



Vianoce

vitae

december 2019/január 2020

Užite si vianočný čas!

Vironal a „prekvapenie“
nám zaručia zdravie
za každého počasia

**ZOZNAM
KONZULTAČNÝCH
CENTIER ENERGY**

Príloha magazínu

**VIANOČNÁ
NÁDIELKA**



Prípravky mesiaca decembra Prípravky mesiaca januára

December sa dosť neštandardne vyladuje do červenej farby tepla. Nemal by mať vyslovene teplé výkyvy, ale zima v jeho podaní vyznieva naozaj dosť neobvykle. Nevýzerá to ani na veľmi veľké sneženie, takže sánkovanie si deti budú zrejme musieť nechať na inokedy.

Neveľmi typické počasie a emocionálne vypätie pred Vianocami nás dokáže celkom slušne vyčerpávať. K vláde nad hmotou sa hlási prvok Drevo. Prekvapiť nás tak môžu výbuchy hnevu. Čínska medicína odporúča využiť decembrové otvorenie času hmoty práve na podporu Dreva – a čo je pre nás lepšie než **Regalen**? Poďakuje mu nielen pečeň a žľazník, silné Drevo zabraňuje aj alergickým reakciám na jar a od vecí nie je ani prevencia črevných ťažkostí po vianočných a silvestrovských hodoch. Doplniť starosť o Drevo a Vodu ešte môžeme teplým čajom **Chanca Piedra**. Nielenže nás prehreje, ale znižuje aj riziko poškodenia pečenej tkaniva a kultivuje činnosť obličiek a močového mechúra. Aj napriek všetkému úsiliu nám nejaká tá plušť sem tam skočí na priedušky. Nezabúdame si brať podporné prostriedky, ale začať by sme mali pri **Droserine**. Natretie na hrudník aj chrbát aspoň na noc niekedy znesie zo sveta začínajúci kašeľ rýchlejšie než čokoľvek iné. Tak veselé Vianoce!

Január si asi tiež popletie ročné obdobie. Okolo 5. dňa by teplota mohla splňať hodnoty príjemnej jarnej pohody a znova by si to mohla skúsiť okolo 15. Medzitým sa nám bude január usilovať vnútiť trochu zimy, ale veľmi presvedčivé to nebude. Potom po ochladení sa v závere mesiaca ešte trochu oteplí.

Naše telo na výkyvy nereaguje veľmi pozitívne. Navyše výrazne porušujeme jeho prirodzenosť, pretože má v zime chodiť skoro spať a neskoro vstávať. Naše energie to dodržiavajú, ale my? Prekáža nám najmä nutnosť rannej aktivity, keď sa telo ešte poriadne neprebudilo a už má dobiehať autobus a tlačíť sa v MHD. Ideálna situácia chytiť prvú náказu, ktorá pôjde okolo. Preto **Spiron**, nastriekaný na šál a rozstreknutý okolo pracoviska zabráni napadnutiu tela vo chvíli, keď sme ešte bezbranní. Trochu si ho môžeme dopriať aj po obede, keď naša energia opäť klesá. Zimu tak zvládneme „bez straty kvetinky“. Niekedy nám chlad doslova vlezie pod kožu a začnú nás prenasledovať sťahujúce bolesti podobné reumatizmu, zhoršuje sa artróza, veselé nie sú ani ekzémy. Zveriť sa môžeme čaju **Smilaxu**. Aj keď sa väčšinou odporúča na obličky, močový mechúr a harmonizáciu mužského hormonálneho systému, vie sa o ňom, že obmedzuje vznik artrózy, reumatizmu, reumatoidnej artritídy, bolesti kĺbov, astmy, rôznych zápalov, znižuje aj vznik alergií, ekzémov. Na posilnenie organizmu môžeme použiť olejček **Organic Nigella sativa** - vďaka regulácii tokov energie v tele prispieva k optimálnym procesom v tele.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 12/1, december 2019/ január 2020.

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

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

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

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

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

Pohodový vianočný čas

OBSAH

Editorial	04
NOVINKA: Water balance	04
Čosi málo o Kračúne, Vianociach, Lucii, Koledě	06
Oriešky nielen pre Popolušku	08
Terapeutické metódy (3)	11
Základy TČM a Energy (4)	12
Chudnutie nie je boj	18
IVE – rozhovor s MUDr. Renátou Gerovou	22
IVVE – Zem vytiahne	24
Kvalita spánku rozhoduje	26





EDITORIAL

CESTA ZA ŠTASTÍM

Pred pár rokmi som robil výskum, aby som zistil, ako sa žilo pred sto rokmi. Kládol som otázky otcovým sestrám o živote ich mamy. Rozhovor som nahrával, aby som ho neskôr mohol prepísať. Dnes, keď nás už, žiaľ, navždy opustila aj posledná z mojich respondentiek, vrátil som sa k nahrávkam. Pripravujem program, v ktorom by som rád preniesol na javisko obyčajný život jednoduchého, životom ťažko skúšaného, no napriek tomu šťastného človeka. Moja stará mama Helena sa narodila pred

105 rokmi. Pred prvou svetovou vojnou jej tehotná mama umrela na španielsku chrípku, Helenka mala vtedy šesť rokov. V tom čase videla svojho budúceho manžela ako osemročného. Znova sa s ním stretla len tri dni pred sobášom. Takže sa vlastne nepoznali. Ihneď po sobáši si ju z Terchovej priviedol dolu k Dunaju na úrodnú zem. Tu horko ťažko nadobudli nejaký majetok, aby oň vzápätí prišli. Územie pripadlo Maďarsku a oni mohli odísť len s 58 kilogramami batožiny. Začali teda znova, na majeri pri Trebišove. Ani tu k nim ale osud nebol najmilší, o prvé dieťa, ktoré sa im narodilo, prišli po pár týždňoch. Keď sa opäť ako tak pozviechali, museli aj z východného Slovenska preč. Opäť v dobytčích vagónoch, opäť smerom k Dunaju, lebo územie Maďarsko vrátilo. Začali odznova. Roľníci a vždy, keď boli peniažky navyše, dokúpili kravku či pôdu. Prišli komunisti a s nimi roľnícke družstvá. Opäť prišli o celý, ťažko nadobudnutý majetok. Keď to takto faktograficky zhrniem, veľa šťastia z toho nekričí. Avšak opak bol pravdou, ani ja, ani moje tety na svojich rodičov nespomínajú ako

na zatrpknutých ľudí. Práve naopak. Vychovali neuveriteľne súdržnú rodinu. Všetkých sedem detí má dnes už kopec vnúčat. Sršia humorom a každoročne sa usporadúva SBSka, stretnutie bratrancov a sesterníc. Pýtal som sa tety na to, ako sa v tej dobe liečilo, lebo to bolo mojím primárnym cieľom. Jedna z odpovedí mi utkvela v pamäti. „Vieš Jožko, ja som antibiotiká nepoznala, aj sa mi kolegyně smiali,“ vysvetľuje teta Hanka, „až oveľa neskôr, keď som mala svoje deti. My, keď sme ochoreli, mama nám dala vypiť čajíku z byliniek a v zime jabĺčka, čo z Terchovej starký poslal. To bola vtedy vzácnosť. Uložila nás do postele a vždy, keď to šlo, tuho objímala. Vždy sme sa z toho voľajako dostali. A tak som to robila aj ja so svojimi deťmi - a fungovalo to.“ Hľadáme cestu k zdraviu, hľadáme cestu za šťastím, máme na to všetky možné moderné prostriedky, aké tu nikdy neboli. Ale možno hľadáme zle. Možno je odpoveď kdesi úplne inde. Prežite Vianoce tak, aby ste spravili niekoho šťastným a priniesie to šťastie aj vám. Úspešný vstup do nového roka, priatelia!

JOZEF ČERNEK

Novinka: Water balance

Každý, kto pricestuje do oblasti južného Portugalska, má možnosť prežiť nenahraditeľný zážitok - cist ladanový v priamom prenose. Jeho omamnou vôňou je krajina doslova presýtená. Kam oko dohliadne, všade sú zelené kopce porastené voľne rastúcimi bylinami. Cist ladanový tvorí najväčší podiel rastlín, ale nájdeme tu aj drobný cist šedavý (ruža skalná), levanduľu francúzsku, ohromné eukalypty a ďalšie byliny.

RASTLINY V SYMBIÓZE

Cistus ladanifer je unikátna rastlina s nádherným kvetom o veľkosti dlane. Má päť bielych okvetných lístkov so žltým stredom a červeným terčom, ktorý výrazne pripomína pentagramovú ružicu. Rastlina dorastá do výšky až dva a pol metra a v jej podraсте majú teda dostatok miesta rastliny menšieho vzrastu. V hojnej miere je to *Lavandula stoechas* - levanduľa francúzska. Táto bylina je vysoká asi 30-40 cm s komicky pôsobiacim kvetom, ktorý má na drobných fialových kvetoch štyri malé lístočky, pripomínajúce ušká. Obidve rastliny rastú v dokonalej harmónii a symbióze. Navzájom si vyhovujú a veľmi dobre sa im darí. Cistus zatieni svojho menšieho suseda a levanduľa zakrýva koreňový systém cistu, čím zabráňuje strate vlhkosti z pôdy. Obohacujú sa navzájom a obidvaja sú spokojní. Vždy je dobré načúvať múdrosti prírody a využívať jej prirodzené dary. Byliny, ktoré spolu rastú v takom súlade a podporujú sa navzájom, môžu prospievať aj nám.

PLEŤOVÁ VODA WATER BALANCE

Water balance je relaxačná pleťová voda s čistiacimi a tonizujúcimi účinkami, ktorá využíva harmonické spolupôsobenie práve týchto dvoch rastlín, *Cistus ladanifer* a *Lavandula stoechas*. Tvorí ju zmes ich hydrolátov.

Účinky

- » osviežuje a tonizuje zrelú a povädnutú pleť
- » zlepšuje pevnosť a pružnosť pleti
- » stará sa o pleť s poruchou pigmentácie

MÔŽETE VEDIEŤ

» *Cistus ladanifer* je unikátna liečivá bylina. Na liečebné účinky sa využívajú stonky s listami, ktoré vylučujú živicu zvanú labdánium, ktorá má podobné účinky ako kadidlo. Všetky prípravky z tejto byliny (esencia, hydrolát aj extrakt) celkovo harmonizujú organizmus (porovnávajú energiu 1. a 7. čakry). Svojou drevnatou vôňou nás spoľahlivo uzemnia, cítime sa dobre ukotvení v hmote, spokojní tu a teraz. **Prípravky Energy, ktoré obsahujú *Cistus ladanifer*:** Water balance, maska Visage balance - sensitive, Protektin renove, Protektin deo

» *Lavandula stoechas* je príbuzná z rodiny levandúľ, má upokojujúce a analgetické účinky a na rozdiel od *Lavandula angustifolia* (levandule lekárskej) neznižuje krvný tlak.

- » upokojuje a harmonizuje podráždenú a ekzematickú pleť
- » hojí problematickú pokožku a vyhladzuje jazvičky
- » pôsobí adstringentne, čistí a nevysušuje pleť
- » regeneruje, blahodárne pôsobí proti vráskam
- » je vhodná na upokojenie podráždenej pokožky po holení
- » pomocou obkladov upokojuje unavené oči

Použitie

Zrejme už poznáte **Visage water**, čistiacu vodu a pleťové tonikum s revitalizujúcimi účinkami. Odporúča sa predovšetkým na unavenú, zvädnutú a sivastú pleť, ktorá potrebuje aktivovať a prebudiť.

Naproti tomu **Water balance** sa používa ako čistiaci voda a relaxačné pleťové tonikum s upokojujúcim a harmonizačným pôsobením. Vhodná je pre každý typ pleti a v každom veku, predovšetkým pre pleť problematickú, ekzematickú a poškodenú. Veľmi vhodná je Water balance na použitie s maskou **Visage balance**. Kombináciou Visage balance, **terapeutických krémov** a **krémov Renove** sa dá vytvoriť celá škála masiek na široké využitie – viď článok vo Vitae č. 12/2018, 1/2019. Množstvo Visage balance o veľkosti lieskového orieška zmiešajte v pomere 1:1 s vybraným krémom a pridajte asi 3 dávky Water balance, vymiešajte hladkú kašičku. Rozotrite ju v tenkej vrstve na tvár, krk a dekolt. Nechajte pôsobiť 10–15 minút. Potom pleť oroste Water balance, rozmasírujte masku na kašičku a zmyte vodou. Následne pleť ošetríte niektorým z krémov Renove.

Denná aplikácia

Po odličení nastriekajte Water balance na pleť, zotrite vatovým tampónom. Na regeneráciu a tonizovanie pleti aplikáciu zopakujte a nechajte prípravok vstrebať. Odporúčame používať s odličovacím olejom **Visage oil**.

MARIE BÍLKOVÁ



Čosi málo o Kračúne, Vianociach, Lucii, Koledě

Zimné dni sú, blížiac sa k slnovratu, čo deň kratšie. A my si nimi vykračujeme decembrom, aby sme, prekročiac pomyselnú hranicu rokov, začali od prvého januára písať na konci dátumudvojčíslie 20.

Jazykospytci sa dohadujú, od čoho je odvodený názov sviatku našich predkov Kračún/Kračúň. Či je to viazané na najkratší deň v roku, či by to nemohlo byť povedzme od slova kráčať, vkročiť do nového roka, kedy „znovuzrodené“ Slnko začne na svojej púti zodiakom opäť stúpať k najvyššej polohe času letného slnovratu a janských ohňov. Že je to slovo veľmi staré, archaické, viazané na predkresťanskú epochu našich dejín, vieme i povedzme z toho, že sa na našom území zachovalo aj v maďarskej podobe karácsony (karáčoň), tak ako mnoho iných staroslovienskych slov, ktorých takmer pôvodnú podobu nám Maďari „zakonzervovali“ (viď napr. gomba, galamb, szalonna, gazda, galuska, gát i gaty). V názve ho má aj obec na severovýchode Slovenska, spomínaná v listinách z roku 1212, Kračúnovce. Nech je ako chce, Kračún v podobe pomenovania sviatku zimného slnovratu sa zachovalo vo viacerých regiónoch našej vlasti.

Predchádza mu sviatok Lucie, ktorý takisto ako Kračún má na seba naviazané mnohé magické aktivity spojené

s ochranou pred vstupom „temných síl“ v podobe bosoriek a zlých duchov do života našich predkov, i nášho. Z pohľadu astrológie a slovanskej mytológie mi bol význam slnovratu úplne jasný. Naši predkovia „v strachu“ očakávali, či sa dni budú skracovať až do času, kedy by Slnko úplne zapadlo pod obzor a už sa neobjavilo nad horizontom. Pre agrárne založenú dušu bolo zastavenie „pádu“ snečného kotúča pochopiteľne žiaduce, lebo sa viazalo na cyklické pokračovanie života nielen človeka ale celej prírody. Zrodenie nového boha – Dažboga, Svarožica – bolo oslavované s veľkou radosťou a bolo spojené i s ďalším bohom – Koljadom/ Koľadom (koledovaním). (Len pre zaujímavosť: môj obvodný lekár sa hrdí priezviskom Koľada; a možno aj tuší, akú slávu toto meno v sebe nesie!)

STRIDŽIE DNI A MINULOSŤ

Čo má ale s týmto všetkým spoločné Lucia? Prečo deň, keď si ju pripomíname, 13. december, patrí medzi tie s „obávaným“ temným magickým pozadím? Na vysvetlenie zdanlivej záhady stačí nazrieť do histórie kalendára. O odstránenie nesúladu medzi dĺžkou trvania kalendárneho (zaviedol ho v podobe juliánskeho kalendára Gaius Julius Caesar) a snečného roka sa postaral pápež Gregor XIII. roku 1582. Odstránil z neho predovšetkým pre

cirkevné účely – na presné stanovenie dátumu Veľkonočných sviatkov – celých desať dní. Takže v roku 1582 nasledoval po 4. októbri 15. október. Gregoriánsky kalendár zaviedol aj prestupné roky, aby k podobným nezrovnalostiam v datovaní viac nedochádzalo. A zimný slnovrat sa zafixoval na prvé dni druhej dekády decembra.

A čo myslíte, s ktorým dátumom bol do roku 1582 spojený zimný slnovrat, teda najkratší deň v roku? Deň, počas ktorého sa v povedomí našich predkov otvárali brány sveta záhrobia a tí, čo už spomedzi živých odišli na onen svet, sa mohli vrátiť späť? Samozrejme, s dvanástym - trinástym decembrom - sviatkom Lucie. Takže jedno z tajomstiev stridžích dní sa takto pre mnohých poodhalilo. Okrem mnohých magických rituálov je so spomenutým spojené aj uloženie prázdneho taniera na sviatočný štedrovečerný stôl. To pre prípadných „hostí“ (psl. gost v dvoch podobách – prichodzí, cudzinec, ale i nepriateľ), ktorí tak dostanú na vedomie, že v kruhu rodiny na nich myslíme, že ich máme uložených v našich srdciach. Lebo zvyčajne „prídu, len aby sa pozreli, či je všetko v dome v poriadku“. Prajeme vám/nám pekné prežitie sviatočných chvíľ zrodenia „nového svetla“, nech je už jeho „vonkajšia“ podoba akákoľvek, a v roku s dvadsiatkou na konci veľa spokojných, úspechmi, vnútorným i vonkajším mierom, šťastím a zdravím naplnených dní!

P.S.: V tomto roku nastane zimný slnovrat 22. decembra ráno, devätnásť a pol minúty po piatej stredoeurópskeho času, kedy Slnko vstupuje do Kozorožca. Privítať „nové Svetlo“ môžeme pri štedrovečernom stole hoci aj hriatým, na ktoré nájdete na internete množstvo osvedčených receptov. V Turci sa napríklad na dobrôhriatô použil med, husacia masť aj s drobnými „škračkami“ a, samozrejme, pálenka či kvit. Med sa v rajnici dobre prehriala, pridala sa doň trocha masť s husacími škvarkami, nakoniec sa priliala pálenka. Zmes sa poriadne premiešala a nalievala do šáločiek s uškom – hriatô sa pilo zásadne teplé, lebo keď vychladlo, bolo nechutné, masťné. Na zdravíčko!

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Hľadá sa Života Prebudič. Značka: Ponáhľ'a to!

Vianoce sú späť. Plné regály, domáce upratovanie a rodinné návštevy. A k tomu všetkému ten podliezavý chlad, hmly a vlhké rána. Človek by v takom počasí najradšej zaliezol za pec s dobrou knihou. Podľa mňa by sa od polovice decembra do konca januára nemalo vychádzať. Malo by sa byť doma a venovať sa svojej nore. Prírodný beh energie roka nás vedie k stíšaniu a spomaleniu. Keď sme doma, zapne sa aj prirodzená tendencia k detoxikácii tela a priestoru. Upratovanie a triedenie je neuveriteľne uspokojujúca činnosť, pretože výsledky sú zjavné hneď a nám sa z toho vyplaví množstvo endorfínov. Je to terapia, na ktorú je však nevyhnutné mať čas a energiu. Je jasné, že ak nie sme doma, nemáme energiu na urobenie si poriadku v živote.

OSLAVA ŽIVOTA

Priznávam sa, že Vianoce neoslavujem, oslavujem Slnovrat, ktorý je o pár dní skôr. Oslavujem prírodu a život, ktorý sa ukladá na spánok. Robíme oheň, jeme tatarák a dáme si každý po jednom darčeku. Prídu priatelia a vypijeme množstvo domáceho likéru. Keď je zima a sneh, odovzdávame si v chladných dlaniach žeravé uhličky. Koledy samozrejme počúvame, zasa až takí alternatívni nie sme. Takže ja to mám zariadené takto. Viem, že každý to má nejako. A poznám aj ľudí, ktorí sa v tomto období nesmierne vyčerpávajú.

MUSÍ TO BYŤ?

Potrebuju mať umyté okná, vyleštené svietniky a blyštiace sa krištáľové lustre. Nemám nič proti. K tomu ale musia mať dvanásť druhov pečiva, celkom novú vianočnú výzdobu a možno aj neónové osvetlenie celého domu a záhrady. Pod stromčekom potom oddychujú uprostred hory rozbaleného papiera a prejedení všetkým tým jedlom, ktoré si celý deň zodpovedne odopierali. Áno, otvorene to kritizujem a od takých zážitkov sa dištancujem. Vianoce v znamení zhonu a stresu vrcholiace oslavou konzumu na Štedrý deň sú ďaleko od oslavy života. Viem, že sa to dá robiť inak. Osláviť život tým, že budeme v súlade s jeho prírodnými cyklami. Keď sa budeme pozorne dívať okolo seba, príroda nám dá v pravý čas vedieť, čo práve treba robiť a nerobiť.

PRIPIME SI NA ŽIVOT

Ak sa budeme chcieť nakopnúť a podporiť v čase, keď je príhodné, aby sme svoje sily dobre smerovali, môžeme privolať Života Prebudič. Je to veselý chlapík, ktorý nesie **Fytomineral**, **Organic Sea Berry oil** a **Organic Goji** v prášku. Táto trojkombinácia sú ingrediencie na prípravu kúzlneho nápoja. Polievkovú lyžicu kustovnice zalejeme odstátou vodou (0,5–0,7 l) a dobre pretrepeme. Pridáme čajovú lyžičku rakytníkového oleja a 30 kvapiek koloidného roztoku minerálov. Vitamínovo-minerálová bomba so vzácnym olejom má krásnu farbu, podporuje metabolizmus, posilňuje a chráni. Jednoznačne zlepšuje náladu. Spomeňme si na Života Prebudič každé ráno a poprajme si krásny deň. Pozdvihnime čašu a pripime si na život vo všetkých jeho podobách. Chráňme život v nás aj okolo nás a starajme sa o planétu ako o vlastnú. Na zdravie!

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



Oriešky nielen pre Popolušku

Orechy sú škupinové ovocie. Zvláštne na nich je, že plody sú vlastne semená – zárodok rastliny, chránené väčšinou odolnou šupkou. Preto majú ojedinelé vlastnosti a koncentrujú v sebe látky, ktoré zabezpečujú rast mladšej rastliny.

PREČO JEŠŤ ORECHY?

Orechy sú zásobárňou energie vďaka obsahu rastlinných olejov, najmä nenasýtených mastných kyselín. Podstatný je aj obsah vitamínov, predovšetkým skupiny B, vitamínu E a ďalších antioxidantov, minerálnych látok ako draslík, vápnik, fosfor, horčík, mangán, zinok alebo meď. Vo všeobecnosti sa dá povedať, že orechy majú blahodarný vplyv na funkcie mozgu, srdca a ciev, znižujú hladinu LDL-cholesterolu a krvného tlaku, ovplyvňujú aj zrážanlivosť krvi. Pôsobia proti podráždenosti a depresiam. Sú ideálne pre krásnu pleť, pevné vlasy, nechty, kosti a zuby, a prisudzuje sa im ešte mnoho ďalších účinkov na naše zdravie.

ORECHY TUZEMSKÉ

V našich končinách sú najtradičnejšie vlašské a lieskové orechy. **Vlašské orechy** sú plody orecha kráľovského. Obsahujú vôbec najviac omega-3 mastných kyselín. **Lieskové oriešky**, plody liesky obyčajnej, sú lepšie stráviteľné než iné orechy, neobsahujú takmer žiadne cukry. Odporúčajú sa osobám trpiacim na obličkové kamene a cukrovkárom. Ďalším druhom vyskytujúcim sa u nás sú **jedlé gaštany**, plody stromu z čeľade bukovitých. Prejsť adventnou Prahou a nepochutnať si na pečených gaštanoch je absolútny hriech. Ak ich budete pripravovať doma, nezabudnite ich pred pečením narezať.

CUDZOKRAJNÉ ORECHY

Tým najväčším orechom je určite **orech kokosový**, plod tropickej palmy. Vo vnútri orecha je tekutina nazývaná kokosová voda. Asi všetci poznáme **mandle**, jadrá semien mandle obyčajnej. Existujú dva druhy mandlí, horká a sladká. Pozor pri konzumovaní väčšieho množstva horkých mandlí, pretože obsahujú látku amygdalín. Produktom rozloženého amygdalínu je kyanovodík, a ten môže spôsobiť aj smrť. Uvádza sa, že pre dospelého človeka je nebezpečná dávka už 10 kusov horkých mandlí. Veľmi obľúbené sú **kešu**, nažky vyrastajúce na plodoch stromu obličkovca západného. Kešu sú sladšie než väčšina orechov. Z pozitívnych účinkov sa na prvom mieste uvádza posilňovanie nervovej sústavy. K mojim orechovým favoritom patria **pistácie**. Ich pestovanie je veľmi zaujímavé, rastú aj na strome ako kešu, ale v hrozovitých útvaroch. Jeden strom ich vyprodukuje až desiatky kilogramov. Skvelé sú **píniové oriešky**, jadrá semien borovice *Pinus pinea*, ktorá

rastie v oblasti Stredozemného mora. Ich chuť je trochu zvláštna, môžete v nej nájsť aj tóny živice. **Para orechy** – u tých treba dbať na rýchle skonzumovanie, pretože veľmi rýchlo žltnú. Ďalej sú to **pekanové orechy**, podobné našim vlašským, a **makadamiové orechy**, patriace k najdrahším.

KAŽDÝ ORECH NIE JE ORECH

Veľmi špecifické sú **arašidy**, ktoré ani orieškami nie sú. Ide o strukovinu, plod podzemnice olejnej, preto obsahuje aj nezanedbateľné množstvo bielkovín. Pôsobí často ako alergén.

NA ČO POZOR – PLESNE A ŽLTNUTIE

Pretože orechy vo všeobecnosti obsahujú veľké množstvo tukov, sú logicky náchylné na žltnutie. Žlté orechy spoznáte najlepšie tak, že ich cítite zatuchlinou, ak ich ochutnáte, budú horké. Orechy môžu napadať škodcovia a plesne. Najnebezpečnejšia je plesň *Aspergillus flavus*, ktorá produkuje tzv. aflatoxín. Aflatoxín sa hromadí v tele, poškodzuje pečeň a pôsobí rakovinotvorne.

AKO ICH NAJLEPŠIE SKLADOVAŤ?

Ideálne pre nevytúpané orechy je skladovanie na tmavom, suchom mieste pri teplote medzi 5 a 15°C. Vylúpané orechy je vhodné skladovať v uzavretej nádobe, ideálne v chladničke, prípadne v mrazničke, kde vydržia až rok. Niektoré orechy zavára alebo konzervuje v mede, vtedy vydržia viac než dva roky.

PREBUŽTE ORECHY!

Ak orechy pred konzumáciou namočíte, budú stráviteľnejšie, chutnejšie a výživnejšie, pretože sa v nich naštartujú látky potrebné na klíčenie. Zároveň ich zbavíte prípadných nečistôt. Potom ich treba čo najrýchlejšie skonzumovať, aby sa nekontaminovali plesňou. Vopred namočené orechy sa môžu spracovať aj do podoby orechového „mlieka“ a masla.

MÔJ POHĽAD

Orechy sú nenahraditeľnou súčasťou zdravého a pestrého stravovania, výbornou pochutinou či surovinou na pečenie múčnikov a cukroviniek. Skvelo ladí s medom, hruškami a jablkami. Pri bezpečnom pečení dodajú múčniku vláčnosť a tuk. Hodí sa aj do slaných pokrmov, doladí chuť kvalitného syra, ozvláštni zeleninový šalát, cestoviny alebo kuracie mäso a zverinu.

Nezabúdajte aj na skvelé, za studena lisované orechové oleje. Vianočný a silvestrovský stôl sa bez orechov rozhodne nezaobíde!

Krásne a láskyplné Vianoce v kruhu vám
najbližších najbližších ľudí a s pokorou
v srdci vám praje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ





VIANOČNÁ ORECHOVÁ ŠTÓLA

150 g masla, 2 vajcia, 300 g celozrnnnej špaldovej múky, 200 g hladkej špaldovej múky, štipka soli, 100 g cukru (ideálne kokosového), ¼ lyžičky vanilky, 3 lyžičky kypriaceho prášku z vínneho kameňa, 150 g kyslej smotany, 250 g tvarohu, 1 lyžička citrónovej kôry, 1 lyžica rumu, 4 hrste zmesi orechov nasekaných na väčšie kúsky – pražené lieskové oriešky, vlašské orechy, mandle, pistácie, pekanové orechy, podľa chuti 2–3 hrste hrozienok, sušených brusníc, nakrájaných sušených sliviek alebo marhúl (ovocie môžeme vopred naložiť do rumu), maslo na potretie a cukor na posypanie

Všetky suroviny zmiešajte (okrem orechov a ovocia) a vytvorte cesto. Plech vysteľte papierom na pečenie, na ktorom vytvoríte z cesta obdĺžnik. Ten rovnomerne posypte orechami a sušeným ovocím. Obdĺžnik z oboch strán preložte smerom k stredu. Pečte 20 minút na 170°C a ďalších 20–30 minút na 160 °C. Ešte teplé potrite rozpusteným maslom a posypte práškovým cukrom alebo najemno rozmixovaným trstinovým či kokosovým cukrom.

VEGÁNSKE VANILKOVÉ ROŽKY

300 g hladkej múky (pokojne špaldovej alebo pre bezlepkárov zmes ryžovej a múky z prosa), 120 g namletých vlašských orechov, 230 g Alsanu bio (či iného rastlinného tuku), 70 g práškového alebo namletého trstinového cukru, 1 lyžica zlatého ľanového semienka rozmixovaná s 2 lyžicami horúcej vody, 1 vanilkový struk, štipka ružovej soli, práškový cukor na obalenie

Múku, orechy, cukor, soľ a semienka z polovice vanilkového struku zmiešajte vo väčšej mise. Pridajte hmotu vzniknutú rozmixovaním ľanového semienka a vody a nakrájajte rastlinný tuk. Vypracujte cesto. Nechajte ho minimálne 2 hodiny, ideálne cez noc, uležať v chladničke. Zrníčka vanilky z druhej polovice struku zmiešajte s práškovým cukrom a uzavrite v pohári spolu so šupkou vanilkového struku, aby ňou cukor nasiakol. Z cesta tvorte rožteky a rozložte ich na plech vystlaný papierom na pečenie. Pečte v rúre vyhriatej na 175°C asi 12 minút. To, že sú rožteky upečené, spoznáte podľa ľahko ružovkastých koncov. Ešte teplé ich obalujte vo vanilkovom cukre. Pred konzumovaním by sa mali nechať odležať.

PRAŽENÉ LIESKOVÉ ORIEŠKY

Praženie pridá lieskovým (a iným) orieškom chuť a vôňu! Tepelnou úpravou sa síce môžu znehodnotiť niektoré živiny, najmä omega-3 mastné kyseliny, ale z gurmánskeho hľadiska to rozhodne stojí za to.

Rúru vyhrejte na 160°C. Oriešky rovnomerne rozvrstvíte na plech vystlaný papierom na pečenie a pečte maximálne 20 minút, občas ich premiešajte alebo zatraste plechom. Ešte horúce oriešky vložte do látkovej utierky a poriadne ich v nej vyšúchajte, aby sa odstránila šupka. Uschovávajú ich v uzavretom pohári.



Silvestrovská slávnosť s brusnicou

Na konci roka nás čaká nielen vianočné hodovanie, ale aj večierky a rodinné oslavy. Tradície by sa mali cez sviatky dodržiavať, ale na Silvestra si môžeme dovoliť v kuchyni trošku zaexperimentovať. Ak si chcete ozvláštniť silvestrovské občerstvenie niečím netradičným, vyskúšajte brusnicu! Čerstvá novinka Organic Cranberry juice powder dodá dezertom, jednohubkám, ale aj nápojom špecifickú ružovú farbu a decentne kyslú chuť. Je veľmi osviežujúca, čo príde vhod nielen na Silvestra. A v zime prospeje aj vášmu zdraviu, najmä močovým cestám, žalúdku a ústnej dutine vďaka vysokému obsahu polyfenolov a ďalších prospešných látok.

ŠPENÁTOVÁ ROLÁDA S LOSOSOM

Cesto:

400 g čerstvého baby špenátu, 4 vajcia, 2 lyžice tučného jogurtu, 4 lyžice hladkej múky, 1 lyžička prášku do pečiva z vínného kameňa, štipka soli

Náplň:

250 g tvarohu, 200 g čerstvého syra (Lučina), 1 lyžica medovej horčice, 1 lyžica brusnicového prášku, soľ a čerstvé mleté čierne korenie podľa chuti, 100 g údeného lososa na plátky

Rúru vyhrejeme na 180°C. Špenát dáme do sitka a sparíme vriacou vodou z kanvice, následne schladíme pod tečúcou studenou vodou, vyžmýkame a najemno nasekáme. Do jogurtu vmiešame žltky, pridáme špenát, múku s práškom do pečiva a soľ. Z bielkov vyšľaháme tuhý sneh a opatrne ho vmiešame do špenátovej zmesi. Plech vystelieme papierom na pečenie, rovnomerne naň rozotrieme cesto a pečieme asi 15 minút. Po upečení položíme na plát cesta ďalší zvitok papiera na pečenie, celé to obrátíme a opatrne dáme dole papier, na ktorom sme cesto piekli. Necháme trochu vychladnúť.

Náplň pripravíme zmiešaním a vyšľahaním surovín. Natrieme ju na upečený základ, položíme plátky lososa a opatrne zakrútime ako roládu. Zabalíme ju do potravinovej fólie alebo do alobalu a necháme dobre vychladnúť v chladničke. Pred podávaním ju nakrájame ostrým nožom na kolieska.



APERITÍV S BRUSNICOU (1 drink)

4 cl ginu alebo vodky, 6 cl brusnicového džúsu, 1 lyžička brusnicového prášku, kocky ľadu, šumivé víno na doliatie (napríklad prosecco)

V brusnicovom džúse rozmiešajte brusnicový prášok. Do pohára dajte ľad a postupne naň nalejte džús, gin alebo vodu a pomaly dolejte šumivým vínom. Nemiešajte a rovno podávajte.



KOKOSOVO-BRUSNICOVÉ MINIMAFINY (45 ks)

Cesto:

100 ml repkového oleja, 2 vajcia, 120 g cukru, 250 g bieleho jogurtu alebo tvarohu, 1 polievková lyžica rumu, 75 g strúhaného kokosu, 200 g hladkej múky, 2 čajové lyžičky kypriaceho prášku z vínného kameňa, 3 hrste sušených brusníc namočených vopred na pár hodín v jablkovom džúse

Krém:

300 ml mlieka (rastlinného alebo kravského), 1 vrecúško vanilkového pudingu, 80 g cukru, 1 mascarpone, 2 zarovnané lyžice brusnicového prášku

Predhrejte rúru na 175 °C. Do foriem na mafiny vložte papierové košíčky. V mise vymiešajte šľahačom olej, vajcia, cukor, jogurt a rum na hladkú konzistenciu. Pridajte strúhaný kokos, múku a kypriaci prášok do pečiva, premiešajte. Nakoniec pridajte brusnice, z ktorých vopred zlejete džús. Cesto rovnomerne nalejte do papierových košíčkov a pečte 20 minút. Podľa návodu uvarte hustý puding s cukrom. Použite menej tekutiny než je uvedené na obale, aby ste získali oveľa hustejšiu konzistenciu výsledného krému. Puding nechajte vychladnúť. Pridajte mascarpone a brusnicový prášok, vyšľahajte ručným šľahačom alebo robotom do hladka. Dobré vychladte a pomocou cukrárskeho vrečka alebo pištole upečené mafiny ozdobte.

ZUZANA KOMŮRKOVÁ

Terapeutické metódy (3)

MINDFULNESS V STAROSTLIVOSTI O DUŠEVNÉ ZDRAVIE

„Odlomte si kúsok zo svojej obľúbenej čokolády. Najprv sa naň len pozerajte, vnímajte jeho farbu, tvar, štruktúru. Potom zavrite oči a ochytajte si všetky jeho plochy, hrany, záhyby. Potom si k nemu pričuchnite a vnímajte jeho vôňu. Na záver ho vložte do úst a nechajte voľne sa rozplynúť na jazyku. Uvedomte si pocity, ktoré to vo vás vyvoláva. Na nič viac nemyslite. Buďte len v prítomnom okamihu prežitku z čokolády.“ Aj tak môže vyzeráť cvičenie v lekcii mindfulness.

ČO JE MINDFULNESS?

Termín môžeme preložiť ako vedomá pozornosť, všímanosť či plné uvedomenie. Ide o schopnosť zámerne venovať pozornosť tomu, čo sa deje v prítomnom okamihu, bez hodnotenia, posudzovania, očakávania, kontroly alebo úsilia o zmenu. Ide o pozornosť, ktorá je výlučne sledujúca, pozorujúca a vnímajúca. O bdelé prežívanie toho, čo sa deje „tu a teraz“. Zameriava sa na uvedomovanie si emócií a telesných vnemov. Prežívanie, ktoré nás naplno otvára životu a chráni od života, v ktorom fungujeme na autopilota. V súčasnosti je technika mindfulness jednou z najmodernejších a najúčinnějších relaxačných techník. Vychádza z budhistickej tradície meditácie a je doplnená o poznatky z oblasti neurofyziológie ľudského mozgu. Bolo opakovane preukázané, že praktizovaním mindfulness sa zvyšuje aktivita v tých častiach mozgu, ktoré zodpovedajú za schopnosť upokojenia a pozitívneho naladenia. Jej pravidelným uplatňovaním vznikajú synaptické spojenia medzi mozgovou kôrou a limbickým systémom, čo sa prejaví ako schopnosť myšlienkami ovplyvňovať emocionálne prežívanie. Podľa psychiatra a neurobiológa, Daniela Siegela, navodzuje mindfulness v ľudskom mozgu stav vnútorného naladenia, keď jednotlivé mozgové centrá spolupracujú optimálnym spôsobom.

UPLATNENIE METÓDY

Dnes je technika mindfulness najčastejšie známa v súvislosti s redukciou stresu. Bežne je súčasťou početných programov na efektívne zvládanie stresových situácií, a to ako pre jednotlivcov, tak vo firmách. Jej výsledky sú natoľko presvedčivé, že sa dokonca zvažuje zaradenie techniky mindfulness do učebných programov na základných školách. Metóda nachádza svoje uplatnenie aj pri liečbe duševných porúch, najmä pri liečbe závislostí, chronických depresí či syndrómu vyhorenia. Považuje sa za „tretiu vlnu“ v kognitívno-behaviorálnej terapii, a to najmä vďaka tomu, že pomocou nej je možné pracovať s tzv. automatickými negatívnymi myšlienkami – teda úzkostnými myšlienkami, ktoré vo svojej podstate nemajú reálne opodstatnenie. Bývajú nelogické, zraňujúce a vyvolávajú v nás mnoho negatívnych emócií a vnútorných fyzických zážitkov. Uberajú nám duševnú silu a radosť zo života. Vďaka mindfulness sa môžeme zbaviť napríklad obťažujúcich myšlienok týkajúcich sa obáv z budúcnosti, prehnanej sebakritiky, neadekvátnej žiarlivosti, nízkej sebadôvery, malej sebaúcty, a pod. V neposlednom rade má mindfulness svoje isté miesto v bežnom živote každého z nás. Pravidelným praktizovaním tejto relaxačnej techniky sa stávame vnímavejšími a dokážeme lepšie porozumieť sami sebe aj druhým. Môžeme získať tak



veľmi potrebný nadhľad, vnútorný pokoj a životnú rovnováhu. Potom sa cítime vo svojom živote spokojne. Sme schopní podávať lepšie výkony, lepšie vieme komunikovať s ostatnými. Aj náročné životné situácie dokážeme zvládnuť s väčším pokojom, nadhľadom a pochopením.

AKO NA TO?

Osvojenie si mindfulness nie je nijako zložitá – jednoducho sa v každodennom zhone zastavte, vypnite myšlienky na všetky povinnosti a starosti, a buďte len v prítomnom okamihu. Vnímajte svoje emócie a telesné zážitky, nalaďte sa sami na seba. Všetky rušivé myšlienky, ktoré sa do vašej mysle začnú znova a znova vkrádať, nechajte zasa odísť a znova vnímajte len „tu a teraz“ a vaše prežívanie. Nehodnoťte, neplánujte, nepremýšľajte, či to robíte správne. Že je to ťažké? Prvýkrát iste áno. Najmä ak sme ťahaní dnešným hektickým spôsobom života, ktorý nás tlačí k neustálemu výkonu a zhonu. Ak však vytrváte, časom bude toto naladenie jednoduchšie. A dokonca sa naň budete každý deň tešiť. Alebo sa zverte do rúk odborníka, ktorý vás navedie na správnu cestu.

ČO JE VELA, TO JE VELA

Nakonec však – všetko s mierou. Je nutné upozorniť aj na riziko priveľkého zamerania sa na vnímanie svojich myšlienok a emócií. Pohľad na seba „zvonka“ je síce prínosný pre zachovanie nadhľadu a eliminovanie stresu, zároveň by však vo svojej krajnej podobe mohol viesť až k egocentrizmu. Vždy si teda treba zachovať zdravý rozum a všetky techniky brať ako nástroje, ktoré môžu slúžiť v náš prospech, nie ako nemenné dogmy.

PhDr. PAVLÍNA HLAVÁČOVÁ

Základy TČM a Energy (4)

VODA

Zima je obdobím chladu. Veľmi sú zaťažené naše obličky a močový mechúr. Tieto dva orgány totiž patria elementu Vody, ktorý kraľuje práve zime. Voda je základom života nielen na planéte Zem, ale aj v našom tele.

ESENCIA V OBLIČKÁCH JE PRVOPOČIATOK

K Vode patrí čierna farba, slaná chuť, uši a sluch, kosti, kĺby a bedrá. Emóciou Vody je strach. Voda je ale oveľa komplexnejším prvkom. Teória čínskej medicíny nám hovorí, že pri počatí sa spojí akási podstata – esencia matky a otca, a vytvorí tak esenciu dieťaťa. Počatie potomka sa v Číne bralo veľmi vážne. Rodičia sa naň poctivo pripravovali, vo vyšších vrstvách spoločnosti naozaj veľmi zásadne. Radili sa s lekármi, astrológmi, prečisťovali telo, aby sa spojili esencie najvyššej kvality. Esencia je totiž dar na celý život, s ktorým hospodárime. Máme ju uloženú v obličkách, je naším najhlbším základom. Čínska medicína hovorí, že máme tri poklady. Energiu čchi, ducha a esenciu. O tie sa musíme celý život starať a udržiavať ich v poriadku. Esencia získaná od rodičov a uložená v obličkách je základom pre tvorbu celého tela v priebehu vývoja človeka v maternici. Po narodení ju dopĺňame o esenciu, ktorú pre nás získa slezina-pankreas z potravy. Kvalita esencie sa spozná podľa kvality kostí, takže napríklad osteoporóza je chorobou z oslabenej esencie. Ak nemáme v poriadku esenciu,

nedokážeme tvoriť dobrý základ pre ďalšiu generáciu, máme ťažkosti s počatím. Aj zlý vývoj detí môže mať súvislosť s nedostatočnou esenciou.

Obličky však nie sú len o esencii. Hospodária aj s tzv. Ohňom MING MENU. Ide o najčistejší jang – prvopočiatkový, dostaneme ho ako iskru, ktorá zapáli náš život. Túto iskru nosíme v sebe až do konca svojich dní. Ak sa na tieto dve substancie pozrieme z jin-jangového pohľadu, je esencia jinová a MING MEN jangový. Obličky sú teda správcami nášho jinu a jangu, obidva elementy udržiavajú v rovnováhe a hospodária s nimi. Ak hovoríme o oslabenom jangu, vždy máme tak trochu na mysli jang obličiek.

Západná a čínska medicína vidí obličky ako orgán hospodáriaci s vodou. Sú tým najzásadnejším miestom, ktoré rozhoduje, či je tekutina ešte použiteľná alebo musí ísť preč.

Čchi obličiek spôsobuje aj nádych – teda sťahuje čchi nadol pri nádychu. Ich jang zahrieva trávenie. Riadi všetky životné cykly, rast, dospievanie, starnutie... Dobrá kondícia obličiek je nevyhnutná pre tvorbu, rast a kvalitu zubov, prejavuje sa na vlasoch, ich lesku a pevnosti. Poznáte výraz: „zošedivel od hrôzy“? Hovorí o šoku. Obrovskom, silnom emocionálnom podnete, ktorý je životu nebezpečný, preto si organizmus vezme z podstaty, teda esencie, čo potrebuje. A to je ono zošedivenie... Aj obvyklé predčasné šedivenie vlasov ukazuje na zlé hospodárenie s esenciou.

Naproti tomu močový mechúr je skrátka rezervoárom vody. Nič viac, nič menej.

BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

CHARAKTERISTIKY PRVKU VODA

príroda	Merkúr, sever, noc, zima, chladno
deje	uschovanie, smrť, more
fauna, flóra	brav, bôby, strukoviny, koreňová zelenina, plody zimy a sušené ovocie
vnímanie	hmat, cit
tón	„h“
farby	tmavomodrá a čierna
chuť	slaná
sila	rozprúdujúca
pohyb	zostupný
pach	hniloby
emócia	strach, hrôza
prejav	stonanie, tras, nariekanie, zostávanie
telo	obličky, uši, kosti, kostná dreň, močový mechúr, vlasy, sekrécia
telové tekutiny	sliny
vizitka choroby	kosti
vstup choroby	križe
telesná forma	plochá
prirodzenosť	studená
vlastnosť	mokrá, presakuje smerom nadol
funkcia	zvlhčovať
energia	spevňuje, sťahuje
vo fáze zmien	uschovanie, konzervovanie
mesačná fáza	Nov

Voda dáva:

inteligenciu, intuíciu, schopnosť ovplyvniť iných, tichým, zato neúnavným úsilím dokáže obrúsiť aj najtvrdší odpor, presvedčivosť, schopnosť komunikácie, hlboké myslenie, sústredenosť, zdržanlivosť, ale aj pasivitu a príliš veľkú zmierlivosť.

PRÍPRAVKY ENERGY

Pentagramovým prípravkom Vody je **Renol**. Podporuje najmä jang obličiek, ale je aj detoxikačný – drenážny. Odvádza z tela škodliviny, ktoré sa dajú vymočiť. Jednou z nich je aj nadmerná vlhkosť. Likviduje tak opuchy z oslabenia obličiek.

Nedá mi, aby som neupozornila na veľmi dôležitú vec. Keď hovoríme o obličkách v energetickom zmysle, tak máme na mysli všetko uvedené. Rozhodne nejde len o ten orgán, ktorý ako obličky vníma západná medicína. Tu totiž vzniká obzvlášť veľké množstvo nedorozumení. Najmä pri bolestiach v bedrách sa často hovorí o oslabení obličiek, ale to neznamená, že sú choré v lekárskom zmysle slova. Ide o energiu, nie o hmotu. Teda väčšinou.

V rámci elementu Vody môžeme použiť nielen pentagramový Renol, ale aj **Skeletin** podporujúci kosti a kĺby. **King Kong** veľmi silne rozbieha základné životné procesy, ako je rast a hojenie. K Vode patrí aj **Fytomineral**, ktorý regeneruje tkanivá výmenou minerálov. Z krémov sa dá priradiť **Artrin**, výborný na boľavé kĺby a chrbát. Zastavím sa ešte pri **Tribulus terrestris**. Dopĺňa jin i jang obličiek, ale jang viac. Je to naozaj mimoriadna rastlina. Pomôže najmä v oblasti bedier, pri kostiach a kĺboch.

ZDRAVOTNÉ ŤAŽKOSTI

Bolesti, kĺby, kosti, rast a hojenie

Na bolesti a ťažkosti s močovým mechúrom, bolesti bedier akéhokoľvek pôvodu, neprijemné stavy z nízkeho tlaku, bolesti kĺbov a dokonca na niektoré zažívacie ťažkosti môžeme použiť **Renol**.

Výborne pôsobí v kombinácii so **Skeletinom** a **Artrinom** pri artróze, a to v akomkoľvek štádiu. Skeletin doplní látky nevyhnutné pre pevné kosti a dobré kĺbové chrupavky (podobnú štruktúru majú vlasy, preto pomáha aj s ich kvalitou). Artrin je masť, ktorej vlastnosti stále viac spoznáваме. Pôvodne bola zamýšľaná práve na artrózou postihnuté kĺby, ale ukázalo sa, že má celkom mimoriadny hojivý efekt. Na rany, popáleniny,



» bolestivé oblasti – skrátka všade, kde má nastať hojenie, vedie Artrin. Dá sa použiť aj na podbruško pri bolesti močového mechúra alebo chrbát pri bolesti bedier. Natiahnuté svaly, preťaženie z práce či športu – všade kraluje Artrin. Regeneráciu cestou doplnenia minerálov zvládne **Fytomineral**. Ako extrémne mineralizovaná voda čerpaná v Utahu obsahuje azda všetky známe minerály, vrátane stopových prvkov. Navyše sú priaznivo biochemicky viazané, takže jeho užívaním sa minerály nielen doplnia, ale tkanivá sa regenerujú tak, že sa vymenia staré za nové. Naše enzýmy a bielkoviny tak dostanú všetko, čo potrebujú pre svoju lepšiu kondíciu. Veľmi zaujímavé využitie má **King Kong**. Podporuje rast, a to nielen svalov. Rast, hojenie, tvorbu pevných jaziev... Preto je veľmi vhodný na užívanie pri hojení kostí a mäkkých tkanív – takže po operáciách a úrazoch.

Únava, strach, angína

Veľkým problémom súčasnosti je únava. Na ňu je vynikajúci **Renol**. Podporí náš jang, ale aj základ organizmu – teda obličky a celkovo vodu. Funguje dobre aj u detí, ktoré majú často strach, pri bolestiach v krku – angíne, kde sa nenájde žiadny bacil. Podporuje sluch a upravuje vysoký tlak, kde je dôvodom oslabenie obličiek. Osvedčuje sa pri opuchoch, ktoré súvisia s únavou – teda horšie sú večer. Ak potrebujeme doplniť jang, môžeme použiť aj **King Kong**, ktorý to robí veľmi výrazne.

Najmä pracuje s jangom obličiek. Tým sa zaraďuje do radu prípravkov, ktoré si poradia s únavou.

Prechladnutie

Renol sa dá úspešne použiť pri prechladnutí od nôh alebo takzvanom ofúknutí krížov. Ak spíme v priveľkom chlade, sme náchylní na preniknutie chladu do organizmu a zranenie obličiek. A tam tiež pomôže **Renol**. Už z uvedeného vidíte obrovskú šírku použitia tohto prípravku. Treba si pripomínať, že podporuje celý prvok Vody.

Doplnenie esencie

Iste sa pýtate, ako doplniť esenciu. To je celkom ťažké. Z prípravkov Energy má k tejto substancii najbližšie **Raw Ambrosia** a **Tribulus terrestris**. Ten podporuje tiež najmä mužskú plodnosť a potenciu.

NA ZÁVER

Obličky sú skrátka základom organizmu. Všetky pochody, všetky deje sa odohrávajú s ich spoluúčasťou. Ak sme dlhodobo preťažení, oslabujeme si ich. Ak pijeme málo alebo nadmerne, preťažujeme ich. Priveľa sexuálnej aktivity - najmä u mužov - ich vyčerpáva. Musíme sa o ne starať.

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Ďalší diel seriálu: Vitae č. 3/2020 – Drevo





Sila a odolnosť za každého počasia

Čaká nás zima, obdobie spojené s chladom, niekedy pľuštami, inokedy s iskrivou zimou.

Práve o pľušte tu teraz ide. Náš organizmus lepšie toleruje -15°C a iskrivú zimu než hmlu, mrholenie a -5°C . A najhorší je vietor. Hovorí sa mu kráľ škodlivín, pretože dokáže priamo do organizmu vmasírovať akúkoľvek ďalšiu škodlivú látku. Chlad spojený s vetrom a napríklad ešte vlhkosťou je naozaj rýchlou vstupenkou do lekárskej ordinácie.

DVA UHLY POHLADU

Je zaujímavé, ako sa líši pohľad čínskej a západnej medicíny na sezónne choroby. TČM hovorí o patologických klimatických energiách, ktoré berie jednak ako klímu, ktorá je extrémna, alebo sa vyskytne v inú dobu, než má byť. Takže napríklad horúca jeseň máva za následok zhoršenie ekzémov v zime. Alebo ak je priveľká vlhkosť, organizmus sa jej nemusí ubrániť. A práve tu je onen kľúčový bod. Ak máme dosť energie, dostatok sily na obranu, zvládneme takmer všetko. Sú teda dve možnosti, prečo ochorieme. Buď sme oslabení – či už veľkým množstvom práce, nevhodnou stravou alebo životnými ťažkosťami, alebo je škodlivina skrátka priveľmi silná. Naproti tomu západná medicína, hovoriac o pôvodcoch chorôb, má na mysli baktérie a vírusy. Zatiaľ čo baktérie sú plnohodnotné mikroorganizmy, ktoré

sa dokážu rozmnožovať samé, vírusy sú oveľa jednoduchšie, a preto je boj proti nim komplikovanejší. Ide totiž o potvorky, ktoré sa nedokážu samé ani rozmnožiť. Napoja svoju genetickú informáciu na DNA alebo RNA hostiteľa a aktivujú gén, ktorý donúti infikovanú bunku, aby rozmnožovala práve vírus. Tá, poslušná voči novému programu, vytvára ďalšie a ďalšie kópie vírusov, kým sa nevyčerpá na smrť. Akonáhle sa jej život skončí, novovytvorené vírusy sa dostanú do krvi, a tá ich roznesie po celom organizme. V tej chvíli prepukne choroba. Vírusy sú teda pre imunitný aparát zasiahnuteľné jednak priamo, keď vstupujú do organizmu, a potom, až keď sa dostanú do krvi. Našťastie tie, ktoré spôsobujú najvážnejšie choroby, sú najmenej odolné. Takže napríklad vírus hepatitídy B sa musí odovzdať z krvi do krvi alebo pri pohlavnom styku, inak neprežije. Lenže práve toto neplatí pre chrípkový vírus, ani vírus nádchy. Tie doslova lietajú vzduchom, a to pri každom kýchnutí alebo zakašľaní. Bez ťažkostí doletia do vzdialenosti niekoľkých decimetrov a akonáhle dopadnú na sliznicu obete, infikujú ju.

VIRONAL A KING KONG

My máme, našťastie, rýchlu pomoc. Imunitu môžeme posilňovať preventívne, a to Vironalom. Len ho treba užívať počas celého obdobia väčších pľuští. Stačí však 2x denne po 5 kvapkách.

A keby sme napriek tomu ochoreli, krátkodobo zvýšime dávku a celá choroba je po pár dňoch preč. Podobný scenár platí aj pre deti, len dávku upravíme podľa hmotnosti, a to vždy na 10 kg hmotnosti dieťaťa dáme 1 kvapku, užíva sa 2x denne. Vironal je obrovskou pomocou pre deti v materských školách či školách, kde sa často stretávame so sezónnymi vírusmi.

King Kong dokáže rýchlo a účinne zahriať organizmus. Využívame to v chladnom období, keď chlad veľmi oslabí náš jang, teda silu, a ľahšie nás napadne akákoľvek ďalšia škodlivina. Okrem toho v období zimy veľmi trpia naše kĺby a systém obličiek a močového mechúra. Preto môžeme King Kong použiť aj pri bolestiach kĺbov, chrbta alebo pri nachladnutí. Je vynikajúci po všetkých úrazoch alebo pri akomkoľvek hojení, posilňuje a zvyšuje výkon zvýšením jangu. Vďaka tomu nejde o žiadny doping, ale skrátka podporuje telo, aby sa mu lepšie pracovalo. A to ako vnútorne, tak aj zvonka. Zlepšuje aj aktivitu riasinkového epitelu v dýchacích cestách, je vhodným prostriedkom pri dlhotrvajúcom zápale priedušiek. Spojením oboch prípravkov dokážeme preventívne posilniť organizmus celkovo, ale aj v zložke imunity. Vďaka tomu dokážeme oveľa lepšie čeliť akémukoľvek počasiu.

MUDr. ALEXANDRA VOŠÁTKOVÁ

Čakry – energetické centrá nášho tela (2)

KOREŇOVÁ ČAKRA (MULADHARA) – ISTOTA A STABILITA



Označuje sa aj ako prvá, základná alebo kostrčová čakra, pretože je umiestnená najnižšie na chrbtici. Spája nás s fyzickým svetom, súvisí so základnými potrebami, inštinktnými a telesným bezpečím. Spája sa so životom Zeme, preto sa ako jediná z hlavných čakier otvára smerom nadol. Prvá čakra nám poskytuje pevnú pôdu pod nohami, na ktorej môžeme stavať náš život a zvládať životné zmeny, zásobuje nás energiou na každodenné bytie. Okrem fyzickej sily nám dáva silu presadiť sa a vytrvať. Do oblasti jej pôsobenia patrí materiálne zabezpečenie a zachovanie vlastného druhu založením rodiny, rovnako ako sexualita čoby telesná funkcia.

ČO ČAKRA OVPLYVŇUJE

Jej farba je jasnočervená, farba zahrievajúca, aktivujúca a dodávajúca odvalu. Čakra sa na fyzickej úrovni viaže ku kostiam, kĺbom, zubom, nechťom, krvotvorbe, hrubému črevu a konečníku. Ovplyvňuje našu schopnosť regenerácie po záťaži. Zo smyslov zaraďujeme k čakre čuch. Energeticky stimuluje dráhu močového mechúra a obličiek, je priradená k nadobličkám.

ARCHETYP MATKA ZEM A OBEŤ

Pozitívnym archetypom je Matka Zem, spájaná s výživou, starostlivosťou a bezvýhradnou láskou. Rozpoznaním Matky Zeme vo svojom vnútri si uvedomíme, že si dokážeme sami

zaistiť akékoľvek bezpečie, ktoré potrebujeme. Túto schopnosť môžeme rozvíjať tým, že sa budeme láskyplne starať o svoje Vnútorne dieťa, vytvoríme preň v sebe bezpečné miesto. Ak máme nastavený negatívny archetyp Obete, stávame sa bezmocnými a zraniteľnými. Každé sklamanie, neúspech a odlúčenie Obetou hlboko otrasie. Podvedome sa spoliehame na pomoc druhých. Premena Obete na Matku Zem vyžaduje prevzatie osobnej zodpovednosti a vedomie, že máme možnosť voľby a že si od života zaslúžime to najlepšie.

HARMONICKÁ FUNKCIA

Ak prvá čakra harmonicky funguje, cítime vitalitu, stabilitu a vnútornú silu. Tento pocit je nevyhnutným stavebným kameňom pre rozvoj zostávajúcich čakier. Prvá čakra by mala byť v rovnováhe so siedmou čakrou, aby sme si udržali svoju vnútornú stabilitu.

DISHARMONICKÁ FUNKCIA

Príliš veľká dominancia tejto čakry vedie k sebecktvu, materializmu, zastrašovaniu alebo prehnaným telesným výkonom. Neschopnosť vzdať sa niečoho a túžba všetko si ponechať býva vyjadrená formou zápchy alebo telesnej nadváhy. Prejavy hnevu a násilia sú obranné mechanizmy, ktoré poukazujú na nedostatok dôvery a strach stratiť to, čo dodáva pocit istoty.

NEDOSTATOČNÁ FUNKCIA

Porušená čakra sa prejavuje sklonom k sebaapodceňovaniu a bážňou, strachom. Zablokovaná čakra sa prejavuje nedostatkom fyzických a duševných síl, prajete si jednoduchší život. Chýba sila presadiť sa, pocit stability a bytia „tu a teraz“.

CHOROBY SPOJENÉ S ČAKROU

Nedostatočná funkcia čakry sa môže prejavovať ako zápcha, hemoroidy, zápal hrubého čreva, zle prekrvené prsty, zápal močového mechúra, obličkové kamene, hypertenzia a hypotenzia alebo nedostatok energie a vyčerpanie. Ťažkosti s koreňovou čakrou sa môžu prejavovať aj ako bolesti chrbtice v krížovej oblasti. (SI kĺb).

MOŽNOSTI ČISTENIA A AKTIVOVANIA ČAKRY

Čakru môžete stimulovať pohybom v prírode a pozorovaním červenej zory. Blahodarne pôsobí chôdza naboso po tráve a hline. Na aktivovanie čakry je vhodná monotónna hudba prírodných národov so zdôrazneným rytmom. Z drahokamov je to granát, rubín, hematit, korál, červený jaspis a achát. Z aromaterapie môžete vyskúšať céder a klinčeky. Prvú čakru reprezentuje mantra LAM.

Ak sa chcete uzemniť a načerpať energiu Zeme, postavte sa naboso alebo sa posadte na príjemné miesto, v predstave sa napojte na jadro Zeme a vedome vdychujte jej silu. Vnímajte pocit bezpečia, ktorý vám poskytuje.

RNDr. LENKA LACHNITOVÁ, PhD.

Biochemické okienko (3)

FRUKTÓZA – ZDANLIVO NEŠKODNÉ ZLO

Iné názvy: ovocný cukor, levulóza

Ako napovedá samotný názov, fruktózu môžeme nájsť vo väčšine ovocia a zeleniny, a je to práve ona, ktorá spôsobuje jeho sladkú chuť. Na prvý pohľad sa teda tvári ako čisto prírodná, zdraviu prospešná látka, ktorú môžeme využiť na rýchle získanie energie. Bohužiaľ, nie je to tak.

„OVOCNÝ TUK“

Hoci je fruktóza monosacharid rovnako ako jej sestra glukóza, väčšina buniek ju nedokáže vôbec prijať. Naopak, glukózu nadšene používajú všetky bunky ako palivo pre všetky bunkové pochody. Fruktóza, naopak, bunky vôbec nezaujímajú, nevedia si s ňou poradiť. Metabolizuje sa výhradne v pečeni, kde sa z nej vyrába buď zásobný polysacharid glykogén alebo tuk. Áno, čítate správne. Takmer polovica prijatej glukózy sa premení na tuk. Deje sa tak najmä v prípade, keď sa do krvi dostane fruktóza vo väčšej koncentrácii. Ak vypijeme akýkoľvek sladený nápoj, ktorý obsahuje cukor (zmes glukózy a fruktózy), glukózo-fruktózový sirup alebo invertný cukor, fruktóza sa do našej krvi dostane prakticky okamžite. Naproti tomu prítomnosť vlákniny (v prípade ovocia a zeleniny) spomaľuje jej vstrebávanie, čo chráni pečeň. Sústavné zaťažovanie pečene fruktózou totiž vedie

k jej stučneniu, inzulínovej rezistencii, metabolickému syndrómu a cukrovke. Stále mi nie je jasné, prečo sa fruktózou sladené produkty vyskytujú v regáloch pre diabetikov. Kocúrkovo...

Fruktóza najviac stimuluje centrá sýtosti, hoci má vyššiu sladivosť než samotný cukor, takže energiu nedodá a ani hlad nezaženie. Preukázateľne teda prispieva k priberaniu. Bohužiaľ, tuk, ktorý si vytvoríme z tohto nevinne sa tváriaceho ovocného cukru, sa uloží v brušnej dutine ako tzv. viscerálny tuk, čo je asi najviac nebezpečná forma tučnosti. Ďalej sa tento „ovocný tuk“ ukladá v stenách ciev, čo vedie k mnohým kardiovaskulárnym ochoreniam.

MÁME SA BÁŤ?

Netreba sa báť fruktózy v ovocí, zelenine ba ani v mede nie, hoci obsahuje zo 40% fruktózu. Aby sme sa ňou predávkovali, museli by sme zjesť dve kilá jabĺk na posedenie alebo vyjesť pol pohára medu. Nadmiera fruktózy spôsobí hnačku, čo vie každý, kto sa niekedy prejedol zrelých čerešní alebo sliviek. Naozajstné nebezpečenstvo ale predstavuje fruktóza na miestach, kde by nám to ani nenapadlo, kde zvyšuje chuťovú atraktivitu a najmä všade tam, kde sa vyskytuje bez vlákniny. Pečivo, údeniny, cukrovinky, sladené nápoje, dresingy a omáčky, granulované nápoje, polievky

v prášku, raňajkové cereálie a dokonca množstvo výživových doplnkov „vpašujú“ do nášho tela fruktózu najčastejšie v podobe kukuričného sirupu. Vyrobiť tento sirup z kukuričného škrobu je totiž výrazne lacnejšie než vyrobiť cukor z repy, a pretože ekonomika je dnes argumentom číslo jeden, dáva sa HFCS (high fructose corn syrup) prakticky do všetkého. Pomer glukózy a fruktózy sa v jednotlivých variantoch HFCS líši, ale väčšinou sa pohybuje okolo 45–65% fruktózy. HFCS 65 sa používa predovšetkým na výrobu sladených nápojov kolového typu, kde nahrádza cukor už od roku 1976. Posúďte sami, čísla hovoria za všetko: práve od roku 1976 začala v Amerike, kolíske sladených nápojov, výrazne stúpať obezita.

MENŠIE ZLO

Ak si naozaj potrebujeme dopriať nejakú sladkosť, vyberajme si také, ktoré neobsahujú fruktózo-glukózový sirup, pretože v tomto prípade je pomer fruktózy vyšší než pomer glukózy. Vyrovnaný pomer oboch monosacharidov obsahuje sacharóza, skratka cukor. Rozhodne sa vyhnite čistej fruktóze, marmeládam a nápojovým koncentrátom sladeným fruktózou. A ak nechcete čítať etikety, jedzte len sladkosti, ktoré etiketu nemajú... Maškrťte v prírode.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



Chudnutie nie je boj



Počet výživových poradcov rastie v poslednom čase ako húb po daždi. Odporúčani na internete a v časopisoch, ako sa vyliečiť z nejakého problému, alebo ako schudnúť, je čoraz viac. Rady sú však rôzne a veľmi protichodné, často poopisované, nepodložené výsledkami z praxe a neberú do úvahy človeka ako celok.

Skôr než začneme, musíme si ujasniť, že pokiaľ budeme používať slovo DIÉTA, nie je možné vyzdraviť ani schudnúť, lebo náš mozog bude nastavený na to, že diéta sa jedného dňa skončí (už sa toho nevieme dočkať) a opäť budeme môcť jesť všetko. Ak budeme žiť ako doteraz, tak sa skôr či neskôr vrátíme do stavu horšieho ako máme teraz. Ako sa teda zbaviť tzv. jojo efektu? Človek môže byť zdravý iba v prípade, ak prevezme zodpovednosť za svoje zdravie, ale najmä, ak budú jeho postoje k životu bez emocionálnych výkyvov. Ak vedome získava informácie o tom, ako

sa stravovať, v akom prostredí žiť, ako sa hýbať, dýchať. Bližšie sme sa tomu venovali v sérii článkov vo Vitae 3, 4, 5, 7/2018 pod názvom „Orgány sú pod vplyvom negatívnych emócií“. Nájdete ich v archíve www.energy.sk alebo spolu s videami a mojimi rozhovormi na stránke: www.EZOpress.sk v kategórii BIO-logická medicína.

EMÓCIE AKO PRÍČINA PRIBERANIA

Priberanie spôsobujú pocity osamelosti, opustenosti, odlúčenia. Ak túžim po tom, aby si ma ľudia vážili alebo chcem byť nepremožiteľný, môj mozog dá príkaz telu urobiť všetko pre to, aby som bol väčší, mohutnejší. Ak žene po päťdesiatke už „vyleteli všetky deti z hniezda“ alebo má obavu, že muž ju vymení za „novší model“, zákonite začne priberať –lebo s väčšou hmotnosťou len tak niekto nepohne! Ak sa cítim „vyhodený na breh, t.j. ako ryba na suchu“ (nemám domov), obličky

obmedzia vylučovanie moču v prospech dlhšieho prežitia a veľkú časť našej hmotnosti bude tvoriť voda. Po vyriešení konfliktu voda odtече.

STRAVOVACIE ODPORÚČANIA

Každý výživový poradca vie, že ak ideme chudnúť, je potrebné mať iba o niečo menší kalorický príjem ako výdaj, inak si telo bude robiť zásoby. My ale chceme byť štíhli a zároveň zdraví. Na to nám nestačia kalorické tabuľky, ale potrebujeme vedieť viac aj o účinkoch jednotlivých zložiek potravín. Prvé, čo by sme mali zo stravy vylúčiť, sú obilniny a výrobky z nich. Jednou zo zložiek je lepok. Táto bielkovina je problematická pre každého človeka a u mnohých sa už prejavuje formou alergie či intolerancie. Naši predkovia intuitívne vedeli, že nemôžu dať do úst potravinu obsahujúcu lepok, kým neprejde dlhodobým kvasením. Počas neho sa tieto reťazce bielkovín, ako aj fytáty, ktoré sú ďalšími problémovými



	LOW-CARB	KETO
TUKY	40-60%	60-75%
BIELKOVINY	20-40%	20-35%
SACHARIDY	5-20%	0-5%



» látkami, štiepia. Čím je niečo viac celozrnné, tým je ich obsah vyšší. Fytáty sú pre človeka toxíny, ktorými sa semiačko bráni, aby ho nerozložili tráviace šťavy. Inhibítory trypsínu sa nachádzajú aj v strukovinách. Preto je sója, v ktorej ich je najviac, najťažšie stráviteľná. Plodiny sa za pomoci týchto látok, brzdiacich vylučovanie enzýmov na trávenie bielkovín, snažia prejsť tráviacim traktom neporušené, navyše obohatené o „hnojivo - naše exkrementy“ na podporu klíčenia. Aby sa mohli rastliny rozmnožovať aj na väčšiu diaľku, niektorým semenkam sa vytvoril sladký obal. Ovocie musia ľudia a hlavne zvieratá chcieť zjesť s chuťou a preniesť ho aj niekoľko kilometrov ďaleko - vo svojich útrobach. Dostali sme sa k ďalšej škodlivine, ktorou je všetko, čo má sladkú chuť. Prevažne ide o glukózu a fruktózu, ktoré

spôsobujú v tele zápaly = choroby. Teda ak budeme chudnúť, ale budeme jesť škrob zo sacharidov, ktorý sa v organizme premení na glukózu, spôsobíme si zápaly.

PESTICÍDY A GMO

Konzumovanie sacharidov má však pre tých, ktorí chcú schudnúť, veľmi neblahý efekt na psychiku. Nevedia vydržať nejeseť. Lebo glukóza v krvi zvyšuje inzulín, ktorý ovplyvňuje mnoho iných hormónov. Napríklad grelín nás núti jesť a keď sa nenajeme, tak sme nervózni. Je zbytočné zapasieť s pocitom hladu. Vhodnejšie je poskytnúť bunkám inú surovinu na výrobu energie ako cukor zo sacharidov - a to zdravé tuky. Viac sa dozviete na prednáške v Košiciach 13. decembra 2019 na Zdravých vianočných trhoch alebo v rámci Inštitútu vzdelávania, aj vo vašom Klube Energy.

Teraz už vieme, že zemiaky, obilniny, strukoviny a výrobky z nich (chlieb, pečivo, cestoviny, knedle, zákusky, ryžu) by sme nemali jesť ani pre ich obsah škrobu. Pri pestovaní plodín vo veľkovýrobe sa navyše používajú herbicidy, insekticidy, fungicidy, desikanty, moridlá, regulátory, atď., ktoré zostávajú v zrne.

Ak tieto prípravky majú zabiť rôzne organizmy žijúce v pôde a na rastline, prečo si myslíme, že nám nehubia dôležité symbionty v črevách? Dokázalo sa, že ošípané kŕmené zmeskami, ktoré sa pri pestovaní postrekujú glyfosátmi, krvácajú z čreva. Je to pre zápaly vďaka hynúcej črevnej mikroflóre. Keďže je oslabená, netvorí ani dostatok vitamínu K2 (ktorý je nevyhnutný pre zdravé a pevné kosti) a ošípaným sa vo veľkochovoch v celej

Európe lámu nohy, nakoľko používajú rovnaké krmivá. Aby plodiny atakované glyfosátmi prežili, musia byť geneticky modifikované - inak by skončili ako burina vedľa nich. A my, ľudia, jeme mäso zvierat, ktoré je nasiaknuté týmito toxínmi. Ak nekonzumujeme ekologicky pestované potraviny, tak si môžeme byť istí, že aj naša črevná mikroflóra zvädza boj o prežitie pod vplyvom rôznych postrekov. Našťastie pre nás firma Energy prináša čoraz viac organicky pestovaných superpotravín. Tie nám dodávajú potrebné mikroživiny a my nebudeme neustále prahnúť po jedle plnom prázdnych kalórií, aby sme nasýtili bunky. Možno už mnohým svitá, prečo má tak veľa ľudí črevné problémy, osteoporózu, a podobne. Viac si o tom povieme na prednáškach o mikrobióme.

ZDRAVÉ TUKY

Ako sa zbaviť fyťatov v semienkach - orechoch, ktoré sú plné zdravého tuku a bielkovín? Jednoducho. Namočíme ich na niekoľko hodín do vody. Pri niektorých, ktoré močíme dlhšie, musíme vodu viackrát obmieňať. Ale aj tak to s orechami nepreháňajme, nakoľko obsahujú veľa omega 6. Najzdravší tuk môžeme získať konzumáciou prepusteného masla (GHI) z mlieka od kráv, ktoré sa voľne pásli, alebo zo slaniny mangallice a vajec od sliepok

z organického chovu. Pre tých, ktorí nemajú problém s konzumovaním potravín z iného klimatického pásma, je tu ešte extra panenský BIO kokosový tuk a avokádo. Medzi zdravé patria aj oleje, ktoré prednedávnom rozšírili ponuku firmy Energy. Nielen pre svoje liečebné účinky, ale aj pre pomer omega 3 a omega 6 mastných kyselín. Práve omega 6 sú tie, ktoré vytvárajú zápaly v tele. Žiaľ, tieto oleje (slnečnicový, repkový) sa používajú vo väčšine reštaurácií, ale aj v domácnostiach. A takisto sa pred ťatvou postrekujú takzvanými desikantami, ktoré vysušia rastlinu poškodením cytoplazmy a bunkových membrán. Výnimku tvorí BIO panenský olivový olej z prvého lisovania.

Ak viac než polovicu jedálneho lístka budú tvoriť zdravé tuky, vydržíme úplne v pohode jesť iba raz či dvakrát denne. Hlavne, aby sme medzi posledným jedlom večer a prvým jedlom ráno mali prestávku minimálne 14, ale ideálne až 18 hodín. V skratke: telo za 10 - 12 hodín vyčerpá glykogenolýzou zásoby pečenevého glykogénu a za tých pár hodín navyše, čo ešte nejeme, začne pojadť svoje zásoby tukov, z ktorých si vyrába energiu - glukoneogéza. Dr. Yoshinori Ohsumi z Japonska dostal v roku 2016 Nobelovu cenu za objav

autofágie - recyklácie (rozkladu buniek) vlastného odpadu na aminokyseliny za pomoci lyzozómov (organel) a ich využitie na stavbu nových bielkovín. Autofágia však prebieha iba počas pôstu, pretože inzulín tento proces brzdí. Podporuje ju aj intenzívny pohyb. Pre odbúravanie tukovej hmoty a formovanie svalov pri športe nezabúdajte na **King Kong**.

Rada na záver: Ak budete jesť od rána do večera, nedáte šancu organizmu nielen schudnúť, ale ani uzdraviť sa.

Ing. PETER TÓTH

ING. PETER TÓTH

Komenského 3, Košice

0905 564 392

055/633 2000

0918 477 528

www.BIOPotravinyRAJ.sk a všetko čo so zdravím súvisí

REGENERAČNÉ CENTRUM:

www.EZOfit.sk

EZOFEST ZDRAVIA

- VÝSTAVA & PREDNÁŠKY:

www.EZOfest.sk

Zdravé Vianočné Trhy

13.-14. decembra 2019

Kultúrno-spoločenské centrum Jedlíkova 7, Košice

www.EZOfest.sk

desiatky vystavovateľov a prednášok

Partneri:

**ZDRAVÉ POTRAVINY
DOPLNKY VÝŽIVY, KNIHY
EZOTERIKA, CD, DVD**

Na Zdravých vianočných trhoch bude prednášať aj Ing. Peter Tóth, terapeut a vedúci Regeneračného centra Energy v Košiciach.

NÁZOV PREDNÁŠKY: CHUDNUTIE NIE JE BOJ

- » Prečo sa niekomu nedarí schudnúť alebo pribrať?
- » Ktorými emóciami si v tom bránime?
- » Zamysleli ste sa nad tým, s kým žijete – trávite najviac času? So svojím telom? A čo o ňom viete? Koľko študujete?
- » Čo ste dnes pre telo urobili? Čo preň robíte každý deň?
- » Svojou životosprávou spúšťate buď mechanizmy budovania svalov alebo budovania tuku. Nič medzi tým neexistuje!
- » Chcete byť silní a zdraví alebo chorí a tučni?

IVE – Inštitút vzdelávania Energy

O TELO SA TREBA STARAŤ KOMPLEXNE ROZHOVOR S RENÁTOU GEROVOU, PEDIATRIČKOU A LEKTORKOU ENERGY

Ktorý prípravok v tomto období viróz by ste odporučili malým deťom, škôlkarom?

Som pediatrička a najradšej mám, keď sú všetky deti zdravé. Nie je viróza ako viróza. Oveľa častejšie sa za ňou ukrýva alerggia, astma či ekzém. Na základe praktických skúseností odporúčam pre deti zdravé, nezaťažené pozitívnou anamnézou v zmysle alergie, Vironal. Pre deti v dispenzári alergológa a dermatológa je najvhodnejší Regalen a pre deti s opakujúcimi sa angínami a zápalmi uší v organizme spraví poriadok Renol, k tomu Vitamarin. Je to vitamín D, o ktorom je známe, že dokáže majstrovsky doladiť imunitu. Keďže 80% imunity sídli v čreve, nezabúdajme na probiotiká Probiosan a Probiosan Inovum. Všetky tieto prípravky detoxikujú a regenerujú. Preto je dôležité nezabúdať na pitný režim a doplnenie minerálov – najlepšie to urobí Fytomineral.

Akú chybu robí dnešná spoločnosť v stravovaní? Prečo je stále viac rozšírená celiakia?

Celiakia patrí k autoimunitným ochoreniam s genetickou predispozíciou. Gény sme síce zdedili, ale nemusia sa prejaviť. Čo ich vyprovokuje? Celiakia sa začína na sliznici tenkého čreva a postupne sa „zakráda a útočí“ aj na iné orgány. Spolu s ňou môže mať pacient cukrovku, ochorenia štítnej žľazy, osteoporózu, poruchy pamäte, depresie a „naštrbený“ môže byť celý hormonálny systém vrátane neplodnosti. Všetko sa odvíja od našej stravy, jej pravidelnosti a zloženia. Konzumujeme priveľa trvanlivých, konzervovaných a chemicky upravených potravín. K tomu sa pridá znečistené životné prostredie. Pomaly, ale iste oslabujeme detoxikačnú funkciu pečene. Kumulujeme odpad v organizme a oslabujeme imunitný systém. V tomto uponáhľanom svete „nestíhame“ variť z čerstvých surovín a potravín. Najviac novodiagnostikovaných pacientov je v produktívnom veku. Tu zohráva kľúčovú úlohu STRES a negatívne emócie. Práve stres a nepravidelná strava vytvárajú živnú pôdu na prebudenie celiakie.



Aké sú základné pravidlá starostlivosti o pleť a ktoré prípravky Beauty Energy sú vaše obľúbené?

Každý z nás si musí uvedomiť, že koža potrebuje dýchať. Priveľa dekoratívnej kozmetiky a nedokonalého odlíčenia zanecháva nečistoty, množia sa baktérie a koža sa infikuje. Zároveň je koža zrkadlom nášho stravovania. Presladené a presolené potraviny nedokáže náš tráviaci systém stráviť a produkuje toxíny a jedy, ktoré sa potom vylučujú cez kožu. Opäť sme pri trávení. Pri výbere typu starostlivosti o pleť zohráva dôležitú

úlohu zloženie. Oveľa viac ma oslovia bylinné prípravky, šetrné k človeku aj k prírode. Aj vôňa a farba má svoju úlohu. Pre mňa je favoritom **Cytovital Remove**. Vôňa vanilky a santalového dreva upokojí myseľ a povzbudí do nového dňa.

Upozorňujem, že krém nestačí natrieť na pokožku ako maslo na chlieb. Odporúčam „pohrať sa“ a pomasírovať pleť. Budete prekvapení, ako sa rozjasní, prekrví a vrásky sa vyrovnajú.

*Ďakujem za rozhovor
Mgr. NIKOLETA VARGOVÁ*

O Heraklovi v nás – Erymanthský kanec

Väčšina interpretátorov hérojských mytologických príbehov o Heraklovi sa zhoduje na tom, že štvrtou úlohou, ktorú musel na príkaz bohyně Héry prostredníctvom kráľa Eurysthea splniť, bolo zdolanie kanca, čo oplýval čarovnou silou (ved' bol animálnym vtelením boha Apolóna), žil na hore Erymanthos (pohorie na severe Arkádie) a pustošil okolie mesta Psófis, zabíjajúc ľudí svojimi obrovskými klami. **Nechcem teraz zabírať do príbehu zrodu kanca, skôr sa budeme venovať tej časti báje, keď sa Herakles podujme na jeho ulovenie.**

Cestou sa hrdina zastavil u kentaúra Fola, od ktorého získal informácie ohľadom možnosti splnenia úlohy. Ten ho pohostil a na počesť hrdinu otvoril nádobu s vínom, na čo sa zbehli ostatní kentaurovia, ktorých bolo víno spoločným majetkom. Vrhli sa na Folovu chalupu počas hodovania priateľov, no Herakla nenalákali. Vyskočil z lôžka a začal po nich vrhať zapálené polená z ohniska. Kentauri sa dali na útek a hrdina ich zrážal jedovatými šípami a dobehol ich až pri Chirónovej (Cheirónovej) jaskyni, kam sa pred ním ukryli. Múdry Chirón bol Heraklov priateľ a sprievodca mnohých hrdinov gréckych bájoslovných príbehov, najmúdrejší z kentaurov, učiteľ héroov Achillea, Kastora a Polydeuka, lasóna, ale tiež Asklépia, stojaceho na začiatku radu lekárov. Jeho pokračovateľom bol aj jeden z najvýznamnejších lekárov gréckeho staroveku, Hippokratés (viď Hippokratova prísaha). Chirón bol tak nielen hrdinom, učiteľom, ale i liečiteľom, a za zásluhy i pôvod – jeho otec Kronos bol tiež otcom Dia – bol zaradený medzi nesmrteľných (viac o ňom nájdeme v prvej dvadsiatke seriálu Čriepky z mozaiky dejín). Jeden zo šípov napustených krvou Hydry poranil Chiróna do stehna. Veľký žiaľ zachvátil Herakla, keď uvidel, koho zranil. Chcel priateľovi poskytnúť pomoc, umyť a obviazať ranu, ale spasiť ho sa už nedalo. Rana spôsobená šípmom s krvou Hydry bola nevyliciteľná. Múdry kentaur – liečiteľ vedel, aké utrpenie ho čaká, preto požiadal bohov, aby mohol dobrovoľne vstúpiť do Hádu. Namiesto neho sa odtiaľ vrátil titán Prométeus, ktorý sa najviac zaslúžil o ľudstvo. Hrdina nahradil hrdinu. Hlboko zarmútený Herakles sa nakoniec vybral chytiť kanca, čo nebolo vôbec jednoduché. Vylákal ho krikom do hlbokéj

jamy so snehom, tam ho premohol a zviazal, aby ho mohol následne odniesť do Mykén. Zbabelý Eurystheus sa pred ním zo strachu ukryl do veľkého hlineného džbánu.

Celý príbeh je opäť spojený s množstvom ženských symbolov, aj keď sa to na prvý pohľad nezdá. Samotný kanec je napríklad zahnutými klami, pripomínajúcimi polmesiac, spojený s lunárnou symbolikou, zdolanie úlohy je spojené s ťažkou prácou a čas i miesto, kde došlo k víťazstvu hrdinu nad animálnou silou príznakovo pripomína jinové, ženské astrologické znamenie Kozorožca – vo vysokých zasnežených horách Erymanthu, v snehovej jame. Kanec sa zrodil naproti Afrodite a ako symbol plodivej i ničivej sily bol spätý s materskou bohyňou zeme a úrody, Demeter. Bola to dcéra boha Krona - Saturna, vládca znamenia Kozorožec. Tiež nádoba, do ktorej sa ukryl zbabelý Eurystheus, symbolizuje materské lono.

CEZ PREKÁŽKY K HVIEZDAM

I naša cesta za splnením veľmi zložitých a ťažkých prác je späť s prekonávaním prekážok, ktoré sa často zdajú byť nezdolateľnými, no dovádzajú nás cez úskalia k osobným vrcholom. Spája sa s tým známe latinské „Per aspera ad astra“. Obštrukcie na takejto ceste síce program Energy neodstráni, no dá prostredníctvom takých prípravkov, akými sú napríklad **Korolen**, **Stimaral** dostatok energie, aby sme dokázali siahnúť na osobné i spoločenské hviezdne nebo. Dôležitou symbolickou súčasťou príbehu je spomenutá epizóda s kentaurami. Chirón je jedným zo synov boha Krona – Saturna, starého otca Herakla. Je primárnym predchodcom lekárov, prírodný liečiteľ a hrdinov dobrý priateľ. Jeho odchod do Hádu a návrat v podobe titána Prometea môže byť pre nás pripomienkou, že občas na svojej životnej ceste za spoločenským úspechom môžeme stratiť niekoho, kto nám bol veľmi blízky, liečil našu dušu, mnohému sme sa od neho naučili, ale už naplnil svoju úlohu, aby na jeho miesto mohol nastúpiť niekto nemenej významný. Takéto odchody učiteľov, liečiteľov teda neznamenajú, že by sme mali rezignovať, vzdať sa svojich

plánov, odovzdať sa osudu, čo nám pripomína ďalšie latinské múdroslovie „Faber est suae quisque fortunae“. A na psychotoxíny, ktorými je v takých chvíľach zaliate naše telo i duša, si azda vystačíme s Regalenom.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK





IVVE - Inštitút veterinárneho vzdelávania Energy

ZEM VYTIAHNE

Rada sa delím o skúsenosti pri používaní prípravkov, lebo majú mnohostranné použitie a naozaj dokážu krásne pomôcť. Ľuďom, aj našim zvieratám. Dokážeme si s nimi viditeľne zlepšiť život, navodiť pohodu a zdravie. Máme ich v kúpeľni, kuchyni, na stole a našli by ste ich určite aj v kabelkách 😊. Rada si skúsenosti vymením a v prípade potreby vyskúšam, čo mi kto poradil, čo pomohlo iným.

Dlho som sa vyhýbala použitiu výrobku **Cytosan Fomentum Gel**. Keď bol zaradený do ponuky, písali sa o ňom samé chvály, superlatívy. Moja reakcia bola – no, to určite, toto nemôže jeden prípravok dokázať, nemôže byť takýto všestranný. A k tomu ešte tá farba! Toto ja teda používať nebudem. A to som k nemu ešte neprivoňala. Ha! Lenže „prišiel na psa mráz“. Trápila som sa s ekzémom na brade. Dlhodobý, niekedy viac, niekedy menej. Vyskúšala som toho veľa, všetko zabralo dočasne. Poslednú bodku za ekzémom dal však práve **Cytosan Fomentum**. Podľa možnosti aj niekoľkokrát denne som postihnuté miesto natierala, umyla, natrela znova. Ako sa dalo počas dňa. Teraz ho príležitostne používam ako čistiacu masku. Tiež mi pomohol pri fyzickej námahe, svalovej únave, preťaženi kĺbov. Je naozaj všestranný a nebola by som to ja, keby som sa nezmienila aj o využití pre zvieratá. Máme športového koňa, osemročného valacha. Využívame

ho na parkúrové skákanie. Počas jazdeckej sezóny strávime s ním 2-3 víkendy na pretekoch. Bola asi polovica septembra, my sme sa vybrali závodit' k našim západným susedom. Počas prípravy na súťaž sa kone pripravujú na štart v spoločnom priestore, kde majú cvičné prekážky na rozohratie. Na tomto opravovisku bolo asi 7 koní, každý si individuálne robil to svoje. Jedna mladá jazdkyňa sa pristavila, zrejme, aby si pozrela priebeh súťaže. Jej kôň, nevedno prečo, toho nášho bez akéhokoľvek varovania kopol. Tento zvuk, táto rana mi hlukom pripomenula náraz ako pri autonehode. Nielen náš kôň, ale všetci, čo sme to videli, sme zostali paralyzovaní stáť. Vtedy ešte nebolo jasné, čo bolo zasiahnuté. Žiaľ, kopanec zasiahol karpálny kĺb. Ukázalo sa to v priebehu niekoľkých sekúnd, keď tam vznikol opuch veľkosti a tvarom pripomínajúci zrelé jablko. Kôň kríval, opuch rástol. Na krásnej, ušľachtilej nohe svietil ako obrovský balvan. Samozrejme, že zo súťaže sme sa ospravedlnili a odhlásili. Nohu sme chladili prúdom studenej vody a vycestovali domov. Cestou sme zvažovali spôsob liečby. Zaradili sme pokojový režim. Počas troch dní sme chladili. Opuch sa rozlial smerom nahor aj nadol. Postihnuté miesto bolo trochu teplejšie ako jeho okolie. Po troch dňoch sme začali opatrne pohybovať – ľahké vychádzky, ale iba krokom. No a nastúpil **Cytosan Fomentum Gel**. Večer sme výdatne natreli celý opuch,

nech pôsobí aj počas noci. Ráno dobre vyšúchať tvrdým kartáčom, zvyšok potom zmyť vodou. Nohu osušiť a ísť na vychádzku. Suchú nohu potom natrieť **Artrinom**. Nechať pôsobiť do večera. Večer zotrieť **Artrin** a votrieť **Cytosan Fomentum**. Počas nasledovných dvoch týždňov sme opatrne pridávali záťaž, lebo koník je temperamentný a nerád zaháľa. **Artrin** sme dávali len 4 dni, aj z časových dôvodov. Počas týchto dní sme vnútorne podávali aj **Renovet** – na aktiváciu lymfy, aby sme podporili jej cirkuláciu (nakoľko mal obmedzený pohyb). Samozrejme sme zavolali aj veterinára, aby urobil rtg snímky. Chceli sme mať istotu, či stav nevyžaduje operačný zákrok. Našťastie nie. Konský športovec síce niekoľko nasledovných plánovaných pretekov už v sezóne neabsolvoval, ale noha sa vyliečila a koník je v poriadku. Čiernym zázrakom sme si pomohli, minuli sme ho asi tri tuby, no výsledok stál za to. Potvrdila sa stará známa pravda, že „zem vytiahne“, keďže **Cytosan Fomentum Gel** obsahuje látky pochádzajúce z rašeliny. „Zem vytiahne“, a preto je príjemné a ozdravujúce (harmonizujúce je možno správnejší výraz) chodiť po nej naboso, sedieť, ležať, hrať sa, využívať jej silu. Samozrejme v mesiacoch, ktoré vo svojom názve nemajú písmeno „r“. Prípravky **Energy** sú účinné a prospešné, pretože sú prírodné a pochádzajú zo zeme 😊.

S pozdravom **DANIELA SÝKOROVÁ**

Čriečky z mozaiky dejín LIX.

SVET NOVOVEKU

Len pre zaujímavosť stojí za to na doplnenie k predošlému textu poznamenať, že Erazmova burleska Chvála bláznivosti vyšla pre veľkú popularitu ešte počas života autora v štyridsiatich troch vydaniach.

Keď sme spomínali, aký význam pre zdravie a životosprávu Európy mal zámorský obchod, nespomínali sme negatíva s touto výmenou tovarov a ľudí spojené. Na následky chorôb, ktoré priniesli európski dobyvatelia do Nového sveta, došlo k rozvratu tamojších civilizácií. Tie dovtedy nepoznali kiahne, osýpky, chrípku, týfus, nemali voči týmto chorobám vybudovaný imunitný systém, nepoznali dovtedy ani žltú horúčku a maláriu, ktorú doniesli africkí otroci, takže podľahli týmto pligam; a tie vyhubili milióny obyvateľov, pričom ich na niektorých miestach zdecimovali až o osemdesiat, deväťdesiat (i viac) percent. So zvyškom domácych obyvateľov si dobyvatelia „poradili“ inými známymi metódami, aby sa mohli obe Ameriky stať skoro výhradnými dodávateľmi, popri už spomínaných poľnohospodárskych komoditách, striebra a zlata prinajmenšom v najbližších troch storočiach. Mnohé európske prímorské štáty tak mohli (prevažne na úkor svojich kolónií) enormne bohatnúť a počet ich obyvateľov rásť.

Napríklad v roku 1500 mali nad 100 000 obyvateľov len štyri európske mestá – Paríž, Neapol, Miláno a Benátky, no v roku 1700 ich už bolo dvanásť, z toho v Londýne a Paríži žilo viac než 500 000 obyvateľov. Zlepšovala sa dodávka pitnej a úžitkovej vody, vodárenstvo sa stáva významným odvetvím. Pri mestských fontánach sa nachádzali žľaby, v ktorých obyvatelia prali bielizeň, tieto miesta sa stali dôležitými verejnými zariadeniami. Na verejné vodovody sa napájali aj súkromní spotrebiteľia, najčastejšie spomedzi privilegovaných občanov. S tým sa rozrastalo množstvo súkromných kúpeľní, a samozrejme rástla sieť kanalizácie. Kúpeľňové témy sa objavujú aj v maliarskych dielach mnohých umelcov. Do výbavy palácov patrili tiež latríny pre služobníctvo. A v blízkosti mnohých rezidiencií sa objavili športoviská. Tí, čo na to mali, sa snažili žiť zdravo, stravovali sa pomerne racionálne, športovali, využívali kúpele, ... Niektorí aspoň raz mesačne, iní aj častejšie.



BIELA BIELIZEŇ

No o zdravie, hygienu a krásu dbali nielen bohatí, ale aj chudobné vrstvy obyvateľov, samozrejme nie tak dôkladne ako tie majetnejšie. Využívali pritom znalosti starej „kuchynskej medicíny“, ktorej najdôležitejšiu súčasťou boli, samozrejme, bylinky. Každodenné pracovné oblečenie bolo doplnené aspoň o jedno sviatočné.

Ak porovnáme dobu pred štyristo-päťsto rokmi s dneškom, nachádzame mnohé ďalšie paralely. Dobre sa dарило barbierom a lekárikom, ktorí ponúkali svoje služby vo vtedajších „salónoch krásy, kaderníctvach“, pretože ich návštevníci potrebovali „obstať v spoločnosti“. A bez líčenia, parochní, ozdobných mušiek, farbičiek to nešlo. Všetky tieto „výdobytky“ krásy prichádzali do európskych krajín predovšetkým z Talianska. Dokonca najšť v mnohých mestách niekoho bez líčenia bolo skoro nemožné. Veľkú starostlivosť venovali dámy svojim dekoltom, často preveľmi hlbokým, krásu pokožky hrude a krku.

Ani švihácki páni nezanedbávali svoju úpravu, aby boli čo najpríťažlivejší. Parochňami a vrkočmi mohli pokojne konkurovať dámam, takisto mašľami a stuhami, krajkami a rukavičkami, voňavkami, čipkovanými vreckovkami a vejármí, ktorými rozháňali prípadný nepríjemný telesný zápach. Popri spomínaných povolaniach bohatli aj mydlári, lebo ich výrobky sa využívali nielen na osobnú hygienu, ale aj na pranie a pri starostlivosti o domácnosť. V oblube bola aj bieloskvúca bielizeň (veď akou inou by mala byť!), pričom v bežnom pánskom panskom šatníku bývalo aj tridsať košiel.

Chudoba, teda väčšina obyvateľstva, sa musela zaobišť s jednou či dvomi súpravami konopnej spodnej bielizne a o iných „jemných“ doplnkoch šatníka mohli iba snívať. Konopa bola teda jednou z veľmi dôležitých poľnohospodárskych komodít. Dôležitým spoločenským fenoménom sa stal protestantizmus, ktorý sa spájal viac so striedmostou, než s nadbytočným komfortom. A keď v šesťnástom a sedemnástom storočí udrela ďalšia morová rana, ktorá opäť zdecimovala obyvateľstvo Európy, mala striedmost dvere naplno otvorené. Znovu sa objavili šarlatáni so zázračnými receptami na ochranu proti moru, no ich neúspešnosť vyvolala všeobecné rozčarovanie. Ľudia začali chápať, že nielen lieky, ale i správna životospráva je cestou k udržaniu si zdravia. Znovu sa na trhu objavili Salernské pravidlá zdravia, ktorými sme sa dostatočne zaoberali v predchádzajúcich statiach. Okrem nich tu boli i ďalšie príručky a lekárske spisy, mnohé písané zrozumiteľnou rečou, nie nezrozumiteľným „doktorským“ jazykom.

Ak by sme dokázali vrátiť program a prípravky Energy do spomínaného obdobia, som si istý, že by vo výbave vtedajšej lekárne na celej čiare veľmi dôstojne obstáli.

K cnostiam bohobojných ľudí v týchto zlých časoch sa zaradili striedmost a umiernenosť, sebaovládanie a sebazáchova. Nezaobišlo sa to bez upravenej životosprávy a zvýšenia hygieny. Podľa týchto zásad bolo potrebné vyhýbať sa nadmiere mäsa a pitia, ale i príliš horúcemu jedlu, a, samozrejme, smilneniu. Autori návodov zdôrazňovali význam upratovania súkromných i verejných priestorov, vetrania, čistenia a ošetrovania pokožky. Všetko sa to odrazilo predovšetkým v humanizácii medicíny, ale o tom až v ďalšom pokračovaní.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Kvalita spánku rozhoduje

Azda každý z nás pozná ten bezútešný pocit, keď nočný spánok napriek snahe nie a nie prísť. Poruchy spánku sa vyskytujú takmer u polovice populácie, oveľa častejšie sú prítomné u žien. Našťastie sú väčšinou krátkodobé, dočasné, hoci výnimkou nie sú ani pretrvávajúce poruchy spánku. Pre kvalitu spánku je rozhodujúca najmä jeho hĺbka. Potrebná dĺžka spánku je individuálna, spravidla sedem až osem hodín, vo vyššom veku zvyčajne postačuje kratšia doba. Pokojný zdravý spánok je dôležitým predpokladom kvalitnej fyziologickej regenerácie síl a správneho fungovania organizmu.

Príčiny nespavosti a jej prejavy bývajú rôzne. Niektorí majú problém so zaspávaním, iní sa predčasne alebo viackrát počas noci prebúdzajú, pričom kvalita a hĺbka spánku je narušená. Na kvalitu spánku vplyvajú **vonkajšie faktory**, spôsobené účinkom okolitého prostredia: neprimerane vysoká teplota v miestnosti, príliš veľký chlad či rýchle prúdenie vzduchu, nadmerný hluk, neprimerane intenzívne svetlo, najmä neóny. Rovnako nepohodlná posteľ s príliš mäkkým alebo tvrdým matracom. Ľudské telo vníma aj podvedomé podnety, preto sa neodporúča mať umiestnený v miestnosti určená na spanie pracovný stôl, počítač, mobilný telefón, resp. inú elektroniku včítane televízora. Pôsobia totiž rušivo a v ich okolí vzniká elektromagnetický smog aj pri vypnutom, tzv. pohotovostnom

režime. Na kvalitu spánku vplyvajú aj **vnútorné faktory**, spôsobené ochoreniami a ich sprievodnými prejavmi. Z nich je to najmä chronické srdcové zlyhávanie pri organickom postihnutí srdca, dýchavica v dôsledku chronických ochorení priedušiek a pľúc, ako je astma a chronická bronchitída. Tiež to môže byť nedostatočne liečbou kontrolovaná hypertenzia či niektoré duševné ochorenia, najmä depresia a demencia.

STRES A ŤAŽKÉ ŽIVOTNÉ SITUÁCIE

Častou príčinou porúch spánku, ktorá sa prejavuje sťaženým zaspávaním najmä u mladých, aktívnych ľudí, býva nakopený stres, negatívne emócie, problémové životné situácie, stavy napätia, úzkosti a strachu. Neposlednou a celkom bežnou príčinou porúch spánku býva nadmerné pitie kofeínových a stimulujúcich nápojov, kávy, silného čierneho alebo zeleného čaju a tiež alkoholu. Tieto poruchy spánku bývajú skôr krátkodobé a väčšinou spontánne ustúpia po odstránení príčiny. Ak nespavosť pretrváva dlhodobo, t.j. týždne až mesiace, je nutné zistiť a odstrániť príčinu odborným vyšetrením. Vôbec nie je vhodné svojvoľne, dlhodobo a nekontrolovane užívať lieky na spanie, tzv. hypnotiká, pretože sú často návykové, vedú k vzniku závislosti a po čase aj k zhoršovaniu nespavosti. Môžu účinne pomôcť vtedy, ak je príčinou nespavosti reakcia na nejakú krátkodobú duševnú krízu, stresovú záťaž, úmrtie

blízkej osoby, a pod. Závislosť nevzniká, ak sa podávajú iba nevyhnutný čas, spravidla jeden až tri týždne. Dôležitou súčasťou riešenia porúch spánku je vždy optimalizácia životosprávy s cieľom odstrániť, resp. zmierniť stavy úzkosti a strachu. Účinné bývajú relaxácie, meditácia, autogénny tréning, ktoré navodia príjemnú uvoľnenú náladu pred spaním. V prípade závažnejšieho dlhodobiejšieho psychického problému pomáha psychoterapia skúseného psychológa. Veľmi dôležité je osvojiť si isté pravidelné režimové opatrenia dňa: chodiť spať približne v rovnakom čase, pred spaním aspoň 2 až 3 hodiny nejesť a nepiť alkoholické nápoje, nevykonávať fyzickú námahu ani náročnejšie cvičenia. Pred samotným spaním miestnosť riadne vyvetrať, snažiť sa zabezpečiť optimálnu teplotu v spálni, t.j. okolo 18°C, resp. aká komu individuálne vyhovuje. Pokiaľ aj napriek uvedeným opatreniam spánok hneď neprichádza, nesnažiť sa ho vnucovať, ale snažiť sa na lôžku uvoľniť a myslieť na príjemné zážitky.

NAVODIŤ PRIRODZENÝ SPÁNOK POMÁHAJÚ AJ PRIRODNÉ PRÍPRAVKY ENERGY

Sú totiž nenávykové a nemajú vedľajšie nežiaduce účinky. Spríjemniť atmosféru v miestnosti a upokojiť myseľ pomôže niekoľko krátkych strekov spreja **SPIRON** do ovzdušia spálne, prípadne na vankúš či golier pyžama. Navodiť celkovú rovnováhu organizmu a harmonizovať vegetatívny nervový systém, čo vedie aj k zdravému spánku, pomáha bylinný koncentrát **STIMARAL**. Odporúča sa užívať 6 až 7 kvapiek v pohári vody ráno a na obed. Vo večerných hodinách, resp. pred spaním, je vhodné užiť 5 až 7 kvapiek bylinného výťažku **RELAXIN**, ktorý príjemne uvoľní psychické napätie, harmonizuje nervový systém, pomáha zvládnuť stresové situácie. Ak je príčinou poruchy spánku sťažené dýchanie v ľahu, ktoré mávajú najmä kardiaci ako prejav srdcového zlyhávania, odporúča sa spánok so zvýšenou polohou hlavy a hrudníka a z prírodných prípravkov dlhodobiejšie bylinný koncentrát **KOROLEN**. Výhodou prírodných doplnkov je, že na rozdiel od chemických liekov nevzniká na ne závislosť a nemajú vedľajšie účinky. Navodiť dobrý spánok môže pomôcť príjemne teplý uvoľňujúci kúpeľ s pridaním prísad **BALNEOL** a **BIOTERMAL**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Bez slobody hynie každý živý tvor



Túto skutočnosť som si uvedomila v momente, keď som opäť raz rukavicou z okna vyhadzovala osu, unavenú, bez síl, ukonanú stálym dobiedzaním do skla.

Nuž, nemám veru na okne sieťku proti hmyzu, ktorá by zabránila ose či muche, aby vnikla do bytu, do kuchyne. V lete zvyknem mávať okno otvorené dokorán, najmä pri varení. Ochrannú sieťku som odmietla z prostého dôvodu – bez slobodného, voľného výhľadu na vonkajší svet, zastretého, i keď priehľadnou sieťkou, by som sa cítila ako vo väzení. Tá zábrana vyzerá ako mreže na oknách istých zariadení a má charakter neslobody. Je to možno zvláštne prirovnanie, no nenadýchnuť sa letného sviežeho raňajšieho vzduchu pri otvorení okna, nevykloniť sa z neho a nepozrieť pritom na oblohu, nenačuvať spevu vtákov i zvukom nového začínajúceho dňa či „neskontrolovať“ stromy pod oknom... To jednoducho nejde. A preto nemám na okne sieťovú „bariéru“, ktorá by znemožnila vletieť tej malej potvorke do kuchyne. Najviac ma svojou návštevou poctia v čase zavárania či pečenia čohosi sladkého, čo ony veľmi milujú. Vtedy mám postarané o prácu navyše. Pováčšine odletia samé, no keď sa im to nedarí, pomôžem im. V takejto chvíli sledujem ich správanie. Keď nie sú veľmi unavené, ihneď vzlietnu. Ale ak sú vyčerpané, vtedy najprv chvíľku padajú, no potom odrazu

ožijú a začnú opäť lietať. Aj my ľudia sme ako ony – bez slobody nevieme a nemôžeme existovať. Nesloboda nikomu nedovolí zhlboka sa nadýchnuť. „Pristrihne“ nám „krídla“ a nedovolí nám slobodne „vzlietnuť“, akýkoľvek pokus udusí už v zárodku. A tak sa stávame neslobodnými, uväznenými vo svojom strachu a smútku. Takéto chvíle sú živnou pôdou pre spustenie sebadeštruktívnych vnútorných programov. Práve nastávajúci jesenný čas a s ním prichádzajúce daždivé a hmlisté dni môžu byť spúšťačmi rôznych stavov smútku či depresii. V takýchto dňoch prežívame sklúčenosť, ochabnutosť, mávame pocity únavy, neschopnosti nadýchnuť sa. Vtedy je dobré uvedomiť si, že toto je spôsob, akým nám naša duša dáva na vedomie, že musíme spomaliť a obrátiť svoju pozornosť do svojho vnútra. Hektické horúce leto už máme za sebou, a tak ako si príroda potrebuje oddýchnuť od horúčav, i naša duša a telo cítia potrebu oddýchnuť si a nárokovú si na to, na čo majú právo – na pozornosť a lásku. Pri prekonávaní a zmiernení neprijemných stavov sú nám dobrými pomocníkmi prípravky Energy. Svoju neoceniteľnú pomoc a službu nám ponúkne **Korolen** – dokáže utíšiť duševný nepokoj, veľakrát sprevádzaný búšením srdca, vracia silu a chuť radosť sa zo života. **Stimaral** upokojí,

skrotí výbušnosť či hystériu a pomôže nám vyjsť z „pivnice“, je osožný pri neurózach. **King Kong** preukáže svoju silu v momente, keď nám chýba dostatok vôle čokoľvek uskutočniť alebo dokončiť, podá pomocnú ruku pri prekonávaní problémov spojených s adaptáciou na nové situácie. **Peralgin** vypomôže pri ťažkostiach súvisiacich s menopauzou, pri rôznych alergiách a vyčerpaní. Z krémov môžeme spomenúť **Ruticelit**, **Protektin**, **Droserin**. Stačí si len vybrať a ak nevieme, pre ktorý prípravok sa máme rozhodnúť, nechajme prehovoriť svoju intuíciu – ona nás povedie. I spočinutie v kúpeli s **Balneolom** spolu s niektorým z už spomenutých krémov, má blahodárny účinok nielen na telo, ale aj na ubolenú dušu. Nie nadarmo majú prípravky vo svojej charakteristike prívlastok *regeneračný*. Svojím unikátnym zložením nám pomáhajú prekonávať ťažké chvíle, regenerujú a dodávajú silu. Vďaka nim nachádzame opäť riešenia v situáciách, ktoré sa nám zdali neriešiteľné. Vnášajú radosť a slniečko do srdca, vracajú nám chuť žiť. Výraz **bio** súvisí so životom, s bytím. A **bioinformačné** prípravky Energy v sebe túto informáciu nesú, správu života odovzdávajú a svojím pôsobením nám umožňujú opäť sa slobodne a bez zábran zhlboka nadýchnuť a byť (teda „voľne vzlietnuť“!).

Ing. MÁRIA VERBENÍKOVÁ



Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu XLVII

Nezvládnutá energia znamenia Panna je spojená problémami oblasti solárneho plexu, nadúvaním, pocitmi plnosti, črevnými zápalmi, cukrovkou, nutkavým správaním, existenčným strachom, poruchami spánku, zvýšenou kritickosťou, chladom až krčovitosťou, nadmernou utilitárnosťou, malichernosťou a zahorknutosťou. Spôsobuje riziko zápalu pobrušnice, prejavuje sa zápchami a hnačkami. Či sa „panenské“ zdravotné problémy budú manifestovať však závisí od životosprávy a spôsobu života jedinca. Schopnosť rozlíšiť, čo je pre človeka potrebné, vedieť analyzovať a stráviť ťažkosti zo svojho okolia – to sú úlohy, ktoré Pannu očakávajú.

Merkúr, vládca znamenia, sa v znamení zaoberá analýzou a syntetizovaním

poznatkov. V jarnom znamení Blíženci získaval znalosti prostredníctvom zvedavosti a učenia sa, zhromažďovania množstva rôznorodých informácií. V Panne ich usporadúva do systému. Ukladá, škatuľkuje, pedantne vytvára režim. Kontroluje, podlieha spoločenskej kontrole, zároveň sa zaoberá (trpí) sebakontrolou. Z hľadiska vývinu osobnosti je znamenie prostredníctvom jeho vládcu spojené s vekom okolo štrnástich rokov – stredným školským vekom, kedy intelektové schopnosti vytvárajú dobré predpoklady pre analyticko-syntetickú činnosť, nadobudnuté vedomosti získavajú štruktúru. Prostredníctvom Panny si uvedomujeme, že je to dôležité pre praktický život, ak nechceme, aby v ňom zavládol chaos.

Zemská Panna nám nedáva predpoklady pre rozvoj partnerského života, sústreďuje sa však na všetky prípravné aktivity späť s budúcim partnerstvom. Sú nimi zvýšený záujem o fyzické zdravie, čistotu, hygienu, poriadok. Panna pomáha dbať o vonkajší vzhľad, lebo si cez sebakontrolu uvedomuje, že je kontrolovaná okolím. Potrebu vynikať prejavuje len svoju egoistickú nepripravenosť na život. Tiež chce niekedy prečnievať zo strachu, že by pre výzorovú „šedivosť“ nemusela zaujať prípadného budúceho partnera. To sa deje hlavne v prípade, ak si uvedomuje, že si nevybudovala a nebuduje osobnú jedinečnosť. Potreba excelovať sa prejaví aj vo chvíľach chvíľach, keď sa Panna anarchisticky vzbúri proti

Ako sa účinne chrániť a brániť?

chrípka, kašeľ, nádcha, angína...

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

Cenné odporúčania MUDr. Alexandry Vosátkovej si prečítate v brožúre Ako sa účinne chrániť a brániť?

FLAVOCEL – 20% ZĽAVA

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

GREPOFIT SPRAY – 40% ZĽAVA

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

GREPOFIT NOSOL AQUA – 40% ZĽAVA

ku kombinácii Grepofit kapsuly a drops



Výživový doplnok.

Akcia platí do vyčerpania zásob!

Uvedené akciové ceny vychádzajú z aktuálneho cenníka.

všetkému nútenému, aby sa po čase vrátila do starých zabehaných, dobre kontrolovateľných koľají. Znak znamenia Panna - ♀ - má rôzne interpretácie. Sú astrológovia, ktorí v ňom vidia len spleť črevných kľúčiek, orgánu, s ktorým je Panna spojená, iní slučku na pravej strane glyfu interpretujú ako upravený a tesne upätý zväzok vlasov, vlasy nahladko vyčesané do jednoduchého chvosta, typické pre dievčenský účes minulosti. U nás na východe sa tomu hovorilo kontá, aj keď tá sa podľa etnológov viac spája s hladkým priliehavým dvojprameňovým účesom vydatej ženy (od ktorej sa však tiež očakávala istá spoločenská odmeranosť, typická „panenská“ vlastnosť). To ale nie celkom sedí pre bujné hrivy dnešných dievčat, aj keď výnimky potvrdzujú pravidlo. No súčasná móda dovysoka vyholených hláv chlapcov a dievčat a často podivne vyzerajúce účesy, spojené s istou avantgardnou, striktno vymedzenou,

ba až obmedzujúcou strohosťou, by mohli nejakým spôsobom pripomínať symboliku glyfu, príznakového významu znamenia v zmysle – len takto a nie inak! Pritom je zaujímavé, že túto svoju vymedzenosť deklarujú mladí ako prejav osobnej slobody. Panna je znamením končiaceho sa leta. Úroda je už poväčšine pozbieraná (až na jesenné sorty). Dobrý hospodár musí plody roztriediť, uložiť, oddeliť zrnú od pliev, lebo vie, že ak by tak neurobil, všetko by podľahlo skaze. Vytrieduje poškodené plody alebo tie, ktoré sú rizikové, aby ich prípadne usušil, zmrazil, či inak zakonzervoval, upravil do neskôr upotrebitelnej podoby. Do políc už ukladá len tie zdravé, zbavené prípadných nečistôt, možných zdrojov nákazy. Nedodržanie presne stanovených zásad a nebanalnosť pri triediacich aktivitách sú spojené s rizikom neúspechu jeho doterajšej práce. Je až zarážajúce, ako si spomenuté súvislosti nechcú mnohí uvedomiť.

Alebo sa už na poslednú chvíľu predsa len prebúdzajú? Zdá sa, že s vedomím, uvedením si fatálnych dôsledkov špinou zaneseného a ziskuchtivosťou, chamtivosťou poškodeného sveta pre prežitie ľudstva, sa začína prebúdzat kolektívne svedomie. Panna otvára environmentálne témy, posúva nám ich do vedomia, zastupujúc Veľkú Matku vo všetkých podobách – uvedomujeme si ju ako Demeter a jej dcéru Koré - Persefonu, ako Gaiu. Zbaviť sa ťažkých, neliečiteľných chorôb, akými pechoriaca sa chamtivosť a pažravá nenásytosť po bohatstve sú, dokáže len človek múdry, osvietený ľudstvo, ktoré nebude závislé na nesmiernych osobných ziskoch, prostredníctvom ktorých chce vládnuť, ovládať, kraľovať, bašovať, tróniť nad týmto svetom. Umná striedmosť je cestou, ako udržať zdravie a život planéty i jedinca.

Tomu nás Panna učí predovšetkým.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK



Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

MUŠKÁTOVÉ KORENIE

Muškatovník voňavý, známy aj ako macizeň, je mnohometrový strom, z ktorého sa získava korenie. Muškáty v truhliciach za oknami sú pelargónie a rozhodne nevoňajú. To len na úvod, keby náhodou. Muškátový oriešok a kvet, ktorých spotreba v adventnom čase s pečením vianočných cukroviniek rapídne stúpa, nielen neodolateľne vonia, ale má aj zaujímavú históriu a nemenej zaujímavé účinky.

Osud muškátu sa podobá inému koreniu – klinčeku. Obidve rastliny majú korene vo vlhkých tropických lesoch indonézskeho ostrova Moluky, odkiaľ ich do Európy (až) na začiatku stredoveku za nekresťanské ceny dovážali arabskí a indickí obchodníci (viď námorník Sindibád). Peňaženkám majiteľov mlsných jazýčkov veľmi neuľavil ani Vasco da Gama, ktorý Moluky objavil, korenie priviezol a monopol prihrál Portugalcom. Až v 17. storočí ho od nich násilím prevzali Holanďania, ktorí ho držali až do 2. svetovej vojny. Už predtým sa však začal muškátovník (a klinčekovec) pestovať aj na iných tropických ostrovoch v Indonézii, na Srí Lanke, Zanzibare a v Karibiku.

ČO JE ČO?

Muškatovník voňavý, *Myristica fragrans* (*M. aromatica*), je až pätnásťmetrový strom s kuželovitou korunou, ktorý celý charakteristicky korenisto vonia. Kožovité, až 12 cm dlhé listy neopadávajú. Asi 10 rokov po výseve stromu kvitnú samčie rastliny a majú chudé strapce žltkastých kvietkov, samičie majú jednotlivé kvety v úžľabí listov. Plody sú do 5 cm veľké, dužinaté, zamätové kôstkovice, pripomínajúce broskyne. Zretím žltnú až hnednú a rozpoľujú sa na 2–4 diely. Vo vnútri sa skrýva nápadne červený, pozdĺžne ryhovaný mäsitý muškátový „kvet“, obalujúci eliptickú, tenkú, ale tvrdú „kôstku“, chrániacu semeno. Je to zvrásnený, šedivý muškátový „oriešok“. V reze najviac pripomína mozog. Žatva je priebežná, celoročná. Priemerný strom dá ročne cca 2 kg muškátových orieškov a 0,5 kg muškátového kvetu. Ročná svetová produkcia muškátového orieška dosahuje dvanásťtisíc ton.

VÔŇA LÁSKY

Desiatky aromatických silíc (v kvete podľa kvality okolo 17%, v orieškoch asi 8%), najmä myristicínu (menej ho je aj v petržlene a kôpri), sú zodpovedné nielen za vôňu a chuť, ale z väčšej miery

aj za účinky muškátovníka. Oriešky obsahujú navyše škrob, bielkoviny a 25–35% oleja, tzv. muškátového masla, ktoré sa používa v kozmetike na výrobu mydiel, parfumov, vlasovej či ústnej vody, a pod.

Spomínam si, ako kolega rozprával o zázračnom vplyve strúhaného orieška na mužov a pre názornosť vždy pridal gesto vztýčeného predlaktia so zatatou pästou. Áno, muškát je (vraj) afrodiziakum, akási prírodná Viagra. Už to by stačilo na obhajobu jeho vysokej ceny. Tradičná ázijská medicína si váži aj baktericídne účinky muškátovníka a odporúča ho pri zápaloch – od bronchitídy po pankreas či obličky, pri reumatizme či proti zápachu z úst. Ako väčšina korenín podporuje muškát chuť do jedla a trávenie, zároveň potláča plynatosť a hnačky. Ájurvéda ho predpisuje aj na upokojenie, proti stresu a nespavosti.

“HALUZE” S MUŠKÁTOM

Muškatový kvet a oriešok sa používajú vnútorne (prášok, odvar – na trávenie, vnútorné zápal), aj zvonka (masť – na reumu, bronchitídu). Všetko sa dá kombinovať s ďalšími liečivými rastlinami. Veľmi dôležité je dávkovanie. Obyčajne sa odporúča štipka alebo dve špičky noža 2–3x denne. Silica myristicín totiž vo vysokých dávkach (nad 5 g prášku) vyvoláva halucinácie aj otravu sprevádzanú nevoľnosťou, kŕčmi, delíriom a komatóznym, až niekoľkodenným spánkom. To si pri svojich výskumoch osobne overil aj J. E. Purkyně. Prípady vážnej otravy pri zámernej intoxikácii muškátovým orieškom sa objavujú dodnes. Zneužívať muškát (ani v kuchyni) by nemali najmä tehotné ženy.

SLADKÁ BODKA

Kvet aj oriešok účinkujú, chutia a voňajú podobne, kvet má trochu silnejšie účinky a jemnejšiu chuť, oriešok je zasa o niečo sladší. Okrem pôvodne výhradne ázijskej kuchyne sa príjemná vôňa a štiplavá, korenistá chuť muškátu derie zo všemožných pokrmov a nápojov na celom svete. Receptov sú iste milióny. Príjemnú arómu poznajú najmä návštevníci cukrárni a pekární, ale často sa s ním stretne aj v zeleninových pokrmoch, polievkach, omáčkach, údeninách či v rôznych koreniciach zmesiach, k mäsu, atď. Niekde ho tradične pridávajú aj do piva či likérov. Účinky sa potom vraj znásobujú.

Tak šťastné, veselé, sladké, láskyplné, zdravé a v pokoji prežiť sviatky!
Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

Zatočte s únavou

OSVIEŽTE SA ELIXÍROM ŽIVOTA
PLNÝM VITAMÍNŮV
A MINERÁLOV

EXKLUZÍVNA
ZĽAVA | 25 %

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Fytomineral + Organic Goji + Organic Sea Berry oil	35,50 €	44	11,90 €

Akcia je platná od 1. do 31. 1. 2020 alebo do vypredania zásob.
Ide o výživové doplnky. V rámci EXKLUZÍVNEJ ZĽAVY je možné
zakúpiť len jeden akciový balíček na jedno registračné číslo.

Nápoj jesene v materskej škole

A znova sa v materskej škole v Dolnej Stredě zbierali bylinky - medovka, šalvia, mäta, rozmarín, myší chvost. Všetky známe liečivky, ktoré sme ešte ponachádzali na sklonku teplej jesene, sme ovoniavajúc naložili do trojlitrového pohára spolu s citrónom a medom. Aby to bol prírodný nápoj, zaliali sme ich vodou z artézskej studne, okolo ktorej prechádzame počas vychádzok námestím. Po pár dňoch sme už precedený nápoj popíjali. Čakal nás na škôlkarskom okne, prikrytý gázou, nasávajúc jesenné lúče. Kedysi si ľudia podobné nápoje vyrábali z rôznych bylín a plodov častejšie, nechali ich jemne prekvasiť a ich pitím si hasili smäd. My sme nápoj ochutnávali s vedomím, že dodávame telu zdraviu prospešné látky bez chémie, pripravené vlastným úsilím. Bylinky sú pomocníci, ktorí sa nachádzajú vo **Vironale**. Ten má v našej materskej škole čestné miesto na poličke. Spolu s **Droserinom**, krémom, ktorý deťom aplikujeme na zóny čela a nosa, tvoria nerozlučiteľnú dvojicu v živote našich zdravých predškolákov.

JANA KUDLAČOVÁ, riaditeľka MŠ



VÝHODNÉ VIANOČNÉ NAKUPOVANIE

ZĽAVA 10%
NA VŠETKY
VETERINÁRNE PRÍPRAVKY



Energyvet.com

Platnosť akcie od 1. do 31. decembra alebo do vypredania zásob.
MOTIVAČNÁ AKCIA JE URČENÁ LEN PRE ČLENOV KLUBU ENERGY.



Viac informácií o prípravkoch a ich podávaní nájdete na
<http://www.energyvet.com/sk> a na facebook.com/Energy-VET

Zoznam prednášok a Klubov Energy

KOMÁRNO

Margita Kissová
Dunajská 5
94501 Komárno

Otváracia doba:

Pondelok 9:00–12:00, 13:00–16:00

Utorok 9:00–12:00, 13:00–16:00

Streda 9:00–12:00, 13:00–17:30

Štvrtok 9:00–12:00, 13:00–16:00

Piatok na objednávku

Mobil: 0905 853 490

Tel.: 035/772 0840

E-mail: gitusenergy@gmail.com

Prednášky:

» 3.12.2019 o 16:00

Srdce a cievy I (MUDr. Július Šípoš)

» 14.1.2020 o 16:00

Pentagram – využitie v detskom veku (MUDr. Renáta Gerová)

» 18.2.2020 o 16:00 TČM II – vzťahy (Zuzana Krajčíková Mikulová)



Mobil: 0903 535 523, 0908 748 304

E-mail: zuzanamikulova179@gmail.com

Prednášky:

» 2.12.2019 o 16:30 Prevencia a doplnková liečba rakoviny (Ing. Peter Tóth)

» 27.1.2020 o 16:30 TČM II – vzťahy (Zuzana Krajčíková Mikulová)

» 5.2.2020 o 16:30

Celiakia II (MUDr. Renáta Gerová)

» 20.2.2020 o 16:30

Srdce a cievy II (MUDr. Július Šípoš)

MARTIN

Ing. Marianna Sokolíková

Mr. Štefánika 46

03601 Martin

Otváracia doba:

Utorok 9:00–12:00, 13:00–16:15

Streda 9:00–12:00, 13:00–16:15

Mobil: 0903 568 816

E-mail: andromeda.poradenstvo@gmail.com

Prednášky:

» 3.12.2019 o 16:00 Meridiány a dráhy (Mgr. Miroslav Kostelník)

» 11.12.2019 o 16:00

Vhodné kombinácie prípravkov

(Zuzana Krajčíková Mikulová)

» 21.1.2020 o 16:00 Dotyková terapia (Mgr. Miroslav Kostelník)

» 25.2.2020 o 16:00

Mikrobióm – zabudnutý orgán či druhý mozog? (Ing. Peter Tóth)



BRATISLAVA

Ján Šido

Krížna 44 (oproti Tržnici,
budova Zdroj, 1. poschodie)

82108 Bratislava 2

Otváracia doba:

Pondelok 13:00–18:00

Utorok 13:00–18:00

Streda 9:00–12:00, 13:00–18:00

Štvrtok 13:00–18:00

Mobil: 0905 635 804, 0918 616 308

Tel.: 025/556 6334

E-mail: jan.sido@energy.sk

Prednášky:

» 3.12.2019 o 16:30

Mikrobióm – zabudnutý orgán, či druhý mozog? (Ing. Peter Tóth)

» 13.1.2020 o 16:30 Správne užívanie a kombinovanie prípravkov (Zuzana Krajčíková Mikulová)

» 27.1.2020 o 16:30

Energy máme už 21 rokov, kto sme a čo prinášame (Jozef Černek)

» 19.2.2020 o 16:30

Srdce a cievy II (MUDr. Július Šípoš)



NOVÁ DUBNICA

Zuzana Krajčíková-Mikulová
Pribinove Sady 3

01851 Nová Dubnica

Otváracia doba:

Pondelok 10:00–17:00

Utorok 10:00–17:00

Streda 10:00–17:00

Štvrtok 13:00–17:00

Piatok 11:00–17:00



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

Prednášky:

» 11.12.2019 o 16:00

Celiakia II (MUDr. Renáta Gerová)

» 30.1.2020 o 16:00

Srdce a cievy I (MUDr. Július Šípoš)

» 12.2.2020 o 16:00

Energy máme už 21 rokov, kto sme a čo prinášame (Jozef Černek)



» 27.2.2020 o 16:00

Dotyková terapia

(Mgr. Miroslav Kostelník)

KOŠICE

Ing. Peter Tóth

Komenského 3

04001 Košice

» Osobná konzultácia

s Ing. Petrom Tóthom

» Meranie prístrojom SUPERTRONIC a osobná konzultácia a horoskopy s Mgr. Miroslavom Kostelníkom

Otváracia doba:

Pondelok 10:00–18:00

Utorok 10:00–18:00

Streda 10:00–17:00

Štvrtok 10:00–18:00

Piatok 10:00–18:00

Mobil: 0918 477 528

Tel.: 055/633 2000

E-mail: regeneracnecentrum@gmail.com

Prednášky:

» 9.12.2019 o 17:00

Srdce a cievy I (MUDr. Július Šípoš)

» 7.1.2020 o 17:00

Emócie ako príčiny chorôb podľa 5 elementov (Ing. Peter Tóth)

» 14.1.2020 o 17:00

Srdce a cievy II (MUDr. Július Šípoš)

» 11.2.2020 o 17:00

Regenerácia v Pentagrame – krémy (Mgr. Miroslav Kostelník)



PRIEVIDZA

Bc. Alena Medlenová

Madvu 33

97101 Prievidza

Otváracia doba:

Utorok 10:00–17:00

Streda 10:00–17:00

Štvrtok 10:00–15:30

Tel.: 046/543 0429

E-mail: slenderko@pobox.sk

Prednášky:

» 4.12.2019 o 16:00

Prevencia a doplnková liečba rakoviny (Ing. Peter Tóth)

» 10.12.2019 o 16:00

Vhodné kombinácie prípravkov (Zuzana Krajčíková Mikulová)

» 15.1.2020 o 16:00

Imunita u detí predškolského veku (MUDr. Renáta Gerová)

» 26.2.2020 o 16:00

Mikrobióm – zabudnutý orgán, či druhý mozog? (Ing. Peter Tóth)



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

Prednášky:

» 4.12.2019 o 16:30

Srdce a cievy I (MUDr. Július Šípoš)

» 13.1.2020 o 16:30

Celiakia II (MUDr. Renáta Gerová)

» 22.1.2020 o 16:30

Regenerácia v Pentagrame – krémy
(Mgr. Miroslav Kostelník)

» 17.2.2020 o 16:30 TČM II – vzťahy
(Zuzana Krajčíková Mikulová)

POPRADE

Ing. Sonja Mikolajová
Dostojevského 23
05801 Poprad

Otváracia doba:

Pondelok 14:00–18:00

Utorok 14:00–18:00

Streda 14:00–18:00

Štvrtok 14:00–18:00

Mobil: 0905 730 242

E-mail: mikolajova@stonline.sk

Prednášky:

» 10.12.2019 o 16:30

Srdce a cievy I (MUDr. Július Šípoš)

» 8.1.2020 o 16:30

Mikrobióm – zabudnutý orgán, či druhý
mozog? (Ing. Peter Tóth)

» 22.1.2020 o 16:30

Srdce a cievy II (MUDr. Július Šípoš)

» 11.2.2020 o 16:30

Energy máme už 21 rokov, kto sme a čo
prinášame (Jozef Černek)

» 26.2.2020 o 16:30 Pentagram – využitie
v detskom veku (MUDr. Renáta Gerová)

TRNAVA

Margita Drobna
Pekárska 23
91701 Trnava

DOBIERKOVÁ SLUŽBA

Otváracia doba:

Pondelok 10:00–13:00, 14:00–17:00

Utorok 10:00–13:00, 14:00–17:00

Streda 10:00–13:00, 14:00–17:00

Štvrtok 10:00–13:00, 14:00–17:00

Piatok 10:00–13:00, 14:00–17:00

Mobil: 0902 201 240

E-mail: gitadrobna@centrum.sk

Prednášky:

» 5.12.2019 o 15:00

Srdce a cievy II (MUDr. Július Šípoš)

» 14.1.2020 o 15:00 TČM II – vzťahy
(Zuzana Krajčíková Mikulová)

» 23.1.2020 o 15:00

Regenerácia v Pentagrame – krémy
(Mgr. Miroslav Kostelník)

» 4.2.2020 o 15:00

Celiakia II (MUDr. Renáta Gerová)

» 18.2.2020 o 15:00

Srdce a cievy III (MUDr. Július Šípoš)



Takto označený Klub poskytuje
meranie prístrojom Supertronic.

Zoznam Konzultačných centier Energy k 1. 12. 2019

Meno	Adresa	Mobil, Telefon
Peter Štrelinger	Na Križovatkách 78/B, Bratislava 82104	0905 744 596
Eva Luhová	Čechovova 15, Košice 04018	0917 340 659
Eva Tehlárová	Coborihu 1 č. 43, OC Polygon, Nitra 94901	0905 274 137
Ing. Jana Bezděková	Kuzmányho 16, Banská Bystrica 97401	0903 727 199
Monika Bittová	Železničarska 1425/34, Galanta 92401	0940 327 993
Monika Vargová	Ul. Františkánov 24, Komárno 94501	0907 561 307
Monika Červená	č. 269, Beša 93536	0944 229 346 0902 720 256
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	Cukrovárska 1604/16, Rimavská Sobota 97901	0911 501 262
Ivan Štefanka	Winterova 62, Piešťany 92101	0915 762 410
Mgr. Eva Medvedová	Kamenárska 2015/69, Nová Baňa 96801	0915 455 399
Helena Teringová	Duklianska 3431/54, Spišská Nová Ves 05201	0907 937 533
Zlatica Buchová	Trnavská cesta 939/28, Sereď 92601	0905 985 282
PhDr. Vanda Adamkovičová	Tranovského 9, Liptovský Mikuláš 03101	0915 071210

Kašeľ nemá šancu!

Kombinácia prípravkov Vironal a "prekvapenie" výrazne skracuje priebeh vírusového ochorenia a pomáha uľahčiť vykašľávanie.

-15 %

VIAC SA DOZVIETE
V KLUBOCH ENERGY



Ked' sa pýtali Dalajlámu, čo ho na ľuďoch
a ľudskosti najviac prekvapuje, odpovedal:

Ľudia. Pretože obetujú zdravie, aby zarobili peniaze, potom obetujú peniaze,
aby opäť získali zdravie. Tak sa znepokojujú minulosťou a budúcnosťou,
že si neužívajú prítomnosť. A tak nežijú ani v prítomnosti, ani v budúcnosti.
Žijú tak, akoby nemali nikdy zomrieť, a potom zomrú bez toho, aby žili.



Žite naplno nielen počas týchto sviatkov,
ale naplnení zdravím a šťastím po celý nový rok!

