



vitae

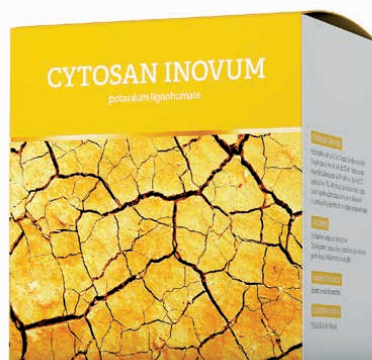
október 2017

Vzácne oleje z Maroka
pre vašu krásu

Naolejuje Júlia Júliu
alebo nenaolejuje
Júlia Júliu?

Sacha Inchi a mozgové
dysfunkcie

Akcia
„Vyčisti si svoje telo!“
1.–31. 10. 2017



Prípravky mesiaca októbra

Počasié nám na začiatok októbra veľa nesľubuje, ale koniec prvej dekády by mal nadeliť krásne babie leto. Okolo 12. by sa však malo dosť ochladiť, a potom už bude počasié takmer jesenné.

Október nie je hocijaký mesiac, každý rok zdôrazňujeme jeho význam v čínskej medicíne ako medziobdobia Zeme, zodpovedného za obranu a stálosť organizmu. Predstaviteľom októbra je strážca a ochranca Pes. Tento mimoriadny čas nám umožňuje návrat do centra, do Stredy, uľahčuje návrat k sebe samému. Ak sa nám to podarí, nebudeme potrebovať žiadnu podporu ani obranu, posilníme našu imunitu natoľko, že sa nebudeme musieť obávať žiadneho nepriateľa, či už ním myslíme vírusy alebo nepríjemnosti doma či v kancelárii. Stačí na to málo, zastaviť sa, odhodiť všetko zbytočné, narovnať sa a zhlboka sa nadýchnuť. Niekedy ale aj to málo nemusí byť jednoduché – a potom posilňujeme Zem v nás.

K dispozícii máme celý rad Cytosanov. Základný **Cytosan** poznáme ako výborný prostriedok na vnútornú očistu. Užívanie **Cytosanu Inovum** pomáha pri chorobách čriev a niektorých druhoch zápchy, až po Crohnovu chorobu a ulceróznu kolitídu. Prídavok zeleného ílu totiž zaručí, že zostane prevažne vo vnútri čreva.

Látky obsiahnuté v **Cytosan Fomentum gele** sú zasa schopné prestupovať zvonka hlboko do tkanív, viazať na seba odpadové produkty a odviešť ich kožou von z tela. Povrch pokožky sa čistí, prekrvuje, hojí a regeneruje. Cestu za zharmonizovaním Zeme môžeme zavrieť každodenným malým, najlepšie ranným rituálom použitím **mydla a šampónu Cytosan** – medzi 7. a 9. hodinou sa totiž otvára časový cyklus Zeme. A potom nádherne "noví" si večer po namáhavých dňoch odpočinieme v kúpeli z **Balneolu**.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

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

Vydáva: Energy, spol. s r. o., Ul. Mládeže 43, 945 01 Komárno, tel. a fax 035/7731041, 7731045.

Redakcia: Miroslav Havel, e-mail: miroslav.havel@energy.sk (tel. 0905 580 179),

Kateřina Himmelová, Grafická úprava: Radical Design, s.r.o.

Vytlačil: Valeur, s.r.o., Dunajská Streda.

Autori článkov vyjadrujú osobné názory, príp. citujú informácie prevzaté z iných zdrojov, ktoré môžu, ale nemusia byť totožné s názormi vedenia spoločnosti alebo redakcie.





Žatva
bohatej
úrody

OBSAH

Editorial	04
Novinka: Kozmetické oleje – pohladenie pre pleť aj dušu	04
O marockom zlate a berberskej múdrosti	06
Temný kúpeľ vyháňa temnotu	08
Naolejuje Júlia Júliu alebo nenaolejuje Júlia Júliu?	12
Sacha Inchi a mozgové dysfunkcie	15
Neurologické ochorenia	16
Kráľovstvo drahých kameňov	17
O pokore	19
Predchádzajme zhubným ochoreniam	23
Výlet za koreňmi makrobiotiky	24
O potrebe „sladkého ničnerobenia“	27
Zasa ten cholesterol, dokážeme ho zvládnuť?	28

EDITORIAL

ČO POTREBUJEME

Upršaný deň. Vystupujem z auta, konečne kráčajúc domov zdvihnem telefón. V telefóne preafektovaná a príliš asertívna pani. Do minúty asertivita zabúda na svoju podstatu a je to len obyčajná drzosť spojená s vychytračením (*chcem to zadarmo a hneď, lebo som pani doktorka z Bratislavy*). Otváram vchodové dvere... Všade, kam sa pozriem, je na kúsky roztrhaný pelech. Dielo polročného psíka, na ktorého sa ani nevieť hnevať. *...Keď on má také pekné očičká a vlastne sa len chudáčik nudil, lebo bol hodinu sám...* Kolenačky zbieram tú vatu či čo to je, pes okolo poskakuje, skučí a teší sa zároveň. Stále s telefónom na uchu. Počúvam už tretiu verziu, ako je pani doktorka zvyknutá dostávať produkty zadarmo, a nielen produkty, ale aj zájazdy... *lebo veď ona je lekárka a ja nás odporúča a u nej sa dvere nezatvoria... Práve sa rozviedla a je sama (AHA!), takže má veľa času nás nás odporúčať... A ja by som si to mal vážiť...* Štvrtýkrát vysvetľujem, že takto nefungujeme a popritom upratujem a odtláčam psíka. Kolenom som stúpil do jeho misky s vodou. Psík je nadšený, túto novú hru nepozná, ale rozhodne sa mu páči. Pridal radostné štekanie. Pani v telefóne začína s vyhrážkami. Mám mokré nohavice, v jednej ruke telefón, v druhej veľa vaty, či čoho to. Počujem, že sa mi pokúša dovolať niekto ďalší. Šéf. Sekundu nedávam pozor, psík mi skočí do tváre. Púšťam telefón aj vatu, aby som si uchránil zrak a utrel olízanú tvár.

Telefón padá do vody. Zoskratoval. Možno sa zlúčili hovory a bude pokoj. Asertívna pani a šéf. Veď aj tak sa chcela sťažovať... Psík sa zľakol a urazil. Nič sa nedeje. Predtým, ako pôjdem za mamou do nemocnice (je po operácii), ho vezmem von a on mi iste odpustí. V tomto sú psíky úžasné. Suším nohavice aj telefón. Píše mi študentka. Tá z tých mladších. Či by sa v nedeľu k nám nemohla pridať. Jej mama má nového priateľa, je stále u neho a tak malá aspoň v kostole nechce sedieť sama.

Žijeme prazvláštnu dobu. Učia nás byť byť asertívnymi. Vydobyť si stoj čo stoj to, čo chceme. A keď to nemáme, tak hryzieme, trháme a plienime. Fascinuje nás krv a zlo v telke. A keď nie tam, tak na internete. Skrývame sa za anonymné komentáre a zamykáme sa do samoty na Facebooku. A pritom všetko, čo potrebujeme, aby sme boli šťastnejší, je nebyť sami. Facebooky prosperujú, divadlá chradnú. Tancuje sa už len v televízii a najvyhľadávanejším slovom je apokalypsa. Koniec sveta. Prečo toto píšem sem? Prečo nepíšem o novinkách v Kluboch? Veď budem. Ale teraz by ste tam mali zájsť. Čaká vás tam to najdôležitejšie, čo potrebujeme na prežitie. Iný človek. Ľudská bytosť.

JOZEF ČERNEK



NOVINKA Kozmetické oleje: pohladenie pre pleť aj dušu

Oleje sa na starostlivosť o pokožku používali dávno pred našim letopočtom. Je to najčistejší prírodný produkt, aký sa dá na ošetrovanie použiť. Preto sme do ponuky prípravkov určených na starostlivosť o pleť zaradili hneď dva úžasné oleje – arganový a mandľový.

ARGAN OIL

Keď som sa prvýkrát stretla s arganovým olejom, ktorý máme teraz možnosť získať v Energy, absolútne ma okúzil. Jeho príjemná konzistencia a predovšetkým nádherná, špecifická vôňa je nenapodobiteľná. Doladuje ju kvapôčka esencie z kvetu argánie. A niečo, čo je výrobným tajomstvom, ktoré sa po generácie dedí v berberských rodinách – a teda sa neprehrádza. Olej sa veľmi dobre vstrebáva, nezanecháva mastný film a pohladí na tele aj dušu. Počas svojej kozmetickej praxe som mala možnosť vyskúšať veľa typov arganových olejov od rôznych výrobcov. Zistila som, že kvalita je veľmi rozdielna a žiadny z ponúkaných olejov ma tak veľmi nenadchol. Používam ho ako pomocníka pri stretnutí so slniečkom. Neopalažujem sa cielene v čase, kedy je slnečná aktivita najvyššia,

a na ranné a popoludňajšie slnko mi úplne vyhovuje. Arganový olej neobsahuje chemické slnečné filtre, ale má prirodzený nižší ochranný faktor. Pokožka naň reaguje veľmi dobre, opaľuje sa súmerne, pekne do hneďa a nevysychá.

ALMOND OIL

Od rovnakého výrobcu pochádza aj mandľový olej. Je hutnejší a výživnejší než arganový. Jeho vôňa sa dá opäť veľmi dobre rozoznať medzi ostatnými mandľovými olejmi. Dodávajú mu ju šupky, ktoré sa lisujú spoločne s jadrami mandle a zaraďujú ho k najluxusnejším olejom. Môže sa používať aj pre bábätká, pretože je šetrný k pokožke, veľmi dobre sa znáša. Inak je vhodný na ošetrovanie suchej, hrubej a svrbivej pokožky.

Beauty Energy

Pre takmer zázračné liftingové a omladzujúce účinky sme arganový olej zvolili ako základnú zložku pri výrobe beauty kozmetiky. Obsahujú ho všetky **krémy Renove** a **Visage serum**. Aj mandľový olej je súčasťou všetkých beauty krémov, dodáva im vláčnosť a hutnosť. Z tohto dôvodu si môžete arganový alebo mandľový olej prikvapnúť do všetkých krémov z radu beauty, a tak podporiť ich výživnosť a masťnosť.

MARIE BÍLKOVÁ

SKÚSENOSTI Z KOZMETICKEJ PRAXE

Almond oil

- » upokojenie citlivej pleti a výživa vedúca k zjemneniu pokožky celého tela (tento efekt prinášajú viacmenej všetky oleje lisované za studena, ale nie každý príjemne vonia)
- » výživa nechťových lôžok a samotných nechťov, vlasový zábal
- » ideálny olej pre bábätká buď na nanášanie na pokožku celého telička po kúpaní alebo na zapareniny a ich hojenie, či ako olejový kúpeľ pri ekzematickej pokožke
- » u zvieratiek na jemné čistenie uší, ako prostriedok na elimináciu ušného svrabu, na ochranu a starostlivosť o tlapy psíkov/mačiek v zime
- » všeobecne odporúčam využitie na akokoľvek poškodenú kožu
- » popraskaná – strie, vysušená
- » atopický ekzém, lupienka
- » popáleniny, opálenie

Argan oil

- » luxusná starostlivosť o pleť – veľmi rýchlo regeneruje, vyhladzuje a zjemňuje zrelú a vráskavú pleť
- » použitie ako nočná starostlivosť alebo masážny olej – zrýchľuje metabolizmus pleti
- » najlepšia možná ochrana a starostlivosť o pokožku celého tela pri opaľovaní a po ňom, vďaka komplexu najcennejších látok – prirodzená ochrana kože
- » starostlivosť o vlasy – olej rovnako ako pleti, aj vlasom dodáva olej maximálnu výživu v podobe vitamínov a minerálov

MARCELA ŠTASTNÁ



MALI BY STE VEDIET

POUŽITIE KOZMETICKÝCH OLEJOV

Almond oil

Suchá a citlivá pokožka: Na potrebné miesta naneste niekoľko kvapiek oleja a jemnou masážou ho vtierajte 1–2x denne. Vhodný je aj na hrubú kožu. Na to, aby sa olej vstrebával do hĺbky, odporúčame navlhčiť ruky alebo telo.

Popraskaná koža na rukách a nohách: Olej natrite na potrebné miesta a na 20 minút zabaľte do nahriateho uteráka.

Pleťový piling: Mierne zahriaty olej zmiešajte s namletými ovsenými vločkami, jemne mletým sušeným kokosom a ľahko masírujte pleť.

Deti: Olej je pre ne vhodný už od prvých dní po narodení. Jemne vmasírujte jeho potrebné množstvo, preventívne na celú pokožku alebo na podráždené a zaparené miesta.

Mamičky: Nanášajte niekoľko kvapiek oleja jemnou masážou na oblasť brucha, prs a stehien 1–2x denne. Vhodný je počas celého tehotenstva, dojčenia a obdobia popôrodnej regenerácie.

Argan oil

Pleť: Naneste niekoľko kvapiek oleja na tvár, šiju a dekolť alebo miesta zvýšeného výskytu vrások. Vhodný je na starostlivosť o očné okolie, kde ho aplikujte ľahkým poklepávaním. Dá sa použiť ako podklad pod obľúbený krém.

Telo: Naneste niekoľko kvapiek na navlhčené ruky alebo telo a jemnou masážou vmasírujte do pokožky tela, šije a dekolťu.

Hlava a vlasy: Pred umývaním vlasov vmasírujte podľa potreby olej do pokožky hlavy a vlasov, na 20 minút zabaľte do nahriateho uteráka. Na suché a poškodené vlasy sa dá aplikovať aj po umytí.

Ruky a nechty: Niekoľko kvapiek vmasírujte do dlaní a na nechty.

Do kúpeľa: Pridajte 1–2 pipety do vane s teplotou 38 °C a zostaňte v kúpeli po dobu 10–20 minút.

Na ruky a chodidlá: Pridajte 1 pipetu do nádoby s vodou a teplotou 38–44 °C a ponorte do nej chodidlá alebo ruky na 10–20 minút.

O marockom zlate a berberskej múdrosti

Možno si pamätáte z úvodu nášho seriálu „Tajomstvo Beauty Energy sa odkrýva“, ktorý sme uvádzali po dva roky vo Vitae, zmienku o lekárovi Zouhaierovi Helali – výrobcovi vzácných prírodných olejov a esencií, používaných v beauty kozmetike Energy. Mali sme to šťastie a možnosť stretnúť sa s ním osobne: v Prahe na aromaterapeutičkej konferencii, kde nám venoval svoj čas a odpovedal na niekoľko otázok.

Pán Helali, prevádzkujete niekoľko manufaktúr v oblasti Vysokého Atlasu v Tunise a Maroku, kde vyrábate veľmi cenné, čisto prírodné oleje. Extrahujete ich z miestnych rastlín s využitím starých berberských postupov a dávných znalostí, ktoré sa odovzdávajú z generácie na generáciu.

Áno, narodil som sa tu a moja babka žila v týchto miestach. Bola to liečiteľka, bylinkárka, poznala mnoho z našej tradičnej medicíny. Keď som bol malý, mal som s ňou „školu po škole“ – brávala ma so sebou do prírody, do lesa, rozprávala mi o jednotlivých rastlinách, ich účinkoch, zbierali sme ich, naučila ma všetko, čo vedela. Neskôr som sa vydal do Európy, kde som študoval základy farmácie a aromaterapie. Získal som ďalšie cenné odborné znalosti princípov a postupov výroby, zameraných na klasickú a prírodnú medicínu. V mojej hlave vznikol nápad prepojiť to všetko a odovzdať ďalej, ďalším ľuďom. Viem, že staré berberské schopnosti a znalosti môžu pomôcť aj ľuďom v Európe, napríklad pri niektorých civilizačných ochoreniach, typických pre tieto krajiny. Je to moja filozofia, úsilie o rozšírenie tejto myšlienky.

Ako ste získali prvú manufaktúru?

Kúpil som pozemky v horách za všetky peniaze, čo som mal, a budoval ju kameň po kameni. Zo začiatku mi pomáhal aj brat a kamarát. Je to môj svet, dávam do tej práce všetko. Od samého začiatku je pre mňa na prvom mieste kvalita, ktorej je podriadené všetko. Vysvetľujem zákazníkom, že ak



Dr. Zouhaier Helali

chcú najvyššiu možnú kvalitu, môžem vyrobiť len obmedzené množstvo produktov, nie viac. Moje výrobky sú pre mňa ako moje deti, venujem im všetok svoj čas a energiu. Semená rastlín, ktoré pestujeme, zháňam vždy len tie najlepšie, aby bola zaručená kvalita vzácných olejov a esencií z nich získavaných. Je to moja tvár, môj imidž, môj charakter. Aby som ich mohol ponúkať, musím byť sám spokojný s výsledkom.



Aký máte vzťah k mandľovému oleju, ktorý vyrábate?

Mandľový olej mám veľmi rád. Je veľmi prínosný pre pokožku, môže sa používať aj pre bábätká a malé deti. Jeho použitie je bezpečné, nevyvoláva alergické reakcie na koži, pôsobí naozaj jemne. Má široké uplatnenie – na kožu, vlasy, na masáže.

Je výhodné kombinovať ho s ďalšími látkami alebo používať samotný?

Mandľový olej nie je iba nosič – má svoje vlastné terapeutické vlastnosti. Obsahuje množstvo aktívnych látok, vyživujúcich a hydratujúcich pokožku. Preto je vhodný aj na ekzémy, pri vypadávaní vlasov a ich regenerácii – zjemňuje ich štruktúru. Samozrejme je možné kombinovať ho aj ako súčasť kompozící do šampónov, krémov či masážnych prípravkov.

Medzi naše novinky patrí teraz aj váš arganový olej.

Áno, ten je veľmi špecifický pre Maroko, na svete nenájdete podobný. Ak chcete vysokú kvalitu, je výhodné obráť sa na malovýrobcov, ktorí sídlia v horách a majú vlastné stromy a rastliny. My teraz spolupracujeme s ľuďmi, ktorí začali pestovať arganové háje. Trvá mnoho rokov, kým sa stromy dostanú na najlepšie výnosy, je to medzi 12. a 24. rokom ich rastu. Teraz sa nachádzame v 17. roku tohto cyklu. Kvalita takto získavaného oleja je naozaj veľmi vysoká.

Má veľmi pozitívny vplyv na celé telo, ale aj dušu. Ľudia nepoznajú všetky jeho účinky, často majú určitú nedôveru k prírodným produktom a nechávajú sa obalamutiť chémiou

– je dôležité o tom komunikovať priamo s tými, ktorí prírodné prípravky vyrábajú, a vstrebávať od nich informácie o tom, ako pôsobia.

Váš arganový olej je naozaj odlišný od iných, ktoré sú na trhu, má svoju úžasnú vôňu... Čím to je spôsobené?

Je to predovšetkým dané jeho zložením, kompozíciou, pridávam do neho aj esenciu z kvetov argánie. Ale aj mojím prístupom k práci, vyrábam ho veľmi starostlivo. Aby som mohol takto pracovať, musím byť celkom v pohode. Keď som v strese, radšej vynechám aj niekoľko týždňov. Som presvedčený, že moja vnútorná pohoda priamo ovplyvňuje výsledný produkt. Starostlivo si vyberám aj svojich kolegov, musia to byť ľudia, s ktorými konvenujem, aby som s nimi mohol v takejto konštelácii spolupracovať. Musím mať aj svoju víziu a ľuďom zaistiť vedomie, že ich práca má skvelý výsledok a odbyt, že nepracujú nadarmo. A že budú dobre ohodnotení. Potom majú svoj pokoj, jasný cieľ, a to všetko sa prejaví v našich prípravkoch.

Viem, že pri extrakcii olejov a esencií púšťate vo vašej manufaktúre hudbu od Bedřicha Smetanu. Ako vznikol tento nápad?

Nebol to ani tak momentálny nápad, skôr zhoda okolností. Moja mamička mala vážnu nehodu a nejako sa dostala k českej vážnej hudbe, ktorá jej v jej stave veľmi pomáhala. Tak sa aj stalo, že ju používam pri svojej práci, a tiež, že pôsobím na českom trhu.

Ďakujeme za rozhovor, MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ

Temný kúpeľ vyháňa temnotu

Rád sa kúpem „v objatí“ prípravkov Energy. Aspoň raz týždenne si doprajem pohodovú polhodinku, ktorú prežívam ako stabilizujúci rituál. Celý proces začínam nasýpaním **Biotalmalu** a naliatím **Balneolu** na dno vane. Na ne pomaly napúšťam teplú vodu. Keďže nemám teplomer, pri určovaní teploty sa spolieham na skúsenosť tela. Soli aj humátové kúpele si však doprajem o niečo viac, než je spomenuté v príbalovom letáku, takže aj voda vo vani je tmavšia. Moje telo si za roky spolužitia s programom Energy zvyklo na vyššiu koncentráciu jedného aj druhého, preto si kupujem Balneol v profi balení. Pred vstupom do vane mám už hodnú chvíľu niektoré časti tela tam, kde to považujem za nevyhnutné, začiernené **Cytosan Fomentum gelom**. Zapálená sviečka a zhasnuté svetlo doplnia kolorit rituálu správnou náladou, pár kvapiek **Dermatonu oil** zlepši zážitok z vône a ja si užívam rozkoš očistného vitalizačného kúpeľa. Aj starí Rimania, vyznávači balneologických zážitkov, by mi mohli závidieť! Radosť zo zážitku vo vode si doprajem pri každom návrate z prednáškových turné po Kluboch a Regeneračných centrách Energy. Nánosy cudzích energií z hotelov a ubytovní, elektromagnetického smogu vlakov, energoinformačných polí priestoru a množstva ľudí, s ktorými sa stretávam, ale aj nepriaznivé pôsobenie rôznych klimatizačných zariadení treba čo najskôr zmyť – kým sa vtlacia do bioinformačného poľa môjho tela. Zem v podobe humátov vytiahne počas kúpeľa všetko temné z tela.

BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

Kalendár humátových kúpeľov v Balneole JESEŇ 2017 – JAR 2018

S postupujúcou jeseňou prichádza opäť obdobie, keď bude potreba kúpeľov vyššia. Využijeme ich častejšie a s chuťou. A to nielen pri rôznych zdravotných ťažkostiach, ale aj na uvoľnenie a psychickú pohodu (viď Vitae č. 11/2015, 2/2016 a 12/2016, 1/2017). Ako praktickú pomôcku vám preto opäť prinášame tento rozpis, zvyraznené sú najvhodnejšie dni na kúpeľ.

September: 23–24, 28–29

Október: 2–3, 7–8, 11–12, 15–16, 20–21–22, 25–26, 30–31

November: 3, 7–8, 12–13, 16–17, 21–22–23, 26–27

December: 1–2, 5, 9–10, 14–15, 18–19–20, 23–24–25, 28–29

Január: 1, 5–6, 10–11, 15–16, 20–21, 24–25, 29

Február: 2, 6–7, 11–12, 16–17, 21–22, 25–26

Marec: 1, 5–6, 10–11, 15–16, 20–21, 24–25, 29

Mgr. MICHAL ŠAMAN

ČISTÍME SEBA AJ ZEM

Raz na konci minulého roka mi počas precitania z pôžitkov a vypúšťania vody z vane napadlo čosi, o čo sa chcem s vami podeliť. Tá myšlienka bola natoľko neodbytné pozitívna, že sa mi v duši rozlial pocit blaha a na tvári zažiaril úsmev. Až som sa čudoval, že neprišla skôr!

Uvedomil som si, že zložky kúpeľa vyvolali v mojom organizme silný regeneračný proces a pomohli mi zbaviť sa civilizačnej špiny. Ich pôsobenie však pokračuje aj počas celého prietoku kanalizačným systémom a pomáha s čistiacim procesom aj kdesi za mestom, v čističke odpadu. Ba ani tam sa to nekončí. Informácie sa dostávajú do rieky pretekajúcej mestom, do spodných vôd, zanesených množstvom jedovatých výdobytkov modernej doby. A čistia, regenerujú, harmonizujú, energeticky nabíjajú priestor, ktorým prechádzajú. Práve uvedomenie si, že svojou trochou do mlyna pomáham Matke Zemi, Gaie, vnieslo do mojej duše pokoj a pocit úsmevného blaha. Od tejto chvíle, keď ma zalialo „svetlo uvedomenia“, vypúšťam po každom kúpeli čiernu vodu z vane s myšlienkou: „Ty si pomohla mne. Ďakujem a chcem, ako sa len dá, pomáhať aj ja tebe, Matka Zem. Ďakujem!“

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

„Životabudič“

Na čo? Na celkovo mizerný stav po intoxikácii alkoholom, ľudovo nazývaný „opica“. Je nepríjemný a väčšinou sa ho ihneď chcete zbaviť. A ja viem, že najlepší životabudič je Cytosan.

VYCHYTÁVKA

Možno je to každému jasné, možno nie. Cytosan, respektíve huminové kyseliny v ňom obsiahnuté, dokážu vychytávať malé molekuly, ťažké kovy a odpadové látky a vylúčiť ich von z tela. Molekula alkoholu (C₂H₅OH) je pomerne malá, huminová kyselina ju ľahko naviaže akonáhle sa stretnú. Preto je dobré mať Cytosan vždy poruke.

NIE JE TO ANI ĽUDSKÉ, JE TO ANIMÁLNE

Nehovorím, že zrovna vy situáciu nezvládnete a ráno budete lapať po dychu. Niekto blízky alebo vzdialený by sa ale do takého stavu mohol dostať. Ľuďom sa to občas stáva. Koneckoncov,

skvasené ovocie kvôli obsahu alkoholu vyhladávajú aj primáty a vtáky. Nejedem drozd sa po prezretých čerešniach už potácal...

A NEPOMÔŽTE IM, KEĎ VIETE AKO

Ak nasadíte Cytosan akonáhle začne dotýchny ráno lapať po vode, zaberie megadávka a on strávi svoje ráno po prepítej noci chválením sa, že mu vôbec nič nie je. Ak by ste náhodou pili vy sami, potom je strategické vypíť veľké množstvo vody a vziať si megadávku Cytosanu, kým si pôjdete nadržanom ľahnúť. Záleží na množstve požitého alkoholu, 3–6 kapsúl by malo stačiť.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ, Praha



LIST, KTORÝ NÁS ZAUJAL

RAW AGUAJE NIELEN NA PRSIA

Sestra tvrdí, že prsia máme „po otcovi“. Povedala by som, že oproti nej som na tom trochu lepšie, ale situácia (veľkosť) sa vždy zhorší v lete, keď chodím tri mesiace do práce na bicykli (21 km tam a späť). Ako prvé sa vždy nechceme zmenšovať prsia a až potom ostatné problémové partie.

Toto leto bolo výnimkou. Môj gynekológ (pán doktor Haltmar) mi

náhodou pred prázdninami odporučil okrem iného aj Raw Aguaje. Čítala som si leták a bola len tak zvedavá, či sa pri každoročnom letnom športovaní tradične zmenia moje plné prsia na „akoby dehydrované“. Výsledok ma milo prekvapil... Čo by som ale najmä chcela spomenúť, je fakt, že vyššie popísaný efekt je absolútne nepodstatný v porovnaní s iným účinkom Raw Aguaje. Tejto palme

som podľa všetkého vďaka za „ostrý koniec menštruácie“. Vysvetlím: vždy po skončení menštruácie (silného krvácania) u mňa nasledovalo 7 dlhých dní ľahkého, obmedzujúceho „špinenia“. Po tom, čo som užívala Raw Aguaje, sa už druhá menštruácia skončila „ostro“ – teda po 5 dňoch. Už žiadnych + 7 „ružových“ dní (ocenil to aj manžel).

JANKA FASNER ČERMÁKOVÁ, Choceň



Terapia usmievaním sa

Každé ráno, skôr než stihnem otvoriť oči a moje vedomie sa naplno vynorí s prvým hlbokým nádychom, v tej chvíli, ako si to uvedomujem, praktizujem terapiu usmievaním sa.

OBOJSMERNÁ PREVÁDZKA

Vychádzam z predpokladu, že vonkajší postoj je nevyhnutným odrazom postoja vnútorného. Našu vnútornú pravdu možno vidia ostatní oveľa lepšie, než my sami. Každý ajurvédsky lekár vie o svojom pacientovi všetko vďaka púhemu pozorovaniu jeho príchodu. Naše telo totiž nedokáže klamať. Náš postoj, pohľad, gestá a grimasy... To všetko prezradí, čo sa v nás naozaj odohráva. Vo vnútri aj navonok. Lenže tá cesta funguje aj druhým smerom. A to je ten vtíp. Ak zaujmeme fyzicky iný postoj, náš mozog skrátka dostane iné informácie, a práve to využívam pri terapii usmievaním sa. Ako navonok, tak vo vnútri.

TVÁROVÉ MUDRY

Raz mi totiž došlo, že samotné jógové mudry sú vskutku nervosvalové stimulatory a pozíciou prstov sa dá ovplyvniť nečakané množstvo pochodov v tele, dokonca aj krvný tlak. Čo už potom pozíciou mimických svalov, ktorých inervácia to nemá do mozgu ďaleko. Cítite svoju tvár, keď sa usmievate? Dokážete si užiť ten luxus usmiať sa len tak bez príčiny? Myseľ je chytrák a nejakú príčinu si okamžite nájde. Len si to skúste.

RANNÁ PSYCHOHYGIENA

Neusmievam sa teda preto, že by som sa cítila priveľmi skvelo, usmievam sa práve preto, aby skvelý pocit nastal. Je to taký malý trik a funguje spoľahlivo. Len ho treba vykonať v stave hlbokého uvoľnenia, keď je podvedomie prístupnejšie. Terapiu usmievaním sa môžete vykonávať kedykoľvek počas dňa podľa potreby, čím viac, tým lepšie, samozrejme. No tá chvíľa tesne pred precitnutím stojí za to. Je to priestor medzi jinom a jangom, chvíľa, keď sú naše svaly – dúfajme – po spánku uvoľnené a vedomie tela aj mysle sa dá naprogramovať jedným krásnym dlhým úsmevom na spokojný pocit.

Preto sa usmejte na každú bunku svojho tela a poďakujte sa jej, že pracuje pre vašu vec. Potom sa trikrát hlboko nadýchnite a budete spokojní sami so sebou. Raz, dva tri – a je to tak. To sú počty Univerza.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ





Naolejuje Júlia Júliu alebo nenaolejuje Júlia Júliu?

ALEBO ZASVÄTENIE DO TAJOV OLEJOV A TUKOV

Asi každý z nás sa pamätá na „olejový“ jazykolam, ktorý sme v detstve skúšali hovoriť stále dokola. Ale ako veľa toho vieme o tukoch a olejoch naozaj? Ohľadom týchto makroživín kolujú rôzne mýty a nejasnosti. Preto si tu vysvetlíme, akým spôsobom môžu ovplyvňovať naše zdravie. Kvalitný olej je vraj totiž niečo ako dar z kozmu: akási premenená slnečná energia.

ČO JE TUK?

Tuk je pre nás spoločne s bielkovinami a sacharidmi jednou z troch hlavných živín (makroživín). Dodáva nám energiu, ochraňuje vnútorné orgány, udržiava telesnú teplotu, pomáha pri vstrebávaní dôležitých látok a niektoré vitamíny (A, D, E, K) by sa bez neho nevstrebali vôbec. Z celkového denného príjmu potravy by tuky mali tvoriť 30–35% (podľa našej fyzickej záťaže), čo činí zhruba 60–80 g alebo 3–4 polievkové lyžice. Deti potrebujú ešte viac, dokonca až 40 %. Hovoríme tu ale o prirodzených tukoch a za studena lisovaných olejoch, ktoré sú prospešné pre zdravie, na rozdiel od regimentu priemyselne vyrábaných lacných variantov, a potom tých skrytých v sladkom pečive, sušienkach, tortách, plevách či údeninách. Tuky sa skladajú z mastných kyselín spojených do reťazcov. A podľa toho, ako sú reťazce usporiadané, existujú tuky nasýtené a nenasýtené.

NASÝTENÉ TUKY A CHOLESTEROL

Reťazec nasýtených tukov je pevnejší, a preto majú v chlade tuhšiu formu: masť, maslo, slanina a tuk z mäsa, ale aj palmový či kokosový olej. Sú aj v syroch, stužených tukoch a margarínach. Často sa spájajú so zvyšovaním cholesterolu, obezitou a srdcovocievnyimi chorobami. Problematika srdcovocievnych ochorení sa však nedá zjednodušiť len na cholesterol. Ten má vo všeobecnosti veľa užitočných funkcií: nachádza sa v mozgu, nervovom systéme, v hormónoch, podporuje imunitu. Ide totiž o ďaleko komplexnejšie dejy: ako príklad môžeme uviesť nedostatok antioxidantov, ktorý môže spôsobiť, že sa inak prospešný cholesterol oxidáciou premieňa na škodlivú, v cievach sa usadzujúcu látku. (Antioxidanty sú predovšetkým v čerstvej zelenine, ovocí alebo zelených potravinách.)

Nasýtené tuky rozhodne patria do nášho jedálneho lístka v primeranej miere a prirodzenej podobe (maslo, masť, mliečny tuk, kokosový olej). Podľa štatistik ich ale konzumujeme v priemere dvojnásobne viac, než potrebujeme!

NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY: NEVYHNUTNOSŤ PRE NAŠE TELO

Všetci ich poznáme ako omega-3, -6 a -9. Trojka a šesťka sú tzv. esenciálne, teda pre naše telo nevyhnutné, keďže si ich samo nedokáže vyrobiť. Reťazce majú naopak voľnejšie, a preto sa s nimi stretávame v tekutej podobe: tu je reč najmä o rastlinných olejoch a rybom tuku.

PREKVAPIVÁ OMEGA-9

Omega-9 (kyselina olejová) je prevapujúca svojím pomerne vysokým podielom aj v masle. Najviac jej ale získame z olivového a avokádového oleja, menej z repkového. Má neutrálny

vplyv na cholesterol, znižuje riziko artériosklerózy. Telo si ju čiastočne dokáže vytvoriť, a tak ju nezaraďujeme medzi esenciálne mastné kyseliny.

OMEGA-3 KAŽDÝ DEŇ

Omega-3 mastné kyseliny (kyselina alfa-linolenová – ALA, kyselina eikosapentaenová – EPA a kyselina dokosaheptaenová – DHA) nájdeme v rybách, čerstvých morských riasach (nie sušených), ľanovom a konopnom semienku, vlašských orechoch a olejoch z nich. Sú ale aj v kvalitnom masle (od kráv pasúcich sa na lúkach) či zverine. Z prípravkov Energy ich nájdeme v **Organic Maca** a hlavne v **Organic Sacha Inchi**. Omega-3 znižujú vysoký krvný tlak, riziko srdcových chorôb, majú protizápalový účinok, udržiavajú tepny elastické a preventívne pôsobia proti mnohým civilizačným chorobám. V našej strave ich, bohužiaľ, nie je dostatok (množstvo omega-3 sa znižuje aj alkoholom). Pritom by sme ich mali konzumovať denne!

OMEGA-6: DÔLEŽITÁ JE ROVNOVÁHA

Omegu-6 (kyselinu linolovú) nájdeme v slnečnicovom, svetlicovom, kukuričnom a sójovom oleji, a tiež v olejoch z klíčkov. Zodpovedá za správnu funkciu mozgu, rast a vývoj organizmu, znižovanie cholesterolu v krvi, prevenciu pred chorobami srdca a ciev. Konzumujeme jej ale priveľa, a tým si narúšame tak veľmi dôležitú rovnováhu medzi omega-3 a -6! V 2. polovici 20. storočia sa totiž začali masovo odporúčať rastlinné oleje a margaríny. Ľudia prvýkrát v histórii zásadne obmedzili prirodzené živočíšne tuky a nastolili „modernú“ éru slnečnicového oleja. Kvôli tomu sme doslova prehltnúť omega-6 a naopak trpíme nedostatkom omega-3. S čím ďalej vyššou spotrebou „zdravých“ rastlinných olejov súbežne narastal výskyt srdcových

chorôb a pitvy ukazovali tepny zúžené vrstvami tuku. Až neskôr sa zistilo, že Eskimáci, živiaci sa veľkým množstvom rýb (omega-3), srdcovými chorobami vôbec netrpia. Ukázalo sa, aký dôležitý je pomer omega-3 a -6 v našom jedle.

NIE JE OLEJ AKO OLEJ

Rastlinné oleje môžeme rozdeliť na rafinované a nerafinované (za studena lisované alebo panenské). Tie rafinované poznáte podľa plastového obalu, nízkej ceny, bez špecifickej vône, nikdy sa nepokazia. Takýto olej bol pri výrobe vystavený vysokým teplotám, pri ktorých môžu vzniknúť vedľajšie toxické látky. Kvalitné oleje sú vždy drahšie, balené v tmavých sklenených fľašiach kvôli ochrane pred svetlom. Mávajú zachované cenné živiny a prirodzenú štruktúru mastných kyselín.

NÁŠ TIP: ZÁZRAČNÉ OLEJE AKO POISTKA ZDRAVIA

Olej zo semien čierušky siatej sa užíva ako pomoc pri rôznych chorobách už viac než dvetisíc rokov. Cení sa kvôli antioxidantným a protinádorovým účinkom, v Ázii konzumujú čierušku aj proti črevným parazitom. Tento zázrak v podobe **Organic Nigella Sativa** posilňuje našu obranyschopnosť aktivovaním syntézy bielych krviniek a svojím priamym antibakteriálnym pôsobením. Preto sa často využíva ako skvelý podporný prostriedok pri liečbe širokého spektra zdravotných ťažkostí. Olej zo semien peruánskej rastliny Sacha Inchi získal vo svete ohromné uznanie ako najbohatší zdroj omega kyselín. S **Organic Sacha Inchi** dodáte telu omega-3, -6 a -9 v ideálnom pomere. Tých omega-3 obsahuje dokonca 13x viac než losos! Vďaka pozitívnemu vplyvu na vývoj mozgu a nervového systému dieťaťa ho veľmi odporúčame tehotným ženám ako každodenný výživový doplnok.

Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

VIETE TO?

1:2 je ideálny pomer živočíšnych tukov k rastlinným v našej strave.

1:2 až 1:5 sú odporúčané podiely omega-3 a omega-6 nenasýtených mastných kyselín (toto pravidlo úžasne spĺňa **Organic Sacha Inchi!**). Čím viac jeme omega-6, o to viac je nutné pridať aj omega-3!

Jednoducho povedané, strava, ktorá má vysoký obsah omega-6, ale nízky podiel omega-3, podporuje vznik zápalu, zatiaľ čo strava, ktorá má vyvážené množstvo oboch, ho znižuje. Odborníci tvrdia, že dnešná bežná strava obsahuje pre zdravie nebezpečné čísla 1:20 v prospech omega-6!

DYMOVÝ BOD je teplota, pri ktorej olej alebo tuk začína dymiť – prepaľovať sa – a svojimi rakovinotvornými látkami sa stáva škodlivý. S olejmi s dymovým bodom medzi 140 a 160 °C môžeme len variť, dusiť alebo piecť pri nízkych teplotách! Na vyprážanie a pečenie pri vysokých teplotách sú vhodné tie s dymovým bodom od 180 °C. (Maslo: 150 °C, olivový olej extra virgin: 160–190 °C, masť: 180 °C, kokosový olej nerafinovaný: 180 °C, repkový olej rafinovaný: 200–240 °C, slnečnicový olej rafinovaný: 230 °C, ghí: 200–250 °C, avokádový olej nerafinovaný: 270–300 °C.)

(S použitím knihy *BioAbecedář od Hanky Zemanovej*, 2013)





Od polarity k jednote od choroby k zdraviu XXVI.

Možno sa niektorým, hlavne starším čitateľom zdala urážlivá zmienka v jednej z predošlých statí, v ktorej som spomínal, že používanie francúzskej barley je spojené s konzervativizmom, stratou pružnosti mysle a neochotou meniť svetonázor a prekračovať konvenčné hranice. Áno. Ich nespokojnosť s týmito slovami má i nemá opodstatnenie. Starnutie je proces a stav, s ktorým si spoločnosť, ale ani postihnutý jedinec niekedy vôbec nevie rady. Hlavne ak si počas činného života nevytvoril podmienky na udržanie záujmových aktivít, ktoré môže čínorodo rozvíjať v čase, keď sa skončia jeho spoločenské povinnosti. Ak pritom chýbajú perspektívy a stratí záujem o duševné uspokojovanie, zvyšuje sa aj riziko postupného znehynenia najväčších kĺbov tela. Častejšie sú problémami postihnuté ženy. Svedčí to o tom, že sa počas činného života prevažne angažovali pre rodinu a v nastupujúcej starobe málokedy nachádzajú uspokojivé poslanie, alebo ak ho aj nájdu, tak najčastejšie v starostlivosti o vnúčatá.

V prípade, že sa vytratí oheň potreby ísť za svojím ideálom, či podľahnúť vrodenej zvedavosti a človek stratí z očí svoj cieľ – udržať rovnováhu medzi telom a duchom – riskuje vznik kŕčových žíl, ktoré sú obrazom jeho inklinácie k pohodliu a nepohyblivosti. V situácii, keď sa takéto problémy prejavia, je potrebné uvedomiť si ich príčiny, dať sa do pohybu a v rámci prechádzok, výletov navštíviť aj najbližší Klub Energy a kúpiť si aspoň Korolen a Ruticelit. Prípravky zažnú iskru strateného ohňa a ich dôležitá rastlinná zložka rutin pomôže spevniť a spružniť cievnú stenu, čím sa riziko vzniku varixov zníži na minimum.

KEĎ NEKONTROLOVANE PRIBERÁME

Spomenuli sme, že vládcom Strelca je Jupiter. Veľký, najväčší zo všetkých olympských bohov. Ak je ako archetyp

v horoskope poškodený, stáva sa strojom problémov s hmotnosťou/nadváhou. Má totiž na starosti pečeň – detoxikátora i spaľovňu tukov. Najväčší, najťažší orgán v ľudskom tele (asistenti pri operáciách pečene vedia, o čom hovorím, hlavne ak zákrok trvá dlhšie a pečeň je potrebné držať vo zvýšenej polohe). Pečeň zaťažena prejedaním – Jupiter má rád, keď je všetkého dostatok, no pri poškodení v horoskope nevie nájsť hranice – nedokáže zvládnuť túto nadmieru a neodburaný a nespracovaný tuk sa tak môže usádzať na nepatričných miestach tela. Generácia dnešných mladých ľudí, pre ktorých sa telesný pohyb stáva čímisi nepatričným a jediné, čím oplývajú, je zhon vo virtuálnej realite, čo však nepomáha tuk spaľovať, trpia neuduhom priberania nad únosnú mieru. Keď sa k tomu pripojí konzumovanie tučných

megdonaldovských „dobrot“ typu hranolčiekov s kečupom, hamburgerov či čízburgerov, bagiet, atď., je dielo skazy zavŕšené. Kvantum sacharidov a bielkovín v nevhodných množstvách a pomeroch spolu so škodlivými tukmi a nedostatkom rastlinnej vlákniny nadmerne zataží tráviaci trakt, organizmus obrazne „zblbne“ a začne sa nabaľovať. Pokiaľ nezmeníme modus vivendi a stravovanie, nepomôže žiaden módny spaľovač tukov, ktorými je trh v súčasnosti preplnený. Dobrým pomocníkom pri zbavovaní sa tukovej výstelky sa však pri zmene životného štýlu stane Regalen spojený so zvýšenou konzumáciou zelených potravín a ďalších doplnkov výživy Energy.

NAŠE PRÍPRAVKY

Najhorším dôsledkom jupiterskej potreby rásť, ktorá je zabrzdená rôznymi sociálnymi či ekonomickými dôvodmi, lenivosťou, prejavmi spoločenského nihilizmu, býva aj nekontrolovateľný rast na bunkovej úrovni. Lebo i taká civilizačná choroba, akou je rakovina, môže byť spôsobená nadmernou tendenciou narastať za rozumné hranice. Aj keď o Jupiterovi vieme, že je archetypom dobra a šťastia, pomáhajúcim udržiavať optimálnosť vývoja, pri poškodení alebo nerešpektovaní požiadaviek napredovania má tendenciu prestreliť, násilne prekročiť únosné hranice. Karcinóm je teda dôsledkom týchto nespracovaných potrieb. K detoxikačnému Regalenu sa proti spomínaným prejavom pridáva Korolen, Drags Imun, Cytosan a ďalšie prípravky, pomáhajúce eliminovať „ohniská nepatrične narastajúceho požiariu“, nakoľko vieme, že Strelce i jeho vládca Jupiter sú v našej astrológii zástupcami živlu oheň. Uvedomiac si spomínané dôsledky dokážeme s dvojicou znamení Blíženci – Strelce narábať rozumnejšie a ich témy rovnocenne rozvíjať. Duševnú potrebu pohybu v intelektuálnom prostredí budeme dopĺňať duchovným rozmerom, nevyhnutnosť poznávania intímneho priestoru rozšírieme o filozofický rozmer cestami za osobné horizonty, lebo i to je vyššou potrebou komplexnej, integrovanej ľudskej bytosti. Duchovný rozmer života sa stane rovnako dôležitým ako dýchanie. V prípade narušenia tejto integračnej cesty musíme rátať s eventualitou, že okrem spomínaných neuduhov a zdravotných problémov späť s touto dvojicou energetických polí sa pridružia aj prípadné ďalšie, ktoré sme nespomenuli.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Sacha Inchi a mozgové dysfunkcie

Mozgové dysfunkcie, ktoré trápia mnohých školákov, ale aj dospelých ľudí, majú niekoľko príčin. Žiadnu nemôžeme preceňovať či podceňovať. Medzi ne patria aj poruchy vznikajúce na neurofyziologickom základe, ktoré súvisia so zdravotným stavom jedinca a s výživou mozgu.

V HLAVNEJ ÚLOHE NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY

Existuje niekoľko klinických štúdií, realizovaných napr. vo Veľkej Británii, Švédsku, Dánsku a Austrálii, ktoré preukázali, že užívanie kombinácie omega-3 a omega-6 nenasýtených mastných kyselín v správnom pomere pomáha pri zlepšení koncentrácie pozornosti, oneskorenom vývoji reči, problémoch pri čítaní a písaní a s ťažkosťami v správaní (hyperaktivita, impulzivita, agresivita). Tieto výživové doplnky (oleje) fungujú predovšetkým v čase aplikácie, ale neodstránia ďalšie príčiny dysfunkcií – malé množstvo neurónov alebo ich výpadky, chýbajúce nervové spoje a psychickú, stresovú príčinu. Preto niektorým deťom či dospelým pomôžu a iným nie. Lekárska prax eviduje, že časť detí na túto podporu nereaguje (predpoklad je asi 30 %).



POSILNENIE CENTRÁLNEJ NERVOVEJ SÚSTAVY

Vysokú účinnosť vykazuje olej zo semien Sacha Inchi, ktorá je jednou z unikátnych rastlín peruánskej nižšej a strednej Amazónie. **Obsahuje až 90% nenasýtených mastných kyselín, ktoré sú zastúpené v prírodnom ideálnom pomere.** Z množstva nenasýtených mastných kyselín, ktoré si náš organizmus nedokáže sám vyrobiť, má 48% omega-3, čo je 13x viac než v mäse lososa, ďalej omega-6 a omega-9, ktoré pomáhajú zvyšovať vstrebateľnosť produktu až na 96%. Olej je prirodzeným zdrojom bielkovín, jódu a vitamínov A a E. Má jemnú orieškovú chuť, takže s jeho užívaním nebudú mať problémy jedinci, ktorí neznášajú rybiu arómu, a pritom potrebujú nenasýtené mastné kyseliny. To môže byť dobrá informácia pre rodičov detí s rôznymi mozgovými dysfunkciami, ktoré odmietajú rybie produkty. Sacha Inchi má protizápalové účinky, celkovo posilňuje imunitu, podporuje liečbu autoimunitných ochorení. Harmonizuje všetky deje v organizme, a to ako po stránke fyzickej, tak aj psychickej. Významne podporuje správnu funkciu obličiek a vodného hospodárstva, srdcovocievnu oblasť. To má význam pre transport živín a kyslíka do krvi a mozgu, ktorý sa vďaka tomu lepšie vyživuje. Preto zlepšuje Sacha Inchi činnosť centrálnej nervovej sústavy. Je to cenné pri strese, únave, nervovom a psychickom vyčerpaní, podráždenosti, nespavosti, demencii a depesiách.

AKO OLEJ UŽÍVAŤ?

Na základe skúseností s užívaním podobných výživových doplnkov bude vhodné užívať **prvé 3 mesiace väčšiu dávku** – deti dve moka lyžičky a dospelí 2 čajové lyžičky denne, od 4. mesiaca znížiť na udržiavaciu dávku, 1 moka či čajová lyžička denne. Individuálne množstvo je vhodné overiť svalovým testom.

Mgr. STANISLAVA EMMERLINGOVÁ



Neurologické chorenia

NÁDORY NERVOVÉHO SYSTÉMU (NS)

Dnešná téma nie je veľmi radostná, ale patrí k relatívne častým chorobám NS. Diagnostika aj liečba je jednoznačne v rukách neurológov a najmä neurochirurgov. Nádorové ochorenia postihujú aj NS, rovnako ako iné časti organizmu. Ako inde v tele sa delia na nezhubné a zhubné. V oblasti centrálného nervového systému je však pojem "nezhubný" veľmi relatívny. Aj nezhubný nádor mozgu môže byť nebezpečný svojím uložením.

NEZHUBNÉ NÁDORY MOZGU

Sú pomerne časté a opakovane sa objavujú ako náhodný nález pri vyšetrení mozgu počítačovým tomografom alebo magnetickou rezonanciou.

V pokročilejšom štádiu, keď už narastú do veľkých rozmerov a začnú utláčať dôležité štruktúry v mozgu, sa prejavujú neurologickými príznakmi. Väčšinou ich sprevádzajú bolesti hlavy.

Meningeómy sú najčastejšie nezhubné nádory mozgu. Ide o útvary vyrastajúce z mozgových obalov, neperastajúce nervové tkanivo. Iba ho utláčajú a často rastú mnoho rokov, kým sú objavené.

Nemusia sa operovať, ak nespôsobujú ťažkosti. Ak sú neškodne uložené, tak sa operovať nedajú.

Ďalšími nezhubnými nádormi NS – v oblasti periférneho nervového systému – sú **neurinómy**, teda nádory vyrastajúce priamo z nervov. Najznámejší je neurinóm statoakustického nervu, ktorý sa prejaví obrnou líčneho nervu (ktorý je v tesnej blízkosti) a stratou sluchu, pretože je napadnutý sluchový a rovnovážny hlavový nerv. Vzhľadom na to, že tento nerv leží v tesnej blízkosti dôležitých mozgových centier v oblasti mozočka, je operácia nevyhnutná, nie

vždy však celkom bezpečná a v žiadnom prípade nie je jednoduchá. Bývajú trvalé zmeny.

Schwanóm vyrastá z obalov nervov, prekáža skôr mechanicky, **neurofibrómy** bývajú súčasťou ochorenia na neurofibromatózu, keď sa na tele vyskytujú početné výstupky na koži a môžu byť aj v nervovom systéme. Operácia nebýva vždy nevyhnutná.

Ependymóm ohrozuje štvrtú mozgovú komoru v blízkosti miechy, takže príznaky tomu zodpovedajú.

ZHUBNÉ NÁDORY MOZGU

Ohlása sa pomerne rýchlo a agresívne. Ohrozuje nositeľa priamym zásahom do nervových centier. Na rozdiel od nádorov iných orgánov v tele mozgové nádory nemetastázujú (nešíria sa). Najčastejším veľmi agresívnym nádorom CNS je **glioblastóm**. Expanzívne prerastá cez mozgové tkanivo a svojho nositeľa pomerne skoro zahubí. Liečba je neurochirurgická, po operácii sa často objavujú defekty tkaniva, a teda aj neurologické príznaky. Využíva sa chemoterapia, rádioterapia, biologická liečba. Prognóza však napriek všetkému úsiliu nie je priaznivá. Devastujúcim nádorom v detskom veku je **meduloblastóm**, objavuje sa v akomkoľvek veku dieťaťa. Menej zhubné sú nádory typu **astrocytóm**, ktoré sa dajú operovať a ožarovať. Výsledok závisí od mnohých faktorov. Menej často sa vyskytujú nádory miechy, tieto potom spôsobujú väčšinou ochrnutie tela či končatín.

NÁDOROVÉ METASTÁZY

Posledným typom nádorov sú **metastázy** z iných orgánov do CNS. Najčastejšie ide o rozsev nádorov prsníka, prostaty a pľúc. Neraz pacient umiera na metastázy do mozgu, nie na nádor samotný.

PRÍPRAVKY ENERGY

Pri nádoroch CNS môžeme byť užitoční ako energetická podpora organizmu, imunity a detoxikácia tela. V neposlednom rade hrajú významnú úlohu antioxidanty. Využijeme **Annonu muricata**, **Imunosan**, **Cytosan**, **Flavocel**. Pri rekonvalescencii po operácii, ožarovaní či chemoterapii potom **Fytomineral**, **Stimarel**, **Celitin**. Všetko treba otestovať Supertronicom, aby sme pacienta nepreťažili. Čaje: **Uncaria tomentosa**, **Maytenus illicifolia**, **Lapacho**, zo zelených potravín **Organic Goji**.

MUDr. IVANA WURSTOVÁ

Kráľovstvo drahých kameňov (13)

OCEÁN POKOJA – AKVAMARÍN

Tíšiťel búrok, zástanca čistoty a ticha.

Mocný a magický akvamarín:

- » receptívny
- » pod vplyvom Mesiaca
- » v znamení Vodnára, Rýb, Váh a Blížencov
- » náležiaci k čakre hrdla (5.), čela (6.) a solar plexu (3.)

Akvamarín je modrozelená odroda berylu, kremičitan s obsahom hliníka a berylia. Názov dostal podľa farby morskej vody – aqua marina, ktorej rozbúrené hladiny vraj dokáže upokojovať. Ako ochranný amulet sa odpradáva používal pri plavbe loďou. Vedelo sa totiž, že chráni pred nebezpečenstvom.

MAJSTER ČISTOTY

Akvamarín je kameňom vizionárov, mystikov a liečiteľov, ktorý pripomína, aké dôležité je udržiavať si čistotu mysle, čistotu úmyslov a čistotu činov. Nabáda byť dobrým človekom v každej situácii bez ohľadu na čokoľvek. Prináša pocit spokojnosti, zmierňuje podráždenie a skrátka nás zmieruje s realitou takou, aká je. Život sa podobá vlnám na mori – nahor, nadol, prínos aj zmar, bolesť a radosť sú len rôzne strany tej istej mince zvanej život. Akvamarín vytiahne múdrosť zmierenia z hĺbok nášho vlastného oceánu mysle, vďaka ktorej sa jej vody prejasnia a prečistia. Svetlo vždy pokorí tmu. Nemá zmysel zatemňovať svoju myseľ bahnitými nánosmi krivdy, pocitmi zrady či sebalúťosti. Akvamarín nám pripomína, že cestou k svetlu je čistota činov, slov a myšlienok. Nosený okolo krku, pôsobí proti nadmernému používaniu vulgárnych slov a zušľachťuje spôsob, akým komunikujeme. Podporuje aj liečbu horných dýchacích ciest, zmierňuje kašeľ a vložený do úst vraj zmierňuje bolesti čelustí, ďasien a zubov.

MAJSTER TICHÁ

Akvamarín je kameňom meditácie a veľmi vhodným duchovným sprievodcom, ktorý posilňuje vnútorný aj vonkajší zrak. Ukázalo sa, že je to vhodný materiál na brúsenie šošoviek do okuliarov a okrem toho prečisťuje a pozdvihuje vedomie duše. Bystrí našu pozornosť na to, čo nám je väčšinou skryté. Je to jeden z mála kameňov, ktorý je vhodné čistiť a nabíjať výhradne pri mesačnom svetle. Dôraznosť, sila a moc slnka totiž nie sú kvality, ktoré by súzneli s akvamarínom. Je kameňom majstrov ticha, rozplynutia, ukazuje, že vplyv na stav vecí môžeme mať aj z posledného radu.

TÍŠITEĽ BÚROK

Akvamarín je vraj tým najvhodnejším darom pre nevestu od jej ženícha v deň svadby. Je symbolom pokoja, radosti a šťastia z urovnania všetkých prípadných sporov. Akvamarín utišuje citové a emocionálne vzplanutia rovnako ako rozbúrené vlny na mori. Podobne ako sa námorníci obávajú besniaceho oceánu, obávajú sa milenci ničivého efektu besniacich emócií. To žena je ako oceán, ktorý dáva život, ale môže byť aj zdrojom absolútnej skazy. Akvamarín zmierňuje slovné výlevy, predchádza citovému vydieraniu a posilňuje partnerskú oddanosť pokoja a vzájomného rešpektu – ideálny kameň pre ideálne manželky. Akvamarín je symbolom istoty, že po každej búrke sa nebo opäť vyjasní. A nemá mať nevesta náhodou pri sebe niečo modré? Čo tak napríklad akvamarín?

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



Cytovet 1+1 ZDARMA

DETOXIKUJE ORGANIZMUS, POSILŇUJE IMUNITU,
ZNIŽUJE ÚNAVU A TLMÍ RAST NÁDOROV!

Imunovet vo výhodnom dvojitom balení!

UNIVERZÁLNE ANTIBIOTIKUM PRÍRODNÉHO PŮVODU.

ČLENSKÁ
CENA BALÍČKA
28,10 €
35 BODOV
UŠETRÍTE 28,10 €

ZÁKAZNÍČKA
CENA BALÍČKA
36,40 €
UŠETRÍTE 36,40 €

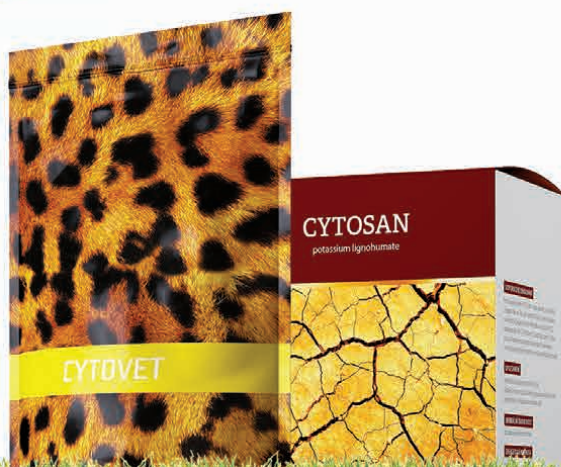
ČLENSKÁ
CENA BALÍČKA
26,40 €
32 BODOV
UŠETRÍTE 5,20 €

ZÁKAZNÍČKA
CENA BALÍČKA
34,30 €
UŠETRÍTE 6,70 €

CYTOVET

IMUNOVET

IMUNOVET



Za zvýhodnenú cenu vám ponúkame
Cytovet pre maznáčika a **Cytosan** pre Vás!

Členská cena balíčka: 29,30 €, 36 bodov,
ušetříte 28,70 €

Zákazníčková cena balíčka: 38,00 €,
ušetříte 37,20 €

Energyvet.com

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

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

O pokore

Sú chvíle, keď sa človek bez toho, aby stratil svoju ľudskú hrdosť, musí pokoriť pred silami mocnejšími, než je jeho povýšenosť. Tohtoročná dovolenka mi to opäť potvrdila. Bol som fascinovaný mohutným vodopádom Háfoss, kde prúd vody padá do hlbokéj rokliny z výšky viac ako stodvadsať metrov. Na vrcholku mladostou prekrývajúcej sopky Eldfell, ktorá pri svojom narodení pred štyridsiatimi rokmi zničila časť mesta na ostrove Heimaey, som pocítil bázeň dovtedy nepoznanú. Pri obete



(verím, že kalíštek trnkovej pálenky nebol odmietnutý) miestnym trollom a bohom – energiám, obývajúcim toto nepokojné územie, som priam zacítil ich moc, skoncetrovanú v lávovom krbe, ktorý sa prednedávnom otvoril. Bolo ho naplno cítiť i počas mojej návštevy v podobe sírnych plynov v ovzduší



a páľavy, vystupujúcej z dutín temena sopečného vrchu. Živly sa tu spojili do spektakulárneho celku – oheň v nevelkej hĺbke pod povrchom, zem, ktorá už poskytovala istú oporu pre naše nohy, vzduch naplnený horúčnosťou a nepríjemnými pachmi, ale i soľ všade naokolo rozprestierajúceho sa Atlantického oceánu, vodného média, spájajúceho božstvá ostrova s tými pevninskými.

Mikrootrazy na mieste, kde sa stretávajú litosférické platne – americká s euroázijskou - svedčia o skrytých procesoch nádychoch a výdychoch Matky Gaie, o jej permanentnom nepokoji. Navonok sa to prejavuje v podobe obrovských trhlín v zemskej kôre, prechádzajúcich v smere atlantického chrbta.

V úctivom úzase som postál pod obrovskými „čiernymi sadzami“ sopečných výbuchov sfarbenými ľadovcovými splazmi Vatnajökullu, druhého najväčšieho pevninského ľadovca Európy.

Rozrušenie, ale i pocity ohromujúcej krásy vo mne vzbudili podivne pokrútené čadičové stĺpy skalnej steny, týčiacej sa nad Čiernou plážou. Takisto pestrofarebné porfýrové kopce vnútrozemia, spod ktorých pramena studené i horúce riečky, aby na miestach stretnutí vytvorili bazény na strávenie príjemných chvíľ oddychu pre pocestných unavených dlhým putovaním. Na mnohých miestach som vnímal obrovskú, dynamizujúcu energiu, ukrytú pod tenkou škrupinou skalného povrchu.

Vtedy, na úpätiach dymiacich lávových polí v Dúhových horách Landmannalaugaru, som si uvedomil, že podobne skrytý energetický potenciál poznám vlastne už dávno, že som sa s ním nevedomky zoznámil pred vyše dvadsiatimi rokmi, keď som sa prvý raz stretol s prípravkami Energy.

A aby som nezabudol – na Islande sme počas celého pobytu používali viaceré prípravky. Doteraz mi ho pripomínajú.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

PRIŠLO NA ADRESU REDAKCIE

PRÍPRAVKY ENERGY UŽÍVAJÚ VŠETCI

Prípravky Energy používa celá naša široká rodina už celých osemnásť rokov, teraz aj niektoré kolegyně v práci. Moje tri dievčatá hlavne vďaka **Vironalu** brali minimum antibiotík a virózy im rýchlo prešli. Máme doma aj psíka, pred pár mesiacmi nejako ťažko začal chodiť po schodoch. Začala som mu dávať **Renovet**, ktorý mu po prvom počiatocnom nedôverčivom obliznutí

zachutil, a on sa potom už na svoju dennú kvapku energie tešil. Po schodoch začal behať ako zmlada. Má už desať rokov a nedávno mal záchvat. Lekárka povedala, že pravdepodobne epileptický, všetky príznaky tomu nasvedčovali. Nasadili sme **Korovet** a som veľmi šťastná, že záchvaty sa neopakovali. Teraz sa obidvaja chystáme predchádzať osteoporóze, včera som kúpila **Skeletin** a **Skelevet**. Obsah kapsuly zamiešaný

do trošky mäsového vývaru mu asi nevoňal, ale s dcérou sme sa smiali, že mi chcel urobiť radosť, lebo sa pozrel na mňa – a zjedol všetko. Nuž a napokon skúsenosť s **Epivetom**: sršť je jemná, voňavá a hladká. (Aj ja som ho už vyskúšala na vlasy a bola som spokojná!) Prípravky Energy sú jednoducho fantastické.

*Prajem veľa ďalších dobrých nápadov,
KRAJMEROVÁ*

Čriepky z mozaiky dejín XXXVII.

NIHIL SUB SOLE NOVI

Keď sa prednedávnom objavili na trhu Energy kozmetické prípravky, bolo to predzvestou nových možností cesty, ktorou sa firma vydala. K programu viazaného na idey pentagramu sa sprvoti pridružila trojica Dermatónov, z nich azda najviac zarezoval v myšliach členov i priaznivcov programu Energy Dermatón oil, lebo jeho účinky zaznamenala nielen pokožka používateľov, ale zmerané boli aj jeho dosahy na harmonizáciu psychiky. Zloženie oleja pripomenulo staré tradície, ktoré sa k nám dostávali v priebehu dávnych vekov.

O čosi neskôr sme sa mali možnosť zoznámiť s Pentagramom krémov radu Renové, ktorých vôňa evokuje atakovaním amygdaly nielen dávne emočné zážitky, no často vyvoláva z pamäti i krásu našich pobytov v exotických destináciách. Spolu s nimi si môžeme zakúpiť aj Visage oil a Visage water, ktoré sú súčasťou čistiaceho a vitalizačného kozmetického programu Energy. K spomínaným prípravkom sa pridávajú aj tie najnovšie – arganový a mandľový olej (Argan oil, Almond oil), jedny z najžiadanejších produktov, ktoré človeku ponúka príroda. V kontexte doby, zmien a migračných pohybov, ktoré sa v súčasnosti v európskej spoločnosti odohrávajú,

sa vo veľkom oblúku vraciam k hlavnej téme príspevkov. A ani okridlená veta v titulku, ktorej význam je jednoznačný – nič nového pod slnkom – v týchto súvislostiach nevyznie ako nesúrodý prvok.

ISLAM A JEHO VPLYV

Európa prechádzala v období raného stredoveku, ako sme spomínali, veľkými zmenami. Antické dedičstvo sa vytráca, územie aj mimo starovekého Ríma je postupne christianizované. Pokresťančovanie nie je plynulé a v mnohých regiónoch sa nezaobíde bez násilia. Kultúrne a znalostné výdobytky predošlej epochy sú v záujme novej

ideológie a jej protagonistov postupne vytlačané, čo nie je, samozrejme, vôbec prospešné pre rast spoločnosti. Iným vývinom prechádza Východorímska ríša, inak prebieha vývoj na západe Európy, bývalá jednota veľkého impéria sa rozpadá.

Doteraz sme len okrajovo spomínali jeden z faktorov, ktorý sa nemalou mierou podieľal na premenách. V roku 570 sa v arabskej Mekke narodil Muhammad, u nás ho poznáme pod menom Mohamed, z ktorého inšpirácie vzniká Korán a nová ideológia, odvodená takisto ako kresťanstvo zo židovských náboženských tradícií. Expanzivita islamu je takisto ako

násilné zväčšovanie kresťanských území od jeho vzniku nesmierna, takže v priebehu nasledujúcich storočí agresívne anektujú vojská pod vplyvom Mohamedovho učenia nielen najbližšie územia Blízkeho východu, ale dostávajú sa až do Indie a v ôsmom storočí vstupuje islam na svoju víťaznú anabázu Európou. Rýchlosť vstupu na európske územie po Stredozemnom mori bola značne brzdená námornými silami Byzancie, takže nájazdníci boli nútení prechádzať severným pobrežím Afriky. Za sebou nechávali násilne islamizované národy a kmene. Na územie Španielska vkročil s novou ideológiou oficiálne ako prvý berberský dôstojník Tariq ibn Malik. (O Berberoch je známe, že boli najskôr pokresťančení, neskôr veľmi rýchlo prešli na islam.) Po ňom príde vojsko v počte osemnásttisíc mužov a obsadí Andalúziu. Dobytie celého Španielska trvalo iba tri roky, za hlavné mesto vyhlásia Sevillu.

VÔŇE Z INÝCH KÚTOV SVETA

Dôležitých prínosov tejto anexie, na rozdiel od súčasnej migračnej vlny, bolo pre európsku vzdelanosť a kultúru viacero. Azda najdôležitejším sa stalo obnovenie starého antického poznania z rôznych vied, obohateného o nové poznatky

Východu, ktoré sa v arabských prekladoch (nie vždy presných a dokonalých) zachovali, nakoľko tieto boli v európskom svete ako pohanské počas christianizácie vytlačené zo spoločenského vedomia. Dodnes sa mnohé arabské názvy používajú v odbornej i bežnej terminológii, napríklad algebra, alkohol, alkalita, alchymia, alidáda, cifra, hárem, papagáj,... Astronomická hviezdna nomenklatura je nimi takisto zaplavená – Algol, Manila, Alnitak, Almagest, zenit, nadir,... Zachovali sa nám zemepisné názvy lokalít, ako je Alhambra, Alhaurin, Gibraltár (pôvodne Jabel Tarik (čítaj džabeltarik) – hora Tarik), a i. Čo je však pre nás dôležité, sú znovuobjavované spisy Galéna a ďalších starovekých lekárov, ktorých sme už v texte spomenuli, no a takisto poznatky východnej naturálnej farmácie, ktorej súčasťou boli bylinné výťažky, vonné oleje. Tie nájdeme v hojnom množstve v prípravkoch Energy, a práve posledne spomínané, Almond oil a Argan oil, patrili vždy medzi najžiadanejšie. Mandľovníky rastú po celej Európe, najmä v jej najteplejších častiach, no kvalitné oleje z plodov sa lisovali odjakživa v oblastiach Stredomoria a v krajinách Blízkeho východu a Indie. Odtiaľ ich arabskí nájazdníci, okupujúci

postupne po Španielsku i ďalšie časti Európy, počas svojich výbojov priniesli i so skúsenosťami, ako ich v podobe potraviny, ale i zvonku použiť. Vynikajúce skúsenosti s mandľovým olejom v oblasti čakrovej medicíny mali Indovia, s ktorými sa arabskí lekári pravidelne stretali. Takže vedeli oceniť jeho použitie na citlivé oblasti sliznic zóny panvového dna, koreňovej prvej čakry. A od Berberov sa naisto počas obsadzovania severoafrického pobrežia mnohé dozvedeli o širokospektrálnom využití arganového oleja. O kozmetických i aromaterapeutických účinkoch ružovej vody, prinášanej z Jeruzalema vo veľkých baňatých sklenených nádobách s úzkymi dlhými hrdlami, získali rytieri križiackych výprav od dvanásteho storočia mnoho znalostí a skúseností. Bez výhrad ju využívali nielen ako súčasť osobnej hygieny a kozmetiky – aj mnohí muži stredoveku podľahli manieram skrášľovania – ale tiež napríklad na vyplachovanie úst a ako nápoj, nakoľko obsahovala alkohol. Dnes sa k nej dostaneme aj bez rizík ďalekých bojových výprav, no Visage water od Energy neobsahuje alkohol, ale vodu z Podhájskej – takže na pitie veľmi vhodná nie je.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

PRIŠLO NA ADRESU REDAKCIE

JEDLÉ OLEJE Z ENERGY

V našej dolnostredskej materskej škole sme ochutnávali jedlý olej **Organic Sacha Inchi** s jeho bylinno-orieškovou chuťou, s obsahom nenasýtených mastných kyselín, bielkovín, jódu a vitamínov A a E. Deti boli oboznámené s tým, že pomáha nášmu organizmu na cievy a srdce, na výživu mozgu a ako sme pocítili, aj na harmonizáciu pri ochutnávaní. Aspoň sa nám to tak javilo, keď každý v tichosti čakal na jemné kvapky na jazyku. Prijemná chuť tohto prípravku nás motivovala k výrobe vlastného jedlého oleja. Na aromaterapiu a masáž sme už vyrábali levanduľový olej, takže známy postup nakladania bylínok sa mohol začať. Alchymia spočívala v naliatí stolového oleja do sklenenej fľaše, do ktorej sme najskôr vložili známe bylinky – tymián, bazalku, vňať petržlenu, ba pridali sme aj cesnak a čili papričku. A potom sme už len miešali a nechali odpočívať na poličke, aby

sme sa k nemu vrátili po dvoch-troch týždňoch, keď budeme vyrezávať a konzumovať pečené tekvičky, ktoré si pokvapkáme vlastnoručne vyrobeným bioolejom. Porovnáme si chuť nášho

výrobku s olejmi Energy. O tom, ako sa nám pozdávalo ich využitie so zeleninkou, napíšeme niekedy nabadúce.

JANA KUDLAČOVÁ, riaditeľka MŠ





Predchádzajme zhubným ochoreniam

Onkologické choroby už dlhodobo zaujímajú popredné miesto medzi príčinami úmrtnosti nášho obyvateľstva a sú v tomto neslávnom rebríčku hneď na druhom mieste po srdcovocievnych ochoreniach. Vieme však, v čom spočíva účinná prevencia, ako sa im vyhnúť, alebo aspoň znížiť riziko vzniku zhubného nádoru na minimum. Prevencia je najmä v zdravom spôsobe života s elimináciou všetkých známych škodlivín a návykových látok, v zdravom stravovaní vrátane prírodných doplnkov výživy.

Za vznik zhubných nádorov, teda za premenu zdravých buniek na nádorové a ich následné nekontrolované množenie, je zodpovedné hlavne dlhodobé pôsobenie rakovinotvorných látok, tzv. karcinogénov. Samozrejme, je to aj porušená alebo dlhodobo oslabená protinádorová imunita a viaceré ďalšie faktory (žiaľ, nie všetky sú dnes známe). Avšak o mnohých škodlivinách dnes všetci veľmi dobre vieme, dokonca sú nám dôverne známe, a napriek tomu sa dobrovoľne denne

vystavujeme ich účinkom. K tým najbežnejším karcinogénom patrí cigaretový dym. Obsahuje okrem nebezpečného nikotínu, dechtu a benzopyrénu aj obrovské množstvo ďalších chemických karcinogénov. Tieto látky si potom fajčiari (a bohužiaľ aj tí pasívni – nedobrovoľní, ktorí s nimi musia existovať v spoločnom priestore) vpravujú do tela vdychovaním cigaretového dymu, resp. ním zamoreného vzduchu. Číže pokiaľ aj sami nefajčíme, ale zdieľame spoločnú izbu, kanceláriu, priestor kaviarne alebo

krčmy s fajčiarmi, vystavujeme sa rovnakému škodlivému účinku. Škodlivý vplyv týchto látok, najmä nikotínu, je známy a dokázaný – vplyva prakticky na všetky orgány nášho tela, ale najviac poškodzuje dýchací systém, pľúca a priehradku, taktiež celú tráviacu sústavu – počínajúc perami, ústnou dutinou, pažerákom, žalúdkom, konečiac hrubým črevom a konečníkom. Z urogenitálneho traktu je väčšiemu riziku vystavený hlavne močový mechúr, obličky a krčok matrice. Bežnou a často nadužívanou látkou s dokázaným karcinogénnym pôsobením, zvlášť ak sa užíva často, pravidelne a vo väčšom množstve, je alkohol. Najmä ak sa pije koncentrovaný, kam patria predovšetkým destiláty, ktorých kvalita a čistota býva neraz pochybná. Poškodzuje viac pečeň, podžalúdkovú žľazu, taktiež sliznicu ústnej dutiny, hrtanu, pažeráka i žalúdku. Z iných, zdanlivo nesúvisiacich orgánov, keďže s nimi do priameho kontaktu neprichádza, sú prsníkové žľazy a pľúca, ktorých rakovinu tiež môže spôsobiť. Ďalej nám škodí v tomto smere nadmerná konzumácia kuchynskej soli, najmä tzv. taviacích solí, ktoré sa používajú pri priemyselnom spracovaní mäsa a syrov, škodlivá je aj nadmerná konzumácia mäsa, tuku, mlieka, vajec a cukru. Soľ nepriaznivo vplyva na nosohltan a žalúdok, mäso poškodzuje viac hrubé črevo, konečník, pankreas, tiež obličky, prostatu a prsníky. Tuky, najmä živočišne, ak sú konzumované vo väčšom množstve, sú nadmernou záťažou pre hrubé črevo, pľúca, prostatu, matricu aj prsníky.

Nadmerný prísun sladkých a mastných jedál vedie k vzniku obezity, ktorá okrem iného má nepriaznivý vplyv na obličky, matricu, prsníky, žlčník aj hrubé črevo. Rovnako dôležitý je aj samotný spôsob prípravy a konzumácie jedál. Škodlivé je nadmerné a dlhodobé „prepaľovanie“ potravín vysokými teplotami, zvlášť na nevhodných tukoch, keď pôsobením vysokej teploty vznikajú mnohé karcinogény, najmä v súvislosti so spálením mäsových proteínov a prepálením tuku. Zdraviu neprospieva ani rýchla konzumácia potravy, teda jedenie v časovom strese – za behu a tiež konzumovanie príliš horúcej potravy. Neodporúča sa ani zapíjanie teplých jedál chladnými nápojmi, zapíjanie obeda studenou vodou, a podobne. Seriózne vedecké štúdie potvrdili skutočnosť, že napríklad iba samotné vylúčenie požívania alkoholu a nikotínu by celosvetovo znamenalo zníženie výskytu nových zhubných ochorení ročne približne o päť miliónov prípadov. Z hľadiska racionálnej výživy v prevencii zhubných ochorení sa odporúča konzumovať najmä zdravú čerstvú zeleninu a ovocie (zo známych čistých oblastí), dostatok karotenoidov, kvalitnej vlákniny, prirodzeného vitamínu C, minerálov, antioxidantov. Potrava s týmito zložkami je základom prevencie rakoviny najmä tráviacich, vylučovacích a močovopohlavných orgánov. Aj samotnej úprave surovín a príprave pokrmov treba venovať patričnú pozornosť – zvlášť sa odporúča konzumovať zeleninu a ovocie v surovom stave, resp. zeleninu varenú alebo dusenú. Tak sa v nej najlepšie uchová vitamín C, antioxidanty, minerály, enzýmy. Všetky tieto výživové zložky, vrátane vlákniny, majú ochranný účinok na pľúca, orgány tráviaceho systému, na prsníky i matricu. Nestráviteľná vláknina čistí tráviaci trakt aj mechanicky, v hrubom čreve naviaže na seba toxické látky, tuk a cholesterol, ktoré sa potom prirodzenou cestou vylúčia von z organizmu.

Prírodné výživové doplnky Energy sú účinné v očistnom procese organizmu, čím pôsobia významne preventívne. Pri očistení tráviaceho traktu i celkovej detoxikácii sú mimoriadne účinné prípravky s obsahom humátových látok – **Cytosan** a **Cytosan Inovum**. Tieto na seba naviažu v črevnom trakte

toxíny, ktoré neutralizujú a následne sa prirodzenou cestou vylučujú von z tela. Zároveň účinkujú ako antioxidanty a podporujú imunitu. Posilňujúco na protinádorovú imunitu pôsobí aj viaczložkový prípravok **Imunosan**, liečivý čaj **Lapacho**, prípravok **Drags Imun**. Zo základných bylinných koncentrátov sa odporúča najmä **Korolen**. Z novších prípravkov je zaujímavý jednozložkový bylinný koncentrát **Annona Forte**, ktorý obsahuje prírodné zložky nazývané anonové acetogeníny, u ktorých sa predpokladá protinádorový účinok so selektívnym pôsobením proti nádorovým bunkám. Tieto acetogeníny inhibujú enzymatické procesy selektívne, t.j. cielene iba v nádorových bunkách, avšak nepôsobia toxicky na ostatné zdravé bunky. Zelené potraviny sú všetky bohaté na vlákninu, prirodzené vitamíny, minerály, antioxidanty a enzýmy, čo ich predurčuje na ochranu organizmu pred pôsobením voľných radikálov a rizikom vzniku zhubných nádorov.

Patria sem prípravky **Organic Barley Juice Powder** a **TabS**, **Spirulina Barley Tabs**, **Organic Acai**, **Goji**, **Beta** a ďalšie. Podieľajú sa na detoxikačnom procese nielen tráviaceho traktu, ale celého organizmu, urýchľujú odstraňovanie spodín metabolizmu, majú protizápalové účinky. Kombinované prípravky **Probiosan** a **Probiosan Inovum** sú navyše obohatené o probiotické kultúry, ktoré pomáhajú udržiavať zdravú črevnú flóru, potrebnú na správne fungujúcu imunitu. Dôležitou súčasťou prevencie nádorových ochorení je aj pravidelný dostatočný pohyb a celková zdravá životospráva smerujúca k udržaniu si normálnej telesnej hmotnosti a dobrej kondície celého organizmu.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ





Výlet za koreňmi makrobiotiky

Názov makrobiotika pochádza z gréckeho makrós bios, čo znamená dlhý život. „Narodila“ sa v Japonsku a vychádza z taoistického učenia jin a jang. Zakladá sa na poznaní energie jedla (surovín) a umení využívať ju v úsilí o docielenie energetickej harmónie.

Makrobiotika býva propagovaná ako kompletný životný štýl vedúci k rovnováhe. Jej vyznávači bežne tvrdia, že môže zabrániť chorobám vrátane rakoviny a liečiť ich. Svoje názory opierajú o fakt, že každá potravinová skupina obsahuje jin i jang, ale v každej z nich jedno prevláda. Je teda viac jangová, alebo viac jinová. Ak sa tieto dve sily dostanú v tele do nerovnováhy, vzniká choroba. V 20. storočí tento smer na Západe spopularizoval filozof George Ohsawa, ktorý veril, že jednoduchý život je kľúčom k dobrému zdraviu. Ohsawovu teóriu potom viac rozvíjal jeho nasledovník Michio Kushi, ktorý založil aj vlastný inštitút, so svojou manželkou napísali o makrobiotike mnoho kníh.

ČO JEDIA MAKROBIOTICI?

Makrobiotika má niekoľko stupňov, od najprísnejších, kde je príjem obmedzený iba na celozrnnú ryžu alebo obilniny, až po oveľa menej striktné. Stavebným kameňom jedálneho lístka makrobiotikov sú celozrnné obilniny. Tie obyčajne tvoria 50–60% denného príjmu potravy.

Patrí sem hnedá ryža, celozrnné semená, jačmeň, proso, žito, kukurica, pohánka a ďalšie. Menej prísni zástancovia občas smú konzumovať ovsené vločky, rezance, cestoviny, chlieb, pečivo a iné výrobky z múky.

Obilniny sa dopĺňajú o miestne a lokálne, predovšetkým varenú alebo kvasenú zeleninu, ktorá tvorí zhruba 30% denného príjmu. Zelenina sa však neje akákoľvek, zakázané sú napríklad zemiaky, paradajky, papriky, cukety a ďalšie druhy čeľade ľukovitých, špenát, atď.

Zvyšný príjem je pokrytý strukovinami, sójovými výrobkami ako je tofu, tempeh, miso, natto, shovu a morskými riasami. Doplnkovo sa dajú občas zaradiť ryby a morské plody, lokálne ovocie mierneho pásma, semená, orechy, oleje.

Makrobiotika zakazuje požívanie priemyselne spracovaných potravín a aj väčšinu živočíšnych produktov. Jeť sa nemá mlieko a mliečne výrobky, vajcia, cukor, polotovary, mäso, tropické ovocie, aromatické a ostré korenie, bylinkové čaje, ovocné džúsy, alkohol a káva. Obmedzuje sa aj množstvo prijímaných tekutín, piť

sa má iba pri pocite smädu. Zakazuje sa prejedanie a požaduje sa, aby sa potrava pred prehltnutím dôkladne rozžula.

NIEČO DOBRÉ, NIEČO NIE

Priznám sa, že pre mňa je to príliš striktné, veľa zákazov. Som veľkou milovníčkou jedla, rada varím a obmedzenie rozsahu surovín a korenia ma príliš neláka. Ako výživový poradca by som sa zasa obávala možného nízkeho príjmu bielkovín a príveľkej orientácie na výrobky zo sóje, ktorá pre naše zemepisné pásmo iste nie je prirodzenou potravinou. Obmedzenie pitného režimu sa mi zdá absolútne nelogické. U malých detí by som sa obávala neprimeraného zaťaženia tráviaceho traktu veľkým množstvom vlákniny a opäť nedostatku bielkovín, ale aj niektorých minerálov a vitamínov. V každom prípade však musím priznať makrobiotike aj niektoré pozitíva, ako je orientácia na priemyselne nespracované a biopotraviny, dôraz na celozrnné obilniny a veľké množstvo lokálnej zeleniny, čo mi je veľmi sympatické. To, že jednotlivé suroviny majú nielen svoju energetickú



a živinová hodnotu, ale sa dá na ne pozerat' z pohľadu jin/jang, teda, že niečo ochladzuje telo a niečo zahrieva, je veľmi obohacujúci pohľad hodný zamyslenia. Vďaka nutnosti dlhšej prípravy kvôli namáčaniu a vareniu sa človek jedlu viac venuje vedome, spomalí aj vďaka pravidlu 50x pohryznúť každé sústo, čo vidím v dnešnom uponáhľanom čase ako veľmi prínosné. Logické je pre mňa aj zvoliť si pri chorobe potraviny, ktoré nepreťažujú trávenie a prinesú telu možnosť ušetriť energiu na boj s chorobou. Myslím, že makrobiotika bola hitom minulého storočia, dnes sa na ňu už zabúda, aj keď má iste dostatok priaznivcov aj v našej krajine. Bohužiaľ sa v médiách prejavujú skôr tí extrémni a striktní, ktorí zrovna nepôsobia najvyrovnanejšie, čím zľahka popierajú zmysel svojho životného presvedčenia. K rozkvetu makrobiotiky iste neprispel ani fakt, že jej najväčší propagator, Michio Kushi, na sklonku života bojoval s rakovinou hrubého čreva.

Krásnu a čo najmenej obmedzujúcu jeseň praje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ

POHÁNKA S ADZUKI, TEMPEHOM A MRKVOU

1 šálka fazuliek adzuki, 1 hrst' morskej riasy Arame, 1 a 1/2 šálky pohánky, 2–3 mrkvy, 2 šálky vody alebo domáceho zeleninového vývaru, 1/2 balenia tempehu, 1 cibuľa, 1 lyžica oleja, 1 lyžička Tamari, 1 lyžice sezamu

Fazuľky cez noc namočíme, ráno vodu zlejeme, prepláchneme a v novej vode uvaríme spolu s riasou Arame

domäkka. Na oleji orestujeme nakrájanú cibuľku, nastrúhanú mrkvu a prepláchnutú pohánku, zalejeme vodou alebo zeleninovým vývarom a 15 minút povaríme. Do hotovej pohánky vmiešame uvarené adzuki, nakrájaný tempeh a dochutíme sójovou omáčkou Tamari, posypeme sezamom. Podávať môžeme v kombinácii s kvasenou zeleninou.

PROSOVO-TEKVICOVÁ KAŠA

1 šálka prosa, 3 1/2 šálky ryžového alebo sójového mlieka alebo vody, 1/4 menšej tekvice Hokkaidó, 1 šálka hrozienok, škorica, sezamový alebo orechový olej, štipka morskej soli, vlašské orechy na dozdobenie

Proso prepláchneme horúcou vodou, ideálne niekoľkokrát. Potom ho uvaríme v mlieku alebo vo vode spolu

s hrozienkami, štipkou soli a škoricou. Proso sa varí ako ryža – tzn. pomaly, na malom plameni, prikryté pokrievkou, priebežne ho veľmi nemiešame a varíme asi 20–25 minút domäkka. Tekvicu nakrájame na malé kocky, orestujeme ju na oleji a pridáme k prosu na posledných asi 5–10 minút varenia. Dozdobíme orechami.





O potrebe „sladkého ničnerobenia“

Za oných čias (lebo neviem inak než „oné časy“ nazvať dobu pred rokom 1989, aby porozumeli i mladší čitatelia) sa môj otec chodieval počas obedňajšej prestávky najesť domov. Našťastie to nemal z roboty ďaleko, nanajvýš desať minút. Mama mala pre neho pripravený obed, aby sa nemusel zdržiavať. No pamätám sa, že skôr, než sa posadil k prestretému stolu, si išiel na pár minút zdriemnuť na gauč. Pred prvým sústom otvoril padacie dverka kredenca a ulial si malý štamperlík, nikdy nie viac, „piprevíce“ - pálenky namiešanej s mletým čiernym korením. Tento rituál sa u nás dodržiaval roky. I my deti, pokiaľ sme nemali popoludňajšie vyučovanie, sme si po obede líhali na pár minút „zaviazat sadielko“, ako vravievala mama.

Až v neskorších rokoch, keď som pre pracovné zaťaženie tento obrad nemohol dodržať, a neboli na to ani podmienky, som pochopil jeho dôležitosť. Aj toho štamperlíka, ale hlavne zdiemnutia. Prvého pre nastavenie trávenia, druhého z psychohygienických dôvodov. Fascinovala ma pravidelnosť aktu, jeho ritualizácia, ktorá dávala poludňajším hodinám našej domácnosti akúsi istotu. Na druhej strane bolo pre otca takéto prerušenie pracovnej doby, pauza spojená s ničnerobením, nielen chvíľou odpočinku, ale, ako zistili súčasní psychológovia a neurobiológovia, aj spustením akéhosi voľnobehu v hlave, potrebného pre udržanie duševnej stability a kreativity.

V dnešnom „vysokorýchlostnom“ svete, v ktorom musí ísť všetko na plný výkon, oslavujúcom aktivitu pre ňu samotnú, sa ale takéto dolce far niente poníma skoro pejoratívne – ako záhalčivosť hodná pohrdania. Akoby bolo naše šťastie založené na raste HDP a kvantitatívne ukazovatele stáli vysoko nad kvalitou nášho prežívania skutočnosti. Hnacou silou je tlak, nútiaci nás viac a viac zarabať, aby sme zarobené peniaze mohli vymieňať za časné hodnoty v podobe neustále modernizovaných, no pre bežný život zvyčajne zbytočných vecí. Množstvo

nahromadeného tovaru však nič nehovorí o uspokojení, radostnej naplnenosti života.

Požadujeme, aby boli počítače, iPady, tablety výkonnejšie, aby nám rýchlejšie priniesli väčšie množstvo často nepotrebných a chybných informácií, ktoré navyše nedokážeme spracovať. Kvalitu aj tu nahrádzame množstvom.

SPOMAĽME, RÝCHLOSŤ JE PRIVYSOKÁ

Do Klubov Energy prichádzajú ľudia s otázkou, čo urobiť pre svoje telo, aký prípravok preferovať, ktorý výživový doplnok pomôže najlepšie na zbavenie sa neduhov, a pri akej diéte. Potom navštívia posilňovňu s odborníkom na bodybuilding, aby v „utrhnutom“ čase voľna urobili niečo pre svoju „kondičku“ a dali sa poučiť o ďalších diétnych opatreniach a výživových doplnkoch. Vedomé obmedzenia stravy ale nekorešpondujú s informačnou zvrhlosťou, ktorá sa stala životným štýlom. A zabúdame na potrebu regenerácie mozgu. Zahľtenosť mysle, nevhodný časový rozvrh nám nedokážu napraviť ani koučovia, s ktorými sa v ostatnom čase akoby roztrhlo vrece. Lebo tí nám poradia, ako racionálnejšie narábať s časom, aby sme zvýšili pracovný výkon, namiesto toho, aby nám namiesto



toho poradili povoliť si na gauči, šezlóna, otomane, hovničku, ako chceli pohovku premenovať múdri jazykári. Tak sa z koučov stávajú gaučovia, ženúci svoje stádo nevedno kam.

Popoludňajší krátky spánok môže poskytnúť oveľa viac tvorivej imaginácie, nápadov, než prehrabávanie sa v informačnej databáze počítača. Veď vieme, že práve čas snenia bol pre mnohých veľkých vedcov, vynálezcov, umelcov zdrojom inšpiratívnych ideí, objavov, vynálezov, obrazov. Zato hektické kvantitatívne napredovanie je pre väčšinu zdrojom syndrómu vyhorenia. Aj preto by malo byť našou úlohou oveľa viac pomáhať pri duševných problémoch našich klientov a nesústreďovať ich predovšetkým na telesnú schránku. Do ponuky by mali patriť aj rady o opatreniach proti vyhoreniu, užití si sladkého ničnerobenia, o potrebe nájsť si medzi plnením pracovných povinností chvíľky aktívneho odpočinku i leňošenia, počas ktorých si len tak pohovejú, povľkajú, polebedia, odľúknu, prípadne urobiť si pohodlie zaviažu sadlo. A my pre čas, kedy je potrebná aktivizácia, poradíme **Korolen**, **Revitae** či **Stimaral**, chvíle vegetovania odporučíme naštartovať **Spironom**, **Relaxinom** alebo použitím obľúbeného kozmetického prípravku v podobe aromaterapeutika.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

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.



Zasa ten cholesterol, dokážeme ho zvládnuť?

Samotná vysoká hladina cholesterolu v krvi nemusí nevyhnutne znamenať, že v mladom veku dostaneme srdcový infarkt či mozgovú cievnu príhodu. Zároveň však platí a jednoznačne to potvrdili veľké vedecké štúdie, že vysoká hodnota cholesterolu a krvných lipidov (najmä „zlého“ LDL-cholesterolu) je pre ľudské zdravie riziková. Ohrozuje predovšetkým srdcovocievny systém skorým rozvojom artériosklerózy, zvýšeným rizikom vzniku vysokého krvného tlaku, akútnych srdcových a mozgových príhod, cievnych komplikácií cukrovky, a pod. Závažnou realitou zostáva, že aj v súčasnosti má viac ako polovica našej dospelaj populácie nepriaznivé hodnoty cholesterolu.

ČO VLASTNE CHOLESTEROL JE, AKÉ SÚ JEHO NORMÁLNE HODNOTY A AKÉ ZDRAVOTNÉ RIZIKÁ SO SEBOU PRINÁŠAJÚ JEHO ZLÉ HODNOTY?

Cholesterol patrí medzi tukové látky, čiže lipidy, presnejšie lipoproteíny. Vyskytuje sa prirodzene v ľudských a zvieracích tkanivách, orgánoch i v samotnej krvi. Nachádza sa v potravinách živočíšneho pôvodu, v mäse, najmä vo vnútorostiach, v masle, syroch, mlieku a výrobkoch z mlieka, vo vaječnom žĺtku. Nevyskytuje sa v zelenine ani ovocí, teda v rastlinných produktoch. Organizmus človeka potrebuje

cholesterol kvôli množstvu životne dôležitých funkcií. Na tieto účely ho v dostatočnom množstve „vyrába“ pečeň. Na druhej strane ho však správne fungujúca pečeň do istej miery dokáže aj metabolizovať, čiže spaľovať, premieňať. Nuž a neprimerane vysoký príjem cholesterolu a živočíšnych tukov potravou, t.j. zvonka, nadmerne zaťažuje pečeň, srdcovocievny systém a z dlhodobého hľadiska vedie k poškodeniu zdravia a život ohrozujúcim stavom. O to viac, ak sa pridružia aj ďalšie rizikové faktory, resp. činitele nezdravého životného štýlu, najmä fyzická inaktivita, obezita, fajčenie, diabetes, hypertenzia.

Vráťme sa k samotnému cholesterolu, ktorého zvýšenú hladinu v krvi nazývame hypercholesterolémia, alebo širším pojmom – dyslipidémia či hyperlipoproteinémia. Tie zahŕňajú aj poruchu ostatných tukov v krvnom sére. Najväčšie riziko, ktoré so sebou prináša hypercholesterolémia, je vznik a rozvoj artériosklerózy, čiže kôrnatenia tepien, následkom ktorého sa obmedzuje prietok krvi cez životne dôležité orgány – srdce, mozog, obličky. Tepny postupne strácajú pružnosť, zužuje sa ich lúmen (priesvit), až sa môžu celkom uzavrieť krvným trombom (zrazeninou) a preruší sa krvný prietok. Výsledkom je potom akútny infarkt srdca alebo mozgu (mozgová porážka).

AKÉ SÚ NORMÁLNE HODNOTY CHOLESTEROLU A KRVNÝCH TUKOV?

Je dobré ich vedieť a pravidelne ich sledovať v rámci preventívnych prehliadok. Celkový cholesterol má normu do 5,0 mmol/l. Optimálna hodnota je pod 4,5 mmol/l, pretože pri nej je riziko najnižšie. Táto prísnejšia hodnota sa vyžaduje a zároveň považuje za normu u osôb so zvýšeným kardiovaskulárnym rizikom, kam patria pacienti, ktorí už prekonal infarkt, a tiež diabetici. Cholesterol a ďalšie tukové látky sa krvou prenášajú do tkanív v podobe častíc zložených z tukov, čiže lipidov a bielkovín, čiže proteínov. Nazývajú sa lipoproteíny. Je ich viac druhov, pričom najdôležitejšie sú lipoproteíny s nízkou hustotou, t.j. LDL cholesterol a lipoproteíny s vysokou hustotou, čiže HDL-cholesterol. Cholesterolu obsiahnutému v LDL časticiach sa ľudovo hovorí „zlý“ cholesterol, pretože ak je zvýšený nad normu, t.j. nad 2,5 mmol/l, vedie k rýchlejšiemu rozvoju artériosklerózy. Opačné pravidlo platí u „dobrého“, čiže HDL cholesterolu, ktorý čím je vyšší, tým viac chráni cievy pred poškodením a upchatím. Vysoká hladina HDL cholesterolu totiž pomáha prostredníctvom pečene odstraňovať nadbytok zlého cholesterolu z tkanív. Normálna hodnota HDL cholesterolu je

u mužov nad 1,0 mmol/l, u žien nad 1,3 mmol/l. Takéto a vyššie hodnoty „dobrého“ cholesterolu majú protektívny, t.j. ochranný účinok pred vznikom artériosklerózy a srdcovocievnych ochorení. Okrem spomenutých typov cholesterolu existuje ešte jeden druh tukových látok, ktoré sa nazývajú triacylglyceroly (menej správne triglyceridy). Tieto tukové látky sa nachádzajú hlavne v tukovom tkanive, kde tvoria zásobáreň energie. Rovnako sa prenášajú krvou v lipoproteínoch a ich normálna hodnota je pod 1,7 mmol/l.

Riziko vzniku srdcovocievnych a mozgovocievnych ochorení je tým vyššie, čím vyššie sú hodnoty LDL-cholesterolu a triacylglycerolov. Toto riziko ešte výraznejšie, až mnohonásobne, narastá, ak sú zároveň prítomné ďalšie už spomenuté rizikové faktory – fajčenie, obezita, stres, nedostatok pohybu a neliečenie pridružených ochorení, najmä hypertenzie a cukrovky. Platí tu pravidlo, že celkové riziko sa musí posudzovať komplexne, zhodnotením jednotlivých rizikových faktorov s ohľadom na ich závažnosť a vzájomné súvislosti. Základom prevencie dyslipoproteinémie je zdravá životospráva, nízkocholesterolová, čiže antiaterogénna diéta, dostatočný príjem vlákniny, zeleniny a ovocia, pravidelný aktívny pohyb a predchádzanie obezite. Predpokladom je aj dobre fungujúca pečeň. Zlepšiť, zregenerovať a zharmonizovať jej funkciu veľmi dobre pomáha bylinný koncentrát **Regalen**. Pre udržiavanie normálnych hodnôt cholesterolu, krvných tukov a zdravej hladkej výstelky ciev (endotelu) je veľmi prospešný **Korolen**. Ďalej sú osožné nenasýtené omega-3-mastné kyseliny v prípravku **Vitamarin**, sójový lecitín nachádzajúci sa v prípravku **Celitin** a mnohé prirodzené antioxidanty v podobe vitamínov a minerálov – **Flavocel**, **Revitae**, **Fytomineral**, **Organic Acai**, **Goji** a **Beta Powder**, **Tribulus Terrestris Forte** a ďalšie.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ





Moje prípravky Energy

Mala som možnosť už po niekoľkýkrát použiť prípravky Energy s rôznym využitím. Rada by som sa preto podelila a svoje pocity a skúsenosti.

CYTOVITAL INOVUM, PROTEKTIN

Mojím prioritným problémom bol dlhotrvajúci ekzém na brade, ktorý sa zhoršoval po zjedení údeniny. Použila som Cytovital Inovum. Užívala som ho 3 týždne, ekzém sa upravil. Vedľajším účinkom bola masívnejšia stolica, čím sa potvrdil prečistujúci efekt. Počas prestávky som skúsila údeninu, ekzém sa vrátil. Cytovital Inovum používam opäť a zvažujem Regalen. Na bradu som lokálne aplikovala krém Protektin, po čase sa ekzém objavil aj pod nosom, krém aplikujem aj tam. Súčasne používam mydlo Protektin – najmä na chodidlá, každý večer aj ako masáž chodidiel. Ak sa mi zažiada, mydlo obalím v kávovej usadenine a vytvorím si piling.

MAYTENUS ILLICIFOLIA

Keďže som žena vo veku, kedy sa hlási klimakterium a s tým spojená hormonálna nerovnováha, na odporúčanie som si

varila čaj Maytenus illicifolia. Udržal ma na pohodovej úrovni, znesiteľnej aj pre mojich najbližších. Užívala som ho tri týždne, týždeň prestávka. Takto to trvalo tri cykly, kým sa mi čaj nezunoval, skrátka mi už nebol po chuti. Zvážila som, že si dám dlhšiu prestávku, aby mi opäť chutil a nemusela som sa pri jeho pití premáhať. Bonusom tohto čaju bolo pre mňa a manžela vyplnenie poprsia.

FYTOMINERAL

Doma máme ako hlavný nápoj vodu z vodovodu. Na stole je vždy pripravený krčah s vodou. Do tejto vody nakvapkám Fytomineral, aby sme naň nezabúdali. Vážim si tento prípravok a považujem ho za najlepší elektrolyt. Keďže členmi našej rodiny sú aj športové kone a dvanásťročný pes, podávam ho aj im. Vďaka tomu sme všetci vitálni. Doprajem aj balkónovej zelenine a kvetom – letničkám. Odvďačia sa mi svojou krásou a úrodou.

SKELEVET

Dvanásťročný teriér, ktorý si napriek svojmu veku neodpustí aj trebárs 15 km dlhú vychádzku s koňmi, užíva tento prípravok. Najmä preto, aby sme udržali jeho aktivitu čo najdlhšie. Berie to tak vážne, že keď som mala "obe ruky ľavé" a podarilo sa mi vysypať obsah vrecka na zem, havko by najradšej pozbieral všetky kapsuly sám. Bolo ťažké vysvetliť mu, že svoju dávku v ten večer už dostal. Aj zviaera vie, čo mu robí dobre.

KOZMETIKA

Hneď pri prvom použití si ma získal a nedám dopustiť na Dermaton oil. Dlhodobu ho používam doslova od hlavy po päty. Mám vlnité blond vlasy, stále suché. Po umytí ich okamžite hydratujem týmto olejčekom. Aplikujem ho aj na telo po sprchovaní. Stačí dvakrát do týždňa, moja pokožka vydrží vyživená a pekná aj niekoľko dní. Po príchode z práce, keď sa odličím, použijem olej aj na tvár, krk a dekolt. Cítim sa po ňom výborne. Používam ho aj namiesto masky.

VISAGE SERUM

V živote sa vyskytnú viac alebo menej náročné obdobia. Tie náročné sa prejavajú aj na pleť. Pri tomto probléme mi výrazne pomohlo Visage serum. Používala som ho ráno aj večer spolu s krémom Cytovital renove. Vďaka séru zostala moja pleť a výraz tváre bez poškodenia. Už teraz sa teším na nové beauty výrobky!

RAW AMBROSIA

Ako prevenciu proti jarnej únave, na podporu proti stresu, na zachovanie mladosti a vitality s vedomím, že bez enzýmov to nepôjde, som sa rozhodla použiť Ambrosiu. Osvedčila sa na stodvadsať percent. Je to výnimočná potravina. Zlepšila sa moja vitalita, pozornosť, sústredenosť, psychická odolnosť. Po fyzickej stránke mi zlepšila výdrž, urýchlila regeneráciu pri telesnej aktivite. Zlepšila stav mojich vlasov, nechťov a pokožky. Dokonca mám pocit, že prebudila libido. Jedinou jej nevýhodou bolo, že sme ju v rodine užívali viacerí, a preto sa rýchlo minula. Vďaka včelám a Energy! Ambrosia má zaslúžené miesto v našej rodine. Zhrnula som vám moje pocity a poznatky o prípravkoch Energy, za ktoré som vďačná. V prípade akéhokoľvek diskomfortu sa na ne s dôverou opäť obrátim.

DANIELA SÝKOROVÁ



Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

KRASOVLAS – ZABUDNUTÉ ŠŤASTIE

Krasovlas bezbyľový, *Carlina acaulis*, známy aj pod mnohými ľudovými názvami, napríklad krasovládok, kančí koreň, zajačia repka, je zaujímavý nielen vzhľadom, na ktorý odkazuje slovenský aj latinský názov (*acaulis* = bez stonky), ale aj svojím využitím v prírodnej lekárni a kuchyni. Kedysi sa krasovlas ako významná liečivka pestoval v kláštorných záhradách najmä preto, že „*rozháňa vetry a otvára zapchatie*“. Známy a obľúbený bol aj medzi jednoduchými ľuďmi – kvetné lôžko hlavne mladých rastlín je totiž jedlé. Chuťou pripomína kaleráb s ovocným nádychom a pamätníci, ktorí ho ešte ako deti konzumovali, preto poznajú krasovlas ako „*poľovnícky chlebiček*“. Sušený kvet sa často pripieňoval na dvere domov na dekoráciu aj ako symbol šťastia.

HORAL

Pôvodnou domovinou krasovlasu sú Alpy. Dnes rastie v celej Európe, v nížinách aj na horách, a to až vo výške 2 800 metrov nad morom. Vyhľadáva slnečné a suché stanovišťa s hlbšou kamenitou pôdou ako sú suché pastviny, kamenisté stráne, medze, okraje lesov či stepné trávnaté porasty. Má dva poddruhy, jeden s prisadnutou ružicou kvetov – nepatrí medzi ohrozené druhy a vyskytuje sa pomerne často aj u nás, ale dosť nerovnomerne. Takže v určitých oblastiach by ste ho hľadali márne. Druhý, s kvetenstvom na o trochu dlhšej stonke – *krasovlas bezbyľový vyvýšený*, ktorý je kriticky ohrozený. Takže o ňom písať nebudem.

BODLIAK NEBODLIAK

Krasovlas bezbyľový je trvalka z čeľade astrovitých, teda príbuzná napríklad margarétam. Vzhľadom však pripomína skôr bodliak, ktorý zašľiapol slon. Z podzemia vyrastá veľmi krátka stonka (1 cm), na ktorej sú v prízemnej ružici natlačené tmavozelené, sperené, tuhé a pichľavé listy. Z ich stredu vykvitá počas leta jediný, až 10 cm veľký kvet, takže sa zdá, že rastie priamo zo zeme. Ide o úbor, typický pre čeľad' astrovité. Trubkovité kvety v jeho terči majú žltohnedú farbu,

na okraji krášia rastlinu dlhé lúče bielych, v chladnejších oblastiach ružových, suchých lupeňov. Tie majú okrem svojej obvyklej funkcie lákania hmyzích opeľovačov ďalšiu zaujímavosť – sú zákrovné. Na ochranu peľu pred vlhkom – pri daždi a v noci kvôli rose – zakryjú celý stred úboru. Je to fyzikálny, hygroskopický jav (takže funguje aj po smrti rastliny), keď bunky zospodu otvorených lupeňov nasajú vzdušnú vlhkosť, zväčšia objem - a lupene sa ohnú. Pri suchu sa zasa zmenšia a úbor sa roztvorí. V ľudovej múdrosti sa preto krasovlas využíval aj ako rosnička na predpoveď dažďa. Plodí ochlpené nažky.

PRÍRODNÉ ANTIBIOTIKUM

Krasovlas obsahuje polysacharidy (až 20 % inulínu), triesloviny, živice a flavonoidy, ale najdôležitejšími účinnými látkami sú silice (viac ako 1 %). Na liečivé účely sa zbiera nepríjemne zapáchajúci koreň krasovlasu, ktorý sa v máji alebo až na jeseň po odkvitnutí vykope, rozporcuje na menšie kusy, pri sušení (do 40 °C) stratí zápach a potom sa skladuje vo vzduchotesných nádobách, aby opäť nenabral vlhkosť.

Možno je to historickým vývojom minulého storočia, ale ešte na jeho začiatku bol krasovlas známou liečivkou v celej Európe. Dnes je u nás, ostatne ako mnoho iných, takmer zabudnutý, hoci „na Západe“ sa stále teší obľube. Potopudné, močopudné a preháňavé účinky byliny urýchľujú vylučovanie odpadových látok z tela a nachádzajú tak uplatnenie najmä pri detoxikácii a zlepšení funkcie obličiek. Dezinfekčné pôsobenie je doslova širokospektrálne – bojuje so zápalmi močových ciest, prostaty, čriev, črevnými parazitmi (víno z krasovlasu vyháňa pásomnicu) aj so zápalmi horných dýchacích ciest. Zvonka potom vo forme kúpeľov, obkladov či masť je krasovlas výborným pomocníkom pri plesňových ochoreniach, ekzémoch či hnisavých kožných infekciách. Užíva sa ako prášok, čaj, odvar, kúpele, pripravuje sa aj balzam, tinktúra, víno a ocot z krasovlasu. Dúfajme teda, že sa povedomie o tejto krásnej, zaujímavej a užitočnej bylinke opäť medzi nás vráti.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

Vyčisti si svoje telo!

Pod'akuje sa ti.

www.energy.sk



Akcia platí do vyčerpania zásob! Výživový doplnok.

Pri zakúpení akejkoľvek kombinácie z našej ponuky získate **ZDARMA** prípravok v rovnakej alebo nižšej cene.

1+1 ZDARMA

- » CYTOSAN/CYTOSAN INOVUM
- » CYTOSAN FOMENTUM GEL
- » CYTOSAN MYDLO
- » CYTOSAN ŠAMPÓN
- » BALNEOL

