

vitae

máj 2018

Iba s radosťou
žijeme naozaj!

Organic Goji
má výnimočný pôvod

GDPR a nový súhlas





Prípravky mesiaca mája

Máj by mal siahnuť po letných dňoch hneď niekoľkokrát. Na začiatku nám ponúkne malú ochutnávku, ale zhruba v polovici mesiaca to rozbalí s celou parádou a okolo 25. si to zopakuje. Po 20. sú tabuľky síce modré od chladu, ale celkovo by mal máj ašpirovať na najteplejší mesiac v roku.

O to viac by sme mali urobiť všetko preto, aby sme si užili jedno z najkrajších období roka. Najviac pre nás urobí bezkonkurenčná kombinácia **Korolen** – **Vitamarin**. Korolen dodá radosť, túžbu pracovať, byť aktívny a Vitamarin nás v tej túžbe elegantne usadí, pridá pocit stability, uspokojenia. To sa nám potom bude užívať! Problémom zvyšujúceho sa tepla sa občas stávajú opuchy. Vyskúšajte na ne čaj **Chanca Piedra**. Okrem toho, že znižuje krvný tlak, hladinu cukru v krvi a posilňuje funkciu pečene, výrazne pôsobí na urogenitálny trakt a dokonca sa odporúča pri obličkových kameňoch a dne. Dlhá zima sa podpisuje na pleť a občas môže niekde vykuknúť červená žilka. Nečakáme na nič, šup, natrieme ju **Ruticelitom**. Na kŕčové žily by mala byť samozrejmosťou pravidelná denná jemná masáž Ruticelitom. Nezabudnime ani na beauty kozmetiku. Vďaka prírodným látkam, ktoré obsahuje, sa nemusíme báť ošetrovania ani najcitlivejšej pleti. Začneme maskou **Visage rejuve**. Vypína a vyhladzuje pleť, vyplňa vrásky a pomáha dodať rozjasnený vzhľad. A to sa počíta.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 5, máj 2018.

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

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

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

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

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



A soft-focus background image featuring several pink roses in a striped box, with a pink ribbon draped across the foreground. The overall color palette is light pink and white.

Poprajte
vašej
mame!

OBSAH

Editorial	04
Palivo a zápalka na rozduchanie radosti	04
Pravidelný rytmus a optimálna srdcová frekvencia sú pre zdravie dôležité	06
Želáte si „nápoj nesmrtnosti“?	08
Prakticky s Beauty Energy	11
Neurologické ochorenia	16
Výživa podľa krvných skupín	18
Od choroby k jednote od choroby k zdraviu XXXII.	21
Čriepky z mozaiky dejín XLIII.	23
IVE – Zarobte v Energy, nebojte sa toho	27
Orgány sú pod vplyvom negatívnych emócií III.	28
Ako osloviť pravú hemisféru	30
Imunita	32
GDPR a nový súhlas	34

EDITORIAL

MÁJ

Máj, máj, letečko... Mimoriadne dôležitý obrad v tradícii našich predkov. Mal zahnať Morenu (zimú), odomknúť zem – pôdu, pripraviť hospodárstvo na najkrajšie, ale aj na prácu najťažšie obdobie. Že nešlo o symboliku, ale vážne obrady (čo sa na jar nezaklínalo, dobre nesialo, v lete a na jeseň nežalo, to sa mohlo modliť, lebo v zime pokapalo), dokazuje najmä fakt, že v istej podobe zostali tieto obrady v nás až do dnešných čias. Neskôr išlo o krásnu symboliku lásky. V tej či onej podobe bol máj pred domom symbolom, že o dievča je vážny záujem. A aj naopak, dievčatá, inak pod silnou sociálnou kontrolou, mohli vďaka letečku signalizovať, že ten-ktorý mládenec sa môže uchádzať a šance tu sú. Dnes poznáme tieto zvyky vďaka mnohým folklórnym súborom a skupinám, ktoré obrad prezentujú v dedinách či na javiskách. Už nepotrebujeme signalizovať, máme Facebooky a Instagramy. I keď... Všimnite si, že ani tu sa nehovorí, nepíše priamo. Máme skratky, smajlíky, ikonky a rôzne variácie prenesených významov. Čiže opäť len zaklíname, aj keď v trochu inej, digitálnej podobe. Je to dobre? Zle? Nuž, ktovie. Etnológovia nám to o sto, tristo rokov isto prezradia. Viete, čo je najzaujímavejšie? Že historické fakty o tom, ako prebiehali rôzne obrady, sa nám zachovali vďaka rôznym zákazom. Tie najdôležitejšie si totiž odovzdávali generácie matiek a dcér, nezapisovali sa. Zápisy boli len keď ktosi (farár, richtár, cirkev či obec) chcel poriadky robiť a presne spísal, čo sa zakazuje. Aj vďaka tomu mnohé tradičné obrady poznáme a uchováame ich dodnes. Je v tom zvláštna analógia.



Aj dnes platí, že málokedy máme odvahu hovoriť o láske nahlas. Potrebujeme symboliku. Miro Kostelník povedal, že vďaka emotikonom sa vraciame k hieroglyfom a klinovému písmu. Analógia je aj v tom, že to, čo je nejakým spôsobom tabuizované, zakázané, nás fascinuje a zaujíma najviac. Jednu akciu sme vám utajili. V Klube Energy vám o nej prezradia viac. A všetkým našim matkám posielam okrem akcie v Kluboch Energy aj srdiečkového smajlíka!

JOZEF ČERNEK



Palivo a zápalka na rozdúchanie radosti

Byť schopný radosť sa je umenie svojho druhu, ale radosť sa len tak zo samotného bytia je majstrovstvo a je to jeden z najvyšších stavov ľudskej existencie. Naozajstná radosť nezávisí od toho, čo sa deje naokolo, vychádza iba z nášho vnútra, nikto nám ju nemôže dať ani vziať. Je dobré vedieť, že radosť je priamo úmerná našej energii. Ak naša energia rastie, rastie prirodzene aj radosť v nás, cítime sa naplnení, prepojení a prežívame svoje bytie naplno. Všimli ste si, že taký stav je prirodzený pre deti? To preto, že oni majú energie na rozdávanie.

MÁLO ENERGIE - MÁLO RADOSTI

Ľahko sa to však povie a ťažšie urobiť. Sínusoida života nám častokrát pripraví také vývrtky, zvraty, vzlety a pády, že len udržať sa na horskej dráhe života nás stojí všetku energiu. Na radosť si potom musíme „šetriť“ ako na dovolenku a považujeme ju za luxus, ktorý si nemôžeme dovoliť každý deň. A šedivíme. Pohybujeme sa po vyšliapaných dráhach označených turistickou značkou „Musíš!“, krúžime po orbitoch každodenných povinností a úplne nakoniec nám naozajstnú radosť urobí až smrť, ktorá nás



vyslobodí z toho kolieska pre krysy. S tým je ale koniec! Žiadny ďalší lepší život nebude. Teraz, a iba teraz je čas na radosť. Nesmieme čakať, kým prídu deti na návštevu! Len my sme zodpovední za svoju radosť. Len my sa môžeme naplniť!

KLÚČE K RADOSTI

Z energetického hľadiska existujú tri kľúče k energii, a tými sú pohyb, dych a hlas. Ak ich používame, otvárame pokladnicu s nevyčerpatelným obsahom radosti. Ako biológ však uznávam, že behať, dýchať a spievať častokrát nestačí, alebo sa tým dokonca ani nedá začať, pretože prekážky sú skrátka príliš veľké. Sme jin-jangové bytosti a naše mentálne pochody veľmi úzko súvisia s chemickými pochodmi v našom tele. Keď nemáme čím kúriť, pravdepodobne budeme mrznúť.

Aby sme nezamrzli v neradosti pred svojimi vlastnými bariérami, ktoré nám bránia prežívať sa naplno, je možné požiadať o pomoc najsilnejší prípravok z celého Pentagramu® – pána

jangového Ohňa a kráľa regenerácie – **Korolen**. Korolen harmonizuje predovšetkým riadiacu dráhu, ktorá ovplyvňuje chod celého organizmu, aj dráhu troch žiaričov, zodpovedajúcich za spracovanie energie v tele. Obsahuje byliny s blahodarným vplyvom na nervovú sústavu ako napríklad ľubovník, levanduľu alebo vachtu trojlistú. Ideálnym partnerom Korolenu je Vitamarin, najmä ak nám ide o pôsobenie na psychiku a kardiovaskulárny systém. Vďaka obsahu polynenasýtených mastných kyselín EPA a DHA má **Vitamarin** totiž vplyv na vylučovanie serotonínu, ktorý sa podieľa na vzniku našich nálad. Bez serotonínu si dobrú náladu skrátka nenapískame.

Vitamarin je jednoznačne to správne palivo a Korolen zápalka. Spoločne dokážu zakúriť vo vašich energetických kachliach a rozožať v nich oheň radosti, bez ktorého sa dá poriadne žiť len napoly.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



Pravidelný rytmus a optimálna srdcová frekvencia sú dôležité pre zdravie

Za normálnych okolností má u zdravého, priemerne trénovaného (t.j. pohybovo a kondične zdatného) človeka srdcová frekvencia v pokoji hodnotu od 50 do 80 úderov za minútu a rytmus srdca je pravidelný. Ideálne je, ak sa táto hodnota pohybuje v dolnom pásme rozpätia, t.j. okolo 50–60 úderov/minútu.

PRÍČINY A PREJAVY TACHYKARDIE A ĎALŠÍCH ARYTMIÍ

V praxi sa však častejšie stretávame s vyššími pokojovými hodnotami frekvencie srdca. Ak je táto hodnota nad 80/minútu (resp. až nad 90 úderov/min. podľa staršej klasifikácie), ide už o zrýchlenú činnosť srdca, teda tachykardiu. Pri vyšších frekvenciách sa srdce rýchlejšie vyčerpáva, viac sa namáha, pracuje neekonomicky. V prípade potreby „pridať na výkone“, napríklad pri fyzickej práci, behu, chôdzi do kopca a podobne,

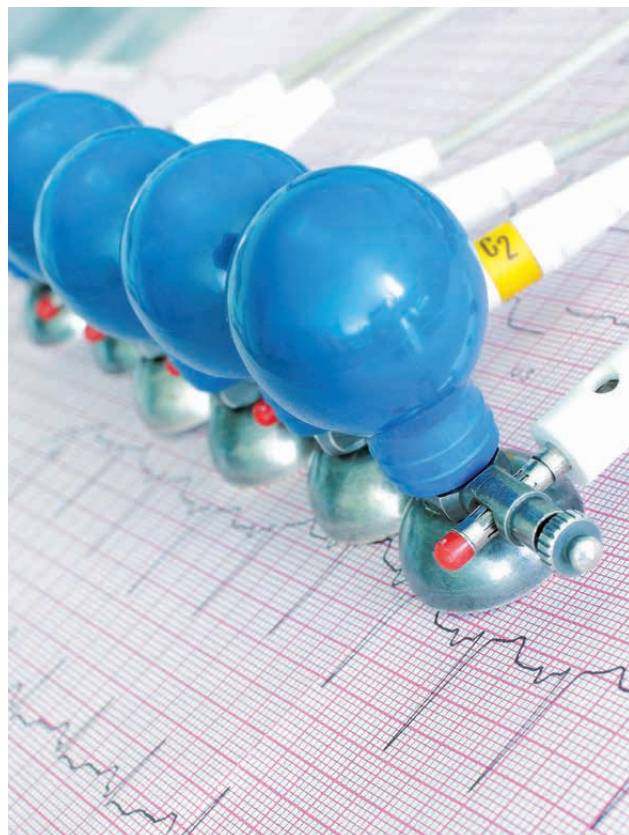
nie je schopné pokryť zvýšené potreby organizmu (jeho jednotlivých orgánov, najmä svalov) na zásobovanie kyslíkom. Prejavuje sa to zadúšavosťou, skoršou únavou, vo vážnejších prípadoch (pri koronárnej chorobe srdcovej) aj bolesťou za hrudnou kosťou (stenokardiou), prípadne až kolapsom. Nepravidelná srdcová činnosť, ktorá sa najčastejšie objavuje z dôvodu extrasystoly alebo vo vyššom veku na základe fibrilácie sieni, ešte viac zhoršuje prejavy srdcovej nedostatočnosti. Za uvedenými stavmi už nemusí byť iba slabá kondícia

a netréňovanosť srdca, ale aj vážnejšie organické ochorenie srdca, ako napríklad ischemická choroba srdca, obezita často spojená s metabolickým syndrómom, nezvládnutý (t.j. nedostatočne liečený) vysoký krvný tlak, poruchy funkcie štítnej žľazy, chudokrvnosť, a podobne.

K vyvolávajúcim, resp. zhoršujúcim faktorom tachykardie a arytmie vôbec patrí aj emocionálny stres, nadmerné užívanie látok dráždiacich kardiovaskulárny a centrálny nervový systém (kofeín, nikotín, drogy, niektoré stimulujúce farmaká a nápoje), ale aj nedostatočný, resp. nepravidelný spánok a odpočinok. Ak sa za rýchlejšou frekvenciou srdca skrýva „len“ rýchle a stresujúce životné tempo spojené s nedostatkom spánku a relaxu, náprava a pomoc je spravidla jednoduchšia. Napriek tomu ani v týchto prípadoch nebýva pre každého jednoduché prijať a urobiť zmeny vo svojom vnútri, v myslení. Treba teda prehodnotiť doterajší životný štýl a s pevným predsavzatím v ňom urobiť pozitívne zmeny. Okrem dobrého psychológa, resp. psychoterapeuta, ktorý dokáže problém odhaliť, pomenovať a nasmerovať pacienta na správnu cestu, môžu byť prospešné aj niektoré prípravky Energy.

PRÍPRAVKY ENERGY

Bylinný koncentrát **Korolen** je základným prípravkom pri riešení kardiovaskulárnych problémov. Harmonizuje orgánovú dráhu srdca a zároveň detoxikuje organizmus. Spočiatku sa užíva v nižšej dávke, napr. 2–3x denne 2–3 kvapky v pohári vody, neskôr až 3x denne 7 kvapiek. Po troch týždňoch sa urobí jeden týždeň prestávka a cyklus sa niekoľkokrát opakuje. Pritom je vhodné doplniť do organizmu veľmi potrebné a dôležité kvalitné minerály (týka sa to najmä srdca a jeho prevodového systému). V ideálne vstrebávajúcej sa, teda koloidnej forme ich obsahuje prírodný výživový doplnok **Fytomineral**.



ZDRAVIE OD A PO Z

ARYTMIA (DYSRYTMIA) – porucha srdcového rytmu, spôsobená postihnutím prevodného systému, riadiaceho srdcovú činnosť. Toto postihnutie môže byť vyvolané poruchou prekrvenia (ICHs), zápalom, niektorými liekmi, a i. Ide o poruchy niekedy celkom nevýznamné, inokedy však život ohrozujúce. Ich prejavy z hľadiska pacienta môžu byť rôzne: búšenie srdca (palpitácia), pocit občasných „vynechaní srdca“, úplne nepravidelný tep, slabosť, omdlenie (synkopa), v najťažšom prípade bezvedomie s nevyhnutnosťou rýchlej resuscitácie.

Rozlišujú sa rôzne typy arytmie podľa miesta ich vzniku v prevodnom systéme. Podľa druhu poruchy sa delia na tachykardiu (rýchlu srdcovú činnosť), bradykardiu (pomalú srdcovú činnosť), mimoriadne sťahy – extrasystoly, absolútne nepravidelné sťahy – fibriláciu, na spomalenie až zástavu vedenia – bloky. Arytmia sa najlepšie odhalí pomocou EKG, príp. pomocou tzv. Holterovho monitorovania.

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

Organizmus využíva minerály v metabolických pochodoch pri početných biochemických reakciách, kde fungujú ako katalyzátory – napríklad zinok. Vápnik, horčík a draslík zasa majú stabilizujúci účinok na bunkové membrány myocytov (buniek srdcového svalu) a prevodného systému, čo sa prejaví antiarytmickým efektom. Dávkovanie je 25 až 30 kvapiek na deň najlepšie tak, že sa rozpustia vo vode a vypijú sa počas dňa.

Dobré výsledky a skúsenosti sú aj s bylinným koncentrátom **Stimaral**, ktorý je akýmsi „vyrovnávačom“ nálady a pomocníkom pri odbúravaní následkov stresu. Jeho účinok sa výraznejšie uplatňuje u ľudí, ktorí sú nadmerne a chronicky stresovaní, úzkostliví, astenickí, a teda majú väčšie sklony trpieť srdcovou neurózou. Tu je dávkovanie na začiatku 2x denne 3–4 kvapky (ráno a na obed), po niekoľkých dňoch sa dávka zvyšuje na 2x denne 6–7 kvapiek. Po troch týždňoch užívania nasleduje vždy týždenná prestávka, čo je už všeobecne známy fakt prakticky u všetkých prípravkov Energy. Cyklus je vhodne niekoľkokrát zopakovať.

Z doplnkových procedúr a prostriedkov sa ďalej odporúča kúpeľ s prídavkom kúpeľovej soli **Biotermal** z Podhájskej. Relaxačný a regeneračný účinok kúpeľa podporí aj prídanie humátov a prírodných éterických olejov v prípravku **Balneol**.

Po kúpeli je vhodný ešte asi 20-minútový odpočinok v zábale (vtedy prebieha vstrebávanie prírodných minerálov cez pokožku). Prospešné sú relaxačné masáže tela a reflexná masáž chodidiel s využitím bioinformačných krémov **Ruticelit** alebo **Artrin**.

Súčasťou preventívnych opatrení je primeraný pravidelný pohyb, pobyt v prírode a rekreačný šport. Pravidelná životospráva a eliminovanie všetkých škodlivín a návykových látok, ako aj dostatok odpočinku a spánku, by mali byť samozrejmosťou. Rovnako treba dodržiavať dostatočný pitný režim. Myslieť preventívne je rozumnejšie a lacnejšie než neskoršie namáhavé a bolestivé odstraňovanie poruchy zdravia ako následku zanedbanej prevencie a zlého životného štýlu.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Želáte si „nápoj nesmrteľnosti“?

KUSTOVNICA, JEJ ÚČINKY A DLHOVEKOSŤ

V tradičnej čínskej medicíne sa šťava z goji alebo kustovnice nazývala „nápojom nesmrteľnosti“. Plody sa cenili ako recept na dlhovekosť, vitalitu a sexuálnu potenciu. Prvé zmienky o nej sa datujú z obdobia dynastie Ming (1368–1644). A hoci sa historické spisy a odborná verejnosť rozchádzajú v informáciách, na jej protistarnúce účinky urobil dobrú reklamu aj dlhý život Číňana Li Qing Yuena, bylinkára a učiteľa bojových umení v armáde, ktorý sa vraj dožil 252 rokov, prežil svojich 23 manželiek a splodil okolo 200 potomkov údajne aj vďaka pravidelnému konzumovaniu tohto ovocia. Teraz na nás kustovnica „vykúka“ na každom rohu a reklamy sa predhňajú, ktorá je tá najlepšia. My môžeme s istotou a čistým svedomím povedať jediné: Organic Goji!

ČISTOTA PÔVODU JE KLÚČOVÁ

Takmer 20 000 hektárov čistej organickej pôdy v srdci Tibetu je domovom pôvodnej odrody kustovnice čínskej (*Lycium chinense*). V miestnych drsných podmienkach, keď sa denné teploty šplhajú k 20°C a v noci zasa prudko padajú aj pod –5 °C, sa rodia mimoriadne kvalitné, obsahovo veľmi koncentrované plody, ktoré nemajú na planéte obdobu. Odrody odvodené z tejto lokality sa postupne rozšírili do Mongolska a Indie, a až potom do zvyšku sveta. Len pôvodná odroda a lokalita si však po stáročia ponecháva svoju neobyčajnú silu. O zachovanie pravej podstaty goji, udržateľných metód pestovania a ochrany miestneho prostredia sa významne stará organizácia Dalai Lama's Institute of Tibetan Medicine.

GOJI PATRÍ DRUHÉ MIESTO NA STUPNICI ORAC

Na stupnici ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity), ktorá meria hladinu antioxidantov v potravinách, obsadzuje kustovnica (hneď po acai) druhé miesto v kategórii ovocie. Zo všetkých ovocných druhov – teda ešte s acai – najviac ochraňuje bunky pred oxidačným poškodením a má tzv. anti-aging (protistarnúci) efekt. Plody sú nutrične veľmi bohaté, obsahujú betakarotenoidy (dokonca viac betakaroténu než mrkva), vitamíny B₁, B₂, B₆, E, a potom rutín, zinok, železo, meď, vápnik, selén a germánium, známe svojimi protinádorovými účinkami. Množstvo vitamínu C je dokonca 2 500 mg na 100 g plodov, čím kustovnica tvorí jeden z jeho najbohatších zdrojov.

VIETE TO?

ORIGINÁL JE LEN JEDEN

Pravá goji sa často úmyselne zamieňa za wolfberry (*Lycium barbarum*), ktorá je odlišná nielen z botanického hľadiska, ale väčšinou rastie aj v miernejších pásmach (Mongolsko, Čína) a jej obsahové látky sú menej zaujímavé. Okrem nižšej nadmorskej polohy sa táto odroda pestuje často v blízkosti priemyselných aglomerácií. Hrozí teda riziko obsahu ťažkých kovov, plesní a pesticídov. Celkovo sa podmienky jej pestovania, žatvy a nešetnej výroby premietajú aj do nízkej ceny na predajných pultoch.



ZRAK AKO OSTRIEŽ

Goji sa zároveň stovky rokov cení pre svoj blahodarný účinok na dobrý zrak. Moderné vedecké štúdie majú dokonca zdôvodnenie: kustovnica totiž obsahuje veľké množstvo betakaroténu (cca 8 mg/100 g) vo vysoko biologicky aktívnej forme, ktorú naše telo ľahko dokáže využiť.

ČO VEDELI STARÍ ČÍNSKI MUDRCI

Podľa tradičnej čínskej medicíny kustovnica podstatne posilňuje nedostatočnú krv. Z hľadiska termiky je neutrálnej povahy, teda neochladzuje ani nezahrieva. Ovpływňuje dráhu obličiek, močového mechúra a dráhu pečene a žlčníka, posilňuje čchi sleziny. Má teda priaznivý vplyv na imunitný systém, chráni pečeň a obličky, zlepšuje zrak, krvný obeh a urýchľuje metabolizmus.

PROTINÁDOROVÉ ÚČINKY

U kustovnice vedci zaznamenali účinok proti rôznym typom nádorových buniek: karcinómu pľúc, krčka maternice, prsníka, hrubého čreva, žalúdka, pečene, prostaty, a aj proti

leukemickým bunkám. Na 79 pacientoch s nádorovým ochorením bola vykonaná klinická štúdia, kedy mala podávaná kustovnica priaznivý vplyv. Uvádza sa aj zosilnenie účinku niektorých cytostatík. Kustovnica súčasne znižuje nežiadúce pôsobenie chemoterapie a rádioterapie, a môže tak slúžiť ako vhodný doplnok pri štandardnej liečbe nádorových ochorení.

(Zdroj: *An evidence-based update on the pharmacological activities and possible molecular targets of Lycium barbarum polysaccharides. Drug Des Devel Ther* 2014; 9: 33-78; *A review of the anticancer and immunomodulatory effects of Lycium barbarum fruit. Inflammopharmacology* 2012; 20(6): 307-314)

ZELENÉ POTRAVINY: ŽIVOT NAPLNO

Zelené potraviny môžeme využiť na usmerňovanie problémov sa starnutím času.

MÁJ (prvok Oheň) – ORGANIC GOJI

Máj býva prelomovým mesiacom medzi obdobím chladu a tepla. Čas sa pomaly prevlieka do letných šiat a nás naháňa všetko, čo sme pre zimný a jarný nečas nestihli. A navyše ešte stále nás občas prepadne jarná

únava. Dôvod navyše, aby sme siahli po **Organic Goji**. Goji sa výrazne podieľa na rozvoji našich vlastných síl, pomáha nám prekonať chvíle, keď bez energie zvažujeme, čo ďalej. V čínskej medicíne sa kustovnica používa nielen ako tonikum na posilnenie vitality a predĺženie života, ale aj na zlepšenie zraku – to môže byť vhodné pri zvyšujúcej sa intenzite slnečného svetla.

EVA JOACHIMOVÁ



» KEDY SIAHNUŤ PO GOJI?

Cítíte sa slabí, unavení a bez energie? Ste po chorobe a nejde vám dobiť si batériu? Cítíte, že takzvané potrebujete rozprúdiť krv v žilách? Rozjasniť myseľ a duševné rozpore? Pripravte si nápoj „životabudič“: 1 lyžička **Organic Goji** + 30 kvapiek **Fytomineralu**. A ak si prajete ešte väčšie „gráty“, pridajte aj pol lyžičky **Organic Sea Berry**. Nezapadnite kvapnúť kvapku kvalitného oleja (napr. **Organic Sacha Inchi**) pre dobré vstrebanie obsiahnutých vitamínov A a E. Dokonalý prírodný energy drink je na svete!

TIP NAVYŠE

Ak ulietavate na ranných kašiach alebo sa ich chystáte niekedy vyskúšať, odporúčame pridať do nich aj trochu

Organic Goji. Mnohonásobne tým zvýšite nutričnú hodnotu pokrmu, jedlo vás nabije energiou a svoj deň môžete začať aktívne. Na inšpiráciu vám prinášame náš recept.

Kaša s Organic Goji

Pripravte si akúkoľvek zmes na kašu alebo vločky podľa vašej chuti, rastlinné alebo kravské mlieko (odporúčame ryžové), sušené datle, strúhaný kokos, vlašské orechy a Organic Goji.

Zmes na kašu zmiešajte s mliekom a krátko povarte (1–2 minúty) alebo len zalejte horúcim mliekom a nechajte prikryté chvíľku odstáť. Posypte strúhaným kokosom. Pridajte pár sušených pokrúpaných datlí a orechov nasekaných na kúsky a ľahko „pocukrujte“ Organic Goji.

PORADŇA ZELEŇCH POTRAVÍN

» Aké množstvo plodov kustovnice je v jednej lyžičke prášku Organic Goji?

Koncentrácia jednej dávky, teda jednej čajovej lyžičky, zodpovedá približne 50 g plodom kustovnice v sušenom stave.

Podľa tradičnej čínskej medicíny táto kaša na ráno zahreje stred, teda zažívanie, podporí obličky, slezinu a dodá energiu.

Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ





Prakticky s Beauty Energy

Mám veľmi rada stretávanie sa so ženami na prednáškach s praktickou ukážkou kozmetického ošetrovania pleti s kozmetikou Beauty Energy. Vzhľadom na množstvo informácií a praktických návodov, ako si pomôcť sama v domácich podmienkach, môžu pri tom „uniknúť“ nejaké zásadné informácie, týkajúce sa správneho používania prípravkov a ich prepojenia. A o tom by mal byť tento článok. Nech vám jeho jednoduchosť prinesie základný prehľad a prehĺbi praktické spôsoby použitia.

OČISTA

Prvým zásadným a dôležitým krokom je čistenie pleti, pri ktorom veľmi nerozlišujeme druh pleti. Energy Visage oil si trúfam označiť za jedinečný. Vďaka jeho obsahu dostávame skvelú starostlivosť už na začiatku ošetrovania pokožky tváre, krku aj dekoltu. Ocení ho každá pleť, pretože zmyje všetku nečistotu, ktorú neumyjeme vodou, teda aj tú, ktorá je rozpustná iba v tukoch. Aby sme však nemali nepríjemný pocit mastnoty, je veľmi dôležité **používať tento olej vždy pomocou namočeného**

vatového tampónu. Vďaka vode sa olej dostane aj do spodných vrstiev pokožky, nezostane na povrchu a nevytvorí mastný film, ktorý je mnohým z nás nepríjemný. Práve z tohto dôvodu môžeme mať k olejom vyhranený postoj a skôr sa vyhýbať ich používaniu. Zásada kombinácie oleja s vodou platí pre všetky oleje, ktoré nanášame na pokožku tváre a celého tela. A ešte – kedy pleť čistíme? Pri suchej a zrelej pleti odporúčam ráno aj večer, pretože olej pokožku veľmi zjemní. U ostatných stačí iba večer.



» TONIZÁCIA

Na svoj rast a pohodu potrebujú všetky živé organizmy vodu. Nie je tomu inak ani v prípade našej pokožky. Hydratácia, tonizácia pleti je nevyhnutná a potrebná. Na prednáškach sa dosť často stretávam s názorom, resp. postupom mnohých žien, ktoré na čistenie pleti používajú práve pleťovú vodu. A nič iné. To rozhodne nie je ideálne. Pleťová voda, tonikum, slúži na hydratáciu. My máme **Visage water** v spreji. Jednoduchým krokom po očistení je teda priamo postriekať pleť tváre, krku a dekoltu, a nechať vsiaknuť. Ak by vám to bolo nepríjemné, môžete zvyšok zotrieť, nie je to však nevyhnutné. Osviežiť touto vodou môžeme nielen tvár, ale aj oblasť krku, srdca, žily dolných končatín pri dlhom sedení či státi... Je fajn mať ju po ruke aj v letných mesiacoch na osvieženie pri horúčave. A opäť ju používame minimálne 2x denne, ráno a večer.

PÍLING

Základné očistenie a tonizáciu máme za sebou. Ak si vaša pleť vyžaduje väčšiu starostlivosť (zmiešaná, mastná, aknózna, suchá) a chcete, aby sa rýchlejšie regenerovala, doprajte jej 2x mesačne **pleťový piling**. Z kozmetických salónov iste poznáte hotové produkty. My si piling namiešame. A to z **terapeutického krému Protektin**, ktorý rozriedime vodou a na špičku noža pridáme mletú kávu (alebo kokos, namleté ovsené vločky, atď.). Na prednáške som sa stretla s otázkou, či sa dáva aj použitá káva. To teda určite nie, pretože by ste sa ochudobnili o stimulačný účinok kávy – resp. kofeínu. Používa sa práve na zrýchlenie metabolismu pleti, aby metabolity ľahšie odchádzali a pleť sa celkovo rýchlejšie regenerovala a povzbudila. Ak je pleť veľmi citlivá (popraskané žilky, sklony k červenaniu, zápalové

procesy...), namiešaný piling iba nanesieme (nevynecháme krk a dekolt), pri ostatnej pokožke môžeme tvár ľahko premasírovať, zrníčka kávy k tomu priamo vyzývajú, a necháme maximálne 10 minút pôsobiť. Potom zmyjeme vlažnou vodou. Tento piling výborne funguje na **pigmentové škvrny**, ktoré sú po ňom svetlejšie.

TIP: Použite ho aj na chrbát rúk. A ak chcete ešte jednu lahôdku, doprajte kávový piling svojmu celému telu – namiešajte si ho s mandľovým olejom vo väčšom množstve a premasírujte telo v sprche. Zmývanie je potom náročnejšie, ale pokožka vám stopercentne poďakuje.

MASÁŽ

Masáž je jednou z najliečivejších techník na svete.

Ak sa nebojíte, nevynechajte príležitosť dopriať si masáž tváre, krku a dekoltu z odborných rúk kozmetičky. Vaša pleť však ocení aj vaše vlastné liečivé ruky. Platí pravidlo, že potrebujeme pôsobiť proti zemskej gravitácii, teda masérske hmaty (viď Vitae č. 7,8/2014) by mali smerovať šikmo nahor smerom k čelu a spánkom. Na masáž využijeme skvelé oleje – **Argan oil** (zvyšuje pružnosť pleti, rýchlo vyhladzuje a spevňuje), **Almond oil** (zjemňuje a vyživuje) alebo **Dermaton oil** (kombinácia na ošetrenie opálenej pleti – hydratuje, hojí a vyživuje). Ak ich máte všetky, striedajte ich. Aj k masáži si zoberte **mištičku s vodou a občas si namočte ruky**, aby mohol olej prechádzať do pokožky.

*TIP: K akémukoľvek oleju môžete použiť aj trochu **terapeutického krému Ruticelit**. Ak máte zvädnutejšiu pleť, a to nielen na tvári a krku, určite zvolte Argan oil na pokožku paží, vnútornú stranu stehien a zadok – pleť sa vám veľmi rýchlo spevní.*



MASKA

Prijemnou starostlivosťou pre pleť je maska. Masky dopĺňajú celkové ošetrovanie a sú dôležité, ak pleti niečo chýba. Energy Beauty maska **Visage rejuve** je vďaka svojmu obsahu určená pre všetky typy pleti. Viete, že základ masiek tvorí íl, ktorý sa používa už mnoho tisíc rokov na jemnosť a čistotu pokožky? Tak je tomu aj u masky Visage rejuve. Aby sme eliminovali silu regenerácie, je dôležité **naniest pod masku olejový základ**. Preto je ideálne použiť ju po masáži. Ak si masáž nedoprajeme, nezabudnite, prosím, na tento fakt. Mnoho žien sa pýta, prečo? Netreba pleť nútiť do rýchlej regenerácie, íl totiž dokáže rýchlo prejsť do hĺbky pórov a čistiť ich zvnútra. Nanesením prírodného oleja tomu nezamedzíme, len spomalíme a zjemníme rýchlosť účinku. Maska okrem očisty prinesie aj výživu a upokojenie. Počas maximálne 10-minútového pôsobenia treba masku rosiť. Na to využijeme pleťovú vodu **Visage water**. Maska veľmi rýchlo zaschne a sťahuje pleť, preto je ideálne naniest ju, keď sa chystáte do kúpeľa alebo sprchy. Pred umytím ju **dobře navlhčíte jemným premasirowaním**, aby sa dala dobre zmyť. **Okrem Visage rejuve si môžeme namiešať masky z terapeutických krémov Pentagramu®**. Vždy si ich rozriedime prevarenou vodou. Ak sme unavení a bledí, potrebujeme pleť vyživiť. Siahneme teda po **Artrine**. Vmiešame do neho 2 kvapky **Drags Imunu** a 2 kvapky **Fytomineralu**. Ak máme citlivú pleť, ktorá reaguje na zmeny, potrebujeme podporiť jej obranyschopnosť. Vezmeme **Droserin** a zmiešame ho s 3 kvapkami **Drags Imunu**. Ak je naša pleť zrelá či vysušená so sklonom k vráskam, využijeme **Cytovital** v kombinácii s 2 kvapkami **Drags Imunu**. Ak nás trápí nečistá, aknózna a ekzematická pleť či pigmentové škvrny, využijeme **Protektin** v kombinácii s 1/4 kapsuly **Cytosanu**. Túto čistiacu masku môžeme strieďať s maskou z **Organic Barley Juice powder** – zmiešame 2 čajové lyžičky s vodou na kašičku, do ktorej kvapneme 3–5 kvapiek **Visage oil**. Na veľmi zapálené aknózne ložiská môžeme použiť aj **Cytosan Fomentum gel**. Nanesieme ho na pleť, ktorú sme najskôr ošetrili prípravkom Visage oil alebo **Dermaton oil**. Všetky masky necháme pôsobiť max. 10 minút a zmyjeme ich vlažnou vodou.

PLEŤOVÉ SÉRUM

Ak potrebujete svoju pleť výraznejšie zregenerovať, pokožka je bez života, povädnutá, bledá a vysušená, odporúčam zaradiť do starostlivosti 2x týždenne pleťové sérum – **Visage serum**. Ide o **najsilnejší prípravok z radu Beauty Energy**. Na prednáške som sa stretla s tým, že ženy používajú toto sérum iba okolo očí, skrátka ako očné sérum. Pozor! Je to paradox. Najsilnejší prípravok potrebujeme na najcitlivejšie očné okolie nanášať veľmi opatrne. Je to posledné miesto, kam sérum nanesieme. Najprve musíme vyskúšať, ako naň reaguje pleť tváre, krku a dekoltu. Jemne ho vklepávame, najlepšie večer. Aby sérum prestúpilo do hĺbky, nanesieme naň pleťový krém. U citlivejšej pleti môže sérum vyvolať mierne sčervenanie, nie je to však alergická reakcia, ako sa domnievajú niektoré ženy. Ide o odliečovací reakciu, a preto platí to, čo som napísala o sére vyššie – pleť si naň postupne privyká. **TIP: Aplikácia séra sa môže vykonať v týždennej kúre pred nejakou, pre vás významnou udalosťou, či už je to ples, vernisáž, opera, atď., nie však denne a dlhodobo.**

PLEŤOVÝ KRÉM

Ošetrovanie pleti krémom je prirodzená vec. Ráno a večer. Myslela som si to, kým som na prednáškach nezistila, že niekto sa nenatiera vôbec ničím. Pleť je vysušená, dehydrovaná



a podvýživená. Takéto známky môže vykazovať aj masťná pleť. Mylná je totiž predstava, že masťná pleť nepotrebuje natierať a ešte navyše olejom... Všetky krémy Beauty Energy z radu **Renove** o.i. obsahujú arganový a mandľový olej a ďalšie oleje, ktoré prislúchajú danému elementu, resp. typu pleti. Vieme, že krém si môžeme vyberať hravo – prostredníctvom mandaly, intuície, vône alebo účinkov. A nikdy neurobíme chybu. Len zopakujem, že ak máme napr. suchšiu pleť a napriek tomu nás láka, či potrebujeme pleťový krém **Protektin renove** alebo **Artrin renove**, ktoré patria medzi najmenej výživné, môžeme ich obohatiť pridaním niekoľkých kvapiek arganového či mandľového oleja. Toto odporúčam a aj sama praktizujem.

Kozmetika Beauty Energy podporuje našu hravosť, nemusíme sa báť miešať a kombinovať. Podrobnosti poznáte z našich prednášok alebo aj z časopisu Vitae. Prípravky prinášajú pleti to, čo jej dlho chýbalo – prírodné esencie, ktoré sú jej vlastné. A preto po nich tvár spočiatku doslova dychtí. Môžeme mať pocit, že potrebujeme „mazať a mazať“. To je v poriadku, pleť sa postupne nasýti. Nikdy neurobíme zle, ak vieme, ako to všetko používať.

Verím, že vám tieto zhrnuté zásady pomôžu a s pleťovou kozmetikou sa budete cítiť komfortnejšie, pretože si to zaslúži.

Prajem vám krásny máj s Beauty Energy.
MARCELA ŠTASTNÁ

O alternatívach a komplementarite

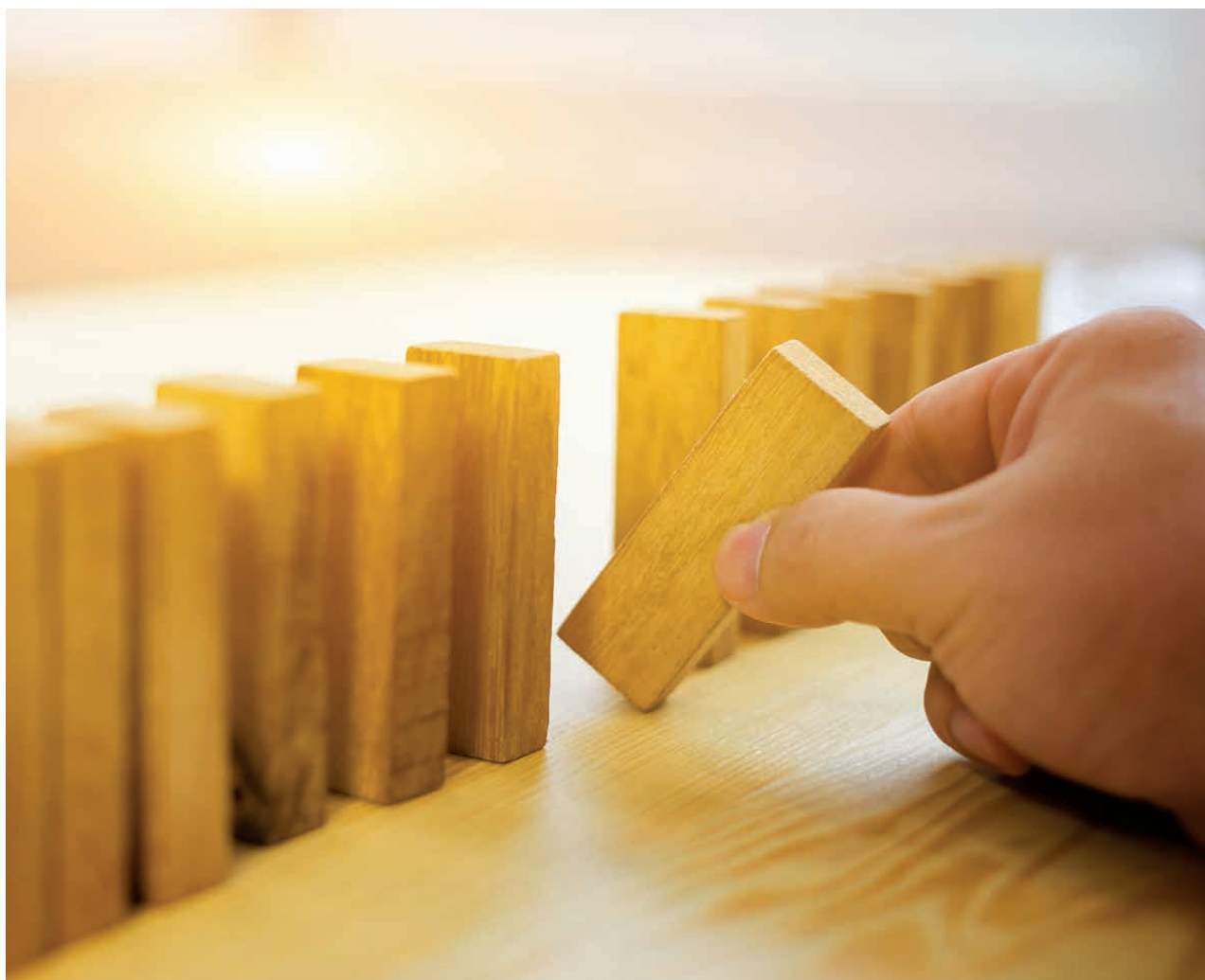
Je to už tridsať rokov, čo ma víry udalostí a spoločenských i osobných zmien začali unášať rôznymi smermi. Mal som viacero alternatív, ako pokračovať v ceste svojho života, a všetky sa mi zdali prijateľné. Na istý čas som opustil školstvo, kultúra ma priťahla na dva roky a po „prevrate“ som si pomyslel, že rozšírim diapazón aktivít o výtvarnú sebarealizáciu v oblasti reklamy. Viacmenej úspešný som bol vo všetkých smeroch, a keď som sa dozvedel o začiatku jestvovania firmy Energy na Slovensku, veľmi rýchlo ma pohltila práve táto alternatíva, no ostatné som neopustil. Doteraz výtvarne tvorím, fotografujem, prednášam na kurzoch a na stretnutiach v Kluboch Energy. Nechcem sa vychvalovať, len som čitateľa potreboval uviesť do tém, o ktorých budem písať.

Od začiatku ma pri práci s prípravkami popudzovalo pejoratívne chápanie slova alternatíva. Už predtým sa používalo pri rôznych podobách umenia, najmä výtvarného a hudby. Chápalo sa nielen ako spôsob označenia inakosti, ale veľmi často aj akejsi podradnosti, druhotriednosti. Akoby to, čo nie je v úplnej zhode s hlavným, najviac spoločensky pretláčaným prúdom, lebo má primárne veľa mediálne podporovaných zástancov a zástupcov, nebolo hodné slušného slova. Túto tendenciu navyše podporovali nielen

tí, ktorí z toho mali obrovské zisky, ale meno tejto inakosti kazili aj rôzni „pseudoumelci, pseudoliečitelia a ezoterici“, ktorí za účelom ľahkého zárobku len využili odklon mnohých od nanucovaného mainstreamu, uvedomujúc si, že na hlúposti máš sa dá dobre zarobiť.

Pritom slovo alternatíva nemá vôbec hanlivý charakter a keď nazrieme do slovníkov, narazíme na úplný opak. V latinčine slovo *alter* znamená nielen opačný, ale aj jeden z dvoch, druhý blízky. Lat. *alterno* značí striedať,

striedať sa, uvažovať, rozvažovať, *alternus* hovorí o tom, že ide jeden po druhom, alebo že ho strieda. Herci a speváci v opere, operete vedia, že hovoria o alternácii – v prípade potreby sa vzájomne nahrádzajú. Napokon alternatíva, alternatívny sú podľa Slovníka cudzích slov (ďalej v texte SCS) spojené s pripustením voľby medzi dvoma možnosťami, prípadmi, pripúšťajúcimi poskytnutý výber. Teda alternatívnou medicínou je i používanie bylinkových preparátov, chemických liekov, energoinformačných (bioenergetických)



PREBUĎTE V SEBE RADOŠŤ A SPOKOJNOSŤ!



BALÍČEK PRODUKTOV Korolen + Vitamarin (-15%)	ČLEN ENERGY			ZÁKAZNÍK	
	cena	body	zľava	cena	zľava
	22,40 €	27	4,00 €	29,10 €	5,20 €

Akcia platí do vyčerpania zásob!
Uvedené prípravky sú výživové doplnky!

prípravkov v plnohodnotnom chápaní. Ak sa pozrieme na internetové stránky, nájdeme tam aj výrazy, ktoré sú spojené s hlavnoprúdovým myslením, ako sú odlišný, odchodný, nerovnaký, odchylný, onaký. Bežnému čitateľovi to teda môže vnútiť predstavu akejsi druhoradosti, rezervnej zástupnosti, nerovnocennosti, pričom ale, ako sme sa v predošlom texte mohli presvedčiť, to tak vôbec nie je! Napriek tomu som od počiatku prijal iné pomenovanie tejto medicíny, stotožnil som sa s názvom komplementárna.

Komplement je v SCS interpretovaný ako dopĺňajúca časť, doplnok, dodatok a slovo komplementárny sa vysvetľuje prekladom doplnkový, dopĺňajúci, dodatočný. Internet podáva zrozumiteľnejšie vysvetlenie, keď núka slovné spojenie „navzájom sa dopĺňajúci“ (doplnkové farby v Goetheho farebnom kruhu – oproti červenej zelená, oproti modrej

oranžová, oproti žltej fialová, z geometrie poznáme pojem doplnkový uhol). No nachádzame i vysvetlenie, ktoré má kontraproduktívny charakter – dodatkový, neskôr doplnený, pomocný, vedľajší. Latinský slovník však pri slove *compleo*, tvoriace slovtvorný základ (lat. *cum* – s, so, spolu s niekým, pod vedením, pod ochranou a *pleo* – plniť, úplne, dokonale, dôkladne, obsažne, sýto, úplne, dokonalo, ...) tvrdí, že jeho význam je naplňovať, dokončiť, dovrieť.

Ak sa necháme pomýliť povrchnosťou či zavádzaním mnohých zdrojov, dostaneme sa do zajatia nepravd, účelovo slúžiacich demagógom, čo s nimi vedia eskamotérsky narábať. Tí potom z mocenskej pozície môžu pokojne manipulovať masami aj pomocou nepravd či nedopovedaných pravd. O svojej medicíne potom môžu pokojne tvrdiť, že je klasická, lebo ako

vysvetľuje SCS, tento výraz znamená dokonalý, majúci trvalú hodnotu, krásu, je typický a príznačný, zamlčiava však účelovo, že lat. *classicus* je odvodené buď od vojenskej triedy antického Ríma, vojenských oddielov, alebo sa ním označuje občan patriaci k prvej triede. Preto sú aj vo svojej bojovnej túžbe po víťazstve vplyvu a majetku schopní páchať vo svoj prospech prvotriedne klamstvá. Vo vzťahu k filozofii firmy Energy som ja osobne prijal na jej charakteristiku slovné spojenie naturálna komplementárna medicína. Veď i Niels Bohr, známy kvantový fyzik tvrdiaci, že newtonovská a kvantová fyzika sú voči sebe v komplementárnom vzťahu – jedna nemôže existovať pri vysvetľovaní podstaty sveta bez tej druhej – mal na rodinnom erbe nad dverami svojho domu znak monády jin-jang, najdokonalejšieho symbolu komplementarity.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK

Neurologické ochorenia

NEURODEGENERATÍVNE CHOROBY

Táto skupina chorôb sa prejavuje „predčasným starnutím“ mozgu. V našej civilizácii sa dožívame čoraz vyššieho veku. A tento fakt so sebou nesie aj vyšší výskyt ochorení, ktoré naši predkovia často ani nepoznali. Alebo sa ich skrátka nedožili. Na vine sú, samozrejme, aj početné civilizačné vplyvy, spôsob života, strava, nedostatok pohybu, malý mentálny tréning, expozícia chemickým látkam v prostredí aj strave, v ovzduší, atď. V mnohých prípadoch sa príčina ochorenia nezistí, pre pacienta však ide o výraznú zmenu až zlomový bod v jeho živote. Zastavenie, stvrdnutie na ceste. Alebo úplné zabudnutie.

PARKINSONOVA CHOROBA (PN)

Príčiny

Parkinsonova choroba je známa už od staroveku. Prvýkrát ju však bola popísal v roku 1817 londýnsky lekár James Parkinson. Ide o degeneratívne ochorenie mozgu, spôsobené úbytkom nervových buniek v časti mozgu nazvanej bazálne gangliá, konkrétne substantia nigra. Tieto bunky produkujú mediátor dopamin, čo je neurotransmitter (prenášač), ktorý zaisťuje prenos signálov medzi nervovými bunkami. Nedostatok dopamínu spôsobuje, že pacient postupne nie je schopný pohybu. Prejavy choroby sa začínajú ukazovať až pri úbytku 80% dopamínu v mozgu. Ochorenie sa teda „chystá“ pomerne dlhý čas a začiatok je väčšinou plazivý. Okolie ani pacient si dlho nič nevšimnú.

Príznaky

Nejde vyložené o ochrnutie, ale skôr o poruchu schopnosti koordinácie a dynamiky pohybu. Nie je porušený pyramídový motorický systém (viď riadenie motoriky), ale systém extrapyramídový, ktorý má za úlohu skôr koordináciu pohybov.

Pacient skrátka začne mať ťažkosti so štartovaním pohybu, koordináciou, jednoducho s akciou. Chôdza sa dá prirovnať k chôdzi po pás vo vode. Chvíľu to vydržíte, ale čoskoro nastupuje spomalenie a únava.

Choroba sa objavuje u relatívne mladých jedincov, okolo päťdesiateho roku veku, ale často aj o desať rokov skôr. Nie je to teda typické ochorenie vysokého veku. Spočiatku sa u pacientov objavuje najmä únava a neschopnosť realizácie plánovaného pohybu, človek je akoby spomalený, ťažko sa rozpohybuje, rozpráva pomaly, niekedy sa pridáva asymetrický tras končatín. Zhoršuje sa písmo do tzv. mikrografie. Tvár sa postupne stáva maskovitou, pacient viac sliní, má poruchy vyjadrovania, zápchu, zvýšený výskyt kožného mazu v tvári. Zhoršenie čuchu, chuti. Stav sa striedajú, miestami je pacient akoby bez príznakov, potom sa objaví tzv. stav OFF, kedy stojí uprostred miestnosti alebo ulice a nie je schopný pohnúť sa. Štartovacie ťažkosti sa môžu prehĺbiť do cupitania s tendenciou k pádu dopredu. Psychika býva dlho nedotknutá, postupne sa objavuje depresia. Intelekt sa drží dlho, v neskorých štádiách stav progreduje do demencie.



Terapia

Liečba PN neexistuje, iba prostriedky na zmiernenie priebehu ochorenia. Ide o látku L-dopa, čo je aminokyselina, ktorá sa vstupom do mozgu mení na dopamín, teda doplní chýbajúci mediátor. Väčšine pacientov dobre zaberá. Ale je určité percento, ktorým ani táto látka nepomáha. V krajných prípadoch, keď choroba rýchlo progreduje alebo odpoveď na liečbu neprichádza, sa postupuje neurochirurgickými prostriedkami. Vykonáva sa hlboká mozgová stimulácia (DBS – deep brain stimulation), kedy sa hlboko do podkôrových centier mozgu zavádzajú tenké elektródy, ktoré jemnými impulzmi stimulujú patričné štruktúry.

ALZHEIMEROVA CHOROBA

Príčiny

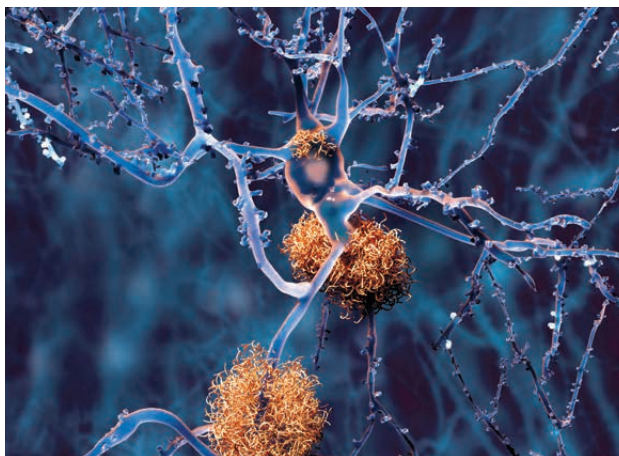
Pomerne „moderná choroba“, prejavujúca sa stratou nervových buniek v niektorých častiach mozgu. Presná príčina nie je celkom jasná, existuje množstvo teórií o vzniku choroby. Určite ide o vplyv buď genetiky, alebo prostredia. Ochorenie popísal v roku 1906 nemecký lekár Alois Alzheimer.

Príznaky

Ide o najčastejší typ demencie. Objavuje sa u osôb starších ako 65 rokov. K prvým príznakom patria v prvom rade poruchy pamäti, postupne sa pridáva poškodenie kognitívnych (poznávacích) a intelektuálnych funkcií. Časom ale aj fyzických schopností. Pacient sa pozvoľne stráca vo svojom vlastnom svete, ale ani v ňom sa postupne neorientuje. Choroba má niekoľko štádií, ktorými sa chorý postupne prepracováva. Stráca schopnosť zorganizovať si bežné denné činnosti, prestáva spoznávať blízke osoby a predmety, neorientuje sa v priestore, celoživotne známe veci sa mu začínajú zdať cudzie. Zjednodušuje rozprávanie, pretože si prestáva vybavovať slová, výrazy a slovné spojenia. Spočiatku, pri zbežnom sledovaní pacienta, nemusí byť zmena zjavná, býva aj schopnosť slušnej konfabulácie, mnohí sa za svoj deficit hanbia. Postupne však už strácajú kontrolu a celkovo sa strácajú. Na konci ochorenia ide o totálny rozpad osobnosti s vymiznutím akejkoľvek sebareflexie, orientácie, sebaobsluhy.

Terapia

Liečba je opäť skôr podporná, špecifická terapia neexistuje. Diagnostika patrí jednoznačne do rúk lekárov, špecialistov z odborov neurológie a psychiatrie. Podľa prejavov sa zisťuje štádium demencie a podľa toho sa nastavuje terapia. Pre pacientov ale nie je veľmi prospešná.



VASKULÁRNA DEMENCIA

K ďalším ochoreniam neskorého veku a opotrebovania mozgového tkaniva patrí vaskulárna demencia. Pokročilá artérioskleróza, často spôsobujúca nenápadné, ale opakované drobné infarkty v mozgovom tkanive, zapríčiňuje postupnú difúznú poruchu mozgových funkcií. Prejavy môžu byť spočiatku podobné Alzheimerovej chorobe. Psychologickými testmi je možné spoľahlivo odlišiť obidve jednotky v celku, vaskulárna demencia nemá také tristné prejavy ako Alzheimerova demencia. Existuje ešte mnoho typov demencie, pre tento priestor je však ich výpočet dostačujúci.

Neurodegeneratívne ochorenia sú náročné nielen pre pacienta, ale vo veľkej väčšine najmä pre jeho najbližšie okolie, rodinu, partnerov, deti. V prípade ústavného pobytu znamená ťažkosť aj pre ošetrojúci personál.

PRÍPRAVKY ENERGY

Keďže klasická medicína nemá terapiu, prostriedok na „vyliečenie“ týchto chorôb nenájdeme ani v Energy. Medzi podstatné podporné prostriedky patrí **Korolen** ako základ starostlivosti o cievy mozgu, doplniť ho môže **Stimaral**, samozrejme k tomu **Celitin**, **Revitae**, **Vitamarin**. Ako účinné antioxidanty sa javia **Acai Pure**, **Flavocel**. Z čajov **Maytenus ilicifolia**. Starostlivosť o cievny systém viď tematické prospekty Cholesterol, Cievna mozgová príhoda, Hypertenzia.

MUDr. IVANA WURSTOVÁ

VÝSTAVA • PREDNÁŠKY • ZDRAVIE • EZOTERIKA

EZ  **fest** zdravia

1.-2.6.2018
VSTUP VOĽNÝ
www.EZOfest.sk

Kultúrno-spoločenské centrum, Jedlíkova 7, Košice
desiatky vystavovateľov • prednášky v 2 sálach • ochutnávky



Partneri:



ZDRAVÉ POTRAVINY
DOPLNKY VÝŽIVY, KNIHY
EZOTERIKA, CD, DVD





Výživa podľa krvných skupín

Tento spôsob stravovania stavia na fakte, že každý z nás je geneticky a metabolicky trochu odlišný. Máme iný základ po predkoch, iné trávenie a inak vieme využívať jednotlivé zdroje energie. Propagátorom metódy bol naturopat Dr. Peter J. D'Adamo, ktorý nadviazal na výskumy svojho otca. Vychádzali zo zistenia, že každá krvná skupina vznikala v inom období vývoja ľudstva. Krv teda v sebe nesie genetické informácie o životnom štýle a podmienkach v tom-ktorom období.

ZÁKLADNÉ PRINCÍPY

Každá krvná skupina sa vyznačuje výskytom iného antigénu (špecifického znaku). Krvná skupina A má na červených krvinkách antigén A, skupina B antigén B, skupina AB oba antigény a skupina 0 nemá antigén žiadny. Podľa typu krvnej skupiny, ktorá nám koluje v žilách, môžeme rozdeliť všetky potraviny na vhodné, neutrálne alebo neodporúčané pre určitú krvnú skupinu. Rovnako existuje názor, že podľa typu krvnej skupiny máme aj vrodene dispozície na určité choroby. Teória hlásí, že každý sme potomkom určitých historických skupín, našich genetických predkov. Podľa toho sú považovaní príslušníci krvnej skupiny A za potomkov poľnohospodárov a pestovateľov, osoby s krvnou skupinou B za potomkov kočovných pastierskych kmeňov a ľudia so skupinou 0 za potomky lovcov. Krvná skupina AB je kombináciou A a B. Tomu by mal byť prispôbený jedálny lístok.

ČO BY TEDA MALI JEŠŤ ĽUDIA S URČITOU KRVNOU SKUPINOU?

Krvná skupina A – ako správni poľnohospodári by mali dávať prednosť vegetariánskej strave a vyhýbať sa mäsu, najmä červenému. Vhodné sú výrobky zo sóje, fazule, ďalej šošovica,

zelenina, rastlinné oleje, amarant, pohánka, arašidy, z ovocia napríklad ananás, marhule, čerešne, a potom obmedzene hydina a niektoré ryby – kapor, losos, treska a výrobky z kozieho mlieka. Ďalej zelený čaj, červené víno a káva. Mali by dávať prednosť tepelne neupravovanej strave. Absolútne nevhodné sú okrem červeného mäsa napríklad banány, melón, papája, mango, mandarinky, pomaranče, čínska, červená a biela kapusta, olivy, ľuľok, batáty, huby shiitake, paradajky, paprika, huby, zemiaky, orechy para, kešu, pistácie, plesňové a krémové syry, cmar a mnoho ďalších. Jedinci s krvnou skupinou A majú vraj predispozíciu k srdcovým chorobám, rakovine, diabetes, a sú aj náchylnejší na infekčné ochorenia.

Krvná skupina B – môže konzumovať rastliny a väčšinu mäsa s výnimkou kuracieho a bravčového. Ďalej je vhodné mlieko a mliečne výrobky, morské ryby – najmä treska a losos, alebo ryby s bielym mäsom, pečeň, vajcia, ovos, ryža alebo špalda, zemiaky, kapusta a huby, olivový olej. Naopak, vyhnúť by sa mala napríklad pšenici, pohánke, kukurici, fazuli, šošovici a paradajkám, tekvici, avokádu, reďkovkám, olivám, väčšine orechov (najmä arašidom, kokosu, kešu) a semenok, sezamovému, slnečnicovému a kukuričnému oleju, atď.

Krvná skupina AB – väčšina potravín, ktoré sú nevhodné pre skupinu A alebo B, sú pravdepodobne zlé aj pre skupinu AB. Napriek tomu existujú výnimky, ako napríklad paradajky, ktoré sa tejto skupine naopak odporúčajú. Ďalej by ľudia s krvnou skupinou AB údajne mali jesť morské plody a riasy, tofu, kyslé mliečne výrobky, vajcia, šošovicu a strukoviny vôbec, ryžu a obilniny, všetku zeleninu, z ovocia je ideálny ananás, hrozno, slivky a bobuľoviny. Mali by sa naopak vyhnúť fazuli, kukurici, pohánke, pšenici, hovädzemu a kuraciemu mäsu, mangu, banánom, orechom a semenka by mali konzumovať iba obmedzene.

Krvná skupina 0 – ako správni lovci by mali stavať na vysokom príjme bielkovín z mäsa, vnútorností a rýb. Môžu konzumovať niektoré druhy ovocia ako slivky a figy, a zeleninu – veľmi vhodné sú paradajky, kapusta, rímsky šalát, brokolica a špenát, orechy, semená a oleje. Obmedzovať by mali obilniny, strukoviny, mliečne výrobky a vajcia. Celkom nevhodné potraviny sú pšeničný lepok v akejkoľvek forme, kukurica, fazuľa, šošovica, ružičková kapusta, kapusta, karfiol a horčica. Ich stravovanie viacmenej zodpovedá pojmu paleodiéta. Ľudia s krvnou skupinou 0 majú predispozície ku chorobám štítnej žľazy, pankreasu, majú pomalší metabolizmus, nižšiu hladinu niektorých faktorov krvnej zrážanlivosti a sklony k artritíde.

MÔJ NÁZOR

Genetickej dispozícii jedinca určite verím, a najmä tomu, že každý sme iný. Ale... Naozaj je to dané krvnou skupinou? Ja osobne mám krvnú skupinu A, mala by som teda byť skôr vegetariánkou. Ak sa stravujem bez mäsa, moje telo funguje dobre, je mi ľahko. Ale s príchodom chladnejších dní priamo túžim po hovädzom vývare alebo kuse mäsa. A nemám pocit, že by ich konzumácia moje telo nejako poškodzovala, naopak. V krvi mám aj dispozíciu k vyššej zrážanlivosti a sklony k artritíde, hoci nemám krvnú skupinu 0. Ako Stredoeurópanke sa mi ani veľmi nepáči neustále spomínaná vhodnosť sóje, morských rias, ananásu, a podobne. Stále si myslím, že čerstvé a lokálne zdroje sú najlepšie, či už si z nich do jedálneho lístka zaradím čokoľvek podľa sezóny a podľa toho, čo mi absolútne subjektívne robí alebo nerobí dobre, bez ohľadu na krvnú skupinu. Všimnite si, že odporúčanie výživy podľa krvných skupín nezahŕňa nič iné než základné suroviny, jasné potravinové zdroje. Nenájdete tu žiadne polotovary, umelé dochucovadlá, ani fast food. A to je prospešné v každom prípade.

*Pohodový a láskyplný máj bez ohľadu
na Vašu krvnú skupinu praje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*

KUS MÄSA S TEPLOU ZELENINOU A PÍNIAMI PRE „0“ (4 porcie)

4 porcie kvalitného hovädzieho steakového mäsa alebo lososa, 1 červená cibuľa, 1 strúčik cesnaku, 1 väčšia brokolica, 1 zväzok mangoldu alebo veľké vrecko listového špenátu, 1 hrst píniových orieškov, 4 lyžice olivového oleja na naloženie mäsa + 2 lyžice na zeleninu, 1 lyžica sójovej omáčky Tamari, korenie, čerstvý kôpor a citrón (ak použijete lososa)

Mäso naložíme do olivového oleja aspoň na 2 hodiny. K lososovi pridáme nasekaný kôpor a kvapku citrónovej šťavy. Mäso

potom pripravíme na grile alebo grilovacej panvici. Opekáme cca 4 minúty z každej strany. Medzitým si pripravíme zeleninovú prílohu. Cibuľu nakrájame na prúžky alebo polovičné kolieska, cesnak nadrobno. Brokolicu rozdelíme na malé ružičky a spoločne so špenátom alebo mangoldom, z ktorého sme vykrojili tuhú stonku, dáme do sitka a zalejeme horúcou vodou. Na panvici na olivovom oleji orestujeme cibuľu, cesnak, sparenú zeleninu a píniové oriešky. Ľahko pokvapkáme Tamari a dochutíme korením. Podávame s hotovým mäsom.

ŠALÁT S ČIERNOU ŠOŠOVICOU A TOFU PRE „A“ (4 porcie)

hlávkový šalát/polný šalát/rukola/šalátová zmes, 1 väčšia mrkva, 1/2 šalátové uhorky, 1 biela cibuľa alebo jarná cibuľka, 1 šálka čiernej šošovice varenej s riasou Arame alebo šošovica z plechovky, 1 polievková lyžica kvalitnej hrubozrnnej horčice, 2 polievkové lyžice agávového/javorového sirupu alebo medu, 2 lyžice olivového oleja, soľ, korenie, údené tofu, pražené mandle – nemusia byť

Ak nepoužijeme šošovicu z plechovky, uvaríme čiernu šošovicu vo vode s riasou Arame (20–30 minút). Listy šalátu umyjeme, osušíme a natrháme, cibuľu nakrájame. Mrkvu a uhorku nakrájame škrabkou na zemiaky na dlhšie prúžky. Všetko dáme do misy a premiešame.

Urobíme dressing zmiešaním sirupu a horčice. Do šalátu pridáme vychladnutú šošovicu, pokvapkáme olivovým olejom, dressingom, dochutíme soľou a korením. Doplňme údeným tofu nakrájaným na kocky, môžeme pridať aj nasekané mandle.

TIP: Príslušníci krvnej skupiny B môžu nahradiť čiernu šošovicu v tomto šaláte údeným lososom či kozím syrom.



IMUNOVET & FYTOVET

Prírodné antibiotikum a minerálne látky vo výhodnom balení!

IMUNOVET

je prírodné antibiotikum. Hojí všetky typy rán a zápalov.
Podporuje imunitu, pomáha pri horúčke a ťažkých, dlhotrvajúcich infekciách.

FYTOVET

je prírodný koncentrát obsahujúci minerály a stopové prvky. Pri hnačkách, črevných problémoch alebo zvracaní rýchlo vráti telu ich nedostatok. Podporuje aj vitalitu pacienta pri akejkoľvek chorobe.



Energyvet.com

Platnosť akcie: od 1. do 31. mája 2018 alebo do vypredania zásob.

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

Od polarity k jednote od choroby k zdraviu XXXII.

Na opačnej strane horoskopu sa oproti Rakovi skvie znamenie Kozorožca. Možno sa niekomu slovo „skvie“ bude zdať príliš pompézne, najmä ak intímne pozná povahopis znamenia, spojeného s povinnosťami, obmedzeniami. Ono má však aj iné charakteristické znaky, súc spojené s priebehom socializácie, ktorou v rôznej forme prechádza počas života každý z nás. Výsledkom podstúpenia procesu zospoločenšťovania je dosiahnutie najvyšších mét, osobných výšin, po ktorých siaha väčšina z nás, túžiac naplniť osobné ambície. Preto, aby sme sa zaskveli, zažiarili, ako sa jagajú snehy a ľady na najvyšších končiaroch hôr.

Po príklady spomínaného protikladu energií nemusíme chodiť ďaleko. Za jednu z azda najvýraznejších metafor kontrastu opozitných energií mi pripadá dielko Boženy Slančíkovej-Timravy, Ťapákovci. V slovenskej literatúre nie je, samozrejme, ojedinelé, nakoľko vidiecky prvok charakterizovaný znamením Raka a odpor proti nemu sa začal u mnohých jedincov, túžiacich oslobodiť sa od rigidity dediny

prelomu devätnásteho a dvadsiateho storočia, stupňovať vstupom mestského živlu do povedomia širokých mäs, a teda aj do literatúry. Nešlo ani tak o odpor voči vidieckemu životu, len voči jeho najkonzervatívnejším rurálnym prejavom.

U nás na východe sa to spojilo s vysmievaním spomínaného fenoménu v slovnom spojení

„z Haňi paňi“. Markantným prejavom zmien je v ostatných rokoch výber najpopulárnejšieho jedla na Slovensku – od ľudových bryndzových halušiek, jedených z ťapákovskej rodinnej „lunárnej misky“ sme prikrátkou historickou cestou prešli k mestskému, do chrumkava vysmázanému syru s „kozorožcovsky geometrickými“ hranolčkami a kečupom. A aj tento „pokrm“ (alebo len samotné hranolčky s kečupom) sa nahrádza „pajedlom“ z mekdonaldov.

Príklon k urbánnemu štýlu života nám však v mnohom začal v ostatných rokoch prerastať cez hlavu, takže mnohí vnútorne začali pociťovať potrebu zjednodušenia života príklonom k tradíciám. Predsa len nie sme historicky definovaní mestským životom, nakoľko v našom regióne mestá chýbali, ak samozrejme, neberieme do úvahy stredovekom zadefinované mestské aglomerácie, tak výrazne odlišné od ostatného vidieka. Ak však porovnáme naše mestá s mestami či metropolami sveta, zisťujeme, že čo sa týka rozlohy a počtu obyvateľov, je tu obrovský nepomer. Ba i podľa demografických štúdií je z počtu sídiel na Slovensku asi len päť percent miest, aj keď v nich býva skoro polovica populácie, ostatné majú vidiecky charakter. Súčasný trend návratov do rustikálnej krajiny (intenzívne postihovanej blízkymi aglomeráciami) svedčí o potrebe vidieckeho zjednodušenia života, aj keď v pomere nevidieckej podobe. Vzrastá záujem o civilizáciu nepoškodené potraviny z čistého životného prostredia, o čistý vzduch a pramenitú vodu, lebo v mestom poškvrnenom priestore sú ponúkané zvyčajne len ich náhrady. Zabúdame však na jedno: pokiaľ neprepojíme predstavu vidieka a jeho produktov s prácou, prijatím zodpovednosti za ich vypestovanie často manuálnymi výkonmi, „stratený raj“ nenájdeme čírym presťahovaním sa na dedinu. Pasívne prijímanie





VYUŽITE VÝHODNÚ PONUKU ZELENÝCH POTRAVIN

Pri nákupe jedného výrobku získate 18% zľavu na druhý prípravok v rovnakej alebo nižšej cene.

BALÍČEK PRÍPRAVKOV*	ČLEN ENERGY			ZÁKAZNÍK	
	cena	body	zľava	cena	zľava
2set kombinácia ZP bez Matcha	27,30 €	18	2,70 €	35,50 €	3,50 €
2set kombinácia ZP s Matcha	25,00 €	18	2,30 €	32,60 €	2,90 €
2set Matcha	22,30 €	15	2,30 €	29,10 €	2,90 €

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

Uvedené prípravky sú výživové doplnky!

» folklórnych šou nás len máličko priblíži k vidieckej a agrárnym životom naplnenej skutočnosti. Na ornej pôde nám namiesto poľnohospodárskych produktov rastú ako huby po daždi veľkosklady, ale hlavne fabriky na automobily, no z ich produkcie sa nenaklmia široké masy obyvateľov. Takáto forma priemyselňovania pôvodne agrárneho priestoru spôsobila príliš rýchlu stratu zmyslu života jeho obyvateľov a potravinová nesamostatnosť je jedným z frustrujúcich, aj keď logických dôsledkov diania.

Prečo sa tak naširoko rozpisujem o témach, pre náhodného čitateľa textu zdanlivo nesúvisiacich so zvolenou témou cesty od polarít k jednote? Predovšetkým z dôvodu, že protiklad archetypov Rak – Kozorožec je prvým v horoskope, ktorý sa týka

socializácie duše, a je spojený s cestou z domova do spoločnosti, vertikálnou socializačného a individuálneho procesu, teda najdôležitejším, aj keď často nezvládnutým princípom. Znamenie predchádzajúce Kozorožcovi, Strelec, bolo o hľadani zmyslu, prečo vôbec túto cestu podstupiť.

Znázornenie znamenia/súhvezdia Kozorožca, keď sa dívame po starých európskych astronomických mapách, je spojené s kresbou zdanlivo podivného zvieraťa: napoly kozy, napoly ryby. Takže by sme ho vlastne mali pomenovať Kozoryba. V animálnej časti prírody nemá obdoby, z astrologického hľadiska sa v ňom skrýva logika cesty, o ktorej je zodiak – ako sme už skôr spomínali. V metafore obrazu je zokódovaný potenciál cesty k skalnatým

výšinám, ktoré je schopná zdolať len „horská koza“, opierajúca sa na svojej ceste vždy o tri oporné body, takže jej takmer nehrozí riziko pádu pre stratu rovnováhy. Rybí chvost je obrazom vodného živlu znamenia Raka, zárodočných vôd rodiny, do ktorých sa môžeme kedykoľvek, keď sme unavení vonkajším svetom, vnoriť a odpočinúť si. Poslúži i vtedy, keď cestu zospoločenšťovania nezvládneme z rôznych príčin, predovšetkým pre „strach z výšok“, ktoré by sme mohli dosiahnuť, a emočne sa do vôd pôvodu zrútime. Rovnovážna poloha stálosti (Rak) nám totiž oproti tej vratkej na vrchole (Kozorožec), kam sa zmestí vždy len jeden, poskytne oveľa väčšiu istotu hoci aj v zmysle ťapákovského: „Odkiaľživa je to tak a netreba to meniť.“

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK



Čriečky z mozaiky dejín XLIII.

HARMÓNIA, SYMETRIA, FARBA (1.)

Forma i obsah umeleckej tvorby západu bývalej Rímskej ríše, ako sme to spomínali, sa po rozpade starých mocenských štruktúr takisto rozkladá, dostáva nové podoby. Byzantský Východ nestačí zaplňať vzniknuté medzery a nástup formujúcich sa nových štátov už na rozmach antického umenia pomaly, ale isto zabúda. Menia sa aj ideologické pomery a nastúpiť kresťanstvo nepovažuje spodobenie prírody a ľudskej bytosti za dôležité. Znížený záujem o svetské veci a anatómiu sa podieľa na deformitách pri spodobovaní ľudskej postavy, ktorú v značnej miere vo väčšine umeleckých prejavov nahrádza dekorácia a ornament – rastlinný i geometrický. Veľmi často sa s tým stretávame pri ilumináciách rukopisných kódexov.

Nezáujem o proporčnú matematiku, ako sme na ňu poukazovali pri spodobovaní ľudskej postavy na sochách Myróna, Praxitela či Polykleita, bol zrejme spečatený presunom záujmu tvorcov v prospech duchovnej krásy. Znalosti anatómie nahradila filozofia a matematika, v ktorej zohrala dôležitú úlohu idea človeka ako súčasti stvoreného Univerza a jeho základných harmonických zákonov – nastúpilo učenie o homo quadratus. Vychádzalo z predpokladu, že Vesmír má podobu veľkého človeka a človek je malým vesmírom. Číslo štyri sa stalo najpodstatnejším pre vyjadrenie jedného i druhého. Príkladov je mnoho, z nich najmarkantnejšie môžeme pripomenúť ročné obdobia, svetové strany, živly. Ale štvorec je zhodný aj s človekom, ako to vníma rímsky antický architekt Marcus Vitruvius Pollio, lebo dĺžka rozťahnutých paží je zhodná s výškou postavy, takže základňa a výška sa zhoduje so štvorcom ideálneho človeka. Jeho spodobenie sa blíži dokonalosťou gréckemu krížu.

Podľa tejto stredovekej filozofie je človek aj päťuholným, čo korešponduje s Pentateuchom (knihy Mojžišove), piatimi druhmi života (rastliny, ryby, vtáci, zvieratá, ľudia), piatimi božími ranami... Mystika čísel a geometrie sa premieta do maliarskych a sochárskych diel a, samozrejme, do architektúry.

Harmónia sveta stredovekého človeka, zvlášť umelca, súvisí aj s kontrastom protikladov, pričom v rámci stvorenia môžeme chápať napríklad krásu, len ak ju porovnáme so škaredosťou, popri ktorej viac vynikne. Dôležitou zásadou, ak sa malo niečo ponímať ako krásne, bola i primeranosť cieľu. Ako krásne sa chápali napríklad kamene, ktoré sa vhodnou zostavou podieľali na vytvorení krásnej stavby, plniacej aj svoj účel. Významnou pre prijímanie krásy bola tiež symetria. Tá sa prejavila predovšetkým v sakrálnej architektúre a v začiatkoch bola jej príkladným vzorom bazilika, vychádzajúca z podoby takto vytvorených stavieb predošlých storočí,

Samozrejme, jej účel sa zmenil, prvotný svetský dostal náboženský charakter. Objavujú sa rotundy i ďalšie formy stavieb, charakteristickou pri nich bola okrem symetrie (napríklad pôdorys rímskeho kríža) temnota interiéru, vyplývajúca z mohutnosti stien stavieb, v ktorých boli kvôli statike len malé okná. Až v období neskoršieho románskeho slohu sa stavebné umenie zdokonaľuje a veľké okná získavajú dôležitú úlohu.

Keď sme spomínali, že stredoveký umelec sa „nestaral“ o fyzický svet a jeho reálnu podobu, ale svoju tvorbu podrobil mystike a filozofii, podobne postupoval i v používaní farby. Jednotlivé tóny medzi sebou nemieša, vyžíva sa v ich spektrálne čistej žiarivej podobe. Akoby svetlo na predmety, ktoré zobrazuje, nedopadalo, ale samy ho vyžarovali. A je jedno, či sa objavila na knižných ilumináciách, či na stenách svetských a hlavne chrámových stavieb. Spomenuli sme, že plochy stien týchto budov boli pri ich mohutnosti dostatočne veľké, aby sa tam zmestili rôzne výjavy s civilnou, no predovšetkým náboženskou tematikou. Bežný ľud čítať a písať nevedel, táto schopnosť prislúchala cirkvi, učencom (mnohí panovníci sa nevedeli ani podpísať), takže i témy, ktoré sa v malbách ohlasovali, umožňovali podfarbiť slovo kázne. Objavujú sa cykly nástenných fresiek, z ktorých je možné vyčítať isté deje, viažuce sa na Písmo – dnes by sme ich mohli pokojne nazvať stredoveké komiksy – biblia pre chudobných, Biblia pauperum. Túto formu obrázkového rozprávania však nájdeme i v knižnej podobe. Príklady takýchto obrazových seriálov nachádzame aj v mnohých stredovekých kostoloch, chrámoch na našom území. Veľmi kompaktnou je napríklad výzdoba kostola v spišskej Žehre.

Zobrazované témy dostávajú občas až hororový charakter, hlavne ak sa týkajú pekla a múk, na ktoré sa môžu hriešnici už počas života „tešiť“. V tmavých interiéroch a pri blikajúcich sviečkach museli mať na prítomných účastníkoch obradov až mysteriózny charakter. A po istom čase, keď maľby stembli pod vrstvou voskových sadzí, bol zrejme tento dojem ešte silnejší. Iste to nepridalo na životnom optimizme ani na psychosomatickom zdraví nikomu z prítomných. Až v neskorších storočiach, keď sa charakter architektúry zmenil a mohutné steny nahradili veľké farebné okná, sa spomínaná pochmúrnosť vytráca. Ale o tom až nabadúce.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK



Hrozí nám nová epidémia, vlastne je už tu

Steatóza pečene, čiže jej stukovatenie, alebo úplne presne nealkoholová tuková choroba pečene (NAFLD), nadobúda vo vyspelých krajinách v ostatných rokoch epidemické rozmery. Najnovšie zdokumentované správy z odborných lekárskejších spoločností hovoria o aktuálnom výskyte až 25% v populácii. A čo je ešte horšie, toto chronické ochorenie pečene, ak sa mu včas nevenuje pozornosť v zmysle adekvátnej prevencie a liečby, prechádza často do zápalového štádia, t.j. do nealkoholovej steatohepatitídy (NASH). Táto môže ďalej progredovať až do cirhózy pečene (tvrdnutia) s vysokým rizikom vzniku karcinómu pečene (rakoviny). Prítom prevencia týchto ochorení je veľmi dobre známa, pomerne jednoduchá a lacná.

Určite sme sa s tým už takmer všetci stretli, v lepšom prípade nie priamo u seba, ale u svojich známych, rodiny či blízkych, ktorí absolvovali ultrazvukové vyšetrenie pečene (napríklad aj v rámci preventívnych vyšetrení), kde v popise nálezu nachádzame diagnózu stukovatenia pečene. Často je to v súvislosti s obezitou, nezdravým životným štýlom či metabolickým syndrómom. V posledných rokoch skutočne zaznamenávame enormne vysoký nárast počtu novodiagnostikovaných chronických ochorení pečene, predovšetkým stukovatenia pečene a jej následného nealkoholového zápalu. Tieto choroby sa v súčasnosti (2018) dostali už na tretie miesto v štatistikách príčin úmrtnosti, hneď za srdcovocievne a nádorové ochorenia, čo svedčí nielen o ich častom výskyte, ale aj o ich závažnosti. Všetci vieme, že pečeň je pre organizmus nenahraditeľná. Ak dôjde k zničeniu jej funkcie, jedinou záchranou života môže byť transplantácia. Vhodných darcov je však málo, operácia je náročná a prijatie „cudzieho“ orgánu do tela býva ešte väčším problémom. Preto si tento životne dôležitý orgán celkom isto zaslúži našu trvalú ochranu. Nie je to až také zložité, keď vieme, že častou príčinou stukovatenia pečene je nesprávna životospráva, t.j. faktory nezdravého životného štýlu, ktoré vedú k metabolickému syndrómu. Postihnutie pečene je potom jeho dôsledkom, resp. vyvrcholením.

Aké sú konkrétne rizikové faktory vedúce k vzniku stukovatenia pečene?

Je to predovšetkým nadmerný príjem energie v príliš kalorickej strave. Zvlášť škodlivé sú nasýtené tuky, rafinované jednoduché cukry a vo všeobecnosti všetky sladkosti vrátane sladených nápojov a fruktózy. Stav zhoršuje nedostatok pohybu, nízky energetický výdaj pri sedavom spôsobe práce a života, chýbajúca pravidelná fyzická činnosť, športovanie, či iné pohybové aktivity. Zaväzujú aj trvanie, t.j. dĺžka pôsobenia týchto rizikových faktorov a skorší vek vzniku ich pôsobenia (napr. už v detstve, resp. školskom veku – preto máme priveľa obéznych detí s následnými zdravotnými ťažkosťami). Veľmi dôležité je odhaliť tieto riziká včas, čo sa dá zistiť už pri odoberaní anamnézy, t.j. v rozhovore zameranom na stravovacie návyky a pohybové aktivity jedinca. Postupujeme aj pomerne jednoduchými vyšetreniami – zmeraním telesnej výšky a hmotnosti, výpočtom indexu telesnej hmotnosti (BMI), zmeraním obvodu pásu, tlaku krvi, vyšetrením krvného cukru (glykémie) a lipidov, prípadne pečeneových testov a vyšetrením pečene ultrazvukom (USG).

Najúčinnnejším preventívnym a liečebným opatrením je úprava životného štýlu zameraná na odstránenie už spomenutých rizík a osvojenie si zdravých návykov. Ak sa už preukáže prítomnosť vážnejšieho stupňa postihnutia pečene, teda nielen jej stukovatenie, ale aj zápalové zmeny, fibróza či cirhóza, je potrebné sledovanie a liečba u špecialistu-hepatológa.

Našťastie, pečeň má aj veľkú regeneračnú schopnosť. Ak ešte nie je totálne zničená cirhózou, dokážeme jej zregenerovaniu účinne pomôcť zdravou životosprávou a prírodnými doplnkami výživy. Okrem už spomenutého je potrebné chrániť ju pred nadmernou záťažou toxínmi, či už v potrave alebo nápojoch, minimalizovať konzumáciu prepálených tukov, chemicky konzervovaných potravín, konzervantov a stabilizujúcich látok. Je nevyhnutné úplne prestať konzumovať alkohol, vystríhať sa aj liekov poškodzujúcich pečeň. Dopriať pečeni očistu a regeneráciu treba detoxikačnými kúrami, vhodnými bylinnými čajmi, prírodnými výťažkami a doplnkami Energy.

DOPRAJTE VAŠEJ PLETI KVALITNÚ STAROSTLIVOSŤ S BEAUTY ENERGY!

2SET S 15% ZĽAVOU	ČLEN ENERGY			ZÁKAZNÍK	
	cena	body	zľava	cena	zľava
2x krém Remove*	28,00 €	34	5,00 €	36,50 €	6,50 €
2set Visage serum + krém Remove*	33,10 €	40	5,90 €	43,00 €	7,70 €
2set Visage oil + krém Remove*	23,50 €	28	4,20 €	30,60 €	5,40 €
2set Visage water + krém Remove*	22,80 €	28	4,10 €	29,70 €	5,30 €
2x Visage serum	38,20 €	47	6,80 €	49,60 €	8,80 €
2x Visage oil	19,00 €	23	3,40 €	24,60 €	4,40 €
2x Visage water	17,60 €	22	3,20 €	22,90 €	4,10 €
2set Visage oil + Visage water	18,30 €	22	3,30 €	23,80 €	4,20 €
2x Argan oil	28,2 €	35	5,00 €	36,70 €	6,50 €
2x Almond oil	18,70 €	23	3,30 €	24,30 €	4,30 €
Argan oil + Almond oil	23,40 €	29	4,20 €	30,50 €	5,40 €

* krémy v ľubovoľnej kombinácii

Akcia platí do vyčerpania zásob!



Mimoriadne vhodný je prípravok **Cytosan**, bohatý na prírodné humáty, ktoré pôsobia očistne na celý organizmus najmä vďaka ich absorpčnému a detoxikačnému účinku. Obsahuje aj silymarín (extrakt semien Pestreca mariánskeho), ktorý chráni pečene bunky pred jedmi a pomáha pri ich regenerácii. Obvykle sa užíva 2-krát denne 1 kapsula pred jedlom. Kľúčový z pentagramu bylinných koncentrátov je **Regalen**, obsahuje bioinformácie liečivých rastlín a horčiny (amara). Zlepšuje metabolizmus, harmonizuje energetiku a regeneráciu pečene. Odporúča sa užívať ho najskôr v nižších dávkach, zvyčajne 2- až 3-krát denne 2 až 3 kvapky v pohári vody, cca pol hodiny pred jedlom. Po niekoľkých dňoch sa dávka pomaly zvyšuje na obvyklých 2- až 3-krát denne 5 až 7 kvapiek. Zároveň je potrebný dostatočný príjem tekutín, t.j. aspoň 2 litre vody denne. Podporiť účinok Regalenu zvonka je

vhodné bylinným krémom **Protektin**, ktorý sa aplikuje na kožu nad oblasťou pečene. Využiť ho možno aj na prípadné kožné problémy, tiež pomáha proti svrbeniu kože, ktoré často súvisí s ochorením pečene. Z ostatných, nadstavbových doplnkov výživy sú vhodné liečivé čaje Energy, ktoré podporujú regeneráciu a ochranu pečene antioxidantmi, protizápalovými a detoxikačnými účinkami – **Chanca Piedra** a **Lapacho**. V neposlednom rade sú prospešné aj zelené potraviny ako **Organic Barley Juice**, **Spirulina Barley**, **Chlorella**, **Organic Acai**, **Organic Goji Powder**. Užitočné sú aj prípravky s probiotickými kultúrami – **Probiosan** a **Probiosan Inovum**, ktoré pôsobia jemne detoxikačne a protizápalovo. Sú zdrojom vitamínov, minerálov, aminokyselín a enzýmov v tej najprirodzenejšej forme.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

MÁJ, LÁSKY ČAS!

POSILNITE PSYCHICKÚ
A FYZICKÚ VÝKONNOSŤ,
ZVÝŠTE SEXUÁLNU AKTIVITU!

BALÍČEK PRÍPRAVKOV Tribulus terrestris forte, Tribulus terrestris čaj (-20%)	ČLEN ENERGY			ZÁKAZNÍK	
	cena	body	zľava	cena	zľava
	18,60 €	23	4,70 €	24,20 €	6,10 €

Akcia platí do vyčerpania zásob!
Uvedené prípravky sú výživové doplnky!

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.

Prípravok vám radi zabalíme a do 24. hodín je u vás, avšak nezabúdajte, že na kluboch Energy sú ľudia pripravení a vyškolení poradiť vám a vybrať najvhodnejší prípravok priamo pre vás.

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.

Inštitút vzdelávania Energy (IVE)

ZAROBTE V ENERGY, NEBOJTE SA TOHO

V rámci Inštitútu vzdelávania Energy obchádzam naše Kluby Energy s prednáškou o MLM. Vysvetľujem členom Klubu Energy, ako vyťažiť z našej firmy čo najviac. Každý člen nášho Klubu má totiž nárok nielen na zľavy, motivačné akcie, ale aj na rôzne bonusy. Či už vo forme ďalších zliav alebo priamo peňazí na účet. Vysvetľujeme si, ako sa robí výpočet, ako si ho jednoducho môžete spraviť sami, alebo ako si ho môžete kontrolovať na našich stránkach. Mnoho ľudí ani nevie, že má nárok aj na jednorazové odmeny vo výške okolo 300 až 900 eur. Pritom splniť podmienky pre získanie tohto dynamického bonusu naozaj nie je ťažké. Ak chcete vedieť viac, prihláste sa do nášho Inštitútu a osobne si to vysvetlíme. Zhrňme si však pár pravidiel, ktoré by ste mali vedieť, aby ste si privyrobili nejaký ten peniažtek navyše.

1. Prelistujte si (nemusíte ju zrovna študovať) brožúrku Sprievodca poradcu (ak nie je v Klube Energy, jej elektronická verzia je na našom webe). Zistíte, na aké bonusy máte nárok.

2. Častokrát sa stáva, že od získania vyššej odmeny (rádovo desiatky eur) delí našich členov len pár bodov. Napríklad, ak by ste si vy alebo vami sponzorovaný človek kúpili o jeden Vironal viac, vaša odmena nie je 7 €, ale 38 €. Čiže, ak by ste v posledný deň mesiaca išli do Klubu Energy alebo sa pozreli do Pracovne Energy na webe, odmena by bola väčšia.

3. Vraví sa, že ak chceš niečo, čo si nikdy nemal, musíšrobiť veci, ktoré si nikdy nerobil. Mnoho našich členov, spokojných s výrobkami, o nich hovorí a dokonca ich ponúka ďalej. Robí však jednu zásadnú chybu: neváži si svoje vlastné vedomosti a skúsenosti. Predáva výrobok za cenu, za ktorú ho kúpil. To je ale chyba. Preto máme zákaznícky a členský cenník. Nejde totiž len o vás. Ak máte pocit, že to tak chcete, je to v poriadku, ale tým, že to spravíte vy, akoby zaviazete človeka, ktorému pripravok dávate, aby to robil aj on. A to je škoda, pretože ľudia vymysleli systém peňazí ako

hnací motor pokroku a bežnú súčasť života. Zatiaľ nemáme nič efektívnejšie a múdrejšie. Rozdiel medzi cenami je v prvom rade odmena a motivácia za vašu vedomosť. Je to hnacia sila myšlienky zdravia, ktorú sa usilujeme šíriť. Vaše vedomosti, vaša skúsenosť je dôležitá a v dnešnej dobe vzácna, preto by mala byť ocenená. Ak sa rozhodne človek, ktorému pripravok dávate, šíriť túto myšlienku ďalej, má nárok na odmenu. Preto ju už viac ako dvadsať rokov poskytujeme. Preto má naše výrobky člen Klubu Energy cenovo výhodnejšie.

4. Počuli ste už o vernostnom programe Salus alebo o dynamickom bonuse? Je to mimoriadne výhodná odmena za pravidelný nákup a odmena za správne registrovanie v sieti. Ak chcete pre seba niečo spraviť, spravte pre človeka, ktorého ste zaregistrovali, niečo výnimočné. Vysvetlite mu, ako funguje Salus a pomôžte mu získať dynamický bonus. Na ten vo výške 300 € nepotrebujete veľa. Pýtate sa, prečo ho nemáte získať pre seba? Môžete, samozrejme. Ale oveľa efektívnejšie je získať ho pre niekoho v sieti. Prečo? Príďte na seminár, poviem vám.

JOZEF ČERNEK
riaditeľ spoločnosti



A close-up photograph of a man and a woman in a heated argument. The man, on the left, has a beard and is shouting with his mouth wide open. The woman, on the right, is also shouting with her mouth open and her hands raised in a defensive or aggressive gesture. The background is a plain, light-colored wall.

Orgány sú pod vplyvom negatívnych emócií III.

V predchádzajúcich dvoch číslach sme hovorili o tom, že emocionálny stres vždy vyvolá zmenu („chorobu“) v organizme a plesne, baktérie, či vírusy nastúpia ako upratovací servis v liečebnej fáze, teda po pochopení, že to, nad čím sme sa „zožierali“, nemalo žiadny zmysel. Môže k tomu dôjsť aj nevedome, ak pominie situácia, ktorá nám emocionálny stres spôsobovala.

Takže mikroorganizmy, dodnes mylne označované ako patogénne (zlé, nežiadúce), sú naším nevyhnutným pomocníkom na odstránenie vzniknutých zmien. Ide o to, aby sa poškodené tkanivo mohlo zmeniť na ešte zdravšie, ako bolo pred emocionálnym konfliktom. Viac sa o tejto problematike dozviete na mojich prednáškach v rámci Inštitútu vzdelávania Energy a tiež 1.–2. júna 2018 v Košiciach na EZOfeste zdravia.

Pasteurovu teóriu, že mikróby má v sebe iba chorý človek a že vo svojej podstate sú nepriateľské a vždy pripravené napadnúť organizmus, označil za monštruózu už jeho súčasník Béchamp. Tvrdil, že rozmnožovanie mikróbov sa v žiadnom prípade neuskutočňuje „nekontrolovateľne“, ako to medicína dodnes omieľa napriek tomu, že sám Pasteur na sklonku života vyhlásil: „Mikrób nič neznamená, živná pôda je všetko.“

Je až zarážajúce, že tieto chybné tézy sa v zdravotníctve používajú až dodnes, keď sekvenčná analýza expresie génov umožňuje už osemnásť rokov dozvedieť sa čoraz viac informácií o mikroorganizmoch. Deväťdesiatdeväť percent baktérií na našej planéte nie je možné kultivovať, a teda ani pozorovať klasickými metódami. Je síce pravda, že v roku 2000, keď bol mikrobióm popísaný po prvýkrát, bola technológia prečítania genómu veľmi drahá. Dnes je však dostupná každému. V roku 2008 bol spustený Human microbiome project a denne sa dozvedáme novinky o našom najnovšie pomenovanom orgáne – mikrobióme.

Mikrobióm je súbor všetkých génov mikroorganizmov, ktoré žijú v čreve, močových cestách, pohlavných orgánoch, ústnej dutine, dýchacích cestách, pokožke. Najznámejšia, črevná mikrobiota, je súbor všetkých živých mikroorganizmov (plesní, baktérií, vírusov) žijúcich v čreve. Poznáme ich zhruba desaťtisíc druhov, ale škodí len cca sto z nich (zlatý stafylokok, E.coli, atď.).

Genetický mozog mikrobiómu je 150-krát väčší (niektoré pramene udávajú 360-krát) ako počet génov tela. Tých je 20–25 tisíc.

Poznáme tri enterotypy ľudí podľa prevahy mikroorganizmov:

Bacteroides – fermentujú sacharidy

Prevotella – štiepia bielkoviny

Ruminococcus – štiepia všetko

Mikroorganizmy delíme nasledovne:

Priateľské – symbiotické (Bacteroidetes, Firmicutes – sú napríklad zodpovedné za príberanie) – pôsobia na imunitu, detoxikáciu, zápalové procesy, ako neuroprenášače, sú zodpovedné za vstrebávanie živín, štiepenie polysacharidov, tvorbu vitamínov (B₁₂, atď.), hormónov, metabolizmus tukov a cukrov, chránia pred „zlými mikroorganizmami“, pomáhajú pri signáloch ako hlad, nasýtenie, produkujú mastné kyseliny s krátkym reťazcom.

Nepriateľské – patogénne – je ich veľmi málo a sú vyživované nevhodnou stravou, takou, ktorá nedodáva živiny pre organizmus.

Neutrálne – komenzálne – sú ako nerozhodný volič a priklonia sa k tým, ktoré sú akurát „na koni“.

Baktérie navzájom komunikujú – interferujú (posielajú si SMS), a preto, ak je veľa tých pozitívnych, tak to patogénne „počujú“ a sú ticho. Akonáhle ich už veľmi nepočujú (pozitívnych ubúda) a mohli by mať príležitosť, začnú produkovať faktory virulencie. Verím, že v budúcnosti sa už vôbec nebudú používať antibiotiká, ale pozitívne baktérie, ktoré „dohovoria“ patogénnym, aby neprodukovali faktory virulencie.

Nie každému je známe, že takýchto mikroorganizmov máme v sebe a na sebe viac (niektoré pramene udávajú až 10-krát viac)

ako vlastných buniek, ktorých je 1013, čo tvorí iba 2 kg z našej hmotnosti, lebo sú menšie ako naše bunky. Oveľa viac ich je všade okolo nás a dokážu prežiť v extrémnych podmienkach nekonečne dlho. Aj na dne oceánu, pri 130 stupňoch a vysokom tlaku, aj niekoľko kilometrov pod ľadom.

Ale vráťme sa k nášmu črevu. Už 400 rokov p.n.l. Hippokrates povedal: „Všetky choroby sa začínajú v čreve“. Nositeľ Nobelovej ceny (1908) Ilja Mečnikov skonštatoval, že „dlhovekosť obyvateľov kaukazských, stredoázijských a balkánskych národov je dôsledkom priaznivej črevnej kolonizácie a nahradenia škodlivých mikroorganizmov užitočnými“. Preto by sme do stravy mali denne pridávať fermentované produkty a ďalšie pre- a probiotiká ako **Probiosan**.

Čo sú to prebiotiká? Je to potrava pre baktérie, napríklad pektín (jablká, hrušky), inulín (čakanka), psyllium, orechy, púpava, chia a ľanové semiačka. A probiotiká? Kvasená zelenina, pickles, žinčica, bryndza (samozrejme 100% a nepasterizovaná), jogurty ovčie a kozie s krátkou zárukou, kombucha.

Známy je aj výrok o tom, že imunita sídli v čreve. Presnejšie, na 70 %. Zloženie mikrobiómu rozhoduje o tom, či bude imunitná odpoveď zdravá alebo ochorieme. Kŕmime nielen seba, ale hlavne baktérie, lebo tie vytvárajú látky vstrebávajúce sa prostredníctvom čрева. Rastliny nás nemajú rady (ako my hadov), semiačka nechcú byť zjedené, ale chcú prejsť naším tráviacim traktom a dostať sa do pôdy obohatenej o „hnojivo“ (naše exkrementy) na podporu klíčenia. Preto majú v sebe toxíny (fytyáty). Našťastie nám ich rozkladajú baktérie. Tie produkujú aj 90% tých neurotransmitterov, ktoré rozhodujú o našej nálade (napr. serotonín). Črevo posielá do mozgu deväť vzruchov, a tie kontrolujú takmer všetky telesné funkcie. O funkcii čрева, nášho druhého mozgu, sa na odborných stránkach píše čoraz viac. Napríklad niektoré parazity (črevné červy) sa v USA alebo Veľkej Británii používajú pri liečbe Cronovej choroby či autoimunitných ochorení. Budúcnosť liečby nebude v tom, že sa budeme musieť nakaziť parazitmi, ale že dokážeme rozpoznať tie gény, ktoré produkujú látky liečiace dané choroby. Dovtedy (ako som počul na jednej prednáške) nech dieťa kľudne papá zeminu z kvetináča, necháva sa olizovať psom – aby sa mu vytvárala prirodzená imunita.

Ak sa dieťa narodí cisárskym rezom (neprejde roditelmi) a počas cesty sa „nenaje“ žijúcich mikroorganizmov (Prevotella), nevytvorí sa u neho prirodzená imunita. Napríklad sterilná myš, narodená cisárskym rezom, ak chce prežiť, musí viac jesť, nakoľko nemá baktérie, ktoré by jej pomohli. Podobne je to s dieťaťom. Ďalším pomocníkom na podporu imunity je materské mlieko, v ktorom nájdeme látky, ktoré bránia v usádzaní sa patogénnych baktérií a podporujú rozmnožovanie pozitívnych baktérií.

Oveľa viac sa o tejto tematike dozviete v rámci **Inštitútu vzdelávania**, kde bude v budúcnosti zaradená aj téma probiotík. Mikrobiómu sa zatiaľ okrajovo dotýkam v prednáške o zelených potravinách. Pre záujemcov je na youtube dostupná moja staršia prednáška s názvom „PRE a PRObiotiká – PRE a PROti“, ako aj rozhovor v Slobodnom vysielaní: Sám sebe lekárom č.118.

Ďalšie podrobnosti k téme si môžete dohľadať nielen v mojich článkoch na stránke www.EZOpress.sk.

PETER TÓTH
Regeneračné centrum Košice

Ako osloviť pravú hemisféru

Súčasťou prednášok IVE (Inštitútu vzdelávania Energy) budú neskôr aj komunikačné zručnosti. Ak totiž chceme trochu zarábať (o tom je MLM), musíme sa naučiť komunikovať. V Energy to robíme prostredníctvom šírenia našej filozofie. Teda cez zdravie.

Preskočím teraz dôležitý bod, ktorým sú vedomosti. Predpokladajme, že vaše vedomosti sú dostatočné na to, aby ste si trúfli pomôcť, poradiť okoliu. Pozor, nedajte sa pomýliť. Nepotrebuje mať vedomosti o všetkých našich prípravkoch a celej šírke filozofie Pentagramu. Potrebujete mať dostatok vedomostí o jednom, dvoch prípravkoch, a mať to najdôležitejšie – vlastnú skúsenosť. Ak to máte, je čas posunúť sa ďalej.

AKO NA TO?

Ako nadviazať prvý kontakt? Ako otvoriť bránu k človeku tak, aby nás počúval a vnímal? Jeden z trikov je naozaj veľmi jednoduchý a prostý. Až tak, že ho vedome využívame len málokedy. A až tak, že sa zložito vysvetľuje. Skúsím ho ale vysvetliť cez malú vedu. (Aspoň to bude znieť múdro.)

Dnes je moderné hovoriť o ľavej a pravej hemisfére mozgu. Hovorí sa, že väčšinu problémov by sme dokázali vyriešiť, ak by ľavá a pravá hemisféra v našom mozgu komunikovali o čosi lepšie. Aby sme pochopili, čo je ľavá a pravá hemisféra, pomôžeme si jednoduchým vysvetlením ich rozdielov.

Kým ľavá hemisféra je centrom logiky, analýzy, dedukcie a čísel, tak pravá je centrom intuície, predstavivosti, citov, vzťahov, umenia, ale aj našej bojovnosti. Čiže tá pravá je viac umelecká, citová, a tá ľavá viac logická. Problémom je, ako ich zladiť, či skôr v našom prípade, ako ich správne osloviť.

Pretože pravá argumentom veľmi nerozumie. No presne tej sa chceme prihovárať. Preto, to sa dozvieme na prednáške.

Je na to jednoduchý trik. Keď chceme osloviť pravú hemisféru, musíme ísť na to cez dieťa, teda akoby sme sa prihovárali dieťaťu. Tak totiž vnímame pravou hemisférou, ako 4–5 ročné dieťa.

No a ako oslavujeme dieťa? Pozrieme sa mu do očí a usmejeme sa. To je všetko. Brána je otvorená. A skutočne to funguje. Skúste to! Ak potrebujeme človeku trošku vidieť do duše, a hlavne keď potrebujeme, aby zavnímal, čo mu chceme odovzdať, a to tak, aby nám uveril, musíme nechať prehovoriť argumenty. Tie ale majú najväčšiu silu vtedy, keď už sa prihovárame podstate, keď nám človek dôveruje. Na to musíme odhaliť našu dušu a prehovoriť sa tej jeho. Čiže sa mu musíme pozrieť do očí a usmiať sa.

Úsmev. Naozaj veľmi jednoduchá vec, ktorá je zadarmo a skutočne lieči. Krásnym príkladom toho je Jan Werich. Liečil sa na rakovinu a na klinike, kde ležal, bolo, tak ako to už býva, ponuro a smutno. Pri jednej z návštev poprosil svojho priateľa, aby mu priniesol premietачku a nejaké filmy. Aby sa ľudia a s nimi aj on trochu zabavili. Priateľ poslúchol a doniesol premietачku. Po troch týždňoch sa lekár zdôveril Werichovi, že nálezy pacientov sa rapídne zlepšujú. Úsmev, vedomosti a oči sú vašou najväčšou devízou. Naučte sa ich používať.

*Aj o tomto je náš Inštitút vzdelávania. Pridajte sa.
JOZEF ČERNEK*



...TENTO MESIAC PONÚKAME MUŽOM OVEĽA VIAC!

- » harmonizujú činnosť hormonálneho systému
- » podporujú tvorbu svalovej hmoty
- » zvyšujú výkonnosť
- » podporujú regeneráciu
a zvyšujú hladinu testosterónu



Akcia platí do vyčerpania zásob!

Bližšie informácie o prípravkoch získate v Kluboch Energy.

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

Imunita

Prečo je toľko ľudí citlivých na bežné veci ako sú potraviny, rastliny, zvieratá? Prečo je toľko alergií, ekzémov a astmy už od útleho veku?

Každá alergická reakcia má svoju príčinu. Upozorňuje nás na zmeny telesné, mentálne alebo duchovné. Šíri sa „ako mor“. Začína sa veľmi nenapadne a plazivo. Pozná to takmer každý z nás. Nedokážem sa s chuťou najesť. Vzdychám nad prestretým stolom. Objavujú sa prvé príznaky neznášanlivosti potravín. Každú chvíľu mám zaslené a červené oči, pridruží sa nádcha. Z nosa tečie, a neprestáva. Ale po čase je môj nos „zabetónovaný“, opuchnutý, nevládzem dýchať a v hrdle cítim kopec hlienov. V noci sa nevyspím. A to ešte nie je všetko. Nie som vo svojej koži. Je mi pritesná, svrbí a svrbí. Každý kúsoček je doškriabaný. Najradšej by som ju vymenil/a. Čo sa čuduješ? Tvoja koža komunikuje s okolím. Je to tvoj šiesty zmysel, tvoja intuícia. Póry sa otvárajú a zatvárajú. Raz je červená a spotená, inokedy naskočí „husia koža“. A stále to nie je všetko. Už pri menšej námahe sa nemôžeš poriadne nadýchnuť. Zadychaš sa a na prieduškách ti píska. Bez inhalátora ani na krok. Po tom všetkom sa ani nečudujem, že si unavený/á. Stačí si sadnúť – a driemeš. Pri každom pohybe ťa bolia svaly, šlachy a kĺby.

Priberáš aj z vody. Cítiš sa nafúknutý/á ako balón. Migréna je už neznesiteľná. Analgetiká (lieky proti bolesti) nezaberajú. Po nociach nespíš a cez deň si ako omámený/á. Začínaš mať úzkosti a depresie. Nakoniec sa z toho takmer zblázníš. Chodíš po lekároch, cítiš sa zle a krvné testy sú negatívne. Označili ťa za hypochondra. Neprijemné, však? Pošepkám ti, ako ďalej. Toto všetko, čo prežívaš patrí do obrazu ALERGIE. Je to SKRYTÁ ALERGIA. Pripomína chameleóna. Ak na ňu tvoj lekár nemyslí, neodhalí ju.

POMÔČŤ VIEME AJ V ENERGY

Všetky tvoje neduhy majú spoločného menovateľa, oslabenú imunitu. Skôr, ako sa dozvieš ako ďalej, usiluj sa nájsť odpoveď na tieto otázky: Čo si zažil pre ochorením? Prečo ti ochorenie strpčuje život? Ako sa prejavuje? Nastane prechodné zlepšenie. Kortikosteroidy a antihistaminiká dokážu všetko potlačiť a zamaskovať. Nie nadlho. Objavia sa nové príznaky, celkom iné. Nie je to nová choroba. Je to stále alergia. V dnešnej dobe je alergický



každý druhý človek a každý prvý o tom ešte nevie. Nevyhováraš sa na gény. Len v 25% zodpovedajú za ochorenie. A čo zvyšných 75%? Vonkajšie prostredie, ktoré ťa obklopuje.

1. Stres! Nevyhýba sa ani deťom.
2. Vzduch, ktorý dýchaš. Teplo a horúčava spôsobujú vyššiu koncentráciu agresívnejšieho peľu. Každý chce prežiť. Zákon zachovania života platí aj v tomto prípade. Takúto „výhodu“ majú mestá. Na dedinách je koncentrácia peľu menšia a ovzdušie čistejšie.
3. Potraviny, ktoré konzumuješ.
4. Čistiace prostriedky a kozmetika, ktoré používaš.
5. Reklama, ktorá na teba srší od všadiaľ: Deväť z desiatich odporúča...
6. Infekcie a lieky, ktoré si užíval. Všetko sa zlieva do jedného lievika a spôsobuje zvýšenú priepustnosť črevnej steny. Vodopád nestrávenej potravy a toxínov sa tlačí cez vrátnicu (vena porte) do pečene na ďalšie spracovanie. V organizme sa rozpútala búrka. Nekonečné množstvo spúšťačov chemických reakcií zo stravy a vzduchu pôsobí ako zosilňovač a ty už len vidíš dôsledky v podobe rôznych príznakov, ktoré vyúsťia do choroby.

Kde sa stala chyba? Prečo je imunita oslabená? Vždy udrie tam, kde to najviac

bolí. Je to prosba organizmu o pomoc. Správa v podobe SMS, či e-mailu. Stačí ju len správne prečítať. Spolu s tebou nájdeme správne riešenie. Začínáme. Tvoja strava pozostáva prevažne zo pšenice, cukru, mäsa a mlieka. Málo ovocia, zeleniny a vlákniny. Takto vyrábaš nekonečné teplo a vlhko v organizme. „Stúpa“ hore, páli ťa záha, grgá sa ti, srdiečko búcha ako o závod, a to všetko sprevádza suchý, dráždivý kašeľ. Podarilo sa ti vypestovať candidu a oslabiť imunitu. Imunita je ako armáda, jej úlohou je pomáhať a chrániť. Má niekoľko úrovní. Každá úroveň má svoje účinné zbrane. Najlepšie je nechať ju robiť si svoju úlohu a podporovať ju. Ale ty ju dokážeš takmer vždy nepríjemne prekvapíť. Všetko sa začína pri bohato prestretom stole. Nastupujú poradcovia, tvoje zmysly. Počúvaš oči, nos, jazyk a uši. Jem, ješ, jeme...

Pri tvojom „kultúrnom zážitku“ majú črevá „mejdan“. Čo sa stane v črevách však nezostane len v črevách. Oslabíš imunitu, potlačíš bariéru a vyslíš detoxikačné enzýmy. Takto si vyrobil niekoľko „ton“ hlienu a následky nenechajú na seba dlho čakať. Hlieny sa valia do pľúc. Pľúca sú z nich unavené a vyčerpané. Kašeľ sprevádza ťažoba na

hrudníku, suchá koža posiatá vyrážkami a neurotické správanie.

Po každej búrke zasvieti slniečko a vyjde dúha. Aj ty ju môžeš vidieť. Dúha, to je jednoduchá zmena životného štýlu.

Na tejto ceste ti pomôže regenerácia v Pentagrame. **Regalen, Korolen, Gynex, Vironal a Renol.** Postupne pridáš **Probiosan, Drags imun a Cistus incanus.** Nezabúdaj na vitamíny a minerály. Túto dôležitú úlohu splní aj **Fytominerál** a **Vitamarin.**

Odpovede na otázky typu „Prečo? Ako? Čo?“ si spolu rozoberieme na prednáške. Ponúkam ti iný uhol pohľadu na tvoje trápenie. Príď na prednášku a dozvieš sa viac.

MUDr. RENÁTA GEROVÁ

Prednášky a semináre predsedu Odbornej rady Energy Slovensko MUDr. Júliusa Šípoša

Máj 2018

- » 9. 5. 2018 Poprad o 16,30 – Srdce a cievy I.
- » 15. 5. 2018 Bratislava o 16,30 – Anatómia
- » 16. 5. 2018 Dunajská Streda o 17,00 – Anatómia
- » 17. 5. 2018 KC Žilina o 16,00 (aj pre KE Martin) – Konzultácie: Pentagram – koncentráty
- » 24. 5. 2018 Prešov o 16,00 – Srdce a cievy I.

Jún 2018

- » 13. 6. 2018 Komárno o 16,00 – Anatómia
- » 14. 6. 2018 Trnava o 15,00 – Srdce a cievy I.
- » 19. 6. 2018 Košice o 16,30 – Anatómia
- » 26. 6. 2018 Nitra o 16,30 – Srdce a cievy I.
- » 27. 6. 2018 Poprad o 16,30 – Srdce a cievy II.

DEŇ MATIEK

9. 5. 2018–16. 5. 2018

DOPRAJTE ŽENÁM PSYCHICKÚ POHODU A VRÁŤTE IM STRATENÚ ENERGIU!

» RELAXIN (-15%)

reguluje stresové reakcie organizmu a stimuluje produkciu hormónov prispievajúcich k psychickej vyrovnanosti a odolnosti.

» STIMARAL (-10%)

zvyšuje odolnosť organizmu, fyzickú a duševnú výkonnosť, odstraňuje únavu a vracia energiu

	ČLEN ENERGY			ZÁKAZNÍK	
	cena	body	zľava	cena	zľava
Relaxin (-15%)	10,10 €	12	1,80 €	13,10 €	2,40 €
Stimaral (-10%)	13,50 €	16	1,50 €	17,50 €	2,00 €

Akcia platí do vyčerpania zásob!
Uvedené prípravky sú výživové doplnky!

GDPR a nový súhlas

Ako už asi viete, 25. mája 2018 začne platiť nové nariadenie EU o ochrane osobných údajov. Všetky spoločnosti, vrátane tej našej, musia mať nový súhlas na spracovávanie osobných údajov v zmysle tohto nariadenia a príslušných zákonov.

O ČO IDE V PRAXI?

Aby sme vám mohli poskytovať zľavy, informovať vás o našich novinkách, počítať vám bonusy a ponúkať motivačné akcie alebo zasielať tento časopis, mali by ste nám to opätovne dovoliť. Aj keď medzi sebou máme už dlhodobú spoluprácu a nezáleží na tom, či sú to roky alebo dni (čiže už ste nám raz súhlas udelili, pri registrácii), musíme si celý tento akt zopakovať.

Európska únia totiž chce, aby si jej obyvatelia uvedomili, aké dôležité a citlivé môžu byť osobné údaje. Tiež chce, aby sa minimalizoval tok rôznych osobných údajov a každý spracovával len tie, ktoré naozaj potrebuje. Iné údaje totiž o vás potrebuje banka, iné váš lekár a iné napríklad my.

ČO TO PRE NÁS ZNAMENÁ?

Naša spoločnosť už od začiatku veľmi citlivo pristupuje k osobným údajom našich klientov, teda poradcov a členov Klubu Energy. Preto nie je nariadenie pre nás ničím bolestivým alebo komplikovaným.

Na našich stránkach a v našich Kluboch Energy nájdete kópie smerníc, ako naši zamestnanci a partneri pristupujú k vašim osobným údajom. Je to súbor pravidiel, ktoré musíme dodržiavať, aby boli vaše dáta u nás v bezpečí. Okrem iného sa

tam zaväzujeme, že vaše osobné údaje budeme používať len pre účely našej spoločnosti. Napríklad, aby sme vám vypočítali provízie, informovali vás o našich produktoch, o našich prednáškach a aby sme vám vedeli doručiť tento časopis. Na žiadny iný účel osobné dáta nevyužívame.

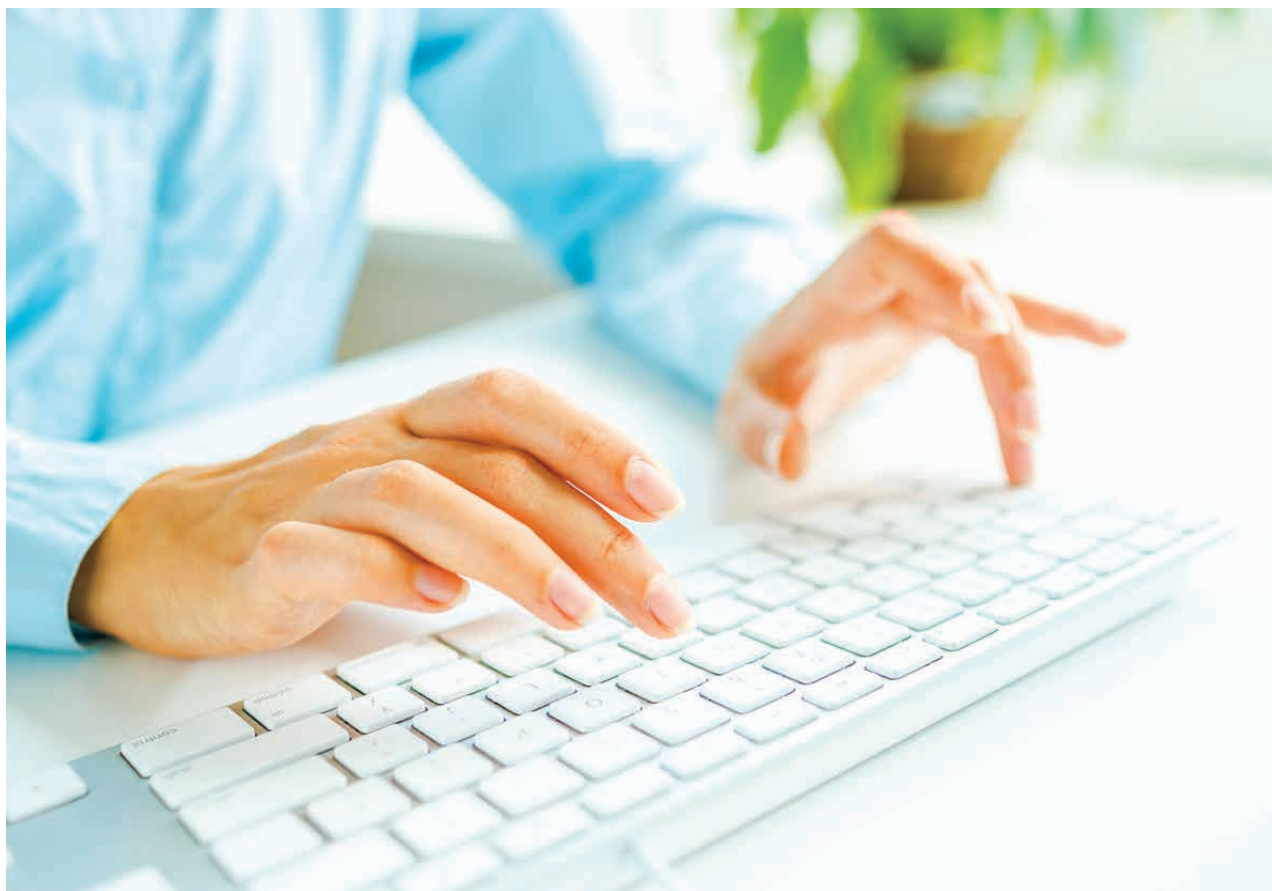
Toto je zhrnuté aj v tzv. poučení, teda v dokumente, ktorý je určený pre vás, našich zákazníkov. Ten by ste si mali prečítať a následne nám udeliť súhlas. Súhlas platí po dobu vašej registrácie a môžete ho kedykoľvek odvolať. Taktiež môžete našu spoločnosť požiadať o okamžité vymazanie, prípadne opravu vašich osobných údajov.

ČO TREBA SPRAVIŤ?

Ak máte naďalej záujem byť členom Klubu Energy, čerpať výhody členstva, získavať zľavy či čerpať bonusy a dostávať Vitae, tak nám dajte súhlas na spracovávanie vašich údajov. Môžete tak spraviť v Kluboch ENERGY alebo na našich stránkach www.energy.sk. Vo všetkých prípadoch je to veľmi jednoduché. Treba sa oboznámiť s poučením a kliknúť na súhlas. To je všetko.

Záleží nám na vás aj na vašich osobných dátach.

JOZEF ČERNEK
riaditeľ spoločnosti





Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

SRDCOVÁ ZÁLEŽITOSŤ – HLOH

Túto prirodzene krásnu drevinu ľudia od staroveku až dodnes uctievali a využívajú v mnohých smeroch. Ako účinný liek na srdcové ťažkosti uznávala hloh nielen antická, ale aj čínska a „indiánska“ medicína. Pre Keltov bol hloh magickým stromom, v temnote stredoveku ľudia verili, že hloh ich ochráni pred bleskami a diablom. Legenda hovorí, že z hlohu bola Ježišova trňová koruna a isté je, že veľmi tvrdé hlohové drevo (odtiaľ názov rodu *Crataegus* – z gréckeho *krataiós* – silný, pevný) bolo vyhľadávané napr. na poriská sekier. Kulinárske využitie plodov hlohu je na samostatnú knihu – všade po svete, z Írska cez Stredný východ do Číny, cez Kóreu do Mexika a Kanady, z nich ľudia od nepamäti robia koláče, želé, džemy, alko- i nealkoholické nápoje (džúsy, víno, pálenku), bonbóny, atď.

ZLOŽITÝ ROD

Hloh (*Crataegus* L.) je početný a taxonomicky zložitý rod drevín z čeľade ružovitých. Hlohové kry a stromy rastú na všetkých kontinentoch mierneho pásma severnej pologule. V Európe, Severnej až Strednej Amerike a v Ázii (Čína) sa tak vyvinulo mnoho druhov, ktoré medzi sebou navyše úspešne hybridizujú. Vyrátať presný počet je asi nemožné a udávané čísla sa líšia rádovo: väčšina botanikov odhaduje celosvetových cca dvesto druhov, ale len v Číne ich rozoznávajú viac ako tisíc. V SR sa dnes vyskytuje asi deväť pôvodných druhov (vrátane hybridov). Rozpoznávacím znakom je počet čneliek na kvetoch a následne počet kôstok

v plodoch: hloh obyčajný má dve, ostatné druhy (v SR) len jednu. Hybridné rastliny hlohu obyčajného majú kvety s jednou a s dvoma čnelkami.

CELOROČNE KRÁSNY

Hloh obyčajný (*Crataegus laevigata*) sa prirodzene vyskytuje najmä v Európe, rastie ale aj v severnej Afrike a v „blízkej“ Ázii. Na slnečných stanovištiach s priepustnou pôdou, na okrajoch lesov, pozdĺž ciest, plotov a lúk často vytvára súvislé, nepriestupné húštiny. Ľudovo *hloh tupolistý*, *hložka*, *lôh* alebo skrátka *trnie* je bohatovetvený, až 8 metrov vysoký ker alebo strom s lesklými troj- či päťlaločnými listami. Počas neskorej jari (od mája do júna – v angličtine *may-tree*), kedy kvitne, je neprehliadnuteľný vďaka záplave bielych, päťpočetných kvetov v strapcoch, ktorými je doslova obalený. Zároveň nás už na diaľku „uchváti“ silou svojej typickej, málokomu príjemnej „vône“. Na jeseň je hloh obťažkaný jasnočervenými malvičkami. Rôzne druhy hlohu môžu slúžiť ako dekoratívna súčasť záhrad či parkov, vo voľnej prírode poskytujú hlohové húštiny potravu a prístrešie mnohým druhom vtákov, cicavcov a hmyzu, pre ktorý sú bohatým zdrojom nektára a peľu.

POMALY, ALE ISTE

Účinné látky obsahuje kôra, listy a plody, najviac ich je však v kvetoch. Čistobiele kvety divoko rastúcich druhov sa zbierajú najlepšie pri rozkvitnutí púčikov, pričom sa celé kvetenstvo odstrihne aj so „stopkou“. Plody zbierame zrelé, jasne až tmavočervené a bez červov. Oboje sušíme v tieni a skladujeme na tmavom mieste

v uzatvorených nádobách.

Výťažok obsahuje flavonoidy, saponíny, triesloviny a aminopuríny – látky ovplyvňujúce krvný obeh. V plodoch je navyše množstvo vitamínov C a B, karotény, cukry a pektíny. Moderné lekárske štúdie potvrdzujú prastaré skúsenosti s hlohom ako významným prostriedkom pri liečbe kardiovaskulárnych ochorení. Zlepšuje prekrvenie samotného srdcového svalu a priechodnosť ciev pri artérioskleróze, používa sa najmä na zníženie krvného tlaku pri „búšení srdca“, srdcových arytmiách a neurózach, srdcovej slabosti (seniorov), poruchách prekrvovania, odporúča sa ako prevencia, podporná liečba aj pri rekonvalescencii po infarkte myokardu, ale aj pri klimakterických ťažkostiach, migrénach. Hloh má súčasne upokojujúce účinky na nervovú sústavu a je vhodný na podráždenosť, nespavosť, nervozitu, únavu a vyčerpanosť pri dlhodobom strese. Tradičná čínska medicína predpisuje sušené plody niektorých tamojších a japonských druhov hlohu (*C. pinnatifida*, *C. cuneata*) pri ťažkostiach s trávením. Hloh sa používa vo forme odvaru (v zmesiach napríklad s rakytníkom, srdcovníkom či mäťou) alebo účinnejšej liehovej tinktúry. Okamžité účinky hlohovej liečebnej kúry však nečakajte, prejaví sa pomaly, po dlhšom a pravidelnom užívaní. Vyhnúť by sa mu mali ľudia užíajúci lieky „na srdce“. Takže trikrát hurá – čas kvitnúceho hlohu sa blíži! Srdce zaplesá už len pri pohľade na tú nádheru.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK



Navštívte nás www.energy.sk

- » Dôležité a vždy aktuálne informácie
- » Novootvorená kozmetická poradňa
- » Archív magazínu Vitae a poradne
- » Knižnica s odbornými brožúrami a prospektmi
- » IVE – Inštitút vzdelávania Energy
- » Články a recepty v novej sekcii „Zelené potraviny“
- » Prehľad aktuálnych klubových akcií

Chcete byť vždy prví?
Zdieľajte s nami facebook!

