vitae

december 2017/január 2018

Vianoce sú pôvodne keltským sviatkom

Prežite zimu v zdraví a naplno

www.energy.sk

Prípravky mesiaca decembra

Decembru je celkom jasné, že patrí do zimy, a na začiatku svojej vlády nám to adekvátne predvedie. Mohlo by nasnežiť. Prelom dekády by mal byť vľúdnejší, ale okolo 12. už v tabuľkách opäť preráža zima. Koniec mesiaca si už zimou veľmi istý nie je, predvianočné a vianočné oteplenie rozhodne nepredpovedá sneh. Ani silvestrovské ochladenie nevyzerá nijako dramaticky. Nuž ale, keď budeme mať plné zuby zimy a nebude sa nám chcieť myslieť, môžeme naše šedé mozgové bunky trochu prehriať **Celitinom**. December je mimoriadne vhodný na užívanie **Regalenu**. Nielenže čas otvára meridián pečene, ale na celé telo pôsobí vplyv prospievania, ktoré decembrom prestupuje. A navyše, v decembri sa dá pracovať s Regalenom aj u ťažkých alergikov, zatiaľ som sa so žiadnou alergickou reakciou v tomto období nestretla. Čím ďalej, tým dôležitejší bude **Vitamarin** – v budúcom roku by nám nemal chýbať doma ani na dovolenke. Teraz, v predvianočnom zhone, nám môže zachrániť jasnú hlavu. Už sme hovorili o Regalene. December ako Zima je matkou Dreva a to môžeme využiť aj pri uvažovaní o ďalších produktoch Dreva, napríklad o zelených potravinách. Siahnuť môžeme po **Hawaii Spiruline**, tá nepôsobí ani pomaly, ani dramaticky, jej vyvážený vplyv môže byť vhodný pri predvianočnom zhone. A určite nesmieme zabudnúť na **Protektin**. Ak nás priebežne trápia bolesti v krku alebo strácame hlas, natretie Protektinu na krk každé ráno, kým vyjdeme do sychravého počasia, nás môže od týchto problémov zachrániť.

Prípravky mesiaca januára

Mesiac by mal byť celkovo chladný, ale niekoľkokrát by nás malo prekvapiť až mimoriadne teplé počasie. Príde hneď po nástupe roka a najmä okolo polovice mesiaca, vtedy tabuľky červenou farbou tepla len tak hýria. Určité oteplenie môžeme očakávať ešte okolo 25. Napriek tomu by ale tento krát mohol byť január priamo ľadový, vlhko by sa malo prihlásiť malebnými snehovými závejmi. Vďaka niekoľkým otepleniam však nemusia trvať dlho. Slniečko a teplo vždy privítame s nadšením, ale náš organizmus má na výkyvy teplôt celkom iný názor. Navyše sa ocitáme v období hlavného besnenia chrípkových vírusov a ďalších nesympatických potvoriek. Choroba určite nie je cieľom našich túžob. Preto by sme sa mali riadne pripraviť a stimulovať vlastné sily **Imunosanom**. Určite nám v tomto období výrazne pomôžu vitamíny. Obchody sú dnes plné ovocia a zeleniny, ale vieme, že ich kvalita trochu pokrivkáva. Preto by sme pre istotu občas mali pridať **Vitaflorin**. Zvážiť však môžeme aj nákup čaju **Uncaria tomentosa**. K jej prednostiam patrí práve podpora pri zvládaní zápalových ochorení – vie dobre útočiť na vírusy, baktérie a plesne. Január je známy aj častými úrazmi, utešiteľ **Artrin** by nemal chýbať doma ani na horách. A keď dokážeme byť takto pekne zdraví, nezostáva nám nič iné iba naplniť každoročné novoročné predsavzatia a vybehnúť do telocvične. Ak pribalíme k teplákom aj **King Kong**, dokážeme si vypracovať svaly, hodné obdivných pohľadov.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.
Náklad 8 000 ks. Vychádza 10× ročne, číslo 12/1, december 2017/január 2018.
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.

Spoločný pokojný čas

OBSAH

Editorial	04
Už viem, že Energy nevymením!	04
Ako byť šťastný nielen cez Vianoce	05
Poznáme svojich ľudí	08
Neurologické ochorenia	09
Pôst nie je diéta!	10
Prežite zimu naplno s Imunosanom a Vitaflorinom	12
Mäso a opäť mäso?	14
Od polarity k jednote od choroby k zdraviu XXVIII.	20
Testosterón: nevyhnutnosť pre zdravie a plodnosť muža	22
Keď je žiak pripravený, učiteľ sa nájde	23
Inštitút vzdelávania Energy	25
Čriepky z mozaiky dejín XXXIX.	26
O zmysle slnovratových rituálov	30

EDITORIAL

ZÁVERY A ZAČIATKY

Záver roka 2017 a začiatok toho ďalšieho bude určite hektický, náročný, ale rozhodne krásny. Ak si ho takým spravíme. Motivační tréneri, motivačné knižky, ale aj úspešní ľudia, ktorí majú ozajstné právo hodnotiť, sa vzácne zhodujú na jednej veci: v našich životoch sa deje množstvo vecí, ktoré takmer nevieme ovplyvniť. Čo však ovplyvniť vieme, je náš postoj. A ten je pre vnímanie sveta a pocit šťastia naozaj kľúčový. Existuje jednoduchý princíp, ako dokážeme žiť zdravšie a byť šťastnejší. Tu je: nájdite si aspoň 40 minút denne a venujte sa sami sebe. Každý prvý deň si prečítajte niečo iné ako bulvár, niečo, čo povznesie vášho ducha. A každý druhý deň venujte 40 minút pohybovej aktivite. Naozaj budete šťastnejší. Naozaj stačí investovať 40 minút (zhruba toľko reklamy vnímate, ak si pozriete jeden celovečerný film) a budete sa cítiť lepšie. Aj preto sme sa rozhodli venovať sa v roku 2018 vzdelávaniu. Múdrosť nás totiž napĺňa šťastím a múdrejší a šťastnejší ľudia žijú lepšie a dlhšie.

Pripravili sme pre vás Inštitút vzdelávania. Kurzy, ktoré tu vždy pre vás boli, ale nikdy nie takto prístupné a profesionálne realizované. Tí najmúdrejší z nás (z vás) sú pripravení podeliť sa a odovzdať ďalej štafetu informácií a vzdelania. A to priamo vo vašom Klube Energy. Viac sa dozviete už v tomto čísle Vitae, no najviac informácií nájdete v Kluboch Energy. Pýtajte sa. Veď otázka je prvým krokom k poznaniu.

Dovoľte mi k záveru roka 2017 a do začiatku nového roka v mene vedenia spoločnosti a v mene našich Klubov čosi popriať:

Želáme vám, aby ste vždy mali na tomto svete aspoň jedného človeka, s ktorým prežívate čaro Vianoc, pokoj, pohodu a lásku v ktorýkoľvek deň roka. Želáme vám, aby bol nový rok

tým vaším rokom, aby sa plnili vaše túžby a sny. A ja osobne vám želám, aby ste snívať neprestali a každý ďalší deň bol krokom k naplneniu pocitu šťastia.

A vedeli ste, že:

Majitelia psíkov sa dokázateľne dožívajú vyššieho veku? Psík ich totiž prinúti k pohybovej aktivite a pocitu, že „niekto ma má ozaj nezištne rád...“ Ak vám psík prinesie hračku a zloží ju k vašim nohám, aby ste sa s ním hrali, je to neuveriteľný prejav dôvery a lásky. Psík má totiž jediný majetok – svoju hračku. A tú vám práve zveril.

JOZEF ČERNEK

Už viem, že Energy nevymením!

Od detstva trpím veľkými ťažkosťami s nohami. Či už to boli bolesti kolien, členkov, rastové bolesti kostí, bolesti triesiel, od 16 rokov tvorba kŕčovej žily na pravej nohe, ale najmä obrovská ťažoba v nohách, ktorá mi už v mladosti nedovolila dlhšiu dobu stáť a počas posledných 7 rokov prerástla do neznesiteľnej bolesti. Prešla som si veľmi stresujúcim detstvom so strachom o život, čo prerástlo do ťažkých depresií, porúch spánku okolo mojich 20 rokov, a po pôrode prvej dcéry do ťažkého únavového syndrómu. Už od tehotenstva som silne cítila nedostatok živín aj napriek tomu, že som jedla aj ovocie a zeleninu. Moja pleť, vlasy a nechty boli vysušené, nič mi nepomáhalo, mejkap mi nedržal a už som si nevedela rady. Kožný lekár mi jasne povedal, že mi nemôže pomôcť, keďže som prekyslená, dehydrovaná, teda aj podvýživená.

Vypila som teda asi 6 balení zeleného jačmeňa od Energy, upravila jedálny lístok, využila **Fytomineral**, **Cytosan** a ďalšie prípravky k tomu. Prvý týždeň som nemohla spať – to, čo robilo moje telo, bolo neskutočné. Všetky bunky sa bili o vzácny prísun živín, v tele bola hotová revolúcia! Naberala som silu, a to dokonca aj na veľmi ľahký šport (pre bežných jedincov), ale pre mňa to bolo ako zdolať trojtisícovku. Dokázala som aj to, bavilo ma to a tešila som sa na zlepšovanie kondície. Schudla som veľmi ľahko asi 5 kg. Neviem, čo by som si bez vašich prípravkov počala. Opäť začínam Cytosanom, októbrová akcia pomohla mojej peňaženke dovoliť si ho a teším sa na výsledky. Do vašich prípravkov som sa absolútne zamilovala a už viem, že ich nevymením, hoci rada skúšam stále nové.

Prajem veľa ďalších krásnych prípravkov a úspechov.

Srdečne zdraví GABRIELLA SOFIA OGHAMOMWAN, Všenice

Ako byť šťastný nielen cez Vianoce

Blížia sa Vianoce a s nimi na nás útočia nielen rôzne reklamy, ale aj oznámenia o tom, ako si treba Vianoce užiť a prežiť ich duchovne a s dobrou náladou.

Lenže ako sa to dá dosiahnuť, keď ten zhon okolo Vianoc naozaj panuje? Ak si ho nerobíme sami napríklad otázkou „čo všetko nemám upratané?“, tak nám ho podsúva naše okolie. Napríklad kolegyne v práci, naše mamy, kamarátky alebo stare mamy, ktoré sa každý rok zapovedajú, že v tomto roku už nebudú piecť dvadsať druhov pečiva. Páni prepáčia alebo potešene zakývajú hlavou, pretože práve oni väčšinou ten predvianočný stres nevytvárajú. Poďme sa teda pozrieť, ako poňať Vianoce trocha inak.

STRETNUTIE, UPRATOVANIE, DARČEKY, UFF...

Najkrajšou ingredienciou Vianoc sú naši najbližší. A nemusí ísť len o rodinu alebo najbližších priateľov. Pokojne to môže byť váš pes alebo mačka alebo niektorí kolegovia v práci. Preto sa v decembri odohráva tak veľa predvianočných schôdzok, večierkov a povianočných rodinných návštev. Lenže – je v našich silách stihnúť všetko? Nakúpiť darčeky, upratať, pripraviť vianočnú atmosféru, a ešte po večeroch behať po kaviarňach alebo baroch, pretože sa za každú cenu musíme všetci vidieť?

Preto nezabudnime na jednu jednoduchú vec. V kuchynskej linke nemusí byť umytá každá zásuvka. Kaviareň s kamarátkou tiež počká napríklad až po Novom roku. Viem, vianočné kúzlo už v januári len tak nezachytíme, ale tu ide predsa o niečo iné. O zastavenie sa a upokojenie na konci roka. Naopak, začiatkom roka bude mať napríklad upratovanie alebo káva úplne inú energiu. Možno pokojnejšiu a príjemnejšiu.

PREJAVTE VĎAČNOSŤ

Okrem vedomého zastavenia sa a obmedzenia nutkania „musím všetko stihnúť“ do Vianoc, prípadne do konca roka, existuje ešte jeden milý recept na spokojné prežitie tohto obdobia. Vďačnosť.

Ak sa deje niečo v rodine alebo súkromnom živote, väčšina z nás vníma najväčší tlak na našu psychiku práve na Vianoce. Vianočný čas preto býva obdobím nielen radosti a rozžiarených detských očí, ale aj obdobím tmy a vnútorného smútku.

Už druhý rok som si preto začala písať, ako prebiehal rok predchádzajúci. Najprv si dosť často vybavím skôr to bolestivé a chvíľu sa poctivo kúpem v sebaľútosti a smútku. Postupne však objavujem vďčnosť. Vďačnosť za predchádzajúce týždne a mesiace, keď predsa len to pozitívne preváži všetky prekážky a obmedzenia. Na záver svojho písania už dokážem poďakovať za svoje požehnanie a za všetko dobré.

Je to skvelé cvičenie, ktoré funguje aj v priebehu roka. Ale myslím, že najprospešnejšie je práve počas vianočného obdobia. V tomto čase si dokonca môžete aj spísať, na ktoré akcie chcete naozaj ísť, ktorých priateľov a koho z rodiny chcete vidieť práve v decembri, a s kým si radšej v pokoji pohovoríte v ďalšom roku. Rovnako si môžete napísať, či naozaj chcete upratať aj knižnicu a umyť lampy na povale. Uvidíte, že sa vám podarí nájsť pár vecí a aktivít, kde sa oplatí počkať, a tak si určíte aj svoje priority.

Plynulo potom prejdete k napísaniu románu alebo iba bodov, za ktoré ste v tejto chvíli vďační. Ja si väčšinou píšem, aká som šťastná, že mám skvelého muža a zdravé dieťa. Ako si vážim svojich rodičov a som vďačná, že ma stale môžu sprevádzať v niektorých chvíľach môjho života. Uvedomujem si, že som prekonala veľké zdravotné problémy a s vďačnosťou a pokorou priviedla na svet vytúžené dieťatko. Radujem sa, že sa z môjho koníčka, výživy, pomaly stáva aktivita, ktorou pomáham meniť životy ostatným ľuďom. Základné, a pritom najdôležitejšie body môjho života.

Aj vy to skúste! Aj keby sa vám v tomto roku nijako obzvlášť nedarilo, môžete v sebe nájsť vďačnosť za úplne jednoduché, a pritom zásadné veci – že máte dve funkčné nohy, ruky a dostatok jedla. Môže to byť vďačnosť, že vidíte, počujete a cítite. Zistíte, že toho dobrého je vo vašom živote približně 80% (ak nie viac) – a to je už dobrý dôvod na to, byť šťastný. Nielen cez Vianoce.

Ing. VERONIKA HANZLÍKOVÁ

Hostina pre vrany

My všetci, ktorí žijeme teraz, sme potomkami našich predkov, Keltov, Germánov a Slovanov, ktorí postupne na našom území žili v súlade s prírodou a uctievali ju nadovšetko. Ak ste vtedy neboli v súlade s prírodou a jej cyklami, boli ste mŕtvy a ťažko by ste potom mohli mať potomka v dnešných časoch. Logicky sa preto dá predpokladať, že nám všetkým koluje v žilách aspoň štipka pôvodnej pohanskej predkresťanskej duchovnosti. Nič proti „tesárovi z Betlehema", ale kým sa k nám dostala správa o jeho odkaze, mali sme funkčný duchovný systém založený na pozorovaní prírodných cyklov a príroda bola pre nás tou najvyššou autoritou.

SLNKO SA VRACIA

Aj dnes sú v nás stale živé korene našich predkov, neodumreli ani po stáročiach kresťanského vyhrážania sa peklom, ani vplyvom novodobej konzumnej propagandy. Naopak. Zdá sa mi, že prapôvodná prírodná duchovnosť v nás opäť ožíva. To jediné, čomu sa totiž v súčasnosti dá veriť, je Zem, Oheň, Vietor a Voda. Tieto živly nepotrebujú misionárov, nepotrebujú reklamu, sú tu stále s nami.

Zimný slnovrat znamená na tomto mieste zemegule už od prvopočiatku to isté. Slnko sa začína opäť vracať. Od jesennej rovnodennosti (koniec októbra a začiatok novembra) sa dni stále skracujú a v deň zimného slnovratu dosiahne dĺžka dňa svoje ročné minimum. Od tohto dátumu sa dni začínajú opäť predlžovať a svetlo, symbol života, sa vracia. Tá štipka v našich žilách vie veľmi dobre, že je to dôvod na oslavy, dôvod na radosť a vďačnosť.

VEĽKÉ NOCI

Novodobá forma vianočných osláv však z nepochopiteľného dôvodu stratila svoj obsah. A tam, kde nie je obsah, nie je zmysel a tam, kde niet zmyslu, niet pochopenia. Preto sa nedivím, že v niektorých ľuďoch vyvoláva toto obdobie roka odpor, pretože vedie len k bezduchému utrácaniu peňazí za darčeky, ktoré ani nechceme kupovať. Chceme totiž len sedieť pri ohni a ďakovať za to, že sme prežili dobu najväčšieho temna. Ako semienko trpezlivo čakajúce v zemi čerpať zo svojich zásob, do ničoho sa nenútiť, nikam sa neponáhľať, o nič sa neusilovať. Ak sa nútime, ponáhľame a silíme sa, ideme proti svojej keltsko-germánsko-slovanskej prirodzenosti. Naši predkovia oslavovali toto obdobie po dvanásť dlhých nocí, hovorilo sa im Veľké noci, z toho vzniklo slovo Vianoce. V staroseverskej tradícii sa toto obdobie nazývalo Yule, čo môžeme preložiť ako „hostina pre vrany“ alebo pre tých, ktorí sú bdelí.

VOLANIE TICHA

Buďme si vedomí toho, čo a prečo robíme, a rozsvieťme svetlá sviečok ako symbol uctenia si vracajúceho sa slnka, aj ako prostriedok na odstránenie všetkých temných energií. Ozdobme svoje domovy stálezelenou rastlinou (ihličnanmi, cezmínou alebo imelom) ako symbol toho, že potenciál života je v nás prítomný, aj keď sme nehybní a zdanlivo sa nič nedeje. Aj semienka pod tou najťažšou snehovou perinou vedia, že toto obdobie ničoho je absolútne zásadné preto, aby sa ono „niečo“ mohlo na jar prejaviť v plnej sile. Ozdobme svoje záhrady zvončekmi, ktoré

pozdravia Meluzínu, slovanskú bohyňu vetra, ktorá je nositeľkou darov nadhľadu, múdrosti a trpezlivosti, a ktorá pomáha nájsť odpovede v hlbočine nášho vlastného ticha. Oslavujme toto obdobie s vedomím toho, že oná staroveká matka ľadových plání, mystická elfía kráľovná Danu, patrónka obdobia medzi smrťou a narodením, nás učí počúvať ticho vlastných hlbočín, čo je jediné miesto, kde môžeme nájsť pokoj a oporu. Pod jej múdrym dohľadom sa transformujeme, rastieme a zoznamujeme sa sami so sebou, keď si dovolíme vyprázdniť svoju myseľ. Je čas sebareflexie, meditácie a spirituálneho obrodenia.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

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.

Poznáme svojich ľudí

Vonku je zima alebo skrátka nič moc, v televízii jedna rozprávka za druhou a vianočné pečivo bude treba každú chvíľu otestovať, či stale chutí rovnako dobre. Návštevy sa nehrnú a čo by to bolo za hostiteľku, keby neupiekla buchty a kačicu a neotvorila pár fľašiek dobrého vína či piva. Kto by to nepoznal? Čas predvianočný, čas prežúvania. S príchodom chladného počasia sa tak nejako prirodzene meníme na hobitov, ktorí najradšej trávia čas poblíž špajze. Hobitovia tak cez zimu priberú pár kíl tuku, ktorých sa chcú potom zbaviť pomocou novoročných predsavzatí. V januári je ale na chudnutie ten najhorší čas, takže im to dobre mienené úsilie zoberie namiesto tuku skôr energiu. Potom sa dá už iba sedieť na gauči, pretože počasie je stále nič moc a začarovaný kruh je na svete. Áno, áno, poznáme svojich ľudí.

VOLANIE PRÍRODY

Nič si z toho nerobte, nehanbite sa a najmä sa neobhajujte. Je to absolútne prirodzené. Každé rozumné zviera to tak robí. Zimný čas je prirodzene časom vytvárania tukových zásob, šetrenia energiou a zaliezania za pec. Tučná strava je skrátka v zimnom období prirodzená. Napokon, kedy inokedy je tradičná taká zabíjačka? V zime. Ťažko odolať volaniu prírody, ale čo je veľa, to je veľa.

TUK, TUK, ŤUKI ŤUK

Tučná strava zaťažuje pečeň a žlčník, čo sú orgány, ktoré navyše trpia tým viac, čím menej chodíme do prírody. Niet teda divu, že advent kdekomu „hýbe žlčou“ a nervozita stúpa. Aj to je prejavom zaťažených orgánov Dreva (pečeň a žlčník). Ako teda vyhovieť sezónne prirodzenej tukožravej tendencii a nezruinovať si pečeň? Predovšetkým je zásadné vyberať si vhodné tučné zdroje. Jesť tučné ryby ako makrely a slede, prekladať ich menej tučnými rybami ako pstruh alebo treska, využiť prirodzené rastlinné zdroje tukov, ktorými sú orechy a semienka, a ak sa to dá, úplne sa vyhnúť stuženým tukom. Tie sú zdrojom trans-mastných kyselín, a to je naozaj to najväčšie zlo, to nechcite! Z tabuľky, ktorá porovnáva jednotlivé tuky a oleje z hľadiska rizikových faktorov kardiovaskulárnych ochorení (viď nižšie) sa dá jednoducho vyčítať, že je dobré používať repkový, slnečnicový či olivový olej. Máme teda na čom vyprážať rezne. Čo ale do cesta? Keď sa opäť pozriete do tabuľky, s úžasom zistíte, že najlepšie vychádza bravčová masť. Je to trochu šok, ale masť vychádza v mnohých ohľadoch lepšie než kokosový tuk a dokonca aj maslo. Vyzerá to tak, že tento rok budeme mať vanilkové rožky s masťou.

POROVNANIE JEDNOTLIVÝCH TUKOV A OLEJOV Z HĽADISKA RIZIKOVÝCH FAKTOROV KARDIOVASKULÁRNYCH OCHORENÍ

	Relatívny index aterogenity	Relatívny index trombogenity	Vplyv na pomer celkový/HDL cholesterol	
najvyšší	kokosový tuk	kokosový tuk	maslo	najvyšší
	mliečny tuk	mliečny tuk	pokrmový tuk	
	jahňací loj	palmový olej	margarín vo fólii	
	palmový olej	jahňací loj	palmový olej	
	hovädzí loj	bravčová masť	kakaové maslo	
	bravčová masť	hovädzí loj	kokosový tuk	
	rastlinné margaríny	rastlinné margaríny	margarín v nádobke	
	kurací tuk	kurací tuk	palmojadrový tuk	
	margariny s PUFA*	margariny s PUFA*	majonéza	
najnižší	olivový olej	slnečnicový olej	sójový olej	najnižší
	slnečnicový olej	tuk z makrely	repkový olej	

**PUFA – polynenasýtené mastné kyseliny*
Zdroj: Výživa a potraviny 2/2015, Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.: Palmový olej z pohledu výživy

UZMIERENIE S PEČEŇOU

Ak to však s mastnými rožkami preženieme, naša pečeň toto testovanie nebude znášať dobre a spôsobí nám zažívacie problémy, aby sme si nabudúce nechali zájsť chuť. Pre takéto prípady je dobré mať po ruke Regalen, ktorý dokáže vyjednať s pečeňou prímerie a vďaka nemu nám nebude na zvracanie, ťažko a “nadúvavo”. A ak si ho vezmete so sebou na prechádzku, u pečene si vyslovene šplhnete.

Krásny zimný čas prajem vám, vašej pečeni a aj vašim tukovým zásobám.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

Neurologické ochorenia

NERVOVOSVALOVÉ CHOROBY

Zahŕňajú skupinu chorôb, ktoré patria výhradne do odboru neurológia. Všeobecne sa nazývajú myopatie alebo choroby svalstva. Charakteristická je pre ne svalová slabosť, nevýkonnosť, spomalená svalová práca a unaviteľnosť. Ide o chronické, veľmi pozvoľna sa rozvíjajúce primárne svalové ochorenia. Začínajú sa v detstve alebo v puberte. Niekedy poznať zmenu svalstva už aj u novorodencov.

DYSTROFIA

Hlavným predstaviteľom v tejto skupine je progresívna svalová **dystrofia** – chronické ochorenie s degeneráciou svalových vlákien, väčšinou na základe dedičnej záťaže. Postihnuté je predovšetkým koreňové svalstvo (svalové pletence ramenné a panvové), okrajové časti končatín sú zachytené až v pokročilej fáze. Atakované je aj svalstvo chrbtice, trupu, tváre. Poruchy citlivosti nie sú prítomné. Vzniká charakteristické držanie trupu s prehĺbenou bedrovou oblasťou a vystrčeným, ochabnutým bruchom. Pri pohybe je typická „kačacia chôdza". Do polohy zo sedu do stoja sa pacient musí opierať o svoje vlastné telo, po ktorom akoby sa šplhal. Najťažšou formou je tzv. Duchennov typ, postihuje chlapcov okolo veku 2 rokov. Ďalšie formy sú už menej rýchle alebo sa viažu k neskoršiemu veku.
Diagnostika jednoznačne patrí do rúk detských neurológov. Prognóza týchto ochorení nie je veľmi radostná, pacienti sa väčšinou dožívajú iba do 20. roka veku. Výkonnosť dýchacieho svalstva sa postupne stáva nedostatočnou.

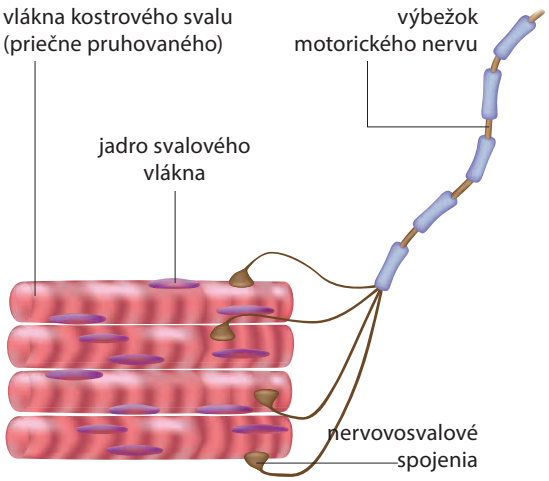
MYOTÓNIA

Odlišným ochorením než myodystrofia sú tzv. **myotónie**. Charakterizuje ich spomalená dekontrakcia, teda spomalené uvoľnenie svalstva po predchádzajúcej kontrakcii (sťahu), ktorá je neporušená. Prejavuje sa na svalstve tváre, rúk, jazyka a dolných končatín. Začína sa väčšinou v detstve. Pacient napríklad nie je schopný po podaní ruky rýchlo ju uvoľniť.

MYASTÉNIA

Posledným typom, ktorý sa vyskytuje väčšinou v dospelosti, sú **myasténie**. Podstatu tvoria porušené prenosy vzruchu v oblasti nervovosvalovej platničky, keď nastáva spomalenie pohybu, extrémna unaviteľnosť svalu a pomalé zotavenie svalstva, v dôsledku čoho môžu vzniknúť až obrny. Typickým a najčastejším zástupcom je myasthenia gravis, vyskytujúca sa medzi 20.–40. rokom veku, ale aj neskôr. Ochorenie postupuje nenápadne, stav sa zhoršuje vždy počas dňa.
Charakteristické je padanie viečok, dvojité videnie, zhoršenie žuvania či hovorenia počas dňa a k večeru. Do rána sa stav upraví. Ide o autoimunitné ochorenie, diagnostika je v rukách neurológov. Liečenie je niekedy operatívne, vtedy sa odstraňuje týmus, a tým sa upravia imunitné reakcie organizmu. Inak je nevyhnutná doživotná medikamentózna terapia, s využitím imunosupresie a kortikoterapie. Prognóza je u každého pacienta iná.

INERVÁCIA KOSTROVÉHO SVALU



U všetkých typov myopatie je dôležitá odborne vedená rehabilitácia, ktorá zmierňuje bolestivosť a poruchy hybnosti. Progresii ochorenia však nie je schopná zabrániť.

OSTATNÉ

Rôzne typy porúch, podobné vyššie uvedeným ochoreniam, sa môžu vyskytovať aj u rozličných metabolických chorôb, ako je napr. dysbalancia minerálov v tele, intoxikácia chemikáliami či medikamentmi (lieky na zníženie cholesterolu!). Nádorové ochorenia (najmä karcinóm prsníka, pľúc, žalúdka) spôsobujú až v 50% nervovosvalové prejavy.

ČÍM MÔŽEME PRISPIEŤ Z PRÍPRAVKOV ENERGY?

Jednoznačne testujeme Supertonicom. V prvom rade je veľmi užitočný **Fytomineral**. Podľa typu ochorenia potom nasadzujeme **Gynex**, **King Kong**, **Renol**. Bez obáv môžeme podávať **Celitin**, **Vitaflorin**. Pri poruchách imunity **Imunosan**, vždy po testovaní. Svalstvo natierame **Ruticelitom**, **Artrinom**. Čaj **Smilax officinalis**. Zo zelených potravín testujeme výber. Na mieste je aj podpora imunity, antioxidanty a doplnenie minerálov.

MUDr. IVANA WURSTOVÁ

Pôst nie je diéta!

Blížia sa Vianoce, čas, keď väčšina z nás neodolá dobrotám v podobe drobného pečiva, vianočky, šalátu a rezňov. Zvoľníme aj my ženy, možno konečne po stresujúcom období vianočných príprav padneme k televíznym obrazovkám a budeme si užívať domácu pohodu. Potom zvesela vykročíme smerom k Silvestru a Novému roku, stoly sa budú opäť prehýbať a alkohol potečie prúdom. A ja by som sa - možno trošku paradoxne - s vami rada pozrela bližšie na tému, ktorá sa s plným žalúdkom spracováva najlepšie – PÔST.

SME VYBAVENÍ NA PÔST?

Naša genetická výbava sa veľmi nelíši od pravekého človeka. Tráviaca sústava a metabolizmus sú veľmi dobre prispôsobené striedaniu obdobia hojnosti a nedostatku. V čase žatvy, úrody alebo dobrého úlovku si totiž človek dokázal uložiť nadbytok energie prijatej stravou do tukového tkaniva na horšie časy. Keď potom nič nenazbieral, neulovil, mohol čerpať zo svojich zásob. Naše telá aj dnes veselo ukladajú nadbytok do tukových vankúšikov, kde čakajú na núdzu – ktorá ale akosi neprichádza. Žijeme totiž v čase nadbytku. Jedlo je všade (a teraz nechcem polemizovať o jeho kvalite a cene, prosím), neustále niečo jeme, naozajstný pocit hladu zažívame minimálne.

TRADÍCIA PÔSTOV

Azda každé náboženstvo pozná tradíciu pôstov. V kresťanskej kultúre poznáme 40-denné pôstne obdobie od Popolcovej stredy do Veľkej noci. V tomto čase by sa nemalo jesť mäso, len striedma strava. A nielen to - ide o obdobie, kedy by sme sa celkovo mali upokojiť a uvedomiť si, čoho máme vo svojom živote nadbytok. Toho, čo nám prerastá cez hlavu. Sociálne siete, mobily, počítačové hry, televízia, večierky, oslavy... Je na každom, čo si vyberie. A to je presne ono – pôst nie je diéta ani metóda, ako sa zbaviť nadbytočných kíl. Jeho zmysel je oveľa hlbší a nie každý k nemu dospeje.

ČO SA DÁ POVAŽOVAŤ ZA PÔST?

Pôst je obdobie, keď sa vedome rozhodneme, že budeme prijímať buď iba tekutiny – v tom najtvrdšom zmysle iba vodu, ale dajú sa sem zaradiť aj čaje, výnimočne káva (môj obľúbenec Rüdiger Dahlke, ktorý je veľkým pôstnym praktikom a sprievodcom pôstom, dokonca v niektorých prípadoch dovoľuje aj nealkoholické pivo), prípadne si môžeme zvoliť pôst na zeleninových a ovocných šťavách či zeleninových polievkach. Môžeme aj zvoliť pôst alebo lepšie povedané očistu či detoxikáciu, keď jeme iba určitý druh odľahčeného jednoduchého pokrmu, ako je napr. kičrí – zmes zeleniny, ryže, strukoviny a korenia.

AKO DLHO PÔSTOVAŤ?

Nemusíte hladovať hneď 40 dní, dĺžka pôstu je na vás a vašich pocitoch. Na to, aby ste prežili všetky fázy klasického pôstu, treba päť dní. Ale stačia 3 dni alebo aj 24 hodín. To je na začiatok ideálna a najjednoduchšia skúška, či je pôst pre nás vhodnou očistnou metódou. Stačí, keď si dáte ľahkú večeru a ďalší deň opäť až ľahkú večeru. Akékoľvek predĺženie nočnej pauzy v konzumovaní jedla sa dá nazvať pôstom. Teraz je veľmi moderný pojem **INTERMITENT FASTING** alebo prerušované hladovanie. Nočnú pauzu pretiahneme na 14–16 hodín tak, že si zvolíme pravidelné 8–10 hodinový interval na jedenie, keď konzumujeme stravu. Zvyšok času nejeme nič a pijeme iba nekalorické nápoje. S touto metódou sa dosť experimentuje a zdravotné dopady sú veľmi dobré.

AKO PÔST PREBIEHA A ČO SA DEJE V TELE?

V prvých dňoch bude mať telo priestor dotráviť zvyšky stravy, po treťom pôstnom dni sa zastaví trávenie a orgány začnú odpočívať, zmizne škvŕkanie v bruchu, telo prejde na tzv. vnútorné stravovanie. Pôst by mal byť spojený s ďalšími očistnými metódami, meditáciou počínajúc a klystírom končiac. Mali by sme si dať dobrý pozor na prijímanie dostatočného množstva tekutín a prípadne aj vitamínov a minerálov, ktoré by telu mohli chýbať. Veľmi podstatná

je návratová fáza k štandardnému jedlu, ktorá musí byť pozvoľná a mala by trvať minimálne polovicu doby trvania pôstu.

MÔJ NÁZOR

Ako výživovému poradcovi mi nedá, aby som nezdôraznila: **PÔST NIE JE DIÉTA! ZMYSLOM PÔSTU NIE JE REDUKCIA TELESNEJ HMOTNOSTI!** Áno, logicky, ak telo nejaký čas neprijíma energiu vo forme jedla, schudnete. Ale aj keď sa budete pri pôste dostatočne hýbať, čo je naozaj nevyhnutné, telo si vezme časť energie aj zo svalovej hmoty. Navyše – postraším diétarky – prvé tukové zásoby, ktoré telo začne využívať, budú vaše prsia, milé dámy. A tu je príroda a gravitácia neúprosná. Ďalej, ak sa vrátite po pôste späť do vyjazdených koľají nevhodného stravovania, alebo ak budete držať pôst priveľmi často, privoláte si problém vo forme jojo-efektu. **Pôst je výzvou nielen pre naše telo, ale aj pre našu myseľ a vôľu.** Tráviaca sústava má po dlhom čase mať možnosť odpočinúť si a zregenerovať sa. Orgány, ktoré sme roky najviac zaťažovali, budú mať šancu prečistiť sa. Pôst je však aj skvelou príležitosťou oslobodiť sa od našich zažitých programov a vyčerpávajúceho životného štýlu. Zastaví vás, možno vám dôjdu veci, ktoré si inak nechcete vo svojom štandardnom behu života pripustiť. A na to treba dozrieť. Pôst rozhodne nie je pre každého a má aj mnoho kontraindikácií.

Aby som túto tému na záver odľahčila – viete, že kvôli tradícii pôstu boli v Bavorsku vyhubené bobry? Mnísi z tamojších kláštorov nielenže prekabátili pôst vynálezom piva, ale aj prehlásili, že ryba nie je mäso. S neúprosnou logikou nasledovalo prehlásenie, že všetko, čo pláva, je ryba. Teda aj bobor, ktorý sa tak stal miestnym pôstnym pokrmom.

Krásne vianočné sviatky a nech vám je šťastena v novom roku naklonená zo srdca praje
ZUZANA KOMÚRKOVÁ

ŠPENÁTOVÉ MUNGO KIČRÍ

1 šálka strednej či dlhozrnnej ryže, 1 šálka fazuliek mungo, 2 lyžice oleja, masla alebo ghí, 2 bobkové listy, 1/2 lyžice nasekaného ďumbiera, 2 klinčeky, 1 lyžička rímskej rasce, 1 lyžička soli, 1 lyžička kurkumy, štipka mletého muškátového orieška, 2 nadrobno nakrájané paradajky, podľa chuti niekoľko hrstí čerstvého špenátu, umytého a jemne nakrájaného bez stopky

Fazuľky Mungo namočíme aspoň na 2 hodiny (môžeme aj cez noc). Ryžu aj mungo prepláchneme a necháme v sitku preschnúť. V hrnci rozohrejeme tuk, pridáme bobkové listy, nasekaný ďumbier, klinčeky a ďalšie korenie, vsypeme mungo a ryžu. Restujeme 2–3 minúty a dobre miešame. Zalejeme dostatočným množstvom vody (cca 3 šálky) a dusíme na miernom plameni 30 minút. Kontrolujeme a prípadne prilejeme trochu vody. Na záver pridáme nakrájané paradajky a špenát, zamiešame a necháme ešte 5–10 minút povariť.

DETOXIKAČNÉ SMOOTHIE

1 zelené jablko, 1 banán, 1 kiwi, 2 hrste listového špenátu, 2 stonky listového zeleru, kúsok ďumbiera, 1 lyžica ľanových semienok, šťava z 1/2 limetky, 1 šálka kokosovej vody

Všetky ingrediencie rozmixujeme a podávame.

Prežite zimu naplno s Imunosanom a Vitaflorinom

Zimné obdobie prináša nielen radosť zo zimných športov, ale aj zvýšený výskyt chorôb z nachladnutia alebo chrípky. Na posilnenie imunity môžeme využiť ideálnu kombináciu dvoch prípravkov – Imunosanu a Vitaflorinu.

SUPERPOTRAVINA PRE BIELE KRVINKY

Imunosan je prípravok vhodný nielen na posilnenie imunitného sytému, celkovú tonizáciu organizmu, ale výborný je aj proti stresu alebo nastupujúcej únave. Najväčšie zastúpenie v ňom majú látky, ktoré označujeme ako betaglukány, ďalej stimulačné látky podobné ženšenu a rastlinné antioxidanty.

Hlavným zdrojom betaglukánov v Imunosane je huba lesklokôrovka lesklá, známa skôr ako reiši alebo cisárska huba nesmrteľnosti. Imunostimulačné účinky betaglukánov preukázali početné klinické štúdie. Princíp ich pôsobenia je daný aktivovaním dvoch druhov bielych krviniek – makrofágov a T-lymfocytov. Posilňuje sa tým nielen tvorba protilátok, ale aj princíp fagocytózy, t.j. pohlcovanie a ničenie vírusov, baktérií a plesní. O betaglukánoch môžeme povedať, že sú akousi „superpotravinou" pre biele krvinky.

Imunosan bude prínosom u vírusových, bakteriálnych, ale aj kvasinkových chorôb. V praxi ho využijeme pri chorobách z nachladnutia, chrípke, kašli, zápaloch priedušiek, angíne alebo opakovaných močových a gynekologických infekciách. V prípade posledných dvoch skupín je žiadúce vždy doplniť probiotické prípravky **Probiosan** alebo **Probiosan Inovum**. Možno aj súbežne s liečbou. Po odoznení ťažkostí je vhodné pokračovať ďalšie 2 mesiace.

IMUNOSAN: SKÚSENOSTI Z PRAXE

» Bradavice, kondylómy alebo kurie oká. Ide o kožné vírusové ochorenia. Lokálne sa dá použiť **Audiron** na potieranie, účinné je podávanie spolu s **Drags Imunom**, vnútorne aj zvonka na lokálnu aplikáciu.
» Herpetické ochorenia, opary – opäť vhodná kombinácia s Drags Imunom, výborný je sprej **Spiron** na vonkajšiu aplikáciu.
» Dlhodobé užívanie Imunosanu je veľmi prínosné pre športovcov. Často sú náchylní na choroby z nachladnutia, zápaly priedušiek alebo angíny. Dôvodom je fyzická a psychická záťaž a stres. Stres o výsledok, stres o umiestnenie, stres z cestovania. Stres spôsobuje nielen psychosomatické ochorenia, ale výrazne poškodzuje bunky imunitného systému.
» Podávanie Imunosanu s liekmi na alergiu (antihistaminikami) zmierňuje príznaky alergických ochorení, dychových aj kožných. Využijeme ho nielen u sezonnych peľových alergií, ale aj u celoročných alergií na prach alebo roztoče.
» Vzájomný zosilňujúci (synergický) efekt je pri súbežnom užívaní s vitamínmi. Z prípravkov Energy je to s **Flavocelom** alebo **Vitaflorinom**.
» Ak je nasadenie antibiotík nevyhnutné, dá sa Imunosan užívať zároveň s nimi. Využijeme jeho imunostimulačné pôsobenie, aj to, že betaglukány znižujú nežiadúce účinky antibiotík a výskyt hnačiek. Opäť je vhodné doplnenie probiotikami.
» U detí je pri zlej tolerancii prehĺtania kapsúl možné vysypať ich obsah a podať s jedlom.
» Prípravok sa dá užívať nielen preventívne, ale aj vtedy, ak sa vyskytnú ťažkosti. Osobne sa prikláňam k prvému variantu. Pri vzniku akútneho ochorenia pridáme ďalší z protizápalových prípravkov ako **Vironal**, **Drags Imun**, **Grepofit** alebo **Cistus incanus**.

MÔŽETE VEDIEŤ

ZDROJE VITAMÍNOV VO VITAFLORINE

rastlina	vitamín
rakytník rešetliakový	C, A, E, B, K
aloa pravá	A, C, B
granátovník obyčajný	C, B, A
schizandra čínska	C, E
dulovec japonský	C, A, B

» Imunosan je vhodný pre pacientov po operáciách alebo vážnejších úrazoch. Podporuje hojenie, rekonvalescenciu a pôsobí proti infekčným komplikáciám.

Na zimné obdobie je dôležité doplniť do organizmu nielen vitamín C, ale aj celé potrebné vitamínové spektrum. Riešením je prírodný multivitamín **Vitaflorin**. Na rozdiel od synteticky pripravených vitamínov pochádza jeho obsah z čisto prírodných zdrojov. Sú telu bližšie a lepšie sa vstrebávajú. Ich účinok je zosilnený prítomnosťou bioflavonoidov, minerálov a prírodných antioxidantov. V rámci prevencie odporúčam užívať 1 kapsulu, najlepšie po jedle.

MUDr. JIŘÍ HANZEL

Mäso a opäť mäso?

ALEBO FAKTY O ZDRAVOM PRÍJME BIELKOVÍN

Bielkoviny alebo proteíny sú okrem tukov a sacharidov treťou skupinou makroživín, bez ktorých by sa naše telo nezaobišlo. Poďme si teda na ne posvietiť zo všetkých uhlov pohľadu a urobme si jasnejšie smerom k nášmu zdraviu.

ZÁKLADNÝ STAVEBNÝ KAMEŇ

Bielkoviny sú základným materiálom nášho organizmu: potrebujeme ich na svoj rast, údržbu a opravu telesných tkanív, tvoria základnú štruktúru kostí, kože, svalových vlákien, enzýmov a hormónov. Pri nedostatku cukrov v tele nám slúžia aj ako núdzový zdroj energie. Sú tiež súčasťou mnohých protilátok a významne sa podieľajú na imunitných reakciách. Na rozdiel od tukov a sacharidov si ich nedokážeme uschovať do zásoby. Aby sme nechudli, necítili sa slabí a nestrácali svalovú hmotu, potrebujeme ich jesť každý deň, a to desiatky gramov.

KDE VŠADE SÚ?

Podľa pôvodu delíme bielkoviny na rastlinné a živočíšne. Rastlinné sa nachádzajú v obilninách, semenách, orechoch, morských riasach, a najmä v strukovinách a sóji. Vo veľmi malom množstve ich nájdeme aj v zelenine (najviac v brokolici) a ovocí. Živočíšne zdroje dobre poznáme: mäso, ryby, vajcia, mlieko a mliečne produkty.

BEZ ESENCIÁLNYCH BY TO NEŠLO

Proteíny prijaté prostredníctvom potravy sa v zažívacom trakte menia na bielkoviny telu vlastné: rozkladajú sa na základné stavebné prvky, aminokyseliny. Tieto aminokyseliny delíme na esenciálne a neesenciálne. Neesenciálnych je 12 a telo si ich vytvára samo. Tie esenciálne (celkom 8) si naše telo nedokáže vyrobiť, musíme ich teda zjesť. Sú obsiahnuté v živočíšnych zdrojoch, ale nové štúdie ukazujú, že aj v sóji. Okrem iného aj v **Hawaii Spiruline** od Energy, ktorá je najlepším zdrojom rastlinných, dobre sa vstrebávajúcich bielkovín (tvorí 70% jej obsahu pri 80% vstrebateľnosti).

IDEÁLNE PROTEÍNY

Komplexnosť bielkovín je veľmi diskutovanou problematikou. Ak chýba v strave hoci jediná z esenciálnych aminokyselín, môžu byť ostatné prítomné aj vo veľkom prebytku, no aj tak ich telo nebude vedieť využiť! Ideálne, pre naše telo plnohodnotné, sú bielkoviny obsahujúce všetkých osem esenciálnych aminokyselín v žiadanom pomere a množstve (živočíšne zdroje, sója, Hawaii Spirulina). Keďže sú rastlinné zdroje okrem sóje neplnohodnotné práve kvôli nevyváženému pomeru aminokyselín, musíme ich vzájomne kombinovať a jesť spoločne, napríklad: strukoviny + ryža (obilniny) + semená, aby sme dosiahli komplexnosť.

MÁTE SPRÁVNY DENNÝ PRÍJEM?

Náš denný príjem by mal tvoriť zhruba 0,8 g bielkovín na 1 kg telesnej hmotnosti. Vyššie množstvo (cca 1,5 g na 1 kg telesnej hmotnosti) si majú dopriať športovci, tehotné a dojčiace ženy, vegáni, vegetariáni a deti v rastovom období. Naopak, ľudia (nešportovci) nad 45 rokov by mali ubrať cca 0,7 g na 1 kg hmotnosti. Ak je prídel bielkovín dlhodobo nízky, ako to býva skôr u niektorých menej edukovaných vegánov či vegetariánov, znižuje sa imunita, zhoršuje schopnosť hojenia kože, rednú vlasy a nechty, vznikajú opuchy a svalové atrofie. Smutným príkladom sú aj vychudnuté africké deti s vypuklými bruškami ako dôsledkom nadmerného konzumovania sacharidov, a naopak dlhodobého nedostatku bielkovín.

VIAC BIELKOVÍN: VÄČSIE SVALY?

Mnoho aktívnych športovcov sa domnieva, že čím viac bielkovín konzumujú, tým viac im narastie svalstvo. Ani maximálne trénované telo nie je schopné účinne spracovať viac než 2,2 g bielkovín na 1 kg vlastnej hmotnosti. A to za predpokladu, že ide o intenzívne rastúci mladý organizmus. Akékoľvek množstvo nad touto hranicou má za následok nebezpečné energetické zaťaženie tela, o ktorom si povieme ďalej.

POZOR NA NADBYTOK

Uprednostňujeme prevažne mäsité pokrmy. Odborníci varujú, že konzumujeme nadbytočné množstvo bielkovín. Mäso je pre nás horšie stráviteľné, a preto by sa to s ním nemalo preháňať. Jednoduché odporúčanie znie: dať si len takú veľkosť ako je naša dlaň, a častejšie praktizovať bezmäsité dni s kombináciou bielkovín z ostatných zdrojov. Priveľká jednorazová proteínová bomba (napríklad pri známom pokrme zo školskej jedálne: šošovica s klobásou a vajcom alebo pri návšteve steakhousu)

spôsobí, že v našej krvi nadmerne stúpne hladina aminokyselín. A keďže si náš organizmus nedokáže aminokyseliny uskladniť ako cukry alebo tuky, musí ich odbúrať procesom, pri ktorom je výsledným odpadovým produktom močovina, ktorú vylúčime z tela močom. Kvôli tomu si preťažujeme obličky a pečeň. Vo všeobecnosti prebytok dusíkatých odpadových produktov pri metabolizme bielkovín môže zvyšovať riziko alergií a vzniku autoimunitných problémov. A keďže pri tom naše zažívacie ústrojenstvo musí viac pracovať, zostáva nám tým pádom menej energie na procesy regenerácie organizmu. Zvýšená kyselina močová môže viesť aj zápalu kĺbov – tzv. dne. Nestrávené zvyšky bielkovín v čreve hnijú a vytvárajú podmienky na plynatosť, bolesti brucha, dokonca aj na rakovinotvorné zárodky v hrubom čreve.

PARADOX: VEĽA MLIEKA, MÁLO VÁPNIKA

Ďalšie úskalie vyššieho príjmu bielkovín spočíva v ich obsahu síry. Čím viac aminokyselín obsahujúcich síru prijmeme, tým väčšia je následná strata vápnika cez moč. Tento vápnik pochádza z našich kostí, odkiaľ sa uvoľnil (ak nemáme dostatok minerálov z potravy), aby kyseliny zneutralizoval. Typickým príkladom môže byť mlieko a produkty z neho, ktoré sú bohaté práve na tieto látky. Pri sledovaní reklamy či čítaní rôznych odporúčaní si teda zachovajme sedliacky rozum v duchu „všetkého s mierou“ a nejedzme priveľa mliečnych produktov.

SÓJA – ÁNO ČI NIE?

Podľa noriem WHO (Svetovej zdravotníckej organizácie) je obsah všetkých esenciálnych aminokyselín v sóji rovnaký a často vyšší než odporúčané množstvo v živočíšnych bielkovinách. Ani jednej z nepostrádateľných aminokyselín nie je menej než minimálne nevyhnutné množstvo. Zo sójových výrobkov uprednostňujte fermentované tofu alebo tempeh, granuláty sú nestráviteľné.

TEÓRIA KRVNÝCH SKUPÍN

Teóriou sa preslávil americký naturopatický lekár, Dr. D'Adamo. Podľa neho sú jedinci s určitými typmi krvi prirodzene naklonení vegetariánstvu, iní zasa potrebujú viac mäsa.

VIETE TO?

Aby sme aspoň orientačne vedeli, koľko gramov bielkovín naše telo získa zo 100 g syra, mäsa, vajec, jogurtov a iných produktov, je dobré mať v tejto problematike jasno. Ich množstvo sa dá zistiť buď priamo na obaloch výrobkov či na internete. My vám tu prinášame zjednodušený prehľad.

produkt	bielkoviny (g/100 g)
eidam 30%	24
syr cottage	13
tvaroh	20
olomoucké syrčeky	30
tvaroh na strúhanie	29
biely jogurt	5

produkt	bielkoviny (g/100 g)
mlieko	3
hydinové mäso	24
zverina	24
hovädzie mäso	15
ryby	17
tuniak vo vlastnej šťave	24

produkt	bielkoviny (g/100 g)
vajce – bielok	10
šošovica	27
hrach	7
fazuľa	24
tofu	16
brokolica	4,5

Typ 0 (lovec) je vývojovo najstarší a mäso mu robí dobre. Ideálne by ho ale mal konzumovať maximálne 3x týždenne. Pre nulky je vhodné obmedziť obilniny (najmä pečivo) a strukoviny. Po vysadení (obmedzení) lepku im často klesá hmotnosť.

Typ A (poľnohospodár) sa vyvinul neskôr a je to vlastne taký prvý vegetarián. Áčkarom nerobí dobre priveľa mäsa a ak si nejaké dajú, mala by to byť najmä hydina a ryby. Na udržanie hmotnosti a celkovej energie potrebujú vegetariánsku stravu a dobre premyslenú kombináciu rastlinných bielkovín.

Typ B (kočovník) si môže dopriať mäso aj mliečne výrobky. Na udržanie hmotnosti a celkovej energie potrebuje rovnováhu medzi fyzickou a duševnou aktivitou.

Typ AB (enigma) v sebe zlučuje odporúčania a obmedzenia pre typ A aj B. Ako evolučnú záhadu hodno spomenúť, že na meniace sa podmienky životného prostredia a stravovania reaguje ako chameleón.

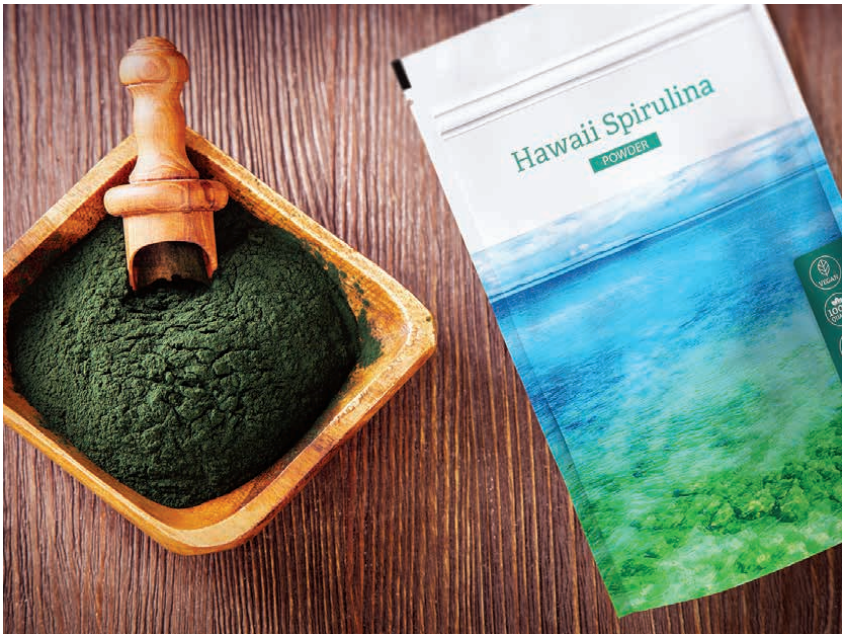
MALÉ ZHRNUTIE NA ZÁVER

Naše telo využije presne toľko bielkovín, koľko práve potrebuje. Zvyšok je v podstate rozdelený na dve časti. Prvá z nich skončí v toaletnej mise a druhá, ktorej sa podarí preniknúť do krvného riečiska, sa premení na sacharidy ako prípadný zdroj energie. A ak sa nevyužije, uloží sa, ako inak než v podobe tuku.

NÁŠ TIP: HAWAII SPIRULINA, KONCENTROVANÁ BIELKOVINA

Havajskú spirulinu odporúča Medzinárodná zdravotnícka organizácia (WHO) ako maximálne nutričný výživový doplnok. Vďaka svojmu špecifickému spôsobu pestovania obsahuje takmer dvojnásobné množstvo biologicky prospešných látok než akákovek iná spirulina, a asi 30 nutrientov, ktoré v ostatných vôbec nenájdeme! Je výnimočná zastúpením bielkovín, ktoré tvoria až 70% jej celkového objemu, a tým sa táto sinica stáva **najlepším rastlinným zdrojom komplexných proteínov**. V praxi to znamená, že z pár gramov Hawaii Spiruliny vyživíme svoje telo oveľa väčším množstvom bielkovín než z niekoľkých stoviek gramov mäsa (*Pitchford P., 2002, Healing with WholeFoods: Asian Tradition and Modern Nutrition*). Zaujímavosťou je aj jej obsah kyseliny gama-linolenovej, ktorá je v materskom mlieku, a vysokého množstva vitaminu A. Ten posilňuje zrak, našu obranyschopnosť, zodpovedá za krásnu pokožku (akné je často dôsledkom jeho nedostatku) a pomáha pri obnove kostí, zubov, vlasov a nechtov (*Ballentine R., 1978, Diet & Nutrition: a Hollistic Approach*). Okrem všetkých týchto funkcií sa má za to, že súčasne hrá zásadnú rolu v prevencii rôznych druhov rakoviny (*Pitchford P., 2002, Healing with WholeFoods: Asian Tradition and Modern Nutrition*). Ďalším pozitívom pre naše zdravie je aj obsah všetkých vitamínov skupiny B, vrátane B_{12}. Z odporúčanej dennej dávky získame až 30% denného príjmu železa.

Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ
(S použitím študijných skrípt klinickej nutričnej medicíny: Makroživiny, Ing. Lukáš Vrána, 2015)



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 výživovými doplnkami!

Manžel sa mi už nesmeje

Môj manžel je taký ten prírodný typ. Žiadne choroby, žiadne lieky, skrátka sa rozhodne, že je zdravý – a hotovo. Pred viac než dvadsiatimi rokmi sa mu stal v práci úraz – spadol do vykurovacieho kanála a poranil si koleno. Chodil s tým asi 3–4 týždne, až nakoniec predsa len vyhľadal lekára. Ten navyše zistil, že má prerazené dva stavce v chrbtici, a zavolal mu sanitku. Od tej doby ho koleno pobolievalo, riešil to, samozrejme, ignorovaním. Po pár rokoch to už ale nemohol vydržať od bolesti, zašiel k ortopédovi a ten mu povedal, že by sa do toho kolena mohli pozrieť pri chirurgickom zákroku, ale nezaručí mu, že po operácii bude koleno aspoň rovnako také dobré ako pred ňou. Manžel svojím sedliackym rozumom usúdil, že nehodlá riskovať, keď ani lekári nevedia, a trpel ďalej. Tak som prišla s nápadom, že by mohol skúsiť **Skeletin**. Po odsúhlasení mužom (inak by to boli vyhodené peniaze, keby ho odmietol brať) som kúpila tri balenia Skeletinu. Bral ho s týždňovými prestávkami viac ako štyri mesiace

– a pomohlo mu to! Všetky problémy vrátane bolesti zmizli. To bolo skvelé. A prestal sa mi smiať kvôli prípravkom Energy, ktoré som doma používala. Od tej doby, vždy po niekoľkých rokoch, keď sa ozve jeho koleno, kúpim mu jedno balenie Skeletinu a na pár rokov má opäť pokoj. Už verí, že to „niečo robí“. Časom bol ochotný užívať aj **Renol**, ktorý má tiež do činenia s pohybovým ústrojenstvom. Občas sa nechá natrieť aj nejakým krémikom, keď je najhoršie. Teraz v septembri sme si, obidvaja samozrejme, obstarali akciový balíček **Renol** + **Skeletin** + **Organic Maca**.

VLASTA PELÁNOVÁ, Jihlava

VIANOČNÉ DARČEKY PRE VAŠICH DOMÁCICH MILÁČIKOV!

ZĽAVA 10 %
NA VŠETKY*
VETERINÁRNE PRÍPRAVKY

Energyvet.com

Platnosť akcie: od 1. do 31. decembra 2017 *alebo do vyčerpania zásob.*
** Zľava sa nevzťahuje na produktové balíčky.*

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

Kráľovstvo drahých kameňov (15)

ZÁHNEDA HOVORÍ JASNOU REČOU

Agentka samotnej matky Zeme, liečiteľka nervov a uzmieriteľka dobra a zla, mocná a magická záhneda:

» receptívna
» v znamení Kozorožca
» pod vplyvom Slnka a Mesiaca
» patriaca ku koreňovej čakre (1.) a vedľajším čakrám na dlaniach

Bez záhnedy sa nezaobíde žiadna poriadna čarodejnica. Našťastie sa dá pomerne dobre zohnať, ale najväčšou poctou je, ak si k vám záhneda nájde cestu sama. Svoju vlastnú si môžete skúsiť nájsť v Slovenskom rudohorí pri Revúcej, Kokave alebo Hnúšti. Spoznáte ju ľahko, je to viac či menej do hneda sfarbený kremeň.

ROVNOVÁHA JE NORMÁLNA

Záhneda je zdanlivo obyčajný oxid kremičitý, ale nenechajte sa mýliť, je to mimoriadne liečivý kameň, ktorý uzemňuje a integruje energiu. Pomáha so životom na materiálnej úrovni. Pomáha uvedomiť si, že tento svet má svoj poriadok a my môžeme nájsť slobodu len v prípade, ak sa, paradoxne, tomuto poriadku podvolíme. Tá sínusoida, ktorá každú chvíľu stúpa nahor a potom nevyhnutne klesá nadol, je skrátka dynamická rovnováha a harmónia všetkých vecí. Nádych a výdych, napätie a uvoľnenie, pohyb a pokoj, to je tep Univerza, to je rytmus Vesmíru. Tým, ktorí blúdia s hlavou kdesi v oblakoch, pomôže vidieť realitu takú, aká je. Naopak tým, ktorí až priveľmi ľpia na hmote, pripomenie, aké je to pominuteľné a naivné. Záhneda je ako dobrá surfovacia doska, ktorá vás prenesie vlnobitím života.

UZEMNENÁ NÁLADA

Záhneda má rovnaký vplyv na negatívne emócie ako na geopatogénne zóny. Čistí, uvádza do rovnováhy a pomáha dosahovať optimum. Pomôže vám usporiadať si život a prijať svoje svetlé aj tienisté stránky. Regeneruje nervovú sústavu a obzvlášť užitočná je vtedy, ak sa v mysli objavia pochmúrne, depresívne myšlienky. Úspešne odstraňuje vonkajšie aj vnútorné napätie. Čistí myseľ, telo aj prostredie, tíši bolesť a účinkuje proti infekciám.

V SÚLADE SO ZEMOU

Záhneda veľmi silne rezonuje s planétou Zem a je sympatická všetkým, ktorí majú ekologické zmýšľanie, a osud zemegule im nie je ľahostajný. Podnecuje k starostlivosti o telo a starostlivosti o planétu Zem. Nestačí o tom len hovoriť a premýšľať. Je zbytočné vedieť, ak nekonáme. Aktivuje vedľajšie čakry rúk a v prenesenom zmysle slova tak nabáda vziať život do vlastných rúk. Pomáha pri všetkých duševných poruchách a závislostiach všetkého druhu. Radí pohnúť sa z miesta. Urobiť to, po čom túžime alebo to, čo treba urobiť. Nečakať, nepolemizovať, neváhať, konať. Vziať motyku do ruky a obrobiť pole, to treba urobiť, ak chcem neskôr žať. To je jasné každému sedliakovi. Záhneda v podstate hovorí zrozumiteľnou, jednoduchou rečou. „Nerozprávaj a konaj. No tak...“

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

Od polarity k jednote od choroby k zdraviu XXVIII.

Symbolom Raka sú materské pramenné vody predstavujúce základ toku každého potoka, veľkej rieky, teda i riavy života. Ak číslicu 69 otočíme o deväťdesiat stupňov, dostávame tvar glyfu znamenia. „Energia“ v ňom prúdi v uzavretom priestore a ak popustíme uzdu predstavivosti, uvidíme i náznak monády jin-jang. Pozornému čitateľovi isto neujdú ani ďalšie súvislosti, spájané s touto číslicou a tantrickou náukou. Aj symbol Luny má v súvislosti s jej archetypálnou ženskou charakteristikou viacero „faziet“, tvárí. V horoskope ju znázorňujeme v podobe mesiačika vo fáze rastu ku splnu. Ak symbol otočíme o deväťdesiat stupňov v smere pohybu hodinových ručičiek, zaujme polohu misky. Prázdnej, čakajúcej, kedy sa naplní emočnou alebo fyzickou potravou.

Maternicu, prsia, žalúdok úzko spájame s materstvom, čo je úplne pochopiteľné. Každé dlhodobé emocionálne napätie spôsobí poruchu na niektorom z nich, niekedy aj súčasne na všetkých. Závisí to od sily podnetov.
Sprvu sa povenujme žalúdku, nakoľko ten používame všetci bez rozdielu pohlavia. Je to vakovitý orgán, nie nepodobný miske. Na jeho vnútornom povrchu sa nachádza množstvo žliaz produkujúcich enzýmy trávenia a žalúdočnú kyselinu, ochraňujúcich žalúdok pred baktériami. Po enzýmoch v slinách pokračujú v rozklade potravy. Okrem toho produkuje žalúdok aj hlien, ktorý chráni vnútornú stenu pred vlastnými kyselinami a príliš ostrými jedlami. Kyselina chlorovodíková má agresívny charakter a keď sa jej vyprodukuje priveľa, množstvo hlienu nestačí plniť ochrannú funkciu, takže žalúdočná kyselina začne napádať a rozkladať nielen potravu, ale pustí sa aj do zraňovania vnútornej výstelky žalúdka. Ak naopak dôjde k mohutnej tvorbe ochranného hlienu, tento znemožňuje efektívne rozkladať potravu. Potrava potom zostáva v žalúdku alebo vstupuje nestrávená do tráviaceho traktu a tam sa rozkladá často hnilobnými procesmi. „Oheň“ kyseliny je spojený s martickou energiou, hlienová ochrana má lunárny charakter.
Rovnako ako telo potrebuje fyzickú potravu, živí sa aj duša podnetmi z okolia a na úrovni emócií ich spracováva. Dostatok pozitívnych citových podnetov v nás vytvára pocit telesnej pohody, deficit citov „poškodzuje“ dušu a následne na psychosomatickej úrovni aj telesné štruktúry. Ak sa teda necháme uniesť agresívnymi výbuchmi a pričasto v nás vzbĺkne „plameň oprávnenej zlosti“, rátajme s tým, že žalúdok túto

emocionálnu potravu bude rozkladať zvýšenou produkciou žalúdočnej kyseliny v zmysle známeho „ako hore, tak i dole, ako navonok, tak i vnútri“. Nemôžeme sa potom čudovať rôznym zápalovým stavom. Ak sa na druhej strane bránime pred náporom útokov zvonka a nemáme dosť síl na vytvorenie rovnovážneho stavu, prestane nám tráviť, žalúdok tvorí „emočnú“ hlienovú výstelku žalúdočnej steny. Takisto nám nestrávené problémy ležia ako ťažké jedlo v žalúdku aj niekoľko dní a po čase spôsobujú rôzne ochorenia.
V prípade dlhodobých stresov v rodine či zamestnaní, pri konfliktoch so susedmi či tupými úradníkmi dochádza často k zápalom alebo nešpecifickým problémom trávenia žalúdka, k žalúdočnej neuróze. Aby sme sa zdravotným ťažkostiam a následnému pobytu na nemocničnom lôžku vyhli či predišli mu, málokedy stačia medikamenty. Teba pochopiť, čo bolo spúšťačom nešváru, na základe akých podnetov vznikli rozpory, a tie eliminovať, odstrániť. Niekedy stačí zvýšiť hlas, niekedy nestačí ani vykričať sa či vyplakať. Treba si však uvedomiť, že na udržanie rovnováhy je občas potrebné byť aj „spoločensky nekorektný“.
Ide predsa o naše zdravie a každý máme právo na emocionálne reakcie. Potláčanie emócií nás poškodí viac než prípadná roztržka s okolím. Aj keď by nám to „výchova k slušnosti“ akokoľvek zakazovala.

Ak nechceme, aby sa záťažové situácie opakovali, často býva najjednoduchším spôsobom vyhľadať také pracovné/rodinné prostredie, ktoré nás nebude preťažovať. Často sa však stáva, že práve jedinci s prevahou račej energie vstupujú do takých vzťahov, ktoré v sebe apriori nesú nepriazeň. Akoby bolo ich najdôležitejšou sociálnou úlohou empaticky spracovať vonkajšie podnety a naprávať ich stav.

V prípade, že tieto cesty napravenia pomerov nestačia, je možné siahnuť po prípravkoch Energy. Gynex pôsobí v oblasti endokrinných žliaz, ale aktivizuje aj meridiány žalúdka, sleziny a pankreasu. Nechajme sa poláskať jeho materskou zemskou energiou, ktorá stlmí oheň agresie a ako tíšiace mamino slovo podporí citlivú račiu/lunárnu súčasť našej psýchy. Cytovitalom pohladíme dráhu počatia, zharmonizujeme čakry a s nimi spojené žľazy s vnútornou sekréciou. Na odstránenie prípadných dlhodobejších „jedovatých usadenín“ môžeme použiť „zbrane ťažšieho kalibru“, vyzbrojac sa Cytosanom, Regalenom, Protektinom, aj keď nie sú primárne určené na sanáciu žalúdka.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

SEZÓNNA PONUKA

DECEMBER 2017 – FEBRUÁR 2018

Ako sa účinne chrániť i brániť?

Chrípka, kašeľ, nádcha, angína

FLAVOCEL – 20% ZĽAVA
k nákupu Vironalu, Drags Imunu, Imunosanu, alebo Grepofitu (kapsuly, drops, alebo nosol aqua)

GREPOFIT SPRAY – 40% ZĽAVA
ku kombinácii Grepofit kapsuly a Grepofit drops
ku kombinácii Grepofit kapsuly a Grepofit nosol aqua

GREPOFIT NOSOL AQUA – 40% ZĽAVA
ku kombinácii Grepofit kapsuly a drops

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY			ZÁKAZNÍK	
	cena	body	zľava	cena	zľava
Vironal + Flavocel	30,40 €	37	3,50 €	39,60 €	4,50 €
Drags Imun + Flavocel	33,80 €	42	3,50 €	44,00 €	4,50 €
Imunosan + Flavocel	32,80 €	40	3,50 €	42,70 €	4,50 €
Grepofit kapsuly + Flavocel	26,00 €	32	3,50 €	33,90 €	4,50 €
Grepofit drops + Flavocel	25,10 €	31	3,50 €	32,70 €	4,50 €
Grepofit nosol aqua + Flavocel	21,10 €	26	3,50 €	27,50 €	4,50 €
Grepofit kapsuly + drops + spray	28,00 €	34	3,00 €	36,40 €	4,00 €
Grepofit kapsuly + spray + nosol aqua	24,00 €	29	3,00 €	31,20 €	4,00 €
Grepofit kapsuly + drops + nosol aqua	27,80 €	34	3,00 €	36,30 €	3,80 €

V brožúrke „Ako sa účinne chrániť a brániť“ si prečítate cenné odporúčania MUDr. Alexandry Vosátkovej.

Uvedené prípravky sú výživové doplnky.
Akcia platí do vyčerpania zásob!
Uvedené akciové ceny vychádzajú z aktuálneho cenníka.

Testosterón: nevyhnutnosť pre zdravie a plodnosť muža

Testosterón je najdôležitejší mužský pohlavný hormón, ktorý sa tvorí v semenníkoch a zodpovedá za vývoj mužského pohlavia, typického ochlpenia, za sexualitu, produkciu spermií, ako aj za hĺbku hlasu, vývoj a rast svalovej hmoty. Tiež podporuje krvotvorbu, pomáha vyrovnávať náladu, zlepšovať pamäť a koncentráciu. Je nevyhnutný pre kvalitu života a mnohé ďalšie funkcie.

Hladina testosterónu začína u muža prirodzene klesať s pribúdajúcimi rokmi, a to už vo veku okolo 30 rokov. Okrem toho vedecké štúdie preukázali, že hladina testosterónu kolíše aj v relatívne pravidelných cykloch, krátkodobých aj dlhodobých. Prejavuje sa to do istej miery podobnými príznakmi ako hormonálny cyklus u ženy, napríklad poruchami nálady, resp. jej kolísaním. S pribúdajúcim vekom dochádza u muža k pozvoľnému, avšak trvalému poklesu hladiny testosterónu, z čoho vyplývajú ďalšie príznaky a následky. Okrem zmeny nálady sú to aj poruchy sexuálnych funkcií, zníženie sexuálnej aktivity (libida), klesá erekcia aj tvorba spermií, dochádza k strate plodnosti. V dôsledku trvalého poklesu hladiny testosterónu postupne ubúda svalová hmota, stráca sa ochlpenie, atrofuje (stenčuje sa pokožka), nadmerne sa tvorí a ukladá tuk. Pridružiť sa môžu aj niektoré choroby, častejšie vzniká osteoporóza, depresia, v dôsledku zníženej krvotvorby býva aj chudokrvnosť, častejšie sa objavuje cukrovka, vysoký krvný tlak a srdcovocievne choroby. Menia sa aj povahové črty, nálada viac kolíše, neskôr prevažuje depresívna zložka, čo sa neraz končí až uzatváraním sa do samoty, resp. nezáujmom o spoločenské dianie. S ďalšími pribúdajúcimi rokmi sa zhoršuje pamäť, klesá intelekt, duševná i fyzická výkonnosť. Na tieto procesy má vplyv aj genetická predispozícia, ktorá je individuálne rozdielna. Avšak veľa závisí aj od životného štýlu, akým muž žije, či má správnu zdravú životosprávu alebo holduje škodlivým návykom, ktoré ubúdanie testosterónu zhoršujú. K týmto rizikám patrí aj nedostatok fyzickej aktivity, t.j. pohybu a športu, z čoho plynie nežiadúce a zdraviu škodlivé pribúdanie telesnej hmotnosti.

ČO POMÁHA?

Predchádzať predčasnému a nadmernému ubúdaniu testosterónu mužovi pomôže zdravý spôsob života, bez škodlivých návykov, veľa robí v prevencii aj dostatok fyzickej činnosti, pravidelné športovanie, spoločenské aktivity, cvičenie pamäti... V prevencii môžu pomôcť aj prírodné produkty Energy. Vyrovnať náladu veľmi dobre pomáha bylinný koncentrát **Stimaral**, ktorý potláča prejavy depresie a smútku, pozdvihne náladu. Organizmus aj mierne stimuluje, povzbudí k aktivite a nie je návykový, na rozdiel od kávy či alkoholu. Pomáha ľahšie zvládnuť stresovú záťaž aj zlepšiť pamäť a zvýšiť pozornosť. Je účinným doplnkom výživy aj pri poruchách potencie, najmä podmienených psychogénne. Akýmsi stabilizátorom nálady je aj novší, z dvoch prírodných zložiek pozostávajúci bylinný koncentrát **Relaxin**, ktorý okrem upokojenia nálady pomáha organizmu zbaviť sa niektorých škodlivých návykov, najmä závislosti od alkoholu a fajčenia. Pritom neotupuje zmysly a pozornosť, na rozdiel od chemických sedatív, ktoré pozornosť väčšinou znižujú. Bylinný koncentrát **Korolen** celkovo harmonizuje srdcovocievny a nervový systém. Účinne detoxikuje celý organizmus, zlepší okysličenie životne dôležitých orgánov, srdca a mozgu. Veľmi prospešný je aj **Fytomineral**, ktorý obsahuje koloidné minerály s výnimočnou využiteľnosťou. Tieto sú nevyhnutné pre správny priebeh biochemických dejov v tele, pre tvorbu enzýmov, reguláciu hormónov a detoxikáciu. Viaceré z nich telo využíva na regeneráciu tkanív, svalovej hmoty, kostry, vlasov, ale tiež pre tvorbu spermií – napríklad zinok, alebo pre tvorbu a využitie inzulínu – chróm.

Z ďalších prípravkov, ktoré pomáhajú zlepšiť celkovú vitalitu, pamäť i pozdvihnúť náladu a výkonnosť, sú účinné najmä dva prípravky – **Celitin** a **Revitae**. Obsahujú prírodné rastlinné zložky, ktoré priaznivo vplývajú na psychiku, cievy, centrálny nervový systém, čím zlepšujú pamäť a duševnú výkonnosť. Celitin priaznivo ovplyvňuje aj metabolizmus tukov a cholesterolu, bráni rozvoju artériosklerózy. Revitae harmonizuje aj hormonálny systém, pomáha pri zlepšení nálady, skvalitní spánok, priaznivo ovplyvňuje metabolizmus a regeneráciu všetkých tkanív. Navodiť a harmonizovať hormonálnu rovnováhu pomáhajú aj bylinné výťažky, či už v podobe kvapiek, prášku (powder) alebo liečivých čajov Energy. K najúčinnejším v tomto zmysle patrí **Tribulus Terrestris**, ktorý vďaka obsahu fytosterolov v organizme stimuluje tvorbu testosterónu. Okrem formy čaju ho máme aj v podobe kvapiek – bylinného koncentrátu FORTE. Ďalším je čaj **Smilax Officinalis**, čaj **Lycium Chinense**, ktorý je aj v podobe čistého výťažku **Organic Goji Powder** a viaceré ďalšie produkty z radu zelených potravín.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

PRIŠLO NA ADRESU REDAKCIE

ZIMNÝ DEŇ S ENERGY

Dni sa skracujú, každý sa schováva do kabátov a čapíc, no škôlkari z Materskej školy v Dolnej Strede sa veru neschovávajú za pec. Pokiaľ to počasie dovolí, otužujeme sa vzduchom i cyklotúrami na bicykloch do neskorej jesene. So snežením prídu na rad sánky a lopaty a ideme sa spúšťať z kopca. Predtým si nezabudneme kvapnúť **Vironal** a keď hladní a vyšportovaní zasadneme k stolu, dáme si zdravé jedlá, v detskom kolektíve bez polotovarov a konzervantov, pripravované našimi milými kuchárkami. Po vyváženom jedle a pitnom režime (áno, aj čajmi Energy) si umývame zuby. Správna technika čistenia, vhodné kefky a predovšetkým pasty **Balsamio**, **Silix**, **Diamond** – pomáhajú pri úspešnej stomatohygiene. Motivovali sme sa výrobou vlastnej ústnej vody, keď sme nasušené bylinky – šalviu, mätu, rozmarín a repík – zaliali a pridaním pár kvapiek mätového oleja získali sviežu bio-ústnu vodu. Pri popoludňajšom oddychu na ležadlách okrem **Spironu** cítiť aj pozitívnu klímu, takže všetci zúčastnení vnímajú, že plný počet zdravých detí v našej materskej škole je aj zásluhou Energy.

JANA KUDLAČOVÁ, riaditeľka MŠ

Keď je žiak pripravený, učiteľ sa nájde

Keď sme sa od začiatku leta roku 1998 začali stretávať na rôznych školeniach, poriadaných firmou Energy, možno málokto z nás čo i len tušil, ako mu tieto chvíle zmenia život. S nadšením sme vstrebávali informácie, prijímali rady skúsených lekárov, terapeutov, masérov. Bioinformačná medicína bola v tom čase ešte veľkou neznámou a len pomaly sa dostávala pod kožu nielen zákazníkom a klientom v novovznikajúcich Kluboch rastúceho Energy, ale i nám, ktorí sme od počiatku prijímali filozofiu firmy za svoju. Stretnutia sa postupne stali akýmsi semeniskom nových skúseností a poznatkov, ktoré sme si už aj v úlohe vedúcich klubov či lektorov odovzdávali navzájom. Tajomstvá princípov tradičnej čínskej medicíny (TČM) sa nedajú odhaliť zo dňa na deň, a to, čo sa učia čínski lekári dlhé roky, sme chceli zvládnuť čo najskôr. Lebo na filozofii piatich živlov podľa TČM sú položené základy účinkovania prípravkov. Chceli sme ich sprostredkovať v dobrej vôli pomáhať čo najväčšiemu počtu tých, ktorí pochopili, že v synergii oficiálnej a komplementárnej naturálnej a energetickej medicíny je mnohokrát zakódované rýchlejšie riešenie ich zdravotných problémov. Ba boli i takí, ktorí, snažiac sa vyhnúť agresívnym zákrokom alopatickej medicíny, priklonili radšej k prírode a v nej skrytých silách.

Prvé prednášky lektorov a lekárov propagujúcich program Energy sa konali vo veľkých sálach, počty záujemcov o ne bolo možné rátať na stovky. Rokmi sa sály zmenšovali, nadšencov pre osobné stretnutia s lektormi bolo čím ďalej, tým pomenej. Klientela sa však nezmenšovala, lebo obrat predaja sústavne rástol. Čosi sa však zrejme muselo udiať.

rok 2018	KE Komárno	KE Bratislava	KE Martin	KE Košice	KE Nitra	KE Prešov	KE Nová Dubnica	KE Prievidza	KE Trnava	KE Poprad	KE Spišská Nová Ves	KE Liptovský Mikuláš	KE Dunajská Streda
Regenerácia v Pentagrame – krémy	20. 3.	8. 1.	9. 5.	22. 1.	19. 3.	5. 4.	14. 2.	10. 5.	9. 1.	6. 6.	10. 4.	11. 4.	21. 3.
Regenerácia v Pentagrame – filozofia	3. 4.	12. 3.	24. 1.	9. 1.	4. 4.	7. 6.	4. 4.	3. 4.	13. 3.	7. 2.	6. 2.	28. 2.	30. 5.
Regenerácia v Pentagrame – koncentráty	20. 2.	6. 2.	11. 4.	13. 3.	19. 2.	25. 1.	6. 3.	18. 1.	21. 2.	10. 1.	23. 1.	17. 1.	7. 2.
MLM	30. 1.	29. 5.	14. 2.	22. 5.	29. 1.	12. 7.	26. 3.	13. 2.	27. 3.	11. 7.	23. 5.	25. 4.	10. 1.
TČM	26. 7.	25. 1.	5. 6.	27. 3.	9. 5.	22. 2.	31. 1.	30. 1.	10. 5.	28. 3.	21. 2.	6. 6.	24. 1.
Zelené potraviny I.	25. 9.	27. 9.	25. 7.	27. 2.	3. 10.	18. 10.	7. 8.	24. 7.	31. 5.	7. 11.	19. 6.	8. 8.	26. 9.
Anatómia	12. 6.	15. 5.	11. 7.	19. 6.	23. 4.	22. 3.	10. 7.	7. 3.	24. 4.	18. 4.	29. 5.	21. 3.	16. 5.
Imunita	4. 9.	11. 6.	14. 3.	17. 4.	3. 9.	9. 8.	12. 6.	13. 6.	23. 10.	25. 7.	28. 3.	23. 5.	5. 9.
Čaje	20. 11.	17. 4.	21. 11.	14. 8.	19. 11.	16. 8.	24. 5.	4. 9.	25. 7.	17. 10.	15. 8.	5. 9.	18. 4.
Srdce a cievy I.	9. 8.	8. 8.	12. 9.	24. 9.	13. 6.	24. 5.	11. 9.	7. 8.	14. 6.	9. 5.	17. 7.	18. 7.	15. 8.
Dotyková terapia	4. 10.	17. 7.	22. 8.	19. 12.	16. 7.	29. 11.	3. 10. .	11. 9.	2. 10.	12. 9.	5. 6.	14. 11.	18. 7.
Komunikačné zručnosti	21. 6.	23. 8.	10. 10.	13. 11.	13. 8.	15. 11.	19. 9.	11. 12.	18. 9.		14. 11.	12. 12.	27. 6.
Srdce a cievy II.	23. 10.	6. 11.	5. 12.	27. 11.	22. 10.	27. 9.	4. 12.	9. 10.	14. 8.	27. 6.	28. 11.	10. 10.	24. 10.
Kozmetika Beauty		24. 10.	22. 5.	19. 7.				27. 11.	5. 12.	28. 11.	19. 9.		
Supertronic I	13. 12.	11. 12.		15. 10.							16. 10.		12. 12.
Srdce a cievy III.					3. 12.	13. 12.			7. 11.	12. 12.			
Zelené potraviny II.				4. 12.				8. 11.			5. 12.		

Do nášho života začal pomaly, no neúprosne vstupovať internet. Množstvo rôznorodých, často i balastných informácií zahltilo schopnosť vnímania percipienta, úbytok kontaktu informátora a prijímateľa sa začal prehlbovať. Elektronika nás značne obrala o potrebu osobnej blízkosti. Filozofia firmy a prípravkov je však založená na iných základoch. Nie iba na toku potrebných informácií z médií, lež na potrebe stretnutí zoči-voči. Klient sa od skúseného poradcu dozvie množstvo doplnkových poznatkov, založených aj na dlhoročných skúsenostiach i znalostí získaných z pravidelných kurzov vzdelávania. Medzi mnou nezabudnuteľné patria nielen tie z Podhájskej, Komárna, ale hlavne z tatranského hotela Nezábudka. (Na nezábudku sa predsa nedá zabudnúť!) Dnes sa v suterénnych priestoroch, kde sme sa učili pod vedením Lacka Brockého vnímať energetické vibrácie prípravkov a divili sa pohybom virgulí pána Ďurinu, či obdivovali múdrosť vystupujúcich lektorov, nachádza wellnessko. Zo vzdelávacích akcií sme odchádzali nabití vedomosťami, novými zážitkami zo stretnutí s ďalšími nadšencami pre komplementárnu bioenergetickú, energoinformačnú medicínu.

Práve pre tieto kladné skúsenosti sa rozhodlo vedenie slovenskej pobočky Energy urobiť rázny krok. Obnoviť takéto školiace stretnutia na pôde jestvujúcich Klubov, počas ktorých bude záujemcom, a verím, že ich bude nemálo, ponúknutých čo najviac systematických poznatkov o programe firmy. Vychováme takých, čo po vzdelaní nielen túžia, ale aj vedia, že znalosti sa najlepšie získavajú priamo zo zdroja, od skúsenejších. Chceme tak vytvoriť novú základňu dobrých propagátorov zmyslu prírodnej medicíny, teda aj samotnej firmy Energy. Pre takých už súhrn poznatkov z internetu nestačí. Preto je tu nový vzdelávací inštitút, ktorý budú viesť v priebehu nasledujúcich dvoch rokov naši firemní lektori: MUDr. Július Šipoš, MUDr. Renáta Gerová, Zuzana Mikulová, Ing. Peter Tóth, Jozef Černek a tiež moja maličkosť. Verím, že žiaci sú už pripravení. Skúsených učiteľov má Energy dostatok.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Inštitút vzdelávania Energy

„Prvým krokom na ceste k šťastiu je učenie. Podeľte sa o svoju skúsenosť, je to cesta, ako dosiahnuť nesmrteľnosť.“

(Dalajláma)

Už onedlho pre vás spustíme úžasnú vec. Venujeme vám dar darov. Niet totiž väčšieho daru ako vzdelanie. V Energy si hlboko vážime každého, kto má snahu pomáhať sebe a svojmu okoliu. Aj keď je zdravie výsostne osobná záležitosť, je to téma tak obšírna, že je nutné spojiť tisícky hláv, aby našli tú najlepšiu cestu zdravým životným štýlom.
Vzdelávanie považujeme za nesmierne dôležitú, integrálnu súčasť našej činnosti.

Tí najlepší z nás sú pripravení odovzdávať a šíriť vedomosti a skúsenosti získané dlhoročnou úspešnou praxou a nepretržitým štúdiom. Jednotlivé súčasti komplexného vzdelávania budú rozčlenené tak, aby pokryli všetky dôležité témy. Budeme prechádzať cez jednotlivé úrovne informácií a každého dostaneme k tým informáciám, ktoré potrebuje a hľadá.
Nie je dôležité, kedy sa do programu zapojíte. Semináre budú prebiehať vo vašom Klube Energy. Náš predseda Odbornej rady, MUDr. Július Šípoš, bude dohliadať na to, aby vám neunikla žiadna dôležitá téma. Počas dvoch rokov sa každý seminár vo vašom Klube Energy zopakuje aspoň raz. Budete mať tak možnosť zúčastniť sa všetkých, aj keby sa vám to na prvýkrát nepodarilo. Nie je však ničím mimoriadnym zúčastniť sa na tom istom seminári viackrát. Verte nám, že sa **vždy dozviete niečo nové**. Po každom seminári je priestor na otázky. Nebojte sa s našimi lektormi konzultovať vaše skúsenosti a podeľte sa o ne aj s ďalšími frekventantmi Inštitútu vzdelávania Energy. Skúsenosť je predsa najlepšia škola.

Celý program je naplánovaný na rok vopred, už v ďalšom čísle Vitae vám predstavíme témy na rok 2018. Súčasťou budú aj konzultácie bez prednášok, ktoré majú obmedzený počet účastníkov. **Informujte sa vo vašom Klube Energy.**

„Pravá únava je z nevedomosti, pretože tá je chorobou duše. Oslobodiť sa od nej znamená záchranu, večný pokoj a stálu rozkoš.“

(Avicenna: Perzia, 980–1037 n. l.)

Nezáleží na vašom veku alebo vzdelaní. Ochota pomôcť sebe a svojmu okoliu je to jediné, čo pre návštevu a absolvovanie nášho programu potrebujete. Už v decembri môžete požiadať svojho vedúceho Klubu Energy, aby vám vystavil preukaz frekventanta Inštitútu vzdelávania Energy. Automaticky vás zapojíme do rôznych motivačných akcií, budeme vás elektronicky informovať o ďalších prednáškach. Plus budete mať **nárok aj na špeciálne motivačné akcie** určené len pre tento Inštitút. Frekventanti budú môcť každoročne absolvovať školenie Energy s výraznou zľavou.

Súčasťou každého seminára sú aj vypracované poznámky k prednáške. Vy sa tak môžete plne sústrediť na výklad lektora.

JOZEF ČERNEK

Čriepky z mozaiky dejín XXXIX.

ARABSKÍ LEKÁRI STREDOVEKU (2.)

Okrem predošle spomínaných poznatkov o Avicennovi je potrebné vyzdvihnúť aj ďalšiu novinku, ktorú vniesol do medicíny. Zaujímavým faktom je, že napriek jej pokrokovosti ju mnohí lekári dodnes neprijali.

Uvedomil si, že okrem lekárskych postupov, ktoré majú istú všeobecnú platnosť pri rovnakej chorobe, je potrebné zobrať do úvahy aj individuálne faktory, spojené so špecifikami osobnosti človeka. Spôsob liečby teda prispôsoboval každému pacientovi na mieru. Bral pri tom do úvahy rozdielne príznaky choroby, aj celkový stav chorého. Na otázku študenta, prečo dal staršiemu človeku menšiu dávku lieku na tú istú chorobu než deň predtým inému, mladšiemu, odpovedá Avicenna: „Vždy musíš vziať do úvahy osobnosť chorého, na to nezabúdaj. Starý muž je oslabený, veľká dávka lieku by mu mohla skôr uškodiť."

Mnohí lekári si neberú príklad z tohto poznatku a predpisujú svojim pacientom s podobnými príznakmi ten istý liek v rovnakých dávkach.

Cesta poradenstva Energy sa v mnohom podobá Avicennovej. Pri dávkovaní a výbere jednotlivých prípravkov odporúčame tie, ktoré sa viažu na konkrétny problém na základe osobných príznakov i na základe premeraných hodnôt stavu energie na meridiánoch pomocou prístroja Supertronic.

Mnohokrát podobné symptómy sú u jednotlivcov spojené s disharmóniou na iných energetických dráhach, takže je na skúsenostiach poradcu, ktoré prípravky, v akej kombinácii a dávkovaní poradí. Samozrejme, pritom si uvedomuje, že koncentráty Pentagramu, krémy a ostatné prípravky pôsobia v bioenergetickom systéme človeka komplexne. Takže konkrétny výber bude mať holistické účinkovanie na základe poznatku, ktorý vyslovil už Aristoteles vo svojej Metafyzike: „Celok je viac, než súhrn jeho častí."

Posledným z trojice spomínaných arabských lekárov je bol Al-Zahrawi, známy aj pod latinským menom Abulcasis. Narodil sa v Andalúzii neďaleko mesta Cordoba, v ktorom prežil väčšinu svojho života. Venoval sa predovšetkým chirurgii, ktorá bola v ostatnom kresťanskom svete, ako sme to predošle spomínali, cirkvou, hroziacou sa krvi, vo vrcholnom stredoveku oficiálne zakázaná. Vo svojich spisoch podrobne vysvetľuje, ako vykonávať určité operácie pri niektorých chorobách. Pozoruhodným je i jeho prízvukovanie, že všetci lekári musia byť vzdelaní v celej medicíne, anatómii, ale mali by dobre poznať aj spisy filozofov, ktorí študovali medicínu.

Bol priekopníkom v používaní chirurgických pomôcok, postupov i materiálov. Napríklad pri vnútorných stehoch používal nite z plne vstrebateľného materiálu, aké sa používajú podnes. Odmietal takisto robiť operácie, ktoré so sebou niesli priveľké riziko, prípadne s ktorými neboli žiadne skúsenosti a boli by pre pacienta fyzicky i emocionálne nadmieru stresujúce.

Veril v dôležitosť a dôstojnosť ľudského života, ktorého kvalitu sa snažil čo najviac predĺžiť. Isto by sa mali od neho čomu priučiť aj dnešní „špitálski ránhojiči".

Jeho dielo sa dostalo do známosti v kresťanskom svete prostredníctvom latinských prekladov.

Palermo na ostrove Sicília sa stalo v stredoveku jedným z dôležitých stredísk helenistických a arabských znalostí, komerčným a finančným centrom troch kontinentov – Európy, Afriky a Ázie. Nové pôsobisko tu našli učenci, ktorí boli nútení odísť z Alexandrie. Neďaleko odtiaľ, na pevninskej časti južného Talianska blízko Neapola, leží kúpeľné stredisko Salerno, jedno z prvých európskych stredísk stredovekej vzdelanosti. V tamojšej salernskej škole, ktorá neskôr prerástla do univerzity, sa okrem iného vyučovala aj hygiena a starostlivosť o zdravie. Tamojšie kláštorné kúpele mohli okrem mníchov a mníšok využívať aj návštevníci z radov duchovenstva. Liečili sa tu však aj mnohí cestovatelia, vojaci, obchodníci, keďže mesto bolo dôležitým prístavom.

V dvanástom storočí v škole vrcholila literárna aktivita študentov a ich učiteľov, ktorí prekladali do latinčiny Hippokratove a Galénove spisy, diela učencov z Alexandrie i Arábie, zostavovali pritom súbor lekárskych pojednaní. Preklad Dioskoridovho rastlinopisu sa stal základom neskorších európskych herbárov (odkazy naň nájdeme i v jednej zo vzácností mojej knižnice s množstvom povkladaných doplnkov, obsiahlom Atlase liečivých rastlín a lesných plodov, vydanom v roku 1977, od autorov docenta Farmaceutickj fakulty UK v Bratislave, J.Kresánka, a akademického maliara, J. Krejču) a v prekladoch sa zachovali aj mnohé poznatky z klasickej kozmetiky.

Najslávnejšou stredovekou zdravovednou príručkou sa stali „Salernské pravidlá zdravia" (Regimen Sanitatis Salernitamum), ktorej sa budeme trochu podrobnejšie venovať v ďalšom pokračovaní.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Harmónia krásy I.

Milé dámy a páni,
rada by som sa vám prihovorila a oboznámila vás s mojimi praktickými skúsenosťami a s tým, čo všetko môžeme robiť my sami, aby sme v sebe a okolo seba vytvorili tak veľmi potrebnú harmóniu. To nie je iba sadnúť si u kozmetičky alebo doma pred zrkadlo a prijať na tvár prípravok, pomasírovať – a hotovo.

Je to dlhá, trpezlivá a dôsledná práca na fyzickom a súčasne duševno-duchovnom tele. Všetky prípravky Energy sú takýmito pomocníkmi, ak ich s hlbokou dôverou prijmeme – a seba prijmeme takých, akí sme.
Dnes teda o maske ***Energy Rejuve*** *(môžeme to preložiť aj ako omladzujúci vzhľad).*
Maska zaujme svojou farbou – karamel či kakao, ďalej vzhľadom – je ako jemnučký puding.
A potom je zaujímavá vôňou: neskutočne jemná vôňa hliny. Na tvár a dekolt stačí jedna čajová lyžička masky.
Neodporúčam naberať hmotu masky priamo rukami, vhodná je porcelánová, sklenená alebo plastová lyžička.
Zhlboka sa nadýchnite, zavrite oči, naneste na niekoľko bodov našu **Visage Rejuve** a pomaly, jemnými krúživými pohybmi ju počas pomalého výdychu rozotrite na pleť tváre a dekoltu.
Keď otvoríte oči, zistíte, že farba masky vytvorila iný, zjednotený vzhľad pokožky.
Po desiatich minútach pôsobenia pocítite jemný pocit chladu a sťahovanie pleti.

Odstrániť masku je jednoduché: zatvoríte oči, nastriekate **Visage Water** a kozmetickými tampónmi zotriete.
Pokožku potom opláchnete vlažnou tečúcou vodou. Na záver použite krém zo sady Beauty Renove, ktorý vám najviac vyhovuje, lebo práve on obnoví náš krásny vzhľad. O krémoch si povieme v jednej z ďalších harmonických sérií.
Tú istú aplikáciu masky odporúčam použiť aj na vrchnú časť rúk a prsty.

Prajem vám príjemnú a harmonickú polhodinku.
RNDr. EVA KOCIANOVÁ

Aj počas zimy buďme aktívni

Hoci nám zimné obdobie ponúka menej možností na pohybové či športové aktivity než leto, má aj táto časť roka svoje čaro. Nadšenci lyžovania sa už dávno na zimu tešia a nevedia sa dočkať prvej poriadnej snehovej nádielky. Najmä rekreačné bežecké lyžovanie je ideálnou pohybovou aktivitou, vhodnou takmer pre každého. Pri bežkovaní totiž dochádza k optimálnej súhre pohybového a srdcovocievneho aparátu, preto je tento šport považovaný za komplexnú, a pritom veľmi bezpečnú športovú zimnú aktivitu. Ak športujeme pravidelne, teda aspoň tri krát do týždňa, dosiahneme zlepšenie stavu nielen kostrových svalov a kĺbov, ale aj lepšiu výkonnosť srdcovocievneho a dýchacieho systému. Celkovo sa zlepší metabolizmus, spaľujú sa nadbytočné tukové zásoby, ľahšie sa optimalizuje metabolizmus cukrov, a to aj u diabetikov či obéznych.

Rekreačné bežecké lyžovanie je nenáročnou pohybovou aktivitou, ktorá je vhodná prakticky pre všetkých, teda aj pre ľudí vo vyššom veku, ktorí už nemusia byť úplne zdraví. Je prospešná aj pre jedincov s určitými chronickými ochoreniami, napríklad pre diabetikov, stabilizovaných hypertonikov i kardiakov, pretože pohybové tempo aj náročnosť trate si volia individuálne podľa svojej zdatnosti. Ak nie sú zrovna vhodné snehové podmienky, alebo k bežkám nemáme až taký blízky vzťah, môžeme počas zimy využiť aj iné pohybové aktivity, napríklad zjazdové lyžovanie, korčuľovanie, plávanie v krytom bazéne či cvičenie vo fitnes centre. V súčasnosti sú už v rámci zimnej rekreácie tieto možnosti dostupné takmer v každom zimnom rekreačnom stredisku či horskom hoteli. Ak pohybové aktivity vykonávame pravidelne, zvýši sa výkonnosť nášho srdcovocievneho systému, ako aj jeho rezervná kapacita. Pravidelné kondičné športovanie a pohyb ako taký pomáha aj pri riešení viacerých zdravotných problémov, napríklad pri nadváhe, cukrovke, vysokom krvnom tlaku... Pomáha aj pri prevencii vzniku osteoporózy a osteoartrózy. Dôležitá je však pravidelnosť vykonávaných pohybových aktivít, ktoré by sme mali realizovať aspoň trikrát do týždňa v trvaní pol až jednej hodiny. Zároveň je potrebné záťaž pridávať postupne, t.j. pozvoľna, zvlášť ak organizmu chýba kondícia (trénovanosť).

Zohľadňovať treba aj vek a prípadné chronické ochorenia, kvôli riziku nadmerného preťaženia organizmu alebo niektorého orgánu.

Prospešné je pritom využiť aj viaceré prírodné doplnky Energy, pretože významne podporujú blahodárne účinky pohybu na zdravie a kondíciu organizmu:
Bylinný koncentrát **Gynex** pri súčasnom aktívnom cvičení pomáha účinne pri redukcii nadváhy, je nápomocný pri zlepšení stavu endokrinného systému, zvlášť štítnej žľazy a pankreasu. Tým sa môže významne zlepšiť tukový a cukrový metabolizmus, upraviť nadváha a cukrovka. Ďalší bylinný koncentrát **Korolen** harmonizuje a regeneruje najmä srdcovocievny systém. Rozšírením tepien nielen v srdci, ale aj v kostrových svaloch pomáha zlepšiť ich prekrvenie, okysličenie a metabolizmus, čím sa urýchli ich zotavenie po záťaži. Ďalším vhodným prípravkom je **Fytomineral**, ktorý je koncentrátom koloidných minerálov, potrebných pre správny priebeh biochemických reakcií, najmä vo svaloch, včítane srdcového a tiež v nervových vláknach. Minerály zabezpečujú správny prenos elektrických impulzov, ktoré sú nevyhnutné pre vykonávanie svalových kontrakcií, aj pre správnu činnosť srdca. Odbúravať tuky pomáha prípravok **Celitin**, ktorý zároveň rýchlejšie odstraňuje únavu po záťaži.

Zregenerovať organizmus po športových fyzických výkonoch pomôžu aj prípravky **Balneol** a **Biotermal**, ako prísady do kúpeľa. Vďaka prírodným humátom a žriedlovej soli z Podhájskej sú prevenciou vzniku svalovej únavy, bolesti svalov a kĺbov.

Prevenciou a výbornou pomocou pri zvládnutí problémov spojených so zvýšenou záťažou pohybového aparátu je bylinný krém **Artrin**. Potierame ním kožu v oblasti bolestivých kĺbov, svalov, šliach i chrbtice. Účinne regenerovať pohybový systém i celý organizmus pomáhajú aj produkty z radu zelených potravín, pretože obsahujú prirodzené vitamíny, minerály, antioxidanty, aminokyseliny, enzýmy a ďalšie telu prospešné látky. Z nich najmä **Barley Juice** veľmi rýchlo dodáva potrebnú energiu, **Spirulina Barley** ju vyvážene dopĺňa, **Organic Maca** a **Organic Acai** sú zase najbohatšími zdrojmi prirodzených minerálov, stopových prvkov, antioxidantov a vitamínov. **Raw Ambrosia Pieces** je biologicky fermentovaný úľový peľ, ktorý je bohatý na všetky esenciálne aminokyseliny, fytohormóny, minerálne látky a stopové prvky vo vyváženom pomere, a preto je zvlášť vhodný pri zvýšenej fyzickej záťaži.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

DEŇ ZDRAVIA S ENERGY V SPIŠSKOM BYSTROM

V údolí Hornádu, v západnej časti chráneného územia Slovenský raj, leží obec Spišské Bystré. Tento kraj ma očaril! Noví priatelia, nové prostredie a nová výzva. Slovo dalo slovo a vzišla z neho otázka. „A mávate tu Dni zdravia?“ Nie? „A čo keby sme zašli na obecný úrad?“ Starosta obce, Marián Luha, súhlasil – a všetko sa dalo do pohybu. Navrhli sme termín a Paulínka sa o všetko postarala. Dňa 21. 10. 2017, ktorý sa niesol v duchu Svetového dňa osteoporózy, boli Dni zdravia slávnostne otvorené.

Program ponúkol mnoho inšpirácií ako ostať čo najdlhšie v dobrej fyzickej aj duševnej kondícii. Zúčastnení získali informácie o zdravotnom stave a možnostiach jeho zlepšenia. Po zaujímavej prednáške MUDr. Júliusa Šipoša, predsedu Odbornej rady spoločnosti Energy, na aktuálnu tému osteoporóza, pokračoval Július Šípoš v poradenstve a osobných konzultáciách. Obvodná lekárka, MUDr. Marcela Krettová, vykonávala dôležité merania hladiny cukru, tlaku, váhy a cholesterolu. Odborné poradenstvo v oblasti materských znamienok – melanómu a zmien kože poskytla MUDr. Jana Kováčová-Gajanová. O všetky tieto služby bol po celý čas veľký záujem, takže ďakujeme vám!

Meranie energetických dráh a ukážky akupunktúry tiež nechýbali v našom programe o zdraví. Sprievodné pohybové aktivity pre deti a všetky vekové kategórie boli výborným doplnkom. Zapojili sa takmer všetci. Vyskúšali sme si aeróbne cvičenie hoopingfit – cvičenie so špeciálnymi kruhmi a techniku severskej chôdze nordic walking so špeciálnymi palicami. Príležitosť vyskúšať si poskytnutie prvej pomoci na figuríne nebýva tak často, ako často býva človek v ohrození života. Študentky PhDr. Evy Teplickej zo Strednej zdravotnej školy z Popradu predviedli ukážku a každý si mohol overiť svoje zdatnosti a znalosti priamo na figuríne. Nebolo to také jednoduché, ako sa na prvý pohľad zdalo. Pre deti pripravili študentky na modely chrupu ukážky správneho čistenia zúbkov. Tí najmenší mali pripravené omaľovánky, farbičky a výkresy a radostne maľovali. Po rôznych športových aktivitách dobre padlo ochutnať zdravý kustovnicový koláčik, výbornú bábovku zo špaldovej múky, zelené potraviny a popíjať rôzne bylinkové čaje z firmy Energy. Samozrejme, že nechýbala prezentácia zdravej výživy, racio, dia, bezlepkové potraviny, prírodné výživové doplnky a kozmetika, bylinné tinktúry, sirupy, masti, bylinky a čaje, vlastne všetko, čo na naše Dni zdravia patrí.

So želaním dobrého zdravia
MARGITA DROBNÁ

O zmysle slnovratových rituálov

Naši predkovia boli oveľa citlivejší na prírodné cykly azda aj preto, že obrovská väčšina, ak nie skoro všetci, žili na vidieku a boli s prírodou v permanentnom spojení. Zároveň vedeli, že ak majú zvládnuť všetky práce a aktivity späté s produkciou potravín a reprodukčnými procesmi, bez hlbokých znalostí zákonitostí fungovania prírody to nie je možné. Pravidelné cykly rovnodenností a slnovratov a ich termínovanie plne zapadalo do týchto poznatkov, umožňujúcich prežitie. Kvôli dokonalej fixácii termínov spájali ich s rôznymi, za sebou nasledujúcimi rituálmi sviatkov (tých bolo v minulosti oveľa viac než dnes, lebo pomáhali plnohodnotnému prežívaniu). Kresťanská kultúra ich potom v podobe sviatkov spojených s vlastnou, autentizovanou mytológiou spojila s postavami svätcov istých charakteristík, zodpovedajúcich charakteru starých, tzv. pohanských obradov. Tak je na sviatky jarnej rovnodennosti napojený výpočet termínu Veľkej noci, letný slnovrat spojili so sviatkom Turíc a sv. Jánom. Jesenná rovnodennosť bola na severnej pologuli viazaná na oslavu plodov, kresťania do jesene vložili mariánske sviatky. V čase, kedy vstupuje Slnko do znamenia Kozorožca, slávime Vianoce, sviatok, ktorý sa v našom regióne spája s rozžiarenými očkami detí a ich rodičov v očakávaní radosti z darčekov pod vianočným stromčekom.

Starý boh umiera, aby sa mohlo narodiť v neustále opakovanom cykle nádeje nesmrteľnosti božské dieťa, v kresťanskej tradícii reprezentované Ježiškom.

Samozrejme, ak hovoríme o rovnodennostiach, tie mali zmysel hlavne ako čas, keď sa vyrovnáva svetlo s tmou - deň a noc majú rovnaké trvanie. V niektorých jazykoch sveta je význam slova viazaný s dňom, ako je to napríklad u nás, v iných sa viaže na noc, takže ich možno preložiť ako rovnonočnosť (napr. lat. equinoctium). O Slnku ako darcovi života tu niet ani zmienky. Zato v názve slnovrat sa neskryte objavuje navracajúce, alebo v mnohých jazykoch zastavujúce sa Slnko. Aj zvyky a rituály sú výrazným spôsobom spojené so slnečným kotúčom.

Svedčí o tom i uchované pálenie jánskych ohňov, ponad ktoré v očistnom rituáli preskakujú mladé páry, aby sa potom oddali telesným radovánkam, v dávnejšej histórii pomerne bezuzdným. (Neviem, či je tomu tak aj dnes!) Zo slamy mládenci viazali veľké vence, kolesá, ktoré po zotmení zapaľovali a spúšťali dolu brehom, naznačujúc tak, že Slnko na svojej púti zaujalo na ekliptike to najvyššie miesto, ale onedlho začne klesať k horizontu.

Oslavy zimného slnovratu by mali mať pokojnejší, skôr mystický ráz. Veď smrť a narodenie sú na rozdiel od zábaviek tela späté s nerozlúštiteľnými tajomstvami nekonečného cyklického bytia a nesú v sebe istý prvok osudovosti. Mýtus dieťaťa uloženého na slame v jasliach má jedno dôležité posolstvo - naznačiť chudobu rodiny, z ktorej pochádza. Ak ho prijmeme s pochopením, uvedomíme si, že skvostné a veľkolepé dary nemôžu byť spojené s oslavou na svet prichádzajúceho „boha“, regenerujúceho nové svetlo, ale nimi len velebíme staronové božstvo, klaniame sa Mamonovi, démonovi majetku.

Obdarovanie blízkych prípravkami Energy má viacero hlbších významov. Na jednej strane prejavíme záujem o zdravie blízkych, ktoré je pre obe strany, darujúceho i obdarovaného, bytostne dôležité. Nemenej dôležitým je i pripomenutie filozofie Pentagramu, ako o tom učí tradičná čínska medicína, predovšetkým jej holistického energoinformačného pôsobenia a prijatia cyklicity životných energií. Nie nepodstatným je i pochopenie a prijatie ritualizácie používania prípravkov, čím vnášame do nášho života pocit vnútornej istoty pravidelnosti ako opaku hektického chaosu vonkajšieho sveta.

Tak prepojíme západné tradície s východnými s ich dôležitými rozdielmi i spojitosťami, precítime zimný slnovrat v jeho skutočnom posolstve návratu životnej sily.

Prajem všetkým pokojné prežitie sviatkov Vianoc a v novom roku 2018 veľa osobného i spoločného spoločenského svetla!

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

VANILKA – KORENIE NA NERVY

Už je tu zas ten vanilkový čas. Vôňa vanilkových rožtekov a nespočetne veľa ďalších druhov pečiva zaplavuje už pár týždňov nielen slovenské domácnosti. A to je dobre. Tradičná indikácia vanilky je totiž pri stavoch nervového vyčerpania, podráždenosti, pri depresii a hystérii, ktorých epidémia každoročne o tomto čase postihuje modernú spoločnosť Meno získala vanilka podľa svojich struky pripomínajúcich plodov, pôvodne z latinského vagina. V Španielsku, kam bola v 16. storočí dovezená z Mexika, jej hovoria vaina, zdrobnele *vainilla*.

TROPICKÁ ORCHIDEA

Pravlasťou vanilky sú tropické pralesy Mexika a Guatemaly, kde ich opeľujú endemické včely rodu Melipona a azda aj niektorí kolibríci. Inde sa však musí opeľovať umelo. Až do objavu správnej metódy (v pol. 19. storočia) tak mali na produkciu vanilky monopol Španieli, vládcovia Mexika. Dnes sa pestuje najmä na tropických ostrovoch: Réunion, Tahiti, Zanzibar, Srí Lanka, Bahamy, Seychely, v Indonézii a predovšetkým na Madagaskare, odkiaľ pochádza až 80% svetovej produkcie. Tá najkvalitnejšia vanilka je prirodzene opelená – z Mexika. Končí však v USA. U nás sa, bohužiaľ, pestovať nedá.

KVITNÚCA LIANA

Vanilovník plocholistý (*Vanilla planifolia*) je lianovitá orchidea z čeľade vstavačovitých. Po stromoch sa rýchlo šplhá do výšky až niekoľkých desiatok metrov. Je epifytická – z hladkej stonky delenej kolienkami vyrastajú nielen lesklé tmavozelené, až 16 cm dlhé listy, ale aj belavé vzdušné korene. Exotické žlto- až zelenkavobiele kvety v strapcoch nijako výrazne nevoňajú a kvitnú len od rána do večera. Plody sa tvoria až na tretí rok. Zrelé, až 30 cm dlhé štíhle tobolky sú plné tmavohnedej, vanilkou intenzívne voňajúcej mazľavej hmoty s množstvom maličkých, čiernych semienok. V pralese sa vanilka dožíva až 50 rokov, na plantážach sa vymieňa po 12 rokoch a rozmnožuje sa jednoducho, odrezkami.

VOŇAVÝ BIZNIS

Vanilka je celosvetovo dôležitou látkou v potravinárskom a kozmetickom priemysle: pridáva sa do múčnikov, zmrzliny, čokolády, pudingov, alko- aj nealkoholických nápojov a parfumov a voňaviek. Žnú sa nezrelé „struky" vanilky pravej. Pestovanie a spracovanie (fermentácia a sušenie) je veľmi pracné a zdĺhavé, cena je preto vysoká. V Československu bola v polovici. 20. storočia synteticky vyrobená lacná náhrada – etylvanilín. Má o niečo ostrejšiu chuť a je, samozrejme, bez účinkov. Bohužiaľ, dnes sa nachádza v 90% „vanilkových" výrobkov. S významnou výnimkou: keď sa v roku 1985 rozhodla Coca-Cola nahradiť prírodnú vanilku etylvanilínom, Malgašská (dnešná Madagaskarská) republika bola na pokraji bankrotu. Našťastie, náhrada ľuďom nechutila.

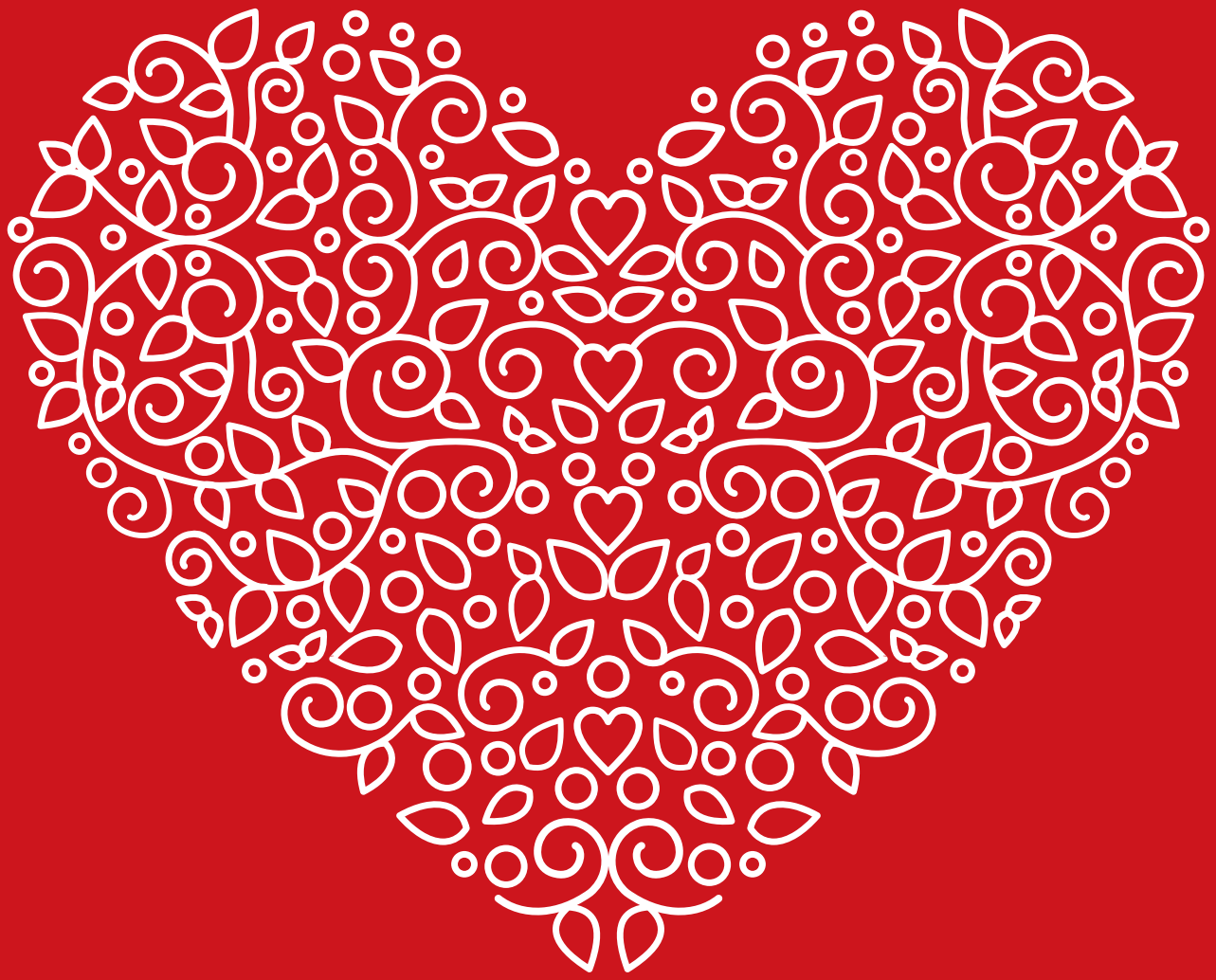
VÔŇA POKOJA A POHODY

Tradíciu v liečiteľstve má vanilka v krajinách pôvodu. Pôvodní obyvatela juhovýchodného Mexika, Toltékovia a Aztékovia, používali *tlilxochitl* – čierny struk, kvôli lahodnej chuti aj účinkom napríklad ako prísadu do kakaa či fazule. Látok obsiahnutých v plodoch vanilky je asi 200. K tým dôležitým patrí kyselina salicylová, vanilínová, kumarín, piperonal, sacharidy a hlavne *vanilín* (až 85%) – aromatický fenolický aldehyd a pôvodca charakteristickej vône a chuti. Vanilín má antioxidačné účinky a je dobrou prevenciou rakoviny, zápalových a srdcovo-cievnych chorôb, zlepšuje činnosť pečene a srdca, bráni starnutiu pokožky, pomáha znížiť krvný tlak, horúčku i menštruačné problémy, atď. Vanilka je aj prírodné antimykotikum a používa sa na rôzne kožné ochorenia: ekzémy, dermatitídy, mykózy, vyrážky, a pod.

Vanilka však osviežuje nielen telo, ale aj myseľ: jej vôňa upokojuje nervy a navodzuje dobrú náladu – je dobrá pri strese, depresiách, nechutenstve a nespavosti a v neposlednom rade patrí medzi afrodiziaká. Jej vôňa je totiž príbuzná ľudským feromónom „príťažlivosti". Najčastejšie sa užíva formou liehovej tinktúry alebo aromaterapie. A tú si, rovnako ako pravý vanilkový cukor, môže pripraviť každý sám. Náhrady, ako vieme, nefungujú. A vanilkové rožky sú potom liečivé.

Pohodové sviatky všetkým.
Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

ENERGY



Pour féliciter 2018

Veselé Vianoce, šťastný a úspešný nový rok