

vitae

jún 2018

Nové poznatky
o hypertenzii

Na vojnu mikróbov
máme odpoveď

Užite si svoje
zelené tehotenstvo!



Prípravky mesiaca júna

Jún by sa nemal dať zahanbiť. Očakávame vcelku teplé, výrazne vlhkejšie počasie bez veľkých teplotných výkyvov. Bude to pre nás vhodné, výkyvy počasia nás zbytočne vyčerpávajú.

Mnohí z nás už pomýšľajú na dovolenku. Neškodí pripomenúť, že nie vždy sa dovolenka – najmä v exotických krajinách – zaobíde bez drobných, a niekedy aj väčších zdravotných ťažkostí. Pre náš organizmus je najzložitejšia cudzokrajná strava. Nevšedné ingrediencie a silné aromatické koreniny nútia naše zažívanie robiť kaskadérске kúsky. Pomôcť mu môžeme niektorým z **Probiosanov**. V každom prípade na dovolenku – a na exotickú zvlášť – si pribalíme **Drags Imun**.

Nielenže dokáže zasiahnuť pri výraznejších ťažkostiach, ale ak nemáme so sebou veľkú lekárničku, môžeme ho zvonka aplikovať na pichnutie hmyzom alebo odreninku. Na dovolenke, ale dúfajme, že aj u nás doma, nás bude sprevádzať slniečko. A pokožka nám pripomenie, že rozumná ochrana by nebola od veci. Siahnuť môžeme po **Dermatonochoch**. Sú vhodné na každodennú regeneráciu pokožky, pôsobia na jej upokojenie a obnovu po vystavení slnečnému žiareniu, tlmia bolesť pri jej sčervenaní a odstraňujú svrbivosť, keď to preženieme s opalovaním. Výhodou je aj zabránenie predčasnému starnutiu kože. Ďalším nevyhnutným prípravkom lekárničky Energy je jeden z rodiny Grepofitov: postará sa o vnútornú pohodu, ak by sa nám náhodou podarilo oslabiť imunitu natoľko, že nás napadnú nepríjemní vírusoví alebo bakteriálni votrelci. Zabaliť si môžeme napríklad **Grepofit drops**. A zaujímavým doplnkom teplých večerov doma a na dovolenke môže byť posedenie pri šálke **Smilaxu**. Je vhodný pre športovcov a harmonizuje najmä mužský hormonálny systém.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 6, jún 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.





Máme
radi leto!

OBSAH

Editorial	04
Fenoméni mikrobiómu	05
Prírodná armáda v akcii	08
Neurologické ochorenia	09
Čriepky z mozaiky dejín XLIV.	10
Od polarity k jednote od choroby k zdraviu XXXIII.	12
Výživa podľa metabolických typov	14
Hypertenzia a nové poznatky z kongresu	17
Strach zo svetla	20
S Dermatónmi za slnkom	21
Užite si svoje „zelené tehotenstvo“	23
Inštitút vzdelávania Energy (IVE)	28

EDITORIAL

JÚN JE ÚŽASNÝ MESIAC, PODĽA NAŠICH PREDKOV BOL NAJMOCNEJŠÍ

Dnes už tomu tak v našich zemepisných šírkach nie je, ale jún bol kedysi ozajstným vstupom do leta. Vďaka tomu, čo sme matke prírode porobili, máme teraz dosť tropických nocí aj v júni.

Naši predkovia mali pred júnom obrovskú pokoru. Noc pred dňom Jána Krstiteľa (24. júna) patrila svätajánskej noci, zaklínalo sa, čarovalo, zbierali sa bylinky s najväčšou mocou. Podľa povier sa s prechodovým obdobím letného slnovratu a začiatku leta spájala zvýšená aktivita nadprirodzených síl. Reálny svet a nadprirodzený svet si boli najbližšie. Strigy tancovali na krížnych cestách, víly na lesných čistinkách. Pred východom slnka k vám mohli prehovoriť kvety a bylinky. Prezradili vám, akú chorobu liečia, aj to, ako sa zbierajú. Zber svätajánskych bylín (zelín) bol rozšírený na celom Slovensku takmer do polovice 20. storočia. Očistná a liečebná moc sa pripisovala vode, najmä rose pozbieranej na lúke. Šťastie ste mohli mať, ak ste chytili svätajánsku mušku a nosili ju pri sebe.

Dôležitý bol oheň. Pálili sa vatry, aby sa privolal dážď, ale očistný význam malo aj preskakovanie ohňa. Vďaka zákazom, ktoré vydala cirkev (16. a ďalšie storočia), vieme o neviazanosti zábav počas svätajánskej noci. Z bezpečnostných dôvodov vydávala zákazy proti páleniu vatry aj svetská vrchnosť. Skrátka, 23. júna by ste po obvyklej dávke krvi, jednu a zlosti z televíznych novín a večerných reklám občas prerušovaných filmom, nemali ísť spať. Pretože „svätajánska noc obrovskú má



moc". Ale ak sa vám nechce alebo nemôžete vo svojom okolí nájsť kúsok prírody, upriamte aspoň na chvíľku oči na oblohu. To, čo vidíte, videli aj naši predkovia, váš starý otec, stará mať a otec ich otca. A ak už nie sú na tomto svete, takto sa s nimi môžete spojiť. Táto noc, či už tomu veríte alebo nie, je na to najvhodnejšia. Bylinky ísť zbierať nemusíte, to sme spravili za vás. Len by ste na ne nemali zabúdať. Mimochodom, dali ste si dnes už Regalen? Že prečo? Och. Príďte do Klubu, vysvetlíme vám to.

JOZEF ČERNEK



SALUS

VERNOSTNÝ PROGRAM

JE URČENÝ PRE ČLENOV KLUBU ENERGY
A PRINÁŠA MOŽNOSŤ PRAVIDELNEJ
A AKTÍVNEJ STAROSTLIVOSTI O ZDRAVIE.

Nakupujte každý mesiac po dobu 12 mesiacov minimálne za 25€. Nezáleží na tom, ktorým mesiacom v roku začnete. Po ukončení obdobia 12 mesiacov a splnení uvedenej podmienky získate nárok na vernostný bonus v hodnote 35€.

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

ČERPANIE BONUSU
V mesiaci čerpania vernostného bonusu je automaticky splnený minimálny nákup 25€ v danom mesiaci.

Bonus sa dá čerpať iba jednorazovo počas 1 mesiaca. Ak podmienky vernostného programu prerušíte, opäť sa vraciate na začiatok.

Plnenie vernostného programu môžete sledovať na www.energy.sk vo vašej Pracovni poradcu.

Fenomén mikrobiómu

Keď pripravujem prednášky o imunite, častých ochoreniach a o možnostiach, ako vyčistiť telo pomocou prípravkov Energy, vždy s tým súvisí tematika vnútorného prostredia organizmu – tzv. voľných radikálov, sily imunity a osídlenia čreva správnymi baktériami. Teraz často počujeme slovo mikrobióm. Poďme sa pozrieť, ako tieto pojmy spolu súvisia a čo sa za nimi skrýva.



ČO SÚ TO VOĽNÉ RADIKÁLY?

V ľudskom tele sa stále tvoria voľné radikály ako vedľajší produkt metabolickej látkovej výmeny. Za normálnych okolností je ich vznik a množstvo regulované prirodzenými mechanizmami. Okrem toho sme im čím ďalej, tým viac vystavení v našom životnom prostredí. Ak vznikne z nejakého dôvodu nerovnováha v tele, alebo je záťaž týmito látkami už neúmeraná, oslabí sa imunitný systém a zrýchľuje sa starnutie buniek, poťažmo chátra celý ľudský organizmus.

Predstavme si voľné radikály ako vysoko reaktívne častice. Týmto časticiam chýba jeden elektrón, preto sú chemicky nestabilné a snažia sa chýbajúci elektrón získať tým, že ho „ukradnú“ z najbližšej inej častice. Z nej sa však v tom okamihu tiež stáva voľný radikál, ktorý sa opäť usiluje získať svoj chýbajúci elektrón. Počas existujúcej reťazovej reakcie, ak sa nekoriguje, nastáva v tele poškodzovanie bunkových štruktúr, membrán, proteínov

a ďalších prvkov, no predovšetkým sa menia dedičné bielkoviny DNA. Voľné radikály stoja na počiatku mnohých vážnych ochorení vrátane nádorových, kardiovaskulárnych, pľúcnych a imunitných, urýchľujú starnutie organizmu.

Medzi príčiny nadmerného vzniku voľných radikálov patrí znečistené ovzdušie, dlhodobý a neventilovaný stres, zlá, resp. nekvalitná strava, negatívne žiarenie, bezdrôtové technológie a samozrejme, negatívne emócie. Niet divu, že to ľudský organizmus už nedokáže zvládnuť. Cestou k riešeniu sú určite okrem iného tzv. **antioxidanty**. K nim sa ešte dostaneme.

NOVÝ ORGÁN – MIKROBIÓM

Telu môžeme pomôcť v boji proti voľným radikálom tak, že sa zameriame na vyčistenie a vyživenie orgánov, zodpovedajúcich za kvalitný imunitný systém. Medzi ne dozaista patrí hrubé črevo. Vedci v 21. storočí objavili, že



» v ľudskom tele sa nachádza nový orgán. Ale na rozdiel od srdca, mozgu, pľúc a ďalších, už známych anatomických štruktúr sa neskladá z ľudského tkaniva, ale z biliónov baktérií. Nazýva sa mikrobióm a nachádza sa práve v čreve.

Funkcie črevného mikrobiómu

Črevné baktérie produkujú hormóny a neurotransmitery (serotonín), ktoré náš organizmus potrebuje na emocionálnu stabilitu a rozpoznávaciu schopnosť. Zároveň upravujú imunitný systém, zapínajú a vypínajú gény a cez blúdny nerv vysielajú správy do mozgu. Mikrobióm chráni črevnú stenu, vytvára niektoré vitamíny, rozkladá potravu, získava z nej živiny, učí imunitný systém rozpoznávať nepriateľov, tvorí protizápalové látky, bráni „škodlivým“ mikróbov, aby sa v nás usadili, moduluje jedovatosť požitých chemikálií pre našu pečeň, atď. Keď tieto baktérie niečo vykonajú, obyčajne nevykonajú len jednu vec. Robia obrovské množstvo zmien. Vidíme teda, že črevný mikrobióm reguluje množstvo rôznych procesov. Funguje ako superpočítač, a preto ho môžeme nazvať **kontrolným centrom tela**. Problémy však nastanú, keď v ňom zavládne neporiadok.

Ovplyvňujúce faktory

1) Antibiotiká

Ako jeden z faktorov pôsobiach na kvalitu črevného mikrobiómu spomeňme antibiotiká. Napríklad štúdia z roku 2015, publikovaná Americkou spoločnosťou pre mikrobiológiu zistila, že jedno kolo liečby antibiotikami dokáže narušiť rovnováhu baktérií v črevách až na jeden rok. Na antibiotiká – v medicíne, ale aj v živočíšnych potravinách – sa hádže väčšina viny za narušenie nášho mikrobiómu. Na vine je však okrem iného aj zlá strava (viď ďalej).

2) Zloženie mikrobiómu

Baktérie v čreve delíme na „dobré“ a „zlé“. Tie „dobré“ – bifidobaktérie, laktobacily, *Faecalibacterium prausnitzii*, niektoré bakteroidy, a i. – najmä ich rozmanitosť, podobne ako nízkokalorická strava, pohyb či probiotiká, znižujú priepustnosť črevnej steny, a tým prenikanie jedovatých splodín, častíc nestráveného jedla a prozápalových látok do krvi.

Zvyšujú naopak tvorbu „dobrých molekúl“ (cytokíny, serotonín, a pod.) a žiadúcu citlivosť na inzulín.

„Zlé“ mikróby, ako napr. *Clostridium difficile* (kmeň *Firmicutes*), spolu s kalorickou a tučnou stravou, stresom a antibiotikami, ktoré ničia „dobré“ mikróby, pôsobia obrátene. Nerovnováha v prospech „zlých“ mikróbov zvyšuje riziko metabolických (diabetes mellitus druhého typu), kardiovaskulárnych a zápalových porúch.

3) Strava

Dobré mikróby podporíme stravou alebo výživovými doplnkami. **Probiotické potraviny**, ktoré obsahujú, a tým pádom aj dopĺňajú baktérie prínosné pre náš mikrobióm, sú napr. jogurt, bryndza alebo kyslá kapusta. Dôležité sú však aj **prebiotické potraviny**, pomáhajúce kŕmiť baktérie, ktoré sa v tele už nachádzajú a robia pre nich užitočnú prácu – ideálna je reďkovka, pór, špargľa, cesnak. Tieto rastliny sú plné prospešnej prebiotickej vlákniny. K faktorom, ktoré negatívne ovplyvňujú priepustnosť ciev patria aj pesticídy a ďalšie jedovaté látky z okolitého prostredia. Dostávajú sa do našej stravy. Ale napríklad aj lepok, pretože ten rozhodne dokáže ovplyvniť črevnú stenu u citlivých jedincov tak, že vznikne až neinfekčný zápal.

4) Stres

Jedným z hlavných faktorov ovplyvňujúcich zdravie mikrobiómu je stres. Obzvlášť nebezpečná pre mikrobióm, ktorý sa vyvíja v ranom veku, je **trauma zažitá v detstve**. Preto sú títo ľudia oveľa náchylnejší na autoimunitné choroby. Medzi najčastejšie patrí reumatoidná artritída, hypo- i hyperfunkcia štítnej žľazy, detský diabetes 1. typu, roztrúsená skleróza, Bechterevova a/alebo Crohnova choroba, ulcerózna kolitída a lupienka. Potrebujeme sa naučiť uvedomovať si vzťah medzi črevami a mozgom. Črevný mikrobióm ovplyvňuje mozog a naše správanie pôsobením na tvorbu serotonínu, „dobrých“ cytokínov (bunkových bielkovín) a metabolitov, ktoré menia priepustnosť bariéry medzi krvou a mozgovým tkanivom. Rozvoju zdravého mikrobiómu určite pomáhajú prirodzené pôrody, maznanie a spolužitie s domácimi zvieratami. Napríklad je zaujímavé, že deti, ktoré mali doma psa, majú o 13% nižšie riziko výskytu astmy než ich vrstovníci, ktorí ho nemali... atď.



Náhrada mikrobiómu

Jednou z nových ciest klasickej medicíny, ako ovplyvniť črevný mikrobióm, je takzvaná **transplantácia fekálnej mikrobioty** (TFM) alebo bakterioterapia či transplantácia stolice. Ide skutočne o prenos fekálnych baktérií jednej osoby do zažívacieho traktu iného človeka. Využíva sa predovšetkým u ťažkých zápalových stavov, keď už nefunguje iná cesta.

PRÍPRAVKY ENERGY

Z prípravkov Energy nám zásadným spôsobom pomôžu **humátové prípravky (Cytosany)**, ktoré významne podporujú očistu organizmu. Dokážu si poradiť s množstvom mutagénov, ako sú rôzne druhy žiarenia, chemikálie, liečivá, látky vznikajúce pri spaľovaní vrátane fajčenia, niektoré nebezpečné vírusy, produkty metabolizmu. Viazu na seba ťažké kovy, toxíny, látky organického a anorganického pôvodu, ktoré vylúčia von z tela bez rizika pre organizmus a bez úbytku našej energie. Ochraňujú predovšetkým črevá a bránia prenikaniu škodlivín do krvného obehu. Majú výrazné antioxidantné schopnosti, donútia „vyhasnúť“ voľné radikály. Humínové látky zároveň patria medzi silné imunomodulátory so širokým ochranným efektom. K tým určite priradíme aj **probiotiká**:

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 prípravok 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.



Probiosan – obsahuje sladkovodnú riasu *Chlorella pyrenoidosa*, účinný probiotický komplex baktérií *Lactobacillus acidophilus*, *Enterococcus faecium* a inulín.

Probiosan Inovum – obsahuje probiotické baktérie, inulín, betaglukány a kolostrum. Probiotický komplex zahŕňa všetkých 10 najdôležitejších kmeňov v počte 10 miliárd baktérií (po celú dobu životnosti prípravku). Prípravok je ďalej obohatený o betaglukány z hlavy ušticovej a kolostrum v biokvalite, ktoré je súčasťou materského mlieka cicavcov a vytvára sa iba v prvých hodinách po pôrode.

To všetko môžeme doplniť ďalšími **zdrojmi antioxidantov**.

Niektoré antioxidanty si naše telo vyrába samo (glutathión, melatonín), iné prijíma zvonka potravou alebo doplnkami.

Komplexnosť prvkov – **zelené potraviny**

Vitamín C – **Flavocel**

(šípky, paprika, brokolica, kiwi, citrusy, chren...)

Flavonoidy – **Flavocel, Grepofit**

(bobuľoviny, jablká, cesnak, čaj, červené víno, citrusy...)

Fenoly – **Drags Imun, Cistus incanus**

(víno, káva, tymián, špenát, materina dúška, pohánka...)

Karotenoidy – **Organic Beta, Hawaii Spirulina**

(citrusy, marhule, mrkva, paradajky, listová zelenina...)

Vitamín E – **Organic Sacha Inchi, Vitamarin**

(oleje lisované za studena, oriešky a semenka, ryby, špenát...)

Koenzým Q10 – **Organic Maca, Raw Aguaje, Revitae**

(sardinky, makrely, mäso...)

Ak zhrniem túto tému, máme na výber, či prevezmeme zodpovednosť za to, čím naše telo krmíme, alebo či necháme svoje chuťové bunky a myšlienky, aby nás ovládali a nekvalitnou potravou zapĺňali prázdne miesta v našom živote. Fyzicky aj psychicky.

Nech sa nám to všetkým darí čo najlepšie!

MARCELA ŠTASTNÁ

Zdroj: internet, Rob Knight: „Poslouchej své břicho“

prof. MUDr. Cyril Höschl, DrSc., FRCPsych.: článok „Máme kus duše v črevách?“



Prírodná armáda v akcii

Úprimne uznávam, že objav plesne, ktorá zabíja baktérie, je dychberúci príbeh, Alexander Fleming je hrdina a penicilín záchrancom mnohých desiatok tisíc životov. Stalo sa to 28. októbra 1928, keď pootvoreným oknom vletela do Flemingovho laboratória plesň zvaná penicilín, ktorá sa neskôr stala svetovo známou a možno sa zasadila aj o výsledok Druhej svetovej vojny. Takže klobúk dole. Antibiotiká naozaj získali zásluhu na predĺžení života v čase, keď ľudia umierali na banálne infekcie a kdejaký lekár sa ešte oháňal pijavicami. Áno, ale to bolo takmer pred sto rokmi. A pretože všetko zlé je na niečo dobré, aj všetko dobré je na niečo zlé. V našom prípade sa život zachraňujúce antibiotiká začali obracať proti životu. Syntetické antibiotiká „nepomáhajú“ ľudstvu hneď dvomi spôsobmi.

PO PRVÉ

Antibiotiká nedokážu rozlišovať medzi baktériou, ktorá je pre telo priateľská, a patogénnou. Z toho dôvodu likvidujú všetko, čo im príde do cesty. V ceste im, samozrejme, stoja aj črevné baktérie, ktoré si spokojne robia svoju prácu, denne „makajú“ na našej nešpecifickej imunite a zrazu, zrovna v najmenej vhodnej chvíli – báb – príde genocída celej populácie. Hubenie všetkých baktérií bez rozdielu, bez selekcie, bez rozmyslenia, bez rozumu. Byť črevnou baktériou, bola by som z takého hostiteľa vyslovene sklamaná.

PO DRUHÉ

Baktérie nie sú hlúpe. Práve naopak. Sú to strategické stvorenia, ktoré zaujíma jediné – prežitie. Málokto živý tvor sa môže pochváliť takou vysokou mierou

prispôsobivosti. A čím tvrdší učiteľ, tým lepší, šikovnejší a životaschopnejší žiak. Silné antibiotiká skrátka cvičia „drsnéjšie“ patogény. Byť povedzme stafylokokom, vytvorila by som si proti antibiotiku svoju vlastnú imunitu a nerušene by som plienila ďalej.

ALTERNATÍVNE RIEŠENIE

Také skóre však pôsobí ako príprava na tretiu svetovú vojnu, keď látky, pôvodne spojenecké, napádajú svoje vlastné rady. Ako človek by som bola z toho nervózna. A nielen to, hľadala by som alternatívu. Predsa nás nedostanú baktérie! Na to mám o ľudskom druhu priveľmi vysokú mienku. Našťastie sú tu možnosti. Kombinácia Drags Imunu a Probiosanu či Probiosanu Inovum predstavuje armádu neohrozených, ktorí sú na vojnovej ceste

už po stáročia. Probiosany obsadia črevo, posilnia miestne pôvodné obyvateľstvo a nahradia straty spôsobené armádou antibiotík. Drags Imunu pošle do boja s votrelcami svoje proantokyanidíny, katechíny, dimethylceruzín a taspín. Všetci bojovníci majú veľmi široký záber. Ničia vírusy, baktérie a plesne. Pôsobia antioxidantne proti voľným radikálom, hoja rany a pôsobia dokonca aj proti stresu. Kombinácia Drags Imunu a Probiosanov je nádejou pri zápalových ochoreniach, a to dokonca aj autoimunitného charakteru, keď sa proti človeku vzbúri jeho vlastný imunitný systém. Vo všetkých týchto prípadoch je dobré pozvať prírodnú armádu, aby dala veci do poriadku. Ja by som ich rozhodne pozvala skôr než antibiotiká.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

Neurologické ochorenia

CHOROBY MIECHY

Miecha patrí spolu s mozgom k centrálnemu nervovému systému, takže podlieha rovnakým ochoreniam ako mozog.

Miecha je uložená v chrbticovom kanáli, má dĺžku medzi 40–50 cm. Vzhľadom na jej polohu a umiestnenie je vždy rozhodujúce, v akom segmente nastalo poškodenie nervových štruktúr. Od toho sa potom odvíja porucha funkcií v určitej časti tela. Ak je miecha zasiahnutá v mieste prechodu z mozgu, v oblasti predĺženej miechy, potom ide o stav veľmi závažný. Môžu byť zasiahnuté životne dôležité centrá, v tomto prípade nález nie je zlučiteľný so životom. Čím nižšie nastane poškodenie, tým je šanca pacienta na prežitie vyššia, ale prejavy sú veľmi závažné. Postihnutie krčnej oblasti miechy spôsobuje vždy čiastočné alebo úplné ochrnutie pod miestom poškodenia – ide o kompletnú nehybnosť rúk a nôh, poruchu vylučovania, sexuálnych a vegetatívnych funkcií. V oblasti hrudnej miechy potom nastáva ochrnutie dolných končatín. Poruchy pohyblivosti sú vždy sprevádzané aj poruchami citlivosti, v oblasti poškodeného segmentu sú často prítomné aj bolesti. Medzi ochorenia miechy patria choroby infekčné, poškodenie následkom úrazu, nádory miechy, cievne ochorenia, poškodenie z príčin v chrbtici (mezistavcové platničky), autoimunitné ochorenia a degeneratívne choroby.

NÁDORY

Rozdeľujú sa rovnako ako pri mozgu na zhubné a nezhubné. Buď vyrastajú v oblasti miechového kanála alebo zvonka, a druhotne utláčajú miechu. Nie sú veľmi časté, podľa umiestnenia a rozsahu sa potom odvíja porucha pohyblivosti a ďalších funkcií. Riešenie je väčšinou operatívne.

CIEVNE OCHORENIA

Prvý typ sú krvácavé stavy – hematomyélia. Deje sa väčšinou vplyvom úrazu, keď sa poškodí cieva v chrbticovom kanáli. Porucha potom opäť závisí od umiestnenia a rozsahu krvácania, ktoré deštruuje nervové tkanivo, alebo ho utláča svojím objemom. Pri druhom type – nedokrvenosti miechy – nastáva myelomalácia, analogicky k ischemickým cievnym mozgovým príhodám. Príčinou môže byť artérioskleróza, úrazy.

ÚRAZY

Sú najčastejším poškodením. Najľahší, analogicky k otrasu mozgu, je otras miechy/komócia, ktorý postupne odoznie. Ťažší úraz je pomliaždenie, nesie už nejaké následky. Priečne alebo transversálne poškodenie miechy je najzávažnejším miechovým poranením. Prerušenie miechy v oblasti krčnej chrbtice sa objavuje najmä po skokoch do neznámej vody, keď je napríklad v rybníku málo vody a človek narazí hlavou priamo na dno. Autonehody pri náraze zozadu poškodia krčnú miechu tzv. strižným mechanizmom. Ale úrazom sa môže miecha poraniť v ktoromkoľvek mieste – pády pri paraglajdingu, parašutizme, či akékoľvek iné pády z výšok. Pri úraze dolnej bedrovej chrbtice sa už miecha nepoškodí, pretože v tejto oblasti sú v chrbticovom kanáli iba nervové korene. Miecha sa končí na úrovni L2 – druhého bedrového stavca. Úrazy v tejto oblasti prinášajú bolesti a čiastočné ochrnutie dolných končatín, prípadne poruchy citlivosti.

INFEKCIA

Šíri sa buď krvnou, lymfatickou, alebo priamou cestou, napríklad pri priamom otvorenom poranení miechy. Prejavuje sa opäť podľa miesta zasiahnutia, môže sa šíriť pozdĺž nervových koreňov aj vzostupne do vyšších etáží. Nevynutná je antibiotická liečba, niekedy aj operatívna.

AUTOIMUNITNÉ OCHORENIA

Zastupuje ich jednoznačne roztrúsená skleróza, ktorá vo veľkom percente prípadov postihuje okrem mozgu aj miechu. Postihnutie je väčšinou pod obrazom rôzneho stupňa paréz (ochrnutie), porúch citlivosti, stability a porúch funkcie močenia. Liečenie prebieha v špecializovaných centrách fakultných nemocníc.

DEGENERATÍVNE CHOROBY

Zahrňujú neradostné stavy. Amyotrofická laterálna skleróza – závažné neliečiteľné ochorenie, ktoré postihuje motorické neuróny predných miechových rohov, má

rýchly priebeh, pacient umiera pri plnom vedomí na zlyhanie dýchacieho svalstva.

POŠKODENIE SÚVISIACE S CHRBTICOU

Deje sa pri poškodení mezistavcovej platničky, väčšinou v dôsledku nadmernej záťaže či úrazu. Vyskočená platnička (herniácia disku) spôsobí útlak miechy a následne ďalšie, už známe príznaky. Liečba je jednoznačne operatívna. Odstráni sa mechanický útlak tkaniva a uvoľnia sa nervové štruktúry.

PRÍPRAVKY ENERGY

Výber sa neodlišuje od prípravkov pri ochoreniach a poruchách mozgu (viď predchádzajúce diely seriálu). Vždy dbáme na dostatočnú podporu energetiky tela, imunity, na dodanie antioxidantov, vitamínov. Pri starostlivosti o imobilného pacienta nezabudneme potierať kožu kvôli prevencii preležanín Ruticelitom.

MUDr. IVANA WURSTOVÁ





Čriepky z mozaiky dejín XLIV.

HARMÓNIA, SYMETRIA, FARBA (2.)

Peklo, smrť a muky sa budú ako protipól radosti, lásky, krásy v umení objavovať aj v nasledujúcich storočiach. Nachádzame ich aj v umeleckej tvorbe súčasnosti, akoby sa tiahli sťa Ariadnina niť dejinami moderného človečenstva v styku plnom strachu a bázne s neznámom „temnôt druhého brehu“ bytia. Samozrejme, slúžia aj ako nástroj propagandy a udržania si vlády tých, čo súc posadnutí mocou vedia, že prostredníctvom strachu z nepoznaného sa človek ovláda oveľa jednoduchšie než prostredníctvom slobody, lásky, krásy. S povestnou niťou, prevádzajúcou bludiskom bytia, sme sa naučili narábať. Málokto však - tak ako antický hrdina - dostane aj čarovný meč, ktorým sa dá rohatá obluda temnôt labyrintu kolektívneho nevedomia zabiť, a zároveň má dostatok odvahy na heroický čin. Fenomén strachu sa tak dá veľmi ľahko zneužiť, a preto je nemocnými mocnými, samozrejme, zneužívaný.

Púť stáročiami, ktorú sme si vybrali ako lajtmotív, by však mala hovoriť o hľadaní toho, čo je v našom živote potrebné pre harmonický život – krásy a zdravia. Lebo jedného ani druhého nie je nikdy dosť. A keď sa na zvolenej ceste občas objavia tienistejšie miesta, sú len pripomienkou temnoty, zvädzajúcej z cesty, v nás.

Architektúra neskorého stredoveku je už oveľa vzosnejšia, otvorenejšia, presvetlená. Nové stavebné postupy dovoľujú odľahčiť stenu. Na jej úkor sa zväčšujú okná, ktoré v zmysle nastúpenej mystiky doby rozvíjajú žiarivosť čistej farby. Vitráže sa zaplňajú postavami, dekoratívnymi motívmi, rozetami z farebných sklíčok vyzdvihujúcich náboženskú mysterióznosť priestoru. Novoobjavené technológie v chemických a alchymistických dielňach dokážu zafarbiť sklo do výrazných čistých odtieňov, a tie, prežiarené slnečnými lúčmi, dokážu v interiéroch sakrálnych stavieb vytvoriť nevidané farbohry. Ktovie, ako súhry farieb pôsobili na dušu súdobého človeka? Mnohé z prímiesí, ktoré sa vmiešali do skla, už dnes nepoznáme, takže poškodené časti vitráží už nedokážeme dokonale reštaurovať.

Keď príde do regiónu Ile de France páter Suger s novými stavebnými postupmi, predznamenať nájúci nástup gotiky, je čaro vitrážových okien dotiahnuté temer do dokonalosti. Stačí len prejsť skvostami gotiky Európy, no aj na našom území, aby sme sa mohli presvedčiť, že prostredníctvom sklenenej mozaiky v ohromných oknách s lomenou klenbou vstupuje do života účastníkov chrámových obrádov nielen svetlo, ale i duchovný rozmer dovtedy v umeleckej tvorbe nevidaný. Náboženský život stredovekého človeka bol diametrálne odlišný od toho dnešného, postihnutého racionalizmom. Veriaci ľudia žili duchovne stotožnení s Bohom a v Bohu, nie ako dnes, kedy sa prijíma božstvo predovšetkým prostredníctvom slova, rozumu. Čaro farebných okien a farebnými lúčmi prežiarené interiéry chrámov museli pôsobiť na ľudí až magicky; dnes sa stávajú vitráže skôr predmetom obdivu remeselnej zručnosti, objektom estetického, málokedy však duchovného prežívania.

Výrazná farebnosť, vzácne materiály a dezény látok, slúžiacich na zhotovenie odevov stredoveku isto učarili nejednému módnemu tvorcovi súčasnosti. Samozrejme, že sa to týkalo len slávnostného oblečenia bohatých vrstiev spoločnosti. Istý arabský pozorovateľ na Vianoce roku 1184 opísal „kresťanky všetky, ktoré vyšli odeté do hodvábných rób vyšívaných zlatom, tváre skryté za farebnými závoji a nohy obuté do zlatých črievic (...) navoňané a ozdobené všetkým, čím sa krášlia moslimské ženy, včítane klenotov, a prstami pomaľovanými henou“. Všetka tá nádhera bola prinesená, prevažne násilne v časoch výbojov na Východ spolu s jej tvorcami, ba celými dielňami (ako stáročia predtým), kde sa vyrábala. Až neskôr si osvojili potrebnú zručnosť aj európski výrobcovia.

Chudoba sa obliekala podľa svojich možností. Striedmo, v bežných nebielených textíliách prírodných farieb – šedej, okrovej, hnedej. Často chodili chudobní počas roka v jedných šatách, až do ich úplného zoderatia. Spodná košeľa im slúžila dokonca ako nočný úbor. Ešte začiatkom pätnásteho storočia radí Jan Hus vidiečanom, aby si v nedeľu zobliekli bežný rubáš a obliekli lepšie, pokiaľ vôbec nejaký iný majú.

Ako sme už spomínali, hygiena nepatrila v období stredoveku, ale ani v neskorších stáročiach, k doménam starostlivosti o telo, takže na potlačenie telesných zápachov sa často využívali kozmetické prostriedky. Napodiv, cirkev sa nestavala proti používaniu kozmetiky, a to z viacerých dôvodov – oleje sa často používali pri liturgických obradoch (pomazania rôzneho druhu) – ako pôvodne pradáva židovská tradícia zakotvená s Starom zákone. Vonné masti s rastlinnými výťažkami slúžili ako prevencia i liečebný prostriedok proti rôznym chorobám kože i proti parazitom, ktorých bolo v stredovekých domácnostiach neúrekom. Nezanedbateľným dôvodom bolo i skrášľovanie, hlavne pri spoločenských alebo náboženských príležitostiach. Z antickej tradície vychádzalo zachované používanie takzvaných pomandrov či bizamových jablk. Čo obsahovali, o tom si povieme nabudúce.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK

PRIŠLO NA ADRESU REDAKCIE

ŠKÓLKARSKÝ ŽIVOT S ENERGY

Druhú etapu užívania **Vironalu** sme realizovali v oboch triedach Materskej školy v Dolnej Strede, jednu kvapku denne, v čase od januára do konca marca. Priemerná chorobnosť bola okolo 20% aj v najsilnejších chrípkových obdobiach, takže sme to zvládli bez chrípkových prázdnin a obmedzenia prevádzky. Okrem **Vironalu** nám pomáhal veľký brat **Droserin** z radu krémov a **Spiron** z rodu éterických kamarátov. Na pomoc prišli aj zelené potraviny – **Chlorella**, **Acai**, **Maca**. Z ponuky jedlých olejov našim jazyčkom najviac zachutil **Organic Sacha Inchi**. Do ovocných štiav sme si príležitostne pridávali čaj **Iapacho** a **kustovnicu čínsku**. Celá plejáda výrobkov **Energy** s využitím mydiel a zubných pást, ktoré berieme už ako samozrejmosť, nás obohacuje v našom škôlkarskom živote. V ňom tieto bylinné prípravky používame.

JANA KUDLAČOVÁ, riaditeľka MŠ



Od polarity k jednote od choroby k zdraviu XXXIII.

Symbol Raka ☊ môžeme dešifrovať aj inak než sme to urobili v predošlých pokračovaniach. Uvedomujem si, že je to len myšlienková konštrukcia, ale pre pochopenie hlbšieho významu glyfu znamenia prvotnej vody je azda aj takáto cesta dovolená (γλυφίς, gr. *glyfis* – vrub, zárez, γλυφω, gr. *glyfo* – dlabať, vydlabávať, rezať, vyrezávať v zmysle grafického záznamu znakov najstaršími technikami). Pri troche odvahy dokážeme znak chápať aj ako symbol dvojzávitnicovej špirály DNA, zodpovedajúcej za základ genetického zápisu každého z nás. Nachádza sa v každej bunke tela živých tvorov a súvisí tiež s dedičnými znakmi získanými po predkoch. Tak sa zmysel znamenia uzatvára – voda ako médium, v ktorom sa môže rozvíjať život, bunka, zodpovedajúca uzavretej štruktúre rodiny, dvojité špirála ako prenášaťka dedičných znakov rodu, predkov, genealogických „koreňov“ rodopisu.

Na to však, aby sme mohli potenciály ukryté v spomínanom uzavretom organickom systéme uplatniť v spoločenskom živote, potrebujeme pevné materiálové štruktúry umožňujúce zodvihnúť sa z horizontálnej istoty vodného živlu do vertikálnej polohy. Tie ponúka energia Kozorožca, ktorá

umožní obaliť mäkké a zraniteľné telo živočícha spojeného s vodným živlom, raka, pevným pancierom, aby v momente potreby mohol opustiť svoju „poddajnú“ emotívnu ríšu; človeku umožňuje odísť v procese dospievania z rodiny a zaradiť sa do society. Preto zodpovedajú Kozorožcovi predovšetkým

pevné a ochranné štruktúry ľudského tela – oporný systém, kostra, kolená, kĺby, väzivový systém, koža, zuby, nechty, močový mechúr a žalúdok, zažívací trakt (hlavne žlč). Znak znamenia ♋ je oveľa strohejší, i keď v spojení ostrých uhlov a mäkkej krivky naznačuje vlastnosti prepojenosti dvoch živlov, zeme a vody, ako sme ich spomínali v predchádzajúcom texte. Organická oblosť znaku Raka je tu doplnená o kryštalizujúcu tvrdosť látok, s ktorými je Kozorožec spojený, predovšetkým pre stavbu kostí potrebným vápnikom a ďalšími prvkami.

Slnko vstupuje do znamenia Kozorožca v momente začiatku zimy, kedy vrcholí nad obrátnikom späť so znamením najjužnejšie od rovníka. V našich zemepisných šírkach sa tešíme na sviatky „zrodenia nového boha“, na čas, kedy sa pokles slnečného kotúča k južnému obzoru končí, aby začal na svojej púti zodiakom opäť stúpať k jari, letu. Dni sú najkratšie a očakávanie konca jedného cyklu a začiatku ďalšieho dáva dôveru, že všetko je tak, ako má byť. Cykly, ktoré sme už prežili, nám dávajú vnútornú istotu, že archetypálna štruktúra nám známeho sveta bude v pravidelnom kolobehu pokračovať bez narušenia. Dávne obrady, dostávajúce sa opäť do kolektívneho vedomia, nám pritom pomáhajú tieto súvislosti prežívať nielen v archetypálnom, lež aj v historickom a spoločenskom kontexte.

Možno je to istá forma ochrany pred výdobytkami takzvaného moderného sveta. So zodpovednosťou, ktorú sme vo vzťahu k energii Kozorožca spomínali, sme sa doteraz neboli schopní stotožniť kvôli mocenskej a materiálnej nenásytlosti, neuvedomujúc si dôsledky našej bezhraničnej túžby rozpínať sa. Nechceme pod tlakom „spoločenských vymožeností“ prijať hraničiacie obmedzenia kozorožcovskej povahy, neustály rast





VYUŽITE VÝHODNÚ PONUKU ZELENÝCH POTRAVÍN

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.

považujeme pod tlakom systému za „prirodzený zákon“, prostredníctvom ktorého násilne narúšame spontánnu cychlicitu našej existencie.

Ak býval čas Slnka v Kozorožcovi späť s príchodom mrazov a snehu, dnes tomu tak nie je. Stvrdnutá zamrznutá pôda i voda má za úlohu chrániť potenciál života, ktorý v podobe semien a spiacich koreňov či spomaleného hibernovaného živočíšneho sveta pripomína potrebu oddychu pred každou ďalšou akciou, vyžadujúcou námahu. Našou vlastnou nadmernou aktivitou „prehrievame“ svet v každom, teda aj v zimnom období, zalievame ho neustálymi tokmi tepla a svetla, takže ochranná funkcia mrazu, snehovej pokrývky sa stráca. Oslabujeme tým rastový a výkonnostný potenciál spiacich zárodokov života, ale i nás samých.

Chronickosť chorôb neodpočítaných organizmov sa neustále prehľbuje následkom permanentného preťažovania. Kozorožec a Saturn, vládca znamenia, zároveň „strážca času a karmy“, majú „na svedomí“ okrem skôr spomínaných častí organizmu a ich ochorení aj opakovanie, či ich dlhé, chronické pretrvávajú (chronicus, lat. – časový, chronický, zdĺhavý).

S časom a zdĺhavosťou v kladnom slova zmysle súvisí proces kryštalizácie. Tá prebieha v primeranom prostredí pri vhodných podmienkach a s prijatím veľkej dávky trpezlivosti. Čím viac strpenia máme pri tvorbe kryštálu, tým je krajší, dokonalejší (pamätám sa na pokus zo základnej školy s roztokom soli a v ňom ponorenej nite). Dnešná doba na nás však kladie iné požiadavky: vysoké tempo,

nízkú sústredenosť pre priveľké množstvo informácií a rôznorodosť podnetov, rýchle dosahovanie výsledkov. Dostatočne cenný kryštál sa pri týchto podmienkach nemá čas vytvoriť, a drúza, ktorá vzniká, sa skôr podobá šmirglu, než súboru drahokamov, aj keď obsahuje potrebné tvrdé nerasty. Práve spomenuté sociálne a ekonomické podmienky sa podieľajú na zhoršovaní psychiky. Opakovaný pocit bezvýznamnosti snáh či stereotypnosť aktivít plodí pocity malomyselnosti, beznádeje, sklúčenosti, skormútenia, bezútešnosti, zádumčivosti, smútku až depresie.

Program Energy má na takéto „poruchy“ organizmu, takisto ako na tie skôr spomenuté, dostatok „opravných“ prostriedkov.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK



Výživa podľa metabolických typov

Tentokrát by som vás rada zoznámila s teóriou „metabolických typov“, ktorej základy sa objavili v literatúre v druhej polovici minulého storočia, napríklad v knihe vedca Rogera Williamsa, ktorý sa okrem iného zaoberal biochemickou individualitou človeka. Ešte známejší je americký zubár William Donald Kelley. Ten, keď sa dozvedel od lekárov, že má agresívnu rakovinu pankreasu, začal na sebe skúšať radikálnu zmenu zloženia stravy. A veľmi úspešne. Po tom, čo ochorela jeho žena, zistil, že to, čo zabralo u neho, nefunguje u nej. Začal teda skúšať celkom inú stravu a prišiel k záveru, že čo je pre niekoho liekom, znamená pre iného pohromu. Po rokoch výskumu potom vytvoril metódu zisťovania metabolickej individuality. Môžeme v nej nájsť stopy tradičnej čínskej medicíny či ajurvédy. Propagátorom tohto smeru je aktuálne napríklad William Wolcott.



ČO BY TEDA MALI JEDNOTLIVÉ METABOLICKÉ TYPY JEŠŤ?

Bielkovinový typ väčšinou dobre tvorí svalovú hmotu, dáva prednosť silovým a kratším fyzickým aktivitám, býva temperamentný, nedáva prednosť sladkým pokrmom a vyhovuje mu jesť 3x denne väčšie porcie, má tendencie prejsť sa. Mal by konzumovať skôr bielkovinové než sacharidové zdroje. Základ stravy by malo tvoriť mäso, ryby, strukoviny, vajcia a mliečne výrobky, zelenina. Nevadí mu vyšší príjem tuku vo forme tučnejšieho mäsa a rýb, ale aj rastlinných olejov, živočíšnych tukov, orechov a semienok, avokáda. Opatrne by mal jesť sacharidy, obmedziť pečivo a škroby, vrátane zeleniny, ako sú zemiaky, ryža a ovocie. Ako vhodný sa uvádza tento pomer živín: 40% bielkoviny / 30% sacharidy / 30% tuky.

Sacharidový typ, naopak, tvorí svalovú hmotu horšie, dáva prednosť vytrvalostným aktivitám, máva pokojnejšiu povahu. Prirodzene vyhľadáva sladkú chuť. Zle reaguje na väčšie množstvo bielkoviny vo forme červeného mäsa, vnútorností alebo napríklad červenej fazule. Ako základ stravy by mal voľiť komplexné sacharidy, ideálne, samozrejme, v celozrnnnej forme, zeleninu a ovocie, z bielkovín skôr hydinu, ryby, vajcia a kyslé mliečne výrobky. S tukmi by mal narábať opatrne. Jesť by mal viackrát denne menšie porcie a jedlo veľmi nekombinovať. Pomer živín by mal mať ideálne: 50% sacharidy / 30% bielkoviny / 20% tuky.

Zmiešaný typ je najčastejšie sa vyskytujúcim na našom území. Je typickým všežravcom, svalovú hmotu buduje priemerne a tuk sa mu usádza predovšetkým na partiách v strede tela – na bruchu, stehnách a na zadočku. Platia pre neho klasické výživové odporúčania na vynechanie bieleho pečiva, sladkostí, tučného mäsa. Žiadna potrava by mu nemala robiť zásadné problémy, sacharidy by mal konzumovať skôr dopoludnia, odpoľudnia a večer by ich mal obmedziť. Ideálny trojpomer živín je 50% sacharidy / 25% bielkoviny / 25% tuky.

ZÁKLADNÉ PRINCÍPY A POJMY

Teória metabolických typov stojí na názore, že každý patríme k trochu inému biochemickému a endokrinnému typu. Z tohto dôvodu dokážeme aj rozdielne spracovať a využiť energiu získanú z rôzneho druhu potravy. Každý síce potrebujeme pre svoj život tri základné stavebné látky – bielkoviny, tuky a sacharidy. O tom asi nemusíme veľmi polemizovať. Teória metabolických typov však rozlišuje, aký pomer týchto troch skupín živín vyhovuje jednotlivým typom najlepšie, teda to, ktorý zdroj je pre daný typ metabolizmu najvhodnejší. Existujú 3 základné metabolické typy – **bielkovinový**, **sacharidový**, **zmiešaný**. Niekde sa uvádza aj typ štvrtý, **bielkovinovo-tukový**.

K AKÉMU METABOLICKÉMU TYPU PATRÍME

To, aký metabolický typ sme, máme dané po predkoch. Ak u nás prevažujú gény severských národov, budeme budeme skôr bielkovinové typy. Ak v našom tele koluje krv južných národov, budeme inklinovať k sacharidovému typu. Z endokrinologického pohľadu ide o dominanciu sympatiku či parasimpatiku v nervovom systéme. Čo platí práve pre vás, sa dá zistiť z testu krvi a moču, analýzy vlasu, z telesnej konštitúcie, očí, uší a pod., alebo základne a jednoducho dotazníkovým testom, kedy odpoviete na množstvo otázok: o vašom stravovaní, chutiach, pocitoch po jedle, ale aj o veľkosti očnej dúhovky, či prevkrvení a suchosti kože.



» MÔJ NÁZOR

Teória metabolických typov sa mi páči svojím komplexným pohľadom na individualitu každého jedinca. Berie do úvahy mnohé faktory, od genetiky cez endokrinológiu až po stavbu tela a tvorbu svalovej hmoty, naše chute, intenzitu hladu, pocity po jedle, a podobne. Ale či naozaj platí, nie je vedecky dokázané. Pokojne si urobte niektorý z testov, ktoré sa dajú nájsť bežne na internete, ale zabudnite pred ich vyplnením na všetko, čo viete o zdravej výžive a odpovedajte naozaj pocity a pravdivo. Určite je fajn nájsť si čas a zamyslieť sa

pomocou otázok uvedených v testoch nad tým, ako sa vlastne po určitom jedle cítim a či mi naozaj vyhovuje to, čo považujem za zdravé. Pretože nie každému vyhovuje jeť malé porcie jedla 5–6x denne, jeť naposledy 3 hodiny pred spánkom a dať si na raňajky ovsenú kašu, ako sa to bežne odporúča. Niektorí to máme skrátka inak.

Takže nielen teraz v júni načúvajte svojmu telu doprajme mu to, čo mu prospeje! A to je najmä pohyb, bez ohľadu na to, aký sme metabolický typ, priatelia!
ZUZANA KOMŮRKOVÁ



PARADAJKOVÁ POLIEVKA S QUINOOU (pre všetkých)

3 lyžice olivového oleja, 2 cibule (šalotky), 1 strúčik cesnaku, 1 lyžica trstinového cukru, 1 plechovka kvalitných lúpaných paradajok, 1 bobkový list, 4 gulôčky nového korenia, provensálske korenie (nemusí byť), 1 liter zeleninového vývaru alebo vody + kocka Würzlu, 3 hrsti quinoi, čerstvá bazalka, soľ, korenie

Na oleji orestujeme cibuľu, celý strúčik cesnaku a korenie, pridáme lyžicu trstinového cukru a nakrájané paradajky z plechovky, restujeme. Zalejeme vodou alebo vývarom. Quinou prepláchneme niekoľkokrát horúcou vodou – je to nevyhnutné, aby sa zbavila horkosti! Vložíme ju do polievky a varíme cca 15–20 minút, kým bude mäkká. Dochutíme soľou, korením, prípadne jablčným octom. Na záver pridáme čerstvú bazalku.

TIP: Pre bielkovinový typ môžeme doplniť poriadnou lyžicou kyslej smotany, jogurtu alebo syra Cottage, prípadne kúskom mozzarely, čerstvého kozieho syra alebo parmezánovými hoblíkami.

ZAPEKANÉ AVOKÁDO S VAJCOM

(pre bielkovinové typy)

1 zrelé veľké avokádo, 2 malé vajcia, 4 cherry paradajky, 1/2 šalotky, 1–2 lyžice strúhaného parmezánu, petržlenová vňať alebo pažitka, 1 lyžica olivového oleja, čerstvo pomleté čierne korenie, soľ

Avokádo pozdĺžne rozpolíme a vyberieme kôstku. Lyžicou opatrne vydlabeme trošku dužiny, aby sa do otvoru vošlo vajce. Dužinu rozhodne nevyhadzujeme, vytvoríme z nej nátierku pridaním korenia a citrónovej šťavy, ktorú môžeme natrieť na chlieb a podávať so zapekaným avokádom. Polovice avokáda vložíme do zapekacej misky, pridáme nakrájané cherry paradajky, šalotku, bylinky, osolíme, okoreníme a pokvapkáme olejom. Pečieme asi 20 minút na 200°C, 5 minút pred koncom pečenia posypeme syrom.

CUKETOVÝ KOLÁČ S MARHULAMI

(pre sacharidové a zmiešané typy)

220 g nastrúhanej cukety, 100 g kukuričnej polenty, 150 g múky z prosa (dá sa nahradiť špaldovou hladkou), 90 g trstinového alebo kokosového cukru, 1 lyžica bezlepkového vanilkového pudingu, 150 g bieleho jogurtu (alebo kyslej smotany či silken tofu), 2 domáce vajcia, 3 lyžičky kypriaceho prášku bez fosfátov, marhule alebo iné sezónne ovocie, škoricca, mandľové lupienky, 4 polievkové lyžice javorového sirupu alebo medu

Cuketu nastrúhame nahrubo, vytlačíme prebytočnú vodu. Marhule umyjeme a nakrájame na polovice, kôstku vyberieme. V mise zmiešame polentu, múku, pridáme kypriaci prášok, vanilkový puding a cukor. Vmiešame jogurt, cuketu a vajce. Tortovú formu alebo menší pekáč pokryjeme papierom na pečenie, vlejeme hmotu. Navrstíme nakrájané marhule rezom nahor, posypeme mandľovými lupienkami a škoricou a pokvapkáme sirupom alebo medom. Pečieme cca 45 minút, prvých 20 minút na 180 °C, ďalších 25 minút na 165 °C.





Hypertenzia a nové poznatky z kongresu

Vysoký krvný tlak, čiže artériová hypertenzia, zostáva naďalej závažným zdravotným problémom, týka sa každej vyspelej spoločnosti a postihuje viac ako tretinu dospeléj európskej populácie. Závažnosť vysokého krvného tlaku spočíva hlavne v zdravotných komplikáciách, ku ktorým smeruje, ak nie je dlhodobo a správne liečbou kontrolovaný. Aj najnovšie poznatky z hypertenziologického kongresu, ktorý sa konal v apríli 2018, priniesli alarmujúcu informáciu o tom, že hlavnou príčinou srdcového zlyhania už nie je ischemická choroba srdca, ako tomu bolo donedávna, ale práve vysoký krvný tlak. Preto je priam životne dôležité mať hodnoty tlaku krvi dlhodobo normalizované, t.j. pod hodnotou 140/90 milimetrov ortuťového stĺpca (mmHg).

Na kongrese, kde sa zúčastnili aj špičkoví odborníci z praxe, viacerí univerzitní profesori a vedecké kapacity, odznali aj objektívne výsledky vedeckých štúdií, potvrdené štatistikami. Vo svojej podstate sa všetky zhodujú v tom, že z hľadiska zachovania celkového zdravia je nevyhnutné mať krvný tlak neustále kontrolovaný, čiže ustálený na normálnych hodnotách. Je to predovšetkým z dôvodu prevencie najzávažnejších cievnych chorôb, ktoré vedú k predčasnej smrti alebo významne znižujú kvalitu života. Okrem srdcového zlyhania a mozgových cievnych príhod totiž nedostatočne kontrolovaný krvný tlak spôsobuje aj drobné mozgové ischemie (infarkty), ktoré vedú k predčasnej demencii až strate integrity osobnosti. Nemusia sa spočiatku nijako výraznejšie klinicky prejavovať, ale neskorším následkom býva predčasná invalidita alebo úplná odkázanosť na opateru okolia. Ak sa krvný tlak dlhodobo neudržiava v norme, vedie to k poškodzovaniu ciev i ďalších dôležitých orgánov, najmä obličiek a očí, čo môže spôsobiť zníženie alebo stratu ich funkcie. Preto je veľmi dôležité mať hypertenziu dlhodobo pod kontrolou. Viaceré seriózne sledovania potvrdili, že riziko kardiovaskulárnych komplikácií narastá kontinuálne s výškou krvného tlaku. Ešte viac to platí pre diabetikov, kde vysoký krvný tlak treba ešte dôslednejšie liečiť a „strážiť“, čiže neuspokojiť sa s hodnotami do 140/90, ale ísť pod hodnotu 130/85 mmHg (najlepšie až pod 120/80). Pre Slovensko sú, žiaľ, nepriaznivé aj najnovšie štatistiky z hľadiska priemerného veku dožitia, kde za priemerom krajín OECD (Organizácia pre hospodársku spoluprácu a rozvoj) zaostávame o 4,5 roka, t.j. dožívame sa len 76,1 roka oproti 80,6 roka priemeru OECD.

Zákernosť hypertenzie spočíva aj v tom, že prvé príznaky choroby nemusia byť nijako zjavné a môžu sa ľahko prehliadnuť. Zvyčajne to býva len pocit neurčitej únavy, niekedy nevoľnosti či bolesti hlavy alebo závrat, pri ktorých už musíme myslieť na možnú hypertenznú chorobu. Aj preto je potrebné nechať si krvný tlak z času na čas skontrolovať. Ak sa choroba včas zistí a správne lieči, predídeme spomínaným zdravotným komplikáciám.

Základ účinnej prevencie tvorí pravidelná životospráva, zdravá racionálna a najmä neslaná diéta, pravidelný aktívny pohyb, najlepšie denne v trvaní aspoň pol hodiny. Samozrejmosťou musí byť trvalé zanechanie fajčenia, obmedzenie stresu a príjmu alkoholických a kofeínových nápojov. Veľmi prospešné sú aj prírodné doplnky výživy Energy, ktoré môžeme užívať buď preventívne alebo aj ako súčasť klasickej farmakologickej liečby hypertenzie, ak ju už lekár naordinoval. Z bylinných koncentrátov je to hlavne **Renol**, pretože priaznivo vplyva na znižovanie vysokého tlaku krvi, pomáha harmonizovať funkciu obličiek, priaznivo ovplyvňuje vylučovanie moču a odpadových látok, hospodárenie s vodou a minerálmi. Ďalej je to bylinný koncentrát **Korolen**, ktorý pomáha harmonizovať funkciu srdcovocievneho systému. Telo detoxikuje, pomáha pri prevencii rozvoja artériosklerózy, čím chráni životne dôležité orgány – srdce, mozog, obličky, oči. Spolu s uvedenými bylinnými koncentrátmi sa na prevenciu vysokého krvného tlaku a jeho komplikácií odporúčajú aj ďalšie prírodné doplnky: **Fytomineral**, **Relaxin**, **Vitamarin**, **Celitin**, **Flavocel** i viaceré zelené prípravky, napríklad **Organic Sacha Inchii Oil**, **Organic Beta**, **Goji**, alebo **Acai Powder**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Prečo potrebujeme minerály a vitamíny?

Minerály a vitamíny potrebuje ľudský organizmus na správne fungovanie početných fyziologických a biochemických procesov. Najmä na udržiavanie homeostázy, čiže stálosti vnútorného prostredia, hodnoty pH, optimálneho zloženia rôznych telesných tekutín, na správnu činnosť svalov, prenos nervových vzruchov, činnosť srdca, krvotvorbu, rast a obnovu tkanív, kostnej hmoty, celkovú regeneráciu a hojenie. Minerály, ako aj početné vitamíny, si telo nedokáže vytvoriť, preto je odkázané na ich príjem v potrave a vode. Vitamíny sú pre telo kľúčové mikroživiny, organické molekuly, ktoré sa nachádzajú iba v živých organizmoch – živočíchoch, rastlinách aj mikroorganizmoch. Neobsahujú žiadne kalórie ani energiu, ale podieľajú sa na mnohých reakciách a regulácii metabolizmu, na získavaní energie zo živín, podporujú činnosť enzýmov, atď.

Minerály sú anorganické prvky (elementy), ktoré zohrávajú nezastupiteľnú úlohu v početných biochemických reakciách, v prenose elektrických impulzov (vzruchov) nervovými a svalovými vláknami, vrátane prenosu srdcových stimulov zabezpečujúcich činnosť srdca. Zároveň sú dôležitými základnými stavebnými kameňmi mnohých štruktúr v organizme, napríklad kostí (skeletu), chrupiek, krviniek, a pod. Pretože ľudské telo si nedokáže žiadne minerály vytvoriť, sme odkázaní na ich prísun zvonka, t.j. potravou. Ak nám niektorý minerál chýba alebo je vo výraznom nedostatku, prejaví sa to vznikom ochorení, resp. poruchou funkcie toho ktorého orgánu. Pri nedostatku vápnika vzniká osteoporóza (rednutie kostí), bolesti kĺbov, kožné ekzémy, nespavosť, depresie, vysoký krvný tlak. Ak nám chýba horčík, ľahšie

a skôr vznikajú srdcovocievne ochorenia, najmä arytmia, únava, depresívne stavy, priedušková astma. Nedostatok chrómu sa prejaví úzkosťou a poruchou metabolizmu cukrov až vznikom cukrovky. Keď chýba meď, vzniká anémia, celková slabosť a osteoporóza. Pri nedostatku jódu vzniká únava a býva znížená činnosť štítnej žľazy. Nedostatok selénu, ktorý je dôležitým antioxidantom, spôsobuje vznik ochorení srdca, pečene, rakoviny. Železo je potrebné pre správnu krvotvorbu. Ak ho je nedostatok, vzniká anémia, poruchy trávenia, vypadávajú vlasy. Zinok je potrebný pre správnu tvorbu inzulínu, hojenie rán, dobrý sluch, pre správne fungovanie veľkého počtu biochemických reakcií v tele. Ak chýba fosfor, vzniká únava, slabosť, bolesti kostí, úzkostné stavy. Kremík je potrebný pre zdravé kosti, nechty a pokožku, preto ho nazývame aj minerálom krásy.

Vitamíny sú pre ľudský organizmus a jeho správne fungovanie životne dôležité, čo vyplýva už z ich názvu: vit-amin, čiže životne dôležitý amin. Telo tieto dôležité organické molekuly potrebuje pre množstvo funkcií, pretože podporujú činnosť početných enzýmov, najmä ako koenzýmy alebo katalyzátory biochemických procesov pri metabolizme cukrov a tukov na získavanie energie. Potrebne sú pre rast, reprodukciu, vitalitu, fyzické a mentálne zdravie, správne trávenie, podporu imunity a ochranu buniek pred voľnými radikálmi. Vitamíny delíme na dve hlavné skupiny – rozpustné vo vode a rozpustné v tukoch.

Vo vode rozpustné vitamíny sa z tela vylúčia rýchlejšie, preto je potrebné prijímať ich denne. Patria k nim vitamíny komplexu B, z ktorých najznámejšie sú: Vitamín B₁ (thiamín, nazývaný tiež aneurín) priaznivo vplyva na nervový systém, svaly, srdce, ale aj rast a trávenie. Vitamín B₂ (čiže riboflavín) podporuje rast a reprodukciu, priaznivo vplyva na pokožku, vlasy a nechty, využiť ho môžeme aj proti únave, chorobám slizníc, tvorbe tzv. ústnych kútikov. Vitamín B₃ (niacín, niekedy nazývaný PP) má priaznivý vplyv na trávenie, proti hnačke, aftám, aj vysokému tlaku krvi a cholesterolu. Vitamín B₅ (kyselina pantoténová) podporuje hojenie, obnovuje kožné bunky, pôsobí proti zápalu, únave, stresu, zmierňuje nežiaduce účinky antibiotík. Vitamín B₆ (pyridoxín) podporuje spolu so železom tvorbu hemoglobínu (červeného krvného farbiva), pôsobí proti kožným a nervovým chorobám, zvýšenej hladine homocysteínu, podporuje trávenie bielkovín a tukov. Vitamín B₇ (biotín, tiež vitamín H) pomáha spolu s chrómom znižovať hladinu krvného cukru, podporuje zdravie pokožky, vlasov a nechtov. Vitamín B₉ (kyselina listová, folát) má priaznivý vplyv na vývoj plodu, tvorbu krvi, priaznivo pôsobí na pokožku, nervový systém, má protisklerotické účinky. Vitamín B₁₂ (kobalamín) priaznivo ovplyvňuje tvorbu červených krviniek, DNA, rast a vývoj, dodáva energiu, zlepšuje pamäť a sústredenie. Medzi vitamíny skupiny B sa niekedy radí aj cholín a inozitol, ktoré majú priaznivý vplyv na nervový systém, prenos vzruchov v mozgu a tiež na psychiku. Vitamín C (kyselina askorbová) je azda celkovo najznámejší vitamín rozpustný vo vode, významný antioxidant, ktorý chráni bunky pred poškodením voľnými

LETNÉ POHLADENIE

VYUŽITE BLAHODÁRNE
ÚČINKY PRÍPRAVKOV DERMATON
PRI VAŠEJ STAROSTLIVOSTI O PLEŤ.



2set Dermatony (-20%) Dermaton gel/oil*	ČLEN ENERGY			ZÁKAZNÍK	
	cena	body	zľava	cena	zľava
	14,00 €	17	6,00 €	18,20 €	7,80 €

*ľubovoľná kombinácia

Akcia platí do vyčerpania zásob

radikálmi. Priaznivo vplýva na hojenie, pôsobí proti vzniku alergie, skorbutu, znižuje škodlivé pôsobenie LDL cholesterolu na cievnu výstelku, pôsobí priaznivo na imunitu a proti infekčným chorobám.

Medzi vitamíny rozpustné v tukoch zaraďujeme vitamíny A, D, E, K. Vitamín A (retinol) je nevyhnutný pre zrak, imunitu, dýchací systém, rast a vývoj, tiež pre zdravie pokožky a vlasov, proti tvorbe škvŕn. Vitamín D (kalciferol) je potrebný pre zdravý rast detí, vývoj pevných kostí, proti vzniku krivice, pre imunitu, pre správne vstrebávanie ďalších vitamínov a minerálov, zvlášť kalcia a fosforu. Vitamín E (tokoferol) je po vitamíne C azda druhý najviac známy antioxidant účinkujúci vitamín, ktorý pôsobí proti vzniku srdcovocievnych a nádorových ochorení. Podporne pôsobí proti vzniku kŕčov, únavy, proti vysokému krvnému tlaku, podporuje aj hojenie

popálenín a potenciu, bráni starnutiu organizmu. Vitamín K (fylochinón) je potrebný pre normálnu krvnú zrážanlivosť, t.j. pôsobí proti krvácanosti, napríklad pri chronických ochoreniach pečene.

Žiaľ, prirodzene sa vyskytujúcich minerálov a vitamínov sa v dnešnej potrave nenachádza dostatok (nevhodné zloženie stravy, vyčerpaná pôda s nedostatkom živín pre produkciu rastlín), preto je väčšinou potrebné dopĺňať ich kvalitnými suplementmi v podobe doplnkov výživy. Platí však známe múdre príslovie: „Aj dobrého veľa škodí“. Preto je potrebné minerály a vitamíny v podobe prírodných doplnkov výživy užívať rozumne, t.j. v primeraných a odporúčaných dávkach, riadiť sa aktuálnymi potrebami organizmu a zdravotným stavom. Dávkovanie a spôsob užívania treba dodržiavať podľa priložených návodov.

V ponuke Energy je viacero vynikajúcich prípravkov s obsahom minerálov a vitamínov: jedinečný **Fytomineral**, ktorý obsahuje všetky potrebné minerály v koloidnej, t.j. pre organizmus optimálne využiteľnej forme. **Flavocel**, bohatý na prírodný vitamín C spolu s flavonoidmi a ibištekom na podporu imunity. **Vitaflorin** – zdroj viacerých prírodných vitamínov a rastlinných zložiek prospešných pre zdravie. Vitamíny a minerály v prirodzenej forme a v optimálnom zložení obsahujú aj všetky prípravky z radu tzv. zelených potravín. Z nich zvlášť bohaté a komplexne pôsobiace sú prípravky s obsahom chlorelly, spiruliny a mladého jačmeňa, ďalej prípravky **Organic Goji**, **Organic Acai**, **Organic Maca**, **Organic Sea Berry** a najnovší prípravok obsahujúci za studena lisovaný olej marhuľových jadier, **Himalayan Apricot Oil**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Strach zo svetla

Obchody sú každé leto plné zaručených ochranných krémov s rôznymi typmi filtrov, UVA, UVB, PABA, minerálne, atď. Lacnejšie je zostať v tieni. Šiestku už nepoužíva nikto, dvadsiatka je normálne súčasťou mejkapu, päťdesiatka sa používa u detí v kočiari a dvestovka na výlet k moru. Slnčné okuliare s UV filtrom 400 sú samozrejmosťou. Akonáhle sa na jar oteplí, nasadíme svetu filter. Vyzerá to, že svetla sa bojíme.



A nie je to len širokospektrálne slnečné svetlo, ktorého sme sa vzdali, keď sme prijali prácu pod umelým osvetlením. Sú to aj farby, ktoré často chýbajú našej strave, šatníku a životnému priestoru. Telo potrebuje všetky farby dúhy, farby sú svojho druhu živiny, svetlo je živina, ktorá patrí do nášho jedálneho lístka od počiatku vekov.

SLNEČNÉ ŽIARENIE NIE JE ZĎALEKA TAKÉ NEBEZPEČNÉ AKO JEHO NEDOSTATOK

Ak trávime väčšinu času vo vnútri, v našom svete bude svetla zrejme nedostatok. Ak sa mu potom vystavíme nárazovo, môže to byť šok, ale na to predsa máme **Cytosan**. Ten sa v megadávkach (cca 4 kapsuly) postará o dostatočnú inteligentnú ochranu proti prebytku slnečného žiarenia. Ak sa prirodzenému slnečnému žiareniu vystavujeme pravidelne a nárazy tlmíme Cytosanom, nepotrebujeme žiadnu väčšiu ochranu. Najmä nie slnečné okuliare. Oko je dôležitou vstupnou bránou do nášho tela a práve takto preniká svetlo do našej duše.

OSVIETENÉ OKO

Predovšetkým, oko je orgán prispôsobený na prijímanie svetelnej energie. Oči konieckoncov aj nejakú energiu vydávajú, pretože pri pohľade do očí spoznáme, ako sa kto cíti. Prostredníctvom očí putuje svetlo nielen do zrakového centra v mozgovej kôre, takže si uvedomujeme, čo vidíme, ale prúdi aj do stredu nášho mozgu, do hypotalamu, kde sa podieľa na riadení nervovej a hormonálnej sústavy. Naša vnútorná rovnováha je závislá na svetle.

SVETLO FASCINOVALO LUDSTVO ODDÁVNA

Už v starom Grécku, Ríme a inde vo vtedajšom svete sa svetlo uctievalo pre svoju schopnosť dávať, uchovávať a vracieť život. Vedelo sa to už dávno, my sme to museli len znova objaviť. V devätnástom storočí sa slnečným svetlom liečili zápaly a tuberkulóza, bolo odhalené, že modré svetlo stimuluje žľazy a nervovú sústavu u človeka a zvierat, u rastlín kvalitu a výnos. Konečne rozumiem, prečo mal môj dedko zamalované modrou farbou okná na skleníku. Dnes sa modré svetlo používa proti novorodeneckej žltacke, ale málo sa vie, že modré svetlo je užitočné aj napríklad pri liečbe bolesti. Neskôr sa zistilo, že ultrafialové svetlo je ničivé pre mnohé baktérie, a tak sa ním dodnes dezinfikujú laboratória a operačné sály. Na konci 19. storočia bol objavený vzťah medzi slnečným žiarením a schopnosťou vstrebávať vápnik, prvok dôležitý pre správny vývoj kostí. Slnečné žiarenie totiž stimuluje v koži tvorbu hormónu cholekalciferolu, známeho pod názvom vitamín D, ktorý prirodzeným spôsobom podporuje vstrebávanie vápnika a ostatných minerálov zo stravy. Červeným polarizovaným svetlom sa dnes liečia infekcie a hojí sa nekrotizujúce tkanivo. Slnečné kúpele, také, aké sa stavali v starom Grécku, sú však ale ešte za horizontom.

SVETLO JE LIEK

Máme ho v plnom rozsahu, keď je slnko, jeho nezníiteľný zdroj, na čistej modrej oblohe. V ružovej a oranžovej sa môžeme kúpať pri východoch a západoch. A zelená? Tej ubúda, ale našťastie sa dá ešte všade vidieť. Stačí mať len otvorené oči.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



Jeho chladivú, ľahko gélovú konzistenciu v každom prípade uvíta pokožka po celodennom **pobyte na slnku, kožu upokojí aj pri popáleninách 1. stupňa**. My ženy oceníme Dermaton gel na ošetrovanie **celulitídy**, ktorá signalizuje nerovnováhu elementu Zeme. Pleti prinesie príjemné vyhladenie. Na **spevnenie ovissutej kože** odporúčam kombinovať ho pravidelne, niekoľkokrát týždenne s Arganom oil, spoločne s automasážou postihnutých miest. Ak cítime únavu očí a/alebo sa nám zrazu zhoršil zrak, čo je nerovnováha elementu Dreva, nanesieme Dermaton gel **okolo očného okolia**. Bud formou „očnej masky“, ktorú umyjeme po 10 minútach, alebo ako tenkú ochrannú vrstvu namiesto krému. Gél upokojí aj sčervenané očné okolie, či už pochádza z jednostrannej záťaže pri PC, alebo ide o vplyv alergie. To isté platí aj pre iné miesta na koži.

Môžete využiť aj Argan oil s prirodzeným UV faktorom. Nezabráni opáleniu, ale ak rozumne zvážite pobyt na slnku, nespálite sa.

S Dermatonmi za slnkom

Už od apríla nás slnečné lúče zahŕňajú svojou priazňou, a preto je dôležité našu pokožku viac ochraňovať a starať sa o ňu. Na to nám spoľahlivo poslúžia Dermatony, olej a gél.

DERMATON OIL

Zlatooranžový odtieň pripomínajúci zapadajúce slnko - to je Dermaton oil. Obsahuje olej z ryžových klíčkov, ktorý pôsobí proti vzniku voľných radikálov v koži, ďalej rakytníkový olej s vysokým obsahom karotenoidov a retinolu, a do tretice jojobový olej, ktorý zložením pripomína našu pokožku, ktorú ochraňuje. Dôležitou zložkou oleja je lecitín na lepšie vstrebávanie a hĺbkovú regeneráciu, jablčný ocot dezinfikuje povrchovú vrstvu kože, glycerín zjemňuje a etanol upravuje vstrebávanie tukov.

Už farba Dermatonu oil naznačuje, na čo ho využijeme. Ide o veľmi príjemný prípravok na starostlivosť o pokožku celého tela **po opaľovaní**. Kožu krásne upokojí, aj mierne sčervenanie, a podporí tvorbu pigmentu, teda zhnednutie kože. Možno už menej sa vie, že je to ideálny olej aj pri starostlivosti o suchú, popraskanú a starnúcu pleť. Jednotlivé zložky oleja sú zvolené tak, aby zabezpečili výživu. Vďaka éterickým siliciam levandule, litsey kubéby,

tymiánu a palmarosy oceníme okrem upokojenia aj jeho mierne repelentný účinok. Veľmi rada používam Dermaton oil pri kozmetickom ošetrovaní **na masáž tváre a dekoltu**. Podporuje zjasnenie, zjemnenie a vyhladenie pleti a je výbornou alternatívou k prípravku Argan oil. Odporúčam vyskúšať olej aj ako **vlasový zábal**, najmä počas letného obdobia, keď sú končeky vlasov presušené a spálené. Nanesieme ho pred umytím, hlavu zabalíme do uteráka a necháme pôsobiť 15 minút, potom umyjeme tak, ako sme zvyknutí. Túto kúru môžeme robiť aj priamo pri mori, kam si so sebou pribalte aj Dermaton gel.

DERMATON GEL

Základ gélu tvorí bambucké maslo, jojobový olej, lanolín, barbadoská čerešňa a extrakt z granátového jablka. Všetky tieto zložky podporujú regeneráciu kože v jej hlbších vrstvách. Na hydratáciu obsahuje extrakt zeleného čaju, proti alergickým prejavom slúži výťažok z echinacey, na upokojenie pantenol a proti starnutiu vitamín E.

Dermaton oil a Dermaton gel sú subtilné fľaštičky s cenným obsahom prírodných zložiek podporujúcich ochranu našej pokožky. Využime ich práve v tomto období. Bude to pre nás príjemnejšie, pretože nebudeme musieť zostávať v tieni.

*Krásne leto všetkým praje
Marcela Šťastná*

MALI BY STE VEDIEŤ

Dermaton oil môžeme prepojiť aj so všetkými terapeutickými krémami, zmiešame vždy „hrášok“ krému s 3–4 dávkami oleja:

- » **Droserin** využijeme pri ochorení horných dýchacích ciest a na zvýšenie obranyschopnosti pokožky.
- » **Artrin** pri zápalových procesoch v tele a bolestiach pohybového ústrojenstva vrátane lupienky.
- » **Ruticelit** na kožu podráždenú opaľovaním alebo spálením a na masáž tváre.
- » **Protektin** na upokojenie na ekzémy, plesne a vyrážky.
- » **Cytovital** na ošetrovanie kože po dlhšom opaľovaní na slnku alebo aj v soláriu.

Kráľovstvo drahých kameňov (18)

PRE KUNZIT JE POHODA ABSOLÚTNY ZÁKLAD



Jeho Veličenstvo jemnosti a láskavosti, kráľ pokojnej meditácie a majster uvoľnenia, mocný a magický kunzit:

- » receptívny
- » pod vplyvom Venuše a Pluta
- » v znamení Býka, Váh a Rýb
- » náležiaci k srdcovej čakre (4.)

Kunzit je odrodou minerálu nazývaného spodumen, kremičitanu s veľmi významným obsahom lítia. Je možné nájsť ho v USA, na Madagaskare, v Brazílii či Barme, a hoci bol popísaný až v roku 1903, veľmi pevne sa etabloval medzi polodrahokamami, ktoré sa používali na magické účely. Kvalitný a silný kunzit má ružovú farbu s výrazným nádychom do fialkova.

Podľa toho, čo sa o kunzite píše, ide o kameň prakticky všemocný, dokáže všetko, od neutralizácie geopatogénnych zón až po odvádzanie zblúdilých duší a manipuláciu s časom. Okamžite by som si kúpila letenku do Barmy, aby som aj ja pocítila tie vysoké vibrácie. Ale ja svoj kunzit našťastie mám, a tak som v pokoji a viem svoje.

BONBÓN PROTI HNEVU

Tento kameň je absolútne bezkonkurenčný „pohodák“. Odkedy ho nosím, nerozladilo ma ani rozbitie starožitných sošiek po babke. Dokáže tíšiť hnev, nervozitu, strach, paniku a depresiu. Keď som zistila, že oplýva vysokým obsahom lítia, vysvetlilo mi to, prečo mám tendenciu cmúľať ho ako bonbón. Rovnaký, a možno ešte lepší efekt môžete dosiahnuť, ak si vyrobíte kunzitový elixír – kunzit máčaný vo vode pri mesačnom svetle (na slnku totiž bledne). Stačí si dať panáka a úplne vás to uvoľní.

UVOĽNENIE JE KĹÚČ

Presne to treba! Ak sa máme upokojiť, cesta vedie cez cielené uvoľnenie všetkého napätia. Kunzit pomáha uvoľniť svaly a emócie. Lieči citové sklamanie, pretože dokáže posilňovať súcit so sebou, druhým a svetom, a osudom vôbec. Skrátka to pustiť. Nie je to rezignácia, je to rozpustenie sa do sladkosti života, prijatie toho, čo je, s dôverou, že lepšie to byť nemôže. Uvoľnenie je kľúčom k uzemneniu. A uzemnenie je cestou

k realizácii seba samého v hmotnom svete. Vďaka schopnosti uvoľňovať a uzemňovať je kunzit ideálnym meditačným a relaxačným kameňom.

V STANICI SRDCA SVETLO A ČISTO

Takmer legendárny je účinok kunzitu na srdcovú čakru a srdce ako také. Posilňuje srdcový sval a pomáha utíšiť jeho neurotické búšenie v stavoch emocionálnych alebo citových výkyvov. Je to však absolútne výnimočný čistič energetického srdcového centra, prepájacieho dopravného uzla medzi materiálnou a duchovnou realitou v nás. Otvára srdce, a tým podporuje našu schopnosť komunikovať to, čo máme naozaj na srdci, podnecuje láskavosť a pomáha vyrásť naozaj hlboké pokore. Kunzit celkovo navyšuje energiu v našom energetickom poli, je to teda ideálny kameň pre prípad, že chceme byť videní vo svojej plnej kráse a sile, priťažliví a sexy, a vďaka tomu pritiahuť do svojho života lásku. To by som sa vypravila do Barmy možno aj peši. Ale našťastie, ja sa už mám fajn.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

ČAJ PRE MUŽOV AJ ŽENY

Smilax je výborným pomocníkom pri liečení mnohých urologických a obličkových problémov. Je protizápalový a zároveň prečisťuje. Pomáha odstraňovať piesok z obličiek a močového mechúra, odpadové soli z tela, detoxikuje pečeň, znižuje zaťaženie organizmu ťažkými kovmi. Obmedzuje vznik artróz, dny, reumatoidnej artritídy, utišuje bolesti kĺbov.

Smilax je dnes veľmi obľúbeným nápojom športovcov, pretože podporuje rast svalovej hmoty.

Pri tejto informácii sa mnohé ženy zľaknú a podotknú, že o veľké bicepsy nestoja. Také jednoduché to zasa nie je. Nepredpokladajme, že pri pravidelnom pití prípravku sa naše tukové vankúšiky a ochabnuté tkanivo samé transformuje do prepracovaných svalov. Sarsaparilla podporuje tvorbu testosterónu a progesterónu. Harmonizuje hormonálny systém mužov aj žien, pomáha preklenúť menopauzu. Aktivizuje sexuálnu túžbu oboch pohlaví, umocňuje erekciu bez toho, aby zvyšovala celkový

krvný tlak. Smilax znižuje hladinu škodlivého cholesterolu, tlmí bolesť, povzbudzuje metabolizmus a imunitu, čistí krv a aknóznou pleť. Je veľmi účinný pri problémoch s lupienkou. Pri pravidelnom pití po dobu piatich mesiacov ustúpila psoriáza (lupienka) až u 70% pacientov bez toho, aby sa prejavy choroby vrátili. Zlepšuje obranyschopnosť organizmu, stimuluje tvorbu bielych krviniek a urýchľuje hojenie rán. Odstraňuje únavu, tlmí aj fyzické napätie.

(ARCHÍV)

Užite si svoje „zelené tehotenstvo“

V dobách rozkvetu tradičnej čínskej medicíny sa v starovekej Číne pristupovalo k tehotenstvu (a najmä prípravu naň) oveľa zodpovednejšie než dnes. Muž a žena sa niekoľko mesiacov až rokov dôsledne pripravovali, pretože splodenie zdravého potomka a zdravie matky počas poŕehnaného stavu a po pôrode sa vnímalo ako kľúčové. Rodili sa tak ďalšie silné generácie. Dnes je tomu často naopak. Vplyvom priemyselne upravovaných potravín, nečistého ovzdušia, nezdravého životného štýlu a nedbanlivej starostlivosti pred aj počas tehotenstva sa rodí stále slabšia a slabšia populácia. Ale pretože šťastie (a azda aj zdravie) praje pripraveným, tak či už počatie plánujete alebo ste v očakávaní, zoznámime vás s pár osvedčenými tipmi na zdravší priebeh tehotenstva, ktorého výsledkom je zdravé bábätko. Zameriame sa na zelené potraviny bohaté na nutrične dôležité látky, ktoré už bežná strava nie je schopná pokryť.



» PLÁNUJETE? NAJSKÔR SA VYČISTITE!

Ak ste plánovací typ a pri bábätku sa neponáhľate, máte výhodu, že svoje telo môžete dobre pripraviť. Zo zelených potravín odporúčame dlhodobu užívať **Organic Chlorellu** a **Organic Barley Juice**, ktoré organizmus postupne šetrne prečistia od nežiadúcich látok, ťažkých kovov, jedov a chemikálií, posilnia imunitu a telesnú kondíciu, podpora tvorbu krvi. Obe zelené potraviny

obsahujú chlorofyl (chlorela najviac zo všetkých rastlín), ktorý je v našej strave nenahraditeľný. Chlorela jemne „kefkuje“ črevo a dodáva živiny, energiu. Jačmeň zasa dopĺňa jang obličiek a čchi sleziny: pomáha teda pri dobrom trávení, tvorbe krvi, a vďaka posilneniu obličiek pripravuje telo na budúce tehotenstvo. A čo keď sa predsa len dlho nedarí? Ženy nech vsadia na **Raw Ambrosiu**. Mužom zasa bude viac svedčať **Organic Maca**. Samozrejme, dobré je v tomto prípade produkty kombinovať aj s prípravkami Pentagramu® podľa odmerania na mieru prístrojom Supertronic.

NA TELE A NA DUŠI POKOJ

Ak sa vám už pošťastilo a čakáte vytúžené dieťaťko, nemali by ste trpieť únavou ani starosťami, nadmernými emóciami či šokmi. Dodržiavajte každodenný režim a rovnováhu medzi prácou a odpočinkom. Myslíte na to, že každá hodina spánku pred polnocou je pre telo dvojnásobne výživná než tá po polnoci. Pamätajte si, že akákoľvek dlhodobá emócia sa prenáša aj na plod. Naš pretrvávajúci smútok môže oslabiť pľúca dieťaťa, prehnaná

MÔŽETE VEDIEŤ

Vplyvom znečisteného životného prostredia sa zo vzduchu, vody a pôdy dostávajú do tela ľudí tzv. dioxíny, nežiadúce látky vznikajúce pri chemických reakciách v priemyselnej výrobe. Skryté riziká dioxínov sa, bohužiaľ, môžu prejavovať vo forme takých symptómov, ako je ADHD u detí, ktoré sú citlivejšie na toxíny než dospelí. Na základe realizovaných štúdií sa zistilo, že príjem dioxínov skrz materské mlieko od matiek, ktoré nebrali žiadne výživové doplnky, bol približne 20x vyšší než tolerovaný denný príjem, odporúčaný WHO (Svetová zdravotnícka organizácia). Naopak, u matiek užívajúcich tablety chlorely boli namerané celkové hladiny dioxínov počas šesťnedeľnia nižšie o 30%. Výskumy ukazujú, že chlorela podporuje vylučovanie dioxínov z tela vďaka nadviazaniu dioxínu na chlorofyl. Dioxíny následne absorbujú vlákna chlorely a re-absorbujú sa von z tráviaceho traktu.

radosť zasa srdiečko, hnev sa prenáša na pečeň, neustále spomienky na slezinu a ustrašenosť na obličky.

DOBRA A KVALITNÁ VÝŽIVA

Podľa tradičnej čínskej medicíny by sa mali tehotné ženy vyhýbať nadmernej konzumácii jedál chladnej povahy: potraviny čerstvo vybrané z chladničky, studené jogurty a mliečne výrobky, zmrzliny... Ani vyprážané, mastné jedlá, silnejšie korenené alebo ostré nie sú žiaduce. V strave je dobré dodržiavať pravidelnosť a rozstup maximálne 3 hodiny. Ráno si treba dopriať teplú kašu z rastlinného mlieka a obilnín alebo praženicu, vývarové polievky a celozrnné pečivo (ideálne z kvásku). Teplé raňajky sú najlepším základom celého dňa. Počas tehotenstva potrebujete najmä bielkoviny a vápnik na tkanivá a kosti vášho dieťaťa. Navyše je nevyhnutné dodávať kyselinu listovú, jej nedostatok totiž môže viesť k vrodeným vývojovým vadám plodu (jeho nervovej trubice), alebo aj k spomalenému vývoju. Mali by ste dopĺňať aj viac železa – vaše červené krvinky ho využijú na prenos kyslíka k dieťaťu.



Okrem všeobecne odporúčaných výživových doplnkov sa oplatí obohatiť výživu zelenými potravinami, ktoré vďaka svojej koncentrácii vitamínov a minerálov hravo dobehnú nedostatky bežnej stravy.

ZÁZRAK MENOM CHLORELA

Ak žena užívala chlorelu už pred tehotenstvom, rozhodne je dobré pokračovať. Obsahuje železo (v iba 5 g je cca 58 % odporúčanej dávky – ODD) a je takým malým zázrakom, pretože čistí aj materské mlieko. Ak je teda tehotná žena vystavená škodlivým vplyvom znečisteného prostredia, t.j. dioxínom, podľa realizovaných štúdií pomôže užívanie chlorelly odstrániť dioxíny z mlieka. V chlorelle sa nachádza aj kyselina listová (cca 33% ODD v 5 g). Vlákna dokáže pomôcť pri zápche a vyrovnať trávenie, čo je v tehotenstve často veľká výhoda. Najskôr sa však uistite, že máte iba organickú (BIO) chlorelu z čistého zdroja, ktorá nebola

vystavená kontaminácii. **Organic Chlorella** od Energy je v BIO kvalite a pestuje sa v čistej prírode južného Taiwanu, čo je najčistejší zdroj chlorelly na svete.

ÚČINNÝ „ŠTVORLÍSTOK“

Absolútne samozrejmosťou súčasťou jedálneho lístka by sa mali stať omega-3 nenasýtené mastné kyseliny (**Organic Sacha Inchi** ich ponúka dokonca 13x viac než losos!), ktoré podporujú zdravý vývoj mozgu a centrálnej nervovej sústavy dieťatka. Ak čakáte dievčatko, jedzte **Raw Ambrosiu**. Podporí ženskosť a navyše vám posilní tvorbu krvi, tak veľmi dôležitú v tehotenstve aj pri dojčení (podľa TČM záleží rast a vývoj bábätká práve na energii a krvi matky). Odporúčame aj **Organic Betu**, ktorá znižuje riziko vrodených vývojových chýb plodu. Beta nie je žiadna chuderka, pretože v jednej dávke dostanete do tela bez námahy toľko látok ako z troch až

štyroch pohárov pracne lisovanej cviklovej šťavy. Šťava zo zeleného jačmeňa (**Organic Barley Juice**) má zasa energizujúci účinok. Budete sa teda cítiť menej unavené.

DOSTATOK ENERGIE A „ZELENÉ DETI“ BUDÚ ODMENOU

Ženy, ktoré v tehotenstve pravidelne užívajú vyššie spomenuté zelené potraviny, sa rozhodne môžu tešiť z dobrej telesnej a zdravotnej kondície, pozitívneho duševného rozpoloženia a pravidelného prísunu energie. Niektoré štúdie naznačujú, že potom sa rodia bábätká s vyšším IQ (vďaka doplnkom s omega-3), priebeh pôrodu býva pohodovejší a narodené deti pokojnejšie, bez ekzémov či iných zdravotných problémov, napríklad bez neurologických porúch, ako je hyperaktivita či porucha pozornosti s hyperaktivitou (ADHD) (vďaka doplnkom s omega-3, chlorelou a jačmeňom). Skrátka – dajme životu zelenú!

Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

ANNOVET & PROBIOVET

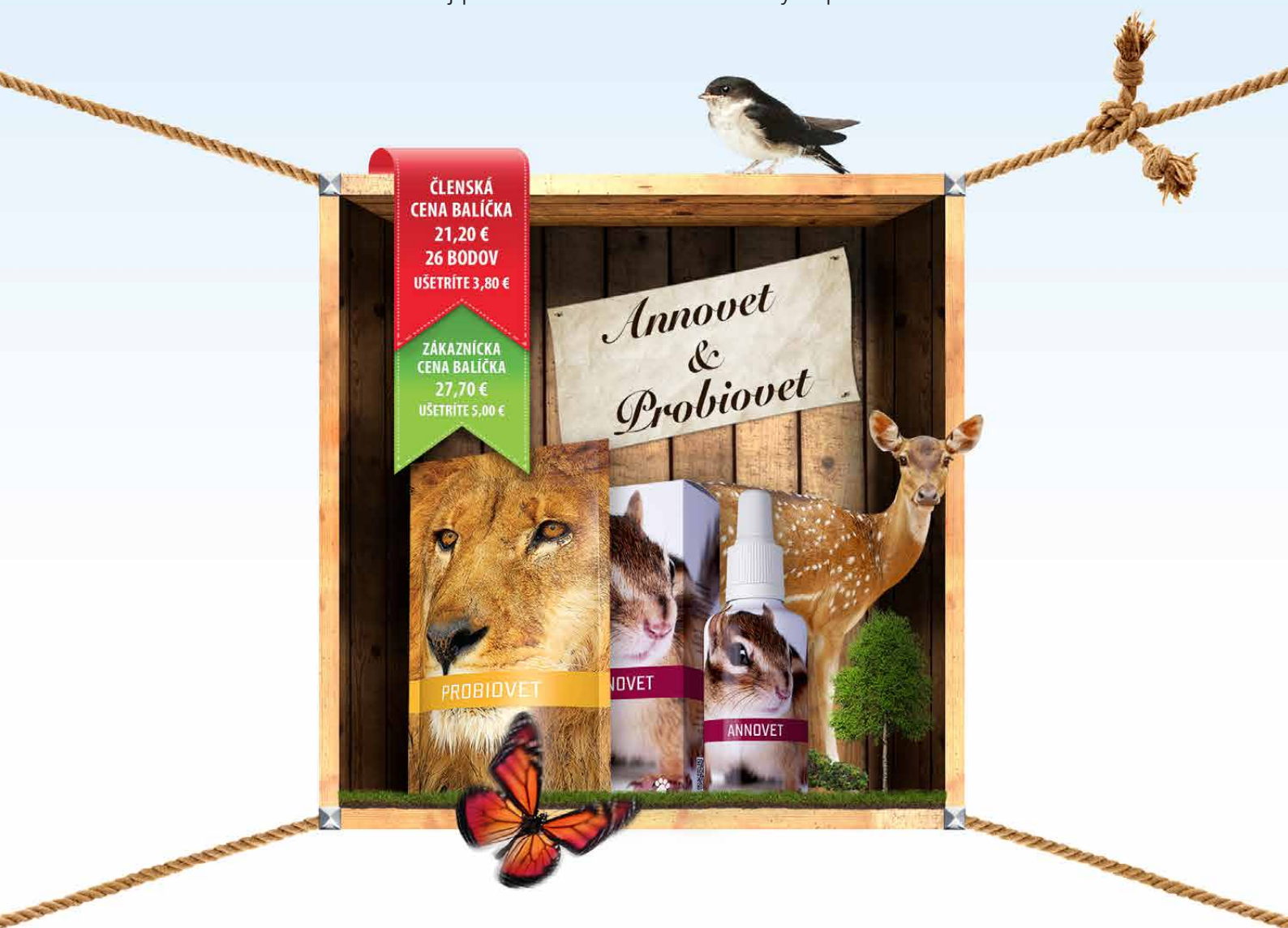
VO VÝHODNOM BALENÍ S 15% ZĽAVOU

ANNOVET

Pomáha pri onkologických ochoreniach. Selektívne ničí bunky niektorých nádorov.
Starším zvieratám vracia vitalitu.

PROBIOVET

Obnovuje prirodzenú mikroflóru čreva, ktorú Annovet odstraňuje.
Pomáha aj pri väčšine tráviacich a črevných problémov.



Energyvet.com

Platnosť akcie: od 1. do 30. júna 2018 alebo do vypredania zásob.

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

O hanobení slovenského jazyka (ALE AJ O POUŽÍVANÍ ODBORNEJ TERMINOLÓGIE)

Jozef Mistřík uvádza vo svojej knihe *Jazyk a reč*, že do slovenčiny sa prebrali slová z minimálne štyridsiatich jazykov. Okrem v histórii prijatých slov z jazykov územne blízkych, takisto ako z klasickej gréčtiny a latinčiny, sú to tiež slová francúzske, talianske, španielske a z ďalších európskych jazykov; z tých exotickéjších spomína perzské, etiópske, chaldejské, japonské, eskimácke, od protinožcov sú to slová z Austrálie. Cesty ich vstupu do slovenčiny boli veľmi rôznorodé a rozprestrelí sa pomerne rovnomerne do bežnej slovnej zásoby, ba mnohokrát si už ani neuvedomujeme ich „zahraničný pôvod“.

No to, čo sa deje s jazykom a jeho zásobou slov a ich používaním v posledných dvadsiatich rokoch, nemá v histórii obdobu. Z médií som sa napríklad dozvedel, že na Slovensku sa chystá veľká športová akcia, počas ktorej účastníci behu navštívia najkrajšie miesta našej vlasti. A čo myslíte, aký je jej názov? The Run Slovakia! Jedna zo známych bratislavských reštaurácií nesie názov Slovak pub. A tradičná charitatívna športová udalosť, ktorá zaujala dôležité miesto v živote Košíc i ďalších východoslovenských miest, známa sloganom Vyhráva jeden, pomáha každý, sa hrdí názvom City Run. Už nám nestačí Beh Slovenskom, Slovenská krčma, Beh mestom...! Nie, zrejme sa musíme podriaďovať zlým trendom a používať jazyk zvoleného hegemonu, namiesto aby sme pre tieto akcie hrdo použili slová materinskej reči. Každodenná slovná zásoba slovenčiny hlavne v populácii mládeže sa výrazne poškodzuje nezmyselným a neproduktívnym používaním rôznych „amerikanizmov, počítačizmov, anglizmov“ v akomsi zlom, až absurdnom protiklade s predtým vnucovanými rusizmami. Množstvom a frekvenciou používania ich ďaleko presahujú, zároveň však slovnú zásobu skoro vôbec neobohacujú, skôr opak je pravdou. Akej cieľovej skupine sú určené cudzojazyčné, v absolútnej prevahe anglické slogany, názvy, nápisy? Všímavý čitateľ, nedivajúci sa ľahostajne okolo seba vie, o čom hovorím. A možno ho tiež, tak ako mňa, z procesu riadenej debilizácie (*debilitas*, lat. – vysilenie, slabosť, ochromenie, neduživosť, duševná slabosť, neuh, ochrnutie, slabosť) spoločnosti premáha neskrývaný nepokoj i hnev.

Aj odborná terminológia začína byť v mnohých oblastiach každodenného života spoločnosti pre bežného príjemcu ťažko zrozumiteľná, pomaly ale isto sa v modernej pojmológii „hovoriacich hláv“ mnohí z nás strácajú. Ale ako je to napríklad s názvami prípravkov Energy, kam ich z jazykového hľadiska zaradiť, z akých jazykov sú odvodené? Patria, samozrejme, do špeciálnej terminológie, úzko spätéj z ich poslaním. Jazykovo však nemajú, aj keď sú filozofiou späté s ideou východnej medicíny, nič spoločné napríklad s čínštinou. Tvorcovia „mien“ prípravkov mysleli na európske historické povedomie, najmä na jeho starogrécke a latinské základy, ktoré sa dodnes najčastejšie využívajú v jazyku medicíny, tiež farmácie, aj keď tam to už v mnohom dávno neplatí.

Nech tento jazykový exkurz posluží hlavne tým, ktorí nemajú takmer žiadne žiadne alebo len veľmi chabé základy klasických jazykov, ale sú zvedaví, odkiaľ sa pomenovania prípravkov zobrali. Nebudem pritom dôsledný, nevyberiem povedzme tie, ktoré sú známe z oficiálnych názvov liečiviek, tvoriacich ich podstatu.

Z pohľadu stredovekých učencov patria takéto poznatky do prvého stupňa vzdelania, tvoreného trivium (*trivium*, lat. – trojcestie, križovatka, rázcestie, hlučné verejné miesto, nižšie

školské vzdelanie: gramatika, rétorika, dialektika), trojicou zo siedmich slobodných umení, ktoré musel absolvovať každý, kto chcel získať titul bakalára (*bacalarius*, lat. – bakalár, študent s prvým stupňom akademickej hodnosti; *baca*, lat. – bobuľa: *baca Minervae* – oliva, olivový strom bol zasvätený bohyni múdrosti a remesiel Minerve, v gréckej mytológii Aténe; bakalári boli ovenčení olivovým vencom). Aj preto patria uvedené prvostupňové znalosti medzi triviálne, takže by sme ich mali mať aspoň sčasti zvládnuté.

Pre začiatok pár slov k názvu pentagram. Slovo sa skladá z dvoch častí a je odvodené z klasickej gréčtiny. Πεντε, (aj πεμπε) *pentē*, gr. znamená päť, γραμμα, *gramma*, gr. sa prekladá vo viacerých významoch ako maľba, obrázok, náčrt, ale i ako písmeno, nápis, písomnosť, dokument, kniha, zoznam, písaný zákon, základné i vyššie vzdelanie, vzdelanosť, veda, a pod.

Ak si uvedomíme veľkú škálu významov slova *gramma* a ich hierarchiu, poznatky o päťorke – v prípade programu Energy o základnej päťici skupín prípravkov – ich poznávanie aj prostredníctvom známych náčrtov, obrazových a slovných prezentácií otvára pred nami kolosálnu knihu (seba)vzdelávania. Nezabúdajme ju, aby sme do jej múdrosti mohli načrieť aj nabudúce.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK



Inštitút vzdelávania Energy (IVE)

Za úspechom Energy je predovšetkým poznanie, pokora a uvedenie si vlastnej nevedomosti.

Dal by som všetko, čo viem, za polovicu toho, čo neviem.

René Descartes

Ako som písal v úvodníku, jún je úžasný mesiac. Matka príroda nám v dobrom i zlom ukazuje, akú obrovskú silu má a akí drobní oproti nej sme. My, ktorí sa nazývame pánmi tvorstva! Je zaujímavé, že si to stále nechceme pripustiť: že sme proti nej bezmocní a ak stratíme pokoru, je po nás. Aj keď technológia a veda napredujú obrovským tempom, ak by sa príroda rozhodla, zlikviduje alebo zredukujú nás behom pár chvíľ. Prosto – usmerní. Hurikánom, potopou alebo obyčajným vírusom. Len aby zachovala prirodzenú rovnováhu. Vlastne je to jediný možný vzorec existencie života. Rovnováha. A funguje paušálne vo všetkom okolo nás. Ak nie je v našom tele, sme chorí, ak nie je v našom prostredí, je zle. Vieme to, uvedomujeme si to, ale nie a nie sa podľa toho správať. Objavili sme jin a jang, poznáme asi tisícristo spôsobov, ako to – a vždy

inak – vysvetliť. Ide o jednoduchý princíp. Veci okolo teba sú tu preto, aby ste spolu existovali a navzájom sa ovplyvňovali. Ak budeme ničiť planétu, zničí napokon ona nás. Ak budeme likvidovať naše telo a myseľ, zlikvidujú nás oni. A nezáleží na tom, či stresom, zlou stravou alebo toxickými výparmi.

Nedávno uplynulo presne dvadsať rokov odvtedy, čo som sa stal súčasťou spoločnosti Energy. Rozmýšľal som, čo mi to obdobie dalo. Množstvo vecí. Ale tie dve najväčšie sú: úžasní ľudia a poznanie, ako málo toho viem.

Už na vysokej škole (etnológia) som si v jednom momente uvedomil, ako veľa je toho, čo treba spoznávať. Smerovanie môjho štúdia bolo príbuzné mojej práci. Venoval som sa aj ľudovému liečiteľstvu v tradícii a súčasnosti nášho národa. V mojej práci sa stretávam s liečiteľmi, šamanmi, lekármi-alopatmi, ale aj s tými, čo ušli smerom k prírode. Ďalej vídavam tých, ktorí praktizujú to aj

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

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.

Júl 2018

- » 10. 7. 2018 Nová Dubnica o 16,30 – Anatómia
- » 11. 7. 2018 Martin o 16,00 – Anatómia
- » 18. 7. 2018 Liptovský Mikuláš o 16,00 – Srdce a cievy I.

August 2018

- » 17. 8. 2018 Prievidza o 16,00 – Srdce a cievy I.
- » 8. 8. 2018 Bratislava o 16,30 – Srdce a cievy I.
- » 9. 8. 2018 Komárno o 16,00 – Srdce a cievy I.
- » 14. 8. 2018 Trnava o 15,00 – Srdce a cievy II.
- » 15. 8. 2018 Dunajská Streda o 17,00 – Srdce a cievy I.



to, čínskych liečiteľov, muzikoterapeutov, ruských liečiteľov, naprávačov kostí, a tak ďalej, a tak podobne, mohli by sme menovať ešte pekných pár strán. Prešiel som reikistami, anjeličkarmi, psychohygienikmi, virgulistami všetkých druhov, ale aj veštcami či kňazmi-exorcistami. Pár dní mi brnela noha, lebo masér sa chcel predviesť, vyskúšal som na vlastnej koži „zočí“, aj to, ako z neho von. Párkrát ma naozaj zachránili a skutočne priam zázračne pomohli. A vôbec, bolo toho naozaj dosť a všetko ma niekam posunulo. Som za to vďačný, rovnako aj za fakt, akých úžasných ľudí stretávam.

Vďaka škole som trochu zorientovaný v histórii a tradícii liečiteľstva u nás, vďaka práci mám možnosť denne pracovať s ľuďmi, ktorých denným chlebičkom

DOVOLENKA BEZ RIZIKA

CHRÁŇTE SA PRI CESTOVANÍ V LETE
PRED ZÁKERNÝMI INFEKCIAMI



BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY			ZÁKAZNÍK	
	cena	body	zľava	cena	zľava
Drags Imun + Probiosan	27,00 €	33	4,80 €	35,10 €	6,20 €
Drags Imun + Probiosan Inovum	28,90 €	35	5,10 €	37,50 €	6,70 €

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

je liečiteľstvo. Už trochu poznám istú krivku, po ktorej väčšinou vo svojej kariére kráčajú liečitelia všetkých druhov. Už tuším, kedy im ide o biznis, kedy majú skutočný dar, pokoru a snahu naozaj pomôcť a dokážu tieto veci správne a prospešne uchopiť. Tých dvadsať rokov ma naozaj naučilo pár drobností, vďaka ktorým som mnoho pochopil. Napríklad aj to, prečo ešte pred pár rokmi boli lekári a farmaceuti tak veľmi naladení proti liečiteľstvu. Dnes už to tak, našťastie, nie je. Už rozumiem, prečo môže byť reklama a šírenie poloprávd obrovským problémom, ale rozumiem aj tomu, prečo ľudstvo v istých

okamihoch tak ľahko uverí konšpirátorom a klamstvám. A nezáleží na tom, či sa útočí proti liekom, praktikám liečiteľstva, potravinám alebo ide o politiku či výpary na oblohe. Je to nezdravé. Keď stratíme rovnováhu aj v tomto smere, máme obrovský problém. Existuje mnoho právd, mnoho otázok i odpovedí. Ak chceme byť čo najbližšie k ozajstnej pravde, platí jednoduché pravidlo: treba mať otvorenú myseľ.

Presne na tomto princípe je postavený náš Inštitút vzdelávania Energy. Tí najlepší učenci rôznych smerov vám prinášajú informácie, aby ste ich vy mohli spracovať,

doplniť o vaše poznatky a odovzdať ďalej. Presne tak to funguje aj v prírode. V rovnováhe. To, čo má prežiť, čo sa naučí rešpektovať a nedevasťovať svoje okolie, nielenže prežije, ale zosilnie a posunie sa vyššie.

Inštitút vzdelávania má zmysel pre tých ľudí, ktorí majú úprimnú snahu pomôcť nielen sebe, ale aj svojmu okoliu. Nenaučíme vás všetko, dokonca ani polovicu toho, čo by ste mali vedieť. Ukážeme vám však, ako sa správne pozeráť na veci a ako naozaj pomôcť sebe a svojmu okoliu.

JOZEF ČERNEK

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										6. 6.		
Regenerácia v Pentagrame – filozofia						7. 6.						
Regenerácia v Pentagrame – koncentráty												
MLM						12. 7.				11. 7.		
TČM	26. 7.		5. 6.								6. 6.	
Zelené potraviny I.			25. 7.					24. 7.				
Anatómia	13. 6.		11. 7.	19. 6.			10. 7.					
Imunita		11. 6.					12. 6.	13. 6.		25. 7.		
Čaje									25. 7.			
Srdce a cievy I.					26. 6.				14. 6.		18. 7.	
Dotyková terapia		17. 7.			16. 7.							18. 7.
Komunikačné zručnosti	21. 6.	7. 6.			25. 7.				10. 7.			6. 6.
Srdce a cievy II.										27. 6.		
Kozmetika Beauty				19. 7.								

DEŇ DETÍ

1. 6. 2018–8. 6. 2018

MYSLITE NA ZDRAVIE VAŠICH DETÍ

Audiron (-30%)	ČLEN ENERGY			ZÁKAZNÍK	
	cena	body	zľava	cena	zľava
	6,90 €	8	3,00 €	9,00 €	3,90 €

Akcia platí do vyčerpania zásob!

Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

OČISTNÝ YZOP

História používania yzopu, blízkeho príbuzného napríklad saturejky, siaha k počiatkom ľudskej civilizácie. Najmä tej európskej. Pochádza totiž zo Stredomoria, a tak bol, samozrejme vďaka svojim vlastnostiam, doslova posvätnou rastlinou pre dávných Hebrejcov, Egypťanov, Grékov a Rimanov. Jeho latinský názov *Hyssopus officinalis* vychádza buď z gréckeho *hys* – prasa a *ops* – tvár, azda pre kvety pripomínajúce prasačí rypák, alebo z hebrejského *ezob* – posvätná bylina. Spomína sa aj v niektorých prekladoch Biblie: „*Vyčistíš mňa yzopom a ja budem čistý.*“ Práve na očistu chrámov a kostolov a iných posvätných miest ho používali a pestovali kňazi od antiky po stredovek. Očistné účinky však nemá *hysop*, ako sa mu ľudovo hovorí, len „duchovné“, ale aj praktické: drvina či celé vetvičky v špajzi alebo pozdĺž stien odrádzali dotieravý hmyz, odvarom sa bojovalo so všami, blchami, kašľom, žalúdočnými problémami aj s malomocenstvom. Vďaka svojej aróme sa stal yzop prirodzene aj obľúbeným korením.

LEŽATÝ POLOKER

Zo Stredomoria sa yzop postupne rozšíril po južnej a strednej Európe a Ázii, hojne sa pestuje napríklad vo Francúzsku, v Rusku a Indii, všade ľahko splaňuje. Miluje teplé, slnečné a suché kamenité (najmä vápencové) stráne a stepi, lomy, priekopy, a podobne, inak je nenáročný a na záhrade (balkóne) aj okrasný. Yzop lekárske zaradujeme do čeľade hluchavkovitých. Je to trváci, silne aromatický poloker s hlbokými (až 1 m) koreňmi. Jeho stálezelená, bohato vetvená koruna s výškou 20–60 cm, sa plazí po zemi, na dĺžku môže dorásť až do 1,5 metra. Podlhovasté, kopijovité a prisadnuté listy majú po oboch stranách mnoho aromatických žliazok. Drevnaté vetvy kryje šupinovitá kôra. Na koncoch rovných bylinných vetiev kvitnú od júla do septembra klasy s 3–7 tmavými, modrofialovými kvetmi. Každý kvet má dva zrastené pysky, z ktorých trčia 4 dlhé tyčinky a čnelka s bliznou. Zaujímavosťou je, že všetky kvety sú obrátené jedným smerom. Na ďalšie využitie sa zbiera bylinná stonka v plnom kvete, a to ráno po uschnutí rosy (obsah účinných látok je najvyšší). Sušený vo vrstvách, v prievane a tieni (do 40 °C) má yzop rovnakú farbu ako živý – listy sviežu zelenú, kvety modrofialovú. Zbierať sa dá aj trikrát za sezónu.

Výťažok obsahuje až 1% antiseptických silíc (pinén, pinokamfón, limonén), flavonový glykozid hesperidín, až 8% trieslovín, horčiny, živicu, organické kyseliny a minerály.

SILA POSVÄTNEJ BYLINY

Yzop sa preslávil najmä vďaka silným dezinfekčným, ak nie antibiotickým účinkom. Využívajú sa pri liečbe: 1) zápalov dýchacích ciest – yzop sa užíva formou kloktadla či odvaru proti kašľu, zahlieneniu, pri zápaloch hrtana a mandlí, aj pri astme; 2) tráviacich ťažkostí – podporuje chuť do jedla a trávenie, užíva sa pri nadúvaní, zápche a črevných infekciách; 3) vylučovacích ťažkostí – podporuje činnosť obličiek, je močopudný a užíva sa pri zápaloch močových ciest. Zvonka je yzop vo forme obkladu či kúpeľa vhodný na dezinfekciu a hojenie rán, šrámov a ekzémov, na infekcie očí a uší, na bodnutie alebo uštipnutie hmyzom. Yzop sa odporúča aj pri bolestivej menštruácii a nočnom potení, upokojuje nervy, mierne zvyšuje krvný tlak a silno stimuluje celý organizmus. Yzopový olej sa používa pri masážach ochrnutých končatín (po mŕtvici, a pod.). Predmetom výskumu je schopnosť yzopu liečiť opary a azda aj HIV. Ako bolo povedané, yzop je mocná liečivá rastlina, svojimi účinkami sa podobá na šalviu, a preto treba k nej pristupovať s rešpektom a užívať ju s mierou. Vysoké koncentrácie stimulujúcich látok totiž môžu spôsobiť kŕče a epileptické stavy. Yzop nesmú užívať tehotné ženy a neodporúča sa ani pri stavoch nervozity a podráždenia.

UNIVERZÁLNE KORENIE

Okrem odvaru či kloktadla je obľúbenou formou užívania yzopové víno (údajné afrodiziakum) či yzopová voda (výluh za studena). Kuchynské využitie je osobitná kapitola. Yzop pomáha pri trávení a zároveň je dosť aromatický, používa sa na dochucovanie azda všetkého: mäsa, polievok, omáčok, šalátov, zeleniny, paštét, plniek a šalátov, ale pridáva sa aj do sladkých ovocných koláčov, kompótov, dezertov, likérov a nealko nápojov. Osvedčené sú kombinácie yzopu s bobkovým listom, petržlenovou vňaťou, tymiánom, mäťou, s kapustou, cviklou, s hrachom a tekvicou a s kyslým ovocím, ako sú višne, maliny, broskyne alebo ríbezle.

Dobrá chuť, na zdravie a očistu!
Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK



DEŇ OTCOV (13. – 20. JÚNA 2018)

CYTOSAN (-30 %)

- » Je účinný na mikrobiálne, bakteriálne a vírusové infekcie (Herpes virus, Cytomegalovirus, Helicobacter pylori, atď.), opary a zníženú imunitu
- » Pôsobí na zápalové stavy slizníc ústnej dutiny, hltanu, žalúdka, tenkého a hrubého čreva (Crohnova choroba, ulcerózna kolitída)
- » Chráni pečeň pred pôsobením pečenejých jedov a regeneruje už poškodené bunky pečene (cirhóza, steatóza)

ORGANIC MACA (-30 %)

- » Zvyšuje odolnosť organizmu a jeho adaptačné schopnosti
- » Pomáha udržiavať hormonálnu rovnováhu
- » Stimuluje sexuálnu aktivitu
- » Má pozitívny vplyv na tvorbu a kvalitu spermií

	ČLEN ENERGY			ZÁKAZNÍK	
	cena	body	zľava	cena	zľava
Organic Maca (-30%)	10,50 €	13	4,50	13,60 €	5,90 €
Cytosan (-30%)	20,90 €	25	9,00 €	27,10 €	11,70 €

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