

vitae

apríl 2017

Nový Supertronic:
moderná diagnostika,
najvyšší štandard

Ako oslavovali príchod
jari naši predkovia?

Akcia „Zelené potraviny“
1.-30. 4. 2017





Prípravky mesiaca apríla

Jarné výkyvy počasia sú obvyklé, rovnako ako jarná únava. Použitie **Chlorelly** znamená z hľadiska čínskej medicíny podporu života, pomalý proces, ktorý skvalitňuje našu vitalitu. Nástup účinku je veľmi pozvoľný, v dlhodobejšom horizonte pôsobí jemne a vyvážené. Aj po jej vysadení zostáva ešte nejaký čas účinnou clonou. **Barley**, naopak, svojou dravosťou mladého obilia dodáva aktívnu energiu prakticky hneď. Účinok jarného jačmeňa je silný, rýchly, ale krátkodobý. Mimoriadne zaujímavým doplnkom je **Spirulina Barley**. Pôsobenie spiruliny upokojuje a sťahuje dravé a nie vždy akceptovateľné účinky Barleya, ktorý, naopak, urýchljuje účinok Spiruliny. **Acai** dôrazne, ale pozvoľnejšie dopĺňa aktívnu energiu, dáva človeku pocit sily a jej okamžitého využitia. Je vhodný pri rekonvalescencii, zvýšenom energetickom psychickom a fyzickom výdaji. Má význam všade, kde máme do činenia s Ohňom, respektíve s tromi ohniskami, a najmä s jeho nedostatočnosťou, teda s únavou, psychikou, nervami. **Macu** využijeme od doplnenia aktívnej energie v bežnom živote zdravého človeka, cez ťažký únavový syndróm, až po nezanedbateľnú podporu pri závažných ochoreniach. Jej najdôležitejšou úlohou je úprava adaptability organizmu – posilnenie imunity, lepšia schopnosť zvládať stresy. Predstavme si ešte **Hawaii Spirulinu**. Rýchlo obnovuje výkonnosť tela a regeneruje organizmus pri vysokej záťaži, a to aj v momentoch nesprávnej životosprávy. A zabudnúť by sme nemali ani na krém prislúchajúci k jari – **Protektin**. Ochráni hlasivky, keď nám ich vietor ofúkne. Dobre naň reaguje aj jarná migréna.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 4, apríl 2017.

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.



Oslava nového života

OBSAH

Editorial	04
Čoraz viac Európanov trpí na metabolický syndróm	04
Tajomstvo Beauty Energy sa odkrýva	06
Silnejší, než sa zdá	08
Čriepky z mozaiky dejín XXXII.	10
Supertronic na rok 2017	11
Neurologické ochorenia	14
Pohanské sviatky jari	16
O nakupovaní a iných stresových situáciách	20
Chráňme si pečeň, život bez nej nie je možný	22
Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu XXI.	24
Niet na svete byliny, aby na niečo nebola	27



EDITORIAL

A MÁME TU APRÍL

Je to jeden z mojich najobľúbenejších mesiacov. Jar už sympaticky vystrkuje rožky, dážd' s nami hrá hru na zabudnuté dáždniky a ľudia sa viac usmievajú. Neveríte? Zdvihnite oči od „chytrých“ telefónov a uvidíte. Tety v kvetinárstvach vymýšľajú stále výraznejšie kreácie, skladajú kvety do neuveriteľných tvarov. Supermarkety začínajú apelovať na zdravú výživu, ale pre istotu dajú do akcie všetky nezdravé polotovary a supercukrové „mňamky“. Výživoví poradcovia pripomínajú, že sa blíži obdobie plaviek. No a ľudia sa rozhodne pre detox. Veľmi správne!

Ako riaditeľ spoločnosti Energy by som mal teraz apelovať na to, aby sa detoxikácia a zdravý životný štýl stali vašou dennou doménou, a nie aprílovým rozmarom. Ale to naozaj nebudem robiť. Mne samému sa nedarí dodržiavať zdravý životný štýl počas celého roka (hoci od januára opäť posilňujem), a tak nevidím dôvod, prečo na tom trvať. Hlavné krédo Energy je: príroda uzdravuje. A ja by som pridala, že: apríl štartuje. Ak ste si cez Vianoce dopriali, ak si ešte stále nosíte nejaké to kilečko

navyše alebo ste sa kvôli tej kráse vonku rozhodli spraviť niečo pre seba, neexistuje lepší čas na začiatok ako teraz. Pripravili sme pre vás neuveriteľne krásnu, voňavú, sympatickú, ale najmä úžasne zdravú kolekciu zelených potravín, ktoré nastaví váš organizmus na cestu zdravia. Prešli sme doslova celucký svet, aby sme našli to najkvalitnejšie, čo planéta poskytuje. Všetky informácie o týchto „superpotravínach“ nájdete v samostatnej prílohe nášho Vítae. Ale ak nechcete, nemusíte čítať. Zastavte sa v našich Kluboch, poraďte sa alebo ešte lepšie – vyskúšajte. Nemajte strach z kulinárskych špeciálit, program sme koncipovali tak, aby ste mohli byť kreatívni pri príprave raňajok či večerí. A nebojte sa, niektoré z potravín neviem celkom správne pomenovať ani ja – maka, mača, macha, godži, je to jedno. Respektíve, nie je to dôležité. Len to, prosím, skúste, ochutnajte a vezmite aj vašim domov. Zdravie máme len jedno a ak sa dá podporiť chutnou a zaujímavou potravínou na raňajky či desiatu, treba to vyskúšať. Tak na zdravie, priatelia!

JOZEF ČERNEK

Čoraz viac Európanov trpí na metabolický syndróm

Už nielen v Spojených štátoch amerických, ale aj v Európskej únii rapídne narastá počet ľudí s obezitou, ktorá je základným predpokladom vývoja metabolického syndrómu. Súčasťou tejto diagnózy je, okrem obezity, súbor ďalších závažných porúch zdravia, resp. ochorení, ktoré významne skracujú život alebo aspoň zhoršujú jeho kvalitu. Ide najmä o zvýšené hodnoty krvného tlaku – hypertenziu, poruchu glukózovej tolerancie, resp. cukrovku, poruchu tukového metabolizmu v zmysle zvýšenej hladiny triglyceridov v krvi a zníženú hodnotu tzv. dobrého – HDL cholesterolu. Stačí, aby boli okrem obezity prítomné ďalšie dva faktory zo štyroch práve vymenovaných, a máme pred sebou jedinca s metabolickým syndrómom. V súčasnosti sa toto ochorenie týka už viac ako tretiny dospelých Európanov.

V čom spočíva tento nelichotivý nárast populácie s metabolickým syndrómom? Je to hlavne v dôsledku zlej životosprávy, zlých stravovacích návykov a v nedostatku pohybu. Tým, že organizmus dlhodobo prijíma viac kalórií ako stačí spáliť (zmetabolizovať), tieto sa ukladajú do neželanej





zásoby v podobe tuku. Vzniká aj rezistencia tkanív (buniek) na inzulín, ktorý tak stráca schopnosť štiepiť (spaľovať) cukry, čo vedie k vzniku inzulínovej rezistencie, resp. cukrovky. Tá ďalej zhoršuje metabolické procesy v organizme, poškodzuje cievy, urýchľuje artériosklerózu, vedie k ďalšiemu zvyšovaniu krvného tlaku, poškodzovaniu obličiek, sieťnice oka, postihnútiu periférnych nervov (neuropatii), atď. Tomuto bludnému kruhu latinsky hovoríme circulus vitiosus. Dá sa mu zabrániť zdravou pravidelnou životosprávou s dostatkom aktívnej fyzickej činnosti, nekonzumovaním množstva kalorických mastných a sladkých jedál. Rovnako dôležité je nepodceňovať pravidelné kontroly zdravotného stavu, najmä už spomenutých ukazovateľov zdravotných rizík vedúcich k rozvoju metabolického syndrómu: sledovanie krvného tlaku, hladiny krvného cukru, triglyceridov a cholesterolu včítane HDL. Nevyhnutnosťou je stráženie si normálnej telesnej hmotnosti, ktorú môžeme sledovať nielen na osobnej váhe a výpočtom BMI (indexu telesnej hmotnosti), ale aj pomocou merania obvodu pásu krajčírskym metrom. Táto hodnota by nemala presiahnuť u žien 80 cm a u mužov 94 cm. Najväčším rizikom metabolického syndrómu je predčasný vznik závažných srdcovocievnych chorôb – predovšetkým infarktu srdca a mozgovej porážky. Preto, ak sa podarí predísť vzniku metabolického syndrómu, výrazne sa zmenší riziko vzniku uvedených závažných ochorení skracujúcich život.

Súčasťou účinnej prevencie je aj pravidelné užívanie prírodných prípravkov Energy, ktoré pôsobia na báze celostného a šetrného prístupu k ľudskému organizmu a zdraviu v jednote s psychikou, spôsobom života a prostredím. Na organizmus pôsobia harmonizujúco, očistne a regeneračne. Keďže obezita je základným atribútom metabolického syndrómu, odporúča sa začať regeneračný proces bylinným koncentrátom **Gynex**. Pomôže nielen pri redukcii obezity, ale podporí aj činnosť endokrinných žliaz včítane pankreasu, v ktorom sa tvorí inzulín. Môže teda zlepšiť aj stav glycidového metabolizmu, a tým predchádzať vzniku cukrovky, resp. zlepšiť jej stav (kompenzáciu). Podporiť funkciu pečene, zlepšiť stav tukového

metabolizmu, normalizovať hodnoty cholesterolu a triglyceridov môže pomôcť bylinný koncentrát **Regalen**. Na prevenciu rozvoja artériosklerózy a vzniku komplikácií zo strany srdcovocievneho systému je ideálny bylinný koncentrát **Korolen**. Pokiaľ sa pridružia problémy so zvýšeným krvným tlakom či obličkami, je účinnou pomocou bylinný koncentrát **Renol**.

Vhodné je zároveň užívať aj niektoré nadstavbové prípravky, najmä kapsuly **Vitamarin**, ktoré obsahujú omega 3 nenasýtené mastné kyseliny (v rybom tuku z morskej rybičky ančovičky japonskej). Pomáhajú odbúravať zvýšený cholesterol (najmä LDL) a tuky uložené v cievach, čím sa môže zlepšiť ich priechodnosť, elasticita a hladký povrch vnútornej výstelky (endotelu). Ďalej dvojzložkový prípravok **Celitin**, ktorý obsahom ginkga dvojľaločného a lecitínu pomáha rozšíriť artérie a drobné arterioly, čím zlepšuje prekrvenie tkanív a dôležitých orgánov, najmä mozgu. Zlepšuje pamäť, sústredenie, ale aj stav pečene a pokožky. Jedinečný je **Fytomineral** – koncentrát koloidných minerálov so schopnosťou vstrebávania až 98%. Mnohé z nich sú potrebné pre správny priebeh biochemických reakcií v organizme. Napríklad zinok je ich dôležitým katalyzátorom, chróm je zase potrebný na tvorbu inzulínu a jeho využitie pri metabolizovaní cukrov, na prevenciu cukrovky a obezity. Z antioxidantov sú potrebné pre zdravie ciev a prevenciu metabolického syndrómu prirodzené vitamíny – prípravok **Flavocel**, ktorý obsahuje nielen prirodzený vitamín C, ale aj bioflavonoidy a prípravok **Organic Acai Powder**, ktorý je vôbec najúčinnnejším antioxidantom zo všetkých druhov ovocia. Tieto prípravky pomáhajú chrániť bunky nášho organizmu pred oxidačným stresom, pred útokmi voľných radikálov nielen z vonkajšieho prostredia, ale aj tým, ktoré v organizme vznikajú. Prospešné sú aj ďalšie tzv. zelené produkty, napríklad **Organic Chlorella**, **Hawaii Spirulina**, **Barley Juice**, **Organic Maca Powder**, ktoré sú významnými zdrojmi vitamínov, minerálov, enzýmov, chlorofylu, aminokyselín. Ich účinky sú nielen substitučné (doplňajú do organizmu to, čo chýba v potrave) ale pôsobia aj očistne, protizápalovo, harmonizujúco a regeneračne.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Tajomstvo Beauty Energy sa odkrýva

ARTRIN RENOVE PODPORÍ NAŠU SILU A VÔĽU ŽIŤ

Patíte medzi tých, ktorí sú po zime stále vyčerpaní a nemôžu sa naštartovať? Sprevádza vás únava aj počas roka, rýchlo strácate energiu? Bolí vás chrbát, kolená a máte studené ruky a nohy? Trápia vás zuby alebo ste nedoslýchaví? Máte časté angíny, zhoršujú sa vám vlasy, pozorujete zmeny na nechtoch a trpíte zápalom čelných dutín? Ak áno, máte v nerovnováhe element Vody – okruh obličiek a močového mechúra.

ZBAVME SA NEPOTREBNÉHO, ŽIME BEZ OBÁV

Obličky v ich telesnej funkcii oslabuje alebo posilňuje kvalita našich partnerských vzťahov, vzťahov s najbližšími aj ostatnými ľuďmi, zvieratami a rastlinami. Obličky filtrujú krv a vytvárajú moč v pomere asi 850:1. Je to symbolické. Prečo? Tiež by sme sa mali naučiť filtrovať stretnutia, rozhovory

a problémy a vybrať si len tú časť, ktorá je pre náš život nejako dôležitá a prináša nám nový smer, dobrú radu či orientáciu pri ďalšej ceste životom. Častokrát sa vyčerpávame riešením situácií, ktoré nám ani neprislúchajú. Kvalita fungovania obličiek rozhoduje o našom charaktere, tvorí našu osobnosť a dáva vzniknúť mnohým chorobám – reumatizmu, bolestiam chrbtice, ženským chorobám,

impotencii, zápalu prostaty, rednutiu kostí, kožným chorobám či vysokému tlaku.

Močový mechúr v sebe hromadí odpadové látky a vylučuje ich von z tela. Zbavme sa aj myšlienok, ktoré už nepotrebuje. Stav močového mechúra ukazuje, ako vieme znášať a vypúšťať tlaky života. Problémy s mechúrom poukazujú na rozhnevanosť a obviňovanie, na nedostatok pochopenia pre druhých.

Hlavnou emóciou tohto okruhu je STRACH. Zväzuje nás a podsúva negatívne myšlienky a očakávania. Máme strach zo straty istôt, z chýb, zo zlyhaní, zo svojej nedokonalosti. Riešením je láska. Láska víťazí nad strachom, zlobou, peniazmi, aj nad silou. Láska je totiž sila síl. Vážme si seba samých ako druhých ľudí a milujme seba a druhých aj so všetkými nedostatkami. V druhých ľuďoch a predovšetkým v partnerovi máme ukrytú svoju silu. V konaní ostatných totiž nájdeme kľúč k riešeniu svojich ťažkostí, sú to len naše zrkadlá, prostredníctvom nich máme šancu vidieť seba. Život je radosť a škola, berme ostatných ako trénerov a ten tréning s radosťou prijímajme. Prijatie je dar a liek. Na regeneráciu okruhu obličiek vnútorne najviac využijeme **Renol** s krémom **Artrin**, **King Kong**, **Fytomineral**, **Skeletin** alebo čaj **Smilax officinalis**. Telu pomôžeme opäť **Biotermalom** a ostatnými terapeutickými krémami z **Pentagramu®**.

EMÓCIA STRACHU SA VÝRAZNĚ PREJAVUJE AJ NA TVÁRI

Zláknete sa niekedy pri pohľade do zrkadla?

- » Pozerá sa na vás unavená, bledá tvár, s výraznými tmavými kruhmi pod očami.
- » Oči sú bez iskry, vpadnuté a okolo nich môžu byť opuchy.
- » Plet' je povädnutá, popolavá až priesvitná, bez energie.
- » Všetky svaly na tvári sú stiahnuté.

Celkovo môžete pociťovať absolútne vyčerpanie, ktoré ešte viac zviditeľnia kruhy pod očami. Vyčerpanie môže prejsť do chronického únavového syndrómu. To je čas pre **Artrin renove**.

STRACH BYŤ ŽENOU

Artrin renove patrí medzi pletové krémy, na ktoré sme sa všetci veľmi tešili, pretože terapeutický Artrin, z ktorého má základ, je najviac obľúbeným telovým krémom. Mnohé z vás však zarazila a prekvapila parfumácia jazmínom. Prečo? Vzhľadom na vyššie uvedené je odpoveď jednoduchá. Obidva Artriny harmonizujú naše vzťahy.



Pleťový Artrin renove umožňuje nám ženám byť naozajstnou ženou vedľa svojho muža. Popravde: Koľko žien to tak zažíva? Koľko žien je pre partnera skôr mamou, opatrovatelkou alebo sa stane riadiacou jednotkou a preberá velenie? To je dôvod, prečo je pro mnohé ženy ťažké prijať vôňu pľetového Artrinu. Jazmín je totiž typicky

ženská vôňa – krásna, lákavá, opojná, sebaistá a omamná. Strach byť ženou často spôsobuje, že po Artrine renove nesiahneme. Aj keď vieme, že by sme potrebovali práve tento krém, vôňa nám to nedovoľuje a vezmeme iný z radu Renove, ktorý je momentálne bližší nášmu naladeniu. Postupne sa k Artrinu renove dopracujete, to mi verte.

Artrin renove je vzácny svojím obsahom argánového, mandľového, makového a jojobového oleja. O výnimočných účinkoch ste už mnohokrát čítali, takže upozorním dnes na makový olej, ktorý má svoje miesto v tomto kréme preto, že je pre organizmus aj pleť priamo horčikovo-vápnikovou bombou. Vitamíny E, B₁ a B₁₂ vyživujú pleť, chránia ju a podporujú obnovu pokožky. Ďalšou veľmi dôležitou zložkou na regeneráciu pleti a tvorbu kolagénu je extrakt *Crotonu lechleri*. Jeho účinky poznáme vďaka **Drags Imunu**. Pretože Artrin renove patrí medzi menej výživné krémy, môžeme mať pocit, že našej pleti nestačí. Máme dve možnosti – buď si k nemu priberieme výživnejší krém (**Cytovital renove** alebo **Droserin renove**), alebo posilníme výživnosť Artrinu renove pridaním 1–2 kvapiek vybraného, za studena lisovaného oleja alebo **Visage oilu**, ktoré zmiešame v dlani so štyrmi dávkami krému.

V májovom čísle nás čaká zásadná téma mnohých žien – citlivá pokožka s popraskanými žilkami, kuperózna pleť.

MARCELA ŠŤASTNÁ
Pokračovanie nabudúce.

TIP PRE VÁS

Doprajte si 1x týždenne **vyživujúcu masku na tvár z terapeutického telového Artrinu**. Množstvo krému veľkosti orecha pekne premiešajte s 2 kvapkami **Fytomineralu** a 2 kvapkami **Drags Imunu** a naneste na tvár, krk a dekolť. Ak sa vám maska zdá príveľmi hustá, môžete pridať aj pár kvapiek **Visage water**. Masku nechajte pôsobiť 10 minút, pričom oči prekryte vatovými tampónmi navlhčenými vo **Visage water** alebo v roztoku prevarenej vody s **Audironom** (0,5 dl + 5 kvapiek).

Potom masku zmyte a pleť ošetríte niektorým krémom Renove. Vaša pokožka sa prežiarí, vyhladí, spevní a zahojí. Keď už máte po ruke **Fytomineral**, doprajte si aj výživnú kúru na rast vlasov. Na jednorazovú spotrebu si pripravte 1 dcl vody s 10 kvapkami **Fytomineralu** a aplikujte rozprašovačom alebo vlasy roztokom len opláchnite. Vlasy sa vyživí a spevní. A ak sa ešte k tomu ponoríte do vane s **Biotermalom**, môžete si užiť poriadny relax.



Silnejší, než sa zdá

Protektin náleží k prvku Drevo a hoci sa dá prehliadnuť rovnako ako slabý a krehký rašiaci klíček, zdá sa, že má rovnako ako on nemalý potenciál. Je to veľmi silný pomocník, schopný spúšťať významné ozdravovacie procesy na úrovni tela aj duše.

PROBLEMATICKÍ, ROZORVANÍ, VÝNIMOČNÍ

Protektin je krém vhodný pre všetkých, ktorí cítia v sebe svoj potenciál, vnímajú zárodok inšpirácie a často majú veľmi originálne nápady. Sú až po okraj naplnení množstvom semienok, ktoré môžu vyklíčiť – len ktoré je to správne práve pre túto chvíľu? Množstvo nápadov, veľká variabilita a túžba vnáša do života nanovo nielen originalitu, ale aj chaos. A práve harmonizácia vnútorného chaosu je hlavnou parketou môjho obľúbeného **Protektinu**, ktorý je ideálny pre charizmatické povahy so sklonom k divokým reakciám typu krik alebo plač, prípadne náladovému striedaniu jedného s druhým. Veľmi rýchlo pomáha nájsť stratenú psychickú rovnováhu a z chaotickej roztržitosti vyťažiť zlaté zrnko inšpirácie. Rovnako pomôže, ak sme chronicky naivní alebo príliš často dojatí. Pre istotu ho nosím stále so sebou!

POKOJ A MIER V KRAJINE VAŠEJ DUŠE

Protektin harmonizuje telo s dušou, čo je vhodné nielen pri psychických poruchách a v náročných životných okamihoch, ale aj pri každom obyčajnom zaspávaní. Najmä ak máte sklon chodiť spať až po polnoci, aplikujte Protektin na očné viečka, na spánky a oblasť tretieho oka. Reflexne tak podporíte pečeň a žľazník (orgány Dreva), ktoré zosilňujú svoju aktivitu práve okolo polnoci. Zaspávanie bude ľahšie, sny budú zrozumiteľnejšie a psychické sily sa lepšie zregenerujú. Ak sa používa ráno,

podporí Protektin náš nadhľad a ochotu urobiť prvý krok z postele iba zo sladkej detskej bezstarostnej zvedavosti na to, čo nás čaká ďalej.

KADIAL? TADIAL!

Protektin je krémom prvej pomoci, keď sa nachádzame na významnej životnej križovatke a potrebujeme sa rozhodnúť, ktorou cestou sa vydať. Najmä, ak nám rozhodnutie robí problém. Výhonok akejkoľvek obyčajnej rastliny sa totiž nehanbí, nezdráha, necíti sa malý a slabý, derie sa dopredu, nahor s prirodzenou dravosťou, ktorá patrí k Drevu a nezáleží na tom, že to robí prvýkrát v živote. Protektin preto môžeme využiť aj na podporu originálnej tvorivosti pri skúškach alebo ak práve pracujeme na nejakom projekte. Stačí ho votrieť do končekov prstov a chopiť sa pera, štetca, vŕtačky alebo dláta. Podnieti tendenciu vytvoriť dielo naozaj zo seba a nekopírovať už existujúce formy.

DRÁŽDI MA TO NA ZOŠALENIE

Na úrovni tela pomôže Protektin všade tam, kde to svrbí, či už je to kožná vyrážka, popálenie od žihľavy alebo hojace sa zranenie. Najmä ak vás to šťve, vlastne ak vás čokoľvek šťve, použite Protektin čo najrýchlejšie, aby ste sa z toho ne... nevznietili, áno, to je to správne slovo.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

Objavila som účinky Protektinu

Volám sa Nicole, pracujem ako kaderníčka. Vlani v auguste som pocítila urputné a stupňujúce sa svrbenie v ľavom podpazuší. Bola som presvedčená, že koža na tomto mieste je jemná, a tak je normálne, že sa tam objavila škvrna. Nebola som schopná kontrolovať svrbenie a miesto som si stále škriabala. Lekárom veľmi neverím, a tak som začala robiť pokusy. Použila som zásyp, detský krém, hydratačné krémy, dokonca kyslíčnik, lieh a nakoniec masť Betadine. Vyrážka sa zväčšovala, svrbenie a pálenie boli čím ďalej, tým horšie. Vtedy som sa o tom rozprávala s kamarátkou, ktorá zrovna absolvovala kurz Energy. Zmerala mi najskôr energetické dráhy (na moje prekvapenie meridián pečene prechádza práve jamkou v podpazuší) a ponúkla mi krém **Protektin**. Už po dvoch dňoch som videla výsledky. Svrbenie a pálenie rýchlo prestali a keď som masť naniesla ako pletovú masku,



bolo to ešte lepšie. Žiadne svrbenie! A vďaka maske, paráda! Za dvanásť dní som už bola na tom oveľa lepšie. Kamarátka mi ešte na radu kolegyne navrhla použiť **Cytosan Fomentum gel**, a tým sa očista dovŕšila.

NICOLE, Španielsko

PRIŠLO NA ADRESU REDAKCE

ZELENÝ TÝŽDEŇ

V zelenom týždni zameranom na ochranu zdravia v Materskej škole v Dolnej Strede ochutnával zelené potraviny aj personál, a to vďaka šéfredaktorovi Vitae, ktorý nám ich podaroval. Keďže s **Acai** sme sa oboznámili dávnejšie, nasledovali ďalšie zelené prípravky v práškovej forme kvôli lepšiemu dávkovaniu našim najmenším. **Organic Maca** chutil výborne v čaji, ani jeho vzhľad nikomu neprekážal. Avšak pri pochybovačných pohľadoch detí na rozmixovanú **Chlorellu**, či **Spirulinu** sme zapojili fantáziu a motivovali Shrekovým nápojom z ďalekých močarísk, ktorý pri ochutnávke chutil naozaj výborne. Bodaj by nie, keď sme do neho pridali aj ovocnú šťavu! Či so šťavou alebo s vodou,

ochutnávka pokračovala aj vo večerných hodinách po cvičení s mamičkami. Tým najviac chutila **Maca** s džúsom a **Barley Juice** rozmixovaný s vodou. Počas výchovných aktivít s deťmi sme si týmito výživovými doplnkami spestrili aj branný deň. Zo stanu na dvore sme zachraňovali plyšové zvieratká a navzájom sa obväzovali zdravotnými pomôckami. Na školskom dvore sme prezentovali svoje vedomosti o hasičoch, policajtoch a vojakoch pri prekonávaní prekážok a riešení vedomostných úloh. A ak budeme našim telám dodávať zdravé potraviny a pravidelne športovať, určite aj ten požiarový poplach s nácvičom evakuácie zvládneme za rýchlejší čas!

JANA KUDLAČOVÁ, riaditeľka MŠ





Čriepky z mozaiky dejín XXXII.

NOVÉ VERSUS STARÉ

Byzancia, ako sme spomenuli, sa stala na dlhé stáročia hlavným mestom Rímskej ríše a cisári – basileovia tak vládli obrovskému územiu, aj keď ono v storočiach po rozpade bolo „rozporcované“ na množstvo mocnárstiev so striedajúcimi sa panovníkmi. Všetky však istým spôsobom prijali, že podliehajú Východorímskej ríši. Našou cestou však nie je prerozprávať históriu, lež nazrieť do jej tajomstiev, týkajúcich sa zdravia, krásy, hygieny.

Minule sme spomínali, ako vyzeralo sídlo byzantských vládcov. Cisárovná obývala časť paláca nazývanú

gynaíkeion. Bola obklopená dvornými dámami a istá si vernosťou sluhov bola absolútnou paňou svojich činov. Robila to, čo považovala za najvhodnejšie a už záležalo len na tom, akej bola letory. Pre mnohé z panovníčok bolo najdôležitejším zamestnaním starostlivosť o svoju krásu. Napríklad Theodora spávala až do poludňajších hodín, len aby mala odpočinutú a pôvabnú tvár. Na udržanie sviežej pleti sa dlho kúpavala a ak by poznala tajomstvo oleja Dermatón, isto by ním nepohrdla. Obliekala sa do krásnych slávnostných rúch, purpurovofialových plášťov so zlatým lemovaním, lebo si uvedomovala svoju moc, získanú

práve takýmito prejavmi. Iná cisárovná, plavá Zoé, nosila ľahké šaty, zato jej komnaty sa podobali alchymistickej dielni – noc a deň tam bľal oheň, na ktorom sa pripravovali vonné maste, lebo mala rada voňavky a rôzne kozmetické prípravky. Boli však i také, ktoré kozmetikou opovrhovali a zdobili sa „leskom svojich cností“. Niektorým kresťanské mravy dovolili obklopať sa iba ženami, iné vpúšťali do gynaíkeia i mnohých vysokých hodnostárov.

MÓDA AJ POLITIKA

Zvykom bolo, že nová cisárovná sa tri dni po sobášii vybrala zo svadobných komnát okúpať sa do Magnaurského paláca. Všetci dvorania i mešťania vytvorili okolo sprievodu jej dvoranov špalier. V čele sprievodu niesli jej kúpacie šaty, voňavky, skrinky a nádoby s kúpacími potrebami, po jej boku kráčali tri dvorné dámy, niesli červené jablká vykladané perlami symbolizujúcimi lásku, hudobníci hrali, ľud sa tešil a zabával. Sprievod ostal stáť pri vstupe do kúpeľa a po očiste opäť slávnostne sprevádzal panovníčku do svadobnej spálne.

Počas audiencií vítala cisárovná ženský sprievod mužských účastníkov aktu, a tie museli byť takisto oblečení v najslávnostnejších rúchach. Aktívne sa zúčastňovala na zahraničnej politike monarchie a od jej aktivít často závisel úspech jednaní.

Boli cisárovné, o ktorých sa nehovorilo, boli také, ktorých oblečenie, účesy či novovytvorené voňavky sa stávali módnymi hitmi, ktoré sa stali prototypmi pre celú ženskú spoločnosť, určovali súdobý trend vkusu. Aj bez módnych prehliadok a festivalov krásy, vôní, módnych doplnkov, ako je tomu dnes.

PRÍCHOD ISLAMU A ÚPADOK

Svet umenia a krásy „potemnel“ v časoch arabských moslimských nájazdov, ale i v dobe ikonoklazmu – obrazoborectva, kedy sa uzákoňoval zákaz uctievania náboženských obrazov ako prejavu modloslužobníctva. V sporoch, či je klaňanie sa obrazom s náboženskou tematikou formou modlárstva alebo kresťanskej oddanosti, vyhrávala raz strana podporovateľov, raz potierateľov týchto prejavov. Nakoniec zvíťazilo uctievanie obrazov, aj keď to na základe ideí písma mnohí charakterizujú ako nedodržiavanie spísaných zákonov. Samotné kresťanstvo v podobe, ako ho dnes poznáme, sa poväčšine

konštituovalo práve v období a na území Východorímskej ríše prvými konciliami. Vplyv antického sveta – veď prvotné kresťanstvo sa formovalo na územiach starovekého Grécka a Ríma – bol v tom čase ešte veľmi silný a jeho základy sa dostali aj do mnohých dodnes dodržiavaných cirkevných výnosov. Blízkosť kultúr Východu (napr. Perzie) a novovznikajúceho islamu boli takisto mocné, takže bolo z čoho vychádzať i proti čomu bojovať. To sa odrazilo na všetkých stránkach náboženského a kultúrneho života ríše. Bolo by možné spomenúť množstvo prejavov zmien a uzákonení – to by sme ale opäť odbočili od hlavnej nite

preberanej témy, takže sa vráťme späť ku krásu, umeniu, zdraviu. Kultúra kúpeľov sa do štvrtého storočia v Byzantskej ríši rozširovala a Konštantínopol mal minimálne toľko kúpeľov ako postupne upadajúci Rím. Vodou ich zásoboval v tej dobe najdlhší akvadukt (cca 420 km). Postupne sa nové strediská hygieny prestali stavať i tu, ale tie, ktoré sa zachovali, fungovali aj v nasledujúcich storočiach (asi až do devätnásteho storočia). Menšie kúpele menili postupne so zmenou životného štýlu spoločnosti svoju dovtedajšiu úlohu, boli nenápadné a stali sa základom ľudovej kúpeľnej kultúry. O postupný úpadok sa postaral

aj nástup náboženstiev – kresťanstva i islamu. Rozpadol sa rímsky systém vzdelávania, klasické gymnáziá a palestry boli zničené. Asketickí duchovní považovali nahotu a verejné hry za urážlivé, klasické vzdelanie im symbolizovalo nenávidené pohanské ideály. Aj olympijské hry ako prejav týchto ideálov ukončili svoju tisícročnú tradíciu v roku 520 n.l.

Úplne novú spoločenskú úlohu dostávajú kúpele aj v islamskom svete, kde sa postupne stávajú hostincami a ubytovňami.

Nabudúce sa vrátíme do západnej časti rozpadajúcej sa Rímskej ríše.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Supertronic na rok 2017

V tomto roku sa do rúk lekárov a terapeutov dostáva inovovaná verzia známeho diagnostického prístroja Supertronic. V čom spočíva kúzo nového a čo od neho môžu očakávať nielen profesionáli, ale aj klienti?

Pokiaľ ide o samotnú metódu EAV, ide o desiatkami rokov preverenú a ustálenú techniku diagnostiky. V niektorých krajinách sa považuje za alternatívnu, v iných je, naopak, rešpektovaná ako uznávaný spôsob jedného z pohľadov na zdravotný stav pacienta. Napriek tomu, že z technologického hľadiska ide o pomerne štandardné riešenie, kladie vysoké nároky na úroveň znalostí, schopností a predovšetkým skúseností obsluhy. Kľúčovým faktorom nie je nameranie hodnôt, ale najmä ich interpretácia a celostný prehľad a analýza.

Nový Supertronic preto okrem drobného prístrojového vylepšenia prichádza predovšetkým s novým komunikačným rozhraním. Prostredníctvom Bluetooth umožňuje užívateľom spojenie s aplikáciou Supertronic, ktorá sa dá zdarma stiahnuť v AppleStore pre tablety s operačným systémom iOS.

Nová aplikácia je prínosom pre obe strany „hracieho poľa“. Z pohľadu zákazníka ide o spôsob, ako sa dať vtiahnuť do diania. Môže sledovať a byť súčasťou celej postupnosti krokov a v graficky elegantnom poňatí sa môže „radovať z dobrej kondície svojho organizmu“. Z pohľadu obsluhy je zásadnou inováciou automatický odpočet a zápis nameraných hodnôt a možnosť veľkého prehľadu, takzvaného big-picture. Vo fáze merania sa dajú všetky dáta sledovať v reálnom čase, priebeh každého bodu hodnotiť nielen v numerickom vyjadrení, ale aj prostredníctvom lišty alebo dokonca na grafe, ktorý umožňuje takmer absolútnu úroveň vyhodnotenia. Ďalšia fáza analýzy ponúka bezprecedentnú úroveň prehľadnosti a náhľadu, ktorý je veľmi potrebný na stanovenie správnej

diagnozy a následného odporúčania.

Napriek tomu, že aplikácia ponúka mnoho prelomových možností, je iba prvým krokom. V ďalších verziách by mala byť obohatená o ďalšie vyspelé riešenia, ktoré nielen zvýšia rýchlosť, presnosť a kvalitu merania, ale ponúknu aj interaktívne prepojenie s plánovanými zákazníkymi aplikáciami.





Vláknina – dôležitá zložka našej stravy

Strava chudobná na vlákninu má značný podiel na vzniku niekoľkých závažných ochorení, najmä v oblasti tráviaceho traktu. Sú to predovšetkým choroby hrubého čreva – nádory a divertikuly, ďalej problémy s vyprázdňovaním čreva v zmysle chronickej zápchy, ktorá vedie k stagnovaniu črevného obsahu, hnilobným procesom, nadmernému vstrebávaniu toxických látok do krvi, k vzniku hemoroidov. Okrem toho sa nedostatok vlákniny v potrave podieľa aj na vzniku kardiovaskulárnych a metabolických ochorení, cukrovky, obezity, dokonca aj zubného kazu. Na zachovanie zdravia je teda veľmi dôležitý dostatočný príjem kvalitnej vlákniny.

V rámci modernej výživy predstavuje vláknina významnú, zdraviu prospešnú zložku potravy, hoci sama osebe je ťažko stráviteľná. Delíme ju na rozpustnú vo vode (solubilnú) a nerozpustnú (insolubilnú). K rozpustnej vláknine patria najmä pektíny a laktulóza, k nerozpustnému objemovému krmivu zaraďujeme celulózu, lignín a niektoré hemicelulózy.

ROZPUSTNÁ VLÁKNINA

Má schopnosť viazať na seba vodu, pučať a fermentovať v tráviacom trakte, čím slúži ako zdroj energie, pomáha regulovať zažívanie tukov a cukrov. Naviazaním vody zväčšuje v tráviacom trakte svoj objem, preto strava bohatá na vlákninu vedie k rýchlejšiemu pocitu nasýtenia. Má to význam pri udržiavaní normálnej telesnej hmotnosti, vláknina sa uplatňuje aj pri zdravých redukčných diétach. Slúži aj ako potrava pre tzv. priateľskú mikrobiálnu flóru v črevnom trakte, teda pôsobí ako prebiotikum.

NEROZPUSTNÁ VLÁKNINA

V tráviacom trakte sa neštiepi, teda nefermentuje a nie je zdrojom energie. Nadobudnutím objemu zväčšuje črevný obsah a skracuje dobu, počas ktorej potrava zostáva v hrubom čreve. Má to priaznivý vplyv na zväčšenie objemu stolice a zrýchlenie črevného pohybu. Tým sa dosiahne zriedenie odpadových toxických látok vznikajúcich v procese trávenia, ako aj skrátenie času ich styku a možnosti vstrebať sa cez sliznice hrubého čreva.

Kvalitná potravinová vláknina má priaznivý vplyv nielen na čistenie tráviaceho traktu, ale viaže na seba aj cholesterol, žlčové a mastné kyseliny, ktoré potom odchádzajú prirodzenou cestou (stolicou) von z organizmu. To je dôležité aj pri cukrovke a obezite, respektíve v ich prevencii, pretože sa spomaľuje vstrebávanie cukrov a tukov. Naviazaním vody a tekutín vláknina zmäkčuje stolicu, zabraňuje vzniku zápch, znižuje peristaltický tlak na črevnú stenu, čím znižuje riziko vzniku divertikulózy (tvorby črevných vydutín). Tieto mechanizmy sa uplatňujú aj ako prevencia vzniku nádorov hrubého čreva a hemoroidov v oblasti konečníka.

DENNÝ PRÍJEM

Za dostatočný denný príjem vlákniny pre dospelého jedinca sa pokladá množstvo asi 35 gramov. Zároveň je rovnako dôležité piť dostatočné množstvo tekutín,

najlepšie čistej vody. Kalorická hodnota vlákniny je oproti ostatným zložkám výživy podstatne nižšia – predstavuje len pätinu kalorickej hodnoty tukov, respektíve necelú polovicu kalorickej hodnoty sacharidov alebo bielkovín, čo je cenné najmä pri redukčných diétach.

PRÍRODNÉ ZDROJE

Bohatým zdrojom rastlinnej vlákniny rozpustnej aj nerozpustnej vo vode sú obilniny a obilné otruby – jačmeň, ovos, žito, zo zeleniny najmä brokolica, karfiol, mrkva, zeler, cvikla, cuketa, strukoviny, tiež zemiaky a paradajky. Ďalej ovocie, najmä jablká, hrušky, banány, slivky a bobuľové ovocie. Aj mnoho druhov semienok (napr. ľanové) a orechy. Keďže uvedené plodiny ako zdroje prírodnej vlákniny nekonzumujeme denne v dostatočnom množstve, je dobré dopĺňať si potrebnú, pre zdravie prospešnú vlákninu vo forme výživových doplnkov.

PRÍSUN PO CELÝ ROK

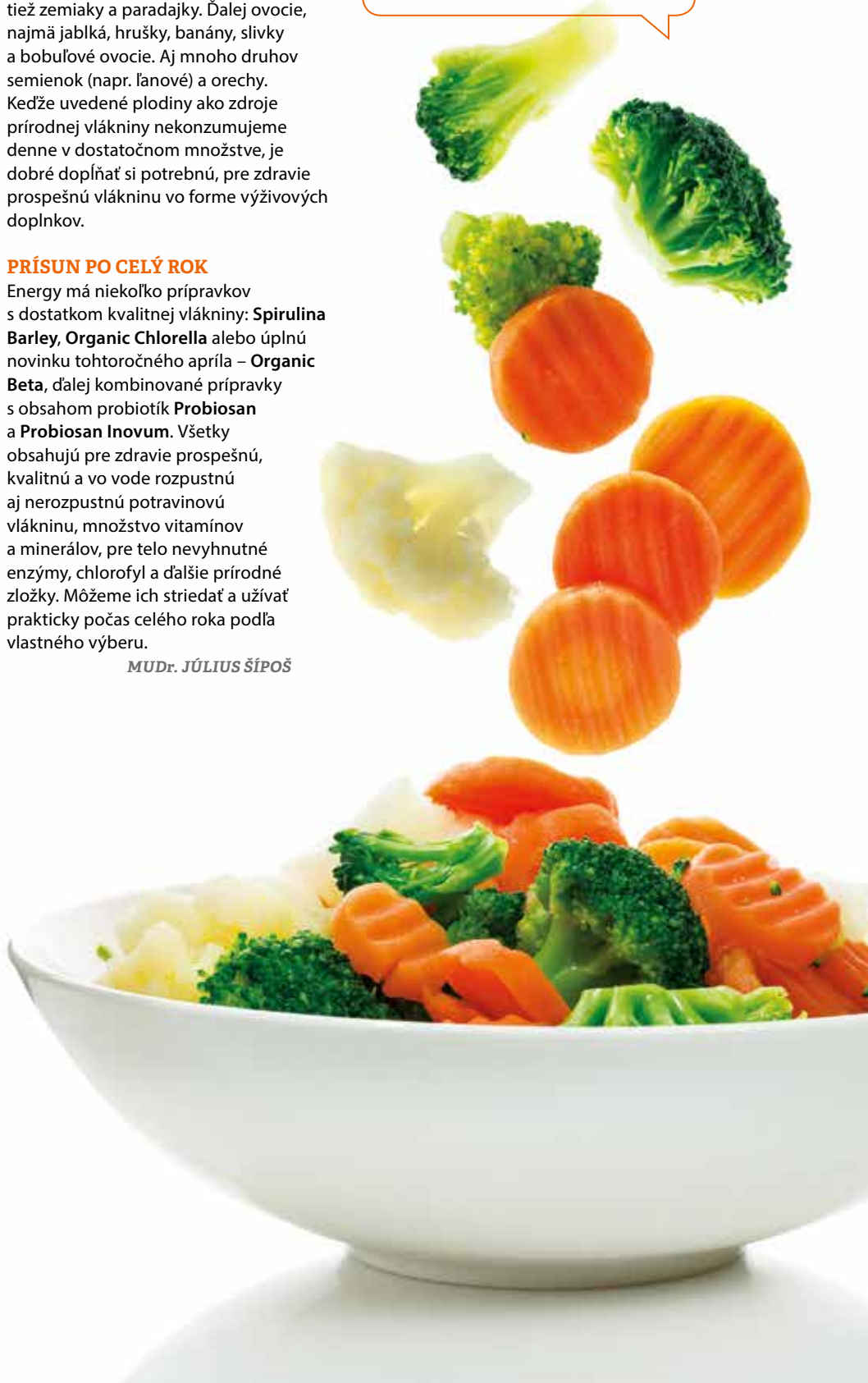
Energy má niekoľko prípravkov s dostatkom kvalitnej vlákniny: **Spirulina Barley**, **Organic Chlorella** alebo úplnú novinku tohtoročného apríla – **Organic Beta**, ďalej kombinované prípravky s obsahom probiotík **Probiosan** a **Probiosan Inovum**. Všetky obsahujú pre zdravie prospešnú, kvalitnú a vo vode rozpustnú aj nerozpustnú potravinovú vlákninu, množstvo vitamínov a minerálov, pre telo nevyhnutné enzýmy, chlorofyl a ďalšie prírodné zložky. Môžeme ich striedať a užívať prakticky počas celého roka podľa vlastného výberu.

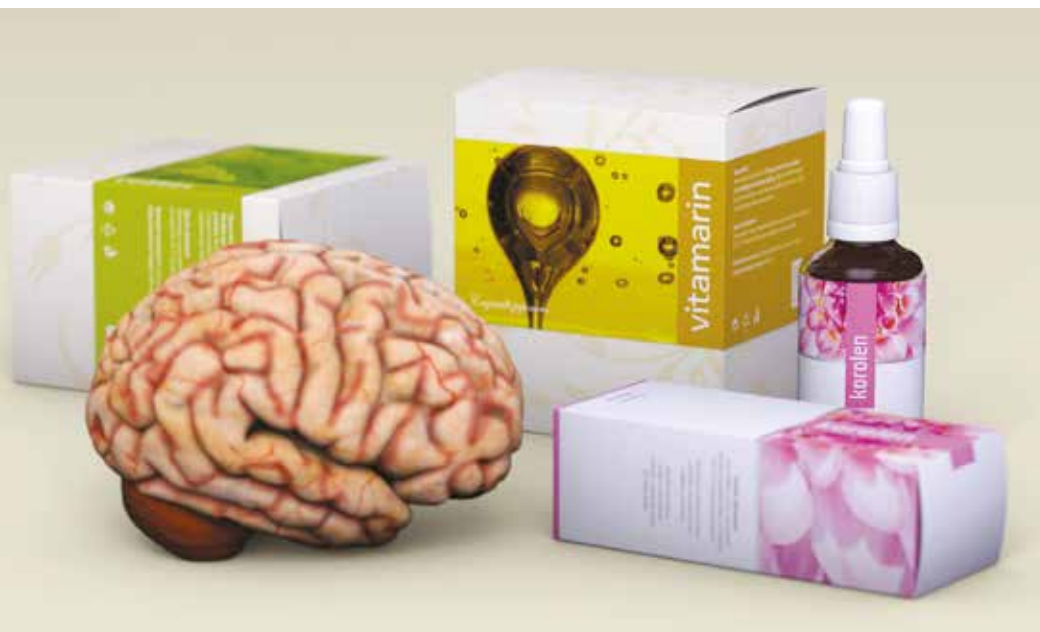
MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

ZDRAVIE OD A PO Z

PERISTALTIKA – vlnovitý pohyb stien dutých orgánov (napr. pažeráka, žalúdka, čreva, vajcovodu...), ktorý sa deje v pozdĺžnom smere a slúži na posúvanie ich obsahu. Prebieha nezávisle na vôli, sprostredkujú ho hladké svaly v stene orgánov a riadi ho autonómny nervový systém.

*Z Praktického slovníka medicíny,
vyd. Maxdorf, 2004*





Neurologické ochorenia

PORUCHY VEDOMIA

V lekárskej praxi sa pod pojmom vedomie rozumie stav, keď si človek plne uvedomuje seba samého a svoje okolie. Je schopný reagovať na okolité podnety, konať podľa svojej vlastnej vôle vrátane myslenia a reči. Odchýlky od tohto stavu možno označiť ako poruchy vedomia. Fyziologickou poruchou vedomia je spánok. Ten je prirodzeným, biologickým dejom, slúžiacim na zotavenie mozgového tkaniva. Patologické poruchy vedomia vznikajú pri ochoreniach mozgu a rozdeľujú sa na poruchy kvantitatívne, keď je porušený rozsah vedomia, a kvalitatívne, keď ide o poruchu obsahu vedomia.

KVANTITATÍVNE PORUCHY VEDOMIA

Vedomie človeka je podmienené bdelosťou (vigilitou). Môže byť znížená v rôznej miere, záleží na dĺžke trvania a hĺbke poruchy. Stupeň ťažkosti sa stanoví podľa reakcií chorého na vonkajšie podnety.

ROZDELENIE A KLINICKÉ PREJAVY

Mdloba, kolaps – krátkodobé prechodné bezvedomie z rôznych príčin.

Zúžené vedomie – ľahká porucha, otupenosť, nedotklivosť, spomalenie reakcií.

Somnolencia (chorobná spavosť)

– človek má potrebu stále spať, je pasívny, má spomalenú odpoveď, možné je prebudiť ho vonkajšími podnetmi. Chorý je schopný reagovať rôzne. Ak je pacient ponechaný v pokoji, opäť rýchlo zaspáva. Zvierače kontroluje.

Sopor – závažnejší stav, keď človek reaguje až na opakované stimuly s vyššou intenzitou. Chorý odpovedá jedným slovom alebo nezrozumiteľným zvukom, náročnejšia spolupráca sa nedá nadviazať. Môžu byť zachované zvykové pohybové aktivity (mimika, pohyb končatín, únikový pohyb). Niekedy sú prítomné príznaky porúch autonómneho nervového systému, pokles tlaku krvi, nepravidelný dych.

Kóma – najzávažnejší stav, keď chorý nereaguje na oslovenie, niekedy môže reagovať na bolestivé stimuly. Oči sú zatvorené, chýba akákoľvek aktivita. Podľa hĺbky kómy sú prítomné zmeny vegetatívnych činností. Ak nie sú žiadne reakcie, ide o nevratnú (ireverzibilnú) kómu.

Hlboká kóma – neprítomnosť obranných reflexov. Zvierače sú bez kontroly.

Záchvatové poruchy vedomia

Ide o poruchy vedomia charakterizované náhlym začiatkom, krátkym trvaním (niekoľko sekúnd až minút) a spontánnou kompletnou úpravou. Najčastejšie ide o **synkopu** alebo **epileptický záchvat**. Epileptické záchvaty môžu mať rôzny klinický obraz podľa typu epilepsie.

Poruchu vedomia môžu pripomínať aj niektoré **psychiatrické ochorenia**.

V najťažších prípadoch medicína pozná **extrémne stavy poruchy vedomia**: **Vegetatívny stav** – apalický syndróm. Tomuto klinickému obrazu obyčajne predchádza ťažké postihnutie celého mozgu s klinickým obrazom kómy. Oči sú otvorené a bezducho sledujú okolie, ktoré však pacient nevníma.

Mozgová smrť – nastane vtedy, keď sa celkom nenávratne stratia všetky mozgové funkcie. Mozgová smrť sa medicínsky aj právne považuje za smrť jedinca.

PRÍČINY VZNIKU

Príčinami kvantitatívnych porúch vedomia môžu byť **patologické zmeny mozgového tkaniva** alebo **metabolicko-toxické poškodenie**.

Najčastejšími príčinami ochorenia mozgu sú cievne mozgové príhody, mozgové nádory, zápalové postihnutia alebo poranenia mozgu. Aj porucha vedomia je hlavným príznakom otrasu mozgu (komócie). Je spôsobená prechodným funkčným výpadkom v dôsledku úrazu, na rozdiel od pomliaždenia mozgu (kontúzie), pri ktorom sú zjavne poškodené časti mozgu.

Častým vyvolávacím momentom týchto stavov je toxické alebo metabolické postihnutie. Ide najmä o intoxikáciu liekmi, alkoholom, drogami, oxidom uhoľnatým. Ďalej sem patrí postihnutie mozgu pri metabolických poruchách ako je postihnutie obličiek, pečene, pankreasu, pri vysokej alebo naopak nízkej hladine cukru v krvi, pri nedokrvení mozgu, náhlom zvýšení krvného tlaku, pri minerálnej nerovnováhe, ale aj pri podchladení, prehriatí atď.

KVALITATÍVNE PORUCHY VEDOMIA

Patria sem stavy dezorientácie a zmätenosti. Príčinou sú zrejme **nerovnováhy v syntéze, uvoľňovaní a inaktivácii neuroprenášačov v mozgu**. Tieto potom ovplyvňujú **poznávacie funkcie, emócie, správanie, náladu, atď.** Je porušený obsah vedomia, nie jeho rozsah (bdelosť).

KLINICKÉ PREJAVY

Ako kvalitatívne poruchy vedomia vnímame amentné a delirantné stavy sprevádzané dezorientáciou a poruchou psychomotoriky s nedostatkom vôle, agitovanosťou, deficitom pozornosti, poruchami vnímania sprevádzaných ilúziami a halucináciami, poruchami myslenia s produkciou bludov, zmäteným slovným prejavom, narušením správania, emočnými reakciami a náladami, zmenou reaktivity vegetatívneho nervového systému a následnou poruchou pamäte. Podľa intenzity príznakov môže tento stav kolísať od ľahkej, rýchlo prehliadnuteľnej poruchy až po ťažkú zmätenosť. Skupina kvalitatívnych porúch vedomia zahŕňa zmätený obsah psychiky a mrákotné stavy.

Zmätený obsah psychiky

Zmätenosť (amencia) – je charakterizovaná narušenou psychikou, vnímaním, poruchou myslenia, halucináciami,

dezorientáciou. Stav môže byť krátkodobý aj dlhodobý, po skončení si pacient na toto obdobie nepamätá (amnézia).

Delírium (akútny stav zmätenosti) – ide o organickú duševnú poruchu s vyššie vymenovanými klinickými prejavmi, ktorá môže ohroziť pacienta na živote.

Mrákotné stavy (obnubilácia)

Mrákotné stavy predstavujú poruchu vedomia so zachovanou schopnosťou orientovať sa v priestore a robiť aj zložité úkony, ale bez účelu, s následnou poruchou pamäte. Podobajú sa na delírium, odlišujú sa však od neho náhlou stratou a náhlým návratom vedomia. Najznámejšou poruchou tohto druhu je námesačnosť (somnambulizmus).

PRÍČINY VZNIKU

Kvalitatívne poruchy vedomia môžu mať rovnakú príčinu ako poruchy kvantitatívne, s ktorými sa môžu vyskytovať súčasne, alebo im aj predchádzať. Najčastejšie

ide o intoxikáciu liekmi, prejavy abstinenčných príznakov po vysadení niektorých liekov alebo drog. Najčastejším prípadom je delírium tremens po vysadení alkoholu. Ložiskové štrukturálne lézie, cievne mozgové príhody, mozgové nádory a traumatické a zápalové postihnutia mozgu môžu byť rovnako príčinou týchto stavov. Kvalitatívne poruchy sú popisované aj u niektorých metabolických ochorení. Pri epilepsii môžu byť súčasťou záchvatu.

PRÍPRAVKY ENERGY

Nech už je porucha vedomia akéhokoľvek druhu či príčiny, po odoznení stavu nikdy neurobíme chybu s **Korolenom**, **Celitinom**, **Vitamarinom**. Pri poruchách sústredenia môžeme odporučiť **Stimaral**. Pri vyčerpaní organizmu je dobré použiť **Fytomineral**, dbáme na dostatočný pitný režim. Ďalšie prípravky treba voliť podľa príčiny ťažkostí a na základe testovania Supertonicom.

MUDr. IVANA WURSTOVÁ

Pokračovanie nabudúce.





Pohanské sviatky jari

Pred mnohými stovkami rokov boli naši predkovia závislí na úrode a žili v úzkom kontakte s prírodou. Preto vždy netrpezlivo vyčkávali na príchod jari. A aj ho náležite uctievali. Mnohé pohanské zvyky sa udržali až do dnešných dní, niektoré sa prekryli s kresťanskými tradíciami. Viete, čo patrí k pohanským sviatkom jari?

V prvom rade je dobré pripomenúť si, že ľudia ešte pred prijatím kresťanskej viery uctievali nielen viac bohov súčasne, ale predovšetkým prírodu samotnú. Existovali posvätné stromy, pramene, skaly. Nový rok sa začínal okamihom jarnej rovnodennosti. Zatiaľ čo my sa k prvému januáru obdarovávame takzvanými péefkami, naši predchodcovia si ako pripomienku na tento túžobne očakávaný deň venovali navzájom maľované kraslice. Jedna z najstarších, ktoré sa zachovali, je podľa historických prameňov údajne stará viac než dvetisíc rokov! Archeológovia dokonca našli niektoré aj v honosných hrobkách bohatých Egypťanov.

KONIEC VŠETKÉHO ZLÉHO

Ale vezmime si to pekne po poriadku. Oslavy jari sa začínali v pohanskom svete neľútostne a na prvý pohľad kruto. Ľudia na dedinách vynášali bohyňu Morenu, ktorá symbolizovala smrť, neplodnosť, nemohúcnosť, dlhé noci, tmu, zimu. Prípravu na tento obrad bývali starostlivé. Bábka Moreny vo veľkosti ľudskej postavy vznikala zo starej slamy a sena, vhod prišla aj zlomená metla, suché vetvy, polienka, nepotrebné špagátiky. Teda všetko, čo odumrelo a bolo nepotrebné. Mládenci

a dievčatá, ktorí Morenu chystali, ju obliekli do obnosenej, roztrhanej tuniky. Okolo krku jej zavesili náhrdelník zo starých, zničených škrupín a ulít, teda ďalších neživých symbolov. A sprievod mládežníkov mohol vyjsť smerom k rieke. Prečo práve mladí vynášali Morenu? Dôvod je jednoduchý: pohanské slávnosti jari sa považovali aj za sviatok plodnosti. A kto iný symbolizoval nádej na nový život a pokračovanie ľudského rodu, ak nie práve oni?

Sprievod s postavou Moreny na čele sa neponáhlal. Cestou k vode sa spievali pobožné piesne a ľudové popevky. Lúčenie s dlhou, ubíjajúcou zimou bolo dôkladné. A končilo sa dramatickým momentom, keď počas zariekavania vhodil dav Morenu do vody – a tá ju unášala preč. Kde nebola rieka, tam ľudia bábkou kameňovali, zakopávali, zapalovali. „Smrť a nešťastie sú preč, Morena ich vzala...” Traduje sa, že kto sa cestou späť od rieky oneskoril a odchádzal ako posledný, ten do roka zomrel. Smrť hrozila aj v rodinách, ktoré do sprievodu nikoho neposlali. Podľa historických prameňov sa prvé zmienky o vynášaní Moreny datujú k roku 1366.

DOBRE STRÁŽTE!

Niečo sa končí, niečo sa začína. Akonáhle Bohyňa smrti stratila svoju silu, ľudia chceli privábiť jar. Na to slúžil máj. Teda mladý stromček, ktorý symbolizoval silu, plodnosť, vitalitu. Dievčatá a chlapci ho zbavili vetiev a nazdobili farebnými stužkami. Sprievod s májom mieril do dediny. Tam ho miestni na námestí slávnostne vztýčili. A pretože si na máj obyčajne robili záľusk aj cezpoľní, bolo nevyhnutné tento symbol jari strážiť ako oko v hlave vo dne v noci. Ak by ho niekto cudzí poškodil, privolať by tým pohromu na celú dedinu.

ODOVZDÁVANIE SILY

Tým sa ale oslavy zďaleka nekončili. Mladíci uplietli z vrbových vetvičiek korbáče, aby mohli dievčatá vyšibať. Čím silnejší bol korbáč a čím viac prútikov chlapci použili, tým väčšiu energiu dievčatám odovzdali. Rituál mal dievčatá obohatiť o pružnosť, životaschopnosť a zdravie, pretože práve tieto dôležité esencie podľa tradície kolovali v mladých prútikoch. Ani vydaté ženy neprišli počas koledovania skrátka. Hovorí sa, že muži ich vyšľahali, aby ich zbavili zlých a štipľavých jazykov. Skrátka a dobre, mužom išlo predovšetkým o to, aby manželky nebolí hašterivé, ale láskavé a vlúdne.

NOVÝ ŽIVOT AKO DARČEK

Dievčatá odmenili koledníkov kraslicami. Každé záležalo na tom, aby jej výslužka patrila k najkrajším, najfarebnejším a najštedrejším široko-ďaleko. Jarné koledovanie prinášalo do dediny zábavu, smiech a radosť. Dievčatá sa pred koledníkmi schovávali, mladíci sa ich usilovali vylákať, aby ich mohli vyšľahať. Za všeobecnej veselosti a spevu kolied nebolo pochyb o tom, že smutné, pochmúrne dni sú preč a začína sa nádherné ročné obdobie, ktoré v sebe nesie prísľub lásky a plodenia. Bez pestrofarebných kraslíc a ručne upleteného korbáča by sa nezaobišla žiadna slávnosť spojená s vítaním jari. Tieto symboly sa objavili už v starovekom Grécku, Ríme, Egypte a Perzii. A prečo práve farbené vajíčka? Vajce, to je predsa zrodenie a nový život. Už vtedy hýrili farbami, prevládala červená, zelená, žltá, červenohnedá, hnedá a čierna.

V každej rodine ženy zdobili vajíčka po svojom a toto umenie sa odovzdávalo z generácie na generáciu. Konkrétne ornamenty a vzory mali mať magickú moc nad obdarovaným. Darované kraslice sa v domácnosti zavesili v blízkosti postele alebo sa dávali ako talizmany plodnosti do stajní a maštalí. Dobrú úrodu mali ochrániť vetvičky vrby známe ako „bahniatka“, ktoré sedliaci a sedliačky zapichovali na okraj poľa.

Hoci nám dnes tieto zvyklosti môžu pripadať malicherné alebo dokonca zbytočné, naši predkovia si na nich zakladali. Vypovedajú o ich vzájomnej pospolitosti a aj o tom, že ich úcta k prírodným silám a zákonitostiam bola prakticky bezmedzná. To všetko im dodávalo silu prekonávať bežné životné prekážky a vieru v to, že všetko sa s príchodom prvých jarných lúčov na dobré obráti.

Ing. MILOSLAVA MARTÍNKOVÁ



foto: Wikipédia, Matěj Bařha



Vitaj, Veľká noc!

V tomto roku Veľká noc zastihne jar už v plnej sile – na záhradách žiaria narcisy a tulipány, kvitnúť začínajú kry a stromy. Rovnako ako príroda, aj my by sme mali byť nabití životnou energiou a tešiť sa z každoročného začiatku kolobehu prírody.

Mali... Ale niekedy to nie je až také jednoduché. Niektorí hovoria, že nastáva vôbec najnáročnejšie obdobie roka. V apríli je totiž najviac ohrozeným orgánom **PEČENÍ**, najdôležitejší orgán látkovej výmeny. K tomu sa vo vzduchu objavujú prvé alergény, takže prepukajú alergie a astma, zhoršujú sa kožné problémy, môže nás navštíviť nevitáný hosť jarná únava a paradoxne aj depresia.

Aké potraviny prosievajú pečeni?

- » **Ovocie** – avokádo, grapefruit.
- » **Zelenina** – zelená listová, cesnak.
- » **Plody** – vlašské orechy.
- » **Korenie** – kurkuma.
- » **Bylinky** – koreň púpavy, pestrec mariánsky, nechtík lekársky, oman, repík, ľubovník, palina, pečeňovník, schizandra, yzop.
- » **Nápoje** – zelený čaj.

KVÁSKOVÝ MAZANEC (2 ks)

400 g hladkej pšeničnej múky, 2 lyžice žitného kvásku, 400 ml vody, 200 g hrubej múky, 400 g polohrubej múky, 1,5 lyžičky soli, 200 g rozpusteného a vychladnutého

masla + kúsok na potretie po upečení, 150 g trstinového cukru, 3 vajcia, kôra z 1 citróna alebo 1–2 lyžičky sušenej citrónovej kôry, štipka mletého muškátového orieška, cca 100 ml mlieka, hrozička naložené v rume podľa chuti, mandle, vajce na potretie

Večer pred pečením si pripravíme kvások – zmiešame žitný kvas s hladkou múkou a vodou, prikryjeme ho utierkou a do rána necháme vykvasiť. Ráno spojíme s ostatnými surovinami. Vmiešame hrozičku a nasekané mandle a zahustíme polohrubou múkou tak, aby nám vzniklo tvárne cesto. Necháme kysnúť prikryté potravinovou fóliou v teple 2–3 hodiny, každú hodinu ho môžeme niekoľkokrát preložiť. Potom cesto rozdelíme napoly, sformujeme dva bochníčky a necháme kysnúť ďalšiu hodinu (môžeme ho prikryť misou). Pred pečením mazance narežeme do kríža, potrieme vajíčkom a posypeme mandľami. Pečieme v rúre rozpálenej na 220°C zhruba 5 minút, potom stiahneme na 180°C a pečieme ďalších 60 minút (niekedy treba dlhšie, skúšame

špajdlou). Na posledných 15–30 minút ich môžeme prikryť zhora alobalom, aby sa nepripálili. Vyberieme z rúry, potrieme maslom a necháme riadne vychladnúť.

NÁTIERKA Z AVOKÁDA A VAJEC

2 zrelé avokádo, 4 vajcia uvarené natvrdo, 4 lyžice kyslej smotany, 1 lyžička plnotučnej horčice, 1–2 ks jarnej cibulky, šťava z polovice citróna, pažitka, soľ, korenie

Avokádo rozrežeme napoly, vyberieme kôstky a lyžicou vydlabeme dužinu. Vajcia olúpeme a rozkrájame na menšie kúsky. Jarnú cibuľku umyjeme a nakrájame, zelenú časť si necháme bokom na dozdobenie. Pažitku nakrájame najemno. Do mixéra dáme avokádo, vajcia, bielu časť cibulky, kyslú smotanu, horčicu, citrónovú šťavu a rozmixujeme. Dochutíme soľou, korením, jemne vmiešame časť pažitky a časť cibuľovej vňate. Natierame na pečivo a dozdobíme zvyšnou pažitkou a zelenou časťou jarnej cibulky.

*Pokojný apríl vám a vašej pečeni
a veselú Veľkú noc praje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*

Kráľovstvo drahých kameňov (8)

GRANÁT JE KAMEŇOM VÍŤAZOV

Neúnavný a vášnivý vodca, pokoriteľ všetkých prekážok, majster odvahy a zdanlivo nemožného, mocný a magický granát

- » projektívny
- » pod vplyvom Marsu
- » v znamení Leva, Barana a Škorpióna
- » náležiaci k 1. (koreňovej) a 4. (srdcovej) čakre

ENERGETICKÁ KONZERVA Z ČIECH

Pod názvom granát sa skrýva armáda celkom 12 samostatných minerálov, ktoré sa vyskytujú azda vo všetkých možných farebných variáciách okrem modrej. Sú to veľmi tvrdé kremičitany s prímiesou rôznych chemických prvkov, ktoré práve menia ich výslednú farbu. Najväčšej slávy medzi nimi sa však už oddávna dostáva granátu, druhým menom pyrop, ktorý má farbu holubej krvi a hovorí sa mu aj český granát. Hojne sa vyskytuje na južných svahoch Českého stredohoria. A stále sa tam dá nájsť. Ešteže vtedy, v 18. storočí, zakázala Mária Terézia vyvážať ho z Čiech.

Granát ubezpečuje, dodáva silu, odvalu a presvedčenie, že to, čo leží predomnou, jednoznačne zvládnem. Otvára naše tajné a skryté energetické zásoby na dokončenie všetkých našich zámerov. Naplnia neochvejnou vášňou

a túžbou ísť vpred s plným nasadením a sebadôverou, aj keď situácia nevyzerá vôbec ružovo. Podnecuje odvalu, takže prosím, nevyvážať!

KRÍZA JE VÝZVA

Granát dodáva základnú energiu, ukotvuje energetický systém, vracia pevnú pôdu pod nohami. Nedovolí človeku omdlievať, vzdávať sa či pochybovať, v naleštenej marsovskej zbroji tlačí človeka vpred a rozducháva oheň jeho vášne, vďaka ktorému by sme mohli prehliadnuť, že všetky prekážky, krízy a nezdary sú len príležitosťou dostať sa do ešte lepšej formy. Granát je kameňom víťazov. Je to rozbuška na konci chrbtice, ktorá dokáže vyburcovať k tomu, aby sme svoj život žili do poslednej kvapky krvi. Prebúdzá v nás nadšenie a odvalu uberať sa cestami, ktorými doposiaľ nikto neprešiel.

AŽ DO KONCA

Granát ale okrem ohnivej sily predovšetkým podporuje vytrvalosť a schopnosť dotiahnuť začaté veci do konca. Pomáha prekonať zábrany v nás, ktoré nám nedovoľujú uveriť, že sme schopní veľkých vecí. Učí naozajstnej lásky a oddanosti k sebe, svojím zámerom a predsavzatiam, ale zároveň otvára srdce a pomáha vidieť podstatné. Granát je kameňom vášnivej, vernej, oddanej a vytrvalej lásky, vyživujúcej srdce okúzením zo všetkého živého, čo nás obklopuje a čoho sme aj my neoddeliteľnou súčasťou.

SRDCOVÁ ZÁLEŽITOSŤ

Červený granát aktivizuje celý organizmus povzbudzovaním činnosti srdca, reguluje krvný obeh a tlak a podporuje tvorbu červených krviniek. Pomáha pri impotencii psychického pôvodu. Bodaj by nie, veď z každého bez rozdielu urobí sebavedomého mustanga, ktorému v žilách vrie vášnivá túžba po živote. Teda – granát vo vrecku to istí!

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ





O nakupovaní a iných stresových situáciách

Kto si ešte pamätá *oné časy*, isto mi dá za pravdu, že za *oných čias* ísť na nákup znamenalo vybrať sa zadovážiť do domácnosti všetko potrebné. Ako sa hovorí v jednej vtipnej reklame: „Nakúpili sme všetko, čo sme mali?“ „Nie! Iba to, čo sme nemali!“

V „mliekarni“, teda obchode s mliekom, mi pani v bielom čepčeku načerpala z veľkej kanvy do dvojlitrovej kanvičky liter a pol ozajstného kravského mlieka a z police dala v celofáne zabalenú odrezanú polovicu masla. V neďalekej pekárni, ktorá bola spojená s obchodom, som zo štyroch ponúkaných druhov chleba - čierneho, bieleho, zemiakového a výrazkového - kúpil polovicu posledného menovaného, pričom ho pani predavačka predo mnou rozkrojila na dve úplne rovnaké polovice (v tom bola majsterkou). S napoly prázdnu sieťovku – „saťorom“ – som poskakujúc z nohy na nohu došiel domov. Nič z nákupu sa ani po niekoľkých dňoch nevyhodilo. Zo staršieho chleba (zaujímavé, že neplesnível) robievala mama na platni sporáka hrančený chlieb, najradšej som mal taký cesnakový, až ma pálili celé ústa. Natrela ho štipkou masla a zapíjali sme ho

dovtedy skysnutým mliekom. Prípadné odrobinky, čo nedajbože zostali, boli pre hydinu a zajačikov.

Ani iných dobrôt nebolo priveľa, zato sme ich zaslúžene a bezo zbytku skonzumovali. My deti, vyhladované neustálym pohybom (nemali sme počítače, laptopy, ajpody a iné brzdné prostriedky), rodičia prácou, ktorej bolo okolo domu vždy nadostač. Chutilo nám tak možno aj preto, že jedlo bolo pripravované s láskou a spoločná večera nebola rušená žiadnymi správami či „zábavnými“ programami v televízii (prvý televízor značky Pallas kúpili naši až v šesťdesiatom piatom).

A poviem pravdu, boli sme spokojní aj s tým málom. (Doteraz mám pocit páchaného hriechu, ak mám vyhodiť do kontajnera akúkoľvek pokazenú či nedojedenú potravu.)

MENEJ BÝVA VIAC

Od *oných čias* uplynulo nejakých päťdesiat, šesťdesiat rokov a situácia sa radikálne zmenila. Len ktovie, či k lepšiemu!? Hodnotové postoje nadobudli opačné smerovanie. Je nám nahovárané, že čím máme širšiu ponuku a viac možností, tým sme šťastnejší. Konto v banke musí byť čo najtučnejšie, auto čo najexkluzívnejšie, bývanie čo najväčšie, dovolenka v čo najpríťažlivejších destináciách. Prispôbili sme sa kvantitatívnemu pohľadu pakultúry „neobmedzených možností.“ Viac však býva málokedy skutočne viac.

Dnes pri vstupe do super- a hypermarketov ohúri každého obrovské kvantum a rozmanitosť tovarov. Množstvo druhov „mlieka“, od supertvrvanlivých až po také, čo vydržia čerstvé „len“ niekoľko mesiacov, nízkoúčinných, polotučných aj plnotučných, masiel „do bludu“ od rôznych dodávateľov, desiatky druhov chleba. Regály sú plné mrazených, sušených, ale aj superlacných superčerstvých zelenín (aj v zime dovážaných z prechemizovaných skleníkov Talianska, Španielska, Číny, ...), stoviek druhov vín a desiatok druhov syra... Robí nás tento prebytok šťastnejšími? Sotva.

Do „veľkolepých katedrál“ vecí chodievam málokedy. Vždy som cítil, že vo mne počas pobytu na „trhoch márností“ rastie napätie a stres. Z toho, či som kúpil kvalitný tovar s čo najnižším možným obsahom éčiek, či bude kúpený syr skutočne tým, na ktorý som mal chuť, či som zo stoviek ponúkaných vín vybral to, ktoré uspokojí chuťové bunky očakávaných hostí. Alternatívy výberu ma okrádali o čas i energiu. Zároveň ma tovar, pre ktorý som sa rozhodol, obral o možnosti vybrať iný z množstva ponúkaných. Radosť z nakupovania pohltila neistota vhodnosti výberu. Tieto nepríjemné stavy ma doviedli k tomu, že som veľké nákupné strediská prestal navštevovať alebo tam idem len v ozaj krajných prípadoch. Počas rozhovorov so známymi som sa dozvedel, že nie som vo svojich pocitoch osamotený. Jeden z priateľov, vášnivý rybár, sa mi postažoval: „Kúpil som si navijak, taký, čo robí skoro všetko za mňa a rybačka s ním by mala byť prechádzka rajskou záhradou. Týždeň nato sa mi dostal do rúk katalóg, v ktorom bol iný ponúkaný o čosi lepší, a predstav si, za takmer polovičnú cenu. Išiel ma šľak trafiť!“ Podobné situácie sa odohrávajú pri výbere vhodnej životnej poisťovne, banky s čo najnižšími poplatkami, a pod.

A person wearing a long, puffy purple coat is walking away from the camera through a supermarket aisle. The shelves on either side are filled with various products, but they are heavily blurred due to motion, creating a sense of speed and being overwhelmed by choices. The person is holding a shopping basket, and their movement is the central focus of the image.

RELAXUJME PRI NAKUPOVANÍ

Za *oných čias* sme sa s takýmito situáciami nestretávali. Psychológ Barry Schwartz na otázku: „Prečo bolo voľakedy všetko lepšie?“ dáva jednoznačnú odpoveď: „Lebo voľakedy bolo všetko horšie.“ V nedokonalom svete sa dalo tešiť z toho, že raz bude lepšie. Blahobyť ani obrovský výber ponuky z nás však neurobili šťastnejších ľudí, len vystresovali celú generáciu, ba obrali nás aj o množstvo času. O tom však niekedy inokedy. Vráťme sa však k môjmu vzťahu k superobchodom. Nakoniec som sa naučil, ako stresy zvládať. Urobím základný nákup potrebných komodít a potom sa prechádzam medzi regálmi ako po „lodi bláznov“, galérii zbytočností, hodnotím ich výzor, dizajn etikiet a vytešujem sa z pestrofarebnosti vystavovaných „nezmyslov“.

Na spomínané rušivé fenomény ponúka firma Energy viacerých pomocníkov. Korolen rozospieva znechuteniami zráňanú dušu, Regalen pomôže vyrovnať sa s hnevom z nemohúcnosti, Gynex uzemní a zredukuje škálu mnohosti požiadaviek a potrieb. Už sa však teším na ďalšieho „odborného asistenta“, ktorý práve klope na dvere. Do nášho enerdzistického sveta vstupuje taký prepotrebný **Relaxin**. Nezabudnime si ho dať, keď budeme nútení vkročiť do situácií, kedy nás z normálu môže vykoľajiť napríklad spomínaná stresujúca mnohorakosť ponúk. Rozhodne si ho nezabudnem dať pred najbližšou návštevou hypermarketu. **Pre istotu!**

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Chráňme si pečeň, život bez nej nie je možný

Na rozdiel od žlčníka alebo sleziny, ktoré nie sú pre život nevyhnutné, patrí pečeň k tým orgánom ľudského organizmu, bez ktorých život nie je možný. Preto si zaslúži našu trvalú ochranu a starostlivosť. Jej funkcia sa dá prirovnať k veľmi zložitej a komplikovanej chemickej továrni s viacerými rozličnými prevádzkami. Pokiaľ všetky fungujú správne, zbavujú naše telo toxických látok a zároveň mu vytvárajú látky potrebné pre život, zlúčeniny, enzýmy, a podobne.

MOTOR METABOLIZMU

Pečeň patrí medzi nepárové orgány a jej zložité funkcie nemôže nahradiť žiadny iný orgán v tele. Preto sa bez nej nezaobídeme. Je uložená vpravo pod bránicou, pod pravým rebrovým oblúkom, a váži cca 1,5 kg (u žien o niečo menej). Predovšetkým zo spodnej strany susedí pečeň s ďalšími orgánmi brušnej dutiny – s hrubým črevom, dvanástnikom, žalúdkom a pravou obličkou. Žlčník, do ktorého pečeň prostredníctvom žlčovýchodov odvádza žlč, sa nachádza priamo pod pečeňou, akoby bol do nej vnorený. Do pečene sa krvnými cievami privádza krv zo všetkých brušných orgánov. Najmä krv z oblasti žalúdka, dvanástnika a tenkého čreva je bohatá na vstrebávané živiny, ktoré pečeň ďalej spracováva. Prebiehajú v nej intenzívne metabolické procesy, látková výmena prakticky všetkých živín potrebných pre organizmus. Tvoria, premieňajú a odbúravajú sa v nej proteíny. Sacharidy, ktoré sú zdrojom energie, si pečeň ukladá do zásoby v podobe glykogénu

a v prípade potreby ich dokáže opäť uvoľňovať. Napríklad pre nervové bunky mozgu, krvotvorbu, svaly, atď. V pečeni sa metabolizujú aj tuky, z cholesterolu sa tvoria žlčové kyseliny, ktoré sú súčasťou žlče; tá zasa v črevách tráviaceho traktu dokáže tuky štiepiť a je nevyhnutná pre správne trávenie. Pri nedostatku žlče nastáva aj porucha vstrebávania vitamínov rozpustných v tukoch, t.j. vitamínov A, D, E a K.

ZLYHANIE PEČENE

Keď zlyhávajú funkcie pečene, prejaví sa to na fungovaní ďalších životne dôležitých orgánov. Napríklad nedostatok proteínov spôsobí zaostávanie telesného a duševného vývoja, oslabenie imunity, môžu sa horšie hojiť poranenia, v tele sa zadržiava voda a vznikajú opuchy. Pri narušenej funkcii pečene býva narušený metabolizmus sacharidov v zmysle zníženia schopnosti udržiavať stálu hladinu cukru v krvi, čo vedie k častejšiemu vzniku cukrovky. V pečeni

sa tvoria početné faktory krvnej zrážanlivosti. Preto, keď nefunguje správne, nastáva sklon ku krvácaniu. Nenahraditeľnú úlohu má pečeň pri detoxikácii organizmu. Jej úlohou je vylúčiť z tela všetky cudzorodé chemické látky a škodliviny, ktoré sa do neho dostávajú z vonkajšieho prostredia, či už v potrave, nápojoch, alebo liekoch. Tieto buď vylúči priamo alebo ich neskôr premení na také formy, ktoré sa následne ľahšie a bez rizika poškodenia ďalších orgánov vylúčia prostredníctvom žlče, stolice, moču. Pečeň súčasne slúži ako zásobáreň niektorých stavebných látok, minerálov, vitamínov, enzýmov, ktoré organizmus potrebuje mať k dispozícii kedykoľvek ako nevyhnutnú rezervu. Zlyhávajúca pečeň stráca aj túto schopnosť rezervoáru zásob.

AKO SPOZNÁME, ŽE PEČEŇ NIE JE V PORIADKU?

Príznaky ochorenia pečene nemusia byť výrazné, najmä pri jej ľahšom postihnutí. Najčastejšie býva prítomná únava,

nevýkonnosť, nesústreďenosť, ospalosť v priebehu dňa, ďalej poruchy trávenia, ako napríklad nadmerná tvorba plynov, nepríjemný pocit nafúknutého brucha či plnosti, nevoľnosť, a podobne. Pečeň môže byť zväčšená, čo sa prejaví tlakom a bolesťou pod pravým rebrovým oblúkom, resp. na pravej strane brucha. Niekedy býva zväčšená aj slezina, čo signalizuje tlak pod ľavými rebrami. Ďalším prejavom pečeneového ochorenia býva žlté zafarbenie kože, slizníc a očných sklér (belma). Príčinou ikteru – žltého sfarbenia – je porušený metabolizmus a vylučovanie žltého farbiva bilirubínu. Ikterus býva prítomný najmä pri vírusovej hepatitíde (infekčnom zápale pečene) a tiež pri blokade odtoku žlče napríklad kvôli žľčovým kameňom, ktorú často sprevádza svrbenie tela. Ľudia trpiaci chronickým ochorením pečene mávajú na koži krvavé prejavy a tzv. pavúkové névy, čo sú drobné tenučké cievky, vybiehajúce radiálne z centrálne uloženéj hlavičky (pripomínajú malé pavúka s dlhými tenkými nohami) a bývajú spravidla na hrudníku, resp. v hornej polovici tela. V pokročilejšom štádiu zlyhávania pečene sa objavujú opuchy dolných končatín a opuch brucha, tzv. vodnatieľka alebo ascites. Zhoršuje sa trávenie a chuť do jedla, zvyšuje sa plynatosť, prichádza nafukovanie, rihanie, smäd; naopak, znižuje sa množstvo moču, zhoršujú sa opuchy. Atrofuje svalstvo, stenčujú sa končatiny – človek môže nadobudnúť podobu pavúka s veľkým bruchom a tenkými končatinami.



VÝNIMOČNÁ SCHOPNOSŤ REGENERÁCIE

Našťastie má pečeň a jej bunky (hepatocyty) veľkú regeneračnú schopnosť. Znamená to, že keď jej dáme šancu mať dostatočný prísun živín v kvalitnej, zdravej strave, bez záťaže toxínmi (najmä alkohol a iné bunkové jedy) – dokáže sa zreparovať a zregenerovať už v priebehu niekoľkých týždňov. Samozrejme, pokiaľ nie je totálne zničená a zvrátená cirhózou na kameň. V takom prípade je stav nezvratný a končí sa úplným zlyhaním pečene, rozvratom vnútorného prostredia a smrťou. Pečeň okrem alkoholu, toxínov, chemických návykových látok, drog, ťažkých liekov a ich nevhodných kombinácií poškodzujú aj iné faktory, resp. choroby. Nie je to len zápal pečene – najčastejšie infekčná (vírusová) hepatitída, ktorá priamo poškodzuje pečeneové bunky, ale aj bežne sa vyskytujúce ochorenia iných orgánov, ak sa dlhodobo nekontrolujú a nestabilizujú. Patrí sem napríklad chronické zlyhávanie srdca, poruchy metabolizmu tukov, diabetes mellitus, a podobne. Preto je dôležité starať sa o celkové zdravie, udržiavať organizmus v dobrom zdravotnom stave, t.j. mať pod kontrolou aj prípadné chronické ochorenia.

PRÍRODNÉ PRÍPRAVKY ENERGY AKO PREVENCIA, POMOC A OCHRANA PEČENE

Prípravky Energy sú prospešné pri prevencii ako výživové doplnky a pomáhajú pri regenerácii pečeneového parenchýmu. Regenerácia je potrebná pri nadmernej záťaži toxínmi, nezdravou potravou (mastná strava, prepálené tuky, chemické konzervačné a stabilizujúce látky), alkoholom, chemickými liekmi. Očistením a harmonizovaním organizmu pomáhajú pečeni pri detoxikačných procesoch. Zmierňujú niektoré prejavy ochorenia pečene, problémy s trávením, nafukovaním, vylučovaním. Výsledok umocní racionálne stravovanie, šetriaca diéta s obmedzeným príjmom tukov, pravidelná životospráva bez alkoholu a návykových látok.

Cytosan a **Cytosan Inovum** sú prípravky bohaté na prírodné humáty, ktoré pôsobia očistne na celý organizmus vďaka ich absorpčnému a detoxikačnému účinku. Silymarín (extrakt zo semien pestreca mariánskeho) chráni bunky pečene pred jedmi a pomáha pri ich regenerácii. **Cytosan Inovum** obsahuje navyše zelený íl, ktorý absorbuje toxické

BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

Poruchy a ochorenia pečene poukazujú na problémy hodnotenia a oceňovania toho, čo je užitočné či škodlivé (potrava alebo otrava?). Ak dobre posúdime, čo je pre nás vhodné, t.j. čo môžeme spracovať a stráviť, neobjavuje sa nadmerná spotreba, ktorá pečeni škodí: priveľa tuku, priveľa jedla, alkoholu, drog, a podobne. Chorá pečeň dosvedčuje, že prijímame viac než na čo stačí jej kapacita spracovania. Dosvedčuje stratu miery, prehnane expanzívne chůtky a príliš vysoké ideály.

THORWALD DETHLEFSEN,
Rüdiger DAHLKE,
Nemoc jako cesta

látky priamo v tráviacom trakte, čím sa podieľa na jeho očiste. Pretože sa v tráviacej trubici nevstrebáva, vylúči sa prirodzenou cestou aj s naviazanými toxickými látkami. Užíva sa 2x denne 1 kapsula pred jedlom. Regalen je bylinný koncentrát obsahujúci bioinformácie liečivých rastlín a horčiny (amara). Harmonizuje energetickú dráhu pečene a pomáha pri jej regenerácii. Odporúča sa užívať ho spočiatku v nižších dávkach, t.j. 2–3x denne 2–3 kvapky v pohári vody, najlepšie pol hodiny pred jedlom. Po niekoľkých dňoch sa dávka pozvoľna zvyšuje na obvyklých 2–3x denne 5–7 kvapiek. Odporúča sa dostatočný príjem tekutín, aspoň 2 litre vody denne. Účinok **Regalenu** vhodne dopĺňa a podporuje bylinný krém **Protektin**. Aplikuje sa zvonka cez kožu nad oblasť pečene. Je vhodný aj na prípadné kožné problémy a pomáha aj proti svrbeniu. Prospešné sú zelené potraviny – **Barley**, **Spirulina Barley**, **Chlorella** a **Probiosan**, resp. **Probiosan Inovum**, ktoré priaznivo ovplyvňujú viac energetických dráh, pôsobia jemne očistne, protizápalovo a sú významným zdrojom vitamínov, minerálov a enzýmov. Na regeneráciu a ochranu pečene pôsobia antioxidanty, protizápalovými a detoxikačnými účinkami aj liečivé čaje **Lycium chinense**, **Chanca Piedra**, **Lapacho** a **Maytenus Illicifolia**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu XXI.

Na základe doteraz spomenutého by sa mohlo zdať, že blíženecká energia je reaktívna s množstvom prípravkov Energy. Pokojne, a prax ma v tom utvrdzuje, môžeme povedať, že áno. Veď jej základnou úlohou je reagovať (*reagere, lat.* – konať v nadväznosti na niečo) na vnútorné i vonkajšie podnety zo všetkých energetických úrovní. Podnety môžu následne vyvolať množstvo odoziev, často emočne motivovaných. Ak je ich priveľa, a to sa v súčasnosti bežne stáva, nastáva „zahľtenie systému“, dôjde k stavu, ktorý sme už boli spomínali – nastúpi únavový syndróm. Organizmus je psychicky a fyzicky vyčerpaný, zanesený množstvom psychotoxínov.

Intoxikáciu – a je jedno, aký je jej pôvodca – sprevádzajú mnohokrát bolesti hlavy v oblasti spánkov, čela, vlasových korienkov, čo býva syndrómom migrény (*ήμικρανία*, gr. – hemikrania – zložené z hemi – napoly, polo-, a zo slova krania – lebka). Nie bez zaujímavosti je pre nás fakt, že v miestach bolestí nájdeme zložito meandrujúci meridián žľáz. Takže úporné bolesti vyplývajú často z energetickej neharmonie meridiánu, čo je odzrkadlením prítomnosti „jedov“ v organizme. Najistejším detoxikátorom zo všetkých prípravkov je **Regalen**, ktorý pri týchto stavoch zaberie s pravdepodobnosťou hraničiacou s istotou. Ak dokážeme prekonať pocity bolesti a odpor z aplikácie krému do pokožky hlavy, vhodnou kombináciou k Regalenu je pri objavení sa príznakov (postihnutí jedinci vedia, o čom hovorím) krém Protektin, jemne vmasírovaný do bolestivej lokality. Po odznení migrény umyjeme hlavu **šampónom Protektin**.

Neprijemným faktorom pri učení či iných činnostiach, kde je potrebné sústredenie, sú výbuchy hnevu, často nekontrolovateľného, a pocity nespravodlivosti – ak nie sú výsledkom učenia a pracovného výkonu aj očakávané ohodnotenia. U emotívnejších jedincov takisto prichádzajú precitlivene reakcie na vonkajšie podnety – často na hluk, silné svetelné impulzy. Pokiaľ sa spomínané faktory hromadia a človek ich potláča v záujme akejsi falošnej spoločenskej „prestíže“ či strachu zo straty nadobudnutého postu, nechá sa nimi strhnúť a nespracuje ich, dá sa prisilné napätie „krotiť“ takisto Regalenom. Jeho pôsobenie pomôže pretrhnúť hrádzu potláčaných emócií, čím sa v človeku oslobodzuje schopnosť sebavyjadrenia, ale aj určenia si vlastných hraníc a miesta v societe (rodina, kolektív, ...).

Regalen je možné nahradiť **Stimaralom**. Tento prípravok v niektorých prípadoch často dokonca predčí účinkovanie Regalenu. Postará sa o zvýšenie výkonnosti organizmu na všetkých úrovniach, pomôže odstrániť únavu a vrátiť „odplavenú“ energiu. Mám s ním vynikajúce skúsenosti hlavne z období, kedy som potreboval skonzentrovat množstvo síl a psychického sústredenia v relatívne krátkom časovom období (napr. pri vyhotovovaní daňového priznania, robieval som to vždy na poslednú chvíľu). Stimaral v deväťkvapkovom dávkovaní ráno a skoro popoludní mi pomohol zložiť

príšerné stresové chvíle, prechádzajúce často až do depresívnych a úzkostných nálad, a odolať nastupujúcej psychickej tiesni. Po skončení práce som ho pokojne opäť na istý čas odložil a siahol po ňom len v ďalších záťažových situáciách. V obdobiach, keď som Stimaral užíval, som vypustil z „pitného programu“ bežné posilňovače – kávu i zelený čaj. Neboli potrebné. Stimaral okrem povzbudzujúcich účinkov pozitívne vplýva aj na imunitu, pomáha pri náhlých zmenách počasia, teploty, zamestnania, bývania. Pomáha všade tam, kde je potrebné podať čo najlepší výkon – psychický aj telesný, zbystriť funkciu zmyslov. Aj tie patria do „zóny záujmu“ znamenia Blíženci.

Sila znamenia sa prejavuje najsilnejšie v čase, keď človek nadobúda nové vedomosti, schopnosti. Aj keď sa v súčasnosti vypúšťali z programu vyučovania základných a stredných škôl činnosti súvisiace so sústredením sa a zapamätávaním (žiadne poučky, žiadne memorovanie textov, a pod.), zistili sme, že to narušuje kognitívne schopnosti a prechod len na kreativitu bez aktivovania pamäti oslabuje intelektuálne schopnosti mládeže. V čoraz väčšom množstve sa začínajú objavovať funkční analfabeti už aj na vysokých školách, pričasto i medzi ich absolventmi

(to už ale svedčí o nereformovateľných chybách páchaných systémom). Množstvo psychických porúch sa zväčšuje a napríklad kedysi zriedkavý autizmus sa dnes prijíma ako pomerne bežný jav. Že sa o to „postarala“ aj chemická farmácia, sa šepká tak nahlas, že sa to nedá prehliadnuť. Aj tu môže veľmi úspešne vstúpiť do hry Stimaral.

Zaujímavým a prekvapujúcim je aj ďalší prejav prípravku. Pomáha proti únave, ale aj pri nespavosti, čo sa zdá byť paradoxné. Spoznal som to na vlastnej koži pri osobnom „testovaní“. Bolo to pred šiestnástimi rokmi, keď sa Stimaral objavil na trhu. Mal som za sebou zaťažkávací týždeň a potreboval som vybudit energiu na splnenie viacerých úloh. Nadšený sľubmi z príbalového letáčka som si dal pred večerom pri formulároch, ktoré bolo treba mať už včera vyplnené (však to poznáte), poctivú maximálnu dávku a... Zaspal som. Tvrdlo, neúprosne, na viac ako dvanásť hodín! Keď som sa okolo poludnia nasledujúceho dňa prebudil, bol som zhrozený tým, čo sa stalo, ale zľahka som vyplnil kolonky tlačív pre úradníckeho šimla, načas ich odovzdal a porobil ešte kopec ďalších vecí. Stimaral tak nesklamal moje očakávania. Unaveného zobudí, veľmi unaveného však predtým, naoko protirečivo, uspí.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK





Potrebovali sme mu pri uzdravovaní pomôcť. Opäť sme siahli po prípravkoch Energy, pretože sme sa už viackrát presvedčili o ich priaznivých účinkoch. Chalifovi sme podávali do krmiva v dvoch trojtýždňových kúrach Skelevet 6 kapsúl denne a Renovet 30 kvapiek ráno a večer. Podarilo sa. V súčasnosti je Chalifova kosť zrastená a bez stopy po zranení. Opäť sa teší z pohybu, cválania po jazdiarni a postupne ho začíname pripravovať na voltíž. Ďakujeme za jeho uzdravenie a veríme, že tohtoročnú jazdeckú sezónu spoločne úspešne zvládneme.

Ing. KATARÍNA KUBIŠOVÁ
v spolupráci s KC mamazem

Zlomenina u koňa

Chalif je šesťročný kôň – valach zo slovenského chovu, s veľmi dobrým pôvodom a s predpokladom športového využitia. Vlastne bol určený na predaj do zahraničia. Učiteľ praktického vyučovania Spojenej školy v Ivanke pri Dunaji však poznal jeho kvality a škole sa ho podarilo kúpiť.

S nadšením sme sa pustili do tréningu. Po roku prípravy úspešne absolvoval prvé drezúrne preteky. Vo výcviku sme pokračovali intenzívnejšie a Chalif sa stal koňom na voltážne jazdenie. Všetci sme sa veľmi tešili na jeho prvé vystúpenie. Premiéru na voltážnom kruhu mal v máji 2016. Svojím vzhľadom, pohybom a vystupovaním zaujal prítomných

rozhodcov, cvičencov aj verejnosť. Veľké nádeje sme vkladali do ďalšieho preteku, kde opäť nesklamal, dostal vysoké známky na jeho druhom, ale pre neho aj poslednom preteku minuloročnej jazdeckej sezóny.

Chalif začal krívať. Na základe röntgenového vyšetrenia nám veterinárka povedala, že má prasknutú bodcovú kosť na prednej nohe. Zranil sa s najväčšou pravdepodobnosťou sám, v stajňovom boxe. Nešlo síce o nosnú kosť nohy, ale zranenie bolo o to nepríjemnejšie. Prognóza nebola priaznivá, Chalifa čakala dlhá liečba založená na pokojovom režime, čo bolo pri jeho temperamente ťažké zabezpečiť. Mali sme veľké obavy.

PRIŠLO NA ADRESU REDAKCIE

POĎAKOVANIE

PANI MGR. ANNE MARTINEKOVEJ

Som členom Energy od roku 2005 a zatiaľ som do magazínu Vitae ešte nepísal. Dnes som sa rozhodol, že to urobím.

Je to vlastne poďakovanie pani Mgr. Anne Martinekovej za roky, čo som navštevoval Klub Energy, za jej prívetivú a milú prijatosť, i keď viem, že ani ona to nemala vždy ľahké. Napriek tomu dokázala človeka vždy povzbudiť pekným slovom a úsmevom.

Nie som veľký rozprávač a neviem, či nájdem ešte zopár správnych slov, ktorými by som vedel vyjadriť pochvalu a poďakovanie. A preto na záver len veľké ĎAKUJEM.

p. BITTNER s rodinou

VÝSTAVA • PREDNÁŠKY • ZDRAVIE • EZOTERIKA

EZ  **fest** zdravia **21.-22.4.2017**

VÝSTAVA ZDARMA
www.EZOfest.sk

Hotelová akadémia, Južná trieda 10, Košice

desiatky vystavovateľov • prednášky v 2 sálach • ochutnávky

Partneri: EZOfit.sk
BIOpotravinyRAJ.sk



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

Niet na svete byliny, aby na niečo nebola



PLUZZIERKA ISLANDSKÁ – SEVERNÁ KRÁLOVNÁ

Máme tu ďalšiu „ne-bylinku“. Pflanzgeria islandská, botanicky *Cetraria islandica*, je pre väčšinu zasvätených známa skôr ako „islandský lišajník“. Sme teda pri vývojovo oveľa staršej a jednoduchšej skupine rastlín, než sú byliny.

„Niečo zelené na kameňoch“ – mohol by niekto podotknúť. Pri bližšom pohľade ide však o rastliny prinajmenšom zaujímavé. Ich telo je výsledkom totálnej symbiôzy dvoch odlišných organizmov – riasy (alebo sinice) a huby. Zatiaľ čo zelená riasa vykonáva fotosyntézu a tak dodáva energiu, hubová časť nasáva a udržiava nevyhnutnú vodu a minerálne látky. Rozmnožovanie majú lišajníky nepohlavné. Časť sa skrátka odlomí a prichytí inde. Rastú pomaly, zato dlho, existujú aj jedince vo veku 4 000 rokov. Listy, stonky, kvety, plody, farby, vône – nič netreba. Efektívnosť jednoduchosti. Jedinou slabinou lišajníkov je potreba čistého prostredia. Sú jeho spoľahlivým ukazovateľom. Veď z jedného druhu (*Rocella*) sa získava lakmus, známy indikátor pH. Pflanzgerku islandskú, islandský lišajník, pľúcny lišajník či skrátka pľúcnik používajú ľudia už tisícky rokov. Jej povest prírodného penicilínu je vedecky overeným faktom. Obsahuje totiž špeciálne lišajníkové kyseliny s prekvapivými antibiotickými účinkami a je predmetom intenzívneho výskumu.

MÚKA A KORENIE DO NEPOHODY

Pflanzgerka islandská ako jedna z mála pokrýva stuhnutú lávu Islandu, hojne však rastie v celej arktickej tundre a na južnejšie položených horách Európy, Ázie a USA. Pflanzgerka je prispôbená životu na priamom slnku, v silnom vetre a mraze nehostinných pustatín severu. Stretnúť sa s ňou môžete ale aj v našich horách – vyhľadáva kyslé a suché, piesčité pôdy ihličnatých lesov a vresovísk, kde rastie pevne prichytená ku kameňom a skalám. Stielka pflanzgerky sa podobá na dužnatý, až 10 cm vysoký krík, ktorého „vetvičky“ sú skrútené do kornútkov s rozstrapkanými okrajmi. Ich farba sa, podľa miestnych podmienok, pohybuje v palete od zelenej cez šedú až po gaštanovú. Hustý porast islandského lišajníka tak môže byť zamenený za machový.

Ako ostatné lišajníky, aj pflanzgerka je dôležitou potravou sobov a iných arktických bylinožravcov. Najmä na Islande

ju s obľubou (či z donútenia biedou) konzumovali aj ľudia.

Miešala sa do múky alebo ako korenie a zahusťovadlo do jedál a nápojov. Extrahované farbivo sa používalo vo farbiarstve, napr. na tradičné škótske kilty.

LIŠAJNÍK Z ARKTÍDY, KTORÝ LIEČI

Na liečebné účely sa zbiera a rýchlo sa suší celá stielka lišajníka, najlepšie v lete za suchého a teplého počasia. Má charakteristickú vôňu a chuť, dlhším varením vytvára výživnú a ľahko stráviteľnú rôsolovitú hmotu, ktorá sa používa namiesto škrobu. Tento „lišajníkový škrob“ je polysacharid lichenín a pflanzgerka ho obsahuje až 70%. Ďalšie účinné látky sú tzv. lišajníkové kyseliny (fumarová, cetrarová, fumarprotocetrarová, protolichesterónová) s výraznými antibakteriálnymi účinkami a horkou chuťou, zvláštny druh zeleného farbiva thallochlór, vitamíny (A, B), minerály (jód), pektíny, horčiny, enzýmy, a ďalšie.

Tradičné liečiteľstvo využíva pflanzgerku od praveku, v mnohých európskych liekopisoch sa objavuje už od 17. storočia. Jej indikácie, ako väčšinou, potvrdzujú moderné výskumy. Slizovité látky spolu so silnými antibiotickými účinkami a významnou nutričnou hodnotou sú skvelou kombináciou na akékoľvek zápalové ochorenia. Dôležité uplatnenie má pflanzgerka najmä pri liečbe a tíšeni kašľa, pri nachladnutí a zápaloch v ústnej dutine a dýchacích ciest, pri astme, tuberkulóze, výborná je aj na zápal obličiek, močového mechúra a močových ciest. Spomínané účinky plus podpora chuti do jedla (zvýšené vylučovanie tráviacich štiav) je skvelé pri poruchách zažívania od dyspepsie, gastritídy, refluxu, ochorenia pečene a žlčníka, cez dráždivý tračník, žalúdočné vredy, chronické hnačky, až po podvýživu či anorexiu. Je dobrý na celkové posilnenie obranyschopnosti organizmu, pri rekonvalescencii, a pod.

Vonkajšie použitie je v podobe kúpeľa či obkladov na hnisavé rany, vredy, popáleniny a gynekologické problémy. Nádejné sú však aj výskumy použitia výťažku z pflanzgerky na harmonizáciu funkcie štítnej žľazy či pri liečbe HIV.

Na zvýšenie účinkov sa dá pflanzgerka kombinovať napríklad s ibišom, podbeľom či skorocelom, vyskúšať ju môžete napríklad v Droserine od Energy.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

NOVÝ SUPERTRONIC

Nový model Supertronicu na rok 2017

Aplikácia Supertronic pre iOS zdarma na stiahnutie v AppleStore

Automatický odpočet a zápis nameraných hodnôt

Vlúdne a elegantné grafické prostredie

Skvelá ergonómia a prehľadná analýza

