



vitae

september 2019

Skončili sa prázdniny,
nové začiatky zvládne
Korolen s Vitamarinom

Viete, že s priestorom
sa môžete dohovoriť?
Ovplyvníte tak svoj
život!



Prípravky mesiaca septembra

Čo nám sľubuje prvý jesenný mesiac? Okolo 12. by sme sa mohli na chvíľu vrátiť do leta a potom ešte raz, po krátkom, ale výraznom ochladení pred koncom druhej dekády – približne 23. Koniec mesiaca sa ale už o farebné babie leto veľmi neusiluje.

K tomu nás čaká začiatok školského roka a práca, ktorá sa nahromadila počas letných, leňošivých mesiacov, a to nám rozhodne nepridá na nálahe. Naštartovať sa nám pomôže dohromady **Korolen** a **Vitamarin**. Korolen dodá chuť a Vitamarin stabilitu, povedané slovami mojej babičky „sitzflajš“. Odporúčam túto dvojkombináciu jednak na úvod školského roka, keď sa potrebujeme dostať do obvyklých kolají, a potom na všetky obdobia, keď nás čaká množstvo práce a premýšľania. Pre daniarov je to napríklad marec a jún, pre vysokoškolákov koniec semestra. Uvažovať môžeme aj o oleji **Organic Sacha Inchi** – zlepšuje činnosť centrálného nervového systému, podporuje nápravu funkcií neurónov v mozgu a prenášanie nervových podnetov, pomáha pri demencii, depresii, strese, únave, nervovom a psychickom vyčerpaní, podráždenosti a nespavosti. Zlepšuje zdravotný stav pri Alzheimerovej chorobe a posilňuje aj srdce – pomáha udržať stály krvný tlak, znižuje riziko kardiovaskulárnych chorôb, predchádza arytmií. Ak potrebujeme „dobiť baterky“, postaviť sa na nohy nám pomôže **Annona**. Jej výrazné uprednostňovanie zdravého od škodlivého ju pasovalo dokonca na nepriateľa nádorových buniek. A keď sa dáme tak pekne dohromady vo vnútri, naša pleť by si zaslúžila jemné ošetrovanie **Caralotion**.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

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



Potešenie z úrody

OBSAH

Editorial	04
Epilepsia	06
Prevezmite zodpovednosť a robte si, čo chcete	09
Náš kamarát priestor	12
Nie je zemiak, ako zemiak	14
VET – zvýhodnený nákup	16
Ako sme na tom so sebaúctou?	17
IVVE – Moje najobľúbenejšie prípravky	22
Opuch – edém a zadržiavanie vody v tele	26
Vitamarin – zdroj vitamínu D	27
Ako sa účinne chrániť i brániť?	29
Zvýhodnený nákup – Korolen a Vitamarin	31





EDITORIAL

O ZBYTOČNOM STRACHU

Koncom septembra bude mať náš Ondro rok. Letí to o dosť rýchlejšie ako som čakal, tak už uvažujem, čo všetko by som chcel preniesť z môjho sveta do toho jeho. Myslím tým stanovačku či rybačku. Môj svet detstva bol totiž iný, ako je svet dnešných detí. Existujú rôzne knižky, dokonca aj všeobecne uznávané, ktoré tvrdia, že ten dnešný svet, tabletový, je nedobrý. Že chlapec, keby toľko času, koľko trávi na internete, venoval husliam, mal by ako dvadsaťšesťročný zmluvu s filharmóniou. Alebo ak by toľko brigádovali, mali by po vysokej vlastný byt. Áno, matematika nepustí, ale v našom detstve sme tablety a internet nemali. Veľa mojich vrstovníkov nemá podpísanú zmluvu s filharmóniou

a väčšinou máme byty či domy na hypotéku. Navyše, ak sa obzriete späť, zistíte, že aj pred sto či tristo rokmi sa ľuďom zdalo, že práve to ich detstvo bolo to posledne šťastné a to, čo prišlo potom... No, škoda hovoriť. Ja ale nie som úplný odporca nových technológií. Čo mi prekáža viac, je instantný strach. Počuli ste už o bielej dodávke, ktorá unáša deti? Takou istou dodávkou nás strašili na základnej škole. Teraz sa v pravidelných intervaloch objavuje na internete či v správach. Rovnako ako „zabijácke“ zubné pasty a ich označenie na konci tuby alebo práškovanie populácie lietadlami, žiletky na šmyklávkach a ihly v sedačkách autobusov. Desiatky a stovky takýchto „zaručene pravdivých“ príbehov sa cyklicky točia v rôznych podobách už niekoľko generácií. Sú dokonca už aj predmetom ľudových povestí v učebniciach národopisu (etnológie). Problém je, že kedysi boli súčasťou zábavy v ľudovom rozprávaní a každému súdnemu človeku bolo jasné, že ide o rozprávku vsadenú do reality. Odtiaľ sa ale vďaka internetu dostali do iného priestoru. Do bulváru, ktorému je jedno, či to, čo píše, je pravdivé alebo nie. To nie je dôležité, dôležité je len to, či sa to predáva. Veď zajtra to už platiť nebude. A v tom je problém. Múdry človek je totiž vždy plný pochybností a zvažuje, čo ďalej šíriť a čo nie, ale ten hlúpejší je plný

slov - a tak šíri. Po novom - zdieľa. A je mu jedno, či pravdu alebo len instantný strach. A potom sa mamičky boja. Boja sa svoje dieťa pustiť samé do školy, aj keď má dieťa trinásť a škola je na vedľajšej ulici. Boja sa, keď sa má dieťa ísť hrať von, keď sa má stretnúť s inými deťmi. Veď - čo keď dodávka? Čo keď ihly? Vyčítame dnešným deťom a rodičom, že sa nehrajú vonku, že len sedia za tabletom a... Ale povedzme si úprimne: ak sa na chvíľku vžijeme do mamičky, ktorá si pozrela správy, prečítala si najnovšie informácie na internete a sociálnych sieťach, asi musíme súhlasiť s tým, že radšej tomu dieťaťu ten tablet podá, ako ho pustí von do toho sveta.

Len tak mimochodom, viete o tom, že podľa štatistik je úroveň kriminality o 70% nižšia ako v osemdesiatych rokoch minulého storočia? Šok, že? Toto médiá ani nespomenú, lebo to nie je v duchu instantného strachu - a ten predáva. Keď nášmu Dramatákovi hrozil zánik kvôli neoprávnenej pokute, hovorili o tom všetky médiá na Slovensku. Tento rok oslavujeme pätnásť rokov existencie a rozhodli sme sa neoslavovať, ale všetky peniaze investovať do výsadby stromov, aby sme niečo ozajstné zanechali pre budúce generácie. Hádajte, koľko médií o tom prinieslo správu?

Ondra asi vezmem na stanovačku. Azda nás neunesú.

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.



Nevyšliapanou cestou

Do hustých krovín neznáma sa väčšinou nikomu nechce ísť, a predsa tam čaká potenciál skokového vývoja. V tých končinách, kam ešte nikto nezavítal, tam, kam ešte nikto cestu nevyšliapal, sa tam skrývajú netušené možnosti. Keby sme sa nepostavili na zadné, možno by sme stále chodili po štyroch zlatou strednou cestou. Potreba vývoja nás láka preskúmať nepreskúmané. Ale väčšinou sa neznámeho bojíme.

HIC SUNT LEONES

Označenie nepreskúmaných území ako „tu sú draci“ alebo „tu sú levy“ dáva tušiť, že naše podvedomie nás od nepreskúmaného trochu odrádza, ale zároveň priťahuje. Chceli by sme vedieť, čo sa pod rúškom tajomného neznáma skrýva, a fandíme všetkým, ktorí sa tam vydávajú. To sú ľudia, ktorí sa v našich očiach stávajú hrdinami. Hrdina sa pobiť s drakmi aj tigrami a posunie hranicu našich možností.

PREBUŽTE HRDINU V SEBE

Koncentrát prvků Oheň, **Korolen**, je ideálnou výbavou takéhoto hrdinu. Zvýši našu motiváciu preskúmať také končiny, kam by sa nám za normálnych okolností nechcelo ísť. Posilní našu túžbu dozvedieť sa viac. Korolen celkovo podporuje mozgovú činnosť a zlepšuje funkčnosť nervovej sústavy, harmonizuje psychiku a osvetľuje cestu do neznáma. Hrdina ale potrebuje aj kvalitné

zásoby, a tými je esenciálnymi kyselinami nabitý **Vitamarin**. Vysoko nenasýtené mastné kyseliny EPA a DHA sú základnými stavebnými kameňmi obalov nervových vlákien. Obaly nervov a ich kvalitná myelinizácia súvisia s vedením vzruchov. Vďaka tomu dokážeme pohotovo reagovať.

PREŠLIAPTE NOVÚ CESTU

Pre ochotu vydať sa novou cestou treba mať dobré spojenie medzi ľavou a pravou mozgovou hemisférou. Prepájanie racionálneho s intuitívnym, idey s praxou a myšlienky s činom je zásadné. Jednu takú nevyšliapanú cestu možno máte práve teraz priamo po ruke. Skúste si spliesť prsty. Urobíte to vždy rovnakým spôsobom. Teraz si prepleťte prsty tým druhým jediným možným spôsobom. Je to nezvyklé, že? Vo vašom mozgu nie je táto synaptická cesta ešte vybehaná. Sústavným opakovaním vám ale tento spôsob bude čím ďalej, tým známejší. Na začiatku to však trochu štekli. To asi ako sa vytvárajú nové spojenia medzi neurónmi.

KOMBINÁCIA NIELEN PRE HRDINOV

Korolen s Vitamarinom poslúžia dobre študentom, ktorí sa potrebujú naučiť a zafixovať aspoň na čas nové informácie. Pomôže starým ľuďom žiť plnohodnotnejší život. Správna kombinácia je to aj pre hyperaktívne deti a depresívne povahy. Meč Korolen a zbroj Vitamarinu budú na úžitok každému, kto chce mať čistú hlavu, pohodu, pokoj a túžbu dozvedieť sa nové. Staňme sa hrdinami svojho života.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

MALI BY STE VEDIEŤ

KOROLEN

- » zlepšuje zásobovanie mozgu kyslíkom, zlepšuje pamäť a koncentráciu, je vhodný pri Alzheimerovej chorobe, stareckej senilite, epilepsii, autizme a roztrúsenej skleróze
- » u detí s ľahkou mozgovou dysfunkciou (LMD) a predčasne narodených detí prispieva k dozrievaniu mozgu a jeho funkcií
- » harmonizuje hormonálny systém (najmä hypofýzu, epifýzu a týmus)
- » pomáha proti stresu, prepracovaniu, únave, proti neurotickým poruchám, nespavosti, depresii a úzkosti
- » komplexne posilňuje a tonizuje organizmus a spomaľuje starnutie
- » predchádza vzniku kardiovaskulárnych chorôb, upravuje krvný tlak, znižuje hladinu cholesterolu v krvi
- » zlepšuje prekrvenie končatín, stav kŕčových žíl a hemoroidov, zvyšuje elasticnosť ciev a kapilár
- » podporuje imunitu a tvorbu krvných buniek v kostnej dreni (anémia)

VITAMARIN

- » zmierňuje oslabenú pamäť, nesústredenosť, poruchy mozgových funkcií
- » používa sa pri stavoch úzkosti a depresívnych stavoch, pri schizofrénii, bipolárnej poruche, hraničnej poruche osobnosti, ADHD, Parkinsonovej chorobe a senilite
- » je vhodný ako prevencia a doplnok liečby kardiovaskulárnych chorôb (infarkt, mozgová príhoda, arytmia, artérioskleróza, vysoký krvný tlak)
- » posilňuje imunitný systém
- » upravuje metabolizmus tukov, vhodný pri diabetes

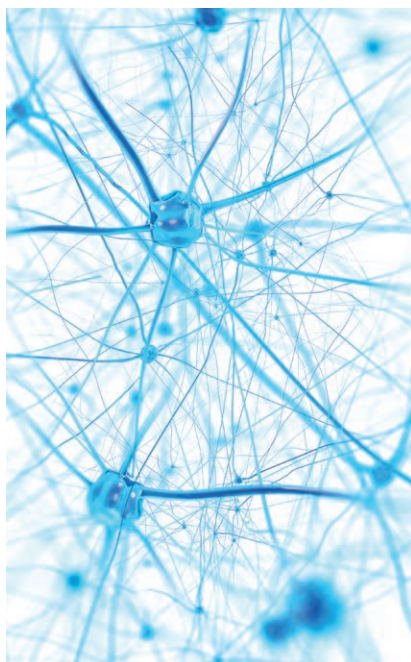
Epilepsia

Epilepsia, ktorú ľudovo nazývame padúcnica, alebo aj svätá či božská choroba, je ochorenie mozgu spôsobené abnormálnymi výbojmi mozgových neurónov (nervových buniek). Prejavuje sa opakovanými náhlými poruchami vedomia a záchvatmi kŕčov kostrového svalstva.

Rozlišujeme tzv. generalizované alebo veľké záchvaty „grand mal“ a parciálne alebo malé záchvaty „petit mal“. Pri veľkých záchvatoch človek obyčajne stratí vedomie, padá v kŕčoch na zem a svalové záškľby mykajú celým telom (tonickoklonické kŕče), býva pohryzený jazyk, zatreté zuby, chrčivé dýchanie, modrasté pery, pomočenie. Malé záchvaty sú menej nápadné, často ide len o mierne svalové záškľby napríklad na jednej končatine, navonok nemusia byť ani pozorovateľné. Alebo sa prejavia krátkodobou poruchou vedomia, tzv. neprítomným pohľadom, nevnímaním okolia, atď. Odborná neurologická klasifikácia epileptických záchvatov je oveľa sofistikovanejšia a podrobnejšia.

SPÚŠŤACIE FAKTORY

Epilepsia môže mať príčinu neznámu – tzv. **idiopatická epilepsia**, keď sa nezistí zjavné organické poškodenie mozgu. Takáto lézia (poškodenie) mozgu môže byť iba na mikroskopickej úrovni, t.j. neodkryje ju ani bežné vyšetrenie CT či MR. Základom lézie býva vrodená anomália neurónov. Idiopatická forma epilepsie sa vyskytuje



predovšetkým u detí a mladých dospelých, spravidla do veku 25 rokov.

U celkom malých detí, t.j. do 2–3 rokov veku, môže byť príčinou vzniku epilepsie poškodenie mozgu počas pôrodu. Najmä pri komplikovanom, napr. kliešťovom pôrode, kde následne vzniknutá jazva na mozgovej kôre býva zdrojom patologických výbojov. V tomto prípade je pôvod zrejmý, preto hovoríme o **epilepsii symptomatickej**.

Rovnako aj u dospelých a starších osôb dominujú ako príčina úrazy mozgu, prípadne nádory. Samotný epileptický záchvat môže vyvolať (spustiť) množstvo príčin: napríklad vysoká horúčka pri bežnom infekčnom ochorení, ochorenie mozgu (zápaly), metabolické poruchy (napríklad cukrovka s hypoglykémiou po navodenej liečbe alebo porušení životosprávy), alkohol, drogy, otrava oxidom uhoľnatým, porucha prekrvenia a okysličenia mozgu pri cievnej mozgovej príhode (ischémia, krvácanie), závažné srdcové arytmie. Z vonkajších vplyvov je to napríklad intenzívny zvuk alebo blikajúce svetlo. Záchvaty, ktorých príčinou je trvalé poškodenie mozgových štruktúr, sa obyčajne opakujú roky, niekedy celý život. Ochorenie si vyžaduje pravidelné neurologické sledovanie, odbornú liečbu a prevenciu vzniku záchvatov, a to aj úpravou životosprávy.

LIEČBOU JE PREVENCIA

Pretože väčšina epileptikov nemá v obdobiach medzi záchvatmi žiadne

ťažkosti, je cieľom prevencie a liečby **záchvatom predchádzať**. Používajú sa tzv. antiepileptiká, ktorých indikácia a dávkovanie sú v kompetencii neurológa. Hlavnou preventívnou zásadou je nepožívanie alkoholických nápojov, ktoré sú pri tomto ochorení absolútne zakázané. Inak epileptik môže viesť normálny spoločenský život s primeranými pohybovými aktivitami. Odporúča sa nerobiť také športy a práce, kde je zvýšené riziko úrazu pri záchvate, napríklad pád z výšky, poranenie pracovnými nástrojmi, a pod. V prípade veľkého záchvatu s bezvedomím a kŕčmi treba zabrániť poraneniu postihnutého, dať ho do stabilizovanej polohy na boku, uvoľniť odev okolo krku, podložiť hlavu, aby sa predišlo aspirácii a privolať záchranku. Z hľadiska zásad všeobecnej prevencie je pre mozog dôležité zaistiť pravidelný prísun živín, energie, kyslíka, glukózy, minerálov a samozrejme dostatok odpočinku na regeneráciu v pravidelnom rytme. Zdrojom energie pre mozgové tkanivo je najmä glukóza a kyslík, ktoré sa k nemu dostávajú prostredníctvom okysličenej krvi cestou siete artérií a kapilár. Aby bol prietok krvi cez cievy dostatočný, treba ich udržať v dobrej kondícii, s hladkým endotelom (výstelkou bez ateromatóznych nánosov a trombov), aby mali dobrú elasticosť a dostatočný prievit. Iba tak dokážu plne pokryť vysoké nároky mozgu na krvné zásobovanie. Preto je dôležité z hľadiska prevencie vyvarovať sa všetkým škodlivín, ktoré

škodí centrálnemu nervovému systému a neurónom: fajčenie, alkohol, drogy, stimulujúce, tzv. energetické nápoje namiesto žiadúceho odpočinku a relaxu. Nesmú sa zanedbať ani prípadné chronické ochorenia ako metabolické poruchy, poruchy funkcie štítnej žľazy a prítomnosť teliesok, cukrovka, obezita, anémia, vysoký krvný tlak, arytmia, poruchy lipidov, a pod. Je dôležité mať ich pod dlhodobou kontrolou, t.j. dobre kompenzované (vyrovnané), liečbou stabilizované.

Mozgu prospieva pravidelný výdatný spánok, relax a pobyt v čistom prostredí prírody s dostatkom kyslíka a vhodných pohybových aktivít. Prospešná je zdravá strava s dostatkom zeleniny, ovocia, prirodzených glycidov, vitamínov, minerálov, vlákniny.

VÝŽIVOVÉ DOPLNKY ENERGY

Základom je bylinný koncentrát **Korolen**, ktorý harmonizuje centrálny nervový systém a kardiovaskulárny systém, účinne pomáha pri detoxikácii organizmu. Pomáha zlepšovať oxygénáciu, prekrvenie a funkcie najdôležitejších orgánov, t.j. mozgu a srdca.

Podpora výkonnosti centrálného nervového systému prospieva aj **Stimarel**, ktorý pôsobí viac na oblasť psychiky, je doslova „vyrovnávačom nálady“.

Zároveň pomáha organizmu prispôbiť

sa zmenám prostredia, odolávať stresu, zlepšovať pamäť a funkcie zmyslových orgánov, zraku a sluchu.

Osvedčeným prípravkom v pomoci centrálnemu nervovému systému je trojzložkový **Celitin**. Prospešný je pre výživu nervových vlákien a obalov vďaka obsahu lecitínu, výťažok z ginkga dvojzlúčného prospieva rozšíreniu a čisteniu tepien, čím zlepšuje prekrvenie mozgového tkaniva, pamäť a sústredenie. Nedávno bol Celitin doplnený o Gotu kola, ktorá sa tiež podieľa na podpore výživy mozgových buniek – má tzv. nootropný efekt. Okrem toho pomáha Celitin zlepšovať metabolizmus tukov.

Vitamarin má tiež pozitívny vplyv na fungovanie mozgu a zlepšenie pamäti. Pretože obsahuje omega-3 nenasýtené mastné kyseliny, pomáha odbúravať cholesterol a tuky uložené v cievach, čím zlepšuje ich priechodnosť a elasticitu. Účinky Vitamarinu a Celitinu sú synergické, navzájom sa podporujú.

Z ostatných prípravkov Energy je **Fytomineral** tým prípravkom, ktorý obsahuje prospešné minerály a stopové prvky v koloidnej, t.j. ideálne vstrebateľnej forme. Minerály sú dôležité z hľadiska správneho prenosu nervových impulzov (vzruchov) nervovými vláknami, ako aj pre stabilizáciu bunkových membrán a početné biochemické deje v organizme.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

PREČÍTALI SME ZA VÁS

Epileptik bojuje svojimi záchvatmi proti okoliu. Tí, ktorým dnes sťažuje život a pripravuje horúce chvíle, ho sami kedysi možno zavrhovali a trápili. Vyrovnanie ľudských chýb a vzťahov medzi konkrétnymi jedincami sa často dosahuje spôsobom, ktorý je pre väčšinu z nás nepochopiteľný. Nie je dôležité vedieť o tom, ako skôr si k chorému s epilepsiou vždy, všade, v reči aj myšlienkach zachovať lásku a úctu.

V terminológii prvkov pokoja symbolizuje horčík. O čo viac pokoja poskytnete postihnutému láskou, prejavenu činmi a myšlienkami, o to menej horčíka v tabletách bude potrebovať alebo o to väčší účinok bude mať rovnaké množstvo horčíka než v prípade, že okolo epileptika bude vládnuť chaos, strach, rodinné rozbroje a roztržky, napríklad kvôli nemu. Cesta lásky pomáha epilepsiou postihnutému človeku, aj vám samým.

Co nám tělo říká aneb
Po stopách nemocí,
MIROSLAV HRABICA



Zmrzlinové leto alebo zelené potraviny v praxi

Prázdninová prevádzka v Materskej škole v Dolnej Stredě sa obmedzuje na júlové týždne. Tieto letné dni sú určené na hry detí na čerstvom vzduchu v prírode, na dvore, v piesku. Na ochladzovanie si vyrábame zmrzlinu. Jahodovú s pridaním **ORGANIC BETA** už poznáme, tú sme ochutnávali minulé leto, teraz sme si pripravili malinovú s tvarohom a práškom **ORGANIC ACAI**. Deti samostatne miešali prísady, naplnili „kopčekové formičky“ a po zmrazení konzumovali zo zmrzlinových kornútikov. Týmto spôsobom sa už od útleho veku oboznamujú, ako si pripravia pochúťky z dostupných surovín. Deti sú vedené k preferovaniu konzumácie predovšetkým z lokálnych zdrojov, v čo najprirodzenejšej forme. V záhrade pestujem aj menej známe plody, ako sú arónia, či muchovník, ktoré sterilizujem a kandizujem na ďalšie kulinárske využitie aj v škôlke. Do ovocných zmesí pridávam **ORGANIC MATCHA** s lístkami mäty „na zeleno“ alebo k marhuľovému pyré **ORGANIC SEA BERRY** „na oranžovo“. Vitamínové bomby chutia začerstva alebo zmrazené so smotanou a medom. Pre niektorých jedincov je toto chutnejšia cesta, ako užívať zelené potraviny, ktoré zmiešané s nápojom nepreferujú. Využitie **ZELENÝCH POTRAVIN ENERGY** je pútavejšie v zmrzlinách, raw-koláčikoch, v letných polievkach s kúskami ovocia. Potešia v ranných obilninových kašiach i vo večerných proteínových nápojoch, a to všetko s pocitom, že



sme telu dodali zdroj vitamínov, minerálov, enzýmov a ďalších látok dôležitých pre náš organizmus.

JANA KUDLAČOVÁ, riaditeľka MŠ





Prevezmite zodpovednosť a robte si, čo chcete

Jednoduchšie sa to azda ani nedá napísať. Týmto článkom by som chcela odpovedať na stovky a tisícky otázok naraz: „Ako to mám brať, koľko kvapiek a kedy presne?“ Často sme bezradní, zodpovednosť za svoje životy odovzdávame ostatným a ideálne je, keď nám niekto povie, čo máme robiť, pretože sami si poradiť nevieme. Úplne vidím, ako taký človek zomiera hladom nad plným tanierom, pretože nemá príbor.

Podľa môjho názoru, za túto našu bezradnosť môže systém povinnej školskej dochádzky. Nemôžeme si robiť, čo chceme, musíme počúvať často nezmyselné nariadenia a keď sa konečne vymaníme zo spárov toho monštra, zistíme, že nás nikto nenaučil dôverovať svojmu vnútornému pocitu ani načúvať svojej intuícii. Intuícia je napokon jedna z mnohých tém, o ktorých sa v škole nič nedozviete.

Monštrum má oprávnený strach, že by ste mohli začať tušiť, ako sa veci naozaj majú, čo samozrejme nie je v záujme systému. Ten potrebuje poslušných občanov, ktorí urobia, čo sa im povie, a voličov, ktorí nič nerozporujú. Nedôveruje sa nám, že by sme sa sami mohli rozhodnúť správne, a preto máme zákony, nariadenia a smernice. V kútiku duše dúfam, že sa to celé zrúti a slobodná vôľa bude reštituovaná. Slobodná vôľa totiž nie je žiadna z reťaze utrhnutá anarchia, je to načúvanie hlasu vnútorných vedomostí, ktoré sú v kontakte s vedomím jednoty a vzájomnej prepojenosti. Dôverovať svojmu hlasu a konať podľa svojho najlepšieho vedomia ale vyžaduje zodpovednosť.

PESTUJME CITLIVOSŤ

Ak sa chceme spoľahnúť sami na seba, potrebujeme mať vypestovaný určitý typ citlivosti. Prekážkou pri tomto vnímaní sú naše slabosti, pohodlnosť a nevedomé vzorce. V mene citlivosti musíme zvíťaziť sami nad sebou a zbaviť sa všetkého, čo nepotrebujeme. Striedmy, v zásade obyčajný život, je

predpokladom na tréning citlivosti, ktorá dokáže vycítiť, čo kedy treba. Keď sa stiahneme bližšie k prírode, porozumieme lepšie aj sami sebe. Keď budeme piť len vodu, jeť jednoduché jedlá a to iba, keď máme hlad, naše telo obdivuhodne rýchlo zareaguje na odľahčené obvody väčšej citlivosti. Keď prestaneme sladiť, tak nám potom pripadá všetko až priveľmi sladké. No áno, ale ak takú citlivosť už máme, tak sa nepýtame koľko, kedy a čoho - pretože to skrátka vieme najlepšie sami.

ODVAHA ROZHODOVAŤ

Nebojme sa vziať zodpovednosť do svojich rúk, dôverovať nenáhodám, ktoré nám v pravú chvíľu privedú do života tú pravú výzvu, verme, že sme vybavení dosť dobre na to, aby sme spoznali, čo nám kedy urobí dobre. Rozhodovať sa sám/sama za seba je luxus, ktorý si musíme dovoliť, pretože valná väčšina ostatných okolností je daných. Rozhodujme sa preto sami za seba a budme vďační, keď máme na výber.

INTUITÍVNA HARMONIZÁCIA

S prípravkami Energy je to o to jednoduchšie, že sú bioinformačné. Do nášho podvedomia búsia informácie, ktoré si možno vedome neuvedomujeme, ale prijímame ich. Nie je zložitá predstaviť si, že naše podvedomie si medzi vibráciami vyberá tie, ktoré s ním momentálne najlepšie rezonujú. Ak užívame liečivé prípravky podľa určitého poriadku (napr. 3x denne 3 kvapky), nalaďujeme telo, čo presne má robiť. Ale ak sa naopak necháme viesť potrebami nášho tela, siahneme po prípravku kedykoľvek se nám zachce. Koncentráty Energy je preto možné užívať intuitívne rovnako ako všetko ostatné. V pokoji si sadnite, vydýchnite a dajte úlohu svojmu podvedomiu, aby vám vybralo to najlepšie. Podvedomie je ako pes. Keď ho cvičíte, verne vám pomáha, keď ho necvičíte, slúžite vy jemu. Tak cvičte svoje podvedomie a najmä... Verte si.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

Nákupy a stres

Kto si ešte pamätá oné časy, isto mi dá zapravdu, že ísť na nákup znamenalo vybrať sa zadovážiť do domácnosti všetko potrebné. Ako sa hovorí v jednej vtipnej reklame: „Nakúpili sme všetko, čo sme mali?“ „Nie! Iba to, čo sme nemali!“

V mliekarni, teda obchode s mliekom, mi pani v bielom čepčeku načerpala z veľkej kanvy do dvojlitrovej kanvičky liter a pol ozajstného kravského mlieka a z police dala v celofáne zabalenú odrezanú polovicu masla. V neďalekej pekární, ktorá bola spojená s obchodom, som zo štyroch ponúkaných druhov chleba - čierneho, bieleho, zemiakového a výrazkového - kúpil polovicu posledného menovaného, pričom ho pani predavačka predo mnou rozkrojila na dve úplne rovnaké polovice (v tom bola majsterkou). S napoly prázdnu sieťovkou – „saťorom“ – som, poskakujúc z nohy na nohu, došiel domov. Ani po niekoľkých dňoch sa z nákupu nič nevyhodilo.

Zo staršieho chleba (zaujímavé, že neplesnivil) robievala mama na platni sporáka hrančeny chlieb. Najradšej som mal taký cesnakový, až ma pálili celé ústa. Natrela ho štipkou masla a zapíjali sme ho dovtedy skysnutým mliekom. Prípadné odrobinky, čo nedajbože zostali, boli pre hydinu a zajačikov.

Ani iných dobrôt nebolo priveľa, zato sme ich zaslúžene a bezo zbytku skonzumovali. My deti, vyhľadované neustálym pohybom (nemali sme počítače, laptopy, ajpody a iné brzdné prostriedky), rodičia prácou, ktorej bolo okolo domu vždy nadostač. Chutilo nám možno aj preto, že jedlo bolo pripravované s láskou a spoločná večera nebola rušená žiadnymi správami či „zábavnými“ programami v televízii (prvý televízor značky Pallas kúpili naši až v šesťdesiatom piatom). A poviem pravdu, boli sme spokojní aj s tým málom. (Doteraz mám pocit páchaného hriechu, ak mám vyhodiť do kontajnera akúkoľvek pokazenú či nedojedenú potravu.)

MENEJ BÝVA VIAC

Od oných čias uplynulo nejakých päťdesiat, šesťdesiat rokov a situácia sa radikálne zmenila. Len ktovie, či k lepšiemu?

Hodnotové postoje nadobudli opačné smerovanie. Je nám nahovárané, že čím máme širšiu ponuku a viac možností, tým sme šťastnejší. Konto v banke musí byť čo najtučnejšie, auto čo najexkluzívnejšie, bývanie čo najväčšie, dovolenka v čo najpríťažlivejších destináciách. Prispôbili sme sa kvantitatívnemu pohľadu pakultúry „neobmedzených možností.“ Viac však býva málokedy skutočne viac.

Pri vstupe do super- a hypermarketov dnes každého ohúri obrovské kvantum a rozmanitosť tovarov. Množstvo druhov mlieka, od supertrvanlivých až po také, čo vydržia čerstvé „len“ niekoľko mesiacov, nízkoúčinných, polotučných aj plnotučných, masiel „do bludu“ od rôznych dodávateľov, desiatky druhov chleba. Regály sú plné mrazených, sušených výrobkov, ale aj superlacnej, superčerstvej zeleniny (aj v zime dovážanej z prechemizovaných



skleníkov Talianska, Španielska, Číny...), stoviek druhov vína a desiatok druhov syra.

ROBÍ NÁS TENTO PREBYTOK ŠŤASTNEJŠÍMI? SOTVA.

Do „veľkolepých katedrál“ vecí chodievam málokedy. Vždy som cítil, že vo mne počas pobytu na „trhoch márnosti“ rastie napätie a stres. Z toho, či som kúpil kvalitný tovar s čo najnižším možným obsahom éčiek, či bude kúpený syr skutočne tým, na ktorý som mal chuť, či som zo stoviek ponúkaných vín vybral to, ktoré uspokojí chuťové bunky očakávaných hostí. Alternatívy výberu ma okrádali o čas i energiu. Zároveň ma tovar, pre ktorý som sa rozhodol, obral o možnosti vybrať iný z množstva ponúkaných. Radosť z nakupovania pohltila neistota vhodnosti výberu. Tieto nepríjemné stavy ma dovedli k tomu, že som veľké nákupné strediská prestal navštevovať alebo tam idem len v ozaj krajných prípadoch. Počas rozhovorov so známymi som sa dozvedel, že nie som vo svojich pocitoch

osamotený. Jeden z priateľov, vášnivý rybár, sa mi pošťazoval: „Kúpil som si navijak, taký, čo robí skoro všetko za mňa a rybačka s ním by mala byť prechádzka rajskou záhradou. Týždeň nato sa mi dostal do rúk katalóg, v ktorom bol iný ponúkaný o čosi lepší, a predstav si, za takmer polovičnú cenu. Išiel ma šľak trafiť!“ Podobné situácie sa odohrávajú pri výbere vhodnej životnej poisťovne, banky s čo najnižšími poplatkami, a podobne.

RELAXUJME PRI NAKUPOVANÍ

Za oných čias sme sa s takýmito situáciami nestretávali. Psychológ Barry Schwartz na otázku: „Prečo bolo voľakedy všetko lepšie?“ dáva jednoznačnú odpoveď: „Lebo voľakedy bolo všetko horšie.“ V nedokonalom svete sa dalo tešiť z toho, že raz bude lepšie. Blahobyť, ani obrovský výber z nás však neurobili šťastnejších ľudí, len vystresovali celú generáciu, ba obrali nás aj o množstvo času. O tom však niekedy inokedy. Vráťme sa však k môjmu vzťahu k superobchodom.

Nakoniec som sa naučil, ako zvládať stres. Urobím základný nákup potrebných komodít a potom sa prechádzam medzi regálmi ako po „lodi bláznov“, galérii zbytočností. Hodnotím ich výzor, dizajn etikiet a vytešujem sa z pestrofarebnosti vystavovaných „nezmyslov“. Na spomínané rušivé fenomény ponúka firma Energy viacerých pomocníkov. **Korolen** rozospieva znechuteniami zráňanú dušu, **Regalen** pomôže vyrovnať sa s hnevom z nemohúcnosti, **Gynex** uzemní a zredukuje škálu mnohosti požiadaviek a potrieb. Už sa však teším na ďalšieho odborného asistenta, ktorý práve klope na dvere. Do nášho „enerdžistického sveta“ vstupuje tak veľmi potrebný **Relaxin**. Nezabudnime si ho dať, keď budeme nútení vkročiť do situácií, keď nás z normálu môže vykoľajit' napríklad spomínaná stresujúca mnohorakosť ponúk. Rozhodne si ho nezabudnem dať pred najbližšou návštevou hypermarketu. Pre istotu!

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK



Náš kamarát priestor

„Dávno, už je to dávno...“ – mala by som začať úvodnými slovami z Babičky Boženy Němcovej. Viac ako päťdesiat rokov sa venujem čínskym umeniam a posledných dvadsaťdva rokov sa ich usilujem preložiť do zrozumiteľnej reči v knihách Cesta bieleho jeřába. Prvý diel

sa venuje kozmologickým základom, druhý životným obdobiam človeka, životu pred narodením a po smrti, a tretí diel poznaniu času a práce s ním. Zatiaľ posledná, štvrtá kniha, pojednáva o našom veľmi blízkom priateľovi – priestore.

Pochopiť priestor je rovnako dôležité ako poznať svojho partnera. Rozumieť grimasám na tvári, pohybom rúk, mimoslovným náznakom – konverzácia bez slov sa pre nás po čase stane častokrát dôležitejšia než pár slov, ktoré si dokážeme narýchlo vymeniť.

A to isté platí o priestore. Vstup do domu alebo bytu môže spôsobovať napríklad vleklé problémy s úradmi či so susedmi, rôzne tvary, materiály, farby môžu iniciovať zmenu k dobrému – ale bohužiaľ aj k zlému.

PRIESTOR S NAMI HOVORÍ

Keď porozumieme energiám, ktoré nám prináša rovná cesta, ohyb rieky a smer jej toku, tvar stromov, pomer počtu okien a dverí, skrátka keď sa naučíme všímať si svoje okolie, pochopíme nielen dôvod mnohých našich ťažkostí a problémov, ale napríklad aj prečo sa nemôžeme zbaviť bolesti hlavy, nespavosti, ženských ťažkostí, a pod. A čo je pre nás obzvlášť dôležité, priestor ako veškerenstvo nášho sveta môžeme rozdeliť na päť prvkov, takže pomocou koncentrátov Energy si dokážeme poradiť s jeho disharmóniou. Choroby vyvolané priestorom sú pre nás stále ešte veľkou neznámou. Dokážeme pochopiť, že vo vlhkých a horúcich trópoch nás očakávajú iné choroby než na chladnom a suchom severe. Horšie si už ale predstavíme choroby spôsobené napríklad stiesneným príbytkom. Netušíme, že na nás pôsobí aj to, či je náš dom vo svahu, na kopci na samote či v centre mesta.

Sme zvyknutí a pre nás je logické, že pretvárame priestor na obraz človeka. Lenže sú situácie, keď to skrátka nejde. Pre mnohé rodiny napríklad nie je možné opustiť tmavý byt, kde bojujú s vlhkom. A tu nastupuje druhá úloha: poznanie priestoru. Nekrášliť priestor pre človeka, ale upraviť človeka pre jeho životný priestor. Teda – ak vieme, že náš dom v nás vyvoláva disharmóniu a my ho nemôžeme opustiť, využijeme možnosti doplnenia človeka o prvok, ktorý priestoru chýba. Preložené do slovenčiny – mám dom, ktorý mi nie celkom vyhovuje, ale nemám peniaze na kúpu domu iného. Urobím všetko preto, aby som dom vylepšila a zvyšok venujem na vylepšenie seba pre tento priestor. Pre vašu predstavu – stanovenie diagnózy v čínskej medicíne sa deje pomocou metódy Desiatich otázok. Odpovede na ne nám ukážu, či problémy chorého spočívajú v čase, vo vzťahoch či priestore. Terapia je potom, samozrejme, odlišná. Ak zistíme nezrovnalosti s časovými energetickými cyklami, môžeme na ne do budúcnosti pacienta pripraviť, upozorniť ho na problematiku období. Ak je chyba vo vzťahoch, usilujeme sa naviesť pacienta na ich riešenie. V prípade priestoru vychádzame najprv z úpravy priestoru. Ak to nestačí, musí nastať

skutočná terapia – teda „úprava“ človeka. Tá spočíva v doplnení nedostatku či zmenšení nadbytku jedného z piatich prvkov – Dreva, Ohňa, Zeme, Kovu a Vody. A prípravky Pentagramu® Energy sa môžu stať práve tým, čo nám pomôže zladiť sa s našim priestorom, doplniť človeka tam, kde už priestor nestačí.

Drevo

Najklasickejším príkladom chyby priestoru v prvku Drevo je prievan, a to skutočný, spôsobený nedoliehaním okien a dverí, ale aj napríklad nechránený dom na kopci či byt na vyššom poschodí. Na siedmom poschodí a pri poriadnej víchrici máte pocit, že dom sa vo vetre priam ohýba. Obyvatelia týchto priestorov si zvyknú a vôbec si nemusia uvedomiť, že najmä v období Dreva – na jar – u nich môže nastať zhrubnutie Dreva a následné problémy s dýchacími cestami, reumatickými či inými sťahovavými bolesťami, zlým trávením, ťažkosťami s očami, šlachami a v najhoršom prípade s pečeňou. Terapia spočíva v podávaní **Regalenu** v období jari, prevencia v podávaní Regalenu v období zimy.

Oheň

Čo si môžeme priať viac než krásny slnečný byt v podkroví? Ale horúčava sa z tohto priestoru dostáva podstatne horšie než chlad, a svetlo sa k nám tiež môže správať veľmi macošsky. Presvetlený priestor nám odoberá vôľu, schopnosť systematickosti, môže u nás nastať žalúdočná neuróza až gastritída (zápal žalúdka), väčšia vnímavosť k zápalom, napríklad zubov. U mužov sa môžu objaviť ťažkosťi s prostatou či erekciou, puberta sa môže prehĺbiť do neznesiteľných rozmerov. Princíp terapie je rovnaký, pri ťažkostiach **Korolen** v období leta, preventívne Korolen na jar.

Zem

Nízke dlhé panelové domy, staré hlinené či kamenné dedinské vlhké chalupy, centrum mesta alebo dedina, to nám môže prinášať v januári, apríli, júli a októbri takzvané blokády energie. Ak má niekto problémy v týchto mesiacoch – a tu si bohužiaľ, musíme uvedomiť, že môžu byť akékoľvek – fyzické, psychické, ale hoci aj pracovné, tak zodpovedajú disharmónii prvku Zem. Terapiu už vieme určiť, v týchto štyroch mesiacoch nasadzujeme **Gynex** alebo **Cytosan**, pri výrazne psychických prejavoch môžeme doplniť **Stimaralom**, u fyzických problémov **King Kongom**. Prevencia môže spočívať v podávaní týchto prípravkov mesiac vopred, ale užívanie predlžujeme aj na menované mesiace.

Kov

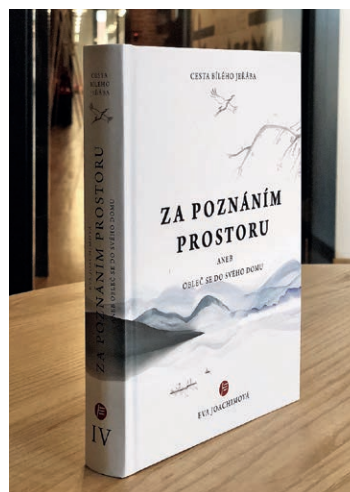
Tienisté, stiesnené priestory, blízkosť tovární, kasární, to všetko zvyšuje Kov a na jeseň sa môžeme obávať hlavne poruchy imunity. Lepšie než očkovanie je preventívna dávka Vironalu v lete a v prípade nachladnutia či virózy podávanie **Vironalu** až do uzdravenia.

Voda

Domy pri stojatej vode, nepravidelné domy, byty s dlhými chodbami, krivolaké uličky v zime priniesú možnosti zhoršenia depresii, problémy so zubami, kosťami, s kĺbami, ale aj reumatické bolesti, nachladnutie a virózy. Tu zo skúseností odporúčame výnimku. Na terapiu nevyužijeme v zimných mesiacoch **Renol**, pretože ten môže depresiu ešte prehĺbiť, ale **Korolen**. Na prevenciu na jeseň však nič lepšie než **Renol** nemáme.

Vidíte, že porozumieť priestoru sa môže naozaj oplatiť, to svojej viac ako päťdesiatročnej skúsenosti môžem potvrdiť, že viac ako stonásobne. Dúfam, že k tomu prispeje zatiaľ posledná, štvrtá Cesta bieleho jeřába.

EVA JOACHIMOVÁ



Kniha „Za poznáním prostoru alebo Obleč sa do svojho domu“ nás naučí dohovoriť sa so svojim životným priestorom. Vysvetlíť mu, čo chceme a zistiť, čo by si prial on, aké sú možnosti. Harmónia priestoru zabezpečuje, určuje, podmieňuje či predpovedá našu budúcnosť. Zistíme, že ju môžeme priestorom ovplyvňovať! A to je zásadný dôvod, prečo stojí za to sa nad ním zamyslieť, občas si s ním „pohovoriť“.

www.joachimova.cz



Nie je zemiak ako zemiak

Navyše tie sladké, batáty, vôbec zemiakmi nie sú! Ide o hľuzy tropickej rastliny patriacej do čeľade pupencovitých – pivojníka batátového.

ODKIAL SA VZALI?

Batáty, rovnako ako klasické zemiaky, k nám dorazili z Ameriky, no asi o sto rokov skôr. Pôvodne pochádzajú z oblasti mexického polostrova Yucatán a ústia rieky Orinoko na území Venezuely. Existuje azda takmer päťtisíc druhov sladkých zemiakov rôznych veľkostí a farieb, od bielej cez oranžovú až po fialovú. U nás sa ale najčastejšie objavujú dva druhy: červené, vhodnejšie na varenie a zapiekanie, a žlté, ktoré sú vhodnejšie na vyprážanie a do cesta na pečenie.

SÚBOJ ZEMIAKOV

Už dlho sa objavujú názory, že batáty sú oproti bežným zemiakom nutrične hodnotnejšie a sú ospevované takmer ako tzv. superpotravina. Osobne mi to pripadá skôr humorné, je to akoby ste chceli porovnať jablká s hruškami. Ide totiž o úplne inú rastlinu, ktorá sa iba podobá tvarom a možnosťami využitia. Neoddiskutovateľné je však to, že batáty majú sice vyšší obsah sacharidov, ale nižší glykemický index - vďaka väčšiemu zastúpeniu vlákniny. Obsahujú viac vitamínu C, draslíka, vápnika, sodíka a extrémne viac vitamínu A. Navyše v nich nevznikajú toxické látky ako je solanín v zemiakoch, pretože neklíčia. Oproti tomu klasické zemiaky sú na tom o niečo lepšie čo do obsahu bielkovín a celkovej energetickej hodnoty.

PREČO JEŠŤ BATÁTY?

Ako už napovedá výraznejšia farba batátov, nájdeme v nich veľké množstvo karotenoidov, predovšetkým betakaroténu. Ten v tele funguje ako antioxidant, ktorý zvyšuje imunitu, pomáha pri ochrane pokožky pred slnečným žiarením a zlepšuje zrak. A nielen to, z betakaroténu si telo tvorí v tukoch rozpustný

vitamín A, už s 50 gramami batátov s prehľadom pokryjete jeho odporúčanú dennú dávku. A to je asi ten najlepší dôvod, prečo ich zaradiť do svojho jedálneho lístka. Navyše – náš jedálny lístok by mal byť najmä pestrý, a to vám skvelo zaručí ako farba, tak množstvo variantov použitia batátov.

ČO S NIMI?

Batáty sú vo svojom využití pri varení veľmi univerzálne. Dá sa z nich pripraviť jemné pyré ako príloha k hlavnému chodu, ale aj ako sladká kaša na raňajky, môžu sa plniť a zapiekať, variť v pare a vo vode, piecť a prípadne vyprážať ako hranolky či placky. Výborne sa nimi zahusťujú polievky a omáčky. Nastrúhané sa (rovnako ako napríklad cuketa) dajú pridávať do cesta buchiet a koláčov. Odvážlivci ich môžu vyskúšať pridať aj do smoothie.

MÔJ POHĽAD

Sladké zemiaky mám rada, ale priznávam, že ako veľký fanúšik lokálnych potravín dávam prednosť zemiakom kúpeným na statku pár kilometrov od môjho bydliska pred surovinou, ktorá k nám cestuje cez polovicu sveta. V každom prípade sú však chuťovo výborné a také univerzálne, že ani ja občas neodolám a vyššiu cenu za ne zaplatím. Najradšej ich používam pri príprave slaných koláčov alebo quiché nakrájané na tenké plátky namiesto cesta. Je to skvelé, jednoduché a navyše bez múky. Moja vegánska dcéra ich miluje plnené zmesou šošovice a tofu a zapiečené. Batáty sú skvelé ako zahusťovadlo hmoty na rôzne vegetariánske a vegánske zeleninové placky, ale aj v kombinácii s rybou a usmažené ako gulôčky. No a také jemnučké pyré, ktoré pripravíte z varených batátov a zeleru v pomere 1:1 s kúskom masla a trochou smotany, je luxusnou prílohou k dusenému hovädziemu alebo zverine na červenom víne. Úplne sa mi zbiehajú sliny! Prinášam vám niekoľko mojich obľúbených receptov.

Pohodové a sladké babie leto praje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ

ĽAHKO PIKANTNÁ KRÉMOVÁ POLIEVKA Z BATÁTOV (4 porcie)

4 ks batátov, 1 červená cibuľa, 2 strúčiky cesnaku, 2–3 ks chilli papričky rôznych farieb, kúsok čerstvého ďumbiera (zázvoru) veľkosti palca, 2 lyžice ghí alebo masla či repkového oleja, 1 lyžička kurkumy, 750 ml zeleninového vývaru, 200 ml kokosového mlieka alebo smotany na varenie, soľ, korenie, štipka mletého muškátového orieška, pražené semienka a čerstvý koriander alebo petržlen

Batáty ošúpeme a nakrájame na kocky. Cibuľu a cesnak nakrájame, ďumbier ošúpeme a najemno nastrúhame na strúhadle. Na masle a oleji orestujeme cibuľu, cesnak a polovicu chilli papričiek. Pridáme batáty, zľahka orestujeme, vsypeme ďumbier, kurkumu a muškátový oriešok. Zalejeme vývarom a varíme domäkka asi 20 minút. Rozmixujeme tyčovým mixérom a na záver zjemníme kokosovým mliekom alebo smotanou. Krátko prevaríme a dochutíme soľou a korením. Servírujeme posypané zvyšnými chilli papričkami, koriandrom a praženými semienkami.

QUICHÉ S BATÁTMÍ

2 ks batátov, lyžica olivového oleja, zelenina podľa nášho výberu – listový špenát, pór alebo v sezóne zväzok špargle, 1 balenie čerstvého kozieho syra, 1 hrst orechov – vlašské alebo píniové, 1 cibuľa, 4 ideálne domáce vajcia, 1 šľahačka, soľ, korenie, provensálske korenie alebo bylinky podľa chuti

Batáty ošúpeme a nakrájame na tenké plátky. Formu na koláč alebo zapekacíu misu vyložíme papierom na pečenie, rozložíme naň plátky batátov. Kvapneme olivový olej a dáme piecť na 180 °C do rúry na 15–20 minút. Medzitým nakrájame cibuľu a pór na polkolieska, špenát opláchneme. Ak použijeme špargľu, aj tú nakrájame na kúsky (bielu špargľu treba olúpať, zelenú nie). V mise zmiešame vajce, šľahačku, dochutíme soľou a korením či bylinkami. Predpečené batáty obložíme špargľou, cibuľou, kozím syrom, zalejeme zmesou vajec a šľahačky a posypeme nasekanými orechami alebo píniami. Pečieme cca 20 minút, kým povrch nie je zlatistý.



BATÁTOVÉ HRANOLČEKY S DIPOM

2–3 väčšie batáty, 3 lyžice olivového oleja, 1 lyžička soli, 1 lyžička údenej papriky, 1 lyžička sušeného cesnaku alebo sušeného medvedieho cesnaku

Dip: grécky jogurt, pažitka alebo kôpor, 1 strúčik cesnaku, soľ, čierne korenie

Batáty poriadne omyjeme použité napríklad kartáč. Aj so šupkou nakrájame na hranolčeky. Vložíme do misy, pridáme olej, korenie a premiešame rukami. Na plech vystlaný papierom na pečenie rozložíme hranolčeky a pečieme v rúre vyhriatej na 180 °C asi 30–35 minút. Ku koncu môžeme pustiť zhora gril. Medzitým pripravíme dip z jogurtu zmiešaním všetkých surovín. Kým sa hranolčeky dopečú, necháme dip v chladničke.

BEZLEPKOVÉ VEGAN BATÁTOVÉ BROWNIES

600 g batátov, 100 g mletých mandlí alebo lieskových orieškov, 100 g ryžovej múky, 10 kusov datlí, 4 veľké polievkové lyžice kvalitného kakaa, 4 polievkové lyžice datľového sirupu, 150 ml rastlinného mlieka, 2 lyžice chia semienok, 50 g 70% čokolády, štipka soli, štipka chilli

Sladké zemiaky ošúpeme, nakrájame na menšie kúsky a dáme uvariť do vody do zmäknutia. Chia semienka namočíme v mlieku. Rúru predhrejeme na 180 °C. Uvarené batáty rozmixujeme spoločne s vykóstkovanými datlami. Pyré vložíme do misy, pridáme mleté mandle alebo oriešky, múku, kakao, sirup, mlieko so semienkami chia, štipku soli a podľa chuti chilli. Dôkladne premiešame, kým nevznikne hladká zmes. Opatrne vmiešame nasekanú čokoládu. Menší pekáč vystelieme papierom na pečenie a vlejeme tekutú zmes. Pečieme asi 30 minút. Po upečení necháme vychladnúť.

VIROVET & OMEGAVET

15% ZĽAVA NA BALÍČEK

SILNÁ IMUNITA A ZDRAVÁ KOŽA VO VÝHODNOM BALENÍ

VIROVET

Zastavuje infekciu v jej počiatočnom štádiu a urýchľuje tvorbu protilátok.

Možno ho užívať ako prevenciu pred nachladnutím.

OMEGAVET

Dodáva telu ľahko využiteľné mastné kyseliny na lesk, správnu funkciu metabolismu tukov a obnovu všetkých tkanív.

ČLENSKÁ
CENA BALÍČKA
17,10 €
21 BODOV
UŠETRÍTE: 3,10 €

*Virovet
& Omegavet*



Energyvet.com

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



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



Ako sme na tom so sebaúctou?

Nech ste v akýchkoľvek podmienkach, nie ste horší alebo lepší než ktokoľvek iný. Nech je váš život akýkoľvek, nie je lepší ani horší než životy iných.

Predstavte si puzzle. Na každom dieliku je iná časť obrázka, každý má odlišný tvar. A určite neriešite, ktorý z nich sa vám páči viac. S istotou viete, že všetky dieliky sú potrebné také, aké sú a sú rovnako dôležité, pretože bez jedného jediného by sa neposkladal celý obrázok, niečo by v ňom nenahraditeľne chýbalo. Z tohto vyššieho pohľadu je život každého z nás presne ako jeden dielik v puzzle. Z tohto vyššieho pohľadu neexistuje dobré a zlé, len skúsenosť. Všetci sme si vybrali jeden jedinečný dielik, ktorý tu máme odžiť. Presnejšie – vybrali sme si výzvy a radostné okamihy, ktoré nás majú stretnúť na našej ceste životom. Každý tak nesie v sebe kus jedinečnosti, ktorá je rovnako dôležitá ako jedinečnosť kohokoľvek iného. Kus jedinečnosti celku.

JE TO O ŽIVOTNEJ SILE

Život vo svojom základnom náčrte krásnych okamihov a výziev nám bol zverený do užívania. Všetci máme slobodnú vôľu a na našich voľbách záleží, či a nakoľko si všimneme šťastie a dary, ktoré máme, plne si ich vychutnáme a využijeme. A tiež ako dokážeme s láskou prijať výzvy a vykreslať z nich maximum. Ak porovnávame svoj život so životmi iných, závidíme im, čo vo svojom živote nemáme a oni áno, potom svoju cennú životnú energiu nachystanú na to, aby sme z daného nepohodlia vykresali maximum, vyhadzujeme z okna (obrazne) – sme v stave obete. Svoj život nemôžeme zmeniť, pretože sme sa tým zbavili sily, ktorú na to potrebujeme.

Na miere prijatia svojho života (čo však neznamená schvaľovať svoje neláskyplné správanie či správanie niekoho iného, ani to neznamená pasívne zložiť ruky do lona) môžeme ľahko vidieť, ako sme na tom so sebaúctou (sebaláskou). Čím väčšiu úctu k sebe máme, tým väčšiu odvahu (silu, istotu, stabilitu) cítime vo svojom vnútri vo víre nepríjemných okolností a s väčšou ľahkosťou, rýchlejšie a často aj menej bolestivo vystúpime v danej výzve z roly obete (ubližovaného či vinníka). Namiesto reakcie na emócie prúdiace cez naše telo reagujeme na aktuálny stav toho, čo v danej situácii máme a nemáme. Všetkých možností (nástrojov) sa chopíme a pomocou nich sa postaráme, aby nám bolo lepšie alebo aby sme odvrátili či aspoň zmiernili následky svojich predchádzajúcich volieb.

MALÝ TEST

Na zistenie toho, aký vzťah máte k sebe a ako ste na tom so sebaúctou, vám môže byť veľmi nápomocná vizualizácia. Stačí si predstaviť seba, keď ste boli maličký, napríklad vo veku piatich rokov. Len to dieťa pozorujte. Pozerá sa na vás alebo je k vám obrátené chrbtom? Je blízko vás alebo ďaleko? Čo vysielá vo vzťahu k vám? Čím viac sa vaše dieťa (vaše vnútorné dieťa) bude cítiť v bezpečí, milované, alebo čím viac sa bude vo vizualizácii nachádzať blízko vás, bude sa na vás usmievať, bude radostné a bezstarostné, tým väčšiu úctu máte sami voči sebe. Nezriedka však budete z vášho vnútorného dieťaťa cítiť strach, že ho opäť zradíte, sklamete. Bude sa báť priblížiť sa k vám, hoci bude veľmi túžiť po vašej blízkosti.

Vizualizácia vášho vnútorného dieťaťa (dieťaťa, ktorým sme v jadre všetci) je jednou z mnohých možností, ako zistiť, ako sme na tom so sebaúctou. Následnou starostlivosťou o svoje vnútorné dieťa, pristupovaním k nemu ako milujúci, chápujúci a láskavý rodič, ktorý však súčasne vedie k zodpovednosti, môžete potom vzťah s vnútorným dieťaťom postupne krásne uzdravovať a vaša sebaúcta tak bude postupne rásť, čo sa prejaví väčšou hojnosťou vo všetkých oblastiach života.

Mgr. Ing. PETRA JELÍNKOVÁ

Čriečky z mozaiky dejín LVI.

PERSPEKTÍVA A CYKLICKOSŤ DEJÍN (2)

Guttenberg nemohol tušiť, aké dôsledky bude mať jeho vynález. Že dovedie ľudstvo dvadsiateho a dvadsiateho prvého storočia do stavu ťažkých závislostí. Že „vnucovaná“ kolektívna túžba po kvantite informácií prekročí hranice potreby prijímať poznatky s „vyššou, pridanou hodnotou“.

Tlačené dokumenty od pätnásteho storočia už slúžili nielen čitateľovi, ktorý si ich mohol finančne dovoliť vlastniť, ale hlavne vedcom, moreplavcom a bádateľom v iných oblastiach, urýchľujúc a zjednodušujúc ich cestu k vzdialeným obzorom poznania. Napríklad výbornou pomôckou pre lekárov, anatómov i umelcov bolo dielo Andrea Vesalia *De humani corporis fabrica libri septem* s vyobrazením detailnej muskulatúry ľudského tela.

Paradoxnou v porovnaní s dneškom sa zdá byť Forestiho myšlienka „Prečo by mali byť uprednostňovaní starci pred mladými, keď dnes títo môžu usilovným štúdiom nadobudnúť rovnaké vzdelanie?“

Narážal tým na možnosť vzdelávať sa aj z množstva vydaných kníh bez toho, aby boli adepti nového vzdelania obmedzovaní „strážcami“ akadémie. Prečo o tom uvažujem ako o paradoxe?

Veľké množstvo dnešných jedincov v pokročilom veku bývalých „strážcov“ nebýva veľmi

zručných v narábaní s textovými a inými databázami v elektronických médiách, takže by sa zdalo, že sú voči mladým so značne vyšším potenciálom počítačových zručností hendikepovaní pri získavaní znalostných podkladov. Radšej sa obracajú na knižnicu s papierovými knihami, aj keď je to menej pohodlné a zdĺhavejšie. Sú ale pritom schopní lepšie sa

sústrediť na zvolený problém. Množstvo informácií, ktoré ponúkajú elektronické médiá, dovádza mladých k roztrieštenosti pozornosti a často k neschopnosti s obrovským množstvom rozptýľujúcich dát dostatočne efektívne pracovať.

Keby tušili, že **Stimarel**, **Korolen** a ďalšie prípravky Energy sú pomôckami na sústredenie predovšetkým pre tých, ktorí majú potrebu sústrediť sa na spracovávané informácie, patrili by tieto prípravky k najpredávanejším preparátom.

Aj tweety a blogy, ako sme už spomínali, majú svoj náprotivok v tlačiach renesancie – všeobecne čitateľsky príťažlivých pamfletoch. (Pamflet – drobný spis reagujúci na aktuálne otázky, neskôr politicko-satirický spis, pomenovanie etymologicky vychádzajúce z gréckeho *παμφίλος*, *pamfilos* – všetkými milovaný.) Len v rokoch 1500 – 1530 bolo vydaných okolo štyritisíc rôznych letákov, ktoré písali poväčšine vzdelaní ľudia z rôznych odborov.

Spoločnou témou renesancie a dneška je tiež migrácia, aj keď jej dôvody a dôsledky vtedy a dnes sú úplne odlišné.

Podobností, poukazujúcich na cyklickosť dejín, na podobné vzorce správania sa i na perspektívy vývoja spoločností,

medzi ktorými je priestor pästo rokov, by sa našlo, samozrejme, omnoho viac. Vráťme sa však k nosnej téme seriálu článkov, a tou je zdravie a krása.

PRICHÁDZA RENESANCIA

Po epoche „čiernej smrti“, pandémie, ktorá zdecimovala skoro celú Európu, tiež po vojenských konfliktoch medzi krajinami Európy s Osmanmi, nastalo po polovici pätnásteho storočia, ako sme boli spomenuli, postupné oživenie a mierová obnova kontinentu. Zlepšovala sa životná úroveň, oživovalo sa poľnohospodárstvo. Feudalizmus bol postupne nahrádzaný novým systémom, ktorý ovládol kapitál. Obchodovanie s Novým svetom – Amerikou – prinieslo zmeny aj v stravovaní a zlepšovaní výživy. Na trh sa po roku 1540 dostávajú napríklad sladké zemiaky, arašidy, rôzne sorty fazule, cukrová trstina, kukurica. Počet obyvateľov sa dostáva okolo roku 1570 na úroveň, aká bola v Európe pred morovou epidémiou.

Benátky a Florencia, najbohatšie mestá Talianska, sa stávajú vzorom pre ďalšie časti Európy, pričom pochopiteľne prosperovali predovšetkým prístavné mestá. Do oboch spomenutých miest sa sťahuje množstvo ľudí, ktorí sa chcú zveľadiť v znalostiach architektúry, výtvarného umenia, ale aj bankovníctva a kupectva. Svoje znalosti potom roznášajú do svojich rodných krajín. Nové zdravotné predpisy (po skúsenostiach z predošlých storočí) na zvládnutie nemoci (napríklad prostredníctvom karantény) si vyžiadali nebývalý rast počtu lekárov a tých, ktorí sa o udržanie opatrení a plnenie predpisov prevencie epidémií starali. V mestách rastie stredná trieda, zlepšuje sa status chudoby aj vďaka novým myšlienkam o sociálnych problémoch a hľadani ich riešení. Stretávame sa s nimi v dielach Slnecný štát Tomassa Campanelli, Nová Atlantída Francisu Bacona, ktorá priamo nadväzuje na Utópiu, ktorej autorom je Thomas More.

Po storočiach biedy, utrpenia, sa sociálny a zdravotný stav európskej spoločnosti radikálne zlepšil.

Mgr. MIROSLAV
KOSTELNIK

Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu XLIV.

Úlohou levej energie je pomáhať pri hľadaní a nájdení vnútornej kreatívnej osobnosti. Vodnárske poslaním je zbaviť nás prehnaného ega v podobe, ako nám ju pomohol vykreovať Lev. Jedinec pritom zostáva tvorivým; nie však takým spôsobom, ako to vyžaduje komerčná spoločnosť, lež inak. Po svojom! Bez dodržiavania princípov kauzality, ale pridŕžajúc sa kvantového, akauzálného ponímania sveta. No musí rátať s tým, že sa tak dostane do priameho konfliktu s väčšinou masou, ktorá prijala „kmeňový inštinkt“. Ten je pre neho nepriateľom číslo jeden.

Každý z nás sa môže prepracovať k autentickému podobe slobody, ktorá je podstatou energie Vodnára, len sa pritom nesmie báť kvantových skokov, vedome pritom porušujúc postupy takzvaného kritického myslenia, viazaného princípom príčina – následok.

Do slobody sa skáče ako do studenej vody. Buď skočíš, alebo zostaneš na brehu. Stav skoku po odraze je prežívaním euforickej (*ευφορεω*, *gr. euforeo* – ľahko dávať úrodu, prinášať bohatú úrodu, dobre vynášať, bohato rodiť, byť úrodný/žirný), oslobodzujúcej bezťažky, predpovedajúcim nasledujúcu žatvu životných dobrodružstiev. Oslobodením sa stávaš skutočne dospelým/vyspelým jedincem. I keď s rizikom výzvy prijatia stavu vydelenosti, výlučnosti a vylúčenosti spoločnosťou. Ako poznamenal myšтик Osho: „Dospelý človek je ten, kto vie byť šťastný sám so sebou.“ A dodáva k tomu: „Stádo nechce byť vyrušované, aj keď je na tom biedne. Stádo si na tú biedu zvyklo. A ktokoľvek, kto na tom biedne nie je, vyzerá ako votrelec. Osvietený človek je ten najväčší cudzinec na svete.“

Neobmedzuje ho žiadna komunita, žiadna spoločnosť, žiaden národ.“

„Sloboda prichádza s múdrosťou a žiadna spoločnosť si nepraje slobodných ľudí.

(...) Pretože v momente, kedy ľudia začnú používať svoju inteligenciu, stávajú sa nebezpečnými. Nebezpečnými pre systém. Nebezpečnými pre ľudí, ktorí sú pri moci. Nebezpečnými pre majetných. Nebezpečnými pre všetky druhy útlaku, vykorisťovania, potláčania. (...) Ale v skutočnosti je múdry človek plameň, svetlo, oheň. Nemôže im slúžiť.“

Samozrejme, toto ponímanie skutočnosti dostáva jedinca na ceste k autenticite do konfliktných situácií, neraz spojených so strachom. Jeho prekonanie často závisí od toho, či máme dostatok priateľov, ktorých sme prijali dobrovoľne a stoja pri nás počas nášho boja za osobnú slobodu. Tá je spojená s prijatím priestoru, stavu, vypracujeme si ju vlastnou prácou, vedomím, odvahou následne sa zvoleným priestorom pohybovať podľa vlastných pravidiel.

Často sa stáva, že keď sa krhký stav priateľstva naruší, prichádzajú poranenia lýtok, členkov. To nebýva len prejavom nešikovnosti či nepozornosti, ale objavujú sa v tom hlbšie sociálne súvislosti. Akoby v kritických momentoch chýbal niekto, o koho sa možno oprieť, bezvýhradne mu dôverovať.

Zlomenina či poranenie, ktoré nedovoľuje postaviť sa na vlastné nohy, prípadne sa odraziť k vzletom, oberá o voľnosť. Prípadne naznačuje, že človek si so svojou suverenitou už nevedel poradiť a musí ju prehodnotiť, prípadne že sa jej zlakol. Vynútený pokoj umožní naučiť dobrovoľne sa podrobiť a prispôbiť tomu, čo je nutné (konečne) prehodnotiť, čo sa na úrovni priateľských vzťahov

deje, následne stav zrušením zastaraných noriem efektívne zmeniť.

Aj skutočne múdri starí ľudia, ktorí zvládli všetky svoje spoločenské povinnosti, majú na stav slobody zvrchované právo – z astrologického hľadiska nepredstavuje staroba stav spojený s ťažkou, ale radostné potešenie. Myšlienka Osha, že „Sloboda prichádza s múdrosťou...“ má v sebe ukrytú hlbokú pravdu. Ak by sme ju však mali prijať ako pravidlo, poznám, žiaľ, obrovské množstvo výnimiek, ktoré by ho potvrdzovali. Lebo väčšina ľudí vo vyššom veku neprijíma výzvy Vodnára, nestotožňuje sa s jeho potrebou nezávislosti oslobodenej od spoločenských klíšé. Strach zo samoty im „zväzuje“ ruky, nohy, prestávajú sa hýbať, na úkor „sociálnych istôt“ prijímajú podružie externej starostlivosti a spolu s nezdravými životnými a stravovacími návykmi budujú základy poškodzovania nielen opornej sústavy tela.

Všetkým doteraz spomenutým prípadom možno odporúčať sústavu prípravkov **Energy**, ktoré sa budú podieľať pri náprave stavu. Ažda najzákladnejšími prípravkami sa stávajú **Artrin** a **Renol**, k nim sa bez výhrad pridáva **Skeletin** s **Fytomineralom**. Vysoký vek si vyžaduje aj doplnky v podobe zelených potravín, spevňujúce nielen oporný systém, ale harmonizujúce stav celého organizmu, pričom na eliminovanie spomenutých problémov je možné doplniť povedzme prípravky **Hawaii Spirulina**, **Spirulina Barley**, **Organic Maca**, **Organic Sea Berry**, pre ženy je veľmi vhodný a potrebný extrakt **Raw Aguaje**.

O tom, aký má vzťah energia Vodnára s ďalšími systémami organizmu, pohovoríme v ďalšom pokračovaní.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Kráľovstvo drahých kameňov (30)

ŤAŽKÁ ROMANTIKA

Dovoľte mi rozlúčiť sa týmto posledným článkom s našou rubrikou o drahých kameňoch. Bolo neskutočne príjemné písať o prírodných pokladoch, o nepochopiteľných rozmarmoch Matky Zeme. Tento seriál zakončíme najväčšou záhadou. Privítajte preto posledného hosťa, ktorým je:

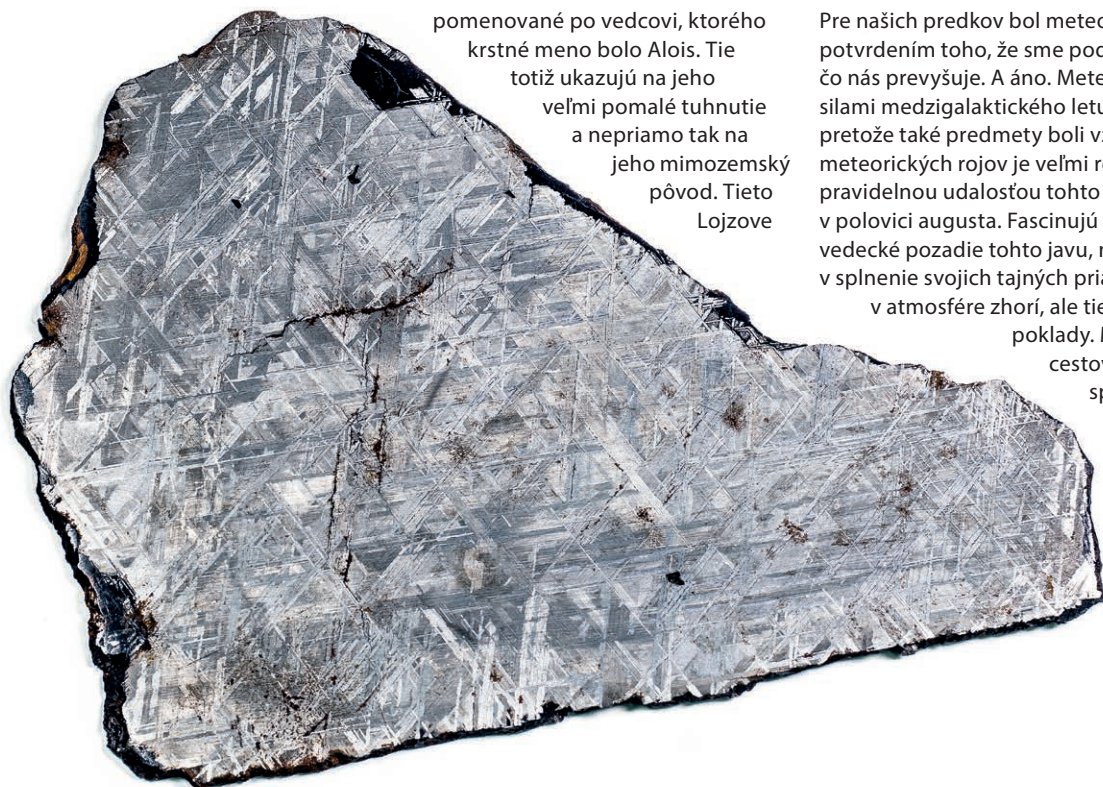
Posol samotného Boha, astrálny prenášač a symbol nevyhnutnosti, mocný a magický meteorit:

- » projektívny
- » pod vplyvom Univerza
- » v znamení Vesmíru
- » náležiaci k spojnicí medzi Nebom a Zemou

Meteority sú z chemického hľadiska zlúčeniny železa a niklu, ktoré podľa všetkého pochádzajú z jadier rozpadnutých planétiok. V zásade ide o tokový vesmírny odpad. Meteorit rútiaci sa vesmírom nie je viazaný žiadnymi gravitačnými silami, ale Zem ho silne priťahuje. Preletí atmosférou, v ktorej sa rozhorúči a vznieti sa do meteoru. Ak takéto teleso dopadne na Zem, máme šťastie nájsť meteorit. Niekedy môže takýto vesmírny pútnik vážiť aj niekoľko ton a ktovie, či jeden z nich nemá na svedomí aj koniec veku dinosaurov. Meteorit je neriadená strela, náhly boží zásah alebo možno správa od niekoho z druhého konca Vesmíru. Je to záhada.

Ako ale spoznáme, že naozaj ide o kameň z vesmíru? Väčšinou nie sme zrovna pri tom, aby sme ho mohli vidieť spadnúť na záhradu, že? Pravdepodobnosť, že vás meteorit zasiahne, je podľa mňa celkom veľká, rozhodne väčšia než že prejdete cez stenu. Výpočty sa rozchádzajú, ale je isté, že čím viac bude ľudí na planéte, tým väčšia bude šanca, že ich môže zasiahnuť meteorit. Že vás zasiahla padajúca hviezda spoznáte podľa toho, že po naleptaní kyseliny dusičnej

uvidíte Widmanstättenove obrazce pomenované po vedcovi, ktorého krstné meno bolo Alois. Tie totiž ukazujú na jeho veľmi pomalé tuhnutie a nepriamo tak na jeho mimozemský pôvod. Tieto Lojzove



BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

Meteoroidy sú telesá slnečnej sústavy s veľkosťou milimetrov až niekoľkých desiatok metrov, ktoré sa pohybujú medzi planétami. Menšie telesá s rozmermi výrazne pod 1 mm (obyčajne v rádoch mikrometrov) sa nazývajú mikrometeoroidy alebo zjednodušene mikrometeority. Telesa väčšie než 100 m sa považujú za planétky, aj keď medzi meteoroidmi a planétkami nie je presné rozhranie. Za planétku sa také teleso považuje obyčajne v prípade, že sa z pozorovania jeho pohybu v slnečnej sústave podarí určiť jeho dráhu. Samotný meteoroid nie je možné pre jeho malé rozmery pozorovať vo vesmíre. Ak sa meteoroid stretne so Zemou, vletí do jej atmosféry a vidíme svetelný úkaz – **meteor**. Do Zeme denne narazia milióny malých meteoroidov (o veľkosti v ráde milimetrov). S meteoroidmi s priemerom 1 meter a viac sa Zem stretáva pomerne zriedka, približne raz za deň. Pri priemere väčšom než desiatky centimetrov sa meteoroid v atmosfére celkom nevyparí a dopadne na povrch Zeme ako **meteorit**. cs.wikipedia.org

obrazce mi nedajú spať. Toto nie je bežné, žiadny pozemský kameň nič také nedokáže, štekliť ma myšlienky na mimozemské civilizácie a nečudujem sa, že ľudia sú od pradávna presvedčení, že Boh im posiela správu. Najväčšia doručená správa váži 50 ton, nachádza sa v Namíbii a nazýva sa Hoba.

HODNÝ UCTIEVANIA

Pre našich predkov bol meteorit dôkazom božieho záujmu, potvrdením toho, že sme pod ochranou a že existuje niečo, čo nás prevyšuje. A áno. Meteority disponujú naozaj mocnými silami medzigalaktického letu, čo z nich zjavne sála na diaľku, pretože také predmety boli vždy uctievané. Pozorovanie meteorických rojov je veľmi romantické. Najznámejšou pravidelnou udalosťou tohto typu sú Perzeidy, viditeľné v polovici augusta. Fascinujú nás aj dnes, a hoci poznáme vedecké pozadie tohto javu, nemôžeme si pomôcť a dúfame v splnenie svojich tajných prianí. Väčšina „padajúcich hviezd“ v atmosfére zhorí, ale tie, ktoré dopadnú, sú naozajstné poklady. Môžu nám pomôcť s astrálnym cestovaním a návratom z takýchto ciest späť domov.

Prajem vám z celého srdca, nech sa vám plnia vaše priania s drahými kameňmi vo vrecku, aj bez nich. Nič nie je nemožné. Záznaky sa dejú na každom kroku, len je nevyhnutné priť si. S láskou

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ
Koniec seriálu



Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

LUCERNA – OTEC VŠETKÉHO JEDLA

Lucernu dnes väčšinou poznáme iba ako zelené krmivo pre kravy. Preto sa napokon pestuje už od staroveku. Ako sme sa však u byliniek mnohokrát presvedčili, nič nie je tak, ako sa zdá na prvý pohľad. A tak aj lucerna skrýva obrovský, doposiaľ veľmi nevyužitý potenciál. Lucerna má svoj názov odvodený od toho, že jej semená v luskoch v noci svetielkujú. Vraj. V súčasnosti je však najznámejšie pomenovanie vychádzajúce z pôvodného staroarabského *a-fac-facah*, teda niečo ako „matka všetkých liekov“ alebo „otec všetkého jedla“, ktoré neskôr Španieli skomolili do dnes medzinárodného: *alfalfa*. Botanický názov *Medicago sativa* zasa pochádza od starých Grékov, ktorí správne predpokladali, že lucerna pochádza zo zeme Medes (dnešný Irán).

Z MALEJ ÁZIE DO VEĽKÉHO SVETA

Európe predstavili lucernu Gréci, v Južnej Amerike to boli španielski konquistadori. Celosvetový boom prišiel ale až koncom 19. storočia, kedy boli jej semená privezené do Kalifornie. Pestovanie alfaly vo veľkom sa rýchlo rozšírilo naprieč celými USA, ktoré sú dnes jej najväčším producentom.

Lucerna je viacročná, bežne osem-, niekedy až dvadsaťročná strukovina z čeľade bôbovitých, ktorej lysá hranatá stonka dorastá až do 30–90 cm výšky. Má trojpočetné listy so zúbkovaným okrajom a s palistami. Počas celého leta, od konca mája do začiatku októbra, kvitne vzpriamenými strapcami s cca 13 modrofialovými, pre čeľaď bôbovité charakteristicky motýľmi kvietkami.

Z nich vznikajú sivočierne krútiace sa struky so semenami v tvare obličky.

GLOBALNA STRUKOVINA

Zodpovedným poľnohospodárom (nemyslím poberačov dotácií) poskytuje pestovanie lucerny mnoho benefitov. Vďaka mohutnému koreňovému systému (bežne 2–3 m, niekedy až 15 m) je veľmi odolná voči suchu a účinne bráni erózii. Používa sa aj ako zelené hnojivo – symbiotické baktérie žijúce na hľuzkách koreňov jej, ako všetkým bôbovým, pomáhajú získavať vzdušný dusík, ktorý nestačia sami využiť a ktorým sa tak perfektne pohnojí celé pole. Síce sa obtiažne silážuje, ale čerstvá, sušená, aj tá vo forme granúl a v krmných zmesiach je pre hospodárske zvieratá jedným z najdôležitejších zdrojov rastlinných bielkovín. A vajička sliepok majú vďaka vysokému obsahu karotenoidov v lucerne krásne žlté žĺtky. Zbierať sa dá táto plodina tri až štyrikrát ročne. Niet divu, že v súčasnosti je alfalfa celosvetovo najviac pestovaná krmná strukovina.

ALFA AŽ OMEGA

Lucerna je priamo nabitá energiou. Má obrovské množstvo bielkovín (v klíčkoch až 40%, vrátane ôsmich esenciálnych aminokyselín). Obsahuje aj nezanedbateľný podiel minerálov (vápnik, draslík, železo, horčík, fosfor, atď.) a vitamínov (A, B, C, E, K). Prírodná medicína, či už naša západná, arabská, čínska či indická, využíva už po stáročia vňať lucerny, kvety, listy aj naklíčené semená. Popísať všetky jej známe účinky by zabralo niekoľko strán, takže rýchlo. Lucerna má dezinfekčné a protiplesňové účinky, je močopudná, pomáha s detoxikáciou – ovplyvňuje

funkciu pečene a obličiek, prospieva metabolizmu a imunitě – podporuje črevnú mikroflóru, podporuje rast kostného tkaniva, harmonizuje krvný obeh a hladinu cukru a cholesterolu v krvi a celkovo zvyšuje výkonnosť. Užívanie lucerny tak pomáha pri mnohých zdravotných ťažkostiach, napríklad nechutenstve, kožných problémoch z prekyslenia organizmu, nadúvaní, žalúdočných vredoch, je vhodná pri zápaloch pečene a močových ciest, reumatizme a dne, srdcových a obehových ochoreniach, pri menštruačných a prostatických problémoch, bolestiach hlavy, alergií, atď. Jej účinky využívajú nielen chorí, ale aj ťažko pracujúci ľudia, športovci, seniori... Alfalfa je skrátka pre každého.

NIELEN PRE DOBYTOK

Nenaklíčené semená však nejedzte – obsahujú totiž aminokyselinu canavanín, ktorá môže u citlivejších osôb spôsobiť alergickú reakciu. Naklíčené semená sú bezpečnejšie, nesmú sa však užívať dlhodobo, po 2–3 mesiacoch si radšej dajte pauzu. Vynechať lucernu by mali aj tehotné (obsahuje fytoestrogény) a ľudia užíajúci lieky na riedenie krvi. Dostať aj lucernové tablety, potravinové doplnky a liečivé prípravky – vyskúšať môžete napríklad **Korolen** od Energy, ktorý ju obsahuje. Doma si môžete pripraviť čaj, čerstvú šťavu zo stonky a listov (použite odšťavovač a na chuť napríklad mäta) alebo naklíčené semená. Kvôli chemizácii poľnohospodárstva si ale radšej vypestujte vlastnú, klíčenie trvá iba 3–4 dni. Lucerna sa môže pridávať aj do šalátov, cesta na pečenie, a pod. Alfalfa naozaj nie je len pre kravy a sliepky.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK



IVVE - Inštitút veterinárneho vzdelávania Energy

MOJE NAJOBLÚBENEJŠIE PRÍPRAVKY

V období pretlaku prípravkov - myslím tým obrovské množstvo aj kvalitných výrobkov na trhu - niekedy nemáme šancu orientovať sa a správne si vybrať. Ja som sa striktne zamerala na výrobky Energy, pretože tu je istota kvality a čistoty. Spočiatku som sa orientovala podľa humánnych informácií, informácií na príbalových letákoch, postupne mi pribúdali skúsenosti. Po absolvovaní IVVE (Inštitút veterinárneho vzdelávania) som nadobudla nové vedomosti, pocit istoty vo výbere, spôsobe použitia a v dávkovaní. Seminár bol pre mňa veľmi užitočnou školou, lebo som sa nielen veľa naučila, ale mohli sme si aj vymeniť skúsenosti a poznatky. Pri tom som spoznala ľudí „podobnej krvnej skupiny“, s ktorými máme spoločné témy. Počas niekoľkoročných skúseností som sa dopracovala k tomu, že mám svoje obľúbené alebo najpoužívanejšie výrobky – skrátka produkty, ktoré používam a odporúčam pre zvieracích klientov a ich majiteľov. Nieže by boli výrobky dobré a horšie, oni sú dobré a ešte lepšie. Ideálne je nájsť im správne uplatnenie. Zamerala som sa na zvieratá a veterinárne výrobky. Zvieratá nám nepovedia o svojich pocitoch, ale my im po skúsenostiach rozumieme. Vieme s nimi komunikovať a veľa „prečítame z ich reakcií, správania, výzoru“.

ETOVET používam pri koňoch a psoch. Prioritne ho dávam na korekciu nežiaduceho správania športových koní (parkúrových a drezúrnych) a psov (prevažne poľovných). Musí nám byť jasné, že na to, aby nám akékoľvek zviera plnilo prania a plány, musíme pokryť jeho potreby. Nielen tréning, ale aj zohľadniť individualitu, dostatok pohybu, voľnosti, súčasne pevnej ruky a správneho vedenia, vyváženej a správnej výživy a lásky.

Etovet nenahradí výcvik, ale dokáže vyrovnať neurotické správanie, nesústredenosť na výkon pred súťažou, skúškou a správne zúročiť prípravu. Veľakrát sa stane, že zviera má predpoklady, talent, kondíciu, podmienky, ale príde do cudzieho prostredia, možno ho rozruší aj transport, uvidí iné zvieratá, množstvo ľudí a nových, rušivých podnetov. Znervóznie a nedokáže sústrediť svoju pozornosť na výkon. Tu pomôže Etovet. Zúročí tréning, schopnosti a pomôže k želanému výsledku. Pri tomto výrobku azda najčastejšie odporúčam spolu so zvierateľom užívať prípravok aj zvieraciemu partnerovi – majiteľovi, jazdcovi, vodičovi. Moju dilemu, či a kedy jazdcovi, psovodovi odporúčim Stimaral alebo Relaxin, som vyriešila tak, že im odporúčam taktiež Etovet. Z viacerých dôvodov – zosúladiť energie, naladia sa na rovnakú „vlnovú dĺžku“, súčasne užijú (nemyslím rovnako, z jednej nádoby) a nezabudnú – nemusia už myslieť na dávkovanie. Znásobíme účinok a ešte je to aj praktické. Krásnym bonusom a veľkým prínosom pri používaní Etovetu je úprava zažívania (myslím trávenie a platí osvedčené „dobré trávenie, spokojný jedinec = dobrý výkon“). Takže Etovet, jeden z mojich favoritov, pomôže zúročiť našu snahu o dobrý výkon, zdravie, spokojnosť.

Z viacerých dôvodov u mňa na Etovet priamo nadväzuje **FYTOVET**. Je to zmes koloidných minerálov a stopových prvkov, to znamená, že 98% je stráviteľných, takže pre živé organizmy užitočných a zužitkovaných. Odporúčam ho všetkým ľudským klientom, väčšine zvierat a dokonca aj ako výživu pre rastliny. Pôda v dnešnej dobe neposkytuje dostatok výživných látok rastlinám, rastliny nám potom nemôžu odovzdať plnohodnotnú výživu a akákoľvek disbalancia sa prejaví na zdraví a fungovaní organizmu. Fytovet ich

krásne doplní a keďže jednotlivé minerály sú zastúpené v maximálnom spektre a vhodnom pomere, krásne sa vstrebú a poskytnú výživu. Nestane sa, že niektorého minerálu máme nadbytok a iného nedostatok. Tvorca vedel, prečo ho takto zostavil. Používam ho po celý rok, ale dôraz kladiem najmä v lete pri koňoch. Dôvodom je zvýšená spotreba z dôvodu tepla, tréningov, súťaží, relaxácie. Áno, aj zvieratá potrebujú relax, sú to športovci a naši partneri. Fytovet si nájde uplatnenie u všetkých zvierat: psov (koľko ich má ortopedické, kožné, reprodukčné, interné a iné problémy?!), okrasného vtáctva, korytnačky... V období pred, počas a po gravidite, počas rastu a aj u zvieracích geriatrov. Geriatrickej téme sa rada povenujem inokedy. Mám odsledované, že ak má zviera (môj pes a kôň) na pitie na výber vodu s Fytovetom alebo čistú, vyberie si tú s Fytovetom. Naše zvieratá sú múdre a vedia, čo je pre ne prospešné.

KINGVET – už názov nám prezrádza, že ide o naozaj silný, dôležitý a významný výrobok, ktorý si svoj názov hrdó obháji. Poslúži neduživým mláďatkám, pomôže spevniť a nabráť silu. Podporí rast svaloviny a svalový skelet potom môže podržať ešte nie celkom pevnú, rastúcu kosť. Vyživí kožu, spevní rohovinu (kopytá, pazúry). Počas dospievania podporí rast a pevnosť svaloviny, aj tej vnútornej. Pomôže pri formovaní pohlavnej zrelosti hlavne u samcov, podporuje samčie správanie. Dodá odvahu ustráchaným jedincom. Svaly sú dôležité aj v športovej príprave. Niektoré informácie dokonca uvádzajú, že ide o prírodné anabolikum. Je významným pomocníkom po tréningovej pauze (po zime, zranení) na naštartovanie a budovanie kondície.

Odporúčam taktiež pri kašli, napríklad u žriebät, starých jedincov alebo kašli neznámeho pôvodu.

Sú prípady, keď u starčekov nepoužívame Regavet alebo Renovet, ale Kingvet ich v plnej miere dokáže zastúpiť. Dovolím si tvrdiť, že ich zastúpi spoľahlivo a v plnej miere, mám ich odskúšané a overené. Odporúčam opatrné, premyslené a správne načasované použitie pri: samiciach s nežiaducou mierou samčieho chovania (obťažujúce vydobýjanie si dominancie), pri silne sa prejavujúcich samcoch. Opatrne s Kingvetom aj pri športových súťažiach, kde sú dopingové kontroly.

Rada používam **IMUNOVET**. Už jeho názov hovorí, že ide o prípravok podporujúci imunitu. Používam zvnútra aj zvonka: v lete na zníženie následkov horúceho počasia, tesne pred a po očkovaní na zníženie vpravenej horúčosti do organizmu. Ďalej je užitočný pri poštípaní hmyzom, na dezinfekciu, stiahnutie rán, po dentálnych a iných zákrokoch.

OMEGAVET je prospešný pre všetky, ktorým chceme zvýšiť obranyschopnosť, silu, vitalitu.

PROBIOVET je na podporu črevnej mikroflóry, a tým aj imunity. Komu sa páči, ak naše zviera požiera hlinu alebo výkaly? To je znamenie, že šancu treba dať Probiovetu, aby napravil, čo sa dá.

Pri čítaní tohto článku možno niekomu napadlo, prečo som sa nevenovala piatim hlavným pentagramovým výrobkom. Teraz som ich nespomenula preto, lebo som sa chcela podeliť o svoje vlastné skúsenosti - a spomenuté sú naozaj moje najpoužívanejšie. Pentagramové si svojím významom zaslúžia zvláštnu pozornosť a priestor. Ich použitiu sa dôkladne povenujeme na veterinárnom seminári.

DANIELA SÝKOROVÁ

POZVÁNKA

INŠTITÚT ENERGYVET – SEMINÁRE 2019

Dovoľujeme si vás pozvať na ďalší seminár INŠTITÚTU ENERGYVET v Topoľčiankach.

» **Prednášajúca:**

MVDr. Milena Martincová

» **Miesto konania:**

hotel Hradná stráž, Topoľčianky, Veľká sieň

» **Trvanie seminára:**

10.00–17.00 vrátane hodinovej prestávky na obed

» **Cena:** 35 €

» **Osvedčenie:**

Po absolvovaní všetkých štyroch seminárov absolventi dostanú certifikát odborného poradcu.

Jednotlivé semináre a témy nemajú priamu nadväznosť a je možné absolvovať ich v ľubovoľnom poradí.

Záväzné prihlásenie na jednotlivé semináre posielajte, prosím, na e-mailovú adresu danielasykorova22@gmail.com spolu s vašou korešpondenčnou adresou, číslom mobilného telefónu a termínom seminára/ov.



» **sobota 14.9.2019**

POUŽITIE PRÍPRAVKOV REGAVET, RENOVET, SKELEVET A PROBIOVET

» **sobota 19.10.2019**

POUŽITIE PRÍPRAVKOV GYNEVET, KOROVET, VIROVET a OMEGAVET

» **sobota 16.11.2019**

POUŽITIE PRÍPRAVKOV KINGVET, ETOVET, IMUNOVET, ANNOVET, FYTOVET, CYTOVET, AUDIVET A EPIVET

O Heraklovi v nás alebo o úlohách, ktoré by sme mali zvládnuť

Herakles (v rímskej mytológii Herkules) je azda najslávnejší a čitateľovi gréckych mýtov najznámejší hrdina, s ktorého dvanástimi úlohami sme sa od malička zoznamovali v rámci výučby literatúry i nepovinného čítania, syn vládcu Olympu, Dia a smrteľníčky Alkmény. Jeho meno síce znamená Hérina sláva, no Héra urobila všetko preto, aby jeho život sťažila.

Herakles nezastupuje v mýtickom povedomí na primárnej úrovni miesto archetypu božstva. Jeho postava má výostne ľudský rozmer a nesmrteľnú božskosť v čistej podobe získava nakoniec až po smrti, keď splní životné úlohy, prežije radosti, žiaľ, bolesti, pričom na ne využije všetku svoju hérojskú (*ἦρωας*, *gr. héros* – statný muž, hrdina, bohatier, bojovník, slobodný/urodzený muž, poloboh) silu a inteligenciu. Jedného i druhého má nadostač, veď je synom veľkého Olympana. Ľudský rozmer jeho trápení, šialenstva a bolesti ho značne približuje ľudskej duši percipienta mýtu. Úlohy, ktoré musí Herakles na základe želaní mykénskeho kráľa Eurysthea splniť, však nie sú len fyzickými odkazmi na vývin jeho duše na ceste k nesmrteľnosti. Keď sa chcel pokoriť pred slabým zbabelcom Eurystheom, musel sa najskôr zbaviť svojho nadmerného ega, čo pre neho ako syna boha nebolo iste ľahké. Takže i prvá splnená úloha z dvanástich nasvedčuje tomu, že to dokázal, aby následne vedel s vedomou pokorou zvládnuť i tie ďalšie.

Zabíja obrovského nemejského leva, zrodeného Tyfónom, obrom so stovkou dračích hláv a hlasom človeka, psa a býka, a obludnou Echidnou, napoly ženou, napoly hadom. Leva objavil večer, keď sa životodarné slnko skláňalo k obzoru. Lev obýval jaskyňu s dvomi vchodmi (v gréckej mytológii slúžili takéto jaskyne ako možnosť získať nesmrteľnosť, jeden vchod slúžil smrteľníkom, druhý bohom). Jeden zo vstupov zavalil obrovskými balvanmi a vyčkal obludu. Až keď padol súmrak, objavil sa obrovský lev. Herakles na neho vystrelil tri šípy, ktoré sa odrazili od oceľovo tvrdej kože šelmy bez toho, aby ho boli čo len trochu zranili. No upozornili ho na hrdinu, na ktorého sa vrhol, ale doplatil na neúprosnosť Heraklovho kyja z divej olivy (Aténinho stromu). Omráčený úderom padol, aby ho následne heros zahrdúsil mohutným stlačením svojich mocných paží. Zbaviť sa nadmerného ega – osobného nemejského leva – dokáže len málokto. Ba pravdou sa v súčasnej spoločnosti zdá byť skôr úplný opak. No ak chceme v živote zvládnuť množstvo zložitých spoločenských situácií, v ktorých práve neskrotené ego zohráva úlohu najmocnejšej brzdy, bez jeho vedomého potlačenia to nikdy nepôjde. Herakles prišiel k lesu, kde pustoší lev krajinu, počas poludnia, kedy je slnko najvyššie, ale dúpä našiel až na sklonku dňa – ego rozohnené túžbou splniť úlohu sa musí najskôr ochladiť, schladiť vášne a rozvážne objaviť cestu do/z húšťa možných riešení.

Jaskyňa má dva vchody – aj rozhodovací proces býva sťažený tým, že máme viacero možných východísk, no a pre zdĺhavé „výberové konanie“ sa často stáva, že konečné riešenie problému je už týmto z-marené. Preto je potrebné vybrať jedinu jasnú platformu, nakoľko spleť rôznych nás robí nerozhodnými. Ani zdanlivo najjednoduchšie rozhodnutia, rýchle ako Heraklove šípy, často neprispievajú k zdarnému riešeniu, lebo bývajú prchké, aj keď sa zdajú byť výhodné svojou razanciou. Napokon pomôže až moment, keď sústredíme všetky osobné sily, fyzické i intelektuálne a moc ega „zahrdúsime“. Navliecť si na seba kožu leva ako pancier, ako to urobil aj Herakles, je potrebné nielen kvôli ochrane proti vonkajším silám, ktoré by nás chceli vťahovať späť do meinstrimového života konvencií a komercie, no predovšetkým preto, aby sme si neustále uvedomovali, akú silu sme dokázali premôcť, no nikdy sa jej nezbavíme úplne, žijeme s ňou až do posledného výdychu. Kto čítal pozorne seriál príspevkov o používaní odbornej terminológie a možných etymológiách názvov prípravkov, mi dá za pravdu, že najst' jediný, ktorý by absolútne vyhovoval nášmu vnútornému hrdinovi, sa nepodarí. Je na to určený celý program Energy. K niektorým ďalším úlohám Herakla a k tomu, ako je možné interpretovať ich pre našu cestu duchovného vývoja, uvedieme niekoľko poznámok nabudúce.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Nebyť tradičnej čínskej medicíny (TČM), tak...

Pred dvomi mesiacmi som začala písať ďalší článok. Už len záver chýbal. No našu rodinu sa chystala navštíviť smrť, a tak som počkala, lebo tým pádom všetko nabralo úplne iný rozmer. Tieto skutočnosti ma prinútili posunúť vtedajšie nevedomosti a sled udalostí po tom všetkom do faktov a vsunúť to do článku. Tak píšem odznova, s doplnením dôležitých informácií.

Smrť mojej matky a to, čo tomu predchádzalo, kým vydýchla naposledy, ma utvrdilo v tom, že rok štúdia TČM má pre našu rodinu obrovský význam. Všetko išlo presne tak, ako som sa to za rok naučila v škole. A manželovi som povedala, aby sa teraz dobre pozeral, čo sa deje s mojou mamou a čo sa ešte diať bude, lebo toto by čakalo aj jeho - keby nebola iná cesta. A tou je cesta TČM. Tá totiž nepozná spojenie „príčina neznáma“ a najmä pri ochoreniach presne vie, odkiaľ fúka vietor.

Jeho problémy sa začali presne tak isto ako mojej mame. Hypertenzia. Neraz sa tým dopracoval až na infúziu liečbu, ten tlak bol extrémne vysoký a musel ho držať na uzde pravidelným užívaním liekov. Dlhodobé užívanie však u matky viedlo k ďalším problémom a užívaniu ďalších liekov. Dôvod asi netreba písať. Manžel mal šťastie, že pred deviatimi mesiacmi som prišla domov a rázne som povedala, dosť! Vysvetlila som mu, ako sa veci majú a čo s tým. Išiel na diagnostiku k pani Zuzke Mikulovej. Veľmi rýchlo bola odhalená príčina zákerného vysokého tlaku. Nasledovala liečba kvapkami **Renol**, **Fytomineral**, následne **Korolen**, **čaj srdcovníka** a **Tribulus terrestris**. V určitých etapách sa pod dohľadom pani Mikulovej postupne vysadili lieky a dnes síce ešte berie Tribulus a Fytomineral, ale už je úplne bez liekov! Odstránila sa totiž príčina, je to až neuveriteľné, ale je to tak. Nedovolila som mu dostať sa do štádia desať liekov ráno a desať večer, ako sa to väčšinou končí, stačí mať trochu možnosť „vyspovedať“ ľudí, ktorí prechádzajú nejakým problémom. Radi porozprávajú aj to, čo by ste radšej vedieť nechceli, pravda vie byť krutá. Čím viac orgánov sa poškodí, tým dlhšie problém trvá, ak vôbec ešte je možnosť vyriešiť ho. Osobne považujem prípravky ENERGY za bezkonkurenčné. Bez týchto - nie liečiv, ale slovo „vyliečiť“ je absolútne vhodné - prípravkov a bez znalostí pani Mikulovej by sme všetci boli zdravotne úplne niekde inde.

KEĎ TČM POMÁHA

Nedá mi nespomenúť ešte dcérku, o ktorej som písala minule. Srdiečko v poriadku a tá imunita, ktorá nám dávala riadne zabráť, sa dala do takého stavu, že sa už vôbec nenakazila ani pri pobyte s chorou sestrou, ktorá odmietala TČM a dva týždne bojovala s horúčkami, dutinami, kašľom, prieduškami. Tiež veľká vďaka prípravkom Energy a pani Zuzke.

Keď moja mama zomrela a ja som videla, akým spôsobom (z najhororovejšieho filmu), zaprisahala som sa, že toto bol posledný človek v mojej rodine, s ktorým som dovolila robiť hokus-pokus. Totiž aj „zomrieť a zomrieť“ je obrovský rozdiel. S prepáčením, vyžral si to pred sedemnástimi rokmi otec, a teraz aj mama.

K pani Mikulovej chodia už aj naše dospelé dcéry s manželmi a našimi vnúčatami. Aj oni smerujú milfóvymi krokmi k plnému zdraviu a nevedia si vynachváliť prístup všetkých pracovníkov



Klubu v Dubnici nad Váhom a účinky prípravkov Energy.

P.S.: PREČO SOM NEPOMOHLA MOJEJ MAME?

Veľmi ma to bolí, ale neverila TČM. A keď už vedela, že je s ňou totálne zle, bolo neskoro. Po roku znalostí zo štúdia TČM som zistila, že mala doslova rozbitý celý orgánový pentagram a ďalšie lieky boli v nemocnici len posledným klinčekom do truhly.

Ešte stále sa s tým vyrovnávam a táto kapitola bude pre mňa dlho otvorená.

Odpovede v nemocnici (ktoré odpoveďami ani neboli a už vôbec nedávali zmysel) počas dvadsiatich troch dní jej pobytu boli na niečo dobré. Boli na spamätanie sa ostatných členov rodiny, akým smerom vykróčia teraz. Boli v nej ľudia, ktorí tiež neverili TČM a ja som im už dokázala povedať dôvody aj následné chronologické udalosti do jej skonania. Význam znalostí TČM ich utvrdil, kde je pravda (kto ju má) a ako vlastne organizmus funguje.

V pondelok, 13. mája, som obvolala rodinu, rodinu, že babka zomiera, aby za ňou išiel každý, kto sa chce s ňou rozlúčiť.

A najmä, aby to stihli, kým je pri zmysloch a bude ich vnímať, že sú tam. Prišli. Aj brat s rodinou, no bol prekvapený a vyjadril sa, že som to prehnela, že babka predsa nezomiera. Dcéra ho odbila slovami: Nerieš, mama tomu predsa rozumie. V stredu, 15. mája, som poprosila pána farára o zaopatrenie. V piatok, 17. mája na obed vydýchla naposledy.

Nebyť TČM, do piatka 17. mája verím, že ju z toho v nemocnici dostanú - ako nám do štvrtka hovorili, aj keď som to intenzívne vyvracala. TČM nám pomohla všetko naplánovať a stihnúť. Nie je nič, čo by človeka tlačilo na dušu, že sa malo niečo dopovedať... Jednoducho odišla v pokoji s tým, že niektoré veci v rodine sa vyriešili, naše veľmi osobné veci.

Oplakala som ju šesť dní pred smrťou. V piatok to už boli viac emócie typu „chudera babka, konečne sa jej uľavilo, žiť deň navyše je trest najhrubšieho zrna“. Boli sme pripravení.

Ďakujem spoločnosti Energy, ďakujem celému Klubu Energy v Novej Dubnici.

LÝDIA KUSÁ



Opuch – edém a zadržiavanie vody v tele

Opuch alebo edém znamená nadmerné hromadenie tekutín (vody) a solí v organizme, mimo cievneho riečiska, v tzv. intersticiálnom (medzibunkovom) priestore, najčastejšie v oblasti podkožia. Hromadí sa tiež v telesných dutinách a orgánoch, kde spôsobuje zväčšenie objemu tkanív a môže sa narušiť ich funkcia. Rozlišujeme príčiny celkové a lokálne. Najčastejšie sa edémy vyskytujú na dolných končatinách. Môžu predstavovať celkom nevýznamný problém – napríklad statické edémy dolných končatín z dlhého státia alebo sedenia počas cestovania, najmä v malých a stiesnených priestoroch, navyše v horúčavách. Ale môžu byť aj príznakom vážneho ochorenia, najčastejšie srdca alebo obličiek. Príčin vzniku opuchov je samozrejme veľa, o tých najčastejších si povieme v nasledujúcich riadkoch.

V praxi sa stretávame najmä s opúchaním nôh, presnejšie dolných končatín. K najčastejším sa vyskytujúcim príčinám patrí statický opuch z dlhšej „imobilizácie“ tela, t.j. z dlhého sedenia napríklad pri cestovaní. V tesných priestoroch auta či autobusu nemáme možnosť adekvátne sa pohybovať, vystrieť si nohy, dať ich do vyvýšenej polohy, ani sa prejsť. Ak sa k tomu pridá horúce počasie, paradoxne aj nedostatočný pitný režim, zadržiava sa soľ aj voda v organizme. Následne prestupuje do podkožia najnižších častí tela, teda nôh a predkolenia. Ak je zároveň prítomná žilová insuficiencia (nedostatočnosť), najčastejšie spôsobená varixami (krčovými žilami), opuch býva ešte výraznejší. Zhoršovať ho môže nadváha či obezita, ako aj nosenie príliš tesného spodného odevu (úzke, zarezávajúce sa gumičky na spodnej bielizni, pančuchách či ponožkách), čo ešte viac sťažuje žilový návrat krvi z dolných končatín do srdca. Ako kardiológ sa najčastejšie stretávam s opuchmi dolných končatín v dôsledku pravostrannej srdcovej slabosti, čiže zlyhávania pravej komory srdca. Vtedy sa krv hromadí pred pravými srdcovými oddielmi, t.j. vo veľkom (systémovom) krvnom obeh. Spočiatku sú opuchy prítomné len v okolí členkov, neskôr postupujú vyššie na predkolenia, pri závažnom

a neliečenom zlyhávaní môžu opuchnúť aj stehná, dokonca pečeň a brušná dutina. Vtedy hovoríme o ascite (vodnatieľke), ktorá môže prejsť až do anasarky, keď je tekutinou presiaknutý celý organizmus. Býva to v tých najťažších štádiách srdcového zlyhávania alebo v situáciách, keď je ťažko postihnutá pečeň, napríklad cirhózou (tvrdnutím) alebo rakovinou, taktiež pri závažnom stupni obličkového zlyhania. Tieto opuchy sú vždy symetrické, t.j. postihujú obe končatiny rovnako. Ak zlyháva ľavé srdce, čiže ľavá komora, prejavom takéhoto ľavostranného zlyhania je akútny pľúcny edém v dôsledku vzniku pľúcnej hypertenzie. Vtedy sa plazmatická tekutina presúva do pľúcnych alveolov, pľúca sa „zavodnia“ a postihnutý má výrazne sťažené dýchanie. Pri auskultačnom vyšetrení sú nad pľúcami počuteľné tzv. chrôpky ako prejav prítomnosti tekutiny v pľúcnych mechúrikoch. Tieto pretrvávajú aj pri chronickom zlyhávaní ľavého srdca a spôsobujú postihnutému sťažené dýchanie, najmä v súvislosti s vykonávaním fyzicky náročnejšej činnosti. Opuchy končatín, nôh aj rúk sa vyskytujú tiež pri reumatických zápalových ochoreniach. Vtedy býva prítomná aj typická ranná stuhnutosť postihnutých kĺbov. Voda v tele sa zadržiava aj pri niektorých hormonálnych poruchách, typické je to v období klimaktéria (prechodu) u žien. Ešte častejšie sa vyskytujú opuchy lokálne, ktoré postihujú len istú časť tela, sú asymetrické a neznamenajú celkové zadržiavanie vody v organizme. Môžu byť prítomné pri niektorých infekčných ochoreniach, napr. pri eryzepele (tzv. ruži), ktorá sa vyskytuje najčastejšie na dolných končatinách. Zvyčajne asymetricky, čiže postihuje iba jednu končatinu. Vzniká po drobných, často nenápadných poraneniach kože, cez ktorú sa do tela dostane streptokoková infekcia. Dominuje zápal a zdurení kože, pri opakovaných eryzepeľoch sa pridruží lymfedém so zhrubnutím celej končatiny. Lokálny opuch, neraz aj veľmi masívny, sa môže objaviť po uštipnutí hmyzom, včelou, osou, zvlášť ak sme naň alergickí a najmä ak došlo k opakovaným uštipnutiam už v minulosti. Zároveň býva prítomné silné začervenanie, zápal a lokálna bolesť ako prejav alergickej reakcie. Asymetrický

opuch jedného kľbu sa môže vyskytnúť pri jeho zápale, či už infekčnom, alebo dnavom (pri vysokej hladine kyseliny močovej), tiež v súvislosti s úrazmi, napr. pri podvrtnutí členkového kľbu, a podobne. Vyskytujú sa aj lymfatické edémy, keď je zablokované prúdenie lymfy v lymfatických cievach nádorovým postihnutým lymfatickým uzlin. Ale aj arteficiálne, čiže umelo vzniknutým prerušením lymfatických ciest po chirurgickom odstránení lymfatických uzlín pre ich postihnutie, najčastejšie metastázami zhubných nádorov. Typickým príkladom je vznik lymfedému hornej končatiny po tzv. exenterácii (odstránení) lymfatických uzlín podpazušia v súvislosti s operačnou liečbou karcinómu prsníka. Príčin vzniku edému, či už celkového alebo lokálneho, je oveľa viac. Na presné odhalenie príčiny a stanovenie optimálnej liečby, zvlášť u celkového edému, je potrebné komplexné vyšetrenie, včítane laboratórnych parametrov, funkčných testov a pod.

Z PRÍRODNÝCH PRÍPRAVKOV ENERGY je pri celkových opuchoch a zadržiavaní vody v tele optimálnou voľbou bylinný koncentrát **RENOL**. Jeho celkový účinok je vhodné doplniť lokálnou aplikáciou párového krému **ARTRIN**, predovšetkým na oblasť dolných končatín a obličiek (drieková oblasť), resp. do miest presiaknutých opuchom. Krém Artrin je účelne využiť tiež pri lokálnych, asymetrických edémoch, napríklad po úraze alebo pri zápale kľbu. Pri opuchoch z kardiovaskulárnych, ako aj renálnych (obličkových) príčin, často dochádza k disbalancii minerálov, preto je ideálne pridať **FYTOMINERAL**, ktorý doplní

chýbajúce minerály v koloidnej forme, tá je pre telo najlepšie využiteľná. Zo zelených potravín sú vhodné najmä **ORGANIC BETA** a **ORGANIC MACA POWDER**. V prípade chronického edému z dôvodu chronického srdcového zlyhávania, či už v dôsledku chronickej ischemickej choroby srdca, kardiomyopatie alebo hypertenznej choroby, je z dlhodobého hľadiska prospešný bylinný koncentrát **KOROLEN**. Obvykle odporúčam začať Renolom a po zlepšení opuchov a ústupu dýchavice pokračovať dlhodobo Korolenom. Súčasne s obomi koncentrátmi sa odporúča Fytomineral. V období klimaktéria je mimoriadne prospešný bylinný koncentrát **GYNEX** a z tzv. zelených potravín **RAW AGUAJE POWDER**. Na lokálne opuchy, v závislosti od príčiny ich vzniku, sú okrem Artrinu vhodné aj ďalšie krémy. Napríklad krém **DROSERIN**, ak dominuje zápalová reakcia a začervenanie kože. Pri alergickej reakcii po uštipnutí hmyzom pomôže krém **PROTEKTIN**, avšak akútne veľmi dobre pomôže i aplikácia kvapiek **AUDIRON** priamo na pokožku. Pri edémoch nie je správne výrazne obmedzovať príjem vody, aby sa nenarušila filtračná (čistiaca) funkcia obličiek. Iba pri ťažkom kardiálnom alebo obličkovom zlyhávaní sa redukuje príjem tekutín a hlavne soli (NaCl) podľa aktuálneho funkčného stavu ochorenia a odporúčania ošetrojúceho lekára. Lymfatické edémy si vyžadujú osobitnú pozornosť a liečebnú starostlivosť v súvislosti s ich príčinou, t.j. so základným ochorením. Vhodné sú špeciálne, tzv. lymfodrenážne masáže, či už prístrojové, alebo najlepšie odborné manuálne.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Vitamarin, zdroj vitamínu D

Naše telo potrebuje vitamín D na množstvo dôležitých funkcií. Budete sa čudovať, ale je ich okolo dvoch stoviek.

Niekedy sa vitamín D označuje ako „slniečny“ vitamín, pretože približne 85% jeho množstva vytvára naša koža prostredníctvom slnečného žiarenia. To je ale schopné slnečné žiarenie dokázať v našich zemepisných podmienkach len v lete. A tak pomaly prichádza obdobie, keď bude väčšina dospelaj populácie v strednej Európe vykazovať deficit tohto dôležitého vitamínu. To prináša so sebou rôzne ochorenia, **pretože vitamín D je absolútne nepostrádateľný pre silnú obranyschopnosť organizmu**. Hrá ústrednú úlohu pri vývoji, aktivizácii a riadení imunitného systému. Podnecuje tvorbu ochranných látok, ako je cathelicidín a defensín, proti vírusom a baktériám. Dnes už vieme, že dokáže chrániť pred zápalmi, a to obrannými (infekcia, napr. ochorenie dýchacích ciest), tak poškodzujúcimi (pri autoimunitných ochoreniach, napr. roztrúsenej skleróze, Crohnovej chorobe, atď.). A okolo nás sa pohybujú stovky typov vírusov, ktoré môžu spôsobiť prinajmenšom nádchu. Odporúčaná denná dávka vitamínu D je 20 mikrogramov, ale jeho množstvo prijímané z potravy niekedy nestačí. Preto ho napríklad vo Fínsku pridávajú do mlieka, Švajčiari predávajú šampiňóny pestované v ultrafialovom svetle, obohatené týmto vitamínom. Najviac je zastúpený v rybách, ako je sleď, úhor a losos.

Od októbra nesvieti u nás slniečko dostatočne kolmo na kožu, aby ju mohlo stimulovať k produkcii vitamínu D. Zásobu si v lete urobiť nemôžeme, a tak nastúpi nám dobre známy **Vitamarin**. Rybí olej, ktorý obsahuje, je cenným zdrojom tohto vitamínu. Myslíme pritom na to, že na dostatočný prísun vitamínu D by sa malo dbať predovšetkým u detí a seniorov. (Leit.)



Cesta k vytúženej postave je zároveň cestou k náprave nášho zdravia

Vraví sa, že nie je dôležitý cieľ, ale cesta. Na dosiahnutie vytúženého cieľa samozrejme potrebujeme motiváciu a mať neustále na pamäti dôvod, prečo chceme doceliť náš zámer. Nech už ide o čokoľvek, situácia si stále vyžaduje celého človeka. A to, samozrejme, platí aj pri formovaní vytúženej postavy.

Viacerí z nás si najmä s príchodom nového roka dávajú rôzne záväzky a predsavzatia. Zatiaľ s plánom väčšinou problém nie je, problémom je zotrvať na svojom predsavzatí. Cesta býva neraz trnistá, s množstvom prekážok, ktoré treba prekonať. Pre naše rozhodnutie zhodiť pár kíľ (nech už sú dôvody akékoľvek) je k dispozícii množstvo „zaručených“ diét. Často je problémom zorientovať sa v nich a vybrať si adekvátnu. Na základe vlastných skúseností môžeme povedať, že najvhodnejšou a najmenej stresujúcou tzv. diétou je delená strava. Vtedy sa naučíme správne skombinovať jednotlivé druhy potravín (nekombinujeme bielkoviny so sacharidmi). Vďaka správnej kombinácii jednotlivých zložiek nášho jedálneho lístka dosiahneme to, že sa trávi rovnako s rovnakým a jedlo zbytočne nekvasí v črevách. Zároveň docielime nielen vysnívanú hmotnosť, ale svoje telo postupne zbavujeme toxínov a uzdravujeme ho. Tento spôsob stravovania môžeme pokojne nazvať novým životným štýlom, v ktorom nerobíme žiadne obmedzenia. Bez obáv môžeme ísť na rôzne návštevy alebo oslavy. Vieme, čo s čím skombinovať, a pritom sa neobmedzujeme a zbytočne nestresujeme. Ja sama nemám rada obmedzenia, ku ktorým určite patrí aj počítanie kalórií a množstvo skonzumovaného jedla. Teória chudnutia založená na príjme a výdaji kalórií je úplne mylná! Ako tvrdí Christiane Northrupová vo svojej knihe **Bohyně nestárnou**: „Váš metabolizmus sa mení v súvislosti s chronicky zvýšenou hladinou stresových hormónov a prebytočné kilá víťazia. Keď vypustíte smútok z tela, môžete aj cez noc zhodiť 2 kilá. Kľúčom je milovať svoje telo tak, že sa natrvalo zmení.“ Veru, je potrebné zabudnúť na zaužívaný spôsob myslenia a pristupovať k svojmu telu a zdraviu vedome a s láskou. Samozrejmosťou je primerané cvičenie. Ja mám radšej slovo pohyb, lebo je pre nás prirodzenejší a priznajme si, lepšie to znie. Nemáme totiž pocit nútenia sa do niečoho. Nový životný štýl nás naučil vyberať si kvalitné potraviny. Je samozrejmosťou, že zo svojho jedálneho lístka vylúčime **cestoviny vaječné a z bielej múky, bielu múku a výrobky z nej, bielu ryžu, cukor (akýkoľvek), rôzne sladené nápoje, džúsy a perlivú vodu**. Vo všeobecnosti nie je vhodné piť vodu nabitú bublinkami, pretože tie nás pripravujú o vzácny vápnik z našich kostí. Z dlhodobého hľadiska nie je dobré piť každý deň minerálku, lebo zanáša obličky kameňkami. Minerálne vody sú vhodné len pri liečebných kúrach, aj to nie dlhodobo. Vďaka konzumovaniu správne skombinovanej kvalitnej stravy sa čistí telo a odplavujú sa škodlivé látky. Vhodné je pomôcť telu „čistiť sa“ prírodnými výživovými doplnkami. Prečistujeme a zároveň tak vyživujeme pečeň, slezinu a žľezník, do čriev doplníme dobré baktérie (probiotiká a prebiotiká). Vraví sa, že hrubé črevo je pohrebiskom mŕtvych tela (mŕtve bunky, baktérie, neodvedené zvyšky z jedla, a pod.). Proces očisty je



dobré začať **Cytosanom**. Má na starosti očistu čriev. Tak, ako odlupujeme vrstvy cibule, aj on svojím pôsobením postupne odstraňuje nánosy, ktoré sme si počas života naskladali na stenách čriev. Cytosan dláždí cestu ostatným prípravkom, aby mohli začínať v čo najlepšej miere. **Probiosan** sa postará o výživu črevnej mikroflóry a o správnu peristaltiku a vyprázdňovanie. Úžasný **Regalen** pomáha k tomu, aby sa upravilo trávenie, aby dobre fungoval žľezník, oživil pečeň, čistil krv. Dobrú prácu vykoná aj pitie čaju **Maytenus ilicifolia**, ktorý má všestranné využitie. Pri očiste tela sa môžu vyplavovať minerály, ktoré je vhodné doplniť **Fytominralom**. Na lepšie trávenie a očistu pomáhajú aj zásadité kúpele v **Balneole** a **Biotermale**. Keď si prizveme na pomoc krém **Protektin**, aj on prispeje k dosiahnutiu vytúženého cieľa. Spomenuté prípravky však nemajú pôsobnosť iba na telesnej úrovni. Ich účinnosť nie je nezadbateľná aj po psychickej stránke. Pomáhajú uvoľniť sa, vyjadriť svoje pocity či búrať zábrany. Na počiatku sme mali cieľ – zhodiť zopár kíľ. Komplexným a zodpovedným prístupom k svojmu telu a sebe sme nielenže upravili svoju hmotnosť a dosiahli vytúženú postavu, ale sme dali do chodu aj samouzdravovací proces svojho tela a stávame sa zdravšími. Myslime na to, že hrob si kopeme vidličkou!

Ing. Mária Verbeníková

Ako sa účinne chrániť i brániť?

chrípka, kašeľ, nádcha, angína...

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Vironal + Flavocel	30,40 €	37	3,50 €
Drags Imun + Flavocel	33,80 €	42	3,50 €
Imunosan + Flavocel	32,80 €	40	3,50 €
Grepofit kapsuly + Flavocel	27,80 €	34	3,50 €
Grepofit drops + Flavocel	25,10 €	31	3,50 €
Grepofit nosol aqua + Flavocel	21,10 €	26	3,50 €
Grepofit kapsuly + drops + spray	29,80 €	37	3,00 €
Grepofit kapsuly + nosol aqua + spray	25,80 €	32	3,00 €
Grepofit kapsuly + drops + nosol aqua	29,70 €	36	2,90 €

Cenné odporúčania MUDr. Alexandry Vosátkovej
si prečítate v brožúre "Ako sa účinne chrániť a brániť?"

FLAVOCEL – 20% ZĽAVA

k nákupu Vironalu, Drags Imunu, Imunosanu alebo Grepofitu (kapsuly, drops alebo nosol aqua)

GREPOFIT SPRAY – 40% ZĽAVA

ku kombinácii Grepofit kapsuly a Grepofit drops
ku kombinácii Grepofit kapsuly a Grepofit nosol aqua

GREPOFIT NOSOL AQUA – 40% ZĽAVA

ku kombinácii Grepofit kapsuly a drops



Výživový doplnok.

Akcia platí do vyčerpania zásob!

Uvedené akciové ceny vychádzajú z aktuálneho cenníka.

Zoznam prednášok a Klubov Energy

KOMÁRNO

Margita Kísová
Dunajská 5
94501 Komárno

Otváracia doba:

Pondelok 9:00–12:00, 13:00–16:00

Utorok 9:00–12:00, 13:00–16:00

Streda 9:00–12:00, 13:00–17:30

Štvrtok 9:00–12:00, 13:00–16:00

Piatok na objednávku

Mobil: 0905 853 490

Tel.: 035/772 0840

E-mail: gitusenergy@gmail.com

Prednášky:

- » 10.9.2019 o 16:00 Komunikačné zručnosti v praxi (Jozef Černek)
- » 24.9.2019 o 16:00 Celiakia I (MUDr. Renáta Gerová)
- » 15.10.2019 o 16:00 Regenerácia v Pentagrame – koncentráty (MUDr. Július Šipoš)
- » 30.10.2019 o 16:00 Zelené potraviny II – Superpotraviny (Ing. Peter Tóth)



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:

- » 5.9.2019 o 16:30 Meridiány a dráhy (Mgr. Miroslav Kostelník)
- » 25.9.2019 o 16:30 Regenerácia v Pentagrame (MUDr. Július Šipoš)
- » 29.10.2019 o 16:30 Prevencia a doplnková liečba rakoviny (Ing. Peter Tóth)



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 Prevencia a doplnková liečba rakoviny (Ing. Peter Tóth)
- » 10.10.2019 o 16:00 Komunikačné zručnosti v praxi (Jozef Černek)
- » 30.10.2019 o 16:00 Regenerácia v Pentagrame – koncentráty (MUDr. Július Šipoš)



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)
- » 23.10.2019 o 16:00 Regenerácia v Pentagrame – koncentráty (MUDr. Július Šípoš)
- » 29.10.2019 o 16:00 Meridiány a dráhy (Mgr. Miroslav Kostelník)

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)
- » 17.10.2019 o 16:30 Regenerácia v Pentagrame – koncentráty (MUDr. Július Šípoš)
- » 30.10.2019 o 16:30 Meridiány a dráhy (Mgr. Miroslav Kostelník)

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



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

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

Prednášky:

- » 10.9.2019 o 17:00 Mikrobióm – zabudnutý orgán, či druhý mozog? (Ing. Peter Tóth)
- » 10.10.2019 o 17:00 Regenerácia v Pentagrame – koncentráty (MUDr. Július Šípoš)



POPRAĐ

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

Mobil: 0905 730 242

E-mail: mikolajova@stonline.sk

Prednášky:

- » 11.9.2019 o 16:30 Regenerácia v Pentagrame – koncentráty (MUDr. Július Šípoš)
- » 9.10.2019 o 16:30 Komunikačné zručnosti v praxi (Jozef Černek)
- » 29.10.2019 o 16:30 Celiakia II (MUDr. Renáta Gerová)

TRNAVA

Margita Drobna

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)
- » 15.10.2019 o 15:00 Vhodné kombinácie prípravkov (Zuzana Krajčíková Mikulová)



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)
- » 16.10.2019 o 16:30 Vhodné kombinácie prípravkov (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)
- » 22.10.2019 o 16:00 Srdce a cievy I. (MUDr. Július Šípoš)



Takto označený Klub poskytuje meranie prístrojom Supertronic.

KAŽDÝ ZAČIATOK ZVLÁDNETE V POHODE

KOMBINÁCIA KOROLENU S VITAMARINOM PODPORÍ VAŠU SCHOPNOSŤ
PLÁNOVAŤ, ORGANIZOVAŤ A RIEŠIŤ ÚLOHY S NADHLĎADOM.



BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	sleva
Korolen + Vitamarin	25,10 €	31	4,50 €

Nový Pentagram® terapeutických krémov

VÝHODNÉ BALENIE KRÉMOV **XXL**

