



vitae

február 2018

Nový rozmer
Vitaflorinu

Pomoc pri infekciách
dýchacích ciest

Rok 2018 nás prepojí so
Zemou pod vládou Psa



Prípravky mesiaca februára

Neočakávajme nič razantné – chladný február sľubuje nevýrazné oteplenie pred začiatkom druhej dekády, po pár dňoch by mohlo trochu viac nasnežiť. Koncom druhej dekády sa zrejme aj ľahko oteplí, azda to sneh prežije.

Problémy s chrípkou nás budú pomaly opúšťať, opatrnosti však nikdy nie je nazvyš. Február sľubuje silné vetry, rozhodne je dobré stále si pripomínať preventívny zásah **Vironalu**. Nečakať na to, kým nám bude zle, treba sa naň obrátiť, už keď sa necítíme vo svojej koži. Proti vetru, chladu a vlhku môžeme povolať ešte jedného spojenca – **Cistus incanus**. Divo rastúca ruža nielen pôvabne aromaticky vonia, ale dokáže zadupať na vírusy aj baktérie, a my tak budeme mať o starosť s chorobou menej. Nepříjemné poryvy vetra sú často problémom pre detské ušká. Ak vieme, že dieťa je chúlостivé, preventívne mu pred odchodom do nečasu kvpneme do uška **Audiron** a určite ho použijeme, ak si dieťa bude na uško siahvať. Ľad a rozjazdený sneh dokážu veľmi rýchlo vyrobiť z chodníka kľučku a naše kosti sa s tým občas nevysporiadajú. V tomto roku sa kosti nebudú veľmi dobre hojiť, takže ak si zaobstaráme elegantnú sádku, mali by sme im dopriať aj adekvátne doplnenie stavebných látok, ktoré nezištne ponúka **Skeletin**. Nielen kosti, ale ani zuby nebudú na tento rok spomínať práve s láskou. Našťastie máme veľký výber zubných pást, ktoré si môžeme zvoliť podľa chuti alebo ich pravidelne striedať, a zubom tak významne uľaviť. A aby sme občerstvili ducha, čo tak kúpeľ v **Biotermale**? Ten nám určite aspoň na chvíľu spríjemní plúšť za oknom.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 2, február 2018.

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.

Snehová
nádielka
je tu!

OBSAH

Editorial	04
Vitaflorin: rovnake zloženie, nový rozmer	04
Bioelektricky v poriadku	06
Cistus a Vironal sa výborne dopĺňajú	07
Cistus incanus u pri infekciách horných dýchacích ciest	08
„Nebojte sa!“ Sv. Ján Pavol II.	10
Čriepky z mozaiky dejín XL	11
Neurologické ochorenia	12
Rok 2018 nás prepojí so Zemou, vládu prevezme Pes	14
Stravovanie podľa princípov východu	16
Biela nie je vždy nevinná	18
O páňovi prsteňov	21
Beauty program v KE Nová Dubnica	22
Od polarizácie k jednotě od choroby k zdraviu XXIX.	24
Po zime prichádza chrípková vlna, sme pripravení?	27
Inštitút vzdelávania (IVE): Ako na to ?	28
Inštitút vzdelávania (IVE): Otázky a odpovede	29
Keď dvojčipá chlopňa nedoviera, búšieva srdce	30
Darujte to najvzácnejšie z vás a my vás za to odmeníme	32
Valentínska akcia	33
Aby srdce zostalo dlho mladé a zdravé	34



EDITORIAL

A ZASA JE TU

Koťuha jedna februárová! Normálne sa nám, Slovákom, snaží votrieť do priazne. Valentín jeden americký, zaláskovaný! No povedzte, načo nám to je? Nemáme my dosť našich sviatkov? Pohanské, cirkevné, ruské, komunistické, ešte aj toť americké sviatky sa nám nanucujú. Ancíša jeho valentínskeho! Alebo ako by povedal môj prapraprapredok: Odzgoň jeden amerikánsky, ideš kdesi.... Otca ti naháňam!

Pravda je ale taká, že svätého Valentína by ste v Amerike hľadali márne. Legendy sú tri. Tá najpravdepodobnejšia má korene v Ríme. Cisár Claudius II., známejší ako Marcus Aurelius Claudius, bol bitkár. Niežeby sa bil on, ale posielal do bitiek chlapov a najradšej slobodných. Lebo tých ženy doma nečakajú a ani nedržia. V jednom momente sa rozhodol, že bitiek je málo, zato svadieb mnoho. Tak svadby zakázal. Valentín, rímsky kňaz, však zákaz porušoval a zamilované páry tajne sobášil. Nuž ho cisár odsúdil na trest smrti. Poprava sa konala **14. februára 296**. Valentín však neodíšiel len tak, jedna legenda tvrdí, že vrátil dcéru svojho žalárника zrak i sluch. Už predtým sa dopustil zázraku, keď ešte ako kážuci kňaz vyliečil na smrť choré chlapča. Iná legenda zasa vraví, že poslal dcéru svojho žalárника zamilovaný list a podpísal sa „Od Tvojho Valentína“.



Či je pravda tu alebo tam, či je pravda, že 14. februára si labute volia partnera na celý život (anglická legenda), jedno je isté – Valentín je oslavou lásky. *Najväčším šťastím v živote človeka je fakt, že nás niekto miluje preto, či skôr napriek tomu, akí sme.* *My vás máme radi na Valentína, ale aj v bežný deň. A tak pre vás máme rôzne akcie. A na Valentína špeciálne. Spýtajte sa v Klube Energy.*

JOZEF ČERNEK



Vitaflorin: rovnaké zloženie, nový rozmer

Vitaflorin práve prešiel evolučnou zmenou a ako to už býva, podstatné zmeny často nie sú viditeľné na prvý pohľad. Nový Vitaflorin má rovnaké balenie a zloženie, z mäkkej želatínovej kapsuly sa ale presťahoval do tvrdej, čím sa zbavil všetkých doplnkových látok.

MATERSKÁ KAŠIČKA – POKRM KRÁLOVIEN

Do Vitaflorinu sa opäť vrátila včelia materská kašička, ktorá je z môjho pohľadu absolútne kruciálnou súčasťou celej kompozície. Táto substancia, určená pôvodne len a výlučne pre včeliu kráľovnú, je unikátnym koncentrátom živín. Umožnia jej žiť dlhšie než päť rokov, hoci obyčajné včelie robotnice, ktoré materskú kašičku pre kráľovnú vyrábajú, no samé sa jej ani nedotknú, neprežijú viac než niekoľko mesiacov. Tento včelí zázrak je komplex vitamínov, minerálov a biologicky aktívnych látok, ktoré výrazne podporujú imunitu, regeneračné procesy v tele, a má preukázateľne pozitívny vplyv na zlepšenie psychickej kondície.

NAJČISTEJŠIE ZDROJE NA ZEMI

Ostatné súčasti formuly Vitaflorinu (dulovec, schizandra, rakytník, granátovník a aloe vera) sú rovnaké, iba majú kvalitnejší, vznešenejší pôvod. Rakytník pochádza z Tibetskej

náhornej plošiny, kam sa znečistený vzduch ešte nedostal, granátovník rastie v slnkom láskanej Andalúzii na juhu Španielska a vysoko koncentrovaná šťava z aloe vera pochádza z mexických plantáží. Netreba dodávať, že ak je to len možné, sú tieto komponenty výhradne v biokvalite pre zachovanie najvyššieho možného obsahu biologicky cenných látok.

NEPOSTRÁDATEĽNÝ

Vitaflorin je zdrojom kompletného radu vitamínov čisto prírodného, nesyntetického pôvodu. Extrakty z rastlín a plodov sú nielen prirodzene bohatým zdrojom vitamínov, ale navyše ich sprevádzajú aj ostatné biologicky aktívne látky – minerály, flavonoidy, organické kyseliny, nukleotidy atď., ktoré rozširujú účinnosť a zlepšujú využitie Vitaflorinu v organizme. Množstvo z nich patrí medzi tzv. esenciálne látky, ktoré si telo nedokáže vyrobiť samo, a preto je bezpodmienečne nevyhnutné prijímať ich z potravy. Vitamíny a minerály sú pre telo nevyhnutné, pretože hrajú zásadnú úlohu vo funkčnosti a efektívnosti enzymatického aparátu. Sú to katalyzátory biochemických pochodov v tele a bez ich prítomnosti nemôže metabolizmus vôbec fungovať. Nedostatok hoci bežne dostupného vitamínu C môže viesť v extrémnych prípadoch k smrti, ako sa o tom presvedčili mnohí moreplavci a polárnici, kým neprijali fakt, ktorý už dávno vedeli starí Féničania – totiž, že bez vitamínu C sa skrátka prežiť nedá. Tento vitamín telo spotrebuje vždy, keď tvorí nové molekuly kolagénu. A tie tvorí v jednom kuse, pretože to je podstata regeneračných procesov. Ak chýba vitamín C, kolagén sa netvorí a telo sa neregeneruje. Polámu sa kapiláry, steny ostatných ciev prestanú byť schopné udržať krv v riečisku a človek umiera na vnútorné krvácanie. Zvláštne je, že iba ľudia a morčatá si tento zásadný vitamín nedokážu vyrobiť sami. Tak čo už... Dôležité je o tom skrátka vedieť.

Podobné je to aj s ostatnými vitamínmi, ktoré sú súčasťou enzymatických reťazcov a zaisťujú v tele obrovské spektrum biochemických aktivít. Podieľajú sa na metabolizme bielkovín, tukov a cukrov, na bunkovom dýchaní, zrážaní krvi, zúčastňujú sa na odbúravaní, syntéze a premene látok. Skrátka obnovujú, chránia a udržiavajú samotný život. Bez vitamínov by v tele nastal absolútny chaos – chránia ho pred chorobou a spomaľujú proces starnutia.

VITAMÍNY PRE KAŽDÉHO

Vitaflorin je ideálnym výživovým doplnkom najmä v zimných mesiacoch, keď nie je dostatočný prísun čerstvej stravy rastlinného pôvodu a pri veľkom fyzickom či psychickom vyčerpaní a dlhodobom strese, ktorý zásoby vitamínov doslova drancuje. Pomôže zlepšiť kondíciu starých ľudí a podporí bezproblémový vývoj detí v období rastových špurto. Vitaflorin upokojí každú mamičku, ktorej dieťa sa z nepochopiteľného dôvodu vyhýba zelenine alebo z rovnako nepochopiteľných dôvodov trávi všetok svoj voľný čas hraním počítačových hier za stiahnutými závesmi ako upír. Vitaflorin pomôže pri rekonvalescencii po chorobe, operácii, alebo ak je človek dlhší čas pripútaný na lôžko. Vo všetkých týchto prípadoch je optimálne dávkovanie Vitaflorinu 1 kapsla denne. Pre zdravého, aktívneho a rozumne sa stravujúceho človeka bude mať Vitaflorin priaznivý vplyv na zlepšenie kondície a regenerácie aj v dávke 1 kapsla týždenne. Nie je rozumné prekračovať dávkovanie najmä s ohľadom na vysoký obsah vitamínov rozpustných v tukoch.

Buďme radi, že niekde na svete je ešte čistý vzduch a netoxická pôda a rastú tam klenoty, ktoré môžeme využiť na zaistenie svojho života. Obsah vitamínov totiž stále klesá vplyvom znečistenia životného prostredia v rastlinných zdrojoch.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



Bioelektricky v poriadku

Fytomineral potrebuje každý bez rozdielu veku, pohlavia či náboženského vyznania. Je to jeden z mála prípravkov, bez ktorých sa telo naozaj nezaobíde. Najmä v dnešnej dobe, keď je vplyvom znečistenia množstvo minerálov v rastlinných zdrojoch v alarmujúcom stave, rovnako ako vitamínov.

Ľudské telo je zložitý systém vzájomne súvisiacich reakcií a všetky tieto reakcie potrebujú minerály. Zásadne dôležité sú, samozrejme, sodík, draslík, vápnik a horčík, to sa všeobecne vie. Ale kto by povedal, že naše telo sa nezaobíde ani bez vanádu, molybdénu alebo dokonca ytterbia? Všetci títo malí pomocníci nás udržiavajú v bioelektrickej rovnováhe, zaisťujú efektívnosť enzymatických reťazových reakcií a v neposlednom rade sa podieľajú aj na syntéze DNA a správnom naprogramovaní buniek. Byť bioelektricky v poriadku je skrátka zárukou každodennej obnovy a regenerácie.

MALIČKOSŤAMI K DOKONALOSTI

Moja mama mi vždy hovorila, že dokonalosť je veľká vec, ale vedú k nej maličkosti.

Rovnako tak pri dokonalom fungovaní nášho tela, mysle aj duše pomáhajú celkom nepostrádateľné drobnosti. Stopové množstvá chemických prvkov, o ktorých sa nám ani nesníva. Fytomineral ich obsahuje celkom 64, čo predstavuje viac než polovicu všetkých známych chemických prvkov. Tieto malé drobnosti sa podieľajú na tvorbe tkanív, regulujú pochody látkovej premeny a zúčastňujú sa aj na procese vedenia nervových vzruchov. Minerálne látky hrajú dôležitú úlohu aj pri spomaľovaní procesu starnutia, a keďže si ich naše telo nedokáže vytvoriť samo, sme odkázaní na ich príjem z vonkajších zdrojov.

PRASTARÉ MINERÁLNE ZDROJE

Nie všetky zdroje minerálov sú však bezpečné. Minerály v anorganickej

FYTO, VITO, PLATÍ TO... BÝVAJÚ SPOLU

Fytomineral a Vitaflorin sú ako dvaja spolubývatelia, s ktorými by ste radi zdieľali jednu domácnosť. Niežeby za vás urobili všetku prácu, ale určite vám s mnohými vecami pomôžu a celkom iste u vás neurobia žiadny nečakaný neporiadok ako tí chlapci, čo makajú pre farmaceutický priemysel. Naopak, títo dvaja vám dokonca pomôžu s jarným upratovaním. Vďaka Fytovi a Vitovi, ako ich familiárne môžete prezývať, nebudete unavení, budete mať istotu, že váš telesný aparát bude vyladený do posledného enzymatického kolieska a je celkom možné, že začnete mať pocit, že vám skrátka vôbec nič nechýba.

forme sa obtiažne vstrebávajú a naopak – majú tendenciu kumulovať sa v tkanivách a spôsobovať vážne zdravotné komplikácie ako je arterioskleróza, srdcové problémy, obličkové kamene či poruchy kĺbov. Najdokonalejšou formou minerálov, ktorú telo dokáže vstrebávať až na 98%, je koloidná forma. Zatiaľ čo pozitívne nadbytočného množstva anorganického minerálu môže ľahko nastať otrava, v koloidnej forme sú minerály netoxické a nehrozí riziko ich predávkovaním. Koloidné minerály dokonca detoxikujú, zvyšujú energetický výkon buniek a udržiavajú bioelektrickú rovnováhu v ľudskom tele. Fytomineral obsahuje minerály práve v koloidnej forme, získané zo 100 miliónov rokov starých rastlinných sedimentov, teda z pralesov, ktoré tu rástli v treťohorách. Toľko z pohľadu materiálneho.

POTRAVA PRE DUŠU

Z duchovného hľadiska je Fytomineral mimoriadne účinný prostriedok stimulujúci duševné schopnosti, dokáže vyvolať pocity eufórie, naplnenia, povznesenia a inšpirácie. Privádza k jednote, spolupatričnosti, urovnáva hodnoty a podnecuje človeka k tomu, aby robil to, na čo je predurčený, a naplňovať tak svoj najvyšší potenciál. Fytomineral robí človeka skrátka lepším.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ





Cistus a Vironal sa výborne dopĺňajú

Kašeľ, nádcha, zapchatý nos, nevyspatie pre dráždenie v krku...
To je bežná realita jesenných a sychravých zimných večerov a nocí.
Preto je každá pomoc vítaná.

Medzi prípravkami Energy je na tieto ťažkosti viac adeptov. **Grepofity, Drags Imun**, ale najmä **Vironal** a **Cistus incanus**. Podľa tradičnej čínskej medicíny (TČM) obklopuje naše telo vrstva obrannej energie, ktorá je akýmsi nárazníkom. Naň narazí akákoľvek škodlivina, ktorá by nás chcela dostať. Lenže táto vrstvička sa celkom rýchlo poškodí. Stačí vyčerpanie alebo chronický stres, alebo dosť častý kontakt s bacilmi – a je to. Toto je častá príčina problémov detí v škôlke. Obrannú energiu dokáže obnoviť Vironal. Inými slovami – posilní nás natoľko, že sa dokážeme ubrániť náporu z okolia. A čo ak to ani vtedy nejde? Potom nastúpi iná filozofia. Oslabiť bacil, zlikvidovať ho. A to je práve pole pôsobnosti pre Cistus. Dokáže oslabiť baktérie, vírusy aj plesne, a to dokonca aj takzvané multirezistentné kmene, to znamená baktérie, ktoré už nereagujú na antibiotiká. Cistus teda pomôže nielen pri chrípke, opare, ale napríklad napríklad pri soore (ľud. žabke). Dokáže výborne spolupracovať s antibiotikami či inými, obvykle predpísovanými liekmi. Táto skalná ruža, ktorá obsahuje aj veľmi účinné silice – kedysi nazvané ladanum, ktoré

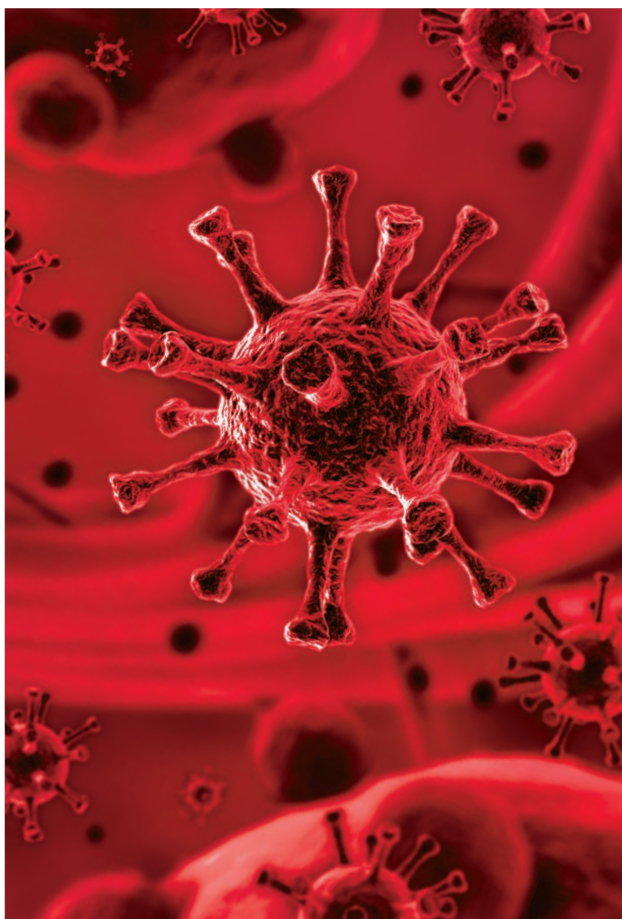
predpisoval už bájny Asklépios – dokáže svojou silou obmedziť neblahé pôsobenie rôznych infekcií na zvyšok organizmu. Takže nielenže oslabí bacil, ale aj ochráni tkanivá pred poškodením.

AKO UŽÍVAŤ TIETO PRÍPRAVKY?

Vironal odporúčam preventívne v dávke 2x denne 1 kvapka na 10 kg hmotnosti, pri ochorení v najakútnejšej fáze 5x denne a o dva dni znížiť na užívanie 3x denne do vyliečenia. Cistus podávajme dospelému v dávke 2–3x denne 5 kvapiek, jeho účinnosť je v skutku mimoriadna. Pomáha aj pri stále sa opakujúcich infekciách, a to nielen horných dýchacích ciest, ale akýchkoľvek. Napríklad u starých ľudí, ktorí trpia chronickou infekciou močových ciest, alebo u opakujúcich sa zápalov pľúc, či napríklad opakovaných infekčných hnačiek – skrátka kdekoľvek, kde je nejaká infekcia.

Cistus a Vironal sa výborne dopĺňajú a zanechajú pacienta v dobrej kondícii aj po liečbe.

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



Cistus incanus pri infekciách horných dýchacích ciest

V Nemecku prebehla klinická štúdia, ktorá sledovala účinky ruže *Cistus incanus* a jej protivírusové pôsobenie. Výsledky sú veľmi zaujímavé aj pre užívateľov prípravkov Energy, pretože *Cistus incanus* medzi ne patrí. Zaraďujeme ho do skupiny solitérnych extraktov, podobne ako *Annonu muricata* alebo *Tribulus terrestris*. U *Cistu incanus* ide o 90% macerát z listov.

Medzi najbežnejšie ochorenia na svete patria choroby horných dýchacích ciest, ktoré vedú k značnej chorobnosti, finančnej ujme, ale aj k úmrtiam na komplikácie. Svetovým trendom sa stalo hľadať nové, prírodné látky s protivírusovými účinkami.

Jedným zo zdrojov je práve cistus, ktorý je v ľudovom liečiteľstve známy pre svoje protizápalové, protivírusové a protiplesňové účinky. Písomné zmienky o jeho využití sú ešte z roku 330 pr. n. l. *Cistus incanus*, skalná ruža alebo cist šedavý, pochádza zrejme z Perzie. Postupne sa rozšíril na Cyprus, do Turecka a následne

do celej Európy. V súčasnej dobe sa v prírode vyskytuje najmä v horských oblastiach stredozemného pásu a v severnej Afrike. „Ruža“ Energy pochádza z Turecka.

PÔSOBENIE CISTU

Najdôležitejšie účinné látky cistu sú rastlinné polyfenoly. Tieto látky pôsobia priamo na vírus – blokujú určité bielkoviny a receptory na jeho povrchu. Bránia vstupu vírusu do hostiteľskej bunky, ktorú vírus potrebuje na svoje rozmnožovanie a ďalšie šírenie. Polyfenoly sú veľké molekuly, schopné vírus viazať alebo ho priamo pohlcovať. Cistus ich obsahuje najviac zo všetkých európskych liečivých rastlín.

CIEL ŠTÚDIE

Spomínaná klinická štúdia účinkov cistu prebiehala v zdravotníckom zariadení a bola kontrolovaná placebom, čo je kontrolný prípravok rovnakého tvaru a veľkosti, ale bez účinnej látky. Ak je štúdia kontrolovaná placebom, je celkom objektívna. Čo do rozsahu, zatiaľ neprebehla podobná veľká štúdia. Po prvýkrát išlo o štúdiu účinkov v takom veľkom rozsahu, pričom jej cieľom bolo sledovanie subjektívnych príznakov chorôb z nachladnutia liečených cistom alebo placebom.

METÓDA A PRIEBEH

Pacienti dostávali po dobu 7 dní 6x denne 2 tablety s cistom alebo placebom. Spracovávali dotazník, ktorý sa týkal ich subjektívnych ťažkostí. Hodnotila sa bolesť, teplota, intenzita a frekvencia kašľa, zahlienenie a nádcha. K tomu sa priebežne kontrolovali laboratórne a krvné testy.

VÝSLEDKY

Najlepší výsledok sa dosiahol u viróz a chrípok, horší u bakteriálnych infekcií. U tých bol však zaujímavý pokles hodnôt CRP (C-reaktívny proteín, bielkovina, ktorej hladina v krvi sa zvyšuje pri zápalových ochoreniach) už od 4. dňa liečby. Značným prínosom bolo obmedzenie sekundárnych bakteriálnych komplikácií, ktoré spôsobujú najmä zápaly pľúc a zápaly dutín.

Tablety s cistom si pacienti rozpúšťali v ústach. Zistilo sa, že toto podanie znižovalo prestup infekcie z nosohltanu do priedušiek a pľúc. Pri dýchaní vznikol akýsi dezinfekčný aerosól. Tým bolo pred novou infekciou ochránené aj okolie.

Nežiaduce účinky liečby boli počas výskumu minimálne. Zaznamenané boli občasné žalúdočné nevoľnosti, ktoré sa paradoxne vyskytovali hlavne u placebo. Je jasné, že výskum nových chemických zlúčenín je limitovaný ich obmedzenou účinnosťou, prítomnosťou nežiadúcich účinkov, alebo dokonca možnou toxicitou. Prínosom prírodných látok je ich dobrá znášanlivosť, prírodný charakter a minimum nežiadúcich účinkov.

NOVÉ SPÔSOBY POUŽITIA

Vzhľadom na zistenia v priebehu štúdie mi napadlo odporučiť nakvapkať *Cistus incanus* na jazyk a rozotrieť aj po ústach. Nechať chvíľu pôsobiť, potom zapíť vodou, ústa skôr vypláchnuť alebo napríklad nezapíjať vôbec. *Cistus* má veľmi pikantnú chuť. Zvieravé účinky na sliznici pripomínajú **Drags Imun**. Variantom je pridať koncentrát do **Grepofitu spray** alebo ho použiť priamo ako kloktadlo vo vode.

Na záver treba uviesť, že cistus bol v štúdii jednoznačne účinnejší v redukcii priemernej dĺžky trvania a závažnosti príznakov u pacientov s infekciou horných dýchacích ciest v porovnaní s placebom. A to je skvelé!!

MUDr. JIŘÍ HANZEL

Droserin, Spiron a uspávanky

Prvú etapu projektu Zdravé dieťa máme v tomto školskom roku v materskej škole v Dolnej Stredě za sebou. Utužení **Vironalom** hravo zvládame zimné hry so snehom, kĺznie sa na ľade s hokejkami, kŕmenie vtáctva aj vychádzky s poľovníkom do prírody. Po pobyte na čerstvom vzduchu radi zalezieme pod perinu. Pred popoludňajším odpočinkom pravidelne striekame do ovzdušia **Spiron** na dezinfekciu, prípadne si kvapneme do aromalampy levanduľový olej, ktorý

sme v lete s deťmi vlastnoručne vyrobili. V týchto zimných dňoch máme v triede najmladších detí takmer stopercentnú účasť v dochádzke. Verím, že je to predovšetkým preto, že v našej 1. triede systematicky pred popoludňajším spánkom okrem aromaterapie používame aj krém **Droserin**. Deti čakajú na ležadlách na jemné pohladenie krémom po častiach tváre, nosa a líc. Prípadne si vyžadujú obľúbený krém aj na neviditeľné „rany“, ktoré si zaslúžia pozornosť. Tento voňavý

spironovo-droserinový rituál obohatíme spievaním ľudových piesní – uspávaniek, ktoré pomáhajú pri najprírodzenejšom spôsobe upokojenia krehkého detského organizmu. Vzhľadom k mojej vlastnej speváckej folklórnej minulosti čerpám z bohatej ľudovej slovesnosti. Som rada, že overenými prípravkami Energy si môžeme nadeľiť pokojnú atmosféru, ktorá vedie k harmonizácii nervovej sústavy detí a podpore detskej imunity.

JANA KUDLAČOVÁ, Slovensko

Cistus incanus pomohol

Chcem vám popísať svoje ťažkosti s hornými dýchacími cestami. Problémy nastali minulý rok koncom augusta. Mala som dva dni horúčku do 38°C a veľké bolesti v krku. Horúčka prešla sama, ale bolesť v krku sa skôr zhoršovala. Prvý pracovný deň som navštívila lekára. Vyšetril ma a samozrejme, nasadil 10-dňové antibiotiká a sirup na horné dýchacie cesty. Medzitým sa totiž spustil aj kašeľ, ale suchý, a zápal mi prešiel aj do očí. Oči sa vyliečili, krk prestal bolieť asi po týždni, ale dýchanie sa neupravilo. Stále som mala dojem, že mám niečo v hrtane. Lekár pri kontrole skonštatoval, že som v poriadku a išla som do práce. Dýchať som stále poriadne nemohla, do toho prišli stavy klaustrofóbie, ktoré mám od detstva: teraz sa začali z dôvodu, že som sa poriadne nemohla nadýchnuť, akoby dodýchnuť, a mala som pocit, že sa zadusím.

Skúšala som rôzne sirupy, čaje, eukalyptovú silicu, zemiakový obklad na pľúca, čínsku liečiteľku, inhalácie, naparovanie, svoj stav som dokonca pripisovala začínajúcej sa menopauze, čo sa však testom nepotvrdilo. Dýchať som stále poriadne nemohla, prišiel november a mne bolo stále horšie. Znova som navštívila lekára. Absolvovala som pľúcne vyšetrenie, RTG, odbery na chlamýdie, mykoplazmy, vyšetrenie štítnej žľazy. Všetko negatívne, bola som zdravá, pľúca mi fungovali na 100 %, nikde som nič nemala – podľa lekárov. Boli v koncoch. Môj stav pretrvával. Nasadila som koloidné striebro, ktoré mi sčasti pomohlo, ale uľavilo len trochu. O vašej spoločnosti viem už tri roky (užívam **Gynex**, je výborný, rovnako **Vironal** a **Regalen**), takže som sa na vás opäť obrátila a poradcu v Trnave

sa spýtala, či neexistuje niečo na môj vyššie popisovaný problém. Nedúfala som už v nič. Ponúkol mi **Cistus incanus**, teda nový prípravok. Užívala som ho 3x denne po 7 kvapkách a dnes je siedmy deň, kedy prípravok používam. Dýchám ako kedysi, teda úplne normálne – dodýchnem a nadýchnem sa KONEČNE z plných pľúc! V hrtane už nemám pocit, že tam „niečo“ je. Zmizlo to. Jediné, čo mi je ľúto, že som sa na vás neobrátila už v auguste, keď sa moja trauma začala. Nemôžem uveriť, že som po toľkých mesiacoch v poriadku a je mi dobre ako kedysi. Ďakujem, že ste, že existujete a skutočne pomáhate. Naozaj je každá bylinka na niečo a skutočne vylieči. Prajem vám veľa zdraru, úspechov, držte sa!

Zostávam s pozdravom,
LIBUŠA MOKRÁ, Trnava





Sv. otec pápež František (foto Jozef Černek)

„Nebojte sa!“

SV. JÁN PAVOL II.

Prečo začínam svoj článok práve týmto odkazom pápeža? Pretože hoci by sa dnes mohlo zdať, že už nie je aktuálny, veď nie sme v područí totality ani fašizmu, stále platí. Dokonca si dovoľím tvrdiť, že platí stále viac. Ľudia sa stále boja. Boja sa plniť si svoje sny. Veľké, ale aj malé. Boja sa začať robiť veci inak. „Ja by som aj začala variť zdravšie, ale čo keď to starému nebude chutiť...“ „Ja by som aj šla na ten večierok pre nezadaných, ale čo keď to bude divné...“ „Ja by som aj vedel pomôcť tomu susedovi, veď by stačilo, keby bral Drags, ale čo keď si pomyslí...“ „Čo keď, čo ak a čo si pomyslia...“ sú vinníci našich úplne irelevantných strachov. Pritom by sme sa mali báť jedinej veci: že nám niekto pre náš strach tú krehkú slobodu vezme. Pod zámienkou „ja vás ochránim“ nám vytvorí akéhosi zdanlivého nepriateľa.

A keďže ľudstvo rado opakuje svoje chyby, zasa sa uzavrieme do vlastných ulít. Preto – „Nebojte sa!“

Nebojte sa žiť a snívať. Veď z koľkých strán to počúvame. Hovoria, spievajú alebo tancujú nám to predovšetkým ľudia, ktorí majú právo byť nasledovaní. Niečo v živote dokázali, a to im dáva právo ísť príkladom. Ako sa ale naučiť rozoznávať tých, ktorých neradno počúvať, od tých, ktorých by sme počúvať mali? . Ten, kto vám chce dobre, vás nebude nikde a v ničom obmedzovať. Povie vám: Ty to dokážeš a ja Ti pomôžem. Povie „spravme to takto...“

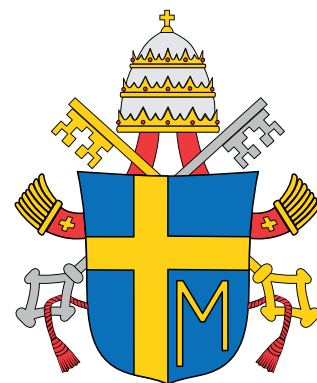
Rozbehli sme Inštitút vzdelávania. Veľmi rád konštatujem, že úspešne. Vo všetkých kluboch, kde sme sa objavili, vládla úžasná atmosféra. Myšlienka, že najlepší z nás sa systematicky budú deliť o svoje

poznatky, sa zjavne stretla s úspechom. Ja som sa ujal témy asi najťažšej zo všetkých. Multilevel, teda spôsob zárobku. Z hľadiska informácií nie je ani zďaleka ťažká, práve naopak. Zložitá je len v jednej veci: ľudia sa úplne neopodstatnene boja čo i len spomenúť nejaký zárobok pri prípravkoch Energy. Našťastie, nie všetci. Pritom, ak by nebolo zárobku, ak by nebolo rozdeľovania financií, naše prípravky by nemohli pomôcť toľkým ľuďom. Svet by bol chudobnejší o tisícku „gynexových“ detí. A to by bola škoda. Peniaze sú bežnou súčasťou našich životov. Zatiaľ nik nevymyslel nič funkčné, čo by ich nahradilo. Preto – „Nebojte sa!“ Nebojte sa zarobiť na Energy. My vám dokonca radi zaplatíme. Za čo? Príďte sa ma spýtať osobne. Vo vašom Klube vám povedia, kedy k vám prídem.

JOZEF ČERNEK

P.S. Ešte k tomu strachu. Ja som sa kedysi tiež bál. Mnohého. Napríklad cestovania. Mojm hobby je inštitút pápeža a všetko, čo s týmto úradom súvisí. Kedysi bolo pre mňa absolútne nepredstaviteľné, že by som pápeža stretol osobne. Veď kde by som na to zobral peniaze? A keby som sa aj dostal do Vatikánu, čo tam? Čo bláznite...?

A viete čo? Letenka stála 85 €. Išli sme do vatikánskych múzeí, ale ešte sme mali pol hodiny čas. Na Námestí sv. Petra sa začali zhromažďovať davy. Nemám to rád, tak sme sa s manželkou postavili obďaleč, kde nebol takmer nikto. A áno, hľadate správne. O pár chvíľ prišiel pápež František. Dokonca zastal pri nás, vzal na ruky dieťa a usmial sa. Podával ruku každému, kto v nej nedržal foťák alebo tablet. Vždy, keď sa pozriem na tú fotku, cítim to isté. Ak sa vraví, že niekto má hmatateľnú charizmu, tak on určite. Vďaka nemu som cítil odkaz Jána Pavla II. Pápeža, ktorý sa stal pápežom, keď som sa narodil. Nebudem to ďalej popisovať, môže to zažiť každý z vás. Len to skúste. Nebojte sa.





Čriepky z mozaiky dejín XL.

REGIMENT ZDRAVIA

Mám pocit, že bolo veľkým šťastím, keď som pred tridsiatimi šiestimi rokmi vstúpil do kníhkupectva a na pulte ma zaujala útlá knižočka s podivným názvom Regiment zdravia. Dlhé roky predtým som sa zaoberal bylinkárčením – v Levočských vrchoch na to boli ideálne podmienky. Kníh s naturálnou medicínou bolo v tých časoch „ako šafranu“, takže som v predtuche, že by sa mohla zísť, po knihe siahol. A ona ma zasiahla. Stačilo prečítať pár riadkov, aby som zistil, že ide o preklad dôležitého stredovekého lekárskeho spisu Regimen sanitatis Salernitanum. Ešte som netušil, ako jej rôznorodosť a istú všestrannosť využijem. Tie predpisy na rôzne „lektvary a dryáky“ by nedokázali namiešať azda ani v tej najlepšej vtedajšej, ale i dnešnej lekárni. Mnohé názvy mi však ledačo pripomínali, pretože som sa učil aj odborné latinské názvy zbieraných a sušených bylín. Mal som ich nasušené v skriní v rôznych fľašiach, niekedy aj do tridsať druhov. Staročeské názvy sa tak trochu podobali tým súčasným, takže som im aj trochu rozumel. Čo ma na knihe fascinovalo, bol široký záber. Mnohé z múdrostí v nej sa využívajú podnes a je možné ich porovnať s tými, s ktorými sa pomerne bežne stretáme v liečiteľskej a terapeutickej praxi. Samozrejme, na mnohé praktiky by sme nemali odvahu, mnohé sa v skúsenostiach vekov ukázali ako

nepravdivé, ba až istým spôsobom zavádzajúce a poškodzujúce – alebo možno len súčasnému čitateľovi nepochopiteľné.

Moje pokusy o preklad vybraných textov budú isto dosť neohrabané, neobratné, ale verím, že mnohému slovenskému čitateľovi o čosi zrozumiteľnejšie, než ako sú v pôvodnom texte knihy. Aj keď sa istú dobovosť, hlavne v slovoslede a niektorých slovných obratoch, vynasnažím dodržať.

Blízke sú mi state z prvej časti knihy, ktoré súvisia so zdravím v kontexte s astrológiou. Z nich vyberám:

„...., pretože napovedané jest, že hviezdy nebeské príčinou bývajú premeny a skazy i rozmanitých nemocí v telách našich a vyšetovanie či skúmanie účinkov nebeských nie je nám od Boha zakázané: preto vás napomínam, aby ste tej práce nefutovali a nielen každoročné nebo, ale i figúry narodenia vášho rozsudzovali, ktoré ja každému jednému z vás vyhladaných pilne a dostatočne zanechám; však bez všetkej poverčivosti!

... veľmi pekne povedal Hippocrates a Galenus, prední lekári, že umenie lekárske bez priazne a pomoci nebeskej častokrát býva daromné a neraz i škodlivé.





... za pravdu však myslieť máte, že zdravý rozum má väčšiu moc a viac zmôže, než nebo a že slobodná vôľa a skutky naše nie sú k hviezdám tak tuho priviazané, aby sme sa im nijako vzoprieli nemohli.“

Pri definovaní zdravia používajú autori takéto formulácie: „Zdravie je taký spôsob tela nášho, v ktorom ani bolesť nás netrápi ani nemoc žiadne prekážky nám v prácach života nečiní. Keď sa ale telo naše od takého spôsobu odchýli, už tu neduh je a nemoc. Zdravie zachovať jest náležité, miernosť užívať v pohybe a odpočinku, v pokrme a nápoji, tiež aj v zbytočnostiach a ich vyhánaní, domy, izby a iné miesta, v ktorých obydlie svoje máme, dľa potreby času náležitými vôňami naplniť a temperovať, zlým tiež okolnostiam, skôr, než by sa rozmohli, zavčas predchádzať, myslenie svoje i rozkoše krotiť a podľa návykov sa správať.“ Nuž, proti týmto slovám nemožno mať výrazných výhrad, a len pripomínajú dobovému i súčasnému človeku, že ak si chce udržať dobré zdravie, má sa vystríhať extrémov.

Ďalším textom sa už približujeme k filozofii, ktorú Energy naplňa od počiatku svojho pôsobenia, využívajúc aromaterapeutické účinky predovšetkým radu kozmetických prípravkov. Aj keď nám mnohé názvy nemusia byť známe, uvádzam ich v takmer pôvodnej podobe.

„Preto časom potrebné je vône premiešavať a meniť, aby sme, keď je zima, vône k teplu, keď je horúco, k studenosti sa schylujúce používali.

Sú teda vône chladné z ruže, fioly, z myrty a gáfru, zo santalu, z vody ružovej. Zase teplé sú zo Škorice, z kôr citrónových (cytrynových) a pomarančových (pomorančových), z Aloe, z Ambry a z pižma. Ako komu z vás náležité bude, tak užívajte tých vôní, nielen privoniavajúc k nim a vtahujúc ich do seba nozdrami, ale tiež prikladajúc na prsia a na žalúdok. Takisto Dryák, Mithridat, Kadidlo, Aksteyn, Anglika a iné veci, o ktorých sa hovorí, že veľkú moc majú proti jedom.“

Pri týchto slovách akoby sme privoniavali k základnému Pentagramu krémov, oleju Dermatón a takisto k ostatným kozmetickým prípravkom z tvorivej dielne Energy. V ďalšom texte dostávame odporúčanie na potulky po prírode, kde voňajú liečivé byliny, aromatické ovocie, ale takisto: „Niekedy tiež v príbytkoch alebo komorách svojich môžete dať zadymiť a prevoňať kadidlami a inými voňavými vecami.“

Čitateľ sa isto nenahnevá, ak budeme i v ďalšom pokračovaní textu nadväzovať na citácie pod velením vzácneho stredovekého „Regimentu“ (*regiment* – zastaralé pluk, z lat. *regere*, *regimentum* – viesť, vedenie, velenie).

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK

Neurologické ochorenia

CIEVNE MOZGOVÉ PRÍHODY

Cievna mozgová príhoda (CMP) alebo ľudovo mŕtvica predstavuje v našom civilizovanom svete v poradí tretiu najčastejšiu príčinu úmrtia a je vôbec najfrekventovanejšou príčinou invalidity. Až tretina pacientov neprežije. Na Slovensku zomrie na CMP každý deň až štrnásť ľudí. Ide teda o významnú položku v našom rozpočte zdravotníctva a táto choroba veľmi často aj po prežití prináša množstvo sociálnych a ekonomických komplikácií. Väčšina postihnutých zostáva po CMP trvalo invalidných, sú často odkázaní na úplnú starostlivosť druhých.

TYPY CMP

Pri postihnutí CMP vždy záleží v prvom rade na veku pacienta, ďalej na miere poškodenia centrálného nervového systému a celkovom zdravotnom stave pacienta. Neexistujú dvaja ľudia, ktorí by mali rozsah CMP rovnaký. Až 85% zo všetkých príhod sú CMP **ischemické** (mozgové infarkty), teda poškodenie tkaniva z nedokrvnosti. Ide o prerušenie toku krvi, a teda prísunu kyslíka, alebo úplné upchatie tepny. Väčšinou krvnou zrazeninou. Príčinou je takmer vždy artériosklerotický základ, rovnako ako v prípade srdcových infarktov. V mnohých prípadoch sa ischemická CMP stane v noci, keď je pacient v pokoji, a prebudí sa s ochrnutou polovicou tela.

Ďalšia skupina, teda zvyšných 15–20%, sú cievne mozgové príhody **hemoragické** alebo krvácavé. Krvácanie vzniká vplyvom prasknutia cievy a vyliatia krvi do mozgového tkaniva, ktoré sa týmto deštruuje. Alebo nastáva vyliatie krvi do mozgových obalov, čomu sa hovorí subarachnoidálne krvácanie. Väčšinou sa deje pri prasknutí cievnej aneuryzmy (výdutiny).



Z 80% býva smrteľné. Často mu predchádza väčšia až nadmerná fyzická či psychická záťaž. Aj úraz hlavy môže byť príčinou krvácania do mozgu. Ale to je iná kapitola.



PREJAVY

V klinickom obraze CMP sa môžu spočiatku objaviť silné bolesti hlavy, poruchy vedomia, kolapsové stavy, poruchy videnia, výpadky zorného poľa, poruchy reči, inkontinencia, zvracanie. V ďalšom priebehu sú najčastejšie poruchy hybnosti, väčšinou na polovici tela zrkadlovo obrátené smerom k miestu nálezu v mozgu. Prečo na druhej strane? Pretože motorické (hybné) dráhy vedúce z centra do periférie sa z 80% križujú v oblasti predĺženej miechy. Ďalej bývajú poruchy orientácie, reči (afázia), schopnosti rozumieť (agnózia), schopnosti prakticky vykonávať rôzne činnosti (apraxia), poruchy pohyblivosti tváre (poškodenie líčneho nervu), poruchy prehĺtania, poruchy stability (ataxia) pri poškodení aj mozočkových dráh, poruchy citlivosti polovice alebo časti tela (hypestézia) a množstvo ďalších symptómov. Obraz je vždy závislý od lokalizácie a rozsahu poškodenia mozgového tkaniva.

Najmiernejšou formou CMP je **tranzitórna ischemická ataka (TIA)**, ktorá môže spočiatku vyzeráť ako CMP. Ale všetky príznaky sa upravujú do normy do 24 hodín. V každom prípade ide o vážne varovanie pre pacienta, že sa niečo deje. Mal by si všimnúť, čo mu telo hlási, a zamerať sa na svoje zdravie.

PRÍČINY

CMP bývajú vždy dôsledkom už iného, dlhodobo prehladaného ochorenia alebo stresu. Najvýznamnejším rizikovým faktorom je vysoký krvný tlak, navyše dlho neriešený. Vysoká hladina krvných tukov, ktorá postupne vedie k artérioskleróze. Ďalej diabetes mellitus (cukrovka). Vo veľkej miere, čo je všeobecne známe, je veľkým rizikom fajčenie, nadmerné požívanie alkoholu (najmä pre vznik krvávacích príhod). Obezita, nedostatok pohybu, sedavý spôsob života, spojený so stresom. Inými slovami, ide o typickú civilizačnú chorobu. A čo sa vo všeobecnosti veľmi nevie, u žien predstavuje užívanie hormonálnej antikoncepcie v kombinácii s fajčením veľmi vysoké riziko vzniku CMP (aj vo veľmi mladom veku). V skutočnosti je CMP vlastne interné metabolické ochorenie cievneho aparátu, vo svojom dôsledku s poškodením centrálného nervového systému.

DIAGNOSTIKA A LIEČBA

Diagnózu CMP stanoví neurológ v spolupráci s rádiológom. CT vyšetrenie mozgu objaví pomerne jednoznačne príčinu neblahého zdravotného stavu.

Liečba klasickými postupmi sa riadi stavom pacienta. Na prvom mieste je zaistenie životne dôležitých funkcií a doprava pacienta do nemocnice. Ak sa na špecializované pracovisko dostane včas, tak sa ischemická príhoda rieši včasným podaním liekov na rozpustenie krvnej zrazeniny (trombolytická liečba). V prípade krvácania je niekedy možnosť chirurgického zásahu.

PRÍPRAVKY ENERGY

Prípravky sú významné najmä na poli prevencie a eliminácie rizikových faktorov. Vyššie menované interné ochorenia sú obsahom letákov Cholesterol, Hypertenzia, Diabetes mellitus, Infarkt myokardu.

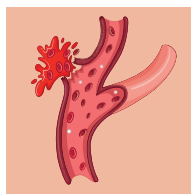
Základným prípravkom Energy je dlhodobo **Korolen**, určený na detoxikáciu a harmonizáciu organizmu, zmiernenie sprievodného psychického preťaženia. Dávkovanie podľa tolerance môže byť až do max. dávky 3x denne 7 kvapiek.

Vitamarin je nepostrádateľný pre metabolizmus tukov a zníženie hladiny cholesterolu. Dôležitú úlohu hrajú antioxidanty – **Revitae** a **Acai**. Podľa stavu môžeme v rámci regenerácie doplniť **Celitin**, **Flavocel**. Mentálne funkcie posilní **Stimarel**, je však nevyhnutné otestovať ho. Peristaltiku čriev u ležiacich pacientov priaznivo ovplyvníme **Probiosanom** alebo **Probiosanom Inovum**. Kožu ošetrujeme krémami, v prípade vzniku preležanín aplikujeme s výborným efektom **Ruticelit**. Nepostrádateľný je pohybový režim, vedený cielene fyzioterapeutom, mentálny tréning, logopedická starostlivosť. Z čajov sa dá odporučiť **Chanca Piedra**, pri únave **Organic Maca**.

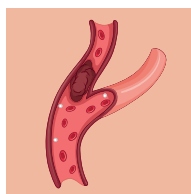
CMP je ochorenie náročné nielen pre pacienta, ale aj pre starajúce sa okolie. Nestrácajme optimizmus a pozitívny pohľad na celú situáciu. Podľahnúť depresii sa dá ľahko, ale je ťažké zbaviť sa jej. Aj tí, ktorí sa starajú, by mali využiť širokú ponuku prípravkov Energy na svoju podporu a vitalitu.

MUDr. IVANA WURSTOVÁ

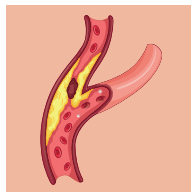
TYPY CIEVNEJ MOZGOVEJ PRÍHODY



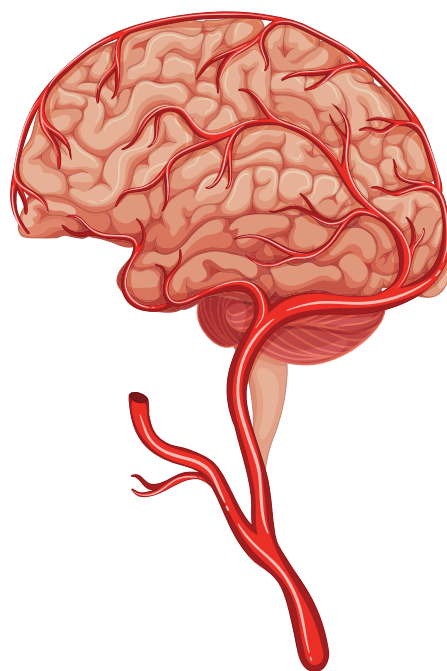
hemoragická



ischemická



pri artérioskleróze



Rok 2018 nás prepojí so Zemou, vládu prevezme Pes

Čínsky kalendár, sledujúci deň po dni ubíhanie času už 4716 rokov, predstaví 15. februára 2018 o 23. hodine rok PSA, ktorý sa tentokrát spojí so Zemou.

VPLYV ENERGIÍ

PES prichádza v zložitej dobe. Minulý rok bol rokom detailov, Kohút sa pokúšal zaviesť do života pravidlá. Nie vždy sa mu to darilo najšťastnejším spôsobom, niektoré jeho pravidlá vyvolali skôr zmätok než poriadok. Máme veľké šťastie, že po vláde trochu bláznivého Kohúta prichádza ZEMSKÝ PES. PES je bojovník a asi by nám množstvo vecí spočítal spôsobom, ktorý by sa nám ani trochu nepáčil. Našťastie, Zem ho bude aspoň trochu krotiť. Dočkáme sa pravdepodobne revízie mnohých pravidiel, ktoré boli stanovené nielen zákonodarcom, ale aj v práci a našich domovoch. Otvorenie času hmoty sa z chladivej Vody presunie do horúceho OHŇA a prinesie energiu JINOVEJ ŽIARY. Pre nás, Stredoeurópanov, bude – napokon ako vždy – rok Zeme zásadný. Zem vládne rokom, končiacim sa na 8 a 9, a s nimi máme bohaté skúsenosti.

POČASIE

Dlhodobá predpoveď počasia je vec dosť problematická a nevďačná, energie sa niekedy oneskoria, niekedy nás prekvapia skôr. Celkovo by budúci rok mal byť chladnejší než roky minulé a mal by priniesť viac zrážok. Zima bude zrejme chladná a veterná, jar napodiv jarná, teplá a tiež dosť veterná, leto teplé, vlhké, zrejme trochu zamračené, jeseň suchá a nasledujúca zima by mala byť opäť chladná a veterná.

VZŤAHY

Vo všetkých aspektoch nášho sveta sa prejaví doznievanie ohnivých rokov, takže vzťahy okolo nás budeme vnímať veľmi citlivo až alergicky, zásadnú úlohu bude hrať aj sex. Vstúpi nahá, neprikrášená realita Zeme a ružové okuliare už budú minulosťou. Žiar prináša nielen radosť a šťastie, ale aj prchkosť, ľahkomyselnosť, nezodpovednosť, ľpenie, úzkostlivosť a precitlivosť takeého formátu, že ju môžeme hravo prirovnať k precitlivenosti pubertálnej. Budeme však pohyblivejší.

Začiatkom vlády dvanástročia Hlinenej (zemskej) krysy (2008–2020) sa situácia začala meniť. Postupne sa naše vnímanie zmenilo zo Žiary do Vlhka a ťažoba, ktorá na nás dolieha, sa samozrejme prejavuje aj na vzťahoch. Do nášho života vstúpila záťaž, empatia, pocit spolupatričnosti, vnímanie reality. Problém nastáva, ak sa u jedného z partnerov prejaví potreba empatie, druhý však celú situáciu vníma len ako obtiažnu. Nezabudnime, že naše vzťahy sa nekončia pri ľuďoch. Naše okolie sa skladá z prírody živej a neživej, z času a priestoru! Či už sa nám to bude páčiť alebo nie, budeme sa musieť zaoberať vecami, ktoré možno súvisia s ľuďmi iba okrajovo. Ale aj toto okrajové spojenie vstúpi do nášho života ako predmet na zamyslenie alebo dokonca závažný problém. Stále viac sa budeme stretávať s pojmami voda, vzduch, skaly, rieky... Živelné katastrofy nám to pripomínajú často veľmi dôrazne.

FINANCIE

Pomerne zaujímavá situácia na finančných trhoch bude pokračovať. Realita Zeme bude odhaľovať nadhodnotené akcie, množstvo podnikov – aj svetoznámych – sa náhle bude javiť v celkom inom svetle než v predchádzajúcich rokoch. Možno to znie zvlášť, ale otrasy na finančných trhoch sú naozaj cestou k stabilizácii. Finančné a hospodárske trhy predbehnú politikov. Jediné riešenie pre budúci rozvoj jednotlivých ekonomík bude globálne uvažovanie, nastavenie takých pravidiel, ktoré budú výhodné pre všetky zúčastnené strany.

ZDRAVIE

Pozrime sa ešte, čo Hlinený (zemský) pes naloží na už aj tak dosť obťažkané bedrá nášho zdravia:

» Veľkým problémom roka 2018 bude **ťažoba**, ktorú nám prináša vláda Zeme. Je s ňou spojená ťažká únava, nechúť do akejkoľvek činnosti, nevôľa žiť. Mnohí z nás budú dokonca voliť odborné vyšetrenie, či nejde o nejaký väčší zdravotný problém.



» **Obavy** sa tento rok môžu ešte zosilniť. A rozhodne si nepomôžeme rozumným dokazovaním, jedinou obranou je žiť naplno a zároveň **vedome** sa starať o prísun radosti a hlavné informácií.

» **Váhavosť a nerozhodnosť**, ktoré nám bude Zem ordinovať, neprispievajú k pohode a môžu doslova podkopať naše zdravie. Dopady budú mieriť najmä na hrubé črevo a konečník. Problémy týchto orgánov často nesúvisia so zlými stravovacími návykmi, ale práve s neschopnosťou povedať: „Nie, to sa mi nepáči, tadiaľto cesta nevedie.“ Ak „sa nedokážeme zvládnuť“, hrozí nám naozajstné stroskotanie. Realita Zeme by nám mala pomôcť, nebojme sa o ňu oprieť obrazne aj doslova. Budúci rok bude Zem naozaj liečiť prostredníctvom samej seba, zeme. Každým dotykom bosých chodidiel, každým presadením kvetinky prehltnete pilulku zdravia. A v každom vrecku by mal nájsť svoje miesto kamienok. Ten môj sa nazýva Žužlík.

» Zhoršiť sa môžu **psychické výkyvy** (najmä obsesia), ktoré sa odrazia na hormonálnom prostredí postihnutých jedincov.

» **Zložitá hormonálna situácia** môže priniesť nežiadúce prejavy na koži a zhoršenie akné, ale pri zvládnutí hormonálnych výkyvov bude koža schopná rýchlo sa hojiť. U pubertálnych detí a žien a mužov v prechode môžu nastať veľké výkyvy v správaní, zdravotné problémy, depresie. Psychické prepady sa môžu prejavovať v oblasti trávenia, oveľa viac než inokedy sa môže objaviť mentálna anorexia alebo bulímia.

» **Zápaly** budú hroziť na každom kroku. Nemali by sme ich ignorovať, naopak, mali by sme byť za ne vďační. Ak máme v tele zapúzdrené zápalové ložiská, Žiara ich rozducha – a Pes bude schopný zatočiť s nimi.

» **Chráňte si kosti**. Kosti sa nemusia zrást, zle bude fungovať mineralizácia, a to sa bude prejavovať nielen na zhoršenej hojivosti traumatických poranení kostí, ale zhorší sa aj artróza. Problémy môžeme mať aj s artritídou.

PRÍPRAVKY ENERGY

Keď sa pozrieme na tento rozbor, je zrejmé, že hlavnými pomocníkmi by mali byť prípravky Zeme. Základom bude iste **Gynex**, veľký vplyv môžeme očakávať od **Vitamarinu**. Oveľa pôsobivejšie budú **humáty** a **King Kong** bude pomáhať našim svalom. Pri psychických problémoch oceníme pomoc Korolenu, ja nedám dopustiť na kombináciu Korolen + Vitamarin – niekoľkokrát ročne ju môžeme zameniť za **Regalen**. Pri problémoch s imunitou môžeme podporiť prácu Psa **Imunosanom**, u alergií **Peralginom**.

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.

NOVINKA:

Balík na dobierku môžete zaplatiť priamo u kuriéra aj platobnou kartou (MasterCard, Maestro, Visa).

Táto služba je pre vás bez akýchkoľvek ďalších poplatkov.

Kosti budú trpieť, doprajme im **Renol** a občas aj **Skeletin**.

Dostávame sa do mimoriadneho postavenia. Prichádza predstaviteľ Nebies, militantný PES. Očakávať môžeme súcitný pohľad Zeme, ale predpokladajme skôr dosť tvrdé zaobchádzanie. Jedna z najstarších kníh sveta, čínska Kniha premien, nás upozorňuje: *NEBO a ZEM sú bez blahovôle, desaťtisíc bytostí sú pre nich slamenní psi.*

Keď si uvedomíme, že desaťtisíc bytostí sme my a slamenných psov hádzali Číňania do riek, bude na mieste veľká ostražitosť. A najmä pravdivosť, PES neznáša podvody. **Tak vitajte v roku ZEMSKÉHO PSA.**

EVA JOACHIMOVÁ





Stravovanie podľa princípov východu: tradičná čínska medicína (TČM)

Tentokrát zameriame svoju pozornosť smerom na východ, k jednému z najstarších pohľadov nielen na výživu – na tradičnú čínsku medicínu. Možno vás zaujme jej celostný prístup, ktorý sa - na rozdiel od západnej medicíny – usiluje chorobám skôr predchádzať.

TRADIČNÁ ČÍNSKA MEDICÍNA A ZÁKLADNÉ POJMY

Základným pojmom TČM je čchi. Čchi je životná sila a vitálna energia. Veľmi zjednodušene sa dá povedať, že je kombináciou prvej energie obsiahnutej v obličkách, ktorá nám je daná už pri narodení či ešte pred ním, s energiou vdychovaného vzduchu a konzumovanej potravy. Vlastnosti čchi sa vyjadrujú v pojmoch vám iste známych – **jin** a **jang**. Jin sa definuje ako studená alebo ochladzovacia energia, zatiaľ čo jang je horúca alebo zahrievacia energia. Vychádzame z toho, že všetko by malo byť v jednote, teda aj jin a jang. Ak je táto rovnováha vychýlená, prichádzajú choroby. TČM sa usiluje liečiť chorobu ešte skôr, než sa prejaví. Princípom liečenia podľa TČM je pýtať sa na ťažkosti daného človeka, čím sa zistí typ nerovnováhy v tele a to, ktorý orgán je oslabený. Následne sa pracuje na jeho posilnení prirodzenou cestou – najmä prostredníctvom stravy.

Určite poznáte pojem **meridiány**, čo sú energetické dráhy, ktorými obieha čchi a ktoré prepájajú aj jednotlivé orgány či časti tela. Každý meridián je spojený s určitou duševnou, fyzickou alebo citovou funkciou. Naše telo má dvanásť hlavných meridiánov, ktoré sú párové, a dva hlavné riadiace nepárové. Celkom teda 26. Cieľom je, aby všetky tieto dráhy boli priechodné a mohla v nich bez problémov prúdiť energia.

PRIEBEH ENERGIE V ČASE A STRAVA

Východná filozofia rozoznáva **päť základných elementov: Drevo, Oheň, Zem, Kov a Voda**. Každý z nich vládne inému obdobiu, má rôzne vlastnosti, farbu, chuť, priradujú sa k nemu určité orgány a potraviny, ktoré týmto orgánom môžu prospievať. A práve stravovanie podľa elementov je pre tradičnú čínsku medicínu jedným zo základných princípov. TČM považuje jedlo za liek. Kladie sa veľký dôraz na to, aby **strava zodpovedala danému ročnému obdobiu**. V každom mesiaci roka je oslabený niektorý z orgánov nášho tela. Mali by sme ho podporiť stravou a svojím správaním, rozmýšľaním, mentálnym nastavením, aby sme ho zbytočne ešte viac nevyčerpávali. Energia prúdi v tele podľa TČM v závislosti na dennom cykle, ktorý znázorňujú **orgánové hodiny**. Tie popisujú priebeh maxima a minima energie v určitých orgánoch tela počas 24-hodinového cyklu. Cyklus je rozdelený po 2 hodinách na 12 častí. Ku každej dvojhodine sa priraduje jeden orgán. Aj každá potravina má svoju energetickú hodnotu.

ZELENINOVÁ POLIEVKA S POHÁNKOU

3 lyžice repkového oleja alebo ghí, akákoľvek koreňová zelenina, karfiol, brokolica, červená repa, kapusta, hliva ustricová, 2 zemiaky, 1 cibuľa, 1–2 strúčiky cesnaku, 1/2 šálky pohánkových krúпов, 1/2 lyžičky kurkumy alebo štipka chilli, 1 lyžička rasce, soľ, korenie

Ošúpeme zemiaky, zeleninu a nakrájame ich na menšie kúsky. Cibuľu a cesnak nakrájame nadrobno. Pohánku prepláchneme. Na oleji alebo ghí orestujeme cibuľu, cesnak, korenie, pridáme pohánku a zeleninu (okrem zemiakov) a krátko orestujeme. Zalejeme vodou, pridáme nakrájané zemiaky. Varíme cca 15–20 minút. Dochutíme soľou, korením a môžeme dozdobiť pažitkou.

RYŽOVÁ KAŠA S KUSTOVNICOU (2 porcie)

11/2 šálky ryže (celozrnná natural, jasmínová, guľatozrnná), 5 a viac šálok vody, štipka soli, 1–2 lyžice kustovnice, 10 ks kešu orechov, škorica, kardamón, med, slad

Ryžu dôkladne premyjeme a dáme veľmi pomaly variť so štipkou soli. Podľa TČM sa varí veľmi dlho a na miernom plameni, až 4 hodiny. Ku koncu varenia pridáme kustovnicu a orechy. Ľahko posypeme kardamónom, o niečo viac škoricou, rozmiešame, dosladíme medom či iným sladidlom.



Delíme ich nasledovne:

Teplé potraviny by sme mali jesť celoročne, najmä pri chladnom počasí. Patrí k nim napríklad hydina, ryby, polievky, varené zeleninové jedlá, pohánka, sušené ovocie, atď.

Neutrálne potraviny by mali byť základom jedálneho lístka. Sú to napríklad celozrnné obilniny a chlieb, tvrdá zelenina, orechy, strukoviny, mäso, najmä hovädzie, maslo a mlieko, vajcia alebo med.

Studené a osviežujúce potraviny oslabujú silu jang. Patria sem čaje, uhorky, paradajky, exotické ovocie, jogurty, zmrzlina, a pod.

MÔJ NÁZOR

Vďaka svojej obrovskej komplexnosti a prepracovanosti je TČM jedným z najuznávanejších, pre nás, Európanov, stále alternatívnych smerov. Nežijeme síce v Číne, ale pohľad na ľudské telo a psychu z energetickej stránky je prospešný pre každého. Či už z jednoduchšej zvedavosti alebo pre vysvetlenie mnohých zdravotných problémov, na ktoré je západná medicína krátka.

Vo februári sa pekne opatrujte, zahrievajte svoje telá a majte sa radi!
ZUZANA KOMŮRKOVÁ

Biela nie je vždy nevinná LEBO POZOR NA VYŠŠÍ GLYKEMICKÝ INDEX U NIEKTORÝCH SACHARIDOV!

Okrem bielkovín a tukov tvoria cukry tretiu skupinu makroživín, bez ktorých by sa naše telo nezaobišlo. Súčasné nadmerné konzumovanie pokrmov z bielej múky, cukru a instantných či vyprážaných jedál sa nám ale trochu vypomstilo a kontrolky zdravia u mnohých ľudí začínajú výstražne blikať. V čom sú pre nás teda sacharidy dobré a na čo si naopak dať pozor?

HLAVNÝ ZDROJ ENERGIE

Sacharidy, nazývané aj cukry, uhľohydráty, uhľovodany alebo karbohydráty, sú pre ľudské telo predovšetkým prísunom energie. Nájdeme ich v menšej miere aj v zelenine, ale svoj prím hrajú v obilninách, strukovinách, ovoci, orechoch a sladidlách. Podľa chemickej štruktúry sa vo všeobecnosti delia na jednoduché a zložené.

ZELENÉ POTRAVINY: ŽIVOT NAPLNO

Zelené potraviny môžeme využiť na usmerňovanie problémov so starnutím času.

FEBRUÁR (prvok Drevo) – SPIRULINA BARLEY

Február je prvým mesiacom čínskeho roka. Všetko sa začína rozvíjať, pomaly získava priestor na ďalší život, jeho rozvoj. Lenže na udržanie súčasných schopností, alebo lepšie povedané na ich rozšírenie, potrebujeme dostatok síl – a s tými v nečase končiacej sa zimy dosť zápasíme. Podporu nám ponúka spirulina. Zaraďuje sa medzi potraviny s najvyšším obsahom bielkovín, pre vegetariánov a vegánov predstavuje náhradu za bielkoviny zo živočíšnych zdrojov. Pre jarnú inventúru je tiež dôležité, že znižuje množstvo toxických látok v obličkách.

EVA JOACHIMOVÁ

ZÁSADNÝ VPLYV NA NAŠE ZDRAVIE

Jednoduché alebo tzv. „rýchle“ sacharidy (sladkosti, malinovky, pečivo z bielej múky, biela ryža, a pod.) sa v tele rýchlo vstrebávajú. Okamžite sa tak zdvíha hladina krvného cukru a z pankreasu sa vo veľkom vylučuje inzulín, ktorý má za úlohu znížiť túto vysokú hladinu. Čím rýchlejšie vyletí hladina krvného cukru, tým razantnejšie ju inzulín aj odbúra. Následkom toho v krátkom čase nastane hypoglykémia, ktorá v ľahšom prípade vedie k pocitu vlčieho hladu, v horšom prípade aj k nervozite, zlej koncentrácii či nálade. Telo opäť vyšle signál, že potrebuje ďalšiu dávku cukru. Pri zvýšenej konzumácii rýchlych sacharidov zostáva dodaná energia nevyužitá a telo si ju ukladá do tukových zásob. Ich jediné vhodné použitie je iba po náročnom fyzickom výkone. Na rozdiel od jednoduchých sacharidov je vstrebávanie tých zložených (celozrnné pečivo, strukoviny, ryža natural, a pod.) pomalšie. Odtiaľ názov „pomalé cukry“. Hladina inzulínu sa u nich uvoľňuje pozvoľna a výkyvy nie sú také dramatické. Postupným vstrebávaním nevzniká veľký prebytok a telo si nič neukladá do zásob.

TEÓRIA GLYKEMICKÉHO INDEXU

So sacharidmi je úzko spojená teória glykemického indexu (GI), ktorej autorom je britský odborník na výživu, Dr. David Jenkins. Hovorí, že potraviny s nízkym alebo stredným glykemickým indexom (zložené alebo „pomalé cukry“) nám predĺžia pocit sýtosti. Čím má jedlo nižší glykemický index, tým dlhšie sa prijaté sacharidy v tele rozkladajú a kolísanie krvného cukru je pozvoľnejšie. Nezažívame záchvaty hladu. Pri vysokom glykemickom indexe (jednoduché alebo „rýchle cukry“) ide o pravý opak.

AKO ZNÍŽIŤ GI NA TANIERI?

Celkový výsledok nášho taniera môžeme upraviť v prospech nižšieho GI vhodnými kombináciami. Keď sa budeme držať týchto pravidiel, nemusí byť pre nás glykemický index strašiacom:

- » Dôležitú úlohu hrajú aj ďalšie makroživiny (tuky a bielkoviny) v jedle: ak máme na tanieri zo všetkého niečo (pestrosť je dôležitá), výsledný GI sa znižuje.
- » Ak si doprajeme aj vlákninu (napr. zelenina, ovocie), GI pokrmu výrazne klesá.
- » Hladinu GI ovplyvňuje aj tepelná úprava: čím viac pečieme, pražíme, tým vyšší GI. Takže s vysokými teplotami opatrne.
- » GI znižujú aj kyslé potraviny: kyslé mliečne výrobky, citrónová šťava, kyslé ovocie, vínny ocot, a pod.
- » Pozor na prejedanie: ak chcete docieľiť nižšie GI, jedzte radšej malé porcie.

AKÉ RIZIKA NÁM HROZIA?

Keď často konzumujeme potraviny s vysokým glykemickým indexom a prejedáme sa, podporujeme tým predovšetkým nadmerné ukladanie tukových zásob. Ruka v ruke s tým rastie riziko vzniku srdcovo-cievnych chorôb, diabetu 2. typu a niektorých typov rakoviny (predovšetkým čriev a prsníka).

ČO ÁNO A ČO NIE?

Vhodnými zdrojmi sú, samozrejme, zelenina, strukoviny, nelúpaná alebo pololúpaná ryža, ryža basmati, müsli bez pridaného cukru, celozrnné (ovsené) kaše, müsli/raw tyčinky bez polevy – skrátka všetko, čo je najmenej priemyselne upravované. Z pečiva vyberajte celozrnné, najlepšie ražný chlieb alebo celozrnné kreky. Cestoviny ideálne celozrnné alebo semolinové pripravujte al dente alebo tuhé „na zahryznutie“, nie rozvarené. Naopak, tieto „lahôdky“ si doprajte len sviaťočne: výrobky z bielej múky, trvanlivé pečivo, produkty z kukuričnej múky, popcorn, instantná ryža a rezance, vyprážané rezance, hranolčeky, malinovsky a všetky sladkosti vrátane cukru. Ak ste v zajatí sladkej chuti, vyberajte kvalitnejšie kúsky z celozrnej múky a menej sladené, nájdete ich v predajniach zdravej výživy.

VIETE TO?

Viete, že prvé natrávenie sacharidov nastáva už v ústach, a potom až v tenkom čreve? Prijaté sacharidy teda dôkladne požujte, nech sa dobre strávia!

GLYKEMICKÝ INDEX	PRÍKLADY POTRAVÍN
VYSOKÝ	produkty z bielej alebo kukuričnej múky, sladkosti, instantné rezance a kaša, pečené zemiaky, hranolčeky, cukor, malinovsky
STREDNÝ	produkty z celozrnej múky, celozrnné/semolinové cestoviny, ryža natural, ryža basmati, varené zemiaky, sušené ovocie
NÍZKY	zelenina, huby, strukoviny, ovocie, orechy, semená

U ovocia s vyšším obsahom cukru to nepreháňajte s množstvom: cukrový melón, ananás, víno, banány, sušené ovocie. Sladké kompóty sú vyložene nevhodné.

POZOR NA GLUKÓZOVO-FRUKTÓZOVÝ SIRUP

Aj vy ste si všimli, že bez neho sa nezaobíde takmer žiadny potravinársky výrobok? Ide totiž o lacnú náhradu cukru a my

PORADŇA ZELENÝCH POTRAVÍN

» **Dá sa použiť Organic Chlorella, prípadne Organic Barley Juice na lupienku?**

Príčinou lupienky je vnútorná horúčava na základe rodinnej dispozície alebo stresu, nevhodnej stravy a celkového životného štýlu, ktoré vedú k prekysleniu organizmu. Odporúčame dlhodobo užívať Organic Chlorellu (min. 6 tabliet denne) aj Organic Barley Juice (3x denne) na očistu organizmu od toxických jedov a doplnenie potrebných vitamínov a minerálov. Veľmi vhodné je kombinovať zelené potraviny aj s Fytomineralom, ktorý opäť doplní minerály a eliminuje vnútorné kyslé prostredie. A k tomu zmeniť stravovacie návyky v prospech zeleniny a ovocia, obmedziť mäso, mliečne výrobky, biele pečivo, kávu a sladké. Údeniny ideálne úplne vypustiť, kávu minimalizovať. Odporúčame aj premeranie prístrojom Supertronic, ktorý vytestuje prípravky Energy na mieru.

na to doplácame svojím zdravím! Výsledkom je obezita. Výskumy varujú, že jeho častá konzumácia prispieva k rozvoju kardiovaskulárnych ochorení a cukrovky 2. typu či k chorobám obličiek. Na spôsob výroby glukózovo-fruktózového sirupu prišli v Japonsku. Základom je kukuričný škrob. Pri výrobe sa škrob oddelí a pridajú sa enzýmy, vďaka ktorým sa časť glukózy premení na fruktózu. A práve v tom je pes zakopaný: glukóza sa mení v tele na tuk len asi z piatich percent, zato u fruktózy je to 40%, ktorá sa nám „pekne“ ukladá v oblasti brucha! Tento útrobný tuk okolo brušných orgánov má zásadný vplyv na vznik cukrovky. Asi si hovoríte, že fruktóza je aj v ovoci, a čo je teda na tom zlé? Príroda to ale zariadila (na rozdiel od nášho potravinárskeho priemyslu) múdro: pridala do ovocia aj poriadnu dávku vlákniny, vďaka ktorej sa nie všetka fruktóza stihne vstrebať, a okrem toho aj enzýmy, ktoré sa významne podieľajú na jej štiepení. Preto pozorne čítajte etikety a týmto „sirupovým“ potravinám sa radšej vyhýbajte veľkým oblúkom.

NÁŠ TIP – SPIRULINA BARLEY: KAMARÁT DO GLYKEMICKEJ NEPOHODY

So Spirulinou Barley dodáte svojmu telu hneď dvojkombináciu pozitívnych účinkov: zeleného jačmeňa z Tibetskej náhornej plošiny a spiruliny z vysokohorských andských jazier. Viac ako 20 aktívnych enzýmov, nevyhnutných pre naše životné pochody a dobré trávenie, komplexné bielkoviny vďaka obsahu všetkých esenciálnych aminokyselín, chlorofyl a poriadny „regiment“ vitamínov, minerálov a stopových prvkov (B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₁₂, C, E, K, A, kyselina listová, vápnik, horčík, železo, fosfor, draslík, zinok, selén, mangán, meď, chróm, kremík, sodík, bór a striebro) vás rýchlo po zime postaví na nohy. Obnovia rovnováhu a predídú blížiacu sa jarnej únave. Jemne vyčistíte krv, pečenné a obličkové. Pravidelným užívaním Spiruliny Barley sa chránite pred civilizačnými chorobami (vysoký krvný tlak, cholesterol, infarkt, mŕtvica). Obidve látky, jačmeň aj spirulina, normalizujú hladinu cukru v krvi, a teda sú výborným prostriedkom pri prevencii a liečbe cukrovky. Podčiarknuté, zhrnuté: ak holdujete „bielym“ sacharidom (s vysokým GI) viac než je zdravé, rozhodne sa oplatí užívať ju!

Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ
(s použitím študijných skript klinickej nutričnej medicíny: Makroživiny, Ing. Lukáš Vrána, 2015)

KINGVET VO VÝHODNOM DVOJITOM BALENÍ!

Pomôžte vášmu zvieraciemu priateľovi pri nachladnutí!

KINGVET

Pomáha pri pokročilom štádiu nachladnutia,
pri kašli a hlienovitom výtoku.



PŮVODNÁ
CENA BALÍČKA
21,60 €/28,00 €
26 BODOV

AKCIOVÁ CENA
18,30 €/23,80 €
22 BODOV
UŠETRÍTE
3,3 €/4,2 €

2set Kingvet

KINGVET

GVET

KINGVET

KINGVET



Energyvet.com

Platnosť akcie: od 1. do 28. februára 2018 alebo do vypredania zásob.

Viac informácií o prípravkoch a ich podávaní
nájdete na www.energyvet.com



O pánovi prsteňov

Keď sa mi v druhej polovici roku 1997 podarilo vyhrať konkurz na logo summitu prezidentov v Levoči, bol som nútený kúpiť si svoj prvý mobil. Viedol som v tom čase malú reklamnú firmu, ktorá dostala za úlohu zabezpečiť pri príležitosti summitu výtvarné riešenie všetkých náležitostí, ktoré ho sprevádzali. Bez mobilného telefónu by som mnohé úlohy v spolupráci s ďalšími firmami splnil len s veľkými problémami. Prístroj bol v porovnaní s tými dnešnými nepomerne väčší a ťažký, v prípade potreby sa dal použiť aj ako ľahká „obránná zbraň“. Slúžil mi výborne pekných pár rokov - a neskôr i celej rodine. Vtedy sa ešte kupovali veci na dlhý čas. Doba sa však zmenila. Nikto nemohol ani len tušiť, aký démon závislosti sa rodí. A keby len závislosti! Dobrý sluha sa postupne zmenil na zlého pána.

Zaiste, mnohý mladý človek bude namietat, že to je len uhol pohľadu, ktorý volím, a ten mi nedovolí vidieť všetky výhody, ktoré elektronická mobilita poskytuje. Môj názor je však spojený aj s inými, napríklad astrologickými súvislosťami. Neptún v tomto roku končí prechod piatym domom horoskopu SR, súvisiacim aj s pôrodnosťou, výchovou detí, školstvom, cenami potravín, verejnou morálkou. Vstúpil doň na jar v roku 2005, no už pár rokov pred týmto vstupom (cca od roku 1995, kedy prechádzal domom rodiny) pociťujeme v našej spoločnosti výrazný pokles pôrodnosti a zhoršenie podmienok a výsledkov výchovy a vzdelávania aj z dôvodu, že celá mladá generácia sa namiesto študijnej kultivácie odovzdala do rúk drogových dilerov. Ak si

niekto myslí, že klamem a vymýšľam si, nech sa pozrie kritickým okom okolo seba. Mladých stretávame v manipulačnom opojení elektronickými „miláčikmi“, od ktorých sa nedokážu odtrhnúť, tak ako Glum, Bilbo či Frodo od prsteňa moci v Tolkienovom Pánovi prsteňov. „Velpřsteň im všetkým velí, jeho ruka krutá Privolá ich do jedného, v čiernej tme spúta, ...“ Stačí zísť na internetové stránky, aby sme sa pri tajomne a lákavo znejúcich slovíčkach tablet, iPad, smartfón, iPod stretli s neodolateľnými ponukami – s najväčšou zľavou, garanciou kvality, vraj nepreplatíme už ani cent navyše, extra výhody, doprava zadarmo, výhodné paušály pre všetkých, nákup na splátky, atď. Všetko bez upozornenia, že takýto nákup hrozí trvalými následkami idiotizácie vyplývajúcimi

zo závislosti. Výsmešne potom na bilbordoch vyznievajú slová Zober loptu, nie drogy. Na akú drogu to myslia ich tvorcovia, zadávatelia? Manipulujú s mienkou mladých duší, nahovárajú im, že systémom neschválené opojné látky sú zlé, ale tie, na ktorých systém dobre zarába a môže nimi dokonale manipulovať celú populáciu (azda s výnimkou starších občanov, „trpiacich“ ale mnohými inými návykmi – lieky, televízne seriály...), sú tým najlepším, čo im môže ponúknuť. Obávam sa, že dopady takýchto počínov si začneme všimnúť až od ďalších rokov, kedy bude Neptún prechádzať pódou šiesteho domu horoskopu Slovenska, spojeného so zdravím. Jeho rozptyľová energia sa odrazí na poškodenom intelektu, autoimunitnom i celkovom psychickom stave dnešných elektronických závislákoch, i na zhoršenej kvalite zdravia celej spoločnosti. Možno až potom pochopíme, akému démonovi závislosti sme sa to v ostatných rokoch oddali. Neptún vládne okrem iného svetu odkázanosti, ilúzií, klamu, podvodnej ríši, v ktorej pramienka aj všetky epidémie a krízy, strata identity a dezintegrácia. Svetu, v ktorom spiritualitu hľadáme prostredníctvom náhradiek v podobe alkoholu, drog. Odolajú len tí najsilnejší!

Môže program Energy vyjsť v ústrety aj tým, ktorí už „podľahli“ démonovi elektronickej závislosti? Isto, len ochota musí vychádzať aj z druhej strany. Spoločenský status, budovaný pomocou lajkov a „karmy“ na „fejsbúku“ („ksichtoknihe“), vhodnejšie naplní optimistický Korolen, zbavujúci citovej labilnosti pri stretnutiach s reálnymi ľuďmi, no pomáhajúci aj pri poruchách pamäte. Náhradkových priateľov nebude potrebovať ten, kto bez strachu, pocitu ohrozenia a nesmelosti nadviaže skutočné vzťahy - pri tom mu pomôže **Renol**. Hnev a zlosť, sprostredkovaná iluzórnym „priateľom“ pomocou prihlúplych „selfičiek“, dokážeme prirodzene a bez násilia vyjadriť pomocou **Regalenu**. Chýbajúce pohladenie rodiča, partnera, priateľa síce **Gynex** nenahradí, ale duši ponúkne istoty, ktoré nájde sama v sebe. Človek potom dokáže ľahšie zvládnuť pocity sebaľútosti, citovej rozkolísanosti a neustálych obáv. A z emocionálnej otupenosti, fóbií, vychádzajúcich z nedostatku pozornosti okolia, pomôže vycúvať **Vironal**.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK

Beauty program pre krásu každej ženy

Firmu Energy a jej prípravky poznám takmer sedemnášť rokov. Mám veľa pozitívnych skúseností a keby som chcela všetko napísať, bolo by to na román. Ale keďže som masérka, Energy poznám najmä vďaka krémom, ktoré denne používam či už na svoju pleť alebo pri masážach v Centre zdravia Gara v Novej Dubnici. Uvedomila som si, že chcem robiť niečo extra nielen pre telo, aby sa dobre cítilo, ale aj niečo viac pre ženy, matky, manželky. Ako sa hovorí, keď je žena so sebou spokojná, všetci okolo to pocítia. A najviac to ocenia najbližší. My ženy sme spokojné so sebou, keď je naša pleť jasná, prekrvená, bez vrások, no prsto bez chybičky. A práve k takej pleti viem dopomôcť prostredníctvom môjho beauty programu, ktorý spočíva v kombinácii Bemer SLT terapie (fyzikálna terapia ciev spojená so svetelnou terapiou) a prípravkov Beauty Energy.

V čom je základ procedúry? Po krátkom rozhovore s klientkou ohľadom jej zdravotného stavu, stravy a pitného režimu – pretože všetko so všetkým súvisí – jej odporučím cca 1 hodinku odpočívať na matraci Bemer. Ten zlepšuje mikrocirkuláciu, krvný obeh aj v najmenších vlásokniciach, a zároveň sa každá jednotlivá bunka v organizme zásobí kyslíkom a potrebnými živinami. Z tela sa začnú ľahšie vylučovať toxické látky vytvorené v dôsledku tzv. civilizačných chorôb. Počas relaxu na podložke vyčistím pleť pomocou **Visage Oil**, ktorý je najšetrnejší a zároveň účinný na odstránenie líčidiel, mejkapu a nečistôt rozpustných v tukoch. Má môj obdiv, lebo je účinný aj pri mastnej pleti,

nespôsobuje premastenie, ale naopak, účinne vyčistí póry a svojím obsahom protektívneho extraktu chráni pleť pred vznikom ďalších vyrážok. Dočistenie a tonizovanie dosiahnem použitím **Visage Water** pleťovej vody. Potom pomocou Bemer terapie na tvár docielim jej prekrvenie – zlepší sa regenerácia a proces anti-aging, teda spomalenie starnutia. Vyrážky sa rýchlo hoja, bunky sa obnovia a znížia sa negatívne následky stresu na tvári. Po ôsmich minútach ešte na ďalších osem minút použijem svetelnú terapiu na tvár a pomocou flexibilného aplikátora „spustím“ na šesťnásť minút aj prekrvenie vnútorných orgánov – pečene, sleziny, obličiek, čriev, ktorých neduhy sa prostredníctvom reflexných



AKCIA K MDŽ PRE ČLENOV KLUBU ENERGY

Nákupom prípravkov Energy od 1. 2. 2018 do 8. 3. 2018 v minimálnej hodnote 30 EUR získate možnosť kúpy výhodného balíčka Beauty ošetrenia tváre v hodnote 55 EUR (pôvodná cena 63 EUR). Balíček obsahuje: 3x1 hodinové ošetrenie tváre s použitím Bemer SLT terapie, kozmetickej lymfodrenáže a Beauty kozmetiky.

Samozrejmosťou je konzultácia a následné odporúčanie domácej starostlivosti o pleť. Viac informácií na www.centrumzdraviagara.com a v Klube Energy Nová Dubnica.

zón odzrkadľujú aj poruchami na tvári. Nasleduje tridsaťminútová kozmetická lymfodrenáž tváre. Je úžasná, uvoľňujúca, naladí na pozitívne myšlienky a popritom stimuluje lymfatický systém pleti, odbúra oxidačný stres, detoxikuje a pleť čistí do hĺbky. Spriechodnením lymfatického systému sa pleť prečistí zvnútra, a to ju dokonale ozdraví. Zvyšuje sa produkcia kolagénu, pokožka je vitálnejšia a vláčnejšia. Už na prvý pohľad je jasná, pokojná.

Napriek tomu, že už teraz to vyzerá super, stále som neskončila. Na záver opäť tonizujem pleť použitím **Visage Water** pleťovej vody. A keďže ničím musíme tváričku aj chrániť, použijem pleťový krém z radu Beauty Energy, ktorý si intuitívne vyberie sama klientka. Do okolia očí a na tvár vklepem Visage serum, ktorý pleť vyživí, omladí, rozjasní a vráti jej pevnosť a pružnosť. V koži vytvorí bariéru, ktorá chráni vitamínový kolagén pred degradáciou a zároveň stimuluje tvorbu nového kolagénu. Podporí obnovu buniek a aktivizuje prirodzenú regeneráciu. Na záver dostane klientka odporúčanie, ako sa starať o svoju pleť. Pri opakovanom ošetrení po cca 2 týždňoch, ak dôjde k zhoršeniu stavu pleti, odporučím diagnostiku prístrojom Supertronic, pretože to môže naznačovať vnútorný zdravotný problém. Niet nad komplexnú starostlivosť, a práve takú dostane každý človek, ktorý zavíta do nášho Centra zdravia Gara.

GABIKA KOŠÚTOVÁ



VYUŽITE VÝHODNÚ PONUKU ZELENÝCH POTRAVÍN

Pri nákupe jedného výrobku získate 18% zľavu na druhý prípravok rovnakej alebo nižšej hodnoty

BALÍČEK PRÍPRAVKOV*	ČLEN ENERGY			ZÁKAZNÍK	
	cena	body	zľava	cena	zľava
2set kombinácia ZP bez Matcha	27,30 €	33	2,70 €	25,50 €	3,50 €
2set kombinácia ZP s Matcha	25,00 €	30	2,30 €	32,60 €	2,90 €
2set Matcha	22,30 €	27	2,30 €	29,10 €	2,90 €

* ponuka platí na celý rad zelených potravín okrem Nigella Sativa a Sacha Inchi

Uvedené prípravky sú výživovými doplnkami!

Objavený Audiron

Z výrobkov firmy Energy najviac používame prípravok **Vironal**. Nuž ale moja 7-ročná dcérka od malička trpí zápalmi stredného ucha. A tak, keď sa začala sťažovať na miernu bolesť v uchu (kvôli jednodňovej črevnej chrípke mala oslabenú imunitu), kúpila som prípravok **Audiron**. Kvapla som jej do ucha 3 kvapky a po chvíľke bolesť odznela. Preventívne som jej dala do ucha ešte gázu s nakvapkaným Audironom a celý postup na noc zopakovala. Škoda, že som na tento skvelý prípravok nenarazila už skôr, mohla som dcérku ušetriť od pichania v uchu a následných ATB.

Spokojná zákazníčka **LENKA L., Jihlava**





Od polarity k jednote od choroby k zdraviu XXIX.

Predošle sme spomínali, že znamenie Raka a jeho energetické pole sa viaže na tú časť vývinu ľudskej psychy, ktorá je spojená s časom vytvárania citových kontaktov na najbližších ľudí v rodine, zastúpených predovšetkým matkou/otcom. Oni sú faktorom, prostredníctvom ktorého sa učíme emočným reakciám na vonkajšie podnety, ich reakcie prijímame ako vzorce pre budúce odozvy na rôzne situácie, ktoré nám prinesie život.

Obdobie rodinnej socializácie ostáva hlboko vpečené v našom nevedomí, takže sa niekedy stáva, že v neskorších obdobiach reagujeme často zdanlivo nepatrične, bez zjavnej príčiny, na isté typy ľudí, ich správanie, na zdanlivo nedôležité situácie, ktoré zvládame s určitými problémami. Práve s takými typmi jedincov či udalostí sme sa stretli v ranom detstve a naši najbližší na nich/na ne reagovali určitým spôsobom – pozitívne alebo negatívne. Môže to v takom prípade znamenať, že naše správanie odzrkadľuje pôvodné reakcie rodičov, ľudí nám citovo najbližších. Je dôležité si uvedomiť, že škála nášho správania sa postupne budovala bez toho, aby sme si toho boli aktívne vedomí.

Prečo to spomínam? Čitateľ, ktorý už čiastočne pozná môj uhol pohľadu na societu a čítal aj niektoré moje predošlé príspevky, si spomenie na slová, ktoré som s neúctou vyslovil voči súčasnej móde otáčať dieťa v kočiari smerom k vonkajšej realite a skrývať sa pred jeho pohľadom nepriehľadnou strieškou. Možno si mnohí zo starších čitateľov spomenú na detské kočíky s elipsovými bočnicami s prúteným, vypletaným vzorom. Aj oválny tvar tohto detského povozu pripomínal maternicový tvar glyfu znamenia Raka, ako sme ho spomínali minule. Jeho funkcia takisto nahrádzala postieľku, belčov starých čias. Dieťa v ňom (aj v tých najstarších variantoch z predošlých storočí) však bolo odjakživa

otočené smerom k rodičovi. Na jednej strane z praktického hľadiska – rodič mal neustálu kontrolu nad tým, čo sa s dieťaťom deje a mohol kedykoľvek, ak bolo treba, robiť opatrenia k náprave. Na strane druhej – dieťa videlo rodiča, ktorý pre neho predstavoval najbližší intímny svet, a na základe jeho reakcií na situácie z okolia sa učilo reagovať emočne v istej zhode s reakciami dospelého. Keď vidím dnešné mamičky, odvracajúce dieťa od seba a „závislácky“ zahľadené do svojich elektronických miláčikov, s ktorými permanentne komunikujú, obávam sa o citový vývoj ratolestí, ktoré zostávajú odkázané na desubjektívizovaný svet vonkajšej reality. Sú vychovávané k racionálnemu, no necitlivému,

emočne vyprázdnenému narábaniu so skutočnosťou. Nielenže narastá riziko, že sa z nich stanú sociopatické bytosti bez schopnosti empaticky reagovať, ale poškodený citový kontakt, ako som to spomínal minule, zároveň vytvára riziká oslabeného obranného, imunitného systému dieťaťa, a tým aj predpoklad zvýšenej chorľavosti. Nečudo, že počet detí, ktoré sú od raného veku choré narastá a enormne rastie i počet nemocí trávenia či alergických reakcií na potraviny. Ak sa na choroby dívame z tohto hľadiska, nemusia teda súvisieť iba s chemickým zložením potravy. Príčinou môže byť poškodená psychika alebo žiarenie prístroja, s ktorým rodič narába v intímnej blízkosti dieťaťa, lebo jeho organizmus je veľmi citlivý aj na tie najjemnejšie podnety. A to ešte netušíme, čo sa deje pri používaní spomínaných prístrojov s materským mliekom, ktorým mamičky krmia svoje ratolesti! (Samozrejme, výrobcovia sa dušujú o neškodnosti využívaných frekvencií, aj keď niektorí vedci prichádzajú na to,

že u tých najvyspelejších má ich kmitočť zhubné charakteristiky.) Rôznych žiaričov, majúcich negatívne účinky na ľudský, tobôž detský organizmus, je v našom svete veľa. Ich účinky sa pre túto mnohosť kombinujú, takže preventívne a očistné procesy by sme mali robiť s vedomou pravidelnosťou.

Prípravky Energy sú na takéto využitie tým najvhodnejším riešením pre ich nenásilné účinkovanie, pomáhajúce detoxikovať a odstraňovať príčiny, nie následky. No legislatívne opatrenia systému tu úporne odporujú (napr. používanie koncentrátov povoľujú tvorcovia zákonov až od troch rokov veku). Ostáva potom iba na zodpovednosti rodičov, ako si s obmedzeniami poradia. (Len ma v tejto súvislosti znepokojuje, že tí, ktorí komunikujú so svetom výhradne prostredníctvom elektroniky, a tým spôsobujú sebe i svojim ratolestiam nemalé škody, o našom programe často ani netušia.) Takí, ktorí sa postavia voči

nezmyselnej legislatíve rebelantsky, majú vo vzťahu k najmenším prospešné východiská hoci len v skupine krémov Pentagramu, lebo tie „obmedzeniami judikatúry“ netrpia. Potom sa stačí poradiť so skúseným firemným poradcom alebo vlastnou intuíciou, aby sa rozhodli pre najvyhovujúcejšie opatrenia. Očistné procesy, zbavujúce nás prípadných následkov žiarenia, by sme teda mali robiť pravidelne. Pre prípad ochrany a prevencie tu máme celú škálu prípravkov – najmä koncentráty a krémy Pentagramu, Cytosan a všetky prípravky obsahujúce humáty, Fytomineral, ktorý má dôležité „vytesňujúce“ účinky, mnohé zelené potraviny. Sú to teda takmer, ak nie všetky prípravky Energy. Račia energia na ne reaguje veľmi citlivo a priaznivo! Jednoduchým, aj keď nie komplexným riešením je aj predaj nevyhovujúceho kočíka do bazáru a vrátenie sa k starým dobrým tradíciám. Staré nemusia byť automaticky zlé!

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK

SEZÓNNA PONUKA

FEBRUÁR 2018

Ako sa účinne chrániť i brániť?

Chrípka, kašeľ, nádcha, angína

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY			ZÁKAZNÍK	
	cena	body	zľava	cena	zľava
Vironal + Flavocel	30,40 €	37	3,50 €	39,60 €	4,50 €
Drags Imun + Flavocel	33,80 €	42	3,50 €	44,00 €	4,50 €
Imunosan + Flavocel	32,80 €	40	3,50 €	42,70 €	4,50 €
Grepofit kapsuly + Flavocel	26,00 €	32	3,50 €	33,90 €	4,50 €
Grepofit drops + Flavocel	25,10 €	31	3,50 €	32,70 €	4,50 €
Grepofit nosol aqua + Flavocel	21,10 €	26	3,50 €	27,50 €	4,50 €
Grepofit kapsuly + drops + spray	28,00 €	34	3,00 €	36,40 €	4,00 €
Grepofit kapsuly + spray + nosol aqua	24,00 €	29	3,00 €	31,20 €	4,00 €
Grepofit kapsuly + drops + nosol aqua	27,80 €	34	3,00 €	36,30 €	3,80 €

V brožúrke „Ako sa účinne chrániť a brániť“ si prečítate cenné odporúčania MUDr. Alexandry Vosátkovej.

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



Uvedené prípravky sú výživové doplnky.

Akcia platí do vyčerpania zásob!

Uvedené akciové ceny vychádzajú z aktuálneho cenníka.

Po zime prichádza chrípková vlna. Sme pripravení?

S predjarným oteplením počasia, ktoré býva často premenlivé, vlhké a sychravé, teda práve také, aké vyhovuje množeniu sa vírusov chrípky, prichádza nepríjemná vlna chrípkovej epidémie. Ak sme na ňu správne pripravení, organizmus si pravidelne otužujeme a posilňujeme imunitný systém, dokážeme sa jej vyhnúť. Okrem posilnenia imunity je však nevyhnutné dodržiavať protiepidemické opatrenia a zásady osobnej hygieny. K elementárnym hygienickým návykom patrí časté umývanie rúk, najmä pred každým jedlom, po návrate z vonkajšieho prostredia (úradov, obchodov, pracovísk), pravidelné vetranie miestností a v čase epidémie aj dezinfekcia spoločných priestorov a predmetov dennej potreby, podláh, kľučiek dverí, a pod.



Chríпка je akútne infekčné ochorenie vyvolané vírusom chrípky, najčastejšie skupiny A, pričom zdrojom nákazy je chorý človek, a to najmä počas prvých dní choroby. Infekcia sa šíri z človeka na človeka kvapôčkovou nákazou ovzduším, hlavne pri kašli, kýchaní, aj pri hovorení z bezprostrednej blízkosti. Prenos je možný jednak priamo, sliznicami dýchacích ciest vdychnutím mikrokvapôčok, ale aj nepriamo, prostredníctvom predmetov znečistených infikovaným sekrétom a zanesením rukami do úst alebo očných spojoviek. Klinické príznaky choroby sa začínajú zvyčajne náhle, po veľmi krátkej inkubačnej dobe niekoľkých hodín od vstupu nákazy do organizmu. Prejavia sa horúčkou, zimnicou, niekedy triaškou, bolesťami hlavy, svalov a kĺbov, zvýšenou únavou a vyčerpaním. Prítomné môžu byť bolesti hrdla, kýchanie, dráždivý kašeľ, niekedy zápal očných spojoviek, bývajú tiež bolesti na hrudníku či tráviace ťažkosti. Ak už ochorenie na chrípku prepukne, je potrebný pokoj na lôžku aspoň niekoľko dní, kým trvá horúčka, resp. zvýšená teplota. Pokiaľ je horúčka vysoká, je potrebné znížiť ju klasickými medikamentmi (paracetamol) alebo chladnými zábalmi. Zvýšenú teplotu alebo miernu horúčku umelo neznižujeme, pretože má obranný účinok – organizmus si pomocou nej ľahšie poradí s likvidáciou infekcie. Veľmi dôležité je - z dôvodu predídienia vzniku komplikácií chrípky, ako aj jej úplného vyliečenia - dodržiavať pokojový režim. Povedané inými slovami, ochorenie je potrebné vyležať. Inak hrozia bakteriálne komplikácie, čiže „nasadenie“ bakteriálnej infekcie na vírusmi poškodené a nedoliečené sliznice dýchacích ciest, najčastejšie zápal priedušiek alebo pľúc. Ak to nastane, sú na zlikvidovanie bakteriálnej infekcie indikované už antibiotiká. Zostať doma v izolácii od okolia je potrebné aj z epidemiologického hľadiska, aby sa ochorenie nešírilo ďalej. Veľmi dôležité je nefajčiť, jesť iba kvalitnú, ľahko stráviteľnú zdravú potravu, viac čerstvého ovocia a zeleniny. Netreba vykonávať žiadnu fyzickú námahu a mať dostatočný príjem tekutín.

PREDCHÁDZAŤ CHRÍPKKE, ALE AJ ĽAHŠIE JU ZVLÁDNUŤ, AK UŽ PREPUKNE, POMÁHAJÚ AJ PRÍRODNÉ PRÍPRAVKY ENERGY.

Zo základného Pentagramu bylinných koncentrátov je to hlavne **Vironal**, ktorý sa odporúča podávať preventívne i na podporu imunity v bežnej dávke 5–6 kvapiek, 2–3-krát denne, najlepšie v pohári vody asi 30 minút pred hlavnými jedlami. Ideálne je užívať ho počas obdobia skorej jari i neskorej jesene, resp. v čase obvyklého výskytu chrípkových epidémií. Ak sa chrípka či iné akútne ochorenie dýchacích ciest už vyskytne, treba ho brať v plnej dávke, t.j. 3-krát denne 7 kvapiek. Ďalším, veľmi účinným, je prípravok **Flavocel**, ktorý je vhodné užívať preventívne počas celého roka v udržiavacej dávke 1–2-krát denne 1 tabletu po jedle. Pretože obsahuje prírodný vitamín C, bioflavonoidy a lbištek sudánsky, priaznivo vplyva na imunitu a dopĺňa vitamín C chýbajúci v organizme.

V čase jeho nedostatku, resp. zvýšenej spotreby počas infekčného ochorenia sa užíva 3-krát denne 1–2 tablety. Ak sa objavia prvé príznaky chrípky alebo bežného prechladnutia, je veľmi účinné podávať kvapky **Grepofit Drops**. Bežná dávka je 10–15 kvapiek, 3-krát denne. Prípravok obsahuje alkohol, preto sa rýchlo vstrebáva už v dutine ústnej a veľmi rýchlo účinkuje. Pre obsah alkoholu ho nepodávame malým deťom ani epileptikom. V prípade ťažšieho priebehu chrípky, pri nepríjemnom, silnom dráždivom kašli, ako aj pri komplikovanom priebehu spojenom s bakteriálnym zápalom priedušiek, je ideálne použiť prípravok **Grepofit kapsuly**. Počas

PRIŠLO NA ADRESU REDAKCIE

OBZRETIE SA ZA VIANOCAMI.

Vianočné prípravy v Materskej škole v Dolnej Strede poskytujú priestor na zdobenie medovníkov, prípravu zdravých dobrôt, aranžovanie a výrobu zimných dekorácií či prechádzky k miestnemu Betlehemu. V čase adventu sa pripravujeme na vystúpenie pri vianočnom stromčeku, očakávame nové darčeky a zážitky. Predvianočný čas nám spríjemnil vianočný punč, ktorý sme si vyrobili z ovocného čaju, pomarančov, korenín, medu a **Organic Goji**. Oranžový, silne koncentrovaný prášok z plodov kustovnice, zmiešaný s vodou, nám farbou a chuťou pripomínal mrkvovú šťavu. Výborne doplnil náš vianočný nápoj, ktorý obohatil výživu detí nielen zdrojom antioxidantov, ale i vianočnou chuťou a očakávaním najkrajších sviatkov roka.

JANA KUDLAČOVÁ, riaditeľka MŠ



prvých dní akútneho stavu sa môže užívať až 9 kapsúl denne, po zlepšení je bežná dávka 5 kapsúl denne rozdelených na viac dávok: 2–2–1 kapsula. Pomáha zmierniť bolesti hrdla a je účinný aj pri zápaloch močových ciest. Z lokálne pôsobiacich prípravkov je dobrým pomocníkom **Grepofit Spray**, ktorý aplikujeme na zapálené sliznice hrdla a ústnej dutiny, dobre pomáha aj pri aftách a herpese. Používa sa niekoľkokrát denne 1–2 streky na zapálené miesta, eliminuje bolesť aj zápach z úst. Ak je prítomná nádcha, pocit plného, upchatého či svrbiaceho nosa, môžeme využiť prípravok **Grepofit Nosol Aqua**, ktorý sa aplikuje do nosných dierok niekoľkokrát za deň podľa potreby. Pri ťažšom, prolongovanom priebehu chrípky a pri ďalších infekčných ochoreniach spôsobených vírusmi, baktériami, chlamýdiami a plesňami, je veľmi účinný prípravok **Cistus Incanus**. Tento bylinný výťažok zo skalnej ruže vďaka vysokej koncentrácii antioxidantov a polyfenolov zabráňuje vírusom prenikať do vnútra buniek a tam sa rozmnožovať. Zároveň významne zvyšuje imunitu. Užíva sa 3-krát denne, 5–7 kvapiek. Posilňovať odolnosť organizmu pomáhajú a na prevenciu infekčných ochorení slúžia aj prípravky **Drags Imun**, **Imunosan**, **Probiosan Inovum**, ako aj všetky zelené potraviny, zvlášť **Organic Acai Powder**, **Organic Sea Berry Powder**, **Organic Goji Powder**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Inštitút vzdelávania (IVE): AKO NA TO?

1. Vzdelávací inštitút bude prebiehať v Kluboch Energy tak, aby bolo kedykoľvek možné prihlásiť sa. Základné témy sa budú periodicky opakovať. Mesačne budeme vykonávať jeden, maximálne dva kurzy.
2. Za obsah a formu zodpovedá MUDr. Július Šípoš ako predseda Odbornej rady, firmu Energy Vzdelávací inštitút manažuje Mgr. Nikoleta Vargová (0908 023 466).
3. Je nevyhnutné, aby sa účastník prihlásil na každý seminár prostredníctvom formulára na internete. Naši vedúci/vedúce Klubov Energy vám pri tom radi pomôžu. Každú prednášku, ktorú absolvujete, vám do knižky zapíše lektor/ka seminára – dbajte na to, prosím.
4. Prostredníctvom tejto databázy budeme účastníkov/ účastníčky pozývať na ďalšie pokračovania Inštitútu. Na základe tohto zoznamu budeme pridelať akcie a zľavy. Pozvánku pripravíme buď my na riaditeľstve alebo MUDr. Július Šípoš. Spoločnosť Energy nebude takto získané kontakty využívať na inú (napr. reklamnú či propagačnú) komunikáciu. Budú slúžiť výhradne na informovanie ohľadom Vzdelávacieho inštitútu.
5. Do Vzdelávacieho inštitútu sa môže prihlásiť len registrovaný/á člen/ka Klubu Energy (*neregistrovaným totiž nebudeme poskytovať zľavy, ktoré budú súčasťou Inštitútu*).
6. Vzdelávací inštitút bude v úvode svojho fungovania (prinajmenšom do júla 2018) bezplatný. Účastníci/účastníčky, ktorí/é sa prihlásia teraz, t.j. v prvej polovici roka 2018, budú mať aj v budúcnosti výraznú zľavu. Neskôr bude Inštitút a každý seminár spoplatnený. Predpokladaná najvyššia cena (s výnimkou Supertronicu) je 33,- € pre nových účastníkov/ účastníčky.

JOZEF ČERNEK

CHCETE BYŤ ZDRAVŠÍ?

- » Chcete vedieť viac o sebe?
 - » O vašom zdraví a zdraví vašich blízkych?
 - » Zaujímate sa o zdravý životný štýl?
- Tí najlepši z nás sú pripravení viesť práve pre vás odborné semináre. Všetko pod hlavičkou **Inštitútu vzdelávania**.

Umožníme vám nazrieť do rozličných tém:

Od základov tradičnej čínskej medicíny, reflexných bodov vášho tela, cez základy Pentagramu až po nonverbálnu komunikáciu a multilevel marketing.

Spravte prvý krok a prihláste sa na najbližší seminár.

Môžete tak spraviť veľmi jednoducho na našich stránkach www.energy.sk

Okrem presných a aktuálnych informácií tak získate viacero výhod:

- » každému prihlásenému účastníkovi vopred pripravíme poznámky
- » podľa jeho získaných vedomostí mu pripravíme pozvánku a špeciálnu zníženú cenu na ďalšie pokračovanie vzdelávania
- » pripravujeme špeciálne zľavové akcie na nákup prípravkov Energy pre účastníkov seminára

Prihlásenie je veľmi jednoduché:

- » V Menu si vyberte položku Prihlásenie.
- » Zadáte svoje registračné číslo a heslo, ktoré ste dostali v úvítacom liste alebo vám ho nadiktujeme my na telefónnom čísle: 035 / 7731 041, 5.
- » V ďalšom kroku si v Menu vyberte Vzdelávanie a Inštitút vzdelávania.
- » A tu si už len stačí vybrať váš Klub Energy a názov prednášky (seminára) a kliknúť na odoslanie prihlášky.

Ak zadáte správne tel. číslo a váš email, o všetkom dôležitom vás už budeme informovať.

Prvých 250 registrovaných členov Klubu Energy získa zľavu, ktorú si bude možné uplatniť v mesiaci júl 2018.

Mgr. Nikoleta Vargová

mobil: 0908 023466, email: nikoleta.vargova@energy.sk



Inštitút vzdelávania (IVE): OTÁZKY A ODPOVEDE

Aký je náš zámer?

Naším zámerom je vytvoriť či skôr „vystaviť“ vaše vedomosti tak, aby ste ich vedeli naozaj použiť v praxi. Vedomosti sú obrovským darom, rovnako ako zdravie. Cesta za zdravím nie je v dnešnom svete úplne jednoduchá. Cieľom našej firmy bolo, je a bude, aby sme túto cestu ľuďom priblížili a sprevádzali ich na nej. Preto sme oslovili najlepších odborníkov/odborníčky z rôznych oblastí. Podelia sa s vami o svoje skúsenosti a poznatky a na ich základe sa vám budú usilovať pomôcť.

Čo musím splňať, aby som sa Inštitútu mohol zúčastniť?

V prvom rade najťažšiu vec: musíte chcieť a mať záujem získať vedomosti. Prvým dôležitým krokom je, že musíte obetovať svoj čas. Zatiaľ nemáme žiadne iné nároky na vzdelanie ani na vek. Neskôr, pri zložitejších témach budeme trvať na tom,

aby mal účastník/účastníčka absolvované aj predchádzajúce kurzy. Lektor/lektorka sa tak nebude musieť vracáť k detailom základov, ale plynulo nadviaže na predchádzajúce kurzy.

Koľko peňazí to bude stáť?

Už najväčší učenci povedali, že niet väčšieho bohatstva ako vedomosti. Preto ani Inštitút vzdelávania nemôže byť zadarmo. Cena však nebude premrštená, budeme sa usilovať, aby bola akceptovateľná pre každého. Najdrahší kurz nebude drahší ako 33,- €. Úvodné kurzy, minimálne počas prvých šiestich mesiacov, budú zadarmo. Neskôr, po zavedení poplatkov budú mať finančnú výhodu tí záujemcovia/záujemkyne, ktorí/é sa prihlásili a začali Inštitút navštevovať medzi prvými.

Môžem sa zapojiť kedykoľvek?

Samozrejme, že áno. Aby mal každý účastník/účastníčka prístup k prvotným informáciám, budú sa základné témy periodicky opakovať.

Čo získam absolvovaním Inštitútu?

To najcennejšie - informácie. Kurzy sú vystavané tak, aby vás „previedli“ prístupom k vlastnému zdraviu, neskôr k zdraviu vašich blízkych a adekvátnej pomoci. Po absolvovaní trojročného štúdia by ste mali byť pripravení podeliť sa o vaše poznatky prostredníctvom vlastného kurzu či poradenstva. Nie je to, samozrejme, podmienka, len možnosť. Absolventi/absolventky Inštitútu vzdelávania budú cenovo zvýhodnení/é pri veľkých školeniach Energy. Minimálne raz za šesť mesiacov pre nich pripravíme špeciálnu motivačnú akciu na nákup prípravkov Energy.

Kde môžem kurzy navštevovať?

Kurzy plánujeme robiť v každom Klube Energy. Ak je však zaujímavá prednáška v inom, nie vo vašom Klube Energy, môžete za rovnakých podmienok navštíviť daný Klub Energy na Slovensku.

Je nevyhnutné absolvovať všetky témy?

Inštitút vzdelávania a jeho jednotlivé kurzy sú vytvorené tak, aby témy na seba nadväzovali. Odborným garantom je MUDr. Július Šípoš. Kurzy sa zostavujú tak, aby podávali komplexné informácie. Najviac vedomostí a praxe získate absolvovaním celého vzdelávacieho procesu.

JOZEF ČERNEK

rok 2018	KE Komárno	KE Bratislava	KE Martin	KE Košice	KE Nitra	KE Prešov	KE Nová Dubnica	KE Prievidza	KE Trnava	KE Poprad	KE Spišská Nová Ves	KE Liptovský Mikuláš	KE Dunajská Streda
Regenerácia v Pentagrame – krémy	20. 3.				19. 3.		14. 2.						21. 3.
Regenerácia v Pentagrame – filozofia		12. 3.							13. 3.	7. 2.	6. 2.	28. 2.	
Regenerácia v Pentagrame – koncentráty		6. 2.		13. 3.	19. 2.		6. 3.		21. 2.				7. 2.
MLM			14. 2.				26. 3.	13. 2.	27. 3.				
TČM				27. 3.		22. 2.				28. 3.	21. 2.		
Zelené potraviny I.				27. 2.									
Anatómia						22. 3.		7. 3.				21. 3.	
Imunita			14. 3.								28. 3.		



Keď dvojčípa chlopňa nedoviera, búšieva srdce

Nie je to až taký zriedkavý jav, keď dvojčípa, čiže mitrálna chlopňa, ktorá sa nachádza medzi ľavou predsieňou a ľavou komorou srdca, dokonale „netesní“ a späťne prepúšťa krv. Postihuje asi 3 až 4 percentá populácie. Ak je nezávažného stupňa, tak si väčšinou nevyžaduje zvláštnu pozornosť ani liečbu. Avšak často aj obehovo nezávažný prolaps spôsobuje nepríjemné príznaky, ktoré si vyžadujú správny prístup a liečbu.

Chlopne v srdci slúžia ako ventily, ktoré v správnom čase a v správnom slede otvárajú, resp. uzatvárajú jednotlivé srdcové oddiely (dutiny), aby srdce mohlo správne fungovať ako pumpa, ktorá poháňa krvný obeh. Mitrálna chlopňa tvorí takýto predel, alebo ventil, medzi ľavou predsieňou a ľavou komorou. Hlavnú časť tvoria dve väzivové blany,

čiže cípy, ktoré sú uchytené jemnými povrazcami (šlašinkami) a svalovými snopčkami na vnútorné štruktúry srdca. Ak sú tieto väzivové chlopne zmenené, či už prekonaným ochorením alebo dedične, a tvorí ich neplnohodnotné väzivo, objavuje sa počas systoly komôr ich neprimeraný pohyb. Počas neho sú akoby pretláčané za normálnu (fyziologickú)

hranicu až do ľavej predsiene. Obvykle pri tom nedoliehajú a krv sa späťne prepúšťa. Tento jav nazývame regurgitácia krvi, čiže spätné prúdenie. Býva pomerne častým nálezom počas echokardiografického (ultrazvukového) vyšetrenia srdca, a to aj na iných chlopniach. Ak je prolaps nezávažného stupňa, nevyžaduje si špeciálnu ani invazívnu (chirurgickú) liečbu. Pokiaľ je závažného stupňa, rieši sa kardiochirurgickým zákrokom, prípadne výmenou celej chlopne za umelú, čiže chlopňovou náhradou. Táto regurgitácia, našťastie, v drvivej väčšine prípadov nie je závažná, teda nie je obehovo významná. Prolaps dvojčípej chlopne býva väčšinou vrodený, čiže dedične podmienený, ako súčasť niektorých syndrémov s genetickou poruchou väziva. V takom prípade ide o primárny prolaps chlopne. Poznáme aj menej častý, sekundárny prolaps, ktorý vznikne po prekonaní niektorých ochorení srdca, napríklad po zápale (endokarditíde), po srdcovom infarkte, a pod. Nepríjemnými klinickými príznakmi prolapsu mitrálnnej chlopne býva častejšie búšenie srdca (palpitácia), sťažené dýchanie, mdloba, niekedy pocit pichania pri srdci, strach a úzkosť. Ak je prítomná regurgitácia, býva pri lekárskom vyšetrení počuteľný systolický šelest. Prolaps chlopne obvykle dobre zobrazí ultrazvukové vyšetrenie. Toto vyšetrenie dokáže dostatočne ozrejmiť aj závažnosť prolapsu: od najľahšieho 1. stupňa (resp. už od sotva rozpoznateľnej, čiže stopovej regurgitácie) až po závažný prolaps 3. stupňa s významnou regurgitáciou. Liečba väčšiny nezávažných prolapsov, najmä ich sprievodných príznakov, spočíva v pravidelnom, tzv. psychohygienickom režime, upokojení, relaxácii, psychoterapii. Na zabránenie vzniku, ale aj na prerušenie záchvatu palpitácie sa podávajú najmä betablokátory, čo sú lieky stabilizujúce rytmus a frekvenciu srdca. Vhodné sú aj lieky na upokojenie vegetatívneho napätia a uvoľnenie strachu, čiže sedatíva, anxiolytiká.

PRÍRODNÉ PRÍPRAVKY ENERGY MÔŽU TIEŽ ÚČINNE POMÔŤ NAJMA V PREVENCII VZNIKU TAKÝCHTO ZÁCHVATOV

Ak nie je prítomné organické ochorenie srdca, teda významné poškodenie srdcových štruktúr, ale príčina a najmä prejavy sú viac psychického charakteru (strach, úzkosť, obavy, záchvaty búšenia srdca), je účinnou pomocou bylinný koncentrát **Stimaral**, prípadne z novších prípravkov dvojzložkový koncentrát

OBRŇTE SA PRED DOTIERAVOU ZIMOU!



Vironal + Cistus (–15%)

bežná cena: 33,60 € / 43,70 € / 42 bodov

akciová cena: 28,50 / 37,10 € / 35 bodov

ušetrite: 5,10 € / 6,60 €

Akcia platí do vyčerpania zásob!
Uvedené prípravky sú výživové doplnky!

Relaxin. Popritom je dôležité dodržiavať dostatočný pitný režim, denne prijímať aspoň 2 litre vody. Ak je už prítomné chronické ochorenie srdca s jeho štrukturálnymi zmenami, ktoré si už môže vyžadovať aj pravidelnú starostlivosť a liečbu špecialistu, odporúčam bylinný koncentrát **Korolen**. Na samom začiatku užívania Korolenu je dávka nižšia, počas prvého týždňa sú to len 2–3 kvapky v pohári vody 2–krát denne, v druhom týždni postupne dávku zdvojnásobiť a v treťom užívať 2–3–krát denne 6 až 7 kvapiek. Zároveň je veľmi osožné užívanie prípravku **Fytomineral** s obsahom zdraviu prospešných a telu často chýbajúcich minerálov. Sú dôležité pre stabilizáciu bunkových membrán srdcového svalu a správne šírenie elektrických vzruchov prevodovým systémom srdca, ako aj prevenciu vzniku arytmií. Užíva sa denne 20–30 kvapiek, ktoré sa rozpustia vo vode a počas dňa sa vypijú. Z ďalších prírodných doplnkov výživy prospieva srdcu a cievam **Vitamarin**, **Organic Beta**, **Maca**, **Acai**, **Sacha Inchi Oil**, a ďalšie. V rámci prevencie nemožno zabúdať

Prednášky a semináre predsedu Odbornej rady Energy Slovensko MUDr. Júliusa Šípoša

Február 2018

- » 6. 2. 2018 Bratislava o 16,30 hod.
 - Regenerácia v Pentagrame
 - koncentráty
- » 7. 2. 2018 Dunajská Streda o 17,00 hod.
 - Regenerácia v Pentagrame
 - koncentráty
- » 19. 2. 2018 Nitra o 16,30 hod.
 - Regenerácia v Pentagrame
 - koncentráty
- » 20. 2. 2018 Komárno o 16,00 hod.
 - Regenerácia v Pentagrame
 - koncentráty
- » 21. 2. 2018 Trnava o 15,00 hod.
 - Regenerácia v Pentagrame
 - koncentráty

Marec 2018

- » 6. 3. 2018 Nová Dubnica o 16,30 hod.
 - Regenerácia v Pentagrame
 - koncentráty
- » 7. 3. 2018 Prievidza o 16,00 hod.
 - Anatómia
- » 13. 3. 2018 Košice o 16,30 hod.
 - Regenerácia v Pentagrame
 - koncentráty
- » 15. 3. 2018 Námestovo o 15,30hod.
 - seminár: Prevencia a Energy
- » 21. 3. 2018 Liptovský Mikuláš o 16,00 hod.
 - Anatómia
- » 22. 3. 2018 Prešov o 17,00 hod.
 - Anatómia

ani na zdravú životosprávu a pravidelné pohybové aktivity, rekreačný šport alebo aspoň pravidelné prechádzky rýchlou chôdzou v prírode. Všeobecne je pri prevencii vzniku arytmií nevyhnutné

vyhýbať sa príjmu a pôsobeniu dráždivých, stimulujúcich a návykových látok – kofeín, energetické nápoje, nikotín, alkohol, a podobne.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Darujte to najvzácnejšie z vás a my vás odmeníme

Darovanie krvi je predovšetkým jeden z najväčších prejavov ľudskosti. Avšak nielen to.
Vaša krv môže pomôcť zachrániť ľudský život.

Denne sledujeme cez všetky médiá, koľko nehôd, zločinov a zloby sa na nás zo všetkých strán valí. Zdá sa, že je to márný boj - písať, kričať a upozorňovať médiá, že takýto stály prísun zlej energie je pomaly horší ako pasívne fajčenie. Čo už. Stali sme sa otrokmi našej vlastnej zvrátenej zvedavosti a otrokmi tej časti človeka v nás, pre ktorého bol boj denným chlebíčkom. Zrejme to bude dôvod, prečo existuje krvavá rovnica:

Smrť = sledovanosť = drahá reklama = prachy.

Mamon má bránu z pekiel dokorán. Našťastie sme sa naučili nevnímať to úplne. „Aha, zamrzol bezdomovec, aha, piati sa zabili na diaľnici, aha, v Kansase hurikán odniesol kočík. Tety z Podbrezovej napiekli najdlhšiuHm. A čo dávajú na inom komerčnom kanáli?“

Už keď naozaj musíme pohltiť toľko zlej energie, mali by sme aspoň z času na čas urobiť aj niečo krásne. Niečo, čím vnesieme trochu svetla a tepla do tohto sveta. Na malé dobré skutky už nie je veľa priestoru. Pomôcť staršej pani prejsť cez cestu by mohlo byť nakoniec vnímané ako pokus o ublíženie na zdraví. Robiť dobrovoľnícke práce na skrášlení okolia sa už nenosí. Ešte by sme mohli prekaziť nejaký miliónový tender na obnovu zelene, napríklad.

Darovanie krvi je úžasný spôsob, ako si napraviť karmu, ako nezištne pomôcť neznámemu, ako možno zachrániť život. Ale aj ako zistiť, či je so mnou všetko v poriadku. Pri darovaní krvi vám zároveň spravia aj základné laboratórne testy. Ak sa niečo s vami deje, upozornia vás. Čiže robíte dobrý skutok, necháte si „pustiť žilou“ a budete vedieť, že ste fit. A ak máte normálneho zamestnávateľa, získate aj minimálne pol dňa voľna.

A my vás za to nezištne odmeníme. Prineste nám do 10. 3. do príslušného Klubu Energy potvrdenie o tom, že ste v mesiaci

február darovali krv, a my vám od 12. 3. vložíme do systému zľavu 14 € (vyčerpať si ju môžete do 31. marca). Pretože ste urobili niečo pre seba a aj pre inú ľudskú bytosť.

JOZEF ČERNEK

PRIŠLO NA ADRESU REDAKCIE

Dobry deň,
chcela by som sa s vami podeliť so skúsenosťou s krémom **Caralotion**.

Keď mala moja dcéra sedem mesiacov, diagnostikovali jej alergiu na kazeín kravského mlieka, vaječný bielok a histamínovú intoleranciu. Telesnými prejavmi bol ekzém po celom tele, hlavne v záhyboch.

Počas celých tých mesiacov a rokov – dnes má dva roky a osem mesiacov – neprešiel deň, aby ju niečo nesvrbelo, a to aj napriek prísnej diéte. Najhoršie to bývalo v noci. Budievala sa na to, že ju všetko svrbí. Keď už to bolo neznesiteľné, dávala som jej Fenistil kvapky, iste ich všetci poznáte z lekárne. Skúšali sme všetko. Od miešaných až po všetky „komerčné“ krémy určené na suchú a ekzémovú pokožku. Nič sa nemenilo. Nemusím vám opisovať, aká zúfalá som bola. Nič nezaberalo a moja dcéra prežívala svoje prvé detské roky vo veľkej nepohode.

Keďže používame prípravky Energy, a stále skúšam nové výrobky, povedala som si, že vyskúšame aj Caralotion. A stal sa zázrak, ja to nazývam zázrak. Už prvý večer po natretí zaspala malá bez škriabania sa, prespala dokonca celú noc. Po týždni nastalo úplne zlepšenie, odvtedy sa nepoškrabala ani raz. Nesmierna úľava. Verím, že to takto vydrží stále.

*Dakujem vám, ľudia v Energy,
za príležitosť používať takéto výrobky.
S pozdravom MARIA HALÁSZOVÁ, Veľký Meder*

5 + 1 prípravok zdarma

Ako iste viete, takmer od začiatku existencie firmy sme k piatim prípravkom Pentagramu dávali jeden zdarma. Podobne tomu bolo pri krémoch a rôznych iných akciách.

Išlo najmä o podporu drobných terapeutov a poradcov aby mali v začiatkoch svojej praxe ďalšiu motiváciu používať naše prípravky. V dnešnej dobe to však stratilo svoj význam, najmä v tejto podobe. Ba priam naopak, otočilo sa to práve proti menším terapeutom a poradcovi. Veľké firmy totiž využívajú zvýhodnenie na to, aby tlačili dole cenu. Nakupujú vo veľkom s tým, že do výslednej ceny prípravku započítavajú aj takto získanú zľavu. Je to, samozrejme, pochopiteľné, pretože vo svete veľkoobchodu s potravinovými doplnkami (a hlavne vo farmaceutickom priemysle) to takto funguje. Preto je také ťažké bojovať s tým. Má to však zlý vplyv na menších odberateľov, čo nemôžeme dopustiť a musíme neustále intervenovať za dodržiavanie cien. Občas na to musíme využiť aj obmedzujúce praktiky ako napríklad obmedzenie tejto akcie. Rozhodli sme sa zasiahnuť a vytvorili sme opatrenie, ktoré zamedzí takýmto špekulatívnym odberom.

Táto akcia – a všetky jej podobné – budú od 1.4.2018 obmedzené na maximálne 3 kusy prípravkov zdarma na jedno registračné číslo. Takže bez ohľadu na to, koľko "setov" alebo v akej výške poradca či člen nakúpi na registračné číslo, bude mať nárok na maximálne 3 kusy prípravku zdarma.

Týmto obmedzením nijako nepoškodíme drobných členov a poradcov či terapeutov. Práve naopak, zrovnoprávnime



ich s veľkými firmami. Motivačná akcia bola totiž od začiatku fungovania firmy myslená presne takto.

Pevne veríme, že to prijmete a budete o tom informovať aj vaše satelity a odberateľov.

Vážime si, samozrejme, každého odberateľa, malých aj veľkých. Sme radi, že sú našimi partnermi. Napriek rastu našej spoločnosti sa však musíme zastať našich stálych, hoci menších partnerov.

Ďakujeme za pochopenie a bleskové rozšírenie tejto informácie v teréne medzi konzultačné centrá a poradcov.

JOZEF ČERNEK

Valentínska akcia

kúpte si jeden Drags Imun,
druhý dostanete s 80 % zľavou
pôvodná cena: 40 € / 52 € / 25 bodov
Valentínska cena: 24 € / 31,2 € / 25 bodov
ušetrite: 16 € / 20,8 €

kúpte si jeden Korolen,
druhý dostanete s 50 % zľavou
pôvodná cena: 33,2 € / 43,2 € / 21 bodov
Valentínska cena: 24,9 € / 32,4 € / 21 bodov
ušetrite: 8,3 € / 10,8 €

kúpte si jeden Tribulus terrestris forte,
druhý dostanete
s 50 % zľavou
pôvodná cena: 34 € / 44,2 € / 21 bodov
Valentínska cena: 25,5 € / 33,2 € / 21 bodov
ušetrite: 8,5 € / 11 €

kúpte si jeden krém Artrin,
druhý dostanete s 50 % zľavou
pôvodná cena: 22,6 € / 29,4 € / 14 bodov
Valentínska cena: 16,9 € / 22,1 € / 14 bodov
ušetrite: 5,7 € / 7,3 €

kúpte si jeden krém Ruticelit,
druhý dostanete s 50 % zľavou
pôvodná cena: 22,6 € / 29,4 € / 14 bodov
Valentínska cena: 16,9 € / 22,1 € / 14 bodov
ušetrite: 5,7 € / 7,3 €

Akcia platí od 7. 2. 2018 do 14. 2. 2018. Akcia platí do vyčerpania zásob!
Uvedené prípravky sú výživové doplnky!





Aby srdce zostalo dlho mladé a zdravé

Srdce máme iba jedno a ak ho predčasne zničí choroba či naša vlastná nedisciplinovanosť dlhodobým porušovaním zdravej životosprávy, nastáva jeho zlyhanie a smrť. Hoci dnes je už reálne možná výmena srdca (transplantácia), nezaobíde sa to bez problémov a následného trvalého obmedzovania v plnohodnotnom živote. Navyše je veľmi málo vhodných darcov tohto jedinečného orgánu, pretože nie každé srdce „pasuje“ každému. Oplatí sa preto chrániť si srdce a starať sa oň ako o najcennejší dar. Už aj z dôvodu, že počas trvania života vykonáva neuveriteľnú prácu, denne prečerpá tisíce litrov krvi a nikdy sa nezastaví. Je najvýkonnejším orgánom v ľudskom tele. Úplne odpočívať nemôže nikdy, keďže aj v spánku musí dodávať krv a kyslík najmä dýchacím svalom a centrálnemu nervovému systému. Ochrániť nám ho pomáhajú aj prípravky Energy.

Zdraviu a dobrej kondícii srdca najviac prospieva pravidelná fyzická aktivita – pravidelný pohyb. Podporuje jeho výkonnosť, trébovanosť, a tým aj odolnosť voči neočakávanej záťaži. Pravidelným pohybom a cvičením zároveň predchádzame nadváhe, ktorá vedie k jeho nadmernému kontinuálnemu preťaženiu a neskôr zlyhaniu. Ideálne je, ak venujeme fyzickej aktivite denne aspoň hodinu (minimálne však pol hodinu). Medzi zdraviu prospešné pohybové činnosti patrí rýchla chôdza, bicyklovanie, plávanie alebo napríklad tanec. Pravidelný pohyb pomáha nielen srdcu a cievam, ale zlepšuje aj stav metabolizmu, podporuje

spaľovanie tuku a cukru, pomáha znižovať hladinu škodlivých foriem cholesterolu. Srdcu veľmi prospieva čistý vzduch, bohatý na kyslík, t.j. pobyt v čistej prírode na čerstvom vzduchu. Dôležité je minimalizovať stres a dopriať srdcu pravidelný relax, odpočinok a dostatok spánku, ktoré sú potrebné na regeneráciu síl a energetických rezerv pre ďalší výkon. Rovnako je prospešné nekonzumovať často kalorické, mastné a sladké jedlá, ale prijímať viac zeleniny, ovocia a celozrnných potravín (vlákniny). Dôležitý je príjem dostatku tekutín, najlepšie okolo dvoch litrov čistej vody denne. Oplatí sa obmedziť aj príjem slaných jedál,

pretože nadmerný príjem kuchynskej soli zaťažuje srdce, krvný obeh, aj obličky a môže viesť k tvorbe opuchov. Srdcu a cievam výrazne škodí fajčenie (aj mierne), nadmerné požívanie alkoholu, kofeínových a energetických nápojov. Dôležitý význam má včasné rozpoznanie prípadného ochorenia či zdravotného problému a jeho dôsledné vyliečenie. Ak totiž prejde do chronickej, môže nezvratne podlomiť zdravie srdcovocievneho systému. Preto sú dôležité preventívne kontroly zdravotného stavu, ktoré dokážu často úplne jednoduchým, nenáročným vyšetrením odhaliť viaceré závažné ochorenia a včasnou liečbou nedovoliť im rozvinúť sa do štádia závažných komplikácií. Takými sú napríklad cukrovka (diabetes mellitus) či vysoký krvný tlak (hypertenzia).

UDRŽAŤ ZDRAVIE SRDCOVOCIEVNEHO SYSTÉMU POMÁHAJÚ AJ PRÍPRAVKY ENERGY.

Sú prospešné najmä v rovine prevencie, ale aj ako súčasť prírodnej liečby. Vhodne môžu dopĺňať klasickú farmakologickú liečbu, ak je táto už z dôvodu nejakého ochorenia potrebná, pretože sa navzájom tolerujú. Bylinný koncentrát **Korolen** harmonizuje srdcovocievny systém, pomáha účinne detoxikovať organizmus, je vhodnou prevenciou kôrnatenia tepien. **Cytosan** je prípravok s obsahom prírodných humátov, ktorý prospieva srdcu, cievam i celému organizmu detoxikačným účinkom, má zároveň antioxidačné a protizápalové účinky a zlepšuje reologické vlastnosti krvi, čím pomáha predchádzať riziku vzniku krvných zrazenín (trombov). Ďalej sú pre zdravie srdca a ciev veľmi prospešné prípravky s omega 3 mastnými kyselinami – najmä **Vitamarin** a **Organic Sacha Inchi Oil**. Spolu s vlákninou a prírodnými antioxidantmi v prípravkoch z radu **zelených potravín** účinne pomáhajú znižovať hladinu cholesterolu, resp. zabraňujú vzniku jeho agresívnych oxidovaných foriem. V zmysle antioxidačného pôsobenia odporúčam najmä prípravky bohaté na prirodzené vitamíny ako **Flavocel**, ktorý okrem vitamínu C obsahuje prírodné flavonoidy a výťažok ibišteka, ďalej **Organic Beta Powder**, **Organic Goji Powder** či absolútne najbohatší prírodný zdroj antioxidantov – prípravok **Organic Acai Powder**. Vďaka týmto účinkom pomáhajú chrániť srdce, výstelku ciev a prakticky všetky bunky organizmu pred oxidačným stresom, degeneráciou a predčasným starnutím.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

MONARDA – BYLINKA NOVÉHO SVETA

Celým menom *Monarda didyma*, po slovensky monarda dvojmocná, je ďalšou „indiánskou“ bylinkou, ktorej sa dostalo celosvetovej popularity. Celý rod po sebe pomenoval španielsky botanik *Nicolás Monardes*, ktorý ho v roku 1569 popísal vo svojej knihe o rastlinách Nového sveta. Ľudové názvy ako napr. divoký bergamot, americká mäta, *beebalm* (včelí balzam), *horsemint* (konská mäta), však oveľa lepšie vystihujú podstatu tejto aromatickej liečivky.

INDIÁNSKA KRÁSKA

Monardy rástli pôvodne len na vlhkých lúkach a stráňach Severnej Ameriky, od dnešného Maine po Minnesotu. Na stanovišti nie sú nijako náročné, prekáža im len prudké slnko. Po objavení Ameriky sa o monarde od domorodcov čoskoro dozvedela aj „biela tvár“ a „indiánska žihľava“ sa dostala do Európy a ďalej do sveta, kde šľachtením vzniklo množstvo (viac ako 50) farebných záhradných odrôd.

Monarda didyma patrí do čeľade *Lamiaceae* a je príbuznou napríklad mäty. Neprehliadnuteľná, mrazuvzdorná trvalka dorastá do výšky až 1,5 m. Bohaté korene sa navyše rýchlo rozrastajú do okolia a vzniká hustý porast. Na košatej hranatej stonke ústretovo vyrastajú hrubé, zubaté, rozložené listy s červenkastými žilkami. Počas celého leta sa objavujú jasnočervené kvety – asi 30 sa ich poschodovo druží v nádherných vrcholových kvetenstvách. Celá rastlina príjemne vonia a je veľmi atraktívna pre včely, čmeliaky, motýle a kolibríky.

ČAJ PO PIATEJ

... a samozrejme, aj pre ľudí. Monarda obsahuje okrem flavonoidov, horčín, organických kyselín a množstva doposiaľ neznámych látok množstvo silíc, najmä antiseptický tymol. Aromatické silice z mladých lístkov, ktoré vôňou pripomínajú bergamot (ktorý sa používa na ochutenie čajov Earl Grey),

mäta, šalviu až tymián a oregano, sú esenciou osviežujúceho odvaru, ktorý bol v Amerike vyhľadávaným nápojom dávno pred ohnivou vodou. Čaj z monardy, tzv. Oswego Tea, si vychutnávali aj prví bieli osadníci, veľký boom prišiel po Bostonskej Tea Party, kedy sa v Novom svete iný čaj ani nepil. Indiáni používali „včelí balzam“ aj ako korenie na zverinu. Kvety sa dajú použiť na jedlú, voňavú a zdravú okrasu šalátov, a pod.

AKTUÁLNE TRADÍCIE

Pôvodní obyvatelia, najmä kmene Blackfoot, Menominee, Ojibwa a Winnebago, našli pre monardu aj liečivé využitie – pri obradoch v „potnej chyži“ a pri horúčke pomáhala viac sa potiť, silné antiseptické účinky sú vhodné na kožné infekcie a problémy (ekzémy, vredy, akné), drobné rany, žalúdočné, tráviace (proti nadúvaniu, zvracaniu) a bronchiálne problémy, zápal ďasna, afty, zubný kaz, zmiernenie gynekologických, menštruačných a reumatických ťažkostí aj ako pomáda do vlasov či spoľahlivý repelent. Ako obyčajne, skúsenosť „tradičných“ civilizácií je takmer absolútne aktuálna.

Podľa potreby sa účinky môžu podporiť aj zmesou s inými bylinami podobného pôsobenia. Dôležitou formou užívania monardy je okrem nervy upokojujúceho odvaru, protizápalových kloktadiel, tinktúr, obkladov a kúpeľov aj aromaterapia a inhalácia. Napríklad s rumančekom je výborným kandidátom na zdravé, relaxačné potpourri. Kontraindikácie: tehotenstvo, ťažkosti so štítnou žľazou a alergia na slnko.

Ak už teraz premýšľate, čo nové si v tomto roku zaobstarať na záhradku, je monarda, dlho a nádherne kvitnúca trvalka, ktorá svojou arómou naláka motýle (možno aj kolibríky) zo široho okolia, a ktorú navyše môžete denne užívať pre chuť aj zdravie, tou pravou voľbou.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

VYROBENÉ V PRÍRODE, SPRACOVANÉ U NÁS

PRÉMIOVÉ SUROVINY Z NAJČISTEJŠÍCH PRÍRODNÝCH ZDROJOV.
BEZ ADITÍV A KONZERVAČNÝCH LÁTKOK.

vitaflorin



ENERGY