



# vitae

september 2018

Začína sa školský rok,  
pomôžme deťom  
s učením

Zdravá detská desiata  
– tipy pre inšpiráciu



## Prípravky mesiaca septembra

**Okolo 12. septembra by sme sa mali vrátiť do slušného, hoci trochu rozmarného leta a po krátkom, ale výraznom ochladení pred koncom druhej dekády sa ešte raz ohriať v teplých dňoch. Koniec mesiaca sa však už o farebné babie leto veľmi neusiluje.**

Každopádne je príjemné poriadne si užiť záver babieho leta, kým sa dostaneme do jesenného chladného a vlhkého nečasu. Začiatok školského roka nás väčšinou vrhne do pracovnej hystérie. Sem-tam niečo doťahujeme v zamestnaní, niečo doma a výsledok je, že za pár týždňov využijú naše vyčerpanie „škaredáci“, ktorí nás zatlačia s horúčkami a hlavou ako melón do postele. Ale my sa nedáme a tento rok na to pôjdeme inak.

Oslovíme zaujímavú kombináciu **Relaxin** a **Organic Sacha Inchi** a vyskúšame, koľko toho zvládneme uvoľnení a spokojní. September je celkom iste mimoriadne vhodný aj pre **Stimaral**. Po letnom výpadku sa budeme musieť sústrediť a občas aj zabrať, so Stimaralom to bude hračka. Dobrou voľbou je **Annona**, jej širokospektrálne využitie bude vhodné práve pred začiatkom pluští a proti nepríjemnostiam jesene. A keď sa už o seba tak pekne staráme, odmeníme sa **Macou**. Hovorí sa jej aj peruánsky žen-šen a je to prastará bylina. Miestni obyvatelia Peru verili, že zvyšuje fyzickú a psychickú výkonnosť a má veľký vplyv na stimuláciu nervovej sústavy, zvýšenie libida, potlačenie frigidity a impotencie. Na koniec babieho leta to znie dobre, čo poviete?

EVA JOACHIMOVÁ

## vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 9, september 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.



Leto to  
čoskoro  
vzdá.

## OBSAH

Editorial	04
Himalayan Apricot Oil – nový terapeutický olej	04
Ukludnite svoju myseľ	07
Cítim uzemnenie a otvorenie	07
Zostaň pokojný	08
Relaxin oslavuje svoj úspech	09
Máme to mať zakódované	10
Českým matkám chýba DHA	11
Ako ľahšie zvládnuť učenie	12
Hola hola, škola volá!	14
Desiata nielen pre deti do školy	16
Od polarity k jednote od choroby k zdraviu XXXV.	18
Čriepky z mozaiky dejín XLVI.	20
Kľúčové žily nie sú iba kozmetickým problémom	22
(P)otrava naša každodenná	24
O používaní odbornej terminológie a prípravkoch Energy (1.)	26
Virovet a Omegavet vo výhodnom balení	28
IVE – dojmy našich účastníkov	30



## EDITORIAL

### NEPESTUJME HOAXY, ALE VLASTNÝ ÚSUDOK

*Aischylos, staroveký aténsky dramatik: „Srdce robí zázraky, ale rozum na ne neverí.“*

Sledovať trendy v zdravej výžive patrí k mojej práci, ale poviem vám, začína to byť celkom fuška. Čím viac o tom viem, tým väčší je môj pocit, ako málo toho tuším. Teda nielen ja, ale my všeobecne. Ľudia, ktorým nie je jedno, v akej kvalite prežijú svoj pobyt na planéte Zem. Vezmite si napríklad také vajcia. Odkedy som na svete, už minimálne päťkrát boli odborníci za a päťkrát proti. Vajcia boli na cholesterol dobré i zlé, boli priatelia športovcov i zásadni nepriatelia srdca. Rovnako tak bravčová masť alebo aj vegetariánstvo, a stovka ďalších potravín či trendov. A viete, čo je najhoršie? Kým kedysi určovali trend odborníci a ich štúdie či výskum, dnes určuje trend popularita a virálnosť. Kto je virálny šéf? Virálnosť – teda to, čo sa šíri internetom a sociálnymi sieťami zvlášť, v podobe videa alebo článku „odborníkov“ – ide do popredia. A venujeme tomu čas a žiaľ, aj pocit pravdy. A je jedno, či je to o zdraví alebo sú to „zaručene autentické“ videá imigrantov či smrteľná zubná pasta. Pravda alebo dátum nakrúcania nie je podstatný, dôležité je, že je to v kurze. Nezáleží na tom, že video, ako „migranti“ ničia autá na ulici je tri roky starý usvedčený podvrh. Stačí dať k nemu komentár „Teraz v Paríži“ – a už to ide. Politici sa predbiehajú so stratégiami a vyhláseniami. Keď chcú hlavné (najsledovanejšie) médiá dať hoax (zámerne šírenú nepravdivú informáciu) do poriadku, a teda dementovať



nezmyselné správy, len lejú olej do ohňa. Je zvláštne, ako my ľudia fungujeme. Namiesto toho, aby sme internet využili ako nástroj hľadania ozajstnej pravdy, dali sme tupohlavcom a šialencom úžasný nástroj na manipuláciu a šírenie sprostostí. Už celkom verím výskumu, ktorý tvrdí, že ľud potrebuje byť manipulovaný a pravdu vlastne vidieť nechce. Nuž, toľko moje septembrové zamyslenie. Možno nemá pointu, ale má drobný odkaz: „Cesta k zdravému životnému štýlu je cesta nekončiaceho sa poznania a poznávania.“

**JOZEF ČERNEK**

# Himalayan Apricot oil

## NOVÝ TERAPEUTICKÝ OLEJ

Každý rok sa v Skarde, pomyslenej vstupnej bráne do himalájskeho Kašmíru, odohrá ťažko uveriteľné predstavenie. Na obrovských plochách voľne rastúce marhuľové stromy akoby pod taktovkou geniálneho režiséra v jednom okamihu rozkvitnú, a na úpäti mohutných pohorí vytvoria ružovo-bielu tapisériu obrovských rozmerov. Milióny drobných kvetov sa zlievajú do jednej veľkolepej kulisy a ostro kontrastujú s modrým nebom a kamennými štítnymi hôr. Sú predzvesťou budúceho dejstva, ktoré prináša jeden z miestnych dobre známych pokladov – plody marhule.

Celá oblasť vytýčená trojuholníkom Skardu – Léh – Dharamsala (súčasnú sídlo dalajlámu) je známa nielen svojou mimoriadnou spiritualitou, ale aj dobrou úrovňou znalostí tradičných terapeutických metód. Historicky sa tu prelínali prúdy tibetskej i ájurvédskej medicíny a využitie miestnych olejov patrilo medzi preverené a hojne využívané.

Za významnej pomoci neúnavnej českej cestovateľky, Edity Boboničovej, sa podarilo nielen zaistiť potrebné stroje, ale predovšetkým nadviazať na tradičnú a šetrnú ručnú výrobu marhuľového oleja. Lisuje sa iba za studena z jadierok zrelých plodov, ktoré dorastajú vo výške 4 500 metrov nad morom a vďaka mimoriadnym klimatickým podmienkam obsahujú nezvyčajne vysoký obsah dôležitých účinných látok.



## PRÍBEH MARHULOVÉHO OLEJA

História využívania marhuľového oleja ako terapeutického prostriedku siaha, rovnako ako u mnohých iných prírodných prostriedkov, stovky rokov do minulosti. Málokto z nich však zažil v modernej dobe taký búrlivý vývoj plný nádeje a sklamaní ako práve tento. Rozhodli sme sa rozpovedať vám celý jeho príbeh, aby ste si sami mohli urobiť konečný obraz a úsudok. V roku 1930 popisuje major Sir Robert McCarrison pri svojej práci v Indickej zdravotnej službe mimoriadne dobrý stav populácie v severnom Pakistane a po dvoch rokoch skúmania ho pripisuje práve tradičnému, a na mieste rozšírenému používaniu marhuľového oleja.

Na tú dobu veľmi vysoký vek priemerného dožitia a absolútna absencia chorôb ako cukrovka, kardiovaskulárne ochorenia alebo rakovina, inšpirovali o dvadsať rokov neskôr doktora Ernesta Krebsa k ďalšiemu výskumu. Tento biochemik so špecializáciou na životný cyklus rakovinovej bunky pokračoval v McCarrisonovom výskume do času, kým našiel to, čo považoval za tajnú zbraň vo vnútri marhuľového jadra – glykozidový amygdalín. Ide o silný fytonutrient, ktorý sa vyskytuje v marhuľových jadrách vo veľmi vysokých koncentráciách, a to najmä v oblastiach severného Pakistanu.

Pretože štruktúrou sa amygdalín najviac podobá na vitamíny B komplexu, Krebs ho označil ako „B<sub>17</sub>“.

V šesťdesiatych rokoch sa okolo amygdalínu, ktorý v tom čase dostal aj odvodený farmaceutický názov laetрил, strhla doslova búrka. Popredné vedecké a klinické pracoviská publikovali množstvo vedeckých prác, často, bohužiaľ, s protichodnými očakávaniami a výsledkami. Pravdepodobne najväčšou ranou pre liekové ambície amygdalínu bola štúdia prestížnej kliniky MAYO v Spojených štátoch, ktorá neprekázala očakávanú účinnosť a navyše upozornila na možné vedľajšie účinky (tie sú spojené s rozkladom amygdalínu v organizme na nebezpečný kyanid).



## BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

### CESTOU NECESTOU

Ak nám niekedy pripadalo ako najväčšie dobrodružstvo vyrobiť s pomocou miestnych obyvateľov pôvodný marhuľový olej v severných oblastiach Pakistánu, kde ministerstvo zahraničných vecí dôrazne odporúča nezdržiavať sa, tak skutočnou výzvou bola až byrokracia a doprava. Všetko bežalo v akejsi časovej slučke. Tri mesiace stromy kvitnú a plody zrejú, tri mesiace trvá samotná výroba a tri mesiace zaberú všetky povolenia a pečiatky nevyhnutné na to, aby olej mohol odletieť a v priebehu troch dní byť u nás vo výrobe. Vidno, že určitú formu harmónie si osvojili aj pakistanské úrady.

### ÚČINNÉ LÁTKY

Olej z marhuľových jadier je zdrojom provitamínu A, vitamínov skupiny B vrátane kyseliny listovej (ako jediný obsahuje aj unikátny B<sub>15</sub> a B<sub>17</sub>) a vitamínu C. Z minerálnych látok obsahuje železo, horčík, vápnik, draslík, meď, fosfor a kremík, tiež nenasýtené mastné kyseliny.

### ENERGETICKÁ CHARAKTERISTIKA

Himalayan Apricot oil účinne stimuluje naše duševné schopnosti, pomáha zlepšovať pocit sviežosti, uvoľňuje a celkovo upokojuje.

Od tej doby je odborná verejnosť rozdelená na dva tábory, ktoré dodnes nenašli spoločný konsenzus, hoci sa najmä v poslednom roku objavuje volanie po obnovení vedeckého skúmania, spojené so súčasným pokrokom v chápaní vzniku a vývoja rakoviny.

### ČO NA TO ENERGY?

Hoci zaraďujeme **Himalayan Apricot oil** medzi terapeutické oleje, nemáme akékoľvek ambície vzbudzovať dojem alebo nádej, že ide o možný prostriedok terapie závažných ochorení. Napriek tomu máme tento himalájsky marhuľový olej naozaj radi.

Za kľúčový nepovažujeme amygdalín. Najviac si ceníme fungujúci komplex veľmi prospešných látok, ktoré práve v synergii s amygdalínom môžu priniesť zaujímavé a nečakané efekty.

### MÁME RADI JEHO ENERGIU

Množstvo tradičných a rýdzo moderných poznatkov považujeme za natoľko zaujímavé, že veríme v jeho možnosť byť zaradený do nášho sortimentu.

Aj napriek alternatívnejmu pohľadu si chceme zachovať prísnu profesionalitu. V spolupráci s EFSA (Európska agentúra pre bezpečnosť potravín) ako jediní garantujeme bezpečnú hladinu amygdalínu v každom balení.

(RED.)

# Vyskúšali ste už novinku Himalayan Apricot oil?

Olej z marhuľových jadier, pochádzajúci z čistej prírody údolia Kašmíru v oblasti Himalájí, oplýva bohatstvom látok a vitamínov prospešných pre zdravie, vrátane vzácneho vitamínu B<sub>17</sub> (amygdalín). Jeho protektívne účinky sú dlhodobo známe. Spolu s vitamínom B<sub>15</sub> (kyselina pangamová), B<sub>9</sub> (kyselina listová), provitamínom vitamínu A (betakarotén), vitamínom C (kyselina askorbová) i vitamínom E (tokoferol) pôsobia ako účinné antioxidanty na ochranu buniek a ich zdravý vývoj. Tento prírodný produkt obsahuje aj množstvo minerálov, dôležitých pre zachovanie zdravia, najmä horčík, vápnik, draslík, železo, fosfor, kremík, meď, a tiež prospešné nenasýtené mastné kyseliny. Okrem iného príjemne vonia a chutí.

Prípravok sa získava z jadier divo rastúcich marhúľ, v čistom horskom prostredí Himalájí, prežiarenom slnečnými lúčmi. Ku kvalite oleja prispieva aj šetrné ručné spracovanie a lisovanie za studena. Olej z marhuľových jadier sa veľmi cení najmä pre obsah amygdalínu, ktorý sa dosť často zamieňa s laetrilom. Amygdalín (mandelonitril gentiobiozid) je prírodný vitamín B<sub>17</sub>, na rozdiel od chemicky syntetizovaného laetrilu (mandelonitril glukuronid), ktorý je mu veľmi podobný, avšak nie identický. Zaujímavý je aj účinok vitamínu B<sub>15</sub> (kyselina pangamová), ktorý je považovaný za antistresový vitamín, pretože má adaptogénne účinky, priaznivý vplyv na okysličenie a detoxikáciu tkanív. Vďaka obsahu prírodných zložiek a zdraviu prospešnému účinku má olej pomerne široké využitie. Môžeme ho používať vnútorne aj zvonka.

Vnútorným použitím – t.j. celkovo – dosiahneme zlepšenie imunity, podporíme ochranu buniek pred oxidačným stresom. Vďaka obsahu železa a vitamínov skupiny B dosiahneme zlepšenie krvného obrazu a podporíme krvotvorbu. Vďaka optimálnemu zloženiu minerálnych látok pôsobí proti vzniku svalových kŕčov, podporuje nervový systém, účinkuje proti únave. Pomáha zlepšiť náladu, zregenerovať zrak, resp. odstrániť únavu očí spôsobenú dlhým sledovaním monitora. Podporuje správne fungovanie obličiek a močových ciest, pomáha zdravému spánku.

Pri použití zvonka – čiže lokálne – aplikáciou na pokožku dosiahneme hydratačný a regeneračný efekt, ktorý prospieva najmä citlivej pokožke, náchylnej na podráždenie, alergiu a ekzémy. Priaznivo pôsobí aj proti

vypadávaniu vlasov a tvorbe lupín, ak sa aplikuje do kože vlasatej časti hlavy (vmasírovaním ku koreňom vlasov), následne ho necháme pôsobiť v zábale cca. 30 minút, potom vlasy umyjeme. Má aj protibakteriálne účinky, je mimoriadne účinný na suchú a popraskanú pokožku. Využitie nájde aj pri boľavých svaloch a kĺboch, reumatizme a stuhnutosti drobných kĺbov rúk. Vtedy ho môžeme využiť ako jemný masážny olej. Pôsobí aj proti vzniku svalových kŕčov u športovcov po fyzickom výkone, vhodný je na športovú masáž.

Olej z marhuľových jadier užívame na prázdny žalúdok v dávke 1 čajovej lyžičky denne, buď ráno nalačno alebo večer najmenej hodinu po večeri. Môžu ho užívať aj deti od 6 rokov veku v dávke 7 kvapiek denne.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



## UPOKOJTE SVOJU MYSEĽ

**Relaxin + Organic Sacha Inchi (-15%)**

pôvodná cena: 21,40 € / 27,80 € / 25 bodov

akciová cena: 18,20 € / 23,60 € / 22 bodov

ušetríte: 3,20 € / 4,20 €

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

## Cítim uzemnenie a otvorenie

Mám čerstvú skúsenosť s **Raw Ambrosiou** a olejom **Himalayan Apricot**. Už keď som na dlani držala niekoľko granuliék Ambrosie, cítila som, aké sú silné. Po ich zjedení som sa krásne upokojila a uzemnila. Od srdca nadol – vyrovnanosť, pevnosť, kontakt so zemou. Taká až zvláštna istota, že túto stabilitu by som mala vnímať stále. A potom som si kvapla tri kvapky oleja. Priznám sa, že už obrázok na zadnej strane júnového Vitae ma dostal. Jemné marhuľové kvietky a na pozadí majestátna sa týčiace hory. Zraniteľnosť a sila – dva paradoxy v dokonalej rovnováhe. Takže som si kvapla olej na jazyk a okamžite to pocítila. Od srdca nahor úchvatné otvorenie. Akoby ma niekto pohladil a uistil, že všetko je v poriadku. Radosť a ľahkosť bytia, doslova. Mala som radosť, že dýcham, že žijem. Bola som otvorená životu a všetkému, čo ponúkne. Myseľ sa odľahčila, zrazu som cítila jednoduchosť a fakt, že zložitosti si vytváram len sama. Smiala som sa a užívala si tu a teraz – všetko, čo som vnímala a aktuálne cítila. Nohy uzemnené a vedomie otvorené. Stabilita bez očakávania. Hm, kam sa hrabú antidepressíva! Ešte teraz, keď si všetko spätne vybavujem, jasne vnímam tie nádherné pocity.

PETRA KAPLÁNKOVÁ, Otaslavice

### HIMALAYAN APRICOT

Aké pocity mala som,  
keď stretnutie prvé prišlo s olejom?

Nádej, pokoj, bezpečie,  
ako teplé pohladenie z mamičkinej náruče.

Srdce moje sa upokojilo, všetko je zas v poriadku,  
stále sa tu dejú veci, to nestojí za hádku.

To, čo zdalo sa problémom, začalo mať kontúry,  
už to nebol bubák veľký, čo si ma vzal do rúry.

Na svete je predsa krásne, Zem pomaly sa točí,  
v každej chvíli máme voľbu, kam smerujeme svoje oči.

Marhuľovým pohladením nový deň začínam,  
keď necítim sa zrovna dobre, pár kvapiek si rýchlo dám.

Prekvapením pre mňa veľkým tento produkt bol,  
čo za silu v sebe skrýva a pôsobí citlivo.

HANA KAPLÁNKOVÁ, Otaslavice

# Zostaň pokojný

priznám sa vám, že mojím najvyšším záujmom, ktorý som formulovala už v detstve, keď som mala deväť rokov, bolo a stále je, nájsť pokoj v duši. Stále ma udivuje, že už ako dieťa som v tom mala natoľko jasno a pokoj v duši som chápala ako svoju najvyššiu životnú prioritu. Zrejme preto dnes cvičím jógu a som fascinovaná bylinkami, ktoré majú na psychiku upokojujúci vplyv.

Mäta, medovka, levanduľa a kozlík či chmeľ, samozrejme ľubovník majú v mojej záhradke svoje čestné miesto. Aké však bolo moje prekvapenie, keď som zistila, že aj magnólia, typicky parkový okrasný stromoker, obsahuje látky znižujúce psychické napätie.

## ČO TO JE A ČO TO NIE JE

Ale späť k pokoji. Byť v pokoji chápem ako stav plného vedomia v uvoľnení a nie letargiu spôsobenú sedatívnym účinkom rohypnolu, diazepamu a im podobných odpájadiel od seba samého. Farmaceutický priemysel zarába na našom nepokoji a duševnej nepohode. Dovoľujem si predpokladať, že nie je v jeho záujme pomôcť nám v týchto stavoch. Prečo inak by boli na trhu antidepresíva, ktorých vedľajším účinkom je depresia! A keď nie priamo depresia, tak celkom oficiálne (citujem)...

„Medzi najčastejšie vedľajšie príznaky patria bolesť hlavy, apatia, sucho v ústach, závrať, strata libida, priberanie na hmotnosti, zmeny činnosti srdca, malátnosť, atď.“

Príčinou mnohých psychických problémov je znížená hladina hormónov serotonínu a dopamínu, ktorú niektoré „moderné“ antidepresíva sľubujú riešiť. Viete ale, že napríklad koreň kudzu podporuje produkciu serotonínu a dopamínu, a to všetko s pozitívnymi vedľajšími účinkami na kardiovaskulárny a tráviaci systém? Okrem iného pôsobí proti bolestiam hlavy a dokonca aj na posilnenie libida? Aha, že to ide.

## NECHCEM SA ROZČULŎVAT, CHCEM BYŤ V POKOJI

Verím, že naše telo má schopnosť samo sa vyrovnávať s nerovnováhou všetkého druhu. Rovnako ako máme imunitný systém, ktorý nás nepretržite lieči a chráni, máme aj svoj autonómny nervový systém, ktorý, ako pevne verím, pracuje v prospech našej psychickej rovnováhy a duševnej pohody. Sympatikus a parasympatikus sú dva hlavné antagonisticky pôsobiace nervové systémy, ktoré fungujú ako jin a jang. Sympatikus stimuluje, podnecuje, zrýchľuje a parasympatikus upokojuje, spomaľuje a relaxuje. Obávam sa, že sympatikus má historicky v ľudskej populácii oveľa viac práce. Všetky tie vojny, útlak, hroziace nebezpečenstvo, rýchlosť, požiadavky, tlak na výkonnosť a mnohé ďalšie, vyvolávajú napätie. Sympatikus sťahuje žalúdok, zrýchľuje činnosť srdca a stále dookola hlási: „Uteč, alebo bojuj!“

## BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

**Relaxin** obsahuje unikátnu kombináciu dvoch vysoko účinných prírodných extraktov.

Z kôry stromu magnólie a koreňa kudzu. Oba sú získavané jedinečnou metódou, ktorá kombinuje klasickú, vodno-lievovú extrakciu a následnú vysokú mieru koncentrácie. Tá umožňuje dosahovať skutočne terapeutických hladín účinných látok, násobných oproti klasickým extraktom.

V tradičnej čínskej a japonskej medicíne je magnólia používaná už po stáročia. Jej hlavnými obsahovými látkami sú magnolol a honokiol. Extrakt z koreňa kudzu obsahuje 12 % izoflavonoidov, najmä daidzinu, daidzeinu, diacetylpuerarínu. Najväčšia časť, až 80 %, však tvorí cenný puerarín, ktorý mimo iného podporuje tvorbu serotonínu, často nazývaného „hormón šťastia“.

Toto napätie celkom logicky vyvoláva úzkosť a úzkosť k pokoji nevedie, to dokáže len uvoľnenie. Vôbec sa nečudujem tomu, že ľudia, kam história siaha, tak často požívajú alkohol. Je to totiž látka, ktorá preukázateľne uvoľňuje napätie. No áno, ale ani to nie je zadarmo. Alkohol totiž poškodzuje nervy a čo sa týka pokoja, je to z dlhodobého hľadiska kontraproduktívne počínanie.

## UPOKOJUJÚCE MOŽNOSTI

Riešením je, samozrejme, dobrá strava, veľa spánku a pohybu, robí si radosť, nezahľcovať sa informáciami a pestovať priateľské vzťahy. Ešte by to chcelo trochu podporiť parasympatikus, aby sme sa lepšie dokázali regenerovať z toho všadeprítomného civilizačného stresu. Na to vám poradím jeden jógový fígel: vydychujte vedome dlhšie.

Energy pre nás v septembri výhodne ponúka upokojujúcu kombináciu prípravkov: **Organic Sancha Inchi** s obsahom nenasýtených mastných kyselín, ktoré sa postarajú o obaly všetkých nervových vlákien a bezproblémové vedenie vzruchov, a **Relaxin**, ktorý sa vďaka spojeniu výťažkov z magnólie a koreňa kudzu postará o uvoľnenie a zníženie napätia. Najmä buďte v pokoji.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ





## Relaxin oslavuje úspech

Som terapeutkou holistickej a vibračnej medicíny a poradkyňou Energy už niekoľko rokov. Rada by som sa s vami podelila o moju skúsenosť s prípravkom **Relaxin**. Od chvíle, keď som si vzala prvých päť kvapiek, dostala som sa do stavu zvláštneho pokoja. Od detstva som bola ako vrtuľa plná energie, typické dievčatko, ktoré nemôže posediť a mlčať. Bola som živé, citlivé, hyperaktívne dieťa, dnes by sa povedalo, že s diagnózou ADHD. Užívala som sedem dní Relaxin v dávkach 7-7-7, aby som zistila jeho účinky na spánok, a kombinovala ho s **Gynexom** a **Stimaralom**. V mojom prípade Relaxin vôbec neúčinkoval ako prostriedok na spanie, ale je pravda, že som mala pocit veľkého pokoja, stavu, do ktorého sa človek dostane po hlboknej meditácii: do dokonalej rovnováhy, vďaka ktorej môže pokračovať v normálnej činnosti. To znamená, že nestráca úsudok ani výkonnosť. Kombináciou Gynexu a Relaxinu sa rozšírilo moje relaxačné spektrum a zbavila som sa pocitu

úzkosti a vnútorného chvenia, ktoré ma normálne sprevádza. Dvojica Stimaral – Relaxin mi navodila predĺžený pocit lepšej koncentrácie, pozornosti a duševnej sviežosti. Nepocítila som žiadne vedľajšie účinky, už vôbec nie také, aké majú chemické prípravky na nervy, po ktorých sa dostanete do stavu duševného omámenia a zmätku.

Bola to pre mňa naozaj príjemná skúsenosť nielen preto, že sa cítim skvelo, ale aj preto, ako ma vnímajú osoby v mojom okolí. Nejaký čas som brala iné relaxačné homeopatické lieky a prírodné prostriedky, ale žiadny z nich mi nedokázal navodiť stav uvoľnenia, ktorý prišiel vďaka Relaxinu.

Som presvedčená, že v našej rodine Energy máme dôvod oslavovať úspech, pretože držíme v rukách celkom prírodný bioinformačný prípravok bez vedľajších účinkov, čo je v tejto dobe veľká pomoc. Vďaka, Energy!

*PILAR BOIX, Španielsko*

## Po prvýkrát bez úzkosti a depresie

Pred štyrmi týždňami som navštívila terapeuta Patricka Murphyho. Trpela som ťažkou panikou a úzkosťou, najhoršou, akú som za dvadsať rokov s úzkosťami zažila. Som nadšená, že Patrick mi ponúkol bylinný prípravok **Relaxin** (užívala som 4 kvapky 3x denne) – a už žiadny iný nechcem! Po prvýkrát po rokoch sa cítim slobodná,

šťastná a plná harmónie. Veľmi odporúčam Relaxin každému, kto chce skončiť s úzkosťou, panikou a depresiou. Je to prvotriedny prípravok a ja zaň ďakujem Patrickovi a spoločnosti Energy. Od tejto chvíle budem objednávať Relaxin pre seba a svojich klientov.

*So želaním všetkého dobrého, ANNA KING, Írsko*



## Máme to mať zakódované

**Nikto to nechce povedať nahlas, tak to poviem ja. Teda napíšem. Aj keby som asi nemal, lebo idem akoby proti svojmu úplne prvému remeslu. Kedysi dávno som totiž bol informatik. Vlastne skôr ten, kto informatikom prekladal reč ľudí a naopak. Ale keďže sme neskladali žiadnu prísahu, ani nič, tak to prosto poviem: Nefunguje to, súdruhovia! Čosi nám naozaj strašne nefunguje.**

Ja si pamätám, ale môžem sa aj mýliť, že informačné technológie mali byť na to, aby ľuďom slúžili a pomáhali. A práve teraz má byť ten čas, keď nám všetci tí Čapkovi roboti mali slúžiť. A čo sa deje? Figa borová a dva orechy. Mal by som napísať že nič, ale to nie je pravda. My slúžime im. Nie ako vo filme Matrix, to našťastie nie, ale oveľa nezmyselnejším spôsobom. V úsilí zjednodušiť si život sme veci skomplikovali. Prídem do práce, musím pri dverách zadať kód, otvorím notebook, musím zadať kód. Šibalky dvere nepovedali počítaču, že som to ja. Čo je ale horšie, počítač to nepovedal ani sám sebe. Lebo ak chcem poslať mail, musím zadať kód. Ak si chcem prečítať čerstvé správy, musím zadať kód. Ak chcem zistiť, aké úlohy ma čakajú... Hádate čo? Áno, musím zadať kód.

Chcel som si objednať hodinky, ktoré by ma upozornili na stretnutia, pretože v poslednom čase dosť meškám. A hodinky mám rád. Zvládl by to aj mobil, ale ten stále zvoní, a ja tak občas

prehliadnem termín. Lebo mo(de)bil ma upozorní, že mám stretnutie. No ja práve vtedy telefonujem a nevnímam, lebo som v strese, a už meškám na iné stretnutie, a ešte aj šoférujem. Hodinky pomôžu. Aj som také našiel. Na internete. Zaregistroval som sa, prišiel mi e-mail s vygenerovaným kódom a krásne hodinky som si objednal. Dokonca aj merajú tep. Paráda! V maili písali, že keď zadám kód, na stránkach budem vidieť, kde sa práve moje hodinky nachádzajú. V ktorom kamióne. Super. Nechal som ich poslať k mame, lebo býva častejšie doma a kuriér ju nájde. Chcel som jej peniaze na hodinky odnieť, ale napadlo mi, že veď jej ich pošlem. Tak som opäť zadal kód, poslal mame peniaze, potvrdil ďalším kódom, ktorý prišiel na mobil. A na druhý deň bude mať mama peniaze. Pre istotu som overil, či kuriér s mojimi hodinkami môže peniaze prijať bezhotovostne. Teda, či prijme maminu kartu (stačí zadať PIN). Žiaľ, nie, lebo pri objednávaní som nezadal správnu možnosť. Tak mi poslali kód (lebo ten prvý som zabudol), ktorým

som objednávku zrušil a zadal opäť, už s možnosťou platby kartou kuriérovi. Bolo to o čosi drahšie, ale je to iste jednoduchšie, ako keby som mal mame hotovosť niešť osobne. Hoci - už tu som na pochybách. Je obed a ja som zadal už osemnásť kód. A samozrejme, vždy iný, lebo nie je bezpečné mať všade rovnaký kód. Včera mi prišli hodinky. Prvé, čo treba spraviť, bolo nastaviť osobný kód. Asi aby moje hodinky neposlali na stretnutie niekoho iného. Večer som sa s nimi hral a pôsobili na mňa sympaticky. Dokonca ma dvakrát upozornili, že podľa môjho tepu by som mal vstať a chvíľu zhlboka dýchať. Aké milé! Dnes ráno som si ich nasadil a už som sa tešil, ako ma celý deň budú upozorňovať a ja dnes všetko s prehľadom stihnem. Figa borovú a dva orechy. Nevieť si spomenúť na svoj osobný kód. Súdruhovia, voľačo nefunguje. Mal by som si dať **Relaxin**, stíšiť kódový stres a začať odznova. Aha, vy neviete, čo je Relaxin?!

**JOZEF ČERNEK**

# Českým matkám chýba DHA

Až polovica českých matiek môže mať v materskom mlieku nízku hladinu DHA – kyseliny dokosahexaénovej, ktorá pozitívne ovplyvňuje vývoj detského mozgu a očí. Vyplýva to zo štúdie, ktorú vypracoval Štátny zdravotný ústav Českej republiky. Jedným zo zdrojov tejto kyseliny je olej tučných severských rýb alebo vybraných druhov juhoamerických orechov.

Zdravotný ústav urobil štúdiu na vzorke 69 dárkyň materského mlieka. U 34 z nich sa hodnota DHA pohybovala pod odporúčanou hranicou. „Štúdia bola zameraná na niektoré škodliviny v materskom mlieku, ale pretože sa merali rad faktorov, merali sme okrem iného aj tieto masťné kyseliny, teda súčasti lipidov,“ informoval Jiří Ruprich z Centra zdravia, výživy a potravín Štátneho zdravotného ústavu.

Dôvod, prečo je v materskom mlieku nedostatok kyseliny DHA, je pritom jednoduchý. Česi málo konzumujú tučné ryby, ktoré sú jej ideálnym zdrojom. Za rok 2016 spotreboval priemerný Čech 5,1 kilogramu rýb, čo bolo najmenej od roku 1995, zatiaľ čo v Rakúsku a Nemecku sú hodnoty dvojnásobné. Okrem toho záleží aj na voľbe. „Suché rybie filé je prakticky nanič. Dobrý je losos, pstruh, makrela alebo ančovičky. Kapor na tom veľmi dobre nie je, ale aj tak sa konzumuje málo,“ hovorí Jiří Ruprich.

DHA má pritom význam nielen pre rast plodu, ale aj pre dospelého človeka. „DHA je stavebný materiál pre mozog, oči a ďalšie štruktúry v organizme. Mozog detí intenzívne rastie, potrebuje na to stavebné súčasti. Ak budete na stavbe šetriť, v istej chvíli sa to prejaví poruchami alebo obmedzením,“ vysvetľuje Ruprich. Mozog dieťaťa, ktorého matka má nedostatok DHA, sa preto kvôli absencii tejto stavebnej látky nemusí vyvíjať ideálne. To môže mať dopad na kognitívne funkcie – napríklad schopnosť premýšľať a byť bystrý – ktoré sú u detí s nedostatkom tejto kyseliny oslabené v porovnaní s tými, ktoré dostatok tejto látky majú.

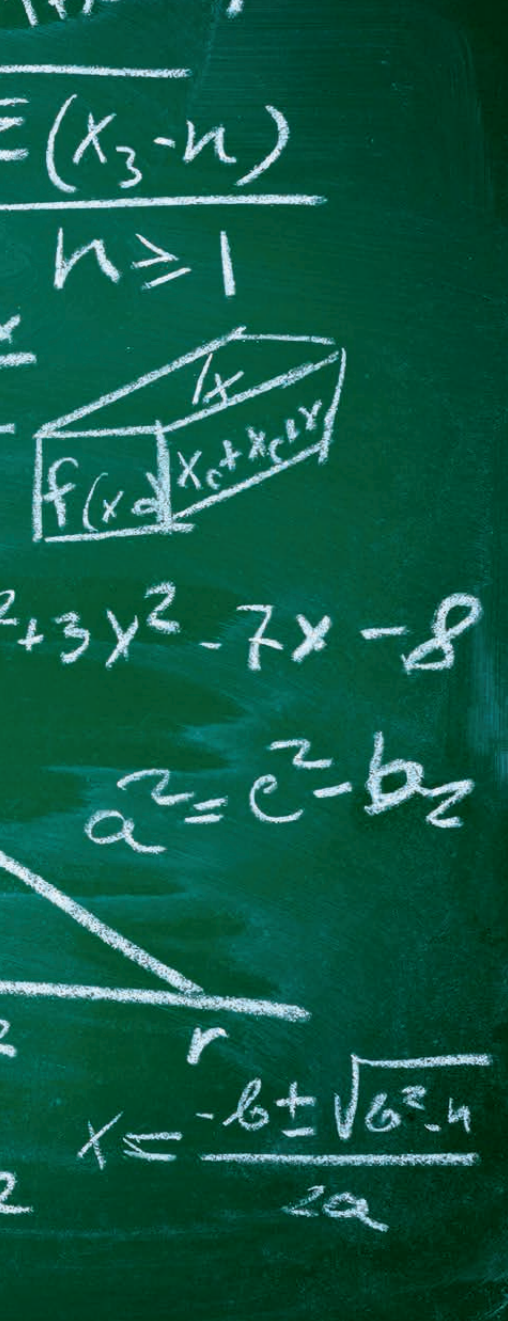
Príjem rybieho tuku by ale podľa Rupricha nemal vynechávať ani dospelý. „Až v poslednom čase sa objavuje, aká významná je DHA od narodenia a pôsobí na zdravie po celý život, až do smrti. U očí a mozgu to platí až do staroby,“ uvádza s tým, že dostatok spomínanej masťnej kyseliny pomáha organizmu potláčať depresie, vedie k vyššej obrane proti obezite, kardiovaskulárnym ochoreniam, Alzheimerovej chorobe a ďalším degeneratívnym chorobám.

Vyvážený pomer nenasýtených masťných kyselín EPA a DHA nájdete u nás v prípravkoch **Vitamarin** a najnovšie aj v oleji **Organic Sacha Inchi**.

(RED.)







Veľmi účinne si môžeme pomôcť aj sami, zodpovedným prístupom k vlastnému zdraviu, pravidelnou zdravou životosprávu s dostatkem odpočinku a spánku. Najmä pravidelný výdatný spánok v nočných hodinách je dôležitý, a to nielen pre školákov, aby sa zachovala schopnosť učiť sa, prijímať nové informácie a sústrediť sa. Pomáhajú aj pohybové aktivity, športovanie a pobyt v prírodnom prostredí s dostatkem kyslíka a pokoja. Správnej činnosti mozgu prospieva aj zdravá strava s dostatkem zeleniny, prirodzených glycidov vo forme ovocia, prírodných vitamínov, minerálov, antioxidantov a vlákniny.

### PROSPEŠNÉ SÚ AJ PRÍRODNÉ DOPLNKY ENERGY

Prípravky Energy pomáhajú (okrem správneho odborného vedenia) ľahšie

## MÚDRE SLOVÁ

„Každé dieťa sa rodí ako vedec, ale časom to z nich vytlačíme. Len málo z nich prejde systémom s nedotknutým údivom a nadšením pre vedecké skúmanie.“

~ Carl Sagan ~

„Učenie má byť také, aby to, čo sa im predkladá, chápali ako cenný dar a nie ako čosi povinné, čo im má pokaziť dobrú náladu.“

~ Albert Einstein ~

„Učiť sa bez premýšľania je zbytočné. Premýšľať bez učenia je nebezpečné.“

~ Konfucius ~

„Naši učitelia nesmú byť podobní stĺpom pri ceste, ktoré len ukazujú, kam ísť, ale sami nejdú.“

~ Jan Ámos Komenský ~

„Priateľu, nezaobchádzaj s deťmi pri učení násilne, ale nech sa učia formou hry, aby si aj ty mohol lepšie pozorovať, na čo je kto vhodný svojou prirodzenosťou.“

~ Platón ~

„Učenie v spánku – to nie je nič nové. Tak tomu bolo vždy, pokiaľ sa pamätám na svoje školské roky.“

~ Peter Sellers ~

zvládnuť aj niektoré poruchy učenia, ako je dyslexia, dysgrafia, dyskalkúlia (porucha čítania, písania, počítania) a ďalšie. Pri procese učenia a sústredenia sa sú prospešné viaceré prírodné prípravky Energy. Predovšetkým bylinný koncentrát Korolen pomáha harmonizovať centrálnu riadiacu dráhu, centrálny nervový systém a srdcovocievny systém. Zároveň je účinný pri detoxikácii organizmu. Zlepší sa oksylčenie, prekrvenie a funkcia nielen mozgu, ale aj krvného obehu (srdca a ciev), ktoré mozog lepšie zásobujú oksylčenu krvou a živinami. Dávkovanie je počas prvého a druhého týždňa užívania nižšie, spravidla 2-krát denne 2 až 3 kvapky v pohári vody pol hodiny pred jedlom, prípadne hodinu po jedle. Dávka sa postupne zvyšuje na 2-krát denne 5 až 7 kvapiek, po 3 týždňoch užívania nasleduje vždy jeden týždeň prestávka a trojtýždňový cyklus sa niekoľkokrát zopakuje (postupujeme podľa návodu).

Veľmi účinným pomocníkom pri učení je aj nadstavbový prípravok Celitin, ktorý obsahuje ginkgo dvojlaločné a lecitín. Tieto prírodné látky pomáhajú rozširovať a čistiť tepny, čím sa dosiahne lepšie prekrvenie mozgového tkaniva, sústredenie sa na učenie a pamäť. Celitin zlepšuje stav metabolizmu cholesterolu, tukov, a vyživuje puzdrá nervových vláknien. Užíva sa ráno 1 kapsula, prípadne 1 aj na obed.

Priaznivý vplyv na fungovanie mozgu a zlepšenie pamäte má aj prípravok Vitamarin. Obsahuje omega-3 nenasýtené masťné kyseliny z rybieho tuku, ktoré pomáhajú odbúravať

cholesterol a tuky uložené v cievach, zlepšiť ich priechodnosť, pružnosť, a tým aj prekrvenie mozgu. Užíva sa najčastejšie 2 x denne 2 kapsuly dlhodobo. Na zlepšenie výkonnosti centrálného nervového systému je prospešný aj bylinný koncentrát Stimaral. Pôsobí priaznivo najmä na oblasť psychiky, je akýmsi „vyrovnávačom nálady“, ktorý dokáže pozdvihnúť melancholickú, depresívnu náladu a pomáha organizmu prispôbiť sa zmenám prostredia. Zvyšuje odolnosť voči stresu, zlepšuje pamäť, sústredenie a funkcie zmyslových orgánov, predovšetkým zraku a sluchu. Obvyklé dávkovanie je ráno a na obed po 5 až 7 kvapiek v pohári vody, prípadne ho možno užiť aj jednorazovo na zvýšenie pozornosti a duševnej výkonnosti – napríklad pred sústredeným výkonom, skúškou, a pod. Z ostatných prípravkov Energy pôsobí priaznivo na činnosť mozgu, neuróny a prenos nervových vzruchov najmä Fytomineral, ktorý obsahuje dôležité prvky v ideálnej, koloidnej forme. Práve ona sa ľahko vstrebáva. Užíva sa obvykle 25 až 30 kvapiek na deň, rozpustených v pitnej vode.

Prospešné sú všetky prípravky z radu zelených potravín, najmä Barley Juice, Organic Beta, Organic Maca a Acai Pure. Tieto prípravky vďaka obsahu prirodzených antioxidantov, vitamínov, minerálov a enzýmov podporujú a chránia nielen nervové bunky, ale aj celý organizmus pred oxidačným stresom, chorobami a predčasným starnutím.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

# Hola, hola, škola volá!

## POMÔŽME NAŠIM RATOLESTIAM HRAVO A ZDRAVO ZAČAŤ ŠKOLSKÚ DOCHÁDZKU

Pre mnohé deti a študentov môže byť poprázdňinový nástup do školy tak trochu energetickým šokom. Zrazu sa znova musia sústrediť, mať dostatok energie na podávanie výkonov a plnenie domácich úloh, cítiť sa v pohode, a k tomu všetkému odolávať kolektívnym bacilom v nastávajúcej vírusovej sezóne. Poďme sa teda pozrieť, ako ich môžeme okrem prípravkov Pentagramu® prirodzene posilniť zelenými potravinami.



## TIPY PRE NAŠICH NAJMENŠÍCH

Detičky, ktoré nastúpia prvý rok do škôlky, bývajú spočiatku veľmi často choré. Z hladiska imunity však ide o celkom prirodzený proces. Dieťa je prvýkrát vystavené väčšiemu množstvu bacilov, ktoré sa rýchlo šíria kolektívom, a buduje si vlastnú imunitu. Po jednom až dvoch rokoch sa situácia väčšinou výrazne zlepšuje. V každom prípade, najmä jeseň a zimné mesiace bývajú pre deti (a ich mamičky) veľkým náporom. Tu môžeme okrem odporúčaného dávkovania **Vironalu** a **Grepofitu** podávať aj zelené potraviny.

Niektoré deti začnú samé intuitívne zobkať **Organic Chlorellu** alebo piť **Barley**, iné zasa „ulietavajú“ na **Raw Ambrosii** (vyskúšané mamičkami). Môžete skúsiť prípravky dieťatku ponúknuť, a ono si samo vyberie. A to je pre neho/ňu spravidla to najlepšie. Už v tomto veku môžeme ráno nalačno dávať 1–2 tabletky chlorely, zapíť teplou vodou (teda ak je dieťa toho schopné). Chlorela posilňuje imunitu, z čriev vylúči nežiaduce látky a môže perfektne zafungovať u tých, ktorí trpia zápchou. Raňajky by potom mali nasledovať aspoň s dvadsaťminútovým odstupom.

**Acai Pure** alebo **Organic Goji** sa dajú pridávať do kaší, kde sa chuťovo takmer stratia. Obidva podporia imunitu. Môžeme nimi nutrične obohatiť aj ovocné smoothie. **Organic Sea Berry** je skvelým zdrojom vitamínu C (25x viac než citrusy), významne prispieva k prirodzenej obranyschopnosti a posilňuje dýchacie cesty. Problém ale býva v jeho kyslosti, ktorú dieťa nemusí prijať. Riešením môže byť primiešanie do ovocného nápoja, džúsu alebo muštu, ktorý má sladšiu chuť.

## OMEGA-3: OD BÁBÄTKA PO DOSPELOSŤ

Ako top prípravok zo zelených potravín pre deti chceme spomenúť olej **Organic Sacha Inchi**, ktorý by sa mal vďaka bohatému zdroju omega-3 nenasýtených mastných kyselín (13-krát viac než losos) stať sprievodcom dieťaťa od bábätká až do dospelého veku, a to každý deň. Podporuje vývoj mozgu, predchádza ADHD a ďalším poruchám a pri súčasnom stravovaní prispieva najmä k vyrovňovaniu nezdravého pomeru medzi omega-3 a -6, čím znižuje riziko tvorby zápalu v tele.

## ENERGIA PRE PRVÁČIKOV

Prváčikov čaká zásadná zmena životného štýlu a s ňou spojený veľký výdaj energie. V podstate pre nich platia rovnaké odporúčania ako pre menšie deti - len napríklad chlorely môžeme dávať aj viac. **Acai Pure** alebo **Organic Goji** im dodá dosť energie, ktorú budú potrebovať. To isté platí aj u **Ambrosie**. Opäť miešame do jogurtov, ranných kaší alebo nápojov.

## PORIADNY „DOPING“ PRE ŠTUDENTOV

Študenti už majú veľké energetické nároky, ktoré často bežná strava nie je schopná pokryť. Najviac u nich (podľa tradičnej čínskej medicíny) trpí slezina. Preto je dôležité podporiť ju. To znamená teplé raňajky. Zabudnite na studené jogurty práve vybrať z chladničky! To isté dvojnásobne platí u malých detí, u ktorých sa slezina ešte len vyvíja.

Každodenným rituálom študentov by sa mala stať chlorela a jačmeň. **Organic Barley Juice** totiž skvelo aktivuje tak veľmi potrebnú energiu a podporí čchi sleziny (zahrieva tráviaci proces). Ak je študent nadmerne vyčerpaný a trpí únavou, pridajte 1–2 lyžičky **Raw Ambrosie** denne. V období skúšok sa skvelo uplatní **Organic Matcha**, ktorá zdravo nahradí kávu a rýchlo aktivuje energiu. Pre športovo založené typy odporúčame **Acai Pure** alebo **Organic Maca**, ktoré dodajú energiu a podporia výkony nielen na športovisku.

## NEODMIETAŤ RAŇAJKY

Všetci to vieme: raňajky, základ dňa. U najmenších detičiek máme šancu vybudovať zdravé návyky, ktoré im vydržia po celý život. Na raňajky by nemali zabúdať ani školáci a študenti! Ráno však určite nie je vhodné jesť studený jogurt alebo dokonca kávu, lievanec či žemlu so salámou. Kaša z vločiek, teplá polievka, prípadne vhodné kombinované kváskové celozrnné pečivo správne naštartuje metabolizmus a tráveniu urobí veľkú službu, najmä slezine. Najlepší základ, ktorý môžeme svojim deťom dať, sú skrátka zdravé raňajky!

Všetkým školákovi prajeme zdravý štart do nového školského roka, veľa energie a životnej radosti pri podávaní výkonov.

A my, mamičky, pamätajte na jedno: žena od svojho sporáka ovplyvňuje zdravie celej rodiny. Je to teda na nás. Tým najlepším vzorom pre naše deti sme totiž len a len my.

Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ





## Desiata nielen pre deti do školy

Máme tu september, mesiac, kedy sa deti po prázdninách vracajú do škôl a škôlok. Pre nás, rodičov, je to veľmi náročné obdobie, už aj pre to, že našich potomkov budeme musieť opäť donútiť dodržiavať pravidelný režim, a to vrátane toho stravovacieho. Azda každá mamička (alebo otecko) si dá na začiatku septembra predsavzatie, že v tomto roku už konečne bude robiť školskú desiata zdravšie a neskončí pri obligátnej napolitánke či rožku so šunkou.

### AKO BY MALA VYZERAŤ ZDRAVÁ DESIATA?

Mala by byť najmä pestrá a obsahovať okrem sacharidov, ktoré nie je problém zaistiť (skôr je ťažšie voliť tie správne), aj kvalitné bielkoviny a zdravé tuky. Rozhodne by sme mali pridať ovocie a zeleninu. Zo sacharidov treba voliť tie komplexné, ktoré energiu uvoľnia postupne, nespôsobia veľký výkyv glykémie a nie sú len nutrične prázdnu hmotou. Kvalitné celozrnné, kváskové pečivo alebo sucháre so semienkami a kúsok doma upečeného špaldového koláča bude lepší než biely rožok alebo kupovaný donut. Bielkoviny dodáme jogurtom, tvarohom, tvrdým alebo čerstvým syrom, šunkou s vysokým obsahom mäsa alebo kúskom pečeného mäsa, strukovinového karbonátu, vajíčkom či nátierkou z rybičiek, strukovín. Čo sa týka tukov, zabudnite na nízkoúčinné výrobky, najmä u detí sú omylom. Pokojne natrite chlieb maslom, pridajte avokádo či pár orieškov, do nátierky zamiešajte semienka.

### JE VÔBEC NEVYHNUTNÉ DESIATOVAŤ?

Pre väčšinu školopovinných detí je poriadna desiata nevyhnutná. Niektoré deti nechcú veľmi raňajkovať. Navyše,

v škole trávia veľa času a do obeda je ďaleko. U malých detí je situácia o trochu ľahšia v tom, že ak im pripravíme zábavnú desiata, väčšinou sú ochotné zjesť ju. Stačí použiť vykrajovadlá, zaujímavé škatuľky a zapojiť dieťa do prípravy. U starších detí je to, priznajme si, boj. Syr v tvare autička neocenia a škatuľka s množstvom priehradiek je trápna. Pre nás, dospelých, je desiata veľmi individuálnou potrebou. Niektorí desiatavať potrebujú, iní nie. Je nevyhnutné vysledovať, či nutkanie na jedenie medzi hlavnými jedlami nie je len energetický doping z dôvodu zlého zloženia niektorého z troch hlavných jedál dňa. Ak budeme jesť stravu chudobnú na bielkoviny, môže sa stať, že sa budeme cítiť hladní už o chvíľu. Pre iného môže byť desiata len zvykom, upokojením či spôsobom oddialenia práce či zabitia nudy.

### ČO TEDA S TÝM?

Čo sa týka detí, skúste ich zapojiť do prípravy desiatej. Ak vám na to neskočia, je to na vás. Asi tušíte, čo vaše dieťa preferuje a aké chute má rado. U väčších detí vedie väčšinou fastfood, bohužiaľ. Skúste teda pripraviť jeho zdravšiu verziu.

Myslím, že sendvič napchatý doma upečeným morčacím mäsom, šalátom, paradajkami a uhorkami s nátierkou, burger s fazuľovým či cicerovými karbonátkom, tortila plnená zeleninou a tofu, alebo hoci doma pripravené sushi by mohli zabodovať.

Mám rada aj desiatu vo forme supermisiiek, ktorých obsah spoločne tvorí zelenina (ideálne niekoľko druhov pre pestrosť), z jednej štvrtiny obilnina či pseudoobilnina (pohánka, ryža, quinoa, proso), prípadne cestoviny, a z jednej štvrtiny bielkovina (pečené mäso, tofu, tempeh, vajce, varená strukovina, ryba – napr. tuniak z konzervy alebo údený losos). Nemali by sme zabúdať aj na zdravé zdroje tukov – semenka,

oriešky, olivový či orechový olej, olivy. Výborné je doplniť všetko nejakým dipom – jogurtovým, hummusom z cícera, avokádovým dipom alebo kvalitnou horčicou či domácou majonézou.

Sladkou variantou môže byť smoothie bowl z ovocia, skyru, tvarohu či jogurtu, orechov a semienok. Niekedy vyskúšajte na spestrenie overnight vložky, chia alebo avokádový puding s ovocím. Fantázii sa medze nekladú! Len to skrátka chce energiu a viac času na prípravu.

*Krásny september s čo možno najmenšou mierou stresu praje*  
**ZUZANA KOMŮRKOVÁ**

## KAŠA OVERNIGHT

### A AVOKÁDOVÝ PUDING (4–6 porcií)

2 šálky rastlinného alebo klasického mlieka, 1 šálka ryžových (ovsených, pohánkových, prosových) vločiek, 1–2 lyžice chia semienok, 1–2 lyžice sezamu, 1–2 lyžice mandlí alebo orieškov, sladidlo – med, javorový sirup, ovocie – ideálne sú bobuľoviny, ktoré nemusíme krájať

#### Na kakaovo-pudingovú vrstvu:

- » 1 dosť zrelý banán, 1 lyžica kvalitného kaka, datľový sirup alebo sušené datle podľa chuti
- » 1 zrelé avokádo, 1 lyžica kvalitného kaka, datľový sirup alebo sušené datle podľa chuti

Večer si do uzatvárateľných pohárov s viečkami rovnomerne rozdelíme vločky a chia semienka, zalejeme mliekom, ktoré môžeme prisladiť. Každý pohár poriadne pretrepeme alebo premiešame a vložíme do chladničky. Pripravíme si kakaovo-pudingový krém rozmixovaním banánu alebo avokáda s kakaom a sirupom. Necháme ho v uzatvárateľnej škatuľke v chladničke.

Oriešky alebo mandle nasekáme a necháme pripravené na ráno. Ráno pridáme do pohárov kakaový puding, ovocie a posypeme orieškami.



## BURGER S FAZUĽOVÝM

### KARBONÁTKOM (4–6 porcií)

1 šálka fazuliek adzuki uvarených s hŕstkou morskej riasy Arame (zabráni nadúvaniu), 1 menšia červená cibuľa, 1–2 strúčiky cesnaku alebo lyžica sušeného medvedieho cesnaku, 1 mrkva, 1 lyžica paradajkového pretlaku, 1 lyžica sójovej omáčky Tamari, 2 lyžice semienok – chia, drvené ľanové, konopné semienka, sezam, podľa chuti majoránka alebo provensálske korenie, čierne korenie, kukuričná alebo klasická strúhanka, repkový olej

#### Na prípravu burgerov:

4–6 kvalitných celozrnných žemlí (alebo krajce kváskového chleba ako sendvičový variant), na ich natretie je skvelý cicerový hummus, avokádový či jogurtový dip, naň listy šalátu, kolieska paradajok, uhoriek, plátky pečenej papriky, a pod., plátkový syr (ideálne čedar)

Uvarené fazuľky adzuki vrátane morskej riasy rozmixujeme alebo roztlačíme. Vmiešame najemno nakrájanú cibuľu, cesnak, najemno nastrúhanú mrkvu, paradajkový pretlak, Tamari, semienka, ďalšie korenie. Z hmoty vytvarujeme karbonátky, ktoré obalíme v strúhanke a pečieme v rúre na papieru na pečenie, pokvapkané olejom (dá sa aj osmažiť na panvici). Plníme do žemlí s ďalšími ingredienciami podľa chuti.

## DESIATOVÁ SUPERMISKA

Skúste obľúbený variant, keď štvrtinu misky tvorí pečené morčacie mäso, druhú štvrtinu mix ryže basmati a quinoj, doplnenej zeleninou nakrájanou na úhľadné tyčinky – mrkva, kaleráb, uhorka, červená paprika, s dipom z jogurtu alebo cicerovým hummusom. Posypať môžete praženými tekvicovými semienkami či čiernym sezamom.

# Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu XXXV.

Ak budeme pokračovať v myšlienkovom konštrukte, ktorý sme naznačili v predošlom článku o ceste k jednote, nachádzame i ďalšie súvislosti, spojené so znamením Kozorožca. Kvadrátúra znamenia s Váhami má aj iný dôležitý význam. Obličky, orgán spojený so znamením Váh, nie je len úložiskom energie čchi. V systéme metabolizmu sa starajú aj o detoxikáciu organizmu a v prípade, že sa zníži ich funkčnosť z akéhokoľvek dôvodu (poškodený partnerský život, nachladnutie, zápaly, preťaženie prostredníctvom zle kombinovanej stravy a zlého pitného režimu), dochádza k tomu, že napríklad nepotrebné organické a anorganické látky, soli, sa z organizmu nevylúčia prirodzenou cestou – moč, pot – zostávajú v kolobehu a organizmus sa ich snaží vylúčiť inými cestami. Dostávajú sa povedzme v podobe akéhosi „šmirgla“ do chrupavkovej výstelky kĺbov, spôsobujú ich zápaly, rýchlu degeneráciu, opotrebovanie a s tým súvisiace zhoršenie pohyblivosti

celého organizmu. Z prípravkov Energy jednoznačne odporúčam **Renol** a **Artrin**, prípravky, ktoré v pokračovaní textu ešte isto spomeniem viackrát. Hlavne Artrin na zápalmi a bolesťami postihnuté lokality sa stáva nenahraditeľným liečivým balzomom.

Emočné toxíny, ktorými si vo chvíľach prevládajúcej negatívnej energie Kozorožca necháme zaniest' organizmus, nás oberajú o životný optimizmus, radostné prežívanie sveta. Upätosť a neprirodzenosť sa prejaví křčovitým postojom tela i duše, naopak, radosť zo života prejavená humorným postojom telo uvoľňuje a dodáva mu elasticosť. Človek prekypujúci odvahou chodí vzpriamene, uvoľnene; priveľké psychické zaťaženie ohýba chrbát. Pamätám sa na rané školské zážitky, kedy nás, neustále sa hrbiacich v školských laviciach, nútili učiteľia k vzpriamenému sedu s rukami za chrbtom. Aj v puberte, vo chvíľach, keď som mal chuť stiahnuť sa do vnútornej samoty, ma ľudia z okolia poklepali po

chrbte so slovami: „Nehrb sa!“ Dievčatám sa neprirodzene zaobľoval chrbát v období, kedy ešte nechceli či nevedeli prijať preukazujúce sa nastupujúce ženstvo a hanbiac sa v miernom predklone ukrývali prsia. Nedostatok múdreho výchovného pôsobenia a utvrdenia „správneho postoja“ zo strany dospelých dokázal spôsobiť množstvo s tým súvisiacich zdravotných problémov. U niektorých starších jedincov, kde ťiaž života, psychická labilita rastúca s vekom, strata istoty (strácajúci sa význam rodiny ako opory!) a tlak society spôsobuje dlhodobú psychickú záťaž, dochádza k „horizontalizácii“ postoja a po čase už každý pokus o vzpriamenie spôsobuje utrpenie a bolesť. Pamätám sa, že v čase môjho detstva bolo oveľa viac starých ľudí, trpiacich týmito príznakmi. Zrejme to spôsobila ťažká manuálna práca a stotožnenie sa s neradostnými povinnosťami tej doby. Aj takíto jedinci však obstoja, ak budú používať pravidelne Artrin alebo Rucitelit, podľa možnosti aspoň raz týždenne aj





## 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 neplatí pre terapeutické oleje

v kúpeľovej forme (množstvo krému vo veľkosti malého vlašského orecha rozpustiť vo vani primerane teplej vody, po dvadsaťminútovom kúpeli sa zabaliť do osušky a aspoň pol hodiny odpočívať). Na pocity sklúčenosti, smútku, malomyselnosti je táto forma samoliečenia tým najlepším, čo pre seba môžeme urobiť.

Saturn, vládca znamenia Kozorožec, je ako „pán času a karmy“ spájaný so smrťou. Na starých spodobiach ho vidíme ako starca v čiernom plášti s kosou či kosákom v rukách. Témy smrti by mali byť pre ľudí, trpiacich neustálymi problémami s kolenami, alebo pre tých, ktorí majú vo svojom horoskope bohato obsadeného Kozorožca čímsi, čím by sa mali prirodzene intenzívnejšie zaoberať. Lebo skutočne bez strachu zo života

začína človek žiť až v momente, keď prijme svoju smrteľnosť. Ide hlavne o to prestať sa zaoberať bezvýznamnými maličkosťami, lebo istota konca života nabáda k efektívnemu využívaniu vymeraného času.

Kolená sú tou častou oporného systému, ktorá nám pomáha udržať pružnú stabilitu organizmu, teda aj životnú rovnováhu. Upevniť ju dokážeme aj už tak často spomínanými prípravkami Energy – Renolom, posilňujúcim obličky, a samozrejme, Artrinom.

Kozorožec je zemské znamenie a ako sme spomínali, súvisí predovšetkým s nerastnými látkami a kryštalizáciou. V organizme sa táto skutočnosť môže odraziť na tvorbe piesku a kameňkov v obličkách a žlčníku. Puzdro žlčníka ako

ochranný obal i žlč, predovšetkým jej horkosť, sú so znamením priamo spojené. Vo chvíľach, kedy sa stretne so skrytou alebo otvorenou agresivitou (Baran), ktorú nespracujeme navonok, nehodíme do agresora fiktívnu „skalú“, ale držíme ju v sebe, dokáže sa zvnútornej srd a zlosť v podobe kameňov somatizovať. Pokiaľ sa však naučíme s hnevom dobre zaobchádzať a udržať ho v prijateľných medziach (múdre gazdinky si pre tento účel kúpia sadu lacného riadu, muži zabezpečia pevný stôl), bude mať na nás aj pozitívne a posilňujúce účinky. A pri tom okrem doteraz spomínaných prípravkov vieme efektívne využiť aj **Fytomineral**, doplnujúci minerály v koloidnej, pre telo absolútne vstrebateľnej forme, a vytesníme tie anorganické.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Uvedené prípravky sú výživové doplnky.

# Čriepky z mozaiky dejín XLVI.

## EŠTE ČOSI O NAHOTE, MORÁLKE A TÚŽBE PO VEČNEJ MLADOSTI

Verejná nahota nebola v stredoveku chápaná ako niečo pohoršujúce, pokiaľ nebola spojená s poburujúcim správaním. Spomínajú sa prípady, keď do hostinca vstúpila skupina zmoknutých ľudí, nakoľko vonku lialo. Bez ostychu sa pozobliekali donaha, rozvešali svoje mokré šaty okolo krbu a sami nahí sedeli pri stole, čakajúc, kedy sa budú môcť obliecť do suchého. Nikoho to nevyrušilo zo zvyčajných aktivít, stolovania.

Tí, čo si myslia, že bol stredovek v oblasti využívania kúpeľov prudérny a nahota pod vplyvom ideológie zakazovaná, sa veľmi mylia. Dokonca počas návštevy sauny v dnešných akvaparkoch vidíme viac oblečených ľudí než tomu bolo v celých stredovekých kúpeľoch. Pritom boli tieto verejné inštitúcie v každom meste, v tých väčších aj niekoľko desiatok. V istom období sa ich v Paríži trinásteho storočia spomína dvadsaťšesť. Oddelené mužské a ženské sa začínajú zavádzať až v štrnástom a pätnástom storočí, ale táto prax sa akosi neujala. Na príčine bola zrejme aj praktická stránka vecí – v mestách nebolo nadostač dreva na kúrenie, takže kúpeľ pre jednotlivca alebo malú skupinu bol pomerne nerentabilný. Najviac navštevované boli kúpeľné domy v sobotu, kedy si ľudia zo seba zmývali pot a špinu z celého týždňa. Z očitého svedectva sa napríklad dozvedáme, že „ráno správca kúpeľov zatrubil na trúbku, aby dal na vedomie, že je všetko pripravené. Doma sa ľudia zobliekli a nahí sa vydali verejným priestorom do kúpeľa. Otcovia, matky, ich deti každého veku, často odeté len do krátkych kúpacích plášťov, nezriedka roztrhaných...“ Ani rituálové kúpele, spojené s rôznymi sezónnymi slávnosťami nemali iný charakter, blížiac sa svojou uvoľnenosťou mravov „pohanským“ zvykom, spojeným s Venušou a ďalšími antickými či predkresťanskými sviatkami božstiev plodnosti, ktoré neskôr splynuli s kresťanským kalendárom očisty. V etnografických štúdiách je o tom množstvo zmienok.

Pokiaľ sa nevenujeme štúdiu histórie krásy, často nemáme ani potuchy, koľko kvetinovej pestrosti a bytostnej radosti prežívali ľudia povedzme hoci len v čase vlády bohyně lásky v mesiaci máj, v čase jarných karnevalov. Túžba po nesmrteľnosti a večnej zdravej mladosti viedla tvorcov literárnych a výtvarných diel k spodobovaniu „studienok mladosti“ a „záhrad lásky“. Najznámejšie spodobenie túžby po zachovaní večnej mladosti nájdeme na obraze Lucasa Cranacha staršieho s názvom Prameň mladosti. Z ľavej strany obrazu vstupujú do bazéna so „živou vodou“, ovládaného Venušou a Kupidom, vetché stareny, na pravej z neho vychádzajú krásne mladice, ktoré sa odchádzajú tešiť z regenerovaného tela pri stolovaní, zábave a láskyplných aktivitách. Muži kúpeľ nemusia podstupovať, ich omladzuje kontakt s mladostou žien. Samozrejme, ako som bol spomenul, cirkevní otcovia neprijímali

takéto radovánky s pochopením, aj keď sa ich, paradoxne, často sami zúčastňovali. V tomto ohľade bol stredovek nie temný, skôr pokrytecký. Ako nakoniec každé historické obdobie. Stačí sa len poobzerať dookola.

Veľmi dôležitú úlohu v spoločenskom a politickom živote zohrávali diplomatické kúpele, ktoré sa od ostatných líšili okázalou veľkoleposťou a, samozrejme, významom výsledkov, dosahovaných vo chvíľach, kde sa spájalo počas diplomatických rokovaní príjemné s užitočným. Spomínané sú nielen jednanie v horúciach, ale tiež v rašelinových prameňoch a jazierkach. Podobné zážitky, no bez zbytočných diplomatických preslovov si môže dopriať aj našinec – stačí si do vane s teplou vodou pridať za hrst Biotermalu a poriadny kalíštek Balneolu. Zapáliť sviečku, zhasnúť umelé osvetlenie, započúvať sa so zatvorenými očami do príjemných tónov kvalitného hudobného diela. Panovníci či diplomati stredoveku by nám takýto domáci luxus mohli závidieť.

Veľký počet narážok na „bezostyšné“ spoločné kúpanie nájdeme tiež v zápisoch o využívaní termálnych kúpeľov v celom priestore Európy. „...každá žena môže podľa vôle navštevovať kúpele, aby sa pobavila a zažartovala s kúpeľnou spoločnosťou. Keď ženy v košielkach vstupujú do vody a vystupujú z nej, obnažujú značnú časť svojho tela; a napriek tomu nikoho ani nenapadne, že tu dochádza k nepravostiam.“

K vymiznutiu zvykov, tak hlboko zakorenených v ľuďoch, došlo okolo šestnásteho storočia, hoci nastupujúca renesancia opäť otvorila záujem o ľudské telo v jeho prirodzenej kráse. Kúpeľníctvo však zaniká. Príčin bolo zrejme niekoľko, hlavne materiálnych a ekonomických, ale i zdravotných – nedostatok paliva, jeho rastúca cena, nebezpečne sa rozširujúca syfilitída ako zdravotný dôsledok Kolumbových výprav, morová náказа v dvoch silných vlnách v štrnástom a neskôr sedemnástom storočí. Radikálne sa zmenilo aj politické a náboženské ovzdušie, do dejín vstupujú a k moci sa dostávajú náboženský puritáni, často asketického založenia, považujúci verejné kúpele za semenisko neresti a politického odporu. Od pätnásteho storočia boli mnohí majitelia a prevádzkovatelia kúpeľov morálne odsudzovaní a trestne stíhaní.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



# Krčové žily nie sú iba kozmetickým problémom

Varixy alebo krčové žily dolných končatín sa často začínajú tvoriť veľmi nenápadne, a to už v mladom veku okolo dvadsiatky, pričom v štyridsiatke sú prítomné až u tretiny populácie. Vo väčšom percente postihujú ženy a s pribúdajúcimi rokmi života ich výskyt ďalej narastá. Príčin je viacero, značnú úlohu zohráva dedičnosť, hormonálne zmeny a u žien tehotenstvo. K ďalším príčinám, ktoré sa rovnako týkajú oboch pohlaví, patrí obezita, nedostatok pohybu, dlhodobé státie, fajčenie, nedostatočne liečený vysoký krvný tlak. Nebezpečné môžu byť pre riziko vzniku komplikácií, najmä zápalu (flebitídy), trombózy a následnej embólie do pľúcnice. Preto nepredstavujú len kozmetický, ale aj závažný zdravotný problém.

Prvé prejavy bývajú nenápadné. Začínajú sa pocitom ťažkých nôh, neskôr sa pridružia opuchy členkov, ktoré sa počas dňa a najmä k večeru zhoršujú, postupujú na predkolenia, nohy sa rýchlejšie unavia. Pod kožou začínajú byť žily viditeľne nápadné, neskôr vystupujú nad okolitú úroveň kože, objavujú sa farebné zmeny pokožky, svrbenie a krčče. Pridružiť sa môže zápal vakovito rozšírenej žily (flebitída) v dôsledku spomaleného krvného prietoku a tvorba krvných zrazenín (trombóza). Ak sa trombus uvoľní, môže sa dostať krvným prúdom do oddielov pravého srdca a následne spôsobiť pľúcnu embóliu. Ťažkosti, ktoré

varixy spôsobujú, sa dajú zmierňovať, avšak úplné vyliečenie a prevencia vzniku samotných varixov je problematická.

**Určitými opatreniami v životospráve, úpravou životného štýlu, vhodnými pohybovými aktivitami a doplnkami výživy Energy môžeme dosiahnuť spevnenie cievnej steny žíl a zníženie rizika vzniku zápalu a trombózy.**

K takýmto opatreniam patria aj zásady správneho cestovania, keď je potrebné zabrániť dlhodobému „znehynbeniu“



# Ako sa účinne chrániť a brániť?

## Chrípka, kašeľ, nádcha, angína

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY			ZÁKAZNÍK	
	cena	body	zľava	cena	zľava
Vironal + Flavocel	30,40 €	37	3,50 €	39,60 €	4,50 €
Drags Imun + Flavocel	33,80 €	42	3,50 €	44,00 €	4,50 €
Imunosan + Flavocel	32,80 €	40	3,50 €	42,70 €	4,50 €
Grepofit kapsuly + Flavocel	27,80 €	34	3,50 €	36,20 €	4,50 €
Grepofit drops + Flavocel	25,10 €	31	3,50 €	32,70 €	4,50 €
Grepofit nosol aqua + Flavocel	21,10 €	26	3,50 €	27,50 €	4,50 €
Grepofit kapsuly + drops + spray	29,80 €	37	3,00 €	38,80 €	3,90 €
Grepofit kapsuly + spray + nosol aqua	25,80 €	32	3,00 €	33,60 €	3,90 €
Grepofit kapsuly + drops + nosol aqua	29,70 €	36	2,90 €	38,60 €	3,80 €

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

### FLAVOCEL – 20% ZĽAVA

k nákupu Vironalu, Drags Imunu, Imunosanu, alebo Grepofitu (kapsuly, drops, alebo nosol aqua)

### GREPOFIT SPRAY – 40% ZĽAVA

ku kombinácii Grepofit kapsuly a Grepofit drops  
ku kombinácii Grepofit kapsuly a Grepofit nosol aqua

### GREPOFIT NOSOL AQUA – 40% ZĽAVA

ku kombinácii Grepofit kapsuly a drops



Uvedené prípravky sú výživové doplnky.

Akcia platí do vyčerpania zásob!

Uvedené akciové ceny vychádzajú z aktuálneho cenníka.

dolných končatín, zvlášť počas dlhšej cesty dopravnými prostriedkami, kde sú stiesnené pomery (automobil, autobus, lietadlo) a možnosť pohybu obmedzená. Preto treba robiť pravidelné, aspoň krátke niekoľkokomínútové prestávky, počas ktorých doprajeme telu krátke rozhýbanie sa, vystretie, doplnenie tekutín. Aj počas sedenia sa treba hýbať, zmeniť polohu, vystrieť končatiny, pohybovať nohami – prstami, členkami, predkoleniami. Už takýto minimálny rozsah pohybu aktivizuje svalstvo, ktoré kontrakciami masíruje žilový systém a podporuje prúdenie krvi, čím zabraňuje stagnácii krvného prúdu, vzniku zrazenín a opuchov.

Tonizujúco a blahodárne na žily, ako aj na unavené a opuchnuté nohy, pôsobí striedavé sprchovanie dolných končatín studenou a teplou vodou, tzv. cievná gymnastika. Je to krátka, niekoľko minút trvajúca, no veľmi účinná procedúra, ktorú zvládne každý po namáhavom dni či po dlhom cestovaní.

Dôležitým preventívnym opatrením je redukcia nadváhy, resp. obezity, ak sú prítomné, a tiež pravidelné športovanie, najmä kondičné pohybové aktivity – plávanie, bicyklovanie, chôdza, beh, tanec. Nie je vhodná statická záťaž v stoji – vzpieranie, ani športy typu tenis, squash, kde sa veľa skáče a „brzdí“. Samozrejmosťou musí byť vyvarovanie sa všetkých škodlivých zlovykov, najmä fajčenia.

### POMÁHAJÚ AJ PRÍPRAVKY ENERGY

Bylinný koncentrát **Korolen** slúži na podporu, harmonizáciu a regeneráciu srdcovocievneho systému ako celku. Jeho účinok lokálne zvonka podporuje párový krém **Ruticelit**. Pôsobí tonizujúco na cievnú stenu žíl dolných končatín, čím bráni ich rozširovaniu, tvorbe opuchov a zápalu. Aplikuje sa na kožu dolných končatín viackrát denne, vždy smerom zdola nahor, čiže od chodidiel a priehlavkov cez predkolenia, lýtka až na stehná. Priaznivo tonizujúco na cievnú stenu žíl pôsobí **Flavocel**, ktorý obsahuje prírodné antioxidanty, flavonoidy, vitamín C, rutín. Detoxikácii organizmu, ako aj zlepšeniu reologických vlastností krvi (t.j. „hladkému“ krvnému prietoku) poslúži prípravok s obsahom humátov, **Cytosan**. Tým sa znižuje aj riziko tvorby krvných zrazenín v cievnach. Priaznivo na cievy vplyvajú tiež prírodné doplnky **Vitamarin** a **Organic Sacha Inchi**, ktoré obsahujú nenasýtené omega-3-mastné kyseliny. Tie pomáhajú odbúravať cholesterol a zlepšovať cievnú elasticitu a priechodnosť. Antioxidačné a protizápalové účinky majú prakticky všetky prípravky z radu zelených potravín, ako napr. **Barley Juice tabs**, **Spirulina** – **Barley tabs**, **Organic Acai powder**, **Organic Goji powder**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



## (P)otrava naša každodenná alebo Podľa tvojej viery ti bude dané

Téma potravy a rôzne spôsoby stravovania sú vďačným námetom a v poslednom období veľmi často i náplňou diskusií s odborníkmi na gastronómiu v rôznych periodikách či médiách. Názory sa, samozrejme, líšia – koľko ľudí, toľko chutí, a vnímavý poslucháč či čitateľ musí mať z toľkých „jediných“ a „správnych“ rád v sebe chaos. Nedá mi, aby som i ja neprispela svojou troškou do diskusie. Moje poznanie nie je založené na vedeckých poznatkoch. Je podložené nielen samoštúdiom príslušnej literatúry, ale najmä vlastnými dlhoročnými empirickými skúsenosťami.

Veľa bolo už popísaného o delenej strave, diéte podľa krvných skupín či o stravovaní podľa piatich elementov, o zásaditom stravovaní, surovej strave, o dileme či jesť alebo nejесť mäso, a tak podobne. Sama na sebe som postupne vyskúšala účinky delenej stravy, stravovanie podľa krvných skupín, prestala som jesť mäso, pár mesiacov som bola na surovej strave a na rôznych zeleninových šťavách či smoothies. Stotožňujem sa s Hippokratovým výrokom: „Nech je jedlo tvojím liekom.“ Vedel,

o čom hovorí. Naša potrava, všetko čo zjeme, má vplyv nielen na náš organizmus, na naše zdravie, ale aj na to, ako myslíme, a tým pádom konáme. A nie iba to. Neuvedomujeme si silu a pôsobenie jedla, ktoré denne poskytujeme nášmu telu. Napríklad to, že má dopad až na úroveň našich buniek a DNA, čím ovplyvňujeme i budúcnosť našich, ešte nenarodených, detí. A aby toho nebolo málo, svojimi výlučkami a odpadom vplývame i na ovzdušie, vodu, ba na celú prírodu! Určite ste

si všimli, ako sa v posledných rokoch príroda správa. Vravíme, že sa zbláznila. Je tomu naozaj tak?! Nenastavuje nám ona zrkadlo?!

Ak chce čosi jedinec pre seba urobiť a záleží mu na vlastnom zdraví, najjednoduchším spôsobom, ako začať, je podľa mojich skúseností **delená strava**. Nejde tu o delenie jedla na kvetinky a zvieratá. Na začiatku sa treba naučiť, čo sú sacharidy a bielkoviny a ako správne jednotlivé jedlá nakombinovať; ale to zasa nie je až taký problém. Všetko chce svoj čas a pozitívne výsledky rýchlo prídu (napríklad môj exmanžel vďaka nej schudol takmer 20 kíl). Vďaka správne kombinovaniu jednotlivých zložiek potravy sa upravuje trávenie, vyprázdňovanie, hmotnosť, stávame sa zdravšími a vitálnejšími. Keďže sú tu zastúpené všetky zložky potravy a jedinec si vyberá kvalitnejšie potraviny, tým pádom sa zdravšie stravuje a nemusí sa báť, že o isté živiny či vitamíny, alebo minerály bude ochudobnený.

## RÔZNE TYPY STRAVOVANIA

Na stravovanie podľa krvných skupín som prešla vo chvíli (je tomu už viac než 12 rokov), keď u mojej, vtedy 16-ročnej dcéry vypuklo autoimunitné ochorenie a po viditeľných nežiadúcich účinkoch kortikoidov a hormónov som odmietla tento spôsob „liečenia“ a začala hľadať alternatívny spôsob liečby. Bola som presvedčená, že existujú iné metódy liečby. Bola to ťažká cesta, ale vďaka úprave stravy, vhodným cvičením a adekvátnym prírodným prípravkom sa dávky chemických liekov postupne znižovali, až ich vysadila úplne. V tom čase bola kniha od Dr. Petra J. D'Adama *Správny spôsob výživy podľa krvnej skupiny* pre mňa veľkým prínosom. Od firmy Energy to boli prípravky **Cytosan, Renol, Artrin, Fytomineral, Stimaral, Skeletin, Probiosan, čaj Smilax** a neskôr **Cytosan fomentum gel**, ktorý jej prinášal úľavu od bolesti. Dcéra vyštudovala medicínu na Karlovej univerzite v Prahe a v súčasnosti pôsobí ako lekárka vo Švédsku. Súčasťou mojej podpalubnej batožiny pri mojich návštevách sú i prípravky firmy Energy.

Vraví sa, že človek urobí, ak samozrejme chce, radikálne zmeny vo svojom živote jedine vtedy, keď ho životné okolnosti k tomu prinúti. Aj u mňa to tak bolo, keď som cítila kolotoč zdravotných ťažkostí a uvedomila som si, že takto to ďalej nejde. V priebehu siedmich rokov som podstúpila šesť operácií (ťažkých i ľahších), alopécia, stále zvýšené teploty, rubeola, cysta na obličke (bola navrhnutá operácia) a k tomu dcérine zdravotné problémy. Pretože som začala čítať etikety na potravinách a zaujímať sa o to, čo jem, neraz sa stalo, že z obchodu som odišla takmer s prázdny košíkom. Počnúc pečením domáceho celozrnného chleba pustila som sa pokrmy vyrábať doma a samoštúdiom rôznych múdrych kníh som sa postupne dozvedala o účinkoch jednotlivých potravín na ľudský organizmus. Postupom času sa zo mňa stala vegetariánka a vďaka takémuto stravovaniu som sa začala nielen uzdravovať, ale aj akosi inak vnímať veci okolo seba. Akoby sa mi vyčistil zrak, zjemneli chute i sluch. **Renol, Artrin, Cytosan, Balneol** mi pomohli zbaviť sa cysty na obličke a operácia sa nekonala. Aj teraz si preventívne robievam sedavé kúpele v **Balneole s Artrinom**, aby sa situácia nezopakovala. **Regalen** a **Probiosan** mi pomohli a pomáhajú, aby sa nevrátil peptický vred žalúdka. **Stimaral** mi bol verným pomocníkom pri „vychádzaní z mojej pivnice“ i pri zvládaní situácií, ktoré so sebou nesie štúdium na vysokej škole. Pri mojich častých zápaloch dutín mi pomáhala, okrem **Grepofitu**, zbaviť sa bolesti hlavy maska z môjho milovaného **Cytosan Fomentum gelu** a následne aplikovaného **krému Droserin** alebo **Artrin**.



## ENERGY POMÁHA STÁLE

Ozdravujúce účinky potravín a prírodných prípravkov a ich vzájomnú kooperáciu som mala možnosť opäť raz vyskúšať na sebe pred piatimi rokmi, keď ma „navštívila“ *Candida albicans* a ako miesto svojho pôsobenia si vybrala moju ústnu dutinu. Nevedela som nič zjesť a prehltnúť, ba ani opuchnutým jazykom rozprávať. Bála som sa, že prídem o všetky zuby, nakoľko i ďasná som mala napadnuté týmto plesňovým ochorením. Keďže som nedokázala jesť a uvedomovala som si, že potrebujem intenzívnu a razantnú očistu zvnútra, moja denná strava pozostávala zo štiav z čerstvo odšťavenej zeleniny. Plesňové ochorenie vzniká v preksylenom organizme (môže vzniknúť i vďaka vyčerpaniu, dôvodom vzniku je veľa), automaticky nastúpila opäť ďalšia úprava stravy. Telo si kyslé látky vyrába samo, no zásadité nie; tie mu musíme dodať prostredníctvom stravy. I keď som vegetariánka, potrebovala som sa naučiť deliť zeleninu a ovocie na zásadotvorné a kyselinotvorné. Medzi lekármi som podporu nenašla, poradiť mi nevedel nik, a tak som sa opäť s dôverou obrátila na múdre knihy. Z prípravkov Energy mi svoje liečivé a uzdravujúce účinky ponúkli opäť **Probiosan**, na zvyšovanie imunity **Drags Imun, Vitaflorin, Vitamarin, Fytomineral, čaj Lapacho, Revitae** či zásadité kúpele v **Balneole s Biotermalom, Artrinom. Drags Imunom** som si potierala ubolené ďasná. Po trojmesačnej intenzívnej kúre lekárka skonštatovala, že *Candida* ustúpila. Zásluhou zásaditého stravovania som sa zbavila bradavice na nohe, štiepenia nechtov, vlasy mi zhustli a čo je dôležité, zuby mám.

Uviedla som len pár vlastných príkladov liečivej účinnosti nášho každodenného jedla a prírodných prípravkov. Som zástancom prevencie a som pevne presvedčená o pomoci prírody, ktorú nám dennodenne ponúka. Každá úprava stravy a konzumovanie kvalitných surovín má rozhodne ozdravujúci účinok na naše telo, len si treba vybrať, čo komu vyhovuje. Každý z nás je iný, každý z nás potrebuje čosi iné a nikoho nemôžeme presvedčať o správnosti *jedine* správneho a zaručeného (nemôžem predsa Eskimáka presvedčať o výhodách rastlinnej stravy!). Dôležité je však jedno: každý z nás musí zobrať zodpovednosť za svoje zdravie a život do vlastných rúk. Aby nikoho a nič nevinil za svoje zdravie, za svoj život. Je potrebné uvedomiť si, že naše telá nie sú odpadkovými košími a stále máme slobodu výberu a slobodnú vôľu.

Nekopme si príborom vlastný hrob!

Ing. **MÁRIA VERBENÍKOVÁ**

# O používaní odbornej terminológie a prípravkoch Energy (1.)

Mnohí, ktorí si prečítali článok o hanobení jazyka, mi budú možno vyčítať istú nedôslednosť pri vyrieknutí kritiky o „odslovenčovaní“ materčiny, nakoľko i v mojich textoch sa objavuje množstvo cudzích výrazov. Uvedomujem si to a zároveň chcem upozorniť, že pri mnohých z nich nájde čitateľ aj vysvetlenie významu z viacerých uhlov pohľadu, či ponuku ich pôvodu, historického pozadia alebo iných etymológií. Tento postup považujem za dostatočne adekvátny, aby sa prijímateľ občas dozvedel aj o povrchnosti používania niektorých výrazov v bežnej reči spoločnosti. Niekedy je dobré vedieť o trochu viac.

Vráťme sa však k podstate. Význam názvu firmy Energy sa zdá byť azda dostatočne známy, no mnohovýznamovosťou sa zmysel pomenovania dopĺňa o ďalšie rozmery. *Ενεργεια*, gr. (energeia) – účinnosť, rázne vykonávanie, živé zobrazenie, výnosnosť, činnosť, konanie, pôsobenie, zasahovanie, zásah, moc, pôsobnosť, vplyv, sila, spôsob prejavu, sú azda ďalšie významy, o ktorých sme možno ani netušili. Ukazujú však iné rozmery našej práce a stanú sa prípadne pre mnohých našich členov inšpiráciou a podnetom k novej aktivite pri presadzovaní filozofie firmy hoci aj na stretnutiach IVE. A pripomínam, že firma účinkuje na nadnárodnej úrovni, preto i jej názov prirodzene podľahol konvencii a prijal v súčasnosti medzinárodne prijateľnú anglickú podobu. Pri dobrodružstve hľadania zmyslu názvov prípravkov sa nebudem vždy venovať

celým slovám, len ich slovotvorným základom. Použité prípony zrejme nemusia mať výrazne modifikačný, skôr formotvorný význam, prípadne o zmysle niektorých z nich považujeme ako o istej možnosti na vzrušujúcej ceste objavovania. Tvorcovia názvov mi iste prepáčia prípadné inakosti interpretácie než mohli byť v ich prvotnom úmysle. Vyše dvadsať rokov jestvovania základného Pentagramu a skúseností s prípravkami však priniesli aj nové možnosti výkladu. Poradie koncentrátov a k nim priradených ďalších prípravkov volím tak, ako som sa ho bol od začiatku naučil.

Ako generátora (*generator*, lat. – ploditeľ, roditeľ, predok) procesu (*processus*, lat. – postup, pokrok, priebeh, úžitok, osoh, úspech, zdar) regenerácie (*regeneratio*, lat. (regeneracio) – znovuzrodenie,

obrodenie), ktorý posilní naše zdravie a dokáže nás často postaviť na nohy, teda ustanovíme Vironal. Pomenovanie koncentrátu môže mať viacero interpretačných rovín. Primárnym významom podľa jeho praktického použitia by bol azda „protivník vírusov“, k čomu nás vedie prvá časť názvu vir – (*virus*, lat. – rastlinná šťava, sliz, jed; vírus – v Slovníku cudzích slov nájdeme jednoznačnú skupinu slov, naznačujúcu patogénny, zdravie poškodzujúci charakter vírusov). Latinské *vir* však znamená aj muž, manžel, hrdina, mužská sila, čo pridáva interpretácii rozmer hrdinského postoja k chorobe alebo rozmer mužnej sily ako výsledku užívania prípravku. Ďalšia skupina významov je spätá s latinským *vis*, *vires*, *virium* – v preklade sila (napríklad *vis maior*, lat – vyššia sila), prudkosť, dravosť, krutosť, odvaha, schopnosť,



ráznosť, moc, úsilie, útok, výpad, obrana, odpor, účinnosť, pôsobnosť, podstata, zásoba, prostriedky.

Pri vhodne zostavenom poradí spomínaných slov by dokázal čitateľ jednoducho a krátko napísať dejovo uzavretý celok, vysvetľujúci účinné použitie a účinkovanie Vironalu. Párovým krémom k Vironalu je Droserin. Jeho názov je odvodený z odborného pomenovania mäsožravej bylinky, ktorá je jeho dôležitým komponentom – rosičky okrúhlolistej (*Drosera rotundifolia*). Grécke slovo *δροσερος* (*droseros*) znamená zrosený, vlhký, navlhnutý, vlahý, čerstvý, chladivý; *δροςος* (*drosos*) nás zavedie do krajiny osvieženej kvapkami rosy, vlahou.

Ani pomenovanie Regalenu nebude mať v našom výklade jednoduché a jednoznačné významové pozadie

reg-enerátora či reg-ulátora životných pochodov. *Regale, regalis*, lat. – je to, čo prináleží kráľovi, teda kráľovská hodnosť, majetok, palác, právo, kráľovská nádhera, dôstojnosť. Ak vstúpil Vironal do deja ako princíp mužný a hrdinský, Regalen vystupuje z kráľovskej paloty. Zároveň *regenero, regeneratio*, lat., ako sme už poznamenali, je späť so znovuzrozením, obrozením, opätovným splodením (predpona *re-* s významom znovu, opäť; slovný základ *genero* znamená plodiť, tvoriť, rodiť, vznikáť). *Rego*, lat. – sa prekladá ako spravovať, ovládať, panovať, vládnuť, riadiť, viesť, napraviť. Takto sa význam mena prípravku rozširuje nielen o možnosť znovuzrodenia zdravia organizmu, ale aj o schopnosť tomuto procesu panovať, ovládať ho a robiť nápravu. Podobný zmysel nachádzame aj pri latinskom slove *regulo* – upravovať, riadiť, významom spojenom s výrazom

*regula*, lat., označujúcim pravítko, lineár, olovnicu, krokvicu, lištu paličku, mierku, pravidlo a zásadu, všetko veci, ktoré potrebujeme pri stavbe pevného domu, ktorý má vydržať obývatelný dlhé roky. Pri jeho vytvorení si musíme často mnohé veci odrieknuť, prijať postavenie člena rádu, rehole, lebo i to sú preklady spomenutého slova. Prijmúc uvedené ako metaforu spojenú s Regalenom sa dozvedáme, že ak chceme mať náš organizmus krásny ako kráľovské sídlo, mali by sme zvládnuť všetky úlohy jeho udržania v dobrom stave, občas spojené s odriekaním a nápravnými opatreniami podľa pomerne prísnych regúl, pravidiel, zásad a sem-tam prehltnúť aj horkosť, ktorú v kvapkovej podobe ponúka. O Protektine a ďalších „dopravných prostriedkoch“ na ceste za zdravím nabudúce.

**Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK**

# VIROVET & OMEGAVET

SILNÁ IMUNITA A ZDRAVÁ KOŽA VO VÝHODNOM BALENÍ!

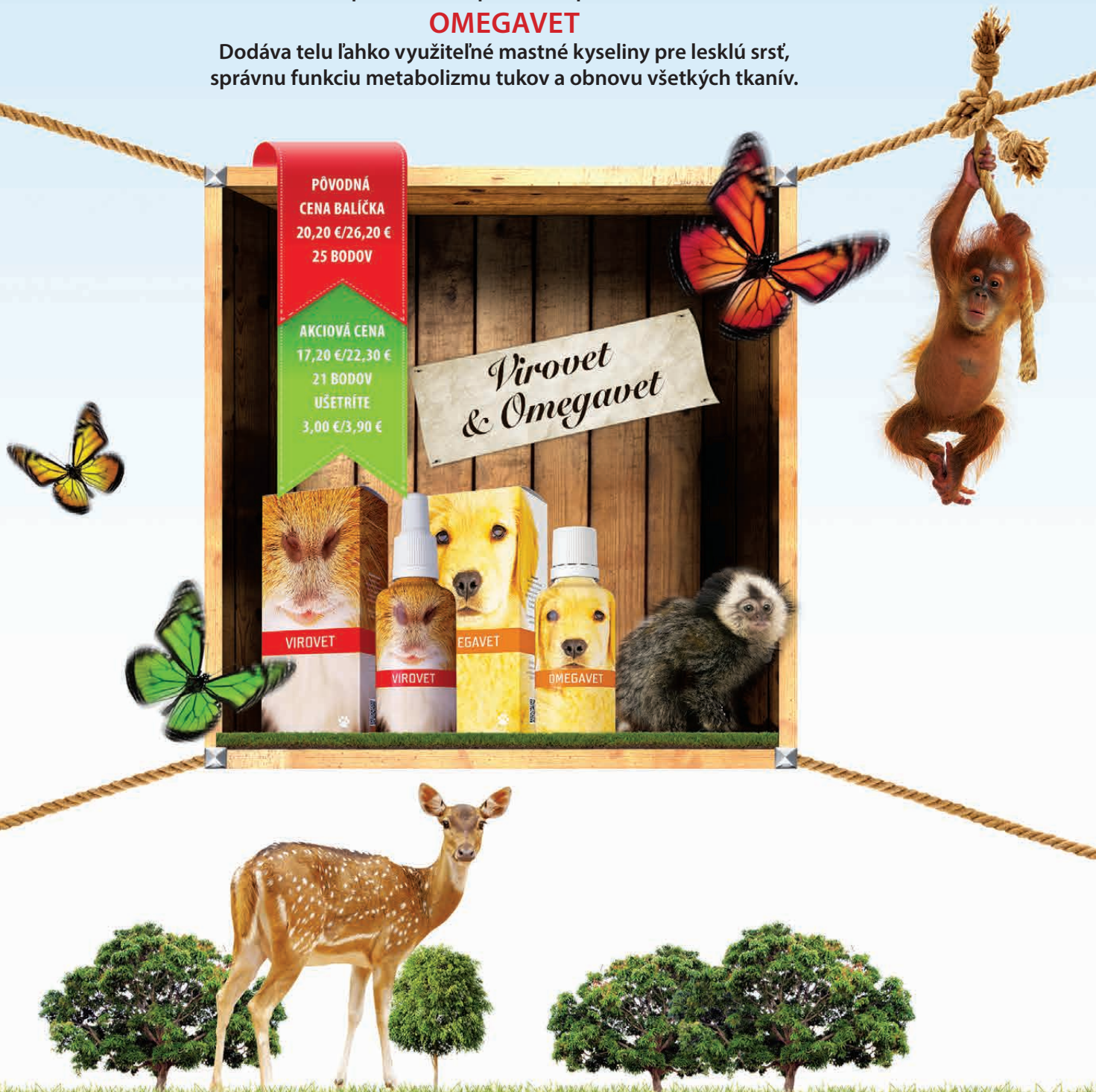
## VIROVET

Zastavuje infekciu už v počiatočnom štádiu a urýchľuje tvorbu protilátok.

Môžete ho používať ako prevenciu pred nachladnutím.

## OMEGAVET

Dodáva telu ľahko využiteľné mastné kyseliny pre lesklú sršť, správnu funkciu metabolizmu tukov a obnovu všetkých tkanív.



**Energyvet.com**

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

Viac informácií o prípravkoch a ich podávaní  
nájdete na [www.energyvet.com](http://www.energyvet.com)

# Kráľovstvo drahých kameňov (20)

## ROZPÁLI VÁS AKO BÝKA V ARÉNE

**Ochranca života, dynamický vodca a vášnivý milenec, mocný a magický rubín**

- » projektívny
- » pod vplyvom Marsu
- » v znamení Leva, Škorpióna, Býka a Raka
- » patriaci k čakre koreňovej (1.) a srdcovej (4.)

Rubín je čistokrvný drahokam. Máloktorý drahý kameň je opradený takým mysticizmom ako práve rubín. Z chemického hľadiska ide o oxid hlinitý, čo je rovnaká látka ako nájdeme na každom šmirgľovom papieri. Rubín je farebnou odrodou korundu a svoju typicky červenú farbu s kvapkou modrej získava vďaka prímеси chrómu. Rubín, rovnako ako korund, stojí na stupnici tvrdosti veľmi vysoko, hneď pred diamantom. Jeho brúsenie je teda pomerne náročný proces. Pravdepodobne z tohto dôvodu je cenový rozdiel medzi surovým a lešteným, alebo dokonca brúseným rubínom priepastný.

### LEN PRE SILNÉ POVAHY

Rubín sa spája s mocnou energiou. Vládne silou spaľujúceho ohňa, ktorý má schopnosť transformovať širokoďaleko všetko, čo sa mu postaví do cesty.

Hovorí sa, že slabším povahám nebýva z neho dobre. V človeku totiž podnecuje odvahu, nadšenie a razantnosť. Niekedy sa dostaneme na svoju cestu, len ak neprijímame žiadne kompromisy. Rubín nie je kameň polovičatých riešení, je to vášnivý plameň, ktorý v nás zapáli túžbu po ozajstnom živote, po ceste, ktorá vyvíera len a len z nášho srdca. Každému, kto je pripravený, pomôže rubín realizovať sa v tom, po čom v hĺbke duše naozaj najviac túži. Na tejto ceste sebayjadrenia chce vytrvať s dôverou v seba a svoje poslanie. Navyše detoxikuje naše telo od jedov, ale aj našu myseľ od negatívnych myšlienkových vzorcov. Oboje je nevyhnutné na to, aby sme sa stali sami sebou, a oboje môže byť bolestné. Konieckoncov aj rubín, ktorý má mať svoju legendárnu farbu holubej krvi, musí prejsť teplotou až 1 800 °C.

### KAMEŇ ŽIVOTA

Oddávna sa rubín uctieva ako ochranca tela i duše, ako ochranca života, ktorý podopiera pri slabosti a vyčerpaní, ktorý skrátka vháňa novú krv do žíl. Srdce, krv a obehový systém udržiava v dobrom stave a navyše podporuje

dobré sny. K samotnému životu prispieva najmä tým, že podporuje, ba dokonca podnecuje sexualitu. A pretože prepája koreňovú a srdcovú čakru, vnáša do pudovej sexuality duchovný rozmer. Pod jeho vplyvom je potom jednoduchšie vnímať svoju sexuálnu silu ako pôvodnú kreatívnu energiu, ktorá slúži na materializáciu našich duchovných zámerov. A to všetko s nespútanou, ohnivou vášňou.

### TO NAJLEPŠIE NAKONIEC

Ak vás podnietenie vášne a podpora sebarealizácie zanechali chladnými, tak posledná informácia o rubíne vás určite rozpáli. Tento drahokam priťahuje bohatstvo a dokonca (a to je oveľa dôležitejšie) podporuje schopnosť udržať si toto bohatstvo. Možno je tým najväčším bohatstvom práve neutíchajúce nadšenie, chuť do života a stála motivácia na tvorenie aj napriek tomu, že na špekulantov narážame na každom kroku. Ospravedlňujem sa, som práve v nekompromisnom rubínovom „švungu“.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



# Inštitút vzdelávania Energy (IVE)

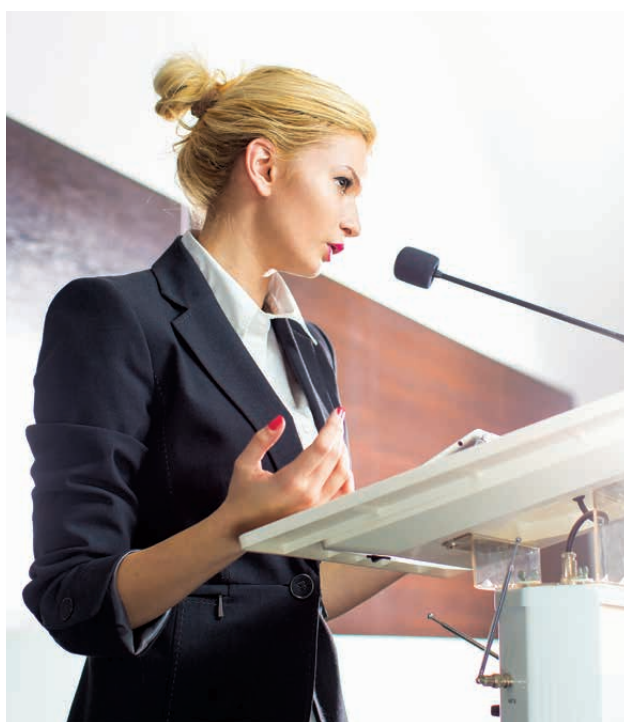
## DOJMY NAŠICH ÚČASTNÍKOV ZO SEMINÁROV

„Každý svojim prístupom zaujme a vždy sa niečo nové dozvieme.“

„Každý prednášajúci sa usiluje poskytnúť úžasné informácie k téme, a preto sa človek veľa naučí.“

“Všetci sú úúúžasní!”

Takto a veľmi podobne reagovala drvivá väčšina účastníkov nášho Inštitútu vzdelávania Energy (IVE) v anonymnom dotazníku, ktorý sme im rozposlali. Nešlo nám, samozrejme, len o „pohľadkanie“ nášho ega, i keď, priznajme si úprimne, dobre to padne. A podľa výskumov je chvála mimoriadne dôležitá.



Inštitút vzdelávania Energy by sme radi posunuli tak, aby bol pre vás ešte zaujímavejší a prínosnejší. Preto sme vaše postrehy zapracovali do ďalších pokračovaní. Poznámky, ktoré pripravujeme, budú ešte podrobnejšie. Prednášky budú dostupné v elektronickej podobe na internete vo vašich pracovniach. Samozrejme, prístupné budú len pre tých, ktorí sa na semináre prihlasujú elektronicke.

Z dotazníka tiež vyplynulo, že by niektoré témy mali byť obširnejšie. Aj tu vám vyhovíme, a to na veľkom školení IVE, ktoré pripravujeme na máj 2019. Už teraz môžete v Kluboch Energy ohlasovať váš záujem. Každý Klub bude mať totiž len obmedzený počet miest, ktoré môže využiť. IVE navštevuje (pravidelne) dovedna zatiaľ 380 členov Klubu Energy. Predpokladáme, že toto číslo bude rásť, a aj preto Inštitút vylepšujeme a modernizujeme. V piatich Kluboch Energy zriadi spoločnosť osobitnú miestnosť pre kurzy, aby mali účastníci čo najviac komfortu. V tomto trende chceme pokračovať. Je pre nás veľkým zadostučinením, že mnohí z účastníkov sa začali viac angažovať vo svojich sieťach. Nielenže sa im zvýšili odmeny, ale súčasne nám pomáhajú šíriť myšlienku zdravia medzi ďalších ľudí. Naša práca tak dáva naozaj zmysel.

Ak ešte nie ste prihlásený/á na niektorú z našich prednášok, zosumarizujem niektoré z výhod:

Každý/á účastník/čka (riadne elektronicke prihlásený/á) dostane svoj poplatok za seminár späť v podobe zliav na nákup.

Usilujeme sa totiž, aby nadobudnuté poznatky účastník/čka hneď vyskúšal/a v praxi.

Každý/á účastník/čka dostane vypracované poznámky, aby sa počas seminára mohol/la sústrediť na prednášajúceho.

Každý/á účastník/čka bude mať nárok na zľavu z poplatku za školenie plánované na máj 2019.

Pravidelne budeme pripravovať motivačnú akciu vyhradenú pre účastníkov IVE. Na mesiac september je to zvýhodnený nákup Cytosanu.

Ak ste absolvovali (a riadne sa elektronicke prihlásili) aspoň tri semináre, máte nárok na kúpu Cytosanu v mimoriadnej, 35%-nej zľave (platí do konca septembra).

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
Zelené potraviny I.	27. 9.	25. 9.			3. 10.	18. 10.	23. 10.					26. 9.
Imunita	4. 9.				3. 9.				23. 10.			5. 9.
Čaje								4. 9.		17. 10.	5. 9.	
Srdce a cievy I.			12. 9.	24. 9.			11. 9.					
Dotyková terapia	4. 10.						3. 10.	11. 9.	2. 10.	12. 9.		
Srdce a cievy II.	23. 10.				22. 10.	27. 9.		9. 10.			10. 10.	24. 10.
Kozmetika Beauty		24. 10.										
Supertronic I.				16. 10.								



# Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

## FIALKA – TROJFAREBNÁ KRÁSKA

Jej botanický názov – fialka trojfarebná, nepovie veľa. Reakcia tých, ktorým ju potom ukážete, je však vždy podobná: „Že si to hneď nepovedal! Veď je to macoška!“ Táto nezvyčajne farebná bylina, známa aj ako sirôtka alebo macoška, mala v ľudovej medicíne svoju tradíciu a dosť sa využívala iste už dlho pred „otcom medicíny“ – Hippokratom, ktorý ju odporúčal na „choroby mnohé“.

## SPORNÁ TAXONÓMIA

Fialka trojfarebná, *Viola tricolor*, je veľmi variabilná. Na tom, aké sú vzťahy vo vnútri rodu fialiek, navyše v „rodine“ samotnej fialky trojfarebnej (existuje fialka trojfarebná pravá, fialka trojfarebná skalná, fialka trojfarebná rôznofarebná a fialka trojfarebná Curtissova), sa botanici dodnes nezhodli. Z jednoduchého podzemkového koreňa vyrastajú jedno- či dvojročná fialka trojfarebná má lysú, trojhrannú, často ľahnutú stonku, väčšinou 15 až 30 cm, vzáčne až pol metra dlhú. Jednoduché strapcové listy sú eliptické, na okrajoch vrúbkované, horné výrazne užšie. Na ich báze vyrastajú veľké členené palisty. Päťčlenné kvety na dlhých stopkách sa na našich fialkách objavujú od apríla do septembra. Väčšinou nevoňajúce, asi 1,5 cm veľké kvietky charakteristického tvaru, sú žltobielo-modré. Po odkvitnutí sa menia na tobolky s množstvom maličkých semienok.

## NEOHROZENÁ EURÓPANKA

Šľachtené, veľkokveté odrody macošiek v mnohých rôznych farebných kombináciách sú síce krásnou záhradnou dekoráciou, nie sú však vhodné na využitie v domácej lekárni. Liečivú fialku trojfarebnú si môžeme na jar vypestovať jednoducho zo semien voľne žijúcich jedincov. S tými sa bežne stretáme takmer v celej Európe (okrem Stredomoria a úplného severu), druhotne aj v Severnej Amerike a Ázii. Darí sa jej na opustených lúčkach, pasekách a úhoroch, na okrajoch lesov, násypoch, na poliach a v sadoch, atď., od nížin po vysoké hory. Ohrozená ani chránená nikde nie je, takže lovu, teda zberu, zdar.

Počas obdobia kvetu, teda v lete, zbierame celú kvitnúcu vňať fialky. Najlepšie práve rozkvitnutú, popoludní. Suší sa opatrne v tenkej vrstve, v tieni, do 40 °C, aby ani vňať, ani kvety nestratili svoju farbu. Aby opäť nezvlhla, skladuje sa vo vzduchotesných nádobách. Sušenie tejto bylinky je dôležité, čerstvá je totiž ľahko jedovatá. Extrakt je kokteilmom saponínov, flavonoidov, silíc, alkaloidov (violín), slizov, trieslovín, glykozidov, rutínu, minerálov a vitamínov (C, E).

## MACOŠKOVÝ DETOX

V starom Grécku sa fialka predpisovala na tíšenie bolesti hlavy, zmiernenie hnevu a navodenie príjemných myšlienok pri smútku. Často bola zložkou elixírov lásky. Hlavnou liečivou devízou fialky sú však jej silné detoxikačné účinky. Macoškový odvar je výborný pri zápaloch dýchacích ciest, pomáha pri odkašliavaní a rozpúšťa hlien (saponíny). Odvar sa odporúča aj pri zápaloch močových ciest, gynekologických zápaloch a pri reumatizme. Je močopudný a potopudný, a tak pomáha pri celkovej detoxikácii, čo sa spätne očividne prejaví aj na koži. Fialkový odvar sa preto odpradávná používa aj zvonka – proti akné, ekzémom, dermatitídám a iným zápalovým kožným ochoreniam (najmä u detí), proti starnutiu pokožky, vypadávaniu vlasov, lupinám, pri popŕhlení žihľavou, na bodnutie hmyzom, a pod. Rutín, ktorý obsahuje, pomáha pri regenerácii cievnych stien, čo je zas vhodné napríklad na kŕčové žily.

Fialka sa dá užívať vo forme odvaru, účinnejšej tinktúry alebo masti, a to samostatne alebo v zmesiach, napríklad s púpavovým koreňom, kvetom lipy či plodmi fenikla. Ako sme si už povedali, fialka sa musí používať sušená, inak je jej užívanie nebezpečné. S mierou ju môžu užívať aj tehotné a dojčiacie ženy, ktoré tak použijú jednu špeciálnu formu aplikácie – dojčením. S materským mliekom sa účinné látky dostávajú aj dieťaťu, trpiacemu napríklad kašľom.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK



# HIMALAYAN APRICOT OIL

## TERAPEUTICKÝ OLEJ

posilňuje imunitu / ochraňuje bunky a priaznivo ovplyvňuje ich vývoj  
(obsahuje kontrolovanú hladinu B<sub>17</sub> – amygdalínu) / zlepšuje krvný obraz,  
podporuje tvorbu krvi / posilňuje nervový systém a zlepšuje náladu / pomáha  
pri únave, nesústredení a nespavosti / pôsobí proti kŕčom

