



vitae

júl/august 2019

Fantastická päťka
– krémy Pentagramu®

Cukrovka nie je vôbec
sladká choroba

Prvok Zeme
nás vedie do stredu

„Leto plné pokušenia“
Akcia 1. 7.–31. 8. 2019



Prípravky mesiaca júla

V júli by pár dní mohlo byť nadpriemerne teplých, leto by už však nemalo byť také horúce ako po minulé roky. Výkyvy nám však dokážu dať celkom slušnú ranu od chrbta. Okolo 15. dňa nás čaká každoročná kumulácia energie Tepla. Väčšinou to znamená, že Univerzum zasiahne a teplota sa ochladí obvykle o zhruba 10 stupňov. My by sme si ale mali dať pozor, navzdory ochladeniu na nás pôsobia účinky Horúčavy. Dostať sa do formy nám môže pomôcť starý známy rakytník. Tým najcennejším, čo ponúka, je jeho zlatočervený olej, **Organic Sea Berry oil**. Vďaka lisovaniu za studena sú v ňom uchované všetky bioaktívne látky, ktoré majú blahodárne účinky na organizmus. Rakytník podporuje prirodzenú obranyschopnosť, normálne trávenie a činnosť kardiovaskulárneho systému, navyše má priaznivé účinky na pokožku. Na dovolenke potom možno skôr siahneme po rakytníku vo forme prášku (**Organic Sea Berry powder**), bude sa lepšie prenášať. S teplotnými výkyvmi si dokáže poradiť **Korolen**, veľmi vhodné je pribaliť ho k studenému moru. Nakrmi naše cievy teplom a my si budeme môcť predĺžiť šantenie v divokých, hoci trochu ľadových vlnách. Heslom týchto prázdnin je už tradičné „Leto plné pokušenia“. Budeme sa láskat **mydlami**, **šampónmi** a **krémami Energy**, máme ich na výber celú škálu.



Prípravky mesiaca augusta

August by už teplotne vyčnievať nemal. Začiatok augusta by mal byť chladnejší, pred koncom prvej dekády trochu teplejší, a potom v podstate v priemere. August nás naplňa nostalgiou, ešte pár týždňov, potom pár dní a s prázdninami sa môžeme nadobro rozlúčiť. Aby sme si teda užili aj ten najposlednejší zvyšok leta, odovzdáme sa do služieb **Organic Matcha**. Čaj si môžeme pripraviť studený a teplý, podľa nálady. Matcha upokojuje, zvyšuje energetickú hladinu a výdrž – Samuraji ju pili pre povzbudzujúce účinky. A tiež poteší, že pomáha telu spaľovať kalórie až 4x rýchlejšie než za bežného stavu. Hlavnou výhodou je, že Matcha nemá žiadne vedľajšie účinky, ako to býva napríklad pri liekoch na chudnutie, nezvyšuje krvný tlak ani nezrýchľuje srdcovú frekvenciu. Pri letných hrách oceníme aj to, že posilňuje pamäť a koncentráciu. Venujme pozornosť aj pokožke, letné opaľovanie ju môže dosť unaviť. Aj keď sme sa o ňu poctivo starali a dopriali jej mydlá, šampóny a krémy Energy podľa ľubovôle, môžeme ju pár týždňov systematicky ošetrovať **Cytovitalom**. Našu starostlivosť potrebujú občas aj uši. Sem-tam začínajú viať chladnejšie vetry, najmä pri mori, a deti problémy s uškami zle znášajú. Rozhodne si preto pribalíme na dovolenku **Audiron**. Vyhneme sa nielen bezsenným nociam, ale leto si naozaj užijeme!

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 7/8, júl/august 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.



Volá nás
ďal'ka!

OBSAH

Editorial	04
Fantastická päťka	05
Nový koncept Pentagramu	06
Robme malé veci s veľkou láskou	09
Základy TČM a Energy	12
Cukrovka – horká choroba	15
Je pitný režim naozaj dôležitý?	18
Duša ženy	23
Probiotiká a EpiVet vo výhodnom dvojitém balení	24
Silná trojka na letné dni	28
Zoznam prednášok a Klubov Energy	29

EDITORIAL

ENERGY, JA, ONDRÍK A NÁŠ PES

Náš Hav Egú (rozumej psík Brian) pozná asi všetky najlepšie vtípy sveta. Neviem si inak vysvetliť, ako dokáže toľko zabávať nášho Ondra (osemmesačné dieťa). Sú neuveriteľne podarená dvojka. Keď sa dá, ale aj keď sa nedá, sú pri sebe. Ondro sa nahlas smeje, keď Brian nosí hračku. Keď okolo neho osemkilový psík naháňa tieň, doslova sa rehoce. Keď Ondra našte neposlušná hračka, Brian mu nežne niečo zašepká do uška - a je po zlosti. Takmer dvojročný psík s povahou šteňata zrejme tuší, že náš Ondro je bábätko. Neviem si inak vysvetliť to, že mu toleruje ťahanie za fúzy či chvost. Učí sa totiž vstávať a najlepšia pomôcka, ako sa vytiahnuť, aby dočiahol na konferenčný stolík, je Brian.

Samozrejme, stále strihneme, či sa psík neohradí - ale nič. Len sa smeje očami a chvostom, čo u nášho syna vyvoláva rozkošný smiech. Máme už aj ranný rituál: kým manželka pripravuje raňajky, beriem Ondra na kolená a skúšam povedať „Tato!“ (sme blízko, už som Bebebe alebo Ahúúú). Keď mám Ondra posadeného na sedačke, Brian sa posadí tak, aby sa chrbtami o seba opierali. Keď ho vezmem na kolená, Brian položí medzi nás hlávku a uznanlivo sleduje moje pedagogicko-výchovné metódy. Občas odbehne po svoju hračku a položí ju presne medzi nás. Akoby vravel „kašli na to, toto mi hod' a sleduj, ako sa to robí...“ Funguje to, Ondro povie „Egú“ - a už sa smeje. Ja hádzem, Brian nosí a Ondro sa náramne zabáva. Občas dostane také tie babätkovské chrumky, čo sa žužlú. S mamičkou sa hrajú hru, ona povie: „Páči sa, ale nedaj Briankovi...“ Ondřík sa usmeje, chrumku si uznanlivo poobzerá, preloží z rúčky do rúčky, ochutná, hodí psíkovi a vypýta si druhú. Brian chrumku zje. Ak by som mu ju dal ja alebo ktokoľvek iný, ani ju neovonia. Pokiaľ ide o jedlo,

vyberavejšieho psa nestretnete. Od Ondra je to ale iné. Večer, keď bábo „dá pápá“ a ide s manželkou spať, Brian zo schodov najprv skontroluje situáciu. Nakukne do Ondrovej izby, aby sa uistil, že sa mu končí služba. Pomalým krokom sa vráti do obývačky a ľahne si vedľa gauča. S ťažkým výdychom okamžite zaspí tak, že chrápe ako starý chlap. Nechám ho, občas ho dokonca do peľachu vezmem na rukách. Nemá to úplne ľahké, navyše v lete sa bude synček učiť chodiť. Takmer som zabudol. Ondro sa úplne od začiatku kúpe vždy s troškou Droserinu vo vaničke (asi toľko, čo si vytlačíte na koniec ukazováka). Keď sa mu trochu spustili „soplíky“ alebo bolo v kolektíve viac detí, dostal aj kvapôčku Vironalu a Droserin priamo na hrud'. Takto sme zdraví zvládli aj obdobie, keď všetko naokolo malo virózu. A samozrejme, na prípravkoch Energy si pochutnáva aj Brian. Na tých svojich, veterinárnych. S Energy sme v pohode totiž úplne všetci.

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.

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



Fantastická päťka

Keby som si so sebou na pustý ostrov mohla vziať len päť produktov Energy, vybrala by som si krémy Pentagramu®. Obsahujú toľko bylín a éterických olejov, o ktorých sa ostatným krémom môže len snívať, a spoločne pokrývajú široké spektrum ľudských potrieb. Skrátka mi prirástli k srdcu, milujem ich vôňu a každú chvíľu je mojím favoritom niekto iný. Dôležité sú však pre mňa všetky. A to tým skôr, že na pustý ostrov sa len tak ľahko nedostanem a budem musieť čeliť každodenným problémom tam, kde zrovna som. Poďme si spoločne prejsť základné ľudské potreby z pohľadu krémov Pentagramu®.



» OCHRANA: DROSERIN – ODVÁŽNY BOJOVNÍK

Hlavné zóny aplikácie Droserinu: čelo, líca, oblasť pod nosom, krčná chrbtica, hrudník, dlane.

Základnou ľudskou potrebou je cítiť sa v bezpečí. Droserin dodáva odvahu postaviť sa zoči-voči problémom a čeliť psychickému aj fyzickému nátlaku. Pomáha presadiť našu vôľu a osobnosť. Na psychickej úrovni zvyšuje pocit istoty a pevnosti. Ustrašené deti (a nielen deti) podporuje, aby sa nenechali zakríknuť. Z fyzického hľadiska spevňuje pokožku, zvyšuje obranyschopnosť. Predovšetkým to však je jedinečný pomocník proti nádche a kašľu (čo je ťažký kaliber, ktorý dokáže skoliť aj chlapa, ako dobre vieme).

VÝVOJ: PROTEKTIN – TRPEZLIVÝ UČITEL

Hlavné zóny aplikácie Protektinu: tretie oko, spánky, kruhy pod očami, oblasť pečene a žlčníka, oblasť medzi prstami, nechtové lôžka.

Potreba ďalšieho duchovného, duševného a intelektuálneho vývoja prichádza na scénu vtedy, ak sú materiálne potreby zabezpečené. Vždy, keď chceme prísť na nové, originálne a neotrepané riešenie, bude nám Protektin dobrým pomocníkom. Pomôže liečiť aj dôsledky nášho unáhleného, nepremysleného konania, vyrovnávať sa s pocitmi hnevu a krivdy. Vhodný je všade, kde vládne neprimeraná prítomnosť, chýba nadhľad a hravosť. Indikácia použitia pre fyzické problémy je jednoduchá – na všetko, čo svrbí, patrí Protektin.

PREČÍTALI SME ZA VÁS

V ČOM SPOČÍVA JEDINEČNOSŤ KRÉMOV?

Bioinformačné krémy skrývajú svoje „zlato“ v zložení, ktoré zabezpečuje v jednom momente všetko pre výživu, očistu a ochranu celého systému tela, kože a vnútorného prostredia. Inými slovami, pre regeneráciu, detoxikáciu a imunitu, ktoré sú také veľmi potrebné pre kvalitu nášho života. Ak môžeme povedať, že krémy zaistia všetky tri pochody naraz, tak sme pripravení pomôcť organizmu v akejkolvek situácii. Aplikácia na kožu je zárukou veľmi účinného využitia ingrediencií, ktoré sa vďaka spôsobu spracovania uchovávajú vo vysokej kvalite. Základom krémov je výluh bylín vo vode zo zriedla Podhájska. Rad éterických olejov, výťažok z rašeliny a počet bylín zodpovedajú filozofii TČM s cieľom naraz podporiť stopercentnú funkciu všetkých orgánov. Ďalšie zložky, napríklad extrakt z Crotonu lechleri alebo enzýmy z dážďoviek, umocňujú ich účinnosť podľa zamerania na jednotlivé orgány a ich funkčnosť pre telo. Päť bioinformačných krémov Energy je nadstavbou Pentagramu® bylinných koncentrátov, ktorých účinky sa tak znásobujú.

Z brožúry „Ako si pomôcť krémami z Pentagramu?“

Nový koncept Pentagramu®

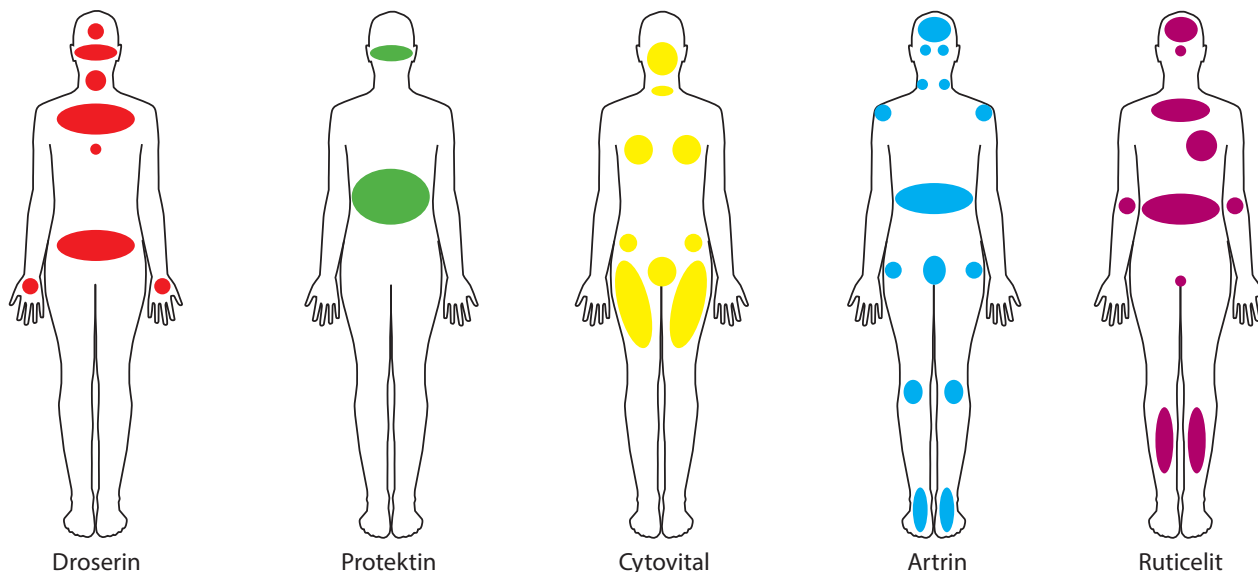
NADČASOVÚ MYŠLIENKU
PENTAGRAMU®, PRETRVÁVAJÚCU
UŽ TAKMER 25 ROKOV,
POSÚVAME OPĎĎ ĎALEJ.

Harmónia farieb, synergia elementov a vzájomná interakcia. Zapojte svoju intuíciu, kombinujte a hravo sa starajte o svoje zdravie a slobodnú myseľ.

- » nová tuba terapeutických krémov umožňuje až 99% využitie jej obsahu
- » na obaly používame až o 50% menej plastov
- » povrchové úpravy všetkých škatuliek umožňujú 100% recykláciu



HLAVNÉ OBLASTI APLIKÁCIE KRÉMOV PENTAGRAMU®



UPOKOJENIE: ARTRIN – MÚDRY RADCA

Hlavné zóny aplikácie Artrinu: čelo, dutiny, uzliny, uši, kruhy pod očami, brada, bedrá.

Ako často si potrebujeme vydýchnuť s istotou, že všetko je v poriadku? Potreba chvíľu nič neriešiť a mať pokoj je vlastná všetkým živým tvorom. Len človek má tendenciu prehliadať ju a potom sa čudovať, že ho všetko bolí. Pre také chvíle je tu Artrin. Pomáha pri bolesti, únave a vyčerpaní energetických rezerv. Niet divu, že Artrin je dlhodobo najobľúbenejším krémom. Má totiž schopnosť vyriešiť za nás množstvo problémov. Je vhodné použiť ho vo všetkých prípadoch, keď máme pocit nedostatku slobody či disciplíny, pomôže nám konať múdro a intuitívne a nedovolí nám podľahnúť strachu a strnulosti. Na fyzickej úrovni si Artrin poradí s bolesťou aj zápalom všetkého druhu. V tom je naozaj neprekonateľný. Nezanedbateľný vplyv má Artrin aj na celkové upokojenie v prípade akéhokoľvek šoku.

MOTIVÁCIA: RUTICELIT – CHRABRÝ SPOJENEC

Hlavné zóny aplikácie Ruticelitu: čelo, nos, temeno, posledný krčný stavec, srdce, kostrč.

Naším najčastejším motivátorom je stres, priznajme si to. Stres je naším takmer každodenným sprievodcom a efektívne nám skraca život a robí vrásky. Práve proti stresu je zameraný pomocník s názvom Ruticelit. Pomôže nám hneď ráno, keď sme nútení vstávať skôr než by nám bolo milé, aj pri všetkých príležitostiach, keď sa emocionálne rozrušíme. Napokon nám uľahčí zaspávanie. Nielen všetky situácie, keď sa nám rozbuší srdce, patria Ruticelitu, ale aj stavy, keď sčervenieme. A to aj vplyvom príliš veľkého slnenia alebo vplyvom rozšírenia ciev (popraskané žilky, hemoroidy, kŕčové žily). Ruticelit je skvelý omladzujúci krém proti vráskam.

STAROSTLIVOSŤ: CYTOVITAL – STAROSTLIVÝ BARBIER

Hlavné zóny aplikácie Cytovitalu: obočie, líca, brada, tyl, krk, solar plexus.

Už od malička máme potrebu, aby na nás niekomu záležalo, a aj keď sme už samostatní a nezávislí, táto potreba pretrváva. Cytovital dodáva pokožke jemnosť a vlhkosť, čo je efektívny spôsob, ako spomaliť jej starnutie. Ďalej je to ideálny krém

pre starostlivosť o prsia a bruško, či už tehotenské alebo nie. Pôsobí na hormonálny systém a má schopnosť uvádzať do rovnováhy. Cytovital navodzuje celkovú spokojnosť, vyrovnanosť a vnútorný pokoj, z ktorého pramení schopnosť seberealizácie. Tá predstavuje najväčšiu starostlivosť o samého seba, pretože napĺňa našu najhlbšiu potrebu byť samým sebou. Robiť, čo naozaj chceme, a to všetko celkom prirodzene a jemne. To je jeden z najviac naplňajúcich pocitov v ľudskom živote.

*Prijemné podliehanie krémovému pokušeniu vám praje
Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ*

MALI BY STE VEDIET

Päť regeneračných krémov Pentagramu® náleží k piatim základným elementom tradičnej čínskej medicíny. Ich používanie prináša mnoho výhod:

- » Jednotlivé krémy majú široké uplatnenie, svojimi účinkami pokrývajú všetky základné organové sústavy, teda aj všetky bežné zdravotné ťažkosti.
- » Dá sa aplikovať hneď niekoľko rôznych krémov na rôzne miesta tela, a tak riešiť viac problémov naraz.
- » Krémy je možné ľubovoľne kombinovať s liekmi či výživovými doplnkami.
- » Veľkou výhodou je možnosť aplikovať krémy v čase tehotenstva a pri dojčení.
- » U osôb s alergiou na niektoré zložky výživových doplnkov (napr.: sójový olej, včelí vosk, atď.) je používanie bylinných krémov vhodnou alternatívou riešenia zdravotného problému.

Ako sa dajú krémy používať?

- » akútne, preventívne, terapeuticky
- » podľa ročných období
- » nad miesta uloženia príslušného orgánu alebo línie energetických dráh (meridiánov)
- » v mieste reflexných zón či akupunktúrnych bodov
- » ako podporný prostriedok pri regeneračnej kúre pomocou bylinného koncentráту Pentagramu®

Dvojitý test a ťažký trám na nohe

» Stalo sa to pred viac než 20 rokmi, ale ide o takú významnú skúsenosť, až sa domnievam, že by bolo dobré pripomenúť ju. Moje dcéry (dvojčatá) prišli po vyšetrení u lekárnice domov s tým, že obidve majú zníženú funkciu štítnej žľazy. Bolo to niekoľko rokov po černo-byľskej tragédii, a tak nález ani neprekvapil. Rozhodla som sa použiť **Cytovital**, ale dostali sme nápad, že ho bude zatiaľ používať iba jedna dcéra. A ako to dopadlo? Pri kontrolnom vyšetrení lekárnica potvrdila zlepšenie práve u nej. Skúšobným testom vtedy úspešne prešla nielen lekárnica, ale najmä Cytovital. Na záver ešte dôležité upozornenie. Ak sa rozhodnete aplikovať Cytovital na štítnu žľazu, teda na oblasť prednej časti hrdla, počínajte si pritom šetrne, pretože ide o veľmi krehký orgán.

» Dcéra mi nedávno rozprávala, ako spadol jej manželovi na nohu ťažký trám. Zdalo sa, že z toho bude veľká pomliaždenina, skúsili teda aplikovať **Ruticelit** zároveň s **Artrinom**. Výsledok bol prekvapivo uspokojivý. Už na druhý deň bol zať takmer bez ťažkosti! Modrina malá, bolesť znesiteľná. Vyzvala som dcéru, nech o tom napíše do Vitae. Prisvedčila – a nenapísala. Tak to teda robím za ňu. A teraz ja. Kedysi som sa citeľne kopla do holennej kosti o ostrú hranu skrinky (viete, čo je to za bolesť!), a keď som išla spať, tak znova na rovnaké miesto. Najskôr som chvíľu skučala od bolesti, potom jemne naniesla Ruticelit a Artrin. Hodnotenie? Vid' vyššie. Záver: keď vášmu zaťovi spadne na nohu ťažký trám, už viete, čo máte robiť (ale funguje to aj inokedy!).

IVANA KARPENKOVÁ, Šestajovice



Nápoj s názvom Rozkvitnutá lúka

So zeleným jačmeňom vstávam, robím si z neho obľúbené smoothie s pridaním vody, ovocia a pár kvapiek Himalayan apricot oil. V Materskej škole v Dolnej Stredě si už na moje výtvary z prípravkov Energy zvykli, najnovšie popijame nápoj Rozkvitnutá lúka, ktorý miešame s deťmi z vody, medu, banánov a jablák s pridaním lyžičky prášku **Organic Barley Juice**. Nápoj zelený ako lúka zdobíme hlávkami rozkvitnutých sedmokrások zo záhrady alebo fialiek či kapucínky, ktoré sme na jar zasadili. Popíjaním pred plaveckým výcvikom alebo športovou olympiádou harmonizujeme organizmus, ktorý je pripravený na športovú záťaž. Počas prechádzok lesom zbierame známe bylinky, kocháme sa pohľadom na skutočnú lúku a plánujeme si, aké dobroty si s využitím prípravkov Energy urobíme. Budú to koláčiky zo zeleného čaju Organic Matcha alebo zmrzlina z Organic Acai? O tom napíšem nabudúce.

JANA KUDLAČOVÁ, riaditeľka MŠ



Robme malé veci s veľkou láskou aj v roku 2019, tým získame najviac

Ak chcete niekomu spraviť radosť, trochu si zarobiť a postaviť si pevné siete, mali by ste zbystriť pozornosť.

Ak sa trochu povenujete svojej sieti, prejavíte sa ako správny sponzor, tak okrem vyššej odmeny v sieti vás odmeníme aj **mimoriadne. Môžete získať bonus až 48 €**. Spolu 24 € za prácu v júli a 24 € za prácu v auguste. Čo je ale ešte lepšie? Môžete niekomu pomôcť rovnakou sumou. Ako na to?

1. V prvom rade sa musíte nahlásiť vášmu vedúcemu Klubu Energy.

On vás **zaeviduje do nášho systému**.

Ak je váš vedúci Klubu Energy na dovolenke, kontaktujte priamo nás (Nikoleta Vargová 0908 023 466).

2. Budeme oslovovať niekoho vo vašej sieti. (Ak nemáte prehľad, skúste Pracovnú poradcu na našich stránkach; ak nemáte heslo, kontaktujte nás.) **Najmä prvú a druhú líniu**. Ak tam nájdete človeka, ktorý už dlhšie ako dva mesiace nenakupoval, **oslovte ho s ponukou našich prípravkov a najmä s mimoriadnou akciou**. Ak nakúpi (po vašej výzve), za každých utratených 46 € (suma na konci pokladničného dokladu) v našej distribučnej sieti, **získa späť 6 €** (až do výšky 24 € za každý mesiac).

Záleží iba od vás, čo mu ponúknete. Ak navštevujete Inštitút vzdelávania Energy, už viete, ako na to napríklad s Pentagramom. Ak ho nenavštevujete alebo si netrúfate, určite vám rád pomôže váš vedúci Klubu Energy.

Ako bude prebiehať samotný predaj, to opäť závisí od vás: či pôjdete s daným človekom do Klubu Energy, stretnete sa s ním na kávičke alebo vás len spomenie pri nákupe. Dôležité je, aby bolo zrejmé, že je za tým vaša práca v spolupráci s našim vedúcim Klubu Energy. Zákazník si musí zľavu vypýtať a jasne vás označiť, že ste prišli s ponukou (predajný doklad musí mať v poznámke (zapisuje vedúci Klubu)

LETO 2019 (akcia platí len v KLUBOCH ENERGY a neplatí pre Dobierkový predaj).

Ak sú ľudia vo vašej prvej a druhej línii aktívni, máte šancu získať rovnakú odmenu. Stačí, ak do prvej alebo druhej línie vašej siete niekoho zaregistrujete a on spraví nákup v hodnote 46 €.

On/ona a aj vy získate za tento nákup 6 € späť.

Júlové nákupy overíme a vyhodnotíme do 9. augusta. Ak budete úspešný/á, vašu odmenu si môžete uplatniť už 12. augusta v našej distribučnej sieti. Augustové nákupy budú overené 11. septembra. Maximálna výška odmeny pre sponzora aj nakupujúceho je 24 € za mesiac.

GREPOFIT DROPS
pôvodná cena: 11,30 € / 12 bodov
akciová cena: 10,10 € / 10 bodov
ušetrite: 1,20 €

VIRONAL
pôvodná cena: 16,60 € / 21 bodov
akciová cena: 14,90 € / 18 bodov
ušetrite: 1,70 €

Jervain

10% ZĽAVA JÚL

CYTOSAN FOMENTUM GEL
pôvodná cena: 13,50 € / 13 bodov
akciová cena: 12,10 € / 11 bodov
ušetrite: 1,40 €

STIMARAL
pôvodná cena: 15 € / 19 bodov
akciová cena: 13,50 € / 16 bodov
ušetrite: 1,50 €

10% ZĽAVA AUGUST



Skúsenosti dotykového terapeuta

Počas dlhoročnej praxe dotykového terapeuta som sa okrem takzvanej „klasickej masáže“ poučil a získal certifikáty v ďalších druhoch terapeutického pôsobenia na klientov prostredníctvom dotyku. Azda najviac skúseností a dobrých výsledkov mi poskytla ájurvédska terapia, aj keď som sa jej venoval predovšetkým prostredníctvom masírovania.

VLASTNÉ POSTUPY

Pochopil som, že bolesť sa objavuje nielen pri silnom stlačení problematických miest, ale aj pri nenásilnom dotyku na citlivých zónach klientovho tela. Prehrabal som sa v desiatkach kníh, aby som poznatky a skúsenosti získané na kurzoch doplnil o také, o ktorých som nemal možnosť dozvedieť sa počas stretnutí so skúsenými praktikmi. Každý z nich sa totiž zaoberal predovšetkým svojou sústavou pôsobenia,

ja som však hľadal komplexnosť a takú techniku, ktorá by vyhovovala nielen „obetiam“ na masérskom stole, ale takisto môjmu naturelu. Práca s prípravkami Energy, hlavne s päťicou krémov Pentagramu®, ktoré postupne prichádzali na trh, ma dovedla aj k bodovej masáži na meridiánoch ľudského tela a neskôr k elektroakupunktúre pomocou prístrojov vytvorených čínskymi a ruskými odborníkmi.

CHODIDLÁ A KOLENÁ

Medzi citlivé zóny, na ktoré si niektorí klienti nenechali siahnúť, patrili predovšetkým chodidlá, ale aj kolená. Jedna i druhá oblasť tela má však množstvo zón a bodov, ktorých „dotýkaním sa, ohmatávaním, miesením, hnetením a žmýkaním“, teda masírovaním, dajú dosiahnuť vynikajúce výsledky na ceste k ozdraveniu. Obidve

istým spôsobom súvisia s tematikou Kozorožca.

» **Chodidlá** sú pre kontakt s pevnou zemou oporou pre celé telo. Na ploche chodidiel a v nadväznosti k priestoru členkov sa nachádza sústava reflexných plôšok, súvisiacich s celým organizmom. Medzi návštevníkmi so záujmom o terapiu sa postupne našlo mnoho takých, ktorým úplne postačovala reflexológia. Od začiatku sa pre mňa najobľúbenejším a najčastejšie používaným krémom stal **Artrin** (približne v strede chodidla sa nachádza zóna obličiek a tiež prvý bod meridiánu obličiek, takže výber krému sa zdá byť jednoznačný). No podľa zdravotných problémov som používal všetkých päť krémov. » Masáž **kolien** má trochu iný význam. Pozitívne pôsobí na náš vnútorný postoj, stálosť, výdrž, ale ako sme spomenuli, aj na prijatie pokory. Jej blahodárnosť



je nezameniteľná. Masáž si dokážeme urobiť sami, no ideálne by bolo nájsť si skúseného maséra, terapeuta, ktorý ovláda okrem iného aj umenie pôsobenia na akupresúrne body. Krém **Artrin**, prípadne niektorý ďalší – podľa zdravotných problémov a s nimi súvisiacich meridiánov – rozotrieme po celom kolene, ktoré sme predtým navlhčili, aby sa dosiahla lepšia viskozita, postupnosť a ušetrilo sa množstvo krému, ale aj z bokov a zozadu (cez vnútornú stranu kolena prechádzajú meridiány obličiek, pečene, sleziny a pankreasu, vzadu močového mechúra, zvonka akupunktúrne dráhy žľzníka a žalúdka, takže k Artrinu sa pripájajú prinajmenšom krémy **Cytovital** a **Protektin**). Z meridiánových bodov je azda najznámejší 36. bod meridiánu žalúdka, ktorý je univerzálne využiteľný predovšetkým na riešenie zdravotných problémov orgánov dolnej polovice tela. Nemalý význam má aj presúra bodu 34 dráhy žľzníka, nachádzajúceho sa neďaleko predošie spomínaného bodu 36. Popis využitia krémov nájdeme na plagátoch Body zdravia v Kluboch Energy. Ja som začínal masážou pravého kolena, potom som prešiel na ľavé, no sú terapeuti, ktorí to robia naopak. Je vhodné krúživými pohybmi premasírovať koleno, snažiť sa pohybať aj jabĺčkom a postupne popritláčať končekmi prstov všetky priehlbiny a výbežky. Nemali by sme pritom zostať len v okolí jabĺčka, ale dostať sa i do miest poniže a nad kolenom.

VIETE TO?

Slovo **masáž** sa k nám dostalo z nemeckého a francúzskeho *massage*, no jeho korene sú zrejme oveľa staršie a súvisia s arabským *massa* – dotýkať sa, ohmatať, latinským *massa* – hmota, ktorá sa dá tvarovať, či gréckym *μάσσω* (*máссо*) – miesiť, hnieť, vtlačať do formy, žmýkať.

Počas masáže prichádza uvoľnenie nielen na telesnej úrovni, ale aj v oblasti ducha – mäkkšie kolena hovoria o zbavovaní sa napríklad duševnej strnulosti, myšienkami na smrť počas masáže sa oslobodzujeme od strachu z nej. Ak si robíme automasáž kolien, po jej skončení – mala by trvať najmenej päť minút – by bolo dobré nenútené sa postaviť a zľahka kývať spredu dozadu, z boka na bok. Voľné, mierne pokrčené kolena umožnia nielen dostatočne pevný postoj, ale i uvoľnenie a prestúpenie ducha. Pri pravidelnom, hoci aj každodennom opakovaní uvedeného postupu napríklad počas ranných rituálov sa menia motivačné postoje. Predovšetkým však nastáva zbavovanie sa falošnej ctižiadosti. A to azda stojí za to, aby sme sa pravidelným, cieľným dotýkaním venovali svojmu zdraviu a rastu osobnosti!

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Základy TČM a Energy (2)

ZEM

Obdobie Zeme sa obyčajne zaraďuje k neskorému, babiemu letu. Existuje ale aj iný názor, ktorý nám možno lepšie umožní pochopiť pohyby Qi v elemente Zeme. Niektoré pramene uvádzajú, že kým energia jedného prvku prejde do ďalšieho, akoby sa na chvíľu osviežila v strede celého pentagramu, kde je Zem. **Toto zastavenie pred ďalšou činnosťou je nesmierne dôležité. Je to chvíľa kontaktu so stredom, s tým najtichším a pritom najšťavnejším v nás. Občerstvíme sa, zakoreníme v našom rozhodnutí ako a čo ďalej, a potom môžeme pevne a pokojne pokračovať. Ak si túto chvíľku nedoprajeme, po čase sa naša činnosť stáva chaotickou a nedokážeme nič dokončiť. Zem je miestom pokoja a stability.**

Jinovým orgánom Zeme je slezina-slinivka, jangovým potom žalúdok, emóciou je predstavivosť – niekedy sa hovorí aj o premýšľaní. Tkanivom Zeme sú svaly. Farba Zeme je žltá, hlavnou funkciou je trávenie.

V literatúre je pomenovanie jinového orgánu Zeme dosť zmatované. Raz je to pankreas, inokedy slezina a niekedy sa objavujú obidve mená. Čínska medicína totiž spája funkcie oboch orgánov do jedného, ktorý nazýva slezinou. Slezina má v tomto ponímaní najmä tráviace funkcie. Je to najdôležitejší orgán, ktorý dostáva z potravy všetko, čo je v nej obsiahnuté. Tekutiny, živiny i energiu. Tie potom rozosiela do organizmu. Slezina je matkou nášho tela. Dodáva stavebný materiál na jeho vývoj

a obnovu. Aj krv sa iba vďaka jej činnosti môže tvoriť a byť k dispozícii ostatným orgánom. Sídlí v nej duch Yi, čo je tá časť duševna, ktorá má za úlohu premýšľať nad vecami okolo aj v nás.

PRÍPRAVKY ENERGY

Základný bylinný koncentrát Pentagramu®, **Gynex** podporuje slezinu-pankreas vo všetkých jej funkciách. Tráviacich, aj tých, ktoré sa týkajú psychiky, ale napríklad aj v súhre všetkých orgánov – cestou hormonálneho systému. Pomôže nám tak získať psychickú a fyzickú stabilitu za rôznych životných okolností. Ďalším produktom súvisiacim so Zemou je **Cytovital**, krém, ktorý je nesmierne účinný pri vonkajšej aplikácii na krk pri chorobách štítnej žľazy. Podobne môže

pôsobiť na boľavé bruško u malých detí a osvedčuje sa do kúpeľa u bábätiok s ekzémom. Má zaujímavý účinok na kožu pri liečbe ožarovaním, kde sa ním natiera ožarovaná oblasť.

Pôvodom je pevne späť so zemou **Cytosan**. Ide o výťažok z rašeliny, a čo môže byť zemitějšíe?

Užíva sa, keď potrebujeme organizmus prečistiť od vlhkosti, hlienu alebo iných škodlivín.

Stimaryl tým, že podporuje trávenie, sa dá tiež priradiť k Zemi, hoci je dôležitý aj pre element Ohňa a Dreva. Podobne aj všetky prípravky, ktoré dopĺňajú do organizmu živiny, ako **Vitaflorin**, rad **zelených potravín**. **Vitamarin** je výborným zdrojom energie vizanej v nenasýtených tukoch. Tie sú navyše



potrebné pre stavbu bunkových membrán a transport dôležitých látok v tele. Vďaka tomu sa pri jeho užívaní cítíme viac v pohode, usadení v živote a v sebe. Obyčajne sa aj zvýši výkonnosť, vrátane psychickej.

ZDRAVOTNÉ ŤAŽKOSTI **Stres, študijné nároky**

Z vyššie uvedeného vyplýva, že celý náš život závisí od kondície sleziny-pankreasu. Lenže to je ten problém. Slezina-pankreas má súčasne za úlohu svojou silou kontrolovať premýšľanie. Tým sa veľmi rýchlo vyčerpáva, a preto trpí najmä v dlhodobých stresových situáciách a pri štúdiu. Ako na tráviace problémy, tak aj na podporu pokojnej mysle sa dá výhodne použiť **Stimaral**.

Depresia

S elementom Zeme súvisí veľké množstvo zdravotných ťažkostí, ktoré západná medicína delí do mnohých odborností, vrátane psychiatrie. Napríklad depresia spojená so zložitou životnou situáciou, keď nastane extrémny nárast požiadaviek na energiu. Skrátka to musíme vydržať, a tak potrebujeme všetku silu, ktorú dokáže slezina-pankreas vyrobiť. Ak však stres trvá dlhšie, tak sa sila trávenia vyčerpá a začne robiť chyby. Následkom týchto chýb je tvorba vlhkosti – podobne ako keď sa orosí sklo v aute. To má za následok obrovskú únavu, hromadenie vody a opuchy, alebo napríklad chronickú náchdu. Hromadenie vody a hlienu rieši **Cytosan**. Ak k nemu pridáme **Gynex** a **Stimaral**, trávenie sa veľmi dobre

posilňuje a vytvára okrem iného kvalitný substrát pre psychiku.

Závislosť na sladkom

Chuťami Zeme sú sladká a mdlá. Často v ordinácii počujem, že niekto je závislý na sladkom. To nie je závislosť, ale potreba pankreasu, ktorý takto žiada podporu svojej energie. Akonáhle dostane sladkastú chuť, uspokojí sa a všetko je v poriadku. Horšie je, ak zjeme niečo naozaj sladké. Z tohto uhla pohľadu je jedno, či ide o med alebo cukor. Príveľmi sladká chuť totiž pankreas na chvíľu podporí, ale vzápätí sa prepadne do ešte väčšieho deficitu. A znovu vysiela chuť na sladké - a už v tom lietame. Preto nám aj na tieto príznaky pomôže **Gynex**.



» Hnačky

Čínska medicína vníma absolútnu väčšinu hnačiek ako problém pankreasu (okrem infekčných). A tak pri nich odstraňuje vlhkosť, hlien a podporuje jej energiu. Z prípravkov Energy je vhodná kombinácia **Cytosanu** a **Regalenu**, u dlhodobějších ťažkostí nezabúdajme na **Probiosan Inovum**.

Otehotnenie, donosenie dieťaťa

Ďalšou oblasťou, kde treba často podporiť Zem, je otehotnenie a vyživenie plodu. O tejto problematike budeme podrobnejšie hovoriť pri Vode, ale aj Zem môže mať problém. Musíme si uvedomiť, že súčasný životný štýl je veľmi vyčerpávajúci. Stresy, zahltenie informáciami, nevyhnutnosť neustále sa vzdelávať... A kto musí vyrobiť všetku silu? Slezina. K tomu sa pripojí ešte nevhodná, v chvate hltaná strava - a problém je na ceste. Slezina je skrátka veľmi zraniteľný orgán. Ak chce žena otehotnieť, musí mať perfektný stav obličiek, ktoré zaistia oplodnenie, udržanie plodu a pôrod. Vyživenie plodu je však celkom závislé od príjmu potravy matkou a jej spracovaní pankreasom. V poslednom čase vidám ženy, ktoré opakovane potratia vo včasných štádiách tehotenstva, a napriek tomu majú obličky vo výbornom stave. Problém je v prvku Zem. Ak sa nezregeneruje, nebude možné plod donosiť. **Gynex** je v tejto chvíli výborným pomocníkom.

BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

CHARAKTERISTIKY PRVKU ZEM

priroda	Saturn, stred, dopoludnie, babie leto, vlhko
deje	premena, zrelosť, potok, kondenzácia
fauna, flóra	krava, guľatá zelenina, obilniny, plody neskorého leta
druh obilia	kao-liang, proso
vnímanie	chuť
tón	„d“
farba	žltá, všetky farby Zeme
chuť	sladká, mdlá
sila	vzostupná
pohyb	cyklický
pach	voňavky
emócia	záдумčivosť, premýšľanie
prejav	spev, vzdychanie, vnímanie, uvažovanie, nerozhodnosť, nedôvera, vzlykanie, sedenie
telo	slezina (pankreas), ústa, pery, prsia, svaly
telové tekutiny	lymfa, žalúdok
vizitka choroby	mäso (svaly)
vstup choroby	chrbtica, chrbát
telesná forma	oblá
prirodzenosť	zapařovať sa
vlastnosť	plodiť a pestovať
funkcia	rozmnožovať, vlhko – zvlhčuje
vo fáze zmien	dospelosť, zrelosť
energia	zostupná
mesačná fáza	mesiac, zahalený mrakmi

Zem dáva:

predvídavosť a reálne vodcovské schopnosti, objektívnosť, serióznu a metodickú podnikavosť, zodpovednosť, disciplínu, konzervatívnosť, realizmus, nerozhodnosť, skromnosť, obetavosť, poslušnosť, nechotu riskovať, lenivosť.

Ak chceme Gynex viac pochopiť, musíme si uvedomiť, že ide o pentagramový prípravok Zeme. Bez nej by nebolo možné mať deti – plod by nebol vyživovaný, nastal by potrat. Od nej je celkom závislá tvorba krvi vrátane menštruačnej, a preto má zásadný vplyv na plodnosť, na správny cyklus. Navyše pomôže vyrovnáť hormonálnu os nielen v gynekologickej oblasti, ale napríklad aj pri ťažkostiach so štítnou žľazou.

Problémy so štítnou žľazou

Treba si uvedomiť, že Číňania štítnu žľazu nepoznajú. Tradičná medicína nepozná ani hormóny, a napriek tomu veľmi dobre vyrovnáva to, čo my nazývame hormonálnym systémom. V prípade štítnej žľazy sa osvedčuje podpora hormonálnej osi **Gynexom**, potieranie prednej časti krku **Cytovitalom**, a ďalej sa postupuje podľa konkrétneho stavu. Ak ide o jej zápal, pridávame **Drags Imun**, ak ide o zníženú funkciu, tak **Fytomineral**.

ČO MÁ SLEZINA RADA?

Naskytá sa otázka, aká strava je pre slezinu vhodná. Neexistuje všeobecné odporúčanie. Je len niekoľko potravín, ktoré sú pre ňu naozaj ťažko spracovateľné. Ide najmä o mlieko a jeho produkty. Mlieko nie je zlá vec. No na jeho strávenie potrebujeme naozaj perfektnú energiu pankreasu. A tú má málokto z nás. Ak napriek tomu jeme samé jogurty, syry a pijeme mlieko, dost' ju namáhame. Vtedy nemôže dobre pracovať a robí chyby – teda tvorí vlhkosť a hlien. To je koreňom tvrdenia, že mlieko zahlieňuje. Rovnako náročné na trávenie sú tuky a vaječné žĺtky.

Treba sa stravovať podľa záťaže. Ak pracujeme fyzicky, potrebujeme tuky. Ak duševne, tak cukry – vo forme škrobov. Inými slovami: v kancelárii jedzme chlieb s mrkvou, na poli chlieb s masťou. Rovnako dôležité je, aké je ročné obdobie. V lete, keď je obrovské množstvo jangu, môžeme jesť množstvo surových vecí – zeleninu, ovocie, piť šťavy. V zime by rovnaký režim viedol k veľkým problémom. Takáto potrava silne ochladzuje, a to v zime nesmieme dopustiť. Dlhodobé konzumovanie ochladzujúcej potravy vedie k oslabeniu energie sleziny a znova k vzniku vlhkosti až hlienu. To je problém aj zle nastavenej RAW potravy. Je skrátka výrazne ochladzujúca. Preto používa veľké množstvo korenia, aby nahradilo chýbajúci jang, ktorý by inak vytvorilo teplo spojené s varením potravy. Tento typ stravy, ak má byť vyvážená, je veľmi náročný na prípravu.

Ludia v našej kultúre majú slezinu málokedy v poriadku. Element Zeme je u nás oslabený. To nie je dobre. Potom sa nám niektoré udalosti skrátka zle trávia...

Možno sa pýtate, prečo nepíšem o žalúdku. Jeho funkciou podľa TČM je prijať potravu a držať ju tak dlho, pokiaľ energia pankreasu nevytiahne všetky živiny, silu a tekutiny, ktoré môžeme spracovať. Potom ju pošle ďalej, do tenkého čreva. Inú funkciu nemá.

PROSBA NA ZÁVER

Zem súvisí s matkou. Je našou matkou. Tou najväčšou, skutočnou. Matkou, ktorá nám ponúka všetko, čo má. Mám jedinou prosbu. Nedrancujme ju. Nepotrebujeme všetko, čo vidíme, ale len to, čo nám umožní žiť. Jedinou trvalo udržateľnou cestou pre budúcnosť, ktorú vidím, je dobrovoľné zrieknutie sa toho, čo nevyhnutne nepotrebujeme.

Držim palce, nech na to nájdeme odvahu.

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Ďalší diel seriálu: Vitae č. 10/2019 – Kov

Cukrovka – horká choroba

Cukrovka (diabetes mellitus, úplavica cukrová) je vážne metabolické, endokrinné podmienené ochorenie, pri ktorom je porušené vstrebávanie a zužitkovanie glukózy (krvného cukru). V krvi diabetika je preto prakticky trvalo vysoká hladina glukózy (hyperglykémia). Spôsobuje ju spravidla nedostatok inzulínu – hormónu, ktorý sa tvorí v tzv. beta bunkách Langerhansových ostrovčiek pankreasu (podžalúdkovej žľazy, čiže slinivky brušnej) alebo je účinkom inzulínu na bunky znížený (tzv. inzulínová rezistencia). Hoci má diabetik v krvi nadbytok cukru, táto choroba ani zďaleka nie je sladká. Práve naopak, svojmu nositeľovi prináša neraz horúce chvíle a nemalé trápenia, často s veľmi smutným koncom.

Cukrovka je ochorenie, ktoré sa vyskytuje relatívne často. V súčasnosti je na Slovensku a vôbec v Európe postihnutých zhruba 5% populácie. Čo je ešte horšie, ďalších 5–7% populácie o svojom ochorení ešte nevie, teda nie sú diagnostikovaní, hoci už cukrovku majú. Takže skutočný výskyt diabetikov sa odhaduje na 10-12%. Seriózne štatistiky vývoja ochorenia sú ešte alarmujúcejšie: hovoria, že do roku 2050 bude mať toto závažné ochorenie až 30% populácie, t.j. takmer každý tretí človek planéty, čo už predstavuje pandemický rozmer.

PRÍZNAKY CUKROVKY – KLINICKÝ OBRAZ OCHORENIA

Keďže klinický obraz ochorenia je dosť typický, stanovenie diagnózy spravidla nerobí žiadne väčšie ťažkosti. Treba mať na pamäti dva vedúce príznaky ochorenia: smäd a nadmerné močenie. Tieto dva, spravidla prvé príznaky, by mali nasmerovať pozornosť každého lekára či zdravotníka na možnú diagnózu

DIABETES MELLITUS DELÍME NA VIAC TYPOV:

Typ I, tzv. inzulínnezávislý diabetes (závislý na inzulíne), nazývaný aj juvenilný, postihuje zväčša mladých ľudí, je spravidla vrodený a vyžaduje si liečbu inzulínom.

Typ II, tzv. inzulínnezávislý diabetes (nezávislý na inzulíne), nazývaný nesprávne starecký, čo však nevystihuje presne jeho výskyt, pretože častejšie postihuje osoby v strednom veku a je narozšírenejší. Spravidla si nevyžaduje liečbu inzulínom, ale tzv. orálnymi antidiabetikami (tabletkami), diabetickou diétou a životosprávou.

Typ sekundárny sa získava prekonaním iného ochorenia, ktoré postihne pankreas, poškodí jeho endokrinnú časť, v ktorej sa tvorí inzulín a následne sa prejaví jeho nedostatok. Z toho potom vyplývajú príznaky a typický obraz cukrovky. Príčinou takéhoto poškodenia pankreasu býva najčastejšie jeho zápal, čiže pankreatitída. Ak zápal postihne jeho endokrinnú časť a viackrát sa zopakuje, prípadne má mimoriadne ťažký priebeh (napr. hemoragická pankreatitída), môže vzniknúť tzv. samonatravenie pankreasu a jeho funkčný parenchým sa môže zničiť. Tento typ cukrovky je však zo všetkých najzriedkavejší.



cukrovky a vyšetriť u postihnutého krvný cukor (glykémia), ako aj moč na prítomnosť cukru, ketónov a ďalších látok. Pre stanovenie diagnózy diabetes mellitus je však rozhodujúca hladina cukru v krvi. U zdravého človeka z kapilárnej krvi (napr. z prsta) nalačno je jej hodnota do 5,6 mmol/l. Ak je hodnota medzi 5,6 až 6,0 mmol/l, ide o hraničnú hodnotu, ktorú treba s odstupom času skontrolovať, pretože po čase sa môže zvyšovať a prejsť do cukrovky. Ak je hodnota medzi 6,1 až 6,9 mmol/l, hovoríme o tzv. poruche tolerancie glukózy, čo sa už považuje za tzv. prediabetes alebo akýsi predcukrovkový stav, predstupeň cukrovky (laicky nazývaný aj „nábeh na cukrovku“). Takýto stav si už vyžaduje sledovanie v diabetologickej ordinácii, diétu a životosprávu ako pri cukrovke, pretože po určitom období prejde do štádia cukrovky samotnej. Hodnota glykémie nalačno rovná alebo vyššia ako 7,0 mmol/l znamená diagnózu cukrovky a vyžaduje si liečbu a pravidelnú dispenzarizáciu u diabetológa. Ďalšími prejavmi cukrovky býva plesňový zápal močových ciest a vonkajších pohlavných orgánov (mykóza spôsobená hubou Candida albicans). Tento zápal sa prejaví u žien svrbením lona, bielym povlakom na slizniciach a býva prítomný biely výtok z pošvy. U mužov býva tzv. mykotická balanitída, čo je zápal sliznice penisu. Sliznice sú zapálené, živo červené, bolestivé a svrbia.

NESKORÉ PREJAVY

Neskoršími prejavmi cukrovky, ktorá trvá viac rokov alebo sa neskoro zistila, príp. sa jej liečba nedostatočne kontrolovala (kompenzovala), sú príznaky vyvíjajúcich sa komplikácií (alebo druhotných prejavov) ochorenia. Komplikácie bývajú cievné, obličkové, očné, nervové, kožné, a podobne. Prejavujú sa ako diabetická makroangiopatia a mikroangiopatia (poškodenie veľkých a malých ciev) so všetkými dôsledkami na orgánoch,





ktoré zásobujú (vyživujú): predčasná artérioskleróza (kórnatenie tepien) s dôsledkami ako infarkt myokardu, gangréna (odumretie) obvykle prstov dolných končatín, diabetická noha, atď. Poškodzujú sa obličky, vzniká diabetická nefropatia, nastáva porucha ich funkcie, začínajú „prepúšťať“ bielkoviny do moču (mikroalbuminúria, proteinúria), stúpa krvný tlak. Obličky môžu neskôr úplne zlyhať a človek je odkázaný na dialýzu. Môže nastať aj poškodenie zraku až s jeho úplnou stratou – diabetická retinopatia (poškodenie ciev očného pozadia a sietnice). Poškodenie periférnych nervov je diabetická

neuropatia, najmä dolných končatín, s veľmi nepríjemnými prejavmi ako trpnutie či mravčenie nôh, strata kožnej citlivosti. Na koži vznikajú časté zápaly, zle sa hojace drobné poranenia, hnisania kože, vznik vredov predkolenia a tzv. diabetickej nohy.

PREVENCIA CUKROVKY

Dedičnú predispozíciu k cukrovke síce ovplyvniť nevieme, ale ostatné jej riziká áno. Preto je dôležité dodržiavať pravidelnú zdravú životosprávu s dostatkom pohybových aktivít. Prevencia ďalej spočíva v zdravej striedanej strave, ktorá by nemala byť príliš kalorická, t.j. účelne je obmedzovať hlavne príjem sladkých a mastných jedál. Treba konzumovať zdravú a vhodne upravenú zeleninu, vlákninu, ryby, chudé a vhodným spôsobom pripravené hydinné mäso. Veľmi dôležitý je aktívny pohyb, pretože spaľuje kalórie, znižuje hladinu krvného cukru, tiež pomáha odbúrať stres, zvyšuje kondíciu srdca, ciev, pľúc, pohybového systému a imunity. Ďalej je nutné vyvarovať sa fajčenia, chrániť sa častých prechladnutí a infekčných chorôb a pokiaľ sa už vyskytnú, je potrebné dôsledne ich preliečiť a „vyležať“, pretože môžu stav cukrovky významne zhoršiť. Je dôležité strážiť si telesnú hmotnosť, pravidelne kontrolovať krvný tlak, v prípade jeho zvýšenia ho včas a dôsledne liečiť, pretože pri cukrovke nesie neliečený vysoký krvný tlak vyššie riziko cievnych komplikácií ako u ľudí, ktorí cukrovku nemajú. To isté platí o hodnotách cholesterolu a krvných tukov, kde dvojnásobne platí: strážiť ich hladinu.

PRÍPRAVKY ENERGY PRI PREVENCIÍ A DOPLNKOVEJ LIEČBE CUKROVKY

Základnými prípravkami sú vždy bylinné koncentráty Pentagramu® a v prípade

diabetes má nezastupiteľné miesto **Gynex**. Gynex harmonizuje a posilňuje endokrinný systém. Rovnako je prospešný pri redukcii nadváhy a obezity, ktorá je častým sprievodným javom cukrovky (trpia ňou viac ako dve tretiny diabetikov). Uplatnenie tu nájde aj **Regalen**, ktorý podporí činnosť pečene, jej detoxikačnú schopnosť a zníženie často vysokej hladiny cholesterolu a triglyceridov. Ako prevencia srdcovocievnych problémov (tak často akcelerovaných práve pri cukrovke) je vhodný **Korolen**. Pomôže harmonizácii srdcovocievneho systému, regenerácii cievnej steny tepien, kapilár, ale aj nervového systému. Nevynecháme ani **Renol**, ktorý podporí správne fungovanie tak ťažko skúšaných obličiek diabetika. Cestou hospodárenia s vodou a minerálmi pomáha regulovať zvýšený krvný tlak.

Súčasne so základným koncentrátom z Pentagramu je vhodné užívať i tzv. nastavbové alebo doplnkové produkty.

Bioinformačný prípravok **Vitamarin** obsahuje nenasýtené omega-3 mastné kyseliny, ktoré pomáhajú odbúrať cholesterol a tuky uložené v cievach. Zlepšuje sa ich priechodnosť a elasticita. Vhodný je aj **Flavocel**, ktorý je veľmi účinným antioxidantom. Tiež prípravky **Vitaflorin** a **Revitae** - pomáhajú organizmu ako komplexné antioxidanty nielen pri prevencii oxidačného stresu, ale aj na celkovú regeneráciu. **Fytomineral** je koncentrát koloidných minerálov, ktoré sú potrebné pre správny priebeh biochemických pochodov v organizme. Zinok je katalyzátorom početných biochemických reakcií v tele, chróm, vanád a ďalšie sú potrebné na tvorbu inzulínu a jeho využitie pri metabolizovaní sacharidov, teda pri prevencii cukrovky a obezity. **Cytosan**, prípravok na báze humátov, pôsobí očistne, priaznivo ovplyvní oxidačné procesy v organizme. Lokálne možno využiť mydlo s rovnakým názvom. Na kožné zápalové a trofické zmeny, ktoré sú zvlášť časté u rozvinutého diabetu, pôsobia priaznivo bylinné krémy **Droserin** a **Cytovital**, tiež rovnomenne mydlá a mydlo **Drags Imun**. **Barley juice**, **Spirulina Barley**, **Chlorella**, **Probiosan** a **Probiosan Inovum** sú významnými zdrojmi vitamínov, minerálov, vlákniny a enzýmov. Pôsobia antioxidantne, očistne a protizápalovo. Zároveň podporujú detoxikačné procesy v tráviacom trakte, priaznivú črevnú mikroflóru, imunitu a zmiernujú prejavy cukrovky.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

ZDRAVIE OD A PO Z

ENDOKRINNÝ – týkajúci sa vnútornej sekrécie (vylučovania látok dôležitých pre organizmus, tu hormónov, do krvi). Endokrinná žľaza – žľaza s vnútornou sekréciou, ktorá nemá vývod a svoje výlučky (hormóny) vylučuje priamo do krvi. Najdôležitejšie žľazy sú hypofýza, štítna žľaza, prištítna telieska, nadobličky, pohlavné žľazy (vaječníky, semenníky), Langerhansove ostrovčeky pankreasu. Látky charakteru hormónov však produkujú aj ďalšie bunky roztrúsené v rôznych orgánoch (napr. v tráviacom ústrojenstve).

EXOKRINNÝ – týkajúci sa vonkajšej sekrécie. Exokrinné žľazy – žľazy s vonkajšou sekréciou, ktoré majú vývod ústiaci na povrch tela alebo do dutého orgánu (črevá, ústna dutina, a i.). Napr. potné žľazy, slinné žľazy, pankreas, pečeň a ďalšie.

Z „Praktického slovníka medicíny“, vyd. Maxdorf, 2004

Domáce „samurajské“ nanuky

Leto bez zmrzliny? To nemôže prejsť v žiadnej rodine s deťmi. Detský vnútorný oheň horí častokrát tak prudko, že správne načasované podanie nanuku sa niekedy rovná zdravotníckej záchrannej akcii. Byť predajcom zmrzliny v letných mesiacoch je zaručený biznis. Ani si netrufam spočítať, koľko peňazí som utratila za ten čas, čo mám deti, v úsilí účinne schladiť ich vaše. Ako som však neskôr pochopila, utrácanie bolo zbytočné.

UROB TO SAMA

Každá mama vie, že všetko, čo dokáže urobiť sama doma, je kvalitnejšie, zdravšie a len tak mimochodom, o dosť lacnejšie. V prípade nanukov je domáca výroba asi tak 10x ekonomicky výhodnejšia. A to je tá najmenej dôležitá stránka veci. V kupovaných zmrzlínach môžete nájsť veľmi širokú paletu nezdravých vecí, počnúc potravinárskymi aditívami, ktoré spôsobujú hyperaktivitu,

a končiac stuženými tukmi upchávajúcimi tepny. Väčšina kupovaných zmrzlín je nezmyselné predražené a presladené kokteilom nedobrot. Každý, kto má doma mrazničku, dokáže pripraviť skvelú zmrzlinu ľavou zadnou. A deti čoskoro zistia, že pomáhať v kuchyni sa oplatí.

VOLBA PRÍCHUTE

Základom domáceho nanuku je tučný tvaroh a smotana na šľahanie plus miništipka soli a individuálne množstvo medu. Túto zmes vyšľaháte ručným mixérom do hladka a pridáte vašu obľúbenú príchuť. Výhodou je, keď je príchuť v práškovej forme, aby sa zmes ďalej neriedila. Môžete skúsiť nanuky kakaové, škoricové, kávové, prípadne kurkumové, ale tie sa napriek svojej krásnej farbe netešia veľkej obľube. Domácim testováním som dospela k záveru, že najlepšou príchuťou pre domáce nanuky je zelený čaj Matcha, ktorý popíjali samuraji, čo je dôležitá

okolnosť, vďaka ktorej idú u nás tieto nanuky „na dračku“. Farba aj chuť nanukov Matcha je skvelá, svieža a výnimočná. Na dva tvarohy a jednu smotanu na šľahanie stačí pridať dve kávové lyžičky čaju Matcha, ale aj to je individuálne.

ZDRAVOTNÉ BENEFITY

Ak máte v mraziacom boxe pripravený arzenál ochladzovadiel, môžete byť pokojní. Nemusíte nikam chodiť, utrácať, a navyše si môžete byť istí, že do svojich detí nenápadne vpravíte naozaj veľké množstvo antioxidantov. Zelený čaj Matcha má súčasne výraznú schopnosť osviežovať ducha, upokojuvať myseľ a zlepšovať náladu, čo iste ocení každý rodič. Pre istotu urobte samurajských nanukov o niečo viac, pretože čaj Matcha má schopnosť zrýchľovať metabolizmus a podporovať spaľovanie tukov, čo určite poteší každú druhú mamičku.

*Krásne nanukové leto vám praje
Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ*





Je pitný režim naozaj dôležitý?

V lete má rozprávanie o pitnom režime skvelé načasovanie. V horúcich dňoch sa aj nám, ktorí sme občas s dodržiavaním pravidelného prísunu tekutín na vlásku, darí piť dostatočne. Pijete dosť? Alebo málo či priveľa? A koľko znamená veľa? Na to skúsím odpovedať v dnešnom článku.

PREČO MUSÍME PIŤ

Človek je tvor, ktorého organizmus tvorí z väčšej časti voda, čo je všeobecne známe. Tekutiny potrebujeme na látkovú výmenu, na správnu funkciu obličiek a odplavovanie škodlivín. Bez vody nemôžu fungovať žiadne dôležité orgány vrátane mozgu. Za deň stratíme vďaka telesným procesom asi 2,5 litra tekutín. Ľudské telo si síce časť dokáže vyrobiť samo metabolickými procesmi – asi 500 až 900 mililitrov - ale zvyšok treba doplniť nápojmi a potravou. S nedostatkom vody sa telo nedokáže veľmi dobre vyrovnáť. Už aj päťpercentná dehydratácia stačí na to, aby sme pocítili problémy. Nastane prehriatie, obehové ťažkosti, prídu bolesti hlavy, únava, pokles výkonnosti a koncentrácie, atď. Pri dlhodobej dehydratácii potom trpia najmä obličky, môžu sa vytvárať obličkové alebo močové kamienky alebo zapáliť slepé črevo.

KOĽKO JE DOSŤ

Existuje všeobecný vzorec výpočtu pitného režimu, ktorý je odvodený od telesnej hmotnosti: hmotnosť v kg x 0,035 = denná potreba tekutín v litroch. Za každých 11 kg nadváhy si pripočítajte 0,25 litra. Ak ste teda žena vážiaca 66 kg, sme na nejakých 2,3 litroch tekutín. Odpočítame pol litra metabolickej vody a vyjde nám potreba 1,8 litra. Toľko teória.

Čo sa týka samotného pitia, myslím, že ak je váš denný príjem tekutín medzi 1,5 až 2,5 litrami, ste v rozumnom rozmedzí.

Dôležité je, samozrejme, brať ohľad na individuálny režim, fyzické zaťaženie, športovú aktivitu, potenie, teplotu prostredia, v ktorom sa pohybujete, a zdravotný stav. Do príjmu tekutín sa započítavajú aj tekutiny prijaté v potrave, takže jej vhodné zloženie tiež dokáže ovplyvniť výsledok. Každý by si mal nájsť svoje optimálne množstvo tekutín, ktoré prijme za deň, a to aj priebežne dodržiavať. Najlepším ukazovateľom dostatočného príjmu tekutín je farba moču. Ak je svetlozltá, bez zápachu a vy chodíte močiť 5–7x denne, všetko je v poriadku.

KEDY BY SME URČITE MALI PIŤ

Najdôležitejšie je napiť sa hneď ráno a doplniť tekutiny, ktoré sme vypotili v noci. Mnohí na to zabúdame a hneď šupneme do seba kávu, ktorá deficit tekutín ešte prehĺbi. Napite sa vždy, keď máte pocit smädu a po fyzickej aktivite. Vtedy je vhodné doplniť aj minerály dobre zvolenou minerálkou. Existujú skupiny ľudí, u ktorých je dobré sledovať pitný režim starostlivejšie. Ide o malé deti, dojčiace matky, chorých a starších jedincov. U niektorých môže pocit smädu chýbať.

NADMERNÉ PITIE A AQUAHOLIZMUS

Pojem aquaholizmus je vcelku nový. Ide o závislosť na pití vody. Ak si všade so sebou nosíte veľkú fľašu s vodou a bez nej sa nepohnete, priebežne neustále popijate, máte problém. A to nielen psychický! Niektorí mladí ľudia mi dnes pripadajú s fľašou vody v ruke ako deti s cumľom. Pitím každých 10–15 minút sa upokojujú, zdôvodňujú si ho tým, že je to zdravé, dobré pre pleť, a pod. Ale vypíť viac než 4 litre tekutín denne môže byť nebezpečné. Ak máte zdravé obličky, asi to zvládnu. Dlhodobou však môže nadmerné pitie (rovnako ako nedostatočné) viesť k zlyhaniu obličiek a ďalších orgánov. Najhoršie pre telo je

nárazové pitie. Ak by ste vypili behom pol hodiny 10 litrov vody, obličky nestačia odfiltrovať nadbytočnú vodu z krvi a vznikne hypotonické prostredie. Najväčšie riziko to predstavuje pre mozgové bunky, ktoré zväčšia svoj objem. Mozog opuchne, prietok krvi sa obmedzí, mozgový kmeň sa utlačí a nervová sústava sa reťazovo poškodí. To môže viesť ku kóme alebo až k smrti.

ČO PIŤ V LETE?

Ideálna je, samozrejme, čistá voda. Ďalej rôzne čaje, v obmedzenom množstve minerálky či riedené ovocné či zeleninové šťavy (ideálne čerstvé a 100%). Ak nepatríme medzi vrcholových či intenzívne trénujúcich športovcov, určite nepotrebujeme žiadne špeciálne nápoje, ako sú iontové alebo proteínové. V lete a horúčave sú okrem vody výborné nápoje s kyslastou alebo horkastou chuťou. Ak si chceme dopriať občas aj alkohol, vždy s rozumom, ideálne je suché víno, najlepšie

ako strik, prípadne pivo. Nie nadarmo sa hovorí, že je to ideálny ionták. Po športovom výkone dodá potrebné minerály, ale lepšie je, samozrejme, to nealkoholické. O tom, že by sme sa mali vyhýbať nápojom sladeným, energetickým, s množstvom éčok, asi netreba hovoriť. Pamätajte si, že mlieko sa zaraďuje skôr k potravinám, naopak polievka je výborným zdrojom tekutín.

MÔJ POHĽAD

Priznávam sa bez mučenia, že pitný režim niekedy dodržiavam dosť chabo. V lete mi to ide lepšie, v chladnejšom počasí horšie. Riešim to tým, že mám „na očiach“ krásnu karafu s vodou, aby som mala prehľad, koľko som pribežne už vypila. Navyše som milovníčkou kávy a musím počítať s tým, že odvodňuje. Milujem rôzne zaujímavé nápoje a rada skúšam nové kombinácie, ktoré prinášam aj vám v niekoľkých receptoch.

Krásne leto s množstvom lahodných nápojov a dostatkom vody praje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ

NÁPOJ S RAKYTNÍKOM

½ zrelého manga alebo 1 broskyňa či nektarinka, 1 čajová lyžička rakytníkového prášku Organic Sea Berry Powder, 5–7 kvapiék rakytníkového oleja Organic Sea Berry oil, 3 dcl vody

Ovocie olúpeme a nakrájame, vložíme do mixéra spolu s práškom, olejom a vodou. Rozmixujeme – a máme super rannú vzpruhu alebo kvalitné osvieženie kedykoľvek počas dňa.

ZELENÉ SMOOTHIE

½ zrelého avokáda, 1 zrelý banán, 1 čajová lyžička prášku zeleného čaju Matcha, 2 dcl rastlinného alebo kravského mlieka (ak preferujete sladšiu chuť) alebo jogurtu (ak máte radi kyslejšiu chuť), voda na riedenie nápoja (podľa vašej voľby)

Avokádo rozkrojíme a dužiny z polovice plodu vložíme do mixéra alebo smoothie-mixéra. Pridáme olúpaný banán, čaj Matcha a mlieko alebo jogurt. Rozmixujeme. Ak chceme redší nápoj, prilejeme vodu a opäť premixujeme. Skvelé namiesto raňajok!



RUŽOVÉ VÍNO S GREPOM

1 ružový grep, 2 dcl suchého ružového vína, 2 dcl vody, 2 dcl ľadu (alebo viac, podľa chuti)

Grep olúpeme a dužinu čo najviac zbavíme šupiek. Vo výkonnom mixéri rozmixujeme grepovú dužinu s ľadom, pridáme víno a vodu a opäť premixujeme. Nalejeme do džbánu a osviežujúci, ľahko horkastý nápoj popijame s priateľmi pri večernom posedení.

Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu XLIII.

Energia znamenia Leva, ako sme spomínali, má sklon vyprovokovať nás, pokiaľ sme vo vnútornej harmónii, ku kreatívnym aktivitám. Je mocne napojená na naše ego, ktoré chce na proscéniu divadla zvaného život zahrať v žiare reflektorov svoju samotnú titulnú úlohu. Vodnár ♊, vzdušné znamenie stojace oproti ohnivému Levovi, sa rád so svojou úlohou podelí s ostatnými, hlavne ak sa s kolektívnym hrdinom cíti byť späť ako rovný s rovným. Hodnoty kolektivismu sú mu vzácnejšie než idea výlučnosti, jedinečnosti. S vodou, ktorú nesie vo svojom krčahu, sa rád podelí, pohovoriac si pritom s ostatnými protagonistami o ideách rovnosti, bratstva, slobody, lebo ich obsah má síce utopický charakter, ale väčšina z nás o nich sníva ako o čomsi realizovateľnom. Raz, v budúcnosti. Alebo teraz, a hneď! Znak znamenia pripomína vodu, ktorú nesie ako Aquarius, Aquator, lat. nosič vody, vo svojom džbáne, ale tiež poukazuje na neohraničenosť pohybu, strácajúceho sa kdesi v nekonečne. Oslobodenie sa od ohraničenia naplní túto energiu nezávislosťou, zbavuje obmedzení a zábran. V prípade, že jedinec ovplyvnený silou znamenia trpí pocitmi menejcennosti, v opaku k tomu sa začne v „sebaobrane“ preceňovať, stane sa nevypočítateľným. Revolucionár sa mení na anarchistu. O Levovi sme hovorili ako o aktérovi vrcholiceho leta, energia Vodnára panuje stredú zimy, no v našich zemepisných šírkach pri súčasných klimatických zmenách ju pociťujeme občas ako prechodovú silu medzi priskoro končiacou sa zimou a predčasne nastupujúcou jarou. Akoby sa jeho funkcia mala rozpustiť, ako keby Vodnár odrážal spoločenskú situáciu, kde sa vytrácajú skutočne revolučné

náklady v náporoch marazmu falošného neoliberalizmu, s chýbajúcou jednotiacou priekopníckou náladou nastaveňou v oportuniste proti obmedzujúcej ale zodpovednej sile predchádzajúceho Kozorožca. Ten tvrdí, že slobodný môže byť len ten, kto prijme zodpovednosť. Liberalizácia pevných hodnôt, o ktoré sa ešte v nedávnej minulosti spoločnosť opierala, smeruje societu do relativizácie pilierov vžitých presvedčení.

CHAOS DOBY

Vymazávanie pomedzí spôsobuje stratu aj tých istôt, ktoré sme ani nestihli vybudovať. Prekračovanie hraníc poznania, také vzrušujúce v časoch veľkých objavov, spojených s túžbami po svetoobčianstve, má tendenciu k úniku od reality, ponúkajúcej istoty rodnej postate. Nepripravená duša sa však pri takomto zániku „zemskej tiaže“ môže stratiť v bezbrehosti Vesmíru a stráca schopnosť kontroly nad sebou i nad hájeným priestorom, do ktorého sa narodila, chýbajú jej idey prevetelované do konkrétnych činov. Táto zodpovednosťou neohraničená doba zrodila blogerov, často bezostyšne kritizujúcich problémy, ktoré však nedokážu sami riešiť; mobilových filozofov, informovaných no bez vlastnej mienky; hekerov, chcúcich rafinovane a bezstarostne „rozlúsknuť“ problémy, tvrdiac pritom bez zátaže svedomia, že ich zločinom je ich bezhraničná zvedavosť a silou masovosť. „Môžete zastaviť jednotlivcov, ale nemôžete nás zastaviť všetkých...“ Títo „všetci“, ale aj plejáda ďalších „beznázorových revolucionárov“, túžiacich uniknúť „gravitácii“ kooperujúcej spoluzodpovednosti, v sebe nesú „zárodok“ mnohých moderných, ťažko predvídateľných zdravotných problémov.

Najrizikovejšími oblasťami vodnárskych neduhov sú lýtka, holene, členky a členkové kĺby, orgány spojené s neohrabanými pokusmi o odrazy pri „odpútavaní sa od zemskej tiaže“, povýšovaní sa nad realitu. Okrem rizík poranení lýtok a členkov sa v problémových situáciách prejavia aj srdcové arytmie, hypertenzia a hypertónia, ťažkosti s krvným obehom, ochorenia oblasti podbruška, pankreasu, narastá strach. Ťažkosti sa môžu objaviť aj v psychike, Vodnár je vzdušné znamenie a ovláda priebeh elektrických impulzov v nervových dráhach. Takže sa nemožno čudovať kľúčovým stavom. Znameniu vládne popri Saturnovi „nebešťan“ Urán, ovládajúci spomínané ochorenia a zdravotné ťažkosti, k nim pridáva ešte epilepsiu, neuralgie. Značka planéty má dve charakteristiky. Jedna z nich ♅, nám pripomína objaviteľa Williama Herschela, ktorý objavom Urána v roku 1781 posunul dovtedajšie hranice slnečnej sústavy. Zároveň v glyfe môžeme vidieť symbol modernej komunikačnej techniky, antény. Novodobé technológie, včítane elektroniky, patria takisto do okruhu „záujmov“ typických vodnárskych zrodencov. Druhým používaným znakom Urána je ♅. Spojenie znaku Slnka ☉ so šípkou smerujúcou nahor nás odkazuje na prepojenie opozitného znamenia, ktoré sme rozoberali v predošlých pokračovaniach, s oslobodzujúcim smerovaním (štartujúca kozmická loď), v čom sa zračí jedinečnosť individuality, osobnosť oslobodená od tradičných komerčných väzieb na hmotný svet. Modernosť prejavu znamenia sa odráža i v súčasnom zaradovaní našej doby do začiatku vodnárskeho veku.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK



O prebúdzaní rituálov a studničkách

Keď budete čítať tento príspevok, leto už bude v plnom prúde. Možno otvoríte časopis vo chvíli, keď obsadíte ležadlo niekde pri mori alebo pri ohníku v objatí prírody. Alebo v pohodlí domáceho kresla. V momente, kedy o prebúdzaní rituálov píšem, ešte neuplynulo päťdesiat dní od veľkonočných sviatkov, takže sme ešte pred Turícami, ktoré poznáme i pod názvami Letnice, Rusadľe, Rusadlá. Nastal čas otvárania studničiek, aj keď poniektoré tradície tvrdia, že to treba robiť už od Veľkej noci. Sviatok má starobylé korene a je viazaný na oslavu zelene. Počas osláv sa konali sprievody masiek – medzi nimi bolo dominantné spodobenie tura, dávny symbol sily prírody, konali sa zábavy s tancom a spevom (majálesy či juniálesy), doplnené strieľaním alebo práskaním bičom. Obydli sa ozdobovali zelenými vetvičkami, bol volený mládenecký richtár, turíčný kráľ a kráľovná. Výlety do prírody sprevádzalo čistenie a otváranie studničiek v chotároch obcí. Studničky boli vyzdobované obetou kvetinovej výzdoby a verilo sa, že kde sa nik o studničky nepostará, budú ľudia potrestaní suchom a chorobami, najčastejšie bolesťami hlavy. Naši predkovia sa správali, na rozdiel od nás, voči prírode s úctou a láskou, veľmi zodpovedne, nezanedbávali zdroje, o ktorých vedeli, že sa bez nich nedá prežiť – pôdu, les, vodu. O úcte k vode mnohé napovedá i naša poézia.

Jedna z básnických zbierok majstra pera Milana Rúfusa dostala i príznačný názov Studnička. Z nej si dovoľím vybrať niekoľko citátov, svedčiacich o posvätnéj úcte autora k prírode:

*„K studničke musíš kláknúť.
Inak by si
nevedela z nej živú vodu piť.
A namáčaš si do jej modrej misy
ústa i čelo.*

*Musíš odstúpiť
dva kroky od nej,
aby tvoja hlava
doľahla presne do jej jamôčky.
Potom ju piješ.
Ona sa ti dáva.
Ak už nie navždy,
aspoň na rôčky.
Tak piješ:
kláknúc pred ten dúšok sladký.
A smäd i vďačnosť
sú tu z jednej matky.“*

*„Studnička je,
Kde to, čo vyvíera,
neodchádza
a verné je to tam.*

*A je to tam
i v tieni večera,
i v smäde dňa,
i zoči-voči tmám.“*

*Prirovnávajúc prameň k hrnčeku
píše tiež:*

*„Kýmkoľvek trvá zemská hruda,
v hrnčeku vody neodbúda.*

*A človek, vták
i lesné zviera
si smädné ústa poutiera
a pije,
pije zhlboka.*

A voda ďalej vymoká.“

Aj keď sa postupne vraciame k ritualizovanému prežívaniu starých sviatkov, je to často len v podobe akéhosi „mestského folklóru“, bez potrebného uvedomenia si hlbokého zmyslu realizovaných úkonov. No i tak sú tieto návraty chvályhodné a potrebné. Lebo sa zdá, že žriedla vysychajú - hlavne kvôli našej neúcte k dedovizni, bezočivým zásahom do krajiny, plytvaniu zdrojmi, ich predávaní cudzincom. Príčin je veľa. Zhoršuje sa klíma medziľudských vzťahov, radikálne sa menia klimatické podmienky v krajine. Jedno s druhým veľmi úzko súvisí.

Ak si uvedomíme, že metaforicky je i naše telo studničkou plnou životného elánu, treba ho aspoň raz za rok vyčistiť, zbaviť nánosov, aby „nevyschlo“, prípadne sa v ňom nezabývali „zlí duchovia“. Doprajme mu, kedykoľvek, rituál otvárania v podobe radikálnej očisty, darujme mu „obetu“ v podobe regeneračného programu Energy. Odvďačí sa nám mocnou energiou „živej vody“.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



IVVE - Inštitút veterinárneho vzdelávania Energy

MOJI KLIENTI III.

Energy nám ponúka veľký výber produktov nielen pre nás, ľudí, ale máme už aj šesťnásť prepracovaných výrobkov pre našich zvieracích kamarátov. Keďže veterinárna časť je tak trochu akoby zabudnutá, rada sa podelím o svoje poznatky. Výrobky sa dajú aplikovať pre všetky druhy a kategórie zvierat. Ja mám skúsenosti najmä s koňmi a psami, s tými žijem a k nim mám najbližšie. Mojou srdcovou záležitosťou je Licar, deväťročný nádherný športový kôň, oldenburg ťažšieho typu – šimel, už skoro biely. Typický adept na podotrochlózu, čo je artróza kopytného kĺbu. Nieže by som sa tešila, že ju má, ale vytušila som šancu overiť svoje vedomosti a byť užitočná, pomôcť Licarovi a ušetriť majiteľovi peniaze za výjazdy na kliniku pre aplikáciu kyseliny hyalurónovej do kĺbov. Koník tieto kúry na klinike kedysi absolvoval pred začiatkom sezóny a následne v auguste, aby do októbra, keď sa končí preteková sezóna, vydržal bez bolesti. Potešila som sa výzve a chopila sa šance. Som vďačná majiteľovi Licara za dôveru a precíznosť v dávkovaní. Začínali sme koncom marca. Nasadili sme Kingvet na prebudenie po zime, budovanie a aktiváciu svalovej hmoty, kondície. Nasledovala pauza a po nej Renovet. V tomto prípade boli cykly užívania trojtýždňové a týždňová pauza, ale nie vždy to musí byť takto. Zvieratám môžeme prípravky dávkovať aj inak.

Po **Renovete** a pauze sme použili **Ragavet**. Videli sme, že po jeho doužívaní kôň ani raz nekríval, mal radosť z pohybu a jazdec z dobrých športových výsledkov. Nedá sa opomenúť pohoda, ktorú Energy tejto dvojici dodala (veď sa mohli spoľahnúť). Jazdec svoju spokojnosť prenášal na svojho zverenca a ja som sa spokojne prizerala. V čase letných horúčav sme aplikovali už len **Fytovet**. Vynikajúci produkt, koloidné minerály vstrebateľné na 98%, jeho užitočnosť je čitateľom určite známa. Do koniarskeho sveta sa mi podarilo dostať ho ako „elektrolyt“. Tento názov im je bližší ako koloidné minerály. Dajme teda ľuďom to, čo potrebujú a žiadajú. S Licarom bol v cudzom prostredí ďalší problém – že nechcel piť. Toto napravil

Fytomineral. Sezónu dokončil koník úspešne, bez zdravotných obmedzení. Veterinára potreboval len na potvrdenie dobrého zdravotného stavu do pasu kvôli transportu. Majiteľovi sme ušetrili čas, energiu a peniaze za výjazdy na kliniku. Som vďačná Energy, že nám dáva takúto možnosť.

DANIELA SÝKOROVÁ

ABSOLVUJTE SEMINÁRE OD JEDNOTKY PO ŠTVORKU

Možno niekoho zaujíma, odkiaľ som čerpala a ako som prišla k postupu a dávkovaniu. Najskôr to bolo samovzdelávaním, dohľadávaním vedomostí, skúseností. Keď bola možnosť, absolvovala som veterinárny seminár Energy s pani doktorkou Martincovou v Hradci Králové. Teraz už máme možnosť vzdelávať sa aj u nás, na Slovensku. **IEVET sa začal 1. júna 2019 v Topoľčiankach.** Pokračovať bude na rovnakom mieste po prázdninách. Skladá sa zo štyroch jednodňových seminárov. Ideálne je, ak ho účastníci absolvujú od jednotky po štvorku, ale môžu aj v inom poradí. **Absolventi všetkých štyroch seminárov dostanú Certifikát veterinárneho poradcu firmy Energy, no najmä vedomosti, výmenu skúseností, sebadôveru a istotu v podávaní.** Prvý seminár prebehol v príjemnom prostredí hotela Hradná stráž v Topoľčiankach. Prednášala a aj ďalej bude prednášať MVDr. Martincová. Robí to pútavo, odborne a ľudsky. Neváhajte a prihláste sa. Získate vedomosti a strávite pekný deň. **Účastnícky poplatok je možné uhradiť vo vašom klube alebo seminár zaplatíte v e-shope Energy.** Tešíme sa na vás!

DANIELA SÝKOROVÁ

Duša ženy

Život má pre ženu pripravené rôzne roly a pozície, ktoré v priebehu svojho bytia musí zvládnuť. Či už ide o úlohu dcéry, manželky, matky, babičky - všetky svoje tzv. funkcie zvládne dokonale. Až na jednu. V plynutí času akosi pozabudne na hlavnú rolu, na svoje poslanie, a to byť sama sebou, byť ženou.

Žena prechádza v živote rôznymi etapami, obdobiami. Azda najkrajším je obdobie, keď stane a je matkou. Zároveň sa však táto časť života ženy-matky stáva najťažšou vo chvíli dospievania jej detí, keď sa stávajú samostatnými a postupne opúšťajú rodné sídlo. Je to obdobie plné ťažkých skúšok. Veľa žien-matiek nevie a nedokáže „preťať pupočnú šnúru“ so svojimi ratoľkami ani v čase, keď už deti dosiahli vek dospelosti a musia sa postaviť na vlastné nohy. Ženy-matky zažívajú pocity prázdnoty a nenaplnenia. Nemajú sa o koho starať, stále si myslia, že deti, súc už dospelé, sústavne potrebujú ich pomoc a opateru. No žena-matka si musí uvedomiť, že všetko má svoj čas a trvanie. Taký je kolobeh života, odkedy svet svetom stojí – je čas žitia i čas umierania, je obdobie byť dcérou, manželkou a matkou, sú to úlohy dané v určitej chvíli. No všetko plynie, všetko má svoj čas na to určený.

NÁJSŤ VLASTNÉ JA

Žena-matka si potrebuje odpovedať na otázku, kto je a aká je jej hlavná úloha na tejto Zemi. Odpoveď je ťažká, no zároveň jednoduchá. Musí si uvedomiť, že v prvom rade je ženou a jej pravým poslaním na Zemi je byť ženou! Tá najprirodzenejšia a najvznešenejšia úloha. Nežiť a neriešiť problémy svojich detí či iných členov rodiny, tie si musia vyriešiť predovšetkým oni sami. Inak to ani nejde, každý z nás sa musí učiť a rásť. To sa naučí len z vlastných skúseností a chýb. Každý má právo robiť vlastné prešľapy aj tzv. zlé rozhodnutia. Len vďaka nim sa učí a posúva ďalej.

Obdobie po štyridiatke je dobou, kedy žena začína prehodnocovať svoj doterajší život. Pýta sa samej seba, ako ďalej žiť. Nie raz sa dostavia stavy smútku a beznádeje, zažíva pocity márnosti a nenaplnenia. Číti sa byť stratená, bez zmyslu života, no zároveň vie, že zaužívaným spôsobom ďalej žiť nechce. Chce, aby jej život bol ešte naplnený a mal zmysel. I ja osobne som nebola výnimkou. V čase po štyridiatke som prehodnocovala svoj život. Chcela som svoje bytie naplniť zmysluplnými činnosťami, vecami, na ktoré mi pri výchove mojich troch detí nezostal čas. Keď som mala štyridsaťdva rokov, zapísala som sa na diaľkové vysokoškolské štúdium do mesta vzdialeného 300 km od môjho bydliska. Štúdium na škole s technickým zameraním nebolo vôbec jednoduché. No nedá sa zabudnúť na ten úžasný pocit, keď som po piatich rokoch promovala spolu so synom! V priebehu štúdia som musela riešiť aj svoju životnú situáciu, a veru dobrým pomocníkom v prekonávaní kríz bol **Stimaral** a v dodávaní síl **King Kong**. **Stimaral** spolu s **Celitinom** som užívala i pri učení sa na skúšky a na to, aby som zdolala trému pred skúškami. Po náročnom dni som si veľmi rada oddýchla v kúpeli s výdatným (stále si dávam viac, než je odporúčané dávkovanie) dávkovaním **Balneolu** a pár kvapkami **Dermatonu**. Hotové pohladenie pre telo a dušu! Nesmiem opomenúť prípravky **Renol** a krém **Artrin**, ktoré boli požehnaním pre moje obličky, aby boli schopné zvládnuť nápor starostí a obáv. Mimochodom, krém **Artrin** (medzi krémami **Energy** je mojím miláčikom) som používala a stále používam na



tvár po aplikácii masky z **Cytosan Fomentum gélu**. Vtedy je jeho úlohou uľaviť mi od bolesti hlavy, nakoľko už pekných pár liet žiadne lieky neužívam.

STARAJME SA O SEBA

Milé dámy! Darujme si lásku, vráťme sa k svojej ženskej podstate a zamerajme svoju pozornosť a starostlivosť na samé seba, dlhujeme si to. Vzdelávajme sa, tancujme, radujme sa zo svojho tela, zo seba samých, čo všetko ešte môžeme dokázať! Načúvajme svojej duši ako malému dieťaťu, schúlenému v našom vnútri. Čo nám tíško šepoce? Čo jej robí radosť, po čom túži? Duša ženy ukrýva množstvo tajomstiev, doposiaľ neobjavených svojou majiteľkou. Je Popoluškou, ktorá chce vyjsť z „pivnice“ na svetlo, kde je už tak dlho uväznená. Tak veľmi túži po realizácii svojich snov a túžob, no my sme akosi pozabudli načúvať jej a z rôznych dôvodov neprikladať dôležitosť jej tichému hlásku. Zmeňme to, kým je ešte čas. Inak sa nevyppedadané bôle a nevyplakané slzy duše prejavia v psychosomatickom ochorení.

Ing. **MÁRIA VERBENÍKOVÁ**

VÝHODNÉ BALENIE PO CELÉ LETO!

PROBIOVET V DVOJITOM BALENÍ

ZĽAVA 20% – SILNÁ IMUNITA A ZDRAVÉ TRÁVENIE

EPIVET V DVOJITOM BALENÍ

ZĽAVA 20% – ZAMATOVO LESKLÁ SRŠŤ BEZ KLIEŠŤOV A BLCH



2x PROBIOVET
ČLENSKÁ
CENA BALÍČKA
15 €
18 BODOV
UŠETRÍTE: 3,80 €

2x EPIVET
ČLENSKÁ
CENA BALÍČKA
14 €
13 BODOV
UŠETRÍTE: 2,80 €

Energyvet.com

Platnosť akcie: od 1. júla do 31. augusta 2019
alebo do vypredania zásob.



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

Kráľovstvo drahých kameňov (29)

MAGNEZIT – KRÁSA JE V JEDNODUCHOSTI

Ochranca čistoty, majster zenu a mierumilovný posilňovač seba prijatia, mocný a magický magnezit:

- » receptívny
- » pod vplyvom Saturnu
- » v znamení Váh a Vodnára
- » náležiaci k vedľajším čakrám rúk a tretieho oka (6.)

Keby som bola učiteľkou chémie, akože aj som, učila by som svojich žiakov vytvoriť chemický vzorec uhličitanu horečnatého. Je to jednoduchá soľ kyseliny uhličitej... -ičítej, áno, počujete oxidačné číslo stredového prvku. Horečnatý kationt a uhličitanový aniont vytvárajú elektricky neutrálnu molekulu uhličitanu horečnatého, ktorého chemický vzorec píšeme nasledovne: $MgCO_3$. Chemickým vzorcom sa to ale všetko začína, priatelia. Tento jednoducho vyzerajúci uhličitan tvorí celé pohoria predovšetkým v Rakúsku a Taliansku, a po jeho ťažbe miznú z krajiny celé kopce. Taký veľký záujem je o túto látku.

PRIJÍMAM

Tento mäkký minerál (tvrdosť okolo 4) učí mäkkosti a poddajnosti. Pomáha vyrovnať sa s tým, čo nie je možné zmeniť, čo je možné len prijať. Je veľké umenie rozpoznať to, čo môžeme zmeniť, od toho, čo musíme prijať. V tom spočíva oná duchovná múdrosť, o ktorej hovoril už František z Assisi: „Bože daj, nech mám silu zmeniť to, čo sa zmeniť dá, a pokoru prijať to, čo sa zmeniť nedá. Najmä však daj, nech mám múdrosť rozoznať jedno od druhého.“ Tak znejú slová jeho slávnej modlitby. V dnešnom svete inovácií, stále nových a nových verzií môžeme mať pocit, že všetko okolo nás by malo stúpať po exponenciálnej krivke kvality nahor. Taký prístup ale vedie k trvalej nespokojnosti, celoživotnému stresu a výslednému sklamaniam. Za vrcholom totiž krivka klesá opäť nadol. Trvalý rast

je ilúzia, na ktorú umierajú celé civilizácie. Zabudnime preto na chvíľu na pokrok, nechcime sa neustále meniť a vylepšovať, prijímame sa skrátka takí, akí sme, so svojimi krásnymi nedostatkami, so všetkými existujúcimi životnými okolnosťami. Prosím, prijímame aj jednoduchý biely, šedo žilkovaný magnezit a nerobme z neho niečo, čo nie je. Často sa magnezit farbí na tyrkysovo a vydáva sa za tyrkyš. Ale uznajte... Ako často zo seba robíme niečo, čím nie sme?

UDRŽUJ ČISTOTU

Len čisto biely (nefarbený) magnezit je kameňom čistým, ktorý pomáha zbavovať telo aj myseľ jedovatých látok. Posilňuje predovšetkým našu vôľu zbaviť sa týchto jedov, vzdáť sa nezdravých životných návykov a závislostí. Magnezit podporuje naše odhodlanie postíť sa, ale aj meditovať. Prázdnota tráviaceho traktu vedie k vyprázdneniu našej hlavy od myšlienok - a v tom je veľká úľava. Nemusí byť stále NIEČO, občas je oveľa lepšie NIČ. Predstavte si vašu lebku ako celkom prázdny, vymetený priestor. Tento priestor vymaľujte na magnezitovo bielu. Vnímajte biele svetlo vo vnútri svojej hlavy a užite si chvíľu, keď nemáte čím myslieť.

UŠLACHTILOSŤ JEDNODUCHOSTI

Jednoduché princípy fungujú a prostota oslobodzuje. „Blahoslavení chudobní duchom.“ Tešiť sa z obyčajných vecí vylepšuje charakter a nájsť záľubu v prázdnote zušľachťuje ducha. Z prázdnoty sa zrodilo všetko. Dá sa povedať, že magnezit je typicky zenovým kameňom. Zenový koán pre magnezit by mohol byť: „Majstre, čo mám robiť, aby som bol osvietený?“ A majster odpovedal: „Keď sekáš drevo, sekaj drevo, keď nosíš vodu, nos vodu.“ Byť v prítomnosti je predsa také jednoduché.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



Čriepky z mozaiky dejín LV.

PERSPEKTÍVA A CYKLICKOSŤ DEJÍN

Spomínal som, že renesancia priviezla vo svojej humanistickej batožine množstvo objavov, vynálezov, výdobytkov, ktoré pohli vtedajší svet o veľký skok dopredu. Znovuobjavená krása ľudského tela spojená s antickými ideálmi prehĺbila túžbu po poznaní človeka vo všetkých jeho aspektoch – na úrovni duchovnej, psychickej i telesnej – a to sa povedzme prejavilo aj vo zvýšenom záujme o umeleckú a lekársku anatómiu. Jednou z výnimiek z tohto pravidla bol napríklad už spomínaný Paracelsus.

Umenie prinieslo takisto množstvo novôt, a jednou z najdôležitejších bolo „objavenie“ perspektívy. Dovoľovali to výskumy v oblasti geometrie, optiky, „odideologizovaného“ spoznávania a spodobovania prírody. Samozrejme, že sa to nejako muselo odraziť aj v smerovaní filozofie. Geometrická ako aj vzdušná perspektíva maliarskych diel umožňovala na metaforickej úrovni hlbšie chápať význam perspektívneho pohľadu na spoločenskú skutočnosť; uvedomiť si, že stačí len poodstúpiť o krok späť, aby sa nám otvorili širšie obzory diania. Aby sme uvideli predmety, udalosti, idey, ktoré nám často prekážali v slobodnom výhlade, v širších súvislostiach. Bez hlbšieho uchopenia významu antickej krásy by nebolo možné premýšľať o budúcom smerovaní umeleckej tvorby, a tým aj o spoločenskom prijímaní možností, ako predvídaný pokrok dosiahnuť. Leonardo da Vinci tento poznatok zhrnul v jedinej múdrosti: „Perspektíva je sprievodcom i bránou, bez

ktorej sa nedá urobiť nič dobrého.“ A nie je to len výzva jeho umeleckým kolegom, ale i všetkým tým, čo chápu význam slova perspektíva v celej jeho hĺbke. Jeho základ vychádza z latinského *perspicio* – prehliadnuť, preniknúť zrakom, nazrieť dovnútra, vidieť cez niečo, pozorovať, poznať-pochopiť-porozumieť-vniknúť do niečoho, byť o niečom presvedčený. Z takého uhla pohľadu možno chápať potom aj slová Niccola Machiavelliho, jednej z najvýznamnejších osobností renesančného myslenia, filozofa, politika: „Ktokoľvek chce vidieť budúcnosť, musí sa vrátiť do minulosti, pretože udalosti v ľudskom živote vždy pripomínajú tie, ktoré sa už v predchádzajúcich dejinách odohrali.“ Odôvodňuje to tým, že sa na nich podieľali ľudia vedení vždy tými istými vášňami, a samozrejším dôsledkom sú rovnaké problémy viazané na dobové skutočnosti. Podobne o tom hovorí i časť známej modlitby – „ako bolo na počiatku, nech je i teraz, i na veky vekov.“ Dôsledkom takto zvoleného pohľadu na históriu sú pocity akýchsi dejá v udalosti, ale zároveň je tu opodstatnená obava z nepochopenia spomínaných súvislostí u súčasnej mladej (nielen) generácie s jej filozofiou „tu a teraz“. Bez pochopenia minulosti a neakceptovania možného vývoja nie je žiadne tu a teraz. To len systém potrebuje zakonzervovať stav vecí, stabilizovať ho, lebo sa obáva porážky. No život je, ako som to veľa razy spomínal, charakterizovaný pohybom. Podobnosť súčasnosti s obdobím pred päťsto rokmi je však zároveň výzvou

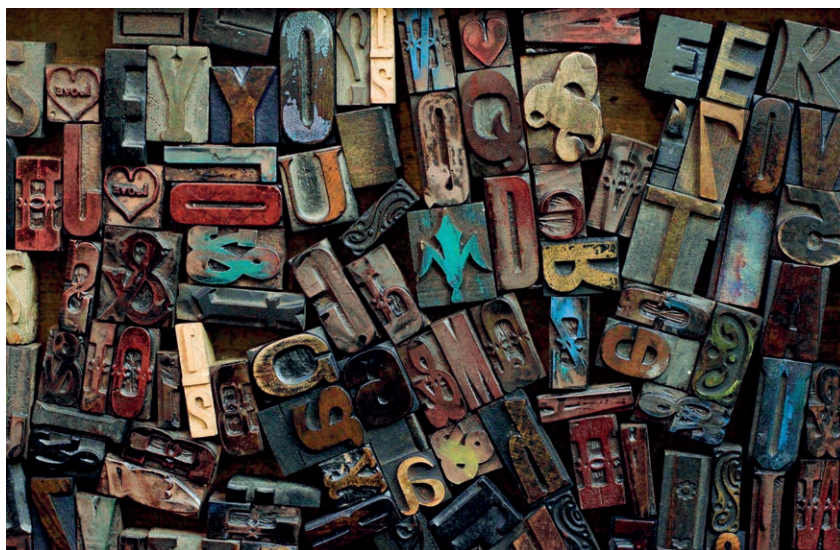
k zvýšeniu našej pozornosti voči prebiehajúcim udalostiam. Vývoj sa zrýchli natoľko, že ho nestihneme ani poriadne sledovať, nielo dôsledne prežívať.

VYNÁLEZ NAD VŠETKY OSTATNÉ

Guttenbergova kníhtlač od polovice pätnásteho storočia umožnila dovtedy nevídaným spôsobom urýchliť šírenie vedomostí po celom vtedajšom civilizovanom svete. Ak pred Guttenbergom chcel niekto rozširovať svoje vzdelanie, musel navštevovať školy, ktoré mali aj bohatú rukopisnú knižnicu, obsahujúcu niekoľko stoviek dokumentov. Tie najväčšie v Európe obsahovali vyše dvetisíc zväzkov. Za slušne vzdelaného sa považoval už ten, čo mal za sebou nejakú desiatku kníh. Aby sa knihy mohli rozšíriť do spoločnosti a splniť vzdelávaciu i zábavnú funkciu, musela klesnúť aj ich cena. Ručne písané na vypreparovaných zvieracích kožiach stáli často celý majetok. V kníhtlačiarňach, ktoré sa postupne od polovice quattrocenta dostávali aj do ďalších kútov Starého kontinentu, sa používal papier vyrobený z konope, ktorého technológia výroby bola prinesená z Číny. Do konca storočia bolo vytlačených do dvadsať miliónov kníh, vedecké poznanie i umelecké slovo sa následne exponenciálne šírili svetom ako nezastaviteľná lavína. Je pritom zrejmé, že vydávané boli predovšetkým knihy, ktoré mali v sebe zakódovanú vyššiu hodnotu a boli čitateľsky dostatočne príťažlivé. Technológia ich výroby a distribúcie preda len čosi stáli.

Ak si uvedomíme uvedené súvislosti v kontexte k súčasnosti, keď sú denne vytlačené desiatky miliónov kníh, časopisov, novín, musíme zobrať do úvahy aj to, že sa popri možno stovkách hodnotných literárnych diel dostávajú do obehu státisíce, milióny brakov, paškvilu, intelektuálneho a morálneho odpadu. Dopad tohto nadmerného odpadu na spoločnosť je nedozerný. Alebo si ho ešte v plnej miere neuvedomujeme. Ak k tomu pripojíme informačný balast a smeti, ktoré sa na nás valia z najmodernejších komunikačných prostriedkov, ich špina, ktorá nás postupne zanáša a obklopuje, je jednou z dôležitých príčin pandemického šírenia nemocí, voči ktorým sa stávame postupne bezmocnými.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

LUBOVNÍK – KRÁL LETA

Občas sa stane, že človek hľadá na tých najskrytejších miestach – a poklad má celý čas priamo pred sebou. A tak sa s liečivkou, ktorá by si zaslúžila miesto hneď na začiatku nášho seriálu o bylinkách, zoznámime až teraz. Ľubovník, u nás známy aj ako *svätotrojanská bylina*, *čarovník* alebo *dieravec*, má bohatú liečiteľskú a magickú históriu, siahajúcu hlboko do staroveku. Bol dobre známy a hojne sa využíval už v antickom Grécku. V stredoveku sa k jeho širokospektrálnym liečivým účinkom pribalili poverby, legendy a mágie, a ľubovník sa potom dlho používal na rany a opuchy, ale aj ako amulet proti démonom a urieknutiu.

VŠADE DOMA

Miestne druhy ľubovníka poznali a používali aj severoamerickí Indiáni. Ten bodkovaný im priviezol až Biely muž. Takto sa tento druh rozšíril z Európy, ktorú osídľuje mimo Arktídy celú, aj do severnej Afriky, v Ázii až do Indie a Číny, do Austrálie, Južnej Ameriky a do južnej Afriky, takže dnes rastie vlastne všade v miernom a subtropickom pásme. Na mnohých miestach je na zozname invazívnych alebo dokonca plevelových rastlín (Kanada, USA, Austrália). Na druhej strane sa v iných krajinách na základe dopytu ľubovník pestuje a počet a rozloha ľubovníkových plantáží každý rok narastá. Na stanovište nie je ľubovník bodkovaný náročný, vyhovujú mu snečné stráne, medze, pastviny, paseky, a pod.

NIE JE BODKA AKO BODKA

Ľubovníka rastie po svete viac ako 400 druhov. Ľubovník bodkovaný, *Hypericum perforatum*, je trvalka. Má statnú, málo vetvenú, 30 až 60 cm vysokú stonku

s dvomi pozdĺžnymi líštami. Tie sú dôležitým rozlišovacím znakom – rovnako rozšírený ľubovník škvrnitý má líšty štyri. Menšie úzke listy sú väčšinou prísadnuté, s podvinutými okrajmi. Bodky na listoch, kvetoch a plodoch sú vlastne silicové žliazky. Sú ich dva druhy. Tie bezfarebné pripomínajú pri pohľade proti svetlu drobné diery – viď latinský názov *perforata* – obsahujú najmä esenciálne oleje a účinnú látku hyperforín. Tmavé žliazky skrývajú červenú účinnú látku hypericín. Počas leta kvitne ľubovník v neusporiadaných zväzkoch drobných zlatých kvetov. Plodom sú vajcovité kapsulky s množstvom (až 500) drobných semienok – z jednej rastliny tak môže byť až 35 tisíc semien s až 30-ročnou klíčovosťou. Ľubovník sa rozmnožuje aj nepohlavne – rozrastaním koreňov. To je stimulované spásaním alebo požiarimi.

LIEČI LEN JEDNA

Z 12 u nás rastúcich druhov je medicínsky využiteľný práve a len ľubovník bodkovaný. Za suchého počasia sa zbiera celá kvitnúca vňať (alebo len kvety), suší sa rýchlo v tieni (do 35°C) a skladuje v suchu – vlhkom hnedne. Obsahuje viac než 150 rôznych látok, z ktorých mnohé majú liečivé účinky. Farbivá, silice, flavonoidy, triesloviny, glykozidy, živice, organické kyseliny, betakarotén, vitamín C, atď.

PRÍRODNÉ ANTIDEPRESÍVUM

Potvrdené stáročiami užívanie a klinickými štúdiami má ľubovník najdôležitejšie využitie v liečbe nežiadúcich psychických stavov, ovplyvňujúcich potom negatívne aj naše telo. V žliazkach uskladnený hypericín a hyperforín majú totiž antidepressívne účinky s indikáciou pre ľahké až stredne ťažké depresie, úzkostné stavy, klimakterické a menštruačné

ťažkosti, hyperaktivitu, sociálne fobie, poruchy spánku, obsedantno-kompulzívne poruchy... Bylina sa odporúča aj na somatické prejavy psychickej nestability ako je atopický ekzém či opary, žalúdočné neurózy, búšenie srdca, nočné potenie, atď. Ako jedna z mála pomáha dokonca pri obrne a roztrúsenej skleróze. Ľubovník má aj významné protizápalové účinky – užíva sa pri zápaloch pečene, dvanástnika, pankreasu, žalúdka, čriev a močových ciest. Zvyšuje pevnosť ciev, čo využijeme pri vnútornom a vonkajšom krvácaní a hemoroidoch.

OBLUBA STÚPA

Ľubovníková kúra by mala trvať 2 až 6 týždňov. Nie sú síce preukázané významnejšie vedľajšie účinky, ale je vhodné dať si pár mesiacov prestávku. S lekárom by sa o jeho užívaní mali poradiť ľudia užívajúci lieky na cukrovku, riedenie krvi, HIV, imunosupresíva, antidepresíva, chemoterapeutiká, kardiotoniká, antiastmatiká a antikoncepciu, ktorých účinky môže ľubovník významne znížiť. V tehotenstve nie je zakázaný ani odporúčaný. Zato s často spomínanou fotosenzitivitou to nie je také horúce – treba až 50-násobnú terapeutickú dávku – a tú dostáva len pasúci sa dobytok. Ľudia ho užívajú vo forme odvaru, alkoholovej tinktúry, olejového extraktu, tabliet, homeopatických a kozmetických prípravkov – skúsiť môžete napríklad Ruticelit od Energy. V niektorých krajinách, napr. v Nemecku, prevyšuje predaj ľubovníkových preparátov v posledných rokoch mnohonásobne obchod s chemickými antidepressívami.

Užite si krásne, bezstarostné a zdravé leto so svätotrojanskou bylinkou.
Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK



Silná trojka na letné dni

CYTOVITAL

OCHRANA, REGENERÁCIA,
PODKLAD POD MAKE-UP

ARTRIN RENOVE

HYDRATÁCIA A VÝŽIVA NA NOC

VISAGE WATER

OSVIEŽUJÚCI A CHLADIVÝ EFEKT



Výrobca:
Energy Group a.s.
Jasovské 25
020 01 Púchov, ČR
Tel./fax: +420 288 853 853/8
info@energy.cz
www.energy.cz

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:

» 10.9.2019 o 16:00

Komunikačné zručnosti v praxi
(Jozef Černek)

» 24.9.2019 o 16:00

Celiakia I (MUDr. Renáta Gerová)



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:

» 4.9.2019 o 16:00

Srdce a cievy I. (MUDr. Július Šípoš)



» 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

BRATISLAVA – RUŽINOV



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

Otváracia doba:

Pondelok 8:30–18:00

Utorok 8:30–18:00

Streda 8:30–18:00

Štvrtok 8:30–18:00

Piatok 8:30–18:00

Sobota 9:00–12:00

Tel.: 025/556 1442



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:

» 5.9.2019 o 16:30

Srdce a cievy IV (MUDr. Július Šípoš)

» 26.9.2019 o 16:30

Vhodné kombinácie prípravkov
(Zuzana Krajčíková Mikulová)



BRATISLAVA

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

Otváracia doba:

JÚL a AUGUST – PONDELKY ZATVORENÉ

1.7., 29.7., 26.8. – OTVORENÉ

2.–10.7. DOVOLENKA

OTVORENÉ OD 11.7. 13.00–18.00 hod.

Mobil: 0905 635 804, 0918 616 308

Tel.: 025/556 6334

E-mail: jan.sido@energy.sk

Prednášky:

» 5.9.2019 o 16:30

Meridiány a dráhy
(Mgr. Miroslav Kostelník)

» 25.9.2019 o 16:30

Regenerácia v Pentagrame
(MUDr. Július Šípoš)



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 Kostelníkom

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



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:

» 26.9.2019 o 16:00 – Liečba a prevencia
rakoviny (Ing. Peter Tóth)



Prednášky:

- » 10.9.2019 o 17:00
Mikrobióm (Ing. Peter Tóth)

NITRA

Ing. Ľudmila Božíková
Sládkovičova 11, 94901 Nitra

Otváracia doba:

Pondelok 9:00–11:00, 13:30–16:30
Utorok 13:30–16:30
Streda 13:30–16:30
Štvrtok 13:30–16:30
Piatok 9:00–11:00

Mobil: 0902 908 982

E-mail: bozikova.diacom@gmail.com

Prednášky:

- » 23.9.2019 o 16:30
Regenerácia v Pentagrame –
koncentráty (MUDr. Július Šípoš)

POPRAJ

Ing. Sonja Mikolajová
Dostojevského 23, 05801 Popraj

Otváracia doba:

Pondelok 14:00–18:00
Utorok 14:00–18:00
Streda 14:00–18:00
Štvrtok 14:00–18:00



Mobil: 0905 730 242

E-mail: mikolajova@stonline.sk

Prednášky:

- » 11.9.2019 o 16:30
Regenerácia v Pentagrame –
koncentráty (MUDr. Július Šípoš)

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@realmail.sk

Prednášky:

- » 4.9.2019 o 17:00 Reflexné body a zóny
(Mgr. Miroslav Kostelník)
- » 25.9.2019 o 17:00
Celiakia I (MUDr. Renáta Gerová)

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: gitadrobna@centrum.sk

Prednášky:

- » 3.9.2019 o 15:00 Supertronic I.
(Zuzana Krajčíková Mikulová)

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:

- » 3.9.2019 o 16:00
Regenerácia v Pentagrame –
koncentráty (MUDr. Július Šípoš)



Takto označený Klub poskytuje
meranie prístrojom Supertronic.

Zoznam Konzultačných centier Energy k 1. 6. 2019

Mesto	Meno / Ulica / Otváracia doba	Mobil, Telefon
Peter Štrelinger	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

Súťažný kupón

meno:

priezvisko:

adresa:

mobil:

SÚŤAŽ O CENY

Do 6. septembra 2019 pošlite vyplnený kupón spolu s pokladničným dokladom na adresu Energy, spol. s r.o., Ul. Mládeže 43, 945 01 Komárno a budete zaradený/á do žrebovania o ceny:

- 1. CENA:** Sklenená fľaša Via s drahými kameňmi (ruženin, ametyst, krištál'), Cytovital XXL, Argan oil a Protektin deo
- 2.-3. CENA:** Nákupná taška Shopper Reisenstheil, Cytovital renove, Visage water, Argan oil a Protektin deo
- 4.-15. CENA:** Ruticelit renove, Visage rejuve, Visage water a Protektin deo

Ďalšie podrobnosti na www.energy.sk

DARČEK K NÁKUPU nad 33 €



PLÁTENÁ TAŠKA

Platí len pre registrovaných členov Klubu Energy. Akcia platí do vyčerpania zásob.

ZVÝHODNENÝ NÁKUP

JÚL/AUGUST 2019

LETO PLNÉ POKUŠENIA!



20% ZĽAVA

2 MYDLÁ V AKEJKOL'VEK KOMBINÁCII
2 AKÉKOL'VEK PRÍPRAVKY Z VLASOVEJ KOZMETIKY
2 KRÉMY 50 ml V AKEJKOL'VEK KOMBINÁCII

10% ZĽAVA

2 KRÉMY 250 ml V AKEJKOL'VEK KOMBINÁCII

SÚŤAŽ O CENY! Podrobnosti na www.energy.sk

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
2x krém 50 ml	18 €	22	4,60 €
2x krém 250 ml	66,60 €	82	7,40 €
2x mydlo z Pentagramu	6 €	7	1,60 €
mydlo z Pentagramu + mydlo Drags Imun/ mydlo Cytosan	6,80 €	8	1,70 €
2x mydlo Drags Imun/2x mydlo Cytosan/ mydlo Cytosan + mydlo Drags Imun	7,50 €	9	1,90 €
2x šampón z Pentagramu/balzam	12,90 €	16	3,30 €
Cytosan šampón + šampón z Pentagramu/ balzam	13,60 €	16	3,50 €
2x Cytosan šampón	14,40 €	17	3,60 €

Prvý dezodorant s dvojitým účinkom



ČISTOTA A SVIEŽOSŤ
PO CELÝ DEŇ

EXTRAKT PROTEKTIN
NA JEMNÚ DETOXIKÁCIU

ČISTO PRÍRODNÝ
A 100% EKOLOGICKÝ

