



# vitae

**september 2017**

Dnes v hlavnej úlohe  
Renol, Skeletin a Maca

Hlava nás môže bolieť  
z rôznych príčin

Keď vynecháme cukry,  
čo máme jesť?



## Prípravky mesiaca septembra

**Možno sa budeme trochu potiť v horúčave okolo 5. a po 12. septembri. Niekoľko tropických dní ale zrejme vystrieda prudký pokles teplôt v tretej dekáde. Na záver mesiaca by si potom leto malo vybrať ešte niekoľko úžasných dní.**

Slniečko a teplo v nás rozhodne nevyvolajú nutnosť prípravy na dni pľušte, ale z pohľadu čínskej medicíny je už o päť minút dvanásť. Ak nasadíme **Renol** na jeseň – a podľa čínskych učení sa jeseň končí v septembri – doplníme základnú energiu a náš organizmus podporíme na ďalšie dni. Ak máme ťažkosti s kĺbmi a kosťami, spojíme Renol so **Skeletinom**. Nasledujúci október totiž z pohľadu čínskej medicíny vnímame ako mesiac, ktorý sa dost negatívne podpisuje práve na kostiach. Ku kostiam zaraďujeme aj zuby, a tak by sa naša starostlivosť mala odraziť aj tu. Nepríjemným dopadom neskorej horúčavy môžu byť aj zápaly a v spojení so záťažou na kosti by sme sa mohli začať obávať zápalu v ústnej dutine a paradentózy. **Zubná pasta** vybratá podľa konkrétnej potreby spojí svoje sily s našou snahou o ozdravenie chrupu a my za peniaze ušetrené u zubára budeme môcť využiť babie leto naplno. Zaujímavým doplnkom teplých jesenných večerov môže byť šálka čaju **Lapacho**. Pomáha pri odstraňovaní nečistôt a usadenín z tela, posilňuje imunitný systém a vnútorné orgány, podporuje trávenie a vie povzbudiť látkovú výmenu. A ak nás čaká náročný víkend, osvieži a zároveň nás posilní **Organic Maca**.

EVA JOACHIMOVÁ

## vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 9, september 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.





A photograph of several red apples. Some are in a wooden basket with a red and white checkered cloth tied around it. One apple is in the foreground, resting on a wooden surface. The background is a light-colored, textured wall.

Sladké  
plody  
babieho leta

## OBSAH

Editorial	04
Saldo kosti alebo Niečo o kostnom obrate	05
Bechterevova choroba – keď tuhne chrbtica	06
Ste kyslí? Zasiahne Skeletin!	08
Renol: s čím môže pomôcť v terapeutickú praxi	10
Kráľovstvo drahých kameňov	13
Doplňme si fyzické i duševné sily, nech nás jeseň neunaví	14
Neurologické ochorenia	16
Preč so sacharidmi. Ale čo ďalej?	18
Čriepky z mozaiky dejín XXXVI.	21
Naši najvernejší spoločníci	22
O pravosti a nepravostiach II.	24
Nigella sativa na alergiu, osteoporózu a plynatosť	26
Od polarity k jednote od choroby k zdraviu XXV.	27
Proti chlamýdiovým infekciám máme účinnú zbraň	28
Vydutiny hrubého čreva a prevencia zápalu	30



## EDITORIAL

### ÚSMEV JE NEVYHNUTNÝ

Čo dedinôčka, to iný obyčaj, čo iný kraj, to iný kroj. Niekde dostaneš po „papuľi“, inde po „chriape“, na inom chotári ti zasa „hnáty dolámu“. Už viac ako dve dekády objavujem naše letné festivaly a zisťujem, že my, Slováci, sme družný národ. Na hontianskej paráde sa mi stala takáto vec.

Presúvam sa z jedného javiska na druhé, už oblečený v parchovianskom kroji (jeden zo zemplínskych krojov) a pripravený na predstavenie. Oproti mne si vykračujú statní chlapi v tradičnom detvianskom odevu. Zastavia ma a jeden vraví: „No aha, chlop od nás a do východu ho navliekli!“ A ja im s úsmevom vravím: „Jaj, ale ja nie som z Detvy.“

A na to ten najväčší chlap: „Ale nevrav, s takým bruchom ... Od nás musíš byť!“

Na festivaloch sa každoročne stretávajú tisícky ľudí. Záujem o slovenský folklór, teda o odkaz našich otcov našim deťom, za posledné roky stúpa. Môže za to aj Európska únia, ktorá pri svojich globalizačných procesoch pochopila, že práve v kultúre, v nehmotnom kultúrnom dedičstve, je najväčší poklad národov. Na festivaloch zistíte, akí Slováci naozaj sú. Z televízora sa nedozviete, akí sú si ľudia blízki, koľko krát vedia podať pomocnú ruku. Ako sa vedia spolu zabaviť, zaspievať si a ako dokážu vnímať, obdivovať a učiť sa navzájom od seba. Od svojej inakosti. Presne to, čo politici ani za svet nechcú pochopiť. Oni kvôli svojim preferenciám hľadajú rozdiely. Útočia



na inakosť. Obracajú dedinu proti dedine, vieru proti viere. A pritom tu by pochopili, že cesta vedie cez spájanie. Na festivale sa premelú tisícky ľudí a áno, občas sa pritrafí aj úraz, občas niekomu skolabuje srdiečko, hlavne, keď nové kamarátstva oslávi priveľkým dúškom ohnivej vody a zabudne na spánok. Žije sa tu nezdravo (alkohol, placky, cigánska) – no napriek tomu sa tu neumiera a nechorľavie. Lebo ľudia sa sem idú zabaviť, stretnúť a nájsť priateľov – a hlavne sa veľa usmievajú. Ťažko je to opísať, treba to zažiť. Nemusíte ísť na folklórny festival. Začnite deň s pocitom, že dnes sa chcem usmievať. Dnes chcem potešiť seba tým, že poteším kohosi cudzieho. Niekedy stačí len drobnosť. Usmiať sa.

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](http://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](http://www.energy.sk) vo vašej Pracovni poradcu.



# Saldo kosti alebo Niečo o kostnom obrate

Dá sa povedať, že každá kosť má nejakú aktuálnu, takpovediac obchodnú bilanciu. Jedni špecialisti (osteoklasty), ich kostné bunky produkujú, a iní špecialisti (osteoblasty) ich zasa likvidujú. Vidíte dobre, v našich kostiach sa aktívne odbúrava kostná hmota. Zároveň sa, našťastie, vytvára nové kostné tkanivo, takže každá kosť je neustále v procese premeny. Nazýva sa to kostná remodelácia. Tento proces je, samozrejme, riadený odniekadiaľ zhora, ale máme množstvo možností, ako ovplyvniť svoju obchodnú kostnú bilanciu vo svoj prospech.

## Z KOSTI ČASOM UBÚDA

Za prvé je nevyhnutné prijať ako fakt, že vyrovnaný kostný obrat je možné udržať len nejaký čas. Neskôr (to je to podstatné, čo sa dá ovplyvniť) sa kostná bilancia presunie v prospech osteoklastickej resorpcie, a kostnej hmoty skrátka začne ubúdať. Zradné je, že to nevidno, neboli to, ale ak to zájde priveľmi ďaleko, kosť sa zlomí aj pri miernom zaťažení – a vtedy sa tomu hovorí osteoporóza. Rednutie kostí, presnejšie povedané ubúdanie kostnej hmoty, čaká skôr alebo neskôr každého z nás. Jediné, čo je s tým možné urobiť, je vybudovať toľko kostnej hmoty, koľko sa len dá, kým je kostný obrat naklonený v prospech osteoblastickej novotvorby. A to je približne do 30. roku veku.

## DO TRIDSIATKY ČASU DOŠŤ

Ako teda podporiť kosť, aby sa do tridsiatky vytvorila dostatočná zásoba kostného tkaniva, z ktorej bude možné pokojne uberať? Ide o akúsi strategickú dlhodobú investíciu, ktorú treba urobiť už v mladosti. Také biologické dôchodkové pripistenie. Investujte do svojej kosti záťaž a správnu výživu, a hoci to nikdy nevidíte ani nepocítite, určite sa vám to opláti. Ak už máte na krku viac než tri krížiky, výživa a primeraná záťaž môže po nejaký čas ovplyvniť vyrovnanosť kostného obratu a neskoršie spomalenie úbytku kostnej hmoty. V každom prípade sa to opláti. Z tohto pohľadu je životný štýl založený na vysedávaní pri monitore absolútne vražedný a nestrategický pre kosť do budúcnosti. Investujte teda, kým je čas.

## VÝŽIVA A ZÁŤAŽ

Záťaž je základným predpokladom pre stimuláciu rastových zón. Naše telo je bystré a buduje to, čo používame. Čo nepoužívame, to atrofuje – mozog, svaly, kosť, všetko. Prirodzená záťaž znamená prejsť sa každý deň po vonku, poskočiť si, pobehnúť. Aspoň chvíľku každý deň. Pri tej príležitosti načerpáme dostatok vitamínu D, ktorý sa v našej koži prirodzene vytvára pri pobyte na slnku. Čo sa týka výživy, treba zaistiť kosti dostatočný prísun látok na stavbu – organickú zložku kolagén, ktorá sa tvorí za príspevia vitamínu C, a anorganickú zložku, ktorú predstavuje množstvo minerálov (vápnik, horčík, kremík, fosfor, mangán). Ideálny komplex látok a biologicky aktívnych zložiek, ktoré majú pozitívny vplyv na výživu a remodelovanie kosti môžete získať užívaním **Skeletinu** v kombinácii s **Renolom**, vhodne ich doplní **Organic Maca**. Ani jeden sa za vás ale po vonku neprejde. Chodte a investujte do seba.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ





# Bechterevova choroba – keď tuhne chrbtica

Bechterevova choroba alebo ankylozujúca spondylitída patrí medzi reumatické zápalové ochorenia s chronickým priebehom, pri ktorých je zasiahnutá predovšetkým chrbtica, teda axiálny skelet a niekedy aj iné veľké kĺby. Častejšie sú postihnutí muži než ženy, v pomere asi 3:1, pričom ochorenie sa začína obyčajne vo veku 20 až 40 rokov. Predpokladá sa genetická predispozícia, pretože v niektorých rodinách (s antigénom HLA-B27) sa v priamom príbuzenstve vyskytuje toto ochorenie častejšie.

## PREČÍTALI SME ZA VÁS

### BECHTEREVOVA CHOROBA

Stvrdo srdce, zablokovalo sa myslenie, stratila sa schopnosť vnímať potreby druhých. Človek bol nepokorný, tvrdý a prehnane zásadový a náročný k druhým, možno aj k sebe. Jeho duša ustrnula, chcela ísť síce vpred, ale chyby ju vo vývoji zabrzdili. Nemožnosť pohybu prešla aj na telo, ktoré zúfalý, zúbožený duch zviazal a nedovoľuje mu uvoľniť sa.

Ak vás choroba nemení, telesné obmedzenia sa zhoršujú. Ak trpíte Bechterevovou chorobou, učte sa pohybovať, dýchať a naplňať svoje potreby aj za sťažených podmienok. Možno tak, ako kedysi druhí pod vašim tlakom. Strnulosť a bolesť rozptýlite a zmyjete iba láskou k ľuďom. Verte v dobrotu srdca a silu lásky, danej druhým.

**MIROSLAV HRABICA,**

*Čo nám telo hovorí alebo Po stopách chorôb*

### BOLEŠŤ, STUHNUTOSŤ, NEPOHYBLIVOSŤ

Bechterevova choroba sa obyčajne prejavuje bolesťami v chrbte, ktoré majú rôznu intenzitu a môžu sa vyskytovať aj v nočných hodinách. Typická býva ranná stuhnutosť chrbtice a niekedy aj veľkých kĺbov, ktorá sa po rannom rozhybaní alebo rozcvičení upraví. Bolesť a stuhnutosť sa však opakujú, majú rôznu intenzitu a postihnutý/á sa ich usiluje podvedome mierniť tým, že zaujíma postoj s predklonenou chrbticou a hlavou, teda sa hrbí. Dýcha plytšie, aby šetril rebrovo-chrbticové spojenie (drobné kĺby v oblasti stavcov chrbtice a rebier), ktoré sa pri hlbšom dýchaní a pohyboch hrudníka viac namáha a pri Bechterevovej chorobe je bolestivé. Niekedy býva prítomná aj horúčka, zvýšená únava, nechúť do jedla, chudnutie, anémia, a pod. Nastávajú zápalové zmeny, stuhnutosť, prípadne vyrotovanie a zlomeniny stavcov, čo vedie k tlaku – kompresii miechových koreňov (nervov) so vznikom neurologických príznakov ako je impotencia, nočné pomočovanie, a pod. Ak sa ochorenie včas nezistí a odborné nelieči, vedie zhruba po 10 rokoch k výrazným štrukturálnym zmenám stavcov a celej chrbtice. Stavce, medzistavcové platničky a celá chrbtica



## ZDRAVIE OD A PO Z

### BECHTEREVOVA CHOROBA (ankylozujúca spondylartritída)

– zápalové ochorenie kĺbov postihujúce najmä kĺby chrbtice, krížové (sakroiliakálne) kĺby a niektoré väčšie kĺby končatín (ramená, bedrá). Ochorenie sa vyskytuje vo svojich ťažších formách prevažne u mužov. Predchádzajú mu niekedy zápaly oka (iridocyklitída) a bolesti päty (Achillovej šľachy). Neskôr sa objavuje bolesť v krížoch a chrbte, obmedzenie pohyblivosti chrbtice a v neliečených prípadoch môže nastať až jej úplné stuhnutie (ankyloza kĺbov chrbtice). Pri liečbe sa používajú antireumatiká, veľmi dôležitá je rehabilitácia. Príčina choroby nie je známa, existuje vzťah k niektorým HLA antigénom (pôvod slova – Vladimír Michailovič Bechterev 1857–1927, ruský neurológ).

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

postupne znehybnie, môže sa stať až natoľko rigidnou, že postihnutý nie je schopný zohnúť sa a rukami dosiahnuť na kolena. Znehybnenie postupuje pozvoľna, začína sa obyčajne v dolnej – krížovej časti chrbta, postupuje nahor, až chrbtica môže napokon nadobudnúť tvar bambusovej tyče.

### CVIČENIE JE ČÍSLO 1

Pri prevencii zhoršovania ochorenia a pri samotnej liečbe je veľmi dôležité pravidelné denné cvičenie, správne, vzpriamené držanie tela, strečing, jemné masáže. Z chemických liekov sa najčastejšie používajú nesteroidné antireumatiká, ktoré pôsobia zároveň protizápalovo, v prípade akútneho zhoršenia stavu aj glukokortikoidy, ale kvôli ich možným závažným nežiadúcim účinkom sa používajú skôr iba na nevyhnutne krátku dobu. V súčasnosti je už dostupná aj tzv. biologická liečba, ktorá má najmenej nežiadúcich účinkov. Ochorenie významne znižuje kvalitu života tým, že obmedzuje mobilitu, znižuje fyzickú výkonnosť a spôsobuje postihnutému bolesti. Bechterevova choroba je chronické ochorenie, ktoré postupne progreduje a nedá sa vyliečiť, pretože príčinná liečba neexistuje. Dajú sa však významne

spomaliť a zmierniť klinické ťažkosti. Pravidelným pohybom a cvičením sa dá dosiahnuť dlhodobou uspokojivá hybnosť, funkcie aj kondícia chrbtice.

### PRÍRODA POMÁHA

Aj pri Bechterevovej chorobe nájdú uplatnenie prírodné prípravky Energy ako prevencia progresie a doplnok liečby. Z Pentagramu® bylinných koncentrátov je vhodný predovšetkým **Renol**, ktorý detoxikuje a harmonizuje organizmus, pomáha pri regenerácii pohybového ústrojenstva. Obvyklé dávkovanie je 2–3x denne 5–7 kvapiek v pohári vody, počas prvých dní užívania sú dávky nižšie. Po troch týždňoch podávania sa vždy urobí týždenná prestávka.

Veľmi sa odporúča podporiť účinky Renolu zvonka bylinným krémom **Artrin**, ktorý sa aplikuje na kožu spravidla 2x denne. Nanášame ho na oblasť celej chrbtice a na všetky bolestivé kĺby, šľachy, svaly, úpony. Pomáha odstraňovať bolesti, zápal a prípadné opuchy. Môžeme ho využiť aj na reflexnú masáž chodidiel, pridávať do kúpeľa.

Prospešný je **Cytosan** (1–2 kapsuly denne) kvôli celkovým detoxikačným účinkom na organizmus, lokálne na bolestivé časti chrbtice možno aplikovať **Cytosan Fomentum gel**, ktorý vytvorí účinný zábal proti bolesti.

Ako nadstavbový prípravok sa v praxi osvedčil viaczložkový **Skeletin**, ktorý pomáha pri regenerácii kĺbových spojení a chrupaviek medzistavcových platničiek. Užíva sa dlhodobo v dávke 2x denne 2 kapsuly.

Na protizápalové pôsobenie sa dá zároveň využiť **Vitamarin** s obsahom rybieho tuku, omega-3 mastných kyselín a vitamínu D. Užívajú sa obyčajne 2x denne 1–2 kapsuly. Podporné, relaxačné a bolesť uvoľňujúce účinky majú humátové kúpele v **Balneole** a kúpeľová soľ **Biotermal** z Podhájskej. Pomáhajú pri regenerácii pohybového systému. Pri akútnom zápale však kúpeľ nesmie byť horúci, iba mierne teplý alebo vlažný.

Sú vhodné zelené potraviny – **Barley Juice**, **Spirulina Barley**, **Organic Chlorella**, ktoré vďaka obsahu minerálov, vitamínov, enzýmov a chlorofylu podporujú regeneračný proces, pôsobia na organizmus protizápalovo a očistne. Aj liečivé čaje **Smilax officinalis** a **Lapacho** nájdú uplatnenie pri reumatickom zápale chrbtice.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ





## Ste kyslí? Zasiahne Skeletin!

**Upresnime ešte úvodnú otázku: nie je váš organizmus prekyslený? O čo ide: odborníci sa domnievajú, že tento stav vedie k mnohým ťažkostiam a chorobám. Od potiacich sa nôh cez reumatizmus až po život ohrozujúce stavy. Nebudeme ďaleko od pravdy, ak prehlásime, že na kyslosť neumierajú len lesy.**

### JE TO NAOPAK

Kyslé sú tie potraviny, ktoré majú hodnotu pH nižšiu než 7, zásadité potraviny majú hodnotu pH vyššiu než 7. Kyselinotvorné potraviny, aj keď sú niekedy samé zásadité, vytvárajú v organizme kyslé prostredie a naopak zásadotvorné potraviny, hoci samé často kyslé, produkujú zásadité pH.

Aby sme sa cítili dobre a boli zdraví, mali by sme konzumovať menej kyselinotvorných potravín. Hovorí sa o vhodnom pomere 80:20 v prospech tých zásadotvorných. V praxi to však býva skôr naopak. Signálom toho, že sme prekyslení, môžu byť veľké póry, potenie, celulitída, vypadávanie vlasov, jazyk s povlakom, zápach z úst, únava po jedle, bolesti svalov a kĺbov, praskanie ciev, lámavosť kostí, osteoporóza, plesňové ochorenia, poruchy zraku a sluchu, nespavosť, depresia, citlivosť na chlad, pálenie chodidiel, zápal nosných a čelných dutín, zahlienenie spôsobené zníženou schopnosťou tráviť škroby.

Domnievate sa, že by ste mohli byť prekyslení, pretože trpíte mnohými zo spomenutých príznakov a nechce sa vám zisťovať, ako ste na tom naozaj? Ono to totiž nie je jednoduché, a preto ani na stránkach tohto časopisu nie je možné odporučiť žiadny spoľahlivý postup.

### BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

Množstvo kyselín sa v organizme nezvyšuje iba častým konzumovaním kyselinotvorných potravín, ale môže mať aj iné príčiny ako sú pôsty, metabolické poruchy (napríklad diabetes), stres, zvýšená svalová aktivita, kedy sa v tkanivách tvorí kyselina mliečna – tá je príčinou svalovej bolesti po veľkej námahe. Rovnako aj pri nedostatočnom pohybe, keď prichádza prekyslenie následkom zlého prekrvenia, a tým aj nízke

Rozhodne si ale neuškodíte, ak začnete konzumovať menej cukru – cukor vám život osladí, ale telo okyslí, prípadne obmedzte mäso, doprajte si často zemiaky, množstvo zeleniny a ovocia. Mali by ste jesť v pokoji, nemusíte každé sústo žuť tridsaťdvakrát alebo dvestokrát, ako sa niekedy odporúča. Stačí len stravu dobre rozomlieť a preslieniť.

**Kyselinotvorné potraviny:** napr. mäso, vajcia, cukor, soľ, obilie okrem prosa, orechy, strukoviny, paradajky, jahody, špenát.

**Zásadotvorné potraviny:** napr. zemiaky, ryža natural, väčšina zeleniny, banány, takmer všetko ovocie (len keď je dostatočne zrelé), neperlivá minerálna voda.

### NA ČO SI DAŤ POZOR?

Ak sa rozhodnete pre niektorý očistný program ako sú rôzne špeciálne diéty, pôsty alebo dôkladné prečistenie čriev, môžete si spôsobiť problémy (pri závažných ťažkostiach požadujte vždy odbornú diagnózu a prípadne liečbu na základe odporúčania vášho lekára). Pri prečisťovaní silne prekysleného tela sa môžu totiž uvoľnené kyseliny niekedy len ťažko vylúčiť a náhle vyplavenie jedovatých látok bez možnosti ich odstránenia môže spôsobiť závažné stavy. Preto by bolo vhodné začať očistnú kúru tým, že sa najprv zbavíte kyslosti. Vhodným riešením môže byť prípravok **Skeletin**, ktorý dokáže ovplyvňovať naše vnútorné prostredie v pozitívnom zmysle tým, že pomáha nastoliť acidobázickú rovnováhu, zrozumiteľne povedané, poradí si aj s prekyslením organizmu. Vhodný je aj prípravok **Revitae**, **Organic Chlorella**, **Organic Beta**, **Organic Barley Juice**.

IVANA KARPENKOVÁ  
(S použitím knihy Kurta Tepperweina,  
*Pryč s kyslosťou*, 2005)



# Zázračný Artrin a pracovná sobota

Pracujem ako terapeutka a poradkyňa Energy, takže o pozitívne hodnotenie prípravkov od svojich klientov nemám núdzu. Občas počujem „zázračný Artrin“ – ľudia naň spievajú takmer ódy. Viem, že je skvelý, denne ho využívam pri ošetrení, ale až moja dnešná bolestivá skúsenosť ma priviedla k napísaniu a vychváleniu jeho účinkov. Varila som cestoviny na keramickom sporáku a pri dosolení z mlynčeka s hrubou himalájskou soľou mi napadala soľ na sporák. Nikdy to nerobím (vždy si vezmem utierku), ale nejako spontánne som ju chcela rýchlo zmiestť rukou. Ale uuuf... Dľaň mi zostala časťou prilepená na malej platničke, kde sa pred chvíľou ohrieval **Smilax** (čaj na obličky), ktorý som nestihla ráno vypiť. Vybehla som do kúpeľne, kde mám na vani veľké **PROFI** balenie **Artrinu**. Po natretí bolesť v okamihu zmizla, ale za chvíľu sa mi chcelo takmer plakať. Takže znova natrieť. Už mi napadali myšlienky, že nebudem môcť pracovať, a to

som mala naplánované väčšie upratovanie! Začala som krájať zeleninu, myslieť na varenie a zrazu bola bolesť menšia. Znova som dľaň natrela. Do hodiny bolo po bolesti a mohla som robiť takmer všetko. Aj upratovanie domácnosti. Od 12. do 20. hodiny som miesto natrela asi 6x. Medzitým raz aj kokosovým olejom – koža začínala vysychať. Asi by bol fajn **Dermaton** alebo **Caralotion**, ale olej som mala v kuchyni hneď poruke. Pozorujem, či sa urobí pluzgier. Myslím, že nie. Logicky by mal byť, ale ja nechcem! Manžel prehlásil, že by bolo divné, keby sa pluzgier neurobil. Syn mi povedal: „Budeš ho mať.“ Uvidíme, kto má pravdu...

## Z MOJEJ PRAXE:

» Navštívil ma klient so zlomeninou kosti na ruke. Dostal ľahkú sadru a po týždni natierania **Artrinom** a užívania 5 kapsúl **Skeletinu** mu na chirurgii oznámili, že to je azda zázrak, ako je ruka krásne zahojená.

» 4-ročné dievčatko malo veľké obavy, nízke sebavedomie. Spomenula som si, ako nám na seminári merania **Supertronicom** MUDr. B. Haltmar ukazoval natieranie **Artrinom** po energetickej dráhe obličiek, od vnútorného členka po kľúčnu kosť. Mamička dievčatku postup každý večer aplikovala a ešte som odporučila potieranie obličiek s prehrievaním. Z ustaranej a bojzlivej bytosti je opäť spokojné, usmievavé, bystré a veľmi citlivé dievčatko.

» 18-ročný chlapec bol pritlačený autom – asi pri opravu, už presne neviem, ale pamätám si nadšenie mamičky, ako spievala chválu hneď, ako sme sa uvideli: „**Artrin** je skvelý, Peter sa nemohol ani nadýchnuť, taký bol pomliaždený. Nechcel ísť k lekárovi, tak som mu natrela hrudník, chrbát a nohy **Artrinom**. Ráno opäť – a išiel do školy.“

*So srdečným pozdravom  
DANA ŠVESTKOVÁ, Tasov*

# Nakonec to naozaj bola artróza!

Vlani ma od septembra začalo pobolievať ľavé koleno. Dávala som to za vinu práci na záhradke, najmä ryľovaniu, čo je činnosť, na ktorú telo nie je zvyknuté. Čakala som na odoznenie, a stále nič. Bolo pred Vianocami, koleno stále pobolievalo. Doba ale nebola príliš vhodná na návštevu lekára, tak som si povedala, že už vydržím do nového roka, keď bude pokojnejšie. V januári som navštívila svoju obvodnú lekárku, vysvetlila som jej, o čo ide, a ona mi urobila odbery na zistenie problému. Podľa príznakov som mala podozrenie na artrózu. Okrem kolena ma boleli ešte lakťe a prsty na rukách. Bola som dosť vyľakaná, čo to môže byť. Mám sedavé zamestnanie a v poslednom čase som si všimla, že keď vstanem zo stoličky, tak mám stuhnuté kolená a celé nohy. Lekárka ale naznačila, že artróza to NIE JE – na moju veľkú radosť – a teda nič závažné. Nič mi na to nedala. Odchádzala som šťastná, že som zdravá, že to musím rozchodiť, rozhybať, a vlastne si to vôbec neprípúšťať. Zrejme psychosomatika.

V máji som išla do kúpeľov Jeseník na tri týždne. Mala som tak príležitosť venovať sa svojmu telu a poriadne ho rozhybať. Nešetrila som sa, práve naopak, do kopca a z kopca som skúšala, ako na tom vlastne

som, či bolesť neodchádza. Doslova som excelovala vo svojich výkonoch, až na to koleno, ktoré nie a nie povoliť. Dva týždne po návrate z kúpeľov som ale prestala chodiť z dôvodu neznesiteľnej bolesti ľavého kolena pri došliapovaní. Dva mesiace som mala veľké bolesti, kĺb aj mierne opuchol. Röntgen ukázal artrózu 1.–2. stupňa! Začala som užívať podľa návodu **Fytomineral** a **Skeletin**. Mierna

úľava prišla už na tretí deň a do 14 dní bola naozaj citeľná. Stav sa stále zlepšoval. Dnes je koleno stabilizované a ja som zmierená s tým (hoci nerada), že vo svojom veku 54 rokov si musím chrupavku už stále vyživovať. A tiež sa nenervovať, zbytočne nestresovať a brať život, aký je. Moje heslo, ktoré prajem všetkým, je: buďte šťastní a budete zdraví.

*MARIE ŠÍROVÁ, Jiřikovice*





# Renol: s čím môže pomôcť v terapeutickej praxi

Možno mnoho ľudí netuší, že každý zásah do prirodzenosti, najmä v dobe nášho príchodu do života, má svoje následky. Tieto deti (neskôr aj dospelí) mávajú adaptačné ťažkosti, bývajú málo odolné voči stresovej záťaži. Objavujú sa u nich neurotické prejavy ako sú nočné mory, úzkosti, nočné pomočovanie, psychomotorický nepokoj, strach z neznámeho, neistota v detskom kolektíve, poruchy správania a poruchy príjmu potravy, a pod. Bývajú obeť šikany alebo samé šikanujú – bojujú s nebezpečným svetom. Preto je vhodné predchádzať týmto problémom, a ak už sa objavia, tak odstrániť ich príčiny a zbaviť sa ich. Uvádžam tri príbehy z mnohých, s ktorými sa denne stretávam, aj keď ten prvý nie je práve z môjho odboru.

## **UMELÉ OPLODNENIE, KTORÉ SA NEKONALO**

Päťročná Tereza prišla na svet prirodzeným spôsobom, ale všetko malo byť inak. S mamičkou sme sa dobre poznali už dlhší čas, mala som v starostlivosti jej syna z predchádzajúceho manželstva. Bola vdova, jej bývalý muž zahynul nečakane, tragicky. Neskôr stretla nového partnera. Priali si počať dieťa, ale nedarilo sa. Preto im bolo odporúčané umelé oplodnenie. Budúcu mamičku

nenapadlo, že by sa jej „neplodnosť“ dala riešiť iným spôsobom. Na túto možnosť ju upozornila naša spoločná kamarátka. EAV test na Supertronicu vybral Renol, a to znamená nielen energetické oslabenie v urogenitálnej oblasti, ale aj psychosomatickú záťaž na tému strach, obavy, úzkosti. Pri terapii metódou EFT a Matrix Reimprinting bolo treba spracovať emocionálne záťaž, ktoré sa týkali smrti jej manžela a jej príchodu do života. Bola nechcené dieťa a nemala jednoduché

detstvo. Za dva mesiace prišla radostná správa, že bábätko je na ceste. Zaujímavá bola aj reakcia reprodukčného centra. Budúcu mamičku požiadala sestra, aby prišla pánu doktorovi vysvetliť, ako je možné, že otehotnela niekde inde.

## **POLYCYSTÓZA OBLÍČIEK A NOČNÉ MORY**

Vtedy päťročného Roberta som mala v starostlivosti pred dvomi rokmi kvôli nočným morám, ktoré sa spustili po



## NAPÍSAĽI STE NÁM

### ÓDA NA RENOL

Renol je vodou, ktorá všetko odplaví,  
dodá nám istoty a strachy vyplaví.

Strachy, čo životom nás sprevádzajú,  
a láske tým cestičky zahádzajú.

Láska však Vesmírnú dôveru má,  
čaká, až odplynie všetok ten strach.

Strach bráni sa, a má tiež obavy,  
čo bude s ním, až dôjdu záhuby.

Byliny na nohy opäť nás postaví,  
každému mantru svoju do ucha hovoria...

„Upokoj sa, Človeče,“ ticho mu šepkajú,  
vo vodnej hladine kvapky si spievajú.

Ticho je nádhernou krajinou pre Dušu,  
„Počuješ?! Hnať sa už nemusíš!“

Začni zas načúvať, čo Srdce Ti radí,  
istotu nájdeš len vo vlastnom raji.

**HANA KAPLÁNKOVÁ**

vývoja. Okrem poruchy pozornosti (ADD) a hypoaktivity (pomalosti) pri myslení a vnímaní bol chlapec veľmi bojácnym, presne typ dieťaťa, ktoré býva šikanované. To sa aj v školskej družine stalo. Od tej doby sa bál chodiť do školy. EAV test opäť vybral Renol (postupne po mesiaci 3x denne 1, 3x denne 2, 3x denne 3 kvapky). Pri terapii EFT a Matrix Reimprinting sme sa zamerali na odstránenie emocionálnych blokov z tehotenstva, ktoré jeho podvedomá pamäť zaznamenala prostredníctvom prežitkov matky, ďalej na stresy z neprirodzeného pôrodu a úrazu hlavy v prvom roku života. Pri druhej návšteve sme riešili napadnutie spolužiakmi v školskej družine. Pri reedukácii školských problémov sme sa zamerali na odstránenie unilaterálnej činnosti mozgu (nekomunikujúcej hemisféry), na rehabilitáciu nedozretých motorických reflexov a na tréning výpadku nervových spojov. Nastalo veľké zlepšenie vo všetkých oblastiach. Zmizol strach zo školy, chlapec je odvážnejší, samostatnejší. Postupne sa zlepšuje školská výkonnosť, a aj preto sa v škole cíti oveľa lepšie.

**Mgr. STANISLAVA EMMERLINGOVÁ**  
špeciálna pedagogička

akútnej záchrane života a následnej hospitalizácii. Z anamnestického rozhovoru s matkou dieťaťa vyplynuli tieto rizikové faktory – tehotenstvo po samovoľnom potrate (strach matky o dieťa, aby sa to neopakovalo), odber plodovej vody, pobyt chlapca v nemocnici vo dvoch a piatich rokoch. V rodine sa opakovane vyskytuje polycystická oblička (matka, otec, obe deti), kvôli ktorej je chlapec v starostlivosti nefrológie. Budem citovať z e-mailu matky po dvoch mesiacoch užívania **Renolu** (postupne po mesiaci 2x denne 1, 3x denne 1, potom 3x denne 2 kvapky) a po jedinej terapii metódou EFT a Matrix Reimprinting:

„Odo dňa, keď sme u Vás boli, spí syn celé noci, len dvakrát mal nejaký sen, ale po chvíľke sa upokojil a pokračoval v spánku. Odporučili ste nám kvapky Renol. Syn ho teraz užíva 6. týždeň s týždennou pauzou. Včera sme boli na kontrolnom ultrazvuku, lebo sme sledovaní v nefroporadni kvôli polycystóze obličiek. Pani primárka si myslela, že sme jej podstrčili iné dieťa, pretože na ľavej obličke sa mu cysty úplne stratili a na pravej sa mu o dva milimetre zmenšili. Bola v šoku a hovorila, že toto ešte nevidela. Matka mi potom pri ďalšej kontrole povedala, že pani primárka prehlásila, že ak to tie kvapky dokážu, zaslúžili by si Nobelovu cenu.“

### STRACH ZO ŠKOLY

Paľka priviedla mamička do poradne v čase, keď odmietal chodiť do školy. V 3. triede prežil šikanu v školskej družine. Mal diagnózu ADD (porucha zrakovej pozornosti – vid' skrížená laterálna) a pomalé pracovné tempo (hypoaktivita). Preto matka navštívila najprv detského psychiatra, ktorý chcel problém riešiť užívaním psychofarmák, čo odmietla.

Pozrime sa na rizikové vývojové záťaž. V čase tehotenstva prežívala matka, dospelá dyslektička, pracovný stres, pretože krátko predtým dostala výpoveď z práce. Tento stres mohol narušiť vývoj motorických reflexov, potrebných pri pôrode aj na správny motorický vývoj. Mohlo však ísť aj o dedičnú záležitosť. Paľkovi „sa nechcelo“ ísť na svet, bol prenosný, a preto bol pôrod vyvolaný. V ôsmich mesiacoch prekonal šok po úraze hlavy, na prechodnú dobu nastalo pozastavenie psychomotorického



# Opäť som vo svojom tele!

Pred rokom ma začali trápiť opuchy nôh. Vyskúšala som niekoľko odporúčaných čajov, ale problém trval ďalej a navyše sa k tomu pridali kožné problémy, tentokrát na rukách. Od svojej kamarátky som sa dozvedela, že pôjde skôr o zanesenú lymfu. Stála som pred problémom, čo teraz, keď čaje nepomohli.

Napadli mi lymfatické masáže, a tak som si sadla k počítaču a začala hľadať niekoho, kto by ich v okolí robil.

Zrazu na mňa z obrazovky vyskočila modrá fľaštička s názvom **Renol** od firmy Energy. Bola na stránkach panej, čo práve robila ručnú lymfu. Nič nie je náhoda, a tak som si o tomto prípravku všetko prečítala. Nádej svitla. Áno, to



by mohlo vyriešiť môj problém! Začala som pravidelne chodiť na lymfatické masáže a zároveň som brala kvapky Renol a navyše si lymfatické uzliny natierala krémom **Artrin**, ktorý kvapky dopĺňa. Po pár mesiacoch som bola

v úžase. To, čo ma trápilo, bolo zrazu mávnutím prútika preč a ja som sa zasa cítila vo svojom tele. Ďakujem osudu a predovšetkým firme Energy za úžasné prípravky.

*PETRA ZÁSTĚROVÁ, Poľná*

## Dokážem si už poradiť sama

Rada by som sa s vami podelila o moju skúsenosť s liečbou akútneho zápalu močového mechúra.

Zazimovávali sme chatu a ja som si vôbec neuvedomila, že ma dosť oziabajú nohy. Asi po dvoch dňoch ma nadržanom prebudila divná bolesť v podbrušku, také kŕče nekŕče, tlak netlak, skrátka niečo, čo som do tej doby nezažila. Išla som si natrieť podbruško **Artrinom** a po dlhšom čase som znova zaspala. Ale ráno na WC mi už bolo jasné, čo sa asi deje. Pri

močení bolesť a moc s krvou. Okamžite som nasadila **Renol** 3x denne 7 kvapiek, niekoľkokrát za deň natierala **Artrin** a k tomu si uvarila čaj **Smilax**. Kedže nie som veľmi čajová, tak som pitie čaju striedala s **Fytomineralom**. Krv z moču zmizla do dvoch dní a úplná bolesť ani nie do týždňa. Pre istotu som v liečbe pokračovala aspoň 14 dní so zníženým počtom kvapiek. Na doplnenie liečby som obmedzila aj jedlá, ktoré by môj stav zhoršovali. Na noc som si dávala

pod chrbát a na podbruško v mikrovlnke nahriaty „solníček“ – tak nazývam vankúšik, ktorý je veľký asi 22 x 17 cm a naplnený 1 kg soli.

Takže žiadny lekár, žiadne antibiotiká, opäť sa mi osvedčili prípravky Energy. Možno môj príbeh pomôže aj iným.

*S pozdravom MARIE KRIŠTOFŮVÁ,  
Moravské Budějovice*



P. S.: Až po vyliečení som hovorila s pani doktorkou Vosátkovou, a tá mi moju liečbu schválila. To, že výrobky Energy už dokážem aj sama nasadiť, je najmä vďaka pani doktorke, ku ktorej chodíme s manželom viac ako 10 rokov. Pani doktorku Vosátkovú si veľmi vážime. Pred 10 rokmi mi vyliečila karpály bez operácie a vlni zistila skôr než EKG, že manžel má niečo so srdiečkom. V jeho krvi sa zistili zvýšené diméry. Dcéra má spolužiaka na kardio v Brne, a tak vyšetrením zistil, že manželovi nedostatočne pracuje jedna chlopňa. Musí brať warfarin a ešte ďalšie dva lieky. Začal byť taký, ako sa hovorí „otápený“, bez iskry. Pani doktorka mu podpornou liečbou pomáha. A on už má zasa iskru v oku a dokonca si chodí zahrať ping-pong. Som veľmi rada, že uverejňujete články našej pani doktorke, a tým pomáhate ďalším ľuďom.



# Kráľovstvo drahých kameňov (12)

## OPATRNE S MALACHITOM!

Okúzľujúca kráľovná zmyselnosti, patrónka dobrodruhov a milosrdná liečiteľka... Mocný a magický malachit.

- » receptívny
- » pod vplyvom Venuše
- » v znamení Býka
- » patriaci k čakre srdca (4.)

Neprehľadný, hodvábne lesklý uhličitan, ktorý na svojom povrchu dokáže vytvárať neuveriteľné obrazce všetkých odtieňov zelenej farby, je známy ľudstvu už po tisícročia. Malachit je zelený vďaka obsahu meďi, je veľmi mäkký a dá sa pomerne ľahko rozdrviť na prášok a používať ako farbivo. Malachitová zeleň sa dnes používa napríklad aj na dezinfekciu akvarijných rybičiek. Je totiž jedovatá.

### TYPICKY ŽENSKÉ!

Malachit je ženský kameň. Symbolizuje zmyselnosť, zvodnosť, krásu a nehu, úprimne povedané aj rozmar a zvedavosť. Má schopnosť odhalovať naše najvnútornejšie pocity a pomáha ich vyniesť do vedomia. Pomáha činiť intuitívne správne rozhodnutia vychádzajúce z rozpoznania vlastnej individuality. Je ako okúzľujúca Bohyňa, ktorá vie, že má smrtiacu moc. No – každá ženská je trochu jedovatá....

### POHLCUJE A CHRÁNI

Malachit sa v mágii považuje za extrémne silný kameň, s ktorým by sa malo zaobchádzať opatrne. Pohlcuje negatívnu energiu, má veľmi silnú očistnú schopnosť s tým, že je lepšie začať znova od začiatku. Likviduje zápal aj nádory, ale predovšetkým podporuje samoliečebné procesy. Na tele nosený malachit treba preto pravidelne čistiť, nenechávať ho mokry a nabíjať na horskom krištáli.

### HARMÓNIA CITU A ROZUMU

Malachit podporuje koordináciu pravej a ľavej mozgovej hemisféry, a tak udržiava naše intuitívne a analytické ja v rovnováhe. Tým, ako harmonizuje rozum a cit, prebúdzá lásku ku všetkému živému a spolupatričnosť so zákonitosťami prírody. Otvára srdce vzrušujúcej rozmanitosti života a borí



všetky blokády, ktoré nám bránia prežívať život naplno a v celistvosti. Malachit učí v sile, pokoji a trpezlivosti prijímať aj negatívne stránky života, pretože aj nepriazeň osudu má nejaký zmysel a pre náš ďalší duchovný vývoj sú možno dôležitejšie naše prehry než naše úspechy. Pre toho, kto je ochotný poučiť sa zo svojich chýb, je malachit spoľahlivým pomocníkom, pretože uľahčuje zbavenie sa starých vzorcov správania a naozajstnú premenu.

### ZMENA A DOBRODRUŽSTVO

Vrstvu po vrstve, krok za krokom pochopíme, čo nám chce malachit povedať. Že totiž len cesta je cieľ, že pohyb je život sám, že každá zmena je darom, ktorý máme vítať s dôverou a detskou zvedavosťou. S malachitom po boku je možné prežiť oveľa kreatívnejší a intenzívnejší život. Otvára srdce pre dobrodružstvo, je kameňom cestovateľov, ale aj úspešných obchodníkov, ktorí veľmi dobre vedia, že niekedy musíš stratiť, aby si získal.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ





# Doplňme si fyzické aj duševné sily, nech nás jeseň neunaví

## S ORGANIC MACA JE TO HRAČKA

Koreň rastliny maca užívali od pradávnych čias Inkovia ako životabudič. Preto niet divu, že macu podáva aj NASA svojim kozmonautom ako doplnok zdravej výživy posilňujúci organizmus. My sa ale teraz poďme inšpirovať, ako vďaka jednej z najstarších plodín na svete môžeme predísť blížiacim sa jesenným poklesom energie bez straty kvetinky.





## RUMANČEKOVÉ NANUKY S MACOU

V septembri sa leto ešte nekončí a ak u vás rastie rumanček, alebo ste si ho nasušili, môžete si urobiť netradičné osvieženie. Podľa veľkosti formy sa upraví množstvo.

3 šálky vody, 3 vrecká rumančekového čaju alebo 3 lyžice rumančeka, 1/3 šálky medu, 1 lyžica Organic Maca

Uvarte vodu podľa návodu na čaj. Ak máte čerstvý či sušený rumanček,

vodu ohrejte na cca 90°C a vsypte do nej kvety. Vylúhujte 10 minút, nechajte chvíľu vychladnúť a potom vmiešajte med a Macu. Naplňte formu na nanuky a nezabudnite na drievka! Dajú sa ponoriť do polostuhnutých nanukov po cca hodine v mrazničke. Nechajte zmrznúť, ideálne cez noc, minimálne však 5 hodín. Vyberajte nanuky z formy pod tečúcou studenou vodou, lepšie výkľznu.

**Dobrá chuť!**



Maca peruánska, často nazývaná ako kráľovná peruánskych Ánd, peruánsky žeň-šeň či peruánska viagra, sa po stáročia používala v tradičnom liečiteľstve. Zaraďujeme ju medzi vynikajúce potraviny na posilnenie telesnej aj mozgovej činnosti a doplnenie aktívnej energie. Patrí do čeľadě kapustovitých a ide o jednu z najvyššie rastúcich rastlín na zemi, keďže sa pestuje na náhorných plošinách vo výške okolo 3 500–4 500 m n. m. Vápeneč a dolomit v pohoriach vsakuje vplyvom vetra a dažďa do pôdy, ktorá tak nasáva cenné živiny. Maca má úžasnú schopnosť

vstrebávať všetky tieto látky a uchovávať ich v čistej, prirodzenej forme. Koreň sa najskôr vydoluje zo zeme, nechá sa usušiť na slniečku a potom sa podrví, až kým nevznikne jemný prášok. Počas sušenia získava svoju typickú zlatohnedú farbu. Organic Maca je bohatá na vitamíny B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> a B<sub>12</sub>, C, E, vápnik, horčík, fosfor, draslík, síru, sodík, železo a obsahuje aj stopové prvky: zinok, jód, meď, selén, bizmut a mangán. Pitím macy dodáte telu aj proteíny vďaka dvadsiatim obsiahnutým aminokyselinám (obsahuje dokonca sedem z tých ôsmich esenciálnych, ktoré si telo samo nedokáže vytvoriť, a preto ich musíme prijímať potravou). Doplníte si aj nenasýtené mastné kyseliny omega-3, 6 a 9. Jednu čajovú lyžičku rozmiešajte v pohári vody a popíjajte 2x denne alebo pridajte do smoothie či rannej kaše.

energiu, zmierni chronickú únavu a fyzické aj psychické vyčerpanie mizne ako mávnutím kúzelného prútika. Dlhodobou užívanou navyše znižuje vplyvy stresujúcich faktorov na náš organizmus. Športovcom zasa podporí fyzickú kondíciu, spevní kosti a celkovo posilní svalový tonus. Študenti, ktorým sa na jeseň začínajú povinnosti, iste macu ocenia kvôli jej výbornému vplyvu na koncentráciu a pamäť. Vo všeobecnosti povedané, pri jej dennom konzumovaní môže byť na prospech oboch pohlaví: vracia totiž libido a stimuluje sexuálnu aktivitu. Je teda mnoho dôvodov, prečo macu skúsiť. Primiešajte ju do rannej kaše, smoothie, alebo len jednoducho vypite v pohári čerstvej vody a vychutnajte si jej krémovú konzistenciu a jemne sladkastú, smotanovo-orieškovú príchuť.

*Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ*

## ZELENÉ POTRAVINY: ŽIVOT NAPLNO

Zelené potraviny môžeme využiť na usmerňovanie problémov, ktoré vyplývajú z behu času.

### SEPTEMBER (prvok Kov) – ORGANIC MACA

September je mesiacom jinovým, vyžaduje však výrazný nápor jangu. Po lete, ktoré sme vnímali ako odpočinok, máme naskočiť do rozbehnutého vlaku každodenného kolotoča – a na to sa občas necítíme. Pomocť nám môže **Organic Maca**. Maca ovplyvňuje organizmus od doplnenia aktívnej energie v bežnom živote zdravého človeka, cez ťažký únavový syndróm až po nezanedbateľnú podporu u závažných ochorení. Jej dôležitou úlohou je úprava adaptability organizmu. Zosilnenie adaptability pomáha pri riešení problémov zvyšovaním a smerovaním vlastných síl tela.

### KEDY JE PRE VÁS MACA TOUTO PRAVOU VOĽBOU?

Ak každoročne trpíte jesennou únavou, útlmom energie, slabosťou. Vďaka tomu, že koreň macy vyrastá v pôde, ktorá najskôr štyri roky odpočíva a silnie, a až potom je pripravená na pestovanie, odovzdá Organic Maca vášmu telu všetku koncentrovanú silu. Rýchlo aktivuje



# Neurologické ochorenia

## BOLESTI HLAVY

Bolesti hlavy sú najčastejším typom bolestí vôbec. Nevychádzajú sa žiadnym vekovým kategóriám. Trpia nimi malé deti aj starí ľudia. Bolesť hlavy je vždy subjektívny pocit, intenzita sa nedá objektívne zmerať. Môžeme ju vnímať iba ako nepríjemný vnem, alebo aj ako neznesiteľné utrpenie.

Bolesti hlavy nevychádzajú z mozgu (ten neobsahuje žiadne senzorické vlákna), sú výsledkom dráždenia špeciálnych senzorických nervových vlákien a zakončení. Stimuláciou ktoréhokoľvek z nich sa bolestivé signály prenášajú do mozgu. Bolesť prichádza z obalov mozgu, zo steny ciev, z vlasatej časti hlavy, svalov šíje a hlavy. Vyvoláva ju tlak alebo rozpínanie týchto štruktúr. Veľmi často ju sprevádzajú vegetatívne príznaky a psychické ťažkosti.

## ZDRAVIE OD A PO Z

**VEGETATÍVNE PRÍZNAKY** – príznaky vychádzajúce z funkcií vegetatívneho nervového systému. Napríklad nevoľnosť, zvracanie, hnačka, potenie, bledosť, sčervenanie, búšenie srdca, atď. Sprevádzajú niektoré duševné stavy (zľaknutie, strach, úzkosť) alebo iné ochorenia (napr. otras mozgu, kinetózu, neurózu).

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

Bolesť má rôzny charakter – tepavá, bodavá, páľivá, sečná, plošná alebo lokalizovaná, jednostranná alebo šíriaca sa do okolia. Môže byť viazaná na rôzne vplyvy. Stres, menštruačný cyklus, určité jedlá, ročné obdobie, zmenu počasia, fyzickú či psychickú záťaž, očné podnety, polohu tela, atď. Bolesť hlavy môže vzniknúť pri postihnutí akéhokoľvek systému, orgánu alebo oblasti tela. Diagnostika bolestí hlavy je veľmi obtiažna, patrí do rúk neurológa!

### ROZDELENIE

#### Primárne bolesti hlavy

Nemajú žiadny organický základ, ktorý je možné nájsť zobrazovacími metódami (CT, MRI). Rozdeľujú sa podľa prejavov, teda podľa typu bolesti. Najznámejším typom bolesti hlavy je **migréna**. Typická je často tým, že jej predchádza aura. **Podľa princípov tradičnej čínskej medicíny (TČM) delíme migrény na základe lokalizácie bolesti na 3 hlavné typy:**

**Žalúdočná** – často je spojená s potravinovou alergiou, sprevádzaná nevoľnosťou, zvracaním, únavou či úzkosťou. Je lokalizovaná v čelnej krajine.

**Žĺčniková** – väčšinou pulzujúca, lokalizovaná v spánkoch, vyvolaná prejedaním sa, alkoholom. Typická je horkosť v ústach, nadúvanie, svetloplachosť, často depresia alebo hnev.

**Obličková** – šíri sa od záhlavia ku koreňu nosa, často je spojená so zmenami počasia, tlakom v očiach, chladnými končatinami, nutkaním na močenie. Častou emóciou je strach. Ďalšími primárnymi bolesťami hlavy sú **tenzné bolesti hlavy**, viazané na stresové situácie či trvalé psychické





napätie. **Cluster headache** sú jednostranné bodavé krátkodobé záchvatovité bolesti s nejasnou príčinou. No a medzi týmito sú ešte iné primárne bolesti hlavy, prechodné a zmiešané typy.

### Sekundárne bolesti hlavy

Sú spojené s určitou konkrétnou príčinou. Napríklad úraz hlavy alebo krku, ochorenia vnútrolebečných štruktúr (krvácanie, upchatie tepny, zápal), ochorenia hlavových a tvárových štruktúr (očí, hrdla, krku, nosa, dutín, zubov, úst). Ďalej je to bolesť vyvolaná chemickými látkami (lieky, drogy, alkohol, fajčenie) alebo ich vysadením. Pomerne častá je kranická neuralgia (bolesti vychádzajúce z hlavových nervov, napríklad trojklaného nervu) a centrálna bolesť tváre. Najdôležitejšie je zistiť vyvolávajúce príčiny u sekundárnych bolestí hlavy, a pokiaľ možno ich odstránenie.

### KEDY OKAMŽITE VYHLADAŤ LEKÁRA?

Lekára treba vyhľadať akonáhle vzniknú kruté, náhle bolesti hlavy pri fyzickej záťaži alebo novovzniknuté bolesti u človeka s nádorovou anamnézou. Ďalej postupne narastajúce bolesti spojené so zvracaním, spavosťou, psychickými zmenami. Závažná je bolesť hlavy sprevádzaná horúčkou a meningizmom (dráždenie mozgových plien) a v neposlednom rade prítomnosť akejkolvek neurologickej symptomatológie (porucha pohyblivosti, citlivosti).

### PREVENCIA

Pri bežných bolestiach hlavy je dôležitá prevencia, ktorá je veľmi často schopná odstrániť ťažkosti. Sem patrí predovšetkým pitný režim, dostatok zdravého, ničím nerušeného spánku. Prospešný je šport, pohybový režim, obmedzenie sledovania TV, PC, dlhodobého používania mobilného telefónu. U citlivých jedincov sa treba vyvarovať rizikových potravín, zväziť užívanie hormonálnej antikoncepcie u dievčat a žien. Dôležitá je prevencia stresu, korekcia zraku, znalosť hodnôt krvného tlaku. Nepodceňovať úrazy hlavy, prevenciu a liečenie interných ochorení (hypertenzia, obezita, zažívacie ťažkosti). Spôsoby liečby sa vždy odvíjajú od typu bolesti hlavy a citlivosti jedinca.

### HLAVNÉ PRÍPRAVKY ENERGY

**Renol** – začíname ním vždy, bez ohľadu na typ bolesti, na posilnenie oblasti obličiek. Dávkovanie je veľmi individuálne, od 3 kvapiek denne dlhodobo po 3x denne 5 kvapiek do vybratia najmenej jedného balenia.

**Regalen** – ak ide skôr o žľznú migrénu, pokračujeme po Renole v nízkej dávke veľmi opatrne, max. 3x denne 3 kvapky.

**Gynex** – pri žľznej migréne pokračujeme v dávke 3x denne 3 kvapky.

**Korolen** – pri bolestiach spojených s cievnym systémom, teda vysokým krvným tlakom, alebo naopak s nedokrvenosťou nervového systému. Pri stavoch úzkosti.

**Fytomineral** – dôležitý podporný prípravok u všetkých typov bolestí hlavy, odporúčame ho vždy.

### VEDLAJŠIE PRÍPRAVKY ENERGY

**Artrin** – na potieranie čela, šíje, bedrovej krajiny, aj do posilňujúceho kúpeľa.

**Protectin** – na spánky, zátylok za ušami, oblasť pečene a žľzníka.

**Cytovital** – na potieranie oblasti žalúdka, dráhy pankreasu, tváre pri žľznej migréne, bolesti zo stresu.

**Droserin** – akútna bolesť pri viróze, teplote, menštruácii, vysokom krvnom tlaku na oblasť tváre, krku a vlasov.

Krémy Pentagramu® vyberáme podľa typu a lokalizácie bolesti, potierame niekoľkokrát za deň.

**Peralgin** – účinný pri žľznej migréne, v dávke 1x denne 1 kapsula.

**Stimaral** – pri bolestiach hlavy z vyčerpania, neodporúča sa užívať často, skôr pri nárazovej potrebe (je tu riziko zhoršenia bolestí hlavy v dôsledku predávkovania).

**Spiron** – aplikácia do ovzdušia v miestnosti pri únave a vyčerpaní. Vhodných prípravkov je mnoho, pri bolestiach hlavy sa viac než kedykoľvek inokedy odporúča vybrať prípravok meraním Supertronicom.

MUDr. IVANA WURSTOVÁ

## NEŽIVME BEŠTIE

*V každom meste, na každom mieste a na každej ulici žije niekto taký veľmi smutný, nešťastný a zúrivy, že to už sám so sebou nemôže vydržať. A potrebuje sa o zlobu podeliť. Možno mu žena odoprela už stú večeru, zopár rokov mu odopiera jednu stranu posteľe – ale aj tak by mu to bolo nanič, lebo zloba niektoré funkcie vypína. Tak si povie: „Budem zlý! Nájdem si niečo, do čoho sa dá kopnúť a budem kopať, kým budem vladať...“*

*A hľadá a kope.*

*Stačí hlúposť, drobná odchýlka od „normálu“, tej sa chytí a vrta, kričí, uráža a bije okolo seba. Myslí si, že beštii v sebe to aspoň na chvíľku uspokojí a bude mať pokoj. Ale opak je pravdou, beštia je zlobou len hladnejšia a zlostnejšia.*

*U nás dole v Komárne je tou odchýlkou, inakosťou, slovenčina a maďarčina. Raz na jednej strane, raz na druhej. „Sto rokov tu žijú Maďari, musíte hovoriť našim jazykom, keď nám chcete slúžiť ako magistra v lekárni!“ kričí beštia. „Ako to, že nehorvate po slovensky, keď ste na Slovensku!“ kričí iná beštia, napríklad v reštaurácii. A pritom obe beštie vedia oba jazyky aspoň natoľko, aby sa o svoju zlobu podelili. Ale reč je len jedna možnosť. Inde sa nájde iná odchýlka, napríklad viera.*

*A keď nie meno Boha a viera, tak to, ako a kde parkujeme, koho volíme alebo či sa dost alebo málo usmievame. Akej farby máme pleť, kde a ako sme postavili plot. Beštia si svoju odchýlku nájde. Má svoju normu a všetko, čo ide mimo, alebo by len mimo mohlo ísť, je spúšťačom.*

*Pravda je taká, že beštia všetko robí len vtedy, ak jej to ČLOVEK v nás dovolí. Keď dosiahne svoje, akoby tíško umierala. Nech si umiera, povie si, veď s tým prišla na svet. Ale čo so spúšťačmi? Čo s tými, ktorí si dovolili mať iný názor, inú farbu pleti, inak pomenúvajú svojho Boha alebo im mama dala iný jazyk? Čo keď sa beštia takto rozmnožuje? A magistra v lekárni, ktorá sa nevie ozvať tak, ako si to Ujo beštia predstavuje, si vezme krivdu domov a vypustí ju na svoje deti? Beštia bude žiť ďalej. Máme prípravky na všeličo, ale nie som si istý či aj antibeštiiotiká. Našťastie, naše JA má zbraň proti prvému útoku. Usmev. Je ťažké vytriahnuť práve túto zbraň, lebo na beštii nám hlava káže vytriahnuť niečo účinnejšie a bolestivejšie. Ale verte mi, že to by ju len povzbudilo.*

*Človek, ktorý na vás bezdôvodne kričí, uráža vás a hľadá, ako by vám ublížil, vlastne umiera. Beštia v ňom hľadá, ako by sa rozmnožila a chce sa usadiť vo vás. Vy to ale nedovoľte. Niekedy ju zabije hneď prvý úsmev, niekedy treba úsmevy dva. A áno, niekedy nezaberie nič. Vtedy len musíte požiadať Človeka vo vás, aby beštii zneškodnil človečenstvom.*

JOZEF ČERNEK



# Preč so sacharidmi. Ale čo ďalej?

Dnes zameriame svoju pozornosť na výživové smery, ktoré stavajú svoj základ na príjme bielkovín. Je ich množstvo, a to z jedného простého dôvodu – vo väčšine prípadov totiž fungujú. Po dlhom období, keď sme sa podľa výživových odporúčaní báli tukov, najmä tých živočíšnych a nasýtených, došiel vývoj v oblasti výživy k novému zisteniu. A to, že nie tuky, ale naopak sacharidy, ktorými sme tie zlé tuky nahradili, môžu za neradostný zdravotný stav populácie, nárast obezity a civilizačných chorôb. A tak teda preč s nimi. Lenže, čo ďalej?

## **PALEOSTRAVA ALEBO PALEODIÉTA**

Je to výživový smer, ktorý sa zakladá na návrate k stravovaniu pravekého človeka doby paleolitu – lovca a zberača. Je založený na vysokom príjme bielkovín, najmä z tučného mäsa a rýb, morských plodov, vajec, doplnenom ovocím a zeleninou bohatou na vlákninu, hubami, orechmi a semenami. Vylučuje úplne všetko, čo bolo zaradené do stravy neskôr s dobou prvých roľníkov – obilniny (pečivo), mlieko a všetky mliečne výrobky, olej, cukor, novšie druhy zeleniny ako zemiaky, paradajky a ľuľkovité druhy zeleniny, ďalej alkohol, káva, čaj. Jedným z pozitív, ktoré paleodiéta hlása, je konzumácia čo najmenej priemyselne spracovaných potravín. Paleodiéta sa usiluje obmedziť „éčka“, zakazuje polotovary, údeniny, a pod. Radikálna paleodiéta navyše zakazuje tepelnú úpravu potravín. Mäso a zelenina by sa teda mali konzumovať v surovom stave. Jedlo by sa malo jesť iba raz alebo dvakrát denne, s občasným obdobím hladovky. Paleo nie je diéta na prechodnú dobu týkajúcu sa iba stravovania. Je to životný

štýl. Býva doplnený intenzívnym cvičením. A tu nastáva podľa mňa to najväčšie úskalie. Určite nie je vhodný pre klasického kancelárskeho človeka, sediaceho mnoho hodín denne za počítačom. Áno, je pravdou, že genetický vývoj človeka za stovky rokov veľmi nepokročil, ale naše zloženie tráviacich enzýmov sa zmenilo a strava pravekých ľudí je pre nás dnes ťažko stráviteľná, môže spôsobiť tráviace a črevné ťažkosti. Nadmerný príjem bielkovín potom znamená veľké zaťaženie obličiek. Skrátka nevykazujeme takú fyzickú aktivitu ako praveký človek, nepotrebujeme taký prísun energie najmä z mäsa a navyše v surovom stave. A tepelná úprava jedla je nevyhnutnosťou z dôvodu hygieny a prevencie infekcie.

## **KETODIÉTA**

Ide naopak o diétu v tom správnom a ľahko pejoratívnom zmysle slova. Funguje na princípe zníženia príjmu cukrov na minimum, kedy sa organizmus dostane do takzvanej ketózy a začne rýchlejšie spaľovať tuky bez toho, že by prichádzal o svalovú hmotu. Ketodiéta

sa drží v troch fázach. V prvej, hmotnosť znižujúcej fáze nahradíte svoju stravu na 4 týždne jedlami s obsahom veľmi koncentrovaných bielkovín na báze mlieka, vajec alebo sóje, upravenými buď rovno ako hotové jedlo alebo polotovar, ktorý sa pripraví počas sekundy zmiešaním s vodou. Ide o špeciálne kokteily, kaše, tyčinky a ďalšie pokrmy, ktoré sa jedia v presnom dávkovaní. Druhá, udržiavacia fáza, trvá 6 týždňov a kombinuje prirodzené jedlá s vysokým obsahom bielkovín s proteínovými jedlami. Tretia, tzv. návratová fáza, smeruje k bežnému stravovaniu. Samotné tri fázy trvajú zhruba tri mesiace.

Táto diéta iste funguje, najmä u obéznych jedincov s veľmi zlými stravovacími návykmi. Rýchlo schudnú, ale ak sa vrátia k svojmu pôvodnému stravovaniu, hrozí obrovský jojo-efekt. Má to aj zdravotné úskalie. Štandardný príjem bielkovín by sa u bežného človeka mal pohybovať okolo 1 gramu na 1 kilogram telesnej hmotnosti a niektoré produkty toto odporúčanie mnohonásobne presahujú. Pri ketodiéte by mali dávať veľký pozor ľudia s oslabenými





obličkami, ktoré by nadmerné množstvo bielkovín nemuseli zvládnuť spracovať.

### **MÁLO SACHARIDOV, VEĽA TUKOV**

Najviac zo stravovacích smerov, ktoré stavajú na bielkovinách, je vcelku nový **LCHF**, Low Carb, High Fat – málo sacharidov, veľa tukov. Tento smer celkom logicky pri zachovaní dostatočného príjmu bielkovín znižuje denný príjem sacharidov na hodnotu 20–100 g (naša bežná strava ľahko prevyšuje 200 g sacharidov denne), a tie potom nahradia zdravými tukmi. Bavíme sa stále o prirodzených a nerafinovaných potravinách, takže zvolené tuky sú kvalitné a prirodzené – za studena lisované oleje, ale aj maslo a masť, mliečne výrobky s vyšším obsahom tuku ako smotana, orechy, tučné ryby, avokádo a ďalšie. Prirodzene budete musieť obmedziť aj pečivo, sladkosti a cukrovinky, aby ste sa vošli do povoleného denného rozmedzia sacharidov. Je to logické, funguje to a určite stojí za to aspoň niekedy vyskúšať.

*Krásne babie leto s heslom „Nech žijú bielkoviny!“ praje  
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*

## **VAJÍČKOVÉ MAFINY**

*10 vajec, 100 g kvalitnej šunky  
prípadne údeného lososa či tuniaka  
z plechovky, 1 cibuľa, 1 mozzarella,  
150 g listového špenátu, 2 sušené  
paradajky, soľ, korenie*

Vajcia vyšľaháme v mise. Pridáme nakrájané ostatné suroviny, osolíme, okoreníme. Do vymastených dierok plechu na mafiny vlejeme zmes. Pečieme v rúre na 160 °C cca 10 minút.





# GYNEVET & OMEGAVET

Silná imunita a krásna sršť vo výhodnom balení!

## GYNEVET

Zvyšuje výkonnosť imunitného systému a pomáha zvieratám lepšie zvládať stres.

## OMEGAVET

Je zdrojom nenasýtených mastných kyselín a vitamínov A, D a E, ktoré majú veľký vplyv aj na zdravie a vzhľad srsti.



Energyvet.com

Platnosť akcie: od 1. septembra do 30. septembra 2017 alebo do vyčerpania zásob.

Viac informácií o prípravkoch a ich podávaní  
nájdete na [www.energyvet.com](http://www.energyvet.com)





# Čriepky z mozaiky dejín XXXVI.

## POTÍME SA V BANIACH

Ak načrieme s otvorenou myslou do histórie našich predkov, zistíme, že Slovania (Slovieni), takisto ako Gréci či Rimania patrili v Európe k národom, ktoré na rozdiel od mnohých iných kmeňov obľubovali hygienu a v istých formách a rituáloch sa jej pravidelne (aj každodenne) oddávali. Súčasťou kúpeľov tak, ako ich poznáme od staroveku a stredoveku dodnes, boli aj potné procedúry.

Najstaršie informácie o nich máme od Herodota z piateho storočia, píše o Skýtoch. Niektorí historici ich považujú za jeden zo slovanských kmeňov, žijúcich na sever od Čierneho mora. Z jeho „Dejín“ z 5. storočia p.n.l. sa dozvedáme, že: „zalezú pod plstené prikrývky, zoberú si konopné semená, ktoré potom hádzu na ohňom rozpálené kamene. Semená začnú čmudiť a vytvárajú toľko pár, ako by to nedokázal žiaden grécky parný kúpeľ. Skýti majú takýto kúpeľ radi a vyskajú radosťou.“ Nuž, nepochybujem o tom, že antický historik neopisoval len parný kúpeľ, lebo nesmierna rozkoš a používanie konopy svedčia aj o iných, komplexnejších magických rituálových alebo jednoducho radostných zážitkoch. Na našom území sú doklady o potných kúpeľoch zvaných „stuba, izba“, ale veľmi často sa stretávame i s názvom „baňa“. V nich boli drevené ležadlá, na ktorých si užívali návštevníci horúcu paru z vody, do ktorej sa hádzali rozpálené kamene. Po vypotení potom vybiehali von ochladiť sa v miestnom potoku či jazere, rybníku, pri ktorých zrubové domčeky s kúpeľom stáli. Etymológia slova baňa, používaného predovšetkým v Rusku, má minimálne dva zdroje. Jedným je rekonštruované

praslovanské banja, zrejme prevzaté z ľudovej latinčiny – banea – kúpele (balnea, z gréckeho balaneion – sluha v kúpeľoch), a z tvaru rímskych kúpeľov slovo nadobudlo význam kupola, vypuklá nádoba i jama, šachta. Iný výklad považuje slovo banja za domáci výraz a je blízke významu baň (nebeská), bán, bat (od batati – biť sekať) – teda miesto, kde sa bije napríklad vetvičkami, počas kúpeľa najčastejšie brezovými, respektíve miesto, kde sa seká ruda. Pôvodne boli bane (kúpele) jamami, ktoré boli vyložené kameňmi a zapustené do zeme. (Občas sa slovo používa v prenesenom význame ako basa, väzenie, údajne podľa ťažkého väzenia prestavaného z bývalých kúpeľov v Carihrade.)

### KÚPELE, SAUNY, BANE

Arabský kupec Ibráhím ibn Jakúb nazýval ruské kúpele skomoleným názvom alistba - izba, a opisuje ich týmito slovami: „Nepoznajú kúpele, ale nahrádzajú ich drevenými búdkami. Špáry medzi brvnami upchajú niečím, čo rastie na stromoch (zrejme išlo o mach). Potom vystavia v jednom rohu pec a hore proti nej nechajú otvor, aby mohol odchádzať dym. A keď sa pec rozohreje, prikryjú okno a zatvorí dvere. Vnútri sú nádrže s vodou a túto vodu lejú na rozpálenú

pec, až vystupuje para. Každý z nich má v ruke vechťik trávy, ktorým máva a priháňa vzduch k sebe. Tak sa im otvoria póry a vyjde z nich všetko prebytočné, čo je v tele. Tečú z nich cícerky vody a nezostane na žiadnom z nich ani stopy po vrede alebo vyrážke.“

Pôvodné bane sa stavali ako zemľanky, ako to popisuje v roku 992 Abu-Ali Achmed, ktorý ale nepochopil, že ide o kúpeľ. Píše o nich, akoby to bolo špeciálne obydlie na zimné obdobie. Bane po stáročia neodmysliteľne patrili ku každodennému životu zámožných bojarov, ale i chudobných mužíkov. V Rusku, tak ako v ostatnej Európe, zápasila spoločnosť s rovnakým problémom – s dodržiavaním mravnosti vo verejných kúpeľoch. Preto napríklad cárovná Katarína Veľká vydala v druhej polovici 18. storočia výnos, že sa majú verejné bane zriaďovať osobitne pre mužov a pre ženy. Do ženských kúpeľov smeli vstupovať muži len ak patrili k obslužnému personálu a zo študijných dôvodov ešte maliari a lekári. Ani nečudo, že počet nádejných mladých umelcov v tom čase nesmierne narástol. O ruských kúpeľoch napísal v prvej polovici 19. storočia známy básnik Alexander Sergejevič Puškin, že bane sú druhá matka. Dnes poznáme tento druh očisty tela ako fínsku saunu, lebo bane patrili k prirodzenej výbave obytných komplexov hlavne v severných častiach Európy, v Pobaltí. Nakoľko vieme, že tieto územia už v dávnych časoch obsadili Slovania, nemôžeme to považovať za fínsky vynález. Cirkev sa postarala, že túto „nemravnú“ ustanovizeň postupne vymazala z ľudskej mysle. Nakoľko Fínsko bolo predsa len obďaleč a ušlo pozornosti cirkevných otcov, zdravé tradície sa tam uchovali a odtiaľ sa potom vrátili späť do kresťanstvom postihnutého sveta. Postupy a rituály sa v potných kúpeľoch za stáročia nezmenili, len dnes sa na ochladzovanie v letných horúčavách, kedy sa nadmieru potíme, používa klimatizácia v budovách, autách. Pravdepodobne najstaršia sauna (baňa) na Slovensku bola postavená v Šumiaci a postavil si ju mlynár Michal Demo, ktorý si zo zajatia v Rusku po 1. svetovej vojne priniesol ženu Máriu aj s jej chuťou podstupovať pravidelnú potnú kúru. Pri potoku postavili drevený domček s drevenými lavicami, pecou. Súčasťou potnej kúry bolo i šľahanie sa brezovými vetvičkami pri teplote až 120 °C. Stavba stojí v inovovanej podobe v obci dodnes, pripravená na ozdravné služby pre ďalšie generácie.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

# Naši najvernejší spoločníci

Kynológii sa venujem od svojich štrnástich rokov. Najprv ako koníčku, neskôr profesionálne. Počas svojho života som stretol naozaj množstvo majiteľov psov. A samozrejme, psov bolo ešte viac. Môj pohľad na problematiku sa časom menil. Pribúdalo „profesijné“ vzdelanie, skúsenosti v predmetnej oblasti a čím ďalej, tým viac chýb som nachádzal aj vo svojom okolí.

## SPOLUŽITIE PSOV A ICH MAJITEĽOV

Pes je najstarším zdomácneným zvieratom. Svedčí o tom množstvo vykopávok, viac alebo menej zachovaných kostier psov z doby okolo 10 000 až 15 000 rokov pred našim letopočtom, teda z doby kamennej, keď človek žil v prvotnopospolnej spoločnosti. Z toho usudzujeme, že prapredok dnešného psa sa pridal k vtedy žijúcemu pračloveku najmä preto, aby si ľahšie zaobstaral obživu zo zvyškov ulovenej zveri. Postupne sa s človekom zblížil a človek začal využívať jeho vlastnosti pre svoju potrebu, najmä na stráženie svojich sídlisk a na lov. Psy v dnešnej podobe sa prvý raz v Euroázii objavili pred 12 000 až 14 000 rokmi.

Donedávna bol pôvod psa sporný. Považoval sa za potomka nejakého príslušníka čeľade psovitéch, divokého psa, domestikovaného vlka dravého alebo domestikovaného šakala. Najbežnejší bol vždy predpoklad, že pes bol domestikovaný

na Strednom východe pred niekoľkými tisíckami rokov z vlka dravého. Predpoklad vznikol na základe toho, že väčšina hospodárskych zvierat bola domestikovaná práve na Strednom východe. Na základe nových výskumov mitochondriálnej DNA rôznych európskych, ázijských, ale tiež 37 mumifikovaných psov z oblasti Mexika, Peru a Bolívie, ktoré sa zachovali ešte z čias pred objavenia Ameriky, tím výskumníkov zo Švédska dokázal, že eurázijské a americké psy majú spoločný pôvod, na ktorom sa podieľal predok vlka dravého. K domestikácii psa došlo asi pred 15000 rokmi, čiže v paleolite. Na základe početných archeologických nálezov z rôznych kútov sveta sa pes považuje nielen za prvé domestikované zviera, ale aj za prvé zviera, ktoré človek cielene choval. Z kostrových nálezov niekoľkých druhov psov sa odvodzovali a dodnes odvodzujú dnešné plemená. Za najstaršie praplemeno bol označený takzvaný pes močiarny či rašelinový (lat. *Canis familiaris palustris Rüttimeyer*), od ktorého sa dodnes odvodzujú početné plemená špicov, pinčov a teriérov. Skupina severských, vlkom podobných psov a pastierske psy sú odvodzované od psa, ktorého kostra bola objavená vo vykopávkach pri Ladožskom jazere, a ktorý dostal meno *Canis familiaris Inostranzewi*. Skupina dogovitých psov sa odvodzuje ešte aj dnes od predka nazvaného *Canis familiaris decumanus*. Z doby pred 4000 až 5000 rokmi pred Kristom pochádza pes bronzový (lat. *Canis familiaris matris optima*), z ktorého majú pochádzať ovčiarske psy. Najmladším psom má byť *Canis familiaris intermedius*, z ktorého sa zvyknú odvodzovať dnešné duriče a pudle. Podľa teórie Gregoryho Aclanda, veterinára z Cornellskej univerzity v Itake v USA, nie človek domestikoval psa, ale naopak, pes sám urobil prvý krok a začal spolužitie s človekom, pretože sa krmil jeho odpadkami. Časté reakcie psa pri porušení teritoriality cudzími predátormi by sa preto dali definovať ako stráženie „svojich“ ľudí pred nebezpečenstvom a reakcie citlivých psích zmyslov na zver ako pomoc pri love. Pes patrí nielen k najstarším domestikovaným, ale aj k najvšestrannejším domácim zvieratám; existuje v najväčšej plemennej variabilite. Odhaduje sa, že človek vyšľachtil dodnes viac ako 400 rôznych plemien psa. Takúto



*Unavení psi potrebujú relax a oddych. Doprajte im ho pripravok z rady Energyvet, najmä Fytovet, ktorý je vhodný podávať v miske s čerstvou vodou.*





variabilitu možno pripísať skutočnosti, že človek využíva psa pri rôznych úlohách: chráni stádo, prenasleduje a durí zver, prináša korisť, ťahá ťažké bremená, hľadá a zachraňuje ľudí či stráži ich majetok. Podľa prostredia, v ktorom žije a pracuje dané plemeno, musí pes vykazovať určité žiaduce fyziologické i povahové vlastnosti. Lovec v ázijskej stepi potrebuje psa rýchleho a loviaceho zrakom, zatiaľ čo lovec v hustých lesoch strednej Európy využije skôr psa vytrvalého, s vynikajúcim čuchom a schopným vydurit' zver. Vďaka selekcii teda človek vyšľachtil plemená, ktoré vyhovovali určitému účelu.

### **PRIRODZENÝ VÝBER**

Charles Darwin vo svojom najznámejšom diele „O pôvode druhov prostredníctvom prirodzeného výberu, alebo zachovanie zvýhodnených rás v boji o život“, študoval viaceré živočíchy. Jedným z hlavných motorov evolúcie je mutabilita, teda náhodná mutácia novej populácie. To znamená, že v novej populácii sa vyskytujú jedince s rôznymi črtami v stavbe tela. Druhým prvkom je prirodzený výber (selekcia). To znamená, že sa rozmnožujú najlepšie prispôsobené jedince, ktoré sú životaschopnejšie, pribojnejšie, silnejšie, rýchlejšie, zoženú viac potravy, skôr uniknú predátorom, prípadne sú atraktívnejšie pre samičku. Do ďalších generácií sa teda dostáva len genetická informácia najschopnejších jedincov.

Mutabilita teda zabezpečí dostatok „materiálu“ a prírodný výber z neho vyberie to najlepšie. Selekcia neprináša rozvoj, ale redukciu množstva. Darwin pozoroval, že z generácie na generáciu sa pri týchto procesoch menia telá živočíchov. Ak sa narodí neatraktívne alebo zle prispôsobené zvieratko, zahynie. Boli závery tohto pozorovania správne? Ako to už býva, pravda sa zmiešala s nepodloženými špekuláciami. Čo teda bolo nesprávne?

Keď niečo tvorí človek, vie sa poučiť zo svojich neúspešných pokusov. Slepá náhoda to nevie. Neúspešný pokus nevie ostatným odovzdať informáciu o tom, čo presne bolo príčinou jeho zlyhania. Tá informácia sa navždy stratí a iné pokusy evolúcie by mohli opakovať tú istú fatálnu chybu, čo by viedlo

k zániku života. A navyše, s týmto neúspešným jedincom sa úplne stratila celá informácia o jeho predošlom vývoji. Prírodný výber nemožno zovšeobecniť. Selekcia, alebo inak povedané prirodzený výber, síce pekne funguje pri dokonalých živočíchoch, ale pozrime sa, ako by tento princíp fungoval pri zrode úplne nového organizmu. Ujasnime si najprv, čo je jedinou metódou evolučného procesu. Je to náhoda, metóda pokus – omyl. Táto metóda nedisponuje nijakou inteligenciou a kreativitou. Jediným kritériom úspešnosti je, či jedinec prežil a informácia sa odovzdá ďalším generáciám. Alebo neprežil, a nemá sa čo odovzdať. Tieto zákonitosti možno pozorovať počas histórie evolúcie u mnohých rastlinných, aj u iných živočíšnych druhov.

### **CIELENÉ CHOVATELSTVO ALIAS DEGENERÁCIA**

Človek oddávna využíval dobré vlastnosti psa a jeho morfológickú tvárnosť. Zámerným chovom — aj keď dlho bez akéhokoľvek vedeckého genetického podkladu — si vytváral najrozličnejšie plemená, ktoré mu vyhovovali buď špecifickými povahovými vlastnosťami alebo telesnými proporciami. Niektoré z týchto plemien sa s malými obmenami chovajú už stáročia, iné zanikli, ale namiesto nich vznikli nové, ktoré lepšie vyhovovali zmeneným podmienkam.

Až po objavení zákonov dedičnosti nastáva obdobie skutočne zámerného, cieľavedomého chovu psov v ich čistokrvnej forme ako ho chápeme dnes. Jednotlivé plemená sa medzi sebou už nekrižia a ich plemenitba je čistokrvná. To znamená, že potomkovia čistokrvných rodičov určitého plemena sú opäť čistokrvné jedince so všetkými charakteristickými exteriérovými



*Lesklá srst', hlboký spánok a nekonfliktnosť. Takto sa zvyčajne prejavujú vzťahy v domácej svorke, hoci s malým priestorom na oddych.*

i povahovými vlastnosťami svojho plemena. Táto skutočnosť má nesmierny význam pre chovateľov psov, lebo umožňuje, aby si každý zvolil plemeno, ktoré mu z exteriérovej i povahovej stránky najlepšie vyhovuje. Prítom má dôležitú úlohu aj individuálna obľúbenosť, najmä ak nejde o psa na špeciálne účely. Pri dostatku ekonomického zabezpečenia ľudí sa odráža príslovie „koľko ľudí, toľko chutí“. To môže byť najpravdepodobnejší dôvod vzniku takeého množstva súčasných plemien psov, pričom samotná racionalita ustupuje do pozadia.

*Pokračovanie nabadúce.  
MVDr. LUBOŠ BAGIN*

# O pravosti a nepravostiach II. (a o prebúdzaní archetypu)

Zrejme nik z čitateľov si pri prečítaní záverečných slov predošlého príspevku o pravosti a nepravostiach nemyslel, že sa pri spomenutí ekonómie budeme venovať obchodnej stránke MLM, či niečomu podobnému. Mňa oveľa viac, než povrchné používanie slov bez znalosti ich hlbšieho významu, zaujímajú ich korene. Na ne sme v bežnom hovore zabudli alebo sme sa nimi vôbec nezaoberali a nespoznali ich, takže často sklzneme k používaniu fráz, ktorých pôvodný zmysel a príbeh sa stráca v hmlách dávnych vekov. O čom nám teda hovoria výrazy ekonómia a ekológia, čo majú spoločné a v čom je ich podstatný rozdiel? Ich v súčasnosti bežne používaný význam nájdeme v ktoromkoľvek slovníku cudzích slov.



Grécke *oikos* znamená obydlie, sídlo, dom, chrám, domácnosť, rodinu, rodinný majetok, domov. Z druhej časti slova – *nomos* – vyplýva, že ide o zvyk, obyčaj, obvyklý spôsob, poriadok. Takže *oikonomia* sa dá charakterizovať ako obvyklá správa domácnosti a jej majetku, hospodárenie, správca a správa majetku, jeho štruktúra a zabezpečenie poriadku. Dnešné ponímanie sa teda od pôvodného v mnohom značne odlišuje. Podľa mojej mienky sa v súčasnosti z jeho zmyslu stráca predovšetkým miera zodpovednosti, ktorá je v pojme ukrytá. Nechávam však na úvahe čitateľa, čo si o tom myslí.

Etymológia slova ekológia naznačí, v čom sú obidva pojmy podobné, aká je ich odlišnosť. Podstatu časti *oikos* už poznáme. *Logos* je však charakteristický značnou polysémantickosťou. Okrem významu *počítanie, počet, zúčtovanie*, ktorým sa blíži k predošlému výkladu, však reprezentuje i množstvo diametrálne odlišných hodnôt: *brať ohľad – vzhľadom k niečomu, podmienka, platnosť, vážnosť, česť, starostlivosť, miera, rozprávanie, príbeh, zvesť, argument, dôvod, zmysel, význam*.

Na prvý pohľad je jasné, že ekonómia spadá pod kuratelú ľavej, kalkulačnej, správcovskej hemisféry, lebo administrátora majetku zaujíma zákonom určené zabezpečenie domácnosti bez ohľadu na to, ako ho zabezpečí. Nemusí sa venovať starostlivosti o udržateľnosť systému a správnu mieru jeho používania, lebo nepotrebuje argumentácie a príbehy o jeho vyššom zmysle, hlbokom význame, ako to robí pravohemisférová ekológia – *oikologia*. (Starí Gréci toto pomenovanie nepoznali, nepoužívali ho, nakoľko bolo pre nich súžitie so životným prostredím čímsi prirodzeným, lebo z neho ešte neboli bytostne vydelení, odtrhnutí. Termín ekológia zaviedol až v roku 1866 nemecký biológ Ernst Haeckel a definoval ho ako vedu „...o vzťahoch organizmov s okolitým svetom, to znamená v širšom význame vedou o podmienkach života.“).

Ľavá hemisféra pracuje s definíciami a vzorcami, pravá so zmysluplným príbehom života rodiny, domova, človeka vo fyzickom, duševnom i duchovnom priestore.

Dominancia ľavej hemisféry vedie k „ľaváckemu – pokrivenému“ – pohľadu na životné prostredie. Dôsledkom je

jeho devastácia v prospech efemérneho zvyšovania životnej úrovne pomocou kvantitatívnych ukazovateľov, neďávajúc sa na možný „smutný príbeh“ budúcnosti Veľkej Matky. O tom, napokon, svedčí aj cesta bezohľadnej ekonómie ostatného obdobia.

Pokiaľ by sme dôsledne rozanalyzovali (*analysis*, gr. – *uvolnenie, vyslobodenie, zbavenie sa niečoho*) problém (*problema*, gr. – *záštita, ochrana, predloha, záhada, prekážka, zámienka, výhovorka, ospravedlnenie, sporná vec*) zdanlivého konfliktu (*conflict*, lat. – *zrážať sa, bojovať, zápasiť, porážať, hubiť, byť v koncoch, dostať sa do tiesne*) spomenutých vied, dokázali by sme s myslou uvoľnenou od dominantného diktátu ľavej mozgovej hemisféry, nehladajúc zámienky povyšovania jednej nad druhú, teda cestou syntézy (*synthesis*, gr. – *skladanie, spájanie, súprava šiat, pridávanie, súbor prísad do jedál*) ich funkcií dôjsť bez výhovoriek k efektívnemu riešeniu dilemy budúcej existencie ľudstva v rozheganom a zlou technikou jazdy poškodenom začarovanom kolese/obkolesení životného prostredia. Zaodejúť skutočnosť do primeraných šiat, ochutiac



ju vhodnými chuťovými prísadami by sme tak nemuseli mať občas pocit, že sa dostávame do závozu porazeneckej tiesne, ktorá nás môže zahubiť.

Prípravky Energy regulujú a vyrovnávajú spomínané nerovnováhy aj tým, čo už o filozofii firmy a prípravkov vyše dvadsať rokov vieme (alebo sa o tom stále učíme). Tá vychádza zo živlovej charakteristiky roka, ako to hovorí tradičná čínska medicína, kde je k jari pridružený element dreva, leto je spojené s ohňom, neskoré leto so živlom zeme, jeseň s kovom a zima s vodou. Na to je napojené aj užívanie prípravkov Pentagramu, aby sa rytmus na ďalší rok zopakoval; ale i z pravidelnej dennej iterácie dvojhodinového cyklu aktivity meridiánov. Jedno aj druhé (rytmus roka i dňa) má spojitý charakter a vnímanie takýchto javov je takisto charakteristické pre pravú syntetizujúcu mozgovú hemisféru.

Ak sa pozrieme na rozloženie meridiánov v ľudskom (i zvieracom) tele, zistíme, že okrem nepárovej dráhy počatia a dráhy riadiacej, sú všetky párovými. Takže napríklad pre pečeň, ktorá je uložená na pravej strane brušnej dutiny a srdce, umiestnené v hrudi viac



vľavo, máme dráhy na oboch stranách tela, teda pár bez stranovej dominancie. Regalen, určený pre harmonizáciu dráhy pečene tak pôsobí na oboch stranách organizmu, celistvo, a takisto Korolen i ostatné prípravky Pentagramu. Dokážeme tým veľmi efektívne

vyťažiť prednosti efektu celostného účinkovania energetickej nadväznosti, neuvažujúc o analytickom, diskretnom účinkovaní prípravkov na jednotlivé orgány, ako to funguje vo farmácii hlavného prúdu.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

## PRIŠLO NA ADRESU REDAKCIE

Milí priatelia Energy, prežívam šťastné chvíle a chcem sa s vami o ne podeliť.

Členkou Energy som už niekoľko rokov, takže veľa prípravkov som užívala a až po osobnej skúsenosti ich odporúčam svojim najbližším. Minulé leto sa mi dcéra zdôverila, že túžia po rodinke – ale nedarí sa im. Dcéra býva v Čechách, dvanásť hodín cesty autom. Objednala som **Gynex, Tribulus, Vitamarin, Fytomineral** a **Cytovital** pre dcéru, zaťovi Tribulus. Obidvaja už prípravky Energy užívajú, a tak majú v ne dôveru. Cez víkend som ich ale navštívila s prípravkami novými a vysvetlila dávkovanie. Boli radi, no problém som nechcela rozoberať, aby sa necítili trápne.

Už v jeseni mi dcéra zavolała: „Mami, budeš babkou!“ Prestala užívať Gynex, no ostatné prípravky brala ďalej. Celé tehotenstvo bolo bez problémov a koncom mája sa narodil Miško. V pôrodnici mala problém s dojením, mliečka bolo dosť, len Miško

nevedel chytiť prsník. Mne sa dcéra nepozdávala, lebo bola plačlivá a stále mi dávala otázky prečo. Ako čerstvá babka som bola veľmi šťastná, ale k dcére som išla s obavami. Bola unavená, uplakaná, vystrašená či zvládne výchovu. A zároveň šťastná, že ma vidí.

Mala som so sebou Relaxin. Dala som jej dve kvapky, nevedela som, či môže, lebo Miško pil jej mliečko. V mojom osobnom živote už viem, že niekedy musím voliť menšie zlo. Po troch dňoch bola dcéra usmievavá a šťastná mamička, starostlivosť o malého Miška zvládala, vyriešilo sa aj dojenie. Odporučila som jej ešte užívať Betu, Berry, a problém so stolicou vyriešil Probiosan. Čípky ktoré užívala v pôrodnici, jej spôsobovali krvácanie.

Po dvoch týždňoch som odchádzala a nechávala doma krásnu a šťastnú rodinku. Pri odchode mi dcéra dávala Relaxin, ktorý užívala iba niekoľko dní – že „už ho nepotrebuje“. Nechcela som ju vystrašiť, a tak som jej len povedala,



nech si ho nechá, lebo zanedlho prídu očkovania, začnu rásť zúbky a možno jej pomôže.

Malý Miško má dva mesiace, pekne príberá a svojej mamičke robí radosť.

JANA ŠURMANEKOVÁ, *Parchovany*



## Nigella sativa na alergiu, osteoporózu a plynatosť

**Nigella sativa** a jej aktívne zložky majú antioxidačné, antiparazitické, antimikrobiálne, protizápalové, bolesť potláčajúce a horúčku znižujúce účinky. Okrem toho zmiernujú kašeľ, spomaľujú priebeh niektorých rakovinových ochorení a vyvolávajú zánik rakovinových buniek v krčku maternice, pečeni, hrubom čreve, pľúcach a u istých typov rakoviny prsníka. Časopis s názvom Komplementárna a alternatívna medicína a jej dôkazy (Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine) publikoval v roku 2012 zhrnutie toho, ako nigella sativa môže predchádzať vzniku osteoporózy. Článok hovorí, že zápal spôsobujú dva enzýmy, cyklooxygenáza a lipoxigenáza, ktoré z kyseliny arachidonovej vytvárajú prostaglandíny a leukotríny. Tymochinón, aktívna zložka Nigelly sativa, brzdí obidva, a to v závislosti od dávkovania. Štúdia konštatuje, že Nigella sativa alebo tymochinón predchádzajú osteoporóze dvomi spôsobmi:

1. potláčaním cyklooxygenázy a lipoxigenázy
2. neutralizovaním voľných radikálov.

V roku 2014 v tom istom magazíne zverejnená štúdia hovorí, že s osteoporózou je spojený nedostatok estrogénu. Výskum vykonaný na zvieratách preukázal, že Nigella sativa zvrátila zmenu hustoty kostí, spôsobenú nízkou hodnotou estrogénu. Ďalšia štúdia publikovaná v roku 2010 v Americkom časopise pre otolaryngológiu – medicína a chirurgia hlavy a krku (American Journal of Otolaryngology – Head and Neck Medicine and Surgery) ukázala, že Nigella sativa je účinná pri zmierňovaní

príznakov nosovej alergie. Je vhodná najmä pri upchatom nose, svrbení, častom kýchaní a sennej nádche vtedy, ak „sa treba vyhnúť účinkom iných antialergických liekov“.

Štúdia vykonaná aj s použitím placebo, publikovaná v časopise Fytoterapeutický výskum (Phytotherapy Research), zaznamenala významné zmiernenie alergických príznakov u skupiny pacientov, ktorým sa podával olej z Nigella sativa v porovnaní so skupinou, ktorá užívala placebo. Symptómy zahŕňali sennú nádchu, atopický ekzém, bronchiálnu astmu. Nepriaznivý účinok u detí súvisel najmä so žalúdočnými ťažkosťami v prípadoch, keď sa olej užil na prázdny žalúdok.

*Každé dávkovanie nigella sativa alebo iného výživového doplnku je potrebné konzultovať s lekárom. Rovnako ako liečivá, aj výživové doplnky môžu mať vedľajšie účinky.*

Wikipedia hovorí, že bariéra sliznice žalúdka znamená „kvalitu žalúdka umožňujúcu vstrebať kyselinu“ a ak sa naruší, napríklad pozitívnym aspirínom, môže kyselina uniknúť a poškodiť žalúdok. Napríklad ako pri gastritíde (zápal sliznice žalúdka). Štúdia publikovaná v roku 2006 v Spisoch o toxikológii (Archives of Toxicology), hovorí, že poškodenie sliznice žalúdka u potkanov znamenalo výrazné zvýšenie mastocytov (žirných buniek) a eróziu žalúdka. Podávaním Nigelly sativa sa počet mastocytov výrazne znížil, rovnako ako rozsah erózie. Použitie výlučne tymochinónu, aktívnej zložky nigelly, neprineslo signifikantné výsledky liečby.

*Vždy sa treba usilovať radšej používať celú potravinu a nespoliehať sa na výťažky.*

Ak zostaneme pri žalúdočných problémoch, v roku 2011 publikovaná štúdia v Časopise Akadémie výskumných internistov a chirurgov (Journal of the College of Physicians and Surgeons researchers) sa objavil záver, že u potkanov vyliečila Nigella sativa vtedy spôsobené aspirínom rovnako ako antihistaminový Cimetidine.

Takýto vplyv na vtedy má aj konzumovanie medu, ale Nigella sativa neobsahuje cukor, a aj preto je na denné používanie vhodnejšia. Med z manuky sa dá aplikovať lokálne vzhľadom na svoje antibakteriálne vlastnosti (hoci niektorí pochybujú, či je naozaj účinný), alebo požívať cmúľacie bonbóny, ale s vysokým obsahom metylglyoxalu.

**Zaujímavé je, že Nigella bola účinná aj pri potláčaní plynatosti. Uvoľňuje kŕče spojené s nadúvaním, ktoré môžu mať až takú intenzitu, že zapríčiňujú časté budenie sa počas noci.**

(RED)

Zdroj: internet





# Od polarity k jednote od choroby k zdraviu XXV.

Takže sa po krátkej odbočke vraciame k hlavnej téme, polarite energií znamená zodiaku, konkrétne k Strelcovi. O niektorých oblastiach tela, ktoré korešponujú so znamením, sme si už čo-to napísali. V oblasti panvy a stehien sa nachádzajú najväčšie kosti a kĺby ľudského tela i mohutné cievy, zásobujúce krvou dolné končatiny. Nečudo, veď znameniu vládne Jupiter, najmocnejší z bohov Olympu (aj v našej planetárnej sústave je Jupiter najväčšou planétou, vyžarujúcou viac energie, než koľko jej dostáva od Slnka), pre ktorého sú všetky ostatné systémy primálne. Azda okrem pečene, ale o tej trochu neskôr.

Nech sa hovorí o programe Apollo čokoľvek, nech o ňom vládnu akékoľvek pochybnosti, vryl sa nám, „priamym účastníkom“, do pamäte hlavne výrokom Neila Armstronga, ktorý zoskočiac z pristávacieho modulu na mesačnú pôdu povedal: „Je to malý krok pre človeka, obrovský skok pre ľudstvo“. Stalo sa to 21. júla 1969 a počul som ho na vlastné uši, sediac neskoro v noci nalepený na obrazovku televízora. Tento počín bol prvým prekročením prirodzených pozemských hraníc a človek ním otvoril strelcovskú cestu do kozmu, aj keď na ňu ešte nebol duchovne pripravený. Šíp vystrelený z kentaurého pomyselného luku síce trafil cieľ, no zároveň ho na pomerne dlhý čas prestrelil. Občas takto vo veľkom geste s nezvládnutým rozmachom veci preženieme, prestrelíme, hlavne keď prijmeme úlohy, na ktoré sme ešte vnútorne „nedorástli“, nie sme na ne dostatočne múdri, nevedomujeme si ešte obmedzenia, ktorých sa nedokážeme zbaviť.

Oblasť panvy a bedrových kĺbov je azda najpohyblivejšou, zároveň veľmi dôležitou časťou ľudského tela. Miska panvy udržiava hmotu vnútornosti, je „bezpečným hniezdom“, kde v maternici prežijeme najdôležitejšiu deväťmesačnú fázu nášho vývinu zo zárodka na plnohodnotného človečička. Bedrové kĺby majú najväčší pohybový potenciál, prekonávajúci i pohyblivosť ramenného pletenca. Bez neho by sme sa stali strnulými bytosťami, bez záujmu o prekonávanie diaľok a rozširovanie hraníc bytia. Bez postupnej historickej zmeny anatómie panvy, bedier a chrbtice by sme sa nikdy nedokázali vzpriamiť a pozrieť na Mesiac, aby sme ho napokon v heroickej túžbe dosiahli aj fyzicky.

O trojedinosti významu znamenia sme už niečo spomenuli. Tu ešte chcem pridať dôležitú poznámku. Ak budeme jednostranne rozvíjať ktorúkoľvek jej časť na úkor iných, utrpí tým celá bytosť. Bez telesného pohybu sa nerozvíja ani duša, no dbať len o telesnú schránku bez rozvíjania duševného a duchovného sveta dovedie človeka do stavu primitívneho zvieratka. Preto si myslím, že popri posilňovniach tela by sme mali budovať aj priestory, v ktorých by sme mohli zároveň rozvíjať dušu i duchovný rozmer cvičenca. Aby nás telo mohlo spájať so zemou a duch s kozmom, ktorého sme súčasťou viac, než si myslíme. Lebo nezdravé telo spôsobuje choroby duše, zmätený duch kriví telo.

Ešte pár myšlienok k slovu kozmos. Je gréckeho pôvodu (*κόσμος*) a v jeho význame nájdeme okrem toho, čo je notoricky známe – vesmír, Univerzum, stvorenie, ľudstvo či nebeská baň – aj ďalšie vysvetlenia: poriadok, slušnosť, zriadenie, okrasa, skvost, česť, chvála, sláva, krása. Estetické kategórie sa tu miešajú s etickými, prelínajúc sa celým fyzickým človečenským priestorom.

## JEDNOTA FYZICKÉHO A DUŠEVNÉHO

Žiadne iné energetické pole zodiaku ako Strelce nemá taký široký významový záber.

Ešte sme nespomenuli bolesti krížov, patriace do okruhu strelcovských ochorení. Kto si nevytvoril jednotu medzi telom a duchom, trpí týmto neduhom. Najčastejšou príčinou býva, aj keď sa to zdá paradoxné, rastúca životná úroveň, presnejšie spôsob, akým je v súčasnosti dosahovaná. Pri liečení nestačí dávať do poriadku porušený organizmus, ale je potrebné uzdravovať aj dušu.



Inak je výsledok povedzme operácií platničiek málo platný a problém sa vracia. Ak pacient pre svoju duševnú nepohyblivosť nie je ochotný urobiť veľký krok k zmenám, nasleduje často výrazná neschopnosť pohybovať sa aj na telesnej úrovni.

Riziko nechuti hýbať sa duševne i telesne sa spája aj so „seknutím“ v krížoch, lumbagom či hexenšusom, ktoré zrazi človeka do kolien. A ten, stojac na štyroch, sa najskôr podobá poranenému zvieratú. Dokonca i „trpí ako zviera“, ako tento stav mnohí popisujú. Elektroliečba, vodoliečba ani špeciálne masáže nemusia pomôcť, ak sa nezbavíme „kríža“, čo celý proces spustil. Možno sú príčinou príliš veľké očakávania, ktoré sa nenaplnili, možno priveľké bremeno, ktoré sme si naložili na plecia, možno chlad okolia, možno iné poranenia z minulosti pokorujú dušu i ducha, takže nemusíme vždy nájsť bezprostredné súvislosti bolestného zážitku. Hĺbková anamnéza aj prostredníctvom osobného horoskopu a tranzitov planét cez jeho „citlivé miesta“ často prezradia zdroje trápenia.

Z prípravkov Energy bude pri strelcovských poruchách jednoznačne dominovať **Artrin** ak ide o zápalové stavy, alebo **Ruticelit** spolu s **Korolenom**, ak ide o dlhodobejšiu blokáciu a stuhnutie, „vychladnutie“ inkriminovaných partií chrbta. Posledne spomenuté prípravky použijeme i pri problémoch s varixami, kĺbovými žilami, ale o tom čosi nabudúce.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



## Proti chlamýdiovým infekciám máme účinnú zbraň

**Chlamýdiové infekcie, predovšetkým zápaly dýchacích ciest, vyvolávajú atypické mikróby, ktoré bývajú často veľmi odolné (rezistentné) na liečbu antibiotikami. Pôvodne sa tento mikrób, ktorý spôsobuje zápaly dýchacích ciest, vrátane zápalu pľúc, nazýval Tchajwanské agens. Neskôr bol premenovaný na Chlamydia pneumoniae. Zákernosť chlamýdiových infekcií dýchacích orgánov spočíva v tom, že sa ľahko a rýchlo prenášajú kvapôčkovou nákazou medzi ľuďmi, zvlášť v uzavretých kolektívoch a priestoroch (podobne ako chrípka). Okrem toho, ak nie sú tieto infekcie dostatočne dlho a účinne liečené, mikróby v tele prežívajú a zápaly sa opakujú. Chorí ľudia sú zároveň dlhodobým zdrojom nákazy pre svoje okolie, čo môže vyvolať doslova epidémiu. Nedoliečené chlamýdiové infekcie môžu spôsobiť viaceré zápalové komplikácie – kĺbové, srdcové, nervové, obličkové a očné. Účinnou zbraňou na chlamýdiové infekcie je prípravok Cistus incanus.**

Infekcia chlamýdiami spôsobuje v dýchacích cestách vznik zápalu, najčastejšie hltana, priedušiek i samotných pľúc (faryngitída, bronchitída, pneumónia). Ochorenie sa prejaví zhoršením celkového zdravotného stavu, najčastejšie horúčkou, kašľom, slabosťou, malátnosťou, bolesťami hrdla, zvýšeným vykašliavaním hlienov a spúta. Ľudia, ktorí sú inak celkovo zdraví (teda bez prítomného chronického ochorenia) najmä v mladom a strednom veku,

ochorenie väčšinou zvládnu dobre a bez komplikácií. U starších a chronicky chorých osôb, najmä kardiakov a bronchitikov, však môžu nastať komplikácie so zhoršením celkového zdravotného stavu s úmrtnosťou až okolo desať percent. Chlamýdiová infekcia sa diagnostikuje buď mikrobiologickým kultivačným vyšetrením, čiže priamym stanovením mikróba vypestovaním na kultivačných médiách (pôdach), alebo častejšie sérologicky, čiže stanovením

hladiny protilátok v organizme (v krvnom sére). Klasická liečba chlamýdiových zápalov spočíva v podávaní antibiotík, najmä tetracyklínového radu, prípadne erytromycínu, ktorý sa uprednostňuje hlavne u detí. Účinná liečba by mala trvať 10 až 21 dní, čo tiež závisí od priebehu ochorenia, čiže od klinického obrazu chorého. Prekonaný zápal si vyžaduje ešte niekoľko týždňov trvajúce zotavovanie, čiže šetrenie sa, bez väčšej fyzickej námahy a záťaže organizmu. Potrebný je dostatočný príjem tekutín, ľahká, racionálna strava bohatá na prirodzené vitamíny s dostatkom ovocia a zeleniny. Súčasťou prevencie je podpora imunity, pravidelná zdravá životospráva, prírodné doplnky výživy – osobitne CISTUS INCANUS. Tento jednodložkový bylinný výťažok obsahuje koncentrovaný extrakt z listov ruže Cistus incanus. Táto, v prírode voľne sa vyskytujúca rastlina, ľudovo nazývaná skalná alebo divá ruža, rastie na skalnatých horských úbočiach mierneho pásma v oblasti Stredozemného mora a v oblastiach severnej Afriky. Dorastá v podobe kríčka do výšky asi jeden meter, s kvetmi sfarbenými od bielej až po karminovočervenú. Výťažok Cistus Incanus je účinný predovšetkým na infekčné ochorenia spôsobené vírusmi, baktériami, chlamýdiami i plesňami. Určený je najmä na zápaly horných dýchacích ciest, aj komplikované, prolongované (dlho pretrvávajúce) alebo recidivujúce (často sa opakujúce) a tiež pri rezistencii na antibiotiká. Vďaka vysokej koncentrácii antioxidantov a polyfenolov zabraňuje vírusom prenikať do buniek a tam sa množiť. Pomáha udržiavať účinnú chemicko-fyzikálnu ochranu buniek pri ochorení ako aj v prevencii a zvyšuje obranyschopnosť organizmu. Antioxidačné účinky, najmä vďaka polyfenolom, významne prevyšujú antioxidačný efekt vitamínu C, E, citrónu, zeleného čaju i červeného vína dohromady. Okrem toho obsahuje aj dôležitý horčík, vápnik, zinok, železo, organizmus detoxikuje a zbavuje ťažkých kovov, najmä olova a kadmia. Cistus Incanus sa užíva obvykle 2- až 3-krát denne 2 až 7 kvapiek v pohári vody. Na podporu imunity môžeme využiť aj ďalšie prírodné doplnky výživy Energy, najmä prípravok Drags Imun, ktorý je považovaný aj za prírodné antibiotikum, bylinný koncentrát Vironal, prípravky z radu Grepofit-ov, najmä kapsuly a kvapky (drops), Imunosan, Flavocel, Organic Acai, Organic Sea Berry, Organic Goji i ďalšie.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ





## VYUŽITE VÝHODNÚ PONUKU ZELENÝCH POTRAVIN

Pri nákupe jedného výrobku získate 18% zľavu na druhý prípravok rovnakej alebo nižšej hodnoty

BALÍČEK PRÍPRAVKOV*	ČLEN ENERGY			ZÁKAZNÍK	
	cena	body	zľava	cena	zľava
2set kombinácia ZP bez Matcha	27,30 €	33	2,70 €	25,50 €	3,50 €
2set kombinácia ZP s Matcha	25,00 €	30	2,30 €	32,60 €	2,90 €
2set Matcha	22,30 €	27	2,30 €	29,10 €	2,90 €

\* ponuka platí na celý rad zelených potravín okrem Nigella Sativa a Sacha Inchi

Uvedené prípravky sú výživovými doplnkami!

## PRIŠLO NA ADRESU REDAKCIE

### „ZMRZLINOVÁ BETA“

V čase prázdninovej prevádzky Materskej školy v Dolnej Stredě sme si poriadne užili júlové horúčavy. Na spiestenie našich aktivít sme sa osviežili produktom **Organic Beta** – prípravkom, ktorý obsahuje vysokokonzentrovaný extrakt z červenej repy. Táto základná potravinová prísada prináša do výživy draslík, železo, mangán, horčík, fosfor, kremík a kyselinu listovú. Molekuly v repe chránia bunky pred oxidačným stresom, pôsobia protizápalovo a protinádorovo. Deťom v predškolskom veku stačí vedieť, že jedna čajová lyžička tohto extraktu sa svojim obsahom vyrovná štyrom pohárom cviklovej šťavy, ktorou si zlepšujeme trávenie a krvotvorbu. Prášok cvikly sme pridali k jahodám, medu, rozmixovali so šľahačkou a naplnili do formičiek, ktoré sme dali zamraziť. Zmrazenú dobrotu sme si nadelili do zmrzlinových kornútov a pochutnávali si na červenej zmrzline. Táto zdravá „zmrzlinová Beta“ chutila nielen deťom, učiteľkám, ale aj



pani kuchárke a upratovačke, ktoré si pýtali recept. A ja už teraz premýšľam, akú ďalšiu zdravú dobrotu si vyrobíme s výživovými pomocníkmi z radu Energy.

**JANA KUDLAČOVÁ, riaditeľka MŠ**





## Vydutiny hrubého čreva a prevencia zápalu

Na hrubom čreve sa pomerne často vyskytujú vakovité vydutiny alebo vychlípeniny, ktoré sa odborné nazývajú divertikuly. Môžu byť aj viacpočetné (vtedy hovoríme o divertikulóze) a majú rôznu veľkosť – od niekoľkých milimetrov až po viac ako desať centimetrov. Príčinou bývajú najmä spazmy, čiže kŕče svaloviny črevnej steny v určitých segmentoch hrubého čreva, čím dochádza k zvýšeniu vnútročrevného tlaku a následne k vytlačaniu sliznice čreva cez oslabené svalové vrstvy črevnej steny. Aj chronická alebo často sa opakujúca zápcha spôsobuje vznik kŕčov hrubého čreva s nárastom vnútorného tlaku. Preto sa tiež považuje za možnú príčinu vzniku divertikulózy.

Črevné vydutiny môžeme mať, no pritom o nich vôbec nemusíme vedieť. Ak sú v pokoji, čiže bez zápalu, obyčajne nespôsobujú žiadne výraznejšie ťažkosti. Horšia situácia nastane, ak nastane zápal sliznice čreva v oblasti vydutiny, čiže k divertikulitíde. Prihlási sa dost výraznými príznakmi, neraz pod obrazom akútnej brušnej príhody. Ak sú celkové príznaky výrazné, teda pretrvávajúca bolesť brucha spravidla v jeho spodnej časti, zvýšená teplota, celková slabosť, prítomné ukazovatele zápalu, býva nevyhnutná nemocničná liečba, najmä ak ide o staršieho postihnutého. Divertikuly hrubého čreva sú do 40 rokov veku pomerne zriedkavé, avšak s pribúdajúcim vekom ich výskyt dost rýchlo narastá, po sedemdesiatke ich má takmer každý človek. Vydutiny sa môžu vyskytovať aj v iných dutých orgánoch tela, najmä tráviacej sústavy, avšak v hrubom čreve je ich výskyt najčastejší. Obvykle majú veľkosť od troch milimetrov do piatich centimetrov, výnimočne až do pätnástich centimetrov. Príčinou vzniku bývajú dlhotrvajúce alebo opakujúce sa spazmy určitých častí svaloviny steny hrubého

čreva, najmä v dôsledku chronickej obstipácie (zápchy). Narastá vnútročrevný tlak, ktorého dôsledkom je vytlačanie sliznice čreva von cez oslabené svalové vrstvy črevnej steny. Pokiaľ sa ochorenie nekomplikuje zápalmi, postihnutý o ňom nemusí celé obdobie ani vedieť. Zistiť sa môže až keď sa prejaví zápalom, alebo aj úplne náhodne pri röntgenovom či kolonoskopickom vyšetrení hrubého čreva z iných dôvodov. Ak sa však objavia náhle bolesti brucha, najčastejšie v oblasti ľavého podbruška, kde sa nachádza tzv. esovitá slučka hrubého čreva, ktorá býva najčastejšie postihnutá divertikulózou, treba myslieť na ich zápal, teda divertikulitídu a urýchlene vyhľadať odborné lekárske vyšetrenie (chirurgia, gastroenterológia). Keď sú príznaky akútne, netreba zbytočne strácať čas, ale pomoc vyhľadať čím skôr, t.j. aj počas noci privolaním pohotovosti. Inak by mohlo dôjsť ku komplikácii – prestupu zápalu cez črevnú stenu do jeho okolia, teda do voľnej oblasti brušnej dutiny a ku vzniku zápalu pobrušnice, čiže peritonitíde. Stav by sa mohol skomplikovať aj vznikom hnisavého abscesu, či perforáciou

– prederavením čreva alebo krvácaním. V prevencii vzniku divertikulózy čreva je dôležité zabrániť vzniku segmentálnych spazmov svaloviny črevnej steny, predchádzať zápche a dodeliť pravidelné vyprázdňovanie stolice. Odporúča sa tzv. zvyšková diéta s množstvom vlákniny a nestráviteľných zložiek potravy – celozrnné potraviny, ľanové semienka, vločky, otruby, strukoviny, zelenina a ovocie. Najmä u starších ľudí je dôležité starať sa o pravidelné vyprázdňovanie čriev, predchádzať zápche a mať zabezpečený dostatočný pitný režim. V prípade, keď sa objaví zápal divertiklu, čiže divertikulitída, je potrebná intenzívna liečba, niekedy aj hospitalizácia.

Podávajú sa infúzie, antibiotiká a strava sa zmení na obdobie niekoľkých týždňov na diétu bezzvyškovú, aby sa nedráždili zapálené sliznice. Potrebný je pokoj na lôžku, strava skôr tekutá, neskôr kašovitá. Po upokojení zápalu a vymiznutí akútnych príznakov sa postupne prejde opäť na zvyškovú stravu aj s obsahom ľanových semien. Ak je situácia vážna, resp. ak dôjde ku komplikáciám, perforácii, odumretiu časti čreva, je nutná operácia. Taktiež v prípade opakujúcich sa zápalov sa odporúča chirurgické odstránenie vydutiny, resp. zápalom zmenenej časti hrubého čreva.

Pri prevencii môžeme úspešne využiť aj viaceré prírodné prípravky Energy. Tie na báze humátov, **Cytosan** a **Cytosan Inovum**, chránia sliznice čriev, detoxikujú celý organizmus, majú výrazné antioxidačné účinky, zmäkčujú stolicu a uľahčujú jej transport cez hrubé črevo. Majú aj výrazné protizápalové účinky. Na tráviaci trakt, najmä na črevá a žalúdok pôsobí upokojujúco bylinný koncentrát **Vironal**, taktiež významne posilňuje imunitu organizmu. Ak sú prítomné črevné kŕče a kolikovitá bolesť brucha, uvoľniť hladkú svalovinu tráviaceho traktu pomôže čaj **Chanca Piedra**. Priaznivý vplyv na črevnú divertikulózu a prevenciu divertikulitídy majú aj prípravky z radu zelených potravín, zvlášť **Organic Chlorella**, **Barley Juice**, **Spirulina Barley** a **Organic Beta**. Obsahujú prospešné enzýmy, chlorofyl, vitamíny a minerály v prirodzenej forme, vlákninu potrebnú na zlepšenie črevnej motility (pohybu), pasáže a očisty. Na regeneráciu črevnej flóry, obzvlášť po užívaní antibiotík, výborne poslúžia prípravky s obsahom probiotík – **Probiosan** a **Probiosan Inovum**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ





# Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

## POHÁNKA – ZDRAVIE SA VRACIA

Archeologické nálezy z okraja Tibetskej plošiny v čínskej provincii Yunnan ukazujú, že tu niekedy pred 8 000 rokmi bola domestikovaná pohánka obyčajná. Odtiaľ sa jej pestovanie rozšírilo do Strednej Ázie, Tibetu a Japonska. Svoje slovenské meno dostala na pamiatku osmanských nájazdníkov – pohanov, ktorí ju doviezli do Európy asi v 11. storočí. Od tej doby až do začiatku 20. storočia bola pohánka neoddeliteľnou dennou súčasťou jedálneho lístka, väčšinou chudobných vrstiev, Ázie aj Európy. Bola jednou z prvých plodín importovaných do Severnej Ameriky. Chemizácia poľnohospodárstva však dostala túto rastlinu na okraj vyhubenia aj záujmu. Stále bohatšia západná civilizácia dala prednosť pšenici, u ktorej dusičnany zvyšujú výnos. Pri návrate na oprávnené výsledie pomohlo pohánke paradoxne ďalšie bohatstvo modernej spoločnosti a zvýšený záujem o zdravý výživu. A to je veľmi dobre.

## AKO OBILIE

Pohánka obyčajná (*Fagopyrum esculentum Moench*) a ďalších 14 druhov pohánky sa botanicky zaraďuje do čelade hadovníkovitých. Nie je to obilnina, teda tráva, ako by mnohí hádali – je príbuzná šťavelu či rebarbore. Jednoročná dutá stonka pohánky dorastá do výšky 30 až 80 cm, málo sa vetví a má strelkovité listy, dole strapcové, hore prisadnuté. Z úžľabia horných listov vyrastajú koncom leta strapce drobných bielych či ružových obojpohlavných kvietkov. Plodom je trojboká, malú bukvicu pripomínajúca nažka. Semená sú bohaté na podobné polysacharidy ako zrná obilia, preto sa pohánka často označuje ako „pseudo-cereália“. Je nenáročná, ale neznáša mráz. Zbiera sa počas septembra. Patrí medzi poľnohospodársky významné plodiny. Pole pohánky naplní včelie úle medom a hospodárovi stodolu krmivom pre zvieratá. Dá sa aj zaoarať a použiť ako zelené hnojivo.

## RUTÍN A SPOL.

Z nasledujúceho „zoznamu“ je jasné, aký veľký vplyv má konzumovanie pohánky na ľudské zdravie. Pohánka obsahuje: množstvo (v semenách až 70 %) rastlinných – ľahko stráviteľných polysacharidov (škrobov), minerálov (mangán, zinok, selén a meď, vápnik, železo, horčík, fosfor, draslík), vitamínov (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, E, C, cholín, tokoferol), je aj významným

zdrojom osemnástich esenciálnych aminokyselín, najmä lyzínu (až 4x viac než obilniny) a nenasýtených mastných kyselín, najmä linolovej a linolenovej (tiež až 4x viac než obilniny). Prospešné je aj veľké množstvo rozpustnej vlákniny a bielkovín, a to bez lepku, vhodné aj pre celiatikov. Zrejme najdôležitejšou látkou, ktorú celá rastlina obsahuje, a to v nemalom množstve (viac ho má len pohánka tatarská, ktorá sa však pestuje v Ázii), je flavonoidový glykozid – rutín.

## SPEKTRUM ZDRAVIA

Rutín je dôležitý rastlinný antioxidant, ako aj iné flavonoidy antikarcinogénny, zvyšuje pružnosť hladkého svalstva, je perfektný na pružnosť ciev, pomáha pri trávení škrobu a vitamínu C (znižuje zrážanlivosť krvi), pri znižovaní hladiny krvného cukru a tukov – výborný na cholesterol, krvácanie a pri zápaloch... Pohánka je preto skvelá napr. na kŕčové žily, hemoroidy, praskanie žiliek v oku a na pokožke a navyše výrazne znižuje riziko artériosklerózy, trombózy, infarktu a mozgovej mŕtvice, vraj pôsobí aj na libido a potenciu. Najviac rutínu je v usušenej vňati pohánky (zbiera sa pred kvitnutím), z ktorej sa pripraví odvar. Pridané citrusy alebo šípky a vitamín C v nich obsiahnutý podporí vstrebávanie rutínu. Dostať ju aj v tabletách, opäť s vitamínom C. Medzi liečivkami je pohánka výnimočná aj obsahom cholínu, ktorý pomáha s regeneráciou pečeneových buniek a je vhodná na detoxikáciu (pohánka je veľmi vhodná v tehotenstve), pri diétach, otravách a poškodeniach, a aj chorobách pečene.

## POHÁNKA NA TANIERI

V kuchyni sa používajú najmä lúpané, ale aj drvené nažky pohánky. Na zachovanie účinných látok je základná vec: nevariť! Iba zaliť vriacou vodou a nechať pod pokrievkou. Použitá voda sa dá aj piť, podobne ako čaj z vňate. Sparenú, nabobtnanú pohánku potom môžeme dochutiť na sladko či na slano a priamo konzumovať, alebo ďalej vyprážať, zapekať, a pod. Vznikajú potom lahodné a super zdravé polievky, závary, nátierky, knedličky, halušky, lievance, polenty, pudingy, múčniky, placky. Navyše sa z pohánky dá variť pivo a destilovať pálenka. Pri nadmernom konzumovaní hrozí spotenie (pohánka zahrieva organizmus, a preto sa odporúča jesť ju najmä v zime), ojedinele alergická žihľavka. Inak je pohánka len a len zdravá. A chutná.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK



# VZÁCNÉ OLEJE Z MAROKA

## ARGAN OIL

- » vhodný na každý typ pleti
- » má silné liftingové účinky
- » vyhladzuje drobné jazvy
- » vhodný na vlasy aj pokožku hlavy

## ALMOND OIL

- » vhodný na suchú, citlivú a detskú pleť
- » zjemňuje a pritom neupcháva póry
- » výrazne upokojuje podráždenú pokožku
- » hojí popraskanú kožu

