



vitae

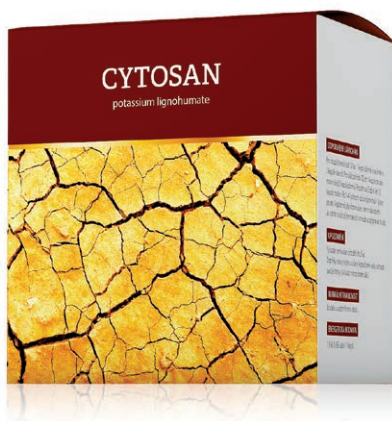
október 2019

Humáty zo všetkých
strán, nech sme zdraví!

Nové seriály:
Biochemické okienko
Terapeutické metódy

Stromy dokážu liečiť

VYČISTI SI SVOJE TELO!
Akcia 1.-31. 10. 2019



Prípravky mesiaca októbra

Október nesľubuje veľké chladno ani teplo. Koncom mesiaca sa počasie trochu umúdra, ale celková veternosť a sychravosť sa výrazne nezlepší.

Pre nás je ale október zásadný mesiac. Jesenné medziobdobie Zeme je z hľadiska čínskej medicíny mimoriadne, má zabezpečiť prežitie zimného obdobia. Jeho úlohou je inventúra. Musí rozhodnúť, čo je pre telo dôležité, čo môže postrádať a hlavne – čo musí vylúčiť. Najdôležitejšie je odstránenie škodlivého, podstatné je ale aj vytvorenie priestoru pre nové. A tým, že organizmus odľahčíme, uľahčíme mu návrat do stredu, k svojim pôvodným energiám. Najjednoduchším prostriedkom na podporu účinkov medziobdobia Zeme **sú humáty**. Máme obrovskú výhodu, že nemusíme hľadať nič ďalšie, pretože sú k dispozícii v toľkých podobách, že obsiahnu v podstate všetky naše požiadavky. Základom je, samozrejme, **Cytosan**, uvažovať môžeme aj o **Cytosane Inovum**. Tomu dáme prednosť v prípade, že našim prianím je prečistiť črevá, ktorých kvalitná funkcia je dôležitá aj pre imunitu. Prostredníctvom kože účinkuje **Cytosan Fomentum gel**, pôsobí hojivo, protizápalovo a detoxikuje telo. Pri návrate do stredu je **dobré venovať čas očistným rituálom s mydlom a šampónom Cytosan**. Pri umývaní môžeme používať dva typy krúženia – po smere a proti smeru hodinových ručičiek. Proti smeru hodinových ručičiek aktivujeme jang, po smere jin. Ráno bude účelnejšie uvažovať o jangu, večer sa upokojíme jinom a s potešením ešte siahneme po **Balneole**, keď príjemným, uvoľňujúcim kúpeľom dokončíme snahu o návrat k svojmu stredu.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 10, október 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.



A young girl with brown hair in a ponytail, wearing a bright yellow raincoat and yellow rubber boots, is crouching in a puddle. She is holding a small yellow paper boat, about to place it in the water. The background is a blurred autumn scene with fallen leaves.

Hravá jeseň

OBSAH

Editorial	04
Kardiálne príčiny bolesti v hrudníku	06
Terapeutické metódy	08
Keď sa zima opýta	09
Základy TČM a Energy – KOV	11
Uzdravujúca sila stromov	16
Joga smiechu – NOVINKA v KE Bratislava	20
IVVE – Inštitút veterinárneho vzdelávania Energy	24
Rakovina môže postihnúť aj srdce	25
Zoznam prednášok a Klubov Energy	29



EDITORIAL

PRÍBEHY S ČLOVEČINOU

Dozvedieť sa, že naše prípravky sú skvelé, je vlastne mojím denným chlebíkom. Aj keď sa mi už trochu zjemňuje husia koža, tvoriaca sa vždy, keď sa dozviem o narodení ďalšieho „gynexového“ dieťaťa, stále je to zážitok. Vedomosť, že po tejto planéte chodia ľudia, ktorí sú tu len vďaka Gynexu a práci našich

poradcov v Kluboch Energy, je šperk. Chválim sa ním vždy a všade, kde sa dá. A predstavte si, stále sú ľudia, ktorí o tom netušia. Manželské i iné páry, ktoré sa už mesiace a roky márne pokúšajú splodiť dieťa a stále o nás nepočuli. Vlastne až keď sa začínajú zaujímať o adopciu, ešte vyskúšajú Gynex. Pritom prvé naše „gynexové“ deti už budú mať vlastných potomkov. Ale nevadí, aspoň pribúda rodín, kde majú jedno dieťa adoptované a druhé tak trochu aj naše – „gynexové“. Každá informácia, kde hrajú úlohu naše prípravky a práca Klubov, je pre mňa prínosom. Je škoda, že to začíname brať ako bežnú vec – lebo to bežné nie je. Vždy ide o zdravie a život, či už o jeho kvalitu alebo jeho existenciu. Jeden príklad za všetky.

Naša tanečníčka zo súboru prišla s tým, že s jej otcom (51) je zle. Mal rakovinu pažeráka. Kombináciou chemoterapie a rádioterapie sa podarilo nádor odstrániť. Lekári ale rozhodli, že pažerák musí ísť von a nahradiť sa črevom. Náročná, ale častokrát úspešná operácia sa tentokrát nevydarila. Náhrada sa

nechcela ujať a pacient „chytí“ štyri druhy baktérií. Aj tú najnebezpečnejšiu, vyskytujúcu sa v nemocničnom prostredí. Antibiotická liečba nezaberala vôbec. Pacienta pre úporné bolesti uviedli do umelého spánku a rodinu pripravovali na najhoršie. Vtedy prišla za nami. S manželkou sme jedným dychom navrhli Drags Imun. Ošetrojúca lekárka sprvu o tom nechcela ani počuť. No vzhľadom na stav pacienta, keď podľa lekárov už nezostávalo iné len veriť a dúfať, sa pomocou dodaných štúdií a naliehania podarilo zmeniť jej názor. Drags Imun aplikovali spolu s výživou do žalúdka. Po týždni sa baktérie podarilo zlikvidovať a pacienta mohli prebrať. Dnes už komunikuje a dokonca aj rozpráva. Je pred nimi ešte dlhá a neľahká cesta, ale byť Drags Imunu... Ak máte aj vy podobné skúsenosti, nenechávajte si ich pre seba a napíšte nám do redakcie. Príbehy, ktoré zverejníme, odmeníme naším prípravkom. Majte farebnú jeseň, priatelia!

JOZEF ČERNEK

Jeseň v zdraví a s dobrou myslou

Obdobie jesene, ktoré podľa čínskeho kalendára nastupuje od polovice augusta a trvá do polovice októbra, je čas, keď by sme mali dať viac starostlivosti a pozornosti okruhu spadajúcemu pod vládu prvku Kov, t.j. pľúca – hrubé črevo (patrí sem aj koža). A pretože dnes už nie je žiadnou novinkou, že telo a myseľ sú vo vzájomnom prepojení, budú nás zaujímať aj psychické prejavy, ktoré s týmto prepojením súvisia.



PSYCHICKÉ ŤAŽKOSTI

Z teórie piatich elementov vieme, že sú nimi vyjadrené akékoľvek premeny života a zákonitosti prírody. Ku každému prvku sa priradujú nielen orgány nášho tela, ale každý reprezentuje osobitý prejav, ktoré majú svoju energetickú charakteristiku, patrí k nemu aj určitá emócia. Jesenné obdobie pod nadvládou elementu Kov v nás môže vyvolávať pocity sklúčenosti spojené so starými krivdami, na povrch často vystupujú aj naše nespracované emocionálne zranenia a máme tendenciu ľahšie podliehať melanchólii.

Z hľadiska psychosomatiky, vnímajúcej telo a dušu ako jeden vzájomný celok sa dozvieme, že **pľúca** súvisia s našimi uloženými strachmi zo smrti (o prežitie), **koža** ako samostatný orgán vyjadruje naše túžby a potreby po vzájomnom kontakte, dotyku a nežnosti. **Hrubé črevo** obsahuje témy spojené predovšetkým s naším podvedomím, ktoré ukrýva naše tienisté stránky, obavy a pocity úzkosti, negativizmu (sem patria aj spory a hádky, ktoré sme v minulosti mali s ostatnými a nedokázali sme ich takpovediac „stráviť“ – stále pretrvávajú v našej myslí a trpí tým aj naše hrubé črevo).

ORGÁNOVÉ PREJAVY

Ak nastane dlhodobejšie zaťaženie pľúc, kože alebo hrubého čreva, prejavuje sa to vo fyzickej rovine napríklad ako:

- chronický zápal dutín
- zahlienenie dýchacích ciest
- neustále pokašľovanie
- tzv. krátky dych (nemožnosť celkom dodýchnuť)
- kožné ťažkosti (vyrážky, ekzémy, suchosť a svrbivosť kože)



- nadmerná kazivosť zubov
- bolesti ramena a následne aj celej ruky
- alergia, astma, bronchitída
- hnačky, zápcha, nadúvanie, páchnuci dych
- bolesti brucha, najmä ráno
- ľahký spánok a budenie sa skoro ráno medzi 5.–6. hodinou

Ako základ pre riešenie je dobré mať na pamäti jedno veľmi funkčné pravidlo: „Keď chcete ozdraviť akýkoľvek orgán alebo systém v tele, zamerajte sa najskôr (alebo priebežne) na očistu hrubého čreva.“ Črevá sú totiž orgánom, ktorý má zásadný význam pre obranyschopnosť nášho tela. Uvádza sa až 80% miera vplyvu na náš imunitný systém. Ak sa správne nevyprázdňujeme a v hrubom čreve sa hromadia odpadové produkty, nežiadúce toxíny sa dostávajú cez krvný a lymfatický systém do celého organizmu. Nesprávna funkcia čriev tak môže mať za následok aj početné ochorenia, ktoré zdanlivo ani nesúvisia s tráviacim traktom.

VŠESTRANNÉ CYTOSANY

Možno už tušíte, že moja rada pre voľbu najvhodnejšieho prípravku smeruje k humátovým prípravkom **Cytosan** a **Cytosan Inovum**. Obidva prípravky odporúčam svojim klientom pre ich ochranný vplyv na črevá (humínové látky pomáhajú detoxikovať organizmus a blahodárne pôsobia na žalúdok a povrch čriev). Z pohľadu TČM harmonizujú Cytosany v tele niekoľko meridiánových dráh: hrubého a tenkého čreva, žalúdka, pečene, žlčníka, sleziny a dráhu riadiacu. Majú však oveľa komplexnejšie pôsobenie.

Pozitívny vplyv pri užívaní Cytosanu možno očakávať pri ochoreniach pohybového ústrojenstva, artrózach a degenerácii kostí a kĺbov. Cytosan tiež veľmi dobre ochraňuje bunky, zlepšuje ich okysličenie, likviduje rôzne druhy plesní a vírusov a je dokonca vhodný aj ako prevencia infarktu myokardu a mozgovej mŕtvice. Pomôže nám pri nedostatku energie, chronickom únavovom syndróme, regenerácii pečene, hormonálnych poruchách, čistení krvi a s celkovou stabilizáciou organizmu.

Podobne je na tom aj Cytosan Inovum, jeho primárne zameranie je však na odstránenie všetkých nežiadúcich látok

z tráviaceho traktu. Túto skvelú službu v ňom umocňuje prídavok zeleného ílu, ktorý sa nevstrebáva a rovno odvádza toxíny rôzneho pôvodu preč z tela.

Bludný kruh

Naša psychika nemôže byť nikdy v 100% pohode, ak v našom tele prebiehajú chronické zápalové stavy. Ak je zápal v tele dlhšiu dobu, prechádza do chronicity. A to je pre naše telo nebezpečné. V psychickej rovine symbolizuje zápal v tele strach, zlosť a priveľmi negatívne myslenie – dáva nám pocit, že sa na nás zabúda. My sami však potláčame svoje prirodzené reakcie a bojujeme so svetom. Bohužiaľ svojím vnútorným. Zápal je iba indikátorom, ktorý zviditeľňuje našu duševnú nespokojnosť s kvalitou nášho života.

U zápalov by som skôr volila Cytosan, ktorý je určený na hĺbkovú detoxikáciu a regeneráciu organizmu. Dáva nám možnosť vystúpiť z bludného kruhu a zastaviť prebiehajúce chronické zápalové procesy.

Väčšina klientov prichádza ku mne v stave, keď treba zohľadniť viac súvislostí. Preto som vďačná za komplexné pôsobenie prípravkov Energy, ktoré podávajú pomocnú ruku nielen vo fyzickej rovine, ale veľmi presne pracujú s vyladením systému myseľ – telo – orgán.

MARTA NOSKOVÁ

HUMÁTY V MEDZIOBDOBÍ ZEME

Humáty majú najväčší účinok v októbri, keď nastáva medziobdobie Zeme – čas, ktorý ich účinky priamo podporuje. Podľa pentagramu prvkov Zem ako matka Kovu urobí pre svojho syna maximum, preto sú účinky humátov v organizme najviac viditeľné na orgánoch spojených s Kovom (pľúca, koža, hrubé črevo). Mesiace Kovu – podľa čínskeho kalendára Opica, Kohút a Pes (august–október) – sú určené na inventúru a následné odstránenie nepotrebného, kalného. A tu opäť pomôžu humáty. Využime tento čas!

EVA JOACHIMOVÁ

Kardiálne príčiny bolesti v hrudníku

Bolesť v hrudníku môžu vyvolávať viaceré závažné ochorenia srdca, veľkých ciev a vnútrohrudných orgánov. Na rozdiel od nekardiálnych príčin majú kardiálne príčiny bolesti vážnejší podklad i prognózu, keďže sú prejavom ochorenia životne dôležitých orgánov. Aj pri nich nám účinne pomáhajú, predovšetkým v rovine prevencie, početné prírodné prípravky Energy.

Ak chceme správne zhodnotiť príčinu akejkoľvek bolesti, o to viac, keď ide o hrudníkovú bolesť, treba sa zamerať na jej lokalizáciu, charakter, intenzitu, dĺžku trvania, smer možného šírenia (vyžarovania), ako aj vyvolávajúce a uľavujúce faktory.

HRUDNÍKOVÁ ANGÍNA

Azda najtypickejšou a najčastejšie sa vyskytujúcou kardiálnou bolesťou je angina pectoris, (hrudníková angína). Je spôsobená nedostatočnou priechodnosťou koronárnych (vencovitých) tepien srdca pri ich sklerotickom zúžení, v dôsledku čoho je srdcový sval horšie prekrvený (okysličený). Vyvolávajúcim momentom býva najmä fyzická, niekedy aj psychická záťaž či prudké rozrušenie. Má obmedzené trvanie, spravidla počas doby trvania záťaže, po skončení ktorej do niekoľkých minút ustúpi. Je lokalizovaná za hrudnou kosťou, má zvieravý, pálivý, prípadne tlakový charakter a môže vyžarovať do ľavej hornej končatiny po laktovej strane, až do štvrtého a piateho prsta ruky. V zriedkavejších prípadoch vyžaruje aj do prednej strany krku, do brady a dolného zuboradia, niekedy vyžaruje do brucha alebo do oblasti chrbta medzi lopatkami. Ustúpi spravidla v pokoji do niekoľkých minút a veľmi dobre reaguje na podanie nitroglycerínu či nitrospreja pod jazyk.

INFARKT MYOKARDU

Bolesť pri akútnom infarkte myokardu má veľmi podobný charakter ako predošlá anginózna bolesť, t.j. rovnakú lokalizáciu aj vyžarovanie. Avšak líši sa od nej hlavne intenzitou, pretože je oveľa silnejšia a môže vzniknúť aj v pokoji. Tiež nástup bolesti býva oveľa prudší, rýchlejší a časové trvanie je oveľa dlhšie. Trvá aspoň 20 minút, no zvyčajne aj niekoľko hodín a nereaguje na podanie nitrátov. Môže byť sprevádzaná celkovou schvátanosťou, poruchami srdcového rytmu, potením, strachom zo smrti, niekedy nevoľnosťou a zvracaním, prípadne šokovým stavom.

Bolesť pri disekcii aorty (ruptúre, prasknutí, resp. roztrhnutí srdcovnice) býva tiež najčastejšie lokalizovaná za hrudnou kosťou, skôr v jej hornej časti, a je veľmi prudká (perakútna) – začína sa náhle a má neznesiteľnú intenzitu. Môže meniť lokalizáciu podľa lokality ruptúry, resp. jej šírenia, t.j. pozdĺž priebehu aorty. Vyžarovať môže do krku, medzi lopatky, aj do oblasti brucha. Priebeh je dramatický, často sa končí smrťou do niekoľkých minút.

UPCHATIE PLŮCNICE

Bolesť spôsobená embóliou arterie pulmonalis (upchatím pľúcnice krvnou zrazeninou) sa vyskytuje najmä



ak je embólia masívna, čiže ak sú postihnuté hlavné vetvy arterie pulmonalis. Je skôr tupého charakteru a môže imitovať bolesť, akú pozorujeme pri infarkte myokardu. Často ju sprevádza náhle vzniknutá dýchavica a tachykardia (zrýchlená srdcová frekvencia). Ak sú postihnuté len menšie, periférne vetvy pľúcnice, vzniká pľúcny infarkt sprevádzaný pleurálnou (pohrudnicovou) bolesťou, ktorá sa zhoršuje pri nádychu. Lokalizovaná môže byť rôzne v oblasti pohrudnice, v mieste vzniku pľúcneho infarktu. Obvykle ju sprevádza trecí pleurálny šelest (počuteľný pri vyšetrení fonendoskopom).

ZÁPÁL OSRDCOVNÍKA

Bolesť pri perikarditíde (zápale osrdcovníka) býva zvyčajne lokalizovaná v oblasti prekordia (srdcová oblasť vľavo od hrudnej kosti). Má tupý alebo bodavý charakter, pričom vyžaruje pod ľavú kľúčnu kosť, prípadne do ľavej hornej časti chrbta nad lopatku. Zhoršuje sa pri nádychu a zmierňuje pri plytkom dýchaní alebo v tzv. úľavovej polohe v predklone. Pri vyšetrení býva počutý aj trecí perikardiálny šelest. Všetky uvedené bolesti sprevádzajú akútne kardiálne stavy, ktoré si vždy vyžadujú naliehavú odbornú pomoc, t.j. privolanie rýchlej lekárskej pomoci a v drvivej väčšine aj následnú liečbu v nemocnici.

PRÍPRAVKY ENERGY

Zdravou životosprávou a účinnou prevenciou môžeme vývoju a vzniku uvedených postihnutí efektívne predchádzať. Základom je predovšetkým dostatok pravidelného pohybu, čiže fyzická aktivita, ktorá nám zlepši a dlhodobo udržiava výkonnosť a kondíciu srdcovocievneho systému. Ďalším predpokladom zachovania zdravia je nefajčenie, neprejedanie sa nezdravými kalorickými jedlami, vyhýbanie sa obezite, nadmernému stresu a škodlivým závislostiam. Prospieva tiež otužovanie a predchádzanie infekčným ochoreniam. Preventívne pôsobia aj všetky prírodné prípravky Energy, kde z hľadiska srdcovocievnej prevencie dominuje bylinný koncentrát **KOROLEN**, z ďalších doplnkov predovšetkým **VITAMARIN**, **CELITIN**, **FYTOMINERAL**, **ORGANIC SACHA INCHI OIL**, **ACAI**, **GOJI** a ďalšie produkty z radu zelených potravín. V neposlednom rade **CYTOSAN**, **FLAVOCEL**, **GYNEX**, **GREPOFIT**, **DRAGS IMUN**. Nezabúdajme ani na dostatočný príjem vody, ktorá prospieva správne fungovaniu krvného obehu a spolu s pravidelným pohybom je dobrou prevenciou vzniku trombózy a embólie.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Biochemické okienko (1)

Milí čitatelia, vitajte v novej, pravidelnej rubrike nazvanej Biochemické okienko. Naša doba je plná aditív, hnojív, liečiv a chemických prímiesí. Sú v jedle, pôde aj vo vode. Niektoré pomáhajú, iné človeku škodia, niektoré oboje. Aby sme sa o nich dozvedeli viac, pripravili sme pre vás tento nový seriál. Prednostne sa v ňom budeme venovať organickým chemickým látkam, ktoré sa priemyselne vyrábajú.

KYSELINA JANTÁROVÁ ORGANIZUJE ENERGIU V TELE

systematický názov: kyselina butandiová
anglický názov: Succinic Acid,
Amber Acid
aditívum: E 363

Táto organická kyselina je prirodzenou súčasťou živých organizmov, hrá významnú úlohu v Krebsovom cykle, ktorý prebieha v mitochondriách a má zásadnú úlohu v spracovaní energie v nich. Pri nedostatku kyseliny jantárovej sa spomaľuje energetický metabolizmus, čo vedie k celkovému oslabeniu a zníženiu schopnosti tela regenerovať sa a odolávať infekcii. To má za následok rýchlejšie starnutie a opotrebovanie organizmu, najmä pri zvýšenej záťaži

a strese. O zázračných účinkoch kyseliny jantárovej vedeli už starí Egypťania, ktorí si jantárové doštičky vsívali pod kožu. Pozor, anglické slovo amber nie je to isté ako ambra, čo je látka vznikajúca v tráviacom trakte vorvaňa a s kyselinou jantárovou nemá nič spoločné.

Infekcie, výnosy, stav „po opici“

Kyseliny jantárovej je všade dosť, pretože je, ako bolo povedané, súčasťou mitochondrií všetkých živých organizmov. Nachádza sa vo väčšej miere najmä tam, kde prebieha kvasenie za prispenia mikroorganizmov – v kyslej kapuste, víne, pive, kefiroch a chlebe, ale aj vo väčšine bobulového ovocia. V každom prípade je to látka natoľko zaujímavá, že sa priemyselne vyrába alkoholovou fermentáciou kukurice, čo je prirodzene lacnejší spôsob než jej izolácia z jantáru.

Vysoko perspektívne je jej používanie v poľnohospodárstve, pretože u rastlín stimuluje rast, podporuje kvitnutie, zvyšuje výnos a odolnosť voči chorobám. Kyselina jantárová je univerzálny biostimulant, ktorý má pozitívny vplyv na všetky orgánové a tkanivové štruktúry, dá sa vyrábať z biologicky obnoviteľného zdroja a nemá žiadne nežiadúce vedľajšie účinky. V tomto smere ide o celkom

unikátnu látku, ktorej užívanie je natoľko bezpečné a prínosné, že ju môžu užívať aj tehotné ženy. Pôsobí ako antibiotikum, regeneruje nervový systém a stimuluje imunitu. Vďaka tomu, že dokáže rozkladať acetaldehyd, vedľajší produkt vznikajúci pri metabolizácii alkoholu, je kyselina jantárová jediným naozaj efektívnym prostriedkom proti stavu, ktorý nazývame „po opici“.

Potenciál budúcnosti

Táto biela, kryštalická, vo vode rozpustná látka by sa mohla používať ako kúzelný elixír alebo nápoj nesmrteľnosti. Zatiaľ si ale vydobyla miesto iba medzi potravinárskymi aditívami. Používa sa ako regulátor kyslosti a zvýrazňovač chuti. Je to akoby sme docentke biochémie dali prácu pri páse. Nevyužitie potenciálu. Ale ja verím, že čas kyseliny jantárovej ešte len príde. A keď nadíde doba jantárová, nebude únavy ani choroby a všetci budeme krásni.

Kyselinu jantárovú nájdeme v humátových prípravkoch **Cytosan**, **Cytosan Inovum** a **Cytosan Fomentum gel**, je súčasťou niektorých **terapeutických krémov Pentagramu®** a kozmetických prípravkov.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



Terapeutické metódy (1)

Holistická alebo celostná medicína vníma človeka v širokých súvislostiach a pri nastolení jeho fyzického a psychického zdravia využíva celú škálu osvedčených prístupov. Patria k nim nielen prírodné bylinné prípravky, ale aj techniky a terapeutické metódy, ktoré ich pôsobenie veľmi vhodne dopĺňajú, podporujú a posilňujú. Niektoré sú všeobecne známe, iné si k nám ešte len postupne nachádzajú cestu alebo ich poznáme iba podľa názvu. Pozývame vás teda spoznať ich bližšie v našom druhom novom seriáli.



REIKI – UNIVERZÁLNA ŽIVOTNÁ ENERGIA

Podstatou metódy reiki je odovzdávanie liečivej energie pomocou rúk. Umenie reiki opäť objavil v polovici 19. storočia Mikao Usui, rektor univerzity Dóšiša v Japonsku. Dnes sa reiki teší v západných krajinách rastúcej popularite, najmä vďaka svojej jednoduchosti, dostupnosti i účinnosti. Je to jeden z efektívnych spôsobov, ako prevziať zodpovednosť za svoje zdravie. Veľkou výhodou je, že celý proces môžete robiť aj sami.

ČO REIKI DOKÁŽE?

Reiki má široké využitie pri liečení fyzických ťažkostí u ľudí a zvierat, od zmiernenia bolesti a svalového napätia, urychlenia liečby až po zlepšenie spánku. Navyše dopĺňa energiu a osviežuje. Pri pravidelnom aplikovaní sa lieči telo aj myseľ, upokojujú sa emócie, harmonizujú sa čakry a aura, nastáva osobný rozvoj. Reiki dokáže pracovať s energiou nielen v tele, preto sa využíva napríklad aj pri čistení miestností od negatívnych energií, pri čistení a nabíjaní minerálov alebo vody.

ZASVÄTENIE

Záujemca, ktorý sa chce naučiť tomuto umeniu, musí najprv podstúpiť zasvätenie Majstrom. Tradičné reiki sa učí v troch stupňoch. Počas zasvätenia do 1. stupňa nastane otvorenie sušumny, hlavného energetického kanálu v tele, a napojenie sa na vesmírnu energiu. Nasledujúce tri až štyri týždne prebieha čistenie a harmonizácia čakier. Nositeľ Reiki I sa stáva kanálom pre liečivú kozmickú energiu, ktorú je schopný odovzdávať prikladaním rúk sebe aj iným ľuďom. Nielenže si počas liečby ponecháva svoju vlastnú energiu, časť energie reiki zostáva počas prenosu aj v jeho tele a navyše dotyčného chráni pred prípadnými energiami druhého človeka. Používaním reiki sa postupne zvyšuje citlivosť dotyčného k jemnomotným

energiám. Prvý stupeň reiki je vhodný najmä na samoliečbu a prácu s telom na fyzickej úrovni. Pre tých, ktorí chcú zvýšiť príjem liečivej energie alebo používať reiki na liečbu iných osôb, je vhodný druhý stupeň reiki. Naladenie sa navyše presúva z fyzickej roviny na emocionálnu a mentálnu úroveň liečenia. Staré emócie, predchádzajúce nevyriešené situácie a negatívne mentálne programy sa vynárajú na povrch, aby sa konečne vyliečili. Liečenie pomocou Reiki II dodáva kontaktnej liečbe značnú silu. Tretí stupeň je zasvätenie na Majstra. Odporúča sa iba vážnym záujemcom o liečenie, najmä tým, ktorí chcú reiki vyučovať.

Okrem tradičného a najrozšírenejšieho Usuiho Reiki sa môžeme stretnúť aj s niekoľkými desiatkami podskupín reiki. Veľmi rada pracujem s Karuna Ki Reiki. Karuna v preklade znamená Cesta súcitu. Ide o naladenie na energiu duchovného srdca, s dôrazom na lásku, súcit a spravodlivosť. Karuna Ki Reiki ponúka posilnenie sebadôvery a vnútornej sily, zlepšenie pamäte, rozvoj tvorivosti, ale aj prácu s emočnými zraneniami. Navodzuje súlad duše s telom a napojenie na Vyššie Ja.

REIKI A ENERGY

Reiki krásne pôsobí spolu s bylinami a homeopatiou. Nabíjanie prípravkov pred ich použitím navyše zvyšuje ich účinnosť. Verím, že človek praktizujúci reiki je vďaka svojej zvýšenej vnímavosti k jemnomotným energiam prístupnejší aj voči bioinformáciám, ktoré sú zakódované v prípravkoch Energy. Pred zasvätením do reiki je vhodné pripraviť telo na čistenie a harmonizáciu, čo sú zmeny, ktoré budú v nasledujúcich týždňoch pravdepodobne prebiehať. Detoxikácia podporí humátové prípravky – **Cytosan**, **Cytosan Inovum** a **Balneol**. **Revitae** urýchli regeneráciu, **Stimaral** dodá sebadôveru a pomôže preklenúť prípadné náročnejšie obdobie, kým si telo zvykne na nové naladenie a zvýšený prísun energie. Na doplnenie minerálov a vitamínov sú najvhodnejšie **Fytomineral**, **Vitaflorin** a **Vitamarin**.

DÔVERA A CELISTVOŠŤ

Svojím celostným prístupom má reiki blízko k tradičnej čínskej medicíne. Lieči totiž telo nielen na fyzickej, ale aj na emocionálnej, mentálnej a spirituálnej úrovni. Navyše môže dopĺňať a podporovať iné metódy liečenia, vrátane klasickej západnej medicíny. Aby sa proces liečenia mohol rozvinúť, treba predovšetkým dôveru a trpezlivosť. Je dôležité porozumieť tejto metóde, čtiť si isté pravidlá a prežívať ju srdcom. Ak sa reiki stane súčasťou života, dotyčného potom rozvíja na všetkých úrovniach a pomáha mu na jeho ceste osobného rozvoja.

RNDr. LENKA LACHNITOVÁ, PhD.

MÚDRE SLOVÁ

„Nikto sa nemôže skutočne uzdraviť, ak pre neho zdravie nemá cenu.“

MIKAO USUI

Keď sa zima opýta

Leto sa definitívne skončilo, odpočinuli sme si, načerpali energiu zo slnka aj vody. Ale práve letné obdobie so svojou uvoľnenou atmosférou nás občas zvádza vybočiť z pravidiel. Nevyhnú sa nám potom ani hriechy v podobe častého letného grilovania a konzumovania mäsa, ktoré v horúčave nie je práve najlepším variantom stravovania. Po správnosti by sme mali konzumovať ovocie a zeleninu rastúcu v našich zemepisných šírkach, v priebehu babieho leta aj obilniny. Len si spomeňme na našich predkov, ktorí takto prirodzene jedli. Nevozili nedozreté plody cez polovicu sveta. A pre dostatok vitamínu C v zimných mesiacoch si naložili kyslú kapustu.

Ak sme to teda v lete prehnali, grilovali štyrikrát do týždňa a chceme sa lepšie postarať o svoje telo, bude pre nás vhodnou pomocou pri detoxikácii tráviaceho traktu **Cytosan Inovum**. Významne a zároveň jemne čistí črevá od toxikkej záťaže v podobe nežiadúcich látok rôzneho pôvodu, jedov, voľných radikálov, vírusov, baktérií, plesní a kvasiniek. Naše črevá sú sídlom imunity, takže ich pekne posilníme pred zimným náporom infekčných chorôb.

LENKA ČERVENÁ

MALI BY STE VEDIEŤ

ÚČINKY A POUŽITIE CYTOSANU INOVUM

- » hĺbková detoxikácia organizmu
- » významná detoxikácia tráviaceho traktu
- » regenerácia a ochrana buniek pred pôsobením ťažkých kovov, jedov a toxických látok
- » výživový doplnok pri liečbe nádorových ochorení tráviaceho traktu, najmä hrubého čreva a konečníka
- » ochrana pečene pred pôsobením jedov pečene a na regeneráciu už poškodených pečenevých buniek (cirhóza, steatóza, ...)
- » zápalové stavy sliznice ústnej dutiny, hltana, žalúdka, tenkého a hrubého čreva (Crohnova choroba, ulcerózna kolitída)
- » žalúdočné a dvanástnikové vredy
- » funkčné poruchy tráviaceho traktu (zápcha, hnačka)
- » bakteriálne a vírusové infekcie (herpes vírus, cytomegalovírus, *Helicobacter pylori*, atď.), opary a znížená imunita
- » detoxikácia od plesní, kvasiniek (*Candida albicans* či iné druhy)



Kávový piling

Občas mám chuť očistiť zo seba všetko staré a začať znova. Čistiaca schopnosť kože je nedozierna, ale ak ju brzdi vrstva odumretých buniek, mám pocit, ako by som sa vo vnútri dusila. Aspoň raz za mesiac si preto doprajem celotelový pilingový reštart.

Na tento účel používam veľké množstvo kávy, ktorú produkuje moja moka kanvička. Môžete, samozrejme, použiť aj usadeninu z „turka“, ak chcete - najdôležitejším kritériom je jemnosť mletia a čerstvosť. Kávová usadenina ľahko plesnivie a na druhý deň je už prospešná iba do kompostu. Kávová usadenina nie je len potrebné „brúsidlo“. Je zdrojom antioxidantov a protizápalovo pôsobiacich trieslovín. Aby som podporila čistiace a detoxikačné schopnosti môjho pilingu, pridávam **Cytosan Fomentum gel** na dĺžku jedného prsta. Ďalej stačí vmiešať len olej, med a éterické oleje. Ak tento piling nespotrebujete hneď, uschovajte ho v chladničke. Kávovú usadeninu alebo sparenú jemne mletú kávu, rovnaké množstvo oleja (ideálny je **Organic Nigella Sativa**, **Almond oil** alebo **Argan oil**), tekutý med, **Cytosan Fomentum gel** na dĺžku jedného prsta a éterické oleje podľa vlastného výberu dohromady energicky vyšľaháme a aplikujeme na mokré telo krúživými pohybmi. Omladnutie, prekrvenie a potešenie pokožky je zaručené.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ, Praha



Zamaskujte sa, vírusy vás nespoznajú!



S nástupom jesene a chladnejších dní začínam mať potrebu vrstvenia, keď mám tendenciu schovať sa pred dotieravou zimou a pochmúrnou náladou. Okrem iného sa intuitívne usilujem ochrániť pred virózou, ktorá spravidla dorazí, keď to práve nie je vhodné.

Poznáme to všetci – nádcha sa spúšťa, v krku páli, kašeľ začína naberať na obrátkach a telo je celé boľavé. Skvelo sa mi v takejto chvíli osvedčila špeciálna maska/zábal, ktorú si vyrábam. Základom je **Cytosan**. Jeho čistiacu schopnosť podporím **Drags Imunom**, ktorý pôsobí antioxidantne a antivírusovo. Na úľavu nádchou zaťažených horných dýchacích ciest posluží romantická, ale neúprosná damascénska ruža obsiahnutá v **Cistus Incanus**. Na opuchnuté uzliny je výborný **krém Cytovital**, navyše tvorí skvelú partiu s **Droserinom** – nemilosrdným nepriateľom povestného ohňa v krku, ktorý uľahčuje vykašľavanie. Použitím ktoréhokoľvek oleja (**Argan oil**, **Almond oil**, **Dermaton oil**) docielim vhodnú štruktúru masky (alebo zábalu na krk), aby sa dobre roztierala a ľahko dostávala z pokožky dole. Hmota svojou farbou pripomína dokonalé maskovanie pred nepriateľom, takže viróza bude prinajmenším pekne zmätená, s kým má tú česť.

CYTOSANOVÁ MASKA (ZÁBAL)

Ingrediencie: 2 kapsuly Cytosanu, 2 pipety Drags Imunu, 2 pipety Cistus Incanus, 2 cm krému Droserin, 2 cm krému Cytovital, 10 kvapiek ktoréhokoľvek oleja.

Postup: všetky suroviny vymiešam na krémovitú kašičku, ktorú nanášam na krk, pod bradu a na oblasť dutín. Na podporenie účinku zabalím krk potravinárskou fóliou a šatkou. Nechám pôsobiť 30 minút a potom opláchnem teplou vodou. Maska zmierni nepríjemné prejavy virózy, pomôže na bolesť krku a pri každodennej aplikácii urýchli liečenie. Okrem toho vždy vnútorne užívam **Vironal**, **Cistus Incanus** a **Cytosan**, do krku striekam **Grepofit sprej** (zmiešaný s Cistom) a cmúľam **Flavocel**. Za 3 dni mám pokoj.

Ing. PETRA ROSLOVÁ, Praha



Základy TČM a Energy (3) KOV

Všetko okolo nás teraz vyjadruje blížiac sa uzatvorenie ďalšieho cyklu ročných období, listy na stromoch vädnú a nastupujú chladnejšie dni. Ako sa máme správať, aby sme nešli proti prúdeniu v prírode? Začínáme byť viac vo vnútri. Uskladňujeme veci do pivníc a pripravujeme sa na krutosť zimy. Postupne jeme výdatnejšie jedlá, uberáme surovú stravu a postupne takmer všetko varíme – vrátane zeleniny a ovocia, pijeme teplé nápoje. Pomaly znižujeme aj fyzickú aktivitu. Začíname šetriť energiou. Tým sa vlastne chystáme nielen na zimu, ale aj na jar.

Musíme si však uvedomiť, že tento prístup platil pre ľudí, ktorí sa pohybovali vonku a zarábali tam na každodenné živobytie, dreli na poliach. Dnešný civilizovaný človek, ktorý to priveľmi nepreháňa s aktivitou a celý rok je prevažne v miestnostiach,

žije, akoby jeseň bola stále. Takže sa musíme najprv zamyslieť nad tým, ako žijeme - a z toho vychádzať. Preto u ľudí, ktorí majú dlhodobý nedostatok aktivity, ju rozhodne netreba znižovať. Tí, ktorí trávajú vonku minimum času, si to, samozrejme, nebudú skracovať. Ostatné odporúčania však platia.

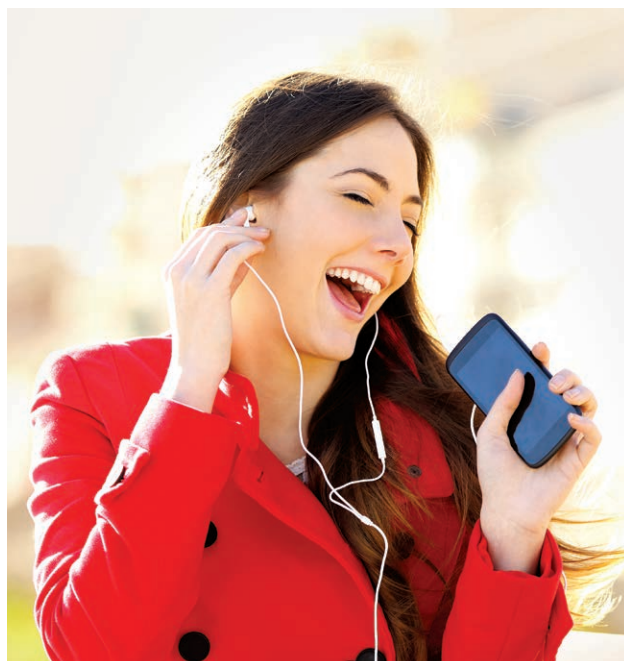
S jeseňou sa spája prvok Kov. Kov znie a zvoní, má jasne danú štruktúru, ktorá sa nesmie narušiť, inak sa zmení na niečo iné. Jinovým orgánom patriacim ku Kovu sú pľúca, jangovým hrubé črevo. Emóciou Kovu je žiaľ – smútok, chuť Kovu je pikantná, tkanivom Kovu je koža a vývodom nos. Preto je jeho zmyslom čuch. Klimatickou energiou Kovu je sucho. Ide o suchosť listov, o sucho vo vnútri. Ak je však suchosť priveľa, stáva sa škodlivou a poškodzuje práve Kov.



» FUNKCIA PLŮC

V tradičnej čínskej medicíne (TČM) majú pľúca mnoho funkcií. Nielenže dýchajú, ale majú na starosť aj všetku energiu QI v tele, jej pohyb. To je veľmi dôležité. Ak sú pľúca oslabené – a to z akéhokoľvek dôvodu, nedostáva sa QI do všetkých orgánov a niekde chýba. Je zaujímavé, že TČM vidí nádych ako aktívny dej, ktorý podľa nej zaistujú obličky, a výdych ako činnosť QI pľúc. O dôležitosti dychu vedeli už dávni učitelia cvičenia QI GONG a jogy. Práve yoga dokáže dokonale modifikovať dych a poslať ho do problematických miest. Tomuto systému sa hovorí pránájama a je nesmierne účinný. Je však bytostne dôležité správne cvičiť! QI GONG pracuje s dychom skôr nepriamo, ale je aj súčasťou jeho účinku. Navyše voľný dych je zásadnou súčasťou dobrého pocitu človeka. Ak nedýchame slobodne, necítíme sa dobre. A to aj v prenesenom význame.

Pľúca sa ďalej označujú ako horný prameň vody. V TČM existuje predstava, že voda, ktorú sme strávili, sa dostáva k pľúcami a ich QI ňou potom zavlažuje organizmus ako keď prší. Takýmto spôsobom sa QI pľúc stará napríklad o hydratáciu kože a vlhkosť všetkých slizníc. Prebytočnú vodu posielajú pľúca do obličiek. Pľúca spravujú obrannú energiu, silu pre imunitu. Musíme si však uvedomiť jednu dôležitú vec. Obranná energia nie je žiadna špeciálna sila, ale len malá časť celkovej QI, určená pre imunitu. Pokiaľ nie je dosť sily v tele, nie je jej dosť ani v imunitnom



BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

CHARAKTERISTIKY PRVKU KOV

príroda	Venuša, západ, večer, jeseň, sucho
deje	dozretie (prezretie), uvádanie, žatva, rieka
fauna, flóra	kôň, malé, hutné, kontrahované rastliny, plody jesene
druh obilia	ryža
vnímanie	načúvanie
tón	„e“
farba	fialová, biela, kovová, bordó
chuť	ostrá, páľivá
sila	odstredivá
pohyb	dostredivý
pach	stuchliny
emócie	žiaľ, smútok
prejav	usedavý plač, strohá reč, fobie, vôľa, ležanie, neprestajné rozprávanie (logorea)
telo	pľúca, nos, dych, hrubé črevo, koža, PO (pcho – podvedomie)
telové tekutiny	hlien
vizitka choroby	pokožka, chlpy
vstup choroby	ramená
telesná forma	vysušená
prirodzenosť	čistá
vlastnosť	pevnosť, dá sa formovať
funkcia	zviazať, sťahovať, sucho – dehydratuje
vo fáze zmien	žatva
energia	zhuťňujúca
mesačná fáza	ubúdajúci polmesiac

Kov dáva:

tvorivosť, sexepíl, sebavedomie, stálosť, pevnosť, konzervatívnosť, vytrvalosť, cieľavedomosť, pravidlá, silu presadiť sa, bojovnosť, vynucuje si rešpekt a odmieta sa podriaďovať.

systéme. V tomto prípade nemá zmysel podporovať imunitu, ale posilniť celého človeka. To je rozdiel v pohľade západnej a čínskej medicíny. Západná medicína rieši vlastnú imunitu, čínska prosto silu.

Rozdiel v pohľade ide však ešte ďalej. Zatiaľ čo sa západná medicína pýta, ako zabiť pôvodcu choroby, čínska sa pýta, ako posilniť telo, aby sa vysporiadalo s čímkokoľvek. Tu treba ešte načrtnúť odlišné vnímanie pôvodcov choroby. Náš – teda západný pohľad je jasný, baktéria alebo vírus spôsobí chorobu. Čínsky je dosť iný. Číňania nepoznali mikroskop, ale zato veľmi dobre pozorovali svet. Všimli si, že existuje prechladnutie alebo napadnutie horúčavou či vlhkosťou z dažďa, z pokazenej potravy. Tieto škodliviny vyvažovali alebo ich vyhánali z tela prostredníctvom bylín a akupunktúry. Pri tom vždy podporovali obrannú energiu regulovanú pľúcami. Predstavovali si ju ako akýsi obal okolo tela, zhruba do vzdialenosti 10 cm, ktorý zasahuje až do oblasti medzi kožou a svalmi. Tak nás chráni naša vlastná sila. A ako s ňou hospodárime, to je naša vec.

IMUNITA Z TROCHA INÉHO POHĽADU

V prírode platí jedno pravidlo, ktoré je veľmi dôležité. A síce, že čo nepoužívame, to zakrpatie.

Napríklad v stredoveku panovali v Európe otrasné hygienické podmienky. A tak sa v osvieteneckej dobe začali zavádzať hygienické opatrenia, ktoré sa zdokonaľujú dodnes. Vďaka nim sa výrazne znížil výskyt najväznejších infekčných chorôb a najmä epidémií. Lenže - celej veci sa postupne ujal biznis. Niet napríklad jediného dôvodu, prečo by sme mali každú chvíľu dezinfikovať záchod. Takými praktikami celkom zničíme črevný mikrobióm, a kým sa v tele vytvorí nová rovnováha, "zlé" baktérie sa premnožia. Podobných príkladov by sme našli množstvo. Naše deti už žijú v polosterilnom prostredí. Je predsa normálne, aby sa deti čvachtali v blate, jedli ovocie priamo zo zeme, aby si po zlezení zo stromu neumyli ruky a zjedli olovrant. Na druhej strane by ale nebolo samozrejme dobré vracať sa k studniam hneď pri hnojisku a podobným problémom.

Ďalšou radou je vela spievať. V súčasnej mobilovej dobe to znie ako sci-fi, ale paradoxne môžeme tieto veci využiť. Pustíme muziku a ide sa na vec. Hoci spev patrí k prvku Zem, z vlastnej

skúsenosti viem, že posilňuje pľúca ako nič iné. Krásne teda rozhybeme QI pľúc a navyše si urobíme pekný deň.

PRÍPRAVKY ENERGY

Základným pentagramovým prípravkom Kovu je koncentrát **Vironal**, spoločne s krémom **Droserin**. Vironal svojím účinkom vyslovene podporuje obrannú energiu. Droserin posilňuje našu bariéru voči nástrahám okolia – teda kožu a jej funkcie. K prvku Kov patria aj **Grepofity**, vďaka schopnosti pomôcť nám s imunitnou reakciou pri chorobách. Tieto prípravky však skôr oslabujú bacily, a to ako vírusy, baktérie, tak aj plesne. **Drags Imun**, ktorý ochladzuje, je zásadný pri zápalových stavoch. Z iného uhla pohľadu vieme, že podporuje tvorbu bielych krviniek, teda aj imunitné reakcie. A **Cistus incanus**, to je jedno z najsilnejších prírodných liečiv na odstránenie baktérií, vírusov a plesní. Pôsobí dokonca aj na prvky, ako sú mykoplazmy alebo chlamýdie. Párovým orgánom pľúc je hrubé črevo, tu sa výborne uplatnia prečistovacie schopnosti **Cytosanu Inovum**. Ďalšími prípravkami, použiteľnými v spojení s Kovom sú **Probiosan** a **Probiosan Inovum** – probiotiká s „dobrými“ bacilmi, ktoré osídlia črevo, ale postupne aj kožu a sliznice, a tak nedovolia patogénnym baktériám vstúpiť do nášho organizmu. Navyše, Probiosan Inovum obsahuje kolostrum, ktoré priamo posilňuje imunitu.

ZDRAVOTNÉ ŤAŽKOSTI

Infekcia horných dýchacích ciest

Niektoré situácie sú skrátka pre Kov v nás veľmi náročné. Jednou z nich je nástup do detského kolektívu. Deti sa musia takzvané zamoriť bacilmi ostatných. To znamená, že sú prakticky stále „na hromade“. Stále choré. Pentagramový prípravok pre Kov – **Vironal** – dokáže natoľko posilniť imunitu, že to zvládnu oveľa, oveľa lepšie. Je tu jediná výnimka. Ak je dieťa celkovo oslabené, je vhodné k Vironalu pridať **Stimaral**. Vironal okrem preventívnej podpory

imunity používame aj pri liečbe infekcií a posilnenie vlastnej obranyschopnosti. Tak sa telo môže oveľa lepšie pobiť s infekciou. Vironalom ochránime aj hlas – veľmi často ho odporúčam hlasovým profesionálom, učiteľom alebo spevákom. S jeho pomocou a spolu s **Droserinom** podporíme aj hydratáciu kože. **Grepofit** je k dispozícii v niekoľkých variantoch: vo forme spreja dokáže rýchlo pomôcť pri bolestiach v krku, ako nosol uvoľní nos, v kvapkách sa dobre dávkuje deťom a v kapsuliach udrží účinok mnoho hodín. Je veľmi vhodný v situáciách začínajúcej alebo už prebiehajúcej infekcie, napríklad pri viróze alebo nádche. **Cistus incanus** podporuje svojím účinkom liečbu infekcií, a to často aj tam, kde antibiotiká dostatočne nezaberajú.

Črevné ťažkosti

Cytosan Inovum bol vyvinutý špeciálne pre pacientov s ulceróznou kolitídou a Crohnovou chorobou. Obe tieto chronické choroby sú vlastne zápalom čriev. Ich liečba je dlhodobá a náročná, ako pre pacienta, tak aj pre jeho rodinu. Možno ju výrazne podporiť práve Cytosanom Inovum v kombinácii s Drags Imunom a Stimaralom.

Akné

Cytosan Fomentum gel je humátová masť, vhodná na akékoľvek nečistoty kože. Nanáša sa na 20 minút, potom ju treba zmyť. Tým sa koža prečistí – a to naozaj dôkladne. Ďalej sa potom postihnuté miesta umyjú mydlom **Drags Imun** a ošetrí krémom, ktorý vyhovuje, obyčajne to býva Protektin.

Ako vidíme, prvok Kov sa spája so širokým okruhom zdravotných ťažkostí. Preto aj je Vironal jedným z najviac užívaných prípravkov Energy.

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Ďalší diel seriálu: Vitae č. 12/2019, 1/2020 – Voda





Jeseň patrí medzi moje najobľúbenejšie ročné obdobia. Vonku svieti slniečko, listy na stromoch hrajú všetkými farbami a pri prechádzke šuští pod nohami, fúka čerstvý vietor, ktorý je ako stvorený na púšťanie šarkana. Doma si potom radi uvaríme čaj, hráme spoločenské hry alebo s deťmi pozeráme rozprávky. Negatívnejšou stránkou jesene je však často sychravé počasie, ktoré ľudí skôr zaháňa domov. Najmä ak teploty klesnú nižšie, pobyt vonku sa skracuje – celkovo teda všetko nahráva výskytu rôznych viróz, ktoré sa najprv prejavia únavou, psychickým vyčerpaním, bolesťou hlavy, niekedy aj bolesťou v krku, často aj nádchou, kašľom a zvýšenou teplotou. Energy nám ale ako vždy ponúka množstvo skvelých prípravkov, bez ktorých by sme si ja a zvyšok mojej rodiny už nedokázali predstaviť bežný život. Konkrétne sa bavíme o **Vironale**, **Drags Imune**, rade **Grepofitov (spray, nosol aqua, drops a kapsuly)** a **Imunosane**.

aj napriek tomu vyskytne nejaká vírusa, či už s dýchacími alebo žalúdočno-črevnými ťažkosťami, hneď začneme v intenzívnejšom dávkovaní 5x denne 5 kvapiek pre dospelého a 5x denne 2 kvapky pre dieťa. Ak sa aj napriek tomu musia nasadiť antibiotiká, výborne spolupôsobí aj s nimi.



pomoc. Má príjemnú, ľahko mentolovú chuť, takže ho dobre znášajú aj deti. V kombinácii s natretím krku **Droserinom** pôsobí ako balzam. Ak sa začne používať hneď po objavení sa príznakov, ťažkosti čoskoro ustúpia. Okrem bolesti v krku sa dá

použiť aj u oparov, áft, zápachu z úst, pri krvácajúcich ďasnách či plesňových ochoreniach kože.

Zloženie

Extrakt z grapefruitových jadierok, cesnak siaty, propolis, echinacea purpurová a mentol.

Je možné aplikovať ho až 4x denne po dvoch stretnutiach na obe strany krku alebo priamo na postihnuté miesto. Navyše má praktické malé balenie, ktoré sa vojde do každej kabelky alebo cestovnej lekárnice.

GREPOFIT NOSOL AQUA

Všetci vieme, ako dokáže obyčajná nádcha pokaziť náladu dospelému človeku. A ako sa hovorí, liečená aj neliečená, rovnako trvá sedem dní. Začína sa únavou, bolesťami hlavy, svrbením a pocitom tepla v nose, môže sa pridať aj zvýšená teplota, neskôr vodnatý sekrét z nosa, z ktorého máme akurát tak pre neustále smrkanie za chvíľu červený nos.

Grepofit nosol aqua sa používa preventívne pri pobyte v kolektíve, ďalej v klimatizovaných priestoroch, ale najmä pri liečbe nádchy. Za mňa je to ďalší prípravok Energy, ktorý nesmie u nás doma chýbať. Ak sa s jeho aplikovaním začne naozaj skoro po objavení sa prvých príznakov, dá sa nádcha pozastaviť a priebeh je skrátený. Kombinujem to opäť s pretretím tváre **Droserinom**, ktorý okamžite uvoľní nos a regeneruje aj kožu pod ním.

Zloženie

Tretíohorná termálna voda zo žriedla Podhájska, extrakt z grapefruitu, šišiaka bajkalského a šalvie lekárskej. Ďalej obsahuje kyselinu hyaluronovú a esenciálny olej z myrty obyčajnej.

Mgr. PETRA KRÁLOVÁ

NAVŠTÍVTE NÁŠ STÁNOK NA VÝSTAVE BIOSTYL V INCHEBA EXPO BRATISLAVA

v dňoch 3. - 5. 10. 2019





Uzdravujúca sila stromov

V dnešnej dobe opäť „objavujeme“ uzdravujúcu silu stromov, ale naši predkovia o nej veľmi dobre vedeli a dokázali ju využívať. Existovali veľké posvätné háje dubov, bukov a gaštanov, do ktorých prichádzali chorí na podporu zdravia. Ľudia v ťažkej životnej situácii ulíhali pod mohutnými vetvami s priáním, aby vo sne dostali odpovede na svoje otázky. Stromy boli pre vekovitosť uctievané od nepamäti. Boli chápané ako pamätníci, dôležité orientačné body v krajine, ale tiež ako symboly mohutnosti a múdrosti, zdroj potravy a liečivých látok. Vo všetkých kultúrach boli stromy považované za posvätné.

SYMBOLIKA STROMU

Vnímanie stromu ako symbolu Boha Stvoriteľa je rozšírené po celom svete, pretože znázorňuje vzájomnú prepojenosť všetkého živého. Strom aj v mnohých kultúrach symbolizuje spojenie neba so zemou, oporu a nosnú silu života.

Dlhovekosť a budúcnosť nachádzame v rozložitej korune, ktorá obrazne podopiera oblohu. Kmeň predstavuje chrbticu človeka a prítomnosť. Korene stromu sa spájajú s podvedomím človeka a minulosťou. Spomeňme si, aké je pre nás dôležité „zapustiť“ niekde korene a mať svoj domov.

Strom života

Najznámejším aspektom je strom života, ktorý vychádza z funkcie stromu ako zdroja potravy, liečivých látok a dreva. Strom života je symbolom nesmrteľnosti a znovuzrodenia. Pre väčšinu katolíkov strom života symbolizuje život v rajskej záhrade pred tým, než úskočný strážca raja v podobe hada pokúšal Adama a Evu, aby zjedli jablko poznania a dopustili sa tak prvotného hriechu.

Strom poznania

Stromy bývali označované ako „miesta vyššieho vnuknutia“, na ktorých bolo možné získať vedomosti a múdrosť.

Duchovní v posvätných hájoch sa rozprávali so stromovými božstvami a hovorili veštby. V kresťanstve a judaizme má strom poznania podobu Stromu poznania dobra a zla.

VIETE TO?

DEŇ STROMOV

Deň stromov je sviatok, ktorý oslavuje stromy prostredníctvom ich spoločného sadenia. V súčasnosti sa oslavuje vo viac ako štyridsiatich krajinách sveta. Väčšinou na jar alebo na jeseň, ale dátum nie je celosvetovo jednotný a odlišuje sa podľa klimatických podmienok a doby vhodnej na sadenie stromov v jednotlivých krajinách. V strednej Európe pripadá Deň stromov na 20. októbra.

cs.wikipedia.org

Strom sveta

Podľa mnohých starých učení sa vesmír pohybuje v špirále okolo osy sveta, ktorá sa často zobrazuje ako Strom sveta alebo Strom vesmíru. Býval uctievaný aj ako spojinka pozemskej a nebeskej ríše alebo priamo ako sídlo božstiev. Stromy sa vďaka tomu stali miestami pre rôzne obrady, rituály, modlitby, veštby alebo meditáciu.

EKOLOGICKÁ FUNKCIA

V dnešnej dobe si ešte viac ceníme ich estetické a ekologické funkcie. Stromy vytvárajú kyslík, pomáhajú stabilizovať teplotu vzduchu, zadržiavajú vodu v krajine a udržiavajú jej kolobeh, čistia vzduch od prachu a znižujú hlučnosť v okolí. Okrem toho dokážu stromy ešte niečo menej zjavné – pôsobia na nás psychologicky a energeticky.

BIOELEKTRICKÉ POLE

Elektroterapeut E. K. Muller preukázal, že človek má v tele merateľný elektrický potenciál. Popísal jeho súvislosti s poveternostnými vplyvmi, náladami, výživou, teplotou a fyziologickými hodnotami. V roku 1925 po prvýkrát zmeral elektrické prúdy aj v javore. Nasledujúci dlhodobý prieskum v rokoch 1943–1966 preukázal, že bioelektrické pole stromov má svoj denný a ročný rytmus. Najnižšie je skoro ráno a najvyššie popoludní, ročný rytmus vykazuje najnižšie napätie v apríli a najvyššie v septembri (na severnej pologuli). Muller dokonca zistil, že zmeny bioelektrického poľa stromov sú priamo viazané na jar a jesennú rovnodennosť. Toto pole navyše reaguje citlivo na zmenu svetla, atmosférickú elektrinu aj magnetické pole. Zaujímavé je, že ho ovplyvňujú aj fázy Mesiaca, rovnako ako jedenástočný cyklus slnečných škvŕn. Vďaka tomu má každý druh stromu inú bioelektrickú aktivitu a odlišné pôsobenie na človeka. Pokračovateľom tohto výskumu bol aj český vedec Vladimír Raida. Preukázal, že meraním intenzity geo-fyto-elektro-prúdov je možné presne stanoviť zdravotný stav stromov. Elektricky aktívne vrstvy sa nachádzajú priamo pod kôrou, vďaka tomu pociťujeme pri kontakte so stromami hlboko vitalizujúci účinok.

LIEČIVÉ PÔSOBNIE

Už Hippokrates hovoril, že lekár lieči a príroda uzdravuje. Známe je aj príslovie, ktoré označuje les ako chrám, kam človek chodí za regeneráciou. V hĺbke duše to vieme. Akonáhle sa naladíme na rovnakú vlnu s prírodou, nabije nás to novou energiou a osvieži. Zvuky lesa, vôňa stromov, slnečné svetlo presvitajúce

cez listy, svieži čistý vzduch – tieto veci nám dávajú pocit bezpečia a pohodlia. Upokojujúce prostredie lesa nám pomáha relaxovať a jasnejšie premýšľať. Už samotná chvíľa strávená v prírode má na naše zdravie pozitívny vplyv. Prenesie nás do súčasného okamihu a zbaví stresu. Keď sa spojíte s prírodou všetkými zmyslami, začnete z nej čerpať nesmiernu škálu prospešných účinkov, ktoré ponúka. V Japonsku majú toto všetko dokonca podložené dlhoročnými vedeckými výskumami. Výsledkom je uznávaná terapeutická metóda zvaná Shinrin-yoku.

SHINRIN-YOKU

Shinrin-yoku je Japonské umenie lesnej terapie, v preklade znamená „lesný kúpeľ“. Nejde o nič iné, len o pomalú, bezcieľnú prechádzku v lese, trvajúcu najmenej dve hodiny. Treba pri tom zhlboka dýchať a vnímať les všetkými zmyslami. Autor, profesor Qing Li, vykonával dlhodobý výskum, v ktorom odoberal účastníkom vzorky krvi a moču pred meditačnou prechádzkou v lese a po nej. Preukázal významné zvýšenie aktivity NK buniek a zníženie stresového hormónu adrenalínu v moči. Úlohou NK buniek je rýchla imunitná odpoveď proti vírusom, dokážu aj likvidovať nádorové bunky. Tieto zmeny boli preukázateľné ešte ďalších tridsať dní. Profesor Li to vysvetľuje okrem iného vdychovaním fytoncíd, obsiahnutých vo vzduchu. Fytoncidy sú éterické oleje s antimikrobiálnymi účinkami, ktoré rastliny využívajú na ochranu pred škodcami. Ide teda o prírodnú aromaterapiu. Chôdza v lesnom prostredí navyše znižuje krvný tlak a hladinu cukru v krvi, udržiava v rovnováhe sympatický a parasympatický nervový systém, zlepšuje sústredenie a pamäť, posilňuje kreatívne riešenie problémov. Znižuje únavu a stres, dodáva energiu a znižuje telesnú hmotnosť. V Japonsku sa „lesný kúpeľ“ teší rastúcej obľube. Môžete tam dokonca vyhľadať certifikovaného sprievodcu, ktorý vám poskytne inštrukcie a zaistí bezpečnú prechádzku po lese.

FYTONCÍDY

Liečivé pôsobenie fytoncíd na človeka potvrdili napríklad aj výskumy vykonávané v Rusku. Preukázali, že vetvy sibírskej jedle umiestnené poblíž chorého znižujú množstvo mikróbov až o 50%. Borovicové a jalovcové vetvy urýchlili rekonvalescenciu najmä u pacientov s chorými pľúcami. Prinášali úľavu aj pri neprijemných migrénach.

PREČÍTALI SME ZA VÁS

Lesný vzduch oddávna symbolizuje zdravie. Kto sa chce vydýchať alebo si zašportovať v obzvlášť príjemnej atmosfére, zamieri do lesa. Má na to veľa dôvodov. Povetrie je pod stromami, ktoré pôsobia ako mohutné filtre, naozaj oveľa čistejšie. Stromy však nielen filtrujú, ale sú aj prínosom pre vzduch. Sú to aromatické posolstvá, ale aj fytoncidy. Ihličnaté porasty znateľne redukovávajú vírusy a baktérie, čo pocítiť predovšetkým alergici. Že na nás reč stromov nejako pôsobí, sa už dávno tematizovalo v odbornej tlači. Kórejskí bádatelia robili výskum so staršími ženami, ktoré nechávali chodiť po meste a lesom. Výsledok? Tým, ktoré sa prechádzali po lese, sa zlepšil krvný tlak, pričom mestské výlety žiadnu zmenu nespôsobili. Fytoncidy majú možno priaznivý vplyv aj na náš imunitný systém, pretože hubia choroboplodné zárodky. Osobne sa však domnievam, že aj ten nad našimi hlavami sa vznášajúci kokteil z vôní akoby babylonský zmätok rôznych stromových jazykov je jedným z dôvodov, prečo nám je v lese tak dobre.

PETER WOHLLEBEN, *Tajný život stromů*

JOGA STROMOV

Ten, kto namiesto prechádzky v lese dá radšej prednosť cvičeniu alebo meditácii, môže vyskúšať tzv. stromovú jogu. Joga stromov ponúka súbor jogových pozícií a meditácia v blízkosti stromov za účelom očisty a naladenia sa na esenciu určitého stromu. Toto učenie spájajúce keltskú a indickú múdrosť priniesol v roku 1969 z Indie na Západ Yogi Bhajan. Popis energetického pôsobenia dvanástich druhov stromov spolu s cvikmi a meditáciami môžete nájsť v knihe Joga a stromy alebo Cvičenie s liečivou energiou stromov.

Mojím pránim bolo ukázať vám, že stromy môžu byť významnými spoločníkmi v našom živote. Skúsme si všimnúť príbehy, ktoré stromy v našom okolí rozprávajú. Načúvajte im s očami a srdcom dokorán. Živá múdrosť stromov nás môže učiť vážiť si dary života.

RNDr. LENKA LACHNITOVÁ, PhD.



Tekvica – nielen ako strašiak na Halloween

Akonáhle príde jeseň, všade sú tekvice mnohých tvarov, farieb, odrôd, veľkostí a chutí. Túto zeleninu si všetci pamätáme z detstva v pre mňa príšernej podobe presladeného kompótu zo školských jedální, neskôr ako vtipnú svietiacu dekoráciu na americký Halloween. Predovšetkým je to však nedocenená sezónna surovina na pestré jesenné a zimné varenie.

Tekvice patria medzi rastliny z čeľade tekvicovitých. Sú príbuzné s uhorkami, cuketami alebo napríklad s patizónom. Už starí Egypťania, Gréci a Rimania pestovali tekvicovité rastliny pôvodom z Afriky. Tekvicu poznali aj Mexičania a mnohé národy v oblasti Ázie ešte v období pred Kristom. O ich rozšírenie do Európy sa oveľa neskôr zaslúžili výpravy Krištofa Kolumbusa do Ameriky a od 15. storočia sa tekvica stala vyhľadávaným tovarom z Nového sveta.

NEPREBERNÉ MNOŽSTVO ODRÔD

Údajne existuje až 850 odrôd tekvice. Majú rôzne tvary, farby aj veľkosť. U nás je najznámejších päť odrôd. **Hokkaidô** – menšia, chuťovo skvelá, oranžová až červená, ktorej šupka sa pred spracovaním nemusí lúpať a jej využitie v kuchyni je obrovské: polievka, pyré, sladké pokrmy, koláče a buchty, zapеченá v kombinácii so strukovinami a syrom, pečená s cibuľou a tisícky ďalších možností úpravy – vždy je výborná. **Špagetová tekvica** má guľovitý či pretiahnutý tvar, zafarbenie krémové, žlté alebo oranžové. Jej dužina pripomína svojou štruktúrou špagety, čo vysvetľuje jej názov. **Muškatová tekvica** je známa svojím rustikálnym tvarom a výrazným rebrovaním, najviac podobná je asi melónu. Má sýtooranžovú dužinu, zelenú, oranžovú alebo hnedú šupku. Nie je to žiadny drobný, zbiera sa pri váhe od šiestich kilogramov. Jej využitie je tiež veľmi rozmanité, dá sa použiť na prípravu pyré, polievky alebo pridať do koláča. **Tekvica Goliáš** – pýcha všetkých záhradkárov a postrach všetkých kuchárov, objekt vážiaci pokojne aj tridsať kíl. Je vhodná do už spomínaných kompótov a džemov. Zle sa skladuje, pretože veľmi rýchlo začne hniť. No a napokon **maslová tekvica**, typická svojím hruškovitým

tvarom a svetlou, decentne žltou či béžovou farbou. Jej chuť je rovnako jemná ako farba, sladká až oriešková. Je výborná do sladkých jedál. Vďaka veľkému obsahu využiteľnej dužiny sa s ňou pekne pracuje.

PREČO JEŠŤ TEKVICE A TEKVICOVÉ SEMIENKA?

Tekvica (rovnako ako napríklad melón) obsahuje veľké množstvo vody, okolo 90%. Navyše je bohatá na vlákninu. Takže ak si strážite energetický príjem, určite si ju zaradíte do jedálneho lístka. Pomôže aj s vylučovaním a prečistí obličky a močový mechúr. Ako naznačuje sýte zafarbenie, je skvelým zdrojom antioxidantov, betakaroténu – provitamínu A. Nájďme v nej vitamíny skupiny B, vitamín C, z minerálov najmä draslík, v malom množstve aj horčík, fosfor, železo a vápnik. Zaujímavý je lipolytický enzým, ktorý v našom organizme pomáha štiepiť tuky. Ak vás ani tento výpočet nepresvedčil na konzumáciu tekvice, zoberte na milosť aspoň úžasné tekvicové semienka. Tie sú v našej zemepisnej oblasti vlastne jediným prirodzeným rastlinným zdrojom väčšieho množstva zinku, ovplyvňujúceho kvalitu zraku a kože, hojivosť, imunitu, ale aj plodnosť mužov a chrániaceho pred osteoporózou. Semienka ďalej obsahujú vitamín E, fosfor, horčík, mangán, železo a meď, nenasýtené mastné kyseliny - teda zdravé tuky, asi 30% bielkovín a zaujímavú látku L-tryptofán, zlepšujúcu spánok a preventívne pôsobiacu pri depresiách.

MÔJ POHĽAD

Nepoznám zeleninu, by sa dala tak rozmanito využiť v kuchyni, ako je tekvica. Mojm najväčším favoritom je Hokkaidô, ako dokazujú aj recepty, ktoré vám dnes prikladám: tekvicová polievka je evergrínom našej jesene, a to vo verzii jemne detskej, aj veľmi pikantnej s chilli a čiernou fazuľou, vždy doplnená o pražené tekvicové semienka. Tekvicovo-zelerové pyré krásne doplní dusené hovädzie alebo zverinu, no a tekvicový koláč s pekanovými orechami ocení aj ten, kto sladké dezerty veľmi nemiluje. Vyskúšajte, neľutujete.

Krásny začiatok jesene plný nielen tekvicových pochúťok praje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ

NÁTIERKA Z TEKVICE

200 g tekvice Hokkaidó, prípadne muškátovej tekvice, 400 g žervé alebo syra cottage, 1 cibuľa, 3 lyžice sladkej chilli omáčky, 1 lyžica hrubozrnnnej horčice, 1 lyžica masla, soľ a korenie podľa chuti

Tekvicu dobre umyjeme, zbavíme semienok a nakrájame na kocky. V hrnci alebo vyššej panvici rozohrejeme plátok masla, pridáme tekvicu a orestujeme. Kvapneme malé množstvo vody a pod pokrievkou dusíme cca 8 minút. Potom necháme prípadnú tekutinu prudko odpariť a tekvicu dáme vychladnúť. Rozmixujeme ju ponorným mixérom, pridáme žervé a dobre vymiešame. Vmiešame cibuľu nakrájanú najemno, chilli omáčku a horčicu a opäť všetko dobre premiešame. Podľa potreby dochutíme soľou a korením, a dáme vychladnúť do chladničky.

ZAPEČENÁ ČIERNA ŠOŠOVICA S TEKVICOU, KOKOSOM A KOZÍM SYROM

½ vrecúška (cca 250g) čiernej šošovice Beluga, ½ malej tekvice Hokkaidó, 4 lyžice olivového oleja alebo ghí, 2 strúčiky cesnaku, plechovka (200 ml) kokosového mlieka, 1 balenie čerstvého kozieho syra (pre vegánov nahradte tofu), 4 lyžice strúhaného kokosu, hrst riasy Arame, ½ lyžičky kurkumy, ½ lyžičky rímskej rasce, ½ lyžičky sušeného koriandra, štipka karí, pre pikantnú chuť štipka chilli, hladkolistý petržlen alebo koriander, soľ, korenie

Šošovicu prepláchneme a uvaríme spolu s riasou Arame do mäkka, trvá to asi 30 minút. Potom scedíme. Nadrobno nasekáme cesnak. Tekvicu musíme najprv predpieť. Nakrájame ju na menšie kocky, dáme do pekáča vymasteného olejom (alebo ghí), posypeme korením, pokvapkáme olejom a pečieme cca 10 minút v rúre vyhriatej na 180 stupňov. Pekáč vyberieme z rúry. Rúru nevypíname! Do pekáča k tekvici prisypeme uvarenú scedenú šošovicu, nakrájaný cesnak, kokos, zvyšok korenia, petržlen alebo koriander a premiešame vareškou. Dochutíme soľou a korením. Navrch pridáme kúsky kozieho syra a zalejeme dobre pretrepaným kokosovým mliekom z plechovky. Vrátime do rúry a pečieme asi 20 minút. Ku koncu pečenia môžeme pridať na chvíľku zhora gril.



TEKVICOVÝ KOLÁČ S ORECHAMI

Cesto: 1 šálka ryžovej alebo inej bezlepkovej múky, ½ šálky mletých vlašských alebo pekanových orechov, 2 lyžice trstinového cukru, štipka soli, škoricca, kôra z citróna alebo pomaranča, 2 vajcia, ½ masla (125 g) + kúsok na restovanie tekvice

Náplň: 400 g tekvice – ideálna je Hokkaidó alebo maslová, 5 lyžíc medu, šťava z polovice citróna, 2 vajcia, 3 lyžice kyslej smotany alebo tvarohu, kardamóm, citrónová alebo pomarančová kôra, kúsok masla, pekanové alebo vlašské orechy na ozdobu

Cesto vypracujeme zmiešaním múky, mletých orechov, cukru, soli, citrusevej kôry, zmäknutého masla a vajec. Zabalíme do fólie a dáme aspoň na pol hodiny vychladnúť do chladničky. Tekvicu nakrájame na malé kocky. Do hrnca dáme rozpustiť kúsok masla a na ňom orestujeme kocky tekvice spolu so škoricou, kardamómom a ďalším korením, podlejeme horúcou vodou a dusíme 15 minút. Uvarenú tekvicu rozmixujeme tyčovým mixérom, primiešame med, šťavu z citróna, 2 vajcia a kyslú smotanu alebo tvaroh. Cesto vyberieme z chladničky, vtlačíme do tortovej formy vymastenej alebo vyloženej papierom na pečenie, uprostred prepichnete vidličkou. Do formy na korpus z cesta vlejeme náplň z tekvice, ozdobíme orechami. Zakryjeme alobalom a pečieme cca 30 minút v rúre vyhriatej na 180°C. Potom odkryjeme a pečieme ešte asi 10 minút.

TIP:

Vyskúšajte použiť namiesto vlašských orechov strúhaný kokos a maslo zameniť za kokosový olej. Koláč môžete vo finále ozdobiť kokosovými lupienkami.

Joga smiechu – novinka v Klube Energy Bratislava

**Už ste sa dnes schuti zasmiali?
Ak nie, tak tu je spôsob, ako na to.**

Joga smiechu je cvičenie, v ktorom sa kombinuje nepodmiernený smiech s jogovým dýchaním. To prináša viac kyslíka do nášho tela. „Hlboké dychové techniky zvyšujú množstvo kyslíka v našich bunkách a sú najdôležitejšími faktormi v odolnosti voči chorobám a získaní životnej energie,“ hovorí Dr. Warburg, nositeľ Nobelovej ceny.

Dr. Madan Kataria, zakladateľ jogy smiechu, na základe svojho výskumu zistil, že naše telo nerozlišuje medzi skutočným smiechom (z vtipu či humornej situácie) a smiechom cvičeným – predstieraným, z vlastného rozhodnutia. Obidva spôsoby smiechu vyplavujú „hormón šťastia“.

„Smiechocviky“ majú za úlohu stimulovať pohyb bránice a brušné svaly, ktoré pomáhajú aktivovať parasympatický systém. To môže priniesť lepšie fungovanie orgánov, zníženie svalového napätia, lepšiu kvalitu spánku, zlepšenie nálady, detoxikáciu tela od škodlivých látok, zvýšenie hladiny energie, atď.

Základom jogy smiechu je radosť. Radosť je možné vyvolať vôľou pri akejkoľvek činnosti, ako je spev, tanec, hra a smiech. Na smiech môžete vycvičiť vaše telo i myseľ. Opakovanie akéhokoľvek telesného správania v nejakom časovom úseku vedie k vytvoreniu zodpovedajúcich emócií v myslení. V mozgu sa vytvoria nové neurónové okruhy pre určitú činnosť tela - a myseľ to dokola opakuje (podmiernený reflex).

Pri cvičení jogy smiechu sa kombinuje predstavivosť a hravosť, pričom tieto aktivity spolu s dynamikou skupinového správania vedú k zosilneniu smiechu. Pri joge smiechu nepotrebujeme zmysel pre humor. Joga smiechu pomáha udržiavať a zlepšovať fyzické zdravie, odstraňovať negatívne myšlienky a emócie a pomáha nám dostať sa do kontaktu s našou podstatou.



Cieľom jogy smiechu je spojiť ľudí medzi sebou na úrovni srdca bez predsudkov – to je význam jogy.

„Deň, keď som sa nezasmial, pokladám za stratený.“ (Aristofanes)

„Smiech je sviatkom tváre.“ (Jan Werich)

*„Keď sa smejete, meníte sa, keď sa zmeníte, zmení sa svet okolo vás.“
(Dr. Kataria)*

EVA PAJTINKOVÁ
(certifikovaná inštruktorka jogy smiechu)

INFO v Klube Energy Bratislava na Krížnej 44,
0918 616308, jan.sido@energy.sk

Bylinková škôlka v Dolnej Strede



So začiatkom nového školského roka v Materskej škole v Dolnej Strede sme sa opäť vybrali so staršími deťmi na bylinkovú vychádzku. Pozorovali sme známe stromy a rastliny na detskom

ihrisku, zopakovali sme si názvy bylín, ktoré sa vyskytujú v okolí škôlky – čakanka, myší chvost, lastovičník, ďatelina, nechtík. Pri prechádzaní vzdialenejšou prírodou sme našli i menej známe bylinky neskorého leta, ktoré deti samostatne vyhľadávali v Atlase liečivých rastlín. Ten ako príručná batožina nesmie chýbať. Obdivovali sme levanduľu, palinu, lopúch, ale aj brezy, agáty, všetky „liečivky“, ktoré sa nachádzajú i v prípravkoch **ENERGY**. Zoznámili sme sa s už usychajúcim divozelom, ktorý obsahuje aj **VIRONAL**. S našim bylinkovým kamarátom sa pravidelne stretávame od októbra do marca, keď užívame jednu kvapku Vironalu denne na podporu imunity. Tento výživový doplnok obsahuje šesťnásť bylín, s niektorými z nich sa už deti na bylinkových vychádzkach zoznámili. Okrem divozelu je to aj kapucínka, ktorú sme na jar sadili, lipa, ktorá nám rastie na dvore, či materina dúška, ktorú nachádzame pri Váhu. V týchto dňoch plánujeme turistickú vychádzku, pri ktorej okrem pohybu a „opekačky“ s miestnymi turistami môžeme pozorovať a opakovať si názvy rastlín, ktoré nám jesenná príroda ponúka.

JANA KUDLAČOVÁ, riaditeľka MŠ

Čriečky z mozaiky dejín LVII.

O CYKlickosti DEJÍN Z INÉHO UHLA POHL'ADU

„...Lebo niet nič bláznivejšie ako múdrosť v nepravom čase a na nesprávnom mieste, ani nič nerozumnejšie ako zvrátená rozumnosť.“

O medzinárodnom projekte či programe Erasmus sa hovorí predovšetkým v súvislosti s rozvojom vzdelávania a spolupráce medzi vzdelávacími inštitúciami. No málokto z tých, ktorí sa do programu pustili, či sa stali jeho účastníkmi, vedia o holandskom renesančnom mysliteľovi, podľa mena ktorého je projekt pomenovaný, viac než čo o ňom píše rôzne encyklopédie, wikipédiu nevynímajúc. Keď som sa pred pár rokmi dostal k **Chvále bláznivosti**, satirickému spisu **Erazma Rotterdamského**, ktoré venoval ďalšiemu veľikánovi, vzdelancovi, spoločenskému reformátorovi Thomasovi Morovi, autorovi *Utopie*, bol som nadšený nielen jeho ironickým tónom, ale hlavne aktuálnosťou. O neľahostiach svojej doby hovorí s hravosťou a obsah spisu je natoľko súčasný, že sa človeku nechce veriť, že bol napísaný pred vyše päťsto rokmi. Nakoľko sa témy, ktoré spomína, dotýkajú aj novej myšlienky Čriečkov, dovoľm si do tohto skvelého dielka zabrádnuť. Možno inšpirujem tých, ktorí túžia po skutočnej múdrosti a vzdelaní, k tomu, aby sa doň takisto pohrúžili. V liste, ktorým tento spis venuje Morovi, okrem iného píše: „... Bláznivosť som vychválil, nie však bláznovsky. Je však načase vrátiť sa

k posmeškárom – kritikom mojej štipľavosti. Vždy bolo výsadou tvorivého talentu slobodne a beztriestne sa vysmievať zo všeobecných stránok ľudského života. Ide len o to, aby sa táto výsada nezvrhla na zúrivé útoky. Preto sa tým väčšmi čudujem, aké útlacitné uši majú dnes ľudia, že už nechcú počuť takmer nič iné ako slávnostné pocty. Ba niektorí sú až natoľko prehnane zbožní, že skôr strpia i tie najrúhavejšie výroky proti Kristovi, ako najnevinnejší Žart o pápežovi a panovníkovi, ... Teda, ak bude niekto kričať a cítiť sa urazený, dá tým len najavo buď svoje zlé svedomie, alebo strach. ...“

V liste Erasmus ozrejmuje svoje venovanie aj tak, že meno More sa najviac podobá gréckemu pomenovaniu bláznivosti, pochabosti – moria, ako je však zároveň významom veľmi vzdialené od filozofie autora *Utopie*, ktorého si nanajvýš ctí a vážil.

Už úvodný citát svedčí o podobnom, ak nie rovnakom prístupe vtedajšej i dnešnej spoločnosti hlavného prúdu k ľuďom, ktorí sa svojou odlišnou „múdrostou“ vymykajú bežnej norme. Zároveň upozorňuje, že s rozumnosťou netreba narábať bez kontroly, lebo sa môže zvrátiť

proti jej autorovi. To však neznamená, že by sa mal stať pokrytcom, len treba potrebnú inakosť rozumu ponúkať obozretne.

Text „chvály pochabosti“ je priam preplnený odvolávkami na antickú mytológiu

a dejinné postavy staroveku. Pri dnešnej úrovni bežného vzdelania sa tak stáva skoro nepochopiteľným, nakoľko málokto rozumie významu týchto odkazov. Čo bolo bežné pre renesančného vzdelaného človeka, je pre dnešného už na hony vzdialené a málokomu sa chce hrabať v heslách v encyklopédiách.

Bláznivosť (pochabosť) sa v texte odvoláva aj na svoje sprievodkyne a služobnice, pričom v nich poznávame dobové i súčasné neduhy, zdroje možných napätí a psychosomatické štartéry chorôb jedincov, ktorí chcú v živote siahnuť k vyšším metám, než je len prežívanie „tu a teraz“.

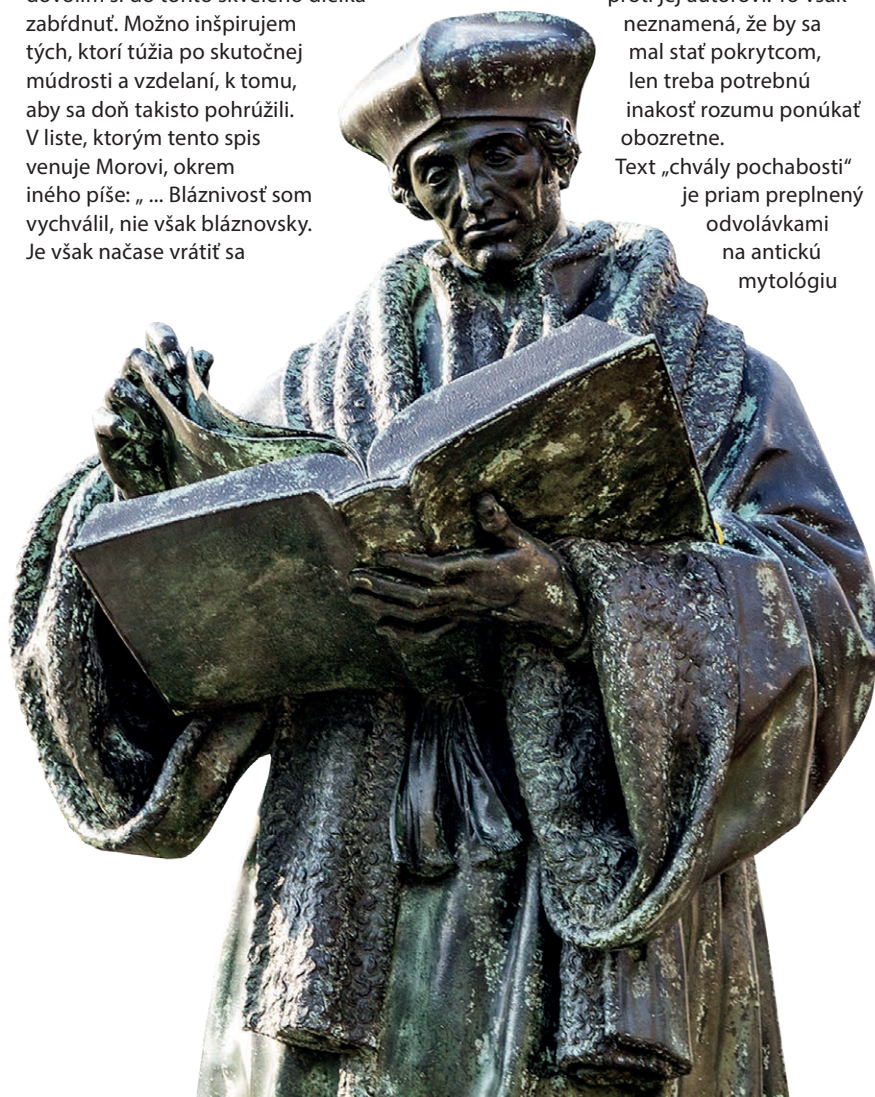
„...mňa odchovali na svojich prsiach dve prešvárne nymfy: Opitosť, dcéra Bakchova, a Nevzdelanosť, dcéra Panova.“ Pri vymenúvaní pokračuje Samolúbosťou, Lichotivosťou, Zábudlivosťou, Lenivosťou, Rozkošou, Šialenosťou, Požívačnosťou, Zhýralosťou a Hlbokým Spánkom.

Zároveň si je vedomá, že s pomocou týchto služobníkov má dobre osedlané celé ľudské pokolenie, ba vládne „dokonca aj nad samými vládkami“.

S iróniou typickou pre celé dielko spomína Bláznivosť tiež údel starých ľudí tvrdiac, že im podáva pomocnú ruku: „Totiž tak, ako bohovia zachraňujú hynúcich básnikov voľajacou premenou, tak aj ja vraciam, pokiaľ možno, starcov stojacich nad hrobom späť k detstvu. Preto ich ľudia veľmi výstižne nazývajú „detinskými“ alebo „veľkými deťmi. Vodievam ich k prameňu našej družky Zabúdania, vyvierajúceho na ostrovoch blažených. Len čo sa tam starci zhlboka napijú vody zabudnutia, pozvoľna im vyprchávajú z duše ťažké starosti a znovu omladnú. ... je to odo mňa veľký dar. ... staroba dokonca prevyšuje detstvo. Deti sú síce šťastné, ale nevedia hovoriť, a najmä nie len tak si príjemne potáčať, čo v živote spôsobuje osobitné potešenie. ...“ Verím, že i renesančný človek si na zdolanie tohto stavu nachádzal rôzne prírodné prostriedky, no súčasník má na rozdiel od neho program Energy, ktorého súčasťou sú aj prípravky na udržanie dobrého mentálneho stavu do vysokého veku – Korolen, Celitin, Revitae, čaj Maytenus, ale tiež Fytomineral a ďalšie.

K Erazmovi a jeho *Chvále bláznivosti* sa vrátíme i nabadúce.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK



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

Možno niekomu napadlo pri čítaní predošlej Heraklovej úlohy, ako mohol hrdina stiahnuť z leva kožu, keď bola tvrdšia ako kovové hroty šípov, ktoré naň vystrelil, i kov jeho meča? Héros použil trik, svedčiaci o jeho schopnosti premýšľať netradične, originálne, nachádzať riešenia, ktoré upozorňujú na jeho otvorenú myseľ, nezanesenú bežne zaužívanými algoritmami. Na prerezanie a sťahovanie kože použil pazúr zahrdúseného leva. Z astrologického hľadiska využil kreatívnu energiu znamenia Lev, oslobodenú silou antagonisticky postaveného Vodnára, ako sme to spomenuli v seriáli článkov Od polarít k jednote. Aj naše ego je k nám prirastené ako druhá koža a je len v našej moci využiť primerane „tvrdý a ostrý nástroj“ vôle, potrebný na bolestivý proces zbavovania sa egocentrizmu v prospech tvorivého oslobodeného používania vyspelého zdravého bytostného JA. Nakoľko ale

bez ega nemôžeme jestvovať, necháme si ho v podobe nepriestrelného „ochranného panciera.“

Veľkým problémom dnešného civilizovaného človeka je, že skoro všetky problémy rieši „hlavou“. Zmäť myšlienok a množstvo rôznorodých informácií nedovolí upokojiť myseľ, a tá, súc zahľtená týmto prebytkom, chce neustále niečo „rozlúsknuť“.

Druhou úlohou, ktorú musel Herakles zdolať, bolo premôcť vodného hada v podobe lernskej Hydry, obludy so psím telom a veľkým počtom hláv. Autori herojskej mytológie uvádzajú od piatich až po deväť (a viac) hláv. Jej matkou bola nám už známa zmija Echidna, ktorá priviedla na svet aj nemejského leva, otcom spomínaný veľkolepo „nafúkaný“ Tyfón, napoly človek, napoly krídlatá šelma s očami šľahajúcimi plamene. Otcom tohto bol zase obrovský had, drak Pytón, strážca Delfskej veštiarne. Svet hadov, ktorý zastupujú tieto

bájne bytosti, je v mytológiách sveta spätý s temnotou, ale predovšetkým s múdrosťou Zeme a s regeneračným princípom. Pravidelné zvliekanie hadej kože totiž symbolizuje symbolickú smrť a znovuzrodenie.

Výchovu Hydry mala na starosti Héra, ktorá sa chcela, ako sme spomínali, Herakla zbaviť.

Trasoviská a okolie jazera pri meste Lery, kde ohava žila, bolo miestom, kadial' boh podsvetia Hádes uniesol svoju ženu Persefonu do podsvetia. Na počesť jej matky, bohyne Demeter, sa tu konávali mystéria, pokým ich terorizujúca Hydranezrušila.

Jed Hydry bol taký mocný, že i vdýchnutie jej dychu malo smrteľné následky.

Na radu Atény, Diovej dcéry, viacmenej sestry a zároveň patrónky Herakla, vystrelil hrdina do brlohu obludy niekoľko ohnivých šípov, ktorými ju podráždil a vyhnal von. Vyplazila sa zo skrýše svojej jaskyne, hrozivo sa vztýčiac na hadom chvoste sa chcela



vrhnúť na hrdinu. Ten ju však prišliapol k zemi. Kyjom stínal jej hlavy, na zabitie netvora však nemal dosť síl. Na mieste každej stätej hlavy narástli dve ďalšie. Odkiaľsi sa vynoril aj obrovský rak, Hydrin pomocník, a zahryzol sa Diovmu synovi do nohy. Nakoniec musel prísť na pomoc Ioláos, synovec a verný spoločník Herakla, ktorý raka zabil, zapálil okolité krovie a les a horiacimi vetvami odpaľoval krky po odseknutých hlavách. Nové prestali narastať. Tak dokázal hrdina odseknúť i poslednú, nesmrteľnú hlavu, a tú zakopal hlboko do zeme a privalil obrovským balvanom. Do krvi rozťatého tela hydry si namáčal šípy. Rany nimi spôsobené sa stali neliečiteľnými.

Živel vody, ktorý zastupuje nielen Hydra, ale i jej rodičia a vychovávateľka Héra, močariská a jazero, rak – to všetko sú symboly spojené s emočným svetom, v tomto prípade nezvládnutým. Ten nás „obťažuje“ predovšetkým vo chvíľach, keď sa naša myseľ nedokáže pod

tlakom emočného nepokoja brániť. Boj vedomia s podvedomím sa odohráva najmä v momentoch, keď lipneme na istom správaní a riešeníach životných problémov, podliehajúc určitým vžitým či naučeným vzorcom, sťahujúcim nás ako spiatočnícky rak do minulosti, neprinášajúcim však vytúžený výsledok. Čas zaspávania, na polceste medzi bdením a snom, ale niekedy aj noc pri zvýšenej aktivite usilovne pracujúcich meridiánov žľzníka a pečene (keď sa večer dobre napráskame!), sú často chvíle, kedy sa naša myseľ začína zaoberať myšlienkami na splnené a nesplnené úlohy predošlého dňa, na také, čo nás ešte len čakajú, a my, neschopní brániť sa, ich začneme rozoberať. Riešenia problémov však bývajú v nedohľadne, takže nadmernými emóciami prebudená myseľ plodí ďalšie a ďalšie myšlienky, hlavy pomyselné „hydry“ sa množia, jedna rodí ďalšie dve...

Najhoršie na tom býva, že si uvedomujeme, že takéto prázdne

množenie obťažujúcich myšlienok riešenie neprinesie. Ku konečnej harmónii, ktorú by sme chceli dosiahnuť, nedospejeme. A ešte sa ani nevyspíme! Pokiaľ trvá takýto stav pridlho, veľmi nás oslabuje. Nemali by sme však zabudnúť, že sa môžeme kedykoľvek obrátiť na vonkajšiu pomoc, „Iloáa“ v podobe psychológa, terapeuta či kohokoľvek, kto dokáže pomôcť vyčistiť myseľ. Poradiť, ako si po úspešnom „boji“ odpočinúť, a pritom získať do budúcnosti mocnú zbraň, „jed“, ktorým v homeopatickom riedení dobrej rady pomôžeme tým, ktorí hydrím neduhom trpia.

I mne sa neraz stávalo, že som neúspešne bojoval so svojou vnútornou „hydrou“. Tak som sa poradil s mýtom a našiel si rituály „odpaľovania“ krkov obludy. Odvtedy spím ako v bavlnke, i keď sa občas zakopaná „nesmrteľná hlava“ prebudí a chce rušiť moje spanie. O pomoci prípravkami Energy napíšeme v pokračovaní.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK

IVVE - Inštitút veterinárneho vzdelávania Energy

MOJE OBLÚBENÉ PRÍPRAVKY PRE ZVIERATÁ V ICH JESENI ŽIVOTA



Október je mesiacom úcty k starším. Mňa táto myšlienka inšpirovala k tomu, aby som sa podelila o svoje skúsenosti so zvieracími starčkami.

Naši zvierací priatelia (mám na mysli psy a kone) žijú kratšie ako my. Ani sa nenazdáme a dopracujeme sa k jeseni ich života. Sú na nás odkázaní a my im za poskytnuté dobro a lásku toto obdobie ulahčíme. Prostriedky na to máme.

SKELEVET podávame ešte počas dobrej mobility a vitality, aby sme tento stav udržali čo najdlhšie. Dávujeme podľa veľkosti zvieratá. Skelevet vyživuje, zlepšuje stav kostí, kĺbov, chrupaviek. Mám skúsenosť, že psom chutí. Až tak, že náš psík reagoval už aj na samotné slovo Skelevet bez ohľadu na to, či sa ho to týkalo.

FYTOVET doplní medzery v zásobe minerálov v koloidnej forme vzniknutej pri jednostrannej výžive, poruchách štítnej žľazy, cukrovke, v dôsledku vysokého veku, opotrebovania, a pod. Stačí ho nakvapkať do misky s vodou - a s chuťou sa napijú. Nestalo sa mi, že by zvierata odmietali takúto „fytominerálku“.

KINGVET využívam u starých jedincov (psov a koní) azda na všetko. Využívam ho pri akomkoľvek kašli. Pomáha nábrať silu pri svalovej únave. Domnievam sa, že zmiernuje stavy inkontinencie, keďže podporuje stav kostrovej sústavy aj vnútornej hladkej svaloviny. Je to všestranný pomocník pre starých. Z psychického hľadiska udržiava záujem o dianie a život naokolo, dodáva radosť. Dávkuje sa individuálne, aj podľa toho, na čo sa chceme upriamiť. Napríklad 7 dní dávujeme a 3-4 dni prestávka, aj v niekoľkých cykloch. U geriatrov nahradí **Renovet** a **Regavet**.

VIROVET ako najjemnejší pentagramový prípravok pôsobí ako ochrana, prevencia pred vírusovými ochoreniami, jednak respiračnými, ale napríklad aj kožnými. Podporuje lymfatický systém. Po psychickej stránke poskytuje záštitu, pohladenie, útočisko.

OMEGAVET vďaka svojmu zloženiu podporí imunitu, kostrový systém, chrup a vlastne celého jedinca. Psy sa netvária, že by im dvakrát chutil, ale keď vidia nadšenie majiteľa, pri dávkovaní neprotestujú. Aby som mala istotu, že sa olej dostal tam, kam mal, kvapkala som ho rovno do papule.

PROBIOVET pripomína, že vekom starne aj mikroflóra, a preto je obzvlášť vhodné starať sa o ňu. Pes nemôže byť v pohode, ak nemá v pohode črevá. Probiovet pomáha aj pri zápachu z papule alebo celého zvieratá. Prospieva pri celkovej vitalite a imunitě. Ak je problémom podávanie kapsúl, obsah môžeme vysypať do trošky vody a vzniknutú kašičku aplikovať do tlamy.

Máme množstvo jedinečných a vynikajúcich prípravkov. Pri opatere a poskytnutí toho najlepšieho pre našich miláčikov na sklonku života sa mi osvedčili najmä tie, o ktorých som písala v tomto texte. Je na každom z nás, ktorý výrobok si zvolí. Starým a naozaj unaveným jedincom nedávame **Renovet** a **Regavet**. Prečo?

Aj to sa môžete dozvedieť na našich veterinárnych seminároch IVVE, ktoré sa konajú v Topoľčiankach. Ste srdečne vítaní. Najbližšie termíny sú 19. októbra 2019 a 16. novembra 2019.

DANIELA SÝKOROVÁ

Rakovina môže postihnúť aj srdce

Motor krvného obehu a zároveň orgán lásky, ako hovoríme ľudskému srdcu, nie je výnimkou z hľadiska rizika nádorového postihnutia. Primárne nádory srdca sú tie, ktoré vznikajú priamo v srdci. Hoci sú zriedkavé a väčšinou nezhubné, dokážu vážne ohroziť život postihnutého možnými komplikáciami. Väčšina nádorov, ktoré postihujú srdce, sú sekundárne, čiže prenesené (metastatické) a žiaľ, zhubné.

Z primárnych nádorov srdca sú až tri štvrtiny nezhubné. Najčastejšie to bývajú myxómy, nasledujú lipómy, fibrómy a hemangiómy. Hoci sú vo svojej podstate nezhubné, môžu svojou lokalizáciou, veľkosťou a správaním spôsobiť vážne obehové a život ohrozujúce komplikácie. Predovšetkým ide o zlyhanie krvného obehu vytvorením prekážky krvnému prúdu alebo uvoľnenie nádorovej masy s následnou embolizáciou (myxóm). Z primárnych zhubných nádorov sa v srdci môže vyskytnúť sarkóm, lymfóm, zriedkavejšie aj iné druhy nádorov. Sarkómy sú najzákernejšie, pretože majú veľmi rýchly priebeh a v krátkom čase od vzniku prvých príznakov vedú k srdcovému zlyhaniu a smrti. Symptómy srdcových nádorov bývajú klinicky rozmanité. Prejaviť sa môžu bolesťou v hrudníku, dýchavicou, šelestom, poruchami srdcového rytmu, embóliou, poruchami vedomia, srdcovým zlyhaním či náhlou smrťou. Metastatické nádory z iných orgánov sa vyskytujú častejšie ako primárne nádory. Do srdca najčastejšie metastazujú nádory pľúc, prsníka a maligne lymfómy. Nádory srdca najjednoduchšie diagnostikujeme ultrazvukovým vyšetrením, čiže echokardiograficky. Táto metóda je neinvazívna, rýchla a všeobecne veľmi dobre dostupná. Čo sa týka liečby, tá je u nezhubných nádorov hlavne chirurgická a snahou je odstrániť celý nádor. U zhubných nádorov, zvlášť metastatických, je nutná komplexná onkologická liečba, zameraná na primárny nádor. Ak je ochorenie pokročilé, s viacerými metastázami, často prichádza do úvahy už len paliatívna liečba, čiže čiastková, zameraná na liečbu symptómov, potlačanie bolesti a sprievodných príznakov.

VŠETKÉHO S MIEROU

V prevencii vzniku nádorov srdca a všeobecne rakoviny je dôležité mať

zdravé a zároveň striedme stravovanie, aby sa zabránilo vzniku obezity a metabolických porúch. Je potrebné vyvarovať sa prejedania, nadmerného príjmu nezdravých kalórií – jednoduchých cukrov, živočíšnych tukov ako je masné a pečené mäso, najmä červené a údené, taktiež mlieko a syry konzumovať s mierou. Odporúča sa preferovať morské a lososovité ryby, veľa zeleniny – brokolica, šalát, kel, kaleráb, kapusta, mrkva, paradajky, tiež ovocie. Pre očistné procesy organizmu a správne vylučovanie je potrebné dbať na dostatočný príjem čistej vody. Samozrejmosťou by mal byť pravidelný pohyb, ktorý zvýši a udrží v kondícii nielen srdce, ale celý organizmus. Dôležité je minimalizovať stres, nefajčiť, nepiť nadmerne alkohol, vyhýbať sa všetkým škodlivinám, dopriať telu dostatok spánku, odpočinku a relaxu.

PROSPEŠNÉ SÚ AJ PRÍRODNÉ DOPLNKY ENERGY

Na celkovú detoxikáciu organizmu je ideálny prírodný prípravok **CYTOSAN**, ktorý obsahuje humáty, silimarín a kyselinu jantárovú. Má nielen čistiaci účinok, ale významne stimuluje aj imunitu, chráni bunky, pomáha zlepšiť oksidáciu, pôsobí preventívne proti

vzniku rakoviny. Môže sa užívať aj dlhodobejšie, pričom vždy po troch týždňoch užívania nasleduje týždňová prestávka. Počas chemoterapie sa neužíva, ale počas rádioterapie áno, pretože zlepšuje jej toleranciu a pomáha ochraňovať zdravé bunky pred radiáciou. Selektívne proti nádorovým bunkám pôsobí prírodný produkt **ANNONA MURICATA FORTE** vďaka tzv. anonovým acetogénom. Preto sa odporúča ako podpora liečby pri onkologických ochoreniach a na prevenciu recidívy po ukončenej onkologickej liečbe. Na podporu imunity slúžia aj všetky bylinné koncentráty **Pentagramu Energy**, pričom na detoxikáciu a harmonizáciu činnosti srdca je určený predovšetkým **KOROLEN**, ktorý je spolu s prípravkom **FYTOMINERAL** účinný aj pri prevencii vzniku srdcovej arytmie. Pre imunitu sú ďalej osožné prípravky **DRAGS IMUN**, **PROBIOSAN INOVUM**, **ORGANIC GOJI POWDER**, ale aj ďalšie prípravky z radu zelených potravín, pretože obsahujú početné prírodné antioxidanty, chrániace bunky pred poškodením voľnými radikálmi. Taktiež prípravky **FLAVOCEL**, **VITAFLOLIN**, čaje **LAPACHO** a **UNCARIA TOMENTOSA**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



PODPORTE REGENERÁCIU A DETOXIKÁCIU VÁŠHO MILÁČIKA!

PRI NÁKUPE 2 SÚPRAV CYTOVETU ZÍSKATE 35% ZĽAVU

ČLENSKÁ
CENA BALÍČKA
36,50 €
45 BODOV
UŠETRÍTE: 19,70 €

CYTOVET

CYTOVET



Energyvet.com

Akcia je limitovaná na 3 zvýhodnené balíčky na 1 registračné číslo.
Platnosť akcie od 1. do 31.10. 2019.



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

Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

foto: H. Zell, zdroj: www.wikipedia.com

NE-OBYČAJNÁ RASCA

Niektoré bylinky berieme ako samozrejmosť. Používame ich už tak dlho a tak bežne, že ich zaraďujeme medzi tie „obyčajné“. Tak sa to stalo aj rasci. Rastline, ktorej semená používali ľudia už v dobe kamennej tri tisícroky rokov pr. n. l. Starí Egypťania nimi korenili pokrmy a balzamovali svojich faraónov a Biblia rascu zmieňuje ako platidlo. Nechýbala v kuchyni antickej, stredovekej a nechýba ani v tej dnešnej.

PAMÄTNÍK ÚSVITU

Rasca lúčna, známa aj ako kmín, získala svoj názov už na prahu civilizácie, keď starí Sumeri rypali do doštičiek to svoje „oko za oko...“ a prežúvali *gamun*. Ten sa postupne skomolil na latinské *cuminum*, nemecký *Kümmel* a staročeský *kmín* - názov, ktorý u nás zľudovel. Pochádza zrejme z mierneho pásu Euroázie, odkiaľ mala dosť času na rozšírenie sa po miernom páse celého sveta. Dnes rastie bežne (mimo južných oblastí) v celej Európe a Ázii, na severe Afriky a od kolonizácie aj v Severnej a Južnej Amerike a na Novom Zélande. V prírode vyhľadáva vlhkejšiu, bohatšiu pôdu na svetlých lúčach, pastvinách, medziach, a pod. Dlhá tradícia pestovania rasce a šľachtenia jej odrôd dnes stagnuje – až 2/3 spotreby musíme dovážať. Štyri z jedenástich európskych odrôd pochádzajú od našich susedov z Česka.

NEOBYČAJNÉ SILICE

Rasca lúčna, *Carum carvi*, je dvojročná

rastlina (planá aj viacročná) z čeľade mrkvovitých. Vzájomne sa dosť podobajú, takže pozor na zámenu napríklad s feniklom. V prvom roku vyrastajú len čiarkovité listy v prízemnej ružici, druhý rok aj priama, málo vetvená, 30 cm až meter vysoká stonka s menšími lístkami, ktorá počas leta zakvitne množstvom bieložltých kvietkov v zloženom okolíku. Vznikajúce semená sú kosákovité dvojnažky s piatimi rebrami, medzi ktorými sú uložené silicové kanáliky. Éterických olejov, najdôležitejšej zložky výťažku rasce, zodpovednej za jej chuť a vôňu, je v semenách 2–7%. Ide najmä o karvón a limolén. Semená obsahujú aj až 18% rascového oleja, bielkoviny, cukry, vápnik, draslík, fosfor, flavonoidy a beta-karotén. Dobré presušené, vzduchotesne uzavreté v temne a suchu si podržia arómu aj pol roka.

NA CHUŤ...

Rasca preto vždy bola, je a bude jednou z najpoužívanejších a najobľúbenejších korenín. Bez nej sa nezaobíde azda žiadna svetová kuchyňa. Chlieb, zemiaky či kyslú kapustu si bez rasce nevieme ani predstaviť. Nezaobídu sa bez nej ani omáčky, šaláty, mäso, údeniny, syry, polievky, nátierky a mnoho ďalších pokrmov, ktorým dáva svoju výraznú, typicky korenistú až pikantnú horkastú chuť a vôňu s nádychom citrónu. Preto je rasca dôležitou zložkou mnohých likérov. Ale nie je rasca ako rasca. Niekde tak nazývajú celkom iné rastliny s odlišnou

chuťou, napríklad existuje tzv. rímska rasca – správne rascovec rímsky, kmín vodný alias haluchovka vodná, alebo rasca čierna, teda čerňuška siata.

...AJ NA ZDRAVIE

Použitie rasce v liečiteľstve a farmácii už v takom širokom povedomí nie je. Niektorí vie, že je vhodné pridávať ju do tučných a ťažko stráviteľných jedál, málokto, že v zemiakoch nie je len pre chuť, ale aj na zneškodnenie toxického solanínu. Rascové silice pozitívne a široko ovplyvňujú predovšetkým, ale nielen, zažívanie. Povzbudzujú účinnosť žalúdočných a črevných štiav, činnosť pečene, žľazníka a obličiek, znižujú kŕče a nadúvanie. Rasca pomáha správnej črevnej mikroflóre a hubí tú škodlivú – huby a plesne. Jej antibakteriálne a protikŕčové účinky sú vhodné aj pri nachladnutí, kašli či astme, zápaloch v ústach a na osvieženie dychu. Rascový odvar sa odporúča aj na podporu laktácie (zároveň proti nadúvaniu dojčťa), pri bolestivej menštruácii a proti migrénam. Rascové semenka môžete len tak žuvať, užívať vo forme odvaru (pitie, inhalovanie, obklady), pripravujú sa aj rascové aromatické oleje, tinktúry, sirupy, obsahuje ju aj **Korolen** od Energy, ale najmä množstvo dobrých jedál. Len ako obyčajne – nie tehotným a s mierou – pri nadmernom užívaní hrozia poruchy pečene a obličiek. Ako vidno, rasca rozhodne nie je obyčajná. Napokon, ktorá bylinka je, že?

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu XLV.

Opozitné postavenie Vodnára voči Levovi, jeho skok od individualizmu ku kolektívnosti nebýva jednoduchý a skrýva v sebe čosi aj z levích problémov, spojených so srdcovocievny systémom. Vzdušná povaha Vodnára dáva predpoklad prudkých pohybov, podobajúcim sa náhlým februárovým poryvom víchrov, ktoré zhadzujú zo stromov suché konáre, čo už stratili svoju regeneračnú či opornú funkciu. Môžeme to prirovnať k skákaniu detí cez švihadlo, alebo cez „gumu“, ako to pozná generácia rodičov detí, ktoré dnes sedia pri vodnárskych elektronických „otrokároch“. Známe heslo reklamných billboardov – „Zober loptu, nie drogy“ – dostáva v súčasnosti ďalší nový rozmer. Ak poskakovanie s pomôckami, akými sú lopta, švihadlo, guma rozprúdilo krvný obeh a prirodzene zvyšovalo krvný tlak, dnešné posedávanie pred obrazovkami televízorov a počítačov spôsobuje oveľa horšie chorobné zmeny v cievnom systéme. Nadmerný pohyb ani prehnané sedenie nie je čímsi, čo by sme mohli nazvať správnym relaxom pre telo. Jedno i druhé zvyšuje riziko stresu, a ak sa k tomu pripojí aj nesprávna a nepravdivá životospráva, naplnená množstvom „megdonaldovských pochúťok“, ako aj príliš krátky prerušovaný spánok (neskoronočné posedávanie pri počítačoch a svietiacich obrazovkách rôznych mobilových zariadení, vysielajúcich poškodzujúce žiarenie), nečudujeme sa, ak sa cievy postupne upchávajú. Súčasny mladý človek má veľmi často cievy zanesené viac ako jeho rodič. Vysoký tlak a poruchy srdcového rytmu sú dôsledkami nezdravého spôsobu života, čo vedie k potrebe radikálnych zmien v životných rytmoch. Samozrejme, v Energy máme dobrých pomocníkov, ktorí pri súčasnom stave

nevhodných návykov pomôžu upraviť zdravie. Medzi najčastejšie používané už aj u tých mladších zaradíme **Korolen**, **Vitamarin** či **Regalen** a pridáme k nim **Celitin**, **Flavocel**, prípadne doplníme **Vitaflorinom**.

No bez zmien v stravovaní, pohybe a bez vylúčenia ďalších poškodzujúcich faktorov sa pozitívne zmeny udejú len ťažko, ak vôbec.

Ak som spomínal Regalen, nebolo to len pre čistenie výstelky ciev či čriev najmä od tukových nánosov, ale aj ako detoxikácia od psychotoxínov. Tie sa v organizme hromadia pri stavoch dlhodobej zlosti, ktorá občas vybuší do okoliu ubližujúcich nekontrolovaných vodnárskych „detonácií“. Napätový stav sice uvoľní, no spoločenské následky bývajú veľmi nepríjemné. Regalen reguluje prepätia a človek si lepšie uvedomuje možné následky neprimeraného konania, dávajúc na vedomie svoju zlosť. Ak nahromadený srd nedostaneme von, obráti sa dovnútra a prejaví sa zvýšeným tlakom. K skôr spomenutým prípravkom by bolo možné priradiť aj príjemnú masáž **Ruticelitom**, prípadne niektoré vybrané zelené potraviny.

K nepríjemným faktorom nevládnutej vodnárskej energie sa priraduje aj strach, hlavne z chorôb - nevyliciteľných, ťažkých a náhle prepukajúcich neznámych ochorení. Občas sa k tomu pridruží aj hypochondria. Ktosi múdry ju charakterizoval ako rozporenie, keď sa človek cíti dobre, len ak sa cíti zle. Verí pritom, že má podľa príznakov, o ktorých kdesi čosi čítal, všetky možné choroby, alebo aspoň tie exkluzívnejšie, s ktorými si ani tí najlepší doktori nedokážu poradiť. Riskuje ale, že si zdravotné problémy privolá tým, že sa na ne priveľmi sústreďuje. V takomto prípade by som k doteraz zvoleným prípravkom pridal **Renol**, riešiaci problém strachu, a **Artrin**.

Vodnár pri svojej oslobodzujúcej túžbe po osvietení odmieta tieňové stránky života. Ich prílišné zamietanie sa často pretaví do jeho života v podobe pohlavných chorôb alebo ochorení pohlavných orgánov. U žien to býva nepravidelná menštruácia, s ktorou si dokáže poradiť **Gynex** a **Cytovital** aplikovaný na reflexné zóny a body, ako ich ukazujú plagáty firmy Energy - Body zdravia a Reflexné zóny. Muži trpia problémami s prostatou, na čo k **Renolu** pridáme masáž zóny **Artrinom**. Liečenie, pri ktorom program Energy poskytuje celú škálu prípravkov, musí byť spojené aj s uvedením si tieňových stránok osobnosti.

Faktorom, ktorý sme spomínali len akosi okrajovo, no je pre nevládnutej Vodnára veľmi charakteristický, sú krčkové stavy. Pokiaľ sa prejavia krčkovými žilami v oblasti lýtok, ktoré k znameniu patria, využijeme na ich elimináciu **Korolen** s **Ruticelitom**, krém v podobe jemnej masáže a k tomu pridáme aj zmenu stravy so zvýšeným množstvom rutínu (napr. pohánka). Pokiaľ sú žily zapálené, vhodnejším býva **Artrin**.

Ak ide o krče svalov (najmä lýtkových), mal by si človek uvedomiť, že nestačí sa na niečo len chystať, no nepustiť sa do realizácie. Tenzie treba vybiť práve v realizačnom uvoľnení. Vodnárskeho spisovateľa Jules Verne to definoval myšlienkou: „Všetko, čo si jeden človek je schopný vymyslieť, sú iní ľudia schopní realizovať.“

Na protikrčkovú masáž nôh môžeme použiť celú škálu **krémov Energy**, k najvhodnejším by som zaradil predovšetkým **Ruticelit**, ale aj **Artrin** v priebehu meridiánov obličiek a močového mechúra. Krémy sú vhodné aj na sedacie kúpele. Prípadné použitie vyššej nádoby – hrniec, vedierko – je na spomenutý kúpeľ mimoriadne účelné. V primerane teplej vode je pritom potrebné rozpustiť, rozotrieť malé množstvo krému a vychutnať si blahodarné pocity.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Ako sa účinne chrániť a 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 Kissová
Dunajská 5
94501 Komárno

Otváracia doba:

Pondelok 9:00–12:00, 13:00–16:00

Utorok 9:00–12:00, 13:00–16:00

Streda 9:00–12:00, 13:00–17:30

Štvrtok 9:00–12:00, 13:00–16:00

Piatok na objednávku

Mobil: 0905 853 490

Tel.: 035/772 0840

E-mail: gitusenergy@gmail.com

Prednášky:

» 15.10.2019 o 16:00

Regenerácia v Pentagrame – koncentráty
(MUDr. Július Šípoš)

» 30.10.2019 o 16:00

Zelené potraviny II – Superpotraviny
(Ing. Peter Tóth)

» 5.11.2019 o 16:00

Celiakia II
(MUDr. Renáta Gerová)



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:

» 29.10.2019 o 16:30

Prevencia a doplnková liečba rakoviny
(Ing. Peter Tóth)

» 12.11.2019 o 16:30

Srdce a cievy I
(MUDr. Július Šípoš)

» 25.11.2019 o 16:30

Komunikačné zručnosti v praxi
(Jozef Černek)



TRNAVA

Margita Drobná
Pekárska 23
91701 Trnava

DOBIERKOVÁ SLUŽBA

Otváracia doba:

Pondelok 10:00–13:00, 14:00–17:00

Utorok 10:00–13:00, 14:00–17:00

Streda 10:00–13:00, 14:00–17:00

Štvrtok 10:00–13:00, 14:00–17:00

Piatok 10:00–13:00, 14:00–17:00

Mobil: 0902 201 240

E-mail: gitadrobna@centrum.sk

Prednášky:

» 15.10.2019 o 15:00

Vhodné kombinácie prípravkov
(Zuzana Krajčíková Mikulová)

» 13.11.2019 o 15:00

Srdce a cievy I
(MUDr. Július Šípoš)

» 26.11.2019 o 15:00

Meridiány a dráhy
(Mgr. Miroslav Kostelník)

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:

- » 30.10.2019 o 16:00
Regenerácia v Pentagrame – koncentráty
(MUDr. Július Šípoš)
- » 28.11.2019 o 16:00
Vhodné kombinácie prípravkov
(Zuzana Krajčíková Mikulová)



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:

- » 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)
- » 28.11.2019 o 16:30
Srdce a cievy I
(MUDr. Július Šípoš)



Mobil: 0902 908 982

E-mail: bozikova.diacom@gmail.com

Prednášky:

- » 16.10.2019 o 16:30
Vhodné kombinácie prípravkov
(Zuzana Krajčíková Mikulová)
- » 25.11.2019 o 16:30
Meridiány a dráhy
(Mgr. Miroslav Kostelník)

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:

- » 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)
- » 27.11.2019 o 16:00
Srdce a cievy II
(MUDr. Július Šípoš)



KOŠICE

Ing. Peter Tóth
Komenského 3
04001 Košice

- » Osobná konzultácia
s Ing. Petrom Tóthom
- » Meranie prístrojom SUPERTRONIC
a osobná konzultácia a horoskopy
s Mgr. Miroslavom Kostelníkom

Otváracia doba:

Pondelok 10:00–18:00
Utorok 10:00–18:00
Streda 10:00–17:00
Štvrtok 10:00–18:00
Piatok 10:00–18:00

Mobil: 0918 477 528

Tel.: 055/633 2000

E-mail: regeneracnecentrum@gmail.com

Prednášky:

- » 10.10.2019 o 17:00
Regenerácia v Pentagrame –
koncentráty
(MUDr. Július Šípoš)
- » 19.11.2019 o 17:00
Celiakia II
(MUDr. Renáta Gerová)



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:

- » 22.10.2019 o 16:00
Srdce a cievy I
(MUDr. Július Šípoš)
- » 26.11.2019 o 16:00
Srdce a cievy II
(MUDr. Július Šípoš)



Takto označený Klub poskytuje
meranie prístrojom Supertronic.

Vyčisti si svoje telo!

Pod'akuje sa ti.

Pri nákupe 2 rovnakých prípravkov
z radu humátov získate **ZĽAVU 35 %**

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
CYTOSAN 2set	38,80 €	48	21,00 €
CYTOSAN INOVUM 2set	43,20 €	53	23,40 €
CYTOSAN + CYTOSAN INOVUM	41,00 €	50	22,20 €
CYTOSAN FOMENTUM GEL 2set	17,50 €	21	9,50 €
BALNEOL 2set	15,60 €	19	84,00 €
CYTOSAN ŠAMPÓN 2set	11,70 €	14	6,30 €
CYTOSAN MYDLO 2set	6,10 €	7	3,30 €

Akcia je limitovaná. Na 1 registračné číslo je možné zakúpiť len 3 akciové balíčky z každej kombinácie. Akcia platí do vyčerpania zásob. Výživový doplnok.



Organic Maca v novom balení

VYSOKÁ KVALITA / JEDNODUCHÉ UŽÍVANIE



Raw Aguaje v novom balení
VYSKÚŠANÉ PRÍPRAVKY / ČISTO PRÍRODNÉ KAPSULY