



vitae

jún 2019

Základné vybavenie
na prázdniny

Čo spôsobuje
alergiu na slnko?

Minerály a vitamíny
sú pre telo
nevyhnutné



Prípravky mesiaca júna

Jún by sa nemal dať zahanbiť, očakávame vcelku teplé, vlhkejšie počasie bez veľkých teplotných výkyvov. Skrátka počasie ideálne na dovolenku alebo prechádzky prírodou.

Čím ďalej sa chystáme, tým väčšiu pozornosť by sme mali venovať pribaleniu **Drags Imunu**. Zľakne sa ho opar, rovnako ako „faraónova kliatba“ – hnačka pri mori v Egypte alebo hoci aj rozbité koleno. A rozhodne by sme ho mali mať v prírode, kde môžeme očakávať kliešťa: čo najskôr kvapnúť na uštipnuté miesto môže zabrániť v rozvoji boreliózy či encefalitídy. Naše zažívanie sa môže zmenou denného režimu a stravy výrazne zmeniť. Aby sme sa vyhli zásadnejším problémom, využijeme **Probiosan** - nech si dovolenku užijú aj naše neúnavne pracujúce črevá. Letné počasie si priam vyžaduje našu aktivitu a vôbec si nevšíma, že občas padáme od únavy. Aby sme tieto okamihy minimalizovali, stačí sa zveriť kvapkám **Fytomineralu**. Už len tým, že doplní minerály vylúčené z tela prostredníctvom potu, predĺži silu na naše radovánky. K vylúčeniu odpadových solí z tela potom prispieje **Smilax**. Je dobre známy už pôvodným Indiánom Južnej Ameriky. Podporuje prirodzený metabolizmus tela a bol obľúbený pre svoje tonizujúce a afrodisiakálne účinky, takže praje letnej láske. A keby sme náhodou chytili letnú virózu, bolo by rozumné siahnuť po **Grepofite**, najjednoduchší je asi **Grepofit drops**. Tak teraz už len batoh na chrbát a môžeme vyraziť na víkend či dovolenku.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 6, jún 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.



Máte
zbalené
na leto?

OBSAH

Editorial	04
Základné prázdninové potreby	05
Prečo sú minerály a vitamíny také dôležité pre naše telo	06
Alergia na prírodné podmienky	10
Kto som?	13
Nepanikárme, keď nás zabolí pri srdci	17
O dotykoch a krémoch a reflexných zónach s Mgr. Miroslavom Kostelnikom	19
Inštitút veterinárneho vzdelávania Energy /Moji klienti II./	25
Kedy siahnem po Dermatone oil?	26



EDITORIAL

AJ MAJSTER TESÁR SA UTNE

Tak si to predstavte, ani mňa neobišiel. Kolaps zo stresu, či ako to nazvať. Pozorný čitateľ vie, že keď sa dá, nabádam k oddychu. Tak ako naše prípravky, prevencia pred chorobami, aj oddych by mal byť prirodzenou súčasťou nášho životného štýlu - ak ho chceme nazývať zdravým. A chceme, ja teda rozhodne. Hlásame ho v našej firme už viac ako dvadsať rokov. Venujú sa mu naši lektori, napríklad Miro Kostelník pravidelne. Nie vždy sa to však podarí pretaviť do praxe. Mne sa to vypomstilo.

Náš Inštitút vzdelávania Energy mal svoj prvý vrchol. Stretli sme sa na mimoriadne vydarenom školení v krásnom hoteli. Mal som tam dve prezentácie, jednu v rámci porady s vedúcimi a druhú v rámci školenia. Aj keď je to moje živobytie, vždy je to obrovský stres. Už pred mojou prvou prezentáciou, poradou s vedúcimi, som mal neobvyklý záchvat vypätia. Nič dramatické, len akoby búšenie srdca a vracajúce sa chmúrne myšlienky. Automaticky som siahol po Relaxine a Stimarale. Všetko odznelo - a práve tu som spravil chybu. Keďže cez poradu a pokračovanie školenia bolo už všetko v poriadku, únave som sa nevenoval. Prišiel čas mojej prezentácie. Už v polovici som sa nevedel sústrediť, hoci som zvyknutý vydávať zo seba maximum. Bol to nepríjemný pocit, nikomu by som ho neprial. Počas prezentácie je bežné, že sa mi prehodí slovosled. Najmä, keď je prezentácia nová a ešte ju nemám celkom „v malíčku“. Vtedy sa buď opravím alebo jednoducho idem ďalej. Zrazu som sa však nevedel od chyby odpútať. Jediné, na čo som sa vedel sústrediť bolo, aby som už skončil. Prezentáciu som ukončil o čosi skôr. Našťastie, Miro Kostelník pomohol a poslucháči si azda nič mimoriadne nevšimli. Celú vec som opäť riešil Relaxinom, zabal, a ja som to pripísal

únave a nedostatku spánku. Máme malé bábätko a na školenie chcela ísť aj manželka, tak bolo s nami. O tretej ráno ma prebudila nočná mora a pokračovala, aj keď som bol bdely. Srdce mi búšilo, prenasledovali ma chmúrne myšlienky, neopodstatnený, ale životný strach a márný bol akýkoľvek pokus zaspať. Skúšal som kľuky, dokonca som šiel behať. Klasická medicína má pre to názov panická porucha. Nie je úplne jasné, čo je spúšťačom, ale jedným z nich je nedostatok spánku, nadmerný stres a nedostatok vitamínov a minerálov - magnézia, B12 a podobne. A predovšetkým je to mimoriadne nepríjemné. Hanba mi, všetku dostupnú prevenciu som mal poruke. Od vyváženej stravy, potravinových doplnkov (úplne by stačilo pravidelne brať Revitae a Betu) až po možnosť relaxovať v prírode či spa. Nuž ale... Stalo sa. Ráno som poprosil doktora Šípoša, aby ma pre istotu prezrel. Srdce bolo v poriadku, i keď búšilo akoby šlo o život. Bol to „len“ stres. Takže teraz beriem Himalayan Apricot (pod jazyk 10 kvapiek každé ráno), Gynex, Revitae a samozrejme, Organic Beta. Už je dobre, ale ešte vždy ma strasie, keď si na to spomeniem. A pritom to bol fakt super víkend!

JOZEF ČERNEK

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 neprerušeneho 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.



Základné prázdninové potreby

Tí, ktorí sa môžu v priebehu letných prázdnin váľať na trávniku a nemusia chodiť do práce, budú toto leto vo výhode – napokon ako kedykoľvek inokedy. Nemusia nič robiť, do ničoho sa nútiť, o nič sa neusilovať, to je základná prázdninová potreba v roku Hlineného Prasata. Nie všetci však majú také šťastie, a preto sa musia chrániť pred vyčerpaním, ktoré im regulérne hrozí. Viac ako pol roka trvajúca záťaž na obličky si totiž môže vybrať svoju daň, a to práve vo chvíli, keď sa nám to zdá najmenej pravdepodobné. Množstvo ľudí trávi svoj pracovný čas v klimatizovaných miestnostiach, väčšina zamestnaných ľudí zabúda na svoj pitný režim a všetci do jedného podceňujú likvidačnú energiu žiary vládnucej tento rok na hmote.

POTREBUJEME FYTOMINERAL

Kombinácia žiary a oslabenia obličiek bude viesť pri nezodpovednom zaobchádzaní s prázdninovým časom k únave, vyčerpaniu, letným angínam a kolísaniu psychiky. Voľbou číslo jeden je preto **Fytomineral**, ktorý si ráno nakvapkáme do 1,5 litrovej fľaše v počte 20–30 kvapiek a tento záchranný elixír vypijeme najlepšie počas dopoludnia, aby naše srdce v čase najvyššej aktivity (11–13 h.) pumpovalo už zriedenú krv.

POTREBUJEME DRAGS IMUN

Zvýšenú žiaru predstavuje aj zvýšené riziko zápalových stavov, a to vo vnútri aj na povrchu tela. Na vonkajšie zápaly je, samozrejme, vynikajúci **Artrin**, ale univerzálnejším protizápalovým prostriedkom je rozhodne **Drags Imun**. Ten môžeme použiť vnútorne aj zvonka a zaberá na veľmi široké spektrum zápalových príčin. Nemusíte teda bádať nad tým, či vás postihla hnačka bakteriálneho alebo vírusového pôvodu. Nakvapkáte pár kvapiek Drags Imunu do vody - a necháte majstra pracovať. Zvonka je Drags Imun výborný na všetky menšie aj väčšie rany. Na mieste poranenia vytvorí akúsi druhú kožu. Svrbivé štípance od komárov sa po natretí dračou krvou

hoja rýchlejšie. Ak vás trápia afty, vyplachujte si ústa dračou krvou, u vaginálnej infekcie alebo hemoroidov zvolte sedací kúpeľ. Dračia krv je skrátka univerzálnym prostriedkom na prvú pomoc a malá fľaštička pokojne nahradí plnú lekárničku.

POKOJ A MIER V KRAJINÁCH VAŠICH PRÁZDNIN

Nezostáva nič iné len popriať vám do nadchádzajúcich prázdninových dní množstvo voľného času, žiadne povinnosti a samé radosti. Nechajte sa inšpirovať Hlineným Prasatom tohto roka a prestaňte sa naháňať. Život nie sú preteky. Váľajte sa a robte si dobre. Popíjajte fytomineralovú vodu v pokoji a pohode a nad všetkými problémami blahosklonne mávnite prasačou nožičkou alebo pošlite na nich „draka“, ktorý si už nejaký poradí. Verte mi, že našetrená energia bude vhodná v nasledujúcich rokoch.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

MALI BY STE VEDIEŤ

Živica z **Croton lechleri** obsiahnutá v **Drags Imune** sa v poslednom čase stala predmetom intenzívneho vedeckého výskumu. Je v nej veľké množstvo antioxidantov (proantokyandíny), ďalej alkaloid taspín, tanín a ďalšie látky, ktoré zodpovedajú za jej výnimočné vlastnosti. Bolo preukázané množstvo farmakologických účinkov latexu a jeho substancií: anestetický, antialergický, antibakteriálny, antivírusový, antioxidantný, antiseptický, hemostatický, hojivý, imunomodulačný, protinádorový, protiplesňový, protihnačkový, protizápalový, tonizujúci, afrodiziakálny a protistresový. Ich výpočet je veľmi dlhý, ale ukazuje, že „dračiu krv“ by mal mať poruke každý človek vždy ako alternatívnu prvú pomoc.

Prečo sú minerály a vitamíny také dôležité pre naše telo?

Minerály a vitamíny potrebuje ľudský organizmus na správne fungovanie početných fyziologických a biochemických procesov. Ide najmä o udržiavanie homeostázy, čiže stálosti vnútorného prostredia, hodnoty pH, optimálneho zloženia rôznych telesných tekutín, na správnu činnosť svalov, prenos nervových vzruchov, činnosť srdca, krvotvorbu, rast a obnovu tkanív, kostnej hmoty, celkovú regeneráciu a hojenie. Minerály, ako aj početné vitamíny, si telo nedokáže tvoriť, preto je odkázané na ich príjem v potrave a vode. Vitamíny sú pre telo kľúčové mikroživiny, organické molekuly, ktoré sa nachádzajú iba v živých organizmoch – živočíchoch, rastlinách aj mikroorganizmoch. Neobsahujú žiadne kalórie ani energiu, ale podieľajú sa na mnohých reakciách a regulácii metabolizmu, na získavaní energie zo živín, podporujú činnosť enzýmov, atď.

MINERÁLY

Minerály sú anorganické prvky (elementy), ktoré zohrávajú nezastupiteľnú úlohu v početných biochemických reakciách, pri prenose elektrických impulzov (vzruchov) nervovými a svalovými vláknami, vrátane prenosu srdcových stimulov

zabezpečujúcich činnosť srdca. Zároveň sú dôležitými základnými stavebnými kameňmi mnohých štruktúr v organizme, napríklad kostry (skeletu), chrupiek, krviniek, a podobne. Pretože ľudské telo si nedokáže žiadne minerály tvoriť, sme odkázaní na ich prísun zvonka, t.j. potravou. Ak nám niektorý minerál chýba alebo je vo výraznom nedostatku, prejaví sa to vznikom ochorenia, resp. poruchou funkcie konkrétneho orgánu. Pri nedostatku vápnika vzniká osteoporóza (rednutie kostí), bolesti kĺbov, kožné ekzémy, nespavosť, depresie, vysoký krvný tlak. Ak nám chýba horčík, ľahšie a skôr vznikajú srdcovocievne ochorenia, najmä arytmia, únava, depresívne stavy, priedušková astma. Nedostatok chrómu sa prejaví úzkosťou a poruchou metabolizmu cukrov až vznikom cukrovky. Keď chýba meď, vzniká anémia, celková slabosť a osteoporóza. Pri nedostatku jódu vzniká únava a býva znížená činnosť štítnej žľazy. Nedostatok selénu, ktorý je dôležitým antioxidantom, spôsobuje vznik ochorení srdca, pečene a rakovinu. Železo je potrebné pre správnu krvotvorbu. Ak ho je nedostatok, vzniká anémia, poruchy trávenia, vypadávajú vlasy. Zinok je potrebný pre správnu tvorbu inzulínu, hojenie rán, dobrý sluch, pre správne

fungovanie veľkého počtu biochemických reakcií v tele. Ak chýba fosfor, vzniká únava, slabosť, bolesti kostí, úzkostné stavy. Kremík je potrebný pre zdravé kosti, nechty a pokožku, preto ho nazývame aj minerálom krásy.

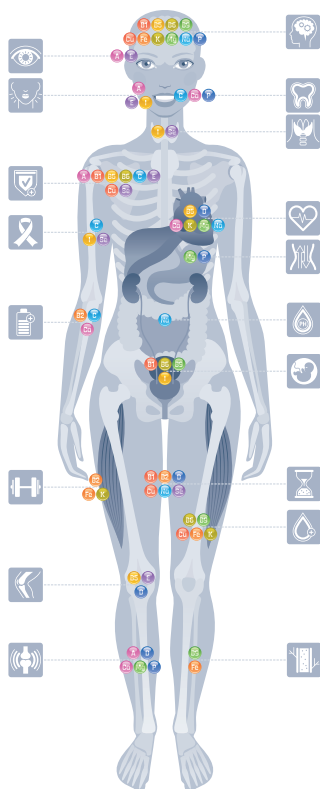
VITAMÍNY

Vitamíny sú pre ľudský organizmus a jeho správne fungovanie životne dôležité, čo vyplýva už z ich názvu: vit-amin, čiže životne dôležitý amin. Telo tieto dôležité organické molekuly potrebuje pre množstvo funkcií, pretože podporujú činnosť početných enzýmov, najmä ako koenzýmy alebo katalyzátory biochemických procesov pri metabolizme cukrov a tukov na získavanie energie. Potrebné sú pre rast, reprodukciu, vitalitu, fyzické a mentálne zdravie, správne trávenie, podporu imunity a ochranu buniek pred voľnými radikálmi. Vitamíny delíme na dve hlavné skupiny – rozpustné vo vode a rozpustné v tukoch.

Vitamíny rozpustné vo vode

Vo vode rozpustné vitamíny sa z tela vylúčia rýchlejšie, preto je potrebné prijímať ich denne. Patria k nim vitamíny komplexu B. O najznámejších budeme písať v nasledujúcom texte.





Vitamín B₁ (tiamín, nazývaný tiež aneurín), ktorý priaznivo vplyva na nervový systém, svaly, srdce, ale aj rast a trávenie. **Vitamín B₂ (čiže riboflavín)** podporuje rast a reprodukciu, priaznivo vplyva na pokožku, vlasy a nechty, využit ho môžeme aj proti únave, chorobám slizníc, pri tvorbe tzv. ústnych kútikov. **Vitamín B₃ (niacín, niekedy nazývaný PP)** má priaznivý vplyv na trávenie, je dobrý proti hnačke, aftám aj vysokému krvnému tlaku a cholesterolu. **Vitamín B₅ (kyselina pantoténová)** podporuje hojenie, obnovuje kožné bunky, pôsobí proti zápalu, únave, stresu, zmiernuje nežiaduce účinky antibiotík. **Vitamín B₆ (pyridoxín)** podporuje spolu so železom tvorbu hemoglobínu (červeného krvného farbiva), pôsobí proti nervovým chorobám, zvýšenej hladine homocysteínu, podporuje trávenie bielkovín a tukov. **Vitamín B₇ (biotín, tiež vitamín H)** pomáha spolu s chrómom znižovať hladinu krvného cukru, podporuje zdravie pokožky, vlasov a nechtov. **Vitamín B₉ (kyselina listová, folát)** má priaznivý vplyv na vývoj plodu, tvorbu krvi, priaznivo pôsobí na pokožku, nervový systém, má protisklerotické účinky. **Vitamín B₁₂ (kobalamín)** priaznivo ovplyvňuje tvorbu červených krviniek, DNA, rast a vývoj, dodáva energiu, zlepšuje pamäť a sústredenie. Medzi vitamíny skupiny B sa niekedy zaraďujú aj **cholín** a **inozitol**, ktoré majú priaznivý vplyv na nervový systém, prenos zruchov v mozgu a tiež na psychiku. **Vitamín C (kyselina**

askorbová) je celkovo najznámejší vitamín rozpustný vo vode, významný antioxidant, ktorý chráni bunky pred poškodením voľnými radikálmi. Priaznivo vplyva na hojenie, pôsobí proti vzniku alergie, skorbutu, znižuje škodlivé pôsobenie LDL-cholesterolu na cievnú výstelku, pôsobí priaznivo na imunitu a proti infekčným chorobám.

Vitamíny rozpustné v tukoch

Medzi vitamíny rozpustné v tukoch zaraďujeme vitamíny A, D, E, K. **Vitamín A (retinol)** je nevyhnutný pre zrak, imunitu, dýchací systém, rast a vývoj, tiež pre zdravie pokožky a vlasov, proti tvorbe škvŕn. **Vitamín D (kalciferol)** je potrebný pre zdravý rast detí, vývoj pevných kostí, proti vzniku krivice, pre imunitu, pre správne vstrebávanie ďalších vitamínov a minerálov, obzvlášť kalcia a fosforu. **Vitamín E (tokoferol)** je po vitamíne C azda druhý najviac známy antioxidačne účinkujúci vitamín, ktorý pôsobí proti vzniku srdcovocievnych a nádorových ochorení. Podporne pôsobí proti vzniku kŕčov, únavy, proti vysokému krvnému tlaku, podporuje aj hojenie popálenín a potenci, bráni starnutiu organizmu. **Vitamín K (fylochinón)** je potrebný pre normálnu krvnú zrážanlivosť, t.j. pôsobí proti krvácanosti, napríklad pri chronických ochoreniach pečene. Žiaľ, prirodzene sa vyskytujúcich minerálov a vitamínov sa v dnešnej potrave nenachádza dostatok (nevhodné zloženie

stravy, vyčerpaná pôda s nedostatkom živín pre produkciu rastlín), preto je väčšinou potrebné doplniť ich kvalitnými suplementmi v podobe doplnkov výživy. Platí však známe múdre príslovie: „Aj dobrého veľa škodí.“ Preto je potrebné minerály a vitamíny v podobe prírodných doplnkov výživy užívať rozumne, t.j. v primeraných a odporúčaných dávkach, riadiť sa aktuálnymi potrebami organizmu a zdravotným stavom.

PRÍPRAVKY ENERGY

V ponuke Energy je viacero vynikajúcich prípravkov s obsahom minerálov a vitamínov: jedinečný **Fytomineral**, ktorý obsahuje všetky potrebné minerály v koloidnej, t.j. pre organizmus optimálne využiteľnej forme. **Flavocel**, bohatý na vitamín C, spolu s flavonoidmi a ibištekou na podporu imunity. **Vitaflorin** – zdroj viacerých prírodných vitamínov a rastlinných zložiek prospešných pre zdravie. Vitamíny a minerály v prirodzenej forme a v optimálnom zložení obsahujú aj všetky prípravky z radu tzv. **zelených potravín**. Z nich zvlášť bohaté a komplexne pôsobiace sú prípravky s obsahom chlorelly, spiruliny a mladého jačmeňa, ďalej prípravky **Organic Goji**, **Organic Acai**, **Organic Maca**, **Organic SeaAcai Pure**, **Organic Maca**, **Organic Sea Berry** a najnovší prípravok obsahujúci za studena lisovaný olej marhuľových jadier, **Himalayan Apricot Oil**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Žiarivý úsmev filmovej hviezdy a ďalšie...

» Už sa vám niekedy stalo, že ste niečo urobili omylom a potom žasli nad výsledkom? Tak tento pocit som zažila pri čistení zubov. Kvapla som si **Drags Imun** na kefku a potom ešte bezmyšlienkovite pridala pastu **Diamond**. Keď som si uvedomila, čím si čistím zuby, zatajil sa mi dych. Premýšľala som, či nemám všetko vyplúť. Zuby sa mi azda nerozpustia, pomyslela som si a pokračovala ďalej. Výsledkom som bola absolútne uchvátená. Skúste to tiež!

» A teraz pre tých z vás, ktorí sú zvyknutí stáť nohami na zemi. **Drags Imun** alebo „Dračák“ som začala užívať pôvodne na uzdravenie pokožky a zvýšenie energie. Mala som od jari do jesene nepríjemnú mokvavú svrbivú vyrážku na nohách a rukách. Jednak som sa musela stále škriabať a okrem toho stále premýšľať, čo si obujem, oblečiem. Sledovať zloženie jedla, aby som sa náhodou nevysypala. „Dračák“ som použila na rozmokvané pľuzgieriky, keď sa vytvorila chrasta, natrela som ho **Protektinom** alebo **Droserinom** - čo som mala zrovna po ruke. Pretože som k tomu mala ešte aj lupienku vo vlasoch, bola som celkovo slabá a bez energie, začala som užívať **Drags Imun** 2x denne aj perorálne. Dnes môžem nosiť čokoľvek, aj umelé látky a jem, na čo mám chuť.

» **Drags Imun** tiež zázračne vyliečil moje výtoky, ktorými som trpela viac ako 20 rokov a môj gynekológ si už so mnou nevedel rady. Akákoľvek liečba (vrátane operácie) zaberala vždy na pár dní, maximálne týždňov.

» Manžel si **Drags Imunom** natieral kurie oko pod palcom. Keď som sa ho asi po dvoch mesiacoch spýtala, ako to vyzerá, oznámil mi, že „oko odpadlo“, sám ani nevie kedy a ako presne.

» Šesťročnú dcéru niekoľkokrát poštipala včela; keď sme stihli štípanec do pár minút natrieť, nemuseli sme s ňou ísť do nemocnice. Vyhli sme sa tomu, že jej opuchne celá noha a bude týždeň doma s antibiotikami.

» Asi pred mesiacom som sa doma udrela do hlavy tak nešťastne, že som mala niekoľko centimetrov dlhú diery na spánku. Odhadla by som to na ľahký otras mozgu, z rany sa valila krv. Volala som manželovi, nech ma odvezie do nemocnice na zašitie. Mohol až o dve hodiny. Spomenula som



si na ten pocit, keď mi pri umytí zubov nielen zmizne všetok povlak, ale sa aj stiahne koža okolo krčkov, ktoré mi odhaľuje paradentóza. Napadlo mi nakvapkať si priamo do rany **Drags Imun**. Rana na hlave sa okamžite stiahla, počas niekoľkých minút prestala krv tiecť úplne. V ten deň som musela zrušiť schôdzky a zostať doma, ale do nemocnice na zašívanie som ísť nemusela. Po šiestich dňoch som mala už len jemnú ružovú nitku v mieste, kde by mi bez použitia „Dračáku“ zostala škaredá jazva.

» Deväťročný syn mal niekoľko rokov pleseň na nechťovom lôžku. Natierame ho pred spaním asi 14 dní a vidno, že mu vyrastá nový zdravý necht.

Máme čas krásnych výletov a dovolení. Ak by som mala mať so sebou do vrečka na cesty jediné kvapky, bol by to rozhodne **Drags Imun**.

Mgr. KATARÍNA KRÁLOVÁ, *Telnice*



Opar zmizol hneď

Dobrý deň, mám krátku, ale dobrú skúsenosť s **Drags Imunom**. Doma ho používame na každé škrabnutie, bolesť v krku, virózu. A teraz aj opary. Nášmu dospelému synovi sa nedávno poprvýkrát v živote urobil. Najskôr si myslel, že je to lišaj. Ale miestečko na pere nepekne opúchalo a bolelo - bolo jasné, že ide o opar. Tak som mu dala **Drags Imun** s návodom, nech si ho vždy kvapne na prst a potiera ním boľavé miesto viackrát denne. Za tri dni nadšene hlásil: „Mami, neviem, čo v tom je, ale bolieť ma to prestalo prakticky hneď po prvom natretí a pozri, už to takmer zmizlo.“ Mala som radosť. „Drak“ opäť nesklamal!

PETRA V., *Praha*

Drags Imun na kandidózu

Rada by som sa s vami podelila o svoju novú skúsenosť s **Drags Imunom**. „Drakáč“ používam už dlho, najmä na menšie rany, popraskané kútiky úst, štipance od hmyzu a pod., ale aj vnútorne, keď vypukne nejaká chrípka či viróza.

Moja nová skúsenosť sa ale týka mojej dnes dvojmesačnej dcéry. Krátko po narodení – asi 14 dní – sa u nej objavila tzv. kandidóza, konkrétne mykóza v ústach. Detská lekárka mi odporučila Neocid gel. Týmto géloom som dcérke vytierala ústa, ako bolo napísané v návode, a sebe potierala bradavky. Bohužiaľ, po týždni liečby sa nedialo vôbec žiadne zlepšenie. Pokračovala som ešte ďalší týždeň a stále bezvýsledne.

Potom mi napadlo skúsiť „Drakáč“. Mala som dilemu, či ho zriediť, aby bábätku neublížil, ale aby aj zabral. Po konzultácii s pani Veselou z libereckej pobočky Energy som Drags Imun použila nezriedený. Na vatovú tyčinku som kvapla kvapku alebo ju namočila vo fľaštičke a vytierala ňou malej ústa po odrihnutí a sebe potom bradavky. Do týždňa kandidóza ustúpila asi na 80 percent, do ďalšieho týždňa úplne. Žiadne vedľajšie negatívne účinky som u dcéry nezaznamenala, len mala trošku inak sfarbenú stolicu.

Veľa zdravia všetkým
MARKÉTA COUFALOVÁ, Liberec



Čo s boľavým zubom?

Milá redakcia, nedá mi nepodeliť sa o moju opätovnú skúsenosť s takým vynikajúcim krémom ako je **Artrin**. Milujem všetky krémy, ale tento je pre mňa favoritom číslo jedna. Pred mesiacom som sa vypravila na návštevu k dcére, žijúcej v ďalekom Švédsku. A samozrejme, čo čert nechcel, dva dni pred odletom ma rozbolel zub a nad ním sa vytvoril hnisavý vačok. O hryzení na boľavej strane nemohlo byť ani reči. Nič príjemné. Čo teraz? Spomenula som si, že presne to isté sa mi pritrafilo s rovnakým zubom rovno minulé Vianoce. Navyše som mala pred sebou cestu do Švédska – a Artrin ma doslova zachránil. Ako rytier, keď bráni svoju milovanú, aj on sa postavil na moju obranu a takmer hneď ma zbavil bolesti.

Preto nastúpil ako prvá pomoc aj teraz. Neskôr sa k nemu pridali **Drags Imun** a **Audiron**. Artrinom som si potierala boľavý zub a dasná častejšie, pretože mi pomáhal zbavovať sa bolesti (lieky proti bolesti mi ani len neprišli na um, lebo chemické lieky neužívam už viac než 13 rokov). Ráno a večer pred spaním som si „vyrobila“ ústnu vodu s pár kvapkami Audironu a po umytí zubov som si s ňou dobre vypláchla ústnu dutinu.

Vnútorne som si nasadila aj prírodné antibiotikum **Grepofit** pre prípad, že by tam bol zápal. Na tvár som si párkrát aplikovala masku z **Cytosan Fometum gelu** a po jeho zaschnutí a umytí som si tvár opäť natrela krémom Artrin.

Takmer bez bolesti a v pohode som odletela do Švédska, kde som, samozrejme, pokračovala v ošetrovaní svojho zubu. Vďaka týmto úžasným prípravkom som mohla príjemne stráviť niekoľko dní so svojimi drahými.

Ďakujem!

Ing. **MÁRIA VERBENÍKOVÁ, Košice**



Alergia na prírodné podmienky

Alergiu má v dnešnej dobe kadekto na kadečo. Vo všeobecnosti ide o prehnajúcu imunitnú odpoveď na podnet, ktorý je v tom častokrát úplne nevinne. Nechcem zľahčovať problematiku alergií a strkať všetkých alergikov do jedného psychosomatického vreca, ale nedá mi to. Zdá sa mi, že sme civilizácia precitlivenejších rozmaznaných frfľošov, ktorí spôsobujú, že okolo škôl sa už nevysádzajú kvitnúce stromy, pretože čo keby bol na ne niekto alergický, vyžadujeme mlieko bez laktózy a čokoládu bez kaka. Osobne poznám človeka, ktorý je alergický na všetko, čo vyrástlo na strome či kríku. Tak kde to sme?! Keď máme takú alergiu na prírodné podmienky, možno, že je načase odšťahovať sa do vesmírnych staníc na obežnú dráhu, kde je vzduch filtrovaný, jedlo je v prášku a slnečné žiarenie pod kontrolou. A práve o ňom je tento článok.

POZOR! SLNKO!

Alergia na slnečné žiarenie je čím ďalej, tým rozšírenejší fenomén. Odborníci vysvetľujú, že UV žiarenie, ktoré dopadá na kožu, spôsobuje zvýšenú produkciu voľných radikálov, ktoré vedú k poškodeniu kože, tvrdohlavo dávajú pobyt na slnku do súvislosti



s rakovinou kože a systematicky ignorujú štúdie, ktoré potvrdzujú, že vyššie riziko ochorenia na rakovinu kože majú kancelárske myši. Solárna dermatitída, ako sa slnečná alergia nazýva, je však problém, s ktorým sa potýka naozaj veľa ľudí. Pluzgieriky, ktoré sa objavujú na koži po pobyte na slniečku, svrbia a niekedy sa dokonca zapália do podoby tzv. slnečného akné, majú rôzne príčiny. Logickou príčinou je vystavenie sa prudkému slnku na začiatku sezóny, keď na to naša koža nie je pripravená. Ďalšou príčinou je používanie rôznych parfumov a aerosólov, ktoré okolo nás vytvárajú za slnečného počasia doslova mínové pole. Látky obsiahnuté v parfumoch sú často horľavé a po dopade slnečných lúčov sa skrátka vznietia. Niet sa potom čomu čudovať, že koža sčervenie a svrbí. Poslednou príčinou slnečnej alergie môžu byť látky kolujúce v našej krvi. Citrusové plody, ľubovník a obrovské množstvo chemických látok obsiahnutých v liečivách spôsobujú fotosenzitivitu. So slniečkom to skrátka treba vedieť.

DÉMON UV

Ultrafialová zložka slnečného svetla sa vo všeobecnosti vníma ako škodlivá a nebezpečná pre život. Holým faktom však je, že bez tejto zložky by sa nevyvinul mechanizmus fotosyntézy a život by vôbec neexistoval. Prečo sme sa však nechali presvedčiť predajcom opaľovacích krémov a slnečných okuliarov, že UV žiarenie sa usiluje vziať nám život akonáhle vyjdeme z domu? Vedzte, že UV žiarenie má liečivé schopnosti a rovnako ako ostatné lieky, aj ono sa môže stať jedom, ak ho užívame nerozumné.

OBHAJBA UV ŽIARENIA:

1. aktivuje syntézu vitamínu D, nevyhnutného pre vstrebávanie vápnika a ďalších minerálov zo stravy
2. znižuje krvný tlak, zvyšuje výkonnosť srdca a zlepšuje krvný obeh
3. znižuje hladinu cholesterolu
4. pomáha pri redukcii hmotnosti vďaka stimulácii štítnej žľazy a zrýchleniu metabolizmu
5. je účinné pri liečbe lupienky
6. pomáha pri liečbe mnohých ochorení - od tuberkulózy po astmu



7. zvyšuje hladinu pohlavných hormónov
8. aktivuje dôležitý kožný hormón solitrol (antagonista melatonínu), ktorý ovplyvňuje mnohé regulačné centrá vrátane imunitného systému a zaisťuje náš súlad s cirkadiálnymi rytmiami a kolobehom ročných období (Tieto argumenty sú podložené štúdiami a publikoval ich Dr. Liberman v knihe Světlo – lék budoucnosti).

ODPORÚČANIA PRE LIEČIVÝ POBYT NA SLNIEČKU

Hlboko verím, že slnečnému svetlu by sme sa rozhodne nemali vyhýbať, pretože je pre nás esenciálne, resp. nenahraditeľné a naše zdravie nemôže byť bez neho kompletné. Je však dobré dodržiavať pár pravidiel.

- » Každý deň by sme mali stráviť vonku aspoň hodinu, bez ohľadu na počasie. To zaisťuje, že si na slnečné žiarenie prirodzene privykneme.
- » Medzi jedenástou a treťou hodinou by sme nemali byť na priamom slnku, ale v tieni.
- » Nikdy sa nesmieme pozerieť priamo do slnka, aby sme si nepoškodili zrak, ale cez zatvorené viečka je to veľmi príjemný zážitok. Ak musíte tráviť čas vo vnútri, otvorte okno a buďte slnku čo najbližšie.
- » Akonáhle sa začne slnečná sezóna, užívajte 3x denne 2 kapsuly **Cytosanu** medzi jedlami, dokáže vás ochrániť pred nadbytočným slnečným žiarením lepšie než opaľovacie krémy. Preventívne vás pred alergiou (aj slnečnou) pomôže ochrániť **Peralgin** (2–2–2).
- » Udržiavajte svoju kožu hydratovanú a natierajte sa pred aj po slnení. Môžete použiť širokú paletu olejov, krémov a telového mlieka. **Dermaton gel** alebo **oil**, **Cytovital** a **Caralotion** sú mojimi favoritmi.
- » Ak to so slniečkom preženiete a objaví sa sčervenanie alebo dokonca pluzgieriky, prípravkom číslo jeden je **Artrin**. Okamžite ho aplikujte vo vyššej vrstve.
- » Pridávajte kurkumu do jedál aj nápojov, má ochranný vplyv na kožu a celkovo je veľmi liečivá.
- » Nepoužívajte v lete parfumsy, ale kvetinové vody alebo hydroláty, ktoré vás osviežia a zároveň jemne prevoňajú priestor okolo vás.
- » Pite veľa vody!

*Krásne leto a liečivé slnenie vám praje
Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ*

BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

ALERGIA NA SLNKO

Táto zdravotná ťažkosť nie je alergiou v pravom zmysle slova. U „naozajstnej“ alergie sa pri vniknutí alergénu do tela tvorí neobyčajné množstvo tzv. IgE protilátok, ktoré vyvolávajú prehnanú imunitnú reakciu. V prípade alergie na slnečné žiarenie vznikajú v tele látky, ktoré už samotným pôsobením slnečného žiarenia vyvolávajú u citlivejších ľudí zmeny na pokožke, podobné alergickej reakcii. U nás trpí týmito ťažkosťami 10–20 percent populácie, najčastejšie sú postihnuté mladé ženy vo veku 20–30 rokov.

Alergia na slnko má mnoho názvov – solárna žihľavka, slnečná dermatóza, solárna dermatitída, solar dermatitis, svetelná žihľavka, polyformná svetelná dermatóza, a pod.

Čo spôsobuje alergiu/dermatózu?

Dôvod vzniku týchto prejavov nie je celkom známy. Predpokladá sa, že asi na 70–80 percent spôsobuje tieto problémy dlhovoľné slnečné UV-A žiarenie. Tento druh žiarenia má zrejme značný podiel na vzniku zlúčenín kyselíka (tzv. voľných radikálov) v tkanivách. Ide o agresívne molekuly, ktoré dorážajú na bunky a pravdepodobne hrajú dôležitú úlohu pri vzniku ochorenia. Sčervenanie a svrbenie kože spôsobuje zrejme látka histamín – rovnako ako pri alergických reakciách. Histamín sa v tkanive uvoľní práve v dôsledku podráždenia voľnými radikálmi.

Príznaky a prejavy

Svrbiace červené, flakaté mapy podobné slnečnému popáleniu – takto sa alergia väčšinou začína a ďalej prechádza do pluzgierikov a zdurenín, predovšetkým vo výstrihu, na ramenách a pažiach, nohách a priehlavkoch. Príznaky alergie sa v podstate objavujú na miestach vystavených slnečným lúčom.

www.sluncnialergie.aspone.cz

S kým stráviť leto? S Dermatonmi!

Našími vernými spoločníkmi nielen na letných cestách sa stali v posledných rokoch **Dermatony**. Nechceme prepisovať ich účinky z letákov, ale skúsenosti prekročili naše očakávania. Nielenže sú to prípravky veľmi príjemné na kožu, ale nelepia a v okamihu upokojia každý neduh, ktorý spôsobilo slniečko. Už dlhšiu dobu sa v rodine nestotožňujeme s chemickými krémami s ochrannými filtrami a vysokými faktormi proti spáleniu. Slniečku sa nevyhýbame – naopak, ale naučili sme sa pokožku dôkladne ošetrovať spomínanými Dermatonmi. **Dermaton oil** používame cez deň, okrem iného aj pre jeho nádhernú farbu vďaka prítomnosti rakytníka – vynikne tak opálenie. Vyskúšali sme ho aj pri mori, v hrubšej vrstve, viackrát denne - a k žiadnemu spáleniu pokožky nedošlo. Na noc sme poctivo vyživovali pokožku **Dermaton gelom**. Ako všetko, aj toto má však háčik...

Nechceme podceňiť silu a nebezpečenstvo slnečného žiarenia, a tak sa ochraňujeme aj zvnútra – veď pokožka je neoddeliteľnou súčasťou celého organizmu a reaguje na prebytky a nedostatky, ako zo stravy, tak aj zo životného prostredia, stresu, a pod. Tie sa potom prejavujú na rôznych častiach tela vo forme ekzémov, farebných zmien na koži, výrastkov, a pod. Preto radšej telo vopred dôkladne vyživujeme a pripravujeme vnútorne – dodávame antioxidanty. Ranný nápoj z **Goji**, **Acai** alebo **Sea Berry** dodá maximum pre zvýšenie odolnosti organizmu, cez deň potom **Flavocel** a **Vitaflorin** doplnia potrebné vitamíny, ktoré spoločne posilňujú telo proti nepriaznivým vplyvom z vonkajšieho prostredia. Rada sa delím o túto skúsenosť, lebo vždy je lepšie problémom predchádzať, než ich zložito riešiť.

MARIE SVOBODOVÁ, KE Cheb



Mocný ochranca cestovateľov

Vlani sme s priateľom cez prázdniny zamierili do Škandinávie. Cieľom bola nielen samotná cesta, ale aj krásy prírody zamerané predovšetkým na Nórsko. Cesta trolov, jazerá, vodopády, fjordy. Postupne prísť až na známy výletný severný bod pri Barentsovom mori. Áno, tušíte správne – Nordkap. Z Prahy sme vyrazili takmer v tričku, bolo tu viac ako 35 °C. Smer Dánsko, prefrčali sme kúskom Švédska - a už tu bolo Nórsko. Tam sa výrazne ochladilo. Počasie malo v priemere 5°C. Zažili sme naozajstnú zimu až do špiku kostí.

Dážď sa striedal s lejakom a potom zasa s mrholením. Vlhký chlad nám liezol pod kombinézy, do stanu, bol s nami pri raňajkách aj večeri... Bol úplne všade. Každý deň sme prešli stovky kilometrov, spali pod stanom zakaždým inde, ale zime a dažďu sme neunikli. Únava z ďalekých presunov na motorke, boľavé telo, málo spánku, veľký klimatický rozdiel počas krátkej doby, nepravidelná strava, neustála zima... To všetko naznačovalo, že by sa čoskoro mohol dostať zdravotný aj psychický kolaps. A nedostavil, našťastie. Aká úľava! Mali

sme totiž so sebou skvelého sprievodcu, ktorého sme neskôr delegovali na „Ochrancu cestovateľov“, vlastným menom **Revitae**. Zo srdca ho odporúčam všetkým, ktorí sa vydajú na cesty. Pravda, najprv som Revitae užívala iba ja. Martin ma informoval, že on má predsa so sebou energetické cukríky. O pravidelný prísun Revitae zažiadal v momente, keď mu celá škatuľka s cukríkmi spadla. Od tej chvíle sme obidvaja pravidelne každé ráno po raňajkách užívali dve kapsuly. Keď bolo treba, vzali sme si ešte počas dňa. Revitáčku, ako to familiárne nazývame, vďačíme za krásne prežitú dovolenku bez únavy, bez vyčerpania, za psychickú podporu, istú ruku aj nohu. Za úsmev na tvári. Za to, že sme neochoreli! Každý deň sme k nemu pridali ešte pár kvapiek **Drags Imunu**. Títo dvaja si veľmi dobre rozumejú. Účinky sa znásobujú. Najazdili sme 9 000 km, na ktoré sme mali vyčlenených iba 16 dní. Teda „nárez“. Už keď sme sa vracali cez Fínsko, Estónsko, Lotyšsko, Litvu a Poľsko späť domov, vedeli sme celkom presne – nabudúce s nami Revitáčko pôjde zas. Stalo sa našou samozrejmom cestovateľskou výbavou, rovnako ako už pred rokmi Drags Imun.

PAVLA BARTOŇOVÁ, Praha



Kto som?

Opäť sa u mňa vynorila otázka týkajúca sa môjho autentického Ja. Chce to upresnenie. Potrebujem byť konkrétnejšia. Len aby som mala jasno. Aké je moje autentické Ja? Kto sa vlastne skrýva za týmto výrazom? Skrýva sa vôbec, alebo už odvážne vykukol? Tak Kto? Ukáž sa! Som toto už Ja - alebo je to zasa len ďalšia z desiatok masiek? A keď dám dole túto jednu masku, som za ňou už naozaj Ja?

Ako sa neobmedzovať, nerobiť menšou, než údajne v skutočnosti som? Ako uveriť? Som samá pochybnosť. Áno, väčšinou je pochybovanie pre mňa veľmi užitočné. Ale voči sebe pochybujem už priveľmi. Učili ma, že sebakritika je ušľachtilá. Že nie je pyšná ani egoistická. Ba naopak – samochvála vraj smrdí. Kedy ale začína byť sebakritika smiešna? A v akom momente je už zničujúca?

... a tak som sa spojila. Urputnosť vyriešiť otázky povolila svoj tlak, odovzdala dôležitosť. V spojení samej so sebou, nehnaná potrebou nájsť odpoveď za každú cenu, som sa obrátila. Obrátila som sa, prešla dopredu, potom krok dozadu, vystúpala vyššie a ešte kúsok vpravo a pár metrov nižšie... A týmito dokonale prirodzenými manévrami sa mi odkryl úplne iný pohľad.

Keď som pri sebe, v súlade so sebou, vyrovnaná vo svojom strede a plne si vedomá sama seba, ako sa to prejavuje?

Prejavuje sa to obrovským **NADHĽADOM!** Akoby som videla celý svet v globále. Detaily vzájomne sa spájajúce do celkov. Celky súvisiace s konkrétnymi detailami. Zároveň všetky moje problémy, malé aj väčšie, bitky – tie, ktoré neúspešne vediem sama so sebou, aj tie vonkajšie – životné kotrmele, prepady na dno aj výstupy na výslnie, všetky situácie, pre ktoré som bola schopná zrútiť sa. Každá takáto situácia sa náhle javí ako maličká v porovnaní s veľkolepou krásou ŽIVOTA. Keď som v sebe, umožňuje mi tento dar nadhľadu vidieť nekonečne široký záber svojho života. Dostávam sa až do takých rozmerov, keď mi nie je umožnené vidieť ďalej, lebo to táto hmotná existencia už nedovoľuje. Iba tuším bezrozmernosť, tuším veľkoleposť... A neprestávajú ma udivovať.

Keď som v sebe, prejavuje sa to **UVOLNENOSŤOU**. Je taká nádherne spontánna a slobodná. Jej energia je ladná,



nenásilná. Prúdi ako rieka. Tečie vo svojom koryte, obteká kamene, vetvy dotýkajúce sa hladiny, padá vo vodopádoch a keď potrebuje, nájde si novú cestu. V týchto chvíľach uvoľnenosti mi nezáleží na hodnotení, na súdoch či úplnom odsúdení. Som vo svojom strede – silná, neporaziteľná, voľná. Moja myseľ zostáva otvorená nekonečným možnostiam. Mám potrebu boriť nefunkčné pravidlá, rozmetať skostnatené názory. Oboje s nekompromisnou a zároveň láskavou úctou.

Keď som v sebe, prejavuje sa to **RADOSŤOU**, nadšením nepoznajúcim hranice. Energia tejto radosti je živo pulzujúca, rozkmitaná, trblietavá. Mám chuť dotknúť sa úplne každej bytosti, nakaziť ju svojou odvahou aj túžbou pustiť sa zábran. Vyzvať k vykročeniu z tieňa spolu so mnou, pekne ruka v ruke. Moja radosť sa niekedy podobá na bláznovstvo. Je vtipná, strelená, odviazaná. Núti ma do pohybu, do nespútaného tanca a spevu. A tak tancujem – ako zmyslov zbavená. A tak sa smejem – ako blázon. A tak spievam – aj keď mi tvrdili, že falošne. Som – a mám ohromnú radosť, že SOM. Keď som v sebe, prejavuje sa to **ODVAHOU**, uvedomením si svojej skutočnej **SILY**. Energia odvahy a vnútornej

sily budí rešpekt. Je hutná, hustá, pevná, stabilná. Narovnáva mi chrbticu, vyrovnáva os celého tela, prehľbuje dych, stabilizuje ma. Situácie, ktoré mi naháňali strach, náhle vnímam ako dobrodružstvo. Strachy skrátka zmiznú. Ich nelogické zveličenie a nafúknutie do obrovských rozmerov splaskne. Zrazu majú podobu drobného, vysušeného, vytlačeného hrozienka. Každúcká obava sa stáva ničotnou. Je samotným NIČ. Z brucha sa bláznivo rozletia motýle, prebudia zvedavosť a túžbu poznať doposiaľ neznáme, vyskúšať nové, otestovať sa, prekročiť hranice svojich obmedzení. Ach, aké vzrušujúce!

Keď som v sebe, prejavuje sa to **LÁSKOU**. Láskou, súcítnou a porozumením so sebou samou a s ostatnými bytosťami. Energia Lásky je... Ach, môj Bože! Dá sa vôbec slovami popísať energia Lásky? Objíma ma. Nežne ma kolíše vo svojom náručí. Som v bezpečí. Vždy som bola. Som tým, kým som. Láska prebúdza svetlo mojej Esencie. A to sa rozžiari skrze mňa do priestoru. Žiari ako slnko – zlaté, hrejivé, život dávajúce, milujúce. A hovorím ÁNO zážitkom, nech sú akékoľvek. Lebo viem, že s láskou všetko ustojím. Lebo viem, že nemá zmysel strácať čas strachovaním sa.

PETRA KAPLÁNKOVÁ

Večeru daj nepriateľovi?



Poznáte to staré príslovie „Raňajky zjedz sám, o obed sa rozdel s priateľom a večeru daj nepriateľovi“? Nevieť ako vy, ale ja si večeru radšej užijem, najmä v lete s priateľmi. Pretože čo je lepšie, než si za teplého večera posediť nad chutným jedlom v dobrej spoločnosti, napríklad aj pri pohári vína?

OPĀT JE TU ZNÁME „KAŽDÝ SME INÝ“

Je fakt, že napchať sa na noc väčšine ľudí nesvedčí. Ale... Každý sme iný! Niekomu vyhovuje oveľa viac, keď si dá na večeru niečo ľahké najneskôr 3–4 hodiny predtým, než si ide ľahnúť. Inému naopak neprekáža, keď si dá kus mäsa z grilu a za hodinu už spokojne chrápe. Keby toto urobil ten prvý jedinec, spí veľmi zle, potí sa, budí sa, nie je mu dobre. Prečo je tomu tak? Pretože všetci sme trochu metabolicky rozdielni. Zatiaľ čo tí, ktorí majú skôr bielkovinový metabolizmus (veľmi dobre využívajú práve bielkoviny ako zdroj energie a vyhovuje im, keď jedia len 2–3x denne), ak sa večer dostatočne nenajedia, v noci vymetú chladničku. Sacharidový metabolický typ je rýchlejší a jemnejší (lepšie využije sacharidy ako zdroj, vyhovuje mu konzumácia malého množstva jedla 5x denne) a toto zrejme neurobí.

ZÁLEŽÍ NA TOM, AKO ŽIJEME

To, či večerať veľa alebo len ľahko, závisí aj od nášho životného štýlu. Ak pracujete fyzicky, chodíte večer cvičiť, tak by ste večeru rozhodne nemali opomínať. Neznamená to dať si po lekcii večernej jogy kačicu s knedľou, ale dopriať si ľahko stráviteľnú, plnohodnotnú večeru. Ak celý deň sedíte za počítačom alebo v aute, kvapka striktnosti je určite na mieste. A nielen to, akú fyzickú záťaž máme, by malo ovplyvňovať zloženie a veľkosť našej večere. Aj sezónnosť je podstatným faktorom. Zatiaľ čo v zime a chladnejšom období si môžeme dopriať sýtejšie a teplé večere, teraz v lete sa vrhnime na zeleninu, ktorej je všade veľa. Telo sa nám iste podakuje.

IDEÁLNA LETNÁ VEČERA

V podstate by mala mať rovnaké zloženie ako raňajky alebo obed. Teda polovicu porcie by mala tvoriť zelenina – či už čerstvá, restovaná alebo grilovaná. Nezapomnite zeleninu vždy doplniť zdravými tukmi, ktoré umožňujú využiť vitamíny rozpustné v tukoch. Inak síce telu dodáte vlákninu a vitamín C, ale nie vitamíny A, D, E a K. Preto aj šaláty vždy doplňte poriadnou lyžicou olivového, orechového, konopného alebo iného, za studena lisovaného oleja, semienkami, orieškami alebo avokádom. Ďalšiu polovicu taniera by sme mali spravodlivo rozdeliť medzi bielkoviny a komplexné sacharidy. Bielkoviny zaistí kvalitná ryba, mäso a vajcia z voľného chovu, strukoviny, syry a kyslé mliečne výrobky, náhrady mäsa ako tempeh, seitan, tofu. Zložité sacharidy, ktoré by mali tvoriť poslednú štvrtinu taniera, môžeme večer ľahko obmedziť, najmä ak si strážime hmotnosť alebo chceme odľahčiť. V každom prípade kúsok kvalitného kváskového pečiva, trocha pohánky, quinoj, bulguru, kuskusu, ryže, prípadne škrobovej zeleniny ako sú batáty alebo zemiaky, dodá večeri pestrosť.

MÔJ POHĽAD

Večeru si odpustím len málokedy. A aj keď samozrejme viem, že grilovanie nie je práve najzdravší spôsob prípravy jedla, tak ja letné grilovanie skrátka milujem! Vzhľadom na to, že naša rodina je zložená z vyznávačov rôznych výživových smerov i chutí, okrem obligátneho mäsa z farmy naloženého v bylinkách pripravujeme aj syry ako grécke Halloumi, šampiňóny Portobello, cukety a celé baklažány, z ktorých potom robím pastu. Nezapudnem na jogurtové dipy a množstvo šalátu. Inokedy pripravím ľahkú letnú polievku so strukovinou alebo vývar, ale dáme si aj len kváskový chlieb s maslom a zeleninou či nové zemiaky s pažitkou a kefirom. Mňam! Skrátka pestro a podľa nálady.

Množstvo úžasných letných večerí v tej najlepšej spoločnosti vám praje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ

PLNENÉ ŠAMPIŇÓNY

4 kusy väčších šampiňónov (ideálne sú Portobello), syr Cottage, Lučina alebo čerstvý kozí, parmezán alebo nejaké semienka podľa chuti, sušené paradajky nakladané v oleji, čierne olivy, čerstvé bylinky, medvedí cesnak či provensálske korenie, 4 lyžice kukuričnej polenty, soľ, korenie, olivový olej

Šampiňóny očistíme a vykrojíme nožičky, ktoré nakrájame nadrobno. Sušené paradajky a olivy nasekáme na menšie kúsky. Uvaríme polentu podľa návodu a vmiešame do nej lyžicu olivového oleja, nakrájané sušené paradajky, čierne olivy, nožičky šampiňónov a korenie. Šampiňóny naplníme najprv lyžičkou polenty, potom syrom s bylinkami, môžeme osoliť, okoreniť. Navrch položíme sušenú paradajku, môžeme posypať strúhaným parmezánom alebo semienkami. Dáme na plech papier na pečenie pokvapkaný olejom a pečieme cca 20 minút v rúre vyhriatej na 190 °C, ku koncu pustíme zhora gril. Podávame s čerstvým zeleninovým šalátom.

INDICKÁ POLIEVKA SO ŠOŠOVICOU A JABLKAMI

1/2 šálky lúpanej červenej šošovice, 1–2 strúčiky cesnaku, 1 väčšie jablko, 3 lyžice repkového oleja alebo ghí, rímske korenie a čierne horčičné semienko, 3/4 litra zeleninového vývaru alebo vody s kockou Würzl, soľ, korenie, čerstvá vňať koriandra/petržlenu, biely jogurt alebo kyslá smotana

Jablko nakrájame na kocky, cesnak na plátky. Šošovicu prepláchneme vodou. Na ghí alebo oleji orestujeme korenie, červenú šošovicu, pridáme nakrájaný cesnak. Potom vmiešame na kocky nakrájané jablká, chvíľu restujeme. Zalejeme vývarom alebo horúcou vodou, do ktorej pridáme Würzl a varíme asi 20 minút. Polievku podľa chuti dosolíme, prípadne okoreníme. Servirujeme s lyžicou bieleho jogurtu alebo kyslej smotany a poriadnou hrstou nasekanej vňate koriandra/petržlenu.



FALAFEL (asi 20 guľôčok)

pol vrečka suchého cícera (cca 250 g), zväzok petržlenovej vňate, 1 väčšia cibuľa, 1–2 strúčiky cesnaku, 1–2 lyžice Hrašky pikant, 1/2 lyžičky mletej rímskej rasce, 1 lyžička soli, korenie, olej
Jogurtový dip: biely jogurt, pažitka, cesnak, soľ
Navyše: Harissa, Ljutenica alebo chilli pasta

Vopred namočený a poriadne prepláchnutý cícer najemno rozmixujeme v mixéri (alebo tyčovým mixérom) spolu s cibuľou, cesnakom, Hraškou a vňaťou, osolíme, okoreníme a pridáme rímsku rascu. Všetko dôkladne premiešame a v chladničke necháme hodinku odležať. Jogurt zmiešame s drveným alebo jemne sekaným cesnakom, nasekanou vňaťou, osolíme a zamiešame. Z cesta tvarujeme placky alebo guľôčky, ktoré pečieme pokvapkané olejom v rúre na plechu vyloženom papierom na pečenie (dajú sa aj opražiť na oleji na panvici). Podávame s dipom, zeleninovou pastou a zeleninovým šalátom alebo so šalátom Tabouleh.

ŠALÁT TABOULEH

400 g paradajok, 100 g kučeravého petržlenu, 50 g suchého kuskusu (ideálny je kukuričný), 1 veľký šťavnatý citrón, 1 stredne veľká cibuľa, 50 ml extra panenského olivového oleja, soľ, korenie

Kukuričný kuskus uvaríme podľa návodu a necháme ľahko vychladnúť. Paradajky nakrájame na malé kocky, cibuľu nadrobno a vňať nasekáme najemno, všetko zmiešame. Do zmesi zeleniny pridáme kuskus, citrónovú šťavu, olivový olej, soľ, korenie a v chladničke necháme asi 1 hodinu odležať. Pred podávaním ešte premiešame, prípadne dochutíme.

O zmenách (a potrebe prijímať, no nepodľahnúť)

Keď v roku 2008 vstúpil Pluto do Kozorožca, načal krajec hodnotových zmien. Niežeby sa dovtedy neobjavovali, ale prostredníctvom finančnej krízy sa zviditeľnili naplno. Udalosti, ktoré sa odvtedy udiali, spôsobili dosť ťažko predvídateľné zmeny nielen v ekonomickom svete, ale aj v geopolitickej rovine.

Verím, že mnohé deformácie, ktoré sa v ostatných rokoch prejavili, budú mať silný reformačný účinok, ako to bývalo aj v minulých epochách, keď prechádzal regeneračný Pluto týmto zemským štruktúrovaným energetickým polom. Naposledy pred dvestopäťdesiatimi rokmi sa na pretváraní spoločenskej reality zúčastňovali také osvietené hlavy ako Mária Terézia a Jozef II., Katarína Veľká, švédsky kráľ Gustáv III., negatívnym spôsobom aj Mária Antoinetta.

Francúzskom sa prevalila finančná kríza, na severoamerickom kontinente sa odohralo Bostonské pitie čaju. Pred päťsto rokmi spustil Martin Luther počas tranzitu Pluta Kozorožcom lavínu reformačných zmien v Nemecku. Následne nato Osmaní dobyli Belehrad a v bitke pri Moháči porazili uhorské vojská, na dlhé roky obsadili veľkú časť Uhorska. Habsburská monarchia upevňuje svoju moc nad podstatnou časťou Európy.

Aj keď sa zdá, že v súčasnosti finančná kríza polavila, tá hodnotová pretrváva. Staré prekonané štruktúry na všetkých úrovniach strácajú silu a dominanciu; o to viac sa však pokúšajú dokazovať svoju nenahraditeľnosť. Zdochýnajúci kôň vraj kope najviac.

Aj naše zdravotníctvo prechádza krízou, denne na to poukazujú médiá. No o čo je

jeho stav horší, o to silnejšie zaznievajú hlasy proti takzvaným nevedeckým metódam práce tých, ktorí nepodľahli tlaku oficiálnosti. Namiesto toho, aby sme vytvárali nesyváry, mali by sme sa pokúsiť spojiť oficiálnu medicínu so skúsenosťami komplementárnych, naturálnych pohľadov na ceste k ozdraveniu populácie. Kde-tu už svitá svetielko nádeje na zmeny, ale takýchto žiariacich snáh je ešte vždy pomerne málo. Jedným z vrcholov transformačných zmien bude budúročné januárové stretnutie Saturna, vládcu Kozorožca, s Plutom v poslednej tretine znamenia. Púť Pluta zemským znamením sa ukončí na začiatku roka 2024.

Medzitým sa však udialo niekoľko ďalších astrologických epizód, ktoré nás utvrdzujú v tom, že zmeny ešte pokračujú a budú postupovať.

NOVÉ FENOMÉNY NA STAREJ PLANÉTE

V krátkej následnosti za sebou zmenili svoje pôsobiská, a tým aj energetický potenciál, ďalší dvaja protagonisti veľkého kozmického divadla. Začiatkom druhej polovice februára prekročil „nevyliciteľný liečiteľ“, múdry Chirón, hranicu Barana, aby z ohnivého znamenia zavelil k ofenzíve v oblasti naturálneho liečenia. Do oficiálnej i neoficiálnej medicíny prinesie nové poznatky, ktoré bude prijímať aj jej väčšinová časť. Čoraz častejšie sa na farmaceutickom trhu budú objavovať prípravky s vysokým obsahom liečivých prírodných látok, Chirón nebude okolkovať prizvať do procesu zmien všetkých, ktorí majú dosť sily, aby obhájili tieto skutočnosti. Firma Energy tieto trendy už dávno predznamenala.

Začiatkom marca sa k Chirónovi pridáva aj revolučne naladený Urán, prestúpiac hranice venušanského znamenia Býk. Jeho priekopnícky duch sa zrejme bude prejavovať vo všetkých oblastiach, ktoré sa dotýkajú fyzického sveta – materiálnych statkov uspokojujúcich naše hmotné potreby, ale aj financií. Urán už dlhší čas poukazuje na potrebu zavedenia nového/alternatívneho chápania individuálneho i kolektívneho hodnotového rebríčka, súčasťou ktorého sa stávajú napríklad kryptomeny.

Oslobodiť sa od nadvlády matérie nie je jednoduché; monetárny systém, masívna reklama, pôžičky, hypotéky, zadlženie – to všetko sú fenomény, ktorými nás meinstrím pravidelne masíruje, presviedčajúc nás, že takýto spôsob života spoločnosti je jediný prijateľný. Zdá sa však, že veľká časť hlavne mladšej populácie už vyznáva iné hodnoty. Tie prestáva zastupovať matéria. Namiesto nej vstupuje do života sloboda, možnosť kreatívne využívať čas – voľný aj pracovný, cestovať, vymieňať si medzi sebou rôzne každodenné potreby. Aj k strave a zdravotnej starostlivosti hľadajú mladí nové, netradičné prístupy, dostávajú sa spod moci tradícií.

Samozrejme, všetko spomenuté je vo vývoji, zmeny sú potrebné, lebo znamenajú pohyb a pohyb znamená život. Len si musíme pri tom neprebernom množstve stimulov dávať veľký pozor, aby sme si pri rýchlosti stále nových ponúk nezaobstarávali novosti pre novosti, len preto, že je to „in“ a „trendy“ a „kúl“. Občas je krok späť, ako nám to pripomína Lewis Carroll v Alici/Alenke, úžasným vykročením do budúcnosti.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Nepanikárme, keď nás zabolí pri srdci

Boleť pri srdci nemusí znamenať hneď infarkt myokardu. Ak nás prepadne, snažme sa zachovať pokoj. Môže ju spôsobovať napríklad neurocirkulačná asténia alebo spočíva v nervovosvalovokostných štruktúrach hrudného koša či chrbtice. Veľmi účinne dokázu pomôcť aj prípravky Energy.

Boleť pri neurocirkulačnej asténii sa najčastejšie prejavuje pocitom pichania či bodania v oblasti srdcového hrotu, čo je lokalita pod ľavou prsnou bradavkou. Býva zvyčajne viazaná na stres, strach a úzkosť. Zároveň sa pri nej vyskytuje pocit nedostatku vzduchu, niekedy až lapavé dýchanie s pocitom nemožnosti nadýchnuť sa dostatočne hlboko. Môže sa objaviť aj červená plochá mapovitá vyrážka na hrudníku a krku, tzv. neurotický raš. Zároveň bývajú prítomné prejavy neurovegetatívnej lability, ako búšenie srdca, palpitácie, tachykardia. Boleť po psychickom upokojení a sedatívach ustúpi. Z prípravkov Energy je veľmi účinný najmä bylinný koncentrát **STIMARAL**, tiež **RELAXIN** či **KOROLEN**.

Pomerne častou príčinou bolesti na hrudníku býva porucha kostrovosvalového systému a nervových

štruktúr, ktoré tvoria hrudnú stenu. Boleť pochádza buď priamo z uvedených štruktúr prednej hrudnej steny, najmä z oblasti spojenia rebier s mostíkom, kde sa nachádzajú citlivé chrupkovité spojenia, medzirebrové svaly a nervy. Alebo môže vychádzať z oblasti chrbtice, najmä z jej hrudnej časti, odkiaľ vystreľuje do oblasti srdca. Spôsobená je najčastejšie poruchou medzistavcových platničiek, ktoré, ak sa vysunú alebo roztrhnú, tlačia na nervové pletene vystupujúce z miechy a spôsobujú ich dráždenie. Boleť potom nemusí byť prítomná iba v mieste chrbtice, ale aj v krajine srdca na prednej hrudnej stene, ktorú blokované korene miechy inervujú. Takéto bolesti vzniknú najčastejšie po neprimeranej fyzickej námahe, ktorú človek nevykonáva bežne: napríklad pri dvíhaní a prenášaní ťažkých predmetov, po veľkom upratovaní, pri práci v neprirodzenej vynútenej polohe, po prudkom pohybe, a pod. V tomto prípade pomôže úľavová poloha a vyvarovanie sa namáhania bolestivých štruktúr hrudníka a chrbtice. V klasickej liečbe sa podávajú najmä analgetiká a myorelaxanciá v rôznych formách (masť, tablety). Z prírodných prípravkov Energy je optimálnou voľbou bylinný krém **ARTRIN** aplikovaný viackrát denne zvonka

na bolestivé miesta, celkovo bylinný koncentrát **RENOL** a kapsuly **SKELETIN**.

Podobné bolesti v oblasti hrudníka môže spôsobiť aj extrémna námaha dýchacích svalov a bránice, čo býva hlavne pri silnom, dlhšie trvajúcom dráždivom kašli - napríklad pri akútnom zápale priedušiek alebo po opakovanom ťažkom astmatickom záchvate. V týchto prípadoch boleť zvyčajne odznie rýchlo, do niekoľkých dní po zvládnutí akútneho kašľa, resp. dýchacích problémov. Z prípravkov Energy osoží lokálne krém **DROSERIN**, tiež **ARTRIN** a celkovo **VIRONAL**, **GREPOFIT** kapsuly aj kvapky.

Všetky uvedené bolestivé stavy majú nekardiálnu príčinu, teda netýkajú sa ochorenia srdca. Dokážu však človeka vylakať, pretože sa premietajú priamo do oblasti srdca a môžu tak imitovať príznaky srdcového ochorenia. Boleť pri infarkte myokardu býva však oveľa intenzívnejšia, má pálivý, resp. zvieravý charakter a býva lokalizovaná v strede hrudníka za hrudnou kosťou.

O kardiálnych príčinách bolesti hrudníka si povieme podrobnejšie nabadúce.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

MEDZINÁRODNÝ DEŇ DETÍ

3. 6. – 10. 6.

Audiron (-30 %)

akciová cena:

6,90 € (ušetríte 3 €), 8 bodov



Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu XLII.



V nadväznosti na predošlý text, v ktorom sme spomenuli potrebu L-tryptofánu ako doplnku ku **Korolenu** pre dobré naštartovanie denných aktivít i nočného odpočinku, skúsme nájsť potraviny a prípravky Energy, v ktorých by sa látka nachádzala v terapeutickom objeme. Bežne ho v malých množstvách nájdeme v banánoch, búrskych orieškoch, v mäse, mlieku, rybách, tvarohu, quinoe, vlašských orechoch, mandliach, tmavej listovej zelenine, sóji. Nesmieme však zabudnúť, že ho môžeme získať aj zo zelenej obilnej trávy alebo zo spiruliny. Tak sa dostávame i k našim zeleným potravinám, konkrétne k tabletám či prášku **Hawai Spirulina**, **Barley Juice**, **Organic Barley Juice** či k tabletám s kombináciou **Spirulina Barley**. Vo všetkých spomínaných sa nachádza v primeranom množstve, pričom sa nemusíme obávať ani občasného mierneho jednorazového zvýšenia kvantity spomínaných zelených potravín v porovnaní s dávkami uvedenými na obaloch. Po pár dňoch používania pocítíme pozitívne zmeny v nálade, celkovej kondícii a zlepšenej kvalite zdravia.

Ak sme spomínali, že znamenie Leva a archetyp Slnka ako vládcu znamenia spájame s kreativitou ega, mali by sme spomenúť aj ochorenia, ktoré súvisia s týmito živlovými kvalitami. Okrem skôr spomínaných ťažkostí s autoimunitným systémom je možné spojiť ich so syndrómom „mučeníka“ sprevádzaného poškodeným sebahodnotením, zabúdaním na vlastné potreby. O viacerých takto postihnutých pacientoch píše vo svojich dielach aj Carl Gustav Jung, spomínajúc pritom problémy, ktoré môžu poškodzovať nielen pacienta, ale i terapeuta, opatrovateľov. Dôležitým liečiacim faktorom sa u postihnutých stáva láska k sebe samému, ktorej prijatie však potrebuje neustále uisťovanie, povzbudzovanie, no pokiaľ je to možné, žiadne „vodenie za rúčku“.

KEĎ ZABUDNEME NA SEBA

Z množstva ochorení spojených s disharmóniou levej energie vyberám to, ktoré sa v ostatných desaťročiach začalo množiť po

svete. Hoci nepatrí medzi nákazlivé a prenosné, v niektorých lokalitách dosiahlo až epidemický charakter. Je to myalgická encefalomyelitída (ME), poznaná v istom čase ako chronický únavový syndróm. Ľudia, ktorí ochorenie osobne poznajú, porovnávajú únavu s prežívaným stavom, ako keď pripodobníme „zapálenie zápalky k nukleárnemu výbuchu“. Ochorenie postihuje svaly, mozog a dochádza pri ňom k stavu úplnej vyčerpanosti s bolesťami svalov, hlavy, celého tela. Môže sa objaviť v každom veku a niektorých jedincov postihne natoľko, že sú „priviazaní“ k posteli, nedokážu urobiť ani úkony základnej hygieny, najesť sa, vykonať akékoľvek telesné aktivity. Tí, ktorí zostanú pohybliví, však trpia spomínanými úpornými bolesťami. Zdá sa, že postihuje najmä jedincov, ktorí nie sú schopní „ísť vlastnou cestou“, snažia sa neustále zavdačovať iným, podriaďujú sa ich príriam - a tak sa dostávajú do úplne iného „koľajiska“, než ktoré by ich doviedlo do vlastného cieľa. Nevhodne zvolená orientácia vedie k únave, slabosti, lebo v nej nieto skutočnej duchovnej energie, ktorá by mohla vstúpiť do ich tela. Energoinformačný systém stráca silu, sila zámeru duše „odteká“. Ak pochopia a prijmú zmenu smerovania a nájdú si vlastnú koľaj, začne sa meniť aj ich situácia. Nájdú si nových priateľov (starí pre pocit nedostatočnej lásky často odchádzajú), prichádzajúce priateľstvá sa naplnia láskou a vidina cieľa, s ktorým sú stotožnení, začne pôsobiť ozdravujúco. Celý proces však potrebuje veľa trpezlivosti zo všetkých strán.

VYHASNUTIE NA POLCESTE

Spoločnosť, v ktorej žijeme, výchovné kroky rodičov, škôl, cirkví, záujmy politických strán, potreby trhu práce, atď., vedú k tomu, že mnoho ľudí si vyberá životné smerovanie prispôbené všetkým spomínaným, ale aj mnohým iným faktorom. Zahľtení množstvom vonkajších informácií strácame komunikačný kanál s vlastnou dušou, a tým aj schopnosť zaradiť sa na miesto v spoločnosti, pre ktoré sme vstúpili do tohto času a miesta. Absencia lásky a sebalásky – často som o tom písal v iných súvislostiach – vedú k totálnej otupenosti voči vlastným potrebám, k vyhasnutiu energetických ohnísk.

V článkoch súboru „Lineárny či cyklický“ som spomínal, že ku mne prichádzali klienti predovšetkým dvoch vekových kategórií – okolo tridsiateho a okolo štyridsiateho roku života. Tí mladší v čase, keď ich osobným horoskopom prešiel socializačný Saturn svoj prvý cyklus a oni nedokázali do tejto doby zistiť, kým v skutočnosti sú, aké je ich sociálne určenie, aké by malo byť ich pracovné smerovanie. Chceli sa už ako dospeli, slnečné levie bytosti, kreatívne zaradiť do kontextu spoločnosti, no pritom nechceli vypustiť zo zreteľa naplnenie svojich osobných predpokladov a potrieb. Takmer vždy sme spoločne objavili tú správnu koľaj i kýžený cieľ.

Uránska „oslobodzovacia misia“ štyridsaťročných (39 – 43 rokov) mala iný charakter, no provokujúci vplyv Uránu bol takisto silno kreatívny predovšetkým voči tým, ktorí sa príliš pevne spoločensky a osobne ukotvili v predošlom období a túžia po revolučných zmenách, vedúcich k slobode a jedinečnosti v osobnom živote.

Jedným i druhým pomáhala získať dostatok stálej ohnivej energie škála prípravkov Energy na čele s **Korolenom**.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

IVE – Inštitút vzdelávania Energy

O dotykoch, krémoch a reflexných zónach s Mgr. Miroslavom Kostelnikom



Oleje a krémy sa pri dotykovej terapii dajú aplikovať viacerými spôsobmi. Ktorý spôsob je najefektívnejší?

Počas prvého dňa školenia ENERGY v Rajeckých Tepličiach nám pani doktorka Vosátková navrhla aktivitu – hru; rozdelili sme sa na dve skupiny, pričom členovia jednej stáli na mieste so zavretými očami (hra predpokladala veľkú mieru úprimnosti), my, čo sme boli v druhej, sme sa pomedzi nich pohybovali a keď sme si vybrali „obet“, mali sme sa jej dotknúť. Chrbtom ku mne stála útla dáma v najlepších rokoch. Čosi ma k nej pritiahlo, chytil som ju odzadu za plecía a pocítil čosi ako zachvenie, výdych. Po chvíli, keď som jej uvoľnil plecía a ona sa otočila ku mne, v kútikoch očí som jej uvidel trblietať sa slzičky. Len také malé, skôr v náznaku. Prednedávnom jej zo života odišiel blízky človek, povedala, a v mojom dotyku pocítila jeho „návrat“. Pre nás oboch bol tento zážitok veľmi silný, terapeutický, a takým vo mne ostal doteraz. Zrejme splnil svoj účel a bol dostatočne efektívny.

Vybrať si teda, ktorý spôsob aplikácie dotyku je ten najefektívnejší, je veľmi ťažké. Na tele máme obrovské množstvo bodov a zón, ktorých sa môžeme a máme dotýkať, lebo to má terapeutický účinok. Oleje a krémy sú akýmsi nadhodnotovým doplnením dotyku, ich úlohou je, pokiaľ sa dotýkame človeka za účelom naštartovania harmónie, urýchliť, zmatateľniť tento proces.

Osobne mám najradšej krémy a oleje vo forme kúpeľa. Krém, ktorý cítim, že najviac potrebujem, si vytlačím

v množstve väčšieho lieskovca – menšieho vlašského orecha – na dlaň a šúchaním oboch dlaní pod hladinou rozpustím v teplej vode. Krémy sa pomerne dobre rozpúšťajú a vzniknutý disperzný roztok má, dá sa povedať, „homeopatický“ charakter. Po ponorení sa pod hladinu ma celého „objíme, pohladí“, a nakoľko teplá voda otvorí póry v pokožke, výťažky z bylín a ostatné liečivé látky skôr vniknú do hĺbky a rýchlo aktivizujú aj prácu energie v meridiánoch. Je to čosi ako celotelová akupresúra, akupohladenie. Samozrejme, obdobie to platí aj o olejoch – najradšej mám Dermaton – lebo ony takisto ako krémy pôsobia aj aromaterapeuticky. Po kúpeli sa neutieram, len sa nasúkam do župana a nechám účinné látky telom vstrebávať. Oleje i krémy som využil neraz aj pri celotelovej terapii, masáži, pričom krémy stačí aplikovať na začiatku a potom už len rukami máčanými v teplej vode masírovať klienta. Voda zvýši viskozitu krému, takže ho nie je potrebné veľké množstvo. Často to však závisí aj od charakteru pokožky masírovaného. Výber krémov som prispôboval konkrétnym zdravotným problémom či špecifickým požiadavkám klienta.

Sú nejaké odporúčania, ktoré treba pred zásahom do reflexných zón dodržať?

Moja odpoveď bude značne nekomplexná. O zásadách a odporúčaníach sa účastníci IVE dozvedia počas prednášok v Kluboch. Pevne verím, že týmto rokom sa cyklus vzdelávania neskončí, takže o mnohých špecifikách a skúsenostiach budeme môcť diskutovať počas našich ďalších stretnutí. Tu spomeniem len niektoré veci, ktoré povzbudia do používania krémov, olejov aj tých, ktorí majú menej odvahy na ciele terapeutické zásahy. Predovšetkým ak niečo robíme s dobrou vôľou pomôcť tým, čo o pomoc požiadaajú, nenechajme sa odradiť rečami „školovaných“, ktorí budú tvrdiť, že len ich takzvaný vedecký prístup je pri liečení vhodný a naše postupy sú vedecky neopodstatnené. Už len to, že sa niekoho dotýkame, má liečivý účinok!

Nebudme netrpezliví, nechcime, aby sa výsledky dostavili okamžite. Ani problém, s ktorým ubolený človek za nami príde, nevznikol náhle, z hodiny na hodinu (samozrejme, ak to nie je úraz, a i k tomu sa treba dopracovať!).

Pri prikladaní rúk či iných pomôcok budme dostatočne citliví, lebo nie

сила tlaku je to, čo ponúka úspech, ale trpezlivosť a láskavý dotyk. Práve ten omladzuje, skrášluje. Dotýkajme sa svojich najbližších a budeme zdravší, mladší, vnútri i navonok krajší.

Niektoré terapie sa neodporúča robiť v určitých fázach tehotenstva, ba sú aj body, ktoré sú pre toto obdobie plné očakávania, rizikové. Nemasírujeme oblasti tela, na ktorom sú rany, takisto sa istým terapeutickým zásahom vyhneme pri poruchách tlaku krvi, pod vplyvom alkoholu, drog, ... Je toho však omnoho viac.

Ktoré krémy najviac uprednostňujete a prečo?

Ťažko hovoriť o uprednostňovaní, lebo človek ich používa podľa toho, čo potrebuje riešiť. No priznam sa, že od počiatku mi najviac zarezonoval Artrin, a možno ako mužovi aj Ruticelit. Keď sa na trhu objavil olej Dermaton, okamžite sa zaradil medzi moje obľúbené. A v súčasnosti nedám dopustiť na Arganový olej. No aby som nebol nespravodlivý, zamiloval som si všetky prípravky, ktorými sa dá robiť dotyková terapia a, samozrejme, celý program Energy.

Mgr. NIKOLETA VARGOVÁ



RENOVET & FYTOVET

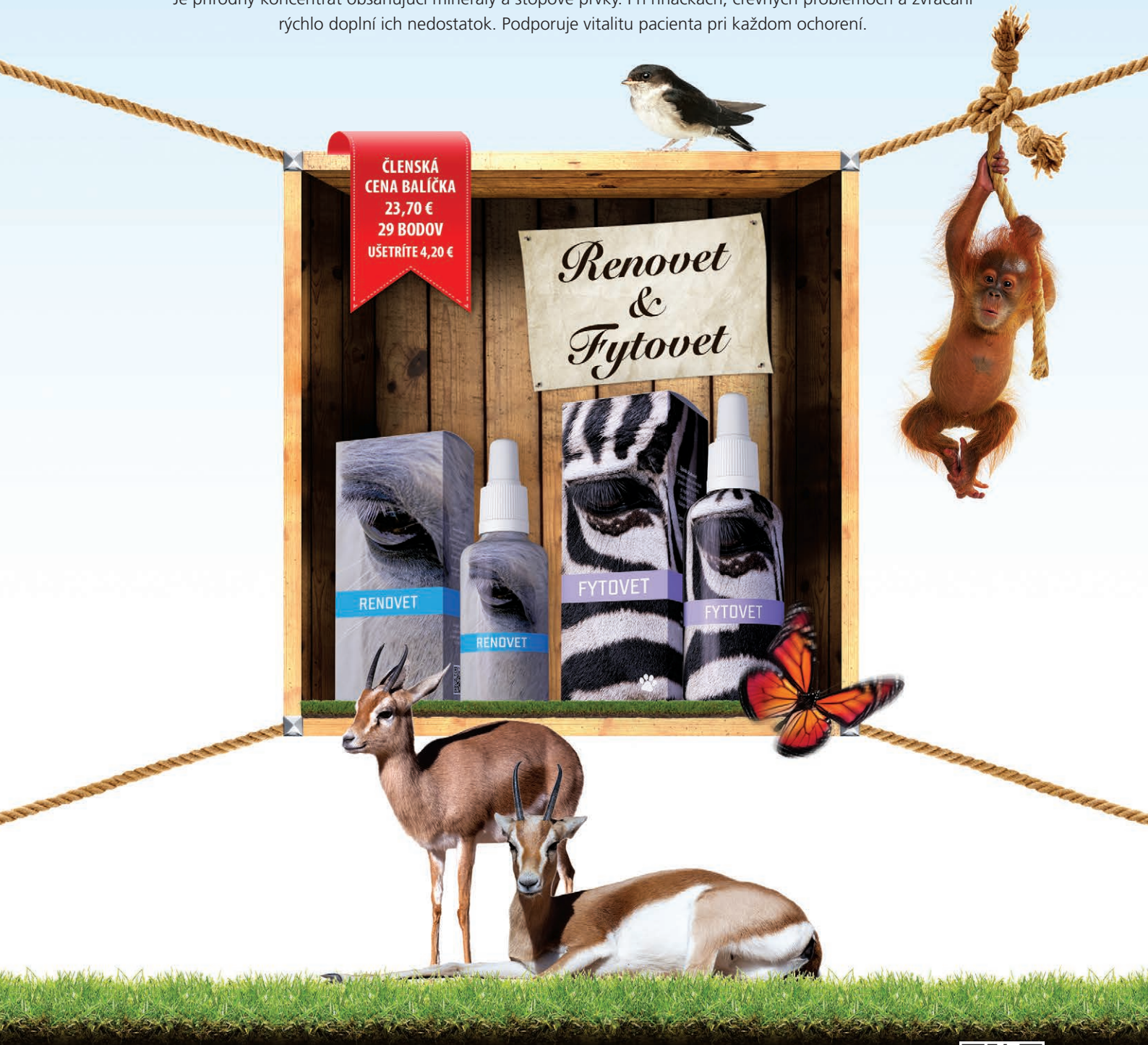
15% ZĽAVA NA TENTO BALÍČEK

RENOVET

Pomáha zvieratám pri látkovej výmene a udržiava im optimálnu hladinu elektrolytov.

FYTOVET

Je prírodný koncentrát obsahujúci minerály a stopové prvky. Pri hnačkách, črevných problémoch a zvracaní rýchlo doplní ich nedostatok. Podporuje vitalitu pacienta pri každom ochorení.



ČLENSKÁ
CENA BALÍČKA
23,70 €
29 BODOV
UŠETRÍTE 4,20 €

*Renovet
&
Fytovet*

RENOVET

RENOVET

FYTOVET

FYTOVET

Energyvet.com

Platnosť akcie: od 1. júna do 30. júna 2019
alebo do vypredania zásob.



Viac informácií o prípravkoch a ich podávaní nájdete na
<http://www.energyvet.com/sk>

Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

RUTA – MOCNÁ VÔŇA MILOSTI

Hippokratom uznávaná pre svoje liečivé kvality, aj Aristotelom, ktorý ju užíval na upokojenie mysle. Umelcom (a vynálezcom), napr. Michelangelovi a Leonardovi da Vinci pomáhala posilniť zrak a podporiť tvorivosť. V temnote stredoveku sa obľúbená bylina čarodejníc používala nielen na liečenie neduhov, ochranu pred obťažujúcim hmyzom, ale aj ako talizman proti baziliškom, duchom a čiernej mágii. Zo všetkých týchto dôvodov voňali zväzочки „byliny milosti“, ako rutu nazývali, často v kostoloch, vo verejných budovách, väzeniach aj príbytkoch prostých ľudí. Ruta sa spomína v Biblii aj u Shakespeara a navyše jej „trojlístky“ sú predobrazom „listov“ na hracích kartách. Nebesá, očistec a peklo – bylina milosti nás sprevádza všade. Ako je zrejme z predchádzajúceho výpočtu užívateľov, ruta pochádza zo Stredomoria. Po tom, čo sa rozšírila po okolí – severná Afrika, Balkán – prenikala vďaka svojej sláve do severnejšej Európy a zámorských kolónií. Zdomácnela preto nielen na našich záhradkách, ale aj v Indii, Mexiku či v Južnej Amerike.

MAČKÁM NEVONIA

Ruta voňavá (*Ruta graveolens*) je silne aromatický, stálezelený poloker z čeľade rutovitých. Riedke sivozelené stonky vetvovej byle, bežne dorastajúce do výšky viac ako 0,5 metra, sú pokryté striedavými, ozubenými, až 15 cm dlhými, dužinatými bodkovými a modrastými listami. Kvitne od mája do septembra, žlté kvety sú vo vrcholových vidlanoch. Plody sú kapsulky

s ohnutými semenami. Pestovať sa dá úspešne na slnečnom, teplom stanovišti s alkalickou a priepustnou pôdou, na záhrade aj v kvetináči na balkóne. Vyšľachtené rastlinky sú ešte voňavejšie alebo ozdobnejšie varianty. Ľuďom a motýľom je vôňa rutu príjemná, ale mačky dokáže živý plôtk z rutu odradiť o návštevy vašej záhradky.

Výťažok z rutu obsahuje asi 0,5% éterických olejov a 2% flavonového derivátu rutínu, kumaríny, limonoidy, alkaloidy, triesloviny a horčiny. Zbera sa celá kvitnúca vňať alebo len listy, a to aj dvakrát za sezónu. Kvalitnejšia úroda je tá prvá – v máji a júni. Zber sa má vykonávať za slnečného dňa, keď uschne rosa, ale v rukaviciach a s dlhými rukávami. V rute obsiahnuté furokumaríny, látky s fotosenzitívnymi účinkami, by citlivejším jedincom mohli spôsobiť kožné podráždenie až zápal. Sušená ruta tieto vlastnosti stráca.

NEBO AJ PEKLO

Už v staroveku si ruta našla významné miesto v medicíne. Antickí Rimania ju užívali proti hadiemu uštipnutiu či epileptickým záchvatom. Ruta pomáha pri prekrvení hladkých svalov, a tým aj pri bolestiach, krčoch a kolikách spôsobených napr. tráviacimi, vylučovacími či menštruačnými problémami. Zároveň stimuluje činnosť čriev, žalúdka, žľazníka a obličiek a tonus maternice. Významne pomáha pri hypertenzii, búšení srdca, závratoch, návaloch a bolestiach hlavy. Rutín spevňuje cievy, znižuje lámavosť vlásoknic a tlmí krvácanie, ruta je tak vhodná aj ako prevencia

či rekonvalescencia po zápaloch žíl, očných ochoreniach a úrazoch (krvácanie sietnice, belmo), artérioskleróze, mŕtvici, nepravidelnej a bolestivej menštruácii, atď. Užíva sa vo forme odvaru, výluhu, tinktúry a prášku.

RUTU S MIEROU

Je to mocná liečivka. Môže významne pomôcť, no pri prekročení miery aj uškodiť. Dávkovanie a užívanie nie je pre bylinkárskych začiatočníkov. Neodporúča sa dlhodobé užívanie, vysoké dávky môžu spôsobiť závraty, bolesti, zvracanie, poškodenie pečene a obličiek, niekedy až smrť. Silne prekrvuje panvu, takže žiadna ruta pre tehotné ženy. A pre ostatné po porade. Väčšinou sa bylina milosti mieša do rôznych zmesí (napr. s ginkgom a hlohom na cievy, s palinou a zemežľou na trávenie) a liečivých prípravkov ako krém **Ruticelit** od Energy. Silica získaná z listov rutu sa využíva aj v kozmetike na výrobu parfumov, mydiel a krémov.

NA ZUB AJ DO NOSA

Typická aróma a zaujímavá horko-trpká chuť rutu sú, samozrejme, výborné aj v gastronómii. Odneepamäti sa ňou (v malom množstve) korenia syry, mäso, ryby, nátierky, šaláty, polievky, ale aj pivo, víno a pálenka. Príjemná vôňa čerstvej aj sušenej rutu sa dá využiť aj ako pot-pourri na prevoňanie obydľia. Pôsobí zároveň ako prírodný repelent – úspešne odpudzuje muchy, komáre, mole, vši, blchy... A mačky. Ruta nám skrátka ponúka mnoho milostí. A je len na nás, či a ako ich prijmem.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK



Ochorenie srdca nazývané kardiomyopatia

Ide o choroby srdcového svalu, ktoré majú chronický priebeh a rozličnú príčinu. Ich spoločným znakom je porušená funkcia myokardu a zväčšenie jeho hmotnosti. Delíme ich na primárne a sekundárne, pričom u primárnych nie je známa príčina ochorenia. U sekundárnych kardiomyopatií je príčina ochorenia známa a bývajú pri nich postihnuté aj iné orgány či orgánové systémy. Závažnosť kardiomyopatií spočíva v tom, že po istom čase vedú k zhoršovaniu výkonnosti srdca, ktoré postupne zlyháva a vedie k predčasnej smrti.

V zásade delíme kardiomyopatiu na tri základné typy. Najčastejšie sa vyskytuje dilatálna kardiomyopatia, ktorú charakterizuje porucha kontraktility, čiže zmršťovania srdcového svalu počas systoly. To vedie k oslabeniu „čerpacej“ funkcie. Zároveň srdcové komory dilatujú, čiže rozširujú sa a postupne zlyhávajú. Druhý typ je hypertrofická kardiomyopatia, pri ktorej dominuje hypertrofia, čiže zhrubnutie srdcového svalu, najmä ľavej komory. V popredí je porucha relaxácie, čiže poddajnosti zhrubnutých stien srdca. Porušená je teda diastolická funkcia, častý je rodinný výskyt.

Tretia je reštrikčná kardiomyopatia, pri ktorej sú srdcové oddiely nepoddajné, čiže rigidné a kladú odpor pri plnení komôr krvou. Aj tu prevažuje porucha

diastolickej funkcie, ale steny nie sú zhrubnuté. Spoločným znakom všetkých je porucha funkcie srdca ako čerpadla, čím postupne dochádza k zlyhávaniu krvného obehu. Príčina ochorenia je väčšinou neznáma. Niekedy ochorenie vznikne ako následok prekonaného zápalu srdcového svalu, napríklad po „nevyležanej chrípke“ - a to aj po dlhšom časovom úseku. Ďalej môže vzniknúť v súvislosti s metabolickými či výživovými poruchami. Napríklad pri chronickej nadmernej konzumácii alkoholu vzniká alkoholická kardiomyopatia. Klinicky sa ochorenie nemusí dlhší čas nijako výraznejšie prejavovať, no postupom času a s progresiou patologických zmien na srdci sa prejavuje zlyhávanie funkcie. Najčastejšie je prítomná dýchavica, spočiatku len po námahe, neskôr aj v pokoji, zvýšená únava, pocit slabosti a fyzického vyčerpania. V pokročilom štádiu ochorenia prichádzajú prejavy dekompenzácie srdcového zlyhávania, t.j. opuch pľúc s výraznou dýchavicou, opuchy dolných končatín, búšenie srdca, poruchy srdcového rytmu, poruchy vedomia i náhla smrť. Liečba kardiomyopatií je doménou kardiológa, vyžaduje si čo najpresnejšie stanovenie diagnózy, rozsahu poškodenia srdca, čiže funkčného štádia, optimálnu liečbu a pravidelné sledovanie stavu. V štádiu dekompenzácie srdcového zlyhania je často nevyhnutná aj ústavná nemocničná liečba. Dlhodobou je veľmi

dôležitá úprava celkovej životosprávy, fyzické šetrenie a samozrejme zanechanie všetkých škodlivých návykov, najmä alkoholu a fajčenia. Zároveň je potrebné vyhýbať sa všetkým infekčným ochoreniam, najmä chrípke a zápalom dýchacích ciest, resp. treba ich vždy dôsledne vyliečiť a podporovať imunitný systém.

Pomáhajú aj prírodné prípravky Energy, najmä pri prevencii infekčných ochorení a podpore imunitného systému:

Bylinný koncentrát **VIRONAL**, ďalej prípravky **FLAVOCEL**, **DRAGS IMUN**, **GREPOFIT** vo všetkých formách, tiež **IMUNOSAN** pomôže zvládnuť akútne infekcie a účinné sú aj v rekonvalescencii po chorobe. Dôležité je dodržať liečebný režim počas akútnej fázy infekčného ochorenia, zvlášť v čase zvýšenej teploty, resp. horúčky. Na prevenciu porúch srdcového rytmu, podporu a harmonizáciu srdcovocievneho systému sú prospešné prípravky **KOROLEN** a **FYTOMINERAL**. Priaznivo na srdce, cievy aj imunitný systém pôsobí tiež **VITAMARIN** a **CELITIN**. Prospešné sú aj prípravky z radu zelených potravín, napríklad **BARLEY JUICE**, **SPIRULINA BARLEY**, **ORGANIC SEA BERRY POWDER** či **ORGANIC SACHA INCHI OIL**, pretože obsahujú prirodzené vitamíny, aktívne enzýmy a minerály.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Kráľovstvo drahých kameňov (28)

ZAFÍR JE KAMEŇOM MUDRCOV

Kardinál jasného rozumu, rytier čistého srdca a posilňovač viery, mocný a magický zafír:

- » receptívny
- » pod vplyvom Saturnu
- » v znamení Vodnára, Strelca a Kozorožca
- » patriaci k čakre hrdla (5.) a tretieho oka (6.)

Oxid hlinitý alebo korund nájdeme na každom šmirgľovom papieri. Dá sa povedať, že je to takmer obyčajný kameň s neobyčajne veľkou tvrdosťou. Modrá odroda tohto minerálu sa však teší vážnosti a obdivu naprieč civilizáciami. Hovorí sa mu zafír podľa gréckeho slova pre modrú farbu *sappheiros*. Napriek tomu, že zafír existuje v mnohých farebných variantoch, najvýznamnejší je rozhodne zafír farby podvečerného neba. Zafír je drahokamom sily, cti a nesmrteľnosti. Ak sa chceme v meditácii dotknúť večnosti, je zafír tým pravým sprievodcom.

SPiritualita na prvom mieste

Hlavnou vlastnosťou zafíru je jeho schopnosť posilňovať náhľad do podstaty vecí, rozpúšťať ilúzie a predovšetkým podnecovať vieru v existenciu vyššej sily. Nieкто to nazýva božou vôľou, iný zasa osudom. Ale to, že nás čosi prevyšuje a vedie, je pod vplyvom zafíru neoddiskutovateľný fakt. Pokora a odovzdanie sa tomuto vedeniu je múdre, pretože slepá dôvera v ego a vzpieranie sa osudu nás väčšinou vedú do slepých uličiek. Je príjemné veriť, že svet má svoj poriadok a vyšší zámer, a že oná vyššia sila (povedzme Boh) sa postará o spravodlivosť a žiadne vybavovanie si účtov nie je našou úlohou. Aby sme túto vieru nestrácali a boli v rezonancii s vyšším zámerom, pomôže nám nosiť zafír najlepšie v podobe náušnic, teda čo najbližšie k nášmu tretiemu oku.

ODOVZDAŤ SA

Ľudská vôľa sa často skrýva za veľmi ušľachtilé zámery. Bojujeme, usilujeme sa a sústavne narážame hlavou do steny v zarputilom úsilí stáť si za svojím videním vlastného života. Často ignorujeme volanie svojej duše, ktorá veľmi dobre vie, kadiaľ vedie naša cesta, pretože ona sídli v blízkosti vyššej sily. Ak cítime nevyhnutnosť, mali by sme sa s dôverou odovzdať prúdu, ktorý nás poniesie vpred. Je to jednoduchšie napísať než urobiť, viem. Často navigujeme svoje koráby do zatuchnutých slepých ramien svojich životov a zabárame sa. Najmä ak sme na vyššom stupni duchovného vývoja, nepočúvanie hlasu svojej duše sa trestá tvrdo a neúprosne. Ak sa svojmu životu neodovzdáme a nepozrieme sa do tváre strachu z neznámeho, nepohneme sa. Zafír nám v takých chvíľach pomôže prehladnúť naše ilúzie a manipuláciu samého seba.

MOST MEDZI ROZUMOM A CITOM

Zafír je mimoriadne účinný kameň pokiaľ ide o liečenie štítnej žľazy a predovšetkým následkov hrešenia slovom. Nejde len o to, že často z úst vypustíme absolútne „zverstvára“, ale aj o neschopnosť vyjadrovať pravdivo svoje city a emócie. Každá úprimne pociťovaná pravda, ktorú prehltneme, vytvára blokády v krčnej čakre a znemožňuje harmonickú spoluprácu rozumu a citu. Rozum sám osebe totiž nestačí, treba, aby sa opieral o cit a bol s ním v súlade. Zafír pomáha tomu, aby sme mali na jazyku práve to, čo máme na srdci. To je múdrosť, to je pravda a to vedie k nekonečnému pocitu pokoja a mieru.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



Čriepky z mozaiky dejín LIV.

RENASANČNÝ ZMYSEL PRE KRÁSU

Vráťme sa na istý čas spoza Álp späť do rodiska renesancie, do Talianska, krajiny s množstvom rozkvitajúcich miest bohatnúcich na obchode so svetom, bankovníctve, na rastúcej moci cirkvi. Najsilnejšími strediskami sa stávajú Rím, ktorý od svojich najslávnejších dôb značne spustol, schudobnel, ale usidľuje sa v ňom opäť pápežská „ferula“, toskánska Florencia s bohatým rodom bankárov a mecenášov umenia Mediciovcov. K nim sa priradujú Benátky, Ferrara, Neapol, neskôr aj Miláno – všetky z podobného dôvodu. Tým bola najmä kumulácia bohatstva a rozkvet umení.

V mnohom, o čom píšem, nemusia so mnou početní oficiálni hlavnoprúdoví učelia a vykladači dejín súhlasiť; v neosobných štúdiách o dejinách sa málokedy stretne s názormi a poznatkami, ktoré sa ale objavujú v statiach tých, ktorí hľadajú aj iné dejinné a spoločenské súvislosti, hýbajúce svetom. Nakoniec ani mozaiková metóda, ktorú som si od začiatku zvolil, nemá za úlohu vysvetľovať oblasti, akými sú krása a zdravie, kontinuálnym spôsobom. No z čriepkov mozaiky, vitráže (aj keď sa občas stane, že ich ostré hrany môžu poraniť) často vyťažíme viac zaujímavých súvislostí než z oficiálnych vedeckých bachantov, foliantov, šalabachterov. Doba, ktorú takto prehmatávame, vyberajúc niektoré farebne žiarivé úlomky, sa v mnohom podobá dnešku. Jej filozofia, čiastočne oslobodená od obmedzujúcich ideologických záťaží, je inšpirátorkou viacerých dnešných názorových smerov. Aj z astrologického hľadiska nájdeme v renesančnom zodiaku obdoby súčasných planetárnych konštelácií, ktoré z energoinformačného hľadiska kauzálne „pospúšťali“ početné podobné udalosti. Istou paralelou novoplatonizmu Marsillia Ficina, odvolávajúcou sa na antického filozofa Platóna a dokazujúcou, že platí stará biblická múdrosť *nihil sub Sole novum*, je „epidémia ezoterizmu“ v hudbe, tzv. alternatívnej medicíne, stravovaní, atď. V ostatných rokoch sa rozmohla v sprofanovanej, zle

pochopenej a masovo zverejňovanej ezoterike naprieč celým takzvaným kultúrnym svetom (εσωτερος, gr. *esoteros* – vnútorný, za oponou, vo veľsvätyni – teda to, čo sa odohráva v skrytosti, vnútri („svätyni“ ľudskej duše); skutočné ezoterické poznanie je možné získať len v uzavretej skupine vzdelaných „zasvätencov“, nie je teda určené pre širokú verejnosť).

KONZUM KRÁSE NESVEDČÍ

Učenie novoplatonizmu prijalo trojitú úlohu: šíriť a aktualizovať antickú múdrosť, zo zdanlivo nesúrodých aspektov jej metafory vytvoriť zrozumiteľný symbolický systém a zosúladiť ho s obraznosťou kresťanskou. Krása tak nadobúda vysokú symbolickú hodnotu, odlišujú sa od predošlého poňatia, ktoré bolo spojené, ako sme spomínali, predovšetkým so súladom proporcií a harmóniou. Ziskava tak nadzmyselný rozmer, ktorému sa dá porozumieť prostredníctvom krásy zmyslovej (a teda v niektorých prípadoch v dnešnom ponímaní aj zmyselnej). Ficino premýšľa: „Náhdera najvyššieho dobra často vyžaruje z jednotlivých vecí a tam, kde žiari najdokonalejšie, okúzljuje toho, kto na ňu hľadá, podnecuje toho, kto ju pozoruje, uchvacuje a zaujíma toho, kto sa k nej priblíži, a núti ho uctievať

predovšetkým túto nádhru ako božstvo...“, vedúc ho k tomu, aby sa sám stal súčasťou tejto nádhry.

Často sa stáva aj dnešnému človeku nezanesenému komercializmom, že ho krása blízkej bytosti rozpáli tak, že mu nestačí na ňu hľadiť či dotýkať sa jej, ale prežíva stav, keď ani nerozumie, po čom vlastne túži. Na to, aby sme krásu vnímali ako božskú, nesmieme byť otrokmi jej náhradiek v podobe neprebernej ponuky sveta obchodu. Od chápania krásy renesančného ideálu, ktoré sa vzťahuje nielen k ľudským bytostiam, ale aj k prírode, spájajúc tak makrokozmos s mikrokozmom, sme sa v mnohom veľmi vzdialili.

To, že sa na väčšinu umeleckých diel doby renesancie dívame s nepochopením, potulujúc sa len po povrchu nimi zobrazovanej skutočnosti, to, že nerozumíme mnohým symbolom, s ktorými sa stretávame v súdobej literatúre, neznamená len to, že naše vzdelanie pokrívka, vyzdvihujúc niektoré jeho oblasti (napr. prírodné vedy) nad iné. Patrí tam aj fakt, že sme stratili prirodzený kontakt s archetypálnou štruktúrou kolektívneho a individuálneho nevedomia. Tým si spôsobujeme na všetkých úrovniach osobného a spoločenského života nevedomé traumy, ústiace do chorobných stavov niekedy až epidemického charakteru (rakovina, hepatitída typu B, diabetes, kardiovaskulárne ochorenia, choroby očí, alergie, ...), svedčiacich

o veľkoplšnom oslabení zdravotného stavu populácie. Samozrejme, v kontexte doby ide len o jednu z príčin, pre ktoré má zdravotníctvo toľko práce.

Ak si uvedomíme, že prípravky Energy pomáhajú nastaviť harmóniu v celom energoinformačnom systéme, že otvárajú všetky energetické úrovne ľudskej bytosti a vytvárajú silný pocit spolunáležitosti s veskerenstvom, pochopíme, prečo je naša práca s týmto programom taká osožná pre postupné zlepšovanie súzvuku v kontexte prírody, spoločenstva i jednotlivca. O ďalších paralelách i rozdielnostiach doby pred päťsto rokmi a dneška si pohovoríme pri obdivovaní ďalších čriepkov našej mozaiky.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



IVVE - Inštitút veterinárneho vzdelávania Energy

MOJI KLIENTI II.

Ako prvého vám predstavím toho, ktorý sa volá KOKO, dnes sedemročný kôň, valach. Mladosť prežil na lúke v stáde. Keďže bol slabý, nežuživý, nepriebojný, ostatní ho odmietali a odstrkovali. Tým pádom sa mu pri kŕmení ušlo to, čo zostalo a často aj nezostalo. Porast na lúke bol slabý, trávy málo. Keď dosiahol tri roky, prešiel do boxového odchovu a zároveň do štádia, keď sa z mladého koníka stáva jazdecký kôň. Telo mal slabé, žalúdok stiahnutý, povahu neprispôsobivú. Ak sa na to pozrieme psychosomatickým pohľadom, dáva nám to vysvetlenie. Skrátka, nič moc. Vtedy som ho ešte nepoznala, vedela som však, že u tohto majiteľa lieči pani doktorka (zo zahraničia) rada a často acylpyrínom. Použili ho aj u tohto koníka. Neviem presne, čo liečili. Výsledkom sú však žalúdočné vredy a kôň bude mať navždy tráviace ťažkosti. Koko je neprispôsobivý, náladový, na svoj vek nezrelý, fyzicky, aj psychicky. Toto ja nezmením. Chcela som však poukázať na dôležitosť tých

najjednoduchších riešení, uspokojovaní základných potrieb našich zverencov. Tým je pravidelné kŕmenie, dostatok pohybu, voľnosti, lásky - a zdravého rozumu. Som presvedčená, že keby Koko toto dostal, nemal by problémy, ktoré v dobrej vôli riešili acylpyrínom. Dnes by bol zdravý, veselý a príjemný spoločník. Niekedy je menej viac.

Ďalším mojím klientom je GREG, jazvečík, ktorý do dvanástich rokov verne slúžil svojmu pánovi, poľovníkovi. Obetavý a pracovitý dohľadávač, príjemný spoločník v rodine, pekne dopŕňal dvor a záhradu. Keď mal dvanásť rokov, jeho pán zomrel a Greg zostal ako rodinný spoločník. Zahrnutý láskou a pozornosťou si užíval jeseň života. Na dvore bolo jazierko s ozdobnými živými rybkami. Gregovou letnou vášňou bolo chladieť sa v jazierku a popreháňať aj rybičky, aby aj oni mali niečo z jeho šantenia. Ryby sú nemé, nemohli sa vyjadriť. V štrnástich rokoch postihla Grega prvá mŕtvička, po pol roku ďalšia. Ako to už býva, každú „rozchodil“, a hoci slabol a bolo na ňom

poznať vek, aj vo svojich šestnástich rokoch sa ešte rád okúpala v jazierku. Bol horúci deň, všetci boli v práci, doma zostala ako vždy len nepočujúca babička. Greg skočil do jazierka - lenže už sa z neho nedostal. Babka špliechanie nepočula a Greg sa utopil.

Viem, že toto čítanie nie je veselé, ale azda poučí. Chcela som poukázať na dôležitosť zdravého rozumu, potreby vcítiť sa do zvierata, ktoré nám je partnerom a dôležitosť veterinárneho vzdelávania. Všetko sa dá riešiť. Riešenia nemusia byť fatálne, niekedy sú úplne jednoduché. Máme na to prípravky, prostriedky, vzdelávanie, máme sa od koho učiť. Učme sa, deľme sa o skúsenosti. Na záver chcem zdôrazniť, že si vážim každého lekára za jeho prácu, múdrosť a/alebo prinajmenšom za to, že doštudoval. Nie každému sa to podarí. Súčasne vás pozývam na IVET - Inštitút veterinárneho vzdelávania. Prvý seminár sa začal 1. júna, ostatné pokračujú po prázdninách. Radi privítame každého záujemcu!

DANIELA SÝKOROVÁ



DOPRAJTE SI DOTYK NEHY

DOKONALÁ STAROSTLIVOSŤ O POKOŽKU NAMÁHANÚ LETOM

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	ušetríte
Dermaton oil 2set (- 20%)	20,80 €	25	5,20 €
Dermaton gel 2set (- 20%)	16,00 €	19	4,00 €
Dermaton oil + Dermaton gel (- 20%)	18,40 €	22	4,60 €



Akcia platí do vyčerpania zásob.

Kedy siahnem po Dermatone oil?

RÁNO, keď vstávam unavená a ubolená, navyše s pocitom, že na mňa „niečo lezie“. Prehltnem **Greprofít** a nanesiem olejček na šiju a ramená, rozhybem hornú časť tela. Ak viem, že budem celý deň na nohách, doprajem ten slastný pocit svojim dolným končatinám v smere pohybu lymfatického obehu (zdola nahor do triesiel).

DOPOLUDNIA behám vonku, nechcem byť poštípaná, tak si pre komára a iný dotieravý hmyz pripravím odpudivú akciu – **Dermatonom oil** potriem spánky, zápästie, predlaktia, lýtka a členky.

NA POLUDNIE potrebujem dodať chuť do práce a posilniť psychiku, tak si natriem oblasť pod nosom a hrudnú kosť.

POPOLUDNÍ donesiem Dermaton oil svojej kozmetičke alebo masérke, aby ho použila pri ošetrovaní mojej pleti alebo tela (v kombinácii napr. s mandľovým

olejom). Určite ho pribalím na dovolenku v lete aj zime, keď je moja pokožka vystavená slnku (neobsahuje UV, takže ho použijem až po skončení pobytu na slnku).

VEČER sa teším na kúpeľ s Biotermalom a následne natriem celé telo vrátane tváre **Dermatonom oil**. Kvôli lepšiemu vstrebávaniu oleja je príjemné vtierať ho do vlhkej pokožky. V prípade ochorenia odporúčam kombinovať **Dermaton oil** s krémami **Pentagramu®**:

- » **Droserin** – ochorenie horných dýchacích ciest
- » **Artrin** – zápalové procesy v tele a bolesti pohybového ústrojenstva
- » **Ruticelit** – popáleniny alebo masáže tváre
- » **Protektin** – ekzémy, plesne a vyrážky
- » **Cytovital** – výraznejšie opálenie na pokožke celého tela. Koľko možností nájdeme v malej fľaštičke!

MARCELA ŠŤASTNÁ



Ako zmierniť následky horúčavy?

ČÍŇANIA TO POZNAJÚ

V čínskej medicíne je zvykom charakterizovať byliny podľa istých kritérií. Tieto kritériá sú natoľko univerzálne, rovnako ako celá čínska medicína, že ich môžeme použiť kedykoľvek a kdekoľvek. Je nimi chuť, tropizmus – teda na aké orgány bylina pôsobí, jej charakter a účinok. Napríklad: druh púpavy – smotánka mongolská – vňať. Chuť: horká, sladká; charakter: chladný; tropizmus: k systému žalúdka a pečene; účinky: rozptyľuje horúčosť, odstraňuje jedovatosť, vysušuje vlhkosť. Takto je charakterizovaná každá bylina. Ako na to prišli Číňania? Zrejme pozorovali jednotlivé byliny, vnímali, ako rastú, aké majú podmienky na život a čo musia obsahovať, aby vydržali na „svojom“ stanovišti. Napríklad melón –

rastlina rastúca v žiare, ktorá je nakrátko odolná voči suchu. Pôsobí teda tak, že ochladzuje a dopĺňa vodu.

NA HORÚČAVU PLATÍ OCHLADENIE

Podobne pôsobí aj **Drags Imun**. Miazga tropického stromu Croton Lechleri ochladzuje a zľahka podporuje jin. Preto je veľmi vhodná pre všetky stavy spojené s horúčavou, prehriatím, zápalmi, a to kdekoľvek. Takže je jedno, či máte úpal alebo vás bolí zub, vždy pomôže Drags Imun. Len treba, aby bola prítomná horúčava. Potom zaberie. Rovnako je vhodný aj na lokálne použitie. Na štípance, červené fľačky a všetko, čo je horúce na omak alebo začervenané. A preto hor' sa na turistiku či k moru, ale s Drags Imunom! A čo **Fytomineral**? To je iná

káva. Obsahuje celé spektrum minerálov, ktoré živý organizmus potrebuje. Takže ak sa veľmi potíme, ak máme veľký výdaj, môžeme si urobiť tú najkomplexnejšiu minerálku na svete, a to nakvapkaním 15 až 20 kvapiek Fytomineralu do litra vody. Tým si okamžite doplníme vypotené minerály a opäť nastolujeme rovnováhu nášho vnútorného prostredia. A o to ide. Rovnováha vo vnútri aj na povrchu. Život v rovnováhe so sebou je totiž zdravý život. A rovnováha v lete? To je hýrenie v radosti, práca s dostatkom energie, ale súčasne vyhýbanie sa horúčave. V tom nám Drags Imun pomôže. A ak už sa nadmernej horúčave vystavíme, stále je tu ešte Fytomineral ako veľká pomoc pri jeho následkoch.

Nech sú vaše letné dni plné pohody.
MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

DEŇ OTCOV 12. 6. – 19. 6.

Annona forte (-20%)

akciová cena:

15,30 € (ušetríte 3,9 €), 19 bodov

PREKVAPENIE V KLUBOCH ENERGY
INFORMUJTE SA U SVOJHO VKE



DOPRAJTE SI OČISTU!

ZELENÉ POTRAVINY VÁM DODAJÚ ZDRAVIE A SILU

PRI NÁKUPE JEDNÉHO PRÍPRAVKU ZÍSKATE 18 % ZĽAVU NA DRUHÝ PRÍPRAVOK V NIŽŠEJ ALEBO ROVNAKEJ HODNOTE

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
2set ZP bez Matcha	27,30 €	18	2,70 €
2set ZP s Matcha	25,00 €	18	2,30 €
2set Matcha	22,30 €	15	2,30 €



Uvedené prípravky sú výživové doplnky.

Zoznam prednášok a Klubov Energy

KOMÁRNO

Margita Kissová
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

Prednášky:

» 11.6.2019 o 16:00

MUDr. Július Šípoš: Srdce a cievy IV.

» 27.6.2019 o 16:00

Mgr. Miroslav Kostelník:

Meridiány a dráhy:



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

Prednášky:

» 19.6.2019 o 16:00

MUDr. Július Šípoš: Regenerácia

v pentagrame - koncentráty



Streda 8:30–18:00
Štvrtok 8:30–18:00
Piatok 8:30–18:00
Sobota 9:00–12:00
Tel.: 025/556 1442

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

Prednášky:

» 3.6.2019 o 16:30

Ing. Peter Tóth: Zabijaci rakovinových
buniek

» 20.6.2019 o 16:30

MUDr. Július Šípoš: Srdce a cievy IV.



BRATISLAVA

Ján Šido
Křížna 44 (oproti Tržnici,
budova Zdroj, 1.poschodie)
82108 Bratislava 2

Otváracia doba:

Pondelok 13:00–18:00

Utorok 13:00–18:00

Streda 9:00–12:00, 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

Prednášky:

» 13.6.2019 o 16:30

Srdce a cievy IV.:

MUDr. Július Šípoš



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

Prednášky:

» 21.6.2019 o 16:30

Zuzana Mikulová: Vhodné kombinácie
prípravkov



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

Prednášky:

» 3.6.2019 o 16:30

Ing. Peter Tóth: Zabijaci rakovinových
buniek

» 20.6.2019 o 16:30

MUDr. Július Šípoš: Srdce a cievy IV.

PREŠOV

MVDr. Eja Čechová
Slovenská 40
08001 Prešov

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

Prednášky:

» 20.6.2019 o 16:00

Ing. Peter Tóth:

Zelené potraviny II. - Superpotraviny

» 27.6.2019 o 16:00

Zuzana Mikulová: Supertronic I.



LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ KC

PhDr. Vanda Adamkovičová, psychologička,
Tranovského 9 (za ev. kostolom)
Liptovský Mikuláš

» Odborné poradenstvo a predaj

prípravkov ENERGY

» Meranie energetických dráh prístrojom
Supertronic

» Biorezonančná terapia prístrojom SCIO

» Uvoľňovanie stresu, strachu, komplexov,
psychosomatickej bolesti

» Kraniosakrálna terapia

Otváracia doba:

Streda 9–11.30, 13–16.30 hod.

Piatok 9–11.30, 13–16.00, hod.

alebo podľa tel. objednávky

Mobil: 0915 071210



NITRA

Ing. Ludmila 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

Prednášky:

» 3.6.2019 o 16:30

MUDr. Renáta Gerová: Celiakia I.

» 26.6.2019 o 16:30

Mgr. Miroslav Kostelník: Reflexné
body a zóny



POPRAJ

Ing. Sonja Mikolajová
Dostojevského 23, 05801 Poprad

Otváracia doba:

Pondelok 14:00–18:00

Utorok 14:00–18:00

Streda 14:00–18:00

Štvrtok 14:00–18:00



BRATISLAVA – RUŽINOV

Ing. Soňa Soyková
Křížna 62, Via Natura
821 08 Bratislava

Otváracia doba:

Pondelok 8:30–18:00

Utorok 8:30–18:00

Mobil: 0905 730 242
E-mail: mikolajova@stonline.sk

Prednášky:

- » 5.6.2019 o 16:30
MUDr. Július Šípoš: Srdce a cievy IV.

DUNAJSKÁ STREDA

Magdaléna Móroczová
Alžbetínske námestie 1203,
budova Perfects,
4. poschodie, 92901 Dunajská Streda
Otváracia doba:
Pondelok 14:00–17:30
Streda 14:00–17:30
Štvrtok a piatok na objednávku
Mobil: 0907 861 400



E-mail: momagdi@reallmail.sk

Prednášky:

- » 12.6.2019 o 17:00
MUDr. Július Šípoš: Srdce a cievy IV.
- » 19.6.2019 o 17:00
MUDr. Renáta Gerová: Kozmetika

TRNAVA

Margita Drobná
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: 0902 201 240

E-mail: gitadrobn@centrum.sk

Prednášky:

- » 4.6.2019 o 15:00
MUDr. Renáta Gerová: Celiakia I.
- » 18.6.2019 o 15:00
Jozef Černek: Komunikačné zručnosti v praxi

MARTIN

Ing. Marianna Sokolíková
Mr. 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
Prednášky:
» 5.6.2019 o 16:00
MUDr. Renáta Gerová: Celiakia I.
» 18.6.2019 o 16:00
MUDr. Július Šípoš: Srdce a cievy IV.



Takto označený Klub poskytuje meranie prístrojom Supertronic.

Zoznam Konzultačných centier Energy k 1. 6. 2019

Mesto	Meno / Ulica / Otváracia doba	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	Kuzmányho 16, Banská Bystrica 97401	0903 727 199
Monika Bittová	Železničarska 1425/34, Galanta 92401	0940 327 993
Monika Vargová	Ul. františkánov 24, Komárno 94501	0907 561 307
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	Ľ. 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 Medveďová	Kamenárska 2015/69, Nová Baňa 96801	0915 455 399
Helena Teringová	Duklianska 3431/54, Spišská Nová Ves 05201	0907 937 533
Zlatica Buchová	Trnavská cesta 939/28, Sereď 92601	0905 985 282

PREŽITE DOVOLENKU S ÚSMEVOM

- » OCHRANA PROTI INFEKCIÍ
- » DOPLNENIE SILY A ENERGIE
- » HOJENIE A REGENERÁCIA



BALÍČEK PRÍPRAVKOV

Drags Imun + Fytomineral (- 15%)

ČLEN ENERGY

cena	body	ušetříte
33,50 €	41	6,00 €

Nový Pentagram® terapeutických krémov a mydiel

ELEGANTNÝ A PRAKTICKÝ DIZAJN ZDÔRAZŇUJE ČISTOTU,
ŠETRNOŠŤ, SILU A UNIKÁTNOŠŤ PRÍPRAVKOV

