

## Zelené potraviny sú v súlade s prirodzenými cyklami človeka

Preto sú pri jarnej očiste prvou voľbou

## Annone sa darí veľmi dobre

V každodennej praxi ju chvália lekári, terapeuti aj pacienti

## Je homocysteín nebezpečný rovnako ako cholesterol?

Jeho hladina sa ľahko zníži,  
stačí zásoba prírodných zdrojov kyseliny listovej

AKCIA „ZELENÉ POTRAVINY“  
1. – 30. apríla 2015



# Prípravky mesiaca apríla

Jar nám klope na dvere, na rozkvitnuté vetvičky bahniatok budeme pomaly vešať symboly Veľkej noci – maľované vajíčka. Všetko doma aj vonku presvetľuje veselo vykúkajúce slniečko. Mali by sme sa radovať, zhlboka vdychovať svieži jarný vzduch. Lenže záhradka nakazuje upraviť, pohľad z okna vedie cez neumyté sklá, domácnosť si žiada predveľkonočné upratovanie a do nás sa namiesto jarného nadšenia ukráda jarná únava. Tomu by sme sa rozhodne mali vyhnúť. Výborné je, že na to nie sme sami, k rozpukajúcej jarnej zeleni si pozveme zelené potraviny. Správajú sa k nám rovnako ako my k svojmu okoliu. Najprv nás „vygruntujú“, aby sme si pred slniečkom neurobili hanbu, a potom nás „naládujú“ životnou silou a dobrou náladou. Najsilnejšiu očistu a zároveň životabudič nám pripravila kombinácia žihľavy a červenej repy – **Betafit**. Ak nás čaká naozaj náročný výdaj energie, naším spojencom bude mladý jačmeň **Barley juice**. **Spirulina Barley** nepôsobí vo svojich účinkoch tak razantne ako Barley, preto ju výborne zvládajú aj ľudia nadpriemerne energickí, pre ktorých môže byť Barley priveľmi dynamický. **Chlorellu**, posledný prípravok z radu zelených potravín Energy, často nachádzame celoročne na stoloch našich domácností ako stále prítomné „bonbóniky“, ideálne pochúťky pre zdravie. Jar pravidelne sprevádza vietor, občas nám spôsobuje problémy pobolievanie hlavy alebo chrapot. Dobrým pomocníkom bude krém Protektin. Pred odchodom von si ho trochu natrieme na spánky. Ak nás bolieva celá hlava, tak aj na čelo, trochu krému môžeme vtrieť aj za uši a na zátylok. Namazaním na hlasivky sa rýchlo rozlúčime s chraptom. (Joa)

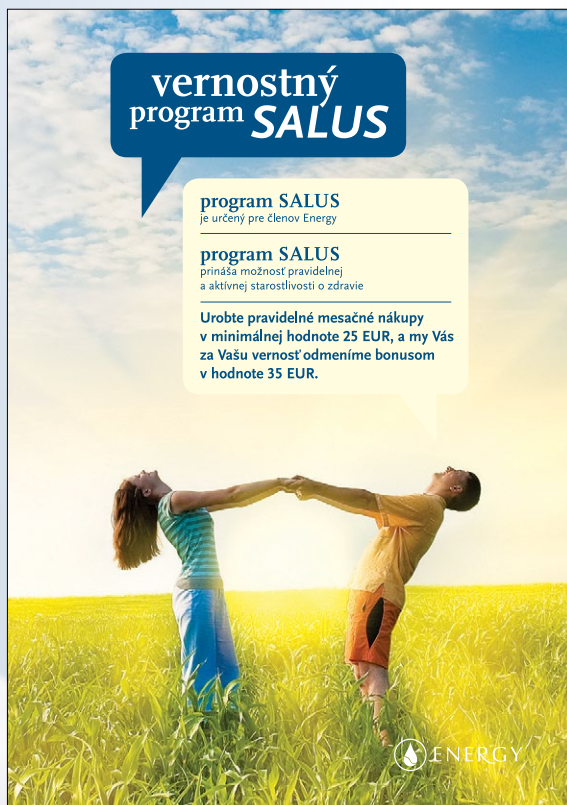


## vernostný program SALUS

program SALUS  
je určený pre členov Energy

program SALUS  
prináša možnosť pravidelnej  
a aktívnej starostlivosti o zdravie

Urobte pravidelné mesačné nákupy  
v minimálnej hodnote 25 EUR, a my Vás  
za Vašu vernosť odmeníme bonusom  
v hodnote 35 EUR.



## Nakupujte, odmeníme Vás

Urobte pravidelné mesačné nákupy v minimálnej hodnote 25€, a my Vás za Vašu vernosť odmeníme bonusom v hodnote 35€.

### KÚPELNÝ BONUS

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

### ČERPANIE BONUSU

V mesiaci čerpania vernostného bonusu je automaticky splnený minimálny nákup 25€ v danom mesiaci. Bonus sa dá čerpať iba jednorazovo počas 1 mesiaca. Ak podmienky vernostného programu prerušíte, opäť sa vraciate na začiatok. Plnenie vernostného programu môžete sledovať na [www.energy.sk](http://www.energy.sk) vo vašej Pracovni poradcu.



#### VAJCE AKO SYMBOL SYMBOLOV

Myslím, že pre našich predkov nebolo obzvlášť zložité prijať najvýznamnejšie kresťanské sviatky - Veľkú noc - za svoje.

Symbolika a rituály našich predkov zostávajú s nami aj dnes, možno v trochu bizarnej forme. Zoberte si napríklad vajíčko, takmer nevyhnutnú súčasť sviatkov jari. Je úžasné sledovať, v akých šialených podobách sa na nás rúti. V podobe čokolády, ďalej ako mierne hororová maska, zavesené na dverách vo farebnej ikebane, maľované na stole, vytvorené z farebných drôtov, alebo v podobe zákuska. Vajce však bolo predovšetkým symbolom plodnosti, obnovenia a nepretržitosti života. Aj samotné jedenie vaječných pokrmov malo symbolický význam. Praženicu vám urobili na znak súhlasu pri priezvodoch. Využívali aj v mojej obľúbenej ľúbostnej mágii: ak dievča spravilo chlapcovi praženicu z vajíec rozbitých na vlastnom chrbte, bolo vraj takmer isté, že chlapec bude jej.

Na Veľkú noc malo vajce vo forme kraslíc aj vaječných jedál tiež úlohu symbolu znovuzrodenia. Bolo prvkom zvykov pri narodení dieťaťa, zameraných na zachovanie jeho života, zabezpečenie zdravia, hladkej tváre, dobrého hlasu. Na Spiši a Ponitří preto kladli vajce do prvého kúpeľa dieťaťa.

Vajíčko a symbolika nás spája s našimi predkami a aj vnukmi našich detí. Ak vás mama naučila robiť kraslice a vy to naučíte svoje vnúča, tak ste vlastne ohli časopriestor. Aké jednoduché, že?

Jozef ČERNEK



# Zelené potraviny sú v súzvuku s prirodzenými cyklami človeka

Jar je obdobím rozvoja a rastu. Opäť sa prejaví obrovská životná sila Zeme, ktorá stimuluje akýkoľvek život. Na túto explóziu treba byť dobre pripravený. Podporu a osvieženie po ťažkej zime potrebujú najmä naše tráviace orgány.

#### MÄSO SLÚŽILO NA PREŽITIE

V zime človek prirodzene siaha k výživným a ťažším jedlám, ktoré ho majú dotovať najmä energiou. Je to pravdepodobne pozostatok z čias, keď sme museli prežiť vo voľnej prírode. Jednak v tom čase nebola rastlinná strava v zime k dispozícii, a jednak práve mäso a tuky nám dodávali dost' sily na tvorbu vnútorného tepla zachraňujúceho život. Lenže tato ťažká potrava veľmi oslabuje trávenie, a to treba na začiatku jari obnoviť. Preto sa azda vo všetkých tradíciách jar víta rôznymi druhmi pôstu.

Naše telo sa v tejto dobe veľmi teší na čerstvé vitamíny, enzýmy, vlákninu, skrátka prvé zeleninu. A to sa zasa odráža v tradícii jarých jedál s množstvom mladých bylín, či už žihľavy, obilia, alebo mladých lístkov zádušnika, pažítiky, medvedieho cesnaku či púpavy. Detoxikácia alebo povzbudenie tráviacich procesov a nastolenie novej, jarnej rovnováhy sú veľmi dôležitým rozjazdom do celého roka.

nostou a nechutou k výkonu. Regenerácia je veľmi dlhá. Tu je veľkou pomocou čokoľvek, čo tieto nepríjemné pocity odstráni.

#### VRÁŤME SA K ZEMI

Podľa mojich skúseností najviac pomáha perfektná výživa, pobyt vonku a dôraz na prácu v súvislosti s prírodou. Tým myslím záhradu alebo aspoň kvetináč na balkóne či aranžovanie kvetov – každý si môže niečo nájsť. Treba podporiť nielen telo, ale aj dušu. A čo je krajšie než jarne slnko, pučiace stromy alebo mláďatá?

#### ZELENÝ „NÁŠUP“

Vždy je viac možností, ako naštartovať telo. Záleží od naturelu každého z nás. Pre mňa je dôležité, aby to, čo použijem, bolo v súlade s prírodou. A tak obvyčajne odporúčam **Barley juice** – zelený jačmeň, ktorý povzbudí metabolizmus, ale navyše ešte podporí systém pečene a žľáz. Ak má niekto potrebu zvýšiť jeho účinok, je vhodná kombinácia



#### NARUŠENÝ ZIMNÝ RYTMUS

Únava je fenoménom dnešnej doby. Sme tak zahltení informáciami, povinnosťami, tlakmi a nátlakmi, že je divné, že sme doposiaľ schopní vôbec fungovať. Na druhej strane je to práve jar, keď sa telo chce po zime, ktorá ho pripravila o značnú časť sily, opäť spamätať. Múdry človek v zime svoju silu šetrí, preto obmedzí fyzické aktivity, veľmi sa nepotí, keď je tma, tak spí a keď je svetlo, bdie. Tak si uchová silu až do jari. Lenže civilizácia nám takýto režim neumožňuje, a tak sa v zime veselo potíme, svietime a predlžujeme si dni, ako sa len dá a myslíme si, že nám to prejde. Neprejde – príde jar a únava. Môže sa prejavovať poruchami spánku, nepokojom, nervozitou, nevykon-

jačmeňa so sladkovodnou riasou v **Spiruline Barleyi**. Na očistu čriev od zimných prechřkov je vhodná predovšetkým **Chlorella**. Vynikajúci je **Betafit** v tabletách, obsahujúci kombináciu červenej repy a žihľavy. Obe tieto zložky pôsobia ako podpora trávenia, ale pomáhajú aj metabolickým procesom odohrávajúcim sa v obličkách.

Odporúčam len to, čomu sama verím a čo som mnohokrát vyskúšala na sebe. Pri prípravkoch **Energy** oceňujem najmä súlad s prirodzenými cyklami človeka, ich účinnosť a súčasne bezpečnosť. Navyše sa na jar naozaj teším, tak prečo si ju kaziť únavou...

MUDr. Alexandra VOSÁTKOVÁ



# Červený koreň zdravia

Červená repa šalátová (*Beta vulgaris* subsp. *vulgaris*) pochádza z oblasti Stredomoria. Jej liečivé účinky poznali a využívali už starí Rimania pred viac než tisíc rokmi. Postupne sa táto liečivá rastlina rozšírila do celej Európy, Ázie a Severnej Ameriky, kde sa bežne používa ako zelenina na prípravu zdravých šalátov, príloh, a najnovšie sa pripravuje na viacero spôsobov ako samostatný pokrm. Využíva sa v diétoterapii, najmä pri redukčných diétach a očistných kúrach. Jej výťažky sú známe svojimi ozdravnými účinkami pri početných zdravotných problémoch.

## NA SRDCE A KRV, TRÁVENIE A IMUNITU

Červená repa obsahuje látku betaín, mimoriadne prospešnú pre zdravie, ktorá má preventívne a liečebné účinky na srdcovocievny systém. Rozširuje cievy, uvoľňuje spazmy, čím bráni vzniku a rozvoju artériosklerózy, ktorá postihuje najmä koronárne a mozgové tepny. Zlepšuje sa prekrvenie a okysličenie dôležitých orgánov a tkanív ako srdce, mozog, obličky, kde je tento účinok veľmi

železo, meď, zinok, súčasne vitamíny skupiny B, C, kyselinu listovú a rozpustnú (solubilnú) vlákninu pektín, ktorá pomáha znižovať hladinu cholesterolu a zároveň priaznivo ovplyvňuje tvorbu inzulínu, čo umocňuje jej protisklerotické účinky. Pektín dokáže na seba viazať aj ťažké kovy a rádioaktívne látky, ktoré sa potom ľahšie vylúčia von z tela, a tak je chránené pred ich zhubným vplyvom.

Kyselina listová ako účinný antioxidant



prospešný a žiadúci. Zároveň červená repa spevňuje stenu cievnych kapilár, zlepšuje ich elasticitosť a pomáha pri liečbe vysokého krvného tlaku.

Pôsobí očistne a regeneračne aj na orgány tráviaceho systému, podporuje funkciu žalúdka, pečene, žľazy, zlepšuje vylučovanie žlče. Pomáha pri detoxikačných procesoch tenkému, a predovšetkým hrubému črevu s odstraňovaním toxických látok z tela, zabraňuje zápche. Ďalej má močopudné účinky, čím pomáha obličkám pri vylučovaní prebytočných solí a metabolitov von z tela, a taktiež podporuje tvorbu krvi. Červená repa a jej šťava priaznivo posilňuje imunitu a má výrazné protichrípkové účinky. Ďalej je prospešná pri reumatických ochoreniach, napríklad pri dne (arthritis urica), kde pomáha pri vyplavovaní nahromadenej kyseliny močovej z tela. Dobré sa uplatňuje aj pri redukčných diétach.

## OMLADZUJÚCE ÚČINKY

Červená repa obsahuje aj ďalšie zdravie prospešné látky. Sú to niektoré dôležité prvky ako draslík, vápnik, horčík, fosfor, kremík,

je nevyhnutná pre správny rast a delenie buniek v organizme, pre správnu funkciu kardiovaskulárneho systému, obnovu všetkých tkanív v tele. Vysoký obsah kremíka, ktorý sa všeobecne považuje za minerál krásy, pôsobí blahodárne na pokožku, vlasy a nechty, zvyšuje ich pevnosť a krásu. Kremík a kyselina listová doslova omladzujú celý organizmus.

## CHUTNÁ POTRAVINA

V minulosti sa ako potravina viac využívali nadzemné časti tejto liečivej zeleniny, teda listy. Dnes sa konzumujú predovšetkým podzemné hľuzy (bulvy) v podobe šalátov, buď surové v zmesiach s inou zeleninou, alebo sa varia a používajú sa ako príloha k hlavným jedlám namiesto kompótu. Varená červená repa, teda cvikla, tvorí základ zdravého a chutného jedla známeho najmä v Ázii, východnej Európe a predovšetkým na Ukrajine pod názvom boršč.

## VYUŽÍVA SA PO STÁROČIA

V prírodnom liečiteľstve sa oddávna používala šťava z červenej repy spolu s mrkvo-



vou šťavou ako podporný prostriedok pri rôznych krvných ochoreniach – od anémie až po leukémiu. Vďaka tomu, že obsahuje veľké množstvo minerálov, patrí červená repa k zásadotvorným zeleninám. Preto pomáha organizmu vyrovnať sa s prekyslením a udržiavať acidobázickú rovnováhu.

**MUDr. Július ŠÍPOŠ**

## BETAFIT obsahuje kombináciu extraktu z červenej repy a žihľavy dvojdomej.

- » Pôsobí výrazne antioxidačne, čistí krv, podporuje bunkové dýchanie a správnu krvotvorbu, užíva sa pri ich poruchách.
- » Podporuje vylučovanie škodlivých látok, je účinný pri chorobách obličiek, močových ciest, pečene, žľazy, reumatických ťažkostiach, očistných kúrach, redukcii nadváhy.
- » Posilňuje imunitu, dodáva telu dôležité látky, je vhodný pri únave a zníženej kondícii.
- » Prospieva zdraviu kože, nechťov, vlasov, uplatní sa pri vyrážkach a ekzémoch.



# Je homocysteín nebezpečný ako cholesterol?

Homocysteín (Hcy) je malá aminokyselina, ktorá má veľký význam. V tele vzniká ako medzičlánok vnútrobunkového metabolizmu pri štiepení bielkovín. Je jedným z novoobjavených rizikových faktorov, kvôli ktorým vznikajú najmä srdcovocievne ochorenia.

## BEZ VITAMÍNOV SKUPINY B TO NEJDE

Pri správnej funkcii vnútrobunkového metabolizmu je životnosť Hcy krátka. V organizme vzniká Hcy ako krátkodobá zlúčenina demetyláciou metionínu, ktorý prijímame v našej potrave najmä zo živočíšnych bielkovín. Chemický cyklus premeny Hcy je spoločný pre všetky cicavce. Vznikol pred miliónmi rokov a nemá schopnosť prispôbiť sa novodobým zmeneným stravovacím nárokom. Aby sa metionín mohol zmeniť na neškodné formy a nekoloval v krvi ako jedovatý Hcy, sú potrebné nasledujúce kofaktory:

1. kyselina listová (vitamín B<sub>9</sub>),
2. pyridoxín (vitamín B<sub>6</sub>),
3. kyanokobalamín (vitamín B<sub>12</sub>).

## PROBLÉMOVÉ CIVILIZAČNÉ CHOROBY

Na pochopenie tejto nevyhnutnosti prispeli prípady vážne chorých ľudí, ktorým sa po zmene životného štýlu podarilo znížiť hladinu Hcy a výrazne zlepšiť svoj zdravotný stav. Vďaka nim dnes vieme, že **bolesti hlavy, malátnosť, rýchla únava, nervozita, depresia, bolesti v krčnej a bedrovej chrbtici, bolesti kĺbov, šliach a väzov, poruchy spánku, poruchy trávenia, žľzníkové problémy, nadváha, kolísavé zvyšovanie krvného tlaku, vznik varixov, hemoroidov a mnohé ďalšie príznaky sú varovným signálom, oznamujúcim zvyšovanie hladiny Hcy.**

Výrazným upozornením je aj zmena výrazu tváre a rýchla tvorba vrások. Sú známkou

Hcy je biochemický parameter, ktorý sa dá vyšetrovať v ľudskej plazme, podobne ako cholesterol, cukor, lipidy.

## DLHÁ CESTA HOMOCYSTEÍNU K PACIENTOVI

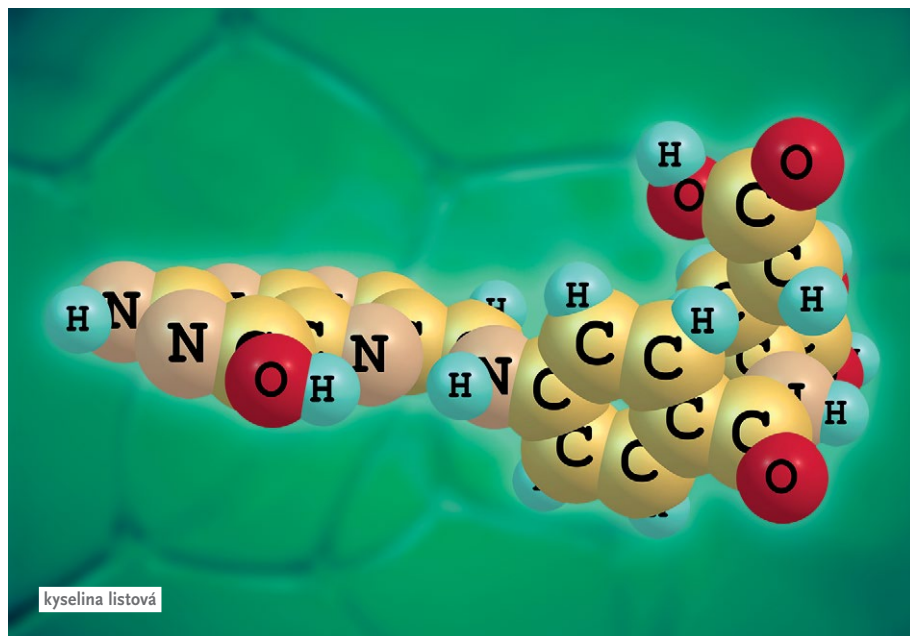
Homocysteín objavil v roku 1932 nositeľ Nobelovej ceny za chémiu (z roku 1955), Američan Vincent du Vigneaud. To, že riziko niektorých ochorení sa zvyšuje priamo úmerne so zvýšenou koncentráciou Hcy, si v 60. rokoch uvedomil americký lekár Kilmer S. McCully. Jeho práce sa začali objavovať koncom 60. rokov a uznania sa dočkali koncom 90. rokov. Keďže farmaceutické firmy v USA neprejavili o jeho objav záujem, zostal Hcy zabudnutý. Odstraňovanie škodlivého Hcy nevyžaduje žiadnu špičkovú technológiu a nestojí veľké peniaze. Liečenie a účinná prevencia je dostupná každému, pretože zvýšená hladina Hcy sa dá úspešne znížiť.

## NENAHRADITEĽNÁ KYSELINA

Neriziková hladina Hcy bola stanovená na menej než 10–12 mikromolov v jednom litri krvi. Prekročenie tejto hodnoty má nebezpečné následky, lebo zvyšuje riziko infarktu až trojnásobne. **Kyselina listová je schopná hladinu homocysteínu pomerne rýchlo a ľahko znormalizovať.** Preto na rozdiel od cholesterolu, ktorý nie je až také jednoduché znížiť, odstráni so znížením hladiny Hcy aj zvýšené riziko infarktu. Táto kyselina, patriaca do skupiny vitamínov B, je tou látkou, ktorá je prítomná prakticky vo všetkých druhoch potravín. Pri nedostatku kyseliny listovej viazne udržiavanie vhodnej koncentrácie Hcy.

Kyselina listová sa nachádza v mnohých druhoch zeleniny a ovocia. Aj navzdory tomu sa v našom tele často vyskytuje nedostatočne, pretože naše telo jej denne požaduje až 200 mikrogramov.

*Pokračovanie na str. 6*



Ak v prijímanej potrave chýbajú vitamíny skupiny B, Hcy sa nemôže zmeniť na neškodné formy. Jeho hladina vtedy stúpa nielen v krvi, ale aj v každej bunke ľudského tela. To je pre bunku jedovaté a poškodzuje ju to. **Zvýšená hladina Hcy sa podieľa na vzniku mnohých chorôb, najmä na ochorení srdca a ciev, ale aj na vzniku a podpore rakoviny a ďalších.** Zvýšená hladina Hcy poškodzuje jednak kolagén a elastín, čo sú zložky cievnej steny a spojivové tkanivá, ale aj fibrinolítin, čo je bielkovina tvoriaca kostor spojivového tkaniva v celom tele.

V posledných desaťročiach sa v stravovaní človeka udiali veľké zmeny. Vďaka tomu, že do nášho jedálneho lístka sa dostáva veľa živočíšnych bielkovín, vzniká v metabolizme Hcy trvalá porucha, ktorá sa vekom stupňuje. Táto porucha dosahuje neraz chronickú formu, a tak sa intoxikácia organizmu obvyčajne s vekom prehĺbuje. Zákony prírody sú nemenné.

deštruktívneho pôsobenia Hcy na väzivovo-vláknna spevňujúce kožu. Investícia do kozmetických prostriedkov bez zásahu do látkovej premeny Hcy má len krátkodobý účinok.

Okrem týchto viditeľných prejavov prebiehajú v postihnutom tele ďalšie skryté procesy, ktoré sú predzvestou vážneho poškodenia zdravia a môžu ohroziť život človeka. Môžu to byť jednak bunkové zmeny vyúsťujúce do nádorového ochorenia, alebo artérioskleróza ciev, ktorá sa končí mozgovou príhodou či srdcovým infarktom. Stále prebiehajúce výskumy potvrdzujú súvislosť medzi nárastom civilizačných ochorení a zvýšenou hladinou Hcy. Jednoducho povedané, množstvo **Hcy v krvi je priamo úmerné toxickému zaneseniu nášho organizmu.** Čím je hladina Hcy vyššia, o to viac odpadu je v každej bunke. Kvôli tomu je ochromená jej normálna činnosť.





# Je homocysteín nebezpečný ako cholesterol?



Dokončenie zo str. 5

Dôvodom nedostatku kyseliny listovej je nedostatočný príjem v potrave alebo jej odbúravanie fajčením, alkoholom, antikoncepčnými tabletami, niektorými liekmi ako sú spazmolytiká, sulfonamidy, antiepileptiká, antituberkulotiká, alebo veľkými dávkami vitamínu C. Kyselina listová je citlivá na svetlo a tepelné extrémny, ku ktorým patrí dlhé skladovanie v chladničke a tepelná úprava potravín. Následkom pomerne častej genetickej anomálie, ktorú má podľa doktora McCullyho jeden človek z ôsmich, organizmus niekedy zle spracováva prijatú kyselinu listovú. Takýto človek má sklon k srdcovo-cievnym a iným chorobám. Vtedy je potrebné zvýšiť príjem vitamínov B9, B12 a B6, v ostatných prípadoch stačí upraviť stravovacie návyky a zloženie potravy.

## CESTA K ZDRAVIU

### – PRIRODZENÉ BEZPEČNÉ ZDROJE

Navzdory závažnosti ochorení, ktoré zvýšená hladina homocysteínu spôsobuje, je prevencia jeho vysokej hladiny jednoduchá. Ide o výber vhodných, bezpečných zdrojov B vitamínov z potravy, najmä v ich prirodzenej forme, ako súčasť jedálneho lístka. Každý umelo pripravený alebo koncentrovaný vitamín a výživový doplnok môže mať vedľajšie negatívne účinky.

**1. Zdroje kyseliny listovej (vitamínu B<sub>9</sub>):** nachádzajú sa vo väčšine potravín. Obsahuje ju listová zelenina, uhorky, pšenica, hrach, sója, bôby, orechy a ryby. Nachádza sa aj vo vajciach a mäse, ale z nich sa zároveň tvorí Hcy. Zdravá črevná mikroflóra si dokáže sama vyrobiť časť potrebnej kyseliny listovej, a tak má veľký význam dbať na správnu mikroflóru nášho čreva. K tomu nám výdatne pomôže **Probiosan**. K zdraviu svojich čriev prispejeme aj pravidelným konzumovaním vlákniny. Črevá sa ničia aj užívaním chemických liekov, najmä

sulfonamidov. Nezabúdajme na poškodzovanie črevnej mikroflóry vplyvom prekyslenia zo živočíšnych produktov. Zároveň si uvedomme, že každé ochorenie je najvhodnejšie liečiť prírodnými cestami, a vďaka tomu spätne nezhoršovať stav našich čriev. A nezabudnime: vždy majme na tanieri niečo zelené, veď kyseliny listovej potrebujeme denne až 200 mikrogramov! Výborným zdrojom kyseliny listovej sú aj zelené potraviny, najmä mladý jačmeň **Barley juice**.

**2. Zdroje pyridoxínu (vitamínu B<sub>6</sub>):** nájdeme ho v šošovici, hrachu, fazuli, sóji, ovse a ovsených vločkách, žite, lieskových a vlašských orechoch, sardinkách, bielej kapuste, mrkve, petržlene a v mnohej ďalšej zelenine. Vitamín B<sub>6</sub> sa nachádza v **Betafite**, **Revitae** a v čaji z kustovnice čínskej, **Lycium chinense**.

**3. Zdroje kyanokobalamínu (vitamínu B<sub>12</sub>):** o vitamíne B<sub>12</sub> sa tvrdilo, že sa nachádza len v živočíšnych produktoch. Nájdeme ho však aj v sójových výrobkoch ako natto, tempeh, v sójovej paste miso, tradične vyrábanej sójovej omáčke Shoyu a Tamari a v mor-

ských riasach kombu a wakame. V menšom množstve sa vitamín nachádza aj v koreňovej zelenine a rybách. Vegetáriani a vegáni nekonzumujúci mäso sa musia postarať o obohatenie svojej stravy o zdroje vitamínu B<sub>12</sub>. Nájdú ho aj v prírodných prípravkoch **Revitae** a **Spiruline Barley**.

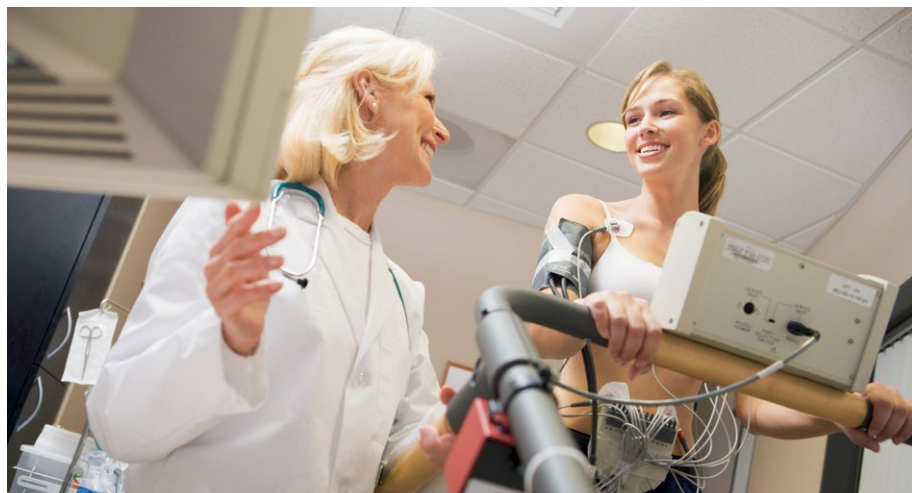
Vitamíny skupiny B sa považujú za najúčinnnejšiu zbraň proti zvýšenej hladine Hcy.

## ZMENA STRAVY, PŘÍRODNÉ PŘÍPRAVKY

Je veľmi pravdepodobné, že v budúcnosti sa Hcy bude zisťovať v krvi pacientov tak bežne ako dnes cholesterol. Sústavný nárast kardiovaskulárnych ochorení je spojený s vysokou úmrtnosťou. Tento nárast je zapríčinený obohacovaním našej stravy o zdroje homocysteínu a cholesterolu. Prevencia musí byť zameraná najmä na zmenu životného štýlu, a tým aj na zmenu stravovacích návykov. Za zmienku stojí, že mnohokrát zabúdame na zdroje živočíšnych bielkovín z mlieka a mliečnych produktov. Tieto sa tiež výrazne podieľajú na zvýšení Hcy a cholesterolu. Súčasné výskumy čím ďalej, tým častejšie hovoria o tom, že je potrebné ako zdroj vápnika hľadať vhodnejšie alternatívy, ako napríklad sezam, mak, orechy; vápnik prekvapivo obsahuje aj zelená vňať.

Prevencia a liečba kardiovaskulárnych chorôb sa v budúcnosti môže vo veľkej miere dostať do sféry pôsobnosti praktických lekárov. Okrem doteraz platných odporúčaní, zahŕňajúcich vyváženú stravu s nízkym obsahom tukov, obmedzením živočíšnych bielkovín a primeraným pravidelným cvičením, sa treba zamerať na oboznámenie pacientov s nežiadúcimi účinkami zvýšenej hladiny Hcy a možnosťami jej úpravy. **Praktický lekár môže pacientovi okrem zmeny stravovacích návykov ponúknuť aj možnosti alternatívnej liečby pomocou prírodných prípravkov ako sú Revitae, Betafit, Spirulina Barley či Lycium chinense.**

**Anna SVRČEKOVÁ**



# Keď nás páli záha

Ten pocit „ohnivého meča“ zasunutého v pažeráku pozná asi každý. Pálčivá bolesť vystupujúca z nadbruška nahor pod hrudnú kosť, niekedy až do krku a hrdla. Spôsobuje ju kyselina chlorovodíková (solná), ktorá sa za normálnych okolností nachádza v žalúdku, kde pomáha tráviť potravu. Keď sa jej však vytvorí nadmerné množstvo, alebo preniká zo žalúdka nahor do pažeráka (napríklad pri tzv. refluxe), vyvoláva pálenie záhy – pyrózu.

## PYRÓZA MÔŽE ZNAMENAŤ VÁŽNEJŠÍ STAV

Príčinou pálenia záhy môže byť nadmerný príjem potravy, najmä pokiaľ ide o jedlá prívlehlími sladké, masťné, pečené alebo vyprážané či korenené. Objavuje sa aj po kyslom víne, destilátoch, zrnkovej káve. Sklon k páleniu záhy mávajú častejšie ľudia trpiaci neurózou, žijúci v enormnom strese, neustále sa naháňajúci, ktorí nenájdu dostatok času, aby si jedlo vychutnali a poriadne strávili.

## ZDRAVIE OD A PO Z

**Kyselina chlorovodíková (HCl)** – kyselina, ktorú v ľudskom organizme tvoria krycie bunky sliznice žalúdka. Má význam pre trávenie a vstrebávanie niektorých živín či vitamínov, aktivuje pepsín (tráviaci enzým štiepiaci bielkoviny na menšie časti), chráni žalúdok a tráviace ústrojenstvo pred väčšinou mikroorganizmov. Zároveň môže žalúdočnú sliznicu poškodzovať pri nadmernej tvorbe či porušených ochranných mechanizmoch sliznice (peptický vred). Kedysi sa nazývala kyselinou solnou.

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

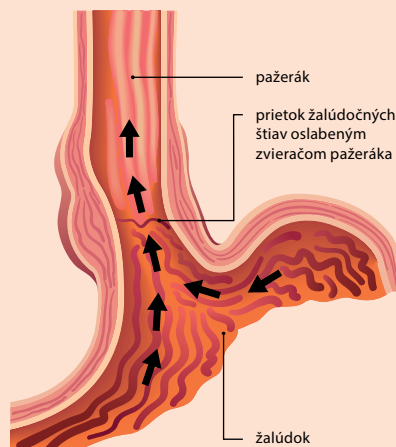
nik žalúdka (pylorus) jeho zúženie, ktoré následne sťažuje jeho vyprázdňovanie. Prejaví sa aj pálením a tlakom pod rebrovými oblúkmi, môže prísť zvracanie. V ťažších prípadoch je nevyhnutná operácia na spriechodnenie žalúdka.

Občasné pálenie záhy, najmä ak sa vyskytne po väčšom príjme potravy, nie je závažným zdravotným problémom a zažil ho azda každý. V takomto prípade sa dá spravidla ľahko zvládnuť väčším príjmom vody. Najlepšie je vypiť alkalickú minerálku, prípadne v pohári vody rozpustiť lyžičku jedlej sódy. Ak sa však pálenie stane častým, chronickým sa opakujúcim problémom, treba pátrať po príčine, ktorá ho vyvolala, a tú riešiť. Vtedy môže byť prejavom vážnejšieho ochorenia (ako je uvedené vyššie), ktoré si vyžaduje odbornú pomoc a liečbu.

## SLIZNICE POTREBUJÚ KLUD A OCHRANU

V prevencii pred pálením záhy, pri jeho odstránení alebo zmierňovaní, môžu účinne pomôcť aj niektoré prírodné prípravky Energy. Predovšetkým sú to dobre známe zelené potraviny **Barley juice**, **Spirulina Barley** a **Chlorella**. Pomáhajú neutralizovať zvýšenú kyslosť žalúdočných štiav, upokojujú podráždené sliznice pažeráka a žalúdka. Pri pálení záhy akútne pomôže vypiť jednu dávku prípravku Barley juice rozpusteného v pohári vlažnej vody. Ak pálenie pretrváva

## GASTROEZOFAGEÁLNY REFLUX



alebo chceme dosiahnuť rýchlejšiu úľavu, môžeme zároveň rozhrýznúť a zapíť tri tablety prípravku **Spirulina Barley**.

Najmä v súvislosti s ochranou slizníc a pri žalúdočných neurózach, kedy sa pálenie záhy môže objavovať častejšie, podávanie bylinný koncentrát **Gynex**, rozpustený v pohári vody. Podráždené sliznice hornej časti tráviaceho traktu dokáže upokojiť aj **Vironal**. Pomôžu prípravky **Cytosan** a **Cytosan Inovum** s obsahom prírodných humátov, ktoré ochrania sliznice tráviacej trubice pred nadmernou kyslosťou a pred toxínmi vznikajúcimi pri nesprávnom trávení a z nezdravej potravy. V tele viažu humáty na seba toxické látky, ktoré sa potom z organizmu ľahšie vylúčia. Zároveň vytvárajú na slizniciach žalúdka a čriev ochranný mikrofيلم, ktorý bráni ich poškodzovaniu a prenikaniu toxínov do krvného obehu.

**MUDr. Július ŠÍPOŠ**

Záha páli aj vtedy, ak sa tzv. prekyslí žalúdočný obsah. Býva to pri nadmernej produkcii kyseliny chlorovodíkovej, tiež po užívaní niektorých liekov (napr. Acylpyrinu – kyseliny acetylsalicylovej), pri niektorých poruchách trávenia súvisiacich s kvasnými procesmi v žalúdku, keď sa v ňom tvorí kyselina mliečna alebo kyselina octová. Príčinou pálenia záhy býva aj gastroezofageálny reflux. Je to stav, keď kyslý obsah žalúdka preniká nahor do pažeráka (t.j. späť sa vracia – regurgituje) a v pažeráku spôsobuje svojim leptajúcim účinkom podráždenie a zápal sliznice.

Samostatnou príčinou tohto stavu môže byť bráničná prietrž (tzv. hiátová hernia) s povytiahnutím, resp. presunutím časti žalúdka do hrudnej dutiny. Tento stav si často vyžaduje operačné riešenie.

Aj zápal žalúdočnej sliznice či vredová choroba žalúdka a dvanástnika sa môžu prejavovať pálením záhy; zároveň je prítomný nepríjemný pocit tlaku a plnosti v nadbrušku a odpor k jedlu. Spomínaný zápal a vredy môžu spôsobiť v oblasti nazývanej vrá-





## VAŠE SKÚSENOSTI S NOVINKOU ANNONA

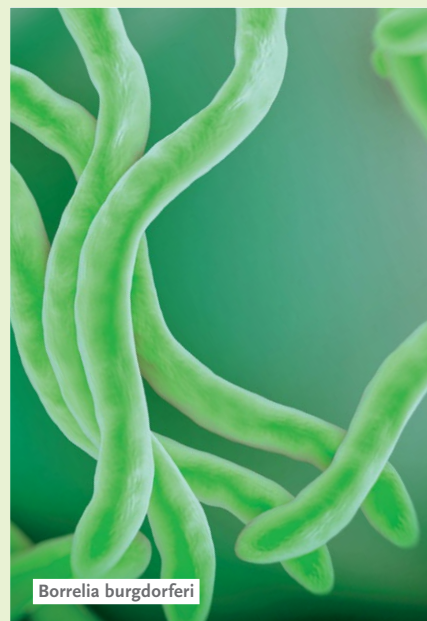
## Annonu radím pri infekciách

Dobrý deň, chcem sa s Vami podeliť o skúsenosť s **Annonou forte**. Vyskúšala som ju na liečbu boreliózy a iných baktérií, ktoré sa mi občas vracajú. Od októbra som mala bolesti nohy, ktoré sa stupňovali, nefungovalo nič, čím som si bola zvyknutá pomôcť. Už som nemohla normálne chodiť, svaly aj šľachy boli ochabnuté. Nasadila som dávku Annony 3x denne 7 kvapiek (po predchádzajúcom **Cytosane** a i.). Už som nedošla ani do spálne. No po jednom dni tejto dávky nastala obrovská úľava. Znížila som dávkovanie na 2x denne 2 kvapky (aby to nebolo zbytočne veľa). Týždeň som chodila o barliach a každý deň to bolo lepšie. Supertronicom som namerala hodnoty v norme, ktoré predtým neboli. Teraz už fungujem, pracujem, dávam si výživu na svaly a šľachy.

Annonu som dala aj synovi, ktorý je po meningokokovej infekcii často chorý. Dostal už druhé antibiotiká počas 2 mesiacov, pridala som k nim 2x denne 1 kvapku Annony. Šesť rokov mal vysoké pečenie testy, lekári zvažovali biopsiu. Po 14 dňoch boli všetky výsledky v poriadku. Počítala som so zlepšením, ale pri takej malej dávke ma to prekvapilo.

Hodnotím Annonu ako výborný prípravok pri týchto vracajúcich sa bakteriálnych ochoreniach. Radím zostať pri menších dávkach, určite užívať viackrát v roku, nezačínať pokiaľ možno v akútnom stave, ten sa samozrejme zhorší – alebo to vydržať. Pracujem s Energy asi 10 rokov.

**S pozdravom** **Drahomíra HAWRANKOVÁ,**  
**Ostrava**



Borrelia burgdorferi

## Pomoc pri liečbe pľúcneho nádoru

Môj priateľ mal veľmi pozitívnu reakciu na **Annonu forte**. Bral ju od 10. do 23. októbra 2014. Cítil sa po Annone veľmi dobre a napriek rakovine pľúc začal plne dodychávať. Potom, 24. októbra 2014, nastúpil na prvú dávku chemoterapie. Po nej mu bolo veľmi zle, vyzeralo to, že Annona sa zle znáša s účinkami liečby. Vynechal ju a začal opäť brať Annonu až dva dni po skončení chemoterapie v menšej dávke. Imunitu sme zatiaľ chceli podporiť **Imunosanom** a **Probiosanom Inovum**.

Negatívne reakcie na chemoterapiu (najmä žalúdočnú nevoľnosť) sme vychytili šťavou z cvikle. Na chemoterapiu chodil priateľ raz za 14 dní. Medzitým (začínal vždy deň po chemoterapii a končil deň pred ďalšou chemoterapiou) bral 3x denne

Probiosan Inovum a znížené dávky Annony (1x denne 2 kvapky – vyššie dávky mu nerobili dobre, rovnako spôsoboval problémy Imunosan, ktorý zatiaľ vynechal).

Po troch týždňoch mu oznámili, že nádor na pľúcach sa zmenšil zo 6,5 cm na 3 cm. V decembri 2014 bol opäť na kontrole a nádor bol opäť menší o ďalších 20%. Chcel absolvovať ešte jednu chemoterapiu (mal by mať ešte dve) a potom sa doliečiť Annonou. Vďaka Probiosanu Inovum si udržiaval dobré trávenie a asi aj imunitu (v okolí ochorelo dosť ľudí na virózu a aj keď prišiel s nimi do styku, sám zostal zdravý).

Ďalšia kontrola prebehla 31. decembra 2014, nádor bol opäť o niečo menší. Priateľ vynechal chemoterapiu, po tej poslednej

sa zničilo veľké množstvo buniek. Užíval iba Probiosan Inovum a Annonu. Neskôr chcel pridať aj Imunosan, ktorý už neprekážal.

Na konci januára sa priateľ cítil veľmi dobre, od začiatku roka užíval už iba prípravky Energy (dokonca narúbal za jeden deň niekoľko kubíkov dreva). Vzhľadom na navrátenú energiu dúfam, že ďalšie výsledky budú opäť lepšie.

Po Annone sa zlepšuje nálada, mám to vyskúšané aj u manžela – preťaženého podnikateľa. Výrazne sa upokojí nervová sústava. Probiosan Inovum pôsobí veľmi rýchlo na obnovu črevnej mikroflóry. (Potvrdila mi to aj kamarátka z Krkonôš, keď jej dcéra ochorela na čierny kašeľ.)

**Jana JAROŠOVÁ, Ptice**

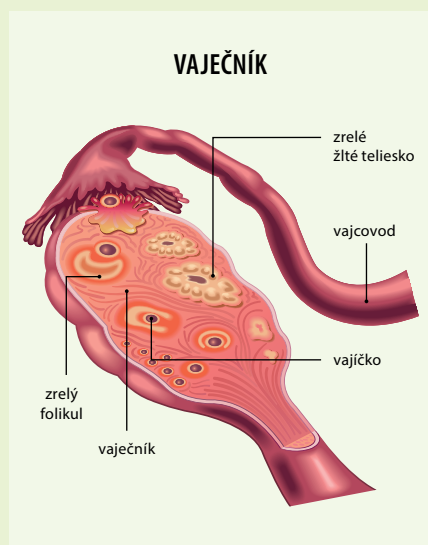
## Cysta našťastie zmizla

U mojej veľmi ťažko zdravotne postihnutej dcéry bol vlani v septembri pri ultrazvukovom vyšetrení brucha objavený v oblasti ľavého vaječníka cystický útvar s veľkosťou 45x23 mm s čiastočnou solidnou zložkou. Cysta mohla mať súvislosť aj s VP shuntom (ventrikulo-peritoneálny skrat) zavedeným dcérou na rozvoj hydrocefalu (zmnoženie mozgovomiechového moku) – v oblasti panvy je umiestnené vyústenie katétra. Nasadili sme užívanie Annony forte 2x denne 7 kvapiek spolu s bioinformačným liečením (moja osobná overená metóda), ktoré som robila cielene na odstránenie cysty a prečistenie katétra. Tento rok v januári sme boli na kontrolnom sono vyšetrení, ktoré už cystu neobjavilo. Či pomohla

Annona alebo bioinformačné liečenie, je jedno – každopádne, dcéra sa vyliečila! Prípravky Energy používame asi od roku 2008. Práve oni prispeli vo veľkej miere k tomu, že dcéra je od konca roka 2008 bez operačných zákrokov.

Ešte som chcela dodať ďalšiu skúsenosť s Annonou. Tú však nemám overenú lekárske. Ide o parazitickú záťaž. Dcéra je inkontinentná, a teda pravidelne pozorujem jej stolicu, v ktorej sa niekedy nachádzali útvary tvaru šošovice. Po peripetiách, ktoré sem nakoniec vzdala čo sa týka preukazovania parazitov klasickou lekárskou metódou, som vytestovala pečenie schistozómy. Po užívaní Annony zmizli aj tieto parazity.

**Alena PELZOVÁ, Lipník nad Bečvou**





# Annone sa darí skvelo

V októbrovom vydaní magazínu Vitae sme Vás zoznámili s novinkou, ktorá vtedy vstúpila na trh – Annonou forte. Rastlinka z Amazónie, ktorej účinky potvrdzujú nielen domorodí obyvatelia, ale aj svetové laboratóriá, sa medzi prípravkami Energy rýchlo zabývala. Spýtali sme sa, ako vníma jej prínos lekárka celostnej medicíny, MUDr. Alexandra Vosátková.



MUDr. A. Vosátková

**Pani doktorka, často k vám do ordinácie prichádzajú pacienti s nádorovým ochorením. Ako hodnotíte pôsobenie Annony forte u nich?**

Annonu forte som podávala zatiaľ častejšie v dvoch situáciách. Jednak u veľmi rozsiahlych nádorov, prakticky ako poslednú šancu, alebo u ľudí, ktorí mali naopak nádorové ochorenie v začiatkoch, alebo naň mali podozrenie.

U prvej skupiny pacientov nastal veľmi zásadný zlom v ich situácii, a to najmä u rakoviny pankreasu. To, čo pacientov trápi najviac, sú bolesti, nechutenstvo a slabosť. Vo všetkých troch ukazovateľoch nastalo počas niekoľkých dní obrovské zlepšenie. U takto

rozvinutého nádorového ochorenia je každý pekne prežitý deň darom z nebies. Nedomáhali sme si zastaviť pokračovanie choroby, ale ľudia dožili svoje dni slobodnejšie a radostnejšie.

Spomínam si na strýka mojej kamarátky, ktorý umieral na rakovinu pankreasu. Mal bolesti, bol apatický, depresívny. A po Annonu nemusel dokonca ani užívať opiáty, takže posledné dni života mohol prežiť a nielen prespať. Zomrel pokojne, v spánku. A práve pri tomto type nádorov je podobných skúseností oveľa viac.

U druhej skupiny pacientov je hodnotenie ťažké. Všetci, ktorí Annonu užívali, sú v poriadku, ďalšie nádorové bunky sa

neobjavili, a nemajú ťažkosti. Samozrejme, že nikdy nemôžeme povedať, čo by sa stalo, keby ju nebrali. Tu to vidím tak, že Annona výrazne zvyšuje pravdepodobnosť, že choroba sa nerozvinie ďalej.

**Pozorovali ste priaznivý účinok aj u iných druhov ochorenia?**

Annona rozhodne pomáha pri infekčných chorobách vrátane herpesu. Podávala som ji pri herpangíne u detí, pri chronickej ružienke, pri plesňových chorobách nôh a kože.



**Annona forte je prípravok obsahujúci koncentrovaný extrakt z rastliny Annona muricata. Vďaka jednodložkovej forme môže plne využiť silu účinkov tejto byliny.**

## POUŽITIE ANNONY

- » ako podporná terapia pri onkologických ochoreniach
- » má antivírusové, antimikrobiálne a antiparazitické účinky
- » pri depresii, strese a nervových poruchách
- » znižuje krvný tlak
- » priaznivo pôsobí pri cukrovke

V prípade, že okolnosti si po porade s lekárom vyžadujú dlhodobšie používanie Annony, odporúčame kombináciu s probiotickým prípravkom (**Probiosan**, **Probiosan Inovum**) na optimalizáciu črevnej mikrobioty.

## Z INTERNETOVEJ PORADNE LEKÁRA CELOSTNEJ MEDICÍNY

**» Prosím, dá sa výrobok Annona forte užívať aj preventívne a v akom dávkovaní?**

**Ďakujem, L. V.**

V princípe určite áno, ale je to dosť nelogické. Ide o koncentrát, ktorý má svoje indikácie a na prevenciu je zbytočne silný. Ak máte obavy z vážnych chorôb a u lekára je všetko v poriadku, odporúčam skôr Imunosan 2x denne 1 kapsulu.

**» Rada by som sa opýtala, či je možné používať kvapky Annona forte alebo ďalšie výrobky Energy pri chemoterapii bez toho, aby to mohlo vzájomne negatívne pôsobiť? Prípadne môžete odporučiť niektorý výrobok konkrétne?**

**Veľmi ďakujem, Petra**

**Annona forte** v žiadnom prípade nemôže ublížiť, ale naopak veľmi prospieť. K chemoterapii je vhodný aj **Regalen**, znižuje nežiaduce účinky tejto liečby.

**Prajem skoré uzdravenie!**  
**MUDr. Alexandra VOSÁTKOVÁ**

Na plesne má Annona výborný efekt. Aj plesne na nechtoch zmizli rýchlo – teda na pomery miznutia plesní rýchlo – pri celkovom užívaní Annony.

**Z vašej skúsenosti – má Annona vplyv aj na psychiku?**

Mám dojem, že posilňuje srdce v tom zmysle, že otvára budúcnosť. Také to: „To sa zvládne a zasa bude dobre.“ Určite podporuje vnútorný pokoj v človeku a posilňuje možnosť, aby ho našiel.

**Vyplynuli z podávania Annony nejaké špecifiká užívania, potrebný odstup od iných liekov a podobne?**

Žiadne špecifiká som neobjavila, Annonu znášajú ľudia veľmi dobre.

**Ďakujeme za rozhovor,**  
**MUDr. Kateřina HIMMELOVÁ**

## JEDÁLNY LÍSTOK Z NAŠEJ ROVNOBEŽKY

### K VEĽKONOČNÉMU MENU PATRÍ ŠŤAVNATÉ MLADÉ MÄSO

Zaradte do svojho jedálneho lístka jahňacie a baranie mäso, patrí medzi najhodnotnejšie zdroje ľahko vstrebateľného železa, zinku, selénu a obsahuje vitamín D a vitamíny skupiny B. Mäso mláďat je plné bielkovín, ktoré potrebujeme nielen na stavbu svalov, ale aj na tvorbu hormónov a enzýmov. 100 g jahňacieho mäsa pokryje dennú potrebu bielkovín z 30–40%. Spolu s jarnou zeleninou, bylinkami, novými zemiakmi získate aj vitamín C. Výsledkom bude posilnenie imunity. Mladé jahňacie, kozľacie alebo králičie mäso obsahuje minimálne množstvo tuku, a teda je jedinečné na jarný reštart.

### KRÁLIČÍ FILET S ČERVENOU KAPUSTOU A SHERRY

(2 porcie)  
300 g králičích filiet, 600 g červenej kapusty, 1 cibuľa, 2 lyžice oleja, 100 ml zeleninového vývaru, soľ, mleté korenie, štipka muškátového orieška, 4 lyžice suchého sherry, 2 lyžičky rozdrvených feniklových semienok, 2 lyžice kyslej smotany

Červenú kapustu nakrájame na tenké rezančeky, cibuľu na drobné kocky. V hrnci na oleji necháme zosklovatieť cibuľu, pridáme kapustu, krátko orestujeme a zalejeme zeleninovým vývarom. Osolíme, okoreníme, pridáme muškátový oriešok a sherry. Pod pokrievkou dusíme na miernom plameni 20 minút. Králičie filety osolíme, okoreníme, potrieme drveným feniklom a orestujeme na oleji 10 minút. Vyberieme, zabalíme do alobalu. Olej v panvici rozriedime malým množstvom vody, vmiešame kyslú smotanu a omáčku osolíme a okoreníme podľa chuti. Králičie filety zalejeme omáčkou a podávame s červenou kapustou a pečenými zemiakmi alebo zemiakovými nokmi.

### JAHŇACIE STEHNO NA BYLINKÁCH (4 porcie)

600 g jahňacieho stehna, 1 300 g zemiakov, 1 cibuľka, 2 strúčiky cesnaku, petržlenová vňať, 1 lyžička nasekanej žihľavy, 1 lyžička pažitky, 2 lyžice repkového oleja, 1 lyžica masla, koriander, soľ

Cesnak, žihľavu a pažitku jemne nasekáme, pridáme mletý koriander, soľ a olej. Jahňacie stehno umyjeme, osušíme a potrieme zmesou, vložíme do pekáča a necháme 60 minút odležať. Do rúry vyhriatej na 250 °C vložíme mäso, pridáme nakrájanú cibuľku s vňaťou, podlejeme a zmiernime teplotu na polovicu. Za častého podlievania výpekou a vodou pečieme asi 45 minút.

**Zemiakové guľôčky:** z oškriabaných, umytých zemiakov vypichujeme pomocou vykrajovadla guľôčky, ktoré vložíme do vriacej osolenej vody a varíme asi 10 minút. Zemiakové guľôčky scedíme a opečieme na masle, posypeme petržlenovou vňaťou.

### JAHŇACINA S VEĽKONOČNOU PLNKOU (4 porcie)

800 g jahňacieho stehna, 1 lyžica masla, soľ  
**Plnka:** 3 vajcia, 3 rožky, 0,25 ml mlieka, 2 lyžice masla, petržlenová vňať, 1 lyžica nasekanej mladé žihľavy, soľ

Z jahňacieho stehna pripravíme plát, osolíme, prehneme a urobíme vak, ktorý naplníme plnkou a zašijeme. Zvyšok plnky dáme upiecť do pekáča. Kapsu vložíme na rozohriate maslo a pečieme v rúre, podlievame a prelievame vypečenou šťavou. Podávame s varenými zemiakmi.

**Plnka:** zmiešame rozpustené maslo s mliekom a žĺtkami, touto zmesou zalejeme rožky nakrájané na kocky. Všetko osolíme, necháme krátko odpočinúť, potom zľahka premiešame so snehom z bielkov a premiešame petržlenovou vňaťou.



### MARINOVANÉ JAHŇACIE KOTLETY

(2 porcie)  
400 g jahňacích kotliet, soľ, korenie  
**Marináda:** 3 citróny, bazalka, estragón, šalvia, rozmarín, cesnak, 30 ml oleja

Kotlety osolíme, okoreníme a pripravíme si marinádu. Bylinky a cesnak nasekáme, pridáme citrónovú šťavu a zašľaháme do oleja. Mäso vložíme do marinády a necháme odležať 1–2 dni. Sprudka opečieme krátko na panvici z oboch strán.

**Príloha:** Ružičkový kel s anglickou slaninou a jarnou cibuľkou. Slaninu orestujeme, kel sparíme. K slanine pridáme cibuľku a krátko orestujeme, pridáme kel, osolíme, okoreníme a premiešame.

### JAHŇACINA NA VÍNE

(4 porcie)  
800 g jahňacieho stehna, 100 ml bieleho vína, 2 lyžice masla, 1,5 lyžice paradajkového pretlaku (alebo 500 g zrelých paradajok), kúsok celej škorice, 2–3 klinčeky, štipka cukru, mleté korenie, soľ

Mäso nakrájame na plátky, okoreníme, osolíme, ľahko poprášime múkou, opražíme zo všetkých strán na panvici a necháme odležať v hrnci. Na panvicu nalejeme víno, pridáme pretlak rozpustený v šálke vody (alebo prepaširované paradajky). Necháme niekoľkokrát prejsť varom a pridáme škoricu, klinčeky, trochu cukru, zamiešame, odstavíme a touto zmesou prelejeme mäso v hrnci. Dusíme pozvoľna a ak treba, podlievame ešte vodou. Podávame s cestovinami, zemiakmi alebo bagetou.

**Užite si nielen Veľkú noc  
s kvalitnými bielkovinami na tanieri.  
Mgr. Ilona VÝTISKOVÁ**





# Múdre telo a jeho správy (16): „Nechcem odísť“

Jarmila má astmu. Už ani nevie odkedy. Usiluje sa liečiť ťažkosti alternatívnymi metódami všetkého druhu. Posledný rok už začala brať lieky, pretože bylinky už nestačili a bolo jej stále horšie. Okrem týchto ťažkostí veľmi často cíti napätie, hnev, je ako tlakový hrniec, len buchnúť. Situáciu sme postavili ako zdravotnú konšteláciu so symptómom dusenia.

## DUSENIE NA OBRANU

Jarmila si vyberá zástupkyňu za seba a účastníka – muža za astmu, dusenie. Do tretice osobu, s ktorou to všetko súvisí. Hneď na začiatku konštelácie má zástupkyňa Jarmily veľký tlak na prsiach, búšenie

## SLOVÁ SLÁVNÝCH

» Nikto neumiera príliš skoro, pretože nemal žiť dlhšie, než žil.

(Seneca)

» Smrť sa neriadi našimi plánmi.

(Molière)

» Je dosť ľudí, ktorých drží pri živote len strach pred smrťou.

(Renard)

srdca, tlak do hlavy. To Jarmila pozná. S treťou osobou sa na seba pozerajú, postupne sa pridá aj ďalší človek z publika. Tretia osoba je veľmi smutná, u všetkých vyvoláva lútosť, v očiach má prosbu o pomoc. Jarmila sa nemôže pozeráť, osoby jej je ľúto, chcela by jej nejako pomôcť. Akonáhle sa však pohne smerom k nej, symptóm dusenia je ihneď v pohotovosti, prakticky má tendenciu hneď prísť k Jarmile. Jarmila ho tam nechce a zároveň cíti jeho oporu, od tretej osoby sa môže symptómom prakticky izolovať.

## „BABIČKA SA MA DRŽALA AKO KLIEŠŤ“

Jarmila vzdoruje. Je rozpoltená. Chce osobu chrániť, pomôcť jej a zároveň je jej niečím nepríjemná, uhýba pred ňou pohľadom. Osoba na nej visí očami, ktoré volajú o záchranu. Jarmila sa pozerá do zeme. Čím dlhšie sa pozerá, tým je symptóm dusenia nepokojnejší, potrebuje sa rozpohybovať. Celá situácia v miestnosti sa potrebuje rozpohybovať. Takmer sa tu nedá dýchať. Prosba o pomoc zo strany tretej osoby je taká silná, že by sa dala krájať. Pre Jarmilu postupne prestáva byť únosná. „Chcem sa na teba len pozeráť,“ hovorí tretia osoba. Jarmile je postupne na zvracanie, búši jej srdce, trasie sa, stráca rovnováhu, plače. Odošlem symptóm za dvere. Situácia sa ešte zhorší, Jarmila nezvláda byť s treťou osobou sama, bez podpory svojho ochorenia. Tu je to celkom zreteľné. Symptóm sa vracia, stavia sa na polovicu cesty medzi obe zúčastnené. Všimneme si, že Jarmila má jednu ruku stále zaťatú v päst. Hnev. Na tretiu osobu, na celú situáciu, ktorú nie je schopná uchopiť, ovládať. Ale zároveň chápe, že symptóm je veľkým pomocníkom. „Poďakuj mu, že ti tak dlho slúžil.“ „Ale ja už ho nechcem!“ Ale symptóm nemá pocit, že by mal už odísť. Cíti, že to Jarmila ešte sama nezvládne. Takže tu postáva ďalej. Klientke, ktorá si konšteláciu zadala a sedí obďaleč na stoličke, nie je veľmi dobre. Tiež má hnev a zaťatú päst.

Tretia osoba sa hrnie k Jarmile objasť sa, Jarmila prepukne v plač s výkrikom: „Babička!!!“ a už si obe plačú v náručí a nemôžu sa od seba odtrhnúť. Jarmila pôsobí v tú chvíľu ako malé dievča. „Koľko máš teraz rokov?“ „Asi osem.“ „Čo sa stalo v tom čase?“ „Babička bola chorá, umierala a strašne nechcela umrieť. Boli sme si dosť blízke, držala sa



ma ako kliešť. Nerozumela som tomu, čo je umieranie. Ale videla som, že babičke, ktorú som milovala, nie je dobre.“ Tretia osoba, teda teraz už babička, usedavo plače, drží sa Jarmily. Tá jej chce pomôcť, babička súhlasí, v tú chvíľu sa priblíži symptóm dusenia. Jarmila sa vydesí, konečne jej to došlo. Narovná sa a hľadá na babičku. Symptóm cíti, že pochopila, a pomaly vypratáva pole.

## KAŽDÝ MÁ SVOJ OSUD

„Babička, pozeraj sa na mňa s láskou. Ja to teda zvládnem. Už môžeš odísť.“ Tieto slová dostanú babičku do ešte väčšieho žiaľu. Ale Jarmila ju už sleduje inými očami. Očami dospelej ženy, ktorá chápe, že niet inej cesty. Že každý má svoj osud, ktorý nikto iný neovplyvní a ani nemôže ovplyvniť. To osemročné dieťa to vtedy nevedelo. A babička tak prosila... Aj teraz stále prosí, nemôže sa od Jarmily odtrhnúť. Jarmila chápe, že už to všetko nepotrebuje, že už nechce zachraňovať, niekoho držať, celý život sa tým dusiť. Poodstúpi od babičky, tá nechápe: „Mám ťa veľmi rada.“ „Aj ja teba, babička. Už môžeš ísť.“ Babička tu stojí osamotená, zúfalá, unavená, vyčerpaná. Na zemi kriedou vytváram líniu medzi živými a mŕtvymi. Chystám babičke ležanie. Jej zástupkyňa si odmieta ľahnúť, hoci je zjavné, že niet inej cesty. Postavím nad lôžko Smrť. Ani vtedy sa babička nehodlá podvoliť svojmu osudu. Skutočná Jarmila dodáva, že babička na konci svojho života dosť vzdorovala.

Koniec konštelácie je dlhý, dramatický, celý o nezmierení sa s osudom, chorobou, svojím koncom. Smrť tu stojí. A čaká, až sa naplní čas. V správnu chvíľu. Ale na to sme my, ľudia, krátki. Nevidíme, kedy je ten správny čas. Nezostáva nám iné ako prijať tento fakt, keď príde čas. V konšteláciách je to častá téma. Po pochopení prichádza veľká úľava pre všetkých zúčastnených. Jarmila sa môže konečne slobodne nadýchnuť.

MUDr. Ivana WURSTOVÁ



# Doplnky a talizmany FENG ŠUEJ (30)

## Špeciálne symboly na získanie a udržanie šťastia



### ČÍNSKE MINCE

Čínske mince sú v dnešnej dobe symbolom harmonickej súhry mieru, lásky, peňazí a zdravia. Spojením týchto štyroch pilierov vzniká základ pre naplnený život. Vnútorne aj vonkajšie bohatstvo je harmonicky pozdvižené a vyrovnané a cesta k druhému, k TY, k blíznym a priateľom je naplnená láskou a mierom. Pozemský domov duše – naše telo – je požehnaný zdravím, aby sme dokázali v tomto svete realizovať a naplniť svoje prania, ciele a ideály.

Keď sa čínske mince pre šťastie použijú v duchu čínskeho učenia o harmónii FENG ŠUEJ, môžeme s nimi podporiť v zónach partnerstva a bohatstva ciele obyvateľov obydli. Sú cenným symbolom, lebo v sebe nesú aj hodnoty dôvery, odvahy, sily a nádeje. Ak darujete čínske mince pre šťastie, preukazujete tým zároveň obdarovanému hlboký rešpekt a náklonnosť, pretože posol-

stvo mincí je čisté a ušľachtilé. Ak dáte mincu pre šťastie sami sebe, naplníte svoje srdce najvyššími hodnotami, ktorými prežijete svoj domov a okolie.

### ŠŤASTNÉ OBÁLKY – BALÍČKY ŠŤASTIA

V Ázii sa dávajú pri nespočetných príležitostiach malé červené obálky, ktoré sú potlačené dekoráciou z rýdzeho zlata. Svoje použitie nachádzajú pri svadbách, narodeninách a iných dôležitých príležitostiach. Podľa danej situácie sa v nich obyčajne nachádzajú menšie či väčšie bankovky.

Aj vo FENG ŠUEJ sa využívajú tieto obálky šťastia. Majster (poradca) v nich síce nedáva svojim klientom žiadne peniaze, vkladá však do nich príslovie, ktoré je pre obyvateľov domu alebo bytu nejakým spôsobom dôležité a veľmi cenné. V mnohých oblastiach Číny je zvykom nechávať tieto šťastné obálky uzavreté či dokonca ešte zapečatené. S láskou sú potom vyvesené alebo položené na čestné miesto. Šťastie,

ktoré pribalil majster FENG ŠUEJ do obálky, nesmie totiž vyprchať a musí sa tým udržať po celý život.

V Číne a Hongkongu patria šťastné obálky do každej domácnosti, vo veľkom balení. Normou je 20, 50 alebo 100 kusov v sade. Nech už je v nich čokoľvek, všetci z nich majú radosť. Deti ich milujú, lebo tušia, a nie neprávom, že je v nich schované niečo cenné. Každý darček, ktorý je takto zabalený, je automaticky hodnotnejší a ušľachtilejší. K tomuto pocitu samozrejme prispieva aj špeciálny farebný odtieň obálok, pretože nič nie je „náhodné“.

U nás sa šťastné obálky doposiaľ v poradenskej praxi FENG ŠUEJ využívajú len veľmi zriedka, zatiaľ sú takým „tajným tipom“. Kto sa ale FENG ŠUEJ zaoberá profesionálne alebo má rád zvláštne veci, iste nedokáže tomuto ázijskému zvyku dlho odolávať.

**Ing. Miroslav HUBÁČEK**  
(podľa knihy „Feng Shui Glücksbringer“  
od Brigitte GÄRTNER)



## O potrebe neustáleho hľadania stratenej jednoty

Téma hľadania jednoty sa pre mňa stala v ostatných rokoch jednou z ominózných, nakoľko cítim, že jej návrat je dôležitým momentom, ktorého zvládnutie nás v rozpoltenom svete tejto doby dozaista čaká.

Svet, ako sme ho poznali, je na svojom sklone. Systém dosiahol takú úroveň, že sa začal správať ako nepriateľ človečenstva. Individualizácia sa stáva bremenom, nakoľko nás vzdaluje nielen od priestoru, v ktorom žijeme, ale aj od ostatných členov society, ba dokonca i od seba samých. Je nám vnucovaná potreba neustáleho rozmachu, no nesmieme pritom zabúdať na priestorovo obmedzenú kapacitu Zeme. Tá neporastie. James Lovelock vo svojej knihe Gaia vracia úder pripomínajúc možnosť nahradit' ideu trvalo udržateľného rozvoja hľadaním možnosti trvalo udržateľného ústupu. Naša posadnutosť myšlienkou rozvoja a zdokonaľovania

ľudstva nám podľa neho nanucuje prijímať slovo ústup ako sprosté, ako niečo, za čo by sme sa mali hanbiť. Nehovorí pritom o vzdaní sa vymožeností, ktoré sme dosiahli, o návrate „do jaskýň“, ako túto myšlienku mnohí interpretujú. Poukazuje len na to, že by sme mali zmeniť kvantitatívny prístup voči výdobytom na kvalitatívny a namiesto neustáleho vytvárania „novôt“ naučili sa efektívne využívať a používať to, čo sme dosiahli. Neustála obmena nás totiž oberá o suroviny a stavajúc sa do úlohy nenásytného spotrebiteľa vyťažujeme suroviny, ktoré by mali poslúžiť i budúcim generáciám a nenávratne devastujeme životné prostredie.

### ROVNOVÁHA PRÍRODY JE ROZKOLÍSANÁ

Antický človek žil v súlade, v jednote s prírodou. Mytológia a úcta k bohom ho viedli k rešpektu voči nej, lebo v jej jednotlivostiach boli bohovia vtelení. Ekológii sa neučil v školách, ona predstavovala prirodzenú súčasť jeho svetonázoru. Ničenie environmentu svedčí naopak o našej neúcte ku krajine ako posvätnému priestoru, jednému miestu vhodnému na prežitie. Vydeliac sa z neho vytvorili sme si predstavu, že nám má slúžiť, že ho možno beztriestne zneužívať.

*Pokračovanie na str. 13*



# Lineárny, či cyklický? „Jupiter“ nad obzorom duše

Ako sme minule spomínali, svet predškola je značne uzavretý, sebastredný. Neznamená, že by bol ovládaný egoizmom a sebeckom. Dieťa je však stredom vlastného vesmíru, ktorý síce funguje v kontexte s tými ostatnými, ale tak, že ich ovplyvňuje. Je akoby zapríčiňovateľom všetkého, čo sa okolo neho deje. V kladnom i zápornom zmysle slova. Aj sebaaprečňovanie, nadhodnocovanie vlastnej osobnosti, pocit moci sú typicky jupiterskými príznakmi. Veď ako inak by sa mal „vládca bohov a Olympu“ správať, keď spravuje celý svet? Počas rozhovoru považuje drobec za samo-

zejmé a prirodzené, že téma, o ktorej hovorí, je známa aj druhej strane, ak sa s nami hrá, je mu úplne jasné, že pravidlá, ktoré počas hry používa, poznáme a dodržiavame. Svet teda považuje za čosi, čo je tu kvôli nemu. Trhliny dostáva táto predstava univerza v momente, keď sa dozvie, že voda v rieke tečie, dážď prší či fúka vietor aj v noci, keď ono spí.

Spomínané nadhodnocovanie vlastnej osobnosti je spojené aj s ďalším osobnostným rysom predškola, ktorý by sme mohli nazvať magickosťou.

*Pokračovanie na str. 14*



## O potrebe neustáleho hľadania stratenej jednoty

*Dokončenie zo str. 12*

Príroda však nie je len javom, ktorý máme „po práve“ bezprecedentne používať a analyzovať ho v zmysle racionálneho zneváženia filozofa Bacona. Ten poznamenal, že treba „pribať tú mrchu (prírodu) na stenu a vyrvať z nej vnútornosť“, aby sme sa dozvedeli, ako funguje. Neosobný prístup racionalistov nás odsúdil do úlohy pozorovateľov, „objektívne“ hodnotiacich, no nemajúcich autoritu v pozorovanej realite, lebo ju stotožnil so strojom

Krehká rovnováha životného prostredia je pôsobením ľudskej civilizácie v ostatných 10 000 rokoch výrazne rozkolísaná a v súčasnosti dosahuje kritických hodnôt. Božstvo sme vyslali na „výsoť“ a bez jeho kontroly si bašujeme, ako sa nám zapáči.

### NIČIVÁ SILA DOBYVANIA

Chceme jesť nepretučnené hamburgery, „vyrábame“ chudé hovädzie mäso na chudobnej pôde zničenej brazílskej rovníkovej džungle, ktorá doteraz slúži ako pľúca našej planéty. Túžime sa pohodlne voziť v luxusných limuzínach s veľkou spotrebou, ťažíme zásoby ropy, ktorej množstvo rapídne klesá, takže ju začíneme vyťažovať z ropných pieskov. Nezaujímá nás však, že (nielen) tým znehodnocujeme obrovské množstvá vody, ktorej začína byť nedostatok. Miliardy ľudí trpia smädom, my zavlažujeme pitnou vodou trávniky okolo našich domov, splachujeme ňou naše záchody. Vedenie istej potravinárskej firmy navrhuje, aby sa nie nekonečné zásoby sladkej vody stali voľne predajnou komoditou, aby sa na nej dalo dobre zarobiť.

Expanzívne chceme dobývať vesmír, obsadiť Mars, namiesto toho, aby sme so všetkou vážnosťou a zodpovednosťou zvelaďovali priestor, ktorý sme dostali k dispozícii. Rastúci a zdanlivo mocnejúci svet kapitálu

nás núti prijímať svet ako bojisko konkurencie, ktorá rozdelila svet na tých, čo vlastnia 99% majetku, pričom ich je len 1%, a tých ostatných 99%, vlastníci zostávajúce 1% svetového imania. Ak by sme pochopili, že nie konkurencia, ale kooperácia je mohutnou silou rozvoja, lebo neničí v neustálom boji hodnoty, ktoré dosiahli iní, ale ich zvelaďuje v prospech celku, mohli by sme sa oslobodiť od jestvujúcej chudoby, majetkovo polarizujúcej ľudstvo.

### NALAÐME SA S ENERGY

Málo zo spomenutých tém však zaujíma a irituje zúfalú väčšinu, lebo tá je v každodennom prežívaní zaujatá inými, menej podstatnými polarizačnými témami: kto vyhrá v pohári majstrov, ktorá strana vo voľbách, či výherca veľkej spevackej šou bol zvolený správne, či je pre vývoj spoločnosti dôležitejší neoliberalistický postoj, či tradičné ponímanie rodiny. Na takýchto a podobných témach vybijame životnú energiu, nakoľko k nim zaujímame pod tlakom médií mantinelové, teda citovo výrazne diferencované postoje. Ak trvá napätie nad únosnú mieru, psychické tenzie sa postupne somatizujú, a ak sa k tomu pridajú i rodinné či osobné a pracovné problémy, k chorobe máme veľmi blízko.

Akoby tvorcovia programu Energy pred dvomi desiatkami rokov tušiac, že dôjde k takejto extrémnej polarizácii spoločnosti a jej členov, vytvorili súbor produktov, ktoré pomáhajú „rozhasený“ energetický systém človeka naladiť na správnu mieru, doviest ho do harmónie Jinu a Jangu, aby tieto dva póly jednej energie, spoločného energetického poľa slúžili k prospechu a pre zdravie človeka, nie kontraproduktívne.

Mne ako praktizujúcemu astrológovi pomáha pohľad na zodiak pomôcť pochopiť a následne vysvetliť jednotlivé silové polarizácie, pričom sa počas ich výkladu vytvára pre klienta priestor, aby sa s nimi stotožnil a pochopil ich ako mocné tvorivé archetypálne sily pri ceste k celistvosti. O tom však nabadúce v postupnosti „cesty“, ktorú nám zodiak predostiera.

**Mgr. Miroslav KOSTELNÍK**



# Lineárny, či cyklický?

## „Jupiter“ nad obzorom duše

Dokončenie zo str. 13

Ak sa splní nejaké jeho pranie, považuje sa za toho, ktorý toto želanie zmenil na čin. Je teda kúzelníkom či dokonca božstvom, ktoré spúšťa isté deje. Stáva sa, že na seba berie zodpovednosť za pozitívne i negatívne správanie sa svojich rodičov. Pokiaľ sa stáva „zodpovedným“ za to, že sa členovia rodiny majú radi, je to v poriadku. Horším prípadom je hádka, násilie, rozchod rodičov, za ktoré takisto „nesie vinu“. Je potrebné veľa pedagogického a psychologického majstrovstva zo strany dospelých, aby mu vysvetlili, že sa to stalo pre iné príčiny a nebolo to spôsobené ním.

Prírodným stavom jeho predstavového sveta je antropomorfizmus, ktorým oživuje svet vecí okolo seba. Pre zdravý rozvoj osobnosti je to potrebné aj preto, že tak získava k okoliu hlbší vzťah a učí sa metafo- re, s ktorou sa bude počas života stretávať každodenne napríklad pri čítaní literatúry, návštevách kultúrnych podujatí a ustanovizní, ale i v svete vedy a techniky. Ak ho priskoro chceme zbaviť tohto pohľadu na svet prílišnou racionalizáciou, oberáme ho aj o dôležitú oblasť obraznosti a vnímania či vlastnej realizácie umenia. Jeho zvedavosť, potreba „rozširovania a prekračovania obzorov“ vyžaduje pripraveného rodiča, ktorý bude vedieť a hlavne chcieť zodpovedať na jeho časté všetečné – všetkého sa dotýkajúce otázky, ktoré začínajú typickými slovami „prečo“ a „ako“. Dotýkajú sa okrem vzniku sveta a jeho fungovania aj ošemetných, spoločensky tabuizovaných tém, akými sú splodenie alebo smrť. Ponúknuť

adekvátnu odpoveď je dosť problematické, nakoľko ani sami rodičia nemajú dostatok poznatkov alebo sami podliehajú rodinnej, osobnej, svetonázorovej tabuizácii. Dieťa je ochotné a schopné prijať aj jednoduchšie interpretácie problematických tém, prípadné posunutie odpovede do veku, kedy už bude väčšie, schopné porozumieť.

Veľmi dôležitým procesom vo vývine predškôlka je kolektivizácia. Potrebuje vytvárať spoločenské vzťahy s vekovo seberoovnými, ale i staršími deťmi, svet rodiny je už preňho obmedzujúci, majúci veľmi tesné hranice. I to je jeden z príznakových prejavov vnútorného Jupitera – rozširovanie sveta. Dieťa sa v kolektívne stretáva so situáciami všetkého druhu. Pozitívne i negatívne skúsenosti ho posúvajú neustále vpred, civilizujú ho. Samozrejme, prijatie kolektívneho života vyžaduje úžasné úsilie, pri ktorom dochádza k postupnému preladovaniu sa z „ja“ na „my“, pričom sa musí jedinec učiť v určitej miere potláčať osobné požiadavky a podriaďovať ich spoločným. Je však dôležité, aby sa v tomto zospoločenšťovacom pochode nestával až príliš submisívnym, ale dokázal prejavovať svoj názor i svoje potreby. Konečným výsledkom tohto procesu je pochopenie, že pre život v spoločnosti je dôležitejšia kooperácia než konkurencia, aj keď súčasná vývojová etapa, nanešťastie, tvrdí pravý opak. Bolo by dobré, keby rodič poznal kozmogram svojho dieťaťa a prispôbil svoje požiadavky naň aj prostredníctvom poznania tejto „mapy predispozícií“. V kolektívnych zariadeniach sa naše rato- lesti takisto pripravujú na vstup do školy,



rozširujú svoj intelektuálny obzor, učia sa sebadisciplíny, zodpovednosti, komunikácii. A tu si môžeme všimnúť, že bežný dialóg detí má často nedialogický charakter – každý rozpráva svoje, nenadväzujúc svoje repliky na to, čo hovorí jeho komunikačný náprotivok. Postupne sa však začína sústreďovať na zmysel prehovoru.

Problémom býva „udýchanosť“ počas prehovoru. Dieťa dýcha rýchlo a plytko, nevie sa pritom efektívne nadýchnuť nosom, takže sa nemôžeme čudovať, že veľmi častým zdravotným neduhom sa stávajú ochorenia respiračného systému. V kolektívnom zariadení sa nedá dostatočne efektívne vykonať kontrola zdravia detí, aj keď počas ranného filtra sa markantné prípady riešia okamžite s rodičmi. Tí bývajú veľmi často nezodpovední, lebo aj keď vedia, že u dieťaťa sa objavili príznaky ochorenia – najčastejšie spomínaných dýchacích ciest, privádzajú ho do kolektívu. Pred istým časom pripravila firma Energy veľmi dobrý projekt pre materské školy, kde po dohode s rodičmi ponúkla program prevencie sezónnych ochorení. Najúspešnejším prípravkom sa stal Vironal a pri porovnaní chorobnosti počas jeho užívania s obdobiami predošlými sa ukázali dostatočne relevantné výsledky v znížení počtu a frekvencie ochorení, čím sa potvrdil zmysel projektu. Všetci si spokojne pochvalovali. Pre vedúcich klubov to síce bola práca navyše, ale radosť z výsledku „zaplatila“ vynaloženú námahu. Žiaľ, tak ako mnohé dobré akcie, i táto zapadla časom v mnohých mestách do zabudnutia pre nezujem. Rodičov, riaditeľiek a učiteľiek materských škôl, ale i niektorých vedúcich klubov. Bolo by možno zaujímavé zistiť a zverejniť, koľkí z účastníkov akcie zostali dodnes verní programu Energy.

**Mgr. Miroslav KOSTELNIK**





# Bechterevova choroba – keď tuhne chrbtica

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

Bechterevova choroba sa obvykle prejavuje bolesťami v chrbte, ktoré bývajú rôznej intenzity a môžu sa vyskytovať aj v nočných hodinách. Typickou bývá ranná stuhnutosť chrbtice a niekedy aj veľkých kĺbov, ktorá sa po rannom rozhybaní alebo rozcvičení upraví. Bolesť a stuhnutosť sa však opakujú, bývajú rôznej intenzity a postihnutý/á sa ich snaží podvedome zmierňovať tým, že zaujíma postoj s predklonenou chrbticou a hlavou, čiže sa hrbí. Taktiež dýcha plytšie, aby šetril rebrovo-chrbticové spojenia (drobné kĺby v oblasti stavcov chrbtice a rebier) ktoré sú pri hlbšom dýchaní a pri pohyboch hrudníka viac namáhané a pri Bechterevovej chorobe bolestivé. Niekedy bývá prítomná aj horúčka, zvýšená únava, nechut do jedla, chudnutie, anémia, a pod. Nastávajú zápalové zmeny, stuhnutie, prípadne vyrotovanie a zlomeniny stavcov, čo vedie k tlaku – kompresii miechových koreňov (nervov), so vznikom neurologických príznakov ako je impotencia, nočné pomočovanie, a pod. Ak sa ochorenie včas nezistí a odborne nelieči, vedie zhruba po 10 rokoch k výrazným štrukturálnym zmenám stavcov a celej chrbtice. Stavce, medzistavcové platničky a celá chrbtica postupne znehybnjú, môže sa stať až natolko rigidnou, že postihnutý nie je schopný sa zohnúť a rukami dosiahnuť na kolená. Znehybnenie postupuje pozvoľna, začína zvyčajne v dolnej – krížovej časti chrbta, postupuje nahor, až napokon chrbtica môže nadobudnúť tvar bambusovej tyče. V prevencii zhoršovania ochorenia i v samotnej liečbe je veľmi dôležité pravidelné denné cvičenie, správne vzpriamené držanie tela, strečing, jemné masáže. Z chemických liekov sa najčastejšie používajú nesteroidné antireumatiká, ktoré pôsobia zároveň protizápalovo, v prípade akútneho zhoršenia stavu tiež glukokortikoidy, avšak pre ich možné závažné nežiaduce účinky skôr len na nevyhnutne potrebný, krátky čas. V súčasnosti je už dostupná aj tzv. biologická liečba, ktorá má najmenej nežiaducich účinkov.



Ochorenie významne znižuje kvalitu života tým, že obmedzuje mobilitu, znižuje fyzickú výkonnosť a spôsobuje postihnutému bolesti. Bechterevova choroba je chronické ochorenie, ktoré postupne progreduje a nedá sa vyliečiť, keďže príčinná liečba neexistuje. Dá sa však významne spomaliť a zmierniť klinické ťažkosti. Pravidelným pohybom a cvičením je možné dosiahnuť dlhodobu uspokojivú hybnosť, funkciu i kondíciu chrbtice.

**Aj pri Bechterevovej chorobe nájdú uplatnenie prírodné prípravky Energy** ako prevencia progresie ochorenia a doplnok liečby.

Z pentagramu bylinných koncentrátov je vhodný predovšetkým bylinný koncentrát **Renol**, ktorý detoxikuje a harmonizuje organizmus, pomáha pri regenerácii pohybového aparátu. Obvyklé dávkovanie je 2 až 3 krát denne 5 až 7 kvapiek v pohári vody, počas prvých dní užívania sú dávky nižšie. Po troch týždňoch užívania sa vždy urobí týždenná prestávka.

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

Ako nadstavbový prípravok sa v praxi osvedčil viaczložkový prírodný prípravok **Skeletin**, ktorý pomáha pri regenerácii kĺbových spojení a chrupaviek medzistavcových platničiek. Užíva sa dlhodobu 2-krát denne 2 kapsuly.

Pre protizápalové pôsobenie možno zároveň využiť prípravok **Vitamarin** s obsahom rybieho tuku, omega-3-mastných kyselín a vitamínu D. Užíva sa obvykle 2-krát denne 1 až 2 kapsuly. Podporné, relaxačné a bolesť uvoľňujúce účinky majú aj humátové kúpele v prípravku **Balneol** a v kúpeľovej soli **Bioter-mal** z Podhájskej. Pomáhajú pri regenerácii pohybového systému. Pri akútnom zápale však kúpele nesmú byť horúce, iba mierne teplé alebo vlažné. Sú vhodné aj prípravky z radu zelených potravín – **Barley juice**, **Spirulina Barley**, **Chlorella**, ktoré vďaka obsahu minerálov, vitamínov, enzýmov a chlorofylu podporujú regeneračný proces, pôsobia protizápalovo a očistne na organizmus. Liečivé čaje **Energy Smilax Officinalis** a **Lapacho** nájdú uplatnenie pri reumatickom zápale chrbtice.

**MUDr. Július ŠÍPOŠ**

**VÝSTAVA • PREDNÁŠKY • ZDRAVIE • EZOTERIKA**

EZ

fest

8.-9.5.2015  
VSTUP ZDARMA  
[www.EZOfest.sk](http://www.EZOfest.sk)

Hotelová akadémia, Južná trieda 10, Košice

70 vystavovateľov • vyše 30 prednášok • koncert • ochutnávky

Usporiadateľ: EZOshop.sk  
 Košice, Komenského 3

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

# Aby obličky správne fungovali

Obličky sú párový orgán, t.j. v ľudskom organizme sa nachádzajú dve. Majú fazuľovitý tvar a uložené sú v drierkovej oblasti po stranách chrbtice. Ak správne fungujú, majú mnohonásobnú rezervu pokrývať potreby organizmu. Preto ak človek o jednu obličku príde (či už po úraze, následkom ochorenia alebo ju daruje) stále zostáva niekoľkonásobná rezerva jednej správne fungujúcej obličky na to, aby pokryla potreby organizmu. Hlavná funkcia obličiek je vylučovacia, t.j. filtrovacia a očistná. Obličky filtrujú krv, z ktorej odstraňujú splodiny metabolismu, najmä močovinu a kreatinín, čím zabezpečujú telu „čistú“ krv.

Okrem funkcie vylučovacej, v rámci ktorej čistia krv a odstraňujú odpadové látky z tela von vo forme moču, majú aj niektoré ďalšie funkcie. Regulujú hospodárenie s vodou a minerálmi, produkujú aj niektoré látky hormonálnej povahy – napríklad erytropoetín, ktorý stimuluje krvotvorbu (tvorbu červených krviniek v kostnej dreni), a podobne. Pomáhajú srdcu udržiavať funkčný obehový systém tým, že vylučujú prebytočnú tekutinu (vodu), tiež soli, najmä chlorid sodný. Tak zabraňujú vzniku opuchov, vodnatielky a srdcovému zlyhaniu. Srdce a obličky majú veľmi blízky vzťah. Je známe, že chronické srdcové ochorenia dlhodobo nepriaznivo vplyvajú na obličky a naopak, náhle zhor-

šenie obličkových funkcií môže spôsobiť srdcové zlyhanie. Obličky majú vplyv aj na krvný tlak, pomáhajú pri jeho regulácii a keď sú poškodené, krvný tlak stúpa a sekundárne zaťažuje srdce, cievy a ďalšie dôležité orgány. Zúčastňujú sa aj na regulácii acidobázickej rovnováhy, pomáhajú udržiavať stálosť vnútorného prostredia, pri mineralizácii kostí, tvorbe červených krviniek, pri regulácii imunitného systému, ovplyvňujú metabolismus. Z uvedeného vyplýva, že pre zdravie a správne fungovanie celého organizmu sú životne dôležité. Aj keď sa bez obličiek v súčasnej dobe už dá existovať vďaka dialýze (umelej obličke, t.j. prístroju, ktorý prečistí krv mimo organizmu) je naj-



lepšie chrániť si tento dôležitý orgán pred poškodením, najmä pred zápalmi. O obličkách je totiž známe, že nemusia vôbec bolieť, ani keď sú vážne poškodené. Preto je dobré vedieť o príznakoch ich postihnutia a nechať si ich pravidelne vyšetriť, skontrolovať v rámci preventívnych prehliadok.

Príznaky ochorenia obličiek sú viaceré, avšak nemusia sa vyskytnúť všetky, resp. nemusia sa prejavovať rovnakým spôsobom u každého. Je ich celá škála. Najčastejšie k nim patria opuchy členkov, resp. predkolenia, opuchy viečok, vzostup krvného tlaku, slabosť, únava, chudokrvnosť, suchosť a zmena farby kože, z laboratórnych príznakov nález bielkoviny alebo krvi v moči. Vyšetrenia obličiek sú bezbolestné a pre pacienta nenáročné, preto sa ich netreba obávať. Z hľadiska preventívneho, ale aj liečebného je dôležité včas zistiť prípadný problém. Vtedy sa ochoreniu dá predísť, resp. zamedziť jeho rozvoju do ťažkého štádia, napr. do zlyhania funkcie obličiek s nutnosťou následnej dialýzy, prípadne transplantácie.

*Pokračovanie na str. 18*



## Cvičenie so zeleným čajom

O projekte „Zdravé diéta“, ktorý spočíva v užívaní Vironalu, som sa už na stránkach Vitae zmienila. Rada by som poukázala aj na ďalšie aktivity, ktorými naša Materská škola v Dolnej Strede podporuje zdravý životný štýl. Okrem populárnych turistických, či poľovníckych vychádzok a pravidelného cvičenia, či stomatohygieny, sem patrí aj cvičenie mamičiek a bábíčiek.

Dvakrát týždenne sa so ženami schádzame na cvičení zameranom na posilnenie svalstva v kombinácii s aeróbnymi aktivitami a relaxáciou celého tela. Pri cvičení poskytujem individuálny prístup aj osobné konzultácie, veď najmladšia cvičenka má 24 a najstaršia 68 (sic!) rokov. Každá z cvičiacich má svoj špeciálny zošit, do ktorého si zaznamenáva nielen odmerané centimetre kriviek svojho tela, ale predovšetkým

skladbu dennej stravy, v súlade s odporúčaním cvičiteľky. Pri našich teoretických chvíľkach po cvičení si hodnotíme, ako sa nám darí dodržiavať zdravú životosprávu. Jedno takéto stretnutie som obohatila o ochutnávku zeleného čaju Green Tea GABA. Pri hodnotení vyváženej stravy sme popíjali lahodný čaj, tešili sa, že nám pomáha pri redukcii tukov a prispieva k príjemnej relaxačnej atmosfére.

Myslím, že takéto „čajíčkovanie“ po cvičení by sa mohlo stať tradíciou a už plánujem, akým čajom najbližšie pohostím ženy. Kolektívnym cvičením upevníme celkové zdravie organizmu, ale užívaním vhodných čajov pridáme bonus nášmu telu a zharmozujeme aj svoju dušu.

**Jana KUDLAČOVÁ**  
cvičiteľka a riaditeľka MŠ





# Čriečky z mozaiky dejín XII.

## Čistota, krása a zdravie – Platón

Myslím, že je načase na istý čas zmeniť tému. V predošlých častiach sme spomínali texty týkajúce sa viac zdravia, teraz sa pristavíme predovšetkým pri tých, ktoré sú spojené s chápaním krásy a pripomenú nám, že starí Gréci rozumeli tejto oblasti aj v spojitosti s matematikou a božstvami. A to ma zase upozorňuje na to, že som pozabudol na mytológiu a nevenoval som sa bohom spätým s zdravím, hygienou, krásou, harmóniou. Nuž a toto ma následne navádza na poukázanie na krásu, ako ju chápali sochári, maliari, poeti. Takže, ako som bol predošle spomínal, antika narába, manipuluje s obrovskou náručou tém, nie iba s malou otiepkou oklieštených motívov (*manipulus*, lat. – *hrst'*, *snop*, *zväzoček*, *otieпка*).

Najplodnejším z antických filozofov je azda Sokratov žiak Platón. Z autorových spisov, hlavne dialógov, sa dozvedáme o filozofii jeho učiteľa, ktorý sám síce nikdy nič nenapísal, zato okruh záujmov a žiakov mal veľmi obsiahly. Azda najznámejšími Platónovými dielami sú Obrana Sokratova, jediný nedialogický spis, z ktorého najlepšie pochopíme Sokrata ako filozofa a človeka, Štát, kde sa vedie dialóg o dokonalom štáte, Kritias, z ktorého sa dozvedáme aj o zaniknutom kontinente za Heraklovými stĺpmi – Atlantíde. Vzhľadom k téme ma azda najviac zaujal dialóg Symposion (*συμπόσιον*, *gr* – *hostina* (*najmä jej záverečná časť, venovaná pitiu, rozhovorom a zábave*), *spoločnosť, skupina (ľudí jediacich spolu)*), kde účastníci debatujú o úlohe boha Erosa a jeho spojení s krásou v našom živote.

Po dialógoch, v ktorých sú jednotliví účastníci sympózia postupne hlavnými diskutérmi, vstupuje na scénu Sokrates a pomáha sa spomienkou na polemiku s istou múdrou ženou, Diotimou. Ona vidí Erosa inak, než všetci ostatní diskutéri, teda nie ako veľkého boha z počiatkov sveta:

**„... Eros nie je ani krásny, ako tvrdím, ani dobrý.**

**Nato ja: Čo hovoríš, Diotima? Je teda Eros škaredý a zlý?**

**Ona: Nerúhaj sa; myslíš si, že čo nie je krásne, musí byť škaredé?**

**Určite.**

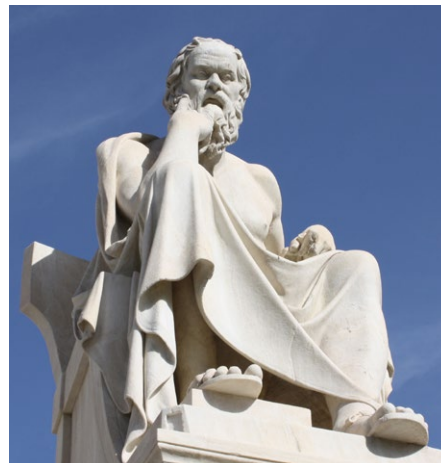
**Takisto tiež, čo nie je múdre, je nevedomé? Nebadáš, že je niečo uprostred medzi múdrosťou a nevedomosťou? ...**

**Netvrd' teda, že čo nie je krásne, musí byť škaredé, a čo nie je dobré, že musí byť zlé. Takto je to aj s Erosom, a aj keď súhlasíš, že nie je dobrý, ani krásny, zato si ešte nemyslí, že musí byť škaredý a zlý, ale že je niečím uprostred medzi jedným a druhým. ...“**

Nakoniec sa v dialógu zhodnú na tom, že je to veľký démon, bytosť „uprostred medzi bohom a smrteľníkom“, spájajúca svet bohov so svetom ľudí. Pojem démon má však v historickom kontexte úplne odlišný význam od toho, ako ho vysvetľujeme pod vplyvom kresťanskej ideológie my. Nie je to negatívna bytosť, ale, ako sa to dozvedáme zo slovníka: δαίμων – nižší boh, dobrý, strážny duch, no tiež zlý démon, bes, takisto ako božská vôľa, riadenie, sudba, úděl – a to všetko podľa kontextu.

V ďalšom monológu sa dostávame k veľmi zaujímavému Diotiminmu vysvetleniu charakteru pôsobenia Erosa:

„...Eros nemá ani núdzu, ani bohatstvo a je tiež medzi múdrosťou a nevedomosťou. Má sa totiž takto. Nikto z bohov nehľadá múdrosť ani netúži stať sa múdrou – lebo je – ani nikto iný, ak je múdry, nehľadá múdrosť. Naopak, ani nevedomí nehľadajú múdrosť, ani netúžia stať sa múdrymi, lebo v tom je zlo nevedomosti, že človek, ktorý nie je ani krásny, ani dobrý, ani rozumný,



myslí si o sebe, že je dokonalý. Teda človek, ktorý si neuvedomuje svoj nedostatok ani netúži po tom, čoho nedostatok necíti.“

V tomto pohľade na spoločnosť je Platón absolútne nadčasový, vyslovujúci myšlienky majúce charakter všeobecnej platnosti.

V ďalšom texte sa z úst Diotimy dozvedáme, že „múdrosť je jednou z najkrajších vecí, Eros je túžba po krásе, takže Eros musí byť filozof a ako filozof musí byť medzi múdrou a nevedomým.“

Najvyšším cieľom je však dosiahnutie schopnosti vnímať absolútnu krásu, ktorá netkvie v stotožnení sa s krásou vecí:

„Ten ide správne po ceste lásky alebo sa dá iným viesť, kto začína od tunajších krásnych vecí a pre dosiahnutie onoho (*najvyššieho*) krásna ustavične stúpa ako po stupňoch, od jedného k dvom a od dvoch ku všetkým krásnym telám, od krásnych tiel ku krásnym činnostiam, od činností ku krásnym poznatkom a od poznatkov napokon k onomu poznatku, ktorý je poznatkom práve len onoho krásna, aby napokon poznal, čo je krásna.“

Na tomto mieste by sme azda mohli našu spoločnú „debatnú pitku“ ukončiť s poznámkou, že k týmto myšlienkam by som sa azda bez osobného kontaktu s programom Energy a s tým súvisiacou prácou lektora bol dostal možno oveľa neskôr, no možbyť vôbec nie.

Nedá mi však, aby som do textu nevložil ešte jeden, podľa mňa veľmi dôležitý citát z dialógu Timaios, ktorý hovorí o harmónii: „...Všetko dobré je krásne, ale krása nejestvuje bez vnútornej miery. Teda aj živému tvorovi, ktorý má byť krásny, musíme pripísať súmernosť...“

Pokiaľ ide o zdravie a chorobu, cnosť a necnosť, nejestvuje pre ne dôležitejšia súmernosť a nesúmernosť, ako je medzi samou dušou a telom.“

Harmónia nie je len mierou, súmernosťou, ale i dcérou Afrodity a Aresa, a o nich i ďalších bohoch, starajúcich sa o zdravie si pohovoríme nabadúce, aby sme sa v ich genéze dostali k Hippokratovi, ale i k umeleckému dedičstvu starého Grécka.

**Mgr. Miroslav KOSTELNIK**



# Aby obličky správne fungovali

Dokončenie zo str. 16

K ochoreniu obličiek často vedú aj iné zdravotné postihnutia a chronické ochorenia, najmä vysoký krvný tlak a cukrovka. Zvlášť cukrovka, ak je zle kompenzovaná, vedie z dlhodobého hľadiska k poškodeniu obličiek a je najčastejšou príčinou ich zlyhania s nutnosťou následnej dialýzy. Príčinou postihnutia obličiek môžu byť aj zápalové ochorenia, najmä chronické zápaly v tele, imunitné problémy, časté infekcie močových ciest, a podobne.

Z hľadiska preventívneho je dôležité predchádzať častým prechladnutiam, zápalom močových ciest, dodržiavať správnu hygienu, chodiť na preventívne prehliadky. Rovnako je pre ochranu obličiek veľmi dôležitý správny pitný režim, kde sa odporúča predovšetkým pitie čistej vody v množstve okolo 2 litrov za 24 hodín. Toto množstvo

vody by malo byť počas dňa rovnomerne rozdelené, s niečo väčším príjmom v dopoludňajších hodinách. Vhodné sú aj bylinkové čaje, prípadne v menšej miere ovocné šťavy. Z prírodných prípravkov Energy je to predovšetkým bylinný koncentrát **Renol**, ktorý priaznivo vplyva na funkciu obličiek, ich harmonizáciu, detoxikáciu. Podporiť jeho účinky zvonka možno aplikovaním bylinného krému **Artrin** na oblasť obličiek. Krém je vhodný aj na reflexnú masáž chodidiel a do kúpeľa. Na optimálne doplnenie minerálov – prípravok **Fytomineral**. Na podporu imunity a prevenciu zápalov močových ciest poslúži **Drags Imun**, **Grepofit** kapsuly aj kvapky, tiež **Flavocel**. Na prevenciu tvorby koliky a obličkových kameňov, ako aj na podporu ich vylúčenia z močových ciest sa odporúča čaj **Chanca Piedra** (lomikameň). Antioxidačné a protizápalové pôso-



benie má čaj obsahujúci ovocie **Lycium Chinense** (kustovníca čínska). Protizápalové a podporné účinky majú aj všetky prípravky z radu zelených potravín.

**MUDr. Július ŠÍPOŠ**

Správne znenie osemsmierky posielajte na adresu spoločnosti Energy v Komárne alebo mailom na: [miroslav.havel@energy.sk](mailto:miroslav.havel@energy.sk) najneskôr do 20. dňa v mesiaci. Každý mesiac zrebuje troch úspešných riešiteľov. Nezabudnite uviesť Vaše registračné číslo, tel. kontakt a prípravok, ktorý si v prípade vylosovania želáte.

**OSEMSMEROVKA – Tajnička:** Ľudia narodení (13 písmen) často predbiehajú svoju dobu a stávajú sa (14 písmen). (9 písmen) však vôbec nemusia byť smutné, pretože (11 písmen) nie je iba (13 písmen) stav mysle, ktorý by ich logicky posúval (8 písmen) priemernosti. (7 písmen) výskytu veľkých (9 písmen) na jeden aprílový štvorcový deň skôr svedčí o tom, že (10 písmen) skôr predbiehajú svoju dobu a (13 písmen) je (11 písmen) ich nepochopenia.

## VITAE – MAREC 2015

ZO SPRÁVNÝCH RIEŠITEĽOV  
PRÍPRAVOK ENERGY ZÍSKAVAJÚ:

- 1) Mária Straková, Sabinov
- 2) Ing. Stanislava Janočková, Poprad
- 3) Mgr. Jana Bächerová, Plavecký Štvrtok

**Správne znenie osemsmierky z Vitae 3/2015:**  
Marec – mesiac knihy, si pripomínáme od roku 1955. Podľa jednej z verzií sa stal mesiacom knihy z komerčných dôvodov. Zvolili si to sami kníhkupci, lebo bola na jar malá návštevnosť v obchodoch.

V M A R G A T N E P R Í X I L E  
M S E S J Y K Y V Z I A N C I A  
P U R Í C T L T S I C R Á N E R  
Č L Y O O E M P O S Z N P Á M O  
K K E A N V P Z L U P M I R Í L  
Č Y L E A K R N T Á B D L L Á Z  
N C R O V S O T V O E D U E G I  
E G A N T V L E T T R A T T M Í  
Y V B K R N O Y O P I O D U L A  
T K U A A H C X V U S F N T O T  
L B T L T E O T I A O I A S O P  
Í U B T Š A N O Ž L T S T T A Í  
R L O L E T A D E A A J T S E I  
P K A P R I L R Í L A S C A V B  
A Ý S M A V I E C R H H O K O L  
I A I B A P S R O E A J A V O M

SLNOVRAT, MPULZ, JARO, TULIPÁN, NÁRCIS, REŠTART, TELO, BARLEY, DETOX, VITAE, KLUB, ENERGY, ŽIVOT, IMUNITA, BETAFIT, TLAK, NOC, SALIX, ELIXÍR, KVET, SILA, APRÍL, PENTAGRAM, CYKLUS, JA, COLOR, ZVYKY, ERA, PASCHA.



VITAE – magazín pre spotrebiteľov a distribútorov výrobkov spoločnosti Energy.  
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](mailto:miroslav.havel@energy.sk) (tel. 0905 580 179), Kateřina Himmellová  
Vytlačil Valeur, s.r.o., Dunajská Streda. Náklad 8 000 ks.  
Autori článkov vyjadrujú osobné názory, príp. citujú informácie prevzaté z iných zdrojov, ktoré môžu, ale nemusia byť totožné s názormi vedenia spoločnosti alebo redakcie.





Foto: André Karwath

PALINA ABROTANOVÁ – *Artemisia abrotanum*

# Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

## PALINA – DAR BOHYNE MESIACA

Napriek tomu, že v rôznych úlohách sprevádza ľudstvo už od praveku, má u nás bohužiaľ celý rod paliny (latinsky *Artemisia*), rátajúci sa na viac ako 300 druhov, povest' plevelu. Môže za to v našich krajoch rozšírená palina obyčajná (*Artemisia vulgaris*), jeden z mála invazívnych druhov. Tieto zaujímavé rastliny s menom bohyně sa ale už tisícky rokov využívajú v liečiteľstve, v kuchyni, aj pre potešenie ducha a vedomia.

Palina pochádza z východného Stredomoria, odkiaľ sa rozšírila po väčšine severného mierneho pásma. Zaraďuje sa do čeľade hviezdicovitých, aj keď nie je veľmi podobná sedmokráske. Sú to dosť aromatické trvalky, éterické látky v nich navyše odpudzujú hmyz. Z podzemkov vyrastajú 0,5 až 2 metre vysoké tuhé hranaté stonky s kopijovitými, zospodu svetlými a plstnatými listami. Ťažko rozoznatelné biele či žlté kvietky v nevýrazných kvetenstvách sa počas leta menia na nažky. Na podmienky je palina nenáročná, vyhovuje jej slnko a sucho, pokojne však znesie aj mraz.

## PALINA OBYČAJNÁ

Archeologické nálezy datujú jej rituálne používanie až 17 tisíc rokov pr. n. l. pri pradávnych oslavách plodnosti či slnovratu alebo na ochranu pred zlými duchmi. Palinu obyčajnú nájdete bežne na rumoviskách, pri násypoch, a pod. Jej rozpínavosť je iste nepríjemná, má však aj liečivé vlastnosti. Viac či menej než ostatné druhy paliny, aj tá „obyčajná“

je osvedčené stomachikum a digestívum užívané od staroveku na všemožné tráviace ťažkosti. Považovala sa aj za „ženskú“ bylinu – uľahčuje pôrod, podporuje menštruáciu, väčšími dávkami sa vyvolával aj potrat (obsahuje totiž nebezpečný tujón, viď ďalej).

## BOŽIE DRIEVKO

Aj tak sa nazývala palina abrotanová (*Artemisia abrotanum*). Podľa mena drevnatej stonky tvorí menší hustý poloker. Je viac teplomilná, rozšírená je skôr na juhu Európy, u nás preto kvitne až na jeseň. Od staroveku je obľúbenou liečivou rastlinou a korením, získavalo sa z nej aj žlté farbivo na vlnu. Často sa vysádzala a vysádza „len“ na okrasu – až metrové stonky zdobia jemne vykrajované, jasnozelené, na rube strieborné listy so silnou, repelentnou vôňou. Sušené sa vkladali do šatníka proti moliam, vo Francúzsku sa preto paline hovorí „garderobe“. Starí Egypťania ju používali ako korenie. Dnes môžeme jej ostrú citrónovú vôňu a horkastú chuť vyskúšať napríklad v talianskej kuchyni.

Palina abrotanová je súčasne uznávanou liečivou rastlinou. Chránili sa ňou dokonca sudcovia pred chorobami väzňov. Má antibiotické účinky a v rôznych formách sa preto užíva pri zápaloch tráviacej sústavy, proti astme, parazitom, na hojenie rán, vredov, opuchov, ekzémov aj lupienky. Podporuje tvorbu žlče a moču, čím pomáha proti niektorým pečefňovým, žlčníkovým a vylučovacím ťažkostiam.

## MÚZA KUCHÁROV A BÁSNIKOV

Aj ďalšie dva známe druhy paliny majú protizápalové, antiparazitické a močopudné účinky. Ide o palinu dračiu (*A. dracunculus*), známejšiu pod menom estragón, ktorý má svoje nezastupiteľné miesto v koreničkách (najmä francúzskych a tureckých) kuchárov. Jeho sušené a čerstvé listy dávajú typickú pikantnú, horko-sladkú chuť všemožným omáčkam, polievkam, zálievkam, aj známej dijonskej horčici.

Nielen prekliatie a nielen básnici však dávali prednosť prípravkom z paliny pravej (*Artemisia absinthium*). Správne, z nej sa vyrába známy, kedysi halucinogénny nápoj, dar aj skaza mnohých. Za tieto účinky absintu môže v silici paliny obsiahnutá psychotropná látka tujón. Spôsobuje pokles krvného tlaku, srdcovú arytmiu, u žien sťahy maternice. Pijani absintu trpeli aj poškodením nervovej sústavy, tzv. *absinthizmom*. Pôvodná receptúra absintu musela byť zakázaná a teraz sa po ňom „len“ opijete. Palina pravá ani palina obyčajná sa ale nesmú užívať vo vysokých dávkach, dlhodobo, a nesmú ju užívať tehotné ženy. Bezpečne môžete blahodárne účinky paliny pocítiť vďaka Energy – palina dračia je obsiahnutá v **Renole**, abrotanová v **Regalene**. Možno aj vašej záhrade by nejaká palina prospela: zaujímavé sú, okrem už spomínaných druhov, napr. palina pontická, stromovitá, mliečna či strieborná. Niet jednoducho paliny, aby na niečo nebola.

Mgr. Vladimír VONÁSEK



# ZELENÉ POTRAVINY

*Stop jarnej únave!*



Akcia platí do vypredania zásob!

Nepremeškajte cenovú ponuku na zelené potraviny v ľubovoľnej kombinácii **CHLORELLA, BARLEY JUICE, SPIRULINA BARLEY A BETAFIT**