vitae

jún 2021

Pohladťte svoju pleť kozmetikou Dermaton

Tenké črevo a celiakia – porucha trávenia lepku

Choroba je cesta



www.energy.sk



Prípravky mesiaca júna

Tabuľka počasia na jún sa v červených farbách priamo kúpe, mohol by ašpirovať na najteplejší mesiac roka. Ku koncu mesiaca ale nastáva taká kumulácia tepla, že by sa energie v našom pásme mali pohybovať zhruba okolo 70°C. Univerzum preto nastavuje ochrany a bežne sa ochladzuje zhruba o 10 aj 15°C oproti predchádzajúcim teplotám.

My by sme ale mali dávať na seba pozor, kumulácia tepla trvá, aj keď nám je zima. Rozhodne bude dobré vyvarovať sa behu do diaľky a ďalších záťažových aktivít, naše srdce by ich nemuselo utiahnuť. Zaujímavá je v tomto kontexte **Annona**. Vytvára prostredie pre udržateľnosť života, a to je v tomto kozmologickom zmätku veľmi vhodné. Oceniť môžeme aj pôsobenie **Aguaje**, ktoré prispieva k hormonálnej rovnováhe. Slniečko si po neveľmi vydarenej jari tento krát dáva latku veľmi vysoko a naša pokožka naň ešte nie je dokonale pripravená. Určite by sme mali prizvať na ochranu **Dermatony** a používať ich nielen pri slnení. Ak nás čaká dovolenka a s ňou útek k moru či na vidiek, ako vždy pribalíme **Drags Imun**. Použiť ho môžeme vnútorne na klasickú prevenciu hnačkových a zápalových stavov, aj zvonka na drobné ranky, škrabnutie či pľuzgiere. V súvislosti s trávením v zahraničí často skloňujeme **Probiosan Inovum**. Stabilizuje vnútorné prostredie na hodnotách, na ktoré sme zvyknutí a pomôže nám prežiť aj mimoriadne neobvyklú cudziu stravu. A určite by sme na cesty nemali zabudnúť **Spiron**. V dnešnej neľahkej dobe je dezinfekcia a osvieženie vzduchu okolo nás nevyhnutné viac než predtým.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.
Náklad 8 000 ks. Vychádza 10× ročne, číslo 6, jún 2021.
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., Jan Urban
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.



Rozmarné leto

OBSAH

Editoriál	04
Kozmetika na pleť Dermaton	04
Tenké črevo a celiakia	08
Svet medzi dvoma kameňmi	11
Dýchaj a voľne ži!	12
Leto, letečko, leto voňavé...	16
Diabetes 1. a 2. typu – riešenia	18
Choroba je cesta	20
Hrášok alebo hrach?	24
Certifikovaní veterinárni poradcovia	27
IVE – zoznam webinárov	28





EDITORIÁL

NA ČOM NAOZAJ ZÁLEŽÍ

Jún je už roky rokúce pre svet okolo mňa z nejakých dôvodov najzásadnejší. Tak mi azda odpustíte trošku osobnejší editoriál.

O pár týždňov bude mať náš syn Ondrík súrodenca. Už čoskoro trojročnému chlapcovi sme dali príležitosť podieľať sa na výbere mena. Vyhlásil, že ak sa nám narodí dievčatko, bude sa volať Marínka, ak to bude braček, budeme ho volať Sestrička. Obaja s jeho mamičkou teda pevne veríme, že ultrazvuk neklame a na svet príde dievčatko. Pri tejto príležitosti som si uvedomil, že som nenaplnil svoj osobný sľub.

Keď sme totiž očakávali Ondra, zistil som, že je veľmi veľa literatúry o výchove dieťaťa. No ani jedna knižka nie je zameraná na vystrašených oteckov. Chcel som teda - po nadobudnutí skúseností - prispieť.

V čase rešeršovania som už mal v hlave rozpracovaný úvod, ktorý sa začínal mojím životným zážitkom z pôrodnice. Keby som to nezažil na vlastnej koži, neuverím, že okamih, keď mi podali to maličké a tak veľmi ukričané telíčko, bude zážitkom najsilnejším. Viete, mám to šťastie, že mňa moja práca nesmierne napĺňa a popritom stále zvládam robiť aj divadlo a folklór. Vo všetkých oblastiach sme zažili množstvá naozaj veľkolepých udalostí a momentov. No tento moment v studenej, škaredo vykachličkovanej miestnosti, keď mi sestrička podáva môjho syna a on prestal plakať hneď, ako som si ho privinul na hruď… Ťažko to porovnávať s čímkoľvek.

V sérii článkov pre budúcich oteckov som chcel zhrnúť najzásadnejšie informácie: ako sa vyhnúť svadobnému stresu z nevesty, ako nekupovať pre bábätko úplne všetko, lebo sa to nepoužije, ako zvládnuť jedenásť prebdených nocí v rade za sebou, aké je to tri roky nespať, ako sa dokázať dve hodiny nepohnúť, lebo na vás zaspí bábätko, ako odpovedať na stotrináste prečo a ako je možné, že tatiko je vždy na vine…?

Nakoniec som sa stotožnil s krásnou myšlienkou, ktorú, ak sa nemýlim, kedysi vyslovil detský psychológ, Ivan Štúr: „Dieťa nie je potrebné komplikovane vychovávať, stačí pekne žiť a ono sa už pridá.“ Možno je dobre, že som to všetko nespísal. Čo ak by som nejakého otecka pripravil o nádherný moment prekvapenia, keď mu jeho potomok prvýkrát povie „tata“?

Jún je mesiac, v ktorom sa medzinárodne venujeme deťom. V našich zemepisných šírkach je úplne najkrajší. Vesmír a naša Zem nám ukazuje, na čom záleží a čo je skutočným zmyslom života.

Prežite krásny úvod do leta.

JOZEF ČERNEK

Kozmetika na pleť Dermaton

Koža náleží k elementu Kov, rovnako ako pľúca. Zdravá pokožka, o ktorú sa staráme, prispieva k lepšiemu dýchaniu, hlbšej očiste a kvalitnejšej výžive celého tela. Kozmetika Dermaton zahŕňa dva prírodné prípravky, ktoré pokožku ošetrujú, vyživujú a bránia jej predčasnému starnutiu v súlade s celostným prístupom k zdraviu. Čo nám ponúka tento vyladený duet gélu a oleja?



DERMATON OIL

Ako prvý si vezmime prírodný, ľahko sa vstrebávajúci olej na regeneráciu pokožky, **Dermaton oil**. Obsahuje napríklad olej z ryžových klíčkov, rakytníkový a jojobový olej, jablčný ocot či silice tymiánu. Je vhodný na každodennú regeneráciu normálnej a suchej pokožky. Nezanecháva pleť mastnú, ale príjemne upokojenú a jasnú.

Slniečko je čím ďalej, tým silnejšie a leto sa nezadržateľne blíži. Celé telo sa už teší, keď ho prehrejú lúče našej hviezdy. Opaľovanie však dokáže aj potrápiť. Dermaton oil dokáže pomôcť pri popáleninách prvého stupňa tým, že tlmí bolesť, odstraňuje svrbenie a sčervenanie. Súčasne obnovuje poškodené bunky pokožky v hlbších vrstvách kože. Vďaka antioxidantu gamma-oryzanol je výborným štítom proti voľným radikálom, ktoré vznikajú následkom slnečného ožiarenia. A ako bonus je, že rakytníkový olej zrýchľuje tvorbu pigmentu po opaľovaní. Takže smelo do toho! S teplým počasím a vodou sú spojené aj naše „obľúbené“ komáre. Éterické oleje nielen krásne voňajú,



ale čiastočne dokážu odpudzovať vonkajšie parazity vrátane cicavého hmyzu. Ale keď vás už komár uštipne, dá sa na štípanec aplikovať Dermaton gel. Skvelé duo, že?
Dermaton oil vytvára skrze jojobový olej na koži ochranný film, vďaka ktorému je pokožka odolnejšia voči mechanickému namáhaniu a vplyvu chemických látok. Takže napríklad pred prácou na záhradke si natrite ruky olejom. Keďže na dlaniach je viac potných žliaz, olej sa pomalšie vstrebáva. Nechajte teda na dlaniach olej pár minút a potom si ich utrite do sucha. A hurá na záhradku!
Dermatonoil nanášajte v tenkej vrstve na pokožku, najlepšie navečer. Pri popáleninách aplikujte trikrát denne na sčervenané miesto. Olej bezprostredne po nanesení ľahko farbí, buďte teda opatrní predovšetkým pri bielom oblečení. Dermaton oil neobsahuje ochranné UV faktory, nie je vhodný ako olej na opaľovanie. Použiť ho však môžete hneď po pobyte na slniečku.

DERMATON GEL

Druhý z duetu, **Dermaton gel**, je symfóniou regeneračných extraktov a olejov. Obsahuje výťažok z granátového jablka, bambucké maslo, barbadoskú čerešňu, pantenol, extrakt zo zeleného čaju či aloe vera.
Ako „súrodenec“ oleja je ideálnym pomocníkom po opaľovaní, keď je pokožka podráždená a začervenaná. Ak máte v lekárničke obidva prípravky, olej aplikujte na zdravo opálenú pokožku a gél na spálenú. Pantenol a aloe vera pokožku ochladia, zregenerujú a navyše pôsobia protizápalovo. Koža bude hydratovaná, zdravá a upokojená.
Ak vás trápi celulitída, Dermaton gel je pre vás tou pravou voľbou. Optimalizuje rovnomerné odbúravanie tukových buniek, urýchľuje metabolizmus kožných buniek a zaisťuje pokožke veľké množstvo vitamínov. Vhodné je používať ho aj preventívne. Prípravok je výborným pomocníkom pri alergických prejavoch na pokožke. Pôsobí aj proti infekčným pôvodcom, vírusom a baktériám. Upravuje „kožnú imunitu“, ktorá je dôležitou súčasťou ochrany proti ochoreniam.
Granátové jablko poskytuje pokožke veľké množstvo karotenoidov, ktoré eliminujú voľné radikály. Pokožka pomalšie starne, a tým si udržiavame mladistvý dych. Je základom pre tvorivý, radostný a plnohodnotný život.
Gél robí kožu hebkou a pružnou. Pôsobí proti rozvoju vrások a urýchľuje hojenie drobných povrchových rán a defektov. Vďaka jojobovému oleju a lanolínu poskytuje pokožke voskovú vrstvu s vysokým podielom nenasýtených mastných kyselín a obnovuje krycie bunky kože.
Dermaton gel aplikujte v tenkej vrstve podľa potreby. Pri liečení popálenín, začervenaní kože, bolestivosti či alergických prejavoch aplikujte aspoň trikrát denne. Neobsahuje UV ochranné faktory, nie je teda vhodný ako prostriedok pri opaľovaní.
Jednoducho povedané – olej a gél sú nepostrádateľnými pomocníkmi nielen na letnú dovolenku!

CHRÁŇTE SI SVOJU KOŽU

Čistota a stav kože ovplyvňujú naše celkové zdravie. Kožou dýchame, komunikujeme s okolím a spoznávame ho, čistíme telo. Ak sa o kožu nestaráme, môžu sa nám postupne upchávať póry, a tým narušíme jej funkciu. Pozorujte svoju pokožku, je to jeden z kanálov, ktorým s nami telo komunikuje. Pupienky, vyrážky, červené fľaky, suchá koža, ekzémy… To všetko je volanie tela o pomoc. Ak je však koža upchatá a nefunkčná, telo sa nemôže skrze ňu očisťovať a všetko zostáva vo vnútri. Tu to však na prvý pohľad nevidno. Koža je najlepší oblek, ktorý kedy bol „ušitý“. Bundu tiež čistíte a staráte sa o ňu, tak doprajte rovnakú starostlivosť aj vašej pokožke. Verte, že telo sa vám odmení lepším dychom, menšou únavou a väčšou životnou pružnosťou.
Raz som dostal pekné odporúčanie: „Ak chceš mať vyhladenejší život, hladkaj sa. Veď skrze kožu prejde nielen vzduch, ale aj dotyk. A ver, že koža sa o dotyk rada podelí so všetkými orgánmi v tele.“

Krásnu sviežu pleť plnú radosti vám praje ONDŘEJ VESELÝ

Ako sa rodia prípravky Energy (8)
AROMATICKÉ ESENCIE

Zatiaľ čo v minulých dieloch seriálu sme sa venovali Zeleným potravinám, vitamínom a minerálom, ktoré sa v prírode „vyrábajú takmer samé“, v tomto vydaní bude naša situácia celkom opačná. Esencie, ako už názov napovedá, sú samotnou podstatou svojich rastlinných matérií (kvetov, listov, plodov, kôry a ďalších) a ich získavanie je náročnou, až takmer alchymistickou schopnosťou. Slovo „schopnosť“ sa tu použilo celkom zámerne, pretože oproti slovu „činnosť“ v sebe zahŕňa hneď niekoľko dôležitých predpokladov. Je to nielen láska k prírode, ale aj cit pre energie, deje a zákonitosti, ktoré v nej prebiehajú.

REŠPEKT K RASTLINÁM

Už počiatok „zrodenia“ aromaesencií je pomerne kľúčový pre výsledný efekt, pretože nie je podstatné iba miesto výskytu rastlín, z ktorých sa esencie získavajú, ale aj rešpekt k ich biodynamike. Svoj význam má ročné obdobie, cyklus kvetu, zrenie či uvädanie a čas v rámci každého dňa. Esencie, ktorých vôňou vábia rastliny pre svoje rozmnožovanie typicky včely a iný denný hmyz, sa najviac produkujú po dobu slnečného svitu a majú aj v tejto chvíli najrozmanitejší chemotyp. Iné majú svoj vrchol v noci, keď lákajú rôzne druhy nočných motýľov a hmyz, ktorého aktivita sa začína s prvými mesačnými lúčmi. Každá rastlina je celkom samostatnou bytosťou, ku ktorej treba tak aj pristupovať. Jedine správne prostredie, správny spôsob a načasovanie zberu, aj rýchlosť a technika ďalšieho spracovania, sú predpokladom na získanie čistej a silnej esencie.

PARNÁ DESTILÁCIA A LISOVANIE

Parnú destiláciu využívame pri výrobe esencií z levandule, geránia, ylangu a mäty. Je to náročnejšia a drahšia, ale zároveň najšetrnejšia a kvalitatívne najlepšia metóda. Na rozdiel od hydrodestilácie, ktorá je dnes zjavne najčastejším postupom, sa rastlinný materiál ukladá až nad zahrievanú vodnú plochu. Para, ktorá skrze neho stúpa, unáša ľahké esencie zo špecializovaných rastlinných epidermálnych buniek alebo žliaz zvaných osmofóry. Po vychladnutí sa para v kolóne kondenzuje späť do kvapalnej podoby, už obohatenej o čistý esenciálny olej, ktorý sa dá od molekúl vody ľahko a iba mechanicky oddeliť. Celý proces trvá obyčajne 8 hodín. Začína sa uložením rastlín do parnej komory. Jednotlivé kvety, listy alebo iný extrahovaný materiál musia byť rovnomerne a voľne uložené na celej ploche tak, aby mohla para prirodzene kolovať a sýtiť sa prchavými zlúčeninami. Dôležitá je voľba správnej teploty a predovšetkým času. Zatiaľ čo krehké kvety sa extrahujú rýchlejšie, listy, stonky a kôra vyžadujú dlhšiu expozičnú dobu.
Metódu **lisovania** používame u našej pomarančovej esencie, ktorá sa stala hitom tohtoročných Vianoc. Jej technika spočíva v mechanickom narušení „vreciek“ s esenciami, nachádzajúcich sa v oplodí citrusov. Okrem esencie sa tlakom uvoľní aj voda a malé množstvo neprchavých zlúčenín, ako sú prírodné farbivá, vosky a furokumaríny. Pri teplote okolo 5–8°C sa približne za týždeň odlúčia všetky zvyšné prísady a zostane iba čistá esencia.
V posledných desiatich rokoch sa objavili nové možnosti, ako získavať rastlinné esencie rýchlejšie a najmä lacnejšie. Aplikuje sa extrakcia ultrazvukom, horúcou vodou alebo chemickými činidlami. Napriek všetkému pokroku veríme v tradičné postupy, ktoré využívali už 3000 rokov p. n.l. Egypťania, Rimania, Gréci alebo Číňania. Tieto metódy neboli svojou kvalitou doposiaľ prekonané a my vieme, že len toto si naša esencia zaslúži.



Keď si potom „privoniate k životu“ (v úvode do aromaterapie s Jaroslavom Duškom, Sylviou Královou a Mariou Bílkovou na našom YouTube kanáli), azda pocítite onú lúku, ruky, jemnú paru a predovšetkým starostlivosť, ktorú dal každý človek každej kvapke, privádzajúcej vôňu do života. Aby sme vám tento zážitok dopriali, zaradili sme do našej ponuky ultrazvukový aromadifuzér (viď obrázok). K dispozícii je v Kluboch Energy.

(RED.)

Cesta k radosti



Môj príbeh by vydal na celú knihu. Teda - ako som sa dostala k Energy? A ako mi prípravky pomohli nájsť cestu k spokojnosti a zdraviu? Mala som 29 rokov, keď som podstúpila prvý pokus IVF v centre asistovanej reprodukcie. Kvôli začínajúcej pandémii koronavírusu sa nesmelo v polovici stimulácie liekmi pokračovať a pre mňa sa začalo nesmierne peklo. Návaly horúčavy striedajúce zimu, živorenie po psychickej stránke a v neposlednom rade fyzické vyčerpanie. Vtedy som zo svojich 50 kg schudla na 47 kg, vyzerala som ako z koncentračného tábora. V noci som sa potila, nemohla spať a v zamestnaní aj doma som bola nepoužiteľná. Keď ma videla kolegyňa v práci, odporučila mi poradkyňu Energy, pani Olgu Grýnovú. Dala mi kontakt na MUDr. Bohdana Haltmara, ktorému som porozprávala svoje ťažkosti. Pán doktor naordinoval **Fytomineral** 1 x denne 40 kvapiek, **Vitamarin** 3 x denne 1 kapsula, **Gynex** 3 x denne 5 kvapiek a **Macu** 2 x denne 1 kapsulu. Čuduj sa svete, stal sa zázrak! Hneď po prvom dni užívania sa ťažkosti začali zmierňovať a za týždeň boli preč.

Ale prianie mať dieťatko sa stále komplikovalo. Bola som nešťastná, ale zároveň aj šťastná, pretože som si hovorila, že v tejto dobe sa mám naozaj dobre. Mám úžasného manžela, ktorý je mi vždy veľkou oporou, podporujúcu rodinu, priateľov, domček so záhradkou a mačku, ktorá mi robí radosť v ťažšom období. Nasadili sme s pani Grýnovou prípravok **Renol**. Opäť zázračný prípravok. Svet je pre mňa krajší, radujem sa z maličkostí. Pochopila som, že šťastná môžem byť aj bez dieťatka, mám vlastne všetko a niektorí ľudia nemajú ani spolovice to, čo mám ja. A verím, že raz sa dočkám aj splnenia svojho priania.

Ďalej by som chcela vychváliť prípravok **Caralotion** telové mlieko. Pod respirátorom sa mi na tvári začali upchávať póry a vznikali vriedky. V tej chvíli som bola rada, že mám tvár schovanú pod respirátorom. Naozaj, po týždni jeho používania Caralotion som mala späť čistú pleť a sebavedomie!

Na záver by som chcela vyjadriť veľké ďakujem svojej kolegyni, poradkyni Energy, pani Grýnovej, za veľkú podporu a optimizmus, ktorým ma vždy nakazila, a ja som od nej odchádzala s takou ľahkosťou. Ďakujem pánovi MUDr. Haltmarovi za jeho ochotu a pomoc v neľahkej situácii, moja vďaka patrí aj celému tímu Energy nielen za skvelé prípravky, ale aj za informácie so všeobecným aj odborným zameraním. Je krásne, keď niekto robí prácu, ktorá ho baví, napĺňa a navyše pomôže ostatným.

Prežité dni plné radosti praje VERONIKA RAMBA, Šedivec

MEDZINÁRODNÝ DEŇ DETÍ

1. 6. – 10. 6.

Audiron (-15 %)

akciová cena:
8,40 € (ušetríte 1,50 €),
10 bodov





Tenké črevo a celiakia

Vlani v júnovom vydaní Vitae sme písali o zápaloch čriev. Zatiaľ sme opomenuli veľmi častý problém - celiakiu. Ide o alergiu na lepok, ale existuje aj menej ťažká forma ťažkostí, zhoršená tolerancia lepku. A tú má v našej populácii kdekto.

TRÁVENIE POTRAVY

Tenké črevo je orgán, o ktorého funkcii sa často nepremýšľa. Jeho činnosť prebieha automaticky a podprahovo, teda kým o ňom nevieme, všetko je v poriadku. Čo vlastne robí a zaisťuje? To sa odlišuje podľa miesta, ktoré pozorujeme. Črevo má totiž tri časti, ktoré na seba bez jasných predelov nadväzujú.

Hneď po premiešaní potravy so silnou kyselinou chlorovodíkovou v žalúdku postupuje trávenina jedla ďalej, do prvého dielu tenkého čreva – dvanástnika. Tam sa k nej pridávajú naopak silno zásadité šťavy pankreasu, ktoré obsahujú obrovské množstvo enzýmov. Ide o látky umožňujúce štiepenie zložitých molekúl na jednoduché – týka sa to tukov, cukrov a bielkovín, a podľa toho sa enzýmy nazývajú lipázy, amylázy a proteinázy. Sú vysoko výkonné a trávenie bez nich nie je možné. Pre ich funkciu treba zásadité prostredie, takže súčasťou pankreatickej šťavy je aj veľké množstvo zásadotvorných látok.

Samotný dvanástnik (latinsky *duodenum*) – teda bunky jeho steny – je špecializovaný na trávenie tukov. Na to však potrebuje žlč. Tá sa vylučuje zo žlčníka alebo priamo z pečene, ak žlčník chýba, a odvádza sa do dvanástnika žlčovodom, ústiacim v oblasti takzvanej Vaterovej papily – akéhosi pahrbčeka, kde sa nachádza spoločný vývod pre žlčník aj pankreas. Žlč potom dokáže tuky tzv. emulgovať, teda rozptýliť do malých kvapôčok, takže výsledná trávenina sa podobá na mydlovú penu. A to je veľmi dôležité, pretože len tak sa môžu vstrebať nielen tuky, ale aj látky v nich rozpustné. Z uvedeného vyplýva, že v dvanástniku sa pohybujú extrémne silné kyseliny aj zásady, nastávajú tam veľmi dôležité pochody a po priechode touto oblasťou tenkého čreva je už trávenina ľahko zásaditá a pokračuje ďalej. Preto sú steny čreva chránené hlienom, ktorý vylučujú práve bunky dvanástnika, tzv. mucínom. Sliznica produkuje aj hormón sekretín, ktorý sa vstrebáva do krvi a podporuje tvorbu žlče a pankreatických štiav. Nasledujúcou časťou tenkého čreva je lačník (*jejunum*), nasleduje bedrovník (*ileum*).

Tenké črevo má obrovský povrch. Ak by ste vzali trúbku rovnakej dĺžky a s rovnakým priemerom, tak črevo má povrch 1 500-krát väčší! Múdra príroda to takto zariadila preto, aby sme mali dostatočne veľký priestor na vstrebávanie živín. Sliznica sa neustále obnovuje, bunky tenkého čreva žijú veľmi krátko, okolo dvoch dní.

A akým spôsobom sa vstrebávajú živiny? Niektoré idú po koncentračnom spáde – teda z miesta väčšej koncentrácie do miesta koncentrácie nižšej. Bunky tenkého čreva vedia aj tzv. aktívny transport, teda pohltiť nejakú časticu a zhltnúť ju, aby z nej mohli niečo vytvoriť. Deje sa tak vtedy, keď je koncentrácia látky v okolí väčšia než v čreve. K tomu všetkému vylučujú ďalšie a ďalšie enzýmy. Živiny sa teda vstrebávajú na veľkej ploche, potom sa dostávajú do črevných buniek, krvi a ďalej do organizmu.

Čínska medicína to však vidí inak. Hlavným tráviacim orgánom je podľa nej slezina-pankreas a QI tenkého čreva jej pomáha okrem iného tým, že pripravuje a pridržiava tráveninu tak, aby z nej mohla extrahovať potravu.

CELIAKIA

Príčiny

V poslednom čase výrazne narastá počet ľudí s intoleranciou lepku alebo vyslovene celiakiou – teda alergiou na lepok. Prečo je to tak? Teórií je viac. Jedna z nich hovorí, že jeme oveľa viac lepku než naši predkovia, takže sa rýchlo zaplnia miesta na jeho spracovanie. Ďalším faktorom sú nové odrody pšenice, ktoré

obsahujú niekoľkonásobne viac lepku než odrody pôvodné. **Zo svojich skúseností v praxi viem, že je tu obrovské oslabenie sleziny-pankreasu a ako vieme, ide o orgán, ktorý ovplyvňuje nielen jedlo, ale aj psychika.** Premýšľanie, starosti, mudrovanie, cyklické projektovanie si ťažkostí – to ju veľmi rýchlo oslabí, a potom stačí už málo. Navyše, slezina-pankreas býva často slabším orgánom už od narodenia. To sú tie deti, ktoré namiesto toho, aby po jedle spokojne spali, kričia od bolestí. V neskoršom veku môžeme očakávať horšie prospievanie a hnačky. Vysadiť lepok vtedy obyčajne veľmi pomôže.

Ak ide o pravú celiakiu, ide o autoimunitný proces, teda vyslovenú alergiu na lepok. Toto ochorenie spúšťa mnoho faktorov, veľmi súvisí aj s psychikou. Ako u každej autoimunity, aj tu býva nátlak na seba, prehnané požiadavky a istá nevšímavosť k signálom tela. Niekedy sa dokonca tvrdí, že človek s celiakiou sa v živote cítil ako otrok, ktorý bol zneužívaný a učili ho, že jeho pocity nie sú dôležité, iba výkon. Odopreli mu aj hojnosť, odmenu – teda pšenicu.

Pri intolerancii lepku sú ťažkosti oveľa, oveľa miernejšie. Obyčajne sa skončia pri nadúvaní či bolestiach brucha po požití lepku. Aj tu je dobre obmedziť ho, radikálne vysadenie však nie je nevyhnutné, situácia zďaleka nie je taká dramatická.

Príbeh z praxe

Poviem vám príbeh kamarátky, ktorá má dlhodobé ťažkosti s trávením. Je to šesťdesiatročná žena a už asi dvadsať rokov trpí hnačkami a bolesťami brucha. Skúšala vysadiť laktózu (mliečny cukor), problémy sa zmiernili len málo. Tak nasadila bezlepkovú diétu, ktorá tiež pomohla iba čiastočne, no v tom čase jedla mliečne produkty. Riadila sa odporúčaním ako pri ulceróznej kolitíde, jedla makrobioticky, bezozvyškovo - skrátka skúšala všetko. No stále mala ťažkosti, bolesti. Teraz bola už po niekoľkýkrát u lekára a potvrdila sa intolerancia (neznášanlivosť) laktózy. Navyše sa ukázalo, že má ľahko zvýšené pečeňové testy a anti-TSG. Táto hodnota ukazuje, ako to vyzerá s takzvanou transglutaminázou, teda enzýmom, ktorý štiepi lepok. Pri alergii na lepok sa proti nej začnú tvoriť protilátky, ktoré v konečnom dôsledku poškodzujú tenké črevo. Je to teda jeden z ukazovateľov celiakie. Takže bolo treba vysadiť aj lepok a mlieko, a potom sa jej konečne po rokoch uľavilo. Z prípravkov užívala **Stimaral** a **Cytosan Inovum** na prečistenie čreva, potom dostala **Regalen**.

Príznaky

Ako vidno, celiakia ide celkom často ruka v ruke s problémom stráviť laktózu. Navyše sa môže prejavovať mnohými ďalšími, mimočrevnými príznakmi. Napríklad hepatopatiou (poruchou funkcie pečene), ďalej chudokrvnosťou, osteoporózou (rednutím kostí), zvýšenou kazivosťou zubov (poruchami skloviny), aftami, bolesťami kĺbov, únavou či duševnými ťažkosťami – depresiou a úzkosťou. U žien môže byť celiakia spojená s neskorším nástupom menštruácie a jej nepravidelnosťou, častá je neplodnosť a spontánne potraty. Niekedy sa celiakia združuje s ďalšími autoimunitnými chorobami.

Diagnostika sa obyčajne opiera najmä o črevnú biopsiu, ale treba ju robiť pri plnej záťaži lepkom!

Inak sa môže ukázať falošne negatívny výsledok. Črevo pacienta s celiakiou má zápalom postihnuté, rôzne pozliepané klky, ktoré nemôžu vstrebávať živiny, a preto telo vykazuje príznaky istého nedostatku uprostred hojnosti.

Riešenie

Čo teda robiť, aby sme predišli problémom so vstrebávaním lepku? Udržiavať mikroflóru tela –užívať **Probiosan** ev. **Probiosan Inovum**, jesť predsa len menej lepkové obilniny, najmä ryžu, proso, ovos, žito a jačmeň – v ľudskej výžive takmer zabudnutú obilninu. A v neposlednom rade posilňovať slezinu-pankreas nielen **Stimaralom** alebo **Gynexom**, ale aj psychohygienou v zmysle presunutia pozornosti od stále sa opakujúcich myšlienok ideálne k tomu, čo sa deje tu a teraz. Ako na to? Kedykoľvek zachytíme rozbiehajúce sa „kolo“, presunieme pozornosť na to, ako držíme telo, kde máme ruky, ako držíme kabelku či volant... A nesprávne myšlienky zapadnú do ďaleka.

Tenké črevo náleží k elementu Ohňa, preto je vhodné niekedy podávať **Korolen**, aj v prípade celiakie. Nezabúdajme, že Oheň je najmä o radosti. A tú vám zo srdca prajem.

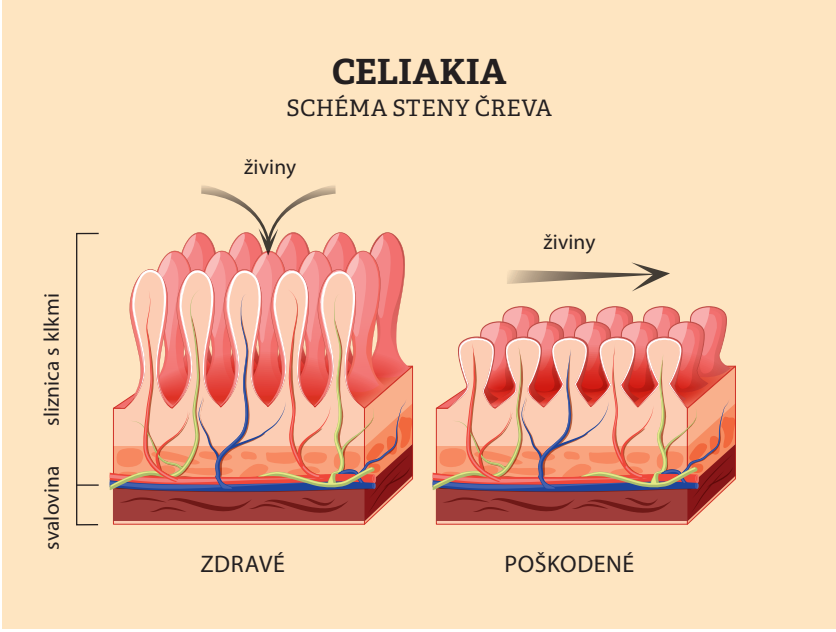
MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

PREČÍTALI SME ZA VÁS

PORUCHY VSTREBÁVANIA ŽIVÍN V TENKOM ČREVE

Niektorí ľudia nejedia veľa a napriek tomu majú plnšiu postavu. Iní, hoci sa usilujú, nemôžu pribrať. Akoby strava nimi bezo zmyslu a úžitku iba prechádzala. Porucha vstrebávania živín v tenkom čreve má príčinu v tom, že tenkým črevom prijímame nielen hmotné živiny, ale že nám v duchovnej rovine pomáha analyzovať a vstrebávať životné prežitky vo forme skúseností. Kto každodenné situácie a problémy priveľmi preberá a hodnotí z mnohých strán, toho črevá už nemajú silu riadne vstrebať stravu, pretože sú vyčerpané nadmerným napĺňaním svojej duchovnej roly. Veľké rozpitvávanie života otvára dvere obavám, strachu, zviera človeka a každú bunku jeho tela. Človek, ktorého práve bijú a deptajú, asi ťažko môže skladať verše. Podobne nemôže tenké črevo plniť dve protikladné činnosti – roztvoriť sa pre prijímanie, keď je zovreté obavou a neistotou.

Čo nám telo hovorí alebo Po stopách chorôb, MIROSLAV HRABICA, vyd. Ing. Miroslav Hrabica, 1997



Cytovital a Tick-a-tack ako pomocníci na záhrade



Keď sme s priateľom pred rokom zháňali bývanie, usmialo sa na nás šťastie v podobe domčeka s krásnou, udržiavanou záhradou. Alebo to tak aspoň pri prehliadke vyzeralo. A vlastne to tak vyzeralo aj pri preberaní kľúčov, ktoré sa nám kvôli úradníckemu šimľu predĺžilo takmer o rok. Prišla jar a všetko sa začalo rozrastať podľa vzoru z pesničky „Známka punku", teda: „… Kytky v jeho zahradě mohly volně bujet…". Neviem, či som pankáč viac ja alebo predchádzajúca majiteľka, ale dážď a slniečko urobili svoje a mne nezostalo nič iné, než sa do tej džungle pustiť.

Jednou z prvých rastliniek, ktorých som sa rozhodla zbaviť, bola čemerica. Aká je krásna, taká je jedovatá a na záhradu, kde pobehujú psíky, čoskoro azda sprevádzané deťmi, skrátka nie je vhodná. Bola som so svojou prácou spokojná asi do druhého dňa, keď som si všimla červené fliačiky na pravej paži. Vyhodnotila som to ako nejakú fytoreakciu a s tým, že „to bude dobré", som si ich nevšímala. Lenže fíha, z fliačikov sa stali fľaky a z fľakov pľuzgiere. V lekárni mi odporúčali Bepanthen a navyše som dostala varovanie, že mi určite zostanú jazvy. To mi, napokon, potvrdila aj známa, ktorej dcére vraj zostali. Keď som videla svoju ruku, naozaj som netúžila po tom, aby mi pamiatka na záhradníčenie zostala, tak som sa obrátila na brniansky Klub Energy, kde mi dievčatá poradili použiť najskôr **Artrin** na dohojenie pľuzgierov a na jazvy **Cytovital**.

Pretože slniečko a teplo nepraje len rastlinkám, ale aj kliešťom, rovno som k Cytovitalu pridala aj novinku z vlaňajška, **Tick-a-tack**. Pomáha mi nielen pri práci na záhrade, ale využila som ho aj pri zbere bazy a pribalila na dovolenku. Za celý týždeň som mala jediného kliešťa – v deň, keď som si repelent zabudla vziať do batôžka.

Mgr. KATEŘINA KOVAROVÁ, Brno





Svet medzi dvoma kameňmi

Všetko, čo sa deje okolo nás, má zárodok v našom vnútri. Veľmi dlho trvalo, kým som túto vetu pochopila. A ešte dlhšie, kým som jej význam začala využívať v prospech seba a v prospech okolia. Dnes som presvedčená, že je to najväčšie tajomstvo, ktoré mi bolo umožnené objaviť. Ten povestný moment zázraku, A-H-A momentu, ktorý mi umožnil objaviť seba, svoj potenciál, vysvietil cestu k naplneniu cieľov a snov. To pochopenie bolo momentom oslobodenia sa od minulosti. Neznamená to, že som mávnutím čarovného prútika zabudla na všetko zlé. Ani, že som sa jedno pekné ráno zobudila a bola som tou princeznou, ktorou som túžila byť v detstve. Získala som však omnoho viac. Získala som osobnú slobodu.

Čo to znamená? Znamená to, že viem kto som, viem, čo chcem a viem, že všetko, čo chcem mám právo mať a že všetko je možné mať. Utópia? Ilúzia? Nie, realita, ktorá sa začne ukazovať prevzatím zodpovednosti za svoj život.

SVOJ ŽIVOT SI ZARIAĎ SÁM/SAMA

Najväčšou prekážkou sme my sami. To, že mnohokrát dobrovoľne stojíme medzi dvoma kameňmi, medzi dvoma svetmi. Jeden svet je tvorený mojím pocitom, myšlienkou, túžbou, predstavou a druhý svet tvorí moja minulosť. Minulosť, ktorú tvorili prevažne druhí ľudia. Áno, myslím rodičov, starých rodičov, súrodencov, učiteľov, priateľov, ale aj celý systém, všetky nariadenia a zákony. Ľudia, ktorí ovplyvňujú tvoj svet od narodenia až doposiaľ. Minulosť je tvorená všetkými tvojimi skúsenosťami, ale aj skúsenosťami všetkých, pre teba dôležitých ľudí. Samozrejme, že na tom nie je nič zlé. Vo svojej podstate. Pokiaľ ten vplyv neprekračuje hranice lásky a slobody. Slobody získavania vlastných skúseností, možnosť tie skúsenosti prežiť viackrát a vždy inak, možnosť rozhodovať sa podľa seba aj za cenu nepríjemných následkov. Bohužiaľ, často je to inak. Sme vedení tak, aby sme sa pozerali na svet a rozhodovali sa podľa iných. Veď prečo by si sa mala rozhodnúť inak, ako ti radia tvoji blízki, veď oni ti chcú predsa dobre a majú viac skúseností. Alebo sa prispôsobíš jednoducho preto, aby si mala pokoj a nemusela si nikomu nič vysvetľovať. Alebo preto, aby si si nikoho nerozhnevala, veď hlavne - aby dobre bolo. Ale komu má byť dobre? A prečo si myslíš, že niekto iný vie lepšie ako ty, čo potrebuješ? Nevedomosť, ľahostajnosť, pohodlnosť. Prispôsobiť sa, podriadiť sa, poslúchať. Hlavne nevytŕčať z radu, veľmi sa neukazovať, nebyť iný ako väčšina. Počúvam to veľmi často od ľudí, ktorí sa tak veľmi snažia zmeniť svoj život, no akosi sa nedá. Prečo? Pretože sa snažia a snažia a snažia. Ale skús si napustiť pohár vody, postav ho na stôl, daj si ruky za chrbát a skús sa napiť. Usiluj sa napiť bez vykročenia k stolu, usiluj sa napiť bez použitia rúk. Prestaň sa snažiť a začni realizovať. Rozbehni sa k stolu aj za cenu pádu, vezmi si pohár vody aj za cenu, že ho rozbiješ. Napi sa vody a až potom zistíš, či ti chutí alebo nie. Realizuj prvé kroky k svojmu cieľu. Použi ruky, aby si uchopila svoj život. A pozeraj sa na seba, svoje ciele, na svoje sny. Ber na vedomie svoje pocity, myšlienky a svoje názory. Komunikuj, pýtaj sa, hľadaj, skúšaj. Najmä buď aktívna.

MINULOSŤ A PRÍTOMNOSŤ JEDNÉHO ŽIVOTA

A aký je prvý krok? MINULOSŤ. V minulosti sa postupne vytváral filter tvojho pohľadu. Pohľadu na seba a následne pohľadu okolo seba. Čo si o sebe myslíš, to vyžaruješ. Čo vyžaruješ, to si priťahuješ. Všetko, čo nemáš spracované zo svojej minulosti, čaká na správny moment rezonancie. A ty nereaguješ na situáciu, ale na ten malý kúsok v tebe.
Každým identifikovaným kúskom v sebe, ktorý má koreň v minulosti, sa oslobodzuješ a objavuješ svoju podstatu. Vtedy začneš vnímať stále viac svoje pocity a myšlienky. Začneš si uvedomovať, že ty si hlavnou postavou, scenáristom aj režisérom svojho života. Uvedomíš si, že ty si zodpovedná za každé rozhodnutie, za každú situáciu a každý krok. Vystúpiš spomedzi tých dvoch kameňov. A tam sa začne tvoja sloboda.

ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ

Dýchaj voľne a ži!

Bolesť určite netreba nikomu obzvlášť predstavovať. Myslím, že mnohí so mnou budú súhlasiť, keď poviem, že sa veľmi radi zaobídeme aj bez nej a jej prítomnosť nám určite nechýba. Ale ako nám má naše telo oznámiť, že v niektorej svojej časti zažíva diskomfort?

Pokiaľ je doba trvania bolesti - a jej príčina môže byť rôzna - pomerne krátka, teda v časovom horizonte pár dní, veľký význam jej nepripisujeme. Keď však nepríjemný stav dlho pretrváva, sme prinútení upriamiť svoju pozornosť požadovaným smerom. Samozrejme, nie je bolesť ako bolesť. Aj my sme rôzni a jej intenzitu každý z nás inak vníma a prijíma. Bolesť môže mať viacero príčin a korene jej vzniku môžu siahať do ďalekej minulosti. K najčastejším nepríjemným bolestiam môžeme určite zaradiť bolesť hlavy.
Pani Ela mávala pravidelne, každý rok na jar a jeseň, navlas rovnaké nachladnutie: upchatý nos, bolesti hrdla a dutín. K tomu sa pridružila strata chuti a čuchu. Antibiotikami svoje stavy neriešila, teplotu nemala. V lekárni si zvyčajne kúpila sprej do nosa na uvoľnenie, aby mohla v noci spať, ďalej nejaké vitamíny a kalciový sirup na hlasivky, pretože aj hlas sa takmer stratil. Kolotoč takýchto pravidelných prechladnutí trval pekných pár rokov. Pani Ela si naň zvykla a prijala to ako niečo, čo patrí k jej životu. Postupom času však nachladnutia naberali na intenzite. Neboli už iba dvakrát do roka, stala sa z nich každomesačná záležitosť. K neutíchajúcej bolesti čelných dutín sa pridružili aj závrate hlavy a pravidelné krvácanie z nosa.



SKRYTÉ SIGNÁLY

Z tohto stavu bola pani Ela už veľmi vyčerpaná a podráždená. Všetky vyšetrenia, magnetickú rezonanciu nevynímajúc, boli negatívne. Jej ošetrujúca lekárka skonštatovala: „Vy ste chorá, ale nie ste." Klasická medicína jej nevedela pomôcť a ona potrebovala nájsť východisko.
Bolo to niekedy na jar, keď ma po prvýkrát navštívila. Mala za sebou práve prekonané chrípkové ochorenie s teplotami do 40° C, ktoré ju pripútalo k lôžku takmer na dva týždne. Už vstupný pohovor poukázal na viacero problémov. Problém s opakovanými nachladnutiami skrýval však v sebe aj iné, dlho potláčané a neriešené záležitosti, ktoré už prerástli do psychosomatického ochorenia. Bol tu problém s dutinami, dýchaním, hlasom a hlasivkami. V symbolickom význame jej telo a hlava chceli povedať, že im chýba voľnosť, spontánnosť a živosť bytia. Že je najvyšší čas presadiť sa a naučiť sa vyjadrovať svoje názory a pocity (zachrípnutie a strata hlasu). Pani Ela v kútiku duše už dávno vedela, čo má robiť, potrebovala však dodať odvahu a najmä dať do poriadku svoj zdravotný stav.

POMOHLO ENERGY

Jej ochorenie bolo už chronického rázu, takže **Vironal** sme začali dávkovať najprv 3 x 3 kvapky prvé 3 týždne. Po týždennej prestávke ho užívala dlhší čas cyklicky 3 x 5 kvapiek. Aby sa telo začalo čistiť od všetkých nánosov, nasadili sme **Cytosan** 2 x 1 kapsulu. Na podporu imunity si pani Ela zvolila **Drags Imun**, dávkovanie 2 x 15 kvapiek a **Imunosan** 3 x denne 1 kapsulu. Odporučila som jej aj pravidelné „masky" na tvár a hruď z **Fomentum gélu** a po jeho zmytí následne aplikovať krém **Droserin**. Striedavo na čelo a tvár používala aj **Artrin**, ten jej pomáhal zmierňovať bolesť hlavy.
Koža je naším najväčším orgánom a k detoxikácii rozhodne patria aj zásadité kúpele v **Balneole** a kúpeľovej soli **Biotermal**. Pani Ela si kúpele veľmi obľúbila, cítila sa po nich zrelaxovaná a v noci už lepšie spávala. Na výplach nosových dutín som jej poradila soľný roztok, ktorý si robievala pravidelne ráno a večer pred spaním. Roztok svojím pôsobením začal postupne uvoľňovať a vyplavovať staré usadené hlieny a krvné zrazeniny. A tých teda bolo! Na zvládnutie stavov úzkosti, na celkové povzbudenie a dodanie vnútornej sily striedavo užívala **Stimaral** a **King Kong** v dávkovaní 3 x 5 kvapiek. Nesmiem zabudnúť na **Flavocel**, veľmi si ho obľúbila. Zistila totiž, že jej úžasne pomáha pri úľave od bolestí hlavy. Stal sa povinnou výbavou jej kabelky, stále ho nosievala so sebou a iba tak, v priebehu dňa, vylúpla dve tablety z balenia a cmúľala ich. Robievala to pravidelne a dlho, neskôr iba tak, keď zacítila takú potrebu.
Už na začiatku liečby, teda pomerne rýchlo, nastal pocit úľavy a zlepšenia stavu. Pani Elu to len povzbudilo k tomu, aby pokračovala v starostlivosti o seba a nevzdávala sa. Po dvoch rokoch usilovnej práce na sebe v každej oblasti sa dostala zo svojich ťažkostí, aj vďaka už spomenutým úžasným pomocníkom. Ako sama hovorí: „Na prípravky firmy Energy nedám dopustiť!"

„Každého, kto sa s prírodou s dôverou radí, privinie k svojmu srdcu ako dieťa." (Johann W. Goethe)

Ing. MÁRIA VERBENÍKOVÁ,
poradkyňa a terapeutka

Terapeutické metódy (18)
LOPTIČKOVANIE



Loptičková facilitácia alebo loptičkovanie je technika, ktorú vyvinula česká fyzioterapeutka, Zdena Jebavá. Mäkké pohladenie je vždy príjemné, najmä ak je človeku zle. A keď to niekto vie, musí byť aj účinné.

AKO SA TO VŠETKO ZAČALO?

Kedysi dávno nadelil Ježiško v Starej Pake dvom sestrám loptičky a pálky na soft tenis. Ich mama dostala pod rozsvieteným stromčekom nápad. Loptičky boli mäkké, prečo ich teda nepoužiť na masáž? Mäkká guľôčka bude dobrým prostredníkom medzi fyzioterapeutom a pacientom. Bežali roky skúšania a overovania, až vznikla seriózna rehabilitačná metóda. Za pár rokov boli z dievčat mladé dámy, mama sa uvoľnila z domácich povinností a mala viac času školiť nielen zdravotníkov, ale aj matky chorých detí.

S LOPTIČKOU K ZDRAVIU

Masáž a terapia molitanovými loptičkami pomáha predovšetkým astmatickým deťom pri zvládaní ich choroby. Je vhodná aj na uvoľnenie svalov chrbta, hrudníka, pri chybnom držaní tela, problémoch s vedľajšími nosnými dutinami, a pod. Loptičkovanie zlepšuje aj celkovú kondíciu. Využitie tejto metódy sa rýchlo rozšírilo do rôznych lekárskych odvetví – fyzioterapie, ortopédie, chirurgie, neurológie a ďalších. Technika spočíva jednak v rolovaní loptičky dlaňou, prstami a zápästím, a ďalej v tzv. vytieraní. Pri liečbe astmy, cystickej fibrózy a iných vážnych pľúcnych ochorení táto masážna metóda uľahčuje nádych a tlmí výdych. Uvoľňuje a preťahuje brušné, prsné, krčné, panvové a chrbtové svaly. Využíva aj teóriu akupunktúrnych bodov a závislosť medzi kontrakciou a relaxáciou.

„NALOPTIČKUJ MA, MAMI“

Metóda sa aplikovala nielen v rehabilitačných zariadeniach, ale objavitelia loptičkovania sa ho usilovali zaviesť do rodín. Citát pani Jebavej: „V podobe loptičkovej facilitácie sa rodičom chorých detí núka ďalšia možnosť aktívne prispieť k programu všestrannej liečby. Nemusia sa nečinne prizerať úsiliu lekárov a utrpeniu svojho dieťaťa.“ Preškolené mamičky sa teda aktívne starali o svoje deti aj doma. Loptičky boli stále niekde v dosahu a na očiach. Pretože deti cítili rýchlu úľavu, samé si loptičkovanie pýtali. Kde je snaha pomôcť šetrnou metódou samému sebe alebo niekomu z rodiny, tam sú loptičky v správnych rukách, ako skvelá prevencia a účinná prvá pomoc.

V čase akútnej dychovej tiesne môže loptičkovanie priniesť zníženie alebo absenciu liečiv. Ide o tzv. rozloptičkovanie. Masáž je príjemná, tlak niekoľkonásobne silnejší než rukou, ale pritom šetrný. Masáž loptičkou zbližuje ľudí, je to taká intímna chvíľka, keď sa môžu zhovárať, byť skrátka ľudsky spolu, zdieľať pohodu aj bolesť.

Loptičku môžeme chytiť do ruky už aj pri nekomfortnom dychu, keď nemôžeme niečo alebo niekoho rozdýchať. Na hrudi nás tlačí a treba povoliť, uvoľniť situáciu, a tým aj náš dych. Ak sme v strachu a strese, sme celí stiahnutí, stuhnutí, uzamknutí. Loptička je kľúč k novému čistému dychu, môžeme ju nechať len tak poskakovať a poťukávať tam, kde cítime, že je to potrebné. Alebo si vezmeme aj dve naraz a idemeeeeee! Pomoc nasmerujeme na obidve kolená, ramená, priehlavky. Aj bez znalostí nadobudnutých na školení loptičkou prehrejeme svoje stuhnuté boľavé miesta a prekrvujeme ich podľa svojho citu a načúvania hlasu svojho tela. Poďakuje sa nám niekoľkonásobne.

Pustite sa do loptičkovania, je to terapia a prevencia. Molitanové loptičky sa dajú kúpiť v niekoľkých veľkostiach, väčšinou vo farbe slniečka – tak sa žltou farbou nasýťte. S loptičkou sa hrajte, majú to radi nielen deti.

Hravé a radostné loptičkovanie vám praje ILONA JANČIOVÁ

NÁŠ TIP

LOPTIČKOVANIE TVÁRE

Technikou gúľania po tvári sa môže vaša pleť presvetliť, zjasniť a rozžiariť. A ktorá žena by si to nepriala? Vyzerať mlado, prirodzene, uvoľnene a spokojne. Loptička vám môže poskakovať po čele, lícach a brade, ale aj po krku a dekolte. Vytieraním loptičkou môžete pomôcť napríklad unaveným očiam, boľavému čelu, nosu či krku.

Na záver nechajte ruku, nech vám hopsá loptičkou po hlave. Miernym tlakom uvoľňuje pokožku hlavy a vytláča von ťažké myšlienky. Jasná myseľ plodí jasné činy. Usmejte sa s loptičkou v ruke!

Ako sa účinne chrániť pred civilizačnými chorobami



Ak sa chceme vyhnúť tzv. chorobám z civilizácie, mali by sme čím skôr začať s ich prevenciou. Aj keď sa hovorí, že nikdy nie je neskoro začať s dobrou vecou, v tomto prípade dvojnásobne platí, že čas sú (nielen) peniaze, ale aj zdravie. Preto je potrebné na prevenciu tzv. civilizačných ochorení začať myslieť už v mladosti a viesť k tomu aj našich potomkov. Ak si zdravý životný štýl osvojíme čím skôr, v zrelom veku s ním nemusíme mať problém. Prinesie nám množstvo benefitov v podobe dobrého zdravia, vitality, fyzickej i duševnej kondície.

K civilizačným ochoreniam, ktoré nás najčastejšie ohrozujú a na ktoré zároveň v najväčšom percente zomierame, patria predovšetkým choroby srdca a ciev. Z nich je to najmä vysoký krvný tlak, srdcový infarkt, zlyhanie srdca, mozgová mŕtvica, ale tiež metabolické choroby, ako cukrovka, závažná obezita, poruchy metabolizmu lipidov a v neposlednom rade aj onkologické ochorenia. Všetky majú základ v nezdravom spôsobe života s nedostatkom fyzickej aktivity, v nesprávnom stravovaní, početných škodlivých návykoch a závislostiach. Aby sme sa im počas života dokázali úspešne vyhýbať, je potrebné osvojiť si zásady zdravého spôsobu života. Najčastejšou chybou, ktorú robíme, a to neraz už od školopovinných liet, je nedostatok pohybu. Pritom skutočne platí rovnica „pohyb = život". Zároveň je dôležité, aby sa pohybová, čiže fyzická aktivita, vykonávala pravidelne, v ideálnom prípade denne v trvaní aspoň pol hodiny. Úplne postačí, ak takouto fyzickou činnosťou bude napríklad rýchla chôdza, beh alebo bicyklovanie, prípadne plávanie, skupinové cvičenie či tanec. Ak to nemôže byť denne, tak potom aspoň 3 až 4 krát do týždňa, ale minimálne hodinu. Pravidelný pohyb je základom prevencie väčšiny zdravotných civilizačných rizík. Pomáha spáliť nielen nadbytok kalórií, ale zlepšuje aj metabolizmus cukru a tukov. Je prevenciou vzniku nadváhy, diabetu, hypercholesterolémie, ale aj chorôb pohybového aparátu – osteoporózy a osteoartrózy.

POTRAVA JE (AJ) CHÉMIA

Okrem pravidelnej pohybovej aktivity neslobodno zabúdať ani na zdravé stravovanie a primeraný kalorický príjem – aj s ohľadom na kalorický výdaj. Už Hippokrates vedel a hlásal: „Neprijímaj viac jedla ako stačíš spáliť!" Inak sa prebytočné kalórie uložia do neželaných tukových zásob, ktoré potom zaťažujú srdce, krvný obeh, metabolizmus a pohybový aparát. Je potrebné minimalizovať príjem kalorických, mastných a sladkých jedál, najmä živočíšnych tukov a jednoduchých cukrov. Preferovať v jedálnom lístku zeleninu, ovocie, vlákninu, celozrnné produkty. Toto je súčasťou prevencie rakoviny hrubého čreva, rôznych kvasných a hnilobných procesov. Preto je potrebné vyhýbať sa aj údeným a chemicky konzervovaným potravinám. Denne treba prijímať dostatok tekutín, najmä čistej vody, ale nie sladených, sýtených, alkoholických či energetických nápojov. Alkohol vo väčšom množstve poškodzuje pečeňové a mozgové bunky, pankreas a tráviaci trakt. Kofeínové a energetické nápoje, ak sa popíjajú nadmerne, tak neprimerane stimulujú mozgové bunky, nedovolia im odpočívať a správne sa regenerovať. Navyše sú to látky návykové, takže ľahko na ne vzniká závislosť. Rovnako dôležité je neprijímať nadbytok kuchynskej soli, čiže nadmerne potravu nesoliť. Nadbytočné množstvo kuchynskej soli totiž zaťažuje obličky aj krvný obeh, často vedie k neprimeranému zadržiavaniu vody v organizme a k tvorbe opuchov. Môže neprimerane zvyšovať krvný tlak či zhoršovať stav hypertenznej choroby.

BEZ STRESU A FAJČENIA

Ďalšou samozrejmosťou prevencie civilizačných chorôb musí byť vyvarovanie sa fajčenia, a to aj zdržiavania sa v prostredí, kde sa fajčí. Vieme, že len samotné fajčenie zodpovedá až za tretinu všetkých kardiovaskulárnych úmrtí, najmä na srdcový infarkt a za viac ako 90 percent rakoviny priedušiek a pľúc. Do značnej miery je spoluzodpovedné aj za rakovinu žalúdka, hrubého čreva a ďalších orgánov, ako aj za chronickú obštrukčnú chorobu pľúc a pľúcne srdce, ktoré výrazne skracujú život. Dôležitou súčasťou prevencie všetkých civilizačných ochorení je aj účinná snaha eliminovať alebo aspoň minimalizovať stres, psychickú záťaž a zároveň sa usilovať myslieť pozitívne. Úplne odstrániť stres z nášho života nie je možné, pretože nežijeme v izolácii, ale denne sme konfrontovaní s realitou a životným tempom. Je však reálne možné naučiť sa stresové situácie ľahšie zvládať, správne relaxovať, aktívne odpočívať a stres kompenzovať aktivitou, ktorou sa jeho škodlivý vplyv minimalizuje. Napríklad viac sa venovať aktívnemu oddychu v prírode, koníčkom, rekreačnému športu, a podobne. Zároveň je nevyhnutné dopriať telu dostatok spánku a odpočinku, pretože ľudský organizmus nie je technický stroj, ktorý sa dá ľahko mechanicky opraviť, vymeniť súčiastku a funguje ďalej, ale vyžaduje si pravidelný oddych na regeneráciu síl.

PREVENCIA JE KĽÚČOVÁ

Nezabúdajme ani na pravidelné prehliadky – kontroly zdravotného stavu a počúvajme signály, ktoré nám telo vysiela. Ak máme nejaký zdravotný problém, opakujúcu sa bolesť, dlhodobú únavu, zadýchavanie, nehojacu sa ranu a podobne, neignorujme tieto príznaky, ale vyhľadajme včas odbornú pomoc. Včasným odhalením choroby, už v jej prvých príznakoch, t.j. v počiatočnom štádiu, dokážeme až v 90 percentách prípadov napríklad aj rakovinu úplne vyliečiť alebo zabrániť jej závažnej progresii. Podobné je to pri chronickom ochorení: ak sa správne a včas kontroluje liečbou, zabránime jeho zhoršovaniu do závažného štádia. Čiže v každom prípade sa oplatí myslieť preventívne a súčasne podporovať odolnosť organizmu, otužovať sa a preventívne užívať prírodné doplnky Energy. V jarných mesiacoch je optimálnou voľbou **Vironal** a **Flavocel**, podobne aj na jeseň, keď sa najčastejšie šíri chrípka a virózy. V čase pandémie COVID-19, ktorá nás trápi už vyše roka, je potrebný aj vitamín D, ktorý máme v prípravku **Vitamarin**. V prípade pozitivity testu či ochorenia samotného, alebo v čase zvýšeného rizika nákazy, je veľmi účinné pridať kvapky **Cistus Complex**. Ak nasadne na vírusovú aj bakteriálna infekcia, odporúča sa pridať **Drags Imun**. Pokiaľ je prítomný výrazný kašeľ, veľmi dobre pomôže **Grepofit** kapsuly aj **Offtusin**. Ako prevenciu môžeme počas celého roka užívať produkty z radu Zelených potravín. Všetky sú bohaté na prírodné antioxidanty, vitamíny, minerály, enzýmy. Odporúča sa striedať ich. Taktiež **Flavocel** a **Vitaflorin** je účelné brať dlhodobo, prípadne počas celého roka (s odporúčanými prestávkami). Aspoň dvakrát do roka je veľmi prospešné urobiť si detoxikáciu organizmu prípravkom **Cytosan** alebo **Cytosan Inovum**. Na prevenciu pohybových problémov je účinným pomocníkom krém **Artrin** a prípravok **Skeletin**. Zharmonizovať celý organizmus, všetky orgánové systémy postupne, je prospešné raz do roka tak, že budeme užívať bylinné koncentráty Pentagramu.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Leto, letečko, leto voňavé...



Pevne verím, že uvoľnenie, ktoré prichádza po mesiacoch osobnej i spoločenskej „izolácie“, sa nadobro končí, hoci „strašiace sľuby“, ktoré započujeme z médií, neustále kuvikajú nejaké „jóbovky“. Po čase, keď „zákazy stretávania“ spôsobili u mnohých jedincov veľa škôd zapríčinených traumatizujúcou sociálnou izoláciou a my sme stratili odvahu „ovoniavať“ ľudí vo svojom okolí, nastáva doba, keď sa sociálne kontakty opäť nadviažu a my budeme môcť kedykoľvek pohliadnuť nielen do „okien duše“, lež aj na usmievajúce sa tváre ľudí naokolo. Pohľad do očí mnoho razy nestačí na to, aby sme získali skutočné informácie o tom, čo sa tým oproti skrýva v duši. Či sa pod rúškom usmievajú, či len uškŕňajú alebo majú hnevom alebo strachom skrivené pery (kedysi sa „pod rúškom tmy“, ako to opísal nejeden literát, dialo mnoho nekalých činov!). O zdravotnom prínose zakrývania tváre a dištancovaní sa teraz nechcem polemizovať, nech sa každý riadi svojou intuíciou, vlastným rozumom. Prípadne príkazmi a zákazmi.

OLEJE PRE ZMYSLY

Stavu, ktorý so spomenutými eventualitami súvisí, sa zrejme podriadili aj naše požiadavky na osobnú krásu, hygienu, starostlivosť o výzor, ktorými sme mohli obmedzene pôsobiť na okolie. Aj potreby príjemných čuchových zážitkov, ktorými nás obdarúvajú prípravky Energy, akoby zintímneli. Lebo vôňa mandľového alebo arganového oleja má skôr takto pôsobiace smerovanie – akoby tí, ktorí ich používajú, chceli byť spokojní predovšetkým sami so sebou a až následne zaujať okolie. Je to v poriadku, lebo ak zaujmeme sami seba – povedzme decentnou vôňou spomínaných olejov – dokážeme zaujať aj svojich blízkych. Pritom ich liftingové či upokojujúce pôsobenie je evidentné už po relatívne krátkom čase. Pod vplyvom „bábätkovej“ vône mandľového oleja sa vraciavame do dávnejších dôb, možno až do chvíľ, keď boli naše deti v období dojčiat, batoliat. Je to teda vôňa veľmi súkromná, ba až intímna. Veď aj použitie spomínaného oleja je také – od miest s jemnou pokožkou až po sliznice. Vôni arganového oleja sa dá takisto veľmi ťažko odolať, priláka nás príťažlivou, omamnou sladkastou vôňou, z ktorej priam cítime jeho vzácnosť. Obidva oleje sú veľmi vhodné pre terapeutické pôsobenie z viacerých dôvodov – sú predovšetkým dobre roztierateľné a nezanedbateľná je ich aromaterapeutická účinnosť.

DERMATON OIL NA DOVOLENKU

Úplne inak pôsobí na senzorickej i funkčnej úrovni **Dermaton**. Jeho charakter je oveľa rozpínavejší, extrovertnejší. Preto je



pre používanie v období nasledujúcich teplých letných dní náležitý. Vôňovú expanzivitu mu zabezpečujú silice vavrínu kubebového, materinej dúšky a palmy ružovej. Spomínaný vavrín obdarúva olej slniečkovou vôňou citrusov, podporujúc pritom koncentráciu. Palma ružová mu dáva nežnú arómu rozkvitnutého ružového sadu, silica materinej dúšky pohladí nežným dotykom maminej ruky. Levanduľový olej utišuje dychom prímorskej exotiky teplých krajín. Pritom všetky spomínané zložky oleja Dermaton sa postarajú o dezinfekciu pokožky, odpudia ataky vonkajších parazitov, prejasnia myseľ. Levanduľa zároveň uspokojí dušu rozháranú vonkajšími dennými situáciami, stresmi, takže olej má vynikajúcu úlohu napríklad pri riešení problémov so zaspávaním. Všetko, čo sme spomenuli, pomáha zvyšovať našu imunitu. Pritom sme sa zmienili len o malej časti účinkov. Pri levanduľovom oleji je potrebné zmieniť sa aj o jeho antioxidačných účinkoch, teda o ochrane pred voľnými radikálmi. Tým sa pripája k ďalším zložkám prípravku **Dermaton oil**, k olejom z ryžových klíčkov a rakytníkovému oleju. Neochránia nás pred poškodením pokožky dlhodobou expozíciou UV žiareniu, zato zregenerujú jej hlbšie vrstvy a zlepšia pigmentáciu po opaľovaní. Opálime sa krásne do bronzova. Teda, ak by sme sa vybrali v letných mesiacoch k moru alebo na iné preslnené miesta, olej Dermaton by nemal chýbať v batožine a podľa možnosti aspoň dve balenia. Zídu sa! Len po večernom natieraní treba rátať s tým, že si „zmaľujeme“ pyžamo a posteľnú bielizeň tak trochu na oranžovo.

EŠTE JEDEN DERMATON

K Dermatonu oil nezabudnime pribaliť **Dermaton gel**. Od času, keď sa Dermatony objavili na trhu, mám skúsenosť s jeho chladivým pohladením. Najmä vo chvíľach, keď som sa zdržal o čosi dlhšie vyzlečený v slnečnej páľave. Zložky obsiahnuté v géli by mal človek chuť okoštovať bez výhrad v pôvodnej podobe. Na šťavu z granátových jabĺk si pamätám z pobytu v Turecku, šťavu z aloe vera som už takisto okoštoval viackrát a nebol som sklamaný, echinaceu, stéviu či zelený čaj poznám rovnako z nápojov. A to sú opäť len niekoľké zo zložiek gélu, ktorý ochladí, zamedzí zápalu, pomôže udržať pevnosť i hebkosť pokožky unavenej či „spálenej“ nadmerným slnkom. Takže do batožiny - a to nemusíme ísť ani k moru - bude vhodné prihodiť aspoň jedno, dve balenia prípravku Dermaton gel. Aby sme nemuseli časť dovolenkových dní prežiť v prítmí ubytovne či v chládku pod stanom.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Čo nám telo hovorí prostredníctvom chorôb?

DIABETES 1. a 2. TYPU – RIEŠENIA

V predchádzajúcom článku sme si vysvetlili, čo znamená diabetes mellitus 1. a 2. typu. Spomenuli sme aj menej známe typy diabetu. V tomto článku sa pozrieme na možné riešenia. Začneme tým, čím sme skončili - psychosomatikou. Trochu si ju pripomeňme: z pohľadu psychosomatiky je diabetes akýmsi SOS našej vlastnej hodnoty a lásky voči sebe samému. Uvedomenie si vlastných priorít a rozhodovanie sa v súlade s nimi. Žiť svoj život s radosťou, vychutnať si všetko, čo prináša a najmä dosiahnuť vlastné ciele, uvedomiť si svoj potenciál.



ČO TO PRE NÁS ZNAMENÁ? AKÉ JE RIEŠENIE?

Je veľmi dôležité, aby si človek vytvoril jasnú predstavu o svojom živote s použitím zdravého egoizmu. Ak si totiž človek tvorí svoj život podľa predstavy iných ľudí, vzniká ilúzia a nie je možné žiť svoj život. Žijeme životy iných alebo pre iných, a to nikdy neprinesie pravú a hlbokú spokojnosť. Nevieme si vytvoriť priority podľa seba a z toho dôvodu nedokážeme vychutnávať a uvedomovať si svoje vklady.

Úprimne si treba povedať, po akom živote ste vždy túžili a porovnať si to so svojím aktuálnym žitím. Dať bokom všetko, čo sa týka ostatných ľudí, od najbližších až po tých vzdialených. Zamerať sa len na seba. A krok za krokom robiť potrebné zmeny, uvedomovať si svoje danosti, oceniť sa a vychutnať si život so všetkým.

Bez ohľadu na príčinu vzniku diabetes, toto ochorenie vždy ovplyvní a prejaví sa cez fyzické telo. Prejavy dokážu prísť náhle, ale aj veľmi pomaly a nepozorovane. V momente prepuknutia dostáva telo zabrať a je dôležité nastaviť čo najlepšiu liečbu. Ako si vieme pomôcť s prípravkami Energy?

Riešenie pomocou bylín rozdelíme na prevenciu, akútny stav a chronický stav.

Najviac si vieme pomôcť v prípade prevencie, ktorá je veľmi dôležitá aj v prípade predispozície na toto ochorenie. Je potrebné podporovať slezinu a pankreas, obličky, a pravidelne uvoľňovať a vyživovať pečeň. Ideálna je diagnostika, t.j. meranie prístrojom **Supertronic**, aby sa zistilo, ktorý z uvedených orgánov je najslabší. V prípade sleziny je ideálny **Gynex**.

V kombinácii s **Fytomineralom** zabezpečuje okrem podpory energie spomínaných orgánov aj stimuláciu tráviacich štiav a tvorby enzýmov. V prípadne nutnosti doplniť enzýmy je vhodná **Ambrosia**, čo je fermentovaný peľ – perga. Výborný je aj **Sea Berry oil**. Ak potrebujeme podporiť obličky, najvhodnejší je **Renol**, taktiež skvelý v kombinácii s **Fytomineralom**. V prípade oslabených obličiek sa **Fytomineral** môže striedať s **Macou**, ktorá má výborný vplyv aj na slezinu. V prípade pečene je dôležité ju energeticky uvoľňovať, ale taktiež regenerovať, harmonizovať a hlavne vyživovať. Použijeme **Regalen** v kombinácii opäť s **Fytomineralom**, ale v prípade pečene je veľmi dôležitá výživa, na ktorú sa málokedy myslí. Ideálne sú **Zelené potraviny**, najmä **Hawai Spirulina**, **Beta** alebo **Goji**.

Treba sledovať aj akútny stav alebo atak, prepuknutie choroby a dlhotrvajúce ochorenie.

Samozrejme, okrem konzultácie s lekárom a podpory konvenčnej liečby si môžeme pomôcť **Gynexom** v kombinácii s **Drags Imunom**. **Drags Imun** je veľmi nápomocný pri akomkoľvek stave, keď nastanú akútne ataky. Dokáže udržať imunitný systém, aby sa nepridal k patológii a nezačal útočiť na vlastné bunky. Pri extrémnom oslabení sleziny je vhodný aj **Korolen**, ktorý cez podporu energie srdca a tenkého čreva umožní, aby srdce poskytlo slezine yangovú energiu. Yangová energia charakterizuje aktivitu, energiu, funkčnosť systému. Cenným doplnkom je **Revitae**, ktorý okrem priameho vplyvu na slezinu, pankreas a žalúdok má ochranný vplyv na oči, čo v akútnom stave môže zachrániť zrak. **Regalen** je rovnako prospešný v kombinácii s **Cytosanom**, pretože pečeň sa spolupodieľa na metabolizme sacharidov a má výrazný vplyv na srdce a cievy.

Pokiaľ sa stretneme s tzv. tehotenskou cukrovkou, môžeme pomôcť aj napriek tomu, že v tehotenstve sa neodporúča zasahovať do organizmu. Totiž, **Fytomineral** je vhodný aj počas tohto krásneho obdobia a súčasne podporuje činnosť enzýmov.

Rovnako môžeme použiť **Spirulinu Barley**, **Sea Berry Powder** alebo **Sea Berry oil**, prípadne **Goji**. Výborný je **Sacha Inchi olej**, ktorý má blahodárny vplyv nielen na budúcu maminu, ale aj na zdravý vývoj bábätka, hlavne jeho mozgu a CNS, ktoré sú práve cukrovkou ohrozené.

Pomôcť si vieme aj v prípade, ak je cukrovka dlhodobou súčasťou nášho života. Prípravky Energy majú veľkú výhodu, že sa môžu užívať v súlade s klasickými liekmi. To platí aj pri diabetes mellitus bez ohľadu na to, či ide o 1. alebo 2. typ, či je liečba postavená na liekoch alebo na potrebe inzulínu. Rovnako je ale dôležité vedieť, ktorý orgán je najviac oslabený. Ako sme si už povedali, vplyv majú hlavne tri orgány: slezina/pankreas, obličky a pečeň. Od toho sa odvíja aj liečba, ktorá je v tomto prípade dlhodobá. Z praxe viem, že väčšinou sú oslabené minimálne dva zo spomínaných orgánov. Ak problém trvá už niekoľko rokov, počítajte s tým, že všetky tri orgány budú „rozladené". Preto sú vhodné kombinácie prípravkov, ktoré sa obmieňajú. Najčastejšie sú to kombinácie **King Kong** + **Gynex** alebo **King Kong** + **Regalen**, kde práve **King Kong** podporuje obličky, lymfatický systém a črevá. Samozrejme, je možné užívať potrebné koncentráty postupne a striedať ich podľa potreby, obdobia alebo prejavov. Ide hlavne o koncentráty Pentagramu, najmä **Gynex**, **Regalen**, **Renol**, ale aj **Korolen** či **Vironal**. Výborný je taktiež Stimaral, ktorý podporuje správny pohyb energie, pozitívne ovplyvňuje CNS aj hormonálny systém. Netreba zabúdať, že orgány sú prepojené vzťahmi a navzájom sa dopĺňajú pri vykonávaní potrebných procesov. Správna kombinácia sa odvíja od oslabených orgánov, ale aj od aktuálnych prejavov a taktiež od škôd, ktoré už cukrovka napáchala.

ČO ROBIŤ V PRÍPADE KOMPLIKÁCIÍ A ĎALŠÍCH PORÚCH?

Pokiaľ sa rozvinuli ďalšie metabolické poruchy, je vhodné zvoliť **Gynex** alebo **Regalen** a doplniť ich o **Cytosan**, **Probiosan**, **Nigella Sativa**, **Sea Berry powder** alebo oil, prípadne **Raw Ambrosiu**. Ak sa následky ukazujú viac cez nervový systém, zvolila by som **Renol** alebo **Regalen** a pridala by som **Fytomineral**, **Sacha Inchi**, **Celitin**, **Vitamarin**, **Matcha** alebo **Vitaflorin**.

Častým následkom a komplikáciou súčasne je oslabenie ciev, vytváranie rôznych rán a ich zhoršené hojenie. V tomto prípade by som zvolila práve **Korolen** vo výbornej kombinácii s **Acai**, **Cytosanom**, **Imunosanom**, **Barley**, **Chlorellou** či **Flavocelom**. Oči sú taktiež orgánom, ktorý negatívne reaguje na ochorenie diabetes mellitus. V prípade ich postihnutia je skvelá kombinácia **Regalen** prípadne **Korolen** s **Celitinom**, **Revitae**, Zelené potraviny či **Beta**. V prípade akýchkoľvek pridružených zápalov vieme pridať **Drags Imun**, **Grepofit**. Skvelé účinky má **Annona**, ktorá priamo aj znižuje cukor v krvi.

Počas každého ochorenia vrátane cukrovky dostane zabrať aj psychika. Na jej podporu je výborný **Relaxin**, ktorý pracuje priamo so slezinou, ale aj **Stimaral**, **Matcha** či **Revitae**. Kombinácia prípravkov sa vždy odvíja od aktuálneho stavu a všetkých prejavov. Vhodných kombinácií teda môže byť omnoho viac. Spomenula som tie najčastejšie a najmä overené praxou. Okrem užívania prípravkov je samozrejmosťou zmena stravy, dodržiavanie pitného režimu a pravidelný pohyb. Najdôležitejšie je prijať aj toto ochorenie ako „učiteľa", pochopiť, čo nám hovorí telo a pracovať na všetkých potrebných zmenách. Organizmus sa nám odvďačí navrátením zdravia - pretože ja verím aj na zázraky. Kde je vôľa, tam je cesta.

ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ



Choroba je cesta

Chronické ochorenie obyčajne vnímame ako niečo, čo nám sťažuje, komplikuje a znepríjemňuje život. Ak sa nám však podarí tento pohľad po malých krôčikoch obrátiť a nahliadnuť na vec z trochu inej strany, ukáže sa, že choroba môže a chce byť našou známou, priateľkou a dokonca aj sprievodkyňou. Tento príbeh je venovaný všetkým, ktorí chronickou nezhubnou chorobou dlhodobo prechádzajú, nech je už akákoľvek. Nech vám prinesie aspoň štipku povzbudenia a nádeje.

LEN ÚNAVIČKA... ALEBO?

Všetko sa začalo malou, úplne nenápadnou únavou, vlastne únavičkou. Prišiel som na Vianoce k svojmu otcovi a celú dvojdňovú návštevu som prespal. Zvláštne! Asi únava z práce, divadla, firmy, mám toho predsa tak veľa! Ale čo čert nechcel, tá urputná dáma menom Únava ma objímala každý deň čoraz pevnejšie. A keďže som nechcel poľaviť vo svojom pracovnom ani študijnom zhone, vydal som sa k obvodnej lekárke. Vtedy som vedel o alternatívnej medicíne asi toľko, čo vie osamelý tón na notovej osnove o symfónii– teda takmer nič. Lekárka urobila krátke vyšetrenie a po zistení, že študujem teatrológiu, stanovila diagnózu: bohémsky život. Nuž, to ale bola užitočná diagnóza! V odporúčaní stálo: menej alkoholu, viac odpočinku. Lenže človek vo svojej tvrdohlavosti, lenivosti a hlúposti sám seba presvedčí, že to nie je nič hrozné, a teda vo svojom starostlivo vybudovanom živote netreba nič meniť. Chyba! Už o pár týždňov neskôr sa ukázalo, aká veľká. Začal som upadať do záchvatového stavu: ohromná bolesť celého tela, obrovská únava, depresia, slzy od bolesti.

A najhoršie na tom všetkom: nebol som schopný tento stav lepšie opísať. Bolelo ma celé telo, ale keďže som nikdy predtým takú bolesť necítil, nedokázal som popísať orgán alebo aj oblasť tela, kde začať s liečbou. Išiel som vtedy so svojím problémom za známou, o ktorej som vedel, že pracuje s bylinami. Ihneď mi nasadila kapsuly **Barley** vo vysokých dávkach a ja som sa začal cítiť lepšie už po prvej kapsule. Všimol som si aj, aký rozdielny prístup ku mne mala oproti mojej lekárke. Plne mi venovala pozornosť, počúvala moje rozprávanie a všetko zaraďovala do širších kontextov. Už to pre mňa bola skutočná pomoc a týmto by som sa jej rád poďakoval za prvý krok k môjmu novému zdraviu. Novému, pretože som presvedčený, že ak sme vážnejšie chorí, nemôžeme sa chcieť vrátiť „späť k zdraviu", nemôžeme sa chcieť vrátiť späť k starému spôsobu života, pretože práve ten nás priviedol do terajšej situácie – do choroby. Ak sa zubami-nechtami držíme našej starej predstavy o zdraví, nemôžeme sa čudovať recidívam, metastázam, a podobne.

ZÚFALSTVO AJ RADOSŤ

Jačmeň mi veľmi pomohol, cítil som sa lepšie a pomaly začal vstupovať do sveta povinností a úloh. Život mi však presne ako hodinky po pár dňoch silno pripomenul, že späť už naozaj nemôžem. To viem teraz, vtedy som cítil len nekonečné zúfalstvo. Záchvaty sa začali zhoršovať – v najhorších stavoch ma odviezla aj záchranka – a moja rodina sa o mňa začala strachovať. Mamička sa dokonca vydala za mojou lekárkou a veľmi dôrazne ju požiadala o vykonanie príslušných vyšetrení. Týmto jej súčasne veľmi ďakujem za to, že videla ďalej než ja a rozhodla sa konať na vlastnú päsť. Začalo sa kolo vyšetrení: neurológia, imunológia, alergológia, psychológia, psychiatria a môj stav a zúfalstvo sa každým dňom zhoršovali. Všade negatívne nálezy. Až na druhom vyšetrení kardiológie veľmi príjemná a zaujímajúca sa lekárka radostne zvolala: borelióza! Áno, naozaj! Kliešťa som mal v lete a neliečená borelióza môže mať vplyv na nervy a vyvolávať takéto stavy – tomuto druhu sa hovorí neuroborelióza. Mal

som takú radosť, že som večer v divadle odohral jedno z najlepších predstavení môjho života! A prečo radosť? Pretože som konečne vedel, čo sa deje. Keď totiž človek nevie, čo mu je, to je vôbec najhorší stav – myšlienky idú plnou parou vpred aj vzad a môžu vás presvedčiť o čomkoľvek, napríklad ako mňa, že máte určite AIDS alebo aspoň rakovinu. Lekárka mi dala antibiotiká, ktoré mi uľavili a práve pre neskorú fázu už nemohli zvrátiť chorobu. Chodil som pravidelne na infekčné oddelenie na kontroly, ale vždy som odišiel bez výsledku. Urobil som teda jediný logický krok: celú svoju bytosť som zveril bylinám.

ENERGY NA SCÉNE

Najväčšími pomocníkmi mi bol **Korolen** na nervovú sústavu, **Ruticelit** na chrbticu a srdiečko (ktoré ma pri záchvatoch často bolelo) a samostatné byliny štetka siata a topoľ čierny. Čuduj sa svete, ono to fungovalo! Záchvatové stavy a bylinná liečba trvali ešte viac než rok, až potom sa príznaky postupne začali zmierňovať. V priebehu doliečovania som bol vďačný, že pri sebe môžem mať celú kolekciu Energy. Na postupné vrátenie energie mi prispela **Maca**, ale aj **Barley**, **Fytomineral** a moje obľúbené **Revitae**. Celý proces trval viac než tri roky a z dnešného pohľadu som veľmi vďačný, že som ho mohol prežiť. Borelióza mi totiž zmenila život. Pred ňou som bol stroj na štúdium a prácu, navonok som možno vyzeral celkom normálne, napriek tomu som však vo vnútri cítil veľkú prázdnotu a ani ma to veľmi netrápilo. Emócie som považoval za nepriateľov a usiloval sa ich odohnať, lásku som necítil k nikomu, a už vôbec nie k sebe. Aký obrovský dar mi učiteľka borelióza dala, keď ma každý deň rozplakala, aby som sa znova naučil plakať, aby som sa znova naučil milovať a aby som sa opäť naučil žiť. Ďakujem!

ČO MI EŠTE POMOHLO?

1) Choroba nie je nepriateľ

Pamätám si, ako som sa prvý rok pokúšal chorobu odohnať, zbaviť sa jej, byť zdravý! Ale choroba je priateľ, učiteľ alebo učiteľka, čo prichádza ako posol dobrých správ. Choroba netúži po ničom inom, než aby ste sa na ňu pozreli, sadli si s ňou ku káve a počúvli jej oznam.

2) Terapia

Vo svojom príbehu som zámerne nespomenul obrovskú terapeutickú pomoc, ktorú som dostával od každého, kto bol nablízku. Život akoby mi tesne pred chorobou poslal spomenutú známu bylinkárku a terapeutku, vďaka ktorej som chorobu nielen zvládol, ale aj pochopil a prijal. Práve prijatie a pochopenie je kľúčovým procesom na ceste k uzdraveniu. Zo srdca vám odporúčam nenechávať všetku ťažobu na sebe a vyhľadať pomoc podľa vašich potrieb, či už psychoterapeuta, psychológa, sprievodcu či liečiteľa.

3) Emócie

V priebehu procesu uzdravovania sa objavuje mnoho emócií. Ja som si myslel, že im treba zabrániť, neprepadnúť do negatívnych emócií, nenechať sa ovládnuť hnevom, smútkom alebo sebaľútosťou. Neuvedomoval som si, že práve emócie sú kľúčom k uzdraveniu, že v jadre KAŽDEJ emócie sa nachádza to, čo hľadáme. Keď si dovolíme prežiť všetky emócie, nesmierne sa nám uľaví.

4) Trpezlivosť

Nikdy v živote som nebol donútený byť takto trpezlivý. Ale naozaj trpezlivý. Vyčkávať a s bolesťami celé mesiace, než nastalo zlepšenie. Alopatická medicína funguje poväčšine rýchlo a na to sme tiež zvyknutí, výsledky chceme hneď. Byliny však fungujú na obrátenom princípe, pomaly a jemne sa prepájajú s chorobou, komunikujú s ňou a s celým naším telom.

5) Recidíva

Život sa aj po odznení príznakov občas spýta jednoduchú, jasnú a ráznu otázku: „Pochopil si?“ Pýta sa veľmi svojským spôsobom – skrz recidívu. Nakrátko sa vrátia príznaky, aby sme si overili svoje poznanie. Tieto recidívy sa usilujem nevnímať ako prehru, návrat choroby, ale ako pripomenutie sily, ktorú mi choroba dala.

Ďakujem mnohokrát, že ste článok dočítali až sem. Ide o môj osobný príbeh a celkom iste sa nedá zovšeobecniť. Ak by ste však mali akúkoľvek otázku alebo máte pocit, že vám môžem s čímkoľvek poradiť alebo vás povzbudiť, neváhajte sa na mňa obrátiť.

Ďakujem a prajem všetkým jemné zdravie a ak nie zdravie, tak aspoň skoré prijatie a pochopenie vašej choroby.

VÍT ZBORNÍK



Prázdniny volajú!

ZBAĽTE SI NA CESTY SVOJU LEKÁRNIČKU

BALÍČEK PRODUKTOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Drags Imun + Spiron	22,40 €	27	7,50 €

EXKLUZÍVNA ZĽAVA | 25 %



Drags Imun je registrovaný výživový doplnok. Akcia platí 1.–30.6. 2021 alebo do vypredania zásob.
V rámci EXKLUZÍVNEJ ZĽAVY si môžete zakúpiť len jeden zľavový balíček na jedno registračné číslo.

Relaxin a zuby



„Máte zapálené kanáliky. To musíme spraviť. Dám vám najbližší možný termín," hovorí mi môj zubný lekár. Ježišíííííí, no to snáď nie, preletelo mi hlavou, dosť som sa spotila a v duchu iba prosila, nech je ten termín čo najneskôr. „Tak, bohužiaľ, zákrok je dlhý (znova som sa spotila) a hodinové okno (ďalšia panika...) v programe máme až o tri týždne." Až v tomto momente som sa trošku upokojila, termín si poslušne zapísala do diára a kvapla si sedem !!! kvapiek **Relaxinu**. Tri týždne? Že by znamenie? Hovor, našťastie, prebiehal po telefóne, po tom, čo som dva dni predtým bola na plánovanej prevencii. Môj skvelý zubár sa ma totiž hneď po uvítaní opýtal úplne normálnu, očakávanú a logickú vetu, či je všetko v poriadku. Niečo vo mne v tej chvíli chcelo pípnuť: „ÁNO". V každom prípade som si spomenula, ako mi „náhodou" týždeň pred plánovanou prehliadkou začalo prekážať teplé, potom aj studené, na tlak v ďasnách a postupne v celom zube, kosti a nakoniec celej čeľusti, a keďže išlo o pravú hornú päťku, bolesť sa postupne preniesla aj do pravého oka. Za týždeň celkom slušný postup.

Tak som sa priznala. On by na to, samozrejme, prišiel rýchlo a sám pri vyšetrení. Diagnózu potvrdil aj RTG. Výsledok z neho mi volal dva dni po tom, s termínom ďalšej návštevy.

V každom prípade som bola na seba hrdá, že som povedala „NIE, NIE JE". A nebolo. Na začiatku roka to pre všetkých boli energeticky veľmi náročné mesiace. Už sa nečudujem, nedivím, prečo ten tlak, bolesť, precitlivenosť na studené, teplé, na dotyk, na zahryznutie… Nasadila som si teda **Relaxin** 3x denne 7 kvapiek. Užívala som ho a prestávala sa báť zubára. Už totiž nebolo prečo. Ten termín na kanáliky sme po kontrolnom vyšetrení pánom doktorom zrušili. Boli v absolútnom poriadku!

Mgr. MIROSLAVA ABERLOVÁ, DiS., Brno

Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu LXII.

Aby sme nezostali nič dlžní duchovným, náboženským tradíciám, nesmieme zabudnúť na symbolické postavy, ktoré sú priradené novozákonným evanjelistom. Do nich sa premieta astrologické povedomie, ktoré bolo úzko späté s novovznikajúcim náboženstvom pred dvetisíc rokmi. Prvotné kresťanstvo, vychádzajúce zo židovských základov, malo výrazne hermetický charakter. Až oveľa neskôr, niekedy po štvrtom storočí nadobudlo charakteristiky, ktoré sa postupne modifikovali do dnešnej podoby. Takže napríklad k štyrom evanjelistom boli priradené symbolické „figúry" spomínané v Starom zákone prorokom Ezechielom – „... tvár človeka, potom tvár leva ..., ďalej tvár býka ... a tvár orla ..." Neskôr sa tieto isté symboly objavujú v knihe Zjavenia Jánovho. Z astrologického pohľadu tvár človeka zodpovedá znameniu Vodnára, tvár leva znameniu Leva, tvár býka Býkovi, akurát tvár orla sa spája mierne pozmenená so znamením Škorpión. Prečo nadobudli práve tieto znamenia taký význam, že sa dostali aj do posvätných textov židovsko-kresťanských tradícií? Hlavne/aj preto, že v hermetických súvislostiach zastupujú fixné charakteristiky zodiaku, sú stredovými, teda najstabilnejšími symbolmi jednotlivých ročných období.



Štvoricu dynamických, premenných znamení reprezentujú Blíženci, Panna, Strelec, Ryby. Ich energeticko-informačná podstata je spätá s nestálosťou, premenlivosťou, teda so silným potenciálom potreby prijať premeny. Takže i zdravotné problémy, ktoré sa s nimi spájajú, budú mať úplne odlišný charakter. Iné potom budú i cesty k náprave.
Vzdušní Blíženci patria medzi „najpohyblivejšie" znamenia zodiaku. Nie azda len preto, že sú spojené so živlom, s ktorým sa stretávame práve vo chvíľach pohybu (vzájomného), ale aj pre ich zastúpenie v podobe orgánov tela. Všetky reprezentujú dynamický komunikačný princíp. Pochopiteľne sú spojené s nervovou sústavou, starajúcou sa o odovzdávanie informácií; s dýchacím systémom, ktorý nám prostredníctvom média, akým je vzduch a jeho pružnosť, umožňuje pomocou zvukov poskytovať informačný tok slov a myšlienok. Cievna sústava je takisto „blíženeckou" komunikáciou, pomocou ktorej sa deje množstvo procesov v živom organizme, pričom prízvukujeme jej schopnosť premiestňovať do všetkých buniek prostredníctvom oxyhemoglobínu kyslík, čo umožňuje priebeh „spaľovania", poskytujúceho životnú silu.
Opačnou úlohou je odvádzanie už nepotrebného produktu „horenia", oxidu uhličitého z organizmu. Žiaľ, z jedovatého prostredia sa prostredníctvom tohto procesu môžu dostať do nášho tela aj nebezpečné toxíny. Z mentálne „toxicky nedýchateľného" prostredia „inhalujeme" takisto informačné jedy, nebezpečné to produkty pre budovanie našej kvalitnej intelektuálnej úrovne. (Umný čitateľ mi isto prepáči istú myšlienkovú skratkovitosť textu, vyplývajúcu z charakteru príspevkov, do ktorých sa nemôže zmestiť všetko, čo by sa dalo o probléme povedať.) Dokonca aj lymfatické cievy a uzliny patria do komunikačného blíženeckého systému nášho tela, aj keď reprezentujú azda jeho najpomalšieho predstaviteľa. Tok lymfy a jej charakter by sme mohli v zmysle spomínaných súvislostí logicky spájať s prepojením Blížencov s ďalším zo štvorice preberaných znamení, s Rybami.

A aby sme nezabudli, do systému komunikácie, veľmi dôležitého pre prežitie, zaraďujeme aj tráviaci systém, a ten spomenieme v súvislosti so znamením Panny.
Periférne nervstvo je nám naporúdzi pri komunikácii „centra" s priestorom, v ktorom bezprostredne žijeme, pri zoznamovaní sa s ním, s jeho charakteristikami. Tomu najviac zodpovedajú horné končatiny vo všetkých ich súčastiach. Pomocou rúk sa zoznamujeme s kvalitou najbližšieho životného prostredia. Takže, hoci v skrátenej podobe, máme možnosť vidieť, že energia znamenia Blíženci je spätá s „krátkymi cestami", spájajúcimi nás s najbližším vnútorným a vonkajším okolím. Poskytuje nám možnosť získať základné poznatky, na psychickej úrovni je spojená zo získavaním bazálnych znalostí potrebných na prežitie. Mohli by sme ju pripodobniť k súčasnej materskej a základnej škole, ktorej okruh ponuky poznatkov je síce malý, často bez súvislostí, ale potrebných na prežitie v našom systéme. Je ťažké jednoznačne určiť, ktoré prípravky majú s touto energiou najsilnejšiu súvzťažnosť, ale najčastejšie sa zo skúseností vynárajú **Droserin** s **Vironalom**, **Stimaral**, ale aj **Korolen** a **Ruticelit**, **Celitin**, **Renol** a **Artrin**, **Revitae**.
Hlbšie korelácie nám ponúka opozitné znamenie Strelec. Prostredníctvom jeho energie sa vydávame na ďaleké cesty, presahujeme peratickú obmedzenosť mantinelov sveta hmoty, reprezentovanej vlastným telom a hranicami obzorov, ktoré sme schopní v istom momente naraz obsiahnuť.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Hrášok alebo hrach?

Zelené guľôčky hrášku pekne uložené v strukoch a suchý hrach, ktorý môžete pokojne aj hádzať na stenu, sú síce plody rovnakej rastliny, ale rozhodne nie sú totožné. Ani čo sa týka chuti, ani z hľadiska zloženia a prípravy. Ak ich máte radi ako ja, poďte sa na ne pozrieť zblízka. .

ZELENINA ALEBO STRUKOVINA?

Hrach je jednoročná popínavá rastlina z čeľade bôbovitých, pôvodom z východného Stredomoria, ktorej plodmi sú struky obsahujúce semená, ktoré nazývame hrášky. Podľa toho, v akom stupni zrelosti ich zbierame a používame, sa dá povedať, že zelené guľôčky hrášku a mladé struky majú skôr vlastnosti zeleniny. Plne vyzreté semeno hrachu je typická strukoviina.

ZELENÝ HRÁŠOK

Nie úplne dozreté semená hrachu, tie obľúbené sladké a šťavnaté zelené guľôčky, sa zaraďujú k zelenine najmä preto, že obsahujú veľké množstvo vody, čo je pre strukoviny netypické. Ich kalorická hodnota je samozrejme nižšia než u dozretého hrachu a rozhodne tak veľmi nenadúvajú. Hrášok obsahuje vitamín C, K, vitamíny skupiny B, karotenoidy, kyselinu listovú. Karotény chránia náš zrak a pomáhajú pri obnove slizníc, vitamíny skupiny B sú veľmi dôležité pre naše mentálne zdravie a imunitu. Z minerálov je v hrášku fosfor, vápnik a meď. Výborné sú aj mladé cukrové struky, ktoré môžeme konzumovať celé. Niektoré kultivary hrachu sú vyšľachtené práve pre tieto úžasné struky, iné zasa pre sladké hrachové guľôčky. Hrášok je ideálny na konzumovanie za čerstva a žiadna tepelná úprava mu veľmi nesvedčí. Môžete ho pridávať do zeleninových šalátov, prílohových zmesí, ale aj do nátierok, urobiť z neho pesto, pridať ho ako prílohu k mäsu, rybke alebo do rizota. Ak chcete predsa len zelený hrášok tepelne upraviť, stačí ho len rýchlo orestovať na masle alebo oleji či blanšírovať. Ak máte hrášku nadbytok, je dobré zamraziť ho.

ZRELÝ HRACH

Dokonale dozreté semená hrachu poznáme ako suché žlté guľôčky. Je to typická strukovina s vysokým obsahom bielkovín a nepríjemnou vlastnosťou nadúvania. Okrem bielkovín, komplexných cukrov a vlákniny obsahuje aj minerálne látky, ako vápnik, fosfor, horčík, draslík alebo mangán. Jeho kalorická hodnota je vyššia.

Z hrachu sa dajú pripravovať polievky, nákypy a kaše, pyré, karbonátky a placky, ale aj nátierky. Pred varením je dobré namočiť ho na niekoľko hodín do studenej vody, aby sme ho zbavili časti „nadúvacích“ látok. Variť by sme ho potom mali s bobkovým listom, majoránkou, bazalkou, ligurčekom alebo ďalšími bylinkami, prípadne s troškou morských rias, napr. Arame, čím sa zlepší aj jeho stráviteľnosť.

PRE KOHO JE VHODNÝ?

Bezo sporu pre každého! Je to kvalitný a lokálny zdroj bielkovín nielen pre vegetariánov a vegánov. A to nielen v čerstvej, ale aj v dozretej suchej podobe zŕn. Vyrábajú sa z neho aj proteínové výživové doplnky. Čerstvý svieži hrášok je vhodný pre deti, tehotné ženy a bez rozdielu pre všetkých, ktorí chcú prospieť svojmu zdraviu. Nemali by sme zabúdať ani na hrachové výhonky, ktoré sú najmä na jar úžasným životabudičom, sú priamo nabité látkami, dôležitými pre rast nového života. Nielen pre celiatikov je vhodná obaľovacia a zahusťovacia zmes Hraška, ktorá je výbornou alternatívou k bielej múke pri varení.

MÔJ POHĽAD

Dve podoby hrachu sú pre mňa synonymami leta a zimy. Pri pohľade na práve dozrievajúce struky hrášku na záhrade si vždy spomeniem na detstvo a blížiace sa prázdniny. Ktoré dieťa by nemilovalo trhať struky, vyberať tie malé guľôčky a rovno si ich hádzať do úst? Hrášok osvieži a oživí akýkoľvek pokrm alebo prílohu, pridá farbu zeleninovej polievke či obyčajnej ryži. Keď ho skombinujete s mätou, bude jeho chuť ešte sviežejšia. Mám veľmi rada hráškové pesto, hráškovú krémovú polievku a pravé talianske rizoto s hráškom a salsicciou. To všetko je pre mňa leto. Suchý hrach je naopak skôr zimnou surovinou, takou tou obyčajne výdatnou, ktorá mi evokuje príšernú hrachovú kašu s párkom zo školskej jedálne. Ale viem, že sa dá použiť aj veľmi chutne a pripraviť z nej pokrmy nutrične dokonalé! Skrátka je to, akoby ste porovnávali rozjasané dieťa s múdrym pánom v zrelom veku.
Prinášam vám opäť pár receptov, vďaka ktorým mi azda dáte za pravdu, že oboje stojí za to.

Pohodový jún s množstvom zelených chutí, hoci aj vďaka hrášku, vám praje ZUZANA KOMŮRKOVÁ



HRÁŠKOVÁ KRÉMOVÁ POLIEVKA S MÄTOU A ČIPSAMI

2 lyžice masla, 1 šalotka, 1 strúčik cesnaku, 300 g čerstvého alebo mrazeného zeleného hrášku, 500 ml zeleninového vývaru alebo vody s bio bujónom, 100 ml suchého bieleho vína, 125 ml smotany na šľahanie, 8 lístkov čerstvej mäty, ½ lyžičky soli, čierne korenie podľa chuti,
***Na čipsy:** parmezán a slanina*

Šalotku a cesnak nakrájame najemno a orestujeme na masle. Pridáme hrášok, orestujeme, zalejeme vínom a necháme ho odpariť. Po pár minútach vlejeme vývar a pridáme mätu. Krátko povaríme, rozmixujeme dohladka a pridáme smotanu. Dochutíme soľou a korením. Parmezán nastrúhame najemno. Na plech položíme papier na pečenie, na ktorý urobíme hromádky z parmezánu a rozložíme plátky slaniny. Pečieme do chrumkava na 220 °C. Polievku podávame s čipsami.



PLACKY Z KVÁSKOVÉHO CESTA SO ŠOLETOM

½ šálky jačmenných krúp, ½ šálky hrachu, 1 bobkový list, kváskové cesto – 1 šálka aktívneho žitného kvásku, 1 šálka vody, ½–⅔ šálky pšeničnej múky, majoránka, 2 strúčiky cesnaku, 1 lyžica soli, čierne korenie podľa chuti, olej na vyprážanie

Krúpy a hrach namočíme každé zvlášť, ideálne cez noc. Žitný kvások dokŕmime a necháme cez noc zaktivovať pri izbovej teplote. Ráno uvaríme v novej vode spoločne krúpy a hrach s bobkovým listom domäkka. Aktívny kvások dáme do misy a pridáme vodu a pšeničnú múku, dobre rozmiešame na tekuté cesto. Prikryjeme igelitom a necháme aspoň 2 hodiny fermentovať. Uvarený a vychladnutý šolet vmiešame do kváskového cesta, pridáme nakrájaný cesnak, majoránku, soľ a korenie. Vyprážame na panvici z oboch strán. Podávame s kvasenou alebo čerstvou zeleninou.



KARI S HRACHOM

1 šálka žltého hrachu, hrsť riasy Arame, 3 lyžice ghí, 1 lyžica trstinového cukru, 1 lyžička rímskej rasce, 1 lyžička kurkumy, ½ lyžičky sušeného koriandra, 1 lyžička strúhaného ďumbiera (zázvoru), 2 strúčiky cesnaku, chilli paprička podľa chuti, 1 pór, biela časť, 1 veľká paradajka, 1 mrkva, šálka ružičiek karfiolu, 1 plechovka kokosového mlieka, soľ podľa chuti, čerstvý koriander alebo petržlenová vňať podľa chuti

Hrach cez noc alebo na pár hodín namočíme v studenej vode. V novej vode s riasou Arame uvaríme domäkka. Na ghí orestujeme korenie, pór nakrájaný na polovičné kolieska, nasekaný cesnak, mrkvu nakrájanú na kolieska a karfiolové ružičky, pridáme nakrájanú paradajku, cukor a orestujeme. Podlejeme trochou vody. Varíme tak dlho, aby zelenina nebola rozvarená, ale uvarená tak akurát „na zahryznutie“. Pridáme uvarený hrach, kokosové mlieko, krátko varíme. Dochutíme soľou, pridáme čerstvé bylinky. Podávame s ryžou Basmati.

NÁTIERKA Z HRÁŠKU

250 g čerstvého hrášku, 100 g čerstvého syra (napr. Lučina), 1 lyžica citrónovej šťavy, 2 lyžice olivového oleja, 4 reďkovky, čerstvá pažítka, soľ a čierne korenie podľa chuti
***Tip:** doplniť môžeme nasekanou šunkou, nastrúhaným parmezánom alebo tvrdým syrom*

Hrášok rozmixujeme so syrom, olivovým olejom a citrónovou šťavou. Reďkovky umyjeme a nastrúhame nahrubo na strúhadle, pažítku nasekáme. Vmiešame do hráškovej zmesi. Dochutíme soľou a korením. Podávame s pečivom.



ENERGY

CHUTNÝ RECEPT NA PODPORU ROVNOVÁHY MINERÁLOV V ORGANIZME

ZĽAVA 15%

CENA ČLENSKÉHO BALÍČKA:

23,70 €, 29 bodov

ušetríte: 4,20 €



FYTOVET

PRI HNAČKÁCH, ČREVNÝCH PROBLÉMOCH ALEBO ZVRACANÍ, RÝCHLO DOPLNÍ DO TELA MINERÁLNE LÁTKY A STOPOVÉ PRVKY. ÚČINNÝ PROTI SVRBENIU KOŽE.

RENOVET

POMÁHA ZVIERATÁM S LÁTKOVOU VÝMENOU A UDRŽIAVA OPTIMÁLNU HLADINU ELEKTROLYTOV V TELE. JE VHODNÝ PRI ZÁPALOCH KOŽE.

Akcia je určená len pre členov Klubu Energy!

Akcia platí od 1. do 30. 6. 2021 alebo do vypredania zásob.

Certifikovaní veterinárni poradcovia spoločnosti Energy

Energy nám ponúka širokú paletu prípravkov pre ľudí, ale aj pre naše zvieratá. Niekedy nie je jednoduché zorientovať sa v nich a vybrať ten správny. U zvierat je to ešte zložitejšie, pretože nám nevedia povedať o svojich pocitoch. Pre tých, ktorí mali v uplynulých rokoch záujem o veterinárne vzdelávanie, ponúkla spoločnosť Energy semináre s **MVDr. Milenou Martincovou**. Absolventi, ktorí sa zúčastnili celého cyklu vzdelávania, získali nenahraditeľné vedomosti, prehľad a **Certifikát veterinárneho poradcu**. V prípade, že chcete pomôcť svojmu zvieraciemu miláčikovi a máte pochybnosti o výbere prípravku, radi vám poradia.
Ak plánujete rozšíriť rady veterinárnych poradcov a máte záujem o vzdelávanie, určite vám ho poskytneme. Stačí dať o sebe vedieť na uvedený kontakt alebo prostredníctvom kontaktovania spoločnosti Energy. Radi prijmeme každého záujemcu. Vzdelanie zvýši kvalitu komunity našich poradcov.

DANIELA SÝKOROVÁ
danielasykorova22@gmail.com
0907 140 836



ZOZNAM CERTIFIKOVANÝCH PORADCOV ENERGY VET

Meno, mesto	E-mail	Mobil, Telefón
Anna Kiszelová Jančovičová, Bratislava	anka.kisz@gmail.com	0944 313 083
Mgr. Mária Podmanická, Nitra	marrysmith@gmail.com	0944 462 740
Ivana Thomková, Nové Zámky	ithomkova@centrum.sk	0907 093 893
Ján Šido, Bratislava	jan.sido@energy.sk	0905 635 804
Denisa Plunárová, Bratislava	denisaplunarova@gmail.com	0903 918 105
MVDr. Martina Jurčenková, Prievidza	jurcenkova.martina@gmail.com	0908 556 367
Ing. Dominika Ilenčíková, Púchov	dominika.ilencikova@gmail.com	0910 994 626
Anna Bellayová, Zvolen	anka.bella88@gmail.com	0905 607 726
Daniela Kučerová, Piešťany	kucerova.energy@gmail.com	0944 059 457
Katarína Rybárová, Topoľčianky	rybarova.katarina@pobox.sk	0907 895 998
Ing. Simona Aschmannová, Košice	info@wetpet.sk	0905 889 770
Andrea Skržeková, Dunajská Streda	askrzekova@gmail.com	0910 990 313
MVDr. Barbora Jariabková, Turčianske Teplice	barbora.pracharova@gmail.com	0903 377 991
Ľubica Olešová, Nová Dubnica	sidalok@sidalok.sk	0908 798 971
Gabriela Kľačanová, Martin	lilyrose@centrum.sk	0904 908 844
Róbert Krajčík, Nová Dubnica	bobokrajcik@gmail.com	0903 535 523

IVE - Inštitút vzdelávania Energy

Webináre spoločnosti Energy pokračujú aj v tomto mesiaci formou online. Poplatok za online webináre na tento rok je 19,90 € a bude platiť až do konca kalendárneho roka 2021. Poplatok môžete zaplatiť v ktoromkoľvek Klube Energy alebo na našej webovej stránke www.energy.sk



1.6. 2021 o 17:07
ŽENSKÁ A MUŽSKÁ NEPLODNOSŤ Z POHĽADU TČM
Zuzana Krajčíková-Mikulová

7.6. 2021 o 17:07
ZDANLIVO NEVINNÉ RIZIKÁ VEDÚ K SRDCOVÉMU ZLYHANIU, NEPODCEŇUJME ICH!
MUDr. Július Šípoš

9.6. 2021 o 17:07
ČAKRA SPOJENÁ S TÉMOU LÁSKY (tretia a štvrtá čakra)
Mgr. Miroslav Kostelnik

14.6. 2021 o 17:07
MIKROBIÓM II.
Ing. Peter Tóth

21.6. 2021 o 17:07
ENERGY NA WEBE, ENERGY NA SOCIÁLNYCH SIEŤACH A AKO VYŤAŽIŤ MAXIMUM
Mgr. et Mgr. Roberta Krmášková

23.6. 2021 o 17:07
KDE SA SKRÝVA STRACH?
MUDr. Renáta Gerová

ZOZNAM KONZULTAČNÝCH CENTIER ENERGY

Meno	Adresa	Mobil, Telefón
Peter Štrelinger	Na Križovatkách 78/B, Bratislava 82104	0905 744 596
Eva Luhová	Čechovova 15, Košice 04018	0917 340 659
Eva Tehlárová	Coboriho 1 č. 43, OC Polygon, Nitra 94901	0905 274 137
Ing. Jana Bezděková	Dolná 47, Banská Bystrica 97401	0903 727 199
Dana Zigová	nám. Matice Slovenskej 1772, Dubnica nad Váhom 01841	0905 737 319
PhDr. Vanda Adamkovičová	Tranovského 9, Liptovský Mikuláš 03101	0915 071 210
Dušana Ráczová	Rešetkova 9, Bratislava 83103	0910 902 565 0902 910 553
Mgr. Anna Korduliaková	Ľ. Podjavorinskej 1500, Čadca 02201	0905 952 840
Juraj Šimo	Kukučínova 25, Piešťany 92101	033/774 3211
Zuzana Volterová	Severná 14, Levice 93401	0908 761 551
Margita Švecová	Študentská ul. 32, Zvolen 96001	0905 269 255
Emília Kužmová	Gajdoš č. 217, Michalovce 07101	0903 606 049
Júlia Straňanková	Belanského 2724, Kysucké Nové Mesto 02401	0905 172 180
Viera Špačková	Internetový obchod	www.mamazem.sk
Ing. Marianna Sokolíková	A. Kmeťa 7, Žilina 01001	0903 568 816
Vladimír Tomšík	Bosákova 7, Bratislava 85104	0903 754 167
Viera Belvončíková	Mierová 1969/20, Dolný Kubín 02601	0907 826 456
Júlia Nagyová	Hlavná 31, Šamorín 93101	0915 743 505
RNDr. Zlata Brezovická	Cukrovarská 1604/16, Rimavská Sobota 97901	0911 501 262
Ivan Štefanka	Winterova 62, Piešťany 92101	0915 762 410
Mgr. Eva Medveďová	Kamenárska 2015/69, Nová Baňa 96801	0915 455 399
Helena Teringová	Duklianska 3431/54, Spišská Nová Ves 05201	0907 937 533
Eva Blahová - Biozdravíčko	M. R. Štefánika 6, Nové Zámky 94001	0907 795 926
Miriam Šormanová	Trnavská 3, Žilina 01008	0905 807 498
Dr. Ing. Zuzana Doktorová Zajacová	Hlavná 91/219, Pusté Úľany 92528	0903 540 446



Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

KOSATEC – VÔŇA DÚHY

Kto by ho nepoznal, veď jeho neprehliadnuteľné kvety sú nevyhnutnou súčasťou väčšiny okrasných záhrad. Podľa spektrálnej palety farieb, ktorou kvitnúce kosatce lahodia našim očiam, získali svoje latinské meno trefne po gréckej bohyni dúhy – *Iris*.

Už pre egyptských faraónov bol kosatec symbolom viery, múdrosti a odvahy – nájdeme ho na kráľovskom žezle aj nad obočím Sfingy. Len málo kvetín je natoľko vrytých do kolektívneho historického vedomia ľudstva. Iste ruža. Azda ľalia. Hoci práve tá kosatcom slávu akosi „ukradla“.

KOSATEC ČI ĽALIA?

Kresťanom pripomínali ostré listy kosatcov meče a Pannu Máriu Sedembolestnú. Takže po tom, čo konvertoval ku kresťanstvu, prijal francúzsky kráľ Chlodovik I. „kvety Panny Márie“ za svoj erb. O sedem storočí neskôr sa podľa povesti sníval Ľudovítovi VII. sen, ktorý ho nabádal na prehlásenie kosatca za symbol celého kráľovstva. A tak sa štylizované kosatce z Chlodovikovho práporu cez noc stali hlavným symbolom Francúzska. V heraldike sa mu však hovorí *fleur de lis* – „kvet ľalie“). Podobný sen malo asi viac mocipánov, takže ľaliový kvet, v podstate ale kvet kosatca, je napríklad aj na vlajke Florencie, Quebecu, New Orleansu, aj na tej skautskej.

NIE JE IRIS AKO IRIS

Kosatce pochádzajú z južnej Európy, z francúzskej a talianskej riviéry. Dodnes je známych viac ako 300 druhov týchto trvaliek a ďalšie stovky vyšľachtených odrôd. Stanovištia a fyziológia sa odlišujú podľa potrieb jednotlivých druhov – od polopúští cez horské lúky až po močiare. Najbežnejší druh je kosatec žltý. Suchomilné druhy vyrastajú z cibuliek, vlhkomilné z hrubých plazivých podzemkov. Zo vzpriamenej, až meter vysokej, niekedy rozvetvenej stonky s kvapkovým prierezom striedavo vyrastajú v pošvách prisadnuté, dlhé, mečovité listy s pozdĺžnou žilnatinou (jednoklíčnolistové rastliny). Na jar a začiatkom leta ozdobia kosatce veľké, omamne voňajúce obojpohlavné kvety rôznych farieb. Niekedy samostatné, u iných druhov vo vejárovom kvetenstve. Ich zložitá stavba je dômyselne uspôsobená na perfektné opeľovanie hmyzom. Plodom je až 5 cm veľká, trojpúzdrová tobolka s množstvom semienok.

TRADÍCIA TRVÁ

Kedysi bol koreň kosatca prísadou kadidla, dnes parfumov, kozmetiky a potpourri. Vôňu kosatca si, tiež už po stáročia, môžeme doslova vychutnať – už v antike ním aromatizovali víno a dodnes je prísadou nejedného likéru, martini alebo ginu. Roľníci vysádzali kosatce na doškové strechy – odoberali vlhkosť. Dnes sa absorpčné výhody ich koreňov využívajú ako ekologické čističky vody.

Väčšinu účinných látok poskytujú práve podzemky kosatca. Po usušení sa niekoľko rokov skladujú, aby stratili škodlivé látky a premenou získali tie dobré (s nimi aj fialkovú vôňu). Sú to napríklad flavonoidy, terpény, taníny, saponíny, glykozidy, organické kyseliny, triesloviny a množstvo škrobu. Obsah jednotlivých látok sa odlišuje od druhu k druhu.

VOŇAVÝ DETOX

Aj tradícia využitia irisu v liečiteľstve pokračuje zo staroveku dodnes, aj keď tiež trochu inak. Je močopudný, žlčopudný, preháňavý a antibakteriálny, takže ideálny na celkový detox – od ústnej dutiny cez pečeň, žlčník, žalúdok, črevá, močové cesty… Sušený koreň sa dá žuť, piť odvar aj šňupať. V stredoveku sa vo veľkom predpisoval na tráviace ťažkosti, kašeľ, uštipnutie hadom, v USA dokonca na syfilis. Pri neopatrnom dávkovaní však bežne nastávali otravy (zvracanie, hnačky), takže dnes nechávame zber, výrobu, koncentráciu a dávkovanie na odborníkoch. Vybrať si zato môžeme z mnohých liečivých čajových a aromaterapeutických zmesí, pleťových krémov, šampónov alebo zubných pást – napríklad Silix od Energy. Spolu s kvapkou parfumu (a pohárikom ginu) sa vďaka kosatcom aj pochmúrny deň zmení na rozkvitnutú letnú záhradu.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

Zoznam Klubov Energy

BRATISLAVA
Ján Šido
Krížna 44
(oproti Tržnici, budova Zdroj, 1. poschodie)
82108 Bratislava 2
Otváracia doba:
Utorok 13:00–18:00
Streda 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

BRATISLAVA II.
Ing. Soňa Soyková
Via Natura
Krížna 62
82108 Bratislava
Otváracia doba:
Po–Pia: 9:00–18:00
So: 9.00–12.00
Tel.: 02/55561442
E-mail: vianatura.sk@gmail.com

NOVÁ DUBNICA
Zuzana Krajčíková-Mikulová
Topoľová 812
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

PREŠOV
MVDr. Eja Čechová
Slovenská 40
08001 Prešov
» Osobné konzultácie s MVDr. Ejou Čechovou aj o veterinárnych prípravkoch pre domácich miláčikov
» Meranie prístrojom Supertronic
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

POPRAD
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: sonja.mikolajova@gmail.com

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 Kostelnikom
Otváracia doba:
Pondelok 9:00–17:00
Utorok 9:00–17:00
Streda 9:00–18:00
Štvrtok 9:00–17:00
Piatok 9:00–17:00
Mobil: 0918 477 528
Tel.: 055/633 2000
E-mail: regeneracnecentrum@gmail.com

MARTIN
Ing. Marianna Sokolíková
M. R. 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

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: gitusenergy@gmail.com

NITRA
Ing. Ľudmila Božíková
Sládkovičova 11
94901 Nitra
Otváracia doba:
Pondelok 9:00–11:00, 13:30–16:30
Utorok 13:30–16:30
Streda 13:30–16:30
Štvrtok 13:30–16:30
Piatok 9:00–11:00
Mobil: 0902 908 982
E-mail: bozikova.diacom@gmail.com

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

TRNAVA
Zlatica Buchová
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: 0905 985 282
E-mail: zlaticabuchova@gmail.com

Takto označený Klub poskytuje meranie prístrojom Supertronic.



Zažite pohladenie jemné ako zamat!

STROSTLIVOSŤ O POKOŽKU V LETE

ZĽAVA 20 % NA 2SET

BALÍČEK PRODUKTOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Dermaton oil 2set	20,80 €	25	5,20 €
Dermaton gel 2set	16,00 €	19	4,00 €
Dermaton oil + Dermaton gel	18,40 €	22	4,60 €

Akcia platí 1.–30.6. 2021 alebo do vypredania zásob.

Beauty Energy

tajomstvo ukryté vo vnútri

jedinečná prírodná pleťová kozmetika
vysoký podiel liečivých rastlinných extraktov a olejov
čisto prírodný parfum zo vzácnych esencií
treťohorná termálna voda



ENERGY