

Koncept zdravia Virtusia

Zahŕňa všetky naše rôznorodé aktivity odvodené z činností v našej Lekárni Vicky Wall v Bratislave na Riazanskej ulici počas viac než dvadsaťročného fungovania.



Lekárň Vicky Wall bola založená v roku 2003. Zameriava sa na holistický spôsob liečenia, samoliečenia a poradenstvo.

biomineral D6 Výrobu bunkových solí pod značkou **Biomine-ral D6®** sme spustili v roku 2010. Distribuuje ich na Slovensku a v Čechách. Ide o tradičný koncept biochemickej terapie Dr. W. H. Schüsslera – minerálnej substitúcie v minimálnej dávke a vstrebateľnej forme. K výrobe bunkových solí sme pridali výrobu kvalitnej prírodnej minerálnej kozmetiky.



Ekologickému pestovaniu a spracovaniu pšenice dvojzrnky na celozrnnú múku a celozrnné cestoviny značky **Prazrnko** sa venujeme od roku 2016. Do sortimentu sme pridali aj raž, špaldu a zmes dvojzrnky a špaldu. V krátkej dobe sprevádzkujeme bistro so zdravým varením, občerstvením a malú pekáreň z kvasu v Biocentre Virtusia v Košariskách (okres Myjava). V Biocentre Virtusia sme v roku 2024 otvorili podnikovú predajňu.



Dovoz a distribúciu Bachových kvetových esencií anglického výrobcu **Healing Herbs** realizujeme od roku 2006.



Dovoz a distribúciu **Aura-Soma** produktov z Anglicka realizujeme od roku 2006.



Liečivé byliny nielen nakupujeme, ale aj pestujeme. V Lekárni Vicky Wall z nich pripravujeme magistraliter sypané čaje podľa vlastných receptúr alebo podľa receptu našich klientov. V roku 2019 sme začali vyrábať aj obľúbené fytotherapeutické produkty lekárne pod značkou **Herb**.



Neustále rastúci záujem o homeopatiu doviedol Lekárň Vicky Wall k širokej ponuke homeopatií pripravovaných magistraliter v spolupráci s anglickým výrobcem Helios.

Organizujeme kurzy a workshopy súvisiace s našou činnosťou. Aktuálna ponuka kurzov je na stránkach virtusia.sk/kurzy.



Viac sa dočítate na

www.virtusia.sk

Výrobca

Biomineral s. r. o., sídlo:
Riazanská 59, 831 03 Bratislava

Prevádzka

Dolné Košariská 320, 906 15 Košariská (okres Myjava)
IČO 46206949, IČ DPH SK2023282690

Podniková predajňa a distribúcia

Biocentrum Virtusia, Dolné Košariská 320
(okres Myjava)
info@biomineral.sk
M. +421 917 354 447, +421 903 227 364
v čase od 8.00 hod. do 15.00 hod.



Ekologické pestovanie, uskladňovanie a spracovávanie je u nás na prvom mieste. Striktne sa vyhýbame zdraviu škodlivým chemikáliám.

Zameriavame sa najmä na pestovanie a spracovanie **starobylej pšenice – dvojzrnky**, ktorá sa z našich jedálničkov postupne vytratila. Významne sa používala viac než 7000 rokov. Vytlačila ju však moderná pšenica kvôli vyšším výnosom a jednoduchšiemu spôsobu pestovania a spracovania.

Prečo Prazrnko

- ◆ Prazrnko je pestované a spracované ekologicky bez použitia pesticídov a iných chemikálií, čím šetríme nielen ekosystém, ale aj váš mikrobióm, imunitu a zdravie.
- ◆ Prírodu šetríme aj lokálnym spracovaním a predajom. Pestujeme na Myjavských kopaniciach v okolí Košarísk, kde zrnko aj spracovávame a predávame na Slovensku.
- ◆ Prazrnko výrobky sú výlučne celozrnné.
- ◆ Dvojzrnka je výnimočná vysokým obsahom zinku a železa a predstavuje ich prirodzený zdroj. Zinok je antioxidant dôležitý pre normálne fungovanie imunity.
- ◆ Dvojzrnka je prastará predchodkyňa modernej pšenice a je vhodná pre ľudí so senzitivitou na bežnú pšenicu vďaka odlišnej genetike a zloženiu lepku.
- ◆ Prazrnko môžete nakupovať aj bezobalovo.
- ◆ Lebo múka a cestoviny nádhérne voňajú a dobre chutia.

Prazrnko pre každého

Jedlo môže byť liek alebo jed. Aj malá zmena môže viesť k lepšiemu zdraviu. Stačí napríklad vymeniť bielu múku za celozrnnú zo zrnka, ktoré vyrástlo na poli ekologicky s ohľadom na životné prostredie. Prazrnko múky sú plnohodnotnou náhradou bielej múky.

Keď kupujete múky, dajte pozor, aby boli:

1. Zo zrna vypestovaného ekologicky. Bežne sa tento fakt deklaruje BIO certifikátom a označením BIO alebo EKO, prípadne konverzia – prechodné obdobie.
2. Celozrnné, teda nie sú zbavené otrúb a klíčkov a spolu s nimi aj živín: minerálnych látok, vitamínov, omega mastných kyselín a vlákniny.
3. Potom si zvolte plodinu. V prípade celiakie bezlepkovú: pohánku, ryžu, cirok, pšeno, kinou. Pokiaľ netrpíte celiakiou, máte oveľa viac možností: jednozrnka, dvojzrnka, kamut, špalda, raž, moderná pšenica, ovos, jačmeň. Múky môžete miešať alebo aj doma ich mlieť čerstvé.
4. Napokon najzdravšie spracovanie obilnín je pečenie z kvasu. Kyslo-mliečna fermentácia je síce zdĺhavý proces oproti pekárskemu droždiu, má však nemalé benefity. Lepok sa pri tom štiepi a to uľahčuje jeho trávenie. Okrem toho sa naruší aj štruktúra antioxidantov, napr. fytátov, a tak sa zlepši dostupnosť živín z múky.

Je pravda, že používanie celozrnných múk má svoje odlišnosti. Aby sme vám uľahčili začiatky zdravého pečenia a varenia, ponúkame vám recepty na stránkach virtusia.sk. V časti blog si nájdite kategóriu recepty. Ak máte chuť sa podeliť o svoj dobrý recept, radi ho pridáme. Píšte na info@virtusia.sk.

Prazrnko pre nás znamená návrat k zdraviu a k múdrosti prastarých mám s ohľadom na prírodu a s využitím prínosov dnešnej doby.

Lepok nie je verejný nepriateľ

Lepok alebo **glutén** obilnín je vo vode nerozpustná zmes proteínov rôznej štruktúry – prolamínov a gluténínov. Tvorí popri škrobe väčšinu všetkých bielkovín endospermu zrna. Vďaka lepku je cesto lepkivé a elasticke. Obilniny môžeme rozdeliť na 2 skupiny podľa toho, či lepok obsahujú alebo neobsahujú. Bezlepkové obilniny sú ryža, kinoa, pohánka, pšeno, cirok. Obilniny s obsahom lepku sú všetky druhy pšenice (pšenca siata, špalda, dvojzrnka, jednozrnka, kamut), raž, jačmeň a niektoré druhy ovsa. V ostatnej dobe pribúdajú zdravotné problémy v súvislosti s lepkom, pričom ide o pestrú paletu problémov.

- Autoimunitné ochorenia – napríklad celiakia a ďalšie. Celiakia má dedičnú predispozíciu.
- Alergia – potravinová, respiračná, kontaktná, anafylaxia.
- Neceliatická gluténová senzitivita (NCGS) – relatívne nová diagnóza, ktorá tiež súvisí so syndrómom priepustného čreva a môže sa prejaviť ako chronický gradujúci zápal kdekoľvek v tele.

Problematickou časťou lepku z hľadiska celiakie sú prolamíny. Ich názvy a zloženie sa líšia, v pšenici to sú gliadíny, v jačmeni hordeíny, v raži secalíny a v ovsi aveníny. Celiakia však postihuje len 1% populácie. Najrozšírenejšia je NCGS, udáva sa okolo 15%. Pravdou je však, že správne % výskytu NCGS nepoznáme, pretože pacienti sa testujú domácimi testami alebo na priamu platbu mimo zdravotné záznamy. Pri NCGS je veľa otázok, nevieme jasne povedať, čo je príčina, mechanizmus a ani liečba. Vieme, že problematické nie sú len gliadíny ale aj fruktány, teda sacharidy. Stále viac sa však v tejto súvislosti hovorí o pesticídoch a to najmä o organofosfáte glyfosáte, najrozšírenejšom pesticíde aj u nás. Používa sa nielen ako herbicíd na buriny pred sejbou, ale aj ako vysušovadlo pred zberom úrody, čo považujeme

za veľmi zlú poľnohospodársku prax. Koľko reziduí sa nachádza v takto vysušenej úrode obilniny alebo strukoviny? Poľnohospodári argumentujú, že takto dopestované plodiny sa používajú ako krmne pre zvieratá. Ale je to tak na 100% a kto to kontroluje? Glyfosát vyhubí, vysuší všetky rastliny, na ktoré je postriekaný ale aj všetky pôdne baktérie. Čo teda jeho rezidúa urobia v našom čreve s baktériami črevného mikrobiómu – s našim najdôležitejším imunitným orgánom? Nech už je názov a mechanizmus zdravotného problému akýkoľvek, spoločný menovateľ je priepustné črevo, kedy sa do krvi a do celého organizmu cez narušenú črevnú bariéru dostávajú látky spôsobujúce chronický zápal v podstate kdekoľvek v tele. Priepustné črevo (leaky gut) sa spája s autoimunitnými ochoreniami, únavovým syndrómom, autizmom, ale aj s miernejšími problémami ako je chronický ekzém, chronický hlien v horných dýchacích cestách, chronické hnačky a bolesti brucha, či migrény.

Ešte horší je fakt, že glyfosát je derivát glycínu, aminokyseliny bežne sa vyskytujúcej v bielkovinách ľudského tela a rastlín. Takto sa jed môže stať trvalou súčasťou bielkovín a napáchať veľa imunitou sprostredkovaných problémov.

Toxické chemikálie majú častokrát malé molekuly a pôsobia ako tzv. haptény. Protilátky, ako pamäť imunity, sa netvoria priamo proti nim, ale proti veľkým molekulám, napríklad bielkovinám lepku alebo polysacharidom, ktoré ich do organizmu prinášajú a na ktoré sú malé molekuly naviazané. Takto sa spúšťa tvorba protilátok, pretrvávajúci a pomaly gradujúci lokálny alebo systémový zápal, ktorý môže postihnúť teoreticky akékoľvek tkanivo alebo orgán ľudského tela.

Problematika intolerancie a chronických zápalov čreva je veľmi komplikovaná, pacientov pribúda a vedecký výskum nedáva zatiaľ jasné a jednoznačné odpovede.

Pozrite si dokumentárny film „Lepok verejný nepriateľ?“ na YouTube.

V čom je dvojzrnka výnimočná?

Človek začal pestovať pšenicu (lat. *Triticum*) 10 000 pred n. l. Najstarší druh pšenice je diploidná jednozrnka (*Triticum monococcum*), má $2 \times 7 = 14$ chromozómov. Pestovala sa v oblasti Eufratu a Tigrisu. V oblasti terajšej Európy a na blízkom východe sa pestovala 9000 pred n. l. tetraploidná dvojzrnka (*Triticum dicoccum*), má $4 \times 7 = 28$ chromozómov. Medzi tetraploidné pšenice patrí aj tvrdá pšenica (*Triticum durum*, semolina) a kamut. Stará európska odroda pšenice špalda (*Triticum spelta*) je najmladšou starobyľou hexaploidnou pšenicou z mladšej doby kamennej 2500 pred n. l. Má $6 \times 7 = 42$ chromozómov. Moderná pšenica siata (*Triticum aestivum*) je tiež hexaploidná. Druhy pšenice môžeme rozdeliť na plevnaté a neplevnaté. Plevnatá je napríklad jednozrnka, dvojzrnka a špalda. Plevy chránia zrno pred škodcami. Pred spracovaním sa zrno vylupuje. Sú predurčené do ekologického poľnohospodárstva.

Zo skúseností vieme to, že pokiaľ niekomu je ťažko po jedle zo pšenice, alebo má krvnými testami potvrdenú senzitivitu na pšenicu, ale nemá celiakiu, musí prechodne na pol roka až rok pšenicu z jedálneho lístka vylúčiť a to sa týka aj špaldy. Jednozrnka, dvojzrnka a ďalšie tetraploidné pšenice sú natoľko geneticky a zložením lepku odlišné, že nespôsobujú týmto ľuďom zdravotné a tráviace problémy. Samozrejme, musia byť v bio kvalite. Celiatici sú však odkázaní výlučne na bezlepkové potraviny.

Dvojzrnka je výnimočná najmä vysokým obsahom zinku, ktorý okrem mnohých ďalších účinkov v ľudskom organizme prispieva k správnej funkcii imunity. Je dôležitý pre bunkové delenie, teda prispieva k regenerácii sliznice a pôsobí protizápalovo. Je významným prostriedkom proti akútnym aj chronickým hnačkám. Deficit zinku je veľmi rozšíreným javom nielen v rozvojových krajinách, ale aj u nás a to najmä u detí, tehotných a dojčiacich žien, vegetariánov a vegánov, u ľudí po 50-tke a u pacientov

s chronickými zápalmi. Jedna porcia cestovín alebo denná dávka chleba z dvojzrnky dokáže pokryť dennú potrebu zinku.

Je označenie Bio zárukou?

BIO alebo EKO je označenie potravín pestovaných, skladovaných a spracovaných ekologicky, bez pesticídov a chemikálií proti hubeniu škodcov, bez konzervantov a iných chemikálií povolených v potravinárstve. Bio pestovatelia a spracovatelia sú pod veľmi prísnou podrobnou každoročnou kontrolou kontrolnej organizácie, s ktorou musia uzatvoriť zmluvu. Z priebežných kontrol Štátnou veterinárnou a potravinovou správou SR vyplýva, že rezidua pesticídov sa v bio potravinách vyskytujú naozaj ojedinele. ŠVPS SR zverejňuje každý rok správu o kontrolnej činnosti. Bio výrobcovia a pestovatelia sú skutočne pod drobnohľadom na rozdiel od tých ostatných. Mnohí farmári však napriek ekologickej činnosti Bio certifikát nemajú z dôvodu s tým súvisiacej byrokratickej náročnosti. Farmára pozná okolie a jeho povest je rovnako zárukou pri predaji z dvora ako BIO certifikát.

Prečo je celozrnná múka lepšia

Biela múka sa vyrába tak, že zrno sa najskôr obrúsi. Vzniknú otruby a tie sa odstránia. Bohužiaľ takto sa vyhodí na živiny najcennejšie časti zrna. Obsahujú vláknu, vitamíny, minerálne látky a v klíčku omega mastné kyseliny. Práve kvôli oxidácii mastných kyselín je doba spotreby celozrnnnej múky oveľa kratšia ako bielej múky. Biela múka, ktorá sa potom z endospermu zrna melie, sa ľudovo nazýva aj ako kastovaná a je v podstate už len zmesou bielkoviny – lepku a sacharidov – škrobu. Preto všetky múky Prazrnko sú celozrnné.