



vitae

september 2020

Pripravujeme
na október: QI drink!

Na jeseň bez únavy

Cistus complex
znásobil svoje sily



Prípravky mesiaca septembra

September sľubuje výkyvov viac než august. Na začiatku nič moc, ale už okolo 12. dňa by sme sa mali vrátiť do slušného leta a po krátkom veternom ochladení sa na prelome druhej a tretej dekády opäť možno ohrejeme. Koniec mesiaca nám potom trochu pokazí prívetivý obraz farebného babieho leta.

Nič nepomôže. Leto je za nami, jeseň v plnom prúde a v škole aj práci všetci očakávajú, že sa bez akéhokoľvek zaváhania rozbehneme hneď naplno. Ak sa nám to zrovna nedarí, inšpirujme sa gréckymi bohmi a nechajme sa nakopnúť **Ambrosiou**, pokrmom Bohov, uchovávajúcim nesmrteľnosť, silu a večnú mladosť. Naše šedé mozgové bunky sa poďakujú za posilnenie **Stimaralom**. Nie vždy sa nám počas prázdnin podarilo dodržiavať správnu životosprávu a niekedy nám to naša tráviaca sústava nepríjemne pripomenie. Potom nie je nič lepšie ako kamarátstvo s **Gynexom** – posunie nás do nášho pôvodného streda a organizmu ponúkne samovoľnú harmonizáciu. Ženy ho môžu skombinovať s **Raw Aguaje** – obsahuje predovšetkým fytoestrogény, rastlinné látky štruktúrou podobné ženským hormónom. Pôsobia na vyrovnanie prirodzenej hormonálnej hladiny, veľmi dobre pôsobia pri menopauze, zvyšujú libido žien, podporujú zväčšenie prs a správne formovanie bokov. Aguaje pomáha aj odstrániť migrénu, pri problémoch s pleťou a osteoporózou. Určite nezabudneme na mužov a ich **Tribulus**. Prírodnou cestou povzbudzuje a dodáva energiu, stará sa o svalstvo a udržiava svalový tonus. Pri cvičení sa tak rýchlejšie vytvárajú pevné svaly. Nezabúda ani na reprodukčné orgány a dodáva sexuálnu energiu.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 9, september 2020.

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

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

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

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

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

Blíži sa
babie leto

OBSAH

Editorial	04
Koniec ťažoby u nás	04
ADHD nie je skutočná choroba	09
Nový Cistus	12
VET – Silná imunita a zdravá koža	16
Plávanie ako optimálna pohybová aktivita	18
Huby – rozhodne sú užitočné!	20
Návrat do raja	24
Zdravá a silná imunita	28
IVVE – semináre 2020	28
Informácia pre vás	29
IVVE – pozvánka na seminár	30





EDITORIAL

VEDA A BYLINKY

Rozpísal som tri úvodníky na september a zúfalo som sa usiloval vyhnúť téme COVID-19. Nedá sa to, lebo je našou aktuálnou súčasťou. A náš mesačník je o zdraví a životnom štýle.

Ochorenie samotné už poznáme lepšie ako v marci a stále viac si uvedomujeme, že môže, ale nemusí byť hrozbou pre život človeka. A práve to, že môže, nás zaväzuje byť čo najopatrnější. To, že Slovensko zatiaľ neskolabovalo, je vďaka tomu, že sme boli a verím, že aj budeme disciplinovaní. Rúška - áno alebo nie? Je to jednoznačné. Ak by sme si nenasadili

rúška v marci, dnes by Slovensko vyzeralo úplne inak. Sú zdravé alebo nie? Moja mama ako zdravotná sestra nosila na operačnej sále rúško denne a niekoľko hodín, celý život. Nikdy to problém nebol. Samozrejme, určite je prospešné venovať pár hodín denne prechádzke v prírode na čerstvom vzduchu a bez rúšok. Pokiaľ ide o očkovanie, je to opäť otázka postoja k vede. Paradoxom je, že najväčšími odporcami očkovania sú prorusky orientované webové stránky. A sú to práve Rusi, ktorí prišli s vakcínou ako prví. Nemá zmysel vyvracať absurdnosti okolo očkovania, pretože štúdie dokázali, že antivaxeri (ľudia, ktorí očkovanie odmietajú) argumenty nepočúvajú a len ich provokujú k ďalším tvrdeniam, ktoré sú dávno vyvrátené. Nevôľa k očkovaniu sa ťahá už od čias Márie Terézie. Bola jeho prvou veľkou podporovateľkou, dve z jej detí aj manželka syna Jozefa podľahli čiernym kiahňam. Práve ona menovala fyzikusa (1752) Jána Justusa Torkoša, aby dohliadal na dodržiavanie zdravotníckych príkazov. Medzi iným na recepty na lieky zadarmo pre chudobných. Spomínam ho preto, lebo

to bol Slovák a jeho pedagógom bol Matej Bel.

Zdá sa, že u nás v Energy máme na koronavírus odpoveď. Je ňou naša vlastná imunita podporená Cistusom, Vironalom a prekvapivo King Kongom. Cistus môže pomôcť premôcť vírus, Vironal pomáha našej imunite reagovať rýchlejšie a efektívnejšie a King Kong, ako vieme, pomáha aj športovcom „naberať viac dychu“.

Prečo ste o tom nepočuli v správach? Sú to výživové doplnky, bylinky. Nie je to chemická látka, ktorá sa bude za každých okolností správať rovnako. Najmä pri niekoľkomiliónovej štúdiu, ktorá je pre farmabiznis nevyhnutná.

Druhý a vážnejší dôvod je ten, že prípravky pochádzajú z prírody, a to nie je to okamžitý a nevyčerpatelný zdroj. Ak by po ňom siahol doslova celý svet, do pár minút by bylinky neexistovali. Preto si celý svet musí počkať na chemický liek a kolektívnu imunitu, ktorú zatiaľ vieme dosiahnuť len očkovaním. My v Energy sa ale zatiaľ máme o čo oprieť - o veľký dar z prírody. Viac vám povieť v Kluboch Energy.

JOZEF ČERNEK

Koniec ťažoby u nás

QI DRINK – VÁŠ NOVÝ RITUÁL

Práve sa začína babie leto a s ním spojené Medziobdobie Zeme, o ktorom vieme, že prináša záťaž na dôležitý orgán v našom tele – slezinu. Preto by sme radi v priebehu októbra uviedli novinku – nápoj zo slzovky, obilniny, ktorá je na podporu sleziny nanajvýš vhodná. Môžete si s ním vytvoriť pravidelnú rannú chvíľku pre seba, určite vám urobí dobre na tele aj duchu.



Slzovka obyčajná je vlastne tráva, ako všetky ostatné jednoklíčnolistové rastliny z čeľade lipnicovitých. Ale niektoré trávy zaujímajú človeka viac než iné. Tie trávy, z ktorých je možné získať obilninu bohatú na škroby, sa nazývajú obilniny. Slzovka je tropická obilnina, ktorá sa v súčasnosti pestuje v strednej a západnej Číne, Indii, tropickej Afrike, Brazílii a južných oblastiach USA. Táto veľmi prispôsobivá, až tri metre vysoká jednoročka patrí k najstarším pestovaným plodninám sveta a dokonca je veľmi liečivá.

Z dietetického hľadiska obsahuje slzovka 52% škrobu, 7% tuku a 18% bielkovín, dokonca aj esenciálne aminokyseliny, ktoré si ľudské telo nedokáže vyrobiť samo – leucín a lysín. Výhodou slzovky je fakt, že neobsahuje lepok a aj vďaka tomu sa v nej prítomné minerály veľmi dobre vstrebávajú. Za zmienku stojí prítomnosť draslíka, vápnika, horčíka, železa, medi, mangánu, fosforu, zinka a vysoký obsah vitamínov radu B.

SPÁSA PRE SLEZINU

Vraj niet orgánu v tele, ktorý by slzovka kladne neovplyvňovala, tvrdí to samotná tradičná čínska medicína. Najmä však prospieva zaťaženej a vyčerpanej slezine. Východný a západný postoj k slezine sa pomerne dosť líši. Zatiaľ čo západná medicína považuje slezinu za postrádateľnú, pre východnú medicínu je to hlavný orgán, ktorý v našom tele tvorí a distribuuje postnatálnu energiu. Slezina má vplyv na kvalitu krvi a schopnosti nášho imunitného systému, jej činnosť poškodzuje stres, negatívne myslenie a sústavné sťažovanie sa. Pes je zakopaný v tom, že oslabená slezina vedie k presne rovnakým mentálnym prejavom ako sú tie, ktoré spôsobujú jej oslabovanie. Narušená slezina vedie k narušenému tráveniu, ktoré sa prejavuje nadúvaním a nepríjemným pocitom plnosti. Oslabená slezina teda vedie k pocitu ťažoby na fyzickej aj psychickej úrovni. Pocity ťažoby a bezvýhodiskovosti sú prejavom toho, že energia v tele neprúdi, stagnuje a taká situácia nevyhnutne vedie do bažiny márnosti, k depresii a rakovine.

O stabilitu prvku Zeme, ku ktorému slezina patrí, sa treba starať, nezaťažovať svoju myseľ zbytočnými informáciami, žiť teraz a tu s odvahou a radosťou. Slzovka je pre slezinu naozajstná spása. Zlepší jej schopnosť filtrovať lymfu a pomôže tak pri odstránení nazbieraných toxických látok a predovšetkým hlienov, ktoré sa v tele tvoria vplyvom oslabenia sleziny. Posilnenie tohto orgánu vedie k citeľnému odláhčeniu.

KONIEC HLÚPEJ NÁLADY

Mám tušenie, že slzovka môže byť veľmi efektným pomocníkom v prípade rôznych nešpecifických psychických ťažkostí sprevádzaných vzdychaním a bezradnosťou. Určite by sme ju mali nasadiť vždy, keď máme hlúpu náladu, pretože máme problémy, sme v zložitej situácii alebo je toho na nás už skrátka priveľa.

Aby ale slzovka takéto zázraky dokázala, treba ju užívať pravidelne a dlhodobo. Uvádza sa, že až niekoľko mesiacov. Môžeme ju pridávať do kaší alebo variť ako akúkoľvek inú obilninu, ale naozaj pohodlným spôsobom užívania je popíjanie slzovkového nápoja. Nápoj pripravený z uvarenej, usušenej a rozomletej slzovky má úctyhodné spektrum pozitívnych účinkov v. Pomáha odstraňovať toxíny a ťažobu, celkovo čistí črevá a peť, posilňuje slezinu, obličky a regeneruje pľúca. Vďaka ochrannému vplyvu na epitelové vrstvy buniek pomáha pri všetkých vredových chorobách. Výpočet priaznivých účinkov slzovky je nekonečný.

Tradične sa slzovka používa v kombinácii s kozincom blanitým (*Astragalus membranaceus*), ktorý jej pôsobenie podporuje

a výrazne umocňuje. Preto je bylina aj súčasťou Qi drinku, ktorý budete teraz môcť vyskúšať. V niektorom z najbližších čísiel Vitae si o kombinácii slzovky a kozinca povieme viac.

KEDY NAJLEPŠIE

Slzovkový nápoj je najlepšie popíjať ráno na lačno, ideálne v dvojhodine aktivity sleziny medzi 9. a 11. hodinou. Rozhodne je nevyhnutné poslať ho slezine teplý, pretože tak to má rada. Ak budete potrebovať, môžete si ho osladiť medom, ale nie je to nevyhnutné, pretože samotný je sladkastý. Život môže byť naozaj sladký a strážkyňou ľahkosti vášho bytia je slzovka.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

MALI BY STE VEDIEŤ

ÚČINKY SLZOVKY

- » Odstraňuje odpadové produkty látkovej výmeny a detoxikuje organizmus
- » Posilňuje slezinu, obličky a regeneruje pľúca
- » Používa sa pri kašli a respiračných ochoreniach – virózach, chrípkach, zápaloch priedušiek a pľúc
- » Podporuje funkciu pečene, priaznivo pôsobí na hladinu cholesterolu, pomáha pri trávení tukov
- » Uľavuje pri prekyslení organizmu a tým dopĺňa liečbu metabolických syndrémov, dny, reumatických ochorení, celiakie, žlčníkových a obličkových kameňov
- » Harmonizuje a tonizuje oslabené trávenie
- » Osvedčuje sa pri nadúvaní, hnačkách a pocitoch plnosti
- » Pôsobí pri žalúdočnej a črevnej slabosti, čistí črevá
- » Pomáha pri regenerácii vredových chorôb tráviaceho ústrojenstva
- » Odstraňuje hlieny a nadmernú vodnatelosť/opuchy, je močopudná
- » Uľavuje od ťažkých myšlienok, zlých nálad a depresie
- » Osvedčuje sa pri liečení cýst, myómov, fibrómov, pri zväčšenej prostate, zdurení nosných a krčných uzlín
- » Uvoľňuje napätie šliach a kĺbe v končatinách
- » Má priaznivý vplyv na pokožku a jej vzhľad, pomáha liečiť ekzémy a zápal kože
- » Spomaľuje šedivenie vlasov
- » Účinkuje na celulitídu





Zem známa neznáma

Zem bola, je a bude alfou a omegou nášho života. Nenadarmo používali naši predkovia porekadlo: „Prach si a v prach sa obrátiš“. A možno práve preto, že je pre nás taká zásadná, je aj dosť komplikovaná. Z pohľadu čínskej medicíny je však Zem jednoduchá, ak prijmeme, že je zároveň jinová aj jangová, a to so všetkými vlastnosťami jangu a jinu. Predstaviť si ich môžeme najlepšie na ročných obdobiach (sezónach). Zatiaľ čo v klasickej čínskej medicíne vyžívame jangovú časť Zeme, náš život sa odohráva v jinovej.

ZEM JANGOVÁ

Jangová tvár Zeme je nám známa ako sezóna medziobdobia Zeme (zhruba január, apríl, júl a október). Zem nie je samostatným prvkom, je stredom, ktorý vytvárajú základné prvky – Drevo, Oheň, Kov a Voda. Stred je nesmierne dôležitý, Nebesá tu pozdvíhajú energiu Zeme, Zem sťahuje energiu Nebies. A ich prelnutím sa naplní Priestor pre človeka, Priestor pre život. Jangová Zem zaisťuje stabilitu a prosperitu sveta, a tým aj života. V klasickej čínskej medicíne ju používame práve na tento účel, teda nie na terapiu, ale na všeobecné prospievanie. A je príjemné, že pôsobenie medziobdobia Zeme môžeme doplniť napríklad využitím akýchkoľvek stredov priestoru – jedlo pre všetkých staviame doprostred stola, ak ho dáme na otočnú doštičku, pridáme ešte doplnenie jangu, funkčnosti. Ak cvičíme v strede izby, nabíja nás energia stredy, TAI JI.

Medziobdobie Zeme a využitie stredov je pripravené pre našu obnovu, na uľahčenie návratu do svojho stredy. Ak sa tam dostaneme, vraciame sa k svojim pôvodným energiám, ktoré sme si priniesli do terajšieho pozemského života práve preto, že nám zaručujú ideálny prechod životom a dosiahnutie všetkých stanovených cieľov. Naše telo reaguje na pôsobenie jangovej Zeme vyslaním vlastných síl tam, kde zistí nerovnováhu. To je dôvod, prečo vyžívame jangovú Zem najmä ako prevenciu a stále dookola omieľame dôležitosť medziobdobia Zeme

a stredov vo všeobecnosti. Tvarom tejto Zeme je štvorec, umiestnením nového do stredy vzniká Život.

Každým stredom prebieha energia TAI JI. Ak niečo položíme do stredy, nabíjame to energiou, ktorá potom vyžaruje do priestoru. Ak napríklad postavíme do stredy jedáľenského stola vázičku s kytičkou, kvet symbolizuje Oheň a Oheň spolu s vodou vo váze predstavujú energiu života. Takže k obedu si pridáme ešte kúsok životaschopnosti. Korenie v strede stola nám okorení nielen pokrm, ale aj život. Nahádzané veci ale pôsobia rovnako silne – nesúlad na stole spôsobuje a zosilňuje nesúlad v nás.

ZEM JINOVÁ

Jinová tvár Zeme sa predstavuje ako jeden z prvkov – Drevo, Oheň, Zem, Kov a Voda. Jej vlastnosti zodpovedajú vlastnostiam ostatných prvkov, platia u nej zákony jinovej sféry, napr. Zem rodí Kov, ovláda Vodu, prekonáva Drevo... A zároveň sa na jej Bytí podieľajú ostatné prvky – Drevo ovláda Zem, Oheň ju rodí... **Jinová Zem v oblasti sezón nazývame babie leto, je to zhruba koniec augusta a septembra.** V tomto období býva najstálejšie počasie, v prírode pomaly vrcholí dozrievanie, prosperujúci vplyv Zeme vidno na každom kroku – aj s trochou nostalgie, ktorá k prvku Zem patrí. Doplnenie Zeme je ľahké, stačí chodiť naboso alebo sa hrať v hline.

Presádzanie kvetov najmä na jar nemá vplyv len na lepší rast našich zelených miláčikov, ale posilňuje aj prosperitu nášho organizmu a nielen hmoty. Úlohou Zeme je zaisťiť prospievanie, celkové prospievanie života. Mimoriadne dôležitou úlohou jinovej Zeme je obmedzenie, vymedzenie. Zem má na starosti ohraničenie každej entity, jej vrchnú vrstvu, kožu. Ak sa pozrieme na svoju pokožku, na prvý pohľad môžeme zhodnotiť prospievanie organizmu. Kyprá, vlhká, poddajná koža znamená dobrú spoluprácu vonkajška a vnútra (BIAO – LI) a zároveň dobrý pocit vnútorných orgánov. Ak je nejaký orgán nespokojný, zobrazí sa na koži ekzémom, tenkou, suchou pokožkou. Na tom je založená teória reflexných zón. A suchá, pergamenová koža,



praskajúca až do krvi, znamená nástup Kovu, potrebu boja, obrany. Môže to byť nevyhnutnosť pôsobenia imunity proti baktériám či vírusom, ale môže ísť aj o militantný pohľad na svet. Pôsobenie prvku Zem využívame napríklad v Gynexe (Pentagram® koncentrátov) či v ďalších prípravkoch, ktoré majú pomôcť človeku k stabilite a podpore stredného organizmu – žalúdka = bráne postnatálnej energie, sleziny, pankreasu. Tvarom tejto Zeme je horizontála – v náuke o priestore ju poznáme ako os Človeka.

Jinová Zem podporuje mnohosť, ktorú zjednocuje. Horizontály tak prispievajú k všeobecnosti, zovšeobecneniu. Jinová Zem si nepotrpí na vyčnievanie, individualitu. Horizontály sú milovanými pomocníkmi diktátorov, spomeňme si len na socialistické školy a kultúrne domy. Staré budovy z Prvej republiky mali vysoké okná, okolo nich šambrány, každé z nich hovorilo samo za seba. Prihovárало sa energii, ktorá nimi vstupovala: „pomôž tunajším k individualite, dodaj im odvalu presadzovať sa!“ Nové panelákové školy majú okná široké a nízke, ničím nezvýraznené. Energia, ktorá nimi vstupuje, je energiou masy: „Nevyčnievaj, nestaraj sa...“

Ak sa chceme brániť pôsobeniu širokých okien, poťažmo horizontál vo všeobecnosti, stačí vrátiť do priestoru vertikály, napríklad závesy, vo dne zhrnuté do úzkych pruhov vedľa okien. A ak naše deti naopak oplývajú prebujnelou samostatnosťou, zavesíme im do izby na stenu police, ich horizontálne pôsobenie prijímú oveľa lepšie než naše mentorovanie.

ZEM JINJANGOVÁ

Náš život sa odohráva v Zemi jinjangovej. Potrebujeme Zem jangu, Zem strednú, ktorá nás sprevádza životom, ukotvuje nás, dodáva nám bytosť, stabilitu života. A Zem jinová, ktorá tento život zaisťuje po hmotnej stránke, dodáva duši priestor na realizáciu, stabilitu osobnosti. Krími nás, stará sa o náš organizmus. A aby sme dali tvarom Zeme to, čo ich jest: tvarom Zeme ako takej je elipsa. Jangová časť nám hovorí: „Všetko speje

ku svojmu koncu.“ Jinová časť nás utešuje: „Z každého dna sa vždy môžeš odraziť.“

Sme ľudia Zeme a byť s ňou zadobre sa nám naozaj oplatí!

EVA JOACHIMOVÁ

VIETE TO?

V septembri odporúča čínska medicína posilňovať predovšetkým slezinu a pankreas, ktoré vníma ako jeden orgán.

Slezina je najväčší lymfatický orgán v tele. Tvarom sa podobá kávovému zrnku s dĺžkou 10–13 cm. Leží hlboko pri chrčtici, v brušnej dutine pod ľavou bráničnou klenbou. Denne ňou preteká 250–300 litrov krvi, ktorú filtruje. Je dôležitou súčasťou obranyschopnosti organizmu. Pri zníženej imunite, mimoriadnom strese alebo oslabení môže slezinu ohroziť infekčná mononukleóza. Ťažkosti sleziny sa často prejavujú druhotne a prisudzujú sa iným orgánom. Ohrozené sú dýchacie cesty, pankreas a črevá.

Pankreas je žľaza dlhá 14–18 cm, uložená priamo pod žalúdkom. Pankreas vytvára šťavy (enzýmy), ktoré štiepia bielkoviny, tuky a cukry. Má so žľazou spoločný vývod do dvanástnika. Produkuje inzulín, hormón regulujúci hladinu cukru v krvi. Typickým prejavom dysfunkcie pankreasu je nadúvanie, poruchy trávenia, zápcha.

Prevládajúcou emóciou týchto orgánov je starostlivosť, nadmerné hľbanie nad všetkými problémami. Zaťaženým zmyslom je chuť, ktorá súvisí so slezinou a žalúdkom (môže sa prejavovať porucha tvorby slín a rozpoznávania chuti). (leit.)

Pozor na cievy pri dlhých cestách



Dlhodobé cestovanie v dopravných prostriedkoch nesie so sebou riziko vzniku žilovej trombózy a tromboembolizmu. Postihnuté bývajú najmä cievy dolných končatín, ktoré sú viac zaťažené vertikálnou polohou, stiesneným priestorom a nedostatkom pohybu. Uvedené faktory významne zvyšujú riziko tvorby krvných zrazenín (trombov) a zápalu v žilách v dôsledku nedostatočného prúdenia krvi. Viac sú ohrození ľudia trpiaci varixami a tí, ktorí už v minulosti prekonalí zápal žíl. Najväčšie riziko tvorby trombov, najmä v hlbokých žilách dolných končatín, spočíva v ich možnom uvoľnení a zanesení krvným prúdom do pľúcnice s následným vznikom embólie, ktorá je už stavom ohrozujúcim život. Preto dbajme počas dlhých ciest dopravnými prostriedkami na pravidelné prestávky, ktoré využijeme hlavne na pohyb, vystretie sa a prechádzanie. Nezabúdajme ani na doplnenie tekutín, pravidelný pitný režim.

Sklon k tvorbe zrazenín a zápalu žíl majú hlavne ľudia s poškodenou vnútornou výstelkou ciev a poškodenými žilovými chlopňami v súvislosti s varixami či prekonaným zápalom v minulosti. S tým je často spojená žilová nedostatočnosť a tvorba opuchov. Väčšie riziko vzniku trombózy a následnej embólie je aj u ľudí s tzv. hyperkoagulačnými stavmi, kde je tendencia k nadmernému zrážaniu krvi aj za normálnych okolností. Tiež u jedincov s nádorovými ochoreniami a u žien, ktoré užívajú hormonálnu antikoncepciu a zároveň fajčia. Zvýšené riziko trombózy je aj u chronických ochorení, znemožňujúcich normálny, prirodzený a dostatočný pohyb. Ide napríklad o chronické srdcové zlyhávanie či prekonanú cievnu mozgovú príhodu, alebo stavy po závažných úrazoch. Samozrejme, dlhodobé obmedzenie pohybu až „imobilizácia“ dolných končatín pri dlhom sedení v dopravnom prostriedku je rizikom aj u zdravých ľudí. O to väčším, ak sú tie pomery stiesnené v obmedzujúcom priestore,

často v tzv. vynútenej polohe. Stav môže ešte viac zhoršovať stiahnutie bezpečnostným pásom, tesná spodná bielizeň s úzkymi gumičkami, ktoré škrčia končatiny po obvode a ešte viac sťažujú prietok krvi cievami. Preto je dôležité zabrániť dlhodobému znehybneniu dolných končatín a umožniť cievam voľné prúdenie krvi. Počas dlhých ciest je nevyhnutné robiť aspoň krátke, ale pravidelné prestávky v intervale cca. každé 2 až 3 hodiny. Ak to nie je možné (napríklad v lietadle), tak aspoň meniť polohu dolných končatín, hýbať prstami a priehlavkami, striedavo napínať svaly, najmä lýtkové, čo pomáha lepšiemu prúdeniu krvi v cievach. Znižuje sa tým riziko vzniku trombov aj opuchov. Nezabúdame tiež pravidelne prijímať tekutiny, najlepšie čistú vodu s pridaním Fytomineralu.

ÚČINNOU PREVENCIOU SÚ AJ ĎALŠIE PRÍRODNÉ PRÍPRAVKY ENERGY

Priaznivo na cievy a celý kardiovaskulárny systém pôsobí bylinný koncentrát **Korolen**. Harmonizuje, regeneruje a detoxikuje srdcovocievny systém. Jeho párový krém **Ruticelit** priaznivo ovplyvňuje a tonizuje cievnu stenu žíl dolných končatín. Zlepšuje žilový návrat krvi, znižuje riziko tvorby opuchu, odstraňuje pocit ťažkých nôh a napätia v lýtkach. Aplikuje sa viackrát za deň a zásadne v smere zdola nahor, čiže od chodidiel a priehlavkov cez lýtka až na stehná. Ďalej je vhodný **Flavocel**, ktorý vďaka obsahu bioflavonoidov a vitamínu C, včítane rutínu, poskytuje antioxidantnú ochranu bunkám cievneho endotelu a na žily pôsobí tonizujúco. Na celkovú očistu, čiže detoxikáciu organizmu, ideálne poslúži humátový prípravok **Cytosan**. Vďaka pôsobeniu prírodných humátov má krv lepšie reologické vlastnosti, čo znižuje riziko vzniku trombózy. Osožný je tiež **Vitamarin**, ktorý pomáha pri odbúravaní cholesterolu a tukových nánosov v cievach, cievach, a tým pomáha zlepšovať ich priechodnosť a elasticitu. Pretože aj prípravky z radu zelených potravín majú ochranné antioxidantné a protizápalové účinky, tiež pomáhajú chrániť cievy pri dlhých cestách. Vhodné sú napríklad **Hawaii spirulina**, **Spirulina barley**, **Organic acai**, **Beta** či špeciálny zelený čaj **Organic matcha powder**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

ADHD nie je skutočná choroba

O syndróme ADHD (t.j. poruche pozornosti – ADD, hyperaktivite a impulzivnosti – ADH) a jeho prejavoch u detí a dospelých jedincov sa napísalo už veľa. V poslednom čase sa v našich médiách začali objavovať informácie v súvislosti s farmakoterapiou týchto dysfunkcií a s upozornením, že ak sa zanedbá včasná lekárska liečba, môže to negatívne ovplyvniť budúci život jedincov s ADHD aj v dospelosti. S tým sa v určitom zmysle dá súhlasiť, ale nie je liečba ako liečba – a chýba prevencia!

LEKÁRSKA DIAGNÓZA - TOLERANCIA V ŠKOLE

Počas posledných dvadsiatich rokov sa u známych prejavov ľahkej mozgovej dysfunkcie (LMD) vytvorila z odchyľky v psychickom vývoji dieťaťa „duševná choroba ADHD“. Autor tejto diagnózy, americký psychiater Leon Eisenberg, krátko pred svojou smrťou uviedol, že ADHD je typickým príkladom fiktívnej choroby. Napriek tomu psychiatri ADHD liečia. Ritalinom, Stratterou či Concertou, hoci majú tieto psychofarmaká množstvo nežiadúcich účinkov (napr. apatiu, nespavosť, zvracanie, bolesti hlavy, narušenie tvorby rastového hormónu, niekedy aj zvyšujúcu sa agresivitu po vysadení lieku) a neriešia príčiny problémov.

Do našich lekární a zdravotníckych zariadení sa v roku 2014 dodalo okolo sto tisíc balení týchto výhradne detských liekov (vyrobených a najdlhšie užívaných v USA).

Možno teda konštatovať, že nejde o ojedinelé prípady farmakoterapie detí s ADHD.

Vážne je, že naše štátne pedagogicko-psychologické poradne posielajú za podpory ministerstva školstva deti na potvrdenie tejto fiktívnej diagnózy k lekárom, najčastejšie k psychiatrom. Ako ukazuje prax, tí potom ponúknu na riešenie problému dieťaťa väčšinou len medikáciu. Bez lekárskeho potvrdenia syndrómu ADHD však nemajú tieto deti právo na plnú toleranciu problémov v školskom prostredí. Na túto situáciu ma opakovane upozornili rodičia mojich detských klientov. „Zázračná pilulka“ na ADHD môže byť riešením pre mamičky a oteckov, ktorí nie sú ochotní pripustiť, že ADHD má svoje príčiny a že sa s tým dá niečo robiť.

Možno sa k nim len nedostali podnetné informácie. Skúsme to napraviť.

RIEŠENIE OVERENÉ V PRAXI

Príčin vzniku ADHD je niekoľko, či už na základe dedičnosti (34%–39%), alebo na vývojovej báze. Ide napr. o výpadky neurónov a nervových spojov. Existuje niekoľko metód, ktoré dokážu tieto výpadky odstrániť či aspoň zmierniť – napr. perцепčné a motorické cvičenia (PIPE), vzdelávacia kineziológia Dr. Dennisona, program INPP podľa Sally Goddard Blythe, korekčné cvičenia MUDr. Klepovej. Na odstránenie neurofyziologickej (zdravotnej) príčiny máme EAV test na Supertronicu a prípravky Energy (najčastejšie Korolen, Stimaral, Renol, Regalen, Vitamarin, Fytomineral, Revitae a Peralgin). Psychosociálna príčina vzniká stresovou záťažou už prostredníctvom pocitov matky v tehotenstve (vrátane stresov súvisiacich s prenatálnou lekárskou starostlivosťou – vid' umelé počatie, odber plodovej vody, redukcia „nadpočetného“ zárodku, udržiavané tehotenstvo, ktoré často súvisia aj s toxickou záťažou organizmu matky) a neuspokojením základných emocionálnych potrieb dieťaťa po narodení. To potom spôsobuje aj poruchy prežívania (úzkosti, agresivitu, poruchy príjmu potravy a vyprázdňovania, neurotické poruchy reči, a pod.). Tieto prevažne podvedomé bloky sa dajú jednoducho odstrániť špecifickou kombináciou metód EFT a Matrix Reimprinting, môžu ich utlmiť aj niektoré prípravky Energy. Vďaka prenatálnym stresom a dedičným

záťažiam sa naruša vývoj motorických reflexov a nedozrievajú, čo sa môže prejavovať komplikovaným pôrodom a odchyľkami v motorickom vývoji dieťaťa v prvom roku života, ktoré môže podporiť aj predčasné používanie chodítka. Včasné drobné

motorické odchyľky (napr. nelezanie) však niektorí pediatri nepovažujú za problém, a preto sa vhodná podporná rehabilitácia nezačne včas. Vďaka tomu sa nevytvoria nervové spoje v niektorých oblastiach mozgu (napr. pre zrakové rozlišovanie figúra-pozadie, pre serialitu) a prepojenie hemisfér cez corpus callosum, a vzniká unilaterálna – jeden zo základov väčšiny porúch učenia sa a správania. Preukázali to mnohé neuropsychologické výskumy, vďaka ktorým vznikli aj vyššie uvedené korekčné metódy. Tieto metódy nielen odhalia príčiny, ale väčšinou ich aj odstránia. Na to však

treba spolupracujúcich rodičov. Nie je v najlepšom záujme našich detí, že s týmito metódami pracujú prevažne súkromné lekárske či poradenské zariadenia. Dá sa to považovať za veľký dlh nášho zdravotníctva a štátneho poradenstva, ktorý sa týka prevencie rozvoja a nápravy ADHD (či LMD) a všetkých porúch učenia.

Mgr. STANISLAVA
EMMERLINGOVÁ





Naberme silu na jeseň

Medzi moje najobľúbenejšie prípravky patrí Stimaral a Raw Ambrosia. Hneď vysvetlím prečo.

V súčasnosti máme epidémiu. Nie, nehovorím o koronavíruse, ale o únave. Epidémiu únavy, vyčerpania a dlhodobého preťaženia. Z praxe vidím, že najčastejšie ide o strednú triedu spoločnosti. Ľudia, ktorí sú vzdelaní, pracujú naplno, nielen preto aby uživilí seba a rodinu, ale aj preto, že vo svojej práci vidia zmysel. Hovorí sa, že kto nehorel, nevyhorí. A tak to aj je. Človek je často zapálený pre svoju prácu tak, že ani nevníma, keď precení svoje sily. Že už berie z rezerv.

AKO SA TAKÝ STAV PREJAVUJE?

Najskôr veľmi nenápadne. Človek je ľahko rozladený, nemá náladu na svojich priateľov, cíti sa trochu unavený, nechce sa mu robiť ani veci, ktoré robieva rád. Postupom času sa začínajú ďalšie

ťažkosti. Nesústredenosť, nárast chýb a nepresností, veci predtým samozrejme si vyžadujú čoraz viac úsilia. K tomu sa pridávajú bolesti hlavy alebo chrbta, niekedy trávacie ťažkosti či poruchy spánku. A na záver môže prísť aj regulérna depresia. Zlá nálada spojená s nechutou k čomukoľvek a ako záver celého procesu nechutť až nenávisť k tomu, čo sme predtým milovali. To je vyhorenie v celej svojej sile. Medzitým sa môže narušiť funkcia viacerých orgánov. Spoločným menovateľom je vyčerpanie.

AKO CELEJ SITUÁCII PREDCHÁDZAŤ?

Možností je viac, ale jedno majú spoločné. Udržanie primeranosti a rovnováhy medzi prácou a odpočinkom, rôznorodosť ako predchádzanie zničujúcemu stereotypu a primeraná starostlivosť o seba a svoje zdroje. To znamená zaoberať sa nielen

tým, čo prospeje firme, ľuďom či planéte, ale aj sebe samému. Pretože všetci žijeme. A život vyžaduje energiu, silu a čas. To mu musíme dať, lebo sa skončí. Také jednoduché a také tvrdé to je. Rozhodne nie som priaznivcom prehnanej starostlivosti o seba. Ale ignorovať svoje potreby tiež nie je namieste. **Ako nájsť primeranú cestu? Jednoducho! Je to fakt celkom prosté! Načo máme pocity? Tie nám povedia všetko.** Vieme, kedy sme unavení, ktorá situácia nám nesvedčí, rozčuľuje nás alebo nám prináša bolesť. Ak ich budeme počúvať, môžeme včas zmeniť správanie a zabrániť tak poškodeniu alebo preťaženiu svojho systému. Lenže to vyžaduje jednu vec, ktorú má málokto z nás v poriadku, a síce dobré spojenie so svojimi pocitmi. Mnoho ľudí ho má narušené – najmä z detstva, keď nám naše pocity niekto preformuloval, napríklad: „Čo sa hneváš, nerozumieš

žartu?“ Ak cítíme hnev, zábava to pre nás nie je. Alebo: „To nerieš, on to tak nemyslel, nechaj to tak...“ A my to tak necháme, hoci to vlastne vôbec nechceme.

Táto problematika by vydala na niekoľko prednášok, ale spojenie s pocitmi – teda s tými, ktoré v situácii bezprostredne pocítíme – je základným oznámením nášho tela o tom, aký má vzťah k danej situácii. A o telo tu ide v prvom rade. Naša myseľ môže – myslením – tieto pocity úplne inak interpretovať, celkom prerobiť ich vyznenie, a potom budeme napríklad odpor vnímať ako náklonnosť, hnev ako prijatie, atď. Možnosti sebamaniplácie sú nekonečné. Problémom je práve oddelenie sa od pocitov, neschopnosť vnímať ich, identifikovať a riadiť sa nimi. Koľko ľudí ku mne prichádza s tým, že sú leniví, a pritom sú unavení a ich múdre telo im skrátka stopne akúkoľvek ďalšiu vyčerpávajúcu prácu! Kľúčovým miestom našej energie je jednak trávenie, ktoré musí vyrobiť dost silu pre život

podľa požiadaviek, ktoré máme, ale aj hlava, ktorá tieto požiadavky vysiela a formuluje.

OTÁZKA ZNIE – ČO S TÝM?

Odpoveď nie je úplne jednoduchá. Obnovenie vzťahu s pocitmi je dlhodobá práca na sebe, práca psychologického typu. Ak sa pre ňu človek rozhodne, potrebuje akúkoľvek podporu. A jednou z foriem je aj kombinácia **Stimaralu** a **Raw Ambrosie**.

Stimaral majstrovsky podporí trávenie a navyše pomáha aj nášmu mysleniu tým, že posilňuje systém srdca – teda zároveň psychiku. Vyzerá to, že je ako šitý na uvedené situácie. Ak máme silu, máme aj vnútornú istotu, že veci, ktoré pred nás život stavia, zvládneme. A o to ide.

Raw Ambrosia je azda najúžasnejšia superpotravina, ktorú u nás dostat. Obsahuje celý rad vitamínov, aminokyselín, má vysoký obsah energie. To všetko nám včielky dokonale pripravili na používanie fermentáciou v úli.

No povedzte, nie sú úžasné? Keď to zhrnieme, ide o prípravok, ktorý dodá silu do nášho organizmu a najmä do orgánu, ktorý s ňou má hospodáriť, teda do obličiek. Ambrosia je mimoriadna v tom, že dokáže doplniť dokonca jin obličiek, ktorý potrebujeme ako zásobu pre chvíle krízy, ale aj na výstavbu tkanív, na jednoduché otehotnenie a udržanie vnútorného pokoja uprostred životných búrok.

Takže aby sme netrpeli únavou a mohli byť pilní ako včielky, môžeme si kedykoľvek pomôcť Ambrosiou. Len prosím, vždy pridajte Stimaral. Všetky prípravky, ktoré dopĺňajú jin, trochu zatažia trávenie, takže je veľmi vhodný. A pozor – je rozdiel medzi liečbou a dopingom. Liečba sa usiluje vyliečiť, doping len, za akúkoľvek cenu, podporí výkon. A to predsa nechceme. S touto kombináciou prípravkov sa môžeme pokojne postaviť čelom k požiadavkam života a postupne ho uviesť do rovnováhy.

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



SALUS

VERNOSTNÝ PROGRAM

JE URČENÝ PRE ČLENOV KLUBU ENERGY
A PRINÁŠA MOŽNOSŤ PRAVIDELNEJ
A AKTÍVNEJ STAROSTLIVOSTI O ZDRAVIE.

Nakupujte každý mesiac po dobu 12 mesiacov minimálne za 25€. Nezáleží na tom, ktorým mesiacom v roku začnete. Po ukončení obdobia 12 mesiacov a splnení uvedenej podmienky získate nárok na vernostný bonus v hodnote 35€.

KÚPELNÝ BONUS
Po troch rokoch neprerušeného vernostného programu získate nárok na KÚPELNÝ BONUS, príspevok vo výške 30% na týždenný kúpeľný pobyt v Podhájskej (ubytovanie a stravovanie).

ČERPANIE BONUSU
V mesiaci čerpania vernostného bonusu je automaticky splnený minimálny nákup 25€ v danom mesiaci.

Bonus sa dá čerpať iba jednorazovo počas 1 mesiaca. Ak podmienky vernostného programu prerušíte, opäť sa vraciate na začiatok.

Plnenie vernostného programu môžete sledovať na www.energy.sk vo vašej Pracovni poradcu.

Nový Cistus: komplexná starostlivosť o naše zdravie

Čas beží rýchlo, jeseň je za dverami. Les začína žiariť nádhernými farbami, zbierame plody prírody a vychutnávame si babie leto. Aby sme aj jeseň prežili naplno, je tu pre nás osvedčený, ale napriek tomu nový ochranca pred vírusovými ochoreniami – Cistus complex. Vám dobre známy prípravok Cistus incanus sme tento rok v priebehu vírusovej epidémie doplnili o ďalšie veľmi účinné byliny. Vznikla tak jedinečná synergia pre telesné a duševné zdravie, ktorá jeho účinky posunula ešte vyššie. Teraz si o ňom môžeme v pokoji povedať viac.

CISTUS INCANUS – SKALNÁ RUŽA

Cistus incanus je druh skalničky, obsiahnutý v pôvodnom prípravku Energy, výborný v boji proti vírusom, baktériám a plesniam. Používal sa už v perzskej tradičnej medicíne pre schopnosť zmierňovať či úplne vyliečiť zápal. Bylina obsahuje veľké množstvo polyfenolov a minerálov (napríklad vápnik, zinok, železo). Hojne sa skúma a odporúča sa ako podpora klasickej liečby. Pomáha aj pri zažívacích ťažkostiach a častých bolestiach hlavy. Je vynikajúci pre všetkých, ktorí sú pravidelne vystavovaní stresu a psychickému vypätiu.

CISTUS LADANIFER – CIST LADANOVÝ

Tento druh cistu brzdí rozmnožovanie baktérií a vírusov. Je veľmi účinný po prejavení sa ochorenia – pomáha imunite zastaviť ďalší rozvoj choroby (napríklad chrípky, angíny, virózy). Vo forme esenciálneho oleja sa používa na očistu priestoru, kde sa zhromažďuje viac ľudí a je zvýšené riziko prenosu kvapôčkovej nákazy. V Egypte sa vo forme vykurovadla používal pri duchovných obradoch. Dokáže zastaviť krvácanie z čerstvej rany (napríklad krvácanie z nosa).

ECHINACEA PURPUREA – ECHINACEA PURPUROVÁ

Perla zdravia, indiánske slnko alebo aj prírodné antibiotikum. Má mnoho priaznivých účinkov, dokáže liečiť aj hojiť. Podporuje prirodzenú obranyschopnosť organizmu, pomáha dosiahnuť normálnu funkciu dýchacích ciest, lieči kašeľ a dokáže aktivovať biele krvinky. Indiáni echinaceou hojili rany, bodnutie hmyzom a uštipnutie hadom. Koreň a listy žuvali pri bolestiach zubov. Dokáže utlmiť aj bolesť v krku a horúčku.

Spojením týchto troch bylín sa zrodil Cistus complex. Výnimočná synergia cistov doplnená o echinaceu robí z tohto prípravku ochrancu proti rôznym ochoreniam, bojovníka proti vírusom, ktoré už úradujú v našom tele, aj „ránhojiča“ po prekonanom ochorení.

CISTUS COMPLEX

Bioinformačný prípravok nielen kombinuje účinky obsiahnutých bylín, ale synergickou rovnováhou zložiek sa získal maximálny efekt v boji proti vírusom a pri regenerácii tela aj duše. Akú komplexnú starostlivosť nám teda môže dopriať?

Cistus complex je účinný na infekčné ochorenia, pôsobí proti plesniam a chlamýdiám. Užívanie je vhodné pri zápaloch horných dýchacích ciest a pri zažívacích ťažkostiach. Zvyšuje obranyschopnosť organizmu a neutralizuje voľné radikály. Ochraňuje tkanivá pred poškodením odpadovými toxínmi.

Podľa TČM prípravok pôsobí na dráhu pľúc, srdca, sleziny, troch žiaričov a hrubého čreva. Užíva sa najmä vnútorne, ale výborne pôsobí aj pri aplikácii zvonka.

Prípravkom si môžete potierať brucho pre harmonizáciu všetkých vnútorných orgánov. Dajte si pár kvapiek do kúpeľa a postarajte sa o kožu, vlasy, kĺby, šľachy... Alebo si Cistus complex nakvapkajte do horúcej vody a inhalujte. Krásne vám prečistí dýchacie cesty a jeho vôňa navodí pokoj a príjemný pocit na duši. V neposlednom rade je výborné potierať si ním rôzne škrabnutia, rezné rány, oderky či štípance – bylinky sa postarajú o rýchlejšie zahojenie.

Prajem vám krásny zvyšok leta a školákom úspešný štart do nového školského roka, ONDŘEJ VESELÝ

MÔŽETE VEDIET

Cistus – stálezelené kry s veľkými kvetmi. Vyskytujú sa prevažne v Stredomorí a na Kanárskych ostrovoch. Dorastajú do výšky až 2,5 metra. Niektoré druhy sa využívali už od staroveku v lekárstve, do kadidiel či parfumov. Najznámejší je Cistus incanus (skalná ruža) a Cistus ladanifer.

Bioinformačný prípravok – prípravok pôsobiaci na dvoch úrovniach. Prírodné látky ovplyvňujú telesné orgány a bioinformácie pôsobia podľa princípu biorezonancie na riadiace centrá v mozgu. Na prípravku sa preto uvádzajú nielen orgány, na ktoré pôsobí, ale aj energetické dráhy, ktoré harmonizuje.

Synergia – vzniká spoločným pôsobením, spoluprácou a spájaním prístupov. Oproti jednoduchej kombinácii je celkový výsledok mohutnejší než súčet zapojených častí. Vyjadrené v číslach – jedna plus jedna nie sú dve, ale napríklad tri. Synergiou účinných látok získame nielen všetky účinky daných zložiek, ale aj účinky nové, ktoré vznikli vzájomnou podporou.



Mne zabral

Teraz na jar (okolo 10. marca), teda v čase, keď sa začínala koronavírusová epidémia, som bola v Klube Energy v Prahe 1 v Řeznickéj ulici. Chcela som si kúpiť **Cistus incanus**, ale bol už vypredaný, rovnako ako **Drags Imun**. Vedúca Klubu, pani Štrupová, mi ponúkla nový **Cistus complex**, ktorého predaj sa ešte len mal začať. A ja som jej sľúbila, že jej „podám hlásenie“ o jeho účinkoch. Teda tak robím (hoci s malým oneskorením). Cistus som užívala v dvoch cykloch, teda 2x 3 týždne s týždennou prestávkou. Keď som si ho nasadzovala, cítila som, že „niečo na mňa lezie“, teda taký predvirózový/predchripkový stav: suchý kašeľ, bolelo ma pod hrudnou kosťou a v končatinách, ľahko ma škriabalo v krku, bolela aj hlava. Počas prvých 3 dní užívania to bolo také „hore-dole“, teda či zvíťazím ja alebo bacil. Prvý deň nastalo takmer nepoznateľné zhoršenie, na perách som mala pocit, že mi každú chvíľu vyrazí opar, ale nestalo sa. Po 3 dňoch ustúpili všetky symptómy. Nasledujúci cyklus užívania som už začala bez príznakov choroby, no po nasadení Cistu akoby sa vrátili, stav trval cca 2–3 dni. Potom som ich už nepocítovala. Musím teda konštatovať, že Cistus bol u mňa účinný. V práci sedím vo veľkoplošnej kancelárii. Klimatizácia a pracovné miesta, o ktoré sa delím s kolegami, sú zdrojom bacilov. Preto je pre mňa dôležité udržiavať telo z hľadiska imunity v optimálnej rovnováhe. S oneskorením som zistila, že koncom februára/začiatkom marca sa v budove objavili štyri prípady koronavírusovej nákazy, teda riziko plošného šírenia bolo reálne. No vďaka rýchlej reakcii na situáciu a odoslanie pracovníkov do režimu práce z domu sa tomu podarilo zabrániť. Už nemám k dispozícii vzorku, ale určite si takto inovovaný prípravok pri najbližšej návšteve Klubu opäť kúpim, jeho účinky som si overila.

*Prajem pekný deň a veľa spokojných zákazníkov,
MICHAELA KOŘENKOVÁ, Šestajovice*



Sám som to nečakal



Vážená spoločnosť Energy! Nedalo mi a musel som to dať, ako sa hovorí, „na papier“. Poznám pani, ktorá rovnako ako ja používa prípravky Energy, a jej sestra má diabetes mellitus II. typu (cukrovka nezávislá na inzulíne) s hladinou cukru v krvi 17 mmol/l. K tomu má vysoký cholesterol. Je pod stálym lekárskeym dohľadom.

Pani sa ma opýtala, či sa s chorobou dá niečo robiť. Bez obáv som jej odporučil **Gynex** a dal brožúrky Regenerácia v Pentagrame a Zelené potraviny. Po prečítaní si sama ešte pridala **Korolen** a zo zelených potravín **Organic Chlorellu**. A teraz čítajte:

Po dvoch týždňoch sa cítila lepšie a po mesiaci jej cukor v krvi klesol zo 17 mmol/l na 12 mmol/l. Za ďalší mesiac už mala 10,5 mmol/l a klesol aj cholesterol. Prakticky po troch mesiacoch bol cholesterol v norme a hladina cukru klesala na 8 mmol/l! Pani aj ja sme mali nesmiernu radosť. Sám som nečakal, že to pôjde tak rýchlo.

Týmto chcem pomôcť ďalším ľuďom, hoci u každého sa to môže vyvíjať inak (podľa jeho zdravotného stavu). Preto je potrebná aj spolupráca s dobrým terapeutom a lekárom, ktorý sa nebojí používať prípravky Energy. Touto cestou sa chcem veľmi poďakovať firme Energy za prípravky a perfektnú dokumentáciu a informácie v brožúrkach, letákoch na internete a v časopise Vitae. Osobitné poďakovanie patrí aj vedúcemu Klubu Energy v Bratislave, páňovi Jánovi Šidovi, za nezištnú pomoc a ochotu poradiť, keď ide o väčší problém.

Prajem Vám všetkým pekné leto a pevné zdravie s prípravkami od Energy! ALOIS KOLÍSEK, člen Klubu Energy Bratislava

Čakry – energetické centrá nášho tela (9)

POHYB TELA A V TELE

Na chvíľku sa zastavte a načúvajte. Vnímate jemný tep svojho srdca, plynutie dychu a šepot myšlienok? Počujete šum života okolo seba?

Všetko v nás aj okolo nás jemne plynie. Naše telo je v neustálom pohybe. Najviac to vidno na toku telových tekutín. Okrem hmotného, fyzického tela môžeme vnímať aj pohyb dychu, emócií, myšlienok

alebo energie. Sú medzi sebou úzko späté a navzájom sa ovplyvňujú. Každý energetický a psychický proces sa prejaví aj na fyzickej úrovni. A naopak, pozorovaním alebo aktivovaním určitej časti tela sa môžeme spojiť aj s mentálnym obsahom. Okrem vhodnej pozície alebo pohybu sa dá aktivovať pozornosťou, dotykom či dychom. Ovpływňovaním dychu môžeme uvoľňovať prebytočné napätie. S tým pracujú jogové techniky – smerujú dych do konkrétnej časti tela a vytvárajú tak vnútorné pulzovanie, akési „mikropohyby“, ktoré však majú hlboký účinok. Pozrime sa na náš energetický systém z pohľadu jogovej terapie. K jednotlivým čakrám sú priradené dielčie spôsoby získavania energie, ktoré súvisia s orgánmi v danej časti tela.



AKO MÔŽEME SKRZE ČAKRY ZÍSKAVAŤ ENERGIU?

1. Muladhara – opora

Prvým krokom k hlbšej práci s čakrami je s láskou prijať svoje telo. Bolo nám dané na celý život, preto je nevyhnutné starať sa oň čo najlepšie. Energiu do prvej čakry môžeme prijímať uzmenením, napojením sa na Matku Zem. Z nej pochádzame, tu sú naše korene. Preto koreňová čakra získava svoju energiu zo zakorenenia, pocitu bezpečia, istoty a stability. Je to oblasť panvového dna, ktoré je vo vzpriamenom postoji oporou celého trupu a spája sa s tými najzákladnejšími pocitmi, ako je pud sebazáchovy alebo ťiahnutie k hmote. Na fyzické telo pôsobí aj gravitácia Zeme. Bez gravitácie a bez možnosti opory by náš pohyb nebol možný.

2. Svadhsthana – polarita

Krížová čakra čerpá energiu z rytmického striedania napätia a uvoľnenia. Pohyb v tele a tok energie prebieha vďaka polarite alebo dualite (príjem a výdaj, výdych a nádych, pravá a ľavá polovica tela, telo a myseľ, hlava a srdce). Na fyzickom tele je dualita najvýraznejšia v rozdielosti pohlavných orgánov práve v oblasti krížovej čakry. Pri práci s druhou čakrou treba vnímať aj svoje túžby, prania a emócie. Uvedomovať si, čo vnímame ako príjemné a čomu sa vyhýbame. Ak potláčame svoje emócie, obmedzujeme tým prirodzený pohyb v tele. Môžeme stuhnúť a stratiť pružnosť. Ak si dovoľíme precítiť staré, hlboko uložené emócie a prijmeme ich, bloky v tele povolia a krížová čakra sa uvoľní.

3. Manipura – privlastnenie

Solárna čakra čerpá silu zo schopnosti prijať, spracovať a rozlíšiť, čo si ponechať a čoho sa zbaviť. Oblasť solar plexu je centrom trávenia. Pohyb bránice akoby rozduchával Agní, náš vnútorný oheň. Zahrejme svoje telo rozhybaním, aktivovaním strediu tela sa energia rozprúdi. Vôľou a pozornosťou ju môžeme nasmerovať do určitých častí tela. V oblasti tretej čakry sa nachádzajú aj obličky, spájané s našou životnou energiou a medzilidskými vzťahmi. Čo sa týka pohybového aparátu, patrí sem bedrová časť chrbtice, ktorá často trpí nerovnováhou strediu tela a vo vzťahoch, ale aj pričastým alebo nedostatočným potvrdzovaním sebahodnoty.

4. Anáhata – odovzdanie

Pre srdcovú čakru sú kľúčovými vlastnosťami láska, dôvera a odpustenie. Srdce pracuje so životodarnou krvou, pľúca s dychom a spolu rozvádzajú životnú energiu. Srdcová čakra sa považuje za sídlo našej vnútornej podstaty, zdroja, môžeme precítiť vznešenosť bytia „Ja som“. Dych a tep vytvárajú aj oné spomenuté pulzovanie. Môžeme precítiť, akoby z tohto miesta vychádzal každý pohyb. Odovzdajme sa mu, nechajme múdrosť tela vytvárať tento pohyb, namiesto aby sme ho vytvárali voľným úsilím. Týmto spôsobom pracuje s pohybom väčšina východných liečebných a bojových tradícií. Pracou so srdcovou čakrou sa presúvame od konania k bytiu, od úsilia k odovzdaniu sa, od sily k jemnosti.

5. Višudha – vyjadrenie

Krk je most medzi telom a hlavou. Zaujímavé je, ako hlasivky ovplyvňujú svalovú aktivitu tela. V duchu si predstavte, že chcete vysloviť nejaké písmeno. Sledujte, aké zmeny v tele nastanú napriek tomu, že písmeno nahlas nevyšlovíte. Na tomto princípe je založený liečivý účinok mantier, keď na nás okrem významu slov pôsobí aj vibrácia zvuku. Takže to, čo vysielame vo svojich slovách, nás spätne ovplyvňuje zvnútra. Najmä ak prihliadneme

ešte na emocionálne zafarbenie slov. Možnosť dať voľný priechod súladu srdca a rozumu nás očisťuje a urýchľuje osobný rast.

6. Adžňa – poznanie

Tretie oko je miestom rozvoja vedomia vďaka spojeniu protikladov. Skutočné poznanie je možné len zjednotením rozumu a citu, objektívneho a subjektívneho, mužského a ženského, teda polarity vychádzajúcej z protihľej krížovej čakry. Aj obe mozgové hemisféry sa svojimi funkciami navzájom dopĺňajú. Niet preto divu, že úspešní ľudia dokážu optimálne využívať obidve polovice mozgu. Úsilím o nájdenie harmónie a zlatej strednej cesty sa rozvíja múdrosť a sila na osobnú transformáciu. S prechodom k vyšším čakram kráčame smerom k múdroti, tichu a pokoju.

7. Sahasrára – zmysluplnosť

Ku každej činnosti alebo pohybu potrebujeme mať okrem opory a istoty aj motiváciu a zmysluplný cieľ. Je to naše vnútorné presvedčenie, že to, čo robíme, má hlbší zmysel. Princípom korunnej čakry je čistá radosť zo života, nezávislá na vonkajších podmienkach. Prináša nám pocit hlbokého mieru a jednoty. Keď si uvedomíme, že všetci na tomto svete sme prepojení energiou, dokážeme žiť s vďačnosťou a radosťou z každého nového dňa.

Prajem vám veľa radosti a pocitu naplnenia na dobrodružnej ceste poznávania čakier, ale aj seba samých.

RNDr. LENKA LACHNITOVÁ, PhD.

Konec seriálu

MÔŽETE VEDIET

ČISTENIE A AKTIVÁCIA ČAKIER

V predchádzajúcich dieloch nášho seriálu sme rozoberali jednotlivé čakry a možnosti ich čistenia. Teraz si k tomu na záver povieme všeobecný postup.

» Vyberte si jednu alebo niekoľko predtým popísaných foriem čistenia a aktivácie (drahé kamene, kvetiny, hudba...), ktoré vás najviac oslovili. Používajte ich pokiaľ možno čo najpravidelnejšie.

» Počas tejto terapie sa môžu uvoľňovať blokády. Môžete pri tom znovu prežiť zážitky a pocity, ktoré boli príčinou blokád. Umožnite týmto reakciám voľný priebeh, nepotláčajte smiech ani slzy. Nechajte ich jemne doznieť a venujte procesom vo svojom tele a svojej duši láskyplnú pozornosť až do ich upokojenia.

» Zamerajte sa na otvorenie a harmonizáciu čakry srdca, ktorá je stredom celého systému, pretože v nej je láska, ktorá dokáže neutralizovať všetko napätie a stresy, ktoré by mohli čakry opäť zablokovať.

» Ak majú byť pozitívne účinky terapie trvalé, musí súčasne prebiehať proces vnútorného dozrievania a rastu.



SILNÁ IMUNITA A ZDRAVÁ KOŽA VO VÝHODNOM BALENÍ



ČLENSKÁ
CENA BALÍČKA

17,10 €, 21 bodov
ušetříte 3,10 €

VIROVET

ZASTAVUJE INFEKCIU V POČIATOČNOM ŠTÁDIU
A URÝCHĽUJE TVORBU PROTILÁTKOV. MOŽNO HO
POUŽIŤ AKO PREVENCIU PRED NACHLADNUTÍM.

OMEGAVET

DODÁVA TELU ĽAHKO VYUŽITELNÉ MASTNÉ
Kyseliny na lesk srsti. Podporuje funkciu
metabolizmu tukov a obnovu všetkých tkanív.



Terapeutické metódy (10)

AUTOPATIA – LIEČBA JEMNOU INFORMÁCIOU VLASTNÉHO TELA

Aj vy si pamätáte, ako vaša babka hubila mandelínky a potom vodou s ich pozostatkami zalievala záhon zemiakov? Alebo to robil dedko so slimákmi? A fungovalo to. Múdrost odovzdávaná stáročiami. Dnes sa táto metóda nazýva autopatia a lieči najmä nás, ľudí. A ako!

ZABUDNUTÁ A OPĚT NÁJDENÁ

Pred mnohými storočiami nosili buddhistickí mnísi neobvyklú nádobu z vypálenej hliny. Zvláštna bola svojím tvarom. Na boku, kúsok nad dnom, mala otvor, z ktorého voda naliata vrchom zasa vytekala. Nádoba sa vlastne správala ako prietokové zariadenie. Ukladali ju do zvláštneho vaku, voda vraj musela byť nedotknutá a čistá, a bola liečivá. Mnoho týchto nádob či skôr ich pozostatkov našli archeológovia v Indii, Tibete, Číne. Ako sa používali a na čo presne slúžili? Informácie sa nezachovali. Nádobu opäť objavil Mgr. Jiří Čehovský. Homeopat, ktorý ju roky skúmal, rozvíjal a následne začal šíriť. A dal svetlu metódu, ktorá dokáže liečiť aj tam, kde dnes hovoríme o chronických, neliečiteľných ťažkostiach.

Koľko chorôb ľudstvo trápí! Odborná medicínska literatúra ich popisuje viac ako štyridsaťtisíc. Autopatia ich v princípe nerozlišuje. Neútočí na vírusy alebo baktérie, nie je zameraná proti nádorom alebo zápalom. Je to preto, že človeka ovplyvňuje ako celok, nie iba jednotlivé ťažkosti. Nerieši konkrétne choroby, ale výhradne vnútorný systém v človeku, a to tým, že obnovuje jeho narušené spojenie s Univerzom. To sa potom druhotne prejaví v zlepšovaní organizmu na všetkých jeho úrovniach, od psychiky až po jednotlivé fyzické časti tela. Autopatia vracia zdravie. Podľa individuálnych možností každého z nás.

A výpočet výhod sa nekončí. Nepotláča choroby ani ich prejavy. Nemá žiadne vedľajšie účinky. Nezaťažuje telo ani myseľ chemickými látkami, pretože žiadne neobsahuje. Krásna metóda, dokonalá vo svojej jednoduchosti. A je naša. Tým mám na mysli autorstvo Mgr. Čehovského a fakt, že ju zvládne každý sám. Doma, na chalupe, na cestách. Vždy ju môžete mať po ruke. Stačí

vám jej znalosť a čistá voda so svojou schopnosťou prenášať informácie.

TROCHA TEÓRIE

Autopatia je liečebná metóda vychádzajúca z princípov homeopatie. V literatúre sa uvádza, že ju použil aj autor homeopatie, Samuel Hahnemann. Homeopatia využíva liečenie podobného podobným. To znamená, že symptómy, ktoré niektorá látka (rastlina, minerál) dokáže vyvolať u zdravého človeka, dokáže liečiť aj u chorého. Vo svojej pôvodnej materiálnej forme nevykazuje žiadne takéto vlastnosti. Homeopatický liek naozaj neobsahuje žiadnu liečivú látku, a to sa mu niekedy vytýka. Riedením vodou je pôvodná látka „povýšená“ na informáciu. Až tá sa stáva liekom, ktorý telu povie, čo má „opraviť“. V klasickej homeopatii je choroba definovaná ako porucha riadiaceho centra. Netreba opraviť následok, stačí opraviť príčinu v jemnom riadiacom systéme. Úspech predpokladá najst medzi tisícami homeopatických liekov ten, ktorý bude zodpovedať všetkým symptómom, charakteru a vlastnostiam i jedinečnostiam chorého.

NIČ NIE JE PODOBNEJŠIE NEŽ ROVNAKÉ

Autopatia používa na výrobu „lieku“ vlastné informácie liečeného. Najčastejšie jeho slinu, dych alebo pránu. Zložité hľadanie odpadá a omyly sú vylúčené. Stačí kúpiť balenú neperlivú vodu a môžete začať. Pre väčšiu účinnosť, presnejšie a vyššie riedenie je lepšie zakúpiť profesionálnu autopatickú fľaštičku. Postup si môžete naštudovať v odbornej literatúre, zúčastniť sa kurzu alebo vyhľadať terapeuta, ktorý vás bude viesť. Veľmi zjednodušene povedané, pľuvnete alebo dýchnete do autopatickej fľaštičky a následne ju prelievate vodou balenou alebo filtrovanou. Čo nevytieklo, to si nakvapkáte na čelo. Niekedy sa voda s informáciou varí, inokedy sa získava materiál z prány tak, že človek si podrží fľaštičku nad hlavou. Dbá sa na to, aby nič nebolo v kontakte s inou osobou. Nie je obtiažne začať, ťažšie je priebežne vyhodnocovať. Ako liečený

v uzdravovaní postupuje a ako sa má liečba ďalej vyvíjať. Musíte vedieť, čo konkrétna reakcia organizmu znamená a ako na ňu reagovať. Treba sa rozhodnúť, akú telesnú informáciu použiť, ako vysoko ju riediť. Dnes už je praktizujúcich, terapeutov aj lekárov, ktorí autopatiu používajú, mnoho. Radu a pomoc nájdete vždy. Rovnako tak nájdete aj veľké množstvo často neuveriteľných príbehov ľudí, ktorým pomohla.

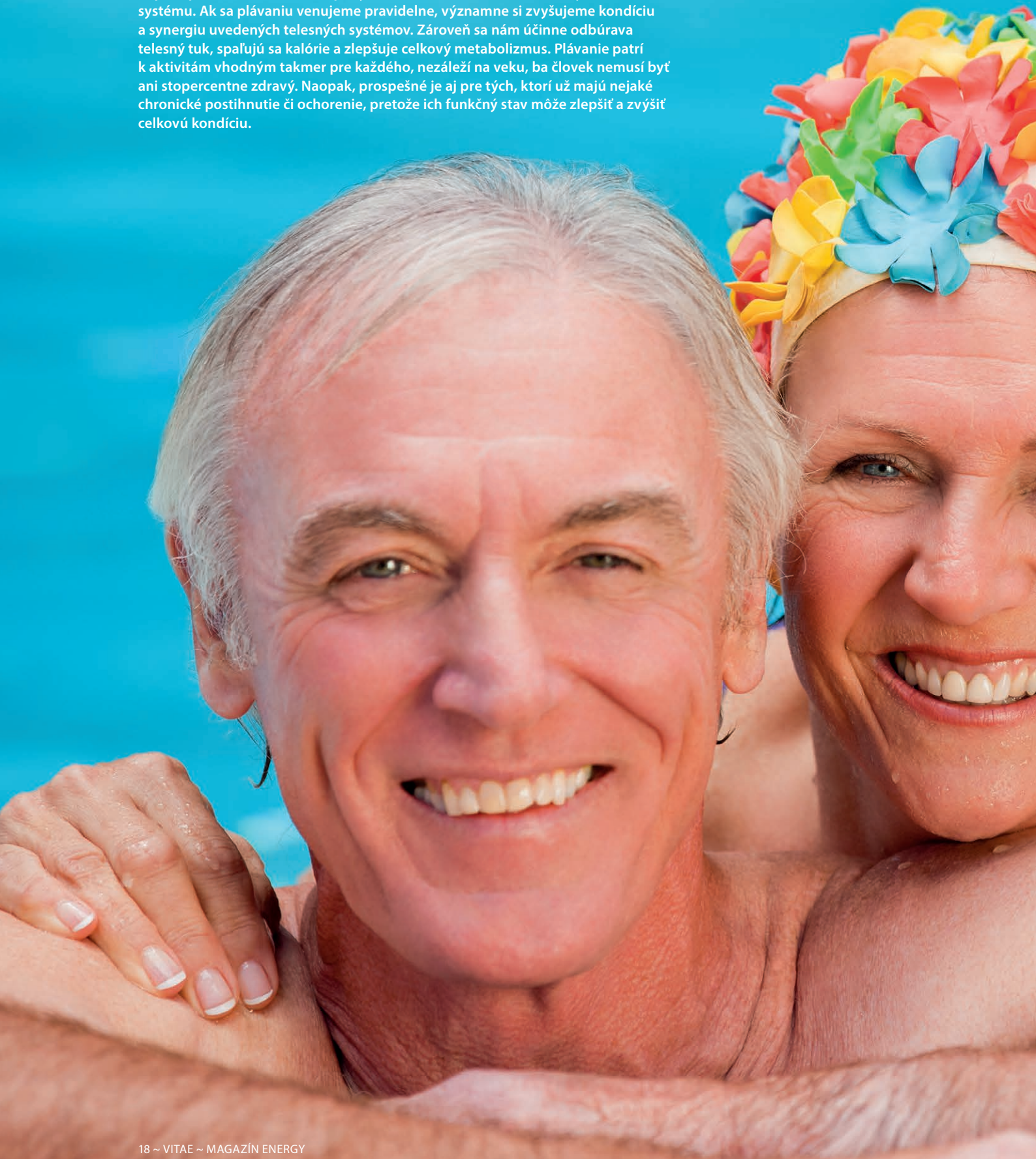
Jeden lieči seba, svoju rodinu. Iný zvieratá. Ďalší ju použije proti parazitom alebo v liečbe rastlín. Čokoľvek si vyberiete, objavíte kúzlo s názvom autopatia.

MARKÉTA KOPECKÁ



Plávanie ako optimálna pohybová aktivita

Pre zdravie a telesnú kondíciu je optimálnou pohybovou aktivitou plávanie. Deje sa pri ňom ideálna súhra pohybového, kardiovaskulárneho a dýchacieho systému. Ak sa plávaniu venujeme pravidelne, významne si zvyšujeme kondíciu a synergiu uvedených telesných systémov. Zároveň sa nám účinne odbúrava telesný tuk, spaľujú sa kalórie a zlepšuje celkový metabolizmus. Plávanie patrí k aktivitám vhodným takmer pre každého, nezáleží na veku, ba človek nemusí byť ani stopercentne zdravý. Naopak, prospešné je aj pre tých, ktorí už majú nejaké chronické postihnutie či ochorenie, pretože ich funkčný stav môže zlepšiť a zvýšiť celkovú kondíciu.





Aby sme plávanie mohli považovať za ideálny kardiovaskulárny tréning, dôležitá je pravidelnosť. Preto ho treba robiť aspoň trikrát do týždňa alebo kombinovať s inou, opakujúcou sa pohybovou aktivitou, ktorou môže byť napríklad beh, rýchla chôdza, turistika, bicyklovanie alebo tanec či cvičenie podľa hudby. Ak tieto pohybové aktivity vykonávame systematicky, zvyšujeme si tým výkonnosť krvného obehu (srdca, ciev aj pľúc), ktorých rezervná kapacita stúpa. A to aj v prípadoch, keď je prítomné nejaké srdcovocievne ochorenie, napr. ischemická choroba srdca, obliterácia (upchávajúce) tepien dolných končatín, vysoký krvný tlak, cukrovka, metabolický syndróm, a podobne. Zlepšením kondície a rezervnej kapacity dôležitých orgánov dosiahneme to, že ľahšie zvládneme rôzne fyzické aktivity a potrebné úkony každodenného života. Vážne vedecké výskumy vo svete preukázali, že pravidelný pohyb ako plávanie, beh či adekvátne cvičenie, pomáhajú upraviť vysoký krvný tlak, znížiť zvýšenú hladinu cukru, cholesterolu a tukov v krvi, redukovať obezitu, znižovať výskyt osteoporózy a iných civilizačných ochorení. Mimoriadne prospešné je pravidelné plávanie pre ľudí s obezitou, ktorí sa pre tento hendikep nemôžu venovať iným telesným aktivitám, pretože ich fyzicky nevládajú. Podobný osov prináša ľuďom s pohybovými ťažkosťami, najmä bolesťami chrbtice, kde dokáže zlepšiť jej funkčný stav, rozsah pohybu, zvýšiť svalovú silu a kondíciu. Pravidelným plávaním sa dá tiež účinne zbaviť prebytočných tukových zásob, čím sa nielen skrášli postava, ale významne sa zlepši celkový zdravotný stav a fyzická výkonnosť organizmu. Plávanie sa preto všeobecne považuje za ideálnu pohybovú aktivitu, a to ako pri prevencii, tak aj pri liečbe

mnohých civilizačných ochorení. Vhodné podmienky na plávanie máme dnes prakticky všade, keďže krytých bazénov, plavární, celoročných aquaparkov a hotelov s bazénmi neustále pribúda.

PODPORIŤ ZDRAVIE A PROSPEŠNÉ ÚČINKY PLÁVANIA POMÁHAJÚ AJ PRÍRODNÉ DOPLNKY ENERGY

Z bylinných koncentrátov Pentagramu je **Korolen** tým, ktorý pomáha regenerovať a posilňovať srdcovocievny systém. Mechanizmom rozšírenia a otvárania tepien a tepničiek vo svaloch podporuje ich lepšie prekrvenie, okysličenie, výživu a metabolizmus. Zrýchli sa regenerácia a zotavenie sa po námahe. Párový krém **Ruticelit** rýchlejšie odstráni pocit ťažkých a unavených nôh po záťaži, zároveň tonizuje (posilňuje) zozšrené veny (žily), čím sa zlepši žilový návrat krvi, zníži opuch a riziko tvorby varixov. Prospešný je aj bylinný koncentrát **Gynex**, pretože pomáha pri redukcii obezity a nadváhy, mimoriadne účinný je u diabetikov a žien po menopauze. Zlepšuje činnosť endokrinných žliaz, čím sa optimalizuje metabolizmus. Spolu s párovým krémom **Cytovital** pomôže zregenerovať, omladiť a zjemniť pokožku. Veľmi prospešný je aj **Fytomineral**, ktorý dodá organizmu všetky potrebné minerály a stopové prvky v koloidnej forme, ktorá je z hľadiska až 98%-nej využiteľnosti pre organizmus ideálnou formou. Minerály pomáhajú svalom a nervom pri rýchlejšej regenerácii, správnej činnosti a nervovej regulácii, zároveň sú nevyhnutné ako katalyzátory väčšiny biochemických pochodov v tele. Pri zvýšenej záťaži pohybového aparátu, na ktorú spravidla nie sme vždy dostatočne pripravení, je účinnou pomocou bylinný krém **Artrin**. Aplikujeme ho na oblasť chrbtice, bolestivých svalov a kĺbov, na zmiernenie bolesti či únavy po väčšej záťaži, ako prevenciu svalovej horúčky a kĺčov. Aplikovať ho môžeme aj do kúpeľa, napríklad spolu s prípravkami **Balneol** a **Biotermal**. Takýto kúpeľ pôsobí relaxačne a regeneračne na celý organizmus. A využiť môžeme aj tzv. zelené potraviny, z ktorých nám energiu najrýchlejšie dodá **Organic barley juice powder**, ako aj najvšestrannejšie použiteľný prípravok **Spirulina barley tabs**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Huby – rozhodne sú užitočné!

Leto sa pomaly končí a sezóna húb vrcholí. Sme národom hubárov, čo nie je vo svete až také bežné, ako by sa mohlo zdať na prvý pohľad. Len v málo krajinách sa v lese bežne zbierajú voľne rastúce huby, oveľa obvyklejšie je, že si ľudia kúpia šampiňóny alebo hlivu v obchode.

ČO SÚ VLASTNE HUBY?

Huby nie sú rastliny ani živočíchy, tvoria samostatnú ríšu organizmov. Latinsky sa označuje *Fungi*. Pojem FUNGI zahŕňa nepohyblivé organizmy rôzneho tvaru a veľkosti. Huby, ako si ich asi väčšina z nás predstavuje – tie s klobúkmi, ktoré radi zbierame v lese – sa delia na lupenaté (bedľa, muchotrávky, rýdzik...), ktoré niekedy mávajú aj tzv. pošvu a plachtičku, a tzv. rúrkovité (kozák, masliak...).

Ale oveľa viac zástupcov ríše húb je tzv. mikroskopických, ktoré sa využívajú v chemickom, farmaceutickom či potravinárskom priemysle. Stačí si spomenúť na penicilín či ušľachtilé plesne na skvelých syroch. Nemali by sme však zabudnúť, že spôsobujú ochorenie ľuďom aj rastlinám.

PREČO ICH JEŠŤ?

Z gastronomického pohľadu preto, že sú mimoriadne svojou jedinečnou chuťou! Z pohľadu vplyvu na naše telo preto, že huby obsahujú minimum kalórií, z väčšej časti ide vlastne o prospešnú vlákninu a vodu. Okrem toho obsahujú minerály a vitamíny – B2 a B3, D, E, dokonca aj B12, ktorého je nedostatok predovšetkým vo vegánskej strave. Ale neradujte sa predčasne, pretože množstvo tohto vitamínu v hubách je veľmi rozdielne, najviac ho zďada obsahujú kariatka a sušené huby shittake. Ďalej je v nich veľké množstvo draslíka, ktorý pomáha znižovať krvný tlak, vďaka nízkemu obsahu sodíka nezaťažujú obličky. Sú dobrým zdrojom selénu, ktorý údajne znižuje riziko rakoviny prostaty. Najvýznamnejšími látkami húb sú betaglukány znižujúce hladinu cholesterolu a aktivujúce imunitný systém, tu sa najčastejšie spomína hľiva ustricová. V tradičnej čínskej medicíne sa huby používajú pri liečbe nachladnutia a chrípky.

NA ČO POZOR

To, že by sme mali zbierať iba huby, ktoré bezpečne a iste

poznáme, je asi každému jasné. Pozor aj na huby zbierané v silne znečistených priemyselných oblastiach, môžu obsahovať ťažké kovy. Dbajte na to, aby huby nejavili známky napadnutia plesňou, boli premrznuté či inak poškodené. Huby sú vďaka veľkému množstvu obsiahnutej vlákniny horšie stráviteľné pre deti do 3 rokov. Záleží aj na ich úprave – viac zaťažujú v podobe praženice alebo rezňa pripraveného na masť, na čo by mali myslieť najmä seniori a ľudia s citlivým trávením (žĺčníkari). Naopak, dôkladne podusené alebo povarené vo vývare, polievke alebo omáčke problémy nerobia. Známe je, že by sme na huby nemali piť alkohol alebo mlieko, ale nevylúčila by som konzumáciu piva k jedlu z húb, pretože trávenie naopak povzbudí a chuťovo k nim pekne ladí.

VYUŽITIE A USCHOVANIE HÚB

Keď prídeme z lesa s plnými košíkmi, nastáva problém – čo s nimi? Čerstvé huby by sme totiž mali spracovať čo najskôr. Použiť do praženice, polievky, omáčky, pod mäso, urobiť z nich rezne, pridať ich do rizota, karbonátok, paštéty. Skrátka množstvo jedál s hubami je nepreberné. Keď ich máme ale naozaj veľa, prichádza na rad obligátne nakrájanie na plátky a usušenie buď na vzduchu alebo v sušičke potravín a následné skladovanie v pohári s pevne uzatvoreným viečkom. Môžete ich aj nakrájať a povariť s rascou a takto vo vhodných nádobách či vreckách zmraziť na neskoršie použitie v kuchyni. Klasikou je aj naloženie húb do octového nálevu.

MÔJ POHĽAD

Rozhodne nepatrim medzi znalcov húb ani brilantných zberačov. Už mnohokrát sa mi stalo, že som si nadšene z lesa priniesla nádherné „horčiaky“. Podľa mojich skúseností sa ľudia delia na dva tábory – tých, ktorí huby milujú a tých, ktorí ich nemajú radi pre ich trochu slizkú konzistenciu. Aj naša rodina obsahuje jedincov, ktorí huby skrátka nejedia. V hubárskej sezóne sa ich však usilujem prepašovať do jedla. Mimo sezóny používam šampiňóny a hlavne hlivu ustricovú, ktorá je skvelou alternatívou mäsového jedla pre vegánov aj všežravcov.

*Krásne babie leto a plné košíky húb vám praje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*





HUBOVÝ KRÉM

2–3 lyžice masla, 1 cibuľa, 1 strúčik cesnaku, biela časť 1 póru, 300 g čerstvých húb, ¾ litra zeleninového vývaru alebo vody, 1 kelímok (200 g) smotany na šľahanie, soľ, čierne korenie, rasca a bylinky (tymián, estragón, petržlenová vňať) podľa chuti, 4 hrste nasucho pražených slnečnicových alebo tekvicových semienok či vlašských alebo lieskových orieškov

Na masle do zlatista orestujeme nakrájanú cibuľu a cesnak. Vmiešame pór nakrájaný na polkolieska a huby nakrájané na menšie kúsky. Pridáme rascu, bylinky a všetko orestujeme. Zalejeme vývarom alebo vodou, privedieme k varu a varíme 15 minút. Potom prilejeme smotanu a všetko rozmixujeme do hladkého krému, ktorý dochutíme soľou a korením podľa chuti. Podávame posypané semienkami či orieškami. Najmä lieskové oriešky dodajú polievke skvelú chuť.

DOCHUCOVADLÁ Z HÚB

Soľ: 50 g sušených húb, 250 g hrubozrnnej soli

Rozmixujte vo výkonnom mixéri na jemný prášok a uschováajte vo vzduchotesnej fľaštičke. Soľ sa používa v množstve ako klasická, je vhodná na zaujímavé ochutenie polievok a omáčok.

Pasta: čerstvé huby, soľ, korenie, rasca, bylinky podľa chuti – napr. tymián, majoránka, petržlenová vňať

Huby nakrájame na menšie kúsky, pridáme soľ, korenie, rascu, prípadne bylinky a podusíme v malom množstve vody cca 20 minút. Potom rozmixujeme čo najviac do hladka. Vlejeme do vyvarených pohárov, uzavrieme, obrátíme na 5 minút dnom nahor. Vydržia vám takto až rok. Pasta sa používa namiesto bujónu do polievky alebo omáčky, pod mäso, do zeleninových zmesí, na ochutenie ryže, cestovín.

Dip: 200 g čerstvých šampiňónov alebo iných húb, 1 šalotka, 2 strúčiky cesnaku, 2–3 lyžice olivového oleja, 2 lyžice paradajkového pretlaku podľa chuti, 1 chilli paprička alebo sušené chilli podľa chuti, tymián, trstinový cukor (1–2 lyžičky), soľ a korenie

Na oleji orestujeme šalotku, cesnak a nadrobno nakrájané huby, pridáme chilli, tymián, cukor a pretlak. Podusíme pod pokrievkou domäkka a dochutíme soľou a korením. Necháme vychladnúť. Podávame k mäsu alebo syru.

TAŠTIČKY PLNENÉ HUBAMI

Náplň: 3 lyžice olivového oleja, 1 cibuľa, 1 strúčik cesnaku, 300 g čerstvých húb, rasca a tymián podľa chuti, soľ, čierne korenie, 50 g strúhaného parmezánu

Cesto: 500 g uvarených zemiakov typu C, 250 g polohrubej múky, 1 vajce, ½ lyžičky soli

Na servírovanie: 2 cibule, 1 kelímok (200 g) kyslej smotany

Najprv si pripravíme náplň. Najemno nakrájame cibuľu, cesnak a huby, orestujeme ich s rascou a tymiánom na olivovom oleji a následne podusíme pod pokrievkou na miernom plameni asi 10 minút. Odstavíme z platničky a necháme vychladnúť. Potom vmiešame nastrúhaný syr.

Cesto vypracujeme na jemnom strúhadle z nastrúhaných uvarených zemiakov, múky, vajca a soli. Vyvaľkáme plát a nakrájame ho na štvorce 8x8 cm alebo na kolieska s priemerom cca 8 cm. Plníme hubovou zmesou, preložíme na trojuholníky alebo na polkolieska, okraje pritlačíme k sebe a vidličkou stlačíme po celom okraji. Varíme vo vriacej vode 5–6 minút, kým vyplávajú na povrch. Podávame posypané orestovanou cibuľou nakrájanou na polkolieska a s kopčekom kyslej smotany.





O Heraklovi v nás Hippolytin opasok, Gérionove stáda

Povesti o slávnych hrdinských činoch predstihli jeho príchod do krajiny Amazoniek, ktorých kráľovnou bola Hippolyta. Tá ho už čakala v prístave, kam priplávali Heraklove lode s jeho niekoľkými ďalšími druhmi, a sama mu ponúkla ako dar opasok, ktorý dostala od svojho otca, boha vojny Aea. Keď jej hrdina potvrdil, že vlastne kvôli nemu za ňou doplával, boli obaja radi, že sa ich stretnutie odohralo bez zbytočných incidentov.

O povahe bojovného kmeňa Amazoniek sa vie, že muži boli pre ne „bytosti druhej kategórie“, slúžili na vykonávanie domácich prác, pričom ony samé boli bojovníčkami a vládkyňami. Svoj zvrátený feminizmus prehánali až za medze únosnosti napríklad tým, že mužským potomkom ubližovali na zdraví, aby v dospelosti nemohli bojovať ani cestovať.

Nie, nechcem ich filozofiu porovnávať s niektorými dnešnými hnutiami či komunitami, len pripomínam, že každý extrém má tendenciu vyústiť do zložitého spoločenského problému.

Sama kráľovná sa teda zamilovala do Herakla, jeho svalnatej postavy i do spôsobu mužného prejavu, ktorým sa odlišoval od iných mužov (extrémy sa priťahujú). A vtedy zasiahla do behu udalostí bohyňa. Mocná, žiarlivá Héra, nevlastná matka héroa, preoblečená za Amazonku. Začala medzi bojovníčkami šíriť zvesti, že Herakles prišiel Hippolytu („dávajúcu voľnosť koňom“) uniesť. Tie vyskočili na svoje kone a zaútočili, no Herakles ich všetky, hrozné bojovníčky, premohol a pobil spolu s ich kráľovnou. Hérino klamstvo, použitá lešť zase nevyšla, na Olymp sa vrátila s ďalšou hanbou.

Opäť mi prichádza na um viacero historických paralel, kde do mierových, politických či iných rokovanií vstúpil tretí člen a použitým klamstvom či cieľeným zastieraním faktov dohody nielen zrušil, ale vyvolal konflikt oboch strán aj s fatálnymi dôsledkami. Stačí si zalistovať hoci v (našich) dejinách ostatného storočia. Héra mi v príbehu zároveň pripomína iných bohov/boha, jediného, žiarlivého, nenávisťného, v ktorého mene/menách sa diali a dodnes vznikajú konflikty na celosvetovej úrovni. Nebudem ho menovať, ani sa o ňom šíriť, aby som sa nedostal do zrážky so zákonom, vytvoreným pre nepoctivú ochranu ním samým a jeho prívržencami. A že Hérine klamlivé taktiky používajú aj niektorí jedinci a médiá, nuž o tom takisto niet pochýb. Ak sa ma niekto opýta, ako by sme na uvedený príbeh



mohli napojiť filozofiu programu Energy, mám jednoduchú odpoveď: u tých, ktorí dlhodobo používajú prípravky Energy, sa modifikuje povaha, energetické naladenie sa do takej podoby, že sa podobným nehanebným úskokom vyhýbajú, aby nemuseli v živote nasilu aplikovať starú múdrosť Publilia Syra – „Na hrubé vrece hrubá záplata!“ Aj keď je pravdou, že niekedy toto býva najrýchlejšia cesta k náprave vecí.

Eurystheus prikázal Heraklovi, aby mu prihnal stáda obra Geryona. Okrem toho, že na najzápadnejšom mieste svojej cesty po Afrike postavil na brehoch morskej úžiny dva obrovské stĺpy ako pripomienku svojej hrdinskej púte – zrejme ide o gibraltarský prieliv medzi Afrikou a Európou - musel bohatier nájsť aj spôsob, ako sa dostať na ostrov Erytheiu ďaleko v Ókeane, kde stádo

krásnych kráv strážil hrozný dvojhlavý pes Orthros a pastier, obor Eurytión. Priateľsky mu pomohol Hélios, ktorému sa zapáčila odvaha Diovoho syna. Naložil ho do svojho zlatého člna, na ktorom sa preváža boh Slnka do svojho zlatého paláca. Keď sa hrdina zbavil strážcov stáda, hnal ho na pobrežie, kde ich dostihol majiteľ kráv, Géryón, obor s tromi hlavami, tromi telami a šiestimi hornými i dolnými končatinami. Pri zdolávaní tejto obludy pomohla Heraklovi múdra bojovníčka, Diova dcéra Pallas Aténa, pomocníčka mnohých gréckych héroov a bojovníkov. Na Héliovom zlatom člne sa dostal hrdina so stádom na pevninu, čln poctivo vrátil jeho slnečnému majiteľovi a urobil si európsky „pastiersky výlet“ cez Hispániu, Pyreneje, Gáliu, Alpy a Itáliu, aby dohnal stádo do Mykén. Cestou ešte musel zdoľať ďalšie prekážky,

z ktorých najťažšiu mu opäť postavila Héra – na stádo zoslala šialenstvo a kravy sa rozutekali na všetky strany. Len s veľkou námahou sa mu podarilo väčšinu z nich pochytať, aby ich slaboch Eurystheus obetoval svojej prívrženkyňi a neprajníčke Herakla, Hére.

V momente, keď sa hrdina s dôverou obráti na „ohnivú“ aktívnu energiu, reprezentovanú bohom Slnka, Héliom, a na „vzdušnú“ múdrosť bojovníčky Atény, darí sa mu naplniť poslanie. No keď podľahne emočnému vytrženiu, možno spojenému s návratom domov po dlhej púti, a v afektívnom rozpoložení verí, že úlohu nadobro splnil, stráca kontrolu nad hmotným svetom – stádom – a Héra, ženská predstaviteľka sveta expresívnej „vody“, mu jeho istoty v zmysle múdrosti „nechváľ dňa pred večerom“ rozptýli.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Návrat do „raja“

Turistika nepatrí medzi záľuby, ktorým by som sa venoval len ostatných pár rokov z dôvodu, že je to akýsi novodobý trend trávenia času časti populácie. Svoju prvú „vážnu“ túru na vlastných nohách som absolvoval, keď som mal asi štyri roky, s batôžkom s pyžamou a papučami z Hertníka na chatu Čergov v bardejovskom okrese. Čosi z nej si pamätám, ale asi len preto, že mi ju neskôr pripomenuli dospeláci a otcov fotografický album.



V ďalších rokoch som preputoval sám, vo dvojici či s partiou dobrých priateľov veľkú časť Slovenska, Česka a v ostatných rokoch som zabránil aj do exotiky juhu Európy, ale i jej severu. Od istého času je mojím nerozlučným kamarátom fotoaparát. Sú destinácie, ktoré mi stačilo navštíviť raz, no našiel som i také, ktoré ma svojou fotogenickosťou natoľko fascinovali, že by som sa tam rád vrátil – napríklad Island. Druhé také pútavé miesto som našiel v Česku. Krása Českého raja na rozdiel od vápencového Slovenského spočíva v jeho pieskovcoch. Farebných, teplých na výzor, drsných na omak. Rokliny a pukliny v nich nie sú také divoké ani vysoké ako tie na Spiši, niet v nich množstva padajúcej vody. Ani túry nie sú také namáhavé a nebezpečné, ale farby a fantastických tvarov je nadostač. Raj pre oko fotografa i objektív jeho fotoaparátu. Počasie prialo, slnka bolo tak akurát, no zmočil nás aj letný dáždič, takže i húb bolo nadostač. Pri prechádzke za plodmi lesa (skončili v podobe hubových fašírok) ma príjemne prekvapil nový prípravok z dielne tvorcov programu Energy - **tick-a-tack**. Niežeby sa mi komáre zďaleka vyhýbali, ich bzukot som započul i celkom pri uchu. Ale nevychutnali si moju krv, lebo ich odpudila mne celkom príjemná aromatická vôňa éterických olejov. Čo je pre ľudí často prijateľné, hmyz nemá rád. Ak som

si užil nejaké štipance, tak len cez tričko na miestach, ktoré som nezasiahol dávkou repelentu. A kliešte (tick, angl. – kliešť), ktoré si na mojej krvi radi pochutnajú, ma obišli zďaleka, zmenili názor a útok vymenili za útek (tack, angl. – obracať, zmeniť, attack, angl. - útok). Za celé leto - a to som sa pohyboval v prírode viac ako polovicu dovolenkového času - som sa musel venovať odstraňovaniu len jediného kliešťa, aj to v deň, keď som voňavý „tikatak“ nepoužil. Aby sme boli „ochránení“ aj voči možným dôsledkom „rozmáhajúcich sa“ viróz, nezabúdali sme každé ráno začať novým prípravkom **Cistus complex**. Niežeby sme sa stretávali s masami ľudí počas túr či návštev miestnych hradov a zámkov (tých bolo neúrekom, možno viac než ich návštevníkov), ale istota je istota! Výklady sprievodcov nás viedli českou miestnou i národnou históriou od praveku až po barok a neskoršie storočia. „Motali sa“ najmä okolo renesancie a času po nej, spomínali rozpory katolíkov a protestantov, vládu Habsburgovcov a dobu protihabsburského povstania. A mne do interpretácie dejín zapadol i Ján Jesenský, tiež zvaný Jessenius, slovenský lekár, filozof, vedec a význačný politik, zohrávajúci významnú úlohu v českých dejinách. V júni 1600 vykonal na tele odsúdeného obesenca prvú verejnú pitvu

v českých zemiach. Bol to počin, ktorý bol v tom čase prijímaný veľmi rozporuplne. Odborná verejnosť ho chápala ako významný akt, laická verejnosť pitvu rázne odsudzovala. V Kronike mladobošlesavskej píše o Jesenskom kronikár Bydžovský ako o človeku, ktorý rozštvrcoval ľudí, až bol napokon sám rozštvrcený. Lebo kat Mydlář mu počas popravy 27 českých páňov 21. júna 1621 na Staromestskom námestí v Prahe najskôr vyrezal jazyk a potom odsekol hlavu, ktorú na výstrahu pred rebéliou proti panstvu vystavili spolu s jedenástimi hlavami ďalších odbojníkov na tribúne Staromestskej veže. Telesné pozostatky tejto výraznej pokrokovvej osobnosti sa nikdy nenašli. Nuž, takto a podobne dopadnú tí, čo sa postavili proti vrchnosti v nepripravenej dobe (viď Galileo Galilei, Giordano Bruno a mnohí iní). Posilnení dobrým miestnym pivom sme sa vraciavali večer do ubytovne, aby sme si ponatierali unavené údy **Ruticeliom**, boľavé kĺby **Artrinom** a pripravili naše telá i duše na celodenné zážitky ďalšieho dňa. A aby som nezabudol na dámu v našom osadenstve. Po každom sprchovaní sa natrela olejom **Dermaton** alebo arganovým olejom, takže sa postarala o udržiavanie krásy a kvality svojej pokožky, a nám mužom zabezpečila príjemné čuchové zážitky.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu LIV.

Téma chodidiel, ako sme videli predošle, je jednou z kľúčových v prijímaní uzemnenia i túžbe nezanechať po sebe výrazné stopy. Teda pre tých, ktorí majú veľa prvkov v tomto vodnom znamení, to platí temer určite. Poranenia tejto časti tela prezrádzajú, že takouto nadmierou „postihnutý“ človek opustil svoju prirodzenosť – buď zvýraznil svoju väzbu na matériu, slávu a úspech, alebo sa dostal do opačného pólu, stratil pevnú pôdu pod nohami a snaží sa chodiť „po vode“. (To ale nedokáže kadekto!)

Chodidlá sa pripomínajú rôznym spôsobom – svrbením, zápalovými stavmi, kožnými chorobami, atď. Býva to varovným príznakom, že prežívaná situácia nie je v zhode s našou vnútornou energiou vodného znamenia. Niekomu pomôže **Protektin**, iný siahne po **Cytovitale** či **Artrine**. Prečo práve tieto krémy vyzdvihujem nad ostatné? Nuž, dôvod je pomerne jednoznačný a má energetický základ. Na prstoch nôh sú ukončenia či prvé body meridiánov živlov Vody, Zeme a Dreva, ako to hovorí TČM. Takže i miesta, kde sa objavujú problémy, sú často spojené s narušením energetického toku v meridiánoch sleziny a pankreasu, žalúdka, pečene, žlčníka, obličiek a močového mechúra. Stačí nazrieť do mapy energetických dráh na plagátoch Body zdravia 1, 2, 3, vydaných firmou Energy už v niekoľkých vydaniach. Tie platia pre všetkých ľudí, lebo dráhy sú pre každého spoločné, no ich silový potenciál je úplne jedinečný.

Stav chodidiel je takisto spojený s pokorou. Ak sa im chceme venovať, musíme sa hlboko predkloniť. Ak to nedokážeme, pokorne ich vložíme, ako sme to boli spomínali, do rúk človeka, ktorému úplne dôverujeme. Ide pritom o veľmi intímny akt, keď ukazujeme niekomu tú časť tela, ktorú máme inak bežne „ukrytú“ pred zrakmi okolia.

Mojím najobľúbenejším krémom bol v čase, keď som ešte robieval manuálne terapie, **Artrin**. Možno preto, že pomáhal ľuďom s boľavými nohami, možno pre umiestnenie reflexných zón obličiek a močového mechúra na chodidlách. No zrejme nielen pre tieto dôvody. **Artrin** sa stal od počiatku, odkedy sa v roku 1998 objavil na trhu prípravkov Energy, najviac preferovaným krémom pri častých terapeutických zásahoch na ubolených telách klientov. Na chodidlách ho na istý čas doplnil **Piedin**, no ten sa pre malý záujem kupujúcich postupne vytratil z povedomia. Škoda! Z hľadiska silového pôsobenia je znamenie Rýb späť aj s aurou,

s jemnohmotným energetickým obalom tela, prostredníctvom ktorého sme nerozlučne spojení so všetkým a všetkými. Niektorí viac, iní menej, podľa toho, ako „jemne“ sme na svet a na ľudí naladení, ako sme schopní vnímať potreby a potenciály okolia. Príliš otvorený „ochranný obal“ môže byť takisto veľkou nevýhodou. Prívelmi priepustná aura totiž nebráni vstupu patogénov do tela, znižuje sa obranyschopnosť organizmu, „zdravotná polícia“ nestíha plniť ochrannú funkciu. Na rad sa dostáva lymfatický systém.

Lymfa, miazga kolujúca telom, obklopuje všetky bunky, tak ako voda obklopuje celý organický aj anorganický svet Vesmíru, spája všetko so všetkým. Lymfatické cievy síce nemajú žiadny „motor“, ktorý by lymfu „preháňal“ telom, majú však uzlinky spojené do väčších celkov. Tie pôsobia ako čističky organizmu a ochraňujú ho, laicky povedané, pred zápalmi a prienikom cudzích škodiacich elementov aj pomocou lymfocytov. Pokiaľ máme málo pohybu, je potrebné chodiť k terapeutovi-masérovi, ktorý lymfu rozpohybuje, rozprúdi po celom tele. Krém **Artrin** tu opäť naplnia svoju kľúčovú, nenahraditeľnú úlohu.

Neschopnosť „nezvládnutých“ Rýb vytvoriť si ochrannú bariéru pred atakom patogénov sa zvykne prejavovať v podobe astmy, alergií, sennej nádchy, zvýšených teplôt. To je reakcia organizmu na neschopnosť inak sa ochraňovať, na stresové situácie, ktoré súčasný svet v stále sa zvyšujúcom tempe života prináša.

Ako si s tým dokáže poradiť program Energy? Nuž, okrem už spomínaného **Artrinu** a s ním spárovaného **Renolu** ponúka aj **Regalen** s **Protektinom** (krém, mydlo, šampón), **Peralgin**, viaceré zelené potraviny a čaje. **Peralgin** je vhodné začať používať ako prevenciu ešte predtým, než nastanú podmienky pre vznik alergických ochorení, predtým, než sa povedzme začne z alergizujúcich rastlín uvoľňovať peľ. Samozrejme, nesmieme zabúdať pridať prípravky, ktoré vyčistia zanesený organizmus (**Cytosan**), a tie, ktoré utužia pochrámanú imunitu (predovšetkým **Drags Imun** či **Imunosan**)! Podrobnejšie informácie nájdeme v knižnici Energy na internete.

Zvýšená reaktivita Rýb na jemné vonkajšie podnety umožňuje viac než pri iných znameniach využívať muzikoterapiu, arteterapiu, etikoterapiu. Sú to v každom prípade lepšie spôsoby úniku spod tlaku vonkajšieho sveta, než úteky k alkoholu alebo drogám.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

JABLČNÍK

– VŠELIEK S VÔŇOU JABLÍK

Jablčník obyčajný rastie v prírode od kolísky našej civilizácie a patrí medzi najstaršie používané liečivé rastliny. Už v tieni vznikajúcich pyramíd používali staroegyptskí kňazi „*Hórovo semeno*“ alebo „*Oko hviezdy*“, ako ho nazývali, na ochranu pred zlou mágiou. Neskôr, v antike, získal jablčník povest' protijedu na hadie, ale aj psie uhryznutie. Meno dostal vďaka svojej vôni – jeho listy po rozdrobení voňajú ako jablká. Latinský názov *Marrubium vulgare* však odkazuje na extrémne horkú chuť: podľa hebrejského *mar* – horký a *rob* – mnoho (je jednou z bylín používaných pri židovskom sviatku Pesach). Druhá etymologická teória hovorí, že otec botaniky Carl Linné pomenoval jablčník podľa starotaliankeho mesta *Maria-Urb*. U nás babky bylinkárky zbierali *jablčník* alebo *samaritánku*.

TEPLOMILNÁ HLUCHAVKA

Jablčník je plstnatá trvalka z čeľade hluchavkovitých – s dutou, hranatou, priamou stonkou, 25 až 70 cm vysokou. Listy sú dlhé 2 až 4 cm, priame, vrásčité, zúbkovité a vrúbkované. Na líci ľahko, na rube silne chlpaté s reliéfnou žilnatinou. V korune horných listov kvitnú od júla do septembra guľovité párne stonky bielych dvojpyskatých kvetov. Plodí tmavé, lesklé tvrdky. Pochádza zo Stredomorja a strednej Ázie, odkiaľ sa rozšíril po

miernom pásme Európy, potom ho doviezli aj na ostatné svetadiely a stal sa globálnym obyvateľom miernych pásiem severnej a južnej pologule. Vyžaduje svetlé a teplé stanovišťa so suchšou, ľahkou a priepustnou pôdou. Často obýva rumoviská, južné stráne, pastviny, násypy ciest a tratí, a pod., ale dá sa pestovať aj na záhrade.

NEKTARODARNÝ PLEVEL

Porast jablčnika poteší včely a včelárov, poskytuje totiž množstvo tak veľmi dôležitého nektáru. Menej nadšení sú z neho farmári a ekológovia. Nielen v Austrálii, kam ho v 19. storočí pôvodne doviezli ako liečivku, je jablčník teraz na zozname škodlivých plevelov. Hospodárske zvieratá ho síce nežerú, na druhej strane pôsobí jablčník ako prírodný repelent proti kobyľkám a sarančom.

Oveľa širšie uplatnenie našiel jablčník v tradičnej medicíne. Využíva sa horná časť kvitnúcej vňate – zrezáva sa za sucha (popoludní), suší sa v tenkých vrstvách v tieni (max. 35 °C). Sušina je slabo aromatická a dosť horká. Obsahuje totiž až 7% trieslovín a horčiny, najmä jablčnicku vlastný marubín, ďalej silice, flavonoidy, saponíny, živicu, cholín, vosky, draslík, kyseliny ursolové.

VOŇAVÝ, HORKÝ, LIEČIVÝ

Odvar z jablčnika je antiseptický a zvyšuje sekréciu hlienov v dýchacích cestách –

uľahčuje odkašliavanie a potláča zápal pri ich ochoreniach, od nachladnutia cez bronchitídu až po astmu. Ako horká bylina pomáha jablčnickový čaj pri rôznych tráviacich ťažkostiach a chorobách. Horčiny stimulujú vylučovanie žlče, čo podporuje funkciu žlčníka a pečene, uľahčujú trávenie, povzbudzujú apetít, potláčajú hnačku a nadúvanie, a dokonca zbavia telo prípadných črevných parazitov. Primerané dávky jablčnika podporujú činnosť srdca. Môže za to horčina marubín, ktorá má proti-arytmické účinky – upokojí tep a urobí ho pravidelným, čo výrazne uľaví nielen pri srdcových problémoch, ale aj pri migrénach alebo bolestivej menštruácii. Jablčnickový odvar má aj významné protizápalové účinky. Je vhodný na vonkajšie hnisavé rany, vrede, akné, ekzémy, lupienku, aj na vnútorné zápalové procesy (zápal lymfatických žliaz a pod.). Na tie sa dodnes, najmä v južnej Európe používa starobylá zmes jablčnika s myrhou. Okrem odvaru na pitie, na obklady a kúpele môžeme pripraviť aj jablčnickovú tinktúru, sirup a dokonca jablčnickové víno či pastilky na cmúľanie. Samozrejme je tiež dôležitou zložkou bylinných čajových zmesí (na srdce s valerianou, na pečeň s myším chvostom, na žlčník s mäťou, atď...) a liečivých prípravkov, ako je **Regalen** od Energy.

Užite si krásny zvyšok leta. S bylinkami bude aj zdravé a bude voňať. Napríklad ako jablká.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

Zdravá a silná imunita

PREVENCIA / PODPORA / REKONVALESCENCIA

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Imunosan + Flavocel	32,60 €	40	3,70 €
Vironal + Flavocel	30,50 €	37	3,40 €
Drags Imun + Flavocel	33,50 €	41	3,80 €
Cistus complex + Flavocel	32,20 €	40	3,60 €
Grepofit kapsuly + Flavocel	28,10 €	34	3,20 €
Grepofit drops + Flavocel	25,70 €	31	2,90 €
Grepofit kapsuly + drops + spray	29,50 €	36	3,30 €
Grepofit kapsuly + drops + nosol a. + spray	36,00 €	44	4,10 €
Grepofit kapsuly + drops + nosol aqua	29,30 €	36	3,30 €
Grepofit kapsuly + nosol aqua + spray	25,90 €	32	2,90 €
Grepofit drops + nosol aqua + spray	23,40 €	29	2,70 €



Jedná sa o výživové doplnky.
Akcia platí do vyčerpania zásob!

Cenné rady MUDr. Alexandry Vosátkovej si môžete prečítať v brožúrke „Ako sa účinne chrániť a brániť?“

IVVE - Inštitút veterinárneho vzdelávania Energy

VETERINÁRNE SEMINÁRE 2020

Máte doma zvieracieho miláčika? Venujete sa zvieratám? Poznáte a používate výrobky Energy, ale máte pochybnosti o ich použití u zvierat? Mali ste záujem o veterinárne vzdelávanie v minulom roku, ale nemali ste možnosť zúčastniť sa celého cyklu?

Ak vás tieto otázky zaujali, dávame vám do pozornosti, že od septembra 2020 začíname nový cyklus veterinárneho vzdelávania. Program a prednášky budú rovnaké ako v roku 2019, prednášajúcou bude opäť MVDr. Milena Martincová. Víťaní sú všetci noví záujemcovia, ale aj tí, ktorí z nejakého dôvodu neabsolvovali všetky časti. **Vzdelávanie bude prebiehať v Trenčianskych Tepliciach.**

TERMÍNY A TÉMY SÚ NASLEDOVNÉ:

- » 19.9.2020 - PREČO A AKO FUNGUJÚ PRÍPRAVKY ENERGY?
- » 3.10.2020 - REGAVET, RENOVEL, SKELEVEL A PROBIOVET
- » 14.11.2020 - GYNEVET, KOROVET, VIROVET A OMEGAVET
- » 5.12.2020 - KINGVET, ETOVET, IMUNOVET, ANNOVET, FYTOVET, CYTOVET, AUDIOVET A EPIVET



Po absolvovaní všetkých štyroch častí získava absolvent Certifikát veterinárneho poradcu. Podmienkou nie je veterinárne vzdelanie ani prax. Seminár je určený pre majiteľov zvierat, chovateľov, cvičiteľov, ošetrovateľov, jednoducho pre všetkých, ktorí majú záujem doplniť si vedomosti, vymeniť skúsenosti a získať zručnosti s použitím výrobkov Energyvet. **Prihlásiť sa môžete už odteraz na adrese firmy Energy alebo na mailovej adrese danielasykorova22@gmail.com, alebo na tel. čísle 0907 140 836.**

Budeme sa tešiť z každého nového poradcu! DANIELA SÝKOROVÁ

Zoznam Klubov Energy

BRATISLAVA

Ján Šido
Křížna 44
(oproti Tržnici, budova Zdroj,
1. poschodie)
82108 Bratislava 2
Otváracia doba:
Utorok 13:00–18:00
Streda 13:00–18:00
Štvrtok 13:00–18:00
Mobil: 0905 635 804, 0918 616 308
Tel.: 025/556 6334
E-mail: jan.sido@energy.sk



NITRA

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

NOVÁ DUBNICA

Zuzana Krajčíková-Mikulová
Pribinove Sady 3
01851 Nová Dubnica
Otváracia doba:
Pondelok 10:00–17:00
Utorok 10:00–17:00
Streda 10:00–17:00
Štvrtok 13:00–17:00
Piatok 11:00–17:00
Mobil: 0903 535 523, 0908 748 304
E-mail: zuzanamikulova179@gmail.com



KOŠICE

Ing. Peter Tóth
Komenského 3
04001 Košice
» Osobná konzultácia
s Ing. Petrom Tóthom
» Meranie prístrojom SUPERTRONIC
a osobná konzultácia a horoskopy
s Mgr. Miroslavom Kostelnikom
Otváracia doba:
Pondelok 10:00–18:00
Utorok 10:00–18:00
Streda 10:00–17:00
Štvrtok 10:00–18:00
Piatok 10:00–18:00
Mobil: 0918 477 528
Tel.: 055/633 2000
E-mail: regeneracnecentrum@gmail.com



PRIEVIDZA

Bc. Alena Medlenová
Madvu 33
97101 Prievidza
Otváracia doba:
Utorok 10:00–17:00
Streda 10:00–17:00
Štvrtok 10:00–15:30
Tel.: 046/543 0429
E-mail: slenderko@pobox.sk



PREŠOV

MVDr. Eja Čechová
Slovenská 40
08001 Prešov
Osobné konzultácie s MVDr. Ejou Čechovou
aj o veterinárnych prípravkoch pre
domácich miláčikov / Meranie prístrojom
Supertronic
Otváracia doba:
Pondelok 10:00–12:00, 14:00–17:00
Utorok 10:00–12:00, 14:00–17:00
Streda 10:00–12:00, 14:00–17:00
Štvrtok 10:00–12:00, 14:00–17:00
Piatok 10:00–12:00, 14:00–17:00
Mobil: 0905 269 413
Tel.: 051/773 3357
E-mail: energyslovakia@stonline.sk



MARTIN

Ing. Marianna Sokolíková
M. R. Štefánika 46
03601 Martin
Otváracia doba:
Utorok 9:00–12:00, 13:00–16:15
Streda 9:00–12:00, 13:00–16:15
Mobil: 0903 568 816
E-mail: andromeda.poradenstvo@gmail.com

POPRAJ

Ing. Sonja Mikolajová
Dostojevského 23
05801 Popraj
Otváracia doba:
Pondelok 14:00–18:00
Utorok 14:00–18:00
Streda 14:00–18:00
Štvrtok 14:00–18:00
Mobil: 0905 730 242
E-mail: mikolajova@stonline.sk



KOMÁRNO

Margita Kísová
Dunajská 5
94501 Komárno
Otváracia doba:
Pondelok 9:00–12:00, 13:00–16:00
Utorok 9:00–12:00, 13:00–16:00
Streda 9:00–12:00, 13:00–17:30
Štvrtok 9:00–12:00, 13:00–16:00
Piatok na objednávku
Mobil: 0905 853 490
Tel.: 035/772 0840
E-mail: gitusenergy@gmail.com



TRNAVA

Zlatica Buchová
Pekárska 23
91701 Trnava
DOBIERKOVÁ SLUŽBA
Otváracia doba:
Pondelok 10:00–13:00, 14:00–17:00
Utorok 10:00–13:00, 14:00–17:00
Streda 10:00–13:00, 14:00–17:00
Štvrtok 10:00–13:00, 14:00–17:00
Piatok 10:00–13:00, 14:00–17:00
Mobil: 0905 985 282
E-mail: zlatocabuchova@gmail.com



INFORMÁCIA PRE VÁS

IVE – Inštitút vzdelávania Energy
bude pokračovať aj v tomto roku.
Či bude prednáška vo vašom klube
on line alebo príde lektor osobne,
bude záležať od epidemiologickej
situácie vo vašom meste. Informujte
sa v Klube Energy, na webe alebo
dajte vedúcemu váš email a my vám
pošleme aktuálne informácie.



Takto označený Klub poskytuje
meranie prístrojom Supertronic.

Zoznam Konzultačných centier Energy k 1. 8. 2020

Meno	Adresa	Mobil, Telefon
Peter Štelinger	Na Križovatkách 78/B, Bratislava 82104	0905 744 596
Eva Luhová	Čechovova 15, Košice 04018	0917 340 659
Eva Tehlárová	Coborihu 1 č. 43, OC Polygon, Nitra 94901	0905 274 137
Ing. Jana Bezděková	Dolná 47, Banská Bystrica 97401	0903 727 199
Monika Bittová	Železničarska 1425/34, Galanta 92401	0940 327 993
PhDr. Vanda Adamkovičová	Tranovského 9, Liptovský Mikuláš 03101	0915 071 210
Monika Červená	č. 269, Beša 93536	0944 229 346 0902 720 256
Dušana Ráczová	Rešetkova 9, Bratislava 83103	0910 902 565 0902 910 553
Mgr. Anna Korduliaková	L. Podjavorinskej 1500, Čadca 02201	0905 952 840
Juraj Šimo	Kukučínova 25, Piešťany 92101	033/774 3211
Zuzana Volterová	Severná 14, Levice 93401	0908 761 551
Margita Švecová	Študentská ul. 32, Zvolen 96001	0905 269 255
Emília Kužmová	Gajdoš č. 217, Michalovce 07101	0903 606 049
Júlia Straňanková	Belanského 2724, Kysucké Nové Mesto 02401	0905 172 180
Viera Špačková	Internetový obchod	www.mamazem.sk
Ing. Marianna Sokolíková	A. Kmeťa 7, Žilina 01001	0903 568 816
Vladimír Tomšík	Bosákova 7, Bratislava 85104	0903 754 167
Viera Belvončíková	Mierová 1969/20, Dolný Kubín 02601	0907 826 456
Júlia Nagyová	Hlavná 31, Šamorín 93101	0915 743 505
RNDr. Zlata Brezovická	Cukrovarská 1604/16, Rimavská Sobota 97901	0911 501 262
Ivan Štefanka	Winterova 62, Piešťany 92101	0915 762 410
Mgr. Eva Medvedová	Kamenárska 2015/69, Nová Baňa 96801	0915 455 399
Helena Teringová	Duklianska 3431/54, Spišská Nová Ves 05201	0907 937 533
Eva Blahová - Biozdravíčko	M. R. Štefánika 6, Nové Zámky 94001	0907 795 926
Miriám Šormanová	Trnavská 3, Žilina 01008	0905 807 498

POZVÁNKA INŠTITÚT ENERGYVET 2020



Dovoľujeme si vás pozvať naveterinárny seminár v Trenčianskych Tepliciach.

» **Prednášajúca:**

MVDr. Milena Martinová

» **Trvanie seminára:**

10.00–17.00 vrátane hodinovej prestávky na obed

» **Cena:** 35 €

Poplatok je možné uhradiť vo Vašom klube Energy, alebo na e-shope

» **Osvedčenie:**

Po absolvovaní všetkých štyroch seminárov absolventi obdržia certifikát veterinárneho poradcu

TERMÍNY

» **sobota 19.9.2020**

PREČO A AKO PRÍPRAVKY ENERGYVETFUNGÚJÚ

» **sobota 3.10.2020**

POUŽITIE PRÍPRAVKOV REGAVET, RENOVET, SKELEVET A PROBIOVET

» **sobota 14.11.2020**

POUŽITIE PRÍPRAVKOVGYNEVET, KOROVET, VIROVET A OMEGAVET

» **sobota 5.12.2020**

POUŽITIE PRÍPRAVKOV KINGVET, ETOVET, IMUNOVET, ANNOVET, FYTOVET, CYTOVET, AUDIOVET, EPIVET

Závazné prihlásenie na jednotlivé semináre posielajte, prosím, na e-mailovú adresu danielasykorova22@gmail.com spolu s vašou korešpondenčnou adresou, číslom mobilného telefónu a termínom seminára/ov. Vzhľadom k obmedzenému počtu miest, doporučujeme sa prihlásiť na seminár čo najskôr.

NABERTE SILU NA JESEŇ

- » VITALITA
- » ENERGIA
- » DUŠEVNÁ POHODA
- » ZMIERNENIE STRESU

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Stimaral + Raw Ambrosia	25,50 €	31	4,50 €



Ľahkosť bytia na dosah

HORÚCI NÁPOJ QI DRINK

jemná detoxikácia organizmu / harmonizácia a tonizácia tela
odstránenie stagnácie a ponurej nálady / podpora imunitného systému



qi drink

COIX LACRYMA-JOBI
& ASTRAGALUS



100 g

