie. Podobné účinky na mozgové funkcie (aj po prekonanej príhode) má viaczložkový prípravok **Revitae**. Na správnu činnosť buniek srdcového svalu, prevodového systému srdca, ako aj mozgových neurónov, sú dôležité minerály – najmä vápnik, horčík, tiež draslík, sodík a viacero stopových prvkov, ktoré majú v optimálnom pomere stabilizujúci účinok na bunkové membrány, čím pomáhajú predchádzať arytmiám. Sú obsiahnuté v ideálnej vstrebateľnej koloidnej forme v prírodnom prípravku **Fytomineral**. Prospešné sú aj ďalšie prírodné výživové doplnky ako napríklad **Betafit**, **Organic Barley Juice**, **Lycium chinense**, **Acai**, vďaka vysokému obsahu prírodných antioxidantov, vitamínov, minerálov a aminokyselín.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

ZDRAVIE OD A PO Z

FIBRILÁCIA SIENÍ – chvenie siení. Vedie k celkom nepravidelnému tepu. Býva pomerne častá u starších ľudí s ischemickou chorobou srdca, ale môže sa vyskytnúť aj pri zvýšenej činnosti štítnej žľazy (hypertyreóze) či u mitrálnych vád chlopní. Niekedy sa dá odstrániť aj liekmi alebo elektrickým výbojom (kardioverziou), u starších ľudí sa však často ponecháva a pacienta sleduje lekár. Pri fibrilácii siení sa jednotlivé vlákna srdcového svalu alebo ich skupiny sťahujú samostatne.

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

Bolo nebolo – bio nebio

Pri každom kroku, ktorý robíme, je našou jedinou snahou prinášať na trh produkty, ktoré robia našim zákazníkom radosť, vytvárajú pocit pozitívnej zmeny a sú prívetivé a šetrné nielen k ľuďom, ale aj k životnému prostrediu.

Do akej miery sú prípravky Energy prírodné, organické či bio? Aké konzervačné látky používame? Prečo prípravky obsahujú tú či onú ingredienciu? Ako čítať etikety prípravkov? Milujeme edukovaných zákazníkov a radi sa podelíme o základné hodnoty, princípy a filozofiu, ktorou sa riadime pri vývoji a výrobe našich prípravkov.

NOVÉ PRAVIDLA OZNAČOVANIA KOZMETICKÝCH VÝROBKOV

Ak sa cítite zmätení z niektorých noviniek, ktoré si pre nás nachystala Európska únia, vedzte, že nie ste jediní. Tiež by sme vás radi uistili, že ani my sme sa nezbláznili, aj keď by to tak na prvý pohľad pri niektorých etiketách mohlo vyzerať. Podľa novej smernice sme ako výrobcovia povinní uviesť do zloženia výrobku aj stopové reziduá všetkých látok, ktoré sa vyskytujú na bezpečnostných listoch dodávateľov extraktov alebo silíc, a to aj napriek tomu, že sú ich integrálnou súčasťou a do prípravku sa nepridávajú! Absurdná situácia tak nastáva napríklad pri vzácnych siliciach, ktoré sú tými najdrahšími

a najexkluzívnejšími prírodnými látkami, ktoré v prípravkoch máme. Ich použitím sme nútení pridať na etiketu také látky ako farnesol, benzylbenzoát, citral, eugenol, a ďalšie. Rovnaká situácia nastáva v prípade obľúbeného Dermaton gelu, kde posledných päť položiek v zložení tvoria parabény, ktoré sú opäť súčasťou bezpečnostného listu, v tomto prípade extraktu zo zeleného čaju.

Nepomohol ani apel aromaterapeutických spoločností z celej Európy, direktíva sa presadila a kontrolné orgány vyžadujú jej naplnenie. Rovnako „krásne“ etikety tak môžete vidieť nielen u nás, ale aj u takých mien v prírodnej kozmetike ako je Dr. Hauschka, a u všetkých ostatných. Ak sa nezmení legislatíva a zdravý rozum opäť nezvítazí, na podobné etikety si, bohužiaľ, budeme musieť zvyknúť. Dokonca aj u takých dokonale prírodne ladených prípravkov ako je nový Pentagram® regeneračných krémov Renove.

Žiadna z týchto látok pritom nebola do prípravkov umelo pridaná a uvádza sa iba ich teoretické a nestanoviteľné množstvo.

V každom prípade sa budeme usilovať nájsť cestu, aby sme dostatočne jasne

označili tie látky, ktoré sú v prípravku obsiahnuté takto teoreticky, druhotne.

A TERAZ NIEČO O KONZERVANTOCH

Naším poslaním nie je vyrábať prípravky, ktoré v podstate nič nezmenia. Chceme vyrábať prípravky účinné, efektívne a šetrné zároveň. Väčšina z nich obsahuje veľký počet účinných ingrediencií vo veľmi vysokej, terapeutickej koncentrácii, ktorá nemá obdoby. V každom z prípravkov spravidla pracujeme s mimoriadne vysokým obsahom bylinných extraktov (až 49% oproti štandardným 3%), termálnou vodou, vzácnymi olejmi a esenciami. V niektorých používame humátové kyseliny, prírodný latex a mnoho ďalších látok, ktoré považujeme v danej oblasti pôsobenia za dôležité. Všetky tieto ingrediencie musia fungovať vo vzájomnej synergii, byť stabilné, užívateľsky komfortné a v neposlednom rade si zachovávať rovnaké vlastnosti po celú dobu trvanlivosti.

Pre každý prípravok hľadáme najvhodnejšie prídavné, nosné a konzervačné látky, aby plnili nielen všetky funkcie, ktoré sa od



nich očakávajú, ale aby boli šetrné k organizmu aj prostrediu. Rovnako ako pri symbole jin-jang musí každé veľké svetlo obsahovať aj malý tieň, aby bolo možné doceliť konečnú harmóniu. Je veľmi ľahké na základe povrchných a neúplných informácií z internetu vybrať jednu alebo niektoré zo zložiek a poukázať na jej nepriaznivé účinky. Oveľa ťažšie, ale jedine poctivé, je viesť ozajstnú diskusiu, zakladajúcu sa na znalostiach a zdravom úsudku, nie na strachu. Sme vášnivými zástancami prírodných látok a prirodzených postupov a verím, že sme to za dobu existencie našej spoločnosti jasne ukázali. Na druhej strane nepodliehame a nepovažujeme za zaujímavý extrémny pohľad, ktorý v konečnom dôsledku poškodzuje možnosti a krásu prírodných prípravkov, vytvára falošné predstavy a ohýba pravdu. Pevne a s čistým svedomím si stojíme za tým, že neexistuje cesta vysoko účinného kozmetického prípravku s terapeutickým obsahom živých účinných látok bez nutnosti tento produkt ošetriť a použiť na to vhodnú a šetrnú konzervačnú látku.

Aj rešpektovaná a uznávaná organizácia ECOCERT aktualizuje každoročne zoznam konzervantov, vrátane tých syntetických, ak chcete chemických, ktoré sú v bio produktoch akceptované! Najdôležitejšou sa preto stáva otázka, do akej miery je výrobca schopný nájsť a otestovať látky, ktoré sú podľa možnosti čo najšetrnejšie, aby tá malá tma vo veľkom svetle bola skôr jemným tieňom. Ak sa konzervácia prípravku podcení, nastáva opačný efekt. Ak budete pátrať na internete, nájdete v systéme rýchleho varovania RAPEX prípady, keď v zasiahnutých produktoch postupne vznikajú kvasinky a plesne, ktoré, bohužiaľ, zákazník nemá šancu odhaliť v prvých mesiacoch voľným okom. Čo už však spozná doslova na vlastnej koži, je vplyv sekundárnych metabolitov týchto plesní, ktoré sú silnými alergénmi a skutočne sa na nich preukážu karcinogénne a toxické účinky.

AKÉ PRODUKTY SÚ BIO, AKÉ ORGANIC A PREČO VŠETKY NEMAJÚ TOTO OZNAČENIE?

Z pohľadu legislatívy sú obidve označenia, BIO aj ORGANIC, absolútne

totožné. Znamenajú rovnaký objem formulárov, potvrdení a pečiatok. Najväčším problémom však je samotné nastavenie systému, ktoré je vhodné skôr pre jednozložkové alebo jednoduchšie produkty. Nový rad zelených potravín Energy pomerne dobre zapadá do týchto priehradok, a preto je až na výnimky certifikovaný ako ORGANIC.

Zložitejšia situácia nastáva u našich typických extraktov, najviac u tých pentagramových, ktoré obsahujú niekedy až 19 zložiek. Získať bez výnimky potrebné dokumenty na každú z nich sa v reálnej praxi nedá. A ak ide napríklad o kontrolovaný zber z voľnej prírody, je to z princípu celkom nemožné. Našou víziou do budúcnosti teda nie je snaha zaradiť sa do týchto priehradok, ale hľadať priamu cestu k dôvere a pocitom zákazníka. Prostredníctvom vlastných organických fariem pestovať kľúčové byliny svojimi silami, rovnako ako pripravovať najdôležitejšie oleje a do budúcnosti aj silice. Všetko v otvorenom prostredí, do ktorého môže každý nahliadnuť, precítiť ho a hoci aj zostať v ňom niekoľko dní.

MyGreenLife

HAWAII SPIRULINA JE PLNÁ PREKVAPENÍ

Hoci sa často označuje ako riasa, z botanického hľadiska ide o sinicu. Napriek tomu, že je sladkovodná, na Havaji rastie v morskej vode. Zaujala vás? Čítajte ďalej, zaslúži si to.

Uprostred vôd Tichého oceánu sa nachádzajú takmer rozprávkové Havajské ostrovy. Vzdialené na stovky míľ od najbližšej pevniny, patrí medzi najodľahlejšie miesta na zemi a zároveň je to najdokonalejší a najrozmanitejší ekosystém našej planéty. Súostrovie tvorí 95 koralových a sopečných ostrovov, na ktorých žije iba toľko obyvateľov ako v Prahe. Bez významného priemyslu, bez viditeľného znečistenia. Väčšinu ekonomickej aktivity predstavuje ekologické poľnohospodárstvo a cestovný ruch.

Existuje mnoho dôvodov, prečo by sme havajskej spiruline mohli závidieť. Odpočívajú a silnie v priestoroch bazénov na prekrásnom pobreží ostrova Kailua-Kona, zalievajú krištáľovo čistou, pramenitou vodou. Výdatné zrážky, zadržované bujnou vegetáciou v horách, si hľadajú svoju cestu do údolia skrze početné riečky, rieky a mohutné vodopády. Po dlhej ceste nadol sa voda sýti z hornín vzácnymi prvkami a minerálmi, ktoré spirulina ochotne vstrebáva, a tak získava na jedinečnej bohatosti. Medzi prvkami,

VIETE TO?

ČO JE OCEAN CHILL DRYING

Ide o názov patentovanej metódy extrémne šetrného sušenia spiruliny. Technológia kombinuje energetický prínos veľmi chladnej hlbokomorskej vody v uzatvorenom systéme bez prístupu vzduchu. Minimalizuje tak oxidáciu predovšetkým beta-karotenoidov a zachováva v riasе celú paletu vzácných prvkov a minerálov.

SNEHOVÉ PUSINKY SO SPIRULINOU A ACAI

- » 1 pohár či konzerva cícera v náleve (s čo najnižším obsahom soli)
- » 140 g práškového cukru (alebo aj kokosového)
- » 1/2 lyžičky Hawaii Spiruliny
- » 1/2 lyžičky Acai
- » nasekané mandle na ozdobu

Zlejte nálev z cícera a šľahajte ho na stredne vysokých otáčkach. Postupne pridávajte cukor. Keď sa vytvorí tuhý sneh, rozdeľte ho na dve rovnaké polovice. Do jednej z nich pridajte Hawaii Spirulinu, do druhej Acai. Snehom naplňte cukrárske vrecúško na zdobenie a na plechu vystlanom papierom na pečenie tvorte malé

pusinky. Nechajte obe farby oddelené alebo po spotrebovaní jednej farby doplňte do vrecúška druhú farbu snehu. Získate pár dúhových pusiniiek. Ak nemáte vrecúško, použijete dve lyžičky. Podľa chuti posypte nasekanými mandľami.

Plech dajte do rúry na 100°C a cukrovinku pečte necelú hodinu a pol, ideálne pri teplovzdušnej ventilácii. Pravidelne pusinky kontrolujte, aby sa nepripálili! Na konci pečenia by mali byť zvonka pevné a ľahko schádzať z plechu. Ak chcete mať pusinky menej sladké, pokojne cukru uberte. Môže to však ovplyvniť „vyšľahateľnosť“ snehu.



ktoré prináša horská voda, sú aj dva mimoriadne dôležité – fosfor a sodík. Slúžia ako nevyhnutná potrava na rast spiruliny a dostatok ich prírodného zdroja umožňuje jej jedinečné organické pestovanie. V tomto je jediná na svete! V neposlednom rade je tu ešte jedno prevzatie – hlbokomorská voda. Mohutné potrubie čerpá z hĺbky viac ako 400 metrov čistú a chladnú morskú vodu, ktorá tvorí v bazénoch asi desatinu objemu. Zvýšená salinita v kombinácii

so silným slnkom zaisťuje dostatočnú dezinfekciu vody, ktorá sa následne nemusí nijako upravovať a spiruline dodáva ďalších 94 prírodných minerálov z mora, ktoré by sa v nej inak vôbec neobjavili.

ÚČINKY SPIRULINY

Účinky sú preukázané predovšetkým vo vzťahu k posilneniu imunity. Spirulina aktívne podporuje bunkovú regeneráciu, čím pomáha

pri rýchlejšej rekonvalescencii. Významným obsahom prírodného vitamínu A posilňuje zrak. Obsahuje aj kyselinu gama-linolenovú (GLA), ktorá je známa ako najsilnejšia prírodná protizápalová látka. Najmä v havajskej spiruline je jej až trojnásobné množstvo v porovnaní s konvenčnou spirulinou. Ďalej je v tejto riaske veľmi vysoká koncentrácia chlorofylu, jednej z najsilnejších detoxikačných látok, ktorá pomáha pri očistení organizmu od toxínov a sekundárnych metabolitov, viaže ťažké kovy a rádioaktívne izotopy. Spirulina prospieva tráveniu. Uľahčuje prechod cez tráviacu sústavu, čím znižuje tlak na celý systém. Podporuje zdravú črevnú mikroflóru a zlepšuje absorpciu živín.

Hawaii Spirulina

- » obsahuje významné množstvo vitamínu B₁ (tiamín), B₂ (riboflavín), B₃ (nikotinamid), B₆ (pyridoxín), B₉ (kyselina listová), B₁₂ (kobalamín), vitamín E a vitamín K₁ a K₂
- » je zdrojom draslíka, chrómu, medi, horčíka, mangánu, fosforu, selénu a zinku
- » na 1 gram váhy je v nej viac bielkovín než v hovädzom mäse, hydine, rybách alebo sóji
- » má 4x vyššiu antioxidačnú schopnosť než čučoriedky
- » obsahuje biologicky dostupné železo, prospešné v prípadoch anémie alebo v tehotenstve

ZAÚJIMAVOSŤ

Pre znalcov vynikajúcej kávy je pojmom druh Hawaii Kona. Labužníci popisujú explóziu chutí, ktoré sa v ústach postupne menia. Od počiatočnej ľahkej a sviežej kyslosti, cez lahodné ovocie až po tóny orieškovej čokolády. Chutí je také množstvo, že sa dajú len ťažko opísať a v ústach aj na perách zostávajú neobyčajne dlho. Za tieto výnimočné vlastnosti vďačí Kona práve znamenitej pôde a jej minerálom, ktoré dávajú káve neopakovateľný charakter. Hawaii Spirulinu ponúkame nielen ako komfortné tablety, ale aj v prášku. V tejto podobe je explózia chutí oveľa intenzívnejšia než u kávy Hawaii Kona. Preto odporúčame využiť niektorý z kreatívnych receptov. Ak patríte medzi znalcov a labužníkov, jednoduchý kokteil (prášok/čistá voda) je tým najúčinnejším, čo môže Havajské súostrovie ponúknuť!

(RED.)

Tajomstvo Beauty Energy sa odkrýva

KOMU VONIA ARTRIN RENOVE?

Kruh nášho putovania Pentagramom® regeneračných krémov uzatvárame s Artrinom renove. Rozhodne to nie je žiadna Popoluška – vhodnejšie je porekadlo „to najlepšie nakoniec“.



ESENCIE

Privoňajte k **Artrinu renove** a prvé, čo vás okúzli, je esencia **arabského jazmínu** (*Jasminum sambac*). Luxusná a exotická vôňa, základná esencia tohto krému. Patrí k prvkom Vody a Ohňa, teplotne je neutrálna a energeticky jangová. Esencia sa získava z krehkých kvetov jazmínu, ktoré sa nedajú priamo destilovať. Kvety uvoľňujú silice do tuku pomocou enfleuráže. Tak sa nazýva pôvodná stará metóda, pri ktorej sa kvety kladú na plátna napustené tukom. Kvety treba niekoľkokrát vymeniť, kým sa tuk nasýti silicami. Rozpustením tuku vznikne pomáda, z ktorej sa esencia extrahuje pomocou

oxidu uhličitého (CO₂). Je to najnovší spôsob získavania čistých kvalitných esencií – neobsahujú žiadne rozpúšťadlá, ktoré sa inak bežne používajú pri ich výrobe.

Kráľovná esencií, jazmín, sa stará o suchú, citlivú a zrelú pleť. Má na ňu hojivé a upokojujúce účinky, uvoľňuje napätie vo svaloch. Uľahčuje pôrod a podporuje tvorbu mlieka. Pôsobí afrodisiakálne a antidepressívne. Harmonizuje mužskú a ženskú energiu, navodzuje optimizmus. Podporuje sebadôveru, istotu a silu.

Len pre zaujímavosť: na získanie 1 l éterického oleja treba 800 kg jazmínových kvetov, čo je asi 7 miliónov kvietkov, ktoré sa musia zbierať v skorých ranných hodinách a krátko na to sa spracovať.

BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

EXTRAKCIA ESENCIOU ZA POMOCI CO₂

Oxid uhličitý, ktorý je vo svojej prirodzenej podobe v plynnom stave, sa vystaví teplote 31,3 stupňov Celzia a tlaku 72,9 atmosfér. Tým sa dostane do superkritického stavu medzi tekutým a plynným skupenstvom a stáva sa ideálnym „rozpúšťadlom“. Kombinuje v sebe vlastnosti rozpínavosti plynu a schopnosti tekutiny rozpúšťať... Tento efekt sa využíva pri získavaní rastlinných silíc. Uvoľnením tlaku sa potom jednoducho vráti do plynného skupenstva. CO₂ je celkom prirodzený plyn, ako pre nás (vydychujeme ho), tak pre rastliny (tie ho „vdychujú“ – spracovávajú v procese fotosyntézy). Z knihy Marie Noe „Aromaterapie do kapsy“

Céder atlaský (*Cedrus atlantica*) sa v Oriente vníma ako symbol sily a moci. Priamo podporuje energiu Vody a je dôležitou podpornou esenciou v **Artrine renove**. Získava sa parovodnou destiláciou ihličia a kôry stromu. Celkovo posilňuje organizmus, sťahuje cievy, hojí rany, akné aj lupienku, tonizuje lymfatický systém. Na emocionálnej úrovni posilňuje vôľu a odvahu, zmiernuje chronické úzkosti.

Esenciu jazmínu a cédra atlaského obsahuje z Pentagramu® regeneračných krémov iba **Artrin renove**. Ako doplnujúcu esenciu sme použili geránium, bigaradiu a vanilku (viď Vitae č. 6 a 9/2016).

OLEJE

Artrin renove obsahuje mnohé vzácne oleje. **Argánový olej** je silný antioxidant, hojí a zaceluje aj staršie jazvy a má liftingové účinky. **Mandľový olej** ošetruje a vyživuje suchú pleť. **Makový**

olej upokojuje pleť aj psychiku a jojobový olej ochraňuje pokožku pred vysychaním. O týchto olejoch ste si už mohli prečítať aj vo Vitae č. 3, 4 a 10/2016.

ĎALŠIE UNIKÁTNE ZLOŽKY

Kyselina jantárová (Vitae č. 9/2016). Extrakt z **Crotonu lechleri** zosilňuje v Artrine renove schopnosť obnoviť a vyživíť bunky. Urýchľuje regeneráciu pokožky, podporuje tvorbu kolagénu a zmierňuje svrbenie pokožky.

BYLINY

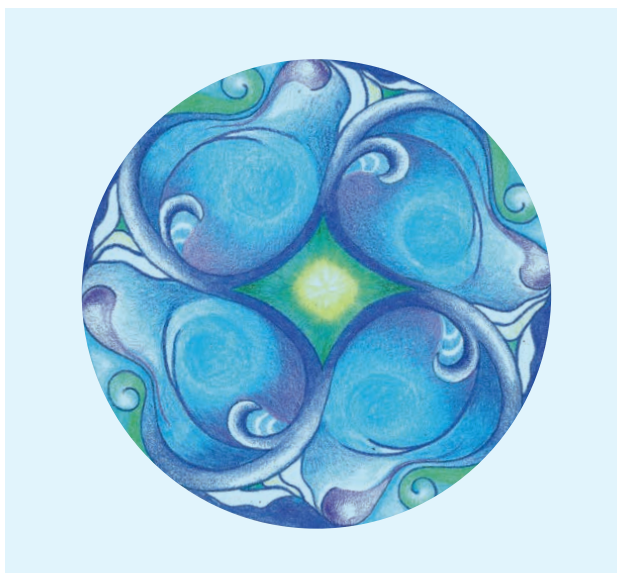
Bylinný koncentrát v Artrine renove obsahuje extrakt z agátu, zlatobyle, pagaštanu, komonice, kôpra, kostihoja, sladovky, kapucínky, pyšteká, senovky, arniky, puškvorce, turanu, túžobníka, vavrínu a dumbiera.

TČM

Artrin renove náleží k prvku Vody a je spojený s energiou chladu. Pomáha harmonizovať dráhu obličiek a močového mechúra.

ÚČINKY ARTRINU RENOVE

- » je vhodný na unavenú pleť, ktorá stráca svoju prirodzenú farbu
- » ošetruje suchú a citlivú pleť
- » dodáva potrebnú výživu
- » očisťuje
- » ochraňuje
- » hydratuje a zabraňuje vysychaniu
- » hojí drobné jazvičky
- » vyhladzuje začínajúce vrásky
- » pomáha pri viditeľných tmavých kruhoch pod očami
- » podporuje chuť tvoriť a radovať sa zo života
- » používa sa ako denný aj nočný krém



Všetci určite poznáte úžasné účinky regeneračného telového krému **Artrin**. Niekomu Artrin vonia a niekomu, naopak, nie. Väčšinou, ak máme potlačený – neprijatý problém vo vzťahoch, tak nám Artrin nie je veľmi príjemný. Často nás až telesná bolesť naučí nájsť si k nemu cestu a tak začať pomaly odkrývať naše zasunuté emočné odmietanie.

Artrin renove pôsobí jemnejšie, ale neomylné otvára cestu sebapoznania. Silnejšia omamná vôňa jazmínu si iste získa svojich priaznivcov, ktorých odmení spokojnou a zdravím žiariacou pleťou. Pekne ho vnímala jedna moja kamarátka: „Po natretí Artrinu renove som videla vodnú šupku, ktorá akoby sa mi odlúpla z tváre.“

MARIE BÍLKOVÁ

NAPÍSAĽI STE NÁM

RAD RENOVE – RADOŠŤ SA S LETOM NEKONČÍ!

Okolnosti mi dopriali spojiť cestu do Karlových Varov s návštevou seminára Marie Bílkovej, venovanému prírodnej kozmetike – novému radu krémov Renove od Energy. Pôvodne som si chcela na seminár len odskočiť s niekoľkými otázkami a veľkou dávkou skepsy. Nebola som si vôbec istá, či zostanem do konca - a to jednoducho kvôli môjmu vzťahu ku kozmetike. Na všetko totiž používam telové regeneračné krémy od Energy. Okrem účinných zložiek navyše príjemne voňajú a nemusím venovať čas riešeniu pleťovej kozmetiky, ktorá by mi zaberala miesto. Na seminári nám pani Bílková priblížila všetky zložky jednotlivých krémov a nechala ich kolovať. Čo mňa obzvlášť zaujalo, boli olejové kompozície jednotlivých krémov. Keď som sa mohla dozvedieť o účinkoch obsiahnutých zložiek a zmyslami ich intenzívne vyskúšať – ovoňať a dozvedieť sa, s čím sa pri výrobe krémov v Energy pracuje, počiatočná skepsa sa zmenila na nadšenie. Nielenže som zostala na seminári až do konca, ale odchádzala som s vedomím objaveného pokladu.

Vtedy bol ešte jeden z posledných teplých dní, zanedlho prišli s ochladením aj dažde, ale ja som si odniesla navyše radosť z nečakaného zážitku pretrvávajúceho svojou pozitívnou ešte mnoho ďalších dní, aj tých nevľúdnych. Vďaka príležitosti



preniknúť do podstaty krémov som našla svojho víťaza a tiež už viem, ktorý krém si k nemu nabudúce priberiem.

Zážitok zo seminára bol ešte o dva dni neskôr nečakane korunovaný ďalším voňavým prekvapením. Znenazdania sa ozval kuriér, že vezie balíček. Bola v ňom výhra zo súťaže „Leto plné pokušení“ – **mydlo Cytovital, telový krém a Cytovital renove** – práve jeden z pre mňa novoobjavených krémov. Prišiel v pravú chvíľu! Všetko som pre radosť nechala stať dlho na stole v kuchyni, aby si aj ostatní mohli privoňať.

Mgr. LUCIE KLEMPÍŘOVÁ



Neurologické ochorenia

Dnešným článkom „Stručná anatómia a fyziológia nervového systému“ začíname nový seriál o ochoreniach nervovej sústavy. Dopĺňa ho práve vychádzajúca, tematicky ucelená brožúra **Ako riešiť neurologické ochorenia?**, ktorú nájdú záujemcovia vo všetkých Kluboch a Konzultačných centrách Energy. Cieľom týchto textov je vysvetliť, ako môžeme k neurologickým ťažkostiam pristúpiť, čo radšej prenechať lekárom, a samozrejme, čo nám ponúknu prípravky Energy na pomoc.

Choroby nervového ústrojenstva tvoria pomerne rozsiahlu škálu zdravotných porúch a mnohé z nich môžu byť dosť závažné. Nervové tkanivo vychádza zo zárodočného listu ektodermy, podľa čínskej medicíny spadá medzi tkanivá pod nadvládou elementu Vody a Troch ohnísk. Zásadným riadiacim orgánom sú obličky. Je tu teda jasná súvislosť so základnou energiou človeka, ktorá je každému vložená do vienka pri počatí. Tým pádom aj veľmi úzky vzťah s predkami. V prvom rade, samozrejme, s tými najbližšími, matkou a otcom.

VŠETKO SO VŠETKÝM SÚVISÍ

Blízko k neurologickej problematike sú **ťažkosti pohybového ústrojenstva**, kde sa už ocitáme na pomedzí ortopédie a rehabilitácie. Mnohí pacienti navštevujú ordinácie lekárov s niekoľkými odbornosťami s tým istým problémom – môže ho liečiť ortopéd, rehabilitačný lekár aj neurológ. Ťažkosti bývajú prepojené. Svaly, väzy, kĺby, všetko riadi nervový systém. Ale pri ochoreniach pohybového ústrojenstva sa len veľmi zriedka skutočne poškodzuje nervstvo. Napriek tomu u nás ich liečbu vedú neurológovia. **Choroby ciev** a poškodenia nervového systému z **metabolických príčin** súvisia s interným lekárstvom a liečbou metabolických chorôb. Sem spadá napríklad cukrovka, vysoký krvný tlak, vysoký obsah cholesterolu v krvi,

poškodenie pečene v dôsledku závislosti, atď. V prípade **psychických chorôb**, keď je niekto, ako sa hovorí, „na nervy“, sme už veľmi blízko psychiatrie. Je však rozdiel, či je pacient chorý psychicky, či má skutočne poškodený nervový systém. Hranica je mnohokrát krehká, veľmi často ju ťažko hodnotia aj samotní lekári. V niektorých prípadoch sa choroba pacienta dokonca nedá zaradiť do nejakého odboru. Všetko je prepojené, rovnako ako my všetci ako živé bytosti sme prepojení. V našom seriáli nebudeme zachádzať do veľkých podrobností. Rozdelenie, klasifikáciu, hodnotenie, diagnostiku a liečbu prenecháme lekárom, odborníkom v oblasti neurológie. Choroby nervového systému si rozdělíme do niekoľkých skupín, podľa príčiny, ťažkostí a klinického obrazu. Pri každom type ochorenia preberieme okruh prípravkov Energy, ktoré môžu byť užitočné. Či už na podporu imunity, vyčistenie tela, či na energetické posilnenie. Jednoznačne odporúčame testovanie Supertronicom, čím zaistíme dávkovanie „na telo“.

OKRUHY PORÚCH NERVOVEJ SÚSTAVY

- » **Poruchy vývoja nervovej sústavy**
- » **Poruchy vedomia**
- » **Infekcie nervového systému** – kliešťová encefalitída, borelióza, herpetická infekcia, zápal nervov
- » **Autoimunitné ochorenia** – roztrúsená skleróza
- » **Bolestivé stavy** – pohybového ústrojenstva, hlavy, neuropatické bolesti
- » **Nádory** – zhubné a nezhubné
- » **Záchvatové stavy** – epilepsia, migrény, psychogénne záchvaty
- » **Ochorenia svalov** – nervosvalové ochorenia, vrodené a získané
- » **Cievne mozgové príhody** – krvácavé a nekrvácavé (infarkty) a ich následky
- » **Poškodenie periférneho nervstva** – polyneuropatia, obrna lícného nervu
- » **Úrazy** – mozgu, miechy, periférnych nervov, chrbtice
- » **Neurodegeneratívne ochorenia** – demencia, Parkinsonova choroba
- » **Ochorenia miechy** – zápal, nádory, poranenia, degeneratívne ochorenia
- » **Neuropsychogénne ťažkosti** – nespavosť, úzkosť, panická porucha, depresia, únava

PRÁVE VYCHÁDZA NOVINKA!





STRUČNÁ ANATÓMIA A FYZIOLÓGIA NERVOVÉHO SYSTÉMU

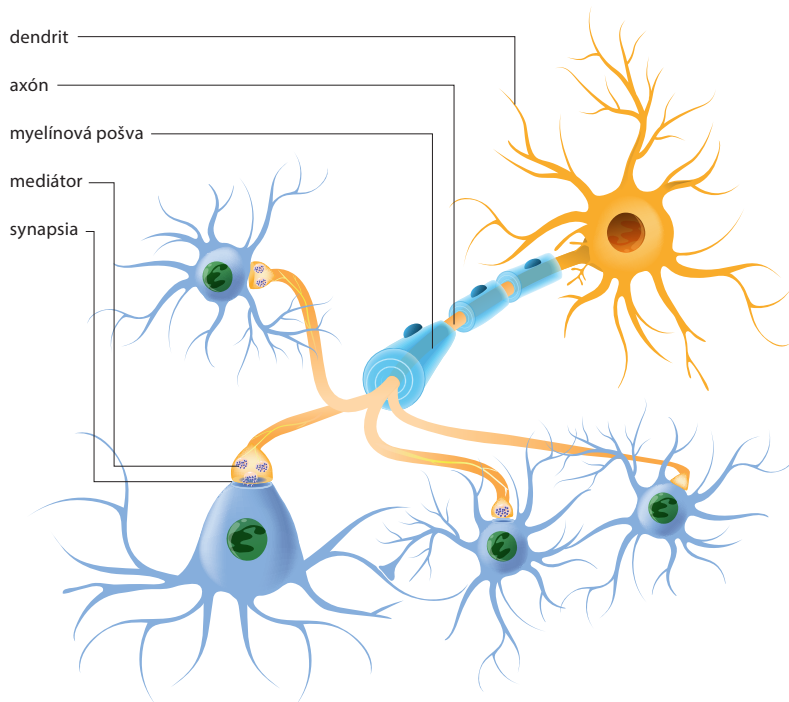
Jednou zo základných vlastností živého organizmu je schopnosť vnímať podráždenie a reagovať naň. Túto funkciu plní nervový systém.

Nervový systém (NS) človeka delíme na centrálny, ktorý zahŕňa mozog a miechu, a periférny nervový systém. Ten tvoria periférne nervy vychádzajúce z centrálného nervového systému a spájajú ho s ostatnými časťami organizmu.

Nervy sú podľa svojej funkcie **dostredivé** alebo **odstredivé**. Dostredivé nesú správy z periférie do centra, hovoríme im **senzorické** (od čidiel) a **senzitivne** (citlivé). V centre sa tieto informácie spracovávajú. Odstredivé nervy vedú z centra na perifériu a sú buď **motorické** – do priečne pruhovaného svalstva, alebo **sekrečné** – do žliaz s vnútornou sekréciou. K odstredivým patria ešte nervy **trofické**, ktoré slúžia na výživu tkanív a **vázomotorické**, ktoré vedú do hladkého svalstva a ciev.



NERVOVÁ BUNKA – NEURÓN



» NEURÓN

Základnou stavebnou a fyziologickou jednotkou NS je nervová bunka a jej výbežky – **neuróny**.

V rôznych častiach tela majú rôzny tvar aj veľkosť. Neuróny sú navzájom prepojené a výplň medzi nimi tvoria gliové bunky, ktoré zaisťujú látkovú výmenu neurónov. Počet neurónov je asi do 20. roku veku stály, potom postupne neuróny ubúdajú. Nemajú schopnosť regenerácie. Od tela neurónu vedú dva druhy výbežkov. **Dendrity** sú krátke a tenké, vedú vzruch smerom k bunke – neurónu. **Neurit** či **axón** je iba jeden, dlhý, a vedie vzruch smerom od tela bunky do periférie. Väčšinu axónov obaľuje myelinová pošva, ktorá má výživovú funkciu, no najmä hrá úlohu pri prenose nervového vzruchu.

NERVOVÝ VZRUCH

Ide o fyzikálno-chemickú zmenu, ktorá sa prenáša nervovým vláknom. Spočíva v poruche elektrickej rovnováhy a chemických zmenách. Vzruch vzniká na základe podnetu zvonka. Vzruchy, ktoré prebiehajú nervovým vláknom, sú pre organizmus signálmi informujúcimi o zmenách činnosti jednotlivých orgánov tela. Ďalšou podstatnou zložkou práce NS je prechod vzruchu z jedného neurónu na druhý, alebo prenos z nervu na svalové vlákno. Spojenie sa

uskutočňuje v špeciálnych útvaroch – synapsiách. Prenos sa deje chemicky, pomocou mediátorov, vyskytujúcich sa iba v nervovom systéme (acetylcholín, katecholamíny, serotonín, a ďalšie).

NERVOVOSVALOVÁ PLATNIČKA

Miesto, kde sa prenáša vzruch z nervu na sval, sa nazýva **nervovosvalová platnička**. Mediátorom je acetylcholín. Na podráždenie nervu reaguje sval sťahom (kontrakciou), či zvýšeným napätím.

MOTORICKÁ JEDNOTKA

Neurit sa na svojom konci v kontakte so svalom delí na drobné vetvičky, ktoré sa rozbiehajú k svalovým vláknom. Aktivuje teda vždy určitý počet svalových vlákien. Vlákna, ktoré patria k jednému neuritu, vytvárajú dohromady motorickú jednotku. Tá je veľká podľa funkcie svalu – čím je funkcia svalu presnejšia (napríklad okohybné svaly), tým je motorická jednotka menšia. Najväčšie jednotky sú v oblasti chrbtového svalstva.

Zapojením svalu menia jednotlivé časti tela svoju polohu. Periférny nervový systém ďalej zahŕňa receptory v kĺboch, šľachách a koži. Spätým informačným kanálom sa prostredníctvom týchto receptorov v periférii centrum dozvedá o vykonanom pohybe, ktorý pôvodne začalo. Systém je veľmi prepracovaný. Každým okamihom sa vyladuje a optimalizuje každý pohyb. Dôvodom je, aby nenastalo preťaženie, a tým poškodenie štruktúr pohybového ústrojenstva. Priečne pruhované svalstvo zahŕňa svaly, ktoré zaisťujú skôr staticky polohu tela, vzpriamený stoj (svaly posturálne). Ďalšiu skupinu predstavuje svalstvo vykonávajúce dynamický pohyb (fyzické svaly). Aj tu musí nastať dokonalé vyladenie, aby bol pohyb človeka efektívny a vyvážený. Koordináciu zaisťuje v súhre s periférnymi receptormi zložitý systém riadenia motorických dráh. Patrí k nemu, samozrejme, aj centrálny systém – teda miecha, mozoček a motorická kôra mozgu.

O centrálnom nervovom systéme si povieme nabadúce, bude to veľké dobrodružstvo!

MUDr. IVANA WURSTOVÁ





Kráľovstvo drahých kameňov (5)

PREČO SÚ SLZY SLANÉ?

**Sprievodkyňa medzi svetmi, garantka života a smrti, pokoriteľka temných síl...
Magická soľ**

- » receptívna
- » v znamení Býka, Panny a Kozorožca
- » pod vplyvom Saturnu
- » patriaca k čakre solar plexu (3.)

ÚPLNE OBYČAJNÁ VZÁCNOSŤ

Kamenná soľ je minerál známy aj pod názvom halit, ktorý vytvára krásne pravidelné štvorcové kryštály. Obyčajný chlorid sodný je taký neobyčajný, že stojí za to pokloniť sa mu.

Dnes je možné kúpiť soľ aj v tom najzapadnutejšom obchode. Pre našich predkov však soľ nebola ani zďaleka taká dostupná, bola to vzácnosť a dokonca aj platidlo. Stredoveké komunity žijúce na území dnešného Hallstattu zbohatli na ťažbe soli dokonca natoľko, že mali dosť času rozvinúť celú halštatskú kultúru. Ľudia totiž začali soľ potrebovať vo väčšom množstve akonáhle prešli od lovu

k poľnohospodárstvu. Obchodníci so soľou boli teda zámožní, pretože mali pod palcom pre život nevyhnutnú substanciu. Predpokladám, že práve preto sa soľ spája s peniazmi a bohatstvom.

SOĽOU PROTI TEMNÝM SILÁM

Mäkkosť a poddajnosť soli spolu s jej schopnosťou pohlcovať vlhkosť majú uzemňujúci efekt. V podstate vťahuje duchovné sily späť do Zeme, čo využívali starí Slovania, ktorí sa pomocou soli rituálne chránili proti nadprirodzeným silám. Uvítanie chlebom a soľou nebol ani tak akt pohostinstva, ako skôr preventívno-ochranný rituál, ktorý mal zabezpečiť, že prichodiaci vstupuje do komunity s čistými úmyslami. Magické sypanie soli do rohov miestností na ochranu a očistenie je pomerne bežnou praxou aj dnes.

SUBSTANCIA ODPUSTENIA

Soľ je ale predovšetkým veľmi silným očistným prostriedkom. Hoci je soľ nevyhnutná na správne fungovanie organizmu, jej nadmerné množstvo môže spôsobiť smrť. Solná púšť

Atakama alebo Mŕtve more životom rozhodne neoplývajú, zato je možné sa tam naopak niečo zbaviť – či už je to bolesť kĺbov alebo nešťastná láska. Soľ je sterilizujúca a prečisťujúca. Rozpúšťa bolesti, pochybnosti, duševné blokády a prekonané vzorce. Prečisťuje od všetkých vibrácií, vďaka čomu je silným magickým prostriedkom. Iba ak si kompletne upraceme, môžeme začať opäť a lepšie. Na pití slanej vody je založený účinok geniálnej jogínskej prečisťovacej praxe nazývanej šanghaprakšálana, ktorá očisťuje telo aj myseľ. Aj obyčajný kúpeľ v slanej vode však postačí na podporu vitality a optimizmu. Navyše posilní nechty, vlasy a kožu, ale predovšetkým našu odvahu k zmene. Pre soľ totiž neexistuje nič jednoduchšie než sa rozpustiť a potom opäť vykryštalizovať do ešte väčšej krásy. Preto je neoceniteľnou sprievodkyňou tam, kde niet inej cesty než rozpúšťanie, prepúšťanie či odpúšťanie. A všade tam, kde potrebujeme podporu v úsilí pustiť sa do niečoho, niečoho sa vzdať... Iste preto sú slzy slané.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu XVII.

Túto časť pokračovaní článkov o energiách, ktoré spoznávame prostredníctvom znamení a archetypov, načneme opäť jazykovým okienkom. Budeme sa chvíľu zaoberať významom a etymológiami výrazov, ktoré používame v bežnom hovore, často ani netušiac, čo všetko v skutočnosti znamenajú. Energia vzduchu Blížencov nám pritom poskytuje množstvo zaujímavého materiálu.

Význam dýchania sme pochopili už na základnej škole, kedy sme sa dozvedeli, že vzduch sa skladá z istého percentuálneho množstva dusíka, kyslíka, oxidu uhličitého (my sme sa ešte učili o kyslíčniku), argónu a stopového množstva ďalších prvkov – a že pre náš život je najdôležitejší práve kyslík, zúčastňujúci sa procesu spaľovania s tvorbou určitého množstva tepla, atď.



Samotné slovo vzduch a ďalšie slová týkajúce sa dýchania skrývajú pred nami kvantum rôznych významov. Pojem vzduch nám náramne pripomína výraz duch a predpona vz- nás upozorňuje, že je to čosi, čo sa dvíha, vzmáha sa, vzbína nahor, do priestoru. V knihe Genesis, Prvej Mojžišovej, sa o tvorení sveta dočítame: „Na počiatku stvoril Boh nebo a zem. Zem bola pustá a prázdna a nad priepastnou tóňou bola tma. A nad vodami vznášal sa duch Boží.“ „I vytvoril Hospodin Boh človeka, prach zo zeme, a vdýchol mu do nozdier dych života. Tak sa stal človek živým tvorom.“ Všetkému, v čom je „živá duša“, dal stvoriteľ za pokrm všetku zelenú bylinu.

Latinsky sa duch nazýva spiritus, ale pod týmto termínom nájdeme aj dych, vánok, život, dušu, odvahu, smelosť, sebedovomie, pýchu, hrdosť i nadutosť a lieh. Inspiro znamená fúkať, dúchať i zaduť, rozduchať, takisto vnuknúť, nadchnúť, podnietiť či roznieť alebo vliať. Respiratio označuje nielen vydychovanie, ale aj oddych, prestávku, zotavenie, ba aj výpar, vyparovanie. V gréčtine pod názvom psyché spoznáваме nielen dušu, ale aj dych, ducha a slovo, život, živého tvora, bytosť, človeka. Nuž, súbor slov veľmi inšpiratívny, poskytujúci vnuknutia, odvahu sebedovomých činov, ale i potrebu prestávok na zotavenie (možno s pohárom vína v ruke) – všetko činnosti potrebných pre tvorivého ľudského ducha.

Život na tomto svete sa začína prvým nádychom, počas ktorého prijímame energoinformačnú inšpiráciu Univerza na

dobrodružnú cestu zodiakom vlastného bytia, posledným výdychom pozemská púť končí.

Keď už hovoríme o dýchaní, nesmieme zabudnúť, že tento proces má aj ďalšie dôležité významy, predovšetkým zdravotné, ktoré sa uplatnia, ak dýchame správne. Plytký dych nezabezpečí dostatočnú oxidáciu krvi a následne buniek celého tela, predovšetkým mozgu, hlboké, bránicové dýchanie sa však postará o skvalitnenie tráviaceho procesu, lebo azda nenájdeme v brušnej dutine orgán, na ktorý by nepôsobilo. Vzduch je element, ktorý nás spája, nikto ho nemôže vlastniť, patrí všetkým. Nepozná hranice, takže nás od seba navzájom neoddeľuje. Spolu s nami ho dýchajú naši priatelia, i tí, ktorých považujeme za nepriateľov. Bez vzduchu by nemohla prebiehať komunikácia, nedali by sa nadväzovať vzťahy. Duša reaguje na ťaživé podnety z okolia, ktoré charakterizujeme slovnými obrazmi „hustý vzduch“, „nedýchateľná atmosféra“, „nebudem s tebou dýchať jeden vzduch“, „oberáš ma o vzduch na dýchanie“, lebo poníma dýchanie ako nadväzovanie vzťahu. Spája do súvislosti vzduch, dýchanie, vzťahy a život.

Aj keď sú Blíženci znamením typickým pre prechod z jari do leta, chorobné stavy orgánov s ním spojených sa prejavujú najčastejšie v dvoch obdobiach. Jedným z nich je prechod zo zimy do teplejších dní predjaria a jari. Druhým rizikovým obdobím je čas, kedy sa teplé neskoré jesenné dni preklenú do októbrových

a novembrových pluší. V jednom i druhom sa organizmus nevie narychlo prispôsobiť náhlym poveternostným zmenám, ani my nedokážeme jednoznačne prispôsobiť oblečenie výraznému striedaniu teploty. Proti rannému chladu by sa človek najradšej ochraňoval teplou vetrovkou, kožuchom, v obedňajších teplotách má chuť vyzliecť sa do trička. Potom stačí malé „zakopnutie“, aby to človek nezvládol, a problém narastá do väčších rozmerov.

Najviac náchylným systémom pre blíženecké ochorenia je dýchacia sústava, najmä horné dýchacie cesty. U detí predškolského veku a školákov sa toto riziko zvyšuje nielen nedodržiavaním zásad správneho oblečenia, ale aj zlými dýchacími návykmi. Pri nádychu ústami sa vzduch v nosovej dutine čiastočne nepredhreje, prirýchle plytké dýchanie pri prekrikovaní sa s ostatnými stav len zhoršuje. Začiatok školského roka býva rizikovým aj z iných dôvodov. Mnohí rodičia nedbajú na ochorenia dýchacích ciest svojich ratolestí a na nákazy, ktoré s tým súvisia. Tak sú aj zdraví jedinci vystavení nebezpečenstvám kolektívnych ochorení. Najmä dnes, keď majú detúrence značne oslabené organizmy nielen z množstva presladených nápojov a potravín poškodených éčkovými chemikáliami, straty dynamických pohybových návykov, ale ich imunita je takisto oslabená zmenou kvality celého životného prostredia a sociálneho priestoru. Na to by mali dohliadnuť dostatočne prezieraví rodičia arobiť opatrenia ešte pred nastúpením rizik.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Kustovnica vo výžive detí

Kustovnica čínska (*Lycium chinense*, goji) našla uplatnenie aj v Materskej škole v Dolnej Stredě. Tieto „plody dlhovekosti“ obsahujúce aminokyseliny, karotenoidy, stopové prvky a vitamíny, sme okúsili nielen v čajovej forme, ale uvarené plody sme konzumovali pri aranžovaní jesenných kompozícií na školskom dvore. Vyrezávali sme tekvice, sadili chryzantémy a zbierali imunitu ochutnávaním plodov goji. V rámci týždňa zdravej výživy sme vyrábali bonbóny z kokosového oleja, kakaa, medu a touto zmesou sme zalievali sušené plody kustovnice, ktoré sme po stuhnutí konzumovali. Sušené plody sme ako darček priniesli aj kamarátom do miestnej základnej školy, s ktorými sme ochutnávali rôzne zdravé dobroty, vyrábané spolu s rodičmi. Toto „ovocie šťastia“ sa radí medzi superpotraviny, pretože je bohaté predovšetkým na železo a vitamín C. Podľa tradičnej čínskej medicíny pôsobí hlavne na meridiány pečene a obličiek, zvlhčuje pľúca, zlepšuje zrak, posilňuje imunitu a vyživuje krv.



My sme boli spokojní s tým, že sme sa zoznámili s doteraz pre niektorých neznámymi plodmi, obohacujúcimi detský repertoár chuťových buniek, ktoré budeme aj naďalej tešiť užívaním kustovnice v rozumnej miere.

JANA KUDLAČOVÁ, riaditeľka MŠ



Čriepky z mozaiky dejín XXVIII.

VÔNE A KRÁSA V PÍSME (II.)

Azda „najvoňavejšou“ časťou básne oslavujúcej lásku a krásu milencov je táto:

» „Záhrada uzavretá si, sestra moja, nevesta,
uzavretý val, zapečatený prameň.
Vydávaš svoju vôňu ako sad s jablkami granátovými,
s výborným ovocím,
hennou a nardom,
s nardom a šafranom, puškvorcom, škoricou,
s kadidlovými krímkami,
myrhou a aloe,
s balzamami najlepšimi.
Si prameň záhradný,
studňa vody živej,
bystrina z Libanonu.“

Pieseň piesní nie je zahalená len vôňami, je takisto mozaikou farieb a krásnych predmetov, drahých materiálov. Obsahuje množstvo metafor, básnických prívlastkov a iných prostriedkov, ktoré pripomínajú ohromujúcu pestrofarebnú vitráž gotických chrámových okien.

» „Aká si krásna, priateľka moja,
aká si krásna,
oči tvoje sú holubice.“

» „Som kvietok šáronský,
lalia v dolinách.“

Ako lalia medzi trnami,
tak moja priateľka medzi dcérami.
Ako jablň medzi lesnými stromami,
tak môj milý medzi synmi.“

» „Nosidlá kráľ si zhotovil, kráľ Šalamún,
zo stromov libanonských.
Stĺpiky k nim zhotovil strieborné,
operadlo zlaté, sedadlo purpurové.
Vnútro je obložené láskou
jeruzalemských dcér.“

Úžasná hra farieb, svetiel, vecí vytvára posvätné a zároveň nesmierne ľudské rozetové chrámové okno, zapadajúce do mozaiky čriepok sláviacich svet zaľúbenej dvojice, a mne pripadá veľmi ťažké vybrať azda najilustratívnejšie citáty.

Pre tých, ktorí doteraz nesiahli po Písme, ani nemienia zobrať túto knihu do rúk, ale chceli by citované malé veľdielo spoznať, vyšlo viacero prekladov „najkrajšej z piesní Šalamúnových“, naposledy azda z pera Ľubomíra Feldeka.

Text o používaní voňáčiek a krásnej odedze nájdeme i v knihe Júdit. Tu však neslúžia ako okrasa, ale stávajú sa súčasťou ľsti na zlákanie a porazenie nepriateľa:

» „... to Júdit, dcéra Merariho,
ho zbavila sil krásou svojej tváre.
... pomazala si tvár vonnou masťou,
vlasy zopla čelenkou,
vzala jemný šat, aby ho oklamala.
Jej sandále uchvátili jeho oko,
jej krása zaujala jeho dušu – a meč prenikol jeho šijou.“

Prehupnúc sa cez škálu storočí vstupuje Písmo do tej časti, ktorá bola nazvaná Novým zákonom a vzťahuje sa predovšetkým v štyroch synoptických evanjeliách k životu Ježiša, osobnosti určujúcej prostredníctvom nového náboženstva, kresťanstva, beh dejín nasledujúcej epochy. V textoch Markovho a Jánovho evanjelia nachádzame pre nami zvolenú tému zaujímavú stať o pobyte Ježiša s družinou učeníkov v Betánii. Tu vstupuje do deja jedna z dejinami rozporne prijímaných žien evanjelií. Ani majstroví žiaci, predovšetkým „ekonóm“ skupiny, Judáš, sa nedokázali stotožniť s tým, čo urobila. Marek píše:

» „Keď bol v Betánii v dome Šimona Malomocného a sedel pri stole, prišla žena, ktorá mala alabastrovú nádobku pravého vzácného oleja z nardu. Rozbila ju a olej vyliala na jeho hlavu. Niektorí sa hnevali: Načo tá strata oleja? Mohol sa predať za viac ako tristo denárov a tie sa mohli dať chudobným.“ A osopil sa na ňu. Ježiš však riekol: „Nechajte ju! Prečo ju trápíte? Vykonala na mne dobrý skutok. Veď chudobných máte stále okolo seba, a kedykoľvek chcete, môžete im činiť dobre; mňa však nemáte stále. Ona urobila, čo bolo potrebné; už napred pomazala moje telo k pohrebu...“

Z textu sa dozvedáme nielen to, že nardový olej patril medzi drahé komodity, ale i to, že vonné oleje sa používali pri pohrebných rituáloch, ako spomína evanjelista Ján: „... Prišiel tiež Nikodém, ktorý kedysi navštívil Ježiša v noci, a priniesol asi sto libier zmesi myrhy a aloe. Vzali Ježišovo telo a zabalili ho s tými vonnými látkami do ľanových plátien, ako je to u Židov pri pohrebe zvykom. ...“

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK

Hlboký nádych... ...vých

K mesiacu november patrí nielen záplava lístia padajúceho zo stromov, ale aj chladný vzduch, dážď a ranné hmlы, občas s pokrievkou inverzie nad hlavou, kedy sa naša imunita silno testuje.

Najviac zaťažené budú v tomto období **PLŮCA**. Ich slabosť sa prejavuje nedostatočnosťou samotného orgánu, väčšinou zlým dýchaním, spolu s narušením slizníc a prehnanou citlivosťou pokožky. K tomu obyčajne pristupujú poruchy lymfatického systému, najmä v oblasti hrudnej kosti. Preto sú veľmi vhodné lymfatické masáže.

Plúca sú v čínskej medicíne spojené s hrubým črevom a poťažom s kožou. Môžu sa teda vyskytnúť aj problémy s vylučovaním, ako je zápcha, nadúvanie, hnačka. Poruchy dýchania sa často prejavujú aj vyrážkou na koži. Ľavá časť pľúc zodpovedá ľavému lícu, pravá pravej polovici tváre.

Ako pomôcť v novembri našim pľúcami? Čo jesť?

- » **Koreniny a bylinky:** korenie, chilli, ďumbier (zázvor), zmes korenia kari a masala, pažítka, klinčeky, kardamóm, škoricca.
- » **Ovocie:** jablká, hrušky, slivky – aj sušené, rovnako brusnice, rakytník.
- » **Zelenina:** cibuľa, cesnak, feferónky, chren, kapusta, cvikla, reďkovka, mrkva, petržlen, zeler, karfiol, brokolica, kel, kaleráb, pór.
- » **Obilniny:** ryža (ideálne natural), pohánka, proso, ovsené vločky, jačmeň, špalda, quinoa.
- » **Strukoviny:** červená fazuľa, červená šošovica, sója.

FAZULOVÝ GULÁŠ S CHILLI (6 porcií)

1½ šálky červenej fazule (alebo hoci aj adzuki), 2 mrkvy, 2 papriky, 1 chilli paprička, 1 plechovka krájaných paradajok, 1 cibuľa, 1–2 strúčiky cesnaku, 3 lyžice repkového oleja alebo ghí, 2 bobkové listy, 3 gulôčky nového korenia, 1 hrst riasy Arame, 1 lyžica trstinového cukru, 1 lyžička rasce, štipka chilli podľa chuti, 1 lyžica Würzla, 1 lyžička majoránky, 1 lyžica Hatcho Miso pasty (kvôli „mäsovejšej“ chuti), soľ, čierne korenie

Fazuľu namočíme na noc do vody. Ráno prepláchneme a v novej vode uvaríme aj s riasou Arame domäkka. Mrkvu nakrájame na kolieska, papriku a chilli papričku na prúžky, cibuľu a cesnak

nadrobno. Uvarenú fazuľu scedíme, riasu môžeme použiť tiež. Na oleji alebo ghí orestujeme cibuľu, cesnak a korenie (okrem papriky). Pridáme mrkvu, papriku, chilli papričku a fazuľu, potom poprášime paprikou a orestujeme, pridáme lyžicu trstinového cukru a paradajky. Prisypeme Würzla a dusíme 10 minút. Dochutíme majoránkou, soľou a korením, prípadne chilli korením a ešte 5 minút povaríme. Po odstavení môžeme pridať miso pastu rozmiešanú v troške vody. Podávame s bezlepkovými plackami (napr. pohánkovými) alebo chlebom.

ČÍCEROVÝ KOLÁČ S OVOCIEM A SNEHOVOU ČIAPKOU

Cesto:


4 hrste suchého cícera, 1 vanička tučného tvarohu, 3 vajcia, 4 lyžice medu, 1 šálka strúhaného kokosu (alebo orieškov), 1–2 lyžičky škoricce, 3 lyžičky kypriaceho prášku z vínného kameňa, štipka vanilky, sezónne ovocie

Snehová čiapka:

3 bielky, 1 lyžica trstinového cukru

Cícer namočíme do studenej vody na 12 hodín (je možné aj na viac než 24 hodín), v priebehu namáčania niekoľkokrát preperieme a vodu vymeníme. Potom cícer v novej čistej vode s lyžičkou škoricce uvaríme domäkka (1–2 hodiny). Opláchneme a nakrájame ovocie a tortovú alebo koláčovú formu vyložíme papierom na pečenie. Uvarený cícer spoločne s tvarohom, žĺtkami, medom, kokosom a práškom do pečiva rozmixujeme a vtlačíme do formy. Obložíme nakrájaným ovocím, ktoré môžeme prisladiť medom a posypať škoricou. Pečieme 30 minút v rúre vyhriatej na 175 °C. Medzitým ušľaháme tuhý sneh z bielkov a cukru. Asi po 30 minútach rúru na chvíľu otvoríme, a ak už okraj koláča začína byť ružový, navšime na koláč polievkovou lyžicou sneh. Pečieme ešte cca 5–10 minút, kým sneh nezačne zlatnúť.

Krásny jesenný čas s otvorenou, optimistickou myslou a pokojným, čistým dychom vám zo srdca praje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ



Obezita: prvopočiatok metabolických a srdcovocievnych ochorení

Hoci si to väčšina z nás najmä v mladšom veku neuvedomuje, obezita skutočne nie je iba chybička krásy, ale vážny zdravotný problém. Za posledných tridsať rokov dosiahla obezita (BMI nad 30) vo vyspelých krajinách sveta rozmer epidémie, postihuje viac ako tretinu populácie. Ak k nej pripočítame aj nadváhu (BMI 25 až 30), sú to až dve tretiny dospeléj populácie. Zriedkavá, žiaľ, nie je ani u detí. Riziko obezity spočíva hlavne v tom, že časom vedie k vzniku závažných metabolických a kardiovaskulárnych chorôb, najmä diabetu, hypertenzie, rozvoju artériosklerózy, ktorej výsledkom je v konečnom štádiu predovšetkým srdcový infarkt a mozgová porážka.

Za obezitou sa v drvivej väčšine prípadov skrýva nesprávny životný štýl, súvisiaci najmä s nadmerným príjmom nezdravej, kaloricky výdatnej stravy (cukru a tukov) a zároveň nedostatočný kalorický výdaj, teda nedostatočné spaľovanie (využitie) prijatých kalórií malou, alebo takmer žiadnou fyzickou aktivitou (nedostatok pohybu a športovania). Keď už obezita vznikne a trvá roky, postupne sa nabaľujú ďalšie ochorenia, resp. poruchy zdravia. Najčastejšie je to artériová hypertenzia (vysoký krvný tlak), porucha metabolizmu cukrov s rozvojom diabetes mellitus (cukrovky) a porucha metabolizmu tukov, čiže dyslipidémia. Ich spoločným výsledkom je tzv. metabolický syndróm, ktorý následne speje k rýchlejšiemu rozvoju artériosklerózy so vznikom srdcovocievnych a mozgovocievnych akútnych príhod. Tento nepriaznivý vývoj sa dá zvrátiť, ak sa včas podarí obezitu zredukovať, teda telesnú hmotnosť dostať do normálu (BMI pod 25). Tým sa aj zdravotné riziká vyplývajúce z obezity významne zredukujú.

Čo je základom správnej životosprávy pri redukcii obezity a udržaní normálnej telesnej hmotnosti a ktoré prírodné prípravky Energy v tomto úsilí pomôžu?

Dôležité je strážiť si primeraný denný kalorický príjem tak, aby v prípade redukovania obezity a nadváhy bol dlhodobo nižší ako je kalorický výdaj. Zjednodušene povedané – viac kalórií spáliť ako ich prijať. Z toho plynie nutnosť obmedziť príjem na kalórie bohatých jedál, ako sú jednoduché cukry a tuky. Minimalizovať aj príjem alkoholických a sladených nápojov, pretože sú vysoko kalorické. Avšak piť dostatok čistej vody, taktiež aj minerálne vody a bylinné nesladené čaje. Preferovať zeleninu, ovocie, vlákninu, uprednostňovať prípravu jedál na pare, resp. varením, dusením, pred pečením a vyprážením. Jedlo prijímať častejšie počas dňa, ale v menších porciách a nejesť večer pred spaním. Nemenej dôležité ako zníženie kalorického príjmu je zároveň zvýšenie kalorického výdaja. Dá sa to najjednoduchšie dosiahnuť zvýšením pohybovej aktivity, najlepšie rýchlou chôdzou, cvičením, plávaním, prípadne bicyklovaním, tancom a podobne. Pravidelný pohyb pomôže spáliť prebytočné kalórie, odbúrať nahromadený tuk, dosiahnuť lepšiu telesnú kondíciu, výkonnosť srdcovocievneho aj pohybového aparátu a v neposlednom rade aj krajšiu postavu.

Z prírodných prípravkov Energy je veľmi prospešný bylinný koncentrát **Gynex**, ktorý sa odporúča užívať v maximálnej dávke, t.j. 3-krát denne 7 kvapiek v pohári vody počas niekoľkých trojtýždňových cyklov, vždy s týždňovou prestávkou. Iba na začiatku prvého cyklu sú dávky nižšie. Harmonizovať a podporiť srdcovocievny systém pomôže bylinný koncentrát **Korolen**, ktorý pôsobí regeneračne a detoxikačne, a je vynikajúcou prevenciou srdcovocievnych problémov aj z dlhodobého hľadiska. Dávkovanie je počas prvých 7 až 14 dní nižšie a postupne sa zvyšuje na obvyklých 5 až 7 kvapiek 2- až 3-krát denne. Veľmi potrebný je aj **Fytomineral** – koncentrát koloidných minerálov, ktoré sú nevyhnutné pre správne fungovanie enzýmov, na podporu biochemických reakcií v organizme. Najmä zinok a tiež chróm, ktorý podporuje tvorbu inzulínu a jeho správnu funkciu pri využívaní glukózy ako zdroja energie pre bunky, t.j. pre spaľovanie cukru a prebytočných kalórií. Odporúča sa 20 až 30 kvapiek denne rozpustiť v 2 litroch vody a počas dňa vypiť. Ďalším prospešným prípravkom, nielen pri redukcii obezity, je prírodný produkt **Vitamarin**. Vďaka obsahu 3 omega nenasýtených mastných kyselín z rybieho tuku ančovičky japonskej,

pomáha odbúrať tuk, cholesterol a udržiavať zdravú výstelku ciev (endotel). Odporúča sa užívať denne 2- až 3-krát 1 kapsulu. Prípravok na zlepšenie metabolizmu a odbúravanie tukov je aj **Celitin**. Súčasne pomáha odstraňovať únavu, regenerovať pečeň, ktorá potom účinnejšie odbúrava cholesterol a tuky. Užíva sa 1 kapsula ráno, prípadne aj na obed. S úspechom pri redukcii obezity možno využiť aj viaceré čaje Energy, najmä **Green Tea Gaba** a **Tribulus Terrestris**, ktorý je už dostupný aj v kvapkách ako solitérny bylinný koncentrát **Tribulus terrestris forte**. Pripravujú sa a užívajú podľa priložených odporúčaní. Svoj nenahraditeľný význam majú aj prípravky z radu zelených potravín – **Organic Barley Juice Powder** i **Tab's**, **Spirulina Barley Tabs**, **Chlorella**, **Organic Acai** i **Maca** a tiež **Probiosan**. Všetky obsahujú množstvo kvalitnej prírodnej vlákniny, ktorá viaže na seba v tráviacom trakte tuky a odpadové látky, čím pomáhajú pri očistení organizmu. Sú bohatým zdrojom prirodzených vitamínov, minerálov, chlorofylu a enzýmov, ktoré pôsobia antioxidačne, protizápalovo a detoxikačne. **Probiosan** a **Probiosan Inovum** zároveň obnovujú mikrobiálnu flóru v hrubom čreve a významne podporujú imunitu.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Predchádzajme mozgovú sklerózu a stareckú demenciu

Postupne ako naša populácia starne, priamo úmerne s pribúdajúcimi rokmi života narastá aj počet ľudí s mozgovou artériosklerózou. Myslenie sa spomaľuje, pamäť ochabuje, ľahšie sa vybavujú spomienky z detstva, ale ťažšie sa zapamätávajú veci nové, aktuálne. Je to proces starnutia, degenerácie mozgového tkaniva, najmä v dôsledku jeho nedostatočného zásobovania okysličitou krvou sklerotickými cievami. Znižuje sa počet neurónov (nervových buniek) v mozgovej kôre, mozog sa znižuje, atrofuje. Do istej miery je tento proces normálnym, fyziologickým prejavom seniorského veku.



Starecká, čiže senilná demencia, je predovšetkým ochorením ľudí v dôchodkovom veku, zvyčajne po šesťdesiatpäťke. Ak ale prichádza demencia predčasne, vo veku okolo päťdesiatky (neraz aj štyridsiatky) a napreduje rýchlejšim tempom, môže byť prejavom predčasnej, presenilnej, resp. Alzheimerovej demencie, ktorej presné príčiny doposiaľ nie sú známe. Je dôležité vedieť včas rozpoznať prvé príznaky, nielen pre samotného postihnutého, ale aj jeho okolie, rodinu, blízkych. Jednak z dôvodu včasného podchytenia ochorenia a zabránenia jeho rýchleho napredovania, ale aj z dôvodu ochrany pred rizikami poškodenia zdravia a majetku následkom nepredvídaného správania postihnutého.

K včasným prejavom patria problémy s pamäťou, sťaženie logického myslenia, problém s hľadaním vhodných slov, vyjadrovaním myšlienok, zárazy vo vetách. Neskôr sa pridružia poruchy spoznávania blízkych osôb, postihnutý stráca základné návyky, vrátane hygienických, vyžaduje pomoc pri obliekaní, toalete, príprave jedla, nedokáže si napríklad ani uvariť čaj, vypnúť plyn, potrebuje pomoc a usmerňovanie prakticky pri všetkých činnostiach. Postup ochorenia je väčšinou pomalý, postupný, viac rokov trvá, kým sa plne rozvinie. Aj prvé príznaky bývajú individuálne rozličné. Kauzálna, čiže príčinná liečba demencie, žiaľ, neexistuje, preto sú liečebné možnosti obmedzené. Uplatňujú sa tzv. vazodilatátory (lieky rozširujúce mozgové tepny) na zlepšenie prekrvenia a okysličenia mozgu, ďalej nootropné látky podporujúce mozgovú činnosť, tiež vitamíny skupiny B, antioxidanty a pokiaľ je to potrebné, podávajú sa antidepresíva, anxiolytiká (lieky proti depresii, strachu, úzkosti), lieky na zlepšenie metabolizmu tukov, cholesterolu, štítnej žľazy, cukru... Snáď ešte dôležitejšie ako samotné lieky je pre postihnutého potrebný pravidelný kontakt s rodinou, resp. blízkymi ľuďmi v jemu známom prostredí. Pravidelný denný režim, včítane techník na zachovanie a utvrdzovanie správnych stereotypov, cvičenie pamäte, kontakt s aktuálnym dňom – dostupnosť televízie, rádia, dennej tlač, časopisov... Vhodné sú aj pravidelné vychádzky a pohybové aktivity, primerané pracovné a záujmové činnosti, hobby,

kontakt s ľuďmi a okolím. Navyše postihnutému škodí, ak zostáva dlhodobo sám uzatvorený v jednej miestnosti bez kontaktu s okolitým dňom. Súčasťou prevencie stareckej demencie je dôsledná kontrola a liečba pridružených ochorení, najmä vysokého krvného tlaku, cukrovky, chorôb srdca a zabezpečenie racionálneho diétného stravovania.

ÚČINNE POMÁHAJÚ AJ PRÍRODNÉ PRÍPRAVKY ENERGY

Na prevenciu rozvoja sklerózy mozgových tepien, podporu prekrvenia a fungovania mozgu je ideálny bylinný koncentrát **Korolen**. Činnosť centrálného nervového systému podporí, zároveň harmonizuje srdcovocievny obehový systém a organizmus účinne detoxikuje. Nadstavbový prípravok **Celitin**, obsahuje Ginkgo biloba a lecitín, pomáha lepšiemu prekrveniu nervového tkaniva, mozgové cievy uvoľňuje, rozširuje, pomáha zlepšovať pamäť a sústredenie. Zároveň priaznivo ovplyvňuje metabolizmus cholesterolu a tukov, čím prispieva k zlepšeniu stavu cievnej výstelky (endotelu). Do istej miery podobné účinky ako Celitin má aj prípravok **Revitae**, ktorý obsahuje viaceré prírodné antioxidanty, vitamíny a látky s ochrannou funkciou pre bunky nervového systému pred oxidačným stresom, predčasnou degeneráciou a starnutím. Na podporu sústredenia, pamäte a správnej činnosti mozgu slúži tiež bylinný koncentrát **Stimarel**, ktorý pôsobí predovšetkým na oblasť psychiky. Zlepšuje náladu a pôsobí proti vzniku depresie. Prospešné sú aj produkty z radu tzv. zelených potravín – **Betafit**, **Organic Acai**, **Organic Maca** vďaka prírodným vitamínom, minerálom, antioxidantom, aminokyselinám, enzýmom. Mimoriadne účinný je tiež špeciálny **Green Tea Gaba**, ktorý obsahuje veľké množstvo kyseliny gamaaminomaslovej, antioxidantov, katechínov, flavonoidov a minerálov. Pomáha zmiernovať prejavy depresie, psychické poruchy sprevádzajúce demenciu. Taktiež zlepšuje prekrvenie a okysličovanie mozgového tkaniva, účinne povzbudzuje pamäť a sústredenie, pôsobí proti únave.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



a **Pentagramu® koncentrátov**. Navzájom sa pri slove striedali a dopĺňali, podrobne vysvetľovali vzájomné vzťahy a účinky. Vo svojej prednáške MUDr. Július Šípoš analyzoval **rodinu Grepofitov**, rozebíral možnosti využitia všetkých štyroch foriem Grepofitu, a to nielen v súvislosti s chrípkou, ale aj pri riešení viacerých zdravotných problémov v praxi. Bohatý deň uzatvorila retro diskotéka Petra Tótha. Prednášky pokračovali na ďalší deň. Ako prvá prednášala MUDr. Renáta Gerová o unikátnych prírodných zdrojoch, kde prezentovala monokompozitné bylinné koncentráty a ich praktické využitie. Nasledoval veľmi pekný seminár s pani kozmetičkou Marii Bílkovou z Českej republiky. Svoju časť o **Beauty kozmetike** spojila s praktickými ukázkami jednotlivých prírodných zložiek včítane vzácnych olejov a esencií, ktoré mal každý účastník možnosť precítiť. Po obede pokračoval prednáškový blok prezentáciou Jozefa Černeka o systéme MLM. Podrobne vysvetlil MLM a poukázal na reálne príklady tak, aby mu porozumeli aj začínajúci členovia Energy. Hneď po tom nasledovala porada s vedúcimi Klubov Energy a firemnými lektormi, kde sa prezentovali priaznivé výsledky spoločnosti s pokračujúcim nepretržitým rastom firmy už v poradí v 50-tom kvartáli za sebou. Jozef Černek informoval ďalej o tzv. virtuálnom marketingu – t.j. prostredníctvom sociálnych sietí, o novom ISE, novom Supertroniku, ako aj o dvoch nových prípravkoch, ktoré v krátkom čase prídu na slovenský

Školili sme sa v Radave

Od jedného októbrového štvrtka odpoľudnia do nedeľa rána (13.–16. októbra 2016) si mohli všetci priaznivci Energy vychutnávať nielen krásu prostredia v okolí Penziónu Lagáň, ale aj prítomnosť svojich kolegov a priateľov. Účastníci mali možnosť zvoliť si prítomnosť na celom podujatí alebo len na príslušných odborných blokoch prednášok.

Prednášky boli koncipované pre začínajúcich členov Energy, ale aj pre pokročilých, resp. podľa záujmu o konkrétnu problematiku. Spoločenský program bol už tradične súčasťou školenia, nechýbalo kúpanie v termálnom kúpalisku Podhájska. Debatovalo sa aj počas spoločných večerí a dlho po nich pri dobrej hudbe aj vínu. Kto mal chuť, mohol si zatancovať do neskorého večera

s dídžejom Petrom Tóthom. A bolo aj pečené prasiatko! Hlavným bodom školenia však boli odborné prednášky a semináre.

Účastníkov privítal a školenie otvoril riaditeľ spoločnosti Energy na Slovensku, Jozef Černek. Dvojica Mgr. Miroslav Kostelník a Ing. Peter Tóth začala s prvou prednáškou o problematike Pentagramu® piatich elementov



» trh: pleťová voda s hydrolátom **Visage Water** a odličovací olej **Visage Oil** na báze čistých olejov. Nasledovala návšteva a kúpanie na termálnom kúpalisku Podhájska. Kto chcel, mohol po večeri absolvovať riadenú meditáciu, meridiánové cvičenie či dotykovú terapiu. V sobotu pokračoval odborný program seminárom o **Pentagram® krémov** s Marcelou Šťastnou z Českej republiky. Veľmi podrobne vysvetlila široké možnosti praktického využitia bylinných krémov Energy, miesta aplikácie na tele či vhodné kombinácie s ďalšími prípravkami. Po obede nasledovala prednáška MUDr. Alexandry Vosátkovej z Českej republiky, ktorá veľmi pekne prezentovala

Pentagram® koncentrátov, praktické využitie, ako aj možnosti vhodných kombinácií s ďalšími prípravkami pri konkrétnych zdravotných problémoch. Prednáška Zuzany Mikulovej s názvom **Energy čaje** pre zdravie a pohodu priniesla možnosti praktického využitia liečivých čajov pri riešení zdravotných problémov. Voľne na ňu nadviazal svoju prezentáciu o **Zelených potravinách** neskôr Ing. Peter Tóth, ktorý poukázal na nutnosť starať sa o fyzické telo aj zdravou stravou, pričom zdôraznil individuálny prístup. Poukázal na vysokú kvalitu a jedinečnosť nových ORGANIC zelených potravín. Obidve prednášky boli spojené s ochutnávkou

čajov Energy, smoothies, jednohubiek a dezertov zo Zelených potravín Energy. Odborný program zavŕšil veľmi peknou a podrobnou prezentáciou MUDr. Bohdan Haltmar, ďalší vzácný hosť z Česka. Do detailov popísal bylinný koncentrát **Gynex** a veľmi široké možnosti jeho uplatnenia v praxi gynekológa. Nasledovala večera a po nej opäť diskotéka s DJ Retro. **Niet divu, že mnohým sa v nedeľu nechcelo ísť domov. Veľká vďaka všetkým, ktorí sa na príprave tohto úspešného podujatia podieľali a dovidenia na ďalšom školení Energy v roku 2017!**

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ,
predseda Odbornej rady Energy Slovensko

Darujte zdravie: a my vás odmeníme

NAZBIERAJTE SI ZĽAVY NA ŠTART NOVÉHO ROKA

Vyskladajte si v našich Kluboch balíčky podľa vašej ľubovôle.

Obdarujte seba, svojich blízkych či kolegov.

Vyberte si vašu odmenu v podobe výrobku hneď a zároveň zbierajte vaše osobné zľavy do budúceho roka. Stačí, ak knižku označíte vašim registračným číslom, zadáte váš platný e-mail a napíšete korešpondenčnú adresu. My vám za každý štvrtý nákup nad 22 € dáme v novom roku zľavu 5 €. To stále nie je všetko.

Pravidlá:

- » Knižku pečiatok označíte vašim registračným číslom, platným e-mailom, číslom vášho Klubu a korešpondenčnou adresou.
- » Za každý nákup nad 22 € (platí konečná

cena po uplatnení všetkých zliav a akcií, ktorú zaplatíte za nákup v hotovosti alebo bankomatovou kartou v Klube Energy), dostanete od obsluhy v Klube pečiatku do tejto knižky.

- » Rovnako dostanete pečiatku za každého nového člena Klubu Energy, ktorého zaregistrujete v prvej línii.
- » Za každú štvrtú pečiatku získavate zľavu 5 €.
- » Pečiatky môžete zbierať do konca roka 2016.
- » Maximálna celková zľava, ktorú môžete získať je 30 € (za 24 nákupov nad 22 €).
- » Knižky s nazbieranými pečiatkami zašlite na adresu riaditeľstva spoločnosti do 14. januára 2017.
- » V knižke musí byť uvedené vaše registračné číslo, e-mail (prostredníctvom neho vás o zľave

budeme informovať), číslo vášho Klubu a vaša korešpondenčná adresa.

- » Po ktorú métu sa dostanete, tú vám dáme v podobe zľavy na nákup v mesiacoch január a február 2017. 50 % zo zľavy získate v januári 2017 a 50 % vo februári 2017.
- » To stále nie je všetko. Dňa 8. februára od 15:00 budú prebiehať na riaditeľstve žrebovania za každý Klub Energy na Slovensku. Zo všetkých knižiek označených vašim Klubom náhodným výberom vyberieme jednu knižku a jej majiteľ dostane od vedúceho Klubu Energy prípravky v hodnote 99 € (platí v klubových cenách bez uplatnenia zliav a akcií) podľa vlastného výberu. Za balíček zaplatí jediné euro. Výrobky si musí vybrať osobne vo svojom Klube Energy do 10 dní od žrebovania.

Zdravé Vianočné Trhy

13. decembra 2016

Hotelová akadémia - Košice

www.EZOfest.sk

Vstup na výstavu a prednášky ZDARMA



Partneri:





**ZDRAVÉ POTRAVINY
DOPLNKY VÝŽIVY, KNIHY
EZOTERIKA, CD, DVD**





Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

VÝCHODNÁ POSILA – ARAŁKA MANDŽUSKÁ

Tradičné východné liečiteľstvo využíva blahodárne účinky aralky už od nepamäti. Napriek tomu, že má podobné účinky ako známy koreň ženšena, nie je u nás „na Západe“ tak preslávená. V poslednom čase sa však výťažok z koreňov aralky objavuje v rôznych výživových doplnkoch, liečivých a kozmetických prípravkoch. Preto nie je od vecí zoznámiť sa s touto výnimočnou rastlinou.

Aralky sú neopadavé trnité dreviny (kry aj stromy) pochádzajúce z Ďalekého východu – z východu Ruska, severnej Číny (Mandžusko) a Kórei. Dodnes sa aralky rozšírili v (sub)trópoch oboch pologúľ. Rastú solitérne, alebo len v malých skupinkách na svetlých pasekách a holinách listnatých lesov do 500 m. n. m.

MALÁ VEĽKÁ RASTLINA

Rod Arália zahŕňa asi 35 druhov, ktorých zástupcovia dorastajú od 50 cm až do úctyhodných 20 metrov. Mladé výhonky aralky mandžuskej (*Aralia mandshurica*) vyrastajú buď zo semienok alebo z pupeňov na mäkkých koreňoch materskej rastliny, kde na meter koreňa pripadá až 250 pukov! Kmeň husto porastený ostrými trňami sa málo vetví. Až 1 m dlhé, nepravidelne sperené listy na dlhých ostnatých stopkách vytvárajú na vrchole kmeňa ružicu, ktorá pripomína palmu. V júli a auguste vyrastá zo stredu tejto vrcholovej ružice niekoľko až polmetrových kvetenstiev. Jednotlivé kvietky sú biele, päťpočetné a obojpohlavné. Plodom aralky sú vtákmi obľúbené, malé čierne-fialové plody s piatimi semenkami.

Na pestovanie (pôdu a zálievku) sú aralky nenáročné. Neprekáža im mráz a netrpia škodcami ani chorobami. Aralka sa dožíva len 25 až 40 rokov. V našich podmienkach síce nedozrievajú semená

a rastlina nedorastá do maximálnej výšky, je však natoľko vzácna, že na záhrade vždy budí originálny a exotický dojem. Z narastených, aspoň 5-ročných arálií sa v septembri alebo pred jarou zbierajú silnejšie korene. Očistia sa, rozrežú na kolieska a sušia v tieni. Výťažok obsahuje najmä triterpenoidné saponíny zvané aralozidy, silice, glykozidy, živicu a cholín.

TRNITÝ POMOCNÍK PRI ADAPTÁCII

Ženšen, sladovka hladkoplodá, bazalka pravá, špargľa hroznovitá, kustovnica čínska alebo práve aralka mandžuská sa zaraďujú do skupiny tzv. adaptogénov, t.j. rastlín či látok, ktoré používa alternatívna medicína proti stresu a jeho sprievodným javom, teda na posilnenie čchi. Po stáročia sa preto aralka užíva pri celkovej únave, depresiách, ale aj pri zotavovaní po chorobách, bolestiach hlavy či „po opici“. Zvyšuje vitálnu kapacitu pľúc a krvný tlak, a tým aj svalovú silu a potenciu. Znižuje naopak hladinu cholesterolu a glukózy v krvi, preto je vhodná aj pri diabetes a obezite. Tradičná čínska medicína odporúča aralku aj na liečbu astmy a tuberkulózy, japonskí liečitelia dokonca na rakovinu tráviacej sústavy. Niektoré štúdie naznačujú aj schopnosť aralky chrániť telo (do istej miery) pred radiáciou.

Koreň aralky možno pridávať do rôznych bylinných zmesí, hoci väčšinou sa užíva vo forme liehovej tinktúry. Tento „elixír života“ si však musia odpustiť ľudia trpiaci ochorením pečene, vysokým krvným tlakom, nespavosťou a epilepsiou. S lekárom by sa o užívaní aralky mali poradiť aj cukrovkári.

Ochutnať a vyskúšať účinky aralky môžete bezpečne vďaka **Stimaralu** od Energy. Veď adaptovať sa čo najviac na toto ročné obdobie plné zhonu, únavy a jesenných depresií je pre naše zdravie to najlepšie.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

Ako sa účinne **chrániť a brániť?**

Chrípka, kašeľ, nádcha, angína



Uvedené prípravky sú výživové doplnky.