

vitae

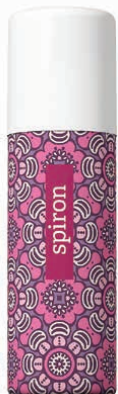
november 2017

Nový Caralotion
s veľkým sebavedomím

Ochorenie srdca
spôsobené infekciou

Podpora imunity – tipy





Prípravky mesiaca novembra

November si nejako poplietol sezóny. Hneď na začiatku mesiaca by mal teplomer vyskočiť na veľmi príjemné teploty, okolo 17. a koncom mesiaca sa zrejme rozbehne takmer do leta.

No o to citeľnejšie bude ochladenie okolo 12. a najmä 22. dňa.

Výkyvy počasia nám ani náhodou nerobia dobre a napriek farebnej jeseni nás občas prepadnú čierne chmáry. Rozhodne by sme to nemali trpieť. Ak sa nás budú držať, vezmeme si **Korolen** – slnko v duši rozsvieti všetko okolo nás a svet bude hneď veselší. Okrem rozladenosti útočia na jeseň aj rôzne záľudné a veľmi nepríjemné infekcie. S nimi sa stotočne potýka **Spiron**, navyše jeho vôňa po rozprášení nám môže aspoň trochu zdvihnúť náladu. Sekundovať mu bude rakytník, známy azda vo všetkých kultúrach a civilizáciách. Máme ho pripravený v **Organic Sea Berry**. Vďaka rozsiahlej škále možností sa dokáže postaviť nielen proti infekciám, ale zvládne regenerovať aj veľmi vyčerpaný organizmus. Antimikrobiálne pôsobí aj **Maytenus ilicifolia**. Oblúbené využitie tohto čaju je napríklad pri ekzémoch, svojimi protizápalovými účinkami spomaľuje rast baktérií spôsobujúcich akné. Iniciuje aj aktivitu hormonálneho systému, zlepšenie činnosti obličiek a pečene. A keď sme už pri našom vzhľade, nemali by sme zabudnúť na Beauty kozmetiku a dopriať telu pohladenie od **Caralotion**. Pleťové mlieko obsahuje mnoho minerálov a solí z treťohornej morskej vody zo slovenského žriedla Podhájska, ktoré pokožku prehrievajú, vyživujú, chránia a bojujú proti celkom iste nežiadúcemu predčasnému starnutiu pleti.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

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



Za pecou
bude
dobro

OBSAH

Editorial	04
Budme krásne s novým Caralotion	04
Infekčné ochorenia srdca	06
Su Jok – ľudské telo na dlani	08
Radosť z dotyku	09
Neurologické ochorenia	10
Tipy na podporu imunity a prevencia pred civilizačnými chorobami	11
Posilnite si imunitu a dobite batérie!	12
Autizmus: stále častejšia diagnóza?	14
Z praxe špeciálneho pedagóga	16
Kráľovstvo drahých kameňov	17
Ide to aj bez lepku	18
Novembrová zľava na veterinárne prípravky	20
Čriepky z mozaiky dejín XXXVIII.	22
Liečba warfarinom a paralelné užívanie prípravkov Energy	24
Nové prírodné kozmetické oleje	26
Od polarity k jednote od choroby k zdraviu XVII.	28
Web - vaša pracovná pomôcka	30
Niet na svete bylina, aby na niečo nebola	31



EDITORIAL

NEUVAŽUJ AKO NEZAČAŤ – JEDNODUCHO ZAČNI!

V „zrkadlovke“ máme na stene taký slogan. *“Ak chceš získať niečo, čo si nikdy nemal, musíš robiť veci, ktoré si nikdy nerobil.”*

Pod tabuľou s týmto nápisom pracujem už roky, najmä s mladými. V rámci môjho hobby, divadelnej réžie, mi rukami prešla už viac ako stovka úžasných ľudí. Dokázali sme spolu priam neveriteľné kúsky, ktoré na začiatku vyzerali ako absolútne nedosiahnuteľné. *„Ale ja som nikdy nespievala,”* vraví mi tínedžerka s nezabudnuteľnými očami. *„To je perfektné, čiže nemáš zlé návyky a máš obrovskú šancu objaviť úplne nový a úžasný svet,”* povedal som jej ja. Ubehlo pár rokov a s týmto dievčaťom pracujeme na treťom albume. *„Ale ja neviem tancovať,”* vraví mi mládenec. *„Nie, mladý muž,”* vravím mu, *„zatiaľ vieme len to, že netušíme, či máš nadanie, lebo si to ešte neskúšal.”* Že dnes tancuje už šiesty rok a je sólistom, asi nemusím dodávať.

S mladými ľuďmi je to jednoduché. Nemajú predsudky sami voči sebe. Ich mantinel sa dá ľahko posunúť, stačí do nich vliať dôveru. Väčšinou úplne stačí, ak sa im osobne zaručím. *„Nedovolíť, aby si sa strápnil, nik sa ti nebude smiať, nie si v tom sám.”* A potom to už ide. Nielen v „zrkadlovke“, teda miestnosti na nácvik tanca, kde jednu celú stenu tvoria zrkadlá.

Nedávno som si uvedomil, že tento nápis, slogan, ak chcete, krásne funguje aj v Energy. Len je trochu zložitejšie riadiť sa podľa neho, lebo ako dospelí máme svoj mantinel veľmi tuho prišraubovaný k vlastným predsudkom. *„Ja nie som typ, ktorý by radil iným. Ja nie som typ, aby som na tom zarábal.”* A podobné nezmysly. Najmä pokiaľ ide o obchod, máme zvláštne postoje. *„Ja na tom nechcem*



zarábať, chcem len pomôcť.” A pritom si táto veta neodporuje. Ak by nebolo obchodu a peňazí, nikdy sa k vám prípravok nedostane. Z tisícky „gynexových“ detí by bolo len tisíc snov. Obchod je to, čo nám dovoľuje dostávať úžasnú myšlienku, úžasnú Energiu zdravia k vám. Lebo aj auto, ktoré vozí naše prípravky, tankuje za peniaze. Na benzínovej pumpe nestačí povedať *„nesiem zdravie”* – a natankujú vám plnú. Bolo by krásne, ak by to tak bolo. Ale nie je. Zatiaľ sme nič lepšie ako svet peňazí a obchodu nevymysleli. Takže nebojte sa a skúste v Energy zarobiť aj vy. Osobne sa vám zaručujem, že v tom nie ste sami, nik sa vám nebude smiať a rozhodne to nie je trápne. Dokonca máme pre vás novinku, Inštitút vzdelávania. Tam vás naučíme všeličo!

JOZEF ČERNEK

Bud'me krásne s novým Caralotion

Telové mlieko Caralotion mnohým z nás vstúpilo do životov a je neoddeliteľnou súčasťou našich kúpeľní už od roku 2004. Ide o výnimočné bioinformačné hydratačné telové mlieko s výrazným regeneračným a antioxidačným účinkom.

VYLEPŠENÁ RECEPTÚRA

Pripomeňme si jeho zloženie. Základ tvorí bylinný extrakt Protektinu, ktorý zabezpečuje posilnenie čistiacej funkcie pokožky. Prirodzený podiel minerálov dodáva termálna voda z Podhájskej, čo všetci oceňujeme. Kyselina azelaová prispieva k hojeniu a má ochranný efekt. Ďalšia kyselina – jantárová – je prirodzenou súčasťou nášho života, živočíšnej a rastlinnej ríše. V strave ju totiž konzumujeme v tmavom chlebe, kefíri, kyslej kapuste, pive, morských plodoch, atď. Na naše telo pôsobí ako omladzovač. Z kozmetiky Beauty Energy dôverne poznáme proteinový komplex Helixin®, ktorý pomáha v koži chrániť kolagén pred degradáciou



a zároveň stimuluje tvorbu nového kolagénu. Helixin® obsahuje vysoký podiel proteínov, mnoho vitamínov a minerálov, aminokyselín a fosfolipidov. Podporuje bunkovú obnovu a aktivuje prirodzenú regeneráciu. V Caralotion nájdeme aj oleje lisované za studena. Konopný a makový už poznáme. Sú súčasťou pleťového **Protektinu renove** a **Artrinu renove**. Ďalej je to ľanový a sójový olej. Obidva sú v receptúre práve pre svoju vysokú schopnosť rýchlo zahojiť a zregenerovať vysušenú a popraskanú pokožku. Caralotion bolo obnovené tak, aby jeho zloženie vyhovovalo stále väčším potrebám nášho organizmu eliminovať chemické záťaž, ktorých je navôkol pre naše telo stále dosť. Preto vývojový tím zrevidoval receptúru telového mlieka tak, aby vyhovovala požiadavkám zákazníkov, a ešte viac sa priblížila k čisto prírodným produktom.

MALI BY STE VEDIET

VYUŽITIE CARALOTION

- » Každodenná starostlivosť o telo po kúpeli či sprchovaní – hydratuje, vyživuje a regeneruje.
- » Upokojuje svrbivé vyrážky, akné, lupienku či atopický ekzém – obnovuje prirodzenú čistiacu schopnosť kože.
- » Ošetruje a zjemňuje hrubú a popraskanú kožu – odporúčam vyskúšať aj na lakte, kolená, popraskané päty a otlaky.
- » Ochladzuje a upokojuje dolné končatiny v prípade preťaženia – odporúčam v kombinácii s **Visage water**.
- » Ocení ho aj pokožka po opaľovaní či soláriu – v kombinácii s **Dermatonom oil** alebo **Dermatonom gel**.
- » Celkovo má silné antioxidačné, protizápalové účinky a ochraňuje pokožku pred negatívnymi vplyvmi vonkajšieho prostredia.

Caralotion je prípravok, ktorý nanášame na pokožku celého tela. Koža patrí k elementu Kovu. Je teda veľmi dôležitým orgánom očisty, dýchania a výživy. To si veľmi dobre uvedomujeme, pokiaľ sme zvyknutí používať množstvo terapeutických a pleťových krémov Pentagramu® a soľ Biotermal či humátový kúpeľ Baalneol.



A AKO SPOZNÁTE ZMENU?

Na prvý pohľad určite v balení. Flaštičku nahradí praktická tuba s obsahom 200 ml. A keďže je všetko premyslené do detailu, asi viete, prečo je obal potlačený kôrou brezy. Parfumáciu Caralotion totiž zaisťuje upravená kompozícia parfumu Protektinu renove a obidva prípravky zaraďujeme k elementu Dreva. Tým sa dostávame k ďalšej zmene. Úprava parfumácie pre naše potreby je pozitívnym krokom, úsilím viac sa priblížiť prírodným zložkám. V neposlednom rade vás určite zaujme zmena konzistencie. Caralotion je hustejšie, a preto sa môže javiť tuhšie, no pridaním tzv. tenzidov, ktorými by sme docielili redší variant, by sa už nepodarilo zachovať čisto prírodný prípravok. Veríme, že renovácia vynikajúceho telového mlieka vás nezarmúti a prípravok zostane naďalej súčasťou starostlivosti o vaše telo. Caralotion sa krásne roztiera, veľmi rýchlo sa vstrebáva a vôbec nemáte pocit lepkavosti alebo mastnoty. Tak to vnímam a mne osobne to veľmi vyhovuje.

PODPORA REGENERÁCIE A SPRACOVANIE EMÓCIÍ

Ak nevyjadrujeme optimálne svoje emócie, dusíme ich v sebe alebo ich, naopak, cholericky ventilujeme, môže

nám to koža dať výrazne najavo tvorbou ekzémov, akné, svrbivých vyrážok, a pod. Osobne mám s tým skúsenosť v podobe stresového ekzému na laktoch a kolenách. Stretávam sa s tým aj u svojich zákazníkov. Caralotion ladením pečene/žlčníka prispieva k podpore našej flexibility – telesnej aj psychickej, pomáha obrúsiť hrany našich negatívnych emócií, a tak sa na ne lepšie pozrieť. Aby sme vnímali skôr pozitíva než negatíva a z toho plynúci hnev a nespokojnosť. To je naša schopnosť byť TU a TERAZ v súlade s tým, čo žijeme, byť s tým spokojní a vedieť prejavíť empatiu voči druhým. V tom je sila elementu Zeme. Ak si dokážeme poradiť, budeme sa cítiť vyrovnané, spokojne a nemusíme prepadať zúfalstvu a depesiám. Okrem ostatných doplnkov ako sú **Regalen + Protektin** terapeuticky aj renove, **King Kong**, **Gynex + Cytovital** terapeuticky aj renove a i., máme v Caralotion ďalší a veľmi príjemný variant podpory regenerácie meridiánov pečene, žlčníka, žalúdka, sleziny a pankreasu.

A viete, že „cara“ v latinčine znamená drahá, drahocenná? Osobne si myslím, že telové mlieko Caralotion také je. Prispieva k našej otvorenej mysli.

MARCELA ŠTASTNÁ



Infekčné ochorenia srdca

MYOKARDITÍDA: ZÁPÁL SRDCOVÉHO SVALU

Myokarditída je zápalové ochorenie, ktoré postihuje priamo srdcový sval, jeho bunky, teda myocyty. Často sa však vyskytuje aj počas infekčných ochorení ako je chrípka, parotitída (zápal príušnej slinnej žľazy), vírusová hepatitída (zápal pečene) a iné. Vzácnejšie sa objavuje reumatická myokarditída, ktorá bývala pomerne častá v minulosti.

Myokarditída ako samostatná chorobná jednotka postihujúca myokard, býva najčastejšie vírusového, prípadne bakteriálneho pôvodu a prejavuje sa celkovými príznakmi infekčného ochorenia, najmä zvýšenou teplotou alebo horúčkou, celkovou slabosťou, nevykonnosťou, potením, tachykardiou (rýchlou frekvenciou srdca), a podobne. Pri veľmi vážnom, ťažkom priebehu môže zlyhať srdce, skolabovať krvný obeh a nastať smrť.

Myokarditída má teda rôzny klinický obraz. Môže ísť o mierny priebeh s minimálnymi prejavmi, ktoré sú bežnými diagnostickými metódami sotva rozpoznateľné. Stredne ťažké ochorenie sa vyznačuje horúčkou s bolesťami na hrudníku, potením, slabosťou ako napríklad pri chrípke alebo zápale priedušiek. Niekedy sa vyvinie ťažké ochorenie s veľmi vážnymi celkovými klinickými prejavmi ako je vysoká horúčka, malátnosť, bolesti v oblasti srdca, tachykardia, arytmia, srdcové zlyhanie až náhla smrť.

Pridružiť sa môže zápal osrdcovníka s tvorbou väčšieho množstva zápalovej tekutiny v osrdcovníkovom vaku, ktorá ešte viac sťažuje prácu srdca a vedie k obehovému zlyhaniu. Býva to najmä pri reumatických myokarditídach.

Ak myokarditída prebieha benígne (t.j. má ľahký, nezhubný priebeh), spravidla do niekoľkých týždňov úplne a bez akýchkoľvek následkov odoznej. Pri ťažkom postihnutí je nevyhnutný

pokoj na lôžku, hospitalizácia v nemocnici a monitorovanie EKG pre častý výskyt arytmií, ďalej sledovanie vitálnych funkcií a celkového stavu ako pri infarkte myokardu.

Lieči sa vždy základné ochorenie a symptomaticky všetky závažné prejavy. Po zvládnutí akútneho stavu nasleduje dlhodobá, niekoľkotýždňová rekonvalescencia (zotavenie), počas ktorej treba celkovo posilniť organizmus a podporovať imunitu.

PERIKARDITÍDA: ZÁPÁL OSRDCOVNÍKA

Perikarditída je zápalové ochorenie osrdcovníka, teda vaku, ktorý obaľuje a chráni srdce z vonkajšej strany. Normálne sa v ňom nachádza malé množstvo tekutiny (niekoľko mililitrov), ktorá zlepšuje trenie medzi osrdcovníkom a povrchom srdca (epikardom) pri srdcových kontrakciách. Zápal osrdcovníka býva najčastejšie infekčného pôvodu a prejavuje sa



obeh a nastať smrť. Preto je dôležité včas rozpoznať ochorenie, správne diagnostikovať (RTG hrudníka odhalí rozšírený tieň srdca, echokardiografia zistí prítomnosť zväčšeného množstva tekutiny v perikardiálnom vaku) a dôsledne ho liečiť (podáva sa antibiotická, resp. protinfekčná, protizápalová a podporná liečba). Perikarditída s výpotkom vznikajú aj pri niektorých chronických ochoreniach ako napríklad chronická renálna insuficiencia (zlyhanie obličiek), onkologické choroby, reumatický zápal kĺbov, tuberkulóza. Existuje aj suchá forma perikarditídy, keď sa netvorí nadmerne tekutina v osrdcovníku, teda nerozširuje sa, ale prejaví sa trecím šelestom perikardiálnej blany o povrch srdca – epikardu. Dá sa počuť pri auskultačnom vyšetrení fonendoskopom. Takáto suchá forma zápalu osrdcovníka môže vzniknúť napríklad pri akútnom infarkte myokardu. Dôležité je vždy odhaliť a liečiť základné ochorenie, ktoré perikarditídu spôsobilo. Podporou imunity je do istej miery možné predchádzať najmä infekčným zápalom perikardu, t.j. vykonávať určitú prevenciu vzniku tohto závažného ochorenia. Preto by malo byť snahou každého udržiavať si dobrú obranyschopnosť organizmu správnu životosprávu, primeraným cvičením a otužovaním, samozrejme nefajčením a nepožívaním rozličných škodlivín a návykových látok.

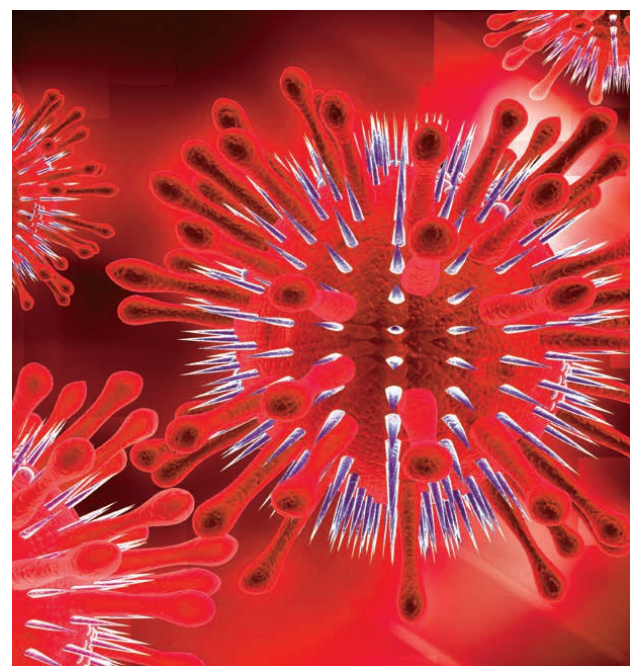
PRÍPRAVKY ENERGY

Z prírodných doplnkov výživy Energy sa dá pri oboch ochoreniach využiť viac prípravkov na prevenciu, detoxikáciu a podporenie imunitného systému. Potrebne je myslieť viac preventívne, už pri prvých prejavoch choroby, resp. pri podozrení na oslabenie organizmu urobiť adekvátne opatrenia v zmysle vyvarovania sa väčšej fyzickej záťaže, dopriať telu viac spánku a odpočinku. Vhodné je preventívne užívanie prírodných výživových doplnkov, vitamínov, antioxidantov – **Flavocel**, **Vitaflorin**, niektoré zo zelených potravín – **Barley Juice**, **Spirulina Barley**, **Organic Chlorella**, **Organic Beta**, **Organic Goji**, **Acai**. Z liečivých čajov potom **Lapacho** a **Uncaria tomentosa**. Potrava má byť ľahko stráviteľná s uprednostnením rastlinnej surovej stravy, ovocia a zeleniny, pred pečenými a vyprázanými, ťažko stráviteľnými živočíšnymi potravinami. Treba účinne podporovať imunitu pomocou prípravkov **Vironal**, **Drags Imun** a polykompozitného **Imunosanu**. Pri pocitoch bolesti a škriabaní v hrdle

je účinné včasné použitie spreja **Grepofit**, pri dráždivom kašli aj **Grepofit** v kapsuliach. Bylinný krém **Droserin** je určený na lokálne použitie – potieranie kože v oblasti krku, mandlí, hrudníka, priedušiek, pľúc, srdca. Raz až dvakrát do roka je účelné a pre zdravie veľmi prospešné vyčistiť si organizmus zvnútra pomocou prírodných humátov obsiahnutých v prípravkoch **Cytosan** a **Cytosan Inovum**. Keďže imunita sídli aj v hrubom čreve, je dôležité udržať ho čisté, na čo slúžia už spomenuté dva humátové prípravky. Podporiť ju pomôže aj bylinný koncentrát **Regalen**. Správne osídlenie hrubého čreva pomáha **Probiosan/Probiosan Inovum** s obsahom priateľských baktérií a inulínu. Najmä po užívaní antibiotík dokáže napraviť zničenú priaznivú črevnú mikroflóru a zabrániť tak hnilobným a kvasným procesom v tráviacom trakte. Predchádzať arytmiám a harmonizovať činnosť kardiovaskulárneho systému po prekonanej myokarditíde pomôže bylinný koncentrát **Korolen** a aj koloidný roztok minerálov **Fytomineral**.

Pri oboch ochoreniach pomáha organizmu zostať v dobrej kondícii pravidelná životospráva, zdravá racionálna strava, dostatok pohybových a športových aktivít – najmä v čistom prírodnom prostredí. Pomáha aj pravidelný odpočinok a relax, ako aj užívanie vhodných prírodných doplnkov výživy.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



obyčajne významným znásobením tekutiny v dutine osrdcovníkového vaku. Hovoríme o zápalovom výpotku (exsudáte), ktorého býva až niekoľko sto mililitrov – vtedy ide o tzv. exsudatívnu perikarditídu.

PRÍČINY A PREJAVY

Perikarditída môže nastať pri rôznych infekčných ochoreniach, najčastejšie bakteriálnych a vírusových v oblasti dýchacích ciest. Najmä, ak je oslabená imunita organizmu alebo pôvodca nákazy je veľmi agresívny. Aj v prípadoch, keď sa zanedbá liečba takých ochorení ako „prechodená“ chrípka, nedoliečený zápal priedušiek, pľúc, a podobne. Príznaky sú väčšinou prudké, akútne, predovšetkým silné bolesti za hrudnou kosťou vystreľujúce do krku a oblasti chrbta. Súčasne je prítomná horúčka, zadúšavosť a celková vyčerpanosť organizmu. Srdce stláča nahromadená tekutina v osrdcovníku, čím je sťažená jeho funkcia pumpy. Môže zlyhať krvný

Su Jok – Ľudské telo na dlani

Naše telo je ako maličký, dobre vyladený vesmír, v ktorom všetko so všetkým súvisí. Celý organizmus môžeme pozorovať na dlani, chodidle, oku, uchu. Rôzne body na chodidlách a rukách tak môžu ovplyvňovať oblasti hlavy, trupu alebo končatín. Ak sa s nimi naučíme pracovať, pomôžeme sebe aj svojim blízkym. Nahliadnime do princípov metódy Su Jok, ktorej najväčšou výhodou je, že sa dá ľahko naučiť a ešte ľahšie uskutočňovať. Lieči aj chronické problémy, ktoré klasická medicína často označí za nenapraviteľné.

Metóda Su Jok má korene v klasickej čínskej a národnej kórejskej medicíne. Objavil ju a rozpracoval profesor juhokórejskej univerzity v Soule, Park Jae Woo, ktorý tento liečebný systém úspešne použil na Ukrajine pri liečení chorôb z ožiarenia po černo-byľskej katastrofe. V Európe tak vznikol hlboký záujem o tento medicínsky smer a odtiaľ sa začal veľmi rýchlo šíriť po celom svete.

PRINCÍP METÓDY

Pri aplikácii Su Jok sa vychádza z toho, že na rukách a nohách sú miesta zodpovedajúce orgánom a častiam ľudského tela. Ruky a nohy sú teda brány, fungujú ako zvláštne riadiace pulty, vďaka ktorým môžeme ovplyvňovať a liečiť rôzne choroby. Je to jednoduché. Keď sa niečo pokazí, telo vyšle signál o poruche a na rukách a nohách sa problém prejaví vznikom boľavých bodov. Tie sa od ostatných odlišujú elektromagnetickým nábojom, niekedy sa na nich utvoria napríklad bradavice alebo škrvny. Telo dá ruke alebo nohe informáciu, že niečo nie je v poriadku.

Su Jok sa zakladá na štandardnom pôsobení piatich prvkov. Na ruke alebo nohe vyhmatneme boľavé miesto a ak ho začneme ošetrovať, dáme chorej časti tela signál, že sa má začať uzdravovať. Dôležité je vybrať ten správny bod. Ak ho nájdeme, môžeme naň pôsobiť tlakom, špeciálnymi magnetmi, lepiť naň stimulatory (napr. semienka rôznych rastlín), farbiť ho a zahrievať. Veľkou výhodou je rozdelenie ruky na päť prstov, každý z prstov predstavuje jeden prvok. Ak pracujeme iba s jedným prstom, môžeme na harmonizáciu problému pôsobiť oveľa intenzívnejšie.

S ČÍM SU JOK POMÁHA

Su Jok sa dá aplikovať u mnohých diagnóz: pri artritíde, astme, vysokom alebo nízkom krvnom tlaku, vysokom cholesterolu, cukrovke, problémoch s obličkami, obezite, migréne, nespavosti, depresii, bolestiach kolien a chrbta, menštruačných ťažkostiach, ale napríklad aj pri ťažkostiach s počatím, pri ochrnutí, bolestiach kĺbov, opuchoch končatín či ako celková tonizácia organizmu. Mimoriadne zaujímavé je napríklad okamžité zvládnutie epileptického záchvatu. Rada vysvetľujem svojim klientom

pôsobenie tzv. masážneho prstienka – malej špirálky v podobe prsteňa. Pri jeho vedení po prste sa telo aktivizuje vo vertikálnej podobe, masírovaním prstov sa uvoľňujú blokády na dráhach čchi. Tak môžeme ovplyvniť stav celého tela. Odstraňuje sa napríklad stres, únava, zlepšuje sa stav pohybového ústrojenstva a krvný obeh. Použitie môžeme prstienok vo farbe zodpovedajúcej prvku, ktorého aktivácia urýchli obnovenie správnej funkcie.

APLIKÁCIA

Body môžeme masírovať krúživými pohybmi 1–2 minúty alebo do odstránenia bolesti. Pri akútnych problémoch na ne pôsobíme tlakom – používame čokoľvek ostré, necht, špáradlo, vetvičku... Pri chronických ťažkostiach stimulujeme bod intenzívne a rýchlo niekoľkokrát za sebou, pokojne 3x denne. Veľmi účinná je kombinácia, keď liečené miesta najprv starostlivo vymasírujeme, potom na ne na 24 hodín nalepíme semená – napr. pohánky, pšenice, tekvice, fazule alebo jablák. A opäť môžeme vybrať semienko, ktoré farbou zodpovedá prvku, ktorý potrebujeme na aktivovanie miesta.

VÝHODY TERAPIE SU JOK

Funguje rýchlo – pri správnom použití sa organizmu uľaví už za niekoľko minút.

Je bezpečná – správne použitie človeku neuškodí.

Má univerzálne použitie – touto metódou sa dá liečiť ktorákoľvek časť tela, akýkoľvek orgán.

Je vždy po ruke – kto metódu raz pochopí, môže ju používať celý život.

Dá sa ľahko kombinovať – výborne sa dopĺňa s koncentrátmi a krémami Energy.

ČRIEPKY Z PRAXE

Su Jok sa ľahko naučia aj deti – mám s tým bohaté skúsenosti zo svojej praxe. Pomáhajú si pri bolesti bruška, kašli. Sú šikovné, dokážu napríklad požiadať mamičku o **Vironal**, ktorý im väčšinou veľmi chutí a nie sú choré ani v období chrípkovej epidémie. Často u detí využívam liečenie farbami. Niekedy chcú na miesto pôsobenia radšej nakresliť mačičku alebo srdiečko, než nalepiť semienka. Tie používam pri ošetrovaní dospelých. Takmer žiadny klient odo mňa neodchádza bez nalepených fazúl. Napríklad pri stimulácii obličiek. Pridáme k tomu **Renol** a životná sila je posilnená! Mojm favoritom na ošetrovanie je žĺčník v prípade, keď sa nedá povoliť krčná chrbtica, keď sú prítomné migrény, závrate, omdlievanie, bolesť bedier, a iné. Veľkou výhodou je použitie Su Joku u tehotných mamičiek, pretože ide o neinvazívnu metódu. Ostatní okrem tehuliek dostanú na cestu domov zodpovedajúci koncentrát a odporúčanie týkajúce sa životosprávy.

DANA ŠVESTKOVÁ



Radost z dotyku

Keď sa pred dvanástimi rokmi chystala Lucia, moja dcéra, na svoje prvé tehotenstvo, nechcela nič nechať na náhodu. Bolo to pochopiteľné, nakoľko sa jej pomaly končil prvý saturnský cyklus, vstupovala do veku skutočnej dospelosti, takže sa na svet dívala pomerne vyspelými očami. Keď mi oznámila radostnú správu očakávania, poradil som jej na základe dlhoročných terapeutických a masérskych skúseností, aby si brucho a prsia, tak veľmi namáhané rastúcim dieťaťom a jeho budúcimi stravovacími potrebami, natierala mandľovým olejom. Moju radu si vzala k srdcu. Kúpila kvalitný olej, pri pravidelných každodenných masážach k nemu pridávala pár kvapiek oleja z pšeničných klíčkov, a túto zmes používala mesiac a pol pred pôrodom aj na masáž hrádze. Účinky boli viac než prekvapujúce. Príchod ratoliesky na svet prebehol prirodzeným spôsobom, s drobným poranením hrádze. Ráno sa mi vnučka Narcis narodila, pred večerom sa už obe „ženské“ vrátili z nemocnice domov. Počas dojčenia pridávala do mandľového oleja pri masáži prsníkov pár kvapiek feniklového esenciálneho oleja kvôli udržaniu a tvorbe mlieka, no i pre dobré trávenie maličky. Keď po vyše dvoch rokoch otehotnela druhý raz, predošlé skúsenosti veľmi dobre využila, aby všetko prebehlo veľmi podobne, a Dorinka sa narodila opäť prirodzeným spôsobom, bez nadbytočných bolestí, nastrihávania, „čičmianskych výšiviek“. Pokožka Luckinho tela zostala čistá, bez jazvičiek, strií. Mandľovým olejom som bol nadšený od počiatku svojej masérskych praxe, nakoľko je veľmi viskóznym, dobre sa rozotiera a vonia príjemne sladko, takže niektoré klientky nechceli, aby som doň pridával iné vonné esencie. Súc poučený ájurvédou som robil aj marmovú masáž, predovšetkým na dôležitých bodoch tváre (niektoré z nich sú obdobou akupresúrnych bodov podľa TČM) tak, ako to odporúčajú ájurvédski terapeuti pri regulácii napätí energií dóši (vájú, pitta, kapha). Samozrejme, mandľový olej úplne nenahradil iné, v tejto východnej terapii častejšie používané, ale napríklad pri masáži tváre, dlaní, oblasti chodidiel alebo iných marmových bodov, boli jeho účinky vynikajúce. Klientkám, majúcim niektoré problémy v oblasti podbruška, som odporúčal používať ho i na pravidelnú masáž zóny slabín, hrádze, ako to odporúča TČM i marmová terapia. Samozrejme, najlepšie vzájomne s partnerom. Pokiaľ k tomu pripojili aj jemnú masáž hrude, o radosť mali isto postarané. Aj následné úsmevné reakcie na otázku, ako masáž dopadla, tomu plne nasvedčovali.



Po istej pauze som sa v ostatných týždňoch k mandľovému oleju vrátil. Zatiaľ ho aplikujem na seba a v kombinácii s arganovým – obidva vstúpili do programu Energy ako najnovšie prípravky – skúšam, na čo všetko ich budem môcť odporúčať. Žiaľ, vlasová pokrývka hlavy mi nebude na testovanie vyhovovať – aj Fytomineral vstúpil do programu Energy dosť neskoro, v čase môjho progresívneho plešatenia – a používať arganový olej na bradu som ešte neskúsil. Ale mám novú inšpiráciu a odporúčanie pre tých, ktorí chcú mať svoju okrasu hlavy krásnu, zdravú. Po umytí vlasov odporúčam vmasírovať do mokrej pokožky pár kvapiek Fytomineralu a nového Arganu oil.. Zatiaľ si oleje kvapkám do prúdu vody, tečúcej z kohútika pri plnení vane a skúšam, čím sa jeho účinky odlišujú od tých, ktoré mi doteraz poskytoval v kúpeli Dermaton oil. Možno o tom niečo napíšem nabudúce.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Zdravé Vianočné Trhy 15.-16. decembra 2017
Kultúrno-spoločenské centrum
Jedlíkova 7, Košice
www.EZOfest.sk
Vstup na výstavu a prednášky ZDARMA

Partneri:  ENERGY  ZDRAVÉ POTRAVINY
DOPLNKY VÝŽIVY, KNIHY
EZOTERIKA, CD, DVD  RAJ
BIOPOTRAVINY 



Neurologické ochorenia

ZÁCHVATOVÉ STAVY

Ide o stavy, ktoré prichádzajú náhle, väčšinou bez varovania. Ojedinele predchádza „aura“, akýsi signál, že niečo sa bude diať. Do tejto skupiny spadajú najmä epilepsia, ktorá sa vyskytuje pomerne často. Ešte častejším záchvatovým ochorením je migréna. Aj náhle psychogénne stavy môžu patriť k týmto chorobám. V našom článku sa budeme venovať epilepsii.

EPILEPSIA

Choroba známa už v dávných dobách, zrejme stará ako ľudstvo samo. Už Hippokrates uvažoval, že príčina je v poruche mozgu. Ochorenie sa nazývalo svätou, božskou chorobou či trestom božím.

Existuje množstvo druhov epilepsie, v oficiálnej medicíne sa prísne delí podľa klinického obrazu, veku, dispozícií a spôsobu liečby až na 40 typov. Nevynechá žiadnu vekovú skupinu, veľké percento epileptikov sa regrutuje už v útlom detstve. Z kapitoly o vývojových poruchách mozgu už vieme, že počas pôrodu sa občas poraní nervová sústava, vzniká detská mozgová obrna, často sprevádzaná práve epilepsiou.

Výskyt v populácii je 0,5–1 % obyvateľstva. Pri prvom epileptickom záchvate nemusí ísť o epilepsiu. Každý z nás má v živote „nárok“ na jeden epileptický záchvat bez toho, aby to znamenalo niečo závažné. Príčiny, ktoré môžu náhodný ojedinelý záchvat privodiť, sú nedostatok spánku, dlhodobé stresové vypätie, nadmiera alkoholu, drog, atď. V každom prípade, aj pri ojedinelom záchvate je nevyhnutné dotyčného vyšetriť.

Diagnostika

Diagnostika a liečba je jednoznačne v rukách lekára – neurológa. Až v 60% prípadov sa ani zobrazovacími metódami ako je CT či NMR, nezistí ložisko či príčina ochorenia. Výťažnejším

vyšetrením je elektroencefalografia (EEG), ktorá zaznamená patologické bioelektrické vlny mozgu. Ale ani tu nemusí byť preukázateľný nález. Určite však je metódou potrebnou na diagnostiku a liečbu epilepsie.

Príčiny

Až 60% prípadov epilepsie je spojených s ochorením mozgu. Existuje množstvo možných príčin záchvatov. Najčastejšie sú to záchvaty spojené s úrazom hlavy a mozgu a neskorými komplikáciami. Ďalej cievnne abnormality v mozgovom tkanive, stavy po mozgových príhodách, nádory a zápaly mozgu. Aj požitie niektorých liekov, porucha metabolizmu pri poškodení pečene, cukrovke, minerálovom rozvrate, atď.

Typy záchvatov

Najznámejším obrazom epileptického záchvatu je tzv. **grand mal** (GM, veľký epileptický záchvat). Ide o záchvat s náhlou poruchou vedomia, ktorá je sprevádzaná krátkou zástavou dychu, zmodrením pacienta, veľkým napätím svalstva, ktoré striedajú záškľby svalov končatín a trupu. Pacient je v bezvedomí, chrčí, má penu pri ústach, často si pohryzie jazyk, pomočí sa. Stav trvá niekoľko minút a pre neskúseného vyzerá veľmi dramaticky. Navyše má človek pocit, že aj tých pár minút je nekonečných. Po prebudení je pacient väčšinou unavený, s bolesťami hlavy, niekedy prechodným ochrnutím končatín. Býva spavý. Na udalosť si nikdy nepamätá. Niektorí ľudia sú schopní zaznamenať pred záchvatom tzv. auru, napríklad zápach alebo záblesk svetla. Potom sú už v bezvedomí.

Menej známe sú takzvané **psychomotorické záchvaty**, keď pacient nie je kontaktný. Vykonáva rôzne automatické pohyby, niekedy až bizarného charakteru, môže byť aj agresívny. Ide o záchvat z úplne inej časti mozgu než typický GM.

Petit mal (malý epileptický záchvat) sa prejavuje len niekoľko sekúnd strnulým výrazom alebo zahľadením sa, ktoré môže byť dlho prehlíadané, pretože nepôsobí nápadne. Pacient je ale vždy nekontaktný a na udalosť si nepamätá. Sú rozdiely aj medzi záchvatmi v detskom a dospelom veku.

Čo robiť pri záchvate?

Ak sa staneme svedkami epileptického záchvatu, je vždy nevyhnutné zachovať pokoj, aj keď situácia vyzerá väčšinou veľmi dramaticky a máme pocit, že nám postihnutý človek pred očami umiera. V prvom rade sa usilujeme upraviť okolie, aby sa pacient neporanil, niekde nespadol alebo na neho niečo nespadlo alebo nenabehlo. Pokúsime sa dostať ho do stabilizovanej polohy, ak to kĺče dovoľia. Proti kĺčom nijako nebojujeme, necháme ich voľne prebiehať, do úst nestrkáme kolíky a už vôbec nie svoje prsty. Prišli by sme o ne. Kĺč žuvacieho svalstva je taký obrovský, že by sme zahryznutého pacienta zdvihli do vzduchu. Je dobré sledovať čas trvania záchvatu, väčšinou sa do troch minút upraví. Ak má pacient kĺče ďalej a nepreberá sa, treba volať rýchlu záchranu pomoc. Môže ísť o epileptický status, čo je život ohrozujúci stav.

ENERGY PODPORÍ NERVOVÝ SYSTÉM

Fytomineral je vynikajúci na dlhodobú stabilizáciu membrán buniek nervového systému. Prospešný je **Celitin**. Pri epilepsii je veľmi dobrá skúsenosť s dlhodobým užívaním **Korolenu** s následným doplnením **Regalenom**. Ďalšie prípravky na podporu sú **Renol** a **Stimaraal**. Ako doplnok vyberieme **Organic Goji**. Testovanie prípravkov je tu mimoriadne nutné, aby sme stav pacienta nezhoršili.

MUDr. IVANA WURSTOVÁ

Tipy na podporu imunity a prevencie pred civilizačnými chorobami

DRŽTE SA (NE)JEDNEJ ZÁSADY: ZÁSADITÉ TELO = 100% ZDRAVIA

Viete o tom, že zdravotný stav človeka sa odvíja od pomeru zásad a kyselín v organizme? Keď sa totiž (podľa nemeckého prírodovedca Petra Jentschuru, ktorý výskumu tejto problematiky zasvätil viac ako 30 rokov) naše vnútorné telesné prostredie vyšplhá na hodnotu pH nad 7 (smerom k zásaditým hodnotám), máme vyhraté.

Napríklad pH krvi si organizmus musí udržiavať okolo 7,3–7,4, pretože nižšie hodnoty nie sú zlučiteľné so životom. Krv si teda drží svoje optimálne pH, ale na úkor našich kostí, ostatných tkanív a orgánov. Tie sú na tom podstatne horšie vplyvom dnešnej priemyselne upravovanej, kyselinotvornej stravy s nedostatkom vitamínov a minerálov. Zrejme práve preto v našej populácii zaznamenávame v posledných rokoch nárast zdravotných problémov a oslabenie imunitného ústrojenstva už od raného veku. Prinášame vám teda odporúčania, ako poriadne zatočiť s kyselinami a utužovať si svoje zdravie. A to nielen v chripkovej sezóne, ale po celý rok.

LEN JEDEN PREHREŠOK DENNE?

Podľa Jentschuru by sme mali jesť ideálne 80% zásadotvornej stravy, ktorá v tele udržiava zdravú acidobázickú rovnováhu. 20% teda zostáva v prospech „kyselín“. Ak napríklad jeme 5x denne (3 hlavné jedlá a 2 desiate) a spočítame si to matematicky, tak oných 20% vychádza na jediný „prehrešok“ vo forme bielej múky, cukru, alkoholu alebo kávy či iných kyselinotvorných potravín. Kto z nás to ale dokáže? A je to vôbec v dnešnej dobe reálne?

KAŽDODENNÉ HODY NÁS UBÍJAJÚ

Naše stare mamy vyrastali na jednoduchšej strave bez konzervantov a éčok. Mäsa, bieleho pečiva a sladkostí bolo poskromne, iba sviatočne. Aký smutný je pohľad na dnešného človeka, dopujúceho sa priemyselnými polotovarmi bez akejkoľvek energie (podľa tradičnej čínskej medicíny hovoríme o Qi) a kávou, aby prežil deň vo vysokom pracovnom tempe a strese až do večera, keď si dopraje ďalšiu nálož „dobrého“ jedla. Asi najväčším kameňom úrazu je to, že sme „povýšili“ sviatočný pokrm na každodennú rutinu. Jeme nadbytok jedla s minimom látok prospešných pre telo. Kvantita prevláda nad kvalitou! O mäse, ktoré prevažne zakysľuje, to platí dvojnásobne.

SME TO, ČO JEME

Niet preto divu, že mladá generácia po tridsiatke zaznamenáva výrazný úbytok svojich minerálnych zásob v tele. Najskôr zo zubov a vlasovej pokožky, následne z ciev a chrupaviek

až po nechty, kožu a kosti. Ak nie je dostatok zásaditej stravy, vyčerpané telo pod taktovkou každodenného prívalu kyselinotvorných jedál vysiela svoje minerály do boja s kyselinami na ich neutralizáciu. Kyselina neutralizovaná zásaditou minerálnou látkou (napríklad vápnikom z kostí), ak ju telo nedokáže vylúčiť, sa ukladá vo forme usadenín (neutrálnejch solí) do rôznych miest. Niekomu potom vzniknú kŕčové žily, inému celulitída, atď. Mužom zasa kyseliny často stúpajú do vlasovej pokožky, kde ich môžu ľahko „uhasiť“ minerály slúžiace



» na rast vlasov – následky potom môžeme vidieť na vlastné oči. To je však zatiaľ len začiatok, kým sa tieto počiatočné úložiská alebo „skládky“ usadenín zaplnia a odpady začnú atakovať aj naše orgány. A sme pri zrode civilizačných chorôb. Ženy sú na tom vďaka menštruácii, ktorá slúži na pravidelné mesačné vyplavovanie kyselín, podstatne lepšie. Ale o to väčší šok ich čaká v menopauze. Práve v tejto dobe by sa žena mala o seba starať a dvojnásobne dopĺňať minerálne látky do tela. Inak prichádza osteoporóza a iné problémy.



PREMEŇTE JEDÁLNY LÍSTOK V PROSPECH ZÁSAD

Riešenie? Stačí trochu upraviť jedálny lístok a pravidelne užívať kvalitné zelené potraviny ako denný výživový doplnok. Máločo je tak nabité prírodnými vitamínmi, minerálmi a enzýmami v najčistejšej forme. Zelené potraviny môžeme bez prehánania považovať za niečo ako koncentrovanú zeleninu – v dnešnej dobe teda za akúsi spásu pre ľudstvo.

POLOVICA TANIERA = ZELENINA

Pri príprave jedla pamätajte na zlaté pravidlo poprednej českej špecialistky na výživu, Margit Slimákovéj: polovicu nášho taniera by mala tvoriť zelenina. (Podľa zásad dietiky tradičnej čínskej medicíny volíme v chladnejších mesiacoch najmä tepelne upravenú, v lete si doprajeme viac čerstvej.) Iba štvrtina pripadá na prílohu, teda sacharidy (zemiaky, ryža, cestoviny, pečivo) a zvyšná štvrtina na bielkoviny (mäso, tofu, vajcia, strukoviny). Zeleniny by sme mali zjesť zhruba 3 porcie denne, čo akurát vychádza na prílohu k hlavným jedlám, a ovocia 2 porcie – napríklad k desiatej. Ak zrovna nie ste zeleninový typ, o to

viac zapojte zelené potraviny. Na vlastnej koži za čas pocítite príjemné zmeny v podobe prílivu energie, vitality a duševnej pohody.

DOPRAJTE SI VITAMÍNOVÚ BOMBU

Ak máme dostatočný denný príjem vitamínov a minerálov, ale aj telesného odpočinku, bude naša imunita pracovať skvelo. Úžasnými pomocníkmi sú spomínané zelené potraviny, ktorých môžete pre pestrosť a podľa chuti jesť hoci aj 3 druhy denne, alebo si nájsť tú svoju, ktorá vám robí dobre, a dopriať si ju dlhší čas. Každý minerál a vitamín sa skrátka počíta a telo je zaň vďačné. Ak ich pravidelne konzumujeme, zelené potraviny sú jednou z ciest prevencie proti civilizačným chorobám.

„NAJ“ ZÁSADA NA ZÁVER – MENEJ STRESU, VIAC ODPOČINKU

Málokto si uvedomuje, že nedostatok spánku či odpočinku a všadeprítomný stres nás zakysluje rovnakým spôsobom ako nevhodná strava. Ak zjeme hoci aj zdravé jedlo v strese, v tráviacom trakte sa premení na kyslé!

A so športom tiež umiernené. Ak sedím celý deň v kancelárii, tak zbesilé úsilie dobehnúť všetko niekoľkými kilometrami rýchleho behu rozhodne nie je cesta ku zdraviu. Naopak, je to šok pre telo, ktoré sa nadmerne zaplaví kyselinou mliečnou. Skrátka, nič sa nemá preháňať. Navyše, kedy inokedy než na jeseň a v zime by sme mali začať dbať na pokojový režim, chodiť skôr spať a stiahnuť sa do vnútorného pokoja, meditácie? Joga, prechádzky alebo ľahký beh na čerstvom vzduchu nám však určite prospieť. Tu sa oplatí jedna dobrá rada: nie násilné, ale pravidelné cvičenie prinesie viac než keby sme raz týždenne lapali po dychu. Všimnite si majiteľov domácich miláčikov, ktorí pravidelne venčia za každého počasia. Väčšinou mávajú imunitu ako lusk. V dnešnej dobe je, bohužiaľ, ťažké zvolniť tempo. Záleží však len na našich prioritách. Na akom mieste máte svoje zdravie, a teda kľúč ku kvalitnému životu, na pomyselnom rebríčku hodnôt vy?

NÁŠ TIP: ORGANIC SEA BERRY

Vďaka svojej výdatnej zásobárni vitamínu C (25x vyššia než citrusy) posilňuje **Organic Sea Berry** imunitný systém, pomáha proti zahlieneniu a pľúcny ťažkostiam a poriadne nám dobije batérie pri jesennej únave. Dôležitý je obsah fytoncíd likvidujúcich mikroorganizmy, ale aj 15 minerálnych látok, z ktorých stojí za zmienku železo, draslík, horčík, mangán a vápnik. Obsiahnutý hippopheín je účinné antidepresívum a bolo preukázané jeho protinádorové pôsobenie, lebo obmedzuje patologický rast tkanív.

Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

(S použitím knihy „Zdraví díky odkyselení a vyloučení škodlivin“, Peter Jentschura a Josef Lohkämper, 2014)

VIETE TO?

NIE JE RAKYTNÍK AKO RAKYTNÍK

Na trhu existuje množstvo produktov z rakytníka, často, bohužiaľ, kvalitatívne na veľmi nízkej úrovni, o čom vždy vypovedá cena. **Organic Sea Berry** vyniká svojím tibetským pôvodom: ide o celkom pôvodný fenotyp! Jedine vo vysokých nadmorských výškach nájdeme také silné a účinné nutričné zloženie rakytníka. Plody sa zbierajú výhradne ručne, neoklepávajú sa zo zmrazených narezaných vetiev, ako sa to bežne praktizuje.



Posilnite si imunitu a dobite batérie!

NOVEMBROVÁ OCHUTNÁVKA V KLUBOCH ENERGY

ORGANIC GOJI + ORGANIC SEA BERRY

Navštívte počas novembra niektorý z našich Klubov a ochutnajte lahodné nápoje plné prírodných vitamínov a minerálov:

Organic Goji je silne koncentrovaný prášok z pôvodnej odrody kustovnice, ktorá rastie iba v Tibete na 12 tisícoch hektároch certifikovanej, organickej pôdy. Vďaka tomu sa od svojich príbuzných odlišuje niekoľkonásobne vyšším obsahom účinných látok. Poskytuje nesmierne silné antioxidanty – látky, ktoré bránia poškodeniu DNA a RNA, a preto sú aj prevenciou proti starnutiu. Aj z tohto dôvodu sa v starej Číne hovorilo o kustovnici ako o nápoji nesmrteľnosti. Podľa tradičnej čínskej medicíny dopĺňa krv, môžete teda čakať poriadnu nálož energie!

Organic Sea Berry je „tibetské slnko“, ktoré vám svojou žiarivou žltou farbou opäť pripomenie leto. Posilňuje obranyschopnosť a ak vás trápi únava, čoskoro pocítite prílív pozitívnej energie. Prídte a ochutnajte, nech je pre vás jeseň opäť plná farieb.

Srdečne vás pozývame a tešíme sa na vás!



Autizmus: stále častejšia diagnóza?

Pred niekoľkými rokmi som dostala nevyžiadaný e-mail „Paradoxy dnešnej doby“ – zamyslenie o dnešnom svete. Bol o tom, ako žijeme a ako zložito niekedy riešime problémy. Na rozdiel od iných podobných som ho hneď nevymazala. Pri príprave podkladov na napísanie tohto článku som si na jeden paradox spomenula. „Máme mnoho diagnóz, ale málo zdravého rozumu.“ A ja len dodávam, že prax často ukazuje, že tomu tak naozaj je.

ODLIŠNÉ SOCIÁLNE SPRÁVANIE A KOMUNIKÁCIA

Občas sa vo svojej poradenskej praxi stretávam s deťmi, u ktorých bola diagnostikovaná niektorá porucha autistického spektra (ďalej PAS). Pár rokov poznám aj chlapca s diagnózou Aspergerov syndróm. Realizovali sme spolu prevenciu rozvoja porúch učenia, ktoré sa v jeho rodine vyskytujú – to sa podarilo. Je trochu iný v správaní a prežívaní. Už od druhého ročníka základnej školy chodí do astronomického krúžku so stredoškôlkami. Možno bude z neho ďalší Einstein, ten mal v detstve podobné „problémy“, vynálezcovia ich mávajú.

Prejavy porúch autistického spektra môžeme charakterizovať predovšetkým narušením sociálnej integrácie, komunikácie a hry, obmedzeným stereotypným správaním a záujmami. Približne 2/3 postihnutých majú nejaký stupeň mentálnej retardácie. Na rozdiel od iných vývojových porúch je spoločným menovateľom všetkých

porúch autistického spektra hlbšie narušenie v oblasti sociálnej interakcie a komunikácie, než by zodpovedalo celkovému nadaniu dieťaťa. Niektoré prejavy PAS vekom miznú, iné sa zasa môžu objaviť. Bývajú zjavné už v ranom veku dieťaťa, ale v niektorých prejavoch pretrvávajú celoživotne. Niektorí dospelí jedinci s PAS môžu žiť normálny pracovný a rodinný život, vyštudujú aj vysokú školu, iní so závažnejším stupňom postihnutia nie sú schopní samostatného života a potrebujú celoživotnú asistenciu.

Početnosť výskytu PAS sa neustále zvyšuje. V roku 1966 bolo 4,5 prípadov na 10 000 detí. V roku 1992 počet prípadov autizmu vzrástol na 19 detí z 10 000. Podľa výskumu CDC (Centers for Disease Control and Prevention) z roku 2010 je početnosť výskytu autizmu 0,9%, čo znamená, že každé 110. dieťa trpí nejakou poruchou autistického spektra. Podľa najnovších údajov je nejakou formou autizmu postihnuté 1 zo 68 detí. Autizmus sa vyskytuje trikrát až štyrikrát častejšie u chlapcov než u dievčat. To je

ale rovnaké aj u iných vývojových porúch (napr. u ADHD). Profesor Matějček to vysvetľoval väčšou citlivosťou mozgu chlapcov na záťažové vplyvy počas prenatálneho obdobia.

PREČO PRIBÚDA DETÍ S AUTIZMOM?

Spočiatku sa autizmus považoval za dôsledok necitlivej výchovy emocionálne chladných matiek, neskôr sa záujem odborníkov sústredil na výskum dedičných vplyvov. Aj keď sa často uvádza, že je to génovo podmienené psychiatrické ochorenie, že poruchy PAS sú vrodené a sú spôsobené narušeným vývojom centrálnej nervovej sústavy, presný mechanizmus vzniku tohto narušenia je stále neznámy. Existuje zatiaľ jediná porucha autistického spektra, Rettov syndróm, ktorá má preukázanú genetickú príčinu.

Autizmus sa určuje predovšetkým posudzovaním prejavov jedinca, škála príznakov je však veľmi rozsiahla. Časť týchto testov sleduje aj oblasti,



ktoré sa objavujú aj u ďalších detských vývojových porúch (poruchy učenia, logopedické chyby, ADHD), a nie sú typické pre autizmus. Môžem spomenúť napríklad oneskorený či nerovnomerný pohybový vývoj dieťaťa začiatkom života so všetkými neurovývojovými následkami, rôzne poruchy vnímania a spracovania informácií (deficity v čiastkových funkciách).

Keby sa toto všetko vzalo do úvahy, nemuseli by niektoré diagnózy PAS existovať (napr. atypický autizmus), a počet detí s poruchou PAS by sa tak znížil. Dá sa predpokladať, že k dnešnej situácii prispel aj americký manuál duševných chorôb, z ktorého naša detská psychiatria vychádza pri diagnostike autizmu a napr. ADHD.

Chýba prepojenie jednotlivých vedných a dokonca aj lekárskeho odborov.

Neberú sa, bohužiaľ, do úvahy následky stresových záťaží z obdobia tehotenstva a pôrodu, z ďalšieho obdobia života a s nimi súvisiace psychosomatické, neuropsychologické a neurovývojové zmeny. Ani štátne poradenstvo neberie do úvahy unilaterálnu činnosť mozgu, čo je jeden z ľahko odstrániteľných problémov. Dovolím si citovať, ako túto situáciu popísal v jednom rozhovore známy a skúsený český psychiater Radkin Honzák:

„Je to známy indický príbeh... Traja slepi skúmajú slona. Jeden mu siahne na chobot a povie, že je to mäkké. Druhý mu siahne na kly a povie, že je to tvrdé a ostré. Ten, čo sa dotkne nohy, povie zasa niečo iné. Takto pri všetkej úcte vyzerá dnešná veda. Ak sa zhodneme na tom, že nám bio-psycho-socio-spirituálny prístup vyhovuje, nepoznám jedinú vedu alebo vedca, ktorý by to vedel poňať v celku.“ (Poznámka autorky článku: Nebojte sa spirituality, týka sa našej emocionálnej podvedomej pamäte, hoci aj prežitkov našich predkov či nášho príchodu do života. Tomu už rozumie nové odvetvie genetiky – epigenetika.)

AKO MÔŽEME POMÔŤ

Pripomeňme si rizikové faktory sprevádzajúce autizmus (a iné vývojové poruchy), a ako sa dajú riešiť niektoré ich následky pomocou prípravkov Energy.

» **Genetická záťaž** je v niektorých prípadoch nementelná (DNA), na báze epigenetických zmien sa dá podporiť jednotlivými prípravkami Energy a terapiami pracujúcimi s uvoľnením podvedomých záznamov aj cez matku dieťaťa (EFT, Matrix Reimprinting, rodinné konštelácie, atď.).



» **Toxíny zo životného prostredia**, zo stravy, čistiacich a hygienických prostriedkov, množstva chemických liekov, ktoré narúšajú imunitu dieťaťa a vývoj štruktúry nervového tkaniva plodu už v prenatálnom období (negatívny vplyv životného prostredia na vývoj dieťaťa preukázal aj nedávny český vedecký výskum). Je to častý problém aj u alergikov a jedna z príčin porúch pozornosti. Na detoxikáciu je vhodný **Regalen, Renol, Cytosan** a úprava stravy podporená **zelenými potravinami**.

» **Toxická záťaž mozgu olovom, hliníkom, ortuťou** – dá sa odporúčať **Regalen, Drags Imun**, event. **Fytomineral**. Už aj v dojčenskom období sa dajú podávať v minimálnej dávke ako prevencia niekoľko dní pred, počas a po očkovaní (Drags Imunom stačí vytrieť nos a uši).

» **Rodičia starší ako 35 rokov** (vedecky preukázané), hlavne matky – prvorodičky, môžu mať toxickú záťaž organizmu. Preto je významná detoxikácia organizmu matky (najlepšie aj otca) pred počatím dieťaťa a pred umelým oplodnením. Je vhodný **Cytosan, Organic Chlorella** a niektorý z prípravkov Pentagramu® Energy (u žien najčastejšie **Renol, Gynex**).

» **Psychické a zdravotné zaťaženie matky a dieťaťa** v súvislosti s umelým oplodnením, udržiavaným tehotenstvom a odberom plodovej vody – riešením je psychoterapia vyššie uvedenými metódami a na posilnenie psychiky **Korolen, Renol, Stimaral, Regalen, Relaxin** alebo **Gynex**.

» **Iné emocionálne záťaž dieťaťa** prežité prostredníctvom matky v tehotenstve (nechcené dieťa či pohlavie, partnerské problémy, redukcia zárodok či zamlčaný zárodok pri viacpočetnom tehotenstve) a emocionálne následky z problematickeho či neprirodzeného pôrodu (vyvolaný, na kliešte či zvon, cisárskym rezom), ďalej predčasne narodené či kriesené dieťa, dlhodobý pobyt v inkubátore bez prítomnosti matky. Môže pomôcť psychoterapia u matky a dieťaťa, z prípravkov Energy **Korolen, Relaxin, Stimaral, Renol, Regalen**.

» **Oslabený črevný mikrobióm** (súhrn všetkých genetických informácií črevnej mikroflóry) následkom cisárskeho rezu, nadužívaním antibiotík a nevhodnou stravou pomôže podporiť **Probiosan/ Probiosan Inovum**, aj prostredníctvom matky pri dojčení. Črevný mikrobióm sa podieľa nielen na spracovaní potravy, ale cez nervus vagus na tvorbe 70–80% mozgovej chémie (vedecky preukázané už niekoľko rokov).

» **Na podporu výživy mozgu** pri učení a sústredení sa osvedčujú podľa individuálnej potreby **Vitamarin, Organic Sacha Inchi** (obsahujú nenasýtené mastné kyseliny), **Vitaflorin, Revitae, Celitin, Fytomineral**.

Každý sme originál, preto užívanie prípravkov a ich kombináciu treba vždy individuálne zvážiť a najlepšie otestovať (napr. EAV meraním na Supertronicu alebo cez svalový test).

Mgr. STANISLAVA EMMERLINGOVÁ



Z praxe špeciálneho pedagóga

MYLNÁ DIAGNÓZA ALEBO AUTIZMUS, KTORÝ SA NEKONAL

- » Pred mnohými rokmi navštívila moju poradňu matka s dievčaťom v predškolskom veku – už som o nej vo Vitae kedysi písala. Diagnóza z pedagogicko-psychologickej poradne (PPP) znela: **stredná mentálna retardácia v kombinácii s autizmom. Bola to však odborníkmi nepoznaná expresívna dysfázia** (dieťa nerozumie významom slov). Dievča nemohlo deťom rozumieť, a teda ani s nimi komunikovať. A deti sa s ňou nebavili, pretože to nešlo, takže sa s ňou ani nehrali. Vtedy pomohol **Korolen**, odstránenie unilaterálnej činnosti mozgu a intermodálneho deficitu, biofeedback na prístroji Quantum Medical. Dnes je z dievčaťa dospelá mladá žena, ktorá je čerstvou úspešnou absolventkou strednej školy s maturitou a možno už aj vysokoškolačkou. To sa stalo pred mnohými rokmi, dnes už dokážeme dysfáziu rozpoznať. Mylné diagnózy by sa objavovať nemali, ale napriek tomu sa to niekedy stáva.
- » Túto jar ma v poradni navštívila mamička s dcérou v predškolskom veku. Mala nočné mory a často bola v opozícii voči okoliu. Zle znášala zmeny prostredia následkom problematickeho pôrodu (predčasné narodenie, asistovaný a preťahovaný pôrod, až kým dieťa vytlačila pôrodná asistentka). Matka mi rozprávala, ako ju pred rokom vydesila pani učiteľka pri zápise do základnej školy. Povedala jej, že má autistické dieťa. Odporučila jej návštevu odborníka a dodala, že dievčaťko bude určite potrebovať asistenta. Pani učiteľke však uniklo, že dievča kvôli ochoreniu neabsolvovalo prípravu na školské prostredie spoločne s ostatnými deťmi

z materskej školy. Vydesená matka navštívila najprv štátnu poradňu, ktorá odporučila odklad školskej dochádzky z dôvodu pracovnej a sociálnej nezrelosti. Štátna poradňa súčasne vyjadrila **podозrenie na Aspergerov syndróm** (t.j. jedna z porúch autistického spektra). Preto nasledovalo vyšetrenie u detského psychiatra, ktoré túto diagnózu vylúčilo. Lekár zaznamenal prejavy vyššej úzkosti, ľahšiu opozičnú poruchu v kombinácii s poruchou pozornosti (ADHD) a sociálnu nezrelosť. Nakoniec rodičia pre istotu zrealizovali vyšetrenie dievčaťka aj vo Fakultnej nemocnici v Motole so záverom dg. porucha aktivity a pozornosti. Úzkostná porucha sa prejavila aj pri prvej návšteve v mojej poradni. Supertronic vybral **Renol**. Dievčaťko na prvý krát nezvládlo nové prostredie a nechcelo spolupracovať. Nemohli sme teda odblokovať podvedomé záťaž z komplikovaného príchodu do života. Preto som odporučila neurolingvistické programovanie (cieľené rozprávanie) do spania a na odstránenie neoptimálnej komunikácie hemisfér (unilateralita) krížové cvičenie. Zmizli nočné mory a bojácnosť, Renol splnil svoju úlohu. Pri ďalšej návšteve v auguste už nebol problém s terapiou znovuzrodenia na odstránenie pôrodnej traumy (viď metóda EFT). Supertronic tentokrát vybral **Stimaral**, ktorý pomôže čerstvej žiačke lepšie zvládnuť nástup do školy, kde má zatiaľ prideleného asistenta pedagóga. Predpokladám, že to už čoskoro nebude nutné.

Mgr. STANISLAVA EMMERLINGOVÁ

Kráľovstvo drahých kameňov (14)

LARIMAR – JEDINÝ NA SVETE

Jeho Veličenstvo z modrastých dialok, pán delfínov a podporovateľ čistoty duší. Mocný a magický larimar:

- » receptívny
- » náležiaci k čakre hrdla (5.), srdca (4.), solaru plexus (3.) a tretieho oka (6.)

Nebesky modrá odroda kremičitanu pektolitu je mineralogickým unikátom, ktorý sa nachádza iba na jedinom mieste na planéte Zem, uprostred Karibského mora na ostrove Hispaniola v Dominikánskej republike. Nazýva sa podľa Larissy Mendezovej, dcéry majiteľa onoho šťastlivca, na ktorého pôde sa larimar začal ťažiť.

Biele, ružovkasté či šedivé pektolity vznikajúce v dôsledku sopečnej činnosti sa vyskytujú pomerne bežne všade na svete (v Česku napríklad v okolí Libštátu), ale pektolit modrej farby je naozaj jeden z najvzácnejších polodrahokamov na svete. Iste je tiež veľmi drahý a jeho cena rozhodne nebude klesať, pretože nálezisko je už takmer vyčistené. Ja som, našťastie, jeho cenu riešiť nemusela. Dostala som larimar od spriaznenej duše, tak už to s veľkými darmi býva.

PERLA KARIBIKU

Nálezisko larimaru bolo objavené náhodou okolo roka 1975, takže nie sú žiadne historicky podložené skúsenosti s jeho tradičným použitím. Ale aj tak je larimar opradený veľkým množstvom novodobých legiend. Hovorí sa o ňom, že je to kameň Atlantídy a jeho objavenie

vraj predpovedal prorok Edgar Cayce už pred 60 rokmi. O larimare sa tiež hovorí, že je kameňom šťastia priťahujúcim hojnosť. Verte alebo nie, práve keď som si zavesila svoj larimar na krk a začala písať tento článok, prišla mi správa, že mi na účet letia nečakané peniaze. A náhody predsa neexistujú.

VYPRÁZDZENÍM K NAPLNENIU

Larimar je naozaj majstrovský kameň, ktorý dokáže uviesť našu dušu do takého stavu pokoja a mieru, ktorý ponúka len čisto čistá prázdnota. Len keď opustíme, môžeme získať, len ak sa úplne vzdáme a odovzdáme, môžeme zvíťaziť, len ak zomrieme, môžeme žiť. Akí preplnení sme! Koľko toho zbytočne vláčime so sebou a pritom sa toho môžeme vzdať a byť oveľa naplnenejší, slobodnejší, ľahší. Koľko toho naozaj nepotrebujeme? „Odovzdaj sa svojomu životu,“ hovorí larimar a prihovára sa pokojne ako pohľadanie plutvou delfína.

VOĽNÝ PRIEBEH

Ak sa pýtate, ako sa odovzdať, odpoveď je jednoduchá a svetlomodrí už vedia, že treba nechať veciam voľný priebeh. Skrátka netlačiť, nemanipulovať seba ani druhých. Sebaobviňovania, sebaklamu, lipnutia na pocite obete – toho všetkého sa treba nadobro vzdať! Čakáte, že vám



larimar pomôže, však? Ukáže vám to všetko ako na svetlomodrom obruse na čistom prestretom stole. Hĺbočina vašej duše je hlbšia, než si myslíte. Špiníme jej povrch zo strachu z pohľadu. Bojíme sa vidieť až na dno a rozvinúť svoj plný potenciál. Pozrieť sa až na dno však znamená prehliadnuť, že prázdnota je oslobodzujúca. Tvárou v tvár veľkým úlohám a veľkým skokom nás larimar povzbudzuje akoby sa na nás v zrkadle usmievala naša vlastná tvár. Ak nemáte larimar, zmurknite na seba do zrkadla. „Áno, to dáš!“ povieť si a verte, že larimary celého sveta na vás zmurknú tiež.

SAMOLIEČENIE

Larimar má podľa všetkého samoliečivé schopnosti, a to nielen na úrovni tela, ale aj duše. Vyladuje s nekonečnom, absolútnom, Universom. Nielenže sme súčasťou Vesmíru, my sme Vesmír. Možno stále len plávame na hladine, ale nebojme sa, ponorme sa. Ako delfín.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ





Ide to aj bez lepku

Dnes narazíme na tému, ktorá bola pred časom vďaka niekoľkým americkým knižným bestsellerom, vydaným aj u nás, veľmi populárna – BEZLEPKOVÁ DIÉTA. Občas sa vo výžive stretne s tým, že sa označí jeden jediný pravý vinník obezity, zdravotných neuduhov a civilizačných chorôb. Kedysi to bol cholesterol, poťažmo živočíšne tuky, čo malo za následok ich pranierovanie, úpravu výživových odporúčaní smerom k zníženiu ich spotreby, odklonu od masla, masti, vajec k vyššej spotrebe rastlinných margarínov. Tukov sa verejnosť začala obávať a túto dôležitú zložku potravy nahradila inou – sacharidmi a škrobmi. Kupodivu sa nič zásadného vo vývoji počtu civilizačných ochorení nestalo. Naopak, ich počet naďalej rastie. A tak sa začalo pátrať, či vinník nie je náhodou inde. A hľa...! Objavil sa lepok!

ČO JE LEPOK/GLUTÉN?

Ide o zmes dvoch bielkovín, gliadínu a glutenínu. Tie sú spoločne so škrobom obsiahnuté vo vnútornom živnom pletive semien niektorých obilnín. Lepok dodáva cestu pružnosť a gumovosť, vďaka nemu upečiete krásnu vianočku alebo luxusne nadýchaný chlieb. Už jeho názov napovedá, že lepí ako lepidlo. Lepok je prirodzenou súčasťou pšenice, žita a jačmeňa. Bol tam vždy. Problém je v tom, že obilniny sa pre vidinu väčších výnosov a vyššieho obsahu lepku už dlhé roky šľachtia. A tak dnešná pšenica už nie je tou istou pšenicou, akú jedli naše staré mamy.

KOMU ŠKODÍ LEPOK?

To, že lepok škodí ľuďom chorým na celiakiu, je skrátka fakt. **Celiakia** je celoživotné autoimunitné ochorenie spôsobené neznášanlivosťou lepku, ktoré sa môže prejaviť v akomkoľvek veku. U týchto osôb sa pôsobením lepku rozvinie zápal sliznice tenkého čreva, a ten vedie k deštrukcii sliznicových klkov a mikrokľkov. Povrch tenkého čreva sa zmenšuje, a tým sa

znižuje jeho schopnosť trávenia a vstrebávania živín. V praxi to znamená, že títo jedinci trpia hnačkou, plynatosťou, kŕčmi v bruchu, poklesom hmotnosti, únavou, ale aj nedostatkom železa, osteoporózou, kazivosťou zubov, aftami, bolesťami kĺbov, niekedy sa pridajú aj duševné ťažkosti ako depresie. Absolútnym vylúčením lepku zo stravy celiaka sa zlepší zdravotný stav a zmiznú všetky tieto nepríjemné ťažkosti.

V nedávnej dobe sa objavili pojmy ako **alergia na lepok** a **neceliakálna gluténová senzitivita**. Niektorí lekári tieto ochorenia ešte stále považujú skôr za diagnózu hodnú psychiatra. Je však zrejmé, že u niektorých osôb nastávajú nepríjemné reakcie po požití lepku bez toho, aby trpeli priamo celiakiou. Podľa posledných výskumov sa nadmiera lepku v našej strave odráža nielen na tráviacich, ale aj na neurologických problémoch, ktorých početnosť rastie, či už ide hoci o ADHD u detí, či Alzheimerovu chorobu u dospelých. Už aj v Českej republike existuje škola pre autistické deti, kde školská jedáleň varí striktnie bez lepku.

ČO JEDIA ĽUDIA S CELIAKIOU?

Možno lepšie – čo nejedia alebo nesmú jesť? Čokoľvek z pšenice, žita, jačmeňa a čokoľvek s pridaným lepkom. Musia si teda vždy veľmi dobre preštudovať zloženie potraviny, alebo sa riadiť logom preškrtnutého klasu. Najväčším problémom je pre nich pečivo a prílohy. A tu niekedy nastáva situácia, že radšej volia priemyselne predspracované výrobky plné konzervantov, ako je balený bezlepkový chlieb zo zmesi škrobov z tapioky, sóje a ďalších. Chlieb s trvanlivosťou napríklad pol roka ma trochu desí. Cieľom potravinárskeho priemyslu je, aby mal čo najvyššie príjmy pri čo najnižších nákladoch. A tak sa lepek pridáva aj tam, kde by sme to naozaj nečakali. Je skrátka všade! V mäsových výrobkoch, marmeládach, jogurtoch... A všetkého veľa škodí! Aj my sme zvyknutí jesť stále rovnako – rožky, chlieb, buchty, knedle. A naše pupky rastú a rastú. Preto nie je na škodu spomenúť si na tradičné a bezlepkové obilniny – proso alebo pohánku, naučiť sa používať pre nás nové suroviny ako napríklad quinoa a amarant, sústrediť svoju pozornosť skôr na strukoviny a kvalitné mäso, mliečne výrobky, zeleninu a ovocie, ktoré sú zaručene bez lepku. Nemusíme lepek eliminovať, ale rozhodne je dobré

obmedziť ho. **Jediné, čo sa dá s istotou prehlásiť o zdravej strave je, že má byť pestrá a zložená zo základných surovín.**

PROSPELO BY VYNECHANIE LEPKU VŠETKÝM?

Dosť pracujem s klientmi – celiatikmi, chorými na Crohnovu chorobu či alergikmi na lepek. Tí sa u mňa objavujú väčšinou v situácii, keď majú stanovenú diagnózu od lekára a v ruke zoznam toho, čo nemôžu jesť. Na kurzoch varenia sa ich potom usilujem presvedčiť, že je toho ešte dosť, čo môžu bezpečne jesť a môže to skvelo chutiť. Sama som si skúsila na dlhší čas zaradiť bezlepkovú diétu. Cítila som sa výborne, ľahko, schudla som v oblasti brucha. Ale pri prvom porušení diéty, keď som si na dovolenke dala kúsok bagety, som myslela, že asi prasknem. Telo si veľmi rýchlo odvykne tráviť lepek a črevá potom veľmi trpia. Takže obmedzme lepek pridaný tam, kde nemá čo robiť, zaraďme do svojich jedálnych lístkov prirodzene bezlepkové obilniny, naučme sa variť bez zahusťovania múkou, to rozhodne áno. Ale aj keď chcete chudnúť a skúsíte cestu bezlepkovej diéty, doprajte si raz za čas kvalitný kváskový chlieb alebo buchtu od starej mamy. Určite sa nič tragické nestane!

*Krásny a čo najmenej ulepený november praje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*

POLENTOVÉ KNEDLIČKY (cca 12 plátkov)

1 šálka instantnej kukuričnej polenty, 3 šálky vody, 1 lyžica masla alebo oleja, 1 lyžička soli

Do hrnca vsypeme šálku kukuričnej polenty, zalejeme potrebným množstvom horúcej vody, pridáme soľ a maslo. Varíme podľa návodu na obale polenty, ale vody použijeme vždy trochu menej, než je uvedené. Hmota by mala byť dosť hustá, aby sa z nej dali tvarovať knedličky. Uvarenú polentu necháme vychladnúť, občas premiešame, aby sa nevytvorili

hrudky. Nachystáme si obdĺžnik potravinovej fólie, v rukách si z hmoty vytvarujeme valček podobný zemiakovej knedličke, obkrútime fóliou a poriadne utiahneme. Hmotu vo fólii necháme stuhnúť v chladničke. Potom krájame jednotlivé knedličky, ktoré ohrejeme v pare alebo orestujeme na panvici.

TIP: Namiesto knedličiek môžete z cesta vytvoriť pomocou dvoch lyžičiek aj malé noky. Tie sa dajú v mikroténových vrecúškach v jednotlivých porciách aj zmraziť.

BEZLEPKOVÝ CHLIEB PITA (4 placky)

2 šálky bezlepkovej chlebovej zmesi (+ trocha na podsypanie alebo na pridanie, ak je cesto priveľmi riedke), 1 šálka vody, 1/2 kocky droždia, 1 lyžička trstinového cukru, 1/2 lyžičky soli, 2 lyžice olivového oleja

Najprv necháme v polovici šálky vody vzísť kvások z droždia, cukru a 2 lyžíc múky. Po asi 15 minútach začne zmes pracovať, tvoria sa bublinky. Pridáme múku, zvyšnú vodu, olej a vypracujeme cesto. Prikryjeme ho a necháme asi 45 minút až 1 hodinu kysnúť.

Plech vyložíme papierom na pečenie, z cesta robíme 4 bochničky, ktoré rozvaľkáme alebo rukou roztlačíme na kruhové placky. Prikryjeme utierkou a necháme ešte 10–15 minút kysnúť. Pečieme prudko 5 minút v rúre vyhriatej na 230 °C z jednej strany. Na povrchu sa budú tvoriť bubliny, potom rýchlo obrátíme a pečieme 1–2 minúty z druhej strany. Buď hneď podávame ešte teplé alebo po vychladnutí uschováame v uzavretej plastovej nádobe.

TIP: Pita je výborná s dipmi, hummusom, zeleninovými pastami, grilovanou zeleninou a syrom, k zeleninovým zmesiam, so strukovinami alebo zmesou mäsa so zeleninou. Ak nemáte problém s príjmom lepku, môžete ju pripraviť samozrejme aj z klasickej pšeničnej alebo špaldovej múky.



VÝHODNÉ NOVEMBROVÉ NAKUPOVANIE

Zľava 10%
na všetky*
veterinárne prípravky



Energyvet.com

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

* Zľava sa nevzťahuje na produktové balíčky.

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

O Lysistratovskom syndróme

Na strednej škole som si na grécku tragédiu ani komédiu nenašiel čas. Bolo množstvo iných „problémov“, ktoré sme koncom šesťdesiatych rokov „museli“ riešiť. Dokonca ani na vysokej nezostávalo na antických literátov veľa miesta. Inšpirácia, ktorou mi ale toto obdobie zaváňalo, sa naplnila až v ostatných rokoch, keď si potrebujem vďaka astrológii overiť, akú úlohu zohrali v ich dielach mytologické príbehy a antickí bohovia. Lebo okrem Hesioda v jeho Teogónii a Homéra v Iliade a Odyseovi nájdeme aj v literárnych dielach ďalších autorov množstvo archetypálnych postáv a situácií.

Posledne ma takto zaujala Aristofanova komédia Lysistrata. Nie azda zápletkou či pomerne odvážnym slovníkom, aj keď si myslím, že Aristofanova pôvodina bude zrejme o čosi frivolnejšia než slušne učesaný Okáliho preklad. Skôr ma zaujala vtipne riešená nedocenená úloha žien v spoločnosti. Nemyslím len dobovej, antickej, keďže Aristofanes žil v rozmedzí rokov 446–385 p.n.l. (skratka p.n.l. – pred naším letopočtom – sa mi svojím významom datovania zdá náležitejšia než „modernejšia“ pred Kr., nakoľko o čase narodenia Krista nemáme dostatočné podklady), ale v metaforickom odkaze aj v dobe aktuálnej, dnešnej; no zároveň schopnosť žien dosiahnuť svoje ciele prirodzenou ženskou múdrosťou.

Historické nedocenenie ženskej časti populácie súvisí okrem iného nielen s pocitom nadradenosti „ľavohemisférových“, prevažne racionálnych, a teda v dnešnej informačnej dobe „žiadanejších“ mužov, ale je spôsobené aj „vydelením“ žien nábožensky podmieneným podriadením do iných častí mnohých „chrámov“. Či sa to bude mnohému čitateľovi páčiť alebo nie, v mnohých prípadoch je to tak. A dnešné ženy napríklad v politike či podnikateľskej sfére sú istým spôsobom potvrdením týchto slov. Málokto z úspešných nie je obeťou navonok maskulínneho správania, nemnohá používa na udržanie svojho postavenia typicky ženské „zbrane“.

Lysistrata to v Aristofanovej komédii dokázala. Autor bol silným odporcom vojen na peloponézskom polostrove, a viadič, že vojnychtiví muži nedokážu rozpor urovnať a zastaviť boje, vložil do rúk žien oboch strán konfliktu pod vedením hlavnej hrdinky silnú zbraň. V hre je to vynútená pohlavná zdržanlivosť protagonistiek, ktorá nakoniec „nadržaných bojovníkov“ dokáže primäť zložiť meče a začať v mieri vybiť svoju mužskú energiu inými, mierovými lúboštnými atakmi. V závere hry potom môžu zaznieť istým spôsobom prorocké slová:

„A teraz, keď sa všetko dobre skončilo,
Spartania, odvedte si ženy!“
„A vy zas svoje. Nech každý muž si k svojej manželke
stane a manželka zas k svojmu mužovi!
Nuž radujme sa z tohto nášho úspechu,
a zatancujúc k počte bohov, chráňme sa
upadnúť v budúcnosti do tých istých chýb!“

Ak niekto hľadá súvislosti myšlienky literárneho diela s našou prácou, mal by si uvedomiť, že hlavnú časť klientely Energy tvoria ženy. Mocné, mierumilovné, intuitívne a cítiace, starajúce sa pomocou bioenergetickej prírodnej medicíny o zdravie svojich rodín, manželov, detí, príbuzných, priateľov, tej časti populácie, ktorá sa pri zmysle pre prirodzenosť nepoddáva silnejúcemu tlaku médií a nátlaku „jedinej správnej, oficiálnymi uznávanej vedy“. Štatistiky napovedajú, že ich je okolo 75 až 77 percent vo veku 49 a viac rokov. Lysistratovský

komplex úprimnosti a lásky, ktorý s ich úsilím súvisí, im pomáha úspešne sa boriť s nadvládou mužsky presadzovanej „moci“ a neochoty podriať sa „babským odporúčaniam“. Chceme veriť, že príde čas, keď si obe strany nezmyselného „konfliktu“ prírody a vedy, spätého s nadvládou racionalitou obmedzeného majetníctva a ilúzie neustáleho rastu ekonomickej prosperity v protiklade s prirodzenosťou života, podajú ruky, aby si potom mohli spoločne zatancovať „k počte bohov“ a vyvarovať sa v budúcnosti upadnutia „do tých istých chýb“.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK





Čriepky z mozaiky dejín XXXVIII.

ARABSKÍ LEKÁRI STREDOVEKU

Ak by sme pri názve miesta, kde sa v stredoveku zhromažďovali chorí – špitál – hľadali jeho pôvodný zmysel a z neho odvodzovali jeho dnešný význam ako nemocničného zariadenia, veľmi by sme nepochodili. Je totiž odvodený z latinského hospes, čo znamená hosť, hosťiteľ, priateľ, alebo zo skrátenej podoby slova hospitale, čo je okrem nemocnice predovšetkým útulok a chudobinec. Dobový stredoveký špitál, ako sme to čiastočne boli spomenuli, bol skutočne len útulkom pre pocestných, chorých, chudobných, lebo lekárov v ňom nebolo. Spravovali ho rehoľní bratia alebo sestry a slúžil najčastejšie ako úložisko umierajúcich, ktorých nechcelo mať ostatné obyvateľstvo krajiny veľmi na očiach. Malomocným slúžili leprozória.

Úplne odlišný bol v tom čase stav verejného zdravotníctva islamskej ríše. Keďže sa opieralo o hygienické príkazy Koránu a vládla v ňom rovnosť všetkých veriacich pred Alahom, bolo prístupné širokým vrstvám obyvateľstva. V nemocniciach boli špecializované oddelenia pre rôzne choroby a viedli ich odborníci v medicíne, vzdelaní lekári,

spolupracujúci so svojimi študentmi. Ich znalosti vychádzali predovšetkým z antických tradícií, obohacovaných o medicínske poznatky podmanených národov. V čase najväčšieho rozmachu boli okrajové oblasti islamskej ríše vzdialené od Mekky tisíce kilometrov – na východ skoro desaťtisíc, na západ viac ako štyri a pol tisíce, na sever okolo

tri a pol tisíc a južným smerom do štyritisíc kilometrov. Takže šírka nadobúdanych poznatkov musela byť obrovská. To sa zúročilo aj v Európe, hlavne západnej, kam zasahovala moc rozrastajúceho sa impéria prostredníctvom španielskych arabských univerzít. Samozrejme, poznatky lekárov a skúsenosti nemocníc, liečebných praktík a výskumu poznačili pozitívnymi zmenami aj úroveň stredovekého zdravotníctva predovšetkým susediacich krajín. Aj keď neskôr cirkev vrcholného stredoveku oficiálne zakázala chirurgiu (hrôza cirkvi zo styku s krvou vyústila v čase inkvizíčných procesov k trestom utopením alebo upálením), mnohé z nich sú využívané do dnešných čias.

K najplyvnejším osobnostiam stredovekej medicíny patrili Rhazes, Avicenna a Abulcasis, ktorých uznávala aj katolícka cirkev. Každý z nich prispel lekárskej vede čímsi iným. Abu Bakr Mohammad Ibn Zakariya al-Razi, priateľmi poznaný pod menom Rhazes, nabádal lekárov, aby sa neustále vzdelávali vo svojom odbore a jeho experimentálne výsledky pozitívne ovplyvnili predovšetkým pôrodníctvo, gynekológiu a očné chirurgiu. Prvý raz jasne opisuje kiahne a osýpky, objasňuje, že horúčka je jedným z dôležitých obranných mechanizmov tela. Ako správca nemocníc sa stará aj o duševne chorých, takže ho pokojne môžeme považovať za „otca psychológie a psychoterapie“, predchodcu Freuda či Junga. Je vzorom aj pre dnešných terapeutov. Našu pozornosť si však zaslúži predovšetkým dôležitý priekopník vedy, Avicenna alebo Ibn Síná, perzský polyhistor, považovaný za najvzdelanejšieho človeka svojej doby, „otca modernej medicíny“. Filozofia, astronómia, alchémia, botanika, geografia a geológia, psychológia, teológia, matematika, fyzika, – to sú, popri hudbe a písaní poézie, oblasti vedy a umení, v ktorých vynikal. Vo svojich lekárskech výskumoch vychádzal predovšetkým zo starších antických zdrojov. Odmenou za vyliečenie syna bucharského vládcu bolo postavenie dvorného lekára a osobného priateľa vládcu, čím sa mu sprístupnila knižnica bohatá na spisy predošlých storočí. Najvýznamnejšími literárnymi skvostmi z jeho pera boli Kniha o vede, zaoberajúca sa obrovskou šírkou poznatkov tej doby, a Kánún, najslávnejšia encyklopédia lekárstva, ktorá sa v preklade do latinčiny stáva ozajstným kánonom lekárov celej Európy. V nej napríklad dokazuje prenosnosť

chorôb aj vodou či pôdou (predpokladal výskyt mikroorganizmov, preto napríklad odporúča piť iba prevarenú vodu), vyzdvihuje úlohu emócií pri vzniku ochorení, čím dáva základy psychosomatiky, popisuje funkcie nervovej sústavy, opisuje účinky a použitie viac ako sedemsto farmaceutických preparátov, ale i zásady testovania nových prípravkov. Reč jeho spisov je v mnohých ohľadoch značne symbolická, plná alegórií, takže nemá len striktno odborný charakter. Vo svojom Traktáte o láske napríklad pri charakteristike sveta použil teóriu živlov, ako ju zadefinovali antickí autori, pričom k látke, v ktorej sú živly premiešané, pristupuje nerastná, rastlinná a živočíšna forma ako jej duša. Lásku pritom považuje za najdôležitejší spojovací tmel vzťahu látky a formy. V človeku, podľa Avicennu, dosahuje premiešanie základných

elementov svoju dokonalosť, on sa stáva prostredníctvom lásky prepojovacím mostom medzi fyzickým svetom a duchovnými sférami. Tvrdí pritom, že tí, ktorí sú vznešeného ducha a ušľachtilých mravov, milujú vonkajšiu krásu. Z hlbokých myšlienok Avicennu vyberám pre čitateľa dve, ktoré sa mi v súvislostiach súčasného spoločenského a politického diania zdajú viac než aktuálne:

„Hlboká rieka sa neskálí, keď bol do nej hodený kameň, rovnako tak človek. Ak sa zlostí pre urážky, nie je riekou, ale kalužou.“

„Keď priateľ sa baví veselo s nepriateľom – takého priateľa nepotrebujem!“

O pretrvávajúcej aktuálnosti Avicennových myšlienok ešte zopár slov nabudúce.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

PRIŠLO NA ADRESU REDAKCIE


JESENNÉ OCHUTNÁVKY

Jeseň v Materskej škole v Dolnej Strede sa tradične nesie v duchu zdravých ochutnávok. Dužina a semienka z vyrezaných tekvíc, plné misky jablák či nepečené dobroty týždňa zdravia z lokálnych potravín podporujú náš apetit. Výsadbu kvetov a aranžovanie dekorácií podporujeme pitím bylinných čajov. Predovšetkým preferujeme tie, ktoré si vlastnoručne v prírode nazbierame. Túto jeseň to boli šípkový, hloh a rebríček obyčajný, ktorý

sme vyhľadávali pri Váhu aj s tetou bylinkárkou. Repertoár „domácich čajov“ rozširujeme o niektoré čaje z radu Energy. Chutí nám indiánsky **Lapacho** na elimináciu baktérií, na dobrú náladu si dáme čaj z pestrej palety zelených potravín **Organic Matcha** a nepohrdneme ani chuťou nápoja nesmrteľnosti **Organic Goji**. Pitím čajov v príjemnej atmosfére umocňujeme relaxáciu tela i duše a vychutnávame čaro jesenného obdobia v detskom kolektíve.

JANA KUDLAČOVÁ, riaditeľka MŠ





Liečba warfarinom a paralelné užívanie prípravkov Energy

Často sa na webových stránkach Energy, v rubrike Poradne, stretávame s otázkou, ktorá sa týka liečby warfarinom a paralelného užívania prípravkov Energy. Podobnú otázku ohľadom diéty a životosprávy by mali zodpovedať lekári „warfarinizovaným“ pacientom ešte pred nastavením na takúto liečbu. Veľakrát v tom nemajú jasno nielen pacienti, ale ani niektorí zdravotníci.

Najskôr si stručne vysvetlíme, čo znamená antikoagulačná liečba, na ktorú sa používa liek warfarin. Touto liečbou dosahujeme „zriedenie“ krvi, presnejšie zníženie jej zrážanlivosti, s cieľom zabrániť vzniku krvných zrazenín v srdci a cievach u pacientov s takýmto rizikom. Ide najmä o kardiakov s nepravidelnou činnosťou srdca v zmysle fibrilácie predsiení. Je to porucha srdcového rytmu, pri ktorej sa predsieňe nepravidelne chvejú, resp. mihajú, namiesto toho, aby vykonávali pravidelnú synergickú kontrakciu svaloviny. Takýto stav znamená zvýšenú pohotovosť na tvorbu tzv. nástenných trombov – čiže krvných zrazenín na vnútorných stranách predsiení srdca, ktoré sa môžu uvoľniť a spôsobiť embóliu (upchatie) ciev životne dôležitých orgánov až s následkom smrti.

Ďalej sú to pacienti s niektorými chlopňovými chybami, umelými srdcovými chlopňami, pacienti po zápale a tromboze žíl, tromboembólii tepien, pľúcnej embólii, pacienti s poruchami krvnej zrážanlivosti v zmysle jej zvýšenia – tzv. trombofilné stavy. Ak sú takíto pacienti správne liečení, čiže účinne „antikoagulovaní“, ich riziko dostať tromboembolickú príhodu je minimalizované. Účinnosť liečby sa sleduje testami krvnej zrážanlivosti, v súčasnosti najmä hodnotou INR, podľa ktorej sa dávka lieku priebežne upravuje tak, aby bola optimálna pre konkrétneho pacienta. U väčšiny pacientov (diagnóz) je terapeutické rozpätie hodnôt INR 2,0 až 3,0 (resp. 2,5 až 3,5). Ak je dávka lieku v krvi nízka (INR pod 2,0), liečba je neúčinná a hrozí vznik

trombózy. Naopak, pri vysokej dávke lieku (INR je nad 3,0 resp. nad 3,5), hrozia krvácavé komplikácie. Preto sú pri liečbe warfarinom nevyhnutné pravidelné kontroly krvi na test INR (spravidla v 3- až 4-týždňových intervaloch) a na základe výsledku pravidelná úprava – aktualizácia dávky lieku.

Pretože liek warfarin sodný patri do skupiny tzv. antivitaminov vitamínu K, čo znamená, že jeho antikoagulačný efekt spočíva v potlačaní účinku vitamínu K, dôležitého v schéme krvnej zrážanlivosti, je potrebné v diéte obmedziť príjem potravín bohatých na vitamín K. Inak by sa znížil, až zrušil účinok warfarinu. Odporúča sa preto obmedziť najmä príjem listovej zeleniny – špenát, šalát, kapusta, kel, brokolica, ktoré sú bohaté

na chlorofyl (listovú zeleň), a teda aj na vitamín K. Niektoré príručky pre pacientov dokonca uvádzajú nutnosť úplne vynechať všetku zelenú listovú zeleninu, dokonca aj olivy, olivový olej, zelený čaj... Dlhodobá prax a skúsenosti však ukazujú, že v menšom (primeranom) množstve, napr. ako príloha k jedlám, sa takáto zelenina konzumovať môže, avšak počas liečby warfarinom je dôležité mať vyrovnaný jedálny lístok, to znamená nemeniť často alebo radikálne stravovacie návyky, aby bolo možné nastaviť účinnú dávku warfarinu.

Uvediem extrémny príklad: ak sa niekto jeden-dva dni stravuje čisto vegetariánsky a ďalších pár dní konzumuje iba mäso a cestoviny, tak je skutočne nemožné dosiahnuť vyrovnanú účinnú hladinu warfarinu v krvi s hodnotou INR v terapeutickom rozmedzí. Pokiaľ však pacient konzumuje stravu vyváženú, dá sa účinná antikoagulačná dávka lieku nastaviť bez väčších výkyvov. Účinok warfarinu ovplyvňuje aj užívanie niektorých liekov. Napríklad lieky proti bolesti, zápalu, horúčke, tiež niektoré antibiotiká zvyšujú jeho účinok a môžu vyvolať krvácanie.

Z uvedeného vyplýva a potvrdila to aj prax, že **prípravky Energy je možné užívať aj popri liečbe warfarinom.** Avšak vždy je rozhodujúca hodnota INR, ktorá má byť v účinnom terapeutickom rozmedzí 2,0 až 3,0 (resp. 3,5). Táto sa dá dosiahnuť úpravou dávky lieku aj popri užívaní prírodných doplnkov Energy.

V súčasnosti máme už dostupné okrem warfarinu aj nové antikoagulačné lieky, ktorých princíp účinku je iný ako u warfarinu a nie je potrebné obmedzovať príjem vitamínu K v potrave. Dokonca nie je vôbec potrebné sledovať hladinu INR, preto pacient nemusí pravidelne chodiť na krvné testy. Nové antikoagulanty (NOAK), odborné „non vitamín K orálne antikoagulanty“ dokážu plnohodnotne nahradiť warfarin, no zatiaľ sú limitované niektorými obmedzeniami zo strany zdravotných poisťovní. Patria sem štyri molekuly – účinné látky: dabigatran, rivaroxaban, apixaban a edoxaban (firemné názvy liekov zámerne neuvádzam, aby nebola propagovaná žiadna farmaceutická firma). Na tieto nové lieky sa z pôvodného warfarinu postupne orientuje čoraz viac pacientov. Je to pre nich oveľa jednoduchšie a pohodlnejšie, nemusia sa v príjme zeleniny nijako obmedzovať.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



ZÁSIELKOVÝ PREDAJ

CHCETE MAŤ SVOJ PRÍPRAVOK DOMA UŽ ZAJTRA?

Za nezmenenú cenu ho dostanete do 24 hodín prostredníctvom kuriéra priamo do vašich rúk, ak si prípravky objednáte (telefonicky, mailom, cez Skype, kde nás nájdete ako energy_on-line) do 15:00 hod!

Vážení priatelia! Teraz máte príležitosť využívať možnosť zasielania našich prípravkov priamo na vašu adresu. Napriek výhodám zásielkovej služby však nezabúdajte na pravidelné návštevy svojho Klubu!

INTERNET: www.energy.sk

E-MAIL: dobierka@energy.sk

TELEFÓN: 0905 499 395; 0905 587 243; 0915 959 384; 0911 499 395

SMS: Orange: 0905 499 395; 0905 587 243; 0915 959 384; T-mobile: 0911 499 395


Objednávajte rýchlo a lacno pomocou mobilného telefónu.

Manipulačný poplatok: Poštovné a balné je jednotné, a to 2,30 EUR pri nákupe do 66 EUR. Pri nákupe nad 66 eur je poštovné + balné ZADARMO. Registrovaní poradcovia si touto formou môžu OBNOVIŤ REGISTRÁCIU a objednať si zvýhodnené prípravky v motivačných akciách.

NOVINKA:

Balík na dobierku môžete zaplatiť priamo u kuriéra aj platobnou kartou (MasterCard, Maestro, Visa).

Táto služba je pre vás bez akýchkoľvek ďalších poplatkov.



Nové prírodné kozmetické oleje – arganový a mandľový

Ponuka prírodnej starostlivosti o pleť sa rozrástla o dva vzácne, mimoriadne jemné kozmetické oleje. Oba majú bio kvalitu a okrem kozmetického aj terapeutický efekt. Ideálne sa kombinujú s krémami radu Renove.

ARGAN OIL – Arganový olej, nazývaný pre jeho vzácnosť ako „marocké zlato“, pomáha vyhladiť drobné jazvičky na tvári, má výrazné liftingové účinky, je vhodný na každý typ pleti, na vlasy aj pokožku hlavy.

ALMOND OIL – Mandľový olej, určený viac pre mladú a detskú pleť, suchú, popraskanú a citlivú na podráždenie. Pleť upokojuje, zjemňuje a pritom neupcháva póry.

Arganový olej sa získava zo semien plodov (arganových orechov) stromu arganovníka (*Argania spinosa*), ktoré sú podobné olivám, avšak sú väčšie, spočiatku zelené, neskôr žlté. Olej je veľmi vzácny, pretože na získanie jedného litra je potrebných až 30 kg týchto malých semien. Tiež preto, že arganovník rastie len v troch krajinách sveta – v Alžírsku, Maroku a Izraeli. Berberi tento strom považovali za posvätný, pretože im pomáhal prežiť – okrem výroby oleja využívali jeho kvalitné a odolné drevo, dužinou semien krmili dobytok a škrupinami kúrili. Samotný strom sa veľmi podobá na olivovník, no zber plodov je oveľa ťažší, pretože má ostré pichliače, ktoré sťažujú prístup k plodom. Aj preto je čistý arganový olej niekoľkonásobne drahší ako olivový. Medzi kozmetickým a potravinárskym arganovým olejom je rozdiel – kozmetický sa získava lisovaním semien za studena, ale pred výrobou potravinárskeho oleja sa semená najskôr pražia, čím olej získa príjemnú orieškovú príchuť. Pre svoju výnimočnú orieškovú chuť nájde využitie aj v kulinárstve a potravinárstve. Okrem kozmetických – lokálnych – účinkov na pokožku má aj celkové liečivé účinky. Obsahuje prirodzený vitamín E – známy antioxidant, ktorý bráni starnutiu buniek, ďalej vitamíny A, F, karotenoidy, esenciálne mastné kyseliny, skvalén a steroly. Arganový olej zlepšuje prekrvenie a okysličenie pokožky, spevňuje väzivo (podporuje tvorbu kolagénu a elastínu), sceluje drobné jazvičky, pleť prirodzene napína, znižuje pravdepodobnosť vzniku celulitídy. Pleť dodáva pevnejší, mladistvý vzhľad. Masáž pokožky arganovým olejom veľmi účinne pomáha proti celulitíde a striám, ktoré často zostávajú ako následok po redukcii telesnej hmotnosti alebo po tehotenstve. Už vzniknuté strie na bruchu, bokoch, či stehnách síce neodstráni, ale veľmi účinne pomáha predchádzať ich vzniku pravidelnou masážou počas tehotenstva či redukčnej diéty. Arganový olej je vhodný aj na ošetrovanie jemnej pokožky bábätiek, na ošetrovanie jazvičiek po akné či drobných kožných poraneniach – vďaka kolagénu a elastínu pleť zregeneruje a vyhladí. Je vhodný aj na ošetrovanie suchej pleti, ktorú hydratuje, a pritom nezanecháva masť. Terapeuticky pôsobí aj vďaka antiseptickým účinkom pri viacerých kožných ochoreniach, najmä pri ekzémoch, zápale, psoriáze, a to aj vo vlasatej časti hlavy. Vďaka obsahu esenciálnych mastných kyselín pomáha



regenerovať nielen pokožku, ale aj poškodené vlasy – suché, lámavé, rozštiepené, a taktiež nechty, ktoré budú opäť zdravé, lesklé a hladké. Celkové pôsobenie na pokožku dosiahneme, ak pridáme niekoľko kvapiek arganového oleja do kúpeľa. Arganový olej (potravinársky) pomáha aj pri vnútornom používaní – odporúča sa užívať čajovú lyžičku pred hlavnými jedlami. Znižuje cholesterol, podporuje srdcovocievny, lymfatický aj nervový systém, imunitu, je prevenciou nádorových ochorení.

Mandľový olej patrí medzi najjemnejšie oleje, preto je tiež veľmi vzácny. Získava sa lisovaním semien stromu mandľovníka obyčajného (*Prunus amygdalus*), ktorý pochádza z Číny a rastie najmä v subtropických oblastiach. Plod tvoria kôstkovice vajcovitého tvaru šedozelenej farby, ktorých dužina po dozretí praská (podobne ako u vlašského orecha). Vo vnútri sa nachádza dierkovaná kôstka bledohnedej farby ukryvajúca mandľu, čiže škoricovohnedé semeno bohaté na olej. Mandle sú výbornou pochúťkou,

či už surové alebo pražené. Mandľový olej obsahuje vitamín B, najmä B2 (riboflavín), vitamín E, kyselinu listovú, z minerálov hlavne vápnik, draslík, horčík, fosfor, nenasýtené mastné kyseliny – olejovú a linolovú. Vďaka veľkému množstvu týchto bioaktívnych látok pokožku zjemňuje a chráni pred podráždením. Suchú a popraskanú pleť zjemňuje, zároveň hydratuje, pomáha vyhladiť vrásky a pritom neupcháva póry. Pôsobí proti začervenaniam a svrbeniu pokožky, chráni citlivú pleť pred vrtochmi počasia, vhodný je na ošetrovanie kože po spálení slnkom. Zlepšuje aj kvalitu vlasov a nechtovej, podporuje ich rast, dodáva pružnosť a lesk. Pre svoju mimoriadnu jemnosť je vhodný na starostlivosť o pokožku dočiat už od narodenia, ako aj na prevenciu vzniku strií počas tehotenstva. Okrem kozmetického efektu má aj terapeutické účinky. Pomáha znižovať hladinu cholesterolu v krvi, podporuje srdcovocievny a nervový systém, chráni organizmus pred voľnými radikálmi.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Od polarity k jednote od choroby k zdraviu XXVII.

V tejto kapitole sa z ďalekých ciest po svete reality, intelektu a duchovna opäť vraciame domov. Pohovoríme si, ako sa môžeme pokúsiť dosiahnuť vyrovnanie polarít energií pri ďalšej dvojici znamení – Rak a Kozorožec. Práve prvé zo spomínaných sa v horoskope viaže najviac na tému domova, citových istôt poskytovaných rodinným hniezdom. Pritom nemyslíme len na stavisko, miesto, kde bývame, ale, ako hovoria etymologické väzby, máme na mysli aj jeho obyvateľov, ktorí nás ukrývajú pred akoukoľvek nepohodou.

V gréčtine i latinčine nájdeme ako ekvivalent názvov domos, domus aj pojem palác, chrám bohov, vlast', no v „pejoratívnej“ podobe sa pod ním rozumie takisto brloh, chliev. Prečo spomínam toľké rovnocenné významy slova dom, domov? Nuž predovšetkým z dôvodu, že anatomicky zodpovedajú archetypu Raka a jeho vládkyne, Luny, pohrudnica, žalúdok, dvanásnik, prsia, mliečne, lymfatické i slzné žľazy, maternica, tráviaci systém, hlavne jeho horná časť, vegetatívny nervový systém, všetky prirodzené funkcie celého tela. Ak si uvedomíme doteraz uvedené súvislosti, nevyhnutne sa objaví myšlienka, že naše telo sa môže stať pekným domom, kráľovským palácom, chrámom, sídlom bohov, ale i ošarpanou chatrčou, brlohom, či

dokonca chlievom. Podľa toho, ako sa oň staráme, aké telesné, duševné či duchovné podnety prijmeme a spracujeme ako prirodzenú súčasť nášho modu vivendi. Či doň vložíme čosi účelné, potrebné, alebo zapracujeme kadejakým haraburdím, či ho pravidelne čistíme, alebo necháme zaniesť odpadkami, špinou. Rak je materským znamením, spojeným so živlom vody. Baran nás naplnil bojovou energiou, schopnosťou zabojevať predovšetkým za seba a svoje prežitie. Byk poskytuje istotu živla zeme, nespochybniteľnosť pevnej opory vydobytého územia. Blíženci pomáhajú pomenovať veci tohto sveta a pochopiť princíp jeho fungovania. Rak sa stará o jeho emotívne naplnenie a získanie citových istôt v ňom.

Čas vlády Slnka v Rakovi je späť s letným slnovratom, kedy je ohnivý kotúč najbližšej hviezdy najvyššie nad obzorom, aby svojou životodarnou energiou pomáhal pri dozrievaní plodov. Na čas niekoľkých týždňov je poludňajšie Slnko okolo slnovratu „zavesené“ v blízkosti nadhlavníka, no zároveň akoby sa ako živočích, ktorý je so znamením spojený, chcel pred páľavou ukryť, začína z tejto polohy pomaličky cúvať smerom k horizontu. Skracovanie dĺžky dňa, trvajúceho šestnásť hodín, sa však zatiaľ deje naozaj len veľmi pomaličky.

Hospodár vstupujúci do záhrady, na pole, zisťuje, či bude čím naplniť hladné žalúdky rodiny v čase chladu a neúrody neskorej jesene, zimných a skorých jarných mesiacov. Či bude mať Panna čo uložiť do políc komory, uskladniť v pivnici, ako sme to boli spomínali v jednej z predošlých častí. Jeho pocity istoty, ale aj prípadné strachy a obavy z nedostatku plne zodpovedajú psychickým emočným stavom, za ktoré znamenie zodpovedá. Psychosomatika nepopustí – to, čo sa udeje vo vedomí, odrazí sa aj na stave zdravia tela.

Ak by sme sa na energiu Raka dívali z hľadiska vývojových štádií človeka, zodpovedá toto znamenie za etapu, keď malý človečik po narodení vstupuje do štádia, v ktorom si začína uvedomovať najbližšie sociálne prostredie a prežíva blaho/nepohodu citového naplnenia prostredníctvom rodiny, hlavne mamy/otca – na všetkých úrovniach prežívania, fyzickej, duševnej, duchovnej. Dostáva základy pre vnímanie a prežívanie seba ako súčasti society s istými tradíciami a folklórom, čo mu neskôr pomáha pri sebazaradení do regiónu, štátu, vlasti. Ak sa mu prostredníctvom najbližších neposkytne pocit emočných a láskyplných istôt, ťažko sa v ňom v budúcnosti bude budovať potreba zakorenenia a zveľaďovania intímneho environmentu. Žiaľ, dnešná spoločnosť a systém akoby nemali záujem o tvorbu takýchto „koreňov“, zároveň sa dá vybadať, že málokto dokáže efektívne využiť možnosti, ktoré mu ponúknuté oslobodenie od tradícií poskytuje. Následná citová neistota spôsobuje poruchy v energoinformačnom poli, čo sa odrazí, ako sme spomenuli, zhoršením celkovej fyzickej i duševnej a duchovnej kondície. Nemožno sa tak čudovať zvýšenému množstvu celých skupín ľudí v našej spoločnosti trpiacich depresiou či depresívnymi náladami. Neschopnosť individuálnej i spoločenskej empatie rodí následne mnohých psychopatov a sociopatov, ktorých ani všímavý človek občas nedokáže zaregistrovať.

Spomenuté prejavy a energie s nimi spojené sú pre citlivejších jedincov ťažko stráviteľné, takže nečudo, ak trpia žalúdočnými problémami. Tým, ktorí intenzívne prežívajú konflikty svojich blízkych a majú pocit silnej potreby pomáhať im, ponúknuť citovú istotu, priviniť láskyplne k hrudi, alebo trpia syndrómom, stretnutím s odmietnutím (σύνδρομοσ, gr – syndromos – bežiaci k sebe, stretávajúci sa, súčasný, súbežný, tesne nasledujúci), sa somatizujú zdravotné problémy oveľa viac v oblasti pľúc, hrude, a u žien (s materskými sklonmi) predovšetkým prs.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



VYUŽITE VÝHODNÚ PONUKU ZELENÝCH POTRAVÍN

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

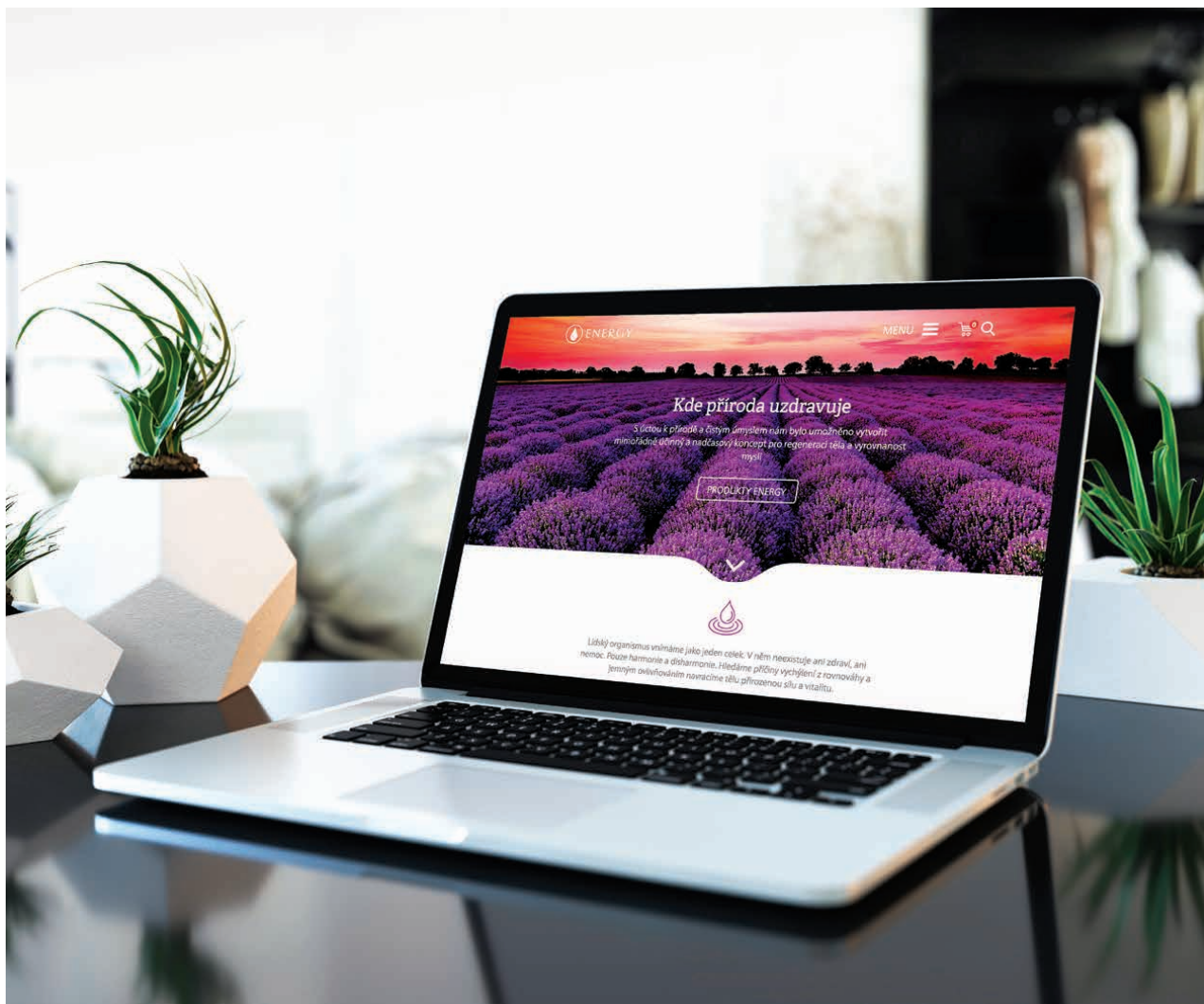
BALÍČEK PRODUKTOV*	ČLEN ENERGY			ZÁKAZNÍK	
	cena	body	zľava	cena	zľava
2set kombinácia ZP bez Matcha	27,30 €	33	2,70 €	25,50 €	3,50 €
2set kombinácia ZP s Matcha	25,00 €	30	2,30 €	32,60 €	2,90 €
2set Matcha	22,30 €	27	2,30 €	29,10 €	2,90 €

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

Uvedené prípravky sú výživovým doplnkom!

HAWAII SPIRULINA POWDER A CHLORELLA POWDER pri kúpe v akejkoľvek kombinácii akcia 1+1 ZADARMO





Web – vaša pracovná pomôcka

Prípravky Energy a ich úspešné využitie v praxi vyžadujú trochu iný prístup ako je bežný kdekoľvek inde. Od začiatku už dve desaťročia trvajúceho pôsobenia spoločnosti sa usilujeme o celostný prístup k človeku. Nehľadíme a nepomenúvame človeka podľa jeho príznakov, podľa jeho aktuálneho problému, ale tak, ako to učí (nielen) tradičná čínska medicína, pozeráme sa na človeka ako na celok. Celok, ktorý niekam patrí, odniekiaľ prišiel a niekam smeruje. A že tento prístup funguje, toho dôkazom sme my všetci, stále sa rozrastajúca rodina Energy. Prvé „gynexové“ dieťa je už dve desiatky rokov na svete a k nemu sa pridali už tisícky ďalších. Naša „rodina“ sa rozrastá každý deň, pribúdajú noví členovia Klubu Energy, noví poradcovia. Náš sortiment veľmi citlivo prispôbujeme požiadavkám trhu, dopĺňame, inovujeme, a pritom stále ctíme základnú myšlienku Pentagramu, s ktorou sme začali. Naše rodinné striebro má čoraz vyššiu hodnotu a upevňuje pôvodnú myšlienku. Tak ako Pentagram zostane vždy Pentagramom, aj naše Kluby Energy a Konzultačné centrá zostanú srdcom a dušou našej spoločnosti.

Vytvorili sme nové webové stránky. Nový dizajn, nový prístup ku klientovi si veľmi rýchlo našiel svojich priaznivcov, čomu

sa veľmi tešíme. Vytvorili sme ho s myšlienkou, aby pomáhal presvedčeniu, ktoré razíme už dvadsať rokov. Naše stránky majú byť pomocníkom pri hľadaní zdravého životného štýlu, majú byť jednou z pomôcok pri šírení našej filozofie. Základom však zostáva práca v Kluboch Energy a Konzultačných centrách. A či už používate naše stránky ako studňu inšpirácie alebo kontrolu vašej siete a štruktúr, či len ako rýchly zdroj informácií, nezabúdajte, že v Kluboch Energy stretnete to najdôležitejšie. Človeka. A nad to nie je nič.

Jednou z možností, ako vám web môže byť dobrým pomocníkom, je prepracovaná Pracovná poradca. Nájdete tu nielen svoje aktuálne dílerské vyrovnanie, ale aj jeho históriu. Môžete sa podrobne pozrieť do hĺbok svojej siete, môžete si nájsť kontakty vo vašich štruktúrach, nájdete tu prehľadné grafy vašej práce.

Na webe nájdete aj našich lektorov a členov Odbornej rady. Sú pripravení odpovedať na vaše otázky. Dôležitou súčasťou webu je vyhľadávanie. Prihláste sa pod svojím menom a heslom – a môžete vyhľadávať v niekoľkoročnom archíve našich najsilnejších médií, v poradniach a magazíne Vitae.

JOZEF ČERNEK



Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

HAMAMEL VIRGÍNSKY – INDIÁNSKA ČARODEJNICA

Hoci pôvodnou pravlastou hamamelu je pravdepodobne Čína, svoju slávu získal na opačnej pologuli vďaka severoamerickým domorodcom. Indiáni považovali hamamel za kúzelný ker, ktorý kvitne až v čase, keď sa už celá príroda uložila na zimný odpočinok. Azda preto ich zaujal natoľko, že ho začali (úspešne) používať aj ako liečivú rastlinu, čo si potom všimli prví bieli osadníci Nového sveta. Povešť o zázračnom kríku sa rýchlo šírila, spracovanie zdokonalilo (parná destilácia) a už v 2. polovici 19. storočia sa hamamelové maste a tinktúry komerčne predávali a hamamel virgínsky bol v USA zapísaný do oficiálneho liekopisu. Do Európy bol prvý hamamel privezený z Ázie už v polovici 18. storočia, získal tu svoj ľudový názov *Witch Hazel*, teda „čarodejnica lieska“, ale v medicíne sa začal presadzovať až o storočie neskôr, 20 rokov po americkom boome.

U NÁS RARITA

Hamamel virgínsky je najviac rozšírený na východe Severnej Ameriky, od Kanady až po Floridu a Texas. Prospieva mu slnečné až polotieňové stanovište s neutrálnou až slabo kyslou humóznou pôdou. Nemá rád priveľmi vlhko. Rod hamamel obsahuje tri druhy: hamamel jarný (spolu s virgínskym v Severnej Amerike), japonský (Japonsko) a hamamel mäkký (Čína). Hamamelu sa darí aj v našich zemepisných polohách, ale vo voľnej prírode ho asi nenájdete, len v záhradách a parkoch. Kúpiť sa dá, samozrejme, aj veľké množstvo okrasných kultivarov s väčšími a farebnejšími kvetmi. Bohužiaľ, na jediný v liečiteľstve využívaný hamamel virgínsky nenarazíte asi ani v záhradníctve.

KER PLNÝ PREKVAPENÍ

Hamamel virgínsky, *Hamamelis virginiana*, až sedem metrový opadavý ker podobný lieske má jednoduché, striedavé listy na krátkych stopkách, ktoré sa na jeseň sfarbia do červena. Potom prichádza prekvapenie: hamamel začne kvitnúť! Virgínsky od októbra do novembra, ostatné druhy od januára do marca! Žlté, voňavé kvety tvorené štyrmi štíhlymi, 1–2 cm dlhými

okvetnými lístkami sa menia na tvrdé chlpaté tobolky s dvoma lesklými semenami. Tie dozrievajú až po 8–12 mesiacoch! Odtiaľ latinský názov rodu, z gréckeho *hama* – „súčasne“ a *mélon* – „ovocie“, popisujúci fakt, že na kríku sa dajú súčasne vidieť vlnajšie plody a nové kvety. Ďalšou zaujímavosťou je, že semená sa po dozretí vystreľujú z toboliek až do vzdialenosti 9 metrov!

VIRGÍNSKY KOKTEIL

Používa sa sušená kôra z vetvičiek alebo aj koreňov (zbierajú sa na jar) a sušené listy (zbierajú sa v lete). Výťažok obsahuje až 10 % trieslovín, organické kyseliny, flavonoidy, silice a špecifický druh tanínov, tzv. hamamelitaníny, ktoré o.i. preukázateľne zabíjajú rakovinové bunky v hrubom čreve. Vo forme maste, tinktúry, odvaru, obkladu či tzv. vilínovej vody, získanej parnou destiláciou zo sušených listov, je táto kombinácia liečivých látok so zvieravými, protizápalovými a cievy posilňujúcimi účinkami schopná účinne bojovať s množstvom zdravotných ťažkostí.

HAMAMEL PRE KAŽDÉHO

Čo Veľký Manitou pamätá, pomáha hamamel ľuďom pri kŕčových žilách, hemoroidoch, vonkajších a vnútorných poraneniach kože a slizníc – vyrážky, ekzémy, popáleniny, pomliaždeniny, odreniny, opuchy a všade tam, kde treba vstrebať krvný výron, či už vo svale, oku, v maternici, odporúča sa aj ženám po pôrode. Aj v súčasnosti je hamamel často zložkou kozmetických prípravkov – pleťových krémov a toník, vôd a balzamov po holení, ústnych vôd (je výborný na zápaly ďasien, afty, a pod.), prípravkov na nechty, proti akné, zväčšeným pórom a na bodnutie hmyzom, atď. A to všetko bez (známych) vedľajších či nežiadúcich účinkov.

Ak nemáte teda to šťastie a na záhrade vám hamamel nerastie, nezúfajte – je mnoho spôsobov (a príležitostí) vyskúšať jeho mágiu. Skúsiť môžete aj **Protektin** od Energy. Šťastný je potom ten, ktorému už len pohľad na čarodejnú liesku v inak pustej zimej krajine, žiariaca červeň jej listov a zlato kvetov, chmáry odnáša – a tým zdravie prinavrátí.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK



Nový Caralotion

NOVÁ PRÍRODNÁ KOMPOZÍCIA ~ VYŠŠIA ÚČINNOSŤ
IBA PRÍRODNÝ PARFUM

