

A decorative Easter basket filled with speckled eggs and pink flowers. The basket is light green and sits on a white wooden surface. The background is softly blurred, showing more flowers and eggs.

# vitae

apríl 2019

Terapeutické oleje  
do jedla aj na pleť

Regalen s Peralginom  
porážajú alergiu

Spokojné vajičko



## Prípravky mesiaca apríla

**Apríl by si mal spomenúť na slušnú výchovu a zamyslieť sa nad tým, ako vyzerá krásna jar. Nečaká nás veľké teplo, ale ani veľká zima. Skrátka príjemné dni, lákajúce na prechádzky pod rozkvitnutými stromami. Idyla, akú si po zime zaslúžime.**

Niekedy si na nás ale zasadne alergiu a nešťítia sa ani podpäsových rán, môžeme sa donekonečna usmrkať. Aby sme ju čo najskôr odstavili, budeme sa kamarátiť s **Peralginom**. Svoju úlohu na tomto poli plní aj **Cytosan**, navyše ponúka jarnú očistu. Ak si budeme chcieť naozaj poistiť jarnú energiu, môžeme sa obrátiť na koncentrát **Regalen**. Jeho sila jarného rozpuku nás prebudí zo zimného spánku. V apríli Univerzum prináša Medziobdobie Zeme. To otvára veľmi zaujímavú možnosť vrátiť sa k našim pôvodným energiám, ktoré sme si vybrali pre pozemský beh a pre život sú optimálne. Pre tento návrat je mimoriadne vhodná **Raw Ambrosia**. Oceníme jej pôsobenie na hormonálnu rovnováhu tela, ktorá niekedy trochu trpí razantným štýlom života. Zaujímavé účinky ponúka aj **Maytenus ilicifolia**. Ako prví ju začali využívať Indiáni z kmeňa Guarani, a to predovšetkým pri tráviacich ťažkostiach, žalúdočných vredoch, na zle sa hojace rany, vyrážky a kožné problémy. Výskumy potvrdili množstvo ďalších predností tejto rastliny, napríklad protirakovinové, tonizujúce, antireumatické, hormonálne a omladzujúce pôsobenie. Na záver by sme ešte mali spomenúť **terapeutické oleje**. Rozprávanie o nich nájdete vo vnútri tohto vydania Vitae.

EVA JOACHIMOVÁ

## vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 4, apríl 2019.

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.





Veselú  
Veľkú noc!

## OBSAH

Editorial	04
Olejová kúra	04
Terapeutické oleje v kozmetickej praxi	06
Spokojné vajíčko od kráľovnej všetkých vtákov	07
Jar bez alergie	08
Ako prežiť tehotenstvo šťastne a bez stresov	12
Prílohy – večná téma diét	14
Od polarity k jednote od choroby k zdraviu XL.	16
Zvýhodnený nákup VET	18
Aby nám jar voňala	22
Dna-Choroba nielen kráľov a boháčov	22
Odborný seminár ENERGY VET	23
Moji klienti	24
O potrebe filozofie	25
Na pár slov s riaditeľom spoločnosti o IVE a MLM	27



## EDITORIAL

### ČAS RUTINY A ČAS ZMENY

Apríl, najbláznivejší mesiac v roku. Jar je už rozbehnutá, len na nás ešte občas vycerí zimné zuby. Pre človeka je prirodzené, že pookreje a zamyslí sa aj nad svojím zdravím. Nuž, máme ho len jedno. Staráť by sme sa mali vždy a celý rok. Ak ste sa práve teraz rozhodli, že je čas opäť niečo zmeniť, spravte to. Apropos zmena. Všimli ste si, že aj keď sa nastavíte na nejaký systém zdravého životného štýlu, po nejakom čase zistíte, že ste padli do rutiny a uvedomíte si, že treba čosi zmeniť? Ukazuje sa, že práve v tom je najväčšia sila. Áno, akékoľvek nastavenie na stravu, frekvenciu zdravého pohybu

a relaxovania je dobré z času na čas prehodnotiť, aspoň raz za pol roka. Upraviť stravu, upraviť doplnky výživy, zmeniť rutinu prechádzok či nastaviť sa na iný spôsob relaxu. Práve apríl, s prívlastkom bláznivý, je na to navhodnejší. Hneď prvý deň nás upozorní na fakt, že smiech je jedným z najdôležitejších fenoménov pre naše zdravie. Rozkvitajúca príroda v nás vyvoláva pocit, že je vhodné siahnuť po pravidelnej dávke čohosi ozaj zdravého. Na tento mesiac máme pre vás pripravenú skutočnú bombu. Zdravie z vnútra sa prejaví aj navonok. Čítajte ďalej, priatelia!

JOZEF ČERNEK

## Olejová kúra

Preč sú časy, keď sme sa tukov a olejov báli ako čert kríža. Nikto dnes nepochybuje, že rastlinné oleje sú zdraviu prospešné a oplatí sa zvyšovať ich množstvo v potrave. So živočíšnymi tukmi by sme to nemali preháňať. Výnimkou sú oleje prítomné v tučných rybách, ktoré nás dospelých doslova chránia pred „zblbnutím“ a deťom zaisťujú správny vývoj nervovej sústavy.



## TROCHA TEÓRIE

Oleje sa v zásade delia do dvoch základných skupín – na oleje nasýtené a nenasýtené. Chemikovi nemusia vysvetľovať, že ide o nasýtenosť či nenasýtenosť uhľovodíkového reťazca mastných kyselín atómami vodíka. Bežný smrteľník však už v predchádzajúcej vete vypol snahu o porozumenie. Preto sa pokúsím byť veľmi praktická. Celkom jednoducho sa dá povedať, že nasýtené tuky a oleje sú tuhšie, hustejšie a vhodné na tepelnú úpravu pokrmov. Patrí sem kokosový a palmový olej, maslo a masť. Nenasýtené oleje sú redšie a je dobré naopak nevystavovať ich vysokým teplotám, pretože pri zahriatí vznikajú karcinogénne produkty. Sem patrí repkový, olivový, ľanový a slnečnicový olej a všetky oleje z orechov alebo tučných rýb.

Nenasýtené oleje a tuky sú zdraviu prospešné, pôsobia proti zápalu a majú ochranný vplyv na srdce a cievny systém. Problém nastane, keď sa tieto prospešné oleje stužujú (chemickou metódou sa z nich stane nasýtený olej). Pri tomto procese totiž vznikajú transmastné kyseliny, ktoré sú jednoznačne a bezpochyby jedom pre naše telo. Taký stužený slnečnicový olej dokáže narobiť viac paseky než poctivá bravčová masť. Preto si musíme dávať pozor na všetky cukrovinky, tukové polevy, trvanlivé pečivo, skrátka všetky výrobky zrýchlene sa stravujúcej civilizácie, ktorá sa koridorom rýchleho občerstvenia (fastfoodu) ženie priamou cestou do hrobu. Mojm krémom a jedinou radou pre tuky a oleje preto je: spomaľte. Spomaľte pri stole, v kuchyni, v posteli, všade. Spomalenie dychu vedie k jeho prehĺbeniu, a to isté platí aj pre život.

## SPOMALOVCIA OLEJOVÁ KÚRA

Spomaľovať a prehľbovať svoj život môžete začať s výhodnou ponukou výnimočných olejov, ktoré patria medzi tie najlepšie „brzdy“ starnutia všetkých dôb. Užívať ich môžete akokoľvek kreatívne. Nakvapkajte ich do kokteilu, jogurtu, na šalát alebo skrátka na akékoľvek hotové jedlo, pridajte ich nenápadne do domácej zmrzliny alebo nimi ozdobte rannú kašu. Rozhodne ich nezahrievajte a radšej ich udržiavajte dôsledne mimo dosahu slnečného a tepelného žiarenia.

Predstavujem vám štyri kráľovné mladosti a tento krát sa zameriame na ich vnútorné použitie, hoci všetky štyri sú úžasné aj na pleť.

### Organic Nigella Sativa

Olej z čerňušky siatej pomáha s trávením a dýchaním, má antioxidantné a protinádorové účinky. Vďaka svojej korenistej chuti je vhodný skôr do slaných pokrmov, šalátov a najmä k šošovici.

### Organic Sacha Inchi

Tento olej pochádza zo semien jednej peruánskej rastliny. Obsahuje mimoriadne veľké množstvo nenasýtených mastných kyselín typu omega-3. Celkovo harmonizuje funkcie telesných orgánov a vďaka obsahu organického jódu stabilizuje psychiku. Pôsobí protizápalovo a ochranne na srdcovo-cievny systém. Má chuť ako oriešky, a preto je vhodný na dochucovanie obilninových kaší.

### Himalayan Apricot Oil

Tento olej z marhuľových jadier je môj miláčik. Perfektne upokojuje a dokonca rozveseľuje. Obsahuje vzácne látky s protirakovinovými účinkami a chuti výborne, takže ho užívam samotný a odporúčam to každému, ideálne hneď ráno, celé jedno kvapkadlo.

## Organic Sea Berry Oil

Chuťovo náročný olej z rakytníkových semien stojí za to nejakú vpraviť do jedálneho lístka. Urýchľuje hojenie a pomáha pri problémoch, ktoré nemajú jasný pôvod, pri slabosti a výborne posilňuje imunitu. Schovať sa môže v šaláte, kokteili či jogurte. Pomáha prečkať náročné obdobie - a tých nie je v ľudskom živote práve málo. V období po pôrode, po operácii alebo v čase, keď úraduje chrípková epidémia, sa olej z rakytníka môže naozaj pochlapiť.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



## ENERGETICKÁ CHARAKTERISTIKA

### ORGANIC NIGELLA SATIVA

Čerňušku môžeme vnímať ako ochrancu „orgánových práv“. Stará sa o patričné dopĺňanie síl človeka (o zabezpečenie správneho trávenia a dýchania), ako zodpovedný správca reguluje toky energií v organizme a prispieva k optimálnemu riadeniu procesov v tele.

### ORGANIC SACHA INCHI

Ponúka vyrovnanie energií v našom organizme. Harmonizáciou všetkých dejov speje k jeho stabilite a vďaka tomu k lepším výsledkom v oblasti telesných orgánov aj na poli psychiky a poťažmo hoci aj pracovných výkonov.

### HIMALAYAN APRICOT

Účinne stimuluje naše duševné schopnosti, pomáha pri zlepšení pocitu sviežosti, uvoľňuje a celkovo upokojuje.

### ORGANIC SEA BERRY

Rakytník je veľmi skromný na stanovišťa a živiny. Jeho užívanie výrazne pomáha pri neprospevaní a nešpecifických problémoch. Urýchľuje a uľahčuje regeneráciu organizmu.

# Terapeutické oleje v kozmetickej praxi

S veľkou netrpezlivosťou vždy skúšam a testujem všetko nové, o čo sa ponuka Energy rozšíri. Väčšina prípravkov sa celkom prirodzene stane súčasťou môjho života. Bohužiaľ, nikdy mi nechutil rakytník, či už vo forme rôznych sirupov, marmelád, čaju a čerstvých plodov, alebo ako náš veľmi kvalitný Organic Sea Berry powder. Všade cítim pachuť, ktorá mi pripomína zahriatu umelú hmotu. Nemôžem si pomôcť – asi moje telo práve rakytník nepotrebuje. Preto keď sa v sortimente Energy objavil Organic Sea Berry oil, nemala som až takú potrebu vyskúšať ho. Skrátka som sa nechala ovplyvniť svojou predchádzajúcou negatívnou skúsenosťou. O to väčšie bolo moje prekvapenie, keď som po niekoľkých mesiacoch olej konečne ochutnala a následne vyskúšala na pleť. Žiadna pachuť, a ten účinok je skrátka fantastický! Asi nikdy som necítila pôsobenie nejakého prípravku na pleť tak hmatateľne. Po nanosení na tvár som do pár minút vnímala azda každú bunku (do hĺbky asi 1 cm), okamžite prišiel pocit pevnejšej pleti - nikdy som nič podobné nezažila. Wow, to predsa musím dopriať aj klientkam svojho kozmetického salónu! Pár kvapiek do úst a pár kvapiek na pleť, nie je to úžasné? Prosím, vyskúšajte, ochutnajte a zažite.

## KOZMETICKÉ ÚČINKY TERAPEUTICKÝCH OLEJOV

- » Hrubá a dehydrovaná pleť – **Himalayan Apricot oil**  
– upokojuje a zjemňuje pokožku.
  - » Ekzematická a svrbivá pleť – **Organic Nigella Sativa oil**  
– upokojuje a zmiernuje svrbenie pokožky.
  - » Zvädnutá, zjazvená a zápalová pleť – **Organic Sea Berry oil**  
– spevňuje pleť, obnovuje bunky a vyhladzuje pokožku.
- Možnosti použitia: bežné ošetrovanie pleti, náhrada za ošetrovanie krémom a kozmetická masáž.

## PROFESIONÁLNA SKÚSEŇ

V praxi využívam pre kozmetické účely najviac tieto oleje: Argan, Almond, Himalayan Apricot, Nigella Sativa a Sea Berry. Oleje pri masáži vrstvim. Napríklad pri masáži po čistení mastnejšej pleti začínam niekoľkými kvapkami Himalayan Apricot a následne pridám Argan oil. Na

povádnutú a vráskavú pleť pleť je veľmi vhodný Sea Berry v kombinácii s Argan oil. Na extrémne suchú pleť so šupinami sa mi osvedčil olej Nigella Sativa s Almond oil.

MARIE BÍLKOVÁ

## CENNÝ PÔVOD

**Himalayan Apricot** – olej lisovaný z jadierok marhule z Himalájí, rastúcej v panensky čistom kraji v nadmorskej výške 4 500 metrov. Vďaka výnimočným prírodným podmienkam má aj jedinečné zloženie.

**Organic Nigella Sativa** – lisovaný zo semien čiernušky siatej používali už faraóni v starom Egypte, cenil si ho Hippokratés aj Avicenna a ďalší slávni lekári staroveku pre mimoriadne účinky na zdravie.

**Organic Sea Berry** – olej získaný zo semienok výhradne ručne zbieraných plodov tibetského rakytníka pomocou šetrnej extrakcie CO<sub>2</sub>. Obsahuje násobné množstvá kľúčových účinných látok v porovnaní s olejmi z rastlín v iných klimatických oblastiach.



# Spokojné vajíčko od kráľovnej všetkých vtákov

Ten, kto má vajíčka tak rád ako ja, teší sa na jar a Veľkú noc. Vtedy sliepky začínú znášať ako o život. Vajíčko je skutočne úžasný vynález prírody, symbol plodnosti a sviatkov jari. Preto považujem sliepku za hodnú uctievania.

## ÚCTYHDNÁ SLIEPKA

V juhovýchodnej Ázii žil pred dávnymi a dávnymi vekmi kur bankivský. Už vtedy znášal väčší počet vajec než bežné vtáctvo (cca 50 za rok, teda jedno vajíčko týždenne), a preto si ho ľudia vyhľadli ako druh vhodný na domestikáciu. Za tých päťtisíc rokov šľachtenia sa ľuďom podarilo vytvoriť sliepku, ktorá znáša päťkrát viac vajec než pôvodný kur bankivský. V súčasnosti je sliepka alebo kur domáci najpočetnejší vtáčí druh na Zemi, ovuluje prakticky nepretržite a znáša približne jedno vajíčko za deň. Súžitím s človekom sa z divokého lesného vtáka stal výkonný a veľmi efektívny biologický stroj na superpotravinu – vajíčko.

## SUPERVAJCE

Vajce obsahuje predovšetkým bielkoviny a tuky, ďalej masťné kyseliny, minerály (Se,

Ca, Fe), vitamíny (všetky okrem vitamínu C), lecitín a pomerne vysoké množstvo cholesterolu. Kedysi sa predpokladalo, že človek by to s konzumovaním vajec nemal preháňať práve pre cholesterol. Dnes už sa vie, že vajce môže za zvýšenú hladinu cholesterolu v ľudskej krvi len minimálne. Svetová zdravotnícka organizácia v roku 2001 v tomto smere vajcu požeňala, takže môžeme byť pokojní. Vajce sa právom vyzdvihuje ako najkvalitnejší zdroj bielkovín, kvalitnejší než mäso či mliečne výrobky. Vaječný proteín obsahuje celé aminokyselinové spektrum, teda aj esenciálne aminokyseliny, ktoré si ľudské telo nedokáže vyrobiť samo. Upokojuje ma, že najkvalitnejšia bielkovina je k dispozícii bez strát na životoch. Hoci, ako sa to vezme...

## SLEPAČÍ KONCENTRAČNÝ TÁBOR

Nechceme o tom počuť a zatvárame pred tým oči, ale predstavte si byť sliepkou vo veľkochove. Nikdy neuvidíte slnko, nikdy sa nedotknete holej zeme, súkromie hľadáte márne, pretože sa na vás stále niekto tlačí. Alebo strávite svoj krátky

život v kletke. Ak sa kód vytlačný na vajíčku začína číslom 3, ide o vajíčko z kletkového chovu, ak sa začína číslom 2, ide o chov v halách. Na prvý pohľad sa to zdá lepšie, ale pre sliepku to žiadna výhra nie je, pretože je stresovaná tým, že nemá žiadny úkryt a každý si do nej môže dohnúť. A to sa deje často. Sliepka totiž nie je žiadna dobráčka a neštíti sa ani kanibalizmu.

## MODLITBA ZA SLIEPKU

Veľmi by som si priała, aby ľudia zaobchádzali so sliepkou úmerne jej zásluhám. Tie totiž nie sú malé. Domnievam sa, že ako ľudia sme za sliepky zodpovední, pretože sme ich vytvorili. Využime preto veľkonočné sviatky ako príležitosť pokloniť sa všetkým 25 miliardám sliepok žijúcim na Zemi a vyjadriť im obdiv a vďačnosť za to, čo pre nás po celé tisíce rokov robia. „Vďaka ti, sliepka, zaslúžila by si si nosiť kráľovskú korunu.“ Na jednu zo základných existenciálnych otázok poznám odpoveď: Najprv bola sliepka a až potom vajce.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



# Jar bez alergie

Alergia je toľko krát skloňovaná diagnóza, že je až čudné, ak ju niekto nemá. Ale čo to vlastne je?

## IMUNITA NÁS MÁ CHRÁNIŤ

Dost' záleží na tom, koho sa spýtate. Napríklad praktik TČM vám pravdepodobne povie, že čínska medicína nič také ako „alergia“ nepozná. Ale západná áno - a má na tom založené minimálne dva odbory. Alergológiu a imunológiu. Alergológ zisťuje, na čo je človek alergický. Inak povedané, aká látka mu prekáža. Môže to byť naozaj absolútne čokoľvek, od zinku až po prach, od jedla po prací prášok. Ako je to možné? Ide o to, že organizmus sa s nejakou látkou stretne a zapamätá si ju ako problém. Nie napríklad veľký, ale napriek tomu problém. Vďaka tomu sa pri ďalšom stretnutí s ňou v tele veľmi silne štartujú obranné mechanizmy, ktoré to chcú vyriešiť. Nepríjemné sú pri tom najmä sprievodné javy ako svrbenie, výtok z nosa či očí alebo vyrážky. Aj ekzém je alergia. Žihľavka. Senná nádcha, dokonca niektoré typy astmy.

U niekoho zistíme napríklad alergiu na mlieko. Alebo na jablká. Neskôr sa vyvinie ťažkosť s pšenickou, zelerom, mrkvou a paradajkami, látkami, ktorými sa krmia kurence, zemiakmi... A čo budeme nakoniec jesť? Zažila som prípad malého chlapca, ktorý kvôli ekzému nejedol asi pätnásť bežných druhov potravín, nesmel ísť na slnko, dotknúť sa nohami hlíny, trávy, umyť si ruky inou než destilovanou vodou, mal špeciálne oblečenie. A nikam to nevedlo. Stále bol „rozhodený“ prakticky celý. A tiež som poznala alergologičku, ktorá v dobrej viere obiehala sídliská s motorovou pílou a píliła brezy, ktoré sú jedným z najväčších alergénov – teda ich peľ. Ale ak budeme čoraz viac odstraňovať z prostredia látky, ktoré by mohli byť alergénmi, postupne sa dostaneme do sterilného laboratórneho prostredia a vonku neprežijeme ani chvíľu. Veď imunitný systém je tu na to, aby nás chránil! Je tu na to, aby nám pomohol prežiť a naozaj nie je vhodné veľmi ho oslabovať. Napríklad práve jeho ľahšieho. Keď nebude mať dôvod pracovať, skrátka sa na to vykašle. Aká je teda cesta von?

### „METEOROLOGICKÁ“ MEDICÍNA

Odpoveď nachádzam v prírodných medicínskych systémoch. Napríklad čínska medicína vidí alergiu celkom inak. Skôr nevidí. Nepýta sa, na čo je človek alergický,

ale ako to, že nezvláda kontakt s banálnymi látkami, prítomnými okolo nás? Odpovedá si asi takto:

Každá látka na svete má nejaké základné charakteristiky – napríklad či je zahrievajúca alebo ochladzujúca, akú má chuť, či podporuje nejaký orgán alebo vyvoláva tvorbu vlhkosti. Ak naša koža alebo trávenie nedokáže danú látku spracovať, vzniká problém. To je skôr prípad chemikálií. Inak nastáva aj rezonancia – teda ak máme v sebe vlhkosť a prideme do kontaktu s látkou, ktorá vlhkosť obsahuje alebo tvorí, telo silno zareaguje. TČM je totiž trochu „meteorologická“. Keď hovorí o škodlivinách, reč je o vlhkosti, vetre, suchu, horúčave, chlade. Existujú však aj ďalšie možnosti. Napríklad zablokovaním emóciami, oslabením niektorých orgánov, napríklad sleziny - pankreasu (ktoré TČM vníma ako jeden orgán), pečene, atď. To všetko potom vytvára typický obraz, ktorý liečime.

### REGALEN A PERALGIN

Tak napríklad ekzémy, ktoré sú červené, svrbia a majú pluzgieriky s obsahom, pochádzajú z horúčavy, vetra a hlienu. Už z toho vyplýva, ako na ne – **Cytosan**, **Drags Imun**, **Regalen**. Ak sú bledé, vynecháme ochladzujúci účinok **Drags Imunu**. Pri výtoky z očí, nosa podávame

**Regalen**, ktorý ošetrí oči a **Peralgin**, ktorý dokáže utíšiť alergickú reakciu – ľahko ochladí, ale najmä podporí slezinu-pankreas, ktorá potom nevytvára tak veľa vlhkosti. Pri veľmi červených a suchých ekzémoch sa odporúča **Raw Ambrosia**, ktorá doplní jin a krásne zvlhčí organizmus. Prečo často hovoríme o Regalene? Má to hneď dva dôvody. Regalen podľa TČM spriechodňuje, teda vykonáva tzv. drenáž. V podstate ide o to, že čo v tele nemá voľný priestor, nemôže prúdiť. A Regalen ten priestor urobí. Navyše je tu ešte pohľad homeopatický. Ten hovorí o detoxikácii, pečeni, ktorá sa podobá na chemickú továreň, ktorá všetko spracováva a občas robí chybu. Regalen ju napravi. Peralgin je užitočný na príznaky alergií, ktoré nás môžu potrápiť. Preto je kombinácia oboch na liečbu alergií veľmi výhodná. Na jedno však musíme byť pripravení. Pri alergii býva na Regalen niekedy silná reakcia. Táto odliečovacia alebo reverzná reakcia je vlastne veľmi priaznivá, ale kto by sa chcel „vysypať“ úplne celý? Preto rada začínam liečbu **Korolenom**, ktorý pripraví terén, aby reakcia bola miernejšia. Až potom podávam **Regalen**. A ak je prítomné sčervenanie a horúčava, nezabudnime na spomínaný **Drags Imun**.

*Prajem vám všetkým krásnu jar bez alergie!*  
**MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ**

# Hrozí nám nová epidémia, vlastne je už tu

**Steatóza pečene, čiže jej stukovatenie alebo úplne presne nealkoholová tuková choroba pečene (NAFLD) nadobúda vo vyspelých krajinách v ostatných rokoch epidemické rozmery. Najnovšie zdokumentované správy z odborných lekárskejších spoločností hovoria o aktuálnom výskyte až v štvrtine populácie.**

Čo je ešte horšie, ak sa tomuto chronickému ochoreniu pečene nevenuje včas pozornosť v zmysle adekvátnej prevencie, môže prejsť do zápalového štádia, t. j. do nealkoholovej steatohepatitídy (NASH). A tá môže ďalej prejsť až do cirhózy pečene (tvrdnutia) s vysokým rizikom vzniku karcinómu pečene (rakoviny). Pritom prevencia týchto ochorení je veľmi dobre známa, pomerne jednoduchá a lacná.

Určite sme sa s tým už takmer všetci stretli, v lepšom prípade nie priamo u seba, ale u svojich známych, rodiny či blízkych, ktorí absolvovali ultrazvukové vyšetrenie pečene (napríklad aj v rámci preventívnych vyšetrení). V popise nálezu vtedy nachádzame diagnózu stukovatenia pečene. Často je to v súvislosti s obezitou, nezdravým životným štýlom či metabolickým syndrómom. V posledných rokoch skutočne zaznamenávame enormne vysoký nárast počtu novodiagnostikovaných chronických ochorení pečene, predovšetkým stukovatenia a jej neskoršieho nealkoholového zápalu. Tieto choroby sa v súčasnosti dostali už na tretie miesto v štatistikách príčin úmrtnosti, hneď za srdcovocievne a nádorové ochorenia. Svedčí to nielen o ich častom výskyte, ale aj o závažnosti. Všetci vieme, že pečeň je pre organizmus nenahraditeľná. Ak nastane zničenie jej funkcie, jedinou záchranou života môže byť transplantácia. Vhodných darcov je však málo, operácia je náročná a prijatie

## VIETE TO?

V apríli posilňujeme pečeň, najväčší orgán v ľudskom tele. U dospelého človeka váži až 1,6 kg. Je uložená v pravej hornej časti brušnej dutiny. Vykonáva viac než päťsto rôznych činností – z toho viac než dvadsať je pre život nevyhnutných. Vytvárajú žlč, ktorá pomáha rozkladať tuky, ukladá vitamíny rozpustné v tukoch (A, D, E, K) a sacharidy. Odstraňuje odpadové látky z krvi. Pečeň samotná nebolí, pretože nemá v sebe nervy. Na problém s pečeňou nás upozorňuje zvýšená únava alebo opuchy, bolesti v stehnách, trieslach, bolesti hlavy, lámavosť nechťov, hlboké vdychy, ale aj zúrivosť, precitlivosť na hluk a svetlo. V apríli nie je vhodná telesná námaha a preťažovanie. Pečeň predstavuje emocionálne centrum. Jej energia je najsilnejšia ráno medzi 1.–3. hodinou a najslabšia medzi 13.–15. hodinou.  
**Čo nám ponúka Energy: Regalen, Protektin, Cytosan, Korolen, krém, šampón a mydlo Protektin.**



„cudzieho“ orgánu do tela býva ešte náročnejšie. Preto si tento životne dôležitý orgán celkom iste zaslúži našu trvalú ochranu. Nie je to až také zložité, keď vieme, že častou príčinou stukovatenia pečene je nesprávna životospráva, t. j. faktory nezdravého životného štýlu, ktoré vedú k metabolickému syndrómom. Postihnutie pečene je potom jeho dôsledkom, resp. vyvrcholením.

## PRÍČINY

Aké sú konkrétne rizikové faktory vedúce k vzniku stukovatenia pečene? Je to predovšetkým nadmerný príjem energie v príliš veľkej kalorickej strave. Obzvlášť škodlivé sú nasýtené tuky, rafinované jednoduché cukry a vo všeobecnosti všetky sladkosti vrátane sladených nápojov a fruktózy. Stav zhoršuje nedostatok pohybu, nízky energetický výdaj pri sedavom spôsobe práce a života, chýbajúca pravidelná fyzická činnosť, športovanie či iné pohybové aktivity. Zaväzujú aj trvanie týchto rizikových faktorov a čas, kedy vznikli (napr. už v detstve, resp. školskom veku – preto máme priveľa obeznych detí so zdravotnými ťažkosťami). Veľmi dôležité je odhaliť tieto riziká včas. Dá sa to zistiť už pri odoberaní anamnézy, t. j. v rozhovore zameranom na stravovacie návyky a pohybové aktivity jedinca. Postupujeme aj pomerne jednoduchými vyšetreniami – zameraním telesnej výšky a hmotnosti, výpočtom indexu telesnej hmotnosti (BMI), zameraním obvodu pása, tlaku, vyšetrením krvného cukru (glykémie) a lipidov, prípadne vykonaním pečenejších testov.

## POMOC NIE JE NÁROČNÁ

Najúčinnjším preventívnym a liečebným opatrením je úprava životného štýlu zameraná na odstránenie už spomenutých rizík a osvojenie si zdravých návykov. Ak sa už preukáže prítomnosť vážnejšieho stupňa postihnutia pečene, teda nielen jej stukovatenie, ale aj zápalové zmeny, fibróza či cirhóza, je potrebné sledovanie a liečba u špecialistu-hepatológa. Našťastie, pečeň má veľkú regeneračnú schopnosť. Ak ešte nie je celkom zničená cirhózou, dokážeme jej zregenerovaniu účinne pomôcť zdravou životosprávou a prírodnými doplnkami výživy. Okrem už spomenutého je potrebné chrániť ju pred nadmernou záťažou toxínmi, či už v potrave alebo nápojoch, minimalizovať

konzumovanie prepálených tukov, chemicky konzervovaných potravín, konzervantov a stabilizujúcich látok. Je nevyhnutné úplne prestať konzumovať alkohol, vystríhať sa aj liekov poškodzujúcich pečeň. Pečeň treba dopriať očistu a regeneráciu aj detoxikačnými kúrami, bylinnými čajmi, prírodnými výťažkami a doplnkami Energy.

### PRÍPRAVKY ENERGY

Mimoriadne vhodný je prípravok **Cytosan**, bohatý na prírodné humáty, ktoré pôsobia očistne na celý organizmus, najmä vďaka ich absorpčnému a detoxikačnému účinku. Obsahuje aj silymarín (extrakt semien pestreca mariánskeho), ktorý chráni pečenevé bunky pred jedmi a pomáha pri regenerácii. Obvyčajne sa užíva dvakrát denne 1 kapsula pred jedlom.

Kľúčový z Pentagramu® bylinných koncentrátov je **Regalen**. Obsahuje bioinformácie liečivých rastlín a horčiny (amara). Zlepšuje metabolizmus, harmonizuje energetiku a podporuje regeneráciu pečene. Odporúča sa užívať ho najskôr v nižších dávkach, zvyčajne 2- až 3-krát denne 2 až 3 kvapky v pohári vody, zhruba pol hodiny pred jedlom. Po niekoľkých dňoch sa dávka pomaly zvyšuje na obvyklých 2- až 3-krát denne 5 až 7 kvapiek. Zároveň je potrebný dostatočný príjem tekutín, t.j. aspoň 2 litre vody denne. Podporiť účinok Regalenu zvonka je



### Z INTERNETOVEJ PORADNE

» Prosím o radu, ktorý z prípravkov užívať pri zvýšenej hladine cholesterolu (7,37)? **Ďakujem, IVANA**

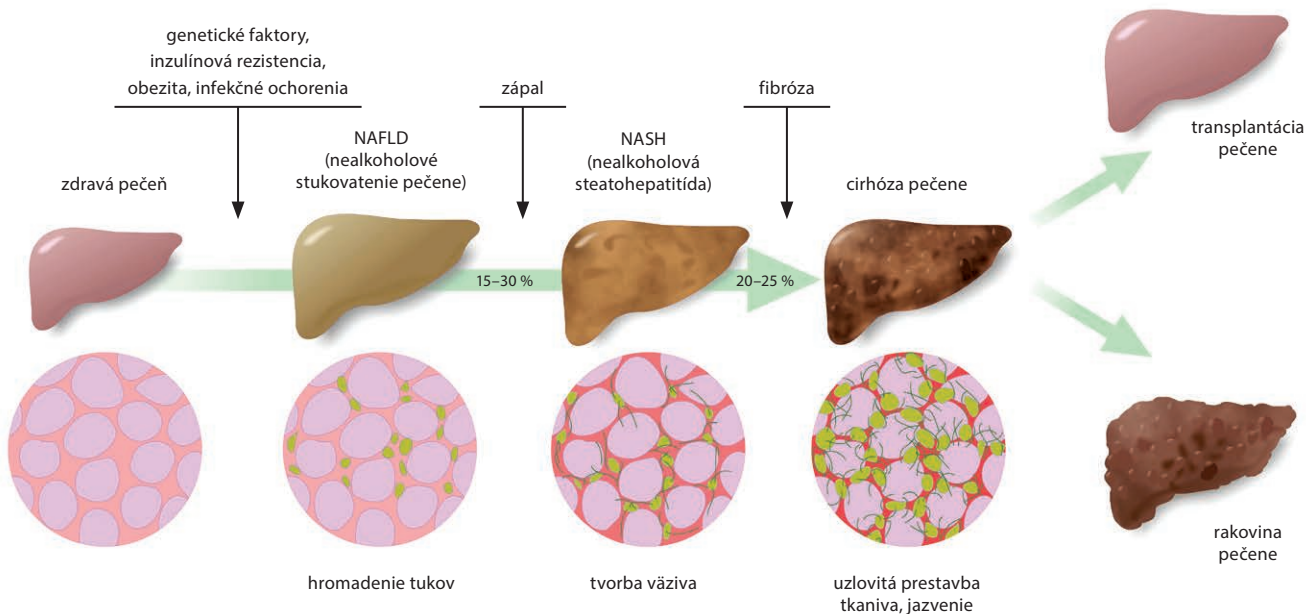
**Regalen** spoločne s **Vitamarinom** a **Celitinom**, vhodné je súčasne užívať niektorý z prípravkov radu zelených potravín – napríklad **Spirulinu Barley** a **Organic Sacha Inchi oil** bohatý na nenasýtené omega kyseliny. Samozrejme, dodržiavajte antiaterogénnu diétu a životosprávu.

**Prajem vám normalizovanie cholesterolu a dobré zdravie, MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ**

vhodné bylinným krémom **Protektin**, ktorý sa aplikuje na kožu nad oblasť pečene. Využiť sa dá aj na prípadné kožné problémy, pomáha aj proti svrbeniu kože, ktoré často súvisí s ochorením pečene. Z ostatných, nadstavbových doplnkov výživy sú vhodné liečivé čaje Energy. Podporujú regeneráciu a ochranu pečene antioxidantmi, protizápalovými a detoxikačnými účinkami – **Chanca Piedra** a **Lapacho**. V neposlednom rade sú prospešné aj zelené potraviny ako **Organic Barley Juice**, **Spirulina Barley**, **Chlorella**, **Organic Acai**, **Organic Barley Juice**, **Spirulina Barley**, **Organic Chlorella**, **Acai Pure**, **Organic Goji Powder**. Sú zdrojom vitamínov, minerálov, aminokyselín a enzýmov v najprírodzenejšej forme. Užitočné sú aj prípravky s probiotickými kultúrami – **Probiosan** a **Probiosan Inovum**, ktoré pôsobia jemne detoxikačne a protizápalovo. Sú zdrojom vitamínov.

**MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ**

### ŠTÁDIÁ STEATÓZY (STUKOVATENIA) PEČENE



# Ako prežiť tehotenstvo šťastne a bez stresov? (6)

V poslednom dieli nášho seriálu o problematike ochorení niekedy sprevádzajúcich tehotenstvo sa budeme venovať stresovým faktorom a ich prípadnému dopadu na zdravie mamičky a dieťatka.



MUDr. B. Haltmar

Na otázky nám bude odpovedať doterajší sprievodca seriálom, MUDr. Bohdan Haltmar, gynekológ a dlhoročný lektor Energy, člen Odbornej rady, a Mgr. Stanislava Emmerlingová, pôvodnou profesiou špeciálna pedagogička, ktorá už už viac ako dvadsať rokov vedie súkromnú poradňu pre deti s poruchami učenia a správania a tiež spolupracuje s firmou Energy ako lektorka a odborná poradkyňa.

**Pán doktor, jedným z najväčších stresov je pre niektoré tehotné obava, či bude ich babátko naozaj zdravé. Moderná medicínska starostlivosť ponúka množstvo vyšetrení, ktoré môžu vylúčiť alebo potvrdiť niektoré viac či menej závažné choroby. Je to ale vždy naozaj najlepšie pre matku aj dieťa?**

Nad touto otázkou sa skutočne treba zamyslieť. Súčasná doba nám všetkým prináša množstvo neistoty a podráždenosti. U tehotných žien, ktoré v sebe nosia nový život, je táto záťaž výraznejšia. Prirodzeným práním budúcich mamičiek je, aby ich dieťa bolo zdravé a malo kvalitný život. Z hľadiska epigenetiky je známe, že na vývoj a zdravie budúceho jedinca majú vplyv materiálne (výživa, záťaž životného prostredia, pohyb) a psychosociálne faktory. Problémom je, že z čisto materialistického hľadiska prínosné vyšetrenia môžu mať v niektorých individuálnych prípadoch značne negatívny dopad na emocionálny a psychický stav tehotnej ženy. Najmä ak sa aplikujú celoplošne. Typickým príkladom je tzv. prvotrimestrálny skrining na zistenie chromozomálnych chýb a rázštepú nervovej trubice (s promilovým populačným výskytom). Veľká časť tehotných sa mylne domnieva, že negativita tohto testu zaručuje „celkové zdravie“ ich dieťatka. To je, samozrejme, mylná interpretácia. Problémom je prípadná pozitivita biochemickej časti testu. Po nej nasleduje doba enormného psychického stresu do ďalších vyšetrení s neblahým vplyvom na budúce zdravie babátka. Prínosný je výsledok (najmä jeho negativita) u budúcich mamičiek s rodinnou anamnézou vývojových chýb

a u tehotných nad 35 rokov, keď je početnosť týchto chýb vyššia. Potvrdenie chýb sa stanovuje vyšetrením plodovej vody. Pritom dnes už existuje vyšetrenie z periférnej krvi tehotnej (NIPT), ktoré dokáže prakticky so stopercentnou istotou diagnostikovať vyššie spomenuté vady.

**Aký je podľa vás prínos ďalších celoplošných vyšetrení (napríklad na cukrovku, protilátky, eventuálne ďalších)?**

Individuálne u ohrozených skupín vidím pozitívny prínos. Celoplošné vyšetrenia však majú aj tienisté stránky. Z kategórie zdravých sa náhle dostáva tehotná do skupiny patologicky či potenciálne ohrozených. Často je to len o jedno miesto za desatinnou čiarkou v rozmedzí normálnych hodnôt, ktoré tiež vedie k ďalšiemu zaťažujúcemu vyšetrovaniu a stresu. Tu hrá veľkú úlohu diferencovaný prístup a odporúčanie konkrétneho lekára.

**Ak teda zostaneme pri spomínanom strese v súvislosti s rôznymi vyšetreniami, či už nevyhnutnými alebo odporúčanými – čo by ste poradili tehotným ženám?**

**Ako postupovať?**

Všetkým budúcim mamičkám by som odporučil, aby v prípade ponúknutých vyšetrení vyžadovali podrobné informácie o individuálnom význame testu pre ne samé, a to najmä o praktických prínosoch a možných stresových dopadoch. Informácie treba získať od gynekológov, genetikov či na odborných weboch. Nie v internetových diskusiách, kde sú mnohé názory celkom mylné.

**Nastávajúce mamičky prežívajú záťažové a stresujúce situácie aj z iných dôvodov – rodinných, vzťahových, finančných, atď. Pomôcť im môžu prírodné produkty, ktoré navodia uvoľnenie, zharmonizujú a podporia. Čo vybrať?**

Určite v gravidite odporúčam Probiosan a Vitamarin, podporujúci okrem iného nervovú sústavu. Veľký význam prikladám krémom Pentagramu® (Ruticelit, Artrin, Cytovital, Droserin a Protektin) vybraným podľa príznakov, testovaním či na základe intuície tehotnej. Krémy je najlepšie aplikovať na akupunktúrne dráhy, reflexné zóny a celotelovo. Výhodou je aplikácia otcom dieťatka.



**Pani magisterka, z mnohých štúdií je známe, že stres, strava a nedostatočný pohyb majú neoddiskutovateľný vplyv na vývoj plodu, ale najmä potom na choroby, ktoré vznikajú v dospelosti. Čo z toho je podľa vás najzásadnejšie?**

Primeraný pohyb je prospešný počas tehotenstva z fyziologického a psychického hľadiska. Musíme však vziať do úvahy už obdobie pred počatím dieťaťa, keď intenzívny pohyb

podporuje prirodzenú detoxikáciu organizmu oboch rodičov (najlepšie v kombinácii s užívaním Cytosanu) a tiež tvorbu „hormónu šťastia a pohody“ – serotonínu. A sme pri stresovej záťaži. Konvenčná psychológia a medicína zatiaľ neberie veľmi do úvahy poznatky z epigenetiky, hoci je vedecky dokázané, že už tzv. genomický imprinting výrazne ovplyvňuje emocionálny vývoj budúceho dieťaťa. Spermie a vajíčka totiž už počas svojho dozrievania (2–3 mesiace pred počatím!) zaznamenávajú emócie potenciálnych rodičov.

Čo sa týka stravy, mala by byť pestrá, chemicky neupravená, z miestnych zdrojov a nutrične vyvážená (a doplnená vhodnými prírodnými prípravkami Energy) v tehotenstve aj pred ním. Práve jej nutričná nevyváženosť a toxicita vedie u potomkov k vzniku niektorých ochorení (cukrovka, choroby obehového systému a z neurofyziologického hľadiska aj ADHD).

**V posledných rokoch výrazne narastá počet neurovývojových chýb (ADHD, autizmus, atď.). Dávajú sa do súvislosti s toxickou záťažou matky, možné sú aj iné príčiny.**

Toxiny v organizme matky narušujú vývoj imunity dieťaťa a vývoj nervového tkaniva plodu. Napokon, preukázal to aj nedávny

český vedecký výskum, ktorý bol zameraný na vplyv toxínov z ovzdušia na vývoj plodu. Toxická záťaž prispieva aj k problémom s udrжанím tehotenstva a k predčasným pôrodom. Akékoľvek stresy počas tehotenstva narušujú vývoj motorických reflexov dieťaťa, ktoré sú potrebné pre správnu polohu plodu, prirodzený pôrod a pre vývoj postulárnych reflexov v prvom roku života (plazenie, lezenie, chôdza). Každé štvrté dieťa v Českej republike sa narodí cisárskym rezom. Tieto deti nemajú optimálny črevný mikrobióm, ktorý cez blúdivý nerv ovplyvňuje chémiu mozgu. A to je napríklad jedna z vedecky uznaných príčin autizmu.

**S akými prejavmi stresu v priebehu tehotenstva sa stretávate u narodených detí?**

Treba si uvedomiť, že všetko, čo prežíva matka v tehotenstve, má jej dieťa uložené v podvedomej pamäti. To pekné, aj to menej pekné, traumatické. Psychosomaticky to ovplyvňuje jedinca po celý život, až kým škodlivý, podvedomý záznam neodstránime (napríklad pomocou EFT).

V praxi evidujem najčastejšie tieto rizikové faktory: umelé oplodnenie, neplánované a nechcené tehotenstvo jedným či obomi rodičmi, partnerské a pracovné stresy, udržiavané tehotenstvo, strach o život a zdravie dieťaťa, odber plodovej vody, vyvolaný či problematický pôrod, cisársky rez.

**Pre svojich klientov využívate okrem rôznych metód aj prípravky Energy. Ktoré pomáhajú najčastejšie?**

Prípravky Energy pomáhajú odstrániť neurofyziologickú príčinu porúch. Najčastejšie je to podľa testu EAV **Korolen, Renol, Stimaral**, občas **Regalen** a niekedy aj **Gynex** (u expresívnych dysfázií) v kombinácii s prípravkami **Vitamarin, Organic Sacha Inchi, Peralgin, Relaxin, Revitae, Celitin, Fytomineral** a **Organic Goji**. Je to skutočne individuálna záležitosť.

*Ďakujeme za rozhovory,*

**MUDr. KATEŘINA HMELOVÁ  
KONIEC SERIÁLU**





## Prílohy – večná téma diét

Minule sme sa zaoberali obedmi a povedali sme si, ako by mal správny obed vyzeráť, čo by mal obsahovať a kedy ho jesť. Dnes by som sa chcela zamerať na veľmi spornú prílohovú časť nášho hlavného chodu, či už ide o obed alebo večeru. Asi všetci poznáme klasické odporúčania pre prípad, že chcete zhodiť nejaké kilá. Vynechajte prílohy - a je to! Je tomu tak?

### NA ČO SI DAŤ POZOR

Problémom príloh nie je to, že ide o sacharidy. Aj tie naše telo potrebuje, a to najmä v tejto zložitej, resp. komplexnej podobe. Ťažkosť spočívajú v tom, že naša strava obsahuje nadbytok sacharidov. A najväčšou záľudnosťou je tzv. glykemický index, ktorý označuje rýchlosť vstrebávania sacharidov do krvi. Čím rýchlejšie sa molekula cukru vstrebáva do krvi, tým horšie. Po konzumácii potraviny s vysokým glykemickým indexom nastane okamžitý vzostup hladiny cukru v krvi alebo hyperglykémia. Telo ako reakciu na to vyplaví inzulín, ktorý hladinu cukru zasa zníži. Ak teda funguje všetko tak, ako má.

Keď často jeme jedlá s vysokým glykemickým indexom (GI), hladina cukru v krvi sa rozkolíše a my sa dostávame na horskú dráhu glykemickej krivky, keď môžeme byť po jedle nervózni, podráždení, máme skoro opäť hlad, najmä na sladké. Jedlá s vysokým glykemickým indexom bývajú niekedy označované ako „hladné“ a patria sem mnohé prílohy. To, aký glykemický index má potravina, je ovplyvnené nielen jej zložením (napríklad potravina s vyšším obsahom vlákniny, bielkovín, kyselín má nižší GI), ale aj spôsobom prípravy jedla. Rozvarené cestoviny majú vyšší GI než tie, ktoré sú pripravené al dente, rovnako tak vyprázané hranolky v porovnaní so zemiakmi varenými v šupke alebo len v pare.

### DIÉTA? NIE! TRVALÁ ZMENA STRAVOVACÍCH NÁVYKOV

Ak na istý obmedzený čas vynecháme prílohy, asi svoju hmotnosť naozaj znížime. Ale myslím, že ide len o zmenu dočasnú, keď sa viac či menej trápime nedokonale zostaveným

jedlom a časom opäť skĺzneme k starým zvykom. A ručička na váhe sa opäť záľudne posunie k vyššiemu číslu. Skôr než vynechať prílohu je lepšie obmedziť ju alebo spestriť zeleninou. To je cesta k pozitívnej a trvalej zmene. Teraz na jar si telo a jarné suroviny priam vyžadujú, aby sme ich pridali do jedla. Rôzne klíčky, prvé zelené lístky ako žihlava, špenát, jarná mrkvička, reďkovka – to je ono! Dva jarné a ľahko veľkonočné recepty pre inšpiráciu nájdete na konci článku.

### PRÍLOHY BEZ FANTÁZIE

Ako ste na tom s pestrosťou svojho jedálneho lístka čo sa týka príloh? Poďme počítať – zemiaky na mnoho spôsobov vrátane hranoliek, knedle žemlové a zemiakové, občas biela ryža a kupované cestoviny? Zásah? Škoda, preškoda! Batáty, pohánka, krúpy, cícer, divoká ryža, šošovica... Všetko toto by tiež mohlo zaplniť tú potrebnú 1/4 taniera, ktorú by mala zabrať príloha, poťažmo komplexné sacharidy. V kombinácii so zeleninou, ktorá by mala predstavovať až polovicu taniera, absolútne skvelé! Ide len o to vedieť tieto suroviny dobre ochutiť, používať korenie a kvalitné tuky. Prílohou je aj pečivo, tam je asi zbytočné radíť, že rožky bez živín je dobré nahradiť kvalitným kváskovým a celozrnným pečivom.

### NAŠA KUCHYŇA TO VEĽMI NEVIE

Naše tradičné jedlá sa bez prílohy nezaobídu. Napríklad knedľa s mäsom a kapustou, sviečková so žemľovou knedľou... Ochudobniť sa o neoddeliteľnú súčasť tradičného pokrmu by bol takmer hriech! Tu zostáva len poradiť – množstvo prílohy vedome znížte. Nemusíte predsa zjesť 5 knedlí, 1–2 stačia. Vychutnajte si tradičné pokrmy raz za čas, pripravte si ich doma z kvalitných a lokálnych surovín, omáčky skúste namiesto múky zahustiť len tučnou smotanou, kapustu nezahusťujte vôbec a knedle starostlivo a s rozumom počítajte.

### MÔJ POHĽAD

Knedle naozaj nemusím, to priznávam na rovinu. Nie že by som nejedla sviečkovú alebo si ku kačke s kapustou dala ryžu. Ale jeden kúsok knedle je pre mňa dosť. Zato milujem zemiaky, a to na všetky spôsoby. Aby to nebola taká bomba, kombinujem ich s batátmi, zelerom, petržlenom alebo špenátom, pečiem ich s mrkvou či cviklou a vždy doplním kopcom listovej zeleniny. Rožky u nás nevidíte, zato pečiem domáci kváskový chlieb. Skúste to, jar je ideálny čas na zmenu!

*Krásnu a veselú Veľkú noc s množstvom farieb na tanieri vám praje*  
**ZUZANA KOMŮRKOVÁ**

## CELOZRNNÝ KUSKUS SO ŽIHLAVOU A REĎKOVKOU

250 g celozrnného kuskusu, cca 150 g mladej žihľavy (dá sa nahradit' špenátom), 1 zväzok reďkovky, 2 jarné cibulky s vňaťou, 1 strúčik cesnaku alebo niekoľko listov medvedieho cesnaku, šťava z 1/2–1 citróna, 2 lyžice olivového oleja, bylinky podľa chuti – petržlen, bazalka, 3 hrste píniových semienok alebo orechov, soľ, čierne korenie

Kuskus pripravíme podľa návodu na obale. Žihľavu opláchneme a natrháme na kúsky, reďkovky, cibuľku a cesnak nakrájame na kolieska. Bylinky nasekáme. Na olivovom oleji vo vysokej panvici orestujeme bielu časť jarnej cibulky, cesnak, pínie. Vhodíme žihľavu, ktorú necháme len ľahko ľahnúť. Odstavíme z plameňa. Pridáme bylinky, zelenú časť jarnej cibulky, mäkký kuskus, šťavu z citróna, nakrájanú reďkovku a dochutíme soľou a korením. Podávame ako prílohu k hydine alebo bielej rybe. Výborný je aj k syrom ako je haloumi.



## VEĽKONOČNÁ PLNKA Z KVÁSKOVÉHO CHLEBA SO ŠPENÁTOM

300 g kváskového chleba, 6 domácich vajec, 80 g masla, 150 g žihľavy (opäť sa dá nahradit' listovým špenátom), 2 dl mlieka, 1 veľká červená cibuľa, 50 g nasekaných mandlí alebo mandľových lupienkov, soľ, čierne korenie, muškátový oriešok

Chlieb nakrájame na kocky a môžeme ho nechať cez noc alebo pár hodín vopred vyschnúť. Zalejeme ho mliekom, aby nasiakol. Pridáme žĺtky, rozpustené maslo, nasekanú žihľavu, najmä nasekanú cibuľku (ktorú môžeme vopred orestovať na oleji) a mandle. Dobre premiešame a dochutíme soľou, korením a muškátovým orieškom. Z bielkov vyšľaháme tuhý sneh, opatrne ho zapracujeme do zmesi. Pečieme na 180 stupňov v pekáči vyloženom papierom na pečenie asi 45 minút.

Podávame k pečenému veľkonočnému kuriatku, ktoré môžeme tiež naplniť plnkou. Ak chcete podávať plnku samostatne a ste „mäsoví“, pridajte do nej kvalitnú šunku alebo údené mäso.

# Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu XL.

V predošlom texte sme spomínali, že srdce nie je iba orgánom na pumpovanie krvi, ako to tvrdí väčšina predstaviteľov oficiálnej medicíny. Je orgánom spojeným aj s duševnými a duchovnými funkciami. Býva označované ako sídlo duše, stred našej existencie, brána od polarity do jednoty, čo je aj základnou témou seriálu článkov. Z duchovného hľadiska ide teda o zmyslový orgán, ktorého základnou najvyššou funkciou je udržiavanie jednoty a lásky. Čo sa týka súvislosti srdca a srdcovej čakry, táto prepája a zjednocuje aktivity troch spodných čakier spätých s fyzickým svetom človeka, s hornými tromi, napojenými na duševné a duchovné aspekty bytia.

Ak srdce nie je dostatočne zásobované energiou lásky, ktorú predstavuje tiež krv ako životná energia, jeho funkcia sa naruša. Často sa to stáva pri zúžení, zatvrdnutí koronárnych, vencovitých tepien pre rôzne príčiny. Následkom toho prichádza srdcová angína. Psychickou príčinou býva najčastejšie nedostatok medziľudskej srdečnosti, vytvorenie si stvrdnutého ochranného valu okolo srdca, za ktorý sa človek môže ukryť. Okrem prípravkov Energy – Ruticelitu a Korolenu, Vitamarinu, Flavocelu a ďalších – je potrebné dopriať si pri jeho záchrane pokoj, nastaviť život na srdce, načúvať jeho hlasu, ale aj priznať si pocity úzkosti a nenávisť. „Vyplakať sa“ plačom, ktorý srdce „odmäkčí“. Akonáhle sa dokážeme dostať do svojho stredu a odstrániť zo života všetky „nepriateľské mocnosti“, srdce sa otvorí pre druhých a ich potreby, aby sa mohlo držať biblického „Miluj blížneho svojho ako seba samého“. Potom sa dokáže samo živiť. Pri nízkom krvnom tlaku je potrebné naučiť sa akceptovať nespútaný tok diania, vedome prijať úlohu obeť namiesto unikania do roly spojenej so sebaobetovaním. Naplnením liečby je nájdenie svojho plnohodnotného miesta v živote a zakorenenia, čo je spojené s oddaním sa životu.

Vysoký krvný tlak býva spojený s množstvom podnetov, od permanentných konfliktných situácií, ktoré nás vystavujú tlakom, pričom ich nedokážeme vyriešiť, po potláčané nepriateľstvo a zabrzdenu, nadmerne kontrolovanú agresivitu, často zvnútorňovanú na základe „požiadaviek“ society. No nezriedka býva príčinou aj blokovanie aktivít na telesnej funkčnej úrovni, hlavne ak postihnutého jedinca prenasleduje predstava o vlastnej nenahraditeľnosti a potrebe byť všadeprítomný. Veľakrát stačí spoznať hlavný konflikt, ktorý treba vyriešiť a vynaložiť všetky sily na jeho spracovanie, vyriešenie, teda postupné odstránenie. Ťažšie to býva so skutočným ovládnutím vlastných emócií. Ak to nedokážeme, nečudujme sa, že problém pokračuje. Z prípravkov by bolo možné okrem doteraz spomínaných poradiť **Stimara**l a **Relaxin** - s nimi dokážeme zvládnuť nápor zátťažových situácií. V niektorých prípadoch stačí priznať si pranie byť uznávaný okolím (vypočúť tak vnútorný hlas srdca a vziať ho na vedomie, aj keď sa to možno zdá byť spoločensky neprijateľné).



K doteraz spomínaným problémom sa radia aj sklerotické procesy na cievach, hodnotené z hermetického hľadiska ako ťažkosti so spracovaním nezmeniteľných situácií. Často nastávajú vtedy, keď si človek naberie na seba priveľa zodpovednosti a nevie, ako prestať. Slepá ulička, do ktorej sa jedinec dostane, sa často končí záchvatom. Pocity izolácie vyvolanej stavom pochádza často z detstva, keď jedinec trpel pocitom nedostatku predovšetkým/nielen lásky. Po záchvate sa rýchlejšie zotaví, keď má blízko seba milujúceho partnera, ktorý mu pomôže hoci aj s programom Energy.

Srdce je z hľadiska energetiky spojené, ako sme spomenuli, so srdcovou čakrou a jej narušená funkcia súvisí aj s chorobami imunitného systému. Takých je z roka na rok viac, ba na základe skúseností s klientelou a vychádzajúc zo štatistik organizácií, ktoré sa venujú posudzovaniu príčin chorobnosti populácie usudzujem, že ich počet bude naďalej prudko rásť v súvislosti s nesúlalom energií, ktoré na nás pôsobia (elektromagnetické a iné žiarenie, klimatické zmeny, nebezpečná chémia v bezprostrednom okolí, negatívne emócie súvisiace s konkurenčným prostredím, zámerne poškodzovaný svet emócií, vzťahov, a podobne). Prejavujú sa v rôznych podobách ako alergia, rakovina, AIDS či únavový syndróm a mnohé ďalšie.

Aj keď sme AIDS/HIV (syndróm získanej imunitnej nedostatočnosti) v počiatkoch jeho šírenia radili medzi pohlavné choroby, zdroje ochorenia majú mnohokrát iný pôvod (hoci najčastejším spôsobom šírenia bývajú práve pohlavné aktivity). Vírus poškodzuje schopnosť týmusu nechať dozrievať a produkovať T-bunky, ktoré sa podieľajú takmer na všetkých imunitných reakciách. Táto porucha zapríčiňuje vznik mnohých infekcií a tumorov, s ktorými by si za iných okolností náš strážca, imunitný systém, dokázal poradiť. Ten však môže prepadnúť malomyselnosti už v ranom detstve, takže stačí malý podnet, aby stratil „kondíciu“.

**O príčinách spomenutého si povieme zopár myšlienok nabadúce. Dnes by som sa s vami chcel podeliť o niekoľko príznačných citátov z diela Antoina de Saint-Exupéryho o láske, srdci a podobných dôležitostiach:**

„Pravá láska sa nikdy nerozdá. Čím viac dávaš, tým viac ti zostáva.“  
„Miluješ, pretože miluješ. Pre lásku niet dôvodu.“  
„Pravá láska sa začína tam, kde sa už nečaká odmena.“  
„Dobre vidíme iba srdcom, to hlavné je očiam neviditeľné.“

*Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK*

# Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

## LOPÚCH – NEOBYČAJNÁ BURINA

Kto by nepoznal lopúch! Hoci názov odkazuje na jeho listy, známejšie, aj keď väčšinou nechvalne, sú jeho plody. Ako deti sme po sebe počas hry tieto „lepivé“ guľôčky hádzali. Smiech nás prešiel, keď nám ich potom mama vyčesávala z vlasov alebo keď sme ich my museli vyčesávať z kožuchu našej Brity. Perfektnú schopnosť nažiek lopúcha zachytávať sa na oblečení ľudí, srsti cicavcov a v perí vtákov, čo je častý spôsob rozširovania semien, si iste všimli milióny, ak nie miliardy ľudí.

## VYNÁLEZ STOROČIA?

Zužitkovať ich však napadlo až v roku 1948 Georgeovi de Mestralovi. Tento švajčiarsky vynálezca po prechádzke so svojím psom a neskoršej náročnej očiste oboch od lopúchových guľôčok si (asi) povedal, že všetko zlé je na niečo dobré, vzal lupu a „objavil“ suchý zips. Originálny vynález matky prírody zužitkoval na osídlenie takmer celej planéty. Gombíky, lapun, lapuň, babí koreň, ježko alebo bodliak, ako sa lopúch nazýval, pochádza z Európy, ktorú osídľuje takmer celú. Rýchlo sa rozšíril cez celú Áziu až do Japonska, zavlečený bol aj do Afriky, Severnej Ameriky, Austrálie a na Nový Zéland. Prospieva na pustých lúčach, rumoviskách, násypoch, pri okrajoch lesov, ciest a polí, v suchšej a bohatšej pôde, od nížin do hôr.

## MÁ TO HÁČIK

Lopúch väčší (*Arctium lappa*) je dvojročná rastlina z čeľade hviezdnicovitých. Ako už napovedá jej názov, naozaj je väčšia: v prvom roku môže jeho silná, ryhovaná a značne sa rozvetvujúca stonka dorásť do metrovej výšky, v druhom roku aj dva metre a prízemné listy môžu mať až pol metrovú dĺžku. Vretenovitý koreň sa pritom zavrta až do hĺbky 70 cm. Listy lopúcha pripomínajú zelené, zospodu chlpaté srdce na silnej stopke. Fialovo-červené trubkovité kvietky, zložené v typických guľovitých úboroch, sa na vrcholoch stonky objavujú postupne od júna do septembra v druhom roku vegetácie. Kvietky majú na špici háčik, ktorý pomáha plodom – rebrovitým nažkám – šíriť sa tak ďaleko, ako sa len jeho zvierací či ľudský „roznášač“ dostane. Na „obyčajnom“ lopúchu tak opäť môžeme obdivovať dokonalosť zámeru prírody. V prírode sa môžeme stretnúť aj s lopúchom menším, hájnym (majú hroznovité okvetie) a plstnatým, ktorý nemá liečivé účinky. Všetky druhy sa navzájom krížia.

## ZDRAVIE SKRYTÉ V KORENI

Na liečebné účely zbierame (kopeme) predovšetkým lopúchový koreň. Najviac účinných látok má pred zakvitnutím - teda do jari druhého roka života rastliny. Zbiera sa na jar v marci a apríli, ešte predtým než vyženie listy, alebo až na jeseň - v septembri a októbri. Mladé korene sú dlhé a krehké a dajú sa jesť aj surové, neskôr sú drevnaté. Sušia sa narezané na cca 10 cm dlhé kúsky, v tieni, do 40 °C. Po usušení sú vo vnútri šedožlté, horké, bez zápachu. V chlade vydržia aj pár mesiacov, na neskoršie použitie sa dajú zmraziť alebo naložiť do alkoholu či oleja. Zriedka sa využívajú aj mladé listy a semená lopúcha. Lopúch obsahuje vysoké množstvo polysacharidov (z toho až 50% inulín) a bielkovín, slizy, silice, triesloviny, horčinu, minerály (draslík, železo, mangán, horčík), vitamíny (E, C, riboflavin, kyselina listová, pyridoxín, niacín), glykozidy, kyselinu palmitovú a stearovú. Ako zaujímavá látka sa ukázal v semenách prítomný arctigenín s laboratórne potvrdenými antibakteriálnymi, protívirusovými a dokonca protinádorovými účinkami, uvádza sa aj pôsobenie proti vírusu HIV.

## OČISTA LOPÚCHOM

Všetky tieto látky robia z obyčajného lopúcha liečivku s mnohými indikáciami. Podpora metabolizmu, detoxikačné, močovo- a potopudné, protizápalové, antiseptické, fungicídne a antioxidačné účinky lopúcha využíva tradičná (naša a ázijská) medicína už stáročia. Vnútorne vo forme odvaru pomáha regulovať telesnú hmotnosť a hladinu cukru a cholesterolu v krvi, dezinfikuje tráviace a močové ústrojenstvo pri zápaloch a uľavuje aj pri meteorizme, odporúča sa aj pri reumatizme a rôznych kožných problémoch (akné, dermatitídy, ekzémy, plesne). Zvonka sa používajú lopúchové maste, obklady, kúpele či kloktanie na zle sa hojace rany (afty, akné, spáleniny), vredy, vyrážky alebo hemoroidy. Výťažok zo semien lopúcha podporuje rast vlasov, je účinným spojencom v boji proti vypadávaniu vlasov a lupinám (v zmesi napríklad so žihľavou alebo brezou) a je často zložkou rôznych kozmetických a liečivých prípravkov. Vyskúšať ho môžete v Protektine od Energy. Lopúch je aj povinnou kapitolou každej, najmä ázijskej zdravej kuchárskej knihy. Okrem horkých listov sa dá jesť celý: surový, v polievke (v Japonsku populárne gobo), varený (à la špargľa), pečený, nakladaný, na kyslo, na sladko - ako len chcete. Práve teraz si môžete pochutnať napríklad na lopúchovej veľkonočnej plnke alebo jarnom šaláte.

*Veselé Veľkú noc a zdravie po celý rok!*  
Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

# GYNEVET & AUDIVET

SILNÁ IMUNITA A ZDRAVÁ KOŽA VO VÝHODNOM BALENÍ!

## GYNEVET

Udržiava optimálnu rovnováhu hormónov a zvyšuje výkonnosť imunitného systému. Účinne pomáha proti stresu.

## AUDIVET

Pôsobí pri zápaloch slizníc, kože a vnútorného zúkovodu. Odstraňuje bradavice a rôzne kožné výrastky.



PŮVODNÁ  
CENA BALÍČKA  
20,20 € / 26,20 €  
25 BODOV

AKCIOVÁ CENA  
17,10 € / 22,20 €  
UŠETŘÍTE  
3,10 € / 4,00 €

*Gynevet  
&  
Audivet*

GYNEVET

IVET

GYNEVET

AUDIVET



Energyvet.com



Platnosť akcie: od 1. apríla do 30. apríla alebo do vypredania zásob

Viac informácií o prípravkoch a ich podávaní  
nájdete na [www.energyvet.com](http://www.energyvet.com)

# Kráľovstvo drahých kameňov (26)

## SAGENIT ROZŽIARI NAŠE VNÚTORNÉ SVETLO

**Najväčší medzi titánmi, božstvo so zlatými vlasmi a všestranný liečiteľ, mocný a magický sagenit:**

- » projektívny
- » pod vplyvom Slnka
- » v znamení Blížencov a Leva
- » náležiaci k čakre hrdla (5.), srdca (4.), solar plexu (3.) a koreňovej (1.)

Sagenit je veľmi pozoruhodný minerál, ktorý vzniká spojením klasického krištálu s vlasovo mikroskopickými ihlicovými vrstvičkami rutilu. Z chemického hľadiska ide o kombináciu oxidu kremičitého s oxidom titaničitým. Vysoký obsah titánu je faktickým dôvodom liečivosti sagenitu. Zlatisté rutilové vrstvy označované ako Venušine vlasy sú niekedy v základnom minerále (ktorým môže byť okrem krištálu aj ruženín alebo záhnedá, ale aj iné nerasty) pohádzané akoby bez ladu a skladu, inokedy sú stredovo orientované a vytvárajú tzv. rutilové hviezdy, ktoré sa veľmi cenia. Označenie sagenit vystihuje prítomnosť prekrížených, vzájomne prerastených ihlíc, vytvárajúcich akúsi sieť, latinsky sagena. Náleziská rutilu a poťažmo aj sagenitu sú dostupné a dobre zmapované aj v Českej republike na poliach v okolí Golčova Jeníkova, na Pacovsku a pri Soběslavi. Nie je však nič jednoduchšie

ako vydať sa na výlet so zámerom nájsť pomocníka na posilnenie životnej sily - to je totiž hlavnou doménou sagenitu.

### VODA ŽIVOTA

Ako univerzálny liečivý elixír pôsobí sagenitová voda, skrátka sagenit máčaný vo vode a nabíjaný na priamom slnku. Celkovo posilňuje, odstraňuje bolesť a pomáha liečiť množstvo zdravotných ťažkostí. Lieči choroby dýchacích ciest, astmu, chronickú bronchitídu a dokonca aj tuberkulózu. Posilňuje funkciu štítnej žľazy, srdcovú činnosť a imunitný systém. Dá sa použiť pri zápaloch obličiek a močového mechúra. Vysoký obsah titánu preukázateľne podporuje zdravý rast buniek, regeneráciu tkanív a má vplyv na posilnenie svalov a kostí. Táto liečivá voda podporuje titánske vlastnosti.

### ZOSILŇOVAČ

Sagenit dokáže integrovať energiu aj na všetkých ostatných úrovniach, zvyšuje vibrácie a odstraňuje rôzne blokády, ktoré bránia duchovnému rastu. Zvýšením vibrácií sagenit prečisťuje auru a prejasňuje náhľad do podstaty vecí. Razom nám urobí v živote jasno. Pomáha pri akejkolvek duchovnej práci, veštení, astrálnom cestovaní, atď. V bežnom

živote, keď nepredvídame budúcnosť ani sa nevenujeme komunikácii s inými dimenziami, sa účinok sagenitu prejaví vo zvýšení nášho sebavedomia a schopnosti ísť úprimne a priamočiaro za svojimi cieľmi. Sagenit nás chráni pred pocitmi bezmocnosti, márnosti a nepokoja a nedovolí, aby nám pochybnosti druhých či nejaká „blbá nálada“ zobrala naše sny.

### CITOVÁ LIEČBA

Sagenit ulavuje od fóbii, strachu a obáv všetkého druhu, presvetľuje temnotu duše a funguje ako účinné antidepresívum. Žiara Venušíných vlasov dokáže rozpustiť pochybnosti o vlastnej osobe, umožní človeku hrdo a rovno sa postaviť za vlastnú existenciu a žiariť vnútorným svetlom. Zaceľovaním trhlín v aure nás sagenit chráni pred útokmi namierenými na naše citlivé miesta, a preto sa stále ctí ako najlepší talizman ochraňujúci pred počarovaním, negatívnymi zámermi namierenými proti našej osobe a planými sľubmi, ktoré nás robia zraniteľnými. Sagenit je ako permanentný úsmev na tvári, ktorý mení celé naše naladenie a životnú vibráciu a obracia nás do sféry krásy, harmónie a vnútorného pokoja, ktorý je nákazlivý a tak veľmi potrebný.

*Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ*

# Čriepky z mozaiky dejín LII.

## PARACELSOV NOVÝ POHĽAD NA MEDICÍNU V.

Čím viac sa venujem Paracelsovi a jeho prístupom k liečeniu, tým viac ma fascinuje jeho aktuálnosť pre našu dobu a pohľad na zdravie, aký volia tí, čo za svoje krédo prijali komplementárnu naturálnu medicínu. A nezáleží na tom, či patria k predstaviteľom oficiálnych smerov alebo k terapeutom, ktorých by sme mohli zaradiť medzi autodidaktov. I keď sa začleňujú do kategórie laikov, môžeme mnohých z nich pokojne lajknúť. Ak sa chcem pokúsiť uzavrieť kapitolu o tomto skvelom renesančnom človeku - u mnohých jeho súčasníkov lekárovi s pečiatkou *enfant terrible* - nemôžem sa vyhnúť ďalším aspektom jeho teoretickej i praktickej práce, ktorá približuje k možnému smerovaniu tých, ktorí sa nestotožnili len s prvoplánovým smerovaním komerčnej medicíny. Podľa Paracelsa by sa každý, kto sa chce venovať lekárskej povolaniu, mal riadiť istými pravidlami a poznať sedem ciest k osvojovaniu si nevyhnutných poznatkov. Prvým pravidlom je celoživotné štúdium. Kto si podľa neho myslí, že už všetko ovláda, nepochopil podstatu vyvíjajúceho sa sveta. V tom s ním možno absolútne súhlasiť. Nestačí len rozširovať povedzme poznanie narastajúcich liekopisov, ale je potrebné vstrebávať poznatky z rôznych vedných odborov, ktoré sú akýmkoľvek spôsobom späté s medicínou. Druhým pravidlom je rešpekt pred vedomosťami a skúsenosťami druhých, lebo k skutočným znalostiam nedospejeme len štúdiom na školách, ale učia nás všetci, čo majú skúsenosti. Je to jeden z princípov, ktorý napríklad viedol firmu Energy k organizovaniu prednášok v Kluboch, k IVE, kde sa stretávajú skúsení lektori so skupinami tých, čo chcú získať

nielen nové vedomosti, ale tiež podeliť sa so svojimi poznatkami s ostatnými účastníkmi štúdia. Treťou zásadou je životospráva. Tá by mala byť nielen striedma, bez výrazných stravovacích excesov, ale aj v súlade s kozmickými princípmi. A nezáleží na tom, či sa nám podarilo tento súlad dosiahnuť alebo k nemu len dospievame. Najdôležitejšou normou je skúsenosť, lebo len tá robí z lekára-žiaka skutočného majstra. K nej je možné dospieť iba poznávaním toho, čo je overované vedomosťami. K týmto pravidlám a ich dodržiavaniu vedie podľa Paracelsa sedem ciest. Na prvej ceste sa adept stretáva často v podobe vnútorných hlasov, vízií či vo sne s duchovnými bytosťami, ktoré mu poskytujú informácie. Z hľadiska dnešného poznania by sme ju mohli pripodobniť k channelingu. Druhou cestou je odovzdávanie vedomostí z človeka na človeka, kde je ale riziko, že zdroje môžu byť aj chybné. Vlastná skúsenosť je treťou cestou, a tá podľa neho často spočíva v náhode. Štvrtá cesta vychádza z vnuknutí, z práce s virgulou alebo kyvadielkom. Aj táto je však pri nesprávnom ovládaní nástrojov spojená s rizikom nie vždy správnych odpovedí, keď adeptovi chýba schopnosť správne sa prepojiť na energoinformačné pole. Posledné tri cesty spája náuka o signatúrach – chiromantia (predpovede zo znakov na ruke), fyziognómia (podoba, vzhľad niečoho) a porozumenie celkovému tvarovému vyjadreniu substancie (k čomu patrí pach, chuť, korešpondencie s planetárnymi silami). Okrem pravidiel a ciest formuloval Paracelsus aj štyri piliere, na ktorých

má byť liečenie postavené – filozofia, astronómia, alchymia a nadovšetko cnosť. Lekár musí byť súčasne aj filozofom, lebo „kto neštudoval filozofiu ..., rozumie liečeniu ako kominár pečeni chleba“. Pre neho bola filozofia cestou k poznaniu neviditeľného sveta (energií), ktorý pôsobí v prírode. Sú to vedomosti o „svetle v prírode“ a „láska k duchu v prírode“, je to „poznanie plodov zeme a vody, ich prirodzenosti a sily. Filozof je ten, kto pozná život, zakúsil ho a prebádal“. Samozrejme to všetko v súvislosti s človekom slúži na pochopenie jeho skutočnej prirodzenosti a vytvorenie si predstavy o podmienkach, ktoré ho určujú a ktorých je sám príčinou v zmysle hlbokého poznania hermetického posolstva zasvätencov „ako hore tak dole, ako dole tak hore; ako v malom tak vo veľkom; ako vnútri tak vonku, ako vonku tak aj vnútri“. Na základe toho sa Paracelsovi ukázalo, že rozmanitosť liekov a ich zvláštne znaky majú svoj náprotivok v rôznych povahách ochorení. A na to je potrebné vnímať svet všetkými zmyslami, ako to vyjadril sto rokov po Paracelsovi aj Ján Amos Komenský vo vzletnom výroku o učení sa a poznávaní: „Proto budiž zlatým pravidlom, aby všechno bylo předváděno všem smyslům, kolika možno, totiž věci viditelné zraku, slyšitelné sluchu ... a může-li být něco vnímáno více smysly, budiž předváděno více smyslům.“ Posudzovanie sveta liekov a javov na základe ich rôznych znakov zahŕňa náuka o signatúrach. K jej porozumeniu dospejeme až vtedy, keď sme schopní spájať zdanlivo úplne odlišné veci na základe istých období, a taktiež akauzálnych synchronicit, využívajúc pritom schopnosti duševnej „extrapolácie a interpolácie - z jedného pochopiť mnohé, z mnohého jedno“.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



# NIE JE OLEJ AKO OLEJ! VYUŽITE ICH TERAPEUTICKÉ VLASTNOSTI PRE ZDRAVIE AJ KRÁSU

## PRI NÁKUPE 2 PRÍPRAVKOV ZĽAVA 25 %

### 2x Organic Sea Berry oil

pôvodná cena: 25,8 € / 33,6 €

akciová cena: 19,3 € / 25 € / 24 bodov

ušetrite: 6,5 € / 8,6 €

### 2x Organic Sach Inchi

pôvodná cena: 19 € / 24,6 €

akciová cena: 14,2 € / 18,4 € / 17 bodov

ušetrite: 4,8 € / 6,2 €

### 2x Organic Nigella Sativa / 2x Himalayan Apricot oil / Organic Nigella Sativa + Himalayan Apricot oil

pôvodná cena: 19,8 € / 25,8 €

akciová cena: 14,8 € / 19,3 € / 18 bodov

ušetrite: 5 € / 6,5 €

### Organic Sea Berry oil + Organic Nigella Sativa

**Organic Sea Berry oil + Himalayan Apricot oil**

pôvodná cena: 22,8 € / 29,7 €

akciová cena: 17,1 € / 22,2 € / 21 bodov

ušetrite: 5,7 € / 7,5 €

### Organic Sach Inchi + Organic Nigella Sativa

**Organic Sach Inchi + Himalayan Apricot oil**

pôvodná cena: 19,4 € / 25,2 €

akciová cena: 14,5 € / 18,9 € / 18 bodov

ušetrite: 4,9 € / 6,3 €

### Organic Sea Berry oil + Organic Sach Inchi

pôvodná cena: 22,4 € / 29,1 €

akciová cena: 16,8 € / 21,8 € / 20 bodov

ušetrite: 5,6 € / 7,3 €



25%  
zľava



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



# ABY NÁM JAR VOŇALA

## REGALEN + PERALGIN (-15%)

PŮVODNÁ CENA: 34,3 € / 44,6 €

AKCIOVÁ CENA: 29,1 € / 37,9 € / 36 bodov

UŠETRÍTE: 5,2 € / 6,7 €



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

## Dna – Choroba nielen kráľov a boháčov

V minulosti na dnu (Arthritis urica, Pakostnica, PPodagra) trpeli hlavne panovníci a bohatí ľudia z tzv. vyššej spoločnosti, ktorí si mohli dovoliť konzumovať veľa mäsa a alkoholu. Preto sa nazývala chorobou bohatých. Poznal ju už grécky lekár Hippokrates, mal ju napríklad Ľudovít XIV., Goethe či Newton. V súčasnosti postihuje asi 2% populácie vyspelých krajín, oveľa častejšie mužov. Charakterizuje ju zvýšená hladina kyseliny močovej v krvi, ktorá kryštalizuje. Drobné kryštáliky sa ukladajú do kĺbov a okolitých štruktúr, kde spôsobujú silný zápal, bolesť a opuch. Dna patrí medzi zápalové reumatické

ochorenia. Typickým prejavom je akútny záchvat charakterizovaný prudkou, až neznesiteľnou bolesťou výrazne zapáleného kĺbu, najčastejšie záprstného kĺbu palca nohy. Je horúci, opuchnutý a veľmi citlivý na dotyk.

Príčinou dny je zvýšená hladina kyseliny močovej v organizme, ktorú môže spôsobovať viacero faktorov. Rolu hrá genetika, zvýšený príjem potravín bohatých na puríny ako sú vnútornosti, červené mäso, alkohol, strukoviny. Z nich sa pri poruche metabolizmu nadmerne tvorí kyselina močová. Na príčine môžu byť aj niektoré ochorenia, najmä obličiek, štítnej žľazy, metabolický





### Moje odporúčanie pri zvýšenej hladine kyseliny močovej

V životospráve je potrebné trvale dodržiavať tzv. nízkopurinóvu diétu, čiže nekonzumovať vnútornosti, červené mäso, hovädzí vývar, červené víno, destiláty ani strukoviny. Z liekov sa pri akútnom dnavom záchvate podávajú protizápalovo pôsobiace lieky, tzv. antiflogistiká, resp. antireumatiká a počas akútnej fázy tiež Kolchicin. Túto liečbu vždy predpisuje, riadi a zdravotný stav kontroluje lekár, pretože môže mať vedľajšie nežiaduce účinky. Následne sa pokračuje dlhodobo liekom Allopurinol a sleduje sa zdravotný stav a hladina kyseliny močovej. Odporúča sa piť viac tekutín, aspoň 2 až 3 litre vody denne, aby sa kyselina močová mohla z tela dobre vylučovať, čím sa zabráni tvorbe obličkových kameňov (urátov). **Veľmi dobre môžu pomôcť aj prírodné prípravky Energy.** V prvom rade je to RENOL, ktorý podporí vylučovanie kyseliny močovej cez obličky za predpokladu, že pijeme dostatok tekutín. Pomáha regenerovať ich funkciu. Vhodný je aj REGALEN, ktorý podporuje detoxikačnú funkciu pečene a celkovo metabolizmus. Neužívame ho však naraz s Renolom, až po minimálnej týždňovej prestávke. Účinne detoxikovať pomáhajú kapsuly CYTOSAN a prípravok FYTOMINERAL, taktiež kúpele BALNEOL a BIOTERMAL. Lokálne sú na bolestivé a zapálené kĺby ideálne bylenné krémy ARTRIN a DROSERIN.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

syndróm, tiež onkologické choroby, ale aj užívanie niektorých liekov. Najčastejšou príčinou vysokej hladiny kyseliny močovej v krvi (až v 90%) je to, že obličky ju dostatočne nevylučujú. Ak je hladina kyseliny močovej dlhodobo výrazne zvýšená, t.j. nad 530  $\mu\text{mol/l}$ , významne narastá riziko jej kryštalizácie. Drobné kryštáliky sa potom ukladajú v kĺboch, šľachách a okolitom tkanive, kde spôsobujú zápalovú reakciu. Zápalový chorobný proces postihuje hlavne kĺby palcov nôh, drobné kĺby prstov rúk, ale môžu byť postihnuté aj členky, kolena, lakta. Ochorenie sa prejavuje opakovanými akútnymi záchvatmi artritidy, čiže zápalu kĺbov. Čím častejšie sa záchvaty opakujú, tým viac sa kĺby poškodzujú.

#### Od záchvatu po zlyhanie funkcií

Záchvat charakterizuje prudká bolesť, začervenanie a opuch zapáleného kĺbu, najčastejšie palca nohy. Ten je potom

veľmi citlivý na dotyk. Bezprostredným vyvolávacím momentom môže byť konzumovanie alkoholu alebo nadmerný príjem potravy, najmä vnútorností, pečene či strukovín. V období medzi záchvatmi nemusí mať postihnutý výraznejšie ťažkosti. Po častom opakovaní záchvatov sa môžu na kĺboch objaviť trvalé zmeny ako prejav chronickej dny. Vznikajú usadeniny tzv. urátových kryštálikov, čo sú vlastne soli kyseliny močovej, tzv. tofy. Tieto ďalej poškodzujú chrupky kĺbov, dráždia okolitú kosť a nastáva reaktívna, nepravidelná novotvorba kostnej hmoty so vznikom výrastkov, tzv. osteofytov. Celý proces sprevádza zápal a bolesť. Uratické tofy sa môžu ukladať aj v okolí kĺbov, v šľachách, koži, tiež v oblasti ušnic, dokonca aj na chlopniach srdca, v tráviacom trakte a v obličkách v podobe kameňov. V obličkách môžu spôsobiť narušenie funkcie, zlyhanie a predčasnú smrť.

## ODBORNÝ SEMINÁR ENERGY VET

Dátum: 1. 6. 2019

Miesto konania:

hotel Hradná stráž, Topoľčianky

Prednášajúca:

MVDr. Milena Martincová

Bližšie informácie:

Daniela Sýkorová,

mobil: 0907 140 836,

e-mail: danielasykorova22@gmail.com



# Moji klienti

*V predchádzajúcich Vitae ste sa mohli dočítať o veterinárnych seminároch, ktoré nám pomáhajú pomáhať našim zvieracím priateľom. Ich súčasťou je kazuistika, ktorá popisuje aj vážne stavy a ich účinnú terapiu. A hoci článok v časopise nie je seminár, rada by som čitateľom aspoň takouto formou priblížila možnosti využitia prípravkov a moje skúsenosti. Sama totiž viem, že často veľa vieme, no v každodennom živote nám tie najbližšie a najjednoduchšie riešenia nenapadnú. Vážim si každého živého tvora, s pokorou k nim pristupujem a považujem ich za partnerov. V mojom prípade počnúc sliepkami a končiac koňom.*

## SLIEPKY

Sliepky, ktoré boli chované na znášku domácich vajíčok, začali mať koncom zimy problém. A samozrejme, problém mali aj ich majitelia. Niektoré znesené vajíčka, napriek tomu, že boli určite čerstvé, výrazne a nepríjemne páchli. Takýchto vajíčok pribúdalo, až to prišlo do štádia, že žiadne sa nedalo použiť. Sliepky chradli a niektoré uhynuli. Oslovení veterinári krčili plecami, navrhnuté liečby nezaberali. Začali sme kvapkať Imunovet do vody. Niekoľkokrát za deň sme vodu menili, mali prístup aj k čistej vode. Prišli na rad aj iné opatrenia. Pôvodný, drevený kurín sme spálili a čo sa dalo, to sme dezinfikovali. Z krdla zostalo 80 percent sliepok. Tie sa pozviechali a slúžia nám dodnes. Nevieime presne, čo bolo spúšťačom a aké ochorenie ich trápilo, no dôležité je, že po 2-3 týždňoch sa život vrátil do starých kolají.

## KONE

Najviac mojich „klientov“ tvoria kone. Určite tu zaväzujú aj fakt, že kôň a jeho réžia sú dosť nákladné na financie. Ak kôň nie je vo svojej koži, stojí to ešte viac peňazí. Koníčkari bývajú pri svojich zverencoch dosť úzkostliví. Športové kone, kobyly mojich kamarátov Savana a G-Star, sú dvojica, ktorá takmer dva roky spolu absolvuje všetky výjazdy na preteky. Päťročná G-Star je temperamentná (niekedy až na hrane zvládnuteľnosti), jej problémom bola nechúť piť, takže bola dehydrovaná. Z toho vyplýva aj nechutenstvo a iné komplikácie. Riešenie: na zvládnutie nesústredenosti sme použili Etovet (rovnako ako výber produktu je dôležitý aj čas, doba začatia a dĺžka podávania). Do vody dostávala Fytovet a s ním objavila, aké chutné je dobre sa napiť. Organizmus dostal potrebnú dávku minerálov a stopových prvkov, upravilo sa aj vyprázdňovanie. Problémom dvanásťročnej Savany boli časté opuchy končatín bez zjavnej príčiny (u koní nič výnimočné). Opuchy sa však objavili hocikde na tele, čo už také bežné nie je. Prišla občas stuhnutosť svalov, menej ohybné kĺby a pukanie v nich. Typická adeptka na Renol. Už po prvej kúre boli pochválení od kováča (upravuje kopytá raz za 6-8 týždňov a na kováča sa hovorí, že je to pol doktora, takže ten sa vyzná), aké má táto kobyľka krásne čisté (rozumej bez opuchov) nohy. Obe dostávajú počas športovej sezóny (keď najviac vypotia) takmer nepretržite Fytovet, v zime podľa uváženia.

## PSY

Úlohou poľovných psov plemena anglický špringeršpaniel je prinášať na poľovačkách ostrieľanú zver, t.j. kačice, zajace. Títo nezbedníci trápili majiteľa tým, že oni zver pred prinesením tak doničili, že bola nepoužiteľná. Či bola problémom genetická výbava, výcvik alebo iná príčina, nebudeme riešiť. Vieme však, že pomohol Etovet podávaný niekoľko dní pred poľovačkou a tomu prispôsobený režim (pohyb, strava, zamestnanie). Toto sú príklady, ktoré dokazujú opodstatnenosť podávania veterinárnych prípravkov a dôležitosť vedomostí pri ich používaní. Všetko má svoje miesto a poriadok pri užívaní.

*Prajem vám zdravých a spokojných zverencov  
a uvedomelých majiteľov.  
DANKA SÝKOROVÁ*





## O potrebe filozofie

**Poznám mnoho dobrých obchodníkov, ktorí si vybrali za spôsob, ako prísť k peniazom, sieťový marketing. Pritom sa často vyznajú v ponúkanom tovare veľmi málo, ak vôbec. Sú však vynikajúcimi nasledovníkmi Petra a Ondreja, ako sa spomína v evanjeliu podľa Matúša, ktorí „vrhali sieť do mora; boli totiž rybári. (Ježiš) im povedal: ‚Podťe za mnou a urobím z vás, rybárov, ľudí.‘ Oni hneď zanechali siete a šli za ním.“**

Bez takýchto nadšených a usilovných rozširovateľov „pletiva“ spotrebiteľov by MLM forma obchodu nemohla jestvovať. Sú spokojní, keď získajú do svojich radov (úrovní) ďalších nadšencov, ich filozofia je orientovaná na ekonomický úspech svoj, firemny, a starostlivosť o rovnaké benefity pre tých, ktorých „polapili“ do svojej siete. Na opačnom póle však sú i takí, sám som sa medzi nich zaradil, ktorí sa nevyznajú v spleťom svete financií natoľko, aby si vybrali zväčšovanie osobného konta v peňaženke či banke za prvoradý záujem. Zaujímajú ich iné prednosti, súvisiace s ponúkaným tovarom či službou. Moja počiatočná nedôvera voči sieťovému obchodu možno súvisela s veľmi zlými skúsenosťami s pyramidovými hrami, ktoré sa po roku 1989 rozmohli v našej spoločnosti (hovorí sa, že obarený pes sa aj dažďa bojí!). Nebol som spočiatku schopný nájsť dostatočne výrazné rozdiely medzi nimi a MLM, aj keď som mal takých vynikajúcich učiteľov, akými sú Peťo Tóth a Janko Šido. Zrejme to však súviselo i s mojou absolútne nedostačujúcou finančnou gramotnosťou. S dovedty vybudovanou životnou

filozofiou nemala tvorba siete skoro žiadne styčné body. No od počiatku som cítil, že produktový program Energy má svoje dôležité opodstatnenie. Skúsení odborníci z oblasti praktického využitia prípravkov, ktorých bolo spočiatku skutočne len zopár (teda odborníkov i prípravkov), ma utvrzovali v mojom pociťovaní od stretnutia k stretnutiu, moje nadšenie pre rozrastajúci sa program expandoval milovými krokmi. Presvedčenie, že môže mať význam aj bez výrazných provízií z predaja (i keď každá korunka navyše poteší) dodnes neustúpilo, len sa upevňuje. Ak by bol program Energy bez vnútornej filozofie, a s tou som sa od počiatku stotožňoval, bol by „odišiel“ z môjho života alebo by doň „nevstúpil“, tak ako mnoho ďalších. Cesta, na ktorú som nastúpil, nebola jednoduchá, vydláždená lesklými dlaždicami rýchleho úspechu. Opäť si dovoľím zacitovať z Matúšovho evanjelia: „Vojdite tesnou bránou; priestorná je brána a široká cesta, ktorá vedie do záhuby; a mnoho je tých, čo tadiaľ vchádzajú. Tesná je brána a úzka cesta, ktorá vedie k životu, a málokto ju nachádza.“ I keď bol diapazón mojich vtedajších záujmov široký – fytooterapia, astrológia, jungovská psychológia, ... a knižnica dosť bohatá, od chvíle, kedy sa objavil program Energy v mojom životnom zornom poli a ja som sa vydal na púť za novými objavmi, prečítal som stovky ďalších múdrych kníh, hrubých bachantov. Múdrost filozofie programu Energy sa ukrýva v mnohých jej aspektoch. Dôležité je predovšetkým to, že obsahovými zložkami približuje užívateľa prípravkov

k materiálnej prírode. Pracuje však predovšetkým s harmonizujúcimi účinkami jej energetickej podstaty, nalaďuje organizmus na prirodzené rytmy blízkeho i vzdialeného Vesmíru, a to na všetkých úrovniach – telesnej, mentálnej i duchovnej, čím zjemňuje jeho energetické vibrácie. Vedie človeka k zodpovednosti za zaujatie svojho miesta v kozmických a sociálnych hierarchiách, no predovšetkým ho učí spoluzodpovednosti za vlastné zdravie. Stačí len nazrieť do mesačníka Vitae, aby sme pobadali, že širokospektrálnosť obsahu príspevkov umožňuje čitateľovi vstupovať do rôznych oblastí poznania, čím mu pomáha rozširovať obzor poznania. Kto má záujem o zdravé stravovanie, nájde pre seba dostatok zdrojov. Záujemcovia o hermetické poznanie Východu i Západu objavajú na jeho stránkach množstvo podnetných príspevkov, zoznajú sa s pôsobením sveta rastlín i drahých kameňov. Na svoje si prídu tiež záujemcovia o základné poznatky medicíny či psychológie. A je toho iste oveľa viac. Čo ma viedlo k napísaniu predchádzajúcich riadkov? Nuž, nadväzujem nimi na súbor informácií o Paracelsovi, lekárovi, humanistovi a vynikajúcom učiteľovi, ktorý síce nebol vo svojej dobe prijatý širokou verejnosťou ani „vrchnosťou“, no vybudoval základy pre všetky oblasti, ktorými sa v súčasnosti v smerovaní práce v Energy zaoberáme. No bez naplnenia životnej filozofie (φιλοσοφία, gr. filozofia – túžba po poznání, láska k múdrosti, láska k vedám) by to zrejme nešlo.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK





## Myokarditídu môže spôsobiť aj „prechodená“ chrípka

**Zápal srdcového svalu, myokarditída, je ochorenie najčastejšie vírusového alebo bakteriálneho pôvodu.**

**Môže ho vyvolať aj zanedbaná liečba chrípky, najmä vtedy, ak je priebeh ťažší a dôsledne ju nevyležíme. Prejavuje sa celkovo ako infekčné zápalové ochorenie, ktoré postihuje celý organizmus, t.j. horúčkou, telesnou slabosťou, potením, zrýchlenou srdcovou frekvenciou, zadýchavaním sa pri fyzickej činnosti.**

**Môže mať aj veľmi ťažký priebeh, najmä ak je organizmus oslabený nejakým chronickým ochorením alebo je jeho imunita znížená. V takom prípade môže spôsobiť zlyhanie srdca so smrteľným koncom. Preto by sme ani banálnu chrípku nemali podceňovať a vždy ju dôsledne vyliečiť.**

Chrípkový zápal srdcového svalu môže mať rôzny klinický priebeh. Závisí to od celkového zdravotného stavu organizmu, najmä jeho imunity a samozrejme aj od správnej a včas začatej liečby. Mierny priebeh býva vtedy, ak je organizmus inak zdravý, imunitný systém je v dobrej kondícii a chrípku dôsledne vyležíme, t.j. počas dní zvýšenej teploty, resp. horúčky, doprajeme telu pokoj na posteli, dostatok tekutín, ľahko stráviteľnú, skôr rastlinnú a na vitamíny bohatú stravu. Vtedy prejavy zápalového postihnutia myokardu nemusíme nijako zvlášť vnímať, väčšinou býva len zvýšená telesná teplota, zrýchlený tep, pocit únavy, potením. Pri ťažšom priebehu prichádza spravidla už horúčka, ktorá pretrváva dlhšie, bolesti na hrudníku, výraznejšia slabosť, búšenie srdca, ťažší dych. Pri ťažkom priebehu ochorenia sú klinické príznaky závažné, často je

prítomná vysoká horúčka s výraznou tachykardiou (rýchlou srdcovou činnosťou), častejšie sú aj závažnejšie arytmie, bolesti, dýchavica aj v pokoji, môže dôjsť až k zlyhaniu srdca a náhlejši smrti. Stav s takýmto ťažkým priebehom sú našťastie zriedkavé, nie však výnimočné. V prípade príznakov zlyhávania srdca je nevyhnutná intenzívna liečebná starostlivosť a monitoring srdca na nemocničnom lôžku. Ak ochorenie prebieha mierne, organizmus sa spravidla do niekoľkých týždňov úplne a bez následkov uzdraví. Pri ťažšom priebehu je nutný dlhodobjší pokoj na posteli, teda práceneschopnosť a fyzické šetrenie, rekonvalescencia v takomto prípade trvá aj niekoľko mesiacov. Vždy treba liečiť základné ochorenie, t.j. chrípku a symptomaticky všetky závažné prejavy. Po zvládnutí akútneho stavu organizmus

len veľmi pozvoľna zaťažujeme fyzickou činnosťou, podporujeme imunitu, postupne zvyšujeme kondíciu a otužujeme.

**Prírodné prípravky Energy sú pri prevencii a liečbe chrípky veľmi účinné, zároveň pri pravidelnom užívaní posilňujú imunitný systém. Ak je dobrá imunita, organizmus si s infekciou ľahšie poradí a zabráni sa vzniku komplikácií, teda aj vzniku myokarditídy.**

Pri prevencii je veľmi účinné použiť bylinný koncentrát VIRONAL - aspoň dva krát do roka, na jar a jeseň. Významne sa tým zvýši odolnosť proti infekciám, či už vírusovým alebo bakteriálnym, u dospelých aj u detí. Prípravok FLAVOCEL odporúčam užívať preventívne prakticky počas celého roka v dávke 1 až 2 tablety denne. V čase prechladnutia, virózy, či bakteriálnej infekcie až 3-krát denne 2 tablety, dostatočne zapíť vodou alebo čajom. Už pri prvých prejavoch infekčného ochorenia je prospešné nasadiť okrem Vironalu a Flavocelu aj GREPOFIT, ktorý máme vo viacerých formách. Najrýchlejší nástup účinku majú kvapky, t.j. GREPOFIT DROPS. Kapsuly GREPOFIT zasa majú najsilnejší účinok, môžu sa užívať súčasne a najmä na začiatku alebo pri ťažšom

priebehu aj vo vyšších dávkach, t.j. 4- až 6-krát denne 2 kapsuly. Výborne pomáhajú aj pri suchom a dráždivom kašli. V prípade bolesti a škriabania v hrdle je veľmi účinné použitie spreja GREPOFIT, ktorý aplikujeme niekoľkokrát denne lokálne do ústnej dutiny a hrdla. Prípravok DRAGS IMUN pôsobí ako prírodné antibiotikum a antivirotikum. V čase prepuknutia choroby ho odporúčam dospelým v plnej dávke, t.j. 3-krát denne 10 kvapiek v pohári vody po jedle, deťom

podľa veku, zvyčajne tretinové dávky. V rekonvalescencii, t.j. pri odznievaní ochorenia, je vhodný IMUNOSAN, tiež KOROLEN, či STIMARAL. Organizmus fyzicky zaťažujeme len pozvoľna, až keď príznaky ochorenia celkom ustúpia a nezabúdame na dostatočný príjem tekutín. Veľmi prospešné sú aj prípravky z radu zelených potravín, pretože obsahujú vitamíny v prirodzenej a dokonale využiteľnej forme, chlorofyl, enzýmy, minerály a vlákninu.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



## IVE – Inštitút vzdelávania Energy



Na pár slov s riaditeľom spoločnosti Energy o IVE a MLM, Jozefom Černekom:

**Prečo by mali členovia aj nečlenovia navštevovať Inštitút vzdelávania Energy?**

Veľmi veľa úspešných ľudí má jedno spoločné pravidlo, ktorým sa riadia: Ak chceš docieľiť niečo, čo si nikdy nemal, musíš robiť veci, ktoré si nikdy nerobil. Vzdelanie a zvlášť vzdelanie okolo zdravia je jednou z najrozumnejších vecí, ktoré môžeme pre seba a svoju rodinu urobiť.

Aj keby sme rovno nechceli zarábať a len si trošku cez spoločnosť Energy privyrobiť, je rozumné dozvedieť sa nové poznatky a nové veci okolo zdravia z hľadiska klasickej medicíny - keďže tam máme lekárov - ale aj z hľadiska tej alternatívnej. Môže byť len

prínosom, nikdy nie je na škodu. Inštitút vzdelávania Energy je program, ktorý má rozumnú cenu a veľký dosah. Ako riaditeľ sa postavím za každého jedného z našich lektorov, za jeho vedomosti a to, ako ich odovzdáva. Preto Inštitút vzdelávania Energy existuje.

**Čo je najdôležitejší bod, vďaka ktorému ľudia vedia pochopiť systém MLM?**

Multilevel marketing v našej spoločnosti v skutočnosti zložitý nie je, len si treba nájsť čas na prečítanie brožúrky alebo ešte jednoduchšie, navštíviť niektorú z mojich prednášok. Ale ak by som mal povedať skratku, ako zarábať, tak odpoveďou je: neregistrujte ľudí len pod seba, to neprináša žiadny efekt. Registrujte ich do hĺbky, inými slovami, pomáhajte ľuďom, ktorí sú registrovaní v prvej línii, rozšíriť si sieť. Vtedy zarobíte najviac.

Mgr. NIKOLETA VARGOVÁ

# Visage balance

UPOKOJUJÚCA PLEŤOVÁ MASKA

- » ZOSVETLENIE PIGMENTOVÝCH ŠKVRŇN
- » CITLIVÁ A PROBLEMATICKÁ PLEŤ
- » HOJENIE A VÝŽIVA POKOŽKY
- » ZMIERNENIE OPUCHOV

