

vitae

október 2016

Na jeseň si cieľene
zvyšujeme imunitu

Humáty:
prírodná sila rašeliny

Vysoko v Andách
rastie koreň života,
legendárna Maca



Prípravky mesiaca októbra

Október sa opäť ukáže ako výstavný maznáčik. Zrejme nebude taký pekný ako vlani, ale betónovať si môžeme dovoliť až do konca mesiaca. Ochladenie sa očakáva na prelome prvej a druhej dekády a pred začiatkom dekády tretej. S mrazom sa ale veľmi počítať nemusí.

Október sa z pohľadu čínskej medicíny spája s medzidobím Zeme a dostáva sa pod vládu Psa. To prináša možnosť vrátiť sa do rovnováhy našich pôvodných energií. Pes ako vládca zaisťuje ochranu, žiada za to ale rozumné zváženie, čo je ešte potrebné a čo už nám, naopak, môže ubližovať. Jednoducho, október je ako stvorený na inventúru, životnú aj faktickú. Dosť si pomôžeme, ak z bytu a celého svojho okolia vyháďžeme všetko, čo nás už len zaťažuje. Rovnakú prácu by sme však mali odvieť aj v našom tele. V našom úsilí nám výborne môžu pomôcť všetky produkty Zeme – humáty. Samozrejme, že na čele so všeobecne účinným **Cytosanom**. Použiť sa môže aj **Cytosan Inovum** obohatený o humát draselný s vyšším podielom vzácnych kovov a stopových prvkov. Ďalšou významnou súčasťou tohto prípravku je zelený íl. Ten sa v čreve nevstrebáva, o to väčšie sú jeho absorpčné a protizápalové vlastnosti. Z rodiny Cytosanov musíme menovať aj **Cytosan Fomentum gel**, vynikajúci prostriedok na tmenie prejavov rôznych kožných problémov (plesne, ekzémy, akné). **Mydlo Cytosan** súčasne prestupuje do hlbších vrstiev kože, čím pomáha pri jej detoxikácii a **šampón Cytosan** znižuje tvorbu lupín a ďalšie nežiadúce dermatologické prejavy (lupienka). Súčasťou radu humátov je **Balneol**, kde sa k humínovým látkam pridávajú éterické oleje. Účinné zložky ovplyvňujú priamo povrch kože alebo sa cez dýchacie ústrojenstvo dostávajú rýchlo do tela.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov výrobkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 10, október 2016.

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.





Čo nám
ponúkne
október?

OBSAH

Editorial	04
Zázrak menom bahno	04
Humáty: prírodná sila rašeliny	06
Vaše skúsenosti s našimi prípravkami	08
Na jeseň si zvyšujeme imunitu	09
Vaše skúsenosti s našimi prípravkami	11
Mygreenlife	12
Tajomstvo Beauty Energy sa odкрýva	14
Kráľovstvo drahých kameňov	17
Jedálny lístok z našej rovnobežky	19
Čo zaberá na plesň u zvierat	20
Od polarity k jednote, od choroby ku zdraviu XVI.	22
Dodajme si optimizmu	23
Čriepky z mozaiky dejín XVII.	24
Školenie Energy v Radave	26
Niet na svete byliny, aby na niečo nebola.	27

EDITORIAL

VEĽKÉ UPRATOVANIE

Občas to pochytí aj mňa. Z ničoho nič. Prosto ráno vstanem, prebehnem všetky tie rituály nevyhnutné pri prebúdzaní – a vtom to na mňa príde. Myšlienka. Mal by som si dať do poriadku pracovný stôl! Ten ozajstný, čo sa tvári ako drevo. A keď už, tak aj ten v počítači, čo sa tvári ako pracovná plocha. Keď už som „v tom“, tak sa vrhnem aj na zásuvky, aj na súbory na disku. Mobil – ten, ktorý sa tvári, že je múdry – sa mi kdesi skryl, lebo tuší, že by mohol prísť rad aj naň. Reálne mu hrozí upratovanie. Kdesi čosi na mňa pípola Facebook. Mal by som napísať sociálna sieť alebo kniha tvári, ale pípola na mňa Facebook, lebo tak ho volám ja aj celé okolie. Kdesi čosi vybuchlo a ktosi kohosi našťval. Výbuch a našťvanie spolu nemajú súvis, hoci by sa zdalo, že by mali mať. Ale v praxi je to tak, že tí, ktorí stoja za výbuchmi, o tom na sociálnych sieťach vopred neinformujú. Teda aspoň nie tak, aby to bolo hneď zrejmé. A tí našťvaní sú našťvaní najmä na obrazovkách. Och, ako im je ľúto, že amazonské pralesy miznú, och, ako ich šťve, že útulky sú plné a bez krmiva pre psíkov. A ten výbuch, no to je ale svinstvo! Ale strom nevysadia, granuly psíkom nekúpia a ani odstraňovať trosky z výbuchu nepobežia. Sú iba našťvaní, a to tak veľmi, že ten hnus budú hneď zdieľať a šíriť, aby sa vedelo, že sú proti výbuchom, hladným psom, aj proti rednúcim pralesom. Nevie, či sa im uľavilo, lebo mne veľmi nie.

Rozhodol som sa upratať si aj sociálnu sieť. Kedysi som mal prednášku o rozmachu Facebooku. V nej som tvrdil, že ľudí



konečne začali zaujímať aj „malé“ informácie z prostredia svojej rodiny, ulice a mesta. Stále to sedí. Ja som sa ale rozhodol, keďže nemôžem ovplyvniť, čo sa na mňa valí z iných médií, že Facebook ovplyvním. Šíriteľov hnusu, špiny, zla a tmy odstránim z môjho sociálneho sveta. Občas si treba upratať všade. Nevie, či viete, ale ono sa toto dá aj s naším telom a myslou. Skúste balneolový kúpeľ, cytosanovú kúru a mydlový rituál. Potom už len trochu pohybu, meditácie a jesennej prechádzky. Schválne. Všimnite si, čo dokáže príroda na jeseň. Je to úžasný maliar, ktorý používa aj vône. Netreba nič zdieľať, nič lajkovať, len zdvihnúť zrak a zhlboka sa nadýchnuť. Prišla jeseň. Je čas upratať.

JOZEF ČERNEK

Zázrak menom bahno

Milujem pozorovanie biotopov, vždy žasnem nad tým, aká je príroda neskutočne vynaliezavá. Každý biotop má nielen svoju charakteristickú vôňu a paletu farieb, ale aj svoju typickú náladu, svojho ducha. Fascinujú ma odlahlé slatiny a rašelinové jazierka, kde býva väčšinou posvätné až hrobové ticho. Sú to totiž miesta, na ktorých prevzali vládu rozklad a smrť. Tu je koniec všetkých koncov, hmota sa rozpadá, všetko sa dezintegruje a vzniká úplne nová kvalita. Zo smrti čerpajúce, život podporujúce liečivé bahno.

HLÚPY, KTO SA NECHCE ZAŠPINIŤ, OSVIETENÝ, KTO JE ZAŠPINENÝ...

Nie náhodou prebieha tento magický proces vo vodnom prostredí. Voda je posledným z piatich prvkov pentagramu a je nerozlučnou spoločníčkou všetkého zániku. V prostredí stojatej jinovej vody, v tichom teple, bez prístupu vzduchu vzniká rozkladom organického materiálu tmavá, mazľavá a často páchnuca hmota. Ľudia už úplne na začiatku zistili, že je liečivá, dosť pravdepodobne sa inšpirovali od zvierat, ktoré celkom inštinktívne chodia k bahenným jazierkam liečiť si svoje rany.

CHVÁLA SMRTI A HNILOBE, LEBO PODPORUJE SAMOTNÝ ŽIVOT!

Z chemického hľadiska sú to humínové kyseliny a soli týchto kyselín, humáty, ktoré stoja za liečivými účinkami bahna. Ide o organické makromolekuly, ktoré vďaka svojmu veľkému povrchu majú schopnosť pohlcovať toxické látky, ťažké kovy, splodiny metabolizmu, ale aj vírusy a baktérie. Elegantným spôsobom likvidujú voľné radikály a pohlcujú rôzne typy žiarenia. Okrem toho sú to silné stimulatory aktivity bielych krviniek (tzv. imunomodulatory) a veľmi úspešne

sa uplatňujú pri liečbe zápalových stavov. Majú celkovo ochranný a detoxikačný efekt a nebyvalo široké pole využitia.

AKO NOVÁ

Osobne považujem za najlepšie najst prírodné rašelinové jazierko, potrieť sa blatom od hlavy až po päty a potom sa váľať v teplom bahne pri západe slnka. To sa mi v tomto roku naozaj pošťastilo a vďaka tomu som mohla zažiť účinky masívnej detoxikácie na svojom tele. Akoby všetko naozaj odišlo, nielen z tela, ale aj z mysle, cítila som veľmi silný ťah nadol do zeme a bola som nesmierne unavená. Keď som sa na druhý deň prebudila, bola som iná... Nová.

JESENNÝ BAHENNÝ PROGRAM

Nie každý má ale termálnu slatinu za domom a celková masívna detoxikácia tiež nie je pre každého. Našťastie má Energy celý rad prípravkov s obsahom liečivých rašelinových výťažkov. Vďaka prípravkom z humátového radu si môžeme urobiť bahenné kúpele rovno u seba v kúpeľni a pre celkovú obnovu organizmu toho môžeme vykonať naozaj mnoho.

Vlajkonosičom celej tejto liečivej artilérie je **Balneol** – humátový kúpeľ obohatený

o éterické oleje. Nedokážem si predstaviť lepšiu jesennú chvíľu, než naložiť sa do vane s Balneolom. Účinky sú veľmi podobné ako váhanie sa v prírodnom rašelinovom jazierku. Únava po kúpeli s Balneolom je teda prirodzeným prejavom naštartovanej obnovy tela a je dobré ísť si potom skrátka rovno ľahnúť. Geniálna je kombinácia kúpeľa a paralelného vnútorného užívania rašelinových výťažkov. Dá sa tak využiť celkové prekrvenie a nastavenie organizmu na očistu a obnovu po kúpeli a efektívne podporiť detoxikáciu vnútorného prostredia. Trávaci systém môžeme očistiť vnútorným užívaním **Cytosanu Inovum**, **Cytosan** zasa pôsobí prednostne v krvi a dokonca chráni pred všetkými typmi žiarenia – od mobilného telefónu, cez slnko až po radiáciu. Hovorím si, „keď už, tak už“, a ako jesennú očistnú kúru si ordinujem: 2x týždenne kúpeľ s Balneolom a každý deň na noc 1x Cytosan a 1x Cytosan Inovum. K tomu sa budem natierať **Cytovitalom**, pretože je po ňom zamatovo hebká pleť, a keď sa mi zachce hrať sa, urobím si pomocou **Cytosan Fomentum gelu** vojnové maľovanie na celom tele... A až potom ma nikto nespozná!

Mgr. **TEREZA VIKTOROVÁ**



Humáty: prírodná sila z rašeliny

Humáty sú prírodné vysokomolekulárne látky, ktoré sa nachádzajú v pôde, rašelini a v hnedom uhlí. Vznikali zložitými chemickými a mikrobiologickými premenami rastlinnej hmoty počas miliónov rokov. Tvorili sa postupne cestou rozpadu rastlinnej hmoty na rašelinu a finálne na humáty. Využitie rašeliny v kúpeľníctve je známe už veľmi dlhý čas. Je výborným materiálom na liečebné zábaly, kúpele a obklady.

Delia sa na humínové kyseliny, ktoré sú nerozpustné vo vode a majú biogénny a stimulačný efekt, a na vo vode rozpustné fulvokyseliny s predovšetkým sorpčným pôsobením. Tvorí ich obrovský arzenál fytochemikálií, antioxidantov, živných látok, enzýmov, aminokyselín, protivírusových látok a ďalších.

Ich účinky na ľudský organizmus sú vďaka tomu naozaj široké (viď tabuľka na strane 7). Podrobnejšie si dnes rozoberieme predovšetkým ich protinádorové pôsobenie. Tieto látky majú totiž asi najväčší preventívny význam najmä pri nádoroch hrubého čreva a konečníka (kolorektálny karcinóm). Česká republika mala od roku 1998 opakovane najvyšší výskyt tohto ochorenia nielen v Európe, ale aj celosvetovo. Prípádov pribúda, ale

priaznivou informáciou sú pozitívne výsledky liečby. Zlé štatistiky vykazuje Slovensko, Maďarsko a Bavorsko. Možným dôvodom sú podobné stravovacie návyky, pitie piva a fajčenie.

PROTINÁDOROVÉ PÔSOBENIE HUMÁTOV

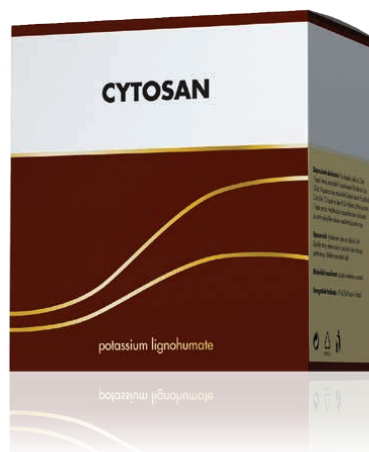
- » Majú detoxikačný a protizápalový účinok (chronický zápal sa považuje za 1. stupeň rizika možného vzniku nádorového ochorenia).
- » Ochránajú DNA buniek a likvidujú rastové faktory nádorov.
- » Vykazujú antioxidačnú aktivitu – ochrana pred voľnými kyslíkovými radikálmi.
- » Absorbujú a eliminujú toxické látky, ťažké kovy a plesne v hrubom čreve.
- » Zosilňujú ochranný film na sliznici hrubého čreva, a tým posilňujú jeho bariérovú a ochrannú funkciu.

- » Ovplyvňujú bunkové membrány a ich signálne dráhy. Tým bránia metastázovaniu zhubných nádorových buniek.
- » Regulujú bunkovú proliferáciu – t.j. nekontrolovateľné delenie buniek.
- » Znižujú kyslosť črevného obsahu – kyslé prostredie vyhovuje práve nádorom (rizikom je najmä biela múka a cukor).
- » Podporujú pravidelné vyprázdňovanie hrubého čreva a črevnú peristaltiku – skracuje sa expozícia patogénov, toxínov, plesní a nežiadúcich metabolitov trávenia na slizniciach čreva a ich vstrebávanie do krvi.
- » Cieľenou oblasťou pôsobenia humátov je celý zažívací trakt (primárne hrubé črevo a konečník).
- » V čreve pozorujeme synergický efekt humátov a probiotík (Probiosan, Probiosan Inovum).



ÚČINKY HUMÁTOV V ORGANIZME

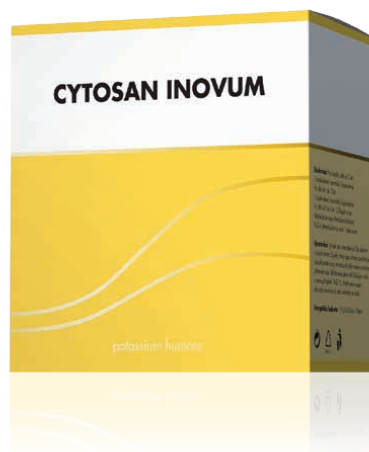
Na imunitný system	» imunostimulácia – posilnenie imunitného systému – imunitnej deficitu » imunomodulácia – harmonizácia imunitného systému (pri alergiách a autoimunitných chorobách)
Antimikrobiálny	» recidivujúce choroby horných dýchacích ciest, choroby z nachladnutia, zápaly nosohltanu a angíny, zápaly priedušiek » črevné bakteriálne infekcie a hnačky
Antivírusový	» virózy, chrípky, infekcie spôsobené vírusmi herpes (opary)
Antimykotický (protiplesňový)	» najmä zápaly spôsobené kvasinkami – Candida albicans v oblasti zažívacieho ústrojenstva, čriev a gynekologickej oblasti
Antiinflatórny, (protizápalový)	» zažívací aparát – zápaly žalúdka, vredová choroba žalúdka a dvanástnika » autoimunitné ochorenia tenkého a hrubého čreva ako ulcerózna kolitída a Crohnova choroba
Protisvrbivý	» najmä alergické ochorenia – atopický ekzém a alergická žihľavka
Detoxikačný	» jarná a jesenná očista organizmu » pri dlhodobom užívaní liekov » po náročnej liečbe, napr. onkologickej
Problematika a ochrana pred žiarením	» žiareniu sme vystavení prakticky denne používaním PC, TV, tabletov alebo mikrovlnných rúr, aj pri častom cestovaní lietadlom
Analgetický (protiboľestivý)	» bolesti kĺbov a chrčtice » artróza, artritída, dna » svalové bolesti – myalgia » problematika šliach, úponov a väzov pri všetkých týchto ťažkostiach je vhodné doplniť aj lokálnu aplikáciu
Menopauzálné problémy	» veľmi vhodná je kombinácia humátových prípravkov s koncentrátom Gynex
Protinádorová aktivita	» najviac u rakoviny hrubého čreva – kolorektálny karcinóm
Absorpcia a eliminácia	» ťažké kovy, toxíny, plesne a ich odstránenie z organizmu
Zvýšenie činnosti enzýmov	» humáty pôsobia ako katalyzátory enzymatických procesov (enzýmy sú látky nevyhnutné pre organizmus rovnako ako vitamíny a minerály)
Vplyv na metabolizmus	» zlepšenie vstrebávania vitamínov, minerálov a stopových prvkov z čreva, a ich využitie bunkami (synergický efekt) » viac ovplyvňujú vitamíny rozpustné v tukoch – A, D, E, K
Kardiovaskulárne choroby (ochorenia srdca a ciev)	» artérioskleróza, kôrnatenie tepien » prevencia – anginy pectoris, infarktu myokardu, cievnej mozgovej príhody, ischemickej choroby dolných končatín a ďalších ochorení cievneho pôvodu
Ochorenie pečene	» vhodná kombinácia s Regalenom alebo Stimaralom » zápal pečene a žltáčka (hepatitída) » infekčná mononukleóza » cirhóza pečene, pečeňová steatóza » zvýšené hodnoty pečeňových testov v krvi
Kožné choroby	» atopický ekzém » lupienka » infekčné kožné choroby » nehojace sa rany, vrede alebo preležaniny pri všetkých týchto ťažkostiach je vhodné doplniť aj lokálnu aplikáciu



CYTOSAN

Typ humátov – lignohumát

Menšia molekulová hmotnosť umožňuje lepšiu schopnosť vstrebávania do krvi, a tým aj silnejší systémový účinok. Preto je Cytosan vhodnejší na celkovú detoxikáciu organizmu. Používa sa pri bolestiach kĺbov, chrčtice, reumatizme, onkologickej problematike.



CYTOSAN INOVUM

Typ humátov – kombinácia lignohumátu + humátu draselného

Majú väčšiu molekulovú hmotnosť s menšou priestupnosťou do krvi. Z toho sa odvíja hlavná účinnosť v čreve. Prínos obsiahnutého zeleného ílu spočíva v tom, že sa nevstrebáva, absorbuje a eliminuje toxické látky von z tela.

MUDr. JIŘÍ HANZEL

Zdroj:

1. Štúdia Hradec Králové – prof. Zadák, 1999 („Vliv humátů sodného na buněčný cyklus a proliferaci buněk savců“)
2. Štúdia Hradec Králové – Humáty a mykotoxíny, vitamíny, protizápalové a imunomodulačné účinky („Působení huminových látek na živý organismus“)

Už raz som ďakovala za Energy



Moja pochvala už predtým patrila výskumnému tímu Energy za pomoc Cytosan Fomentum gelu. Tentokrát opäť nesklamal. Po excízii kurieho oka na 3. prste mojej ľavej nohy sa začala šílená apokalypsa – rana zahnisala, nepomohol penicilín ani namáčanie v Augmentine. Následná osteolýza (úbytok kostného tkaniva) ma vyburcovala k hľadaniu pomoci u odborníkov. V nemocnici Na Bulovce mi nasadili antibiotikum Dalacin, ktorý konečne zastavil hnisanie a úbytok kostičky v prste. Ale stále to nebolo o.k. Tak som dala na radu dcéry, ktorá celú rodinu zásobuje výrobkami Energy, aby som to opäť skúsila s Cytosan Fomentum gelom, že mi určite pomôže a neublíži. A naozaj! Po ďalšej kontrole som sa vyhla ablatívnemu výkonu (chirurgickému odstráneniu časti prsta), za čo naozaj veľmi ďakujem liečivému Cytosanu v tube.

EVA VIAČKOVÁ, Olbramov-Záduh

Cytosanové náplasti a zábaly sú hitom

Prax terapeuta ma postupne doviedla k rôznym druhom masáží (motýlia, meridiánová...), pri ktorých sa mi výrazne osvedčuje využitie kombinácie **bylinných krémov Pentagramu®** s **Cytosan Fomentum gelom**. Pracujem intuitívne – najprv použijem podľa daného stavu či problému krém, ktorým masírujem, potom nanášam Cytosan Fomentum gel. Nechám na koži asi 20 minút, niekedy hodinu, dve, podľa potreby, potom všetko umyjem. Výhodné sú aj cytosanové náplasti, pod ktorými sa krém a gel môžu nechať pôsobiť dlhodobo, aj cez noc. Alebo ak ide o väčšiu plochu, použijem potravinársku fóliu prikrýť napríklad ešte teplou látkou (obdoba Priessnitzovho zábalu). Mám overené, že keď sa človek pod ňou spotí, je to na prospech vecí. Tento postup možno použiť kdekoľvek – na chrbticu, plošky nôh či hrudník. Kombinácia bylinného krému



a humátového zábalu pôsobí ako lymfodrenáž, odvádza vodu a splodiny von z organizmu a doplní do neho výživu, podporí regeneráciu. Po takejto vonkajšej aplikácii odporúčam klientom podľa potreby 2–3 dni až týždeň vnútorne užívať **Cytosan** v dávke 1–2 kapsuly denne, ideálne na noc a skoro ráno. Detoxikácia organizmu sa tým násobí a zosilňuje efekt masáží. Klienti sú s touto metódou veľmi

spokojní, úľava prichádza okamžite. Výborné výsledky sú pri bolestiach chrbta a opuchoch/ťažkých nohách rôzneho pôvodu, kŕčoch, menštruačných bolestiach, kašli či astme. Ak je miesto postihnuté zápalom, používam väčšinou **Artrin** alebo **Droserin**, na staré usadeniny a zjazvené miesta **Cytovital**, **Protektin** podporuje očistu a **Ruticelit** preruší. Všetky krémy sú výborné!

Mgr. JITKA SCHMUTTERMEIEROVÁ, Babice



Na jeseň si zvyšujeme imunitu

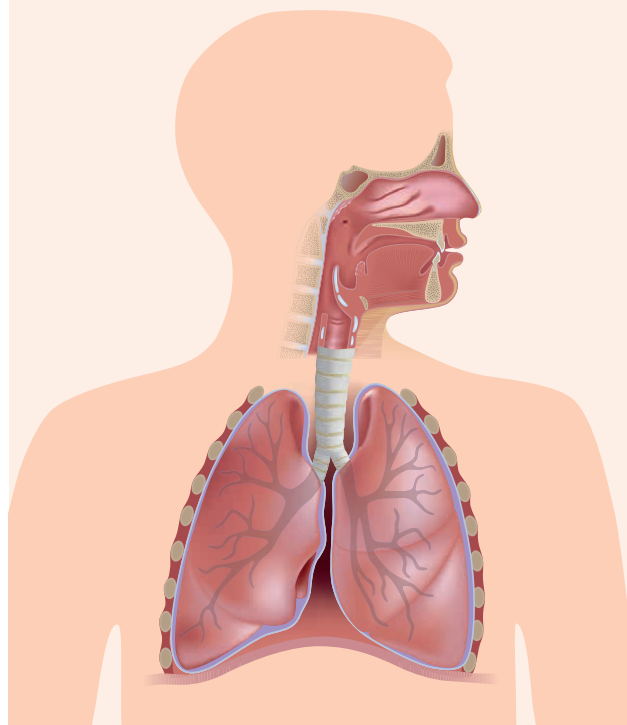
Aby nám sychravé jesenné počasie a potom aj samotné obdobie zimy nespôsobovali zdravotné problémy súvisiace s častým nachladnutím, nádchou, chrípkou či vážnejšími zápalmi dýchacích ciest, je rozumné včas sa na ne pripraviť posilnením imunitného systému. Najmä, ak sme náchylní na tieto ochorenia a pravidelne nás navštevujú počas vlhkého a chladného počasia.

RADŠEJ TERAZ NEŽ NESKÔR

Ideálny čas na podporu imunity pred zimným obdobím je práve začiatok jesene. Aby sme boli pripravení a dostatočne odolní voči vírusom a baktériám spôsobujúcim zápal dýchacích ciest,

o ktorých vieme, že sa im práve v takomto počasí najlepšie darí, treba sa pripraviť včas. Sú to hlavne vírusy nádchy a chrípky, ale aj baktérie, najmä streptokoky, ktoré sa ľahko šíria prostredníctvom kvapôčkovej nákazy z človeka na človeka. »

SCHÉMA DÝCHACÍCH CIEST



Z INTERNETOVEJ PORADNE

» *Chcem sa spýtať na užívanie kvapiek Grepofit drops pre 4-ročné dieťa. Obsahujú alkohol – je vhodné, aby ich krátkodobo, počas virózy, užívali aj deti? A je možné kombinovať ich s inými výrobkami z Pentagramu, napr. s Renolom či Vironalom?*

Ďakujem, VERONIKA

Na posilnenie imunity u malých detí, ak nemajú alergiu, odporúčam **Vironal**. Vo Vašom prípade 2 kvapky denne od pondelka do piatka, v sobotu a nedeľu pauza, po dobu 3 mesiacov. V dobe akútneho infektu môžete krátkodobo zvýšiť dávku na 3x denne 2 kvapky. Vironalom môžete utierať aj nos. **Grepofit drops** môže dieťa krátkodobo užívať, 3 kvapky denne.

» *Moja 5-ročná dcéra má opakované angíny. Chcela by som vedieť, či sa dá nejakým spôsobom zvýšiť jej imunita.*

Ďakujem, JANDOVÁ

Odporúčam **Renol** a **Drags Imun**. Dávkovanie Renolu: 1. týždeň 0–0–2 kvapky, 2. týždeň 1–0–2 kvapky, 3. týždeň 2–0–2 kvapky, nasleduje týždeň prestávka a potom zopakujte užívanie ešte 3 týždne v dávke 2–0–2 kvapky. Dávkovanie Drags Imunu: 2x denne 2 kvapky po dobu 3 týždňov. Nezabudnite na pitný režim. Upravte aj jedálny lístok: bez mlieka, bieleho pečiva a sladkostí.

S pozdravom MUDr. RENÁTA GEROVÁ

» Ak sme imunitne dobre vybavení, tak im spravidla odoláme, ak pripravení nie sme, choroba ľahšie prepukne a vyradí nás z normálneho fungovania na niekoľko dní, v horšom prípade až na niekoľko týždňov (zápal priedušiek alebo pľúc). Súčasťou prevencie pred infekčnými chorobami a bežným nachladnutím je okrem podpory imunity aj dostatočný príjem tekutín, pravidelný pobyt na čerstvom vzduchu, otužovanie, ľahko stráviteľná zdravá strava s dostatkom čerstvej zeleniny a ovocia. Najlepšia je surová alebo varená zelenina, morské aj sladkovodné ryby. Nesmieme zabúdať ani na pravidelný režim dňa s dostatkom spánku a odpočinku. Priam nevyhnutné je vyhýbať sa fajčeniu, ktoré devastuje epitely a sliznice dýchacích ciest, narúša imunitu, zahlieňuje priedušky, zanáša pľúca dechtom a karcinogénnymi látkami. V rámci prevencie je veľmi dôležité chrániť si organizmus pred podchladením, t.j. obliekať sa primerane k počasiu, ročnému obdobiu a vonkajšej teplote. Do chladného počasia si obliecť radšej viac vrstiev odevu z prírodného bavlneného materiálu a v prípade spotenia sa čo najskôr prezliecť. Rozumné je počas zvýšeného výskytu viróz, resp. počas epidémií chrípky, ešte dôslednejšie dodržiavať zásady osobnej hygieny a zdravé návyky, vráťane pravidelného vetrania miestností a minimalizácie kontaktu s chorými ľuďmi.

BYLINY OPĚT V AKCI

Prírodné prípravky Energy účinne podporujú imunitu a pomáhajú pri prevencii infekčných chorôb.

- » Z bylinných koncentrátov je hlavný **Vironal**, ktorý sa odporúča užívať preventívne počas jesenných a včasných jarných mesiacov. Okrem podpory imunity je účinným pomocníkom aj počas liečby chorôb z nachladnutia, vírusových a bakteriálnych. Užíva sa spravidla 3x denne 5–7 kvapiek, pričom u detí sú dávky nižšie. Vhodný je aj na akútne prípady, t.j. počas choroby, keď sa podáva v plnej dávke, teda 3x denne 7 kvapiek v pohári vody, najlepšie asi pol hodiny pred jedlom.
- » V prípade bakteriálnych infekcií, hnisavých zápalov, angín, ako aj na prevenciu a podporu organizmu je vhodný bylinný koncentrát **Renol**. Dávkovanie je na začiatku užívania nižšie, po týždni sa postupne zvyšuje.
- » Zvonka môžeme účinky bylinných koncentrátov podporiť párovými krémami **Droserin** a **Artrin**, ktoré aplikujeme na oblasť nosných dutín, hrdlo, priedušky, pľúca.
- » Prípravok **Cytosan**, ktorý obsahuje prírodné humáty, pôsobí na organizmus detoxikačne, telo dôkladne vyčistí, a tým pomáha zvýšiť účinnosť užívaných prípravkov, podporuje imunitu.
- » Veľmi prospešný je aj **Flavocel**, ktorý obsahuje vitamín C, bioflavonoidy a ibišteľ sudánsky. Pôsobí antimikrobiálne, chráni bunky ako antioxidant a priaznivo ovplyvňuje imunitu. Užíva sa 3x denne 1 tableta po jedle.
- » **Drags Imun** je čisto prírodný prípravok s obsahom živice zo stromu Croton lechleri. Je účinný nielen proti vírusom, ale aj početným baktériám a veľmi dobre stimuluje imunitný systém. Dávkuje sa 3x denne 7–10 kvapiek v pohári vody po jedle.
- » **Imunosan** vďaka obsahu unikátnych prírodných zložiek účinne podporuje nešpecifickú a špecifickú imunitu. Pôsobí po dlhodobjšom užívaní, preto je vhodný predovšetkým ako prevencia či podpora liečby infekčných zápalových ochorení vírusového a bakteriálneho pôvodu.
- » Výživový doplnok **Grepofit** máme vo forme **kapsúl, spreja a kvapiek**. Sprej sa odporúča použiť hneď na začiatku

ochorenia, aplikovať ho cielene na problémové miesto niekoľkými strekmi. Kvapky sú ideálne pri prvých príznakoch nachladnutia, bolestiach v hrdle, nádche, chrípke. Kapsuly vďaka svojim antivírusovým a antibakteriálnym účinkom pôsobia výborne pri zápaloch horných dýchacích ciest, najmä pri suchom, dráždivom kašli, pri zápaloch močových ciest a významne podporujú imunitu. Grepofit máme najnovšie aj vo forme nosného spreja – **Grepofit nosol aqua**, ktorý nájde využitie najmä pri nádche, zdurenej a zapálenej nosnej sliznici, upchatom nose a svrbení. Zároveň je vhodným pomocníkom pre ľudí, ktorí dlhodobo pobývajú v klimatizovaných priestoroch, keď bráni nadmernému vysušovaniu slizníc a preventívne ich ochraňuje.

- » Účinné sú aj prípravky zo skupiny zelených potravín, najmä pri prevencii chorôb z nachladnutia a pri podpore imunity. Vďaka enzýmom, vláknine a chlorofylu pôsobia očistne, dopĺňajú do tela vitamíny, minerály a stopové prvky. Patrí k nim výťažok z mladého jačmeňa **Organic Barley Juice/ Barley Juice**, kombinovaný prípravok spolu so sladkovodnou riasou **Hawaii Spirulina**, ďalej **Organic Chlorella**, **Betafit** a kombinované prípravky s probiotickými kultúrami **Probiosan** a **Probiosan Inovum**.
- » Z čajov Energy je **Lapacho** známe svojimi výraznými antivírusovými účinkami a podporou imunity. Plody kustovnice čínskej v čaji **Lycium chinense** sú bohatým zdrojom prírodných vitamínov a ako antioxidanty chránia bunky organizmu pred voľnými radikálmi.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

ZÁSIELKOVÝ PREDAJ

CHCETE MAŤ SVOJ PRÍPRAVOK DOMA UŽ ZAJTRA?

Za nezmenenú cenu ho dostanete do 24 hodín prostredníctvom kuriéra priamo do vašich rúk, ak si prípravky objednáte (telefonicky, mailom, cez Skype, kde nás nájdete ako energy_on-line) do 15:00 hod!
Vážení priatelia! Teraz máte príležitosť využívať možnosť zasielania našich prípravkov priamo na vašu adresu.
Napriek výhodám zásielkovej služby však nezabúdajte na pravidelné návštevy svojho Klubu!

INTERNET: www.energy.sk
E-MAIL: dobierka@energy.sk

TELEFÓN: 0905 499 395; 0905 587 243; 0915 959 384; 0911 499 395

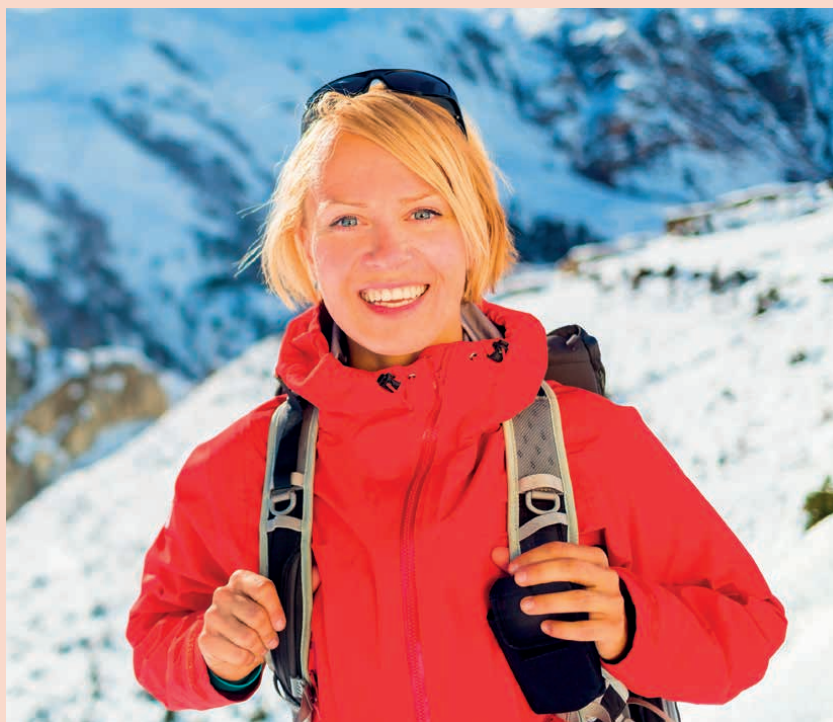
SMS: Orange: 0905 499 395; 0905 587 243; 0915 959 384;
T-mobile: 0911 499 395 **Objednávajte rýchlo a lacno pomocou mobilného telefónu.**

Manipulačný poplatok: Poštovné a balné je jednotné, a to 2,30 EUR pri nákupe do 66 EUR. Pri nákupe nad 66 eur je poštovné + balné **ZADARMO**. Registrovaní poradcovia si touto formou môžu **OBNOVIŤ REGISTRÁCIU** a objednať si zvýhodnené prípravky v motivačných akciách.

Cestovanie s priateľmi

Už mnoho rokov sú prípravky Energy mojimi priateľmi, na ktorých nedám dopustiť. Niet jediného prípravku, ktorého účinok by som nepocítila, a ktorý by „nefungoval“.

Tohto roku som sa vydala na dovolenku do švajčiarskych Álp. Veľmi som sa tešila, pretože som týchto horských obrov poznala iba z obrázkov alebo televízie. Nastal vytúžený deň a my sme vyšli v ústrety novým dobrodružstvám. Cestou som sa kochala krásami prírody a chcelo sa mi popohnať auto, aby sme už hory nepozorovali len z dopravného prostriedku a mohli s nimi byť v blízkom kontakte. Konečne sme došli do cieľa – do Veysonnaz. Pozerala som sa z balkóna nášho hotela a mala pocit asi ako Zeus, keď hľadel z Olympu na Zem. Jednoducho, krása. Myslela som si, že nič nemôže pokaziť moju radosť, ale dosť som sa zmýlila. Z ničoho nič ma začalo bolieť v krku a zanedlho som si pripadala, akoby ma „prešiel parný valec“. Nemohla som sa ani hnúť, o prehltnutí ani nehovorím. A spomenula som si na svojich kamarátov,



ktorých som si v taške opäť viezla so sebou. Ako prvý som si nakvapkala **Drags Imun**, do krku strekla **Grepofit sprej**, hrudník natrela **Audironom** a prostredie osviežila **Spironom**. Asi po dvoch dňoch som pocítila miernu úľavu

a po týždni som sa pohybovala vo výške 3 000 metrov, kochala sa krásami Álp a s veľkou pokorou v srdci ďakovala za to, že existujú tieto prostriedky, ktoré vracajú ľuďom zdravie.

JANA VALENTOVÁ, Vyškov

Drags Imun: záchrana mojich hlasiviek



Prípravky firmy Energy používam už mnoho rokov, ale až v poslednej dobe som ocenila **Drags Imun** v súvislosti s mojou prácou. Skvelo pôsobí pri zápalových ochoreniach a je vhodný na opary a vyrážky. Ak tento prípravok odporúčam, tak ho prezentujem ako „prírodné antibiotikum“.

V mojom prípade sa skvelo osvedčil na moje každodenne namáhané hlasivky. Bez „dračej krvi“, ako sa tento prípravok ľudovo nazýva, by som možno ani nerozprávala. Moji klienti sa často divia, ako môžem vydržať taký nápor na hovoridlá. Je to celkom jednoduché, každé ráno a večer, niekedy aj počas dňa, podľa toho, ako treba, si hrdlo vykloktám dračou krvou a cítim okamžitú úľavu. Dám pár kvapiek do vody, chvíľu podržim v krku. Keď niečo prehltnem, rozhodne to ničomu neprekáža, naopak. Je to skvelá regenerácia. Predtým som skúšala všelijaké pastilky z lekárne, aj osvedčené ľudové recepty, ale **Drags Imun** vyhráva na celej čiare.

Mgr. RENATA ŠŤASTNÁ, Třebíč



MyGreenLife

KOREŇ ŽIVOTA

Je to asi najvýstižnejšie pomenovanie legendárnej rastliny maca, ktorá po stáročia plní nenahraditeľnú funkciu fyzickej a emocionálnej kotvy. Svojou energiou dokáže povzbudiť silu a výkon na rôznych fyzických úrovniach, a ak sa váš emocionálny stav vychýlil z rovnovážneho stavu a nebezpečne sa nakláňate cez okraj, maca vás ukotví späť a pomôže opäť nájsť pevnú pôdu pod nohami.

POSILNENIE KONDÍCIE, VITALITY, ADAPTÁCIE

Svojím pôsobením predstavuje maca tak trochu otlačok samej seba. Vyskytuje sa v pohľadnicovo krásnych, ale ľudsky nehostinných a veľmi náročných podmienkach, ktorým sa musela počas vývoja prispôbiť. Vysoká nadmorská výška, nízky obsah dýchatelného kyslíka, silné slnečné žiarenie a prudké zmeny teplôt pri striedaní dňa a noci v nej spôsobili v priebehu evolúcie vznik mnohých dôležitých prvkov a biologických zlúčenín. Práve tie pôsobia v ľudskom organizme preventívne aj terapeuticky pri stavoch, v ktorých je telo vystavené podmienkam a faktorom podobným tým, ktorým musela maca čeliť, a na ktoré sa mohla po tisícročia pripraviť.

K najčastejším indikáciám používania macy, vypočítaným tradičným používaním a podporeným klinickými štúdiami,

patrí rýchle zvýšenie fyzickej kondície, všeobecná vitalizácia organizmu a adaptogénne účinky. Maca pôsobí proti duševnej vyčerpanosti, strese a posilňuje psychickú odolnosť.

U mužov zlepšuje plodnosť (kvalitu a pohyblivosť spermií), podporuje sexuálne funkcie a kladne pôsobí na prostatu.

U žien optimalizuje hladinu estrogénu a progesterónu, upravuje menštruáciu a s ňou spojené ťažkosti. Pri športe pomáha budovať svalovú hmotu a urýchľuje procesy regenerácie a hojenia.

Medzi najdôležitejšie účinné zložky macy patria vitamíny (C, E, B1, B2, B6, B12) a aminokyseliny (leucín, lysín, metionín, valín, arginín, alanín, tyrozín, kyselina asparagová a glutamová), steroly, mastné kyseliny (omega-3, -6, -9) a minerály (železo, zinok, sodík, horčík, vápnik).

HISTÓRIA

Archeologické dôkazy naznačujú, že počiatok využívania macy sa datuje do obdobia pred zhruba dvoma tisíckami rokov v oblasti dnešného Juninu, v centrálnej oblasti Peru. V Európe sa prvé zmienky objavujú v písomnostiach španielskych kolonizátorov. V roku 1553 popísal Cieza de Leon takmer zázračné účinky vtedy neznámeho koreňa, ktorý potláčal rôzne choroby a miestnym obyvateľom umožňoval fyzické výkony, ktoré prevyšovali schopnosti jeho krajanov.

ETNOBIOLÓGIA

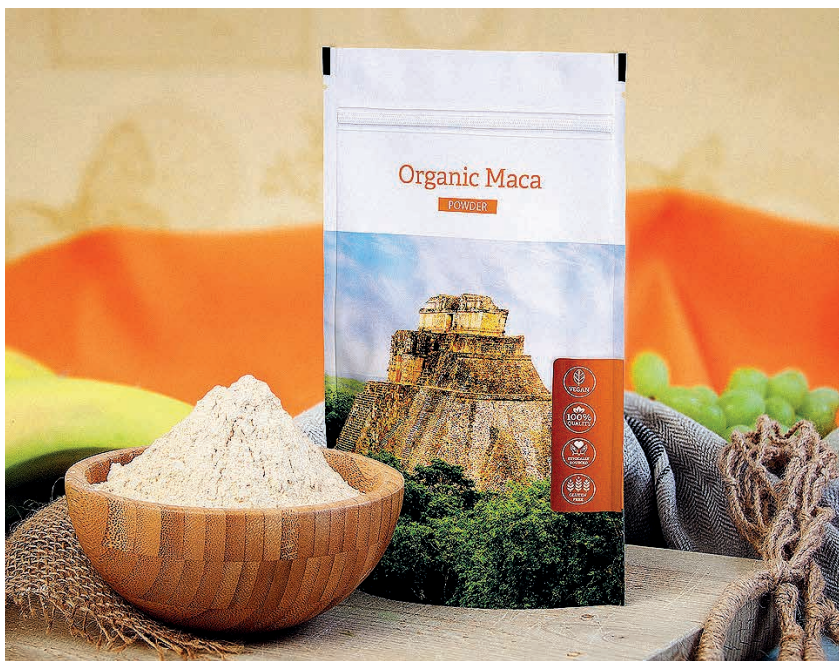
Maca je charakteristická svojou podzemnou a nadzemnou časťou. Zatiaľ čo nadzemná časť je vplyvom drsného prostredia malá a plochá, podzemnú časť tvorí výrazný koreň. Ten je v čerstvom stave dlhý 10–14 cm široký a 3–5 cm. Existuje mnoho odrôd macy s odlišnými biologickými vlastnosťami, ktoré môžu byť charakterizované podľa farby koreňa – od bielej po čiernu. Len v oblasti Juninu ich bolo popísaných trinásť. Vzhľadom na to, že je takmer nemožné klinicky preskúmať všetky látky obsiahnuté vo všetkých odrodách a popísať ich účinok pri jednotlivých indikáciách, pokladáme za najlepšie namiešať vyváženú zmes rôznych odrôd macy. Menej kvalitné produkty obsahujú iba najdostupnejšie a lacnejšie odrody macy, zatiaľ čo tie najdrahšie, medzi ktoré patrí červená a čierna, ich nemajú zastúpené vôbec.

SLADKÁ BODKA ZA NEDELNÝM OBEDOM

ZMRZLINA MANGO – MACA – BANÁN

- » 2 šálky pokrájaného a zmrazeného manga
- » 2 pokrájané a zmrazené banány
- » 1 lyžica Organic Maca

Nasypte všetky ingrediencie do výkonného robota a rozmixujte dohladka, ozdobte. Aké je to krásne jednoduché!



PESTOVANIE A ŽATVA

Peruánske vysokohorské oblasti vo výške okolo 4 000 metrov sú typickým miestom pre macu. Horské plošiny lemované o niekoľko stoviek metrov vyššími svahmi sú sytené dažďami, omývavými úrodnou pôdou, ktorá sa tu nachádza aj vo výške viac ako 4 500 metrov. Jej pestrá paleta farieb je dôkazom prítomnosti mnohých minerálov, ktoré tu vznikli intenzívnou geologickou činnosťou pred miliónmi a miliónmi rokov. Správne pestovanie macy umožňuje použiť rovnakú pôdu iba raz za štyri roky, potom sa musí zem opäť zregenerovať a silnieť. Iba dodržaním týchto zásad je možné získať prostriedok, ktorý je síce nesmierne náročný na pestovanie, ale garantuje účinky, ktoré pomáhali prežiť starým civilizáciám.

Maca rastie v závislosti na okolitých podmienkach približne osem mesiacov, žatva prebieha výhradne ručne. Po očistení koreňov nastupuje proces ich pomalého a prirodzeného sušenia, pri ktorom stratí výrazné percento vody, a preto dramaticky zmenší svoj objem. Vysušený koreň meria iba 2–8 cm a váži od 7 do 23 gramov.

Veľký dôraz kladieme na prípravu záverečnej zmesi, jej mikronizáciu a ošetrenie procesom gelatinizácie. Pri ňom sa šetrným, mechanickým spôsobom odstraňuje škrob a narušia sa chemické väzby, ktoré pripájajú škrobové molekuly k aminokyselinám. Odstránením škrobu tvoriaceho inak až 33 percent hmotnosti koreňa získa náš zákazník o tretinu vyššiu koncentráciu účinných látok a hlavne oveľa lepšiu rozpustnosť výsledného prípravku, ktorá umožňuje použiť macu aj ako nápoj.

NÁŠ TIP

Ako skvelý adaptogén pomôže maca každému, kto trpí bolesťami hlavy a príbuznými symptómami pri cestách do vyšších nadmorských výšok. Chodíte radi po veľhorách? Idete sa do zahraničia lyžovať? Trápia vás príznaky horskej choroby prvé dva-tri dni? Skúste macu – jednu dávku pred cestou, prvý deň raz ráno a večer, ďalšie dni už iba ráno – a pocítite pozitívnu zmenu. Žiadne bolesti hlavy, žiadna malátnosť a ráno budete svieži a pripravení na nové výkony!

(RED.)

Tajomstvo Beauty Energy sa odkrýva

ČO MAJÚ SPOLOČNÉ DROSERIN RENOVE A PROTEKTIN RENOVE?

Na prvý pohľad nie veľa. Droserin renove patrí k prvku Kov a je neodmysliteľne spätý s funkčnou obranyschopnosťou pleti. Protektin renove zastupuje Drevo, jeho hlavnou náplňou je detoxikácia. Lenže bez riadnej očisty nebude nikdy obranyschopnosť pokožky dostatočná a naopak, jej dobrá odolnosť dáva náležitý priestor na prirodzenú detoxikáciu. Preto sme sa pokúsili prepojiť tieto krémy ich účinkom na problematickú pleť. Čo nezvládne jeden, doplní druhý.

TRADIČNÁ ČÍNSKA MEDICÍNA (TČM)

Droserin renove – Kov – v prírode predstavuje jeseň, pevnosť, dozrievanie až zvädnutie, zúročenie práce. Krém podporuje imunitu a odolnosť pleti, zmiernuje zápalové prejavy vyskytujúce sa pri suchej pokožke. K prvku Kov neoddeliteľne patrí orgán kože. To je ďalšie plus pre dokonalú starostlivosť o pleť, ktorú nám ponúka Droserin renove.

Protektin renove – Drevo – vyjadruje radostnú jar, klíčenie nového života, rozkvet, rast a dostatok energie. Orgánom prvku Dreva je pečeň, ktorá má v popise práce čistiť. Tento krém detoxikuje pokožku s nadmernou tvorbou kožného mazu.

SPOLOČNÉ PODPORNÉ ESENCIE

Parovodnou destiláciou listov a vetvičiek sa získava esencia niaouli z rastliny *Melaleuca viridiflora*. Patrí k prvku Kov a Oheň. Energiu má suchú a teplú. Esenciálny olej niaouli je najsilnejšie prírodné antibiotikum, preto sme ho zvolili ako podpornú esenciu do Droserinu renove a Protektinu renove. Navyše zmiernuje svrbenie kože, upokojuje a hojí zápalovú a citlivú pleť. Esencia dobre uzemňuje a pomáha prekonať tragické okamihy. Jedna z najrozšírenejších esencií vôbec, z **levandule úzkolistej** (*Lavandula angustifolia*), sa tiež destiluje zo stoniek a kvetov. Jej domovským prvkom je Drevo a Oheň. Suchá a chladná energia dobre vyvažuje energiu niaouli. Táto silica je natoľko upokojujúca, hojivá a príjemná, že sa dá aplikovať priamo na

kožu. Odporúčam nosiť ju so sebou do prírody, kde nám dobre poslúži ako repelent, ale využijeme ju aj ako antiseptického, protizápalového a analgetického pomocníka pri úrazoch či šokových situáciách. Rovnako dobre upokojuje kožu aj psychiku. Obnovuje a regeneruje kožné bunky, je vhodná pre pleť s komedómami, aknóznou (a suchú) pleť. Pomáha kontrolovať emócie, podporuje pocit bezpečia, dá sa použiť pri hystérii a napätí. Vo väčších dávkach znižuje krvný tlak!

Súčasťou oboch krémov sú aj doplnkové esenciálne oleje **geránium** a **bigarádia**, spoločne pre celý pentagram krémov zameraných na starostlivosť o pleť.

Tieto krémy obsahujú, rovnako ako Cytovital renove, **kyselinu jantárovú**.

DROSERIN RENOVE

Základné esencie

V Droserine renove je ako základná esencia použitý esenciálny olej z **myrty obyčajnej** (*Myrtus communis*), pochádzajúcej z voľnej prírody tuniského pohoria Veľký Atlas. Ker myrty dorastá asi do dvoch metrov a jeho vetvičky sa strihajú ručne. Esencia sa získava parovodnou destiláciou stoniek s listami, vrátane kvetov. Elementom myrty je Zem a Kov, energia je teplá a suchá. Esencia má silné antibakteriálne a protiplesňové účinky. Vhodná je predovšetkým na zapálenú pleť a akné v dospelosti. Navyše pleť revitalizuje. Na emocionálnej úrovni pomáha znášať osamelosť, zmiernuje depresie a prináša pokoj a mier v duši.

Oleje

Samozrejmosťou je olej argánový a mandľový. Do Droserinu renove sme ďalej zvolili olej makadamiový, čerňuškový a jojobový. S jojobovým olejom sme zatiaľ nemali možnosť zoznámiť sa. Je lisovaný zo semien *Simmondsia chinensis* (jojoba čínska), čo je stálezelený ker s drobnými, kožovitými listami. Chemicky ide kvapalnú vosk, ktorý sa topí už pri 7°C. Jeho nespornou výhodou je, že takmer nepodlieha oxidácii, preto sa veľmi často využíva na výrobu olejových parfumov. Veľmi dobre sa vstrebáva, pričom preniká do spodných vrstiev kože, ktorú regeneruje zvnútra, a pomáha jej zvláčňovať. Na pokožke tvorí ľahký nemastný film, ktorý zabraňuje strate vlhkosti. Z ďalších krémov Beauty Energy obsahuje jojobový olej aj **Artrin renove**.

Byliny

V Droserine renove nájdeme extrakt z aralky, divozela, pamajoránu, chinínovníka, sofory, skorocelu, konopnice, kurkumy, sladkého drievka, kapucínky, plúzgierky, plúcnika, podbeľa, ibiša, prasličky, ruže, materinej dúšky, yzopu a dumbiera.





» Účinky Droserinu renove

Droserin renove má schopnosť obnoviť funkčnosť pokožky, ktorá stratila svoju vitalitu a je oslabená pôsobením okolitých vplyvov alebo stavom vnútorného prostredia. Účinne hojí zápalovú a zapálenú kožu bez toho, aby ju vysušil.

- » obnovuje suchú, stenčenú pleť, ktorá nedostatočne plní svoju ochrannú funkciu
- » najmastnejší zo všetkých krémov Renove, vhodný aj pre najsuchšie typy pokožky
- » chráni pred vonkajšími vplyvmi – uplatní sa aj ako zimný krém
- » podporuje pocit pokoja a bezpečia
- » vhodný na denné aj nočné použitie

PROTEKTIN RENOVE

Základné esencie

Prvé, čo začítate v Protektine renove, je vôňa esenciálneho oleja z rastliny *Cistus ladanifer*. Nazýva sa cist ladanový a je to nízky ker s drobnými kvetmi, rastie v teplejších južných pohoriach. Na destiláciu jeho esencie sa používajú listy a vetvičky. Táto základná esencia Protektinu renove je teplotne neutrálna, má schopnosť porovnávať a rozprúdiť energiu čchi. Preto je esenciálny olej cistu vhodný na zohriatu a začervenanú pokožku. Zosvetľuje pigmentové škvrny, upokojuje ekzematickú pokožku a podporuje jej odolnosť. O všetkých ostatných esenciách použitých v Protektine renove (doplňkových – geránium, bigarádia, a podporných – niaouli a levandula) ste už mali možnosť prečítať si.

Oleje

Tradičnou zložkou krému je argánový a mandľový olej. Protektin renove je pripravený pre mastnejšiu pleť, preto sme celkom výnimočne použili aj **konopný olej**. Má zvlášť účinné regeneračné účinky na pleť, ktorú pri dlhodobom používaní vysušuje. Pôsobí antibakteriálne a posilňuje odolnosť pokožky. Lisuje sa z nažiek *Cannabis sativum* (konope siate), čo je forma bez omamného sekrétu. Posledným olejom, s ktorým vás dnes chceme zoznámiť, je **makový olej**. *Papaver somniferum* L. (mak siaty) sa pestuje predovšetkým na potravinárske účely, ale svoje miesto má aj pri výrobe kozmetiky. Jeho olej vyživuje, chráni a obnovuje



pokožku, zanecháva ju hebkú a vláčnu. Používa sa na pleť poškodenú ekzémami a zápalmi, upokojuje nervovú sústavu a celkovo uvoľňuje. Makový olej obsahuje aj **Artrin renove**.

Byliny

V Protektine renove nájdeme extrakt z aralky, sofory, jastrabiny, pakostu, kostihoja, sladkého drievka, pyšteka, lopúcha, prasličky, puškvorca, sedmokrásy, lipkavca, šišiaka, bôľhoja, hamamelu, fialky, lastovičníka, vresu a zemedymu.

Kaolín

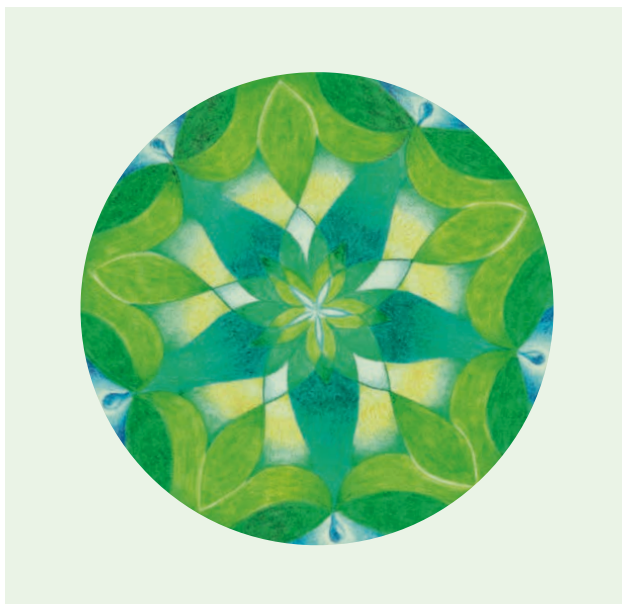
Špecialitou Protektinu renove je prírodný kaolín. Ide o veľmi jemný biely prášok bohatý na stopové prvky a minerálne látky. Vyhladzuje a zosvetľuje pokožku, z jej povrchu a hlbších kožných pórov odstraňuje prebytočný maz, čím pomáha pri jej čistení. Výrazne obmedzuje tvorbu zápalov ako je folikulitída, akné, mikrobiálny ekzém, a pod.

Účinky Protektinu renove

Upokojuje akné a vyrážky, účinne sťahuje póry aj u zrelej, menopauzálnnej pleti.

- » určený na zmiešanú a mastnú pleť
- » na problematickú pokožku so sklonom k dermatitídám
- » účinne hojí zápalové a ekzematické ložiská
- » pleť nevysušuje, ale pomáha jej vláčnosti
- » sťahuje póry
- » je bohatým zdrojom vitamínov a minerálov, najmä vápnika a horčíka
- » eliminuje tvorbu a rozsah pigmentových škvŕn
- » svojím zložením prirodzene neutralizuje toxíny
- » podporuje spoľahlivosť a dodáva odolnosť
- » vhodný ako denný aj nočný krém

MARIE BÍLKOVÁ



Pozn. red.: O mnohých účinných zložkách v krémoch Droserin renove a Protektin renove sme už písali v predchádzajúcich číslach magazínu Vitae: geránium a bigarádia (Vitae 6/2016), argánový olej (Vitae 3/2016), mandľový a čiernuškový olej (Vitae 4/2016), makadamiový (Vitae 7–8/2016), kyselina jantárová (Vitae 9/2016).

Kráľovstvo drahých kameňov (4)

PERLA AKO SYMBOL ČISTOTY A PREMENY

**Maličká vládkyňa vodných hlbín,
kráľovná krásy a bohyňa pomínutelnosti**

- » receptívna
- » v znamení Blížencov, Raka, Rýb, Váh a Kozorožca
- » pod vplyvom Mesiaca
- » patriaca čakre hrdla, čela a korunné (5., 6., 7.)

Perla je z chemického hľadiska uhličitan vápenatý, v podstate tá najobyčajnejšia anorganická látka, ktorá sa na svete vyskytuje naozaj vo veľkom množstve. Z vápenca sú predsa celé pohoria. Perla ale nie je len obyčajný vápenec, je to vápenec, ktorý produkuje živý organizmus, dokonca živočích, presnejšie lastúrnik. V sladkých aj slaných vodách doposiaľ žijú (dúfajme) perlorodky, ustrice a perlotvorky. Majú schopnosť produkovať svojimi žľazami perleť. Ak pomedzi lastúry prekládne jediné zrnko piesku a tlačí lastúrnika v brušku, obalí ho vrstvou perlete, aby prestalo. Zaujímavé ale je, že v jednej ustrici sa môže prirodzene vyvíjať iba jedna perla. Tá navyše stále rastie a perlorodka

ju nikdy nevyľúči von. Trochu to vyzerá, akoby sa perly páčili aj perlorodkám.

POMINUTELNÁ KRÁSA

Romantické časy lovcov perál, ktorí vydržia na jeden nádych jedenásť minút pod vodou, sú už dávno preč. Dnes sa perly „vyrábajú“ umelým chovom lastúrnikov, predovšetkým v Číne a Japonsku. Perlorodka riečna je taká dojná krava, že dokáže vyprodukovať až 20 perál naraz. Sladkovodné perly dokonca vznikajú tak, že sa do tela lastúrnika vloží kus mäkkého tkaniva iného lastúrnika, nasleduje v podstate alergická reakcia, ktorá má za následok vznik perly. Do morských perlotvoriek sa zasa vkladá guľôčka vysústružená zo schránky iného lastúrnika. To by sa v prírode zrejme nestalo. Preto sú perly prírodné a kultivované (tak sa hovorí tým znásilňovaným) niečo ako „nebe a dudy“. Cenovo aj energeticky. Umelo pestované lacné perly jednoducho zaťažujú karmu podobne ako mäso z veľkochovov. V každom prípade

majú schopnosť umocňovať dôsledky karmických príčin a zlomyseľným ľuďom vrátiť ich zlo aj s úrokmi. Odtiaľ asi pochádza viera, že perly nosia smolu a slzy.

Pravá perla je ako svetlo z hlbín temnoty, je to symbol čistoty a premeny. Premeny malého na veľké, bezvýznamného na významné a bolestného na povznášajúce. Perla hovorí, že túto premenu môžeme dosiahnuť len čisto ženskými aspektmi – prijatím a kreatívnou starostlivosťou. Ak teda chceme rozžiariť perlu vo svojom vnútri, musíme najprv prijať fakt, že bolestivé životné skúsenosti nám umožňujú dosiahnuť vyššiu dokonalosť, krásu a čistotu. Nedokonalosť je základom dokonalosti.

Život perly je ale pomerne rýchly. Vo svojej podstate pripomína život človeka – z maličkého nič z temnoty môžeme vonku zažiarit v celej svojej kráse. Za púhych 100 až 150 rokov však perla postupne vyschne, objavia sa trhliny a vrásky, a nakoniec sa vo vrstvách rozpadáva. Krása je skrátka pomínutelná.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

Uvidela som ho...

... kúsok od cesty, po ktorej som kráčala. Bol obrovský. Vysoký hádam aj tridsať metrov – pôsobil majestátne. Jeho vetvy, husto pokryté zelenými listami, akoby siahali až k nebu. Bol s prehľadom najväčší a myslím, že aj najstarší v celom okolí – nádherný Dub. Zatúžila som dotknúť sa ho. Bolo to také intenzívne nutkanie, že sa nedalo prehliadnuť. Táto potreba preplávala cez moje telo, prebudila ma a ukotvila v prítomnosti.

ĽUDSKÝ MOZOG JE SABOTÉR...

... so všetkými našimi predstavami, očakávaniami, špekuláciami, starými programami, strachmi, autopilotmi, s tým svojím navyknutým zmýšľaním... V závese s prebudenou túžbou dotknúť sa Duba mi ponúkol desiatky dôvodov, prečo to neurobiť. Prečo nepoložiť svoje dlane na kmeň a nespočínúť v tichej komunikácii s bytosťou stromu. „Je tu množstvo ľudí, čo si o tebe pomyslia? Chceš zrovna týmto spôsobom pútať pozornosť? Je to trápne. Nesmieš šliapať mimo cesty. Ostatní nebudú na teba čakať. Nerob to, buď nenápadná. Buď ako druhí, zostaň v bezpečí. Zabudni na to, veď o nič nejde...“ Za každým dôvodom „prečo NIE“ o sebe dával vedieť dôvod „prečo ÁNO“. Na rozdiel od toho prvého, ktorý sa triasol od strachu, panikáril, kľčovito uvažoval a zdôvodňoval, bol ten druhý jemný a láskyplný. Nevynucoval si pozornosť – on tu iba BOL. Prejavený nadšením, radosťou zrodenu hlboko v mojom srdci a tichým volaním duše: „Dotkni sa ho.“

A tak som nechala prejsť skupinku ľudí, otočila sa na päte a vrátila sa. Áno, vrátila späť zhruba dvadsať metrov, ktoré som stačila prejsť s hrmotom vo svojej hlave. Takmer som bežala. Odbočila som z cesty, vyšplhala sa do mierneho kopčeka a s takmer obradnou pokorou (ktorá ma až šokovala) položila dlane na kmeň Duba. Okamžite som musela prehliť svoj

dych – strom akoby čakal na mňa, azda aj pobavený mojím zdĺhavým rozhodovaním a nezmyselným vnútorným bojom. Hlboký nádych, hlboký výdych. Ruky sa vpíjali do dreva. Vnímala som drsnú štruktúru kmeňa stromu, cítila život, ktorý ním prúdi. Moje chodidlá sa rozpúšťali do pôdy pod nohami. Oboje vibrovalo, tepalo energiou, ktorá pomaly naplňala celé moje telo.

Bolo to vzrušujúce. Dokonalé. Uvedomovala som si starobu tohto stromu. Jeho energia pôsobila pokojne a stabilne, bola vedúca – nenapadá mi výstižnejšie prirovnanie. „Ach, keby som tak porozumela jeho reči. Tak vela by som sa mohla od neho naučiť!“ Ešte moment, a zašlo to o ďalší kúsok hlbšie. Akoby som sa spojila nielen s týmto majestátnym Dubom, ale aj so všetkými ostatnými stromami v okolí. Na kratučký okamih som si prežila veľkoleposť Jedného Organizmu!

Lenže... Mozog je skutočne zdatný sabotér! V ďalšej sekunde mi nahodil úvahy o mojom zámere. „Čo ak nie je čistý, čo ak je sobecký? Čo potom chcem získať z takého zlého zámeru? Predsa nemôžem získať nič, skôr naopak. A aj tak neovládám túto komunikáciu. Kto mi zaručí, že je to správne? Že to, čo cítim a vnímam, nie je len nejaká moja skonštruovaná predstava...“ Ach áno, koniec. „Ďakujem aj za toto krátke zdieľanie.“

Kiežby som bola schopná dať si viac času, dlhšie precítenie

v plnej bdelosti! Takže nabudúce už odvážnejšia, rozhodnejšia, sebaistejšia. Ale stačila aj malá chvíľka. A v tejto nepatrnej sekunde som zrazu všetky stromy aj ďalšie rastliny vnímala inak. Neoddelené jednu od druhej. Neoddelené od človeka samotného. Akoby sme cez spojenie s jediným stromom mohli komunikovať s krajinou v blízkom aj vzdialenom okolí. Ba čo viac, s celou prírodou planéty. Cítila som vzájomné prepojenie s ríšou rastlín a zvierat. Taký obrovský vnem to vo mne zanechalo! Nešlo iba o informáciu, ktorú mi niekto sprostredkuje, išlo o oveľa viac – o prežitú skúsenosť.

ZABUDLI SME?

Bol by vnem rovnaký, keby som sa dotkla napríklad menhiru? Umožnilo by mi to spojenie so všetkými kameňmi v dosahu aj ďaleko mimo neho? Že kamene, polodrahokamy a drahokamy vyžarujú svoju energiu, je jasné a neoddiskutovateľné. Začínam však byť presvedčená, že toto celé zachádza ešte ďalej. Čo keď reagujú na človeka a potom prúdiacu energiu bud' zosilňujú alebo zoslabujú? Čo keď celá príroda reaguje na nás? Akí otvorení sme, toľko ona ponúka. Je možné, že sa s nami dávno pokúša komunikovať - a my nepočujeme? Zabudli sme? Nerozumieme jej reči, pretože nepoužíva slová. Prejavuje sa inak, na úrovni energií. Ide o úroveň hlbších zmyslov. Hm, zaujímavý

výraz. Pôvodne mi napadlo, že ide o akési mimozmyslové vnímanie – lenže to sa ukazuje ako nie veľmi presné. Myslím, že je nevyhnutné, aby sme používali svoj hmat, zrak a sluch, všetky svoje zmysly, aby sme si za prúdiacou energiou, ktorú cítime, predstavili aj jej farbu a možnú chuť, aby sme sa do nej obliekli, stali sa priamo ňou. Potom sa aj naše vnímanie dostáva na hlbšiu úroveň. A možným sa stane čokoľvek!

Ale my sme zabudli, azda sme spohodlneli. Je náročné udržať bdelú pozornosť. Zamerať sa len na okamih, umlčať hlas mysle, nenechať si odviesť pozornosť. A rovnako náročné je dovoliť, aby sa to dialo – týmto dovolením totiž opúšťame istoty, bezpečné zóny, dostávame sa za svoje hranice. Mohlo by sa stať, že sa nám vďaka zisteným skutočnostiam zrútiť naše doterajšie predstavy o svete a živote. Ale kto tvrdí, že zrútenie ilúzií bude chybou?

PETRA KAPLÁNKOVÁ



Čo zaberá na pleseň u zvierat

Rada by som vám sprostredkovala dva príbehy koníkov, ktoré vybojovali svoj boj s nepríjemnými plesňami.

Prvý koník patrí pod Spojenú školu v Ivanke pri Dunaji. Jeho príbeh mi porozprávala pani riaditeľka Katarína Kubišová.

„Noble je 7-ročný anglický plnokrvník, ktorého získala naša škola darovaním. Už pri prvom kontakte a ošetrovaní sme zistili, že koník nie je ochotný dovoliť nám čo len siahnuť na jeho uši. Veľké problémy nastali pri jeho uzdení, žiaci sa báli vstúpiť do jeho boxu, pretože Noble už len pri pohľade na uzdu chytil paniku. Príčinou jeho správania bol plesňový útvar v ušiach, ktorý mal tvar a charakter špongie. Postihnuté miesta mal veľmi citlivé a bolestivé. Hľadali sme cestu pomôcť mu. Pretože už máme veľmi dobré skúsenosti s výrobkami Energy, rozhodli sme sa aplikovať ich aj v jeho prípade. V dvoch etapách sme mu podávali do krmiva 2 x denne 30 kvapiek Imunovetu („dračia krv“ pre zvieratá). Po prvej aplikácii útvar v ušiach viditeľne zmenil svoju formu. Zo špongiovitého tvaru ostal už len jemný povlak. Počkali sme tri týždne a začali s druhou fľaštičkou. Po druhej aplikácii sa povlak výrazne zmenšil, až sa takmer úplne stratil. Na našu veľkú radosť prestal byť Noble precilivený na dotyk. Konečne ho dokážu nauziť aj naši žiaci. Môže sa ďalej pripravovať na kariéru parkúrového koňa.“





Druhý kôň je 13-ročný valach mojej kamarátky. Tu je ich príbeh.

„Mýtusovi sa plesseň objavila na jar, na prelome apríla a mája. Problém sa začal nevinne, malou rankou nad okom. Okolo ranky mu po čase začala vypadávať srst'. Zdalo sa, že príčinou je presrst'ovanie. Neskôr sa mu však začali robiť hnisajúce chrasty, ktoré Mýtusa svrbeli, takže si miesto každý deň vyšúchal až do krvi. Srst' bola matná, už na pohľad nezdravá, po celom tele mal suché lupiny. Veterinár predpokladal, že ide o slabšiu imunitu, čakali sme teda ďalej. Stav sa neustále zhoršoval. Veterinár zobral stery a odporučil šampón, ktorým som ho musela opakovane umývať a spolu s ním aj všetky veci, ktoré boli s konikom v kontakte (čistiace pomôcky a veci na jazdenie). Výsledky zo steru mali prísť o dva týždne. Šampón nezaberal a stav sa začal opäť zhoršovať, tentokrát na chvoste. Vznikali veľmi bolestivé rany v živom organizme. Vtedy som začala dávať „dračiu krv“ (Imunovet) do žrádla. Po asi piatich dňoch sa ranky začali hojiť a počet šupiniek sa zmenšil. Chvost si prestal šúchať a pri dotyku postihnutých miest už nereagoval citlivo - svrbenie ustupovalo. Po dvoch týždňoch sa mu začala obnovovať srst' na hlave a ranky na chvoste sa začali hojiť. Po štyroch týždňoch už má hlavu úplne zarastenú a chvost opäť vo výbornom stave. Mimochodom, výsledky laboratórnych testov prišli po štrnástich dňoch a potvrdili, že to bola plesseň. Ale to už bol koník v štádiu hojenia aj bez pomoci štandardne používaných drahých prostriedkov.“

Účinky Imunovetu sme otestovali dvakrát a dvakrát úspešne. Už len dodáme, že u ľudí sa dá očakávať podobný účinok, iba namiesto Imunovetu poslúži Drags Imun.

Ing. VIERA ŠPAČKOVÁ, KC mamazem

Energy v praxi materskej školy.

Naša Materská škola v Dolnej Strede je známa tým, že už tretí rok sa zapája do projektu „Zdravé dieťa“, ktorý spočíva v podávaní výživového doplnku **Vironal** deťom vo veku od 3 do 6 rokov. V praxi to vyzerá tak, že každé ráno po jedle a hygiene deti čakajú na svoju kvapku zdravia, ktorú im učiteľky kvapnú rovno na jazyk za sprievodu spevu, ktorým učiteľka opisuje silu prípravku. Deti väčšinou Vironal ani nezapíjajú, ale vychutnávajú vraj jeho „kofolovú“ chuť. Predchádza tomu oboznámenie rodičov s projektom, vysvetlenie a podpísanie informovaného súhlasu na báze dobrovoľnosti. V našej materskej škole máme dve triedy a obe sú zapojené do projektu. Vo výchovno-vzdelávacej činnosti sa dá využiť maskot „Vironalka“, ktorý sprevádza deti ďalšími doplnkovými aktivitami. U nás je to zber bylín s porovnávaním tých, ktoré obsahuje VIRONAL, príprava šalátov, pečenie bezlepkových koláčov, výroba olejov a tinktúr. V zdravotnom cvičení využívame látkové kvapôčky Energy, s Vironalom vyháname zimu a pálime Morenu, či staviame máj. Turistika a cyklistika sa nezaobídu bez **Spironu** a leto bez **Dermatonu**. Fašiangy sú s **Lapachom**, stomatohygiena so zubnými pastami Energy a mydlová terapia s pentagramom mydiel. Pani učiteľky sa postupne oboznamujú s ďalšími prípravkami Energy, či už čítaním Vitae, alebo vyskúšaním na sebe. Pani Gitka Drobná z trnavského Klubu Energy nás rada podporí bezplatným zaslaním **Flavocelu** a **Spironu**. Rodičia majú možnosť zúčastniť sa prednášok zdravia priamo v škole,



požičiavať si Vitae i čítať aktualitu z našej nástienky Energy. Nezabúdame na to, že základy prevencie zdravia a podpora zdravého životného štýlu sa začínajú už v útlom veku cez rodinu a školu. Našou filozofiou je preferovať ovocie namiesto sladkostí, pitie čistej vody, konzumáciu lokálnych potravín a vyvážený pohyb na čerstvom vzduchu. Kiežby sa viac materských škôl zapojilo do tohto projektu a obohatilo nielen výchovno-vzdelávaciu činnosť v škole, ale predovšetkým zdravie svoje a svojich blízkych! A v tom nám ENERGY pomáha!

JANA KUDLAČOVÁ, riaditeľka MŠ

Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu XVI.

Pomocou ohnivej energie znamenia Barana sme prišli na tento svet, prostredníctvom zemskej sily Býka sme prijali svoju hmotnú podstatu a začali ju zveľaďovať. Moc Blížencov je skrytá v poznávacom procese a jeho základnou charakteristikou je proces učenia sa.

Len si všimnime zvedavý pohľad dieťaťa, keď sa mu po prvých hodinách sladkého sna po príchode na svet rozjasní zrak. Každý zmyslový podnet je preň látkou, pomocou ktorej vstrebáva prvé poznatky o vonkajšom svete. Zrak zdokonaľuje preostrovaním z vecí vzdialených na blízke a naopak. Najbližším svetom sa mu stáva popri matkinom prsníku vlastné telo, s ktorým sa, akonáhle je mu to umožnené, oboznamuje ohmatávaním, cmúľaním prstov rúk a nôh. Ak chce svet pochopiť, musí ho uchopiť, spoznať aj hmatom jeho vlastnosti. Prirodzená blíženecká energia ho k tomu ženie obrovskými krokmi. Sprievodcom na tejto ceste mu je Hermes, Merkúr, vládca znamenia. Dychtivosť poznávania sa stáva celoživotným údelom, pokiaľ nenastanú situácie, ktoré obmedzia podnety, čím sa zabrzdí jedna z prirodzených daností, s ktorými prichádzame do tohto sveta. Sluchové i chuťové podnety by mali byť takisto mierne a príjemné, lebo v ranom štádiu vývoja platí múdrosť – všetkého veľa škodí! Nervová sústava, patriaca do starostlivosti Blížencov, sa vyvíja, zdokonaľuje, fixuje a prisilné podnety by jej mohli ublížiť. Naši predkovia do prirodzene vedeli a v dnes už idealizovanej rustikálnej podobe každodenne umožňovali. Stačí si prečítať notoricky známe verše prvého spevu Sládkovičovho Detvana, aby sme to pochopili:

*Ako by Detva obrov nemala!
Mať zrodila v poli syna,
trávnovú plachtu porozvíjala,
z buka na buk ju pripína;*



*prvý raz oči šuhaj roztvorí,
čo vidí? — výsosť Poľany hory
a opachy nezvratných skál;
a spustí zraky prvé v doliny,
čo vidí? — hory zázračnej stíny
a krásnu slovenskú dial.
Mať žne: a kto to dieťa čičíka?
Šum listia storočných dubov;
a k akej piesni chlapča privyká?
Vietor duje horou hrubou;
a pekná pieseň šumnej materi
mladuškú dušu len s krásou mieri,
aby celkom syn nezdivel:
a preto potom rád on počúva
aj keď Poľanou víchor predúva
aj mladuchy slovenskej spev.*

Len škoda, že máloktorá z dnešných mladých mamičiek pozná ľúbeznú krásu ľudovej piesne a často si nevie poradiť s plačúcim potomkom tým najprirodzenejším spôsobom, melodickou, upokojujúcou uspávkou. Harmonizácia zážitku môže byť vystupňovaná a rozvoňaná krátkym streknutím Spironu do priestoru, v ktorom sa obaja nachádzajú. Prípravok by mohol byť azda prvým oboznámením sa dieťaťa s programom Energy. Upokojením nervovej sústavy a celkovým posilnením organizmu vytvára predpoklady na zvyšovanie odolnosti krehkého detského organizmu, a tým i prevencie rôznych ochorení.

(Pevne verím, že uvedenú citáciu klasika prijme múdry čitateľ ako prejav lásky autora i pisateľa k národu, nie ako meinštrímom vnucovaný prejav šovinizmu a nacionalizmu, ako sa to dnes s obľubou „nosí“. Inak by sme museli „vypustiť“ z učebníc celé state, hlavne z obdobia slovenského klasicizmu a romantizmu.)

Často a násilne narušovaný nervový systém sa v neskorších obdobiach vývinu organizmu môže prejavovať v podobe psychických porúch. Tu treba siahnuť po silnejších pomocníkoch programu Energy, hlavne po Korolene alebo Regalene. Ten prvý pomôže s dozrievaním mozgu u detí s LMD, z nepodnetného prostredia, ale i tých predčasne narodených. V „dospeláckom“ veku ho použijú prepracovaní a stresovaní jedinci, aj keď sa zdá, že takto „postihnutých“ sú už celé húfy. Syndróm vyhorenia, nespavosť, depresia a úzkosť sú ďalšími oblasťami zdravia, ktoré naznačujú, že je poškodená energia Blížencov a Korolen sa stáva prípravkom pomáhajúcim zložiť ich. Ani staršia generácia neodmietne jeho užívanie, hlavne ak si uvedomí, že prípravok je vynikajúcou prevenciou pred zhoršeným zásobovaním mozgu kyslíkom, slabnúcej pamäte a schopnosti koncentrácie, stareckej senility, „Alzheimera“, roztrúsenej sklerózy a ďalších „sprievodcov“ pokročilého veku.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Dodajme si optimizmu

Ráno nás už víta hmla a chladnejšie teploty. Slniečko, ak vôbec vykukne, nemá silu, dni sa skracujú a veľa optimistických vízií to neprináša. Nachádzame sa vo fáze Zeme, ktorá nás upokojuje a drží nohami doslova na zemi. Niekedy prináša aj melanchóliu. Toto pokojnejšie obdobie však môžeme využiť v náš prospech.

V mesiaci október je najviac zaťaženým orgánom **ŽALÚDOK**. Viac než ktorýkoľvek iný orgán nášho tela je spojený s psychikou. Tvorbu žalúdočných štiav ovplyvňujú okrem iného aj emócie. Depresia a strach znižujú ich tvorbu, agresivita a rozhorčenie ju, naopak, zvyšujú. Problémy v citovom živote prinášajú väčšinou aj žalúdočné ťažkosti.

Čo upokojí náš žalúdok?

- » **Ovocie** – banány, ananás, papája, granátové jablko, figy, jablká, hrušky.
- » **Zelenina** – zemiaky, kapusta, mrkva, tekvica, zeler, pór, cuketa, šaláty, karfiol, olivy, cesnak a cibuľa.
- » **Obilniny** – ryža, pohánka, proso, ovsené vločky, jačmeň, špalda.
- » **Strukoviny** – červená šošovica.
- » **Pochutiny** – med, malé množstvo kakaa.
- » **Mliečne výrobky** – biely jogurt, kefír a rastlinné mlieka.
- » **Mäso** – morka, kurča, králik, ryba.
- » **Korenie a bylinky** – rasca, fenikel, aníz, ďumbier, mäta, klinčeky, škoric, bazalka, estragón, trebúľka, kôpor, šalvia, palina, kurkuma, kardamóm, muškátový oriešok, rumanček.

KAPUSTOVÁ POLIEVKA S ÚDENÝM TEMPEHOM

2 šálky kyslej kapusty, 4 zemiaky, 1 veľká cibuľa, 1 balenie údeného tempehu, 1 lyžička sladkej papriky, 1 lyžica Hatcho miso pasty, 1 smotana klasická alebo rastlinná (ryžová, sójová), 3 lyžice slnečnicového oleja alebo ghí, Würzl, soľ, korenie, rasca, petržlen, zelerová vňať, bobkový list, nové korenie, sladká paprika

Na oleji do zlatista orestujeme nakrájanú cibuľu, pridáme rascu, 1 bobkový list, 3 guľôčky nového korenia a lyžičku sladkej papriky – pozor, aby sa nespálila, zhorkla by. Zalejeme vodou, pridáme kocku Würzlu, opláchnutú kyslú kapustu a na kocky nakrájané zemiaky. Varíme cca 15 minút. Pridáme sójovú smotanu – nemusí

byť, varte podľa toho, čo vám chutí. Osolíme, okoreníme. V miske rozmiešame lyžicu miso pasty s vodou a vlejeme do polievky, ktorá sa už nevarí. Údený tempeh nakrájame na kocky, na panvičke rozohrejeme olej alebo ghí a orestujeme. Vyberieme z panvičky na papierovú utierku. Dávame až do taniera s hotovou polievkou.

DAHL Z ČERVEJ ŠOŠOVICE S KARFIOLOM

2 šálky nelúpanej červenej šošovice, ½ karfiolu, menší pór, 1–2 mrkvy, ½ vrecúška listového špenátu, 1 lyžička rímskej rasce, 1 lyžička čierneho horčičného semienka, 1 lyžička kari, soľ alebo Würzl v prášku, kokosové mlieko, vňať koriandra, repkový olej alebo ghí, ryža basmati

Karfiol, mrkvu a pór nakrájame na menšie kúsky. Šošovicu dáme do cedáka a prepláchneme vodou. To isté urobíme s listami špenátu. Koriander nakrájame. Dáme variť ryžu. Na oleji alebo ghí orestujeme pór, mrkvu, karfiol, červenú šošovicu, pridáme rímsku rascu, čierne horčičné semienko (Pozor – vyskakuje z hrncu!), kari. Mierne podlejeme horúcou vodou. Môžeme prisoliť alebo pridať trošku sypkého Würzla. Varíme cca 10 minút. Špenát a koriander pridáme do hrnca k zelenine a šošovici, premiešame, zalejeme dobre pretrepaným kokosovým mliekom a povaríme ešte 5 minút. Podávame s ryžou.

GRÉCKY DEZERT

1 biely jogurt gréckeho typu (200 g), 2 kusy zrelých čerstvých fig, 1 lyžica kvalitného medu

Figy umyjeme, osušíme a nakrájame nožom na štvrtiny. Biely jogurt dáme do pohára, pokryjeme ho figami a pokvapkáme medom. Môžeme pridať štipku škoric alebo pár lístkov mäty, prípadne nasekané orechy.

Krásny začiatok jesene bez žalúdočných neuróz vám zo srdca praje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ

Čriečky z mozaiky dejín XXVII.

VÔNE A KRÁSA V PÍSME (I.)

V Exode, Druhej knihe Mojžišovej sa dozvieme, čo všetko muselo byť súčasťou náboženských rituálov ľudu Písma. Napríklad povinnosťou kňaza Árona bolo ranné a večerné pálenie kadidla z vonných látok na oltári z akáciového dreva. Vôňa dymu kadidla bola isto príjemná a možno pomáhala prehlušiť pach krvi, spáleného mäsa a kostí obetných zvierat.

Povinnosťou tých, ktorí pristupovali k oltáru, bolo umyť si ruky a nohy vodou v bronzovej nádrži. Na pomazanie stanu stretávania a všetkého, čo bolo v ňom, musel sám Mojžiš vytvoriť olej svätého pomazania, ktorý bol odborne zmiešaný z tekutej myrhy, balzamovej škoric, puškvorca, kasie a olivového oleja. Tento olej sa nesmel používať na iné ako náboženské účely. Mojžiš dostal od Hospodína aj ďalší recept na

kadidlo z čerstvej živice, vonných lastúr, klovatiny galbanum a čistého kadidla. Ani tento recept nesmel nikto zneužiť.

Vône sa tak stávajú dôležitým prostriedkom náboženských obradov. Mojžiš i kňazi si uvedomovali ich pôsobenie na limbický mozog, aktiváciu amygdaly a ostatných jeho súčastí, čo umožňovalo vstupovať do nevedomých, spirituálnych svetov ľudskej duše.

Iné než náboženské účely použitia vonných olejov spomína kniha Ester. Vychovávateľ budúcej kráľovnej sa každodenne prechádzal nádvorím ženského domu, háremu kráľa Achašveróša (Ahasvera), aby ju mohol kontrolovať. Príprava každého dievčata na príchod pred kráľa trvala dvanásť mesiacov – šesť mesiacov mazania myrhovým olejom a šesť mesiacov balzamami, takisto ostatnou náležitou ženskou starostlivosťou. Po „stretnutí“ s panovníkom odchádzali dievčatá do druhého domu žien, odkiaľ sa už do kráľovských komnát nevracali. Iba ak by si ich bol Ahasver obľúbil. A to sa stalo i krásnej Ester: získala si priazeň kráľa i jeho dvora a bola korunovaná za kráľovnú. Kráľ by isto neodolal ani vôni oleja Dermatón či krémom renove, obsahujúcim tie najkrajšie vône, aké Orient poskytuje. V knihe Prísloví si môžeme prečítať okrem iného ponaučenia, ktoré

vystrihajú pred nemúdrym konaním vo vzťahu k lákadlám žien voľných mravov. „Prestrela som na svoje ležadlo prehodze, pestré egyptské prestieradlá. Navoňala som svoje lôžko myrhou, aloe a škoricou. Podí, opájajme sa láskaním až do rána, potešme sa milovaním...”

Nuž, zaťažko bolo/je mladému neskúsenému mužovi odolať takýmto lákadlám.

V Knihe kníh sa popri statiach, týkajúcich sa predpisov, obradov, rituálov, častiach plných násilia a krvi obetí i nevinných, múdrosti a žalmov, stretávame i so skvostom, ktorý vyniká nad ostatné ospievaním krásy a lásky – lyrickou básňou – Piesňou piesní. Ide zrejme o oslavnú poéziu, ktorá sa používala pri predsvadobných a svadobných obradoch a svojou nežnosťou a odlahčenosťou štýlu akosi nezapadá

do konceptu Biblie. Očaruje nás oslavou mužskej i ženskej krásy:

„Kiež poľúbi ma bozkom svojich úst!
Veď lepšie je tvoje láskanie než víno.
Príjemne voňajú tvoje oleje.
Najčistejší olej – tvoje meno.
Preto ťa dievčatá tak milujú.

...
Pôvabné sú tvoje líca príveskami ozdobené,
tvoje hrdlo ovinuté šnúrou perál.
Prívesky zlaté ti urobíme,
posiate striebrom.

...
Pokiaľ je pri stole môj kráľ,
vydáva nard môj svoju vôňu.
Kytičkou myrhy je pre mňa môj milý,
spochívá na mojich prsiach.

...
Kto je tá, čo vystupuje z púšte
ako stĺp dymu, ovanutá vôňou
kadidlovou z myrhy a z najjemnejšieho
korenia kupeckého?”

(pokračovanie nabudúce)

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK



ŠKOLENIE ENERGY: 13. 10.–16. 10. 2016, Penzión Lagáň, Radava

Cena školenia pre člena Klubu Energy je 149 € (15 bodov), v mesiacoch november a december vrátíme účastníkom školenia po 10 € ako zľavu na nákup v ISE.

V cene je zahrnuté 3x ubytovanie, plná penzia, vstup na termálne kúpalisko v Podhájskej.



SPRIEVODNÉ AKTIVITY

- » predaj výrobkov Energy s 13% zľavou
- » dotyková terapia s Mirkom Kostelníkom
- » riadená meditácia so Zuzkou Mikulovou
- » meridiánové cvičenie s Julkou Nagyvovou (KS Šamorín)
- » diskotéka s DJ Retro (Peťo Tóth)
- » divadelné predstavenie – muzikál Sen noci svätéhojanskej

PROGRAM

štvrtok 13. 10. 2016

- po 12:00 – ubytovanie účastníkov
14:30 – 16:00 – Mgr. Miroslav Kostelník – **Čo je pentagram**
16:00 – 16:15 – prestávka
16:15 – 17:45 – MUDr. Alexandra Vosátková – **Pentagram koncentrátov**
17:45 – 18:00 – prestávka
18:00 – 20:00 – MUDr. Bohdan Haltmar – **Gynex**
20:00 – večera

piatok 14. 10. 2016

- 8:00 – 9:00 – raňajky
9:00 – 10:30 – MUDr. Renáta Gerová – **Unikátne prírodné zdroje (Drags Imun, Annona muricata forte, Cistus incanus, Tribulus terrestris forte)**
10:30 – 12:00 – Marie Bilková – **Beauty kozmetika**
12:00 – 13:30 – obed

13:30 – 14:30 – Jozef Černek – **MLM**

VKE a lektori:

14:30 – 15:30 – porada VKE, lektorov a vedenia Energy
15:30 – 18:30 – termálne kúpalisko Podhájska

Ostatní účastníci školenia:

14:30 – 18:30 – termálne kúpalisko Podhájska
18:30 – 19:30 – večera (pečené prasiatko)
19:30 – 21:00 – meditačné cvičenia, meridiánové cvičenie, dotykový terapeut
21:00 – diskotéka s DJ Retro (Peťo Tóth)

sobota 15. 10. 2016

7:00 – 8:00 – raňajky
8:00 – 12:00 – Marcela Šťastná – **Seminár o pentagrame krémov**
12:00 – 13:00 – obed
13:00 – 14:30 – MUDr. Július Šípoš – **Rodina Grepofitov (kapsuly, drops, sprej, nosol aqua – kedy, ktorý a ako použiť pri prevencii a liečbe chrípky)**
14:30 – 14:45 – prestávka
14:45 – 16:00 – Zuzana Mikulová – **Čaje a pasty Energy (spojené s ochutnávkou čajov Energy)**
16:00 – 17:10 – Peter Tóth – **ZELENÉ POTRAVINY (spojené s ochutnávkou smoothies, jednohubiek, dezertov zo Zelených potravín Energy)**
17:10 – večera
19:00 – predstavenie Sen noci svätéhojanskej

nedeľa 16. 10. 2016

7:30 – raňajky
do 10:00 – odchod účastníkov

ĎALŠIE MOŽNOSTI, AKO SA ZÚČASTNIŤ ŠKOLENIA

- » účasť na školení len vo ŠTVRTOK (39,- €)
- » účasť na školení len v PIATOK (39,- €)
- » účasť na školení len v SOBOTU (49,- €)
- » účasť len na prednáškach počas všetkých 3 dní (99,- €)
- » účasť na školení od PIATKA DO NEDELE (119,- €)

VITAE: SEPTEMBER 2016

Správne znenie doplňovačky

z Vitae 9/2016:

Program spoločnosti Energy navrhuje mnohých k „pevnej pôde“ práve tým, že zdôrazňuje spoluzodpovednosť za životný priestor, v ktorom žijeme, ako záštitu vlastného zdravia. Ponúka pravidelnosť ritualizácie pri aktivizovaní prípravkov, pomáha uvedomovať si Univerzum ako energoinformačnú štruktúru, ktorej sme aktívnou súčasťou.

Zo správnych riešiteľov prípravkov Energy získavajú:

- 1) **Ing. Iveta Nagyová**
z Levíc
- 2) **Ing. Brigita Fecková**
zo Štôle
- 3) **Gabriela Hrnčiarová**
z Prešova



Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

ŠAFRAN SIATY – NAJCENNEJŠÍ ELIXÍR

Šafran siaty, najdrahšie korenie a liečivá bylinka na svete, si svoju cenu a popularitu drží už tisícky rokov. Prvé zmienky o rituáloch spojených s jeho užívaním pochádzajú zo starovekého Egypta, Babylónie, Perzie a Indie. Len tí najmocnejší si mohli dovoliť užívať šafran na liečbu nechutenstva, zadúšavosti či na vyvolanie menštruácie. Šafran dával farbu najkrajším rúcham, chuť najvybranejším pokrmom, mejkap, farbu vlasov a vôňu tým najvznešenejším ženám, životnú silu najudatnejším vojakom a sexuálny apetít všetkým, komu to za „to“ stálo. Šafranom sa zdobila aj nevesta a lóže novomanželov a podľa povesti spal na šafrane aj samotný Zeus, známy frajerkár.

JESENNÉ KROKUSY

Šafrany patria do čeľade kosatcovitých a je ich asi 80 druhov. Z nich len dva (kriticky ohrozené) sa vzácné vyskytujú u nás. Rodové meno šafranov *Crocus* u nás zľudovelo a používa sa pre všetky druhy šafranu, najmä pre obľúbené okrasné kultivary, napr. šafran jarný – *Crocus vernus*. Šafran siaty, ľudovo aj *krocinka*, *kročec* či *šefráň*, sa u nás síce kedysi pestoval v špeciálnych šafraniaciach, voľne však nerastie. Pochádza zo západnej Ázie. Jeho pestovanie sa odtiaľ rozšírilo do všetkých starých civilizácií. Medzi najväčších producentov dnes patrí Irán, Španielsko, Francúzsko a niektoré štáty severnej Afriky a Južnej Ameriky. Šafran siaty (*Crocus sativus*) je vytrvalá bylinka s tmavofialovými kvetmi na krátkych stopkách, ktoré jednotlivito či po dvoch vyrastajú spolu s niekoľkými čiarkovitými lístkami zo šupinatej hlúzy o veľkosti vlašského orecha. Vyhladáva skôr zásadité, priepustné pôdy a slnečné stanovišťa. Na rozdiel od známych krokusov jarných kvitne šafran siaty až v septembri a októbri. Vo vnútri každého nálevkovitého kvetu sú tri tyčinky so žltým peľom, semeník s dlhou čnelkou, z ktorej vyrastajú hneď tri nálevkovito rozšírené, cca 2 cm dlhé blizny nápadnej, červeno-oranžovej farby. Plodom je trojpúzdra, až 2 cm veľká mnohosemenná tobolka.

BYLINKA ZO ZLATA

Žatva šafranu nastáva v čase kvetu, bohatšia je po dlhom a horúcom lete. Zbierajú sa kriklavočervené blizny. A tu je dôvod

vysokej ceny: blizny sa zbierajú ručne, odštipnutím. Na jeden kilogram treba v priemere 150 tisíc kvetov, jeden zberač nazbera denne nanajvýš 70 gramov. Na trhu sa tak cena za kilogram tohto „bylinného zlata“ pohybuje podľa kvality okolo 3 000 eur. To, samozrejme, odnepamäti zvädza „obchodníkov“ k falšovaniu šafranu, napr. kurkumou či požltom farbiarskym. Nenechajte sa niekde na trhu napáliť – falzifikáty bývajú nápadne lacnejšie a vždy namleté. Právý šafran je sýtočervený a intenzívne vonia. Výťažok zo šafranových blizien obsahuje horký glykozid pikrokrocín, ktorý sa sušením mení na voňavý aldehyd safranal (asi 1%). Extrakt obsahuje aj dôležité karotenoidové a antokyanové farbivá, flavóny, vápnik, draslík, horčík, železo a vitamín C, atď.

ŽIVOTABUDIČ NA NEZAPLATENIE

Šafranom okorenené pokrmy majú charakteristickú vôňu, korenisto horkú chuť a žltú farbu. Pridáva sa do ryže, omáčok, polievok, syrov, masla aj cesta. Môžete sa s ním stretnúť, ak holdujete francúzskej, španielskej či arabskej kuchyni. Tým najvzácnnejším na šafrane sú, samozrejme, jeho účinky na ľudské zdravie. Odnepamäti mal povest zázračného životabudiča. Ako väčšinou, moderný výskum potvrdzuje tisícročnú skúsenosť. Šafranový extrakt harmonizuje metabolizmus – podporuje žalúdočnú sekréciu, znižuje hladinu cholesterolu. Ženám pomáha dosiahnuť pravidelnú a bezbolestnú menštruáciu, mužom kvalitnú erekciu a spermie. A toľž účinky šafranu na mozog! Safranal, účinná látka z výťažku, zvyšuje nepriamo koncentráciu serotonínu, jedného z „hormónov šťastia“, zlepšuje náladu a kvalitu spánku. Narozdiel od chemických antidepresív bez nežiadúcich účinkov a interakcií. Navyše pôsobí afrodiziakálne. Ako veľmi nádejné sa javia výsledky už klinických výskumov zaoberajúcich sa protirakovinovými účinkami šafranu a jeho vplyvom na Alzheimerovu chorobu. Užíva sa formou tinktúry a kvapiek, dajú sa kúpiť aj tablety. Pozor však na predávkovanie – príde eufória, bolesti hlavy aj halucinácie, 12 gramov je už smrteľných. Ak to však nepreženiete, čaká vás lepšia nálada, chutné jedlo, kvalitné trávenie, spánok aj milostný život. Na jesenné depresie ideálny. A to sa oplatí.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

Vyčisti si svoje telo!

Pod'akuje sa ti.

www.energy.sk

Akcia platí do vyčerpania zásob! Výživový doplnok.

Pri zakúpení akejkoľvek kombinácie
z našej ponuky získate **ZDARMA**
prípravok v rovnakej, alebo nižšej cene.

1+1 ZDARMA

- » CYTOSAN/CYTOSAN INOVUM
- » CYTOSAN FOMENTUM GEL
- » CYTOSAN MYDLO
- » CYTOSAN ŠAMPÓN
- » BALNEOL

