



vitae

február 2019

Téma mesiaca:
zelené potraviny

Fajčenie je hazard
s vlastným zdravím

Ako a kedy obedujete?



Prípravky mesiaca marca

Marec si pre nás pripravil iba výkyvy – a vietor.

Po nemastnom-neslanom začiatku mesiaca by sa malo okolo 15. výrazne oteplieť, po 20. budeme čeliť protivnému chladu a možno aj mrazu, ale po 25. by sme si už mali obliecť podkolenky a tričká a vyraziť k vode. Hrozí aj veľká voda, oteplenie po 15. môže priniesť aj topenie snehu.

Bláznivé počasie, ktoré nás atakuje už dosť dlho, nám životnú energiu nepridá. A to je škoda, pretože nás čaká najnádhernejšia časť roka. Všetko sa prebúdzajú, príroda z bezfarebnej bielej a smutnej hnedej pomaly prechádza do zelenej a napovedá nám, čo nám môže pridať na dobrom pocite. Máme naozaj na výber, zelených potravín si môžeme dopriať čo hrdlo ráči. Chlorella asi z nášho stola počas roka nemizne, „cukríky“ maškrtíme prebežne. Pritvrdiť môžeme spirulinou – či už Hawaii alebo v kombinácii s mladým jačmeňom v Spirulina Barley. Ten je veľmi vhodný pre náročné športové aktivity, po ktorých jar vyslovene volá. Vynikajúci sprievod pri pohybe ponúka aj Organic Maca, Acai Pure a Organic Sea Berry – všemocný rakytník. V Kluboch Energy nájdete aj ďalšie produkty zelených potravín, rozhodne si vyberie každý. Ak by to aj tak bolo málo, pre vitamíny môžeme siahnuť po Vitaflorine. Jar v rozkvetení nás ženie do činností, kde môžeme zužitkovať aj King Kong. Kto by si neprial pracovať na sformovaní postavy na letnú promenádu po pláži? Jarné vetry nás však občas hnevajú zhoršeným trávením. Obrátiť sa môžeme na Probiosan Inovum, ktorý mu dohovoriť a my sa môžeme radosť s pribúdajúcim slniečkom.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 3, marec 2019.

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.





Tešíme
sa na jar!

OBSAH

Editorial	4
Na zeleno zo všetkých strán	4
Vyberte si z našej ponuky	
– zelené potraviny priamo na telo	6
Päťdesiatka? Ten najlepší vek!	9
Ako prežiť tehotenstvo šťastne a bez stresov? (5)	10
Fajčenie je hazard s vlastným zdravím.	
Ako s ním skončiť?	12
Obed, ako má byť!	16
O potrebe podieľať sa na ozdravovaní sveta	18
Výnimočná zľava pre výnimočné bytosti	22
Viete o tom, že myslíme červom?	26
IVE – rozhovor s predsedom odbornej rady Energy,	
MUDr. Júliusom Šípošom	28
Priebežný program školenia Energy	29
Zoznam prednášok a Klubov Energy	30



EDITORIAL

MILÉ ŽENY!

Keď sa nám mal narodiť syn, celé moje okolie hovorilo, že to úplne zmení celý náš život. Úprimne, vôbec som si nedokázal predstaviť, čo to znamená. Ved' k nám iba pribudne jeden človek, ktorý aj tak na diaľkové od televízora ešte nedočiahne a veľkosť sa zmestí na ľubovoľnú poličku v spálni. Tak aká zmena? A áno, kúpime mu vlastnú postieľku

- nech to na fotkách dobre vyzerá. Manželka okamžite začala študovať všetko o dojčení a bolo jasné, že ani v chladničke dieťa zas také zmätky nenarobí. A ku kávovaru ho vraj tiež nemusím púšťať. Takže zmien som sa vskutku nebál. A potom to prišlo. Všetko je inak. Nejdem menovať, bolo by to na dlho. Ani len nespávame v tej miestnosti, čo sme kedysi nazývali spálňou. Vlastne manželka podľa mňa nespala pol roka. Presne o to mi tu a teraz, na tomto mieste ide. Až v takýchto chvíľach si človek-muž uvedomí, akým darom ste vy, ženy. Akou silou oplývate. Lebo dnes je to moja manželka, pred rokmi to bola moja mama, predtým stará mama. Keď prideme na tento svet, sme zázrakom, neskutočne krehkým zázrakom. A čo tomuto svetu prinesieme, má v rukách matka. Žena. A nech to má podobu akéhokoľvek pátosu, Medzinárodný deň žien je najviac zasluženým dňom, ktorý vám plným právom patrí. Či už ste sa rozhodli venovať práci alebo rodine, či máte alebo nemáte deti, jedno platí: všetky ženy robia svet krajším, znesiteľnejším. Najradšej by som každej z vás podal do rúk kvet. To však už ktosi robí a za deň sa to stihnúť nedá. Správime to inak: pridte k nám do Klubu Energy alebo zavolajte na našu Dobierkovú službu. A v tento váš deň, keď si musíme naozaj uvedomiť, aké výnimočné ste, vám z nákupu neakciového tovaru odrátame 7%.

JOZEF ČERNEK

Na zeleno zo všetkých strán

ZELENÉ POTRAVINY SÚ SKVELÉ NIELEN VO VNÚTRI, ALE AJ NAVONOK

Predpokladám, že to vedia už všetci: zelené potraviny ako chlorella a mladý jačmeň sa dajú použiť aj na pleť, a tak využiť ich hojivé schopnosti. Zelené potraviny totiž detoxikujú kožu a priaznivo pôsobia na ekzémy, vyrážky, akné a zle sa hojace rany. Antiseptický účinok zelených potravín nie je zanedbateľný. Dokážu si poradiť s ťažkými kovmi, jedmi a voľnými radikálmi. Je zjavné, že dokážu patrične omladiť pleť. No a to ma postupom času priťahuje čím ďalej, tým viac, takže som sa dala do experimentovania. Chlorella a Barley v prášku sú geniálny vynález, ktorý som si pre tento účel vybrala. Vitajte na prehliadke toho najlepšieho, čo vzišlo z mojej alchymistickej dielne!





PLEŤOVÁ MASKA GREEN AND GREEN

Zelený, vitamínmi a minerálmi nabitý prášok je možné zmiešať s vhodným nosičom a aplikovať ho ako pleťovú masku. Či už **Chlorella** alebo **Barley** – skvelé sú na to obidva. Dobrý základ je náš obľúbený krém, kyslá smotana alebo medový tvaroh. Ak sa však nedá inak a nás trápí nejaká väčšia rana, zoberme odvahu a nasypme ten kúzelný prášok priamo do nej. O tejto možnosti som sa dozvedela od kamarátky Marušky, ktorá je fanatickou propagátorkou zelených potravín. Nedá na ne dopustiť, ba čo viac, miluje ich natoľko, že s nimi vstáva aj líha a ja osobne ju podozrievam, že jačmeňom aj utiera podlahu.

Pýtate sa teda, ako vyrobiť masku? No, len to zmiešate dohromady... Pre istotu ale jeden univerzálny recept: 4 lyžice tvarohu vyšľaháme s 1 lyžicou medu, pridáme 1 lyžičku Chlorelly a 1 lyžičku Barleya. Keď to ozdobíme jahodami, bude to skvelý dezert, ale ak odoláme, potešíme svoju pleť. Uvidíte, že najmä deti ocenia jedlú masku a že čoskoro budete mať pravidelne doma wellness. Alebo sa môžete hrať na Grincha.

DOMÁCA ZUBNÁ PASTA S CHLORELOU

Táto zubná pasta nepení, ale je dobrá a funkčná.

A je aj veľmi, veľmi zelená. Ak máte problém, že vám chlorella zuby zafarbí, nebojte sa. Nikdy som nepočula, že by s tým mal niekto problém pri jedení chlorelly v tabletách. Navyše by som si to všimla u mojej kamarátky, ktorá chlorelu cmúľa ako bonbóny. Keď vám trocha rias zostane medzi zubami, jednoducho ich dostanete preč kefkou alebo ich tam necháte a oni vám

budú cez noc strážiť dutinu proti zubným kazisvetom. Ako teda na to? V porcelánovej miske budeme drevenou lyžičkou miešať nasledujúce ingrediencie:

- 1 veľkú lyžicu kokosového oleja
- 1 lyžičku zeleného ílu
- 1/2 lyžičky jedlej sódy (neprehnať to, inak kazí chuť)
- pár kvapiek akejkoľvek kombinácie kvalitných éterických olejov vhodných pre starostlivosť o ústnu dutinu (používam tymián, šalviu, mäta, manuku, tea tree, klinčeky, škoricu, pomaranč, ale aj ružu alebo ylang ylang – urobte si svoj osobný mix)

A teraz to pridáme:

pridáme 1 lyžičku **Organic Chlorelly**, čo je vlastne dosť veľa, ale nesmieme sa toho báť, poriadne premiešame, kým sa to celé nespojí. Vznikne zelená hmota, ktorá je už sama o sebe výborná a všetky predávané pasty strčí do vrečka. Ak si svoju zubnú pastu ale naozaj chceme „vypekniť“, primiešame do nej zubnú pastu Energy. Ja som pridala **Balsamio**. Dosiahneme tým dokonalú konzistenciu a vďaka anízovému oleju a stéviu aj sladkú chuť, ktorú máme u pasty radi. Hravé povahy iste poteší, že uvidia v umývadle po vyplúvnutí pasty krásnu smaragdovú farbu. No uvážte – dvakrát denne taký zážitok!

TELOVÝ PÍLING S MLADÝM JAČMEŇOM

Med je pre telový piling najlepší základ. Vlastne ho už ani na nič iné nepoužívam. Najlepšie tekutý med vyšľaháme s olejom podľa svojho výberu (mandľový, arganový, Nigella sativa alebo napríklad olej z himalájskych marhúľ) a mladým jačmeňom. Nakoniec pridáme najemno mletú ružovú soľ. Množstvo musíme vychytať a je závislé od množstva oleja. Ale ak by sa stalo, že zmes bude priveľmi tuhá, môžeme ju zriediť trochou ružovej vody. Je dobré, keď je hmota tekutejšia. Pridaním oleja nič nepokazíme. S pomerom jačmeňa a soli môžeme experimentovať podľa toho, aký hrubý piling potrebujeme. Zmes sa dá obohatiť kvalitnými éterickými olejmi, vhodnými na pleť (ja mám rada neroli, šalviu, jazmín, amyris, nard a oud). Ušľahaný piling ešte vylepší kokosový olej.

Používame ho zásadne vo vani, ideálne pri kúpeli, keď najlepšie oceníme farbu vody po jeho umytí – vyzerá akoby sme sa kúpali v rozpustenom pepermintovom cukríku. Výhodou tohto produktu je fakt, že vylezieme z vane a sme namazaní.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



Vyberte si z našej ponuky – zelené potraviny priamo na telo

Účinnosť zelených potravín sa často podceňuje. Možno v domnení, že sú to potraviny a nie liečivky. A to je mylná predstava.

Japonci tvrdia, že žena vládne z kuchyne nad životom a smrťou všetkých členov rodiny. Týmto, ani nie veľmi nadneseným porekadlom, sa upozorňuje na to, že kvalita a zloženie potravy sa nesmú podceňovať. A k tomu patrí aj výber potravín. Tie, ktoré sú niečím mimoriadne, objavuje firma Energy po celom svete a ponúka nám ich na liečivé stravovanie, či už na prevenciu alebo terapiu. Tento článok je určený na pomoc pri ich výbere.

ZA PRVÉ: ÚNAVA

Najväčší výber je k dispozícii pre stavy únavy. Únava je v súčasnosti absolútne bežný stav. Je to daň nášmu životnému štýlu. Nevidím úplne ako správne „dopovať“ sa, ale niekedy treba zabráť, a tak privítame akúkoľvek pomoc.

Chlorella telo nielen prečistí, ale aj doplní sily. Je v tomto účinku pomalšia, ale o to dôkladnejšia. Posilní skôr vitalitu než okamžitú silu, takže je vhodná pre stavy dlhodobej záťaže, ktoré nás už unavili, ale

ešte nevyčerpali.

Naproti tomu **Barley** či už vo forme džúsu alebo tabliet dodáva okamžitú energiu, ktorá je hneď k dispozícii. Je to drsná, dravá energia jari, ktorá dokáže prinútiť rásť rastlinku skrz kameň. Zrýchlia sa nám reakcie, sme pripravení na akciu. K tomu patrí aj určité psychické nastavenie – na riešenie problémov.

Hawaii spirulina ide na vec úplne z iného smeru. Obsahom mimoriadnych nutričných látok sa zvýši ponuka všetkého, čo potrebujeme, a tak sa do tela dostanú látky, z ktorých môže veľmi dlho vyrábať energiu. Spirulina teda podporí priamo fyzické telo, dodá mu stavebné kamene na fyzickú aktivitu aj činnosť mozgu. Pôsobí síce pomaly, ale zato poriadne. Dá sa využiť pri dlhodobom preťažení. K tomu patrí aj podpora hojenia rán a rekonvalescencia po rôznych ochoreniach. Súčasne podporuje činnosť mozgu – ponukou všetkého potrebného.

Raw Ambrosia je zasa úplne iného rangu. Dopĺňa najzákladnejšiu energiu v nás – takú veľkú moc má. Silno nám podporí prazákľad a budeme sa môcť opäť oprieť sami o seba, o svoje telo a svoju energiu.

Je to výborný pocit, vedieť, že zvládneme dosť. Svojím charakterom ide o jinovú substanciu, takže jej pôsobenie sa začína neskôr, ale je veľmi stabilné a dlhodobé. Ďalšou rastlinou, ktorej plody máme k dispozícii, je červená repa – **Beta**.

Povzbudí vtedy, keď ide o únavu spojenú s tzv. oxidatívnym stresom, teda po ožiarení rôznymi lekáckymi prístrojmi, alebo po užívaní silných liekov. Jej účinok je mimoriadny a dlhodobý.

A **Goji**? Ak sme dlhodobo psychicky preťažení, prichádza tzv. oslabenie krvi. To je termín čínskej medicíny, ktorý znamená silné vyčerpanie výživných zložiek krvi. A Goji ich dokáže doplniť. Tým sa zabráni predčasnemu starnutiu rovnako ako vyčerpaniu zo slabej výživy.

Matcha pôsobí proti pocitu únavy a ospalosti tým, že zrýchľuje metabolizmus a podporuje odbúravanie tukov. Priamo dodáva energiu do mozgu, zvyšuje schopnosť koncentrácie a posilňuje pamäť. Aj ona pôsobí antioxidačne, rovnako ako nasledujúce ovocie – **Acai**. Ochraňuje bunky tela a dodáva jangovú energiu najmä do prvku Ohňa. Ohňu patrí srdce, tým pádom



psychika. Radosť, ktorú podporuje, vždy otvára zdroje ďalšej sily. Maca podporuje priamo vitalitu, rýchlo vracia silu pri fyzickom vyčerpaní a vďaka tomu je vhodná napríklad na dlhé prechody hôr. Rakytník – **Sea Berry** má veľký význam pre vybudovanie dlhodobej odolnosti. Pri tomto produkte veľmi záleží na spôsobe pestovania – a tak sa himalájske bobuľky zaraďujú k najlepším na svete. Užíva sa dlhodobo.

ŽENSKÁ A MUŽSKÁ SILA

Ďalšou veľkou kapitolou pre zelené potraviny je ženská problematika. Už sme sa zmienili o **Ambrosii**, ktorá dopĺňa jin, teda rýdzo ženskú substanciu. Do západného jazyka sa to dá preložiť ako produkt podporujúci a normalizujúci hormonálnu aktivitu. Tým dokáže riešiť u mužov aj zväčšenie prostaty, ktoré nastáva pre nevyváženosť mužskej a ženskej sily. **Raw Aguaje** pomáha vyrovnávať prirodzenú hormonálnu hladinu, podporuje všetko ženské. **Organic Maca** pôsobí na hormonálnu hladinu priamo centrálne. Harmonizuje ju u ženy aj muža.

DETOXIKÁCIA, PROTINÁDOROVÉ PÔSOBNIE

Detoxikácia je výsadou najmä **Chlorelly** – pomôže organizmu zbaviť sa jedov, ťažkých kovov a chemikálií.

Spirulina Barley čistí krv, pečeň a obličky a obnovuje rovnováhu vnútorného prostredia. Samotný **Barley** podporuje metabolizmus, a tým nastáva detoxikácia.

Ambrosia sa zameriava na detoxikáciu pečene a je veľmi účinná pri stavoch po mononukleóze - tu je vhodná kombinácia s **Regalenom**. Protinádorovo pôsobí **Beta**, ktorá podporuje imunitu a má antioxidačné účinky. Tým zlepšuje vnútorné prostredie a znižuje riziko vzniku nádorov. Podobne aj **Goji** je silným antioxidantom, ale súčasne podporuje krv pri chemo- i rádioterapii. **Sea Berry** na to ide inou cestou. Cielene podporuje zdravé bunky, a tým znižuje riziko rozvoja nádorov. Navyše posilňuje psychiku, takže sa oslabuje aj psychosomatická stránka nádorového procesu.

PODPORA KRVÍ

Veľmi často sa v praxi stretávam s potrebou podporiť krv. Tomu môžeme

pomôcť **Chlorellou**, ktorá podporuje tvorbu červených krviniek a aktivitu krviniek bielych. **Spirulina Barley** aktivuje tvorbu červených a bielych krviniek a zlepšuje krvný obraz. Tým zlepšuje zásobovanie krvi kyslíkom. Obe zložky tohto produktu takto pôsobia, takže efekt posilnenia krvi je veľmi výrazný.

CHCETE SCHUDNÚŤ?

Častou otázkou tiež je, ako zdravo chudnúť. Je možné využiť práve silu zelených potravín. **Spirulina Barley** je vyvážený produkt, ktorý ponúka podporu tela dodaním vynikajúcej výživnej zložky a súčasne ho prečistí a energeticky posilní. **Matcha** výrazne podporuje metabolizmus tak, že urýchľuje spaľovanie tukov - a to sa dá pri chudnutí skvele využiť. **Acai** zasa reguluje cukor v krvi a súčasne pomáha pri tvorbe energie pre pohyb, takže sa človeku lepšie cvičí. Aspoň trochu pomoci v tej drine!

CUKROVKA, STARNUTIE

Ďalšou, trochu súvisiacou problematikou je cukrovka. **Spirulina Barley** i **Matcha**





znižujú hladinu cukru v krvi, **Acai** reguluje vzťah medzi inzulínom a hladinou cukru, pôsobí teda komplexnejšie. Acai môžeme využiť aj pri ovplyvnení hladiny cholesterolu. Na spomalenie starnutia použijeme **Chlorellu**, ktorá prečisťuje celý organizmus, alebo **Barley**, ktorý štartuje jarnú, teda obnovovaciu energiu. Barley podporuje aj hojenie.

NIEČO AJ PRE DETI

Zelené potraviny sa dajú samozrejme využiť aj na blahodárny vývoj detí. Jednak je tu superpotravina z tých najlepších, a síce **Ambrosia**. Ak si prečítame jej obsahové látky, niet sa čomu diviť. Zdá sa, že človek by sa mohol živiť azda len touto dobrotou. tehotenstvo podporí Beta vývoj najmä nervovej sústavy dieťaťa, a to tak, že znižuje riziko vrodených chýb. **Aguaje** zasa podporuje vývoj svalov a kostí v priebehu života v maternici. A aby vôbec dieťaťko mohlo vzniknúť, môžeme podporiť sexuálnu apetenciu – u žien pomocou **Aguaje**, u mužov pomôže **Maca**.

BODKA NA ZÁVER

Rada by som sa ešte zmienila o jednej špecifickej vlastnosti **Spiruliny**. Je bohatá na DNA a RNA, ktoré sa ukazujú ako veľkí pomocníci v procesoch regenerácie. Z hladiska typu energie, ktorú prinášajú, ide o skôr jinový prípravok.

Cieľom článku nie je vypočítavať všetky účinky zelených potravín. Ak vyberáte, azda vám dá orientačný návod. Konkrétnu potravinu si potom zvolte tak, aby pokryla čo najviac vašich problémov.

Zelené potraviny sa dajú kombinovať s akýmkoľvek iným prípravkom Energy, vrátane tých pentagramových. Sú to potraviny, takže sa ich netreba báť.

Naopak – môžu výrazne podporiť organizmus, môžeme si ich teda dopriať podľa našich potrieb.

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

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.

Päťdesiatka? Ten najlepší vek!

Zvažovala som, či má zmysel dať tieto slová do článku, lebo sú to moje skúsenosti, nie výskumy ani vedecké tabuľky.

Ale povedala som si, že odžitá skúsenosť sa im vyrovná.

Som žena, ktorej najbližšie narodeniny sú päťdesiatka. Neriešim, či je to veľa alebo málo. Pamätám si, keď som bola vo veku „náštročných“. Tento vek sa mi zdal vzdialený a ľudia v tomto veku dosť starí. Verím, že podobné to bolo u všetkých. Lenže čas plynul, názory sa korigovali a teraz mám pocit, že život medzi „nást“ a dneškom uplynul veľmi rýchlo. Svedčí to však najmä o tom, že ten čas nebol premárnený.

SKRÁTKA SOM SA DOSTALA DO KLIMAKTÉRIA

Nebojte sa, nebudem popisovať neprijemnosti, ktoré toto obdobie sprevádzajú. A nie sú u všetkých rovnaké. Podstatné je, čím si vieme pomôcť. Energy ponúka veľa prípravkov a ja si vyberám - všetky. Nech mi Gynex prepáči, ale je taký mocný, ohromný a priam všemohúci, že si zaslúži zvláštne postavenie a ocenenie. O ňom sa už popísalo a ešte popíše veľa. Ako pomocník v klimaktériu je naozaj nenahraditeľný. Teraz by som rada poukázala na ostatných pomocníkov. Čo pomohlo mne? Ráno po zobudení Pozdrav slnku a Päť Tibeťanov, namiesto kávy si dám Goji (zelená potravina určená na podporu sleziny a pečene). Keďže poznáme vitamíny rozpustné vo vode a v tukoch, pridám aj Himalayan Apricot oil. Občas Goji prestriedam s Organic Sea Berry alebo Acai Pure. No vždy sa vrátim ku Goji. Pomáha udržiavať vitalitu, zabraňuje suchým očiam, dobre chutí. Chvíľu som si zvykala na chuť čaju Maytenus Illicifolia. Pomáha pri mimomenštruačnom krvácaní či mrchavých náladách. Zvykla som si. Striedam ho s čajom Smilax officinalis. Pohybové ústrojenstvo, vlasy aj pleť dostávajú v klimaktériu zabráť. S tým si pekne poradí

Raw Aguaje. Svojou štruktúrou ma prípravok presvedčil o obsahu vlákniny, ktorá je dôležitá aj ako prebiotikum (o tomto by sa dalo veľa písať). Nenahraditeľná je Raw Ambrosia. Skúsenosti mi ukázali, že ľudia ju buď milujú alebo „nemusia“. Treba skúsiť. Ja patríam k tým prvým a keď cítim, že mi už dala, čo mala, dám si pauzu. Telo si samo vypýta, čo potrebuje. Ambrosia má svoje stále a nezameniteľné miesto. Je silnou enzymatickou zásobárňou (bez enzýmov sa neudejú životne dôležité procesy). Jej zloženie hovorí za všetko, ale chcem poukázať na účinky na mozog, naše nálady a spánok (tvorba melatonínu a serotonínu). A bonus, ktorý ponúka Ambrosia je, že ak máme chuť na sladké (napríklad po obede) a dáme si pár granuliek, chuť je uspokojená. Môžeme ďalej spokojne pracovať aj bez dobošky. V prípade, že sa vyskytne nejaký výrazný zdravotný problém, o ktorom si myslím, že prišiel z nedostatku vitamínov, siaham po výrobku Flavocel, a to pre vitamín C. Ak mám pocit, že chýbajú vitamíny skupiny B, beriem si Revitae, ak mi chýba zinok, mojou voľbou je Peralgin. Nie, nie som osoba, ktorá sa bez doplnkov výživy nezaobíde, nezaspávam s myšlienkou, aký doplnok som si dnes zabudla dať a každá moja myšlienka nepatrí doplnkom stravy. Sú tu však na to, aby nám pomohli. Takže sú to pomocníci. Zvládnuť to musíme sami, resp. samé.

Milé dámy, potvrdzujem, že vo veku okolo päťdesiatky to nemáme jednoduché. Ale vieme to bravúrne zvládnuť, lebo už máme životné skúsenosti (ničím nenahraditeľné a odžité) a potom tu máme širokú škálu Energy.

Pre tento text som vybrala prípravky, ktoré mi pomohli pri mojich klimakterických ťažkostiach. Nemala by som zabudnúť na pohybové aktivity väčšinou v prírode. Tam sa môžeme uvoľniť, zanechať, čo nás ťaží a do pľúc nabráť čistý vzduch a svieže myslenie. Mojou odmenou je, keď sa niekedy vyhovám na svoj vek a moji dospelí synovia ma napomenú: „Ale mami, veď ty nemáš vek!“ A som vybavená. Želám všetkým ženám a ich blízkym pohodové preklenutie ťažkostí a ľahkosť bytia.

DANKA SÝKOROVÁ

Skúsenosti po pôrode

Pár dní po príchode z pôrodnice sa mi začalo hromadiť mlieko v prsníku, až som jedného dňa popoludní zacítila silnú bolesť. Domnievala som sa, že to za chvíľu prejde, ale k večeru nastúpila behom pár minút zimnica, potom začala rýchlo stúpať horúčka. Začalo mi byť bledé a bolo jasné, že ide o nástup zápalu prsníka – mastitídu, ktorá sa väčšinou končí liečbou antibiotikami, čo som samozrejme nechcela! Navyše som potrebovala byť fit kvôli starostlivosti o bábätko. Napadol mi Grepofit ako prírodné antibiotikum, dávala som 1 kapsulu 3x denne. V lekárničke som ešte našla Artrin a premazávala boľavé miesta. K tomu som si robila tvarohový zábal. Bolo zaujímavé, že o chvíľu po podaní Grepofitu som pocítila okamžitú úľavu a horúčka sa zastavila, postupne začala klesať! Bolo to doslova za chvíľu! Ráno už horúčka

nebola, počas dňa som si ešte zobrala 2 kapsuly - a bolo po zápale. Takmer som tomu nemohla uveriť. Bohužiaľ, po pár dňoch ma to isté postihlo aj u druhého prsníka, ale ja som už vedela, ako na to. Opäť som to vyliečila počas jediného dňa. Lekárka sa čudovala, že som neskončila na antibiotikách a zaujímala sa, čo to ten Grepofit je.

A potom ešte jedna skúsenosť: ako dojčiaci matka (v noci sa niekedy veľmi nevyspím) som samozrejme často unavená. Tak som si naordinovala zelený jačmeň: dopoludnia si dám 1 vrchovatú polievkovú lyžicu Barleya do 4 dcl vody a za pár minút cítim obrovský prísun energie! Je pravdou, že v zimných mesiacoch človek tak veľmi nemá chuť na jačmeň ako na jar, ale ak si dám teplé raňajky (kašu), tak dopoludňajšia alebo odopoludňajšia dávka jačmeňa



príde vhod. Navyše si krásne posilňujem krvotvorbu, a tým aj produkciu materského mlieka, ktoré sa podľa tradičnej čínskej medicíny tvorí z práve z krvi.

Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ,
Dobřichovice

Ako prežiť tehotenstvo šťastne a bez stresov? (5)

V dnešnom texte sa budeme zaoberať výživou. Osobne túto tému považujem za veľmi dôležitú, pretože potrava je jedným z najvýznamnejších činiteľov, ktoré ovplyvňujú naše zdravie, dĺžku a kvalitu života. V tehotenstve to platí dvojnásobne, pretože typom a výberom stravy dáva matka svojmu budúcemu dieťaťu dobrý či menej dobrý základ pre jeho zdravie.



NOVÉ NÁROKY NA POTRAVINY

Nemyslím tým len „zdravého novorodenca“, ale aj normálny telesný a duševný vývoj a posilnenie či naopak potlačenie dispozícií pre rôzne chorobné stavy. V súčasnej dobe, keď sa väčšina potraviny vyrába priemyselne a s cieľom maximálneho zisku z jej predaja, sa do potravín pridávajú rôzne náhrady pôvodných surovín, látky zlepšujúce optické a chuťové vlastnosti a v neposlednom rade konzervačné látky, ktoré niekedy podstatne predlžujú prirodzenú trvanlivosť. Na tento účel sa používajú aj chemicko-fyzikálne technologické postupy, ktoré menia štruktúru pôvodných surovín. Opäť sa tak dostávame k problému výberu stravy nielen podľa zloženia živín, minerálov a vitamínov, ale aj podľa kvality spracovania a množstva problematických aditív. Určitou inšpiráciou v tomto ohľade pre nás môže byť napríklad televízna relácia o kvalite výrobkov.

Ako typický príklad potraviny, ktorú prakticky každodenne konzumujeme, môžem uviesť pečivo. Jeho súčasťou sú v najväčšej miere novovyšľachtené druhy pšenice, ktoré obsahujú niekoľkonásobné množstvo lepku oproti pôvodným odrodám. Múka sa „dokonale vymieľa“ a zbavuje biologicky hodnotných klíčkov, pridávajú sa bieliace látky, látky ochraňujúce proti škodcom... Vo veľkých pekárňach sa potom vyrába cesto a polotovary, opäť za výdatného príspevku „chémiu“. Väčšina týchto výrobkov sa hneď zmrazí a distribuuje do supermarketových „domáчих“ pekární, kde si kúpime pekne chrumkavé, niekedy ešte teplé zemiaky. Pre milovníkov celozrnného pečiva sa cesto zafarbí karamelom a posype sezamovými či inými semenkami. Čo potom takéto „maskrty“ robia v našich črevách a poťažmo s našou imunitou, je jasné.

Týmto úvodom by som však nechcel vyvolať dojem, že do obchodov chodíme zásadne len s lupou na rozlúštenie bližšieho písma na obaloch potravín a zoznamom všetkých „éčok“ v mobile. Tieto pomôcky zatiaľ musia používať budúce mamičky s potravinovými alergiami či intoleranciou niektorých potravín a aditív. Stojí však za zamyslenie, ktoré potraviny budeme preferovať a v akom množstve ich budeme konzumovať. Pre „zdravú“ tehotnú rovnako nemá zmysel prepočítavať odporúčané denné dávky živín, minerálov a vitamínov, pretože v potravinách sa ich množstvo niekedy výrazne odlišuje podľa zloženia pôdy, postupov pri pestovaní a spôsobu skladovania. Aj individuálna spotreba a utilizácia týchto látok je veľmi variabilná.

A ČO NÁPOJE?

K výžive patrí aj konzumovanie tekutín. Ako ideálna sa javí čistá voda (tá z kohútika býva často kvalitnejšia než z plastových fliaš, ktoré navyše uvoľňujú tzv. hormonálne disruptory), v zimnom období sú to „slabé“ ovocné či bylinné čaje, ktoré pijeme teplé alebo vlažné. Mlieko odporúčam čerstvé (nie UHT) u žien, ktoré netrpia zahlieňovaním alebo poruchami trávenia po jeho požití.

PRAVIDLO „MIESTO A SEZÓNA“

U väčšiny konzumovaných potravín je rozumné ctiť aj pravidlo „miesto a sezóna“, teda uprednostniť tie, ktoré sú lokálneho pôvodu či aspoň z rovnakého zemepisného pásma, oproti exotickým. A v zime to nepreháňať s južným ovocím, paradajkami, paprikami, uhorkami a šalátmi pre ich „ochladzujúcu podstatu“. U tehotných s náchylnosťou alebo anamnézou potratov či predčasných pôrodov to platí dvojnásobne.

POZOR NA TRADOVANÉ OMYLY

Ohľadom výživy tehotných sa stretávame aj s niektorými mýtmi. Napríklad:

1. Tehotná živí aj svoje dieťa, preto musí „jesť za dvoch“. Ak poriadne a rýchlo nepribírá, ohrozuje tým vývoj dieťaťa. Opak je pravdou. Energetická potreba stúpa každý trimester gravidity asi o 10% oproti pôvodnému stavu. Odporúčaný nárast hmotnosti od začiatku gravidity do pôrodu je medzi 8–12 kg u váhovo a výškovo priemerných žien. U väčšiny tehotných sa musíme skôr usilovať o korekciu vyšších prírastkov hmotnosti, ktoré sú spojené s vyšším rizikom tehotenskej cukrovky, hypertenziou či preeklampiou. Vzácné sú opačné prípady spojené s poruchou príjmu potravy pri tehotenskom zvracaní na počiatku gravidity či tendenciou k anorexii, a tiež u nekompromisných a zle informovaných vegánok či vegetariánok a niektorých ochorení čriev, napr. Crohnovej choroby. Tu ešte oveľa viac záleží na kvalite prijímanej potravy. Nedostatok aj prebytok dôležitých nutrientov môže mať za následok výskyt metabolických a kardiovaskulárnych chorôb potomkov v ich dospelosti.

2. Konzumácia kyseliny listovej vo forme piluliek zaručí, že bábätko bude zdravé. Vedie iba k tomu, že ak sa podáva u žien s vyššou hladinou homocysteínu už tri mesiace pred koncepciou, a potom v I. trimestri, znižuje u detí výskyt rázštepov nervovej trubice až o 50%.

DÔLEŽITÉ ŽIVINY

Bielkoviny

Sú zdrojom aminokyselín, základných stavebných kameňov rastu tkanív a súčasťou transportérov a signálnych regulačných molekúl. Najcennejšie sú bielkoviny živočíšneho pôvodu, ktoré obsahujú tzv. esenciálne aminokyseliny, ktoré si telo nedokáže vytvoriť samé. Ideálna na využitie je zmes živočíšnych a rastlinných bielkovín. U vegetariánok by strava mala byť sofistikovaná, so znalosťou kombinácie potravín s ohľadom na tieto aminokyseliny.

Tuky

Predstavujú hlavnú energetickú zásobárňu, ale aj stavebný komponent pre bunkové membrány a nervovú sústavu. Hojne by mali byť zastúpené tuky s nenasýtenými masnými kyselinami (ryby, hlavne morské, kvalitné rastlinné oleje) na úkor nasýtených (živočíšne tuky). Pozor na skryté tuky v rôznych výrobkoch. Ako kuchári vedia, tuk je nositeľom chuti

a konzervuje. Otázkou ale niekedy je, či losos chovaný po desaťtisícoch v chove nám prinesie lepšiu kvalitu než domáca bravčová masť.

Sacharidy

Sú rýchlym zdrojom na výrobu energie, ktorú neustále potrebujeme pre metabolizmus a rast. Tu je dôležité dávať prednosť zložitejším polysacharidom, ktoré sa štiepia pomalšie a nevystavujú organizmus náhlemu rýchlemu zvýšeniu glukózy v krvi. Z tohto pohľadu je dobré poznať tzv. glykemický index potravín. Tehotné ženy sú často prekvapené, že niektoré z ich pohľadu diétne potraviny sú nevhodné na časté konzumovanie.

Pre dobré trávenie je dôležitá aj vláknina. Uľahčuje črevnú peristaltiku a je zdrojom potravy užitočnej pre črevnú mikroflóru.

Minerály a vitamíny

V gravidite je dôležitý najmä prísun vápnika, horčíka a železa, ktoré normálna pestrá strava obsahuje. Železo sa najlepšie vstrebáva z červeného mäsa a vnútorností.

Vitamíny sú nevyhnutné pre fungovanie bunkových metabolických a regulačných pochodov. V normálnej pestrej a „živej“ potrave sú dostatočne prítomné, takže hypovitaminózy ťažšieho stupňa u nás nepozorujeme. Je však známe, že niektoré z nich sa vo zvýšenej miere spotrebujú pri strese (vitamín C a D), preto niektorí jedinci trpia ich nedostatkom. Dôležité pre vstrebávanie tzv. lipofilných vitamínov (A, E, D, K) je prítomnosť tukov v potrave.

Z vyššie uvedeného vyplýva, že v tehotenstve by sa ženy nemali držať žiadnej jednostrannej ani redukčnej diéty, iba by sa mala upraviť strava z hľadiska vyváženia nutrientov, kalorického

množstva a obmedzenia prítomnosti xenobiotík (napr. niektoré aditíva). Veľmi užitočné informácie môžeme nájsť v knihách prof. Struneckej o „dobách jedových“.

PŘÍPRAVKY ENERGY

V súvislosti s výživou v gravidite obligatórne odporúčam všetkým tehotným brať po celý čas Vitamarin (obsahuje nenasýtené masné kyseliny a vitamín D). Ak sa nezáša chuťovo dobre, nahrádzam ho olejom Organic Sacha Inchi a Probiosanom (obsahuje pre- a probiotiká a chlorelu). Veľmi vhodné, najmä pre gravidné ženy z miest a v zimnom období, je pravidelné užívanie zelených potravín ako cenných zdrojov ekologicky čistých! nutrientov, vitamínov a minerálov. Viac informácií nájdete na www.energy.cz v brožúre „Zelené potraviny“ a archíve magazínu Vitae (tu aj vrátane chutných receptov). Z hľadiska často zlej schopnosti vstrebávania minerálov pri nie ideálne funkčnom čreve považujem za takmer nezastupiteľný Fytomineral.

Na záver by som chcel zdôrazniť, že správna výživa v tehotenstve by nemala byť zdrojom stresu, ale radosti z chutne pripraveného a pestrého zdravého jedla. Veď predsa kvalitné a dobré jedlo je pôžitok a prospieva nielen fyzickému zdraviu, ale vytvára aj pozitívne emócie. O tých si niečo povieme nabadúce.

MUDr. BOHDAN HALTMAR



Fajčenie je hazard s vlastným zdravím. Ako s ním skoncovať?

Napriek tomu, že boli v posledných rokoch prijaté, resp. sprísnené zákony na ochranu nefajčiarov, tento pre zdravie extrémne nebezpečný zlovyk pretrváva. Pritom je už dávno vedecky dokázané, že fajčenie tabaku sa podieľa na drvivej väčšine zhubných nádorov priedušiek a pľúc, vedie k chronickému zápalu priedušiek s rizikom vzniku tzv. chronického pľúcneho srdca a jeho zlyhania. Vo veľkej miere je zodpovedné za vznik nádorov početných orgánov, najmä hrtanu, ústnej dutiny, hltanu, tráviaceho a močovopohlavného systému. V neposlednom rade sa v dôsledku fajčenia objavuje až tretina všetkých úmrtí na srdcovocievne ochorenia, predovšetkým na infarkt myokardu. Fajčenie má tiež negatívny vplyv na elastické tkanivá, čím sa prehlbujú vrásky na tvári. Fajčiarky preto vyzerajú cca o 5–7 rokov staršie ako ich rovesníčky - nefajčiarky. U mužov zasa fajčenie zhoršuje krvné zásobovanie pohlavného údu, čo môže byť príčinou impotencie.

ŠKODLIVÉ ÚČINKY NA ORGANIZMUS

Napriek všetkým týmto skutočnostiam a neustále stúpajúcej cene cigariet to fajčiarov nijako zvlášť neodrádza. Za vlastné peniaze si naďalej „kupujú“ chorobu. Nikotín je jedným z najsilnejších jedov pre organizmus človeka, najmä pre cievny systém. Pôsobiť začína už po niekoľkých sekundách a veľmi rýchlo spôsobuje vznik závislosti. Už po jednej cigarete dochádza k tzv. spazmu tepien a tepničiek, čo spôsobí zníženie prívodu krvi, kyslíka a živín do všetkých orgánov a tkanív tela. Napríklad aj do kože – preto mávajú fajčiari chladné, zle prekrvené ruky a nohy. Ešte závažnejší účinok má nikotín na vencovité tepny srdca. Podporuje ich zužovanie a zvyšuje riziko vzniku krvných zrazenín. Tieto tzv. tromby môžu tepnu úplne upchať a spôsobiť srdcový infarkt. Je dokázané, že fajčenie urýchľuje vývoj artériosklerózy tým, že poškodzuje cievny endotel, t.j. vnútornú výstelku tepien, do ktorej sa potom ľahšie ukladajú tukové látky a cholesterol. Srdcový infarkt je preto u fajčiarov 3- až 5-krát častejší ako u nefajčiarov. Závisí to aj od množstva



PREČÍTALI SME ZA VÁS

FAJČENIE

Fajčenie má najtesnejší vzťah k dýchacím cestám a pľúcam. Pripomeňme si, že dýchanie má do činenia predovšetkým s komunikáciou, kontaktom a slobodou. Fajčenie je pokusom stimulovať a uspokojiť tieto oblasti. Cigareta je náhradou za skutočnú komunikáciu a skutočnú slobodu. Reklama preto mieri presne na tieto ľudské túžby: na slobodu kovboja, prekonanie všetkých hraníc lietadlom, cestovanie do ďalekých krajín a spoločnosť veselých ľudí. Podľa nej sa všetky túžby nášho ja dajú utíšiť cigaretou. Cestujeme čo najďalej – ale prečo? Možno za nejakou ženou, za priateľom, za slobodou – všetky tieto skutočné prania nahradíme cigaretou a jej dym nám zahmlí vlastný cieľ.

*Nemoc jako cesta, THORWALD
DETHLEFSEN, RÜDIGER DAHLKE*

(denného počtu) vyfajčených cigariet a dĺžky (počtu rokov) trvania fajčenia. Tabakový dym obsahuje okrem nikotínu aj množstvo rakovinotvorných látok, tzv. karcinogénov, ďalšie chemické jedy, kyanidy, ťažké kovy, formaldehyd alebo decht. Obsahuje tiež oxid uhľnatý, ktorý sa viaže rýchlejšie ako kyslík na krvné farbivo hemoglobín a až o 20 % znižuje dodávku kyslíka do všetkých dôležitých orgánov tela. Vdychovaním cigaretového dymu do organizmu, prenikaním cez epitely dýchacích ciest sa do organizmu dostáva, resp. vzniká obrovské množstvo voľných kyslíkových radikálov, ktoré sú zodpovedné za ďalšie poškodzovanie tkanív organizmu, ich degeneráciu a skoršie starnutie.

CHCETE SKONČIŤ?

Ak chceme úspešne a navždy skončiť s fajčením, treba si hneď na začiatku uvedomiť niekoľko skutočností:

1) Fajčenie nie je zlovyk, ale závislosť. Spočiatku to býva závislosť psychosociálna (vzniká v spoločnosti rovesníkov – napr. školský či pracovný kolektív), neskôr prechádza do závislosti fyzickej, čiže drogovej (nikotín je droga).

Nikotínová závislosť je totiž podmienená väzbou nikotínu na mozgové receptory, ktoré uvoľňujú látky podobné morfinu – a tie telo vníma ako príjemné, čo fajčiarom spôsobuje potešenie. Vyvoláva to u nich klamlivý dojem, že cigareta im pomôže zbaviť sa strachu, napätia a stresu, že ich povzbudí v myslení, a podobne. Samozrejme, opak je pravdou, čo potvrdzuje aj skutočnosť, že po vyfajčení viacerých cigariet prichádza únava, nevykonnosť a pocit podráždenosti.

2) Dôležité je zadefinovať si dôvod, prečo chceme s fajčením prestať. Jedným z najracionálnejších dôvodov je zlepšenie zdravia, ušetrenie peňazí nezmyselne vynakladaných na cigarety, zbavenie sa nepríjemného páchnuceho dychu, odevu, pokožky, žltých zubov, nadmernej tvorby vrások, hrubého hlasu, a podobne. Motívom môže byť aj to, že skoncovaním s fajčením sa priaznivý vplyv na vlastné zdravie prejaví vždy, v každom veku a za každých okolností. Zdravotné riziko po skončení s fajčením veľmi rýchlo klesá. Napríklad riziko infarktu srdca po piatich rokoch nefajčenia klesne takmer na úroveň osôb, ktoré nikdy nefajčili. Prestať fajčiť sa oplatí v každom prípade.





AKO POMÁHAJÚ PRÍRODNÉ PRÍPRAVKY ENERGY?

Až do času, kým dokážeme s fajčením úplne prestať, alebo ak sme aj nefajčiari, nútení žiť s fajčiarmi v jednej domácnosti či nebodaj na pracovisku, pomôžu nám eliminovať alebo aspoň zmierňovať škodlivé účinky tabakového dymu viaceré prírodné prípravky.

Najúčinnnejšie sú prípravky s obsahom antioxidantov. Patrí sem Flavocel, ktorý obsahuje prírodný vitamín C (kyselinu askorbovú) v komplexnej forme, vrátane bioflavonoidov, a tiež ibišteľ, ktorý podporí oslabenú imunitu. Dávkovanie u fajčiarov je vyššie – 3-krát denne 1 až 2 tablety po jedle. Viaczložkovým vitamínovým prípravkom s antioxidačnou ochranou je Biomultivitamin, užíva sa 1 kapsula denne. Odporúčaným pomocníkom s obsahom antioxidačne pôsobiacej prvkov, hlavne selénu, zinku a chrómu, je koncentrát koloidných minerálov Fytomineral. Odporúča sa užívať vo forme roztoku tak, že 20 až 30 kvapiek rozpustíme v 2 litroch čistej vody a počas dňa vypijeme, čo zároveň zabezpečí minimálny denný príjem tekutín.

Ďalšie produkty na báze tzv. zelených potravín – Barley, Spirulina-Barley, Chlorella – sú zdrojom vitamínov, minerálov a enzýmov, ktoré pôsobia antioxidačne, protizápalovo a detoxikačne. Na hĺbkovú očistu organizmu (nielen fajčiarov) sa odporúčajú prírodné humáty v prípravku Cytosan, prípadne Cytosan Inovum. Majú silné antioxidačné a čistiace účinky, čím eliminujú nielen voľné kyslíkové radikály, ale aj toxické látky z organizmu. Tento prípravok sa odporúča užívať 1- až 2-krát denne 1 kapsulu s dostatočným množstvom vody a dlhodobejšie (vždy po 3 týždňoch užívania sa urobí 1 týždeň prestávka). Prospešné sú aj bylinné koncentráty, napríklad Vironal, ktorý harmonizuje a detoxikuje pľúca a dýchací systém. Ďalej Korolen, ktorý regeneruje predovšetkým srdcovo-cievny systém a má aj protinádorové ochranné účinky. Dávkovanie je 2- až 3-krát denne 5 až 7 kvapiek v pohári vody. Antioxidačné a detoxikačné účinky majú tiež prakticky všetky liečivé čaje Energy, z ktorých by som v tejto súvislosti vyzdvihol čaj Uncaria Tomentosa, Lapacho a zelený čaj Gaba. Súčasťou prevencie je podpora imunity, otužovanie, primeraný pravidelný pohyb, pozitívne myslenie a pravidelná zdravá životospráva.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

» 3) Ďalším veľmi dôležitým krokom musí byť stanovenie termínu – dátumu „D“, od ktorého nevezmeme cigaretu do úst. Najmä ak sa rozhodujeme s fajčením prestať postupne, je dobre stanoviť si tento dátum s určitým odstupom, spravidla pár týždňov. Po tomto termíne nesmie nasledovať už ani jedna cigareta – pretože aj jediná ponúknutá a prijatá cigareta od „priateľa“ vedie spravidla k návratu fajčenia. Odstráňte cigarety, zapalovače, popolníky zo svojho okolia. Oznamte svoje rozhodnutie rodine, blízkym a spolupracovníkom, aby ho rešpektovali a „nedráždili“ vás cigaretami a fajčením.

4) Dôležitým krokom k úspechu je urobiť zmeny v spôsobe života, prispôsobiť životosprávu novej situácii. Treba venovať viac času pohybovým aktivitám, chodiť von, do prírody, ideálne je začať rekreačne športovať. Otužujte sa, podporujte svoju imunitu. Zvýšte príjem nekalorických tekutín – vody, minerálov, nesladených nápojov. Strážte si kalorický príjem, t.j. nezačnite nahrádzať cigarety častým pojedaním kalorických sladkostí, zemiakových lupienkov alebo oreškov medzi hlavnými jedlami, aby nedošlo k nežiaducemu výraznejšiemu pribratiu na

hmotnosti. Malý prírastok na hmotnosti (bežne do 3 kg) je zo zdravotného hľadiska zanedbateľným rizikom oproti obrovskému riziku súvisiacemu s fajčením.

5) Posledným dôležitým krokom k úspechu je vytrvať v nefajčení. Znamená to zvládnuť aj abstinenčné príznaky, ktoré pravdepodobne nastanú. Ich príčina spočíva vo zväčšenom množstve nikotinových receptorov v mozgu fajčiara, ktoré zostávajú po skončení fajčenia neobsadené (nenasýtené) nikotínom. Nie každý fajčiari si s tým dokáže poradiť sám. Preto sú vypracované postupy na pomoc fajčiariom pri odvykaní si od tejto závislosti. Ideálne je skombinovať psychologické postupy s farmakologickými. Odporúča sa vyhľadať psychológa, ktorý sa zaoberá odvykaním si od fajčenia. Individuálnou alebo skupinovú terapiu podporí, motivuje a usmerňuje správanie bývalého fajčiara a jeho úsilie nefajčiť. Farmakologický postup zasa pomôže preklenúť obdobie bezprostredne po zanechaní fajčenia zmiernením abstinenčných prejavov. Používajú sa nikotínové náhrady (žuvačky alebo náplasti) podľa vypracovaných schém a postupov – v súvislosti so stupňom závislosti na nikotíne.

Kráľovstvo drahých kameňov (25)

DOBRO V KRYŠTALICKEJ PODOBE

Strážca čistoty, zákonodarca dobra a ochranca zmyslu života, mocný a magický olivín

- » receptívny
- » pod vplyvom Venuše
- » v znamení Rýb, Leva a Panny
- » náležiaci k čakre srdca (4.)

Olivín, nazývaný aj peridot alebo chryzolit, je kremičitan obsahujúci železo, nikel, chróm a horčík. Má najčastejšie trávovo-zelenú farbu s nádychom do žltá. Akoby ste držali list proti slnku – nádherná zelená, pripomínajúca roztok mladého jačmeňa.

Olivín je pomerne častý minerál a nachádza sa všade tam, kde vystúpil na povrch spolu s čadičovou magmou. A pretože býva súčasťou hornín, ktoré sa používajú ako štrk (serpentinit alebo hadec), môžete nájsť olivín aj na hocijakom parkovisku, rovnako ako na havajských plážach Lumahai. Najkvalitnejšie olivíny sa nachádzajú na veľmi dobrodružnom mieste, ktorým je dno Červeného mora, kde sa oceánska kôra rozostupuje a do mora preniká magma plná olivínov. Veľmi pozoruhodné je zistenie, že olivín je súčasťou mnohých meteoritov a preukázateľne sa nachádza na Marse. Vesmír je skrátka plný dobra. Ja si rada predstavujem, že uprostred kameňov, ktoré tvoria moju hadcovú

skalku, sa nachádzajú tzv. olivínové bomby uzatvorené v hornine, ktoré ma strážia ako malí ukrytí zelení posovia svetla, vedomia a dobrej vôle. Navyše olivín vraj priťahuje peniaze, šťastie a lásku, a to nie je na zahodenie.

ČISTOTA POL ŽIVOTA

Olivín je symbolom duchovnej čistoty a prepojenia s jemnohmotným svetom. Preto bol odpradáva obľúbeným kameňom duchovenstva. Kňazky v starom Egypte dokonca používali olivínové šálky, aby sa tak dostali bližšie k uctievanej bohyni Isis. Nosenie olivínu čistí a ochraňuje auru pred vplyvmi vlastných aj cudzích disharmónií. Popíjanie olivínového elixíru pomáha odstraňovať jedy z tela, prejasňuje vnímanie, podporuje zažívanie, správnu funkciu sleziny a pečene a celkovo pôsobí dezinfekčne. Omývanie olivínovou vodou lieči kožné ťažkosti. Na mentálnej úrovni olivín čistí a neutralizuje vplyv bezohľadného správania sa a jedovatých poznámok. Súcitne vymetá staré krivdy, výčitky svedomia a pocity viny, vymaňuje človeka z lipnutia na minulosti a obracia pozornosť k možnostiam pozitívnej nápravy.

ZMYSEL VECÍ

Olivín má mimoriadny vplyv na fungovanie našej mysle a vyrovnáva

jej výkyvy. Odstraňuje nerozhodnosť, lieči pocity bezmocnosti, sebaľútosti, melanchólie, hnevu, žiarlivosti, ale aj domýšľavosti. Pomáha človeku vidieť zmysluplnosť života a nenechá ho upadnúť do depresie. Chráni pred letargiou, apatiou a pocitom, že nič nemá cenu. Pomáha nájsť riešenie všetkým, ktorí nevedia „ako na to“ alebo majú stále pocit, že „to nejde“.

SRDCE NA DLANI

Olivín otvára srdce, harmonizuje vzťahy a rozpúšťa citový chlad. Je vhodným kameňom pre dlhodobé vzťahy založené na úprimnosti a pravde, sebadôvere a zodpovednosti k svojim naozajstným pocitom. Tieto pocity vychádzajúce zo srdca pomáha olivín vyniesť na svetlo vedomia, a tak vedie človeka k láske k sebe, svojej pravde a pocitu prepojenosti so všetkým existujúcim. Nie je to úžasné mať záhradu plnú olivínov?

KLASIFIKÁCIA DOBRA

O tom, čo je dobré, by sa dalo dlho diskutovať a nekonečne polemizovať. Isté je jediné: „Lepšie je nepriateľom dobrého“, tak hovorí jedno francúzske príslovie. Budme preto vďační za všetko, čo máme, a neštuchajme zbytočne do vecí, ktoré fungujú dobre. S olivínom nám to pôjde samo.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



nastavením, také jednoduché to väčšinou v živote nie je. Jeme vtedy, keď máme na to v rámci pracovného času priestor. Skúste si aspoň zvyknúť na nejakú pravidelnosť, ktorú má telo veľmi rado. Podstatné je obed nevynechávať.

OBEDY V ŠKOLSKÝCH JEDÁĽNACH

Obedy pre naše deti pripravované v školských jedálňach sú samostatnou kapitolou. Téma zastaraného spotrebného koša, ktorým sa mnohé jedálne oháňajú, keď rodičia apelujú na zmenu, je dobre známa. Len chcem povedať: dá sa to. V mnohých školských jedálňach, kde vedenie počúva, nastala pozitívna zmena a jedlá sa varia v modernejšom a hlavne zdravšom poňatí.

Tam, kde deťom stále servírujú instantný vývar či omáčky, sladké polotovarové knedličky či zemiakovú kašu z vrecúška, nezostáva nič iné, len vytrvalo a nahlas nesúhlasíť.

MÔJ POHĽAD

Je na vás, aký obed si zvolíte – ale pamätajte na pestrosť. Väčšina z nás je totiž veľmi stereotypne. Podstatná je kvalita surovín, z ktorých jedlo pripravujeme. Vynechajte rôzne polotovary, hotové a instantné jedlá, doprajte si čas na domáce varenie. Zdravie predsa stojí za trochu námahy a času!

*Krásnu jar so sviežou chuťou a pestrosťou vám praje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*

PEČENÝ KEL KUČERAVÝ SO ZEMIAKOM, SYROM A VAJCOM (2 porcie)

1 veľký alebo 2 stredné zemiaky, 5 väčších listov kelu, 3–4 vajcia, 100 g kozieho syra čerstvého alebo zrejúceho, 1 polievková lyžica sušených paradajok v oleji, 5 lyžíc olivového oleja, soľ, čierne korenie, štipka rasce a muškátového orieška, 1 lyžička sušeného medvedieho cesnaku

Zemiaky olúpeme, nakrájame na malé kocky a dáme variť na cca 5 minút do osolenej vody so štipkou rasce. Rúru vyhrejeme na 190 °C. Listy kelu odtrhneme od tvrdej stonky a natrháme na malé kúsky. Opláchneme, osušíme, dáme do misy s 3 lyžicami olivového oleja a dôkladne premiešame. Osolíme, okoreníme a pridáme štipku muškátového orieška. Dno pekáča vymastíme 5 lyžicami olivového oleja. Zemiaky zlejeme a dáme do pekáča. Pridáme kel, premiešame. Položíme kolieska syra, vklepneme vajcia, ktoré tiež osolíme a okoreníme. Nakrájané sušené paradajky vložíme na syr. Posypeme medvedím cesnakom a dáme do rúry. Pečieme 10–15 minút podľa toho, či chceme vajcia skôr namäkko alebo natvrdo.



ZUBÁČ A RIZOTO S MEDVEDÍM CESNAKOM (2 porcie)

2 ks filetov zo zubáča, 2 lyžice olivového oleja a 20 g masla, soľ, korenie, rasca, 1 lyžica hladkej múky, 1/2 citrónu

Na rizoto:

3/4 l zeleninového vývaru, 1 cibula šalotka, 2 lyžice olivového oleja, 25 g masla, 150 g guľatozrnnej ryže na rizoto, 100 ml kvalitného bieleho vína, 25 g parmezánu, 2 plné hrste nasekaného medvedieho cesnaku, soľ a čerstvo mleté korenie, 1 hrst opražených píniových semienok

Šalotku nadrobno nakrájame a orestujeme v hrnci so silným dnom na lyžici olivového oleja a polovici masla na miernom plameni. Prispeme suchú ryžu a pol minúty za stáleho miešania ďalej restujeme. Prilejeme víno, zamiešame a necháme odpariť alkohol. Vlejeme naberačku teplého vývaru, premiešame, necháme odpariť. Takto pokračujeme tak dlho, kým ryža nebude akurát uvarená. Parmezán nastrúhame, medvedí cesnak nasekáme a vmiešame do rizota. Pridáme zostávajúce maslo, osolíme a okoreníme. Prikrýjeme pokrievkou a necháme odpočívať. Zubáča omyjeme, osušíme papierovou utierkou, osolíme, okoreníme, dáme rascu, poprášime múkou. Do rozpálenej panvice vlejeme olivový olej (alebo rozpustené maslo) a vložíme zubáča kožou nadol. Aby sa fileť neskrútil, pritlačíme ho k panvici obracačkou. Opekáme asi 3 minúty, keď je koža upečená do zlatista, obrátíme. Do panvice dáme maslo a zubáča ním pokvapkáme. Po 2 minútach by mal byť hotový. Na tanier dáme rizoto, zubáča, pokvapkáme citrónom a posypeme opraženými píniami.

O potrebe podieľať sa na ozdravovaní sveta

Seriál článkov o odbornej terminológii, súvisiacej s názvami prípravkov Energy, som končil formou apelu: „...so zdravým rozumom ozdravíme svet!“. Vyplynulo to z hesla „V zdravom tele zdravý duch!“, no a pohyb, s ktorým je idea späť, je základnou vlastnosťou živého Vesmíru.

V čase, kedy som pripravoval texty, som navštívil Podkarpatskú Rus. Hory sa podobajú tým našim, azda najviac fatranským hrebeňom, len sú niekoľkokrát širšie, mohutnejšie. Väčšina horských lúk bola pokosená a mnohé „oborohy“ (v takých sa ukrýval aj Mykola Sjuhaj z Koločavy so svojou milovanou Eržikou, ako ich poznáme z Olbrachtovho diela Nikolaj Šuhaj loupežník) boli tehotné vysušeným voňavým senom. V spoločnosti (Zakarpacie som už bol navštívil kedysi dávno, ešte za „oných čias“) sa mnohé zmenilo, aspoň na prvých pár pohľadov, ktoré som mohol užiť za krátky čas jedného týždňa. Vidiek zostal chudobný, no oligarchovia nesmierne zbohatli na chudobe obyčajného človeka.

Cesty sú o tridsať rokov zničenejšie, než som ich bol mohol počas prvej návštevy kraja poznať (len málokde bolo vidno cestárov). Devastujú sa aj vrcholové partie kopcov, turisti cudzí i miestni sa nechávajú vyvážať na starých či moderných „gruzovikoch“ až do cieľa. Domáci obyvatelia si tak síce udržiavajú istý ekonomický status, nevšímajú si pritom zrejme, že trpí vegetácia, devastujú sa porasty, do hĺbky rastú výmole. Momentálna potreba prežiť je však mocnejšia než výhľady do budúcnosti. Čo ma ale „vystrašilo“ najviac, boli široké pláne invazívnych rastlinných druhov. Všade tam, kde pôde chýba ruka starostlivého gazdu, som videl lány zlatobyľ obrovskej i kanadskej, boľševníka obrovského, okolo potokov súvislé porasty pohánkovca. Toto som si počas predošlej návštevy nevšimol. Možno som bol zahľadený inam, viac do seba, no nakoľko som sa už dlhší čas venoval fytoterapii a rastliny zdraviu prospešné aj tie „škodlivé“ som rozoznával, bol by som si túto nerovnováhu všimol už vtedy. Invázia „cudzincov“, s ktorými si príroda nedokáže poradiť, je z roka na rok intenzívnejšia. Ak nenastúpi človek so zdravým rozumom a potrebou zastaviť vpád cudzieho elementu, situácia sa stane nezvratnou! Počas cesty domov z dovolenky som sa nádejao, že u nás to nie je také beznádejné. Ako fatálne som sa však mýlil! Už roky si uvedomujem, že s naším intímnyim svetom sa deje

čosi nepatričné, ale až teraz som si skutočne všimol, akými zmenami prešla za ostatných dvadsať-tridsať rokov aj naša príroda. A ochranári akoby sa o tento stav nestarali. Nevyhlasujú celonárodné akcie na záchranu narušených biotopov, nenavrhujú na odstraňovanie nepatričných invazívnych druhov zorganizovať brigády, ktorých by sa mohli zúčastňovať tí, čo sú dlhodobo bez práce a poberajú bez zásluh finančné príspevky od „sociálnej spoločnosti“. Pritom sú všetky spomínané rastlinné druhy, ale aj ďalší nespomenutí agresori zdrojom ťažkých vzrastajúcich alergických ochorení mladšej i dospeléj populácie. S klimatickými zmenami, dovolenkami do exotických destinácií, ale i z mnohých iných dôvodov sa aj naše územie zaplňa množstvom cudzokrajných organizmov, patogénov, proti ktorým náš organizmus nemá nastavenú prirodzenú obranu. Na túto inváziu nie sme pripravení ani na úrovni tela, tobôž nie duše. Svet sa mení a potrebuje na ozdravenie spoločnosť so zdravým rozumom!

Program Energy v sebe nesie iskierku nádeje, že sa veci dajú zmeniť a že prípravky, akými sú Regalen, Renol, Cytosan, krémy a kozmetika, Peralgin a mnohé ďalšie môžu stáť na čele nového prístupu k vlastnému zdraviu, na ceste k ozdravovaniu planéty Zem.

A ešte na margo preberanej témy: po rokoch som si opäť prečítal Čapkovu Váľku s mloky a uvedomujúc si mrazivú aktuálnosť autorovej tvorby, dovoľujem si zacitovať jednu zo záverečných pasáží tohto vizionárskeho diela:

Z Vltavy právě před Národním divadlem koukala z vody velká černá hlava a postupovala pomalu proti proudu. „Je to sumec?“ opakoval Povondra junior. Starý pán upustil prut. „Tohle?“ vyrazil ze sebe ukazuje třesoucím se prstem. „Tohle?“ Černá hlava zmizela pod vodou. „To nebyl sumec, Frantíku,“ povídal starý pán jakýmsi nesvým hlasem. „Půjdem domů. To je konec.“ „Jaký konec?“ „Mlok. Tak už jsou i tady. Půjdem domů,“ opakoval skládaje nejistýma rukama svůj rybářský prut. „To teda je konec.“ „Vy se celý třesete,“ lekl se Frantík. „Co je vám?“ „Půjdem domů,“ brebentil starý pán rozčileně a jeho brada se žalostně otřásala. „Mně je zima. Mně je zima. Tohle nám chybělo! Víš, to je konec. Tak oni už jsou tady. Hergot, to je zima! Já bych šel domů.“

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

PLŮCNÍK LEKÁRSKY – POSOL JARI

Jar prichádza, slniečko začína hriať a svietať dlhšie, príroda sa prebúdzá. Plúcník je jednou z prvých kvitnúcich liečivých bylín, ktoré si na jarňoch vychádzkach všimneme. Také stretnutie po napokon vždy dlhej zime hreje už mnoho generácií Európanov. Nielen preto si ľudia už od stredoveku presádzali plúcník z lesa na záhradku.

Zaujímavá je už etymológia jeho názvu. *Pulmonaria officinalis*. Názov rodu vychádza z latinského *pulmo*, teda pľúca, a bol použitý na základe tzv. doktríny signatúr, od 16. storočia široko uznávanej teórie, podľa ktorej Pán dal ľuďom „návod na použitie“ rastlín tým, že ich alebo ich časti pripodobnil k našim orgánom. A keďže listy plúcníka sa podobajú na pľúcne laloky... Teória bola časom zavrhnutá, ale moderný výskum potvrdzuje pozitívne účinky plúcníka (nielen) na pľúca.

CHLPAŤÝ INDIKÁTOR ZDRAVIA

Rod *Pulmonaria* patrí do čeľade borákovitých. Botanici nie sú v jeho taxonómii jednotní: existuje vraj asi 10–18 druhov. Vyberte si. S plúcníkom lekárske sa bežne stretneme v miernom pásme Európy, od južnej Škandinávie po severné Taliansko a Bulharsko, na východe po Kaukaz. U nás rastie ostrovcovo – niekde je bežný, inde celkom chýba. Vyhovujú mu výživné pôdy listnatých lesov, hájov a krovín, je nenáročný, vyžaduje však čistotu – je indikátorom zdravia ekosystému. Plúcník je trvalka s 10 až 30 cm vysokou, priamou a chlpatou stonkou. Prezimujúce rozložené listy v prízemnej ružici sú tiež chlpaté, vajcovité, nápadne škvŕnité s dlhými stopkami. Listy stonky sú trikrát menšie, kopijovité a prisadnuté. Od marca do mája dokážu trsy, takmer koberce tejto bylinky rozžiariť inak doposiaľ fádny a listami stromov zatiaľ nezatienený lesný porast. Spočiatku ružové až červené kvietky združené do vrcholových korúnok po opelení sfialovejú. Koruna kvetu je len o trochu dlhšia než opäť chlpatý trubkový kalich. Plodom sú štyri lesklé tvrdky, ale plúcník sa rozmnožuje aj delením trsov. Tak sa môže s vašou pomocou dostať aj na vašu záhradku. V našej prírode môžete nájsť aj plúcník tmavý (nemá chlpy). Existuje aj biely variant – plúcník lekárske škvŕnitý, ten však nie je liečivý.

MLADÝ, ALE ŠIKOVNÝ

Plúcník možno zbierať a sušiť na dvakrát: vo včasnej jari sa zbiera kvitnúca vňať, neskôr po odkvitnutí, začatkom leta, môžeme zbierať aj veľké prízemné listy. Obidvoje sa sušia v tieni do 40°C a uchovávajú v uzatvorených nádobách. Výťažok z plúcníka obsahuje až 4% kyseliny kremičitej, až 10% trieslovín, alantoin, cukry, slizy, saponíny, alkaloidy, flavonoidy, organické kyseliny, minerálne látky, vitamín C a ďalšie. Tento koteil účinných látok zaraďuje plúcník medzi overené „prírodné antibiotiká“. Napriek tomu sa v herbároch objavuje plúcník až od stredoveku. Už vtedy bol odporúčaný proti pľúcny chorobám, dokonca proti tuberkulóze či bubonickému moru. Dnes ho, našťastie, nemusíme riešiť, no máme mnoho ďalších indikácií použitia tejto „mladej“ liečivky. Plúcník pôsobí antisepticky, pomáha pri regenerácii a hojení slizníc a uľahčuje odkašľovanie – preto sa v liečiteľstve aj homeopatii stále odporúča na ochorenia dýchacích ciest: od astmy, kašľa a zahlienenia cez zápal priedušiek a pľúc po vykašľovanie krvi. Výťažok z plúcníka navyše zvyšuje zrážanlivosť krvi a má zvierač a mierne močopudné účinky. Preto sa vnútorne, vo forme odvaru, užíva aj na ťažkosti tráviacej a vylučovacej sústavy, ako hnačky a všemožné zápaly. Vonkajšie použitie kúpeľa, zábalov a záparov je vhodné na hnisajúce rany, vyrážky, hemoroidy, popáleniny aj na regeneráciu a ochranu pleti. Plúcník sa odporúča aj proti vypadávaniu vlasov. Dostať aj tinktúry, kapsuly, bylinka je tiež účinnou zložkou Droserinu od Energy.

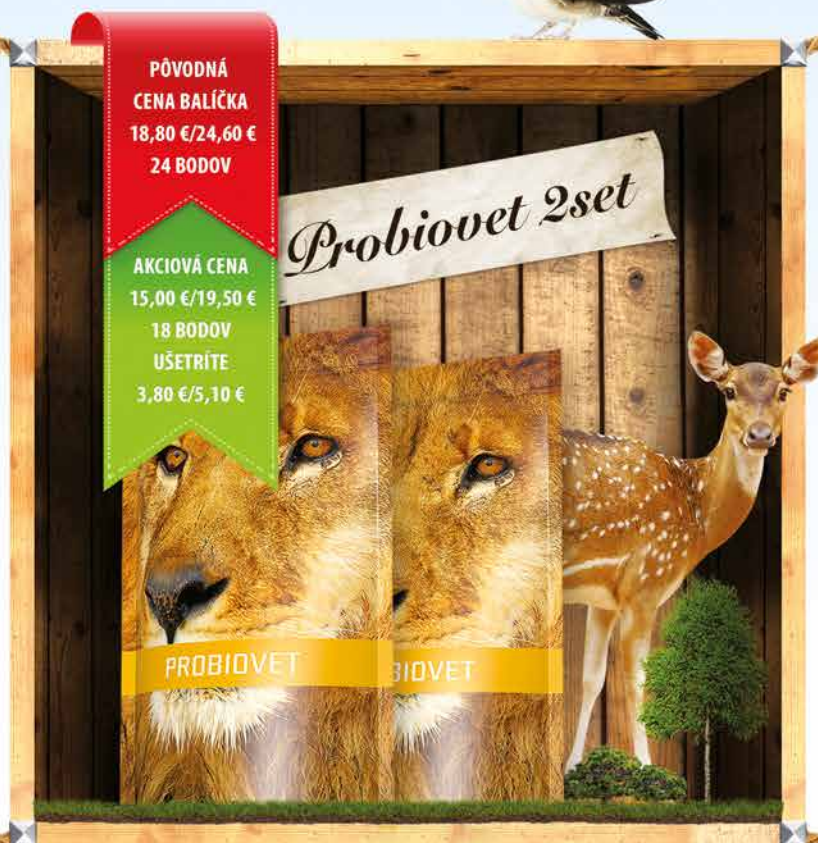
PLŮCNÍK NA TANIERI

Vzhľadom na prítomnosť alkaloidov by sa plúcník nemal užívať dlhodobo, nemali by ho konzumovať deti ani tehotné a dojčiace ženy. Pre pôsobenie na zrážanlivosť krvi by mali byť opatrní aj ľudia s vysokou sedimentáciou. Preto sa odporúča plúcník veľa zapíjať alebo kombinovať s bylinami, ktoré znižujú zrážanlivosť. Pripravuje sa v zmesi napríklad s podbeľom, prasličkou, truskavcom alebo skorocelom. Mladé listy plúcníka sú aj obľúbenou a korenistou (je horkastý) prísadou jarňoch šalátov, polievok a veľkonočných plník. Ak teda nečakáte dieťa alebo práve nedojčíte, môžete si liečivé účinky plúcníka doslova vychutnať.

Zdravú jar všetkým!
Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

PROBIOVET V DVOJITOM BALENÍ ZA VÝHODNÚ CENU!

Výživový doplnok Probiovet obnovuje prirodzenú mikroflóru čriev, posilňuje imunitný systém, znižuje riziko onkologických ochorení čreva a pomáha pri poruchách trávenia, nechutenstva a hnačiek. Ako prevencia je ideálny pre zvieratá kŕmené granulami obsahujúcimi chemické konzervanty.



PŮVODNÁ
CENA BALÍČKA
18,80 € / 24,60 €
24 BODOV

AKCIOVÁ CENA
15,00 € / 19,50 €
18 BODOV
UŠETRÍTE
3,80 € / 5,10 €

Probiovet 2set

PROBIOVET

BIOVET



**OKREM TEJTO AKCIE VÁM PONÚKAME ZVÝHODNENÉ
BALENIE S PROBIOTICKÝM VÝŽIVOVÝM DOPLNKOM
PRE VÁŠHO MAZNÁČIKA AJ PRE VÁS!**

PROBIOVET & PROBIOSAN (-20%)

PŮVODNÁ CENA: 21,2 € / 27,6 € / 24 bodov

AKCIOVÁ CENA: 16,9 € / 21,9 € / 19 bodov

UŠETRÍTE: 4,3 / 5,7 €

Energyvet.com/sk

Platnosť akcie: od 1. marca do 31. marca 2019 alebo do vypredania zásob!



Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu XXXIX.

Energia Leva, ako sme naznačili predtým, je plná kreatívnej aktivity, optimizmu, plamennej sily. Okrem doteraz spomenutých orgánov a orgánových skupín je spätá aj so zdravím perikardu, koronárnymi tepnami, so svalstvom chrbta, s búšením srdca a krvným tlakom, horúčkovými ochoreniami, srdcovou mŕtvicou, cievnymi výduťami (aneuryzma), zápalmi miešnych blán, zníženou imunitou a s výraznými pocitmi menejcennosti v prípade poškodenia znamenia či jeho vládca, Slnka. Zdravotná problematika znamenia sa rozširuje o ďalšie témy, ak si uvedomíme, že s energiou Leva a obzvlášť srdca je previazané i poznanie čakrových a meridiánových, energoinformačných súvislostí. Takže „chorobopis“ znamenia sa rozširuje o choroby spôsobené neláskou, strachom, zle ovládanými emóciami a ďalšími psychologickými faktormi. V nasledujúcom texte sa budeme snažiť popísať najčastejšie príčiny, pravdepodobné psychoemotívne súvislosti spôsobujúce „levie“ ochorenia a možnosti ich riešenia spustením samoliečiacich procesov aj pomocou prípravkov Energy. A rozoberieme tiež niektoré osobné skúsenosti. O srdci sme sa toho dočítali a naučili pomerne dosť už od školských liet, takže len v krátkosti: skladá sa z dvoch oddelených komôr, jeho veľkosť vieme primerateľ zaťatej pästi, sval je priečne pruhovaný, pričom pracuje na základe zásady „všetko alebo nič“ – účinné podráždenie vyvolá maximálne

nasatie krvi. Je neúnavné. Začne pracovať okolo osemnásteho dňa po splodení budúceho človečika, človečika, viditeľné je na konci tretieho týždňa tehotenstva, pričom v uzavretom obehu prečerpáva krv s autonómnymi kvalitami a krvnou skupinou, odlišnými od matkinej. A pracuje aj vtedy, keď zaniká činnosť mozgu, pretože je od nej nezávislé. Za deň vykoná okolo okolo stotisíc úderov, za rok násobené tristošesťdesiatimi piatimi, a ak sa dožijeme okolo osemdesiat rokov, sú tých úderov asi tri miliardy a prečerpanej krvi je viac ako dva milióny hektolitrov. Pritom často nepotrebuje žiadne rekonštrukčné zásahy. Takže ak niekomu ponúkame „srdce na dlani“, mali by sme si uvedomiť, aký úžasný poklad mu predkladáme. Pri toľkej práci, ktorú vykonáva naše srdce, si ho skoro neuvedomujeme. Mnohí často len vtedy, keď idú k lekárovi a ten chce premerať, či fungujeme ako sa patrí, alebo po riadnej námahe, keď cítime jeho búšivé aktivity v hrudi alebo počujeme vnútri ucha. Najnepríjemnejšími zážitkami sú tie spojené s prerušovaním, vynechávaním jeho tlkotu. V čase, kedy som prechádzal životnými a socializačnými krízami, spojenými so stratou najbližších (tranzitujúce Pluto mi prechádzalo dlhodobou opozíciou voči Slnku a Saturn tvoril kvadratúru na Saturna narodenia), sa takéto negatívne arytmičné „afekty“ činnosti srdca prejavili aj u mňa a spoznal som, čo je celotelový „šok“ a strach s tým spojený, keď si zrazu



organizmus „uvedomí“, že sa mu nedostáva životodarnej tekutiny. Nakoľko odborní lekári nenašli organickú poruchu, ktorá by mohla byť spúšťačom nepravidelností, predpísali mi lieky, ktoré som po krátkom čase vypustil zo svojho životného programu. Podľa popisovaných kontraindikácií som sa totiž dozvedel, že by som na nich mohol zostať doživotne závislý. Dôkladne som však zmenil postoj k životu. Nadmernými emóciami „zbláznené“ srdce prijalo tieto premeny a postupne prešlo do radostného pravidelného rytmického „tanca“. Práve zmena životného postoja a doba izolácie od spoločnosti (istý čas som pobudol v prenajatom starom hlineno-drevenom dome v obci blízko východnej hranice Slovenska na pomedzí Vihorlatu a Polonín) mi pomohla, aby som sa nestal obeťou srdcovej fóbie, ktorá sa začala objavovať. Tým, že som sa terapeuticky podieľal na pomoci miestnym, hlavne starším ľuďom, pravidelne niekoľkokrát denne som sa staral o dom a jeho bezprostredné okolie (obrábal som záhradu a pozemok pri dome, kosil som trávu, rezal a rúbal drevo, pričom som to všetko spájal s meditáciou), pripravoval pre tlač lunárno-astrologický kalendár, pomáhal som takýmto „slnečnými“ aktivitami zotavovať vlastný organizmus. Srdcová fóbia - trpí ňou mnoho civilizáciou „poškodených“ jedincov hlavne v mestských aglomeráciách - je strašná tým, že v človeku vyvoláva neustály pocit strachu zo zastavenia práce srdca. Vo dne v noci. Pritom zdrojom strachu nie je zvyčajne žiadna organická príčina. Najčastejšie sa za tým skrýva potlačená levia energia – tvorivá, naplnená nepodmieňovanou láskou – ktorej nedáme voľný priebeh. Ak si však uvedomíme, čo nás a naše srdce núti, aby sme sa izolovali, keď si prehodnotíme city, pred ktorými unikáme a uvedomíme si našu zraniteľnosť i zdroje prebudených strachov, sme na polceste k zbaveniu sa ťažkostí. Ešte chcem podotknúť, že Korolenu, Ruticelitu a Spironu, ale aj Renolu som už nikdy potom nepotreboval toľko, ako vtedy. Psychospirituálna kríza, ktorú som prekonal, mi však pomohla zaujať úplne iný postoj k životu, než aký som mal dovtedy. Hodnoty lásky nadobudli pre mňa nový rozmer.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

PRIŠLO NA ADRESU REDAKCIE

ZIMNÉ DNI S ENERGY

V našej Materskej škole v Dolnej Strede sme predovšetkým v zimných dňoch úzko spätí s prípravkami Energy. Po jedle si denne kvapkáme Vironal, triedy si osviežujeme vôňou Spironu, v pitnom režime máme zaradené zelené potraviny a zuby si čistíme bylinkovými zubnými pastami. Keď prideme otuženie zimným vzduchom z poľovníckej vychádzky, umývame sa mydlami Energy a nosné dutiny a tváričky si natierame Droserinom. Aj návštevu v škôlke vítame teplým nápojom, namiešaným z kustovnice, matchy či acai. Fánky zapíjané rakytníkovým nápojom - chutili aj šašovi na našom fašiangovom karnevale. Projektom „Zdravé dieťa“ podporujeme imunitu detí od troch rokov a môžeme konštatovať, že naďalej odolávame všetkým útokom chorôb práve v týchto zimných mesiacoch.

JANA KUDLAČOVÁ, RIADITEĽKA MŠ



Výnimočná zľava pre výnimočné bytosti

Každá žena, ktorá u nás na Medzinárodný deň žien nakúpi tovar (mimo akcií) nad 25 € do 250 €, získa 7 % zľavu na celý nákup (mimo akciového tovaru).

Akcia platí v Kluboch Energy od 8. do 11. marca 2019.

Ako predchádzať srdcovocievnyim ochoreniam

Choroby srdca a ciev zostávajú u nás naďalej na neslávnom prvom mieste medzi príčinami úmrtnosti obyvateľstva. Síce nastalo za ostatné tri desaťročia určité zlepšenie situácie, dĺžka dožitia žien aj mužov sa o niekoľko rokov zvýšila, no naďalej zaostávame za najvyspelejšími štátmi Európy. Preventívne opatrenia väčšinou ovládame, ale nie vždy sme ochotní riadiť sa nimi. Na vine je zrejme vlastná pohodlnosť a neochota starať sa o svoje zdravie. Pritom stále platí, že prevencia je vždy účinnejšia, lacnejšia a menej bolestivá ako liečba vzniknutých civilizačných chorôb.

Preventívne opatrenia naozaj nie sú náročné a zvládne ich úplne každý, len musí chcieť. Základom je dostatočný pravidelný pohyb, účinný pri prevencii obezity, hypertenzie a metabolického syndrómu. Z uvedených zdravotných problémov totiž resultujú ďalšie vážne ochorenia, predovšetkým srdcové zlyhanie, infarkt a mozgová mŕtvica. Pohybové aktivity, ktoré nás okrem pevnej vôle a trochy voľného času nestoja takmer nič, sú z hľadiska udržania kardiovaskulárneho zdravia a prevencie civilizačných chorôb najdôležitejšie. Pravidelným denným pohybom, či už ide o rýchlu chôdzu, bežeké lyžovanie, turistiku, bicyklovanie, plávanie alebo iný rekreačný šport vykonávaný pre radosť a zdravie aspoň pol hodiny denne, si najlepšie dokážeme zvyšovať a dlhodobo udržať kondíciu srdcovocievneho systému. Zároveň je to účinný prostriedok na odbúranie stresu, spaľovanie prebytočných kalórií a tuku. Pomáha nám udržiavať aj zdravé trávenie, optimálny metabolizmus, predísť cukrovke, obezite aj pohybovým ochoreniam, najmä artróze a osteoporóze. Ak pritom dbáme aj na zdravé racionálne stravovanie, snažíme sa odbúravať nadmerný stres a zhon, spomaliť príliš rýchle životné tempo, sme na dobrej ceste udržať si dlhodobo zdravé srdce a cievy. Samozrejme, je potrebný aj dostatok pravidelného odpočinku, spánku, relaxu, napríklad pri zmysluplných záľubách. Zdraviu určite prospieva, ak obmedzíme nadmerné požívanie kofeínových, alkoholických a tiež energetických nápojov, ak úplne vylúčime fajčenie a látky spôsobujúce závislosť, ako aj lieky, ktoré nie sú z hľadiska zachovania zdravia nevyhnutné.



Pri predchádzaní ochorení srdca a ciev, teda pri prevencii, nám účinne pomáhajú aj prírodné doplnky Energy. Ich veľkou výhodou je, že sú bez rizika vedľajších nežiaducich účinkov a je možné užívať ich aj popri klasickej chemickej liečbe, ak je táto zo zdravotného hľadiska už indikovaná. Z bylinných koncentrátov Pentagramu Energy je KROLEN kľúčovým prípravkom pri prevencii srdcovocievnych problémov. Harmonizuje krvný obeh, nervovú reguláciu a detoxikuje organizmus. Súčasne je prospešné užívať prípravok FYTOMINERAL, ktorý je koncentrátom prírodných minerálov v koloidnej forme. Tieto sú potrebné pre stabilizáciu bunkových membrán srdcového svalu, prevodového systému srdca, pre správne šírenie elektrických impulzov a nervových vzruchov. Minerály v koloidnej forme sa veľmi dobre vstrebávajú a organizmus ich vie optimálne využiť. Najmä vápnik, horčík a draslík vo vyváženom pomere bránia vzniku patologických vzruchov a porúch srdcového rytmu. Ak nás začína trápiť obezita či porucha metabolizmu cukrov (diabetes), účinnou pomocou je dlhodobé užívanie prípravku GYNEX spolu s FYTOMINERALom. V prípade objavenia sa stukovania pečene (steatosis), čo je dnes veľmi časté postihnutie, pomôže REGALEN. Zregenerovaním pečene pomôžeme veľakrát zlepšiť, niekedy až úplne normalizovať zvýšenú hodnotu cholesterolu a triacylglycerolov (poruchu tukového metabolizmu). Veľmi osožný je aj prípravok VITAMARIN, ktorý dodáva organizmu a cievam potrebné omega 3 nenasýtené mastné kyseliny. Ďalej môžeme využiť CELITIN, pretože priaznivo pôsobí na cievy, obaly nervových vlákien a na prekrvenie dôležitých orgánov, najmä mozgu a srdca, pomáha aj pečeni. Vynikajúcim prípravkom, ktorý dokáže eliminovať, resp. výrazne zmierniť vplyv stresu na srdcovocievny a nervový systém, je bylinný koncentrát STIMARAL. Svojimi antioxidantnými účinkami veľmi osoží aj FLAVOCEL, ktorý vďaka prírodným flavonoidom pomáha chrániť výstelku ciev zvnútra (endotel) a celkovo chráni organizmus pred útokmi tzv. voľných kyslíkových radikálov.

Ako antioxidant zároveň zmiernuje škodlivý vplyv cholesterolu na cievny systém a srdce. Prospešné sú aj ďalšie doplnky, napríklad z radu zelených potravín, ktoré sú bohaté na prirodzené vitamíny, ako je ORGANIC ACAI POWDER, GOJI, SEA BERRY, tiež ORGANIC SACHA INCHI OIL (obsahuje aj viacnenasýtené omega mastné kyseliny). Všetky prípravky užívame v dávkach a podľa schémy v priložených návodoch. Zároveň nezabúdame na dostatočný pitný režim, ktorý znamená prijať aspoň dva litre vody denne.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Dajme svojmu telu na vedomie, že ho máme radi také, aké je a že sme vďační, za všetko, čo pre nás robí

V poslednej dobe sa veľmi často skloňuje slovo detoxikácia. Niekedy mám pocit, že tento výraz je natoľko zmedializovaný až nabral nádych kliše, pričom v minulosti pôsty a očistné kúry ľudia robili stále. Už len pri vyslovení týchto slov mnohých ovládne pocit odporu. Úplne prirodzená vec sa stala doslova hotovou vedou. Naučili sme sa, že pokiaľ nemáme takmer všetko vedecky podložené, neveríme vo funkčnosť veci alebo deja. Zabudli sme však veriť sami v seba, vo svojho vnútorného liečiteľa a múdrosť v nás ukrytú. Dobrovoľne sme odovzdali svoju moc nad svojím telom a zdravím do rúk cudzím ľuďom.

Čo v sebe výraz detoxikácia nesie, sa pozrieme z odborného hľadiska: definícia v Slovníku cudzích slov z roku 2005 znie: detoxikácia – ie (lat. + gréc.) lek. = zbavovanie organizmu škodlivých látok, jedovatosti; odstránenie otravy (op. toxikácia). Veľký psychologický slovník z roku 2010 vraví: detoxikácia = uzdravenie sa z toxických následkov drog alebo po odstránení toxických látok z tela. Jednoducho povedané, ide o očistu tela zvnútra. Ľudstvo počas svojej existencie pochopilo, že špina a neporiadok spôsobujú rôzne choroby, epidémie a taktiež, že v útulnom, upratanom a čistom domácom prostredí sa žije lepšie, človek sa cíti spokojne a príjemne. Navyklo umývať sa, čisto sa obliekať, upratať svoje príbytky. Ľudia spoznali, že udržiavané záhrady nie sú iba pastvou pre oči, ale že pobudnutie v takom krásnom prostredí dokáže byť balzomom na ubolenú dušu. Postrehli, že ak svoje polia nezbavia buriny a plevelu, zahubí im to úrodu. Stalo sa zvykom, akýmsi nepísaným pravidlom, že najmä na jar alebo v období pred veľkými sviatkami sa robieva tzv. jarne alebo veľké upratovanie. Človek spoznal ten príjemný pocit, keď sa zbavil nepotrebných vecí, keď vydrhol a vyumýval svoj dom a nadýchol sa čistého ovzdušia svojho uprataného príbytku. A i dvor sa pýšil čistotou. Zavládla doba automobilová - na scénu nastúpili noví miláčikovia svojich majiteľov. O svojich plechových

oblúčencov sme sa taktiež naučili starať sa s láskou – aby sa leskli čistotou zvonku i zvnútra. Vieme, aký šampón či lak mu najviac prospieva i to, aký benzín či nafta sú pre našich oblúčencov najlepšie – inak by sme ich mohli poškodiť a už by nefungovali. A to predsa nechceme! Takže, s láskou sa staráme o svoje príbytky, záhrady, autá – všetko sa musí lesknúť, žiariť čistotou. A je to svojím spôsobom v poriadku. Ale čo my? Ako sa staráme o svoje „autíčka“ - telá, ktoré nás vozia a slúžia nám po celý život? Každý kúsok nášho tela vykonáva naše potreby každý deň, za každého počasia a vnímame to ako samozrejmosť. Ako sa mu za všetko, čo pre nás robí, odovďačujeme? Trápime ho rôznymi diétami či prejedaním sa, nadmerným množstvom pitia, rôznymi bolesťami, smútkami, depresiami, zlosťou, hnevom, nepáči sa nám na ňom toto či hento. Na vymenovanie je toho neúrekom. A ono nám slúži a nerepece. Až príde chvíľa, keď začne tu pobolievať koleno, častejšie sa ozýva bolesť žalúdka či hlavy. Máme tendenciu pripisovať príčiny bolesti všetkému a každému okolo nás namiesto toho, aby sme hľadali chybu v sebe. Nechápeme, že takto nám dáva naše vlastné telo na známosť, že s takýmto zaobchádzaním odmieta ďalej súhlasiť. Chce, aby sme mu venovali viac pozornosti, lásky. A čo robíme my? Čakáme, že niekto vynájde konečne zázračnú tabletu, ktorá za nás všetko urobí a my môžeme ďalej, doterajším spôsobom, fungovať. Takto to však neplatí, nikto za nás prácu neurobí. Sme ochotní radšej umrieť, ako čokoľvek na sebe zmeniť. Počas nášho života si organizmus zanesieme nielen nevhodným jedlom a rôznou chémiou, ale taktiež našimi myšlienkami a emóciami. Tak ako existuje toxicita jedlom, existuje aj toxicita myšlienok, ktoré sú spúšťačom rôznych negatívnych emócií. „Duša je život, myseľ je staviteľ a telo je výsledok.“ povedal mystik Edgar Cayse. Telo sa v priebehu jestvovania zanáša ako potrubie, ktoré je potrebné preventívne čistiť, aby mohlo ďalej dobre pracovať. A tento princíp sme po celé naše jestvovanie, akosi nedokázali

nepochopiť. Tak ako je potrebné starať sa o svoje domovy, okolie a o svoj zovňajšok, tak je nutné venovať svoju pozornosť a opateru i svojmu vnútornému prostrediu. Ak je tam „čisto a upratané“, tú čistotu bude vidno aj navonok. Ako dnu, tak aj von. Každá regenerácia organizmu sa začína očistným procesom, ktorý spočíva v podobe vhodne upravenej stravy, výživových doplnkoch a primeranom telesnom pohybe pre daného jednotlivca. Na pomoc si prizveme Cytosan alebo Cytosan Inovum, ktorý vykonáva tú „hrubšiu“ prácu v organizme. Vďaka svojmu zloženiu viaže na seba všetku špinu a nánosy, odvádza ich z tela von a takto „dláždi“ cestu ostatným svojim „kolegom“ pri očistení tela. Schopnosť využitia ich uzdravujúcich účinkov zo strany organizmu je tak maximálne zaistená. Ďalším „spoluúčastníkom“ je rozhodne Regalen, ktorý sa postará o čistotu pečene a žlčníka, ako aj o dobré trávenie. A nesmieme opomenúť Probiosan, ktorý sa postará o dosadenie dobrých baktérií do črevného traktu. Treba sa postarať aj o dobrú i o dobrú imunitu - vynikajúcu prácu odvedie Imunosan či Drags Imun a samozrejme Fytominerál. Primeraný je aj Revitae. Už zo samotného názvu prípravku vidno, že je nositeľom obnovy funkčnosti zanesených či zanedbaných miest. Očistu organizmu vykonávame i zvonka cez kožu zásaditými kúpeľmi. Dvakrát, trikrát (keď sa rieši závažný problém i viackrát) do týždňa si oddýchneme v kúpeli s Balneolom, v ktorom rozpustíme 1 – 2 PL Biotermalu (ak nemáme soľ, nahradíme ju sódou bicarbonou). Šampón Cytosan tiež rád podá pomocnú ruku. Pri detoxikácii sa organizmus postupne čistí od všetkých nánosov a špín, ktoré v sebe nakopil počas celého svojho života a takýmto spôsobom pomôžeme svojmu telu naštartovať jeho samoozdravovaciu schopnosť. Pri tomto procese dochádza k rovnováhe zásad a kyselín v tele, vďaka čomu sa môžeme zbaviť rôznych neduhov, ktoré nás dlho trápili. Napríklad bradavic, rôznych tukových výrastkov, zabrániť štiepeniu a lámaniu nechťov, rôznych zápalov, plesní a ochorení,



ale taktiež zbaviť sa nadváhy, byť vitálnejšími a krajšími. Detoxikácia v sebe nesie očistu nielen na telesnej úrovni, ale aj na psychickej; odhaduje sa, že až 80 % chorôb sa začína v mysli. Všetko so všetkým súvisí. Ak si tieto súvislosti uvedomíme a zodpovedne pristúpime k svojmu telu a zdraviu, môžeme sa vyhnúť mnohým chorobám, i tzv. civilizačným, rôznym depresiám a smútkom. Aký život chceme prežiť a akí/aké chceme byť vo vyššom veku? Som presvedčená, že staroba nerovná sa nevyhnutne choroba. V optimálnom zdraví a vitalite sa môžeme dožiť relatívne vysokého veku, nebyť odkázaní na pomoc iných. Kvalitná strava, primeraný pohyb a pozitívne emócie uzdravujú. Vrávi sa, koľko má človek rokov, toľko mesiacov sa musí čistiť – nikdy nie je neskoro začať. Svoj život a svoje zdravie máme vo svojich rukách.

ING. MÁRIA VERBENÍKOVÁ

Viete o tom, že myslíme črevom?

Ak sa vám to zdá prehnané, tak počúvajte. Naše črevo je pretkané miliónmi nervových buniek. Na ploche našich čriev, ktorá je väčšia než tenisový kurt, je inštalovaný dômyselný analyzátor – ENS. Čo to je? Každá potrava, ktorá prechádza črevom, potrebuje na svoje strávenie špecifický kokteil látok štiepiaci jednotlivé zložky. A čo je potrebné, to zisťuje enterogénna nervová sústava v črevách (v skratke ENS). Táto rozsiahla nervová sieť je prepojená rovno s tráviacimi orgánmi a samozrejme aj s CNS, zistilo s mozgom. Čo sa týka komunikácie medzi ENS a CNS zistilo sa, že z celkového objemu vzruchov prebiehajúcich medzi týmito veľikánmi prebieha 90% v smere od čriev k hlave a iba 10% od hlavy do čriev. Je to však úplne škandalózna informácia! Znamená, že situácia v črevách ovplyvňuje naše myslenie viac než naopak, t.j. vplyv nášho myslenia na naše črevá je oveľa menší. Bez prehánania sa dá povedať, že pohoda v črevách sa prejavuje celkovou uvoľnenosťou a spokojnosťou. Nie je ťažké tomu uveriť, ak si uvedomíme, ako sa cítime po niečom, čo bolo naozaj dobré, zdravé a vyvážené. Ak si ale naopak otravujeme črevá prebytkom cukru a chemických zbytočností, niet divu, že sa cítime otrávení. Nielenže sme to, čo jeme, ale my aj myslíme podľa toho, ako jeme!

KATASTROFICKÉ DOPADY NEZDRAVÉHO JEDLA A ZLÝCH NÁJOMNÍKOV

Koľko podráždených poznámok bolo vypustených po poklese hladiny glykémie v krvi? Koľko agresie bolo vyliatej po prejedaní sa alebo naopak po pridlhom hladovaní? A koľko vzťahov nedostalo šancu pre zle zvolenú večeru? Také štúdie, žiaľbohu, neexistujú, ale je úplne isté, že naše pocity a z nich vyvierajúce myšlienky sú ovplyvňované spokojnosťou nášho brucha, kde sídlia miliardy spolubývajúcich, ktorí sú pravdepodobne všetci v odboroch a dožadujú sa svojich práv. Nie všetci obyvatelia sú vítaní nájomníci. Premnožené plesne napríklad vedú k nutkavej chuti na sladké. Škravky, pásomnica, hlísty alebo mrle vypúšťajú neurotoxíny, ktoré v CNS spúšťajú nepokoj, úzkosť a depresiu. Ak sa necítime dobre, hrá v tom hlavnú úlohu

naše brucho. Bez výnimky vždy. Pri poklese nálady je preto strategické sústrediť sa na črevá, pretože tam sa konieckoncov tvorí väčšina hormónu serotonín, ktorý je zodpovedný za našu dobrú náladu.

USPOKOJENÉ ČREVNÉ ODBORY

Ako sa teda aktívne zasadiť o spokojné signály z našich čriev? Ak si prajeme vystahovať zo svojich čriev všetkých príživníkov a parazity, jedzme veľa pestrofarebnej zeleniny, čerstvých bylín a kvasených výrobkov, pime zásadne nesladené nápoje a občas pošleme do čriev kontrolnú skupinu z rodiny Probiosanov. **Probiosan** a **Probiosan Inovum** obsahujú baktérie, ktoré dokážu nastoliť poriadok v krajine našich čriev. Sú vybavené zásobou tej správnej potravy v podobe rozpustnej vlákniny inulín, ktorá zabezpečí úspešnosť celej misie. Aj chlorela a mladý jačmeň pomôžu vytvoriť v črevách tie správne podmienky pre spokojnosť bakteriálnych spolubývajúcich a poťažmo nás samých.

POČÚVAJME ČREVÁ

Nezostáva nič iné ako odporučiť počúvať správy, ktoré nám naše črevá posielajú prostredníctvom rozsiahlej nervovej siete zvanej druhý mozog. Sú to správy neskreslené našimi domnienkami a ak je nám z niečoho nanič, mali by sme s tým prestať. Či už je to jedlo alebo stretnutie. Známym efektom je prečistenie mysle ako následok prečistenia čriev. Medzi jogínmi je tento spôsob očisty známy ako Šanghaprakšáľana. Vyčistenie čriev a mysle sa v tomto prípade dosahuje pitím slanej vody kombinovanej s cvičením. Nemusíme chodiť tak ďaleko, hoci kompletne prečistenie tráviaceho traktu má na duševnú činnosť naozaj masívny účinok. Môžeme využiť Cytosan Inovum, ktorý urobí v črevách audit a všetko nepotrebné vylúči. Až po tejto kúre je vhodné nasadiť Probiosan alebo Probiosan Inovum, Chlorellu a Barley. Prečistením a ozdravením našich čriev sa zvýši naša intuícia a to je predsa určite ten hlas, ktorý by sme mali počúvať. Ten hlas vychádza z našich čriev.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ





Čriepky z mozaiky dejín LI

PARACELSOV NOVÝ POHĽAD NA MEDICÍNU IV..

Komplexnosť pohľadu na ľudskú bytosť a jej zdravie v najširších súvislostiach robia z Paracelsa lekára a človeka modernej doby. Carl Gustav Jung, tvorca analytickej psychológie, ho napríklad považuje za predchodcu psychoanalýzy.

Za pôvodcov chorôb považuje Paracelsus päť substancií, päť základných príčin, z ktorých každá samostatne i v kombinácii s ostatnými dokáže vyvolať ktorúkoľvek chorobu. Na základe toho rozlišuje ens astrale, ens veneni, ens naturale, ens spirituale a ens dei. Pritom entie nepovažuje len za entitu, súcno, substanciu, ale za pôvodcov chorôb. Aby mohli chorobu rozšíriť, musia sa stretnúť s oslabeným prostredím. Pri tomto pohľade tak jestvuje päť možných príčin napríklad chrípky, a nie iba jedna, vírusová infekcia, ako tvrdí dnešná medicína. Ens sú teda ideou, existenciou niečoho, „čo má neobmedzenú moc nad telom“. Každá choroba je preto predovšetkým čímś, čo má duchovnú povahu a čo viditeľnému telu občas spôsobuje trápenie. Podobný názor zastával aj lekár a fyzik Samuel Hahnemann, zakladateľ homeopatie.

Prvá skupina entíí je spojená s telesnou schránkou človeka. Ens astrale (astra, lat. – hviezda) popisuje „silu a povahu hviezd a ich vládu nad telom“. Zo súčasného pohľadu môžeme hovoriť o vonkajších faktoroch vyvolávajúcich chorobu, akými sú napríklad klimatické podmienky, geologické vplyvy, chemicky a fyzikálne poškodzujúce faktory, infekcie. Tieto javy sú podľa Paracelsa závislé na kozmických, teda neovládateľných udalostiach. Choroby tohto pôvodcu je možné uzdravovať nešpecifickou imunitnou liečbou, posilňujúcimi terapiami, tonikami a povzbudzujúcimi prostriedkami, životnými elixírmí, dnes i vlastnou krvou. Z pohľadu používateľa prípravkov Energy máme na túto entiu množstvo prípravkov.

Ens veneni (venenum, lat. – čarodejná šťava, jed, otrava) je príčina spojená so spôsobom nášho života a s účinkami jedovatých látok, s ktorými sme každodenne konfrontovaní. Náš organizmus si je síce schopný poradiť s mnohými toxínmi, no žiaľ, jedy oslabujú funkcie na to potrebných orgánov alebo poškadzujú ich správne vylučovacie poslanie. Podľa Paracelsa je dôsledkom toho „vnútorné hnieť“, čo vedie k všetkým možným druhom ochorení. Liečivami na túto príčinu sú horké drogy na podporu trávenia, terapeutiká podporujúce potenie či močenie, počas čoho sa vyplavujú toxíny z tela, laxatíva, preparáty podporujúce menštruáciu, terapie dráždenia pokožky. Aj v tomto dospela filozofia Energy a jej šíritelia do istej dokonalosti.

Aktivizácia tretej príčiny ens naturale (natur, lat. – vloh, schopnosti, prirodzenosť, povaha, letora) - ako sa vyjadril Paracelsus - sa spúšťa „ak je dôvodom ochorenia samo naše telo, ktoré sa ocitá vo vlastnom zmätku a poškodzuje samo seba“. Dôvodom chorôb je podľa toho zrejme genetická konštitúcia a z nej plynúce predispozície, ale tiež súvisia s hviezdami a silami

elementov v zmysle hermetickej analógie - ako hore, tak i dole; ako vonku, tak i vnútri. Pomocníkmi pri riešení problémov sa stávajú individuálne koncepty liečby, hlavne pomocou kovov z astromedicínskeho hľadiska a s pomocou terapie, vychádzajúcej z náuky o elementoch. Tieto končiny poznania sú pre mňa ako praktizujúceho astrológa azda najbližšie, samozrejme v kontexte s ostatnými oblasťami. Homeopatia a bioinformačná medicína (Energy) v celej svojej škále je v súčasnosti pri liečení ens naturale samozrejmosťou.

Ďalšie príčiny na báze entíí pôsobia na ducha.

Takže pri ens spirituale (spiritualis, lat. – duchovný) prinášajú choroby nášmu telu „duchovia“. Samozrejme tým Paracelsus nemyslí strašidelné bytosti, ale psychosomatické a psychosociálne vplyvy na zdravie. Pri tom, vzhľadom na ním poznanú realitu, myslel aj na pôsobenie mágie a čarodejníctva. Terapeutickými postupmi pri odstraňovaní týchto príčin môže byť duchovné liečenie, sugescia, hypnóza, použitie zariekavacích bylín alebo amuletov. Takisto vhodnými sú prípravky so sedatívnymi alebo nervy posilňujúcimi účinkami, rôzne pôsobiace kadidlá, aromaterapia, psychoterapia, energoinformačné prípravky s psychogénnymi účinkami. Mnohé z týchto postupov používajú aj naši terapeuti.

Pod piate ens dei (deus, lat. – boh) náležia choroby, vychádzajúce z nepreniknuteľnej Božej pôsobnosti. Podľa toho Boh chce, aby sme niesli jeho znamenie v podobe onemocnení.

Pliagy spadajúce do tejto oblasti sú akýmsi očistcom, cibria, očisťujú a vylepšujú dušu, predstavujú istú fatálnu, karmickú stránku života. Oficiálna medicína, nepoznajúci takýto aspekt, rada prenecháva tento problém „ošetrovateľom duše“. Liečba chorôb tohto druhu patrí do oblastí spojených s ich metafyzickým pozadím, pričom sa občas stretávame i so zázračným vyliečením.

Veľmi prekvapuje Paracelsov zásadný postoj k terapii, pretože podľa neho „vonkajší lekár začína svoju prácu až vtedy, keď si ten vnútorný nevie rady, je unavený a ustupuje“. Prvou úlohou terapeuta tak má byť ochrana „vnútorného lekára“, čo znamená dodržiavanie prevencie s použitím elixírov života. „Ak je ochránená prirodzenosť, potom je to ona sama, kto lieči všetky nemoci, lebo dobre vie, ako na to. Lekár to vedieť nemôže, a preto jeho úloha spočíva jedine v tom, že túto prirodzenosť ochraňuje“, tvrdí na rozdiel od predstaviteľov dnešnej oficiálnej medicíny Paracelsus s tým, že keď vnútorný lekár nevie, ako ďalej, jestvuje päť spôsobov liečby, ktoré sme v texte sčasti spomenuli.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK

IVE – Inštitút vzdelávania Energy

ROZHOVOR S MUDr. JÚLIUSOM ŠÍPOŠOM

Kardiologické ochorenia sú v dnešnej dobe veľmi časté. Aké témy ste si ohľadom týchto ochorení vybrali do Inštitútu vzdelávania Energy a prečo?

Aj napriek obrovským pokrokom medicíny za posledné desaťročia zostávajú kardiovaskulárne ochorenia stále na prvom mieste medzi príčinami úmrtnosti nášho obyvateľstva. Naďalej zomiera na choroby srdca a ciev viac ako polovica všetkých ľudí vo vyspelých krajinách sveta. Môže za to nezdravý životný štýl. Chýba nám pevná vôľa žiť zdravšie, urobiť zmenu vo vlastnom správaní, začať sa viac pohybovať, zanechať škodlivé zlozvyky... Patrí sem hlavne nedostatok pohybu, nadmerný príjem kalórií, fajčenie, stres, nadmerný príjem soli, ktorý často vedie k hypertenzii, tiež nadužívanie alkoholu, energetických nápojov, nezdravé stravovacie návyky (nesprávne rozvrhnutie jedla počas dňa), nedostatok odpočinku, spánku, relaxu.

Kvôli vyššie uvedenému som si medzi hlavné témy mojich prednášok v rámci Inštitútu vzdelávania Energy vybral problematiku najčastejšie sa vyskytujúcich srdcovocievnych ochorení.

Aké prípravky Energy by ste odporučili pri cievnych ochoreniach?

Pri uvedených ochoreniach a hlavne pri prevencii ich vzniku odporúčam skúsenosťami osvedčené prípravky Energy. Popredné miesto zaujímajú bylinné koncentráty Pentagramu, najmä KOROLEN, ktorý je hlavným prípravkom v prevencii srdcovocievnych problémov. Harmonizuje krvný obeh, posilňuje srdce, nervovú reguláciu, zároveň detoxikuje organizmus. Ďalším je RENOL, ktorý sa osvedčil pri problémoch s obličkami, opuchoch, pri srdcovom zlyhavaní a vysokom krvnom tlaku, prospešný je aj pri pohybových ochoreniach.

Bylinný koncentrát REGALEN účinne pomáha pri regenerácii pečene, ktorá býva veľmi často postihnutá stukovatením (steatózou). A čo je horšie, veľa krát aj fibrózou a cirhózou, čiže zväzovatením a tvrdnutím. Pokiaľ je ešte časť pečenných buniek (hepatocytov) zachovaná, dokáže funkciu pečene výrazne zlepšiť, zregenerovať, niekedy úplne normalizovať. Následne sa výrazne upraví aj zvýšené hodnoty cholesterolu a triacylglycerolov. GYNEX odporúčam najčastejšie diabetikom, ľuďom s nadváhou, resp. obezitou, tiež pri klimaxe, osteoporóze, zníženej funkcii štítnej žľazy. Z ďalších doplnkov je pri uvedených problémoch prospešné užívať prípravok FYTOMINERAL – koncentrát prírodných minerálov v koloidnej forme. Sú potrebné pre stabilizáciu bunkových membrán srdcového svalu, jeho prevodového systému, ako prevencia a doplnková liečba porúch srdcového rytmu, aj pre správne šírenie nervových vzruchov. Minerály v tejto koloidnej forme sú veľmi dobre vstrebateľné a pre organizmus optimálne využiteľné. FYTOMINERAL pomáha aj diabetikom pri tvorbe inzulínu a jeho využití pri spaľovaní cukrov. Z ďalších, tzv. nadstavbových doplnkov Energy, častejšie odporúčam VITAMARIN, ktorý dodáva organizmu a cievam potrebné omega 3 nenasýtené mastné kyseliny. A tiež prípravok CELITIN, ktorý má priaznivé účinky na cievny, obaly nervových vlákien ako aj na prekrvenie dôležitých orgánov, hlavne mozgu a srdca. Mojm osvedčeným prípravkom je aj bylinný koncentrát STIMARAL. Dokáže eliminovať alebo aspoň výrazne zmierniť vplyv stresu na srdcovocievny a nervový systém. Antioxidačným účinkom organizmu prospieva FLAVOCEL, ktorý vďaka prírodným flavonoidom chráni výstelku ciev zvnútra (endotel) pred agresívnym pôsobením LDL cholesterolu. V prevencii chorôb srdca a ciev odporúčam aj ďalšie doplnky, napríklad z radu zelených potravín, pretože



Predseda odbornej rady MUDr. Július Šipoš

sú bohaté na prirodzené antioxidanty a vitamíny. Chránia pred poškodením, predčasným starnutím a degeneráciou. Najmä ORGANIC BARLEY JUICE POWDER, SPIRULINA BARLEY, ORGANIC ACAI POWDER, GOJI, SEA BERRY, BETA. Aj ORGANIC SACHA INCHI OIL, ktorý obsahuje viacnenasýtené

omega mastné kyseliny. Najdôležitejšia je ale chuť niečo spraviť pre seba a pre ľudí, ktorých by sa hlboko dotkol váš predčasný odchod z tohto sveta. Rozhodnutie je vo vašich rukách.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



PRIEBEŽNÝ PROGRAM ŠKOLENIA:

- » predaj prípravkov za akciové ceny
- » zážitková strava
- » ochutnávky Zelených potravín

PIATOK:

- 15:00 – 18:00** prednáška MUDr. Alexandry Vosátkovej
– Pentagram ako ho nepoznáme
- » diskusia
 - » zážitková večera
 - » wellness a voľný program

SOBOTA:

Druhostupňové pokračovanie Inštitútu vzdelávania Energy zamerané najmä na skúsenosti s prípravkami a hlbšia analýza pôsobenia Pentagramu a vybraných produktov

- 7:00** RAŇAJKY
8:00 – 8:45 MUDr. Július Šípoš – Srdce prakticky
– pár zásad ako si predĺžiť život / kazuistika

- 8:45 – 9:05** Mgr. Miroslav Kostelník
– A s krémami dokážeme toto
- 9:05** ZDRAVÁ DESIATA
- 9:20 – 10:45** Zuzana Mikulová - Ako skombinovať prípravky jednoducho a prakticky / kazuistika
- 10:45 – 11:02** Mgr. Miroslav Kostelník – Krém použijete vždy a takto
- 11:02 – 12:15** zážitkový OBED
- 12:15 – 13:15** Jozef Černek – Praktické komunikačné zručnosti
– Nebojte sa prejavíť sa
- 13:15 – 13:45** Mgr. Miroslav Kostelník – Dotknite sa krémom tela
– ulahodíte duši
- 14:08 – 15:15** MUDr. Renáta Gerová – Udržte vaše dieťa zdravé
– praktické rady a kazuistika
- 15:15 – 15:35** Mgr. Miroslav Kostelník – Vaše dieťa a krémy Energy
- 15:35** ZDRAVÝ OLOVRANT
- 16:00 – 18:00** Ing. Peter Tóth - Chudnutie nie je boj
- 18:00 – 19:00** Mgr. Miroslav Kostelník
– Mám hodinu na praktické skúsenosti
- 20:00** Zážitková večera, diskotéka /Ing. Peter Tóth/

Zoznam prednášok a Klubov Energy

KOMÁRNO

Margita Kissová
Dunajská 5
94501 Komárno

Otváracia doba:

Pondelok 9:00–12:00, 13:00–16:00

Utorok 9:00–12:00, 13:00–16:00

Streda 9:00–12:00, 13:00–17:30

Štvrtok 9:00–12:00, 13:00–16:00

Piatok na objednávku

Mobil: 0905 853 490

Tel.: 035/772 0840

E-mail: gitusenenergy@gmail.com

Prednášky:

- » 28.3.2019 o 16.00 Reflexné body a zóny: Mgr. Miroslav Kostelník
- » 9.4.2019 o 16.00 Pohybové postihnutia: MUDr. Július Šípoš



PREŠOV

MVDr. Eja Čechová
Slovenská 40
08001 Prešov

Otváracia doba:

Pondelok 10:00–12:00, 14:00–17:00

Utorok 10:00–12:00, 14:00–17:00

Streda 10:00–12:00, 14:00–17:00

Štvrtok 10:00–12:00, 14:00–17:00

Piatok 10:00–12:00, 14:00–17:00

Mobil: 0905 269 413

Tel.: 051/773 3357

E-mail: energyslovakia@stonline.sk

Prednášky:

- » 21.3.2019 o 16.00 Pohybové postihnutia: MUDr. Július Šípoš
- » 24.4.2019 o 16.00 Celiakia I: MUDr. Renáta Gerová



SPIŠSKÁ NOVÁ VES

Helena Teringová
Duklianska 1
05201 Spišská Nová Ves

Otváracia doba:

Pondelok 9:00–13:00, 14:00–17:00

Utorok 9:00–13:00, 14:00–17:00

Streda 9:00–13:00, 14:00–17:00

Štvrtok 9:00–13:00, 14:00–17:00

Piatok 9:00–13:00, 14:00–17:00

Mobil: 0907 937 533

E-mail: helena.teringova@gmail.com

BRATISLAVA – RUŽINOV

Ing. Soňa Soyková
Křížna 62, Via Natura
821 08 Bratislava

Otváracia doba:

Pondelok 8:30–18:00

Utorok 8:30–18:00

Streda 8:30–18:00

Štvrtok 8:30–18:00

Piatok 8:30–18:00

Sobota 9:00–12:00

Tel.: 025/556 1442



BRATISLAVA

Ján Šido
Křížna 44 (oproti Tržnici,
budova Zdroj, 1.poschodie)
82108 Bratislava 2

Otváracia doba:

Pondelok 13:00–18:00

Utorok 13:00–18:00

Streda 9:00–12:00, 13:00–18:00

Štvrtok 13:00–18:00

Mobil: 0905 635 804, 0918 616 308

Tel.: 025/556 6334

E-mail: jan.sido@energy.sk

Prednášky:

- » 13.3.2019 o 16.30 Zelené potraviny II – Superpotraviny: Ing. Peter Tóth
- » 23.4.2019 o 16.30 TČM II. – vzťahy: Zuzana Krajčíková-Mikulová



PRIEVIDZA

Bc. Alena Medlenová
Madvu 33
97101 Prievidza

Otváracia doba:

Utorok 10:00–17:00

Streda 10:00–17:00

Štvrtok 10:00–15:30

Tel.: 046/543 0429

E-mail: slenderko@pobox.sk

Prednášky:

- » 14.3.2019 o 16.00 Pohybové postihnutia: MUDr. Július Šípoš
- » 27.3.2019 o 16.00 Supertronic I: Zuzana Krajčíková-Mikulová
- » 17.4.2019 o 16.00 Celiakia I: MUDr. Renáta Gerová
- » 23.4.2019 o 16.00 Zabíjaci rakovinových buniek: Ing. Peter Tóth

KOŠICE

Ing. Peter Tóth
Komenského 3
04001 Košice

- » Osobná konzultácia s Ing. Petrom Tóthom
- » Meranie prístrojom SUPERTRONIC a osobná konzultácia a horoskopy s Mgr. Miroslavom Kostelníkom

Otváracia doba:

Pondelok 10:00–18:00

Utorok 10:00–18:00

Streda 10:00–17:00

Štvrtok 10:00–18:00

Piatok 10:00–18:00

Mobil: 0918 477 528

Tel.: 055/633 2000

E-mail: regeneracnecentrum@gmail.com

Prednášky:

- » 19.3.2019 o 16.30 Pohybové postihnutia: MUDr. Július Šípoš
- » 28.3.2019 o 16.30 Komunikačné zručnosti v praxi: Jozef Černek
- » 16.4.2019 o 16.30 Srdce a cievy III: MUDr. Július Šípoš



NOVÁ DUBNICA

Zuzana Krajčíková-Mikulová
Pribinove Sady 3
01851 Nová Dubnica

Otváracia doba:

Pondelok 10:00–17:00

Utorok 10:00–17:00

Streda 10:00–17:00

Štvrtok 13:00–17:00

Piatok 11:00–17:00

Mobil: 0903 535 523, 0908 748 304

E-mail: zuzanamikulova179@gmail.com

Prednášky:

- » 12.3.2019 o 16.30 Srdce a cievy III: MUDr. Július Šípoš
- » 27.3.2019 o 16.30 Reflexné body a zóny: Mgr. Miroslav Kostelník
- » 16.4.2019 o 16.30 Celiakia I: MUDr. Renáta Gerová
- » 23.4.2019 o 16.30 Komunikačné zručnosti v praxi: Jozef Černek



Takto označený Klub poskytuje meranie prístrojom Supertronic.

Mobil: 0902 908 982
E-mail: bozikova.diacom@gmail.com
Prednášky:

- » 18.3.2019 o 16.30 Supertronic I: Zuzana Krajčíková-Mikulová
- » 10.4.2019 o 16.30 Srdce a cievy IV: MUDr. Július Šípoš

POPRADE

Ing. Sonja Mikolajová
Dostojevského 23
05801 Poprad
Otváracia doba:
Pondelok 14:00–18:00
Utorok 14:00–18:00
Streda 14:00–18:00
Štvrtok 14:00–18:00
Mobil: 0905 730 242
E-mail: mikolajova@stonline.sk
Prednášky:

- » 9.4.2019 o 16.30 Reflexné body a zóny: Mgr. Miroslav Kostelník
- » 24.4.2019 o 16.30 Pohybové postihnutia: MUDr. Július Šípoš

DUNAJSKÁ STREDA

Magdaléna Móroczová
Alžbetínske námestie 1203,
budova Perfects, 4.poschodie
92901 Dunajská Streda
Otváracia doba:
Pondelok 14:00–17:30
Streda 14:00–17:30
Štvrtok na objednávku
Piatok na objednávku



Mobil: 0907 861 400
E-mail: momagdi@realmail.sk
Prednášky:

- » 20.3.2019 o 17.00 Kozmetika: MUDr. Renáta Gerová
- » 24.4.2019 o 17.00 TČM II. – vzťahy: Zuzana Krajčíková-Mikulová

TRNAVA

Margita Drobná
Pekárska 23, 91701 Trnava
DOBIERKOVÁ SLUŽBA
Otváracia doba:
Pondelok 10:00–13:00, 14:00–17:00
Utorok 10:00–13:00, 14:00–17:00
Streda 10:00–13:00, 14:00–17:00
Štvrtok 10:00–13:00, 14:00–17:00
Piatok 10:00–13:00, 14:00–17:00
Mobil: 0902 201 240
E-mail: gitadrobna@centrum.sk
Prednášky:

- » 12.3.2019 o 15.00 Zelené potraviny II – Superpotraviny: Ing. Peter Tóth
- » 11.4.2019 o 15.00 Srdce a cievy IV: MUDr. Július Šípoš



MARTIN

Ing. Marianna Sokolíková
Mr. Štefánika 46
03601 Martin
Otváracia doba:
Utorok 9:00–12:00, 13:00–16:15
Streda 9:00–12:00, 13:00–16:15
Mobil: 0903 568 816
E-mail:



andromeda.poradenstvo@gmail.com

Prednášky:

- » 26.3.2019 o 16.00 Supertronic I: Zuzana Krajčíková-Mikulová
- » 3.4.2019 o 16.00 Pohybové postihnutia: MUDr. Július Šípoš
- » 24.4.2019 o 16.00 Zabíjaci rakovinových buniek: Ing. Peter Tóth

Od 1. januára 2019 bude ročný poplatok za Inštitút vzdelávania Energy (IVE) 15 €. Každý účastník, ktorý sa zúčastní školenia, automaticky získava 10 € zľavu na školenie.



Takto označený Klub poskytuje meranie prístrojom Supertronic.

DOPRAJTE SI JARNÚ OČISTU!

ZELENÉ POTRAVINY VÁM DODAJÚ ZDRAVIE A SILU

**PRI NÁKUPE JEDNÉHO PRÍPRAVKU ZÍSKATE 50 % ZĽAVU
NA DRUHÝ PRÍPRAVOK V NIŽŠEJ, ALEBO ROVNAKEJ HODNOTE**

2 SETY	ČLEN ENERGY			ZÁKAZNÍK	
	cena	body	zľava	cena	zľava
kombinácia ZP bez Matcha	22,50 €	18	7,50 €	29,20 €	9,80 €
kombinácia ZP s Matcha	21,10 €	18	6,20 €	27,50 €	8,00 €
Matcha	18,40 €	15	6,20 €	24,00 €	8,00 €

