



vitae

február 2020

Droserin
je náš anjel strážny

Fotosúťaž Energy
– oslávte s nami
25 rokov!

Začína sa nový čínsky
rok, nechajme všetko
plynúť



Prípravky mesiaca februára

Február vyzerá skôr vlhký a veterný než ladový. Skrátka ideálne počasie na nachladnutie, virózy a v neposlednom rade aj na problémy s reumatickými bolesťami.

V ponuke Energy máme dnes mnoho prostriedkov na prevenciu, ale aj na chvíle, keď nám začína byť úzko.

Začať môžeme s prípravkom **Cistus incanus**. Podporí organizmus veľmi jemne, no určite účinne. Ako prevenciu možno brať aj **Vitaflorin**. Dnes už vieme, aké zázraky dokážu vitamíny, prirodzené zloženie Vitaflorinu ich ešte navyše koncentruje. Aj napriek všetkému úsiliu sa nám sem tam nejaká tá pľušt oprie do priedušiek, zavalí nás nádchou, môžeme sa ukašľať, no fuj. V túto chvíľu nie je prečo váhať – skočíme po niektorom **Grepofite**. Máme na výber: Grepofit v kapsuliach, ako kvapky, Grepofit spray, Grepofit nosol. V pokoji si vyberieme formu prípravku podľa najneprijemnejších príznakov choroby, len nezabudnime starostlivo dodržiavať pitný režim, najlepšie v podobe teplého čaju.

Náš komfort doladí novinka **Droserin balm**, ochranný balzam na pery, ktorý posluží najmä pri extrémnych výstrelkoch počasia, a to po celý rok. Spoľahlivo pôsobí aj **krém Droserin**. Natretím hrudníka a chrbta aspoň na noc niekedy znesieme zo sveta začínajúci kašeľ a poďakuje sa nám aj nos. A tí z vás, ktorými lomcujú sťahovavé reumatické bolesti, radi ocenia prehriatie v kúpeli s **Balneolom**. Nielenže mu poďakujú kĺby, ale zrelaxovanie v teplej vode pride mimoriadne vhod nám všetkým pri nekonečnom čakaní na jar.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 2, február 2020.

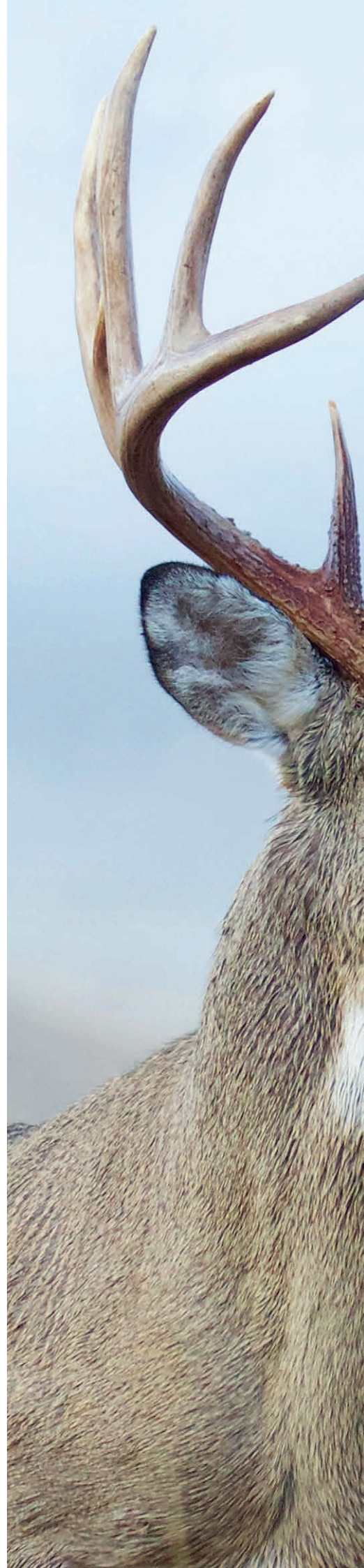
Vydáva: Energy, spol. s r. o., Ul. Mládeže 43, 945 01 Komárno, tel. a fax 035/7731041, 7731045.

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.





Vážme si
prírodu

OBSAH

Editorial	04
Na počiatku bude Cistus a Vitaflorin	05
Droserin – anjel strážny nášho dýchania	07
Balneol, tekutá náruč pre vás	11
Fotosúťaž	13
Rok Kovového Potkana – čínsky horoskop na rok 2020	16
Kapusta ako superpotravina!	18
Valentínska akcia!	20
Zoznam Klubov energy a Konzultačných centier	29



EDITORIAL

PRÍSLUB JARI S OSLAVOU LÁSKY

Február, kedysi medzi ľuďmi a dnes ešte v rozprávkach Malý sečeň. Mesiac, v ktorom ešte bolo možné sekať

stromčeky, hoci už nie tak veľmi ako vo Veľkom sečení (v januári). Ak by sa robil širší prieskum, február by bol jeden z najneoblúbenejších mesiacov. Má síce v sebe príslub jari, ale nie je to ani riadna lyžovačka ako v januári, ani Vianoce ako v decembri či prázdniny patriace júlu, prípadne augustu. Je to prosto mesiac, v ktorom je zima, ale už taká, čo stratila romantiku a vlastne nám poriadne lezie na nervy. Ešte šťastie, že v poslednej dobe ho už aj u nás zachraňuje Valentín.

Boli časy, keď sa proti tomuto sviatku ľudia vo veľkom búrili. Ale povedzme si úprimne, preberáme zo sveta aj väčšie hlúposti ako oslavu lásky. Veď tá fascinácia zlom, krvou a smrťou, ktorá nás obklopuje, potrebuje vyvážiť. Tak prečo nie takto a prečo nie 14. februára? Ak to má znamenať, že v sebe budeme hľadať dôvod na lásku, tak nech. Ak sa majú prezdobiť obchody a kvetinarstva majú byť ružové, prečo nie? A vraj to má pozitívny vplyv aj na demografickú krivku.

My sme pre vás na Valentína pripravili krásne akcie. Veď niet krajšieho daru

ako je zdravie. Kedy inokedy by sme mali ľudí potešiť, ak nie v mesiaci, ktorý už nie je zimou, ale ešte nie je jarou? Sviatok nie je síce našim tradičným, ale ak by sme išli riadne ďaleko do histórie, takými neboli ani Vianoce. A láska sa u nás slávila vždy. Napríklad na Katarínu bolo zvykom, (jedine v tento deň to bolo povolené), že mládenci sa aj s dievčatami na noc zavreli spoločne do humna (stodoly). A tam sa vám diali veci! Teda, nevieme to úplne presne, možno im tam (dievčatá chlapcom) prednášali o zdravej životospráve. Ale mám podozrenie, že aj tam sa dialo čosi, čo pohlo demografiou našej krajiny.

Práve na jar chystáme pre vás naozaj veľkolepú vec. To najhlavnejšie ešte neprezradím, ale nemenej zaujímavé je školenie s českými špičkovými lektormi. Ak máte záujem, začnite sa už prihlasovať vo vašich kluboch. Kapacita nemôže prekročiť sto ľudí.

Majte krásne dni a nebojte sa oslavovať Valentína!

JOZEF ČERNEK

SALUS

VERNOSTNÝ PROGRAM

JE URČENÝ PRE ČLENOV KLUBU ENERGY
A PRINÁŠA MOŽNOSŤ PRAVIDELNEJ
A AKTÍVNEJ STAROSTLIVOSTI O ZDRAVIE.

Nakupujte každý mesiac po dobu 12 mesiacov minimálne za 25€. Nezáleží na tom, ktorým mesiacom v roku začnete. Po ukončení obdobia 12 mesiacov a splnení uvedenej podmienky získate nárok na vernostný bonus v hodnote 35€.

KÚPELNÝ BONUS
Po troch rokoch neprerušeneho vernostného programu získate nárok na KÚPELNÝ BONUS, príspevok vo výške 30% na týždenný kúpeľný pobyt v Podhájskej (ubytovanie a stravovanie).

ČERPANIE BONUSU
V mesiaci čerpania vernostného bonusu je automaticky splnený minimálny nákup 25€ v danom mesiaci.

Bonus sa dá čerpať iba jednorazovo počas 1 mesiaca. Ak podmienky vernostného programu prerušíte, opäť sa vraciate na začiatok.

Na počiatku bude Cistus a Vitaflorin

Február predstavuje počiatok nového cyklu. Príroda je pripravená na štarte, už už vyraziť. Aj v nás sa rozbiehajú podobné procesy. Otázkou je, či máme z čoho brať, pretože každé vykročenie do nového niečo stojí. V našom prípade záleží na tom, ako poctivo sme cez zimu odpočívali a koľko energie sme nasporili. Tá kumulovaná v pečeni bude veľmi vhodná. Na štarte sa totiž objavil aj Kovový Potkan, vládca roka 2020, ktorý bude mať ambíciu byť všade prvý. Aby nás tento ťah „cez mŕtvolu“ nevyčerpal hneď na počiatku, treba sa vyzbrojiť.

Rytierom pre nás bude sir **Cistus incanus**. Jeho ochranná energia nás bude strážiť na ceste k jari. Vo svojej ružovo-oranžovej zbroji pôsobí ako silný antioxidant, ktorý odsekne všetky ohrozenia už na počiatku. Vírusy, baktérie, plesne alebo zradné chlamýdie nie sú pre neho žiadny problém. Sir Cistus zodpovedne posilní úroveň našej obranyschopnosti. Ako svojho verného panoša si tentokrát vybral pána **Vitaflorina**, ktorý je v mene svojho pána pripravený byť palivom aj muníciou. Je nabitý vitamínmi z prírodných extraktov. Vitamíny potrebujeme viac než si myslíme a najmä v období, keď bojujeme. V tabuľke prvkov tohto roka rinčí Kov. Jar má vo zvyku byť veľmi veterná, a pretože vietor je nositeľom „sto chorôb“, rátajte s tým, že o príležitosti na popasovanie sa s mikrobiálnou lúzu nebude núdza.

PRVOPOČIATOK POČIATKU

O tom, čo je teraz, rozhoduje to, čo bolo. Príčina a následok. Karma, ak chcete. Počiatok tohto roka sa začal vyvíjať od svojho prvopočiatku. Kelti tento čas oslavovali ako nový rok a čínsky nový rok má svoj prvopočiatok počiatku v rovnakú dobu. Koncom októbra, začiatkom novembra sa naozaj niečo uzavrie. Príroda sa ponorí do vyčkávacjej fázy a nám nezostáva nič iné než byť viac doma, pretože je skoro tma. V čase Dušičiek máme spomaliť, aby sme sa na počiatku jari mohli odraziť odpočínutou nohou. Čas strávený v tichosti a tme je blahodarný pre rastliny, zvieratá a ľudí. Februárová príroda je natešená, vyspinkaná do ružova a pripravená vydrat sa spod snehovej periny. Ak sme cez zimu robili to isté, budeme pripravení aj my.

BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

Volám sa Cistus incanus a tu je moja vizitka:

- » Likvidujem vírusové ochorenia: infekcie spôsobené baktériami, plesňami a chlamýdiami, zápalý horných dýchacích ciest.
- » Posilňujem imunitný systém.
- » Prichádzam z teplých oblastí mierneho pásu Stredozemnej a severnej Afriky.
- » Nápadne sa podobám na divokú ružu, mám kvety vo farbe od bielej až po karmínovočervenú.
- » Som staršia dáma (330 rokov pr. n. l.), veľmi bohatá. Mám veľké zásoby vápnika, horčíka, zinka, železa, flavonoidy, polyfenoly...
- » So všetkými sa podelím o svoje poklady, nie som lakomá.
- » Rada sa s vami zoznámim v lesku tanečného parketu a nie ako bojovníčka s pohárom vody a vreckovkou v ruke. Áno, ja nebojujem, ale som tu pre vás aj ako prevencia. (leit.)

CISTUS - KRÁTKO Z PRAXE

- » u pani, ktorá mala niekoľko rokov trvajúce ťažkosti s pľúcnyimi chlamýdiami, po niekoľkotýždňovom užívaní Cistu takmer pominul kašeľ
- » výborne funguje pri akútnom kašli
- » u začínajúcej virózy kombinácia Cistu s Vironalom vyvolá rýchly nástup zlepšenia
- » pri opakovaných infektoch dolných a horných dýchacích ciest, častokrát spojených s kašľom, Cistus opäť veľmi rýchlo pomohol so zlepšením stavu
- » výborne funguje na vlhký a suchý kašeľ

HANA HOSOVÁ, KE Brno

KEĎ TO NEJDE INAK

O tom, že Cistus incanus je vzácného rodu, svedčí fakt, že zaberá najmä v prípadoch, keď zlyhali ostatné pokusy. Keď sa choroba vlečie a opäť sa vracia, je na čase povolať síra Cista. Pre istotu ho vybavíme pomocníkom, ktorý má všetky predpoklady dať telu to, čo potrebuje pre svoj bezproblémový chod. Vitaflorin je dobre mať pri sebe počas celej jari, ale Cistus privolajte, len ak je naozaj zle. Väčšinou si nejako poradíme sami. No nie?

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



Vlastná novinka zabrala – č. 2

Zhruba pred dvomi rokmi som sa čitateľom Vitae a užívateľom prípravkov Energy zverila so zaujímavou skúsenosťou a následným riešením. Išlo o začínajúci problém v oku – šedý zákal. Pretože som nechcela užívať kvapky, ktoré mi odporučil lekár a ich zloženie sa mi nepozdávalo, rozhodla som sa pre svoju vlastnú cestu. Nezostalo mi teda nič iné, iba sa hlboko zamyslieť a vymyslieť vnútornú a vonkajšiu podporu a pomoc. Vnútorne detoxikovať – najlepšie vybrať podľa merania SPT. Tu niekoľkokrát po sebe (cca po mesiaci) vyšiel **Acai**, **Revitae** či **Goji** alebo **Drags Imun** a aj **Probiosany**. K tomu som pridávala kyselinu alfa lipovú. A čo do oka? Prišiel spásonosný nápad – borová voda je dezinfekčný prostriedok, ktorý sa používa práve na oči, čo tak pridať do nej **Audiron**? Moje očné kvapky boli na svete a používam ich dodnes, vrátane mojej rodiny a známych. Sprvu som použila 25 ml borovej vody a 5 kvapiek Audironu, mierne to chvíľku páliło, ale zvykla som si. Po dvoch mesiacoch som po kontrole u očného počula vetu: „Nech sa pozerám, ako sa pozerám, je to čisté“. Dodnes túto kombináciu používam, už však na 25 ml len 4 kvapky Audironu. Ale je dôležité dávku spotrebovať či pripraviť čerstvú po otvorení fľaštičky do mesiaca – pre tú borovú vodu.

Za ten čas viem o niekoľkých prípadoch, keď sa stav oka zlepšil. Napríklad moja kolegyňa v Klube Energy má diagnostikovaný zákal sklovca od roku 2014. Ku kvapkám sa odhodlala až pred pár týždňami. Pri nedávnej kontrole bolo po mnohých rokoch diagnostikované konečne mierne zlepšenie. Predtým, hoci bola celé tie roky liečená, stav zostával nezmenený! A ďalší príklad – moja 99-ročná mamička má posledné roky stály zápal oka, striedali sme rôzne očné kvapky, ale stav zostával rovnaký, ak nie po niektorých aj horší. Tak som pred niekoľkými týždňami aj pre ňu pripravila podobnú kombináciu a mierne zlepšenie nastalo po pár dňoch.

Po mnohých rokoch, keď sú prípravky Energy súčasťou môjho života, som si dovoľila vo svojom prípade mierne zariskovať, veľmi sa mi to však oplátilo. Ziskom sú oči bez problémov.

MARIE SVOBODOVÁ, KE Cheb



Audiron funguje

Zdravím vás, som poctivou čitateľkou vášho časopisu. Zdá sa mi, že v januárovom čísle 2018 bola uvedená skúsenosť pani Svobodovej z Klubu Energy v Chebe s **Audironom** pri liečbe šedého zákalu. Zhodou okolností mi zrovna v tej dobe zistili šedý zákal na pravom oku. Tak som neváhala a presne podľa skúsenosti tejto pani som do fľaštičky od očných kvapiek (3 ml) naliala borovú vodu a do toho nakvapkala 3 kvapky Audironu. Kvapkám si to väčšinou 1–3x denne, skôr k večeru, niekedy aj zabudnem.

Po roku užívania týchto kvapiek mi na očnom povedali, že je to len normálne zatienenie zodpovedajúce veku. Dnes som bola opäť na kontrole, tak som sa pýtala a bolo mi povedané, že o šedom zákale sa ani nedá hovoriť. Takže overené – funguje to! Audiron si kvapkám aj do uší, je to už asi 4 roky, odkedy sa mi začal zhoršovať sluch (zistila som, že najjednoduchšie a najekonomickejšie je nechať v kvapkadle malú kvapôčku, potom ucho trochu vysušiť). A podľa ovládača hlasitosti na televízore poznám, že od tej doby som na tom stále rovnako, nezhoršuje sa to. Už som Audironom vybavila všetkých príbuzných a priateľov, ktorí začali horšie počuť!

ANNA MACHÁČKOVÁ, Olomouc

Nepříjemná obtíž

Nedávno sa mi v podpazuší vytvorila veľmi bolestivá, zapálená hrčka. Najprv vo mne hrklo, ale hneď som sa upokojila. Vyzeralo to na zápal potnej žľazy, takzvanú hidradenitídu, čo mi na druhý deň potvrdila aj moja lekárka. Najprv som skúšala, či by zápal sám „vyzrel“ za pomoci **Cytosan Fomentum gelu** a **Artrinu**, ale v praxi sa to neosvedčilo. Bolelo to čím ďalej, tým viac, začala sa zväčšovať aj ďalšia žľazka hneď vedľa. Tak mi napadol **Audiron**. A to bolo to pravé! Natierala som bolestivé, zdurené a začervenané miesto 3x denne. Potrebovala som vytrvať, asi po troch týždňoch všetko zmizlo. Mám veľkú radosť. A možno môj príbeh pomôže niekomu ďalšiemu.

MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ, Praha



Droserin – anjel strážny nášho dýchania

Plúca a priedušky patria spolu s hrubým črevom, nosom a pokožkou k prvku Kov. K nemu prináleží sucho, emócia smútku, farba biela, chuť pálivá a tón D. Sucho plúcami škodí, pretože sťažuje dýchanie. Kondícia pľúc závisí predovšetkým od stavu pankreasu, pečene a srdca. Dôležitým faktorom pre správne dýchanie je psychika.

DYCH AKO ŽIVOTNÁ ESENCIA

Dych je viac než nevyhnutnosť na prežitie. Je to život. Správne dýchanie masíruje vnútorné orgány, okysličuje krv a omladzuje. Pomáha nám vydychávať každodenné situácie, ktoré prináša život. V dnešnej dobe máme tendenciu dych zatajovať, napríklad keď chceme niekomu povedať pravdu do očí.

Platí jednoduchá rovnica. Čím lepšie dýchame, tým viac si veríme a odolávame stresu. Ak začneme mäkkšie dýchať, znižuje sa naša sebadôvera. Stres nás viac ovplyvňuje, občas zatajujeme dych, ktorý sa zhoršuje. Čoraz menej si veríme a dostávame sa do začarovaného kruhu. Ďalšou príčinou nekvalitného dychu je nerovnováha v dávaní a prijímaní. Staráme sa viac o druhých než o seba, dýchame za druhých. Strácame veľa energie, ktorá nám chýba. Nekvalitný dych berie z tela život. Chradneme, starne, psychicky sa rozkladáme. Pochopenie významu dychu a jeho liečebných účinkov nám pomôže znova

sa nadýchnuť. Vedomé a plné dýchanie nás môže veľmi rýchlo uzdraviť a posunúť dopredu na duchovnej ceste. Učme sa správne dýchať a nezadržiavať dych! Je vhodné naučiť sa dýchať bránicou. Toto dýchanie umožní zapojiť celú kapacitu pľúc a každú bunku v tele. Naučme sa dych prežívať. Neberme dýchanie len ako nutnosť, je to skvelý liečiteľ. Dokáže povzbudiť, rozprúdiť, ozdraviť vnútorné orgány, vypustiť emócie z čriev, uvoľniť krčnú chrbticu a mnoho ďalšieho. Hlboké dýchanie nám dáva pokoj. Máte strach, ste nepokojní, nervózni, unavení či bez nálady? Zhlboka sa nadýchnite a predstavujte si, ako sa vám bunky plnia bielou energiou. Pri dlhom výdychu vyfúknete všetko, čo vám „berie dych“. Toto meditačné cvičenie môžete praktizovať kdekoľvek. Plúca podporíte aj potravinami (napr. cibuľa, jablká, chilli, dumbier).

DROSERIN

Bylinný krém Droserin harmonizuje energetickú dráhu pľúc, čriev, srdca, pečene a žalúdka. Emocionálne k dráham patrí úzkosť, nepokoj a plač. Používaním prípravku sa môžete vyhnúť respiračným ochoreniam, ku ktorým sme náchylnejší v zimnom období. Aspoň dvakrát denne si ním potierajte hrudník a dutiny pre lepšie dýchanie. Ak už vás choroba dostala do postele, Droserin vám pomôže rýchlo sa vrátiť späť do života.

Dych v zime obmedzuje aj nádcha spojená s odretým nosom a oparom v oblasti nosných dierok. Krém môžete aplikovať nielen okolo nosa, ale aj na narušenú vnútornú sliznicu. Navyše čuchanie éterických silíc v kombinácii s natieraním krku a hrudníka zlepši funkciu hlasiviek, podporí vykašliavanie a uľaví od škriabania v krku. Oslabená dráha pľúc a tým zhoršené dýchanie je spojené s bolesťami v jamke kľúčnej kosti, ramien a zápästia. Objavuje sa suchá, drsná koža, ekzémy a šupinatá vyrážka. Potierajte si preto Droserinom dlane, chodidlá, šiju a suché miesta. Môžete ho používať aj ako ochranný krém proti vetru a mrazu. Nedostatočné dýchanie znižuje funkciu imunitného systému, ktorého sídlo je v črevách. Oslabená dráha čriev vedie k plynatosti, nafúknutému bruchu, črevným ťažkostiam, bolesti zubov a dolnej čeľuste. Droserin aplikujte na brucho, čelo, čeľusť a bod pod nosom. Pre harmonizáciu a pri akútnych stavoch si prípravok rozpustíte vo vode a doprajte si kúpeľ nôh. Skrz reflexné plošky sa liečivá energia dostane všade, kde ju treba. Pre maximálnu účinnosť krému využite orgánové hodiny. Plúca sú aktívne od 3. do 5. hodiny rannej a črevá od 5. do 7. hodiny (zimného času).

*Prajem vám zdravé časy s Droserinom,
ILONA JANČIOVÁ*



Čo robiť, keď príde chrípková vlna?

Zimné počasie býva v našich zemepisných šírkach v posledných rokoch často premenlivé, vlhké a sychravé, teda práve také, aké vyhovuje rozmnožovaniu sa vírusov chrípky. To môže vyvolať nepríjemnú vlnu epidémie tohto ochorenia.

Ak sme na ňu správne pripravení, organizmus pravidelne otužujeme a posilňujeme imunitný systém, dokážeme sa jej vyhnúť. Okrem posilnenia imunity je však nevyhnutné dodržiavať protiepidemické opatrenia a zásady osobnej hygieny. K elementárnym hygienickým návykom patrí časté umývanie si rúk, najmä pred každým jedlom, po návrate z vonkajšieho prostredia (úradov, obchodov, pracoviska), pravidelné vetranie miestnosti a v čase epidémie aj dezinfekcia spoločných priestorov a predmetov dennej spotreby, podlahy, kľučiek na dverách, a pod.

ČO JE CHRÍPKA

Chríпка je akútne infekčné ochorenie vyvolané vírusom chrípky, najčastejšie skupiny A, pričom zdrojom nákazy je chorý človek, najmä počas prvých dní choroby. Infekcia sa šíri z človeka na človeka kvapôčkovou nákazou ovzduším, najmä pri kašli, kýchaní aj pri rozprávaní v bezprostrednej blízkosti. Prenos je možný jednak priamo, sliznicami dýchacích ciest vdýchnutím mikrokvapôčok, ale aj nepriamo, prostredníctvom predmetov znečistených infikovaným sekrétom a zanesením rukami do úst alebo spojiviek.

Klinické príznaky choroby sa začínajú obyčajne náhle, po veľmi krátkej inkubačnej dobe niekoľkých hodín od vstupu nákazy do organizmu. Prejavia sa horúčkou, niekedy zimnicou, bolesťami hlavy, svalov a kĺbov, zvýšenou únavou a vyčerpaním. Prítomné môžu byť bolesti v krku, kýchanie, dráždivý kašeľ, niekedy zápal spojiviek, býva aj bolesť na hrudi či tráviace ťažkosti.

LIEČEBNÉ OPATRENIA

Ak už chrípkové ochorenie prepukne, je potrebný pokoj na lôžku aspoň niekoľko dní, kým trvá horúčka, resp. zvýšená teplota. Ak je horúčka vysoká, treba ju znížiť klasickými medikamentmi (paracetamol) alebo chladnými zábalmi. Zvýšenú teplotu alebo miernu horúčku umelo neznižujeme, pretože má obranný účinok – organizmus si pomocou nej ľahšie poradí s likvidáciou infekcie. Veľmi dôležité je – z dôvodu zabránenia vzniku komplikácií chrípky, ako aj jej úplného vyliečenia – dodržiavať pokojový režim. Inak povedané, ochorenie treba vyležať. Inak hrozí bakteriálna komplikácia, teda „nasadenie“ bakteriálnej infekcie na vírusmi poškodené a nedoliečené sliznice dýchacích ciest – najčastejšie zápal priedušiek alebo pľúc. Ak to nastane, sú na zlikvidovanie bakteriálnej infekcie indikované už antibiotiká. Zostať doma v izolácii od okolia treba aj z epidemiologického hľadiska, aby sa ochorenie nešírilo ďalej. Veľmi dôležité je nefajčiť, jesť iba kvalitnú, ľahko stráviteľnú zdravú potravu, viac čerstvého ovocia a zeleniny. Netreba vykonávať žiadnu fyzickú námahu a mať dostatočný príjem tekutín.

PRÍPRAVKY ENERGY

Predchádzať chrípke, ale ju aj zvládnuť, keď už prepukne, pomáhajú aj prírodné prípravky Energy.

Zo základného Pentagramu® bylinných koncentrátov je to najmä **Vironal**, ktorý sa odporúča podávať preventívne aj na podporu imunity v bežnej dávke 5–6 kvapiek, 2–3x denne, najlepšie v pohári vody asi 30 minút pred hlavným jedlom. Ideálne je užívať ho počas obdobia včasnej jari a neskorej jesene, resp. v čase obvyklého výskytu chrípkových epidémií. Ak sa chrípka či iné akútne ochorenie dýchacích ciest už vyskytne, treba brať Vironal v plnej dávke, t.j. 3x denne 7 kvapiek.

Ďalším, veľmi účinným prípravkom je **Flavocel**, ktorý je vhodné užívať preventívne počas celého roka v udržiavacej dávke

1–2x denne 1 tabletu po jedle. Pretože obsahuje vitamín C, bioflavonoidy a ibišteľ sudánsky, priaznivo ovplyvňuje imunitu a dopĺňa vitamín C, ktorý chýba v organizme. V čase jeho nedostatku, resp. zvýšenej spotreby počas infekčného ochorenia sa Flavocel užíva 3x denne 1–2 tablety.

Ak sa objavia prvé príznaky chrípky alebo bežného nachladnutia, je veľmi účinné podávať kvapky **Grepofit drops**. Bežná dávka je 10–15 kvapiek, 3x denne. Prípravok obsahuje alkohol, preto sa rýchlo vstrebáva už v ústnej dutine a veľmi rýchlo účinkuje. Pre obsah alkoholu ho nepodávame malým deťom ani epileptikom.

V prípade ťažšieho priebehu chrípky, pri nepríjemnom, silnom dráždivom kašli, ako aj pri komplikovanom priebehu spojenom s bakteriálnym zápalom priedušiek je ideálne použiť **Grepofit v kapsuliach**. Počas prvých dní akútneho stavu možno užívať až 9 kapsúl denne, po zlepšení je bežná dávka 5 kapsúl denne rozdelených na viac dávok: 2–2–1. Prípravok pomáha zmierniť bolesti krku a je účinný aj pri zápaloch močových ciest. Z lokálne pôsobiach prípravkov je dobrým pomocníkom **Grepofit spray**, ktorý aplikujeme na zapálené sliznice hrdla a ústnej dutiny, dobre pomáha aj pri aftách a opare. Používa sa niekoľkokrát denne 1–2 streky na zapálené miesta, eliminuje bolesť aj zápach z úst.

Ak je prítomná nádcha, pocit plného, upchatého či svrbiaceho nosa, môžeme využiť prípravok **Grepofit nosol aqua**, ktorý sa aplikuje do nosných dierok niekoľkokrát za deň podľa potreby. Pri ťažšom, prolongovanom priebehu chrípky a pri ďalších infekčných ochoreniach spôsobených vírusmi, baktériami, chlamýdiami a plesňami je veľmi účinný **Cistus incanus**. Tento bylinný výťažok z cistu zabraňuje vďaka vysokej koncentrácii antioxidantov a polyfenolov prenikať vírusom do vnútra buniek a tam sa rozmnožovať. Zároveň významne zvyšuje imunitu. Užíva sa 3x denne 5–7 kvapiek.

Posilňovať odolnosť organizmu pomáhajú a na prevenciu infekčných ochorení slúžia aj prípravky **Drags Imun**, **Imunosan**, **Probiosan Inovum**, ako aj všetky zelené potraviny, najmä **Acai Pure**, **Organic Sea Berry powder**, **Organic Goji**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

ZDRAVIE OD A PO Z

INFLUENZA – chrípka. Ide o nákazlivé vírusové ochorenie, ktoré postihuje prevažne dýchacie cesty (kašeľ, nádcha) a má výrazné celkové príznaky (horúčka, bolesti svalov, kĺbov, hlavy, a pod.). Vyskytuje sa často v epidémiách, príp. pandémiách. Vírus existuje v niekoľkých typoch s možnosťou čiastočnej premeny, čo zhoršuje vznik odolnosti proti zasiahnutiu jeho iným typom. Prenáša sa obvykle kvapôčkovou nákazou a inkubácia je pomerne krátka (niekoľko hodín až cca 3 dni).

Ochorenie má väčšinou priaznivý priebeh, závažné však môže byť u oslabených či inak postihnutých jedincov (kardiakov, starých osôb, a i.). Niekedy nastanú komplikácie, najmä hnisavé po následnej superinfekcii baktériami (zápal pľúc, zápal stredného ucha, vedľajších nosných dutín, a pod.) Pretože ide o vírusové ochorenie, neexistuje liek, ktorý by pôsobil priamo proti vyvolávateľovi. Antibiotiká sa podávajú pri komplikáciách alebo osobám s iným závažným ochorením.

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

Naša „zbierka“ Energy sa stále rozširuje

Čím ďalej, tým viac objavujem možnosti širokého využitia prípravkov Energy. Oceňujem ich bylinný základ a vysokú kvalitu. A páči sa mi komplexný prístup k zdraviu, na ktorom je založený Pentagram.

KEĎ NÁS SKOLÍ VIRÓZA

Neodmysliteľným spoločníkom doma aj na dovolenkách sa nám stal Drags Imun. Okrem liečby vážnejších vírusových a bakteriálnych ochorení sa osvedčil ako dezinfekcia na rôzne ranky a odreniny. Nosíme ho dokonca aj k zubárovi. Mojim dcéram totiž „dobrovoľne“ nevypadáajú mliečne zuby. Musia sa vytrhnúť. Po tomto zákroku im do ranky po vytrhnutí zube hneď kvapnem Drags Imun. Nielenže sa miesto vydezinfikuje, ale oveľa rýchlejšie sa zatiahne a nekrváca.

Na ľahšie virózy sprevádzané kašľom a nádchou používame výhradne Vironal. Dcéry to už berú ako samozrejmosť. Dokonca ho používa aj manžel, ktorý na bylinné prípravky veľmi neverí. Akonáhle cíti, že „na neho niečo lezie“, zháňa sa po Vironale, prípadne podporí hojenie Grepofitom a Flavocelom. Na nádchu sa skvelo osvedčil Grepofit nosol aqua. Dcéry dlhodobo trpia na nádchy sprevádzané zdurenými nosnými sliznicami. Bolo nám odporúčané užívať niekoľko týždňov kortikoidy. Po porade v centre Energy v Olomouci som deťom ráno a večer dávala 3 kvapky Drags Imunu a jeden strek Grepofitu nosol aqua do každej nosnej dierky. Po mesiaci na kontrole boli sliznice v poriadku.

AKO ZAHNAŤ ÚNAVU?

Na doplnenie chýbajúcich minerálov používame Fytomineral, pridávam ho do ranného vlažného čaju. Občas si do jogurtu alebo vlažnej kaše pridám aj niekoľko kvapiek Organic Sacha Inchi alebo Organic Sea Berry oil. Sú to cenné zdroje minerálov, niektorých vitamínov a nenasýtených mastných kyselín. Himalayan Apricot oil chcú dcéry rovno na lyžičku. Milujú jeho jemnú chuť. Z čajov je u nás jasným favoritom Smilax, vonia nám aj chutí. Mám pocit, že vďaka svojmu pôsobeniu na obličky, v ktorých podľa tradičnej čínskej medicíny sídli naša životná energia, posilňuje moje telo pri únave a vďaka svojej vôni dodáva aj dobrú náladu. Smilax striedame s Maytenus ilicifolia a Tribulus terrestris. Čaju vždy uvarím rovno liter do termosky a počas dňa ho popijame. Náročné obdobia mi pomáhajú prekonať Relaxin a Stimaral. Učia ma veci prijímať a zvládať s rozvahou. Relaxin mi dokonca pomohol zvládnuť aj úzkosti, ktoré ma sprevádzali počas môjho osobného vývoja. Stimaral dodáva sebadôveru a pokoj, takže ho občas používam, keď mám zvládnuť obtiažnu úlohu. Ďalším obľúbeným prípravkom je Spiron. Okrem osvieženia a dezinfekcie vzduchu ho využívame aj pri nevoľnosti pri jazde autom alebo autobusom. Navyše nám slúži aj ako príjemne voňajúci repelent proti kliešťom a komárom. V lete sa rada natieram Dermatonom oil. Nielenže premastí pokožku, ale svojou vôňou zároveň odpudzuje hmyz.

PRE VŠETKÝCH ŠPORTOVCOV

Manžel je telom aj srdcom bežec. Jeho súper i obľubujú zelený jačmeň ako zdroj minerálov a energie pred bežeckými pretekmi.



K narodeninám preto odo mňa dostal Barley Juice, Fytomineral a King Kong na podporu rastu svalovej hmoty.

EKZEMATICKÁ POKOŽKA SA UPOKOJILA

Ja aj obidve dcéry máme pre veľmi suchú pokožku sklon k atopickému ekzému. Neznesieme dokonca ani niektoré krémy a šampóny určené pre atopikov. Regalen a Protektin boli prvé prípravky Energy, ktoré som vyskúšala. Regalen mi pomohol zmierniť alergické prejavy. Po niekoľkých trojtýždňových sériách striedaných týždennými prestávkami sa svrbenie kože zmiernilo natoľko, že som mohla vysadiť aj antihistaminiká, ktoré som na liečbu alergie musela brať niekoľko rokov. Na liečbu atopického ekzému používam Protektin mydlo, krém a šampón. Striedam ho s ďalšími šampónmi a mydlami Energy, aby si telo naň nezvyklo a nezmizli jeho liečivé účinky.

Z kozmetického radu mám najradšej Droserin remove práve vďaka tomu, že najviac premastí pokožku a chráni ju pred vonkajšími vplyvmi, najmä pred mrazom. Preto som uvítala aj novinku - balzam na pery Droserin balm. Na ruky používam priamo terapeutický krém Droserin určený na suchú kožu a ekzémy. Navyše Droserinom natieram sebe aj dcéram palcovú hranu zápästí, kadiaľ prechádza meridián pľac. Posilňujeme tak dýchacie cesty – kedysi nás trápila astma, preto považujem za dôležité naďalej sa starať o dýchacie cesty.

Zdravie a hlavne imunitný systém môj aj detí sa počas posledných dvoch rokov výrazne zlepšil. Verím, že veľký podiel na tom má aj užívanie prípravkov Energy. Pravidelne po dvoch až troch mesiacoch využívam ponuku centra Energy na meranie Supertronicom. Dozviem sa, ktoré meridiánové dráhy alebo orgány sú oslabené u mňa alebo detí. Môžeme ich posilniť skôr než sa výraznejšie prejavia zdravotnými ťažkosťami. Pokiaľ je to možné, usilujem sa prípravky Energy používať ako náhradu alebo aspoň doplnok synteticky vyrábaných liekov. Postupne rozširujem ich „zbierku“ v našej domácej lekárničke. Rada na sebe pozorujem ich účinky, baví ma aj experimentovať s ich ďalším možným využitím.

RNDr. LENKA LACHNITOVÁ, PhD.

Balneol, tekutá náruč pre vás

ROZPIS KÚPEĽOV NA ROK 2020

Opäť vám prinášame žiadaný (oblúbený) rozpis termínov vhodných na kúpeľ. Tento kalendár zostavený podľa postavenia Luny zohľadňuje dva faktory. Prvým je z princípu zvýšená účinnosť kúpeľa v **Balneole** v dňoch, keď je Luna vo vodných alebo zemských znameniach. Druhým je faktor preventívny, ktorý sa týka predovšetkým ľudí s kardiovaskulárnymi ťažkosťami, vysokým tlakom, ale aj niektorými obličkovými problémami (napr. systémový lupus). V týchto prípadoch nebude vhodné „naložiť sa“ do vane napríklad pri splne s Lunou v Levovi alebo Baranovi. Zdravý človek sa môže, samozrejme, kúpať podľa chuti. V nasledujúcom prehľade je v každom mesiaci tučným vyznačený najvhodnejší termín. Kde je uvedené rozmedzie, zvolte jeden dátum. Na každý týždeň vychádzajú zhruba dva kúpele, čo je ideálne nielen z hľadiska dávkovania Balneolu, ale aj početnosti kúpeľov vo všeobecnosti. Mierne korekcie sú v čase splny (skôr neodporúčam) a novu (tu je z podstaty kúpeľ vhodný).

Január: 22–23, 27–28

Február: 1–2, 6, 10–11, 14–15, 18–19, 23–24, 28–29

Marec: 4–5, 8, 12–13, 17–18, 21, 22–23, 27–28, 31

Apríl: 1, 5–6, 9–10, 13–14, 18–19, 23–24, 28–29

Máj: 2–3, 6–7, 10–11, 15–16, 20–21, 25–26, 30

Jún: 3, 7–8, 11–12, 17–18, 21–22, 26, 30

Júl: 1, 4–5, 9–10, 14–15, 18–19, 23–24, 27–28

August: 1–2, 5–6, 10–11, 15–16, 19–20, 24, 28–29

September: 1–2, 6–7, 11–12, 16, 20–21, 24–25, 29–30

Október: 4–5, 9–10, 13–14, 17–18, 21–22, 26–27, 31

November: 1, 5–6, 10, 14, 18–19, 22–23, 27–28

December: 2–3, 7–8, 11–12, 15–16, 19–20, 25–26, 29–30

Okrem použitia Balneolu na celé spektrum ťažkostí pripomínam jeho blahodárne pôsobenie pri rôznych očistných a detoxikačných kúrach, najmä na jar a jeseň. Ako viacmenej nevyhnutné vnímam jeho použitie počas chemoterapeutickej

MALI BY STE VEDIEŤ

POUŽITIE BALNEOLU

- » detoxikácia a regenerácia tela, podpora imunity, antioxidačné pôsobenie
- » zlá pohyblivosť, bolesti chrbtice, reumatizmus, artróza, artritída a dna
- » pomliaždeniny, natiahnuté svaly a zlomeniny
- » kŕče svalov a šliach
- » bronchitída, astma, kašeľ a choroby z nachladnutia
- » podpora srdca a krvného obehu
- » upokojenie psychiky
- » lupienka, ekzematická zápalová pokožka a akné, opary
- » prekrvenie pokožky a hlbších vrstiev kože, hydratácia pokožky
- » kožné plesne
- » podliatiny, modriny a hematómy
- » zrážky a jazvy
- » opuchy dolných končatín
- » doplnok pri liečbe gynekologických a urologických ochorení
- » ochorenie žíl a hemoroidy
- » únava, strata energie

liečby. Na zvýšenie účinku je počas kúpeľa dobré nielen naložiť sa do vane, ale rukami sa po tele umývať humátovou vodou, rovnako ako keď roztierame mydlo. A nezabudnite si nabrať ju aj do dlaní a umyť si aj tvár.

Zo srdca prajem pevné zdravie a vždy blaženú regeneráciu v tekutom objatí.

Mgr. MICHAL ŠAMAN



Terapeutické metódy (4)

NEUROLINGVISTICKÉ PROGRAMOVANIE – NLP



Stručne povedané, NLP je neustále sa rozširujúca suma schopností a postupov, ktoré by nás mali viesť k tomu, čo považujeme za svoju predstavu spokojného či úspešného života. Ide o jednu z alternatívnych metód, ktorá využíva ľudskú zvedavosť, kreativitu, predstavivosť a v neposlednom rade aj pamäť na dosiahnutie našich cieľov.

Mne osobne určitá časť práce s NLP pripomína vytváranie podmienených reflexov. Ale nie takých, že sa vám budú zbiehať sliny, keď si pomyslíte na veterník či prepečený steak (tie si, napokon, väčšina z nás nijako nacvičovať nemusí). Ide o rozsiahlejšiu akciu než len o prípravu tráviacej sústavy na prísun potravy. Pomocou NLP v podstate vytvárame priaznivé predpoklady na zvládnutie ťažkých situácií: skúšok všetkého druhu, verejného čítania, športového výkonu, chirurgického zákroku, závislosti... Každý z nás je iný a to sa dá v tomto prípade veľmi dobre využiť. Záleží aj na tom, ktorý zmysel preferujeme – niektorí z nás majú vizuálnu pamäť, iní preferujú sluch, ďalším sa pri spomienkach vybavajú čuchové vnemy – a s tým všetkým sa dá pracovať.

Poznáte tretí diel Harryho Pottera – Harry Potter a väzen z Azkabanu? Keď sa Harry naučí vykúzliti svojho Patróna, aby

ho ochránil pred bezcitnými mozgomormi? Podstatou kúzla je spomenúť si na šťastný okamih vo svojom živote, podržať tú šťastnú myšlienku vo svojej mysli a s ňou potom privolať svojho ochrancu – Patróna. To mi naozaj silne pripomína NLP. Alebo keď sa Harryho spolužiaci učia poraziť strašidlo tým, že si ho predstavia v nejakej komickej situácii – aj to je vlastne svojím spôsobom NLP. Ak sa totiž niečoho bojíme a máme negatívne očakávania, vo väčšine prípadov dopadne udalosť tak, ako by sme nechceli, pretože to vlastne už vopred predurčujeme. Ak sa každý z vás na chvíľu zamyslí, určite príde aspoň na jedno také svoje vlastné „naprogramovanie“.

SPÔSOB PRÁCE

Techniky NLP sú pestré a dajú sa užiť na mieru podľa požiadaviek a charakteru klienta. Môže ísť o riadený rozhovor so špecificky formulovanými otázkami. Alebo ide o vytváranie „pozitívnych kotiev“ na vlastnom tele – miest, ktoré sa aktivujú dotykom, a tým spustia taký spôsob správania sa a konania, ktorý je pre nás v tej chvíli prospešný (napríklad nás zbavia strachu zo skúšky či návštevy lekára). Pracovať sa dá aj prostredníctvom „riadenej meditácie“ – výstižnejší termín sa mi nepodarilo objaviť. Skvelo na túto techniku reagujú deti, ktoré vo väčšine prípadov nie sú vopred skeptické k výsledku a svoju fantáziu

nijako neobmedzujú. Niektoré zasa preferujú kresbu – nakreslia si svoju kotvu ako pomocníka. Alebo vytvoria lákavé prostredie pre to, čo ich trápi či obmedzuje – napríklad rôzne druhy fóbíí. Pracujeme tak, že konkrétny strach dostane konkrétnu podobu, ktorú vymyslí klient, a potom sa spoločne zamyslíme, čo by taký strach bavilo oveľa viac než to, čo robí teraz.

Jedna malá školáčka mala napríklad strach ísť cez prestávku na toaletu, pretože musela prejsť okolo veľkých chlapcov, ktorých sa bála. Tak svoj strach premiestnila na rušnú križovatku, aby sa ľudia báli chodiť na červenú. A on s tým bol veľmi spokojný, pretože si pripadal dôležitý.

Alebo ku mne rodičia priviedli 8-ročné dieťa, ktoré malo problém s denným pomočovaním. Vytvorili sme teda kotvu – respektíve dve, aby sa nemohlo zmýliť: dva modré gombíky, spínače, ktoré aktivovali zvonček v hlave. Zvonček mal za úlohu strážiť, aby nezabudlo ísť včas na WC. Spínače boli umiestnené na kolenách. Celý systém si dieťa vymyslelo samo, spoločne sme ho zrealizovali. Túto terapiu som spojila ešte s kraniosakrálnou osteopatiou a problém zmizol.

Samozrejme, táto technika sa dá kombinovať s ďalšími, v neposlednom rade aj s prípravkami Energy. Pentagramové prípravky môžeme využiť na prácu s psychikou, vhodne ich doplnia ďalšie, vrátane zelených potravín – pretože každý tu je pre niekoho je.

Mgr. VLADANA HAVLÍKOVÁ

NÁZOV METÓDY NLP

- » predpona **neuro** – označuje zmyslové orgány – svet vnímame zmyslami
- » **lingvistické** symbolizuje reč – vnímané a prežívané je organizované, uchované a odovzdávané práve pomocou jazyka
- » **programovanie** znamená opakujúce sa vzorce vnímania, myslenia a cítenia, naše vedomé aj nevedomé plánovanie situácie na základe jazykového zhodnotenia vnímanej situácie

Základná myšlienka NLP tkvie v tom, že si vo svojej myslí vytvárame akési vnútorné mapy (zrakové, sluchové, pocity), ktoré predchádzajú našej reči (aj vnútornej), a teda aj s ňou spojennej aktivite. Tento model zjednodušene popisuje postupnosť od zmyslového vnímania cez jazykové spracovanie po naše správanie. Pretože podoba vnútornej mapy spätne ovplyvňuje spôsob vyjadrovania človeka, v prípade vzájomnej komunikácie výrazne typovo odlišných osôb môže nastať nedorozumenie a ťažkosti, ktoré sa práve neurolingvistická metóda usiluje odstraňovať. Preto ju môžeme zaraďovať ku komunikačným terapiám.

cs.wikipedia.org

Oslávte s nami 25 rokov! FOTOSÚŤAŽ ENERGY

Viete, že v máji 2020 oslavuje firma Energy 25 rokov od svojho vzniku? Pri tejto príležitosti vyhlasujeme súťaž o najkrajšiu fotografiu s prípravkami Energy. Otvorte sa novým nápadom a kreativite, užite si to! Vezmite si prípravky so sebou na zimnú dovolenku, vyfotografujte ich s vašimi deťmi, domácimi miláčikmi – fantázii sa medze nekladú.

Tri najvydarenejšie snímky oceníme balíčkom prípravkov: **ORGANIC CHLORELLA, ORGANIC CRANBERRY OIL, VIRONAL, SPIRON SPRAY, ARGAN OIL, PROTEKTIN DEO**. Zverejnené budú v jubilejnom vydaní magazínu Vitae č. 5/2020.

Svoje súťažné príspevky nám pošlite e-mailom najneskôr do 31. marca 2020 na adresu: miroslav.havel@energy.sk. Prosíme o fotografie v originálnej veľkosti.



Biochemické okienko (4)

ALANTOÍN DO KAŽDEJ RODINY

Systematický názov: (2,5-dioxoimidazolidin-4-yl) močovina

Často ma udivuje, aká vynaliezavá je príroda. Všetko, čo potrebujeme pre svoje zdravie, máme väčšinou priamo pod nosom. Jedným takým príkladom je alantoín, prírodná dusíkatá látka bežne sa vyskytujúca v moči zvierat a niektorých vybraných rastlinách. Z moču cicavcov sa dá izolovať biela kryštalická, vo vode rozpustná látka, ktorá je veľmi účinná na regeneráciu tkanív. Priemyselne sa izoluje a používa celkom oprávnené aj v kozmetike a farmácii. Škoda len, že tento dostupný, bezpečný, účinný prostriedok v ľudskom moči nie je.

KOLENÁ AJ KOŽA

V rastlinnej ríši sa alantoín hojne vyskytuje predovšetkým v koreni kostihoja, o ktorom sa vie, že podporuje zrástanie kostí aj zjazvené tkanivá. Preto má významnú úlohu pri rehabilitácii všemožných zranení. Pomliaždeniny a modriny sa účinkom alantoínu lepšie hoja. Celkovo totiž podporuje rast spojivového tkaniva a svalových buniek. Ďalšími prírodnými zdrojmi alantoínu sú gaštan, kosodrevina, rumanček a dokonca aj semeno tabaku. Nielen naše pohybové ústrojenstvo bude vďaka za liečivú silu alantoínu. Aj pleť môže mať z neho mnoho výhod. Alantoín chráni, upokojuje a hydratuje pleť a podporuje rast kožných buniek. Tým pôsobí ako účinný omladzovač, ktorý navyše obmedzuje pôsobenie voľných radikálov a ochraňuje pred

účinkami prílišného vystavenia UV žiareniu. Spevňuje všetky kožné vrstvy a vďaka tomu pôsobí proti vráskam. Nedráždi ani citlivú pokožku, vlastne vôbec nie je toxický.

OBJAVIŤ OBJAVENÉ

Zjemňujúce a zmäkčujúce účinky alantoínu na pleť som objavila, keď som krájala koreň kostihoja. Mydlovo slizký koreň je plný alantoínu. Keď som sa s ním trochu pohrala, dokázala som si vyrobiť svoje vlastné skrášľujúce sérum. Možno som mohla to isté dosiahnuť, keby som sa pohrala s močom svojich mačiek. Zaujímavé, koľko ciest vedie k rovnakému cieľu. Dnes sa dá alantoín syntetizovať umelo z kyseliny močovej a väčšinou sa nazýva urea. Na účinnosti mu to ale nijako neubrá. Táto chemicky nekomplikovaná účinná látka na báze močoviny je dobre známa svojimi hojivými schopnosťami.

Lieči široké spektrum kožných ochorení, popáleniny a oderky, pomáha hydratovať suchú a popraskanú pokožku. Zvlášť dobre pomáha pri celkovom zlepšení štruktúry pleti a stiahnutí rozšírených pórov. Upokojuje aj veľmi citlivú a podráždenú pokožku. Vďaka schopnosti hojiť zápaly je rovnako dobre použiteľný pri starostlivosti o ústnu dutinu a ostatné poranené sliznice. Veľmi dobré výsledky má alantoín pri liečbe vredov žalúdka a dvanástnika, hltanu a pažeráka.

Takú prínosnú prírodnú látku som už dlho nevidela. Odteraz si kostihoj na lúke, aj mačaciu mláčku vážim oveľa viac.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



Čakry – energetické centrá nášho tela (3)

KRÍŽOVÁ ČAKRA (SVADHISTHANA) – RADOSŤ A PRIATEĽSTVO



Chýba totiž citové naplnenie plynúce zo spojenia a z fyzického kontaktu. Príčinu možno hľadať už v ranom detstve, ak sme od rodičov nedostávali prejavy nežnosti formou dotykov a maznania. V puberte sme derúci sa sexuálnu energiu ešte viac zablokovali. V dospelosti potom môžeme mať ťažkosti s prejavovaním emócií, potrebou neustálej sebakontroly, a to aj v sexuálnom živote.

Disharmónia máva svoj pôvod často už v puberte, keď prebúdajúce sa sexuálne sily vyvolávajú v mladom človeku neistotu. Len málokto rodičia a vychovávatelia sú schopní ukázať mladému človeku, ako správne zaobchádzať s rozbušenými emóciami a sexualitou. Vytvára sa odmietavý postoj k sexualite, a tým sa stráca jej tvorivý potenciál. Energia sa vybijá nevhodným spôsobom – formou prehnaných sexuálnych fantázií alebo potláčaním túžby.

CHOROBY A REČ TELA

Krížová čakra má vplyv na pohlavné orgány, u žien sú to ťažkosti spojené s menštruačným cyklom, ako je nepravidelnosť, silné krvácanie a premenštruačný syndróm. V horšom prípade to môžu byť rôzne cysty, endometrióza alebo sterilita. U mužov sa môžu prejaviť problémy s prostatou, neplodnosťou alebo sexuálnou dysfunkciou. Patrí sem aj ochorenie obličiek a močového mechúra.

MOŽNOSTI ČISTENIA A AKTIVÁCIE

Druhú čakru oživuje odpočinok pri čistej vodnej hladine alebo kúpeľ v nej. Na očistu je veľmi vhodné pitie vody z čistého prameňa. Plynulá hudba, ktorá rozprúdi emócie a radosť zo života, čakru zaktivuje. Naopak na upokojenie a harmonizáciu je vhodnejšie počúvať spev vtákov a zurčanie tečúcej vody v prírode, v meste aspoň zvuk vodotrysku. Z drahokamov je to karneol, mesačný kameň a zlatý topás. Z aromaterapie môžete vyskúšať ylang-ylang a santal. Druhú čakru reprezentuje mantra VAM.

RNDr. LENKA LACHNITOVÁ, PhD.

Označuje sa aj ako čakra druhá, sakrálna alebo sexuálna. Nachádza sa v podbrušku, dva až tri prsty pod pupkom. Je centrom emócií, sexuálnej energie a tvorivosti. Jej živlom je Voda. Voda čistí, odnáša všetko staré a nepotrebné. Na fyzickej úrovni sa prejavuje detoxikáciou, na duševnej úrovni prežívame uvoľnenie, splývanie s prúdom života a svojimi pocitmi. Druhá čakra vyžaruje chuť do života, citové teplo a otvorenosť.

Jej farba je oranžová, vyjadruje optimizmus a radosť zo života. Na fyzickej úrovni sa vďaka elementu Vody viaže k telovým tekutinám, močovému mechúru a obličkám, ale aj k pohlavným žľazám. Ovplyvňuje aj stav vlasov a kože. Energeticky je spätá s meridiánom močového mechúra a obličiek. Zo zmyslov sem zaraďujeme chuť, zo zliaz sú to vaječníky, semenníky a prostata.

ARCHETYP CISÁR A MUČENÍK

Positívnym archetypom je Cisár. Raduje

sa zo života, miluje pohodu a potešenie. Prežíva svoje emócie a vníma ich význam. Vie, že si zaslúži mať sa v živote dobre. V náročných situáciách nachádza pozitívnu príležitosť na rast a rozvoj. K sexualite pristupuje tvorivým spôsobom, nevníma ju ako niečo hriechne. Naproti tomu Mučeník je plný utrpenia a pocitu viny. Cíti sa oklamáný životom, ale podvedome zastáva názor, že nič lepšie si nezaslúži. Naplnený sebaľútosťou nemá motiváciu niečo vo svojom živote meniť.

DISHARMÓNIA ČAKRY

Pri správnej funkcii druhej čakry je život potešením, sme optimistickí, uvoľnení, dokážeme sa prispôbiť životným požiadavkám. Sme naplnení dôverou k ľuďom a životu, zladení so svojimi pocitmi. Sexuálne spojenie s milovaným človekom vnímame ako tanec mužských a ženských tvorivých energií.

Zablokovaná čakra sa prejavuje slabou sexuálnou energiou. Vtedy nebývame aktívni v sexe, skôr sa mu vyhýbame.

Rok Kovového Potkana – čínsky horoskop na rok 2020

Čínsky kalendár, sledujúci deň po dni ubíhanie času už 4718 rokov, predstaví 25. januára 2020 rok KOVOVÉHO POTKANA. Slávnostné sprievody rozžiaria čínske štvrte veľkomiest prakticky celého sveta, obrovský farebný drak východných tradícií preletí ulicami a všetkým oznámi príchod nového vládcu, rýchleho, inteligentného, podozrievavého, občas trochu hrabivého a sem tam aj značne agresívneho POTKANA. Potkan je veľmi bystré a okúzľujúce znamenie a symbolizuje šťastie v prirodzenom plynutí času života. Býva mimoriadne vtipný – často s pichľavou iróniou, zábavný a starostlivý voči tým, ktorých považuje za svojich dobrých priateľov. Potkan je energický, vynaliezavý a prispôsobivý; dokáže nájsť cestu z ťažkostí a prispôbiť sa iným podmienkam. Spolu s ním bude vládnuť KOV, Kov medených kanvičiek, zlatých šperkov, ale aj ostrých mečov. POTKAN prijme jeho meno a budúci rok ho budeme nazývať KOVOVÝM POTKANOM. Kov však nie je len taký hocijaký prvok, s Kovom sa spájajú Nebesá.



Otvorenie času hmoty sa presunulo z horúceho OHŇA a prinesie energiu JANGOVÉHO VETRA. Svoje pôsobenie podľa jangového čínskeho horoskopu začne Potkan hneď v prvý deň svojej mesačnej vlády 22. novembra 2019 a nad hmotným rokom prevezme vládu 25. januára 2020. Tú potom zakončí 11. februára roku 2021. Kovový Potkan začína časový cyklus dvanásťročia, preto sa rok 2020 podľa čínskeho horoskopu ponese v znamení nových príležitostí, otvorenosti, takmer by sme mohli povedať „žiarivých zajtrajškov“. Celý rok Kovovej Krysy bude pretkaný zmenami a doslova môže nezostať kameň na kameni. Šťastie ale bude priat' len čínorodým a aktívnym jedincom, pasivita v roku 2020 rozhodne nebude v kurze. Šťastena bude naklonená všetkým, ktorí túžia po zmenách a nie je také podstatné, či sa to týka oblasti kariéry, lásky alebo osobného rozvoja. Musíme však sami ísť zmenám oproti a sami sa o ne zaslúžiť. Len tak možno v roku 2020 dosiahnuť svoj cieľ.

AKÝ JE POTKAN?

Ľudia narodení v znamení Potkana sú veľmi priateľskí a majú vynikajúce presvedčacie schopnosti. Potkana často najviac motivujú peniaze a majetok, má ostrý jazyk a neuveriteľné komunikačné schopnosti, ktoré dokáže výborne využiť. Za osobitým kúzlom a úsmevom sa ale skrýva Potkan veľmi tvrdohlavý, s vysokými nárokmi bez ohľadu na čokoľvek. Potkan sa rád učí pozorovaním, rád sa pozerá zvonka dovnútra. Má veľkú fantáziu, nevyhýba sa žiadnym radovánkam ani zmyslovým pôžitkom. Na druhej strane môže mať sklon byť sentimentálny. Má rád okolo seba mnoho vecí, je to taký milý starožitník, ktorý schováva všetko možné. Medzi Potkanmi je dosť umelcov, práve pre ich tvorivý potenciál. Potkany pôsobia veselo a bezstarostne, dokážu byť predobrazom aktívneho a veľmi spokojného života. Pozor by sme si mali dať na zásadnú a bohužiaľ veľmi častú snahu Potkana o manipuláciu. Uvádza sa, že Voda – prirodzený prvok Potkana – nielenže dokáže zaokrúhliť každý kameň, každú hranu, ale dokáže aj prederaviť celý skalný masív. A v tomto roku bude mať navyše podporu militantného Kovu. Myslíme stále na to, že Kov môžu byť rovnako dobre plné strieborné misy či medené hrnce, ako aj ostré meče. Pri dobrej partnerskej večeri či bohatom pracovnom raute bude schopnosť dohovoriť sa výrazne jednoduchšia. To sa týka rodín, firiem, ale aj krajín celého sveta. Porozumenie bude mimoriadne zložené, občas budeme mať pocit, že v každom z nás div nie cez noc vyrástla babylonská veža a vôbec nerozumieme jazyku, ktorým sa nám prihovárajú ostatní. Bez preháňania môžeme povedať, že slávnostné ceremoniály, tradície a rituály budú niekedy jedinou možnosťou, ako nájsť spoločnú reč. Reč. Nie meč.

A ešte jeden rys Potkana sa môže ukázať ako mimoriadne nebezpečný. Potkan sa miluje hrabať, šetriť, ale nebaví ho mať, vlastniť, starať sa o niečo. Úspechy, ktoré v tomto roku docielime, by sme mohli veľmi rýchlo zahodiť, znevierohodniť. Budme opatrní v rozhodovaní čo opustiť, zahodiť, zatradiť. Mohlo by sa nám celkom ľahko stať, že Byvolovi, vládovi budúceho roka, by zostali len oči pre plač.

Zábavné – alebo aj tragické – môže byť prepojenie aj s vplyvom Letiacej Hviezdy, vplyvom časopriestoru. Ten nám ponúka GUA DUI – MORE, JAZERO. GUA DUI je GUA Západu, radosti, tvorenia, ale aj cesty k zmaru. Ak podáme ruku radosti a tvoreniu, ak dokážeme zakopať vojnovú sekeru s domnelými či skutočnými protivníkmi, celkom určite sa vyhneme mnohým nepríjemným situáciám. Stačí nechať veci plynúť, nebrániť im v ich prirodzenosti, vložiť do nich to najlepšie, čoho sme schopní a Nebesá Kovového Potkana otvoria svoju dlaň.

Na čínskom uvažovaní je nádherné, že stačí naozaj málo, aby sme získali nepredstaviteľne veľa. A kedy, ak nie teraz?

KARIÉRA

Rok Kovového Potkana je mimoriadne vhodný na podnikanie, samostatnú zárobkovú činnosť a celkové osamostatnenie v práci. Cesta k úspechu v roku 2020 však rozhodne nebude lemovaná ružami, ale naopak, bude riadne trnistá. Rok 2020 síce praje všetkým pracovným zmenám, ale iba ľuďom, ktorí preukážu, že dokážu zvládnuť nejednoznačné situácie. Aby sme uspeli, budeme musieť preukázať veľkú dávku obratnosti, vôle, urputnosti, vytrvalosti, úsilia a efektivity. Potkan nie je naklonený autoritám, nebude pre neho jednoduché poslúchať. Oveľa väčšie možnosti rozvoja budú mať samostatne pracujúci či podnikatelia. Veľký pozor si budeme musieť dať na spoluvládnu Kov. Strieborné misy plné dobrôt sa veľmi rýchlo môžu zmeniť na ostré nože, na diskusie budeme potrebovať celé sudy tolerancie. Potkan si rýchlo tvorí názory a veľmi rád ich prezentuje ako jedinou pravdu. A Kov, ktorý má v tomto roku poruke, ho v tom bude utvrdzovať. Potkan tak nebude mať ďaleko k revolučným náladám a násilnému riešeniu.

PENIAZE

Ruka v ruke s kariérou idú samozrejme peniaze. Rok Kovového Potkana poskytne aktívnym jedincom nové príležitosti, ktoré sa budú týkať aj finančných transakcií. Čaká nás rok veľmi nezvyčajných situácií, ktoré bude treba chytiť za pačesy hneď na prvýkrát, ponuky sa nebudú opakovať. Budeme sa musieť vcítiť do Opice, ktorá vidí neukázané a počuje nevyslovené, pretože na poriadne rozmyslenie nebudeme mať čas. Zveriť sa budeme musieť do opatery našej intuície. Nemali by sme však zabudnúť na to, že rok Kovového Potkana je síce okrem iného aj rokom peňazí, ale peniaze sú okružle dokážu sa rozkotúľať skôr, než si pomyslíme. Môžeme tak prísť o viac, než dokážeme našetriť.

LÁSKA A VZŤAHY

Nové príležitosti na nás čakajú aj v láske. Celý rok sa však neponese v harmonickom, láskyplnom a tolerantnom duchu. Kľúčom k naozajstnej láske sa ukáže byť komunikácia. Aby ste získali všetko, čo v láske potrebujete a boli naozaj šťastní, budete sa raz a navždy musieť naučiť skutočne komunikovať. Hovoriť o problémoch, prianiach, túžbach a potrebách. A hlavne nezabudnúť, že Potkan presadzuje SVOJU pravdu a len nerád sa prikláňa ku kompromisu. Rok Potkana, a najmä Kovového Potkana, tak môže vo vzťahoch a rodinách urobiť väčšiu škodu, než by sme vzhľadom na malicherné rozpory čakali. Zásadný pozor by sme si mali dať na agresivitu, ktorá Potkanovi nie je cudzia. Riešiť ošemetné otázky by sme mali v teplom prostredí, najlepšie na mäkkých kreslách či gaučoch, obklopení jemným, mäkkým textilom. Potkan sám osebe je veľmi maznavý a v takomto prostredí môže na agresivitu zabudnúť.

ZDRAVIE

Čaká nás rok značne militantný, aj čo sa týka zdravia. Môžeme sa tešiť na veľmi prudké diskusie o tom, čo je zdravé a čo nie, nezmieriteľné tábory môžu rozpútať doslova štvavé kampane. Potešiť by nás mal veľmi významný vzostup imunity – ale iba ak dokážeme byť v pokoji a nepodľahneme emocionálnemu rozkladu nahnevanej a nepríjemnosti. Potkan nám sľubuje v oblasti zdravia div nie raj na zemi a chce po nás jediné: dokázať sa oprostiť od vonkajších tlakov a nechať veci plynúť. Na internete koloval výborný návod: „Človek by si mal každý deň aspoň na dvadsať minút sadnúť pod strom a pozeráť sa do koruny stromov. Keď sa ponáhľa – tak na hodinu.“

EVA JOACHIMOVÁ

Kapusta ako superpotravina!

Väčšinou si pod pojmom superpotravina predstavíme niečo exotické, cudzokrajné a výnimočné. Ale nemusí to tak byť vždy. Aj takú obyčajnú zeleninu, ako je kapusta, sem môžeme smelo zaradiť. Navyše je tradičnou surovinou, ktorá sa na našom území pestuje a konzumuje už stovky rokov.

KDE SA VZALA?

Kapusta údajne rástla už v praveku v oblasti Stredomoria ako nevelký krík. Poznali ju starí Rimanovia a Gréci, ktorí nedali dopustiť na jej zázračné účinky. Námorníkov v dobách Krištofa Kolumba sprevádzala natlačená v sudoch na ďalekých cestách cez oceán. A rozhodne nie je doma iba v Európe, pretože je nevyhnutnou súčasťou aj ázijskej kuchyne.

TRI DRUHY

To, že sa kapusta zaraďuje k listovej zelenine, odhadneme asi všetci. Patrí do rodu kapustovitých, ide o dvojročné byliny a poznáme tri druhy – klasickú hlávkovú kapustu, čínsku a pekinskú. Kapusta má dva farebné varianty – bielu a červenú.

PREČO JE HLÁVKOVÁ KAPUSTA TAKÁ ÚŽASNÁ?

Obsahuje vysoké množstvo vitamínu C dôležitého pre našu imunitu, zdravie kože, ciev, kostí a zubov, ale pomáha aj bojovať proti únave. Už jedna šálka kapusty vám z ¾ pokryje jeho odporúčanú dennú dávku. Ďalej sú v nej vitamíny skupiny B a množstvo látok, ktoré podporne pôsobia v boji s rakovinou či zmierňujú neblahé účinky chemoterapie, ako napríklad sulforafán. Vďaka vysokému obsahu rozpustnej aj nerozpustnej vlákniny pomáha kapusta pri trávení a vylučovaní. Nájdete v nej vitamín K, ktorý hrá úlohu pri správnom zrážaní krvi a pomáha udržiavať pevnosť kostí, ale aj minerály ako draslík, vápnik, fosfor, sýru, horčík či fluór.

ZÁZRAK ZVANÝ FERMENTÁCIA

Aj vy si z detstva pamätáte, ako sa na jeseň v pivniciach tlačila kapusta? Ako malé dievčatko som pri tom vždy sedela na chrbte dedovi alebo otcovi – a bola to skvelá zábava! Kapusta sa nechávala fermentovať odpadávna, bol a je to jeden z mála prirodzených zdrojov vitamínov dostupných po celú zimu. Nie je to žiadna veda, ale aby bol výsledok skvelý, musí sa vedieť, ako na to. Kapusta sa musí nastrúhať na tenké prúžky, zasypávať soľou a rascou, niekde sa podľa zvyklostí pridáva kôpor, horčičné semienko, cibula alebo jablko. Potom sa poriadne stlačí vo vhodnej nádobe, aby sa zamedzil prístup vzduchu, a už sa len čaká, kým nastane proces zvaný mliečne kvasenie. Ide o kvasný proces bez prístupu vzduchu, pri ktorom začínajú baktérie zo sacharidov vyrábať kyselinu mliečnu – prirodzený konzervant, alkohol a plyny. Prítomné laktobacily sú pre telo obzvlášť prínosnými probiotickými kultúrami. Tieto živé mikroorganizmy tvoria pri procese kvasenia enzýmy zvyšujúce hladinu vitamínov. Veľmi zdraviu prospešná je aj **šťava z kyslej kapusty**, ktorej sa prisudzujú až zázračné účinky na náš organizmus – pomáha ho detoxikovať, je účinná pri liečbe žalúdočných a dvanástnikových vredov. V dnešnej dobe je oveľa populárnejšia krátkodobovo kvasená kapusta, tzv. pickles. A nemôžeme zabudnúť na celosvetovo známe kórejské **kimči**.

MÔJ POHĽAD

Kapusta je skvelá a v kuchyni má veľmi všestranné použitie. Čerstvá kapusta je vhodná na odšťavnenie a do šalátov. Varenú pridávame do výdatných zimných zeleninových polievok, dusená je dobrá ako príloha, plnená mäsom či ryžou tvorí závitok pre hlavný chod. Kvasenú je najlepšie jesť len tak, ale taká kapustová polievka alebo kyselica je luxusná záležitosť. A viete, že v niektorých častiach Moravy sa tradične na Nový rok jedáva špeciálna šošovicová polievka s kapustou?

Zdravé prežitie zimy, silnú imunitu a množstvo dobrej nálady praje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ





PICKLES – KRÁTKODOBO KVASENÁ ZELENINA

1 kg zeleniny – napr. 500 g hlávkovej kapusty, 300 g mrkvy a 200 g cibule, 2 lyžice morskej soli, 1 lyžička drvenej rasce, vhodná kvasná nádoba zo skla alebo keramiky

Kapustu ručne alebo v robotovi nasrúhame, mrkvu nastrúhame nahrubo, cibuľu nakrájame na drobné kúsky. V mise premiešame zeleninu so soľou a kmínom a dôkladne popretláčame, aby sme vytvorili čo najviac šťavy. Pripravíme si čistú sklenenú alebo keramickú nádobu a po vrstvách do nej ukladáme zeleninovú zmes. Každú vrstvu dôkladne zatlačíme. Šťavy by malo byť toľko, aby zelenina bola ponorená. Ak jej je málo, pridáme vodu. Na zeleninu postavíme misku či tanierik, a ten zaťažíme. Nevyhnutné je zamedziť prístupu vzduchu, preto nádobu uzatvoríme alebo dôkladne prikryjeme potravinárskou fóliou. Necháme kvasiť pri izbovej teplote 2–6 dní. Potom rozdelíme do menších uzatvárateľných pohárov a uchováme v chladničke, kde určite vydrží celú zimu.

Pre zmenu chuti môžete pridať bylinky, ako napríklad kôpor, korenie – napríklad kurkumu, cesnak, ďumbier, morskú riasu Arame alebo skúsiť skvasiť iné druhy zeleniny – karfiol, kaleráb, repu, zeler, brokolicu, a pod.

ZÁVIN S KAPUSTOU A MLETÝM MÄSOM

1 veľká alebo 2 menšie cibule, 2 lyžice repkového oleja alebo masti, 500 g mletého bravčového mäsa, 1 lyžička sladkej papriky, štipka korenia, 1 lyžička soli, 1 lyžica rasce celej + na posypanie, 500 g kyslej kapusty, 1 balenie lístkového cesta, 2 lyžice strúhanky, 1 vajce

Nakrájame cibuľu a orestujeme ju v hlbkej panvici na oleji alebo masti. Pridáme mleté mäso, korenie a tiež orestujeme. Kyslú kapustu zlejeme a ak je priveľká, nakrájame ju na kratšie prúžky, pridáme k mäsu. Premiešame a necháme spoločne asi 15 minút podusiť. Zmes necháme vychladnúť.

Medzitým si rozvaľkáme lístkové cesto a pripravíme si dva obdĺžniky na závin. Prostrednú časť posypeme strúhankou a na ňu nakladáme mäsovo-kapustovú zmes. Zabalíme, potrieme rozšľahaným vajcom a posypeme rascou. Pečieme v rúre vyhriatej na 180°C cca 20 minút.

KAPUSTOVÉ PLACKY

500 g bielej hlávkovej kapusty, 80 g slaniny (alebo údeného mäsa, šunky alebo tempehu), 3 vajcia, 100 g hladkej špaldovej múky, 1 lyžička soli, štipka korenia

Kapustu nakrájame na tenké rezančeky, slaninu (alebo inú variantu suroviny) nakrájame na malé kocky. V mise rozšľaháme vajce, múku, soľ a korenie. Vmiešame kapustu a slaninu. Plech vyložíme papierom na pečenie a lyžicou tvoríme malé placky zhruba o veľkosti dlane. Pečieme v rúre vyhriatej na 180°C cca 20 minút do zlatista. Podávame napríklad s kyslou smotanou dochutenou cesnakom a pažitkou.

KAPUSTOVÝ ŠALÁT S HRUŠKOU

½ menšej hlávky červenej kapusty, 1 hruška, 2 lyžice citrónovej šťavy, 1 lyžica olivového oleja, 1 lyžička soli, štipka mletého čierneho korenia, na dozdobenie lístky koriandra, hrst vlašských orechov

Kapustu nakrájame na drobné kúsky nožom alebo nasekáme v robotovi. Dáme do misy. Pridáme hrušku nakrájanú na drobné kocky, premiešame. V miske zmiešame olivový olej, citrónovú šťavu, soľ a korenie a zálievkou dochutíme šalát. Dozdobíme hrstou nasekaných vlašských orechov a lístkami koriandra.



Valentínska akcia

**KÚPTE SI JEDEN DRAGS IMUN,
DRUHÝ DOSTANETE S 80 % ZĽAVOU**

Valentínska cena:
24 € / 31,2 € / 25 bodov
ušetrite: 16 €

**KÚPTE SI JEDEN CYTOSAN,
DRUHÝ DOSTANETE SO 60 % ZĽAVOU**

Valentínska cena:
41,8 € / 54,4 € / 51 bodov
ušetrite: 16 €

**KÚPTE SI JEDEN KOROLEN,
DRUHÝ DOSTANETE S 50 % ZĽAVOU**

Valentínska cena:
24,9 € / 32,4 € / 21 bodov
ušetrite: 8,30 €

**KÚPTE SI JEDEN TRIBULUS TERRESTRIS
FORTE, DRUHÝ DOSTANETE S 50 %
ZĽAVOU**

Valentínska cena:
25,5 € / 33,2 € / 21 bodov
ušetrite: 8,50 €

**KÚPTE SI JEDEN KRÉM ARTRIN,
DRUHÝ DOSTANETE S 50 % ZĽAVOU**

Valentínska cena:
16,9 € / 22,1 € / 14 bodov
ušetrite: 5,70 €

**KÚPTE SI JEDEN KRÉM RUTICELIT,
DRUHÝ DOSTANETE S 50 % ZĽAVOU**

Valentínska cena:
16,9 € / 22,1 € / 14 bodov
ušetrite: 5,70 €

Na jedno registračné číslo je možné zakúpiť si 3 kusy z každej akcie.
Akcia platí od 10. 2. 2020 do 17. 2. 2020. Akcia platí do vyčerpania zásob!
Uvedené prípravky sú výživové doplnky!



IVVE - Inštitút veterinárneho vzdelávania Energy

Počas roka 2019 umožnila spoločnosť Energy záujemcom absolvovať veterinárne vzdelávanie. Jeho podobou bol Inštitút veterinárneho vzdelávania.



Inštitút prebiehal od 1.6.2019 do 16.11.2019. Pozostával zo štyroch jednoduchých častí, vždy od rána 9.30 do 17.00 hodiny. Stretávali sme sa v príjemnom prostredí Topoľčianok.

**SEMINÁR BOL ROZDELENÝ DO ŠTYROCH ČASTÍ
A JEDNOTLIVÉ TÉMY SÚ:**

1. Prečo a ako fungujú prípravky Energy?
2. Regavet, Renovet, Skelevet a Probiovet
3. Gynevet, Korovet, Virovet a Omegavet
4. Kingvet, Etovet, Imunovet, Annovet, Fytovet, Cytovet, Audivet a Epivet

Zájemcovia sa prihlasujú vopred na určený termín. Po absolvovaní všetkých štyroch častí (poradie od prvého do štvrtého nie je podmienkou) získavajú absolventi Certifikát veterinárneho poradcu. Nie zanedbateľnou skutočnosťou je fakt, že si odnášajú aj nové poznatky z tradičnej čínskej medicíny a oblastí, ktorými sa Energy zaoberá (fytoterapia, kryštáloterapia), ale napríklad aj súvislosti z oblasti anatómie alebo psychosomatiky.

Vzdelávanie je určené pre veterinárnu aj laickú verejnosť. Môže sa prihlásiť každý, kto chce prostredníctvom prípravkov Energy pomôcť svojim zvieratám - veterinári, liečitelia, ošetrovatelia, chovatelia, majitelia, cvičitelia, a pod.

V roku 2019 celý seminár absolvovalo a certifikát získalo sedem záujemcov. Títo absolventi – poradcovia dokážu na základe vzdelávania a svojich skúseností poradiť a pomôcť sebe, svojim zverencom a ostatným záujemcom. Zároveň sa vytvorila skvelá nová komunita, partia múdrych a ústretových ľudí.

Keďže nie všetci záujemcovia sa mohli zúčastniť na všetkých, po sebe nasledujúcich časti seminára a záujem prejavujú aj ďalší, usporiada spoločnosť Energy vzdelávacie semináre aj v tomto roku. Ak máte záujem, sledujte zverejnené informácie. S časovou rezervou ich nájdete v magazíne a na webovej stránke. Radi privítame a tešíme sa z každého zájemcu. Rovnako budeme vďační tým, ktorí začali so vzdelávaním v minulom roku a rozhodnú sa pokračovať a dokončiť ho v roku nasledujúcom. Teším sa na spoluprácu v roku 2020!

DANIELA SÝKOROVÁ
manažérka veterinárnej divízie firmy Energy

Dobrá obranyschopnosť ako základ prevencie

Organizmus s oslabenou imunitou má oveľa väčšiu šancu ochorieť, hoci aj na bežné prenosné ochorenia, ako ten, ktorého obranyschopnosť je na výbornej úrovni. Ľahko ho potom skolí aj bežná vírusová, nádcha či zápal hrdla, ak sa s takýmito vírusmi stretne. Nehovoriac o bakteriálnych infekciách, ako zápal priedušiek, pľúc či močových ciest. Potom stačí aj malé podchladenie organizmu v sychravom počasí a choroba príde. Ak je však naša obranyschopnosť v dobrej kondícii, telo si s infekciou poradí bez toho, aby choroba prepukla. Vybudovať dobrú odolnosť pomáhajú aj početné prírodné prípravky Energy, zdravá životospráva, pravidelný pohyb a otužovanie.

Väčšinu prenosných infekčných ochorení tvoria choroby z prechladnutia, ktoré sú najmä vírusového pôvodu a prejavia sa veľmi skoro po vniknutí infekcie do tela, najčastejšie formou kvapôčkovej nákazy. Majú veľmi krátku inkubačnú dobu, len jeden až dva dni, priebeh býva zvyčajne ľahký a trvanie krátke - do jedného týždňa. Horší, dlhší a ťažší priebeh má samotná chrípka. Ak organizmus postihne vírus chrípky, sprevádza ju horúčka, zimnica, bolesti svalov a kĺbov, ale aj hlavy a hrudníka, celkovou slabosťou a nechutenstvom. Ak je imunita výrazne oslabená, môže byť priebeh chrípky komplikovaný sekundárnou bakteriálnou infekciou, najčastejšie zápalom priedušiek alebo pľúc. V takýchto prípadoch sa už obvykle bez antibiotickej liečby nezaobídeme.

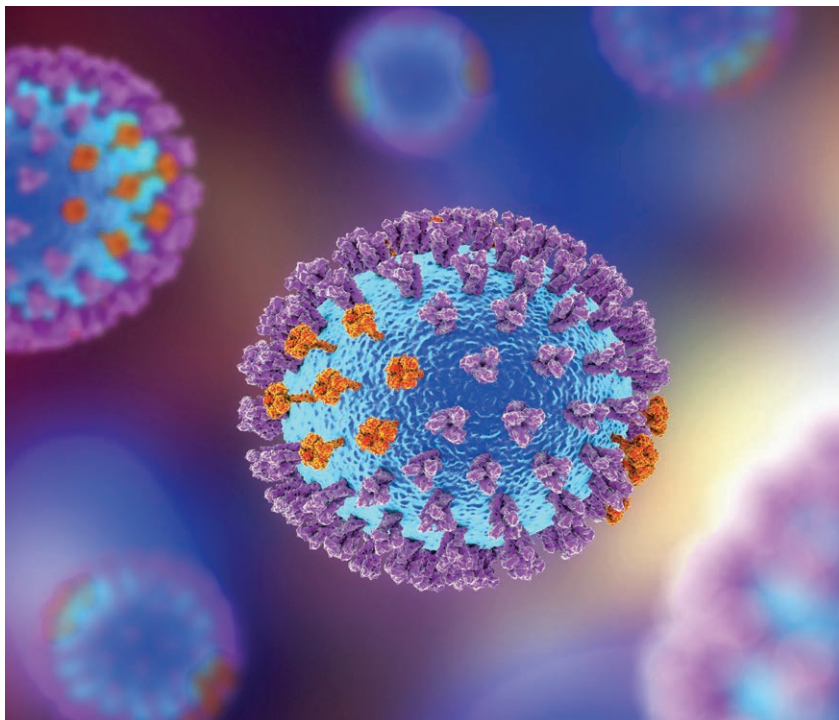
Aby sme týmto komplikáciám predišli, je nevyhnutné každú chrípku (ale aj vírusu spojenú s horúčkou) dôsledne „vyležať“ a preliečiť. Súčasťou správnej liečby je pravidlo „ležať a nechodiť“. Platí to najmä počas dní s horúčkou, kedy sa organizmus nemá nijako zťažovať. Potrebne je zostať doma z práce a dopriať si pokojový režim. Zároveň treba mať dostatočný príjem tekutín a vitamínov, najmä C a B, ideálne na prírodnej báze. Strava by mala byť ľahko stráviteľná, s dostatkom ovocia a zeleniny. Nie je vhodné počas choroby fajčiť a požívať alkoholické nápoje.

Dobrá odolnosť organizmu a prírodné doplnky Energy sú dôležitou súčasťou prevencie.

Pravidelným podporovaním imunity dokážeme predchádzať mnohým infekčným ochoreniam, ľahšie a bez ujmy na zdraví zvládnuť aj často sa vyskytujúce chrípkové epidémie. Súčasťou preventívnych opatrení je aj vhodné oblečenie v chladnom počasí a počas športových aktivít. Volíme viac vrstiev oblečenia, minimálne tri, pričom najmä spodné vrstvy odevu by mali byť z bavlny, resp. z prírodného materiálu. Vonkajšia vrstva odevu musí byť odolná proti vlhkosti a vetru. V období epidémie a zvýšeného výskytu viróz sa netreba zbytočne zdržiavať v uzavretých a preplnených miestnostiach a dôslednejšie dodržiavať zásady osobnej hygieny. Zvyšovať imunitu účinne pomáha aj pravidelné otužovanie, športovanie a pobyt na čerstvom vzduchu. Z prírodných doplnkov Energy je základným prípravkom v prevencii a podpore imunity bylinný koncentrát **VIRONAL**. Je veľmi účinným pomocníkom aj počas samotnej liečby akútnych chorôb z prechladnutia, chrípky a všetkých infekcií dýchacích ciest. Užíva sa spravidla 2 až 3 krát denne 5 až 7 kvapiek, v akútnej fáze ochorenia 3 krát 7 kvapiek, najlepšie

v pohári vody cca. ½ hodiny pred jedlami. Ďalším prípravkom, vhodným najmä v prevencii a podpore imunity je **FLAVOCEL**. Obsahuje prírodný vitamín C, bioflavonoidy a lbištek sudánsky, jeho pôsobenie je antimikrobiálne, chráni bunky ako prirodzený antioxidant a zvyšuje imunitu. Užíva sa 2 až 3 krát denne 1 tableta. **GREPOFIT** je prípravok, ktorý máme vo viacerých formách – kapsuly, kvapky a sprej. Môžeme ich užívať aj súčasne, v závislosti od štádia ochorenia. Sprej je vhodné použiť ihneď na začiatku ochorenia, pri prvých príznakoch prechladnutia, najmä pri bolesti v hrdle a neprijemných pocitoch pri prehltaní – aplikuje sa do ústnej dutiny, resp. hrdla viackrát denne. Zároveň je vhodné podávať **GREPOFIT DROPS** 3- až 5-krát denne 7 až 9 kvapiek. **GREPOFIT** kapsuly majú zase najvýraznejšie antivírusové a protibakteriálne účinky na zápaly horných dýchacích ciest. Sú mimoriadne účinné pri suchom, dráždivom kašli. V akútnom štádiu ochorenia sa užívajú až 5-krát denne 2 kapsuly. **CYTOSAN**, ktorý obsahuje najmä humáty, pôsobí na organizmus detoxikačne, čím pomáha zvýšiť účinnosť ďalších prípravkov, podporuje imunitu a pomáha odstrániť zahlienenie. Užíva sa 1- až 2-krát denne 1 kapsula. **DRAGS IMUN** je čistý prírodný prípravok s obsahom živice stromu *Croton lechleri*. Je účinný proti vírusom aj početným baktériám počas choroby a zároveň veľmi dobre stimuluje imunitný systém. Užíva sa obvykle 3-krát denne 7 až 10 kvapiek v pohári vody po jedle. Pri prevencii infekčných ochorení a na podporu imunity sú prospešné aj doplnky z radu zelených potravín, ktoré zároveň dopĺňajú organizmu vitamíny, minerály, enzýmy a chlorofyl, ktorý má tiež dezinfekčné účinky. Na podporenie imunity môžeme využiť aj **IMUNOSAN** a kombinované prípravky s obsahom probiotických kultúr – **PROBIOSAN** a **PROBIOSAN INOVUM**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Čriepky z mozaiky dejín LX.

Ďalším siahnutím do histórie, zároveň však súčasnosti medicíny sa dozvedáme o konflikte medzi jej oficiálnou časťou a autormi zdravotných príručiek pre široké vrstvy spoločnosti. Boli obvinení zo zneužívania lekárskeho privilégia tým, že „odhaľovali profesionálne tajomstvá“ a porušovali monopol lekárskeho poznania. Na obhajobu potrebovali veľmi veľa sebadôvery a schopnosti zdôvodnenia svojich postupov a metód. Aj dnešní proklamátori „jediných vedeckých právd“ sa stavajú na stranu oficiálnej medicíny a farmácie bez toho, aby poznali a pochopili potrebu rôznosti pri pohľade na pomoc na ceste k zdraviu. Lekári i liečitelia sa však i v renesancii pri niektorých postupoch zhodli. Príkladom by mohlo byť otužovanie, plávanie, zdravý telesný pohyb – v Anglicku sa rozmohol sálový tenis, kolký sa hrávali pod holým nebom v zábavných parkoch. Niektorí lekári odporúčali dať sa ráno pomasírovať, zaspievať si z plných pľúc a popoludní sa venovať športovaniu a hrám. Medzi propagátorov umierneného spôsobu života patril Luigi Cornaro, ktorého myšlienky sa mohli šíriť Európou vďaka knižtlaču. V anglickom preklade jeho diela sa objavilo grécke slovo hygiena v zmysle zdržanlivej životosprávy, kde píše aj to, že racionálne obmedzovanie stravy pomáha udržiavať telo zdravé, čulé, oslobodené od nedeuhov, zlepšuje spánok, „spôsobuje, že prostá strava nechutí o nič horšie než najväčšie lahôdky, a navyše udržiava zmysly bystré a pamäť sviežu, tlmí vášne, zaháňa hnev a melanchóliu a hasí plamene žiadze; jedným slovom, naplňa dušu i telo nesmierne dobrými vecami, takže je právom zvané matkou zdravia, dobrej nálady, múdrosti, všetkých cností.“ Experimentovanie so zdravím sa stalo módnym trendom. Napríklad Galileov priateľ Sanctorius si počas svojho pokusníctva postupne znižoval príjem potravy na presne stanovené minimum a potom denne vážil seba, takisto ako to, čo zjedol a vypil, ale takisto vylúčený moč a exkrementy. Rozdiel medzi prijatým a vylúčeným množstvom, ktorý pritom odhalil, nazval „samovoľným potením“, vylúčením odpadu z tela cez póry v pokožke. Došiel k záveru, že ak sa má jedovatý odpad dostať z tela von, nesmú byť póry upchaté. Tieto poznatky sú na jeho dobu veľmi moderné a pre dnešok aktuálne aj tým, že odštartoval mániu sledovania hmotnosti, redukčných diét a merania telesných proporcií, ktorú súčasní výživovíológovia

a určovatelia telesnej krásy, arbitri elegancie, majitelia módných agentúr a organizátori súťaží krásy dotiahli ad absurdum.

Aj napriek protestantskému puritánstvu a výčitkám katolíckej cirkvi si chceli ženy okrem zlepšovania postavy vylepšiť svoj imidž aj farbičkami, šminkami. Renesančné ženy chceli byť nielen krajšie, ale vyjadrovali tým tiež svoje emancipačné snahy. Upraveným ženám sa pripisovala lepšia schopnosť oklamať mužov. Parfumy a líčidlá sa okrem honosného oblečenia stali aj vecou spoločenskej prestíže. Zámožný človek, upravený a dobre oblečený, bol úctivo prijímaný všade, kam vstúpil. Tendencia takejto spoločenskej „pretvárdy“ nakoniec dosiahla taký stupeň, že v niektorých krajinách boli vydané nariadenia, ktoré nedovoľovali prostým ženám nosiť šperky z drahých kovov a príliš honosný odev. Lebo i vidiecke dievčatá sa v tomto období každodenne líčili.

Výrobou voňaviek, kozmetických prostriedkov a šminiek sa začali zaoberať preslávené rody, kde sa tajné recepty dedili z otca na syna. Každý panovnícky dvor mal spomedzi voňavkárov len tých najvychýrenejších.

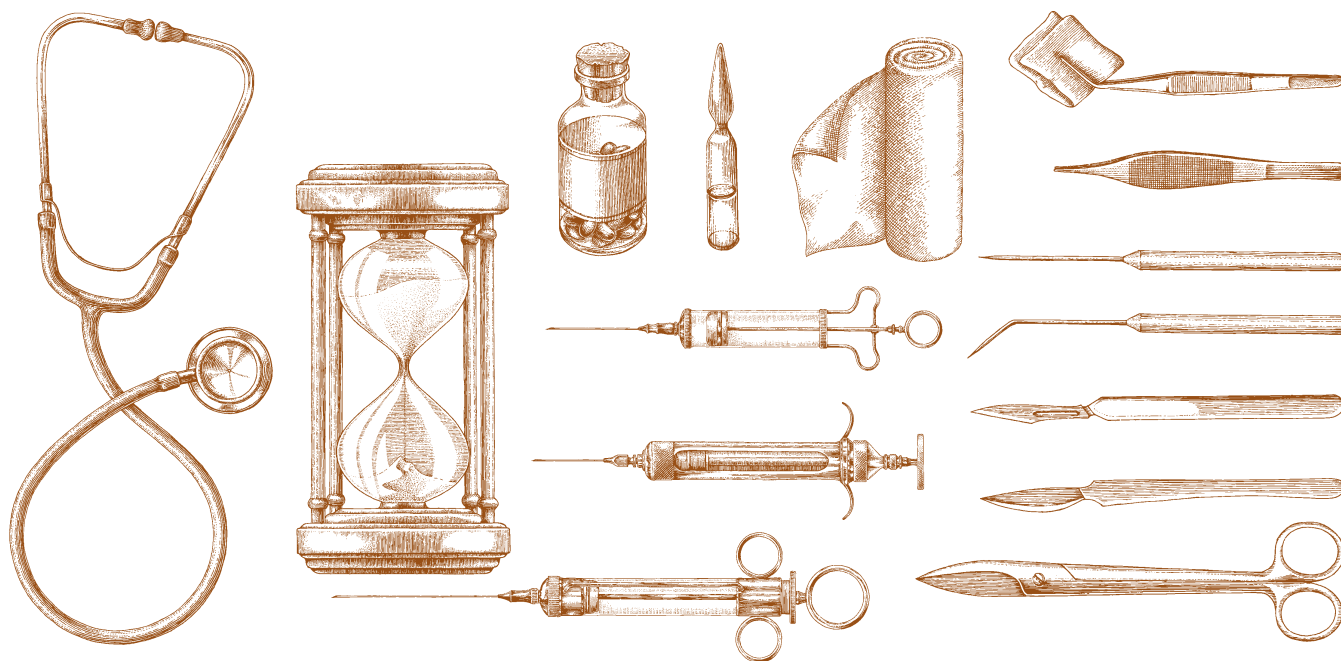
Najistejšou obranou proti cirkevným zákazom bolo, že voňavky odstraňujú telesný pach a chránia pred otravným hmyzom, akým sú vši a blchy. Výstrednosť v líčení a obliekaní sa sa stali istým spôsobom aj prejavom osobnej revolty predovšetkým mladých mužov, ktorí sa chceli odlišiť od rodičov i oficiálnych predstaviteľov moci, od hrubianskych vojakov či prelátov.

Opätovne zmenili vizáž, keď sa stali zámožnými prostredníctvom dedičstva a získania panstiev. Vtedy sa výzorom i odievaním zvyčajne vracali k uznávaným spoločenským štandardom.

Ženy, túžiac byť atraktívnejšie, si často holili vlasy, aby mali vyššie čelo, kvôli jasnejším očiam si upravovali obočie či podstupovali často veľmi nepríjemné až bolestivé procedúry. V dielku Tomáša Mouřenína z Litomyšle čítame: „okrasa pri žene najlepšia býva, keď líčidlá a masti nepoužíva. Staré ženy a baby tie sa šľachtia, mladým sa rovnajú, staré byť nechcú.“

Nuž, je to trend, ktorý pretrváva v spoločnosti od pradávnych čias (vytrvalý čitateľ sa s ním stretol už pri prvých riadkoch nášho seriálu o kráse a zdraví) a neobišiel ani program a filozofiu Energy, aj keď, samozrejme, s dôrazom na zdravotnú stránku kozmetických prípravkov.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu XLVIII

Potrava, ktorá prešla ústami a hrdlom, orgánmi prináležiacimi energii Býka a zabezpečujúcimi blaho hmotných istôt, sa dostáva do žalúdka, spravovaného rodinným Rakom. O tom sme písali v predošlých statiach. Tam sa predtrávi, „rozomelie“ a vstupuje do orgánov spojených s Pannou. Spracováva sa v tenkom čreve a v hrubom čreve si organizmus odoberá z tejto „výživnej kaše“ vodu. Okrem tráviacich štiav sa na tomto procese zúčastňuje predovšetkým črevný mikrobióm, ale o ňom sa viac dozvieme v príspevkoch iných autorov. Celé sa to odohráva na ploche čreva o dosť väčšej než tenisové ihrisko pre štvorhru, pričom hráčov v podobe mikroorganizmov je v tejto „hre“ viac ako 100 triliónov a ich populácia je geneticky oveľa bohatšia než ľudský genóm. Tieto mikroorganizmy sa pritom riadiacim spôsobom zúčastňujú jednotlivých telesných funkcií, podieľajú sa na fyzickom i psychickom živote každého z nás, starajú sa o imunitný systém. Isto by sa dalo polemizovať, do akej miery sa podieľajú aj na duchovnom vývoji každého jedinca ľudskej spoločnosti. Mikrobióm sa mení počas celého nášho života (aj keď jeho podstatná časť zostáva rovnaká) a spôsobujú to rôzne faktory. Výskumy hovoria, že sa formuje už v prenatálnom živote, preto zohráva v jeho kvalite dôležitú úlohu takisto matka a jej spôsob života počas tehotenstva. O prepojení systémov črevnej mikrobioty a mozgu sme čosi naznačili už skôr, keď sme spomínali Merkúra ako vládcu znamení Blížencov a Panny. Pritom je potrebné spomenúť aj výsledky výskumov ostatných dvadsiatich rokov ohľadom endokanabioidného systému, ktorý sa na doteraz spomínaných procesoch homeostázy nemalou mierou spolupodieľa.

Ak si uvedomíme, že potrava, ktorú prijímame, prechádza naším tráviacim traktom od cca šiestich hodín do skoro dvoch dní podľa miery, ako je pre nás stráviteľná, je jej akosť určitým faktorom aj pre kvalitu nášho života. Organizmus by mal vstrebávať to, čo je preň nevyhnutné a vylúčiť nedôležité. Nezastupiteľnú úlohu má pritom črevná stena - črevná prepážka. Nie azda iba preto, že ňou prestupujú potrebné živiny do organizmu, ale zo symbolického uhla pohľadu je stenou, ktorá spája i oddeľuje človeka od prírody. Jej vlastnosti sú teda smerodajné pre našu schopnosť vysporiadať sa s environmentom. Poškodená prepúšťa do tela aj to, čo môže jeho jednotlivé funkcie poškodiť či znemožniť, zanesená nedovolí, aby sa potrebné látky dostali tam, kam patria. Súčasný zdravotný stav populácie i životného prostredia svedčí o jednom i druhom. Nadužívanie antibiotík a pre telo neprirodzených chemikálií v podobe produktov farmaceutického priemyslu, prijímaných v podobe nekontrolovateľného množstva „liekov“, mnohé prídavné konzervanty a stabilizátory (éčka) v potravinách, nekvalitná komprimovaná a „umelá“ strava, potravinový balast nahrádzajúci prirodzenú stravu, nepravdivosť a neprirodzenosť stravovacích návykov, obmedzovanie dojčenia, no i obrovské množstvá ďalších faktorov zapríčiňujú zhoršovanie zdravia ľudstva. Paradoxným sa zdá, že sa na tom podieľa aj nadmerná hygiena, hlavne/nielen v raných štádiách života. Tá v pomerne krátkej časovej epoche zbavuje organizmus patogénov, často starobylých, získaných od generácií pred nami, s ktorými si múdry organizmus postupne dokázal poradiť, a na ich miesto vstupujú rôznymi cestami nové, na ktoré nie je imunitný systém pripravený. Dôsledkom je vznik množstva alergií a autoimunitných ochorení. Dochádza k radikálnej zmene pôvodnej mikrobioty a s novými patogénmi vstupujú do nášho života aj mnohé riskantné ochorenia. Keď sme spomínali „stenu“, oddeľujúcu nás od okolitej prírody, stačí prejsť dverami bytu, v ktorom je všetko „ako zo škatuľky“, aby sme sa dostali do sveta zašpineného množstvom odpadkov, zaneseného kalmi a nánosmi „hnoja Augiášových chlievov“, na ktoré už nestačí ani sila a vynaliezavosť Herakla, ako to spomíname na inom mieste. Je to ale náš svet, odzrkadľujúci naše vnútro. Svet nadmernej balastnej zábavy a slobody bez prijatia zodpovednosti zaň. „O to nech sa predsa postarajú kompetentní!“ Ale ani vnútorný priestor človeka nie je iný, lebo ho za ostatné roky enormne zanedbával škodiacimi trendmi, ktoré postupne ovládli náš takzvaný západný svet. Energia Panny nám pomáha organizovať život tak, ako to robí črevo – dívať sa na univerzum z merkurického pohľadu rozumu - vyberať z neho použiteľné informácie a zdroje, aby sme ich používali ďalej. Veľkým rizikom sa ale stáva zahltenosť týmito informačnými prameňmi, dovádzajúca nás do stavov nadmernej tenzie. Náporu nezvladnutej energie sa prejavujú zápalovými procesmi, ale aj skorým „vyhorením“ s rizikom následnej apatie a neschopnosti podieľať sa na rozvíjaní seba i hekticky sa javiaceho sveta. Ako hovorí tradičná čínska medicína – priveľa jangu rodí jin a len rovnováha neustále sa meniacich kvalít jin a jang sa stará o dynamickú vyváženosť fyziologických procesov.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK

MOTIVAČNÁ AKCIA FEBRUÁR 2020

Podporte v zimnom období pohybový aparát a zdravotnú kondíciu vašich miláčikov!

15% ZĽAVA NA BALÍČEK

KINGVET

Prispieva k lepšiemu hojeniu zlomenín, poranených šliach a kĺbov.
Pomáha v pokročilom štádiu nachladnutia a pri kašli.

SKELEVET

Pomáha pri zápaloch a traumatoch kĺbov, kĺbových puzdier, šliach a ich úponov. Je vhodný po operáciách kostí a zlomenín.



ČLENSKÁ
CENA BALÍČKA
22,30 €
27 BODOV
UŠETRÍTE: 4,00 €



Energyvet.com

Platnosť akcie od 1. do 29. februára 2020 alebo do vypredania zásob.
MOTIVAČNÁ AKCIA JE URČENÁ LEN PRE ČLENOV KLUBU ENERGY.



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



Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

BEDROVNÍK – Kladný hrdina

Bedrovník lomikameňový je poľná, bielokvitnúca bylina, pre niekoho liečivá rastlina, pre iných plevel. Červený bedrovník, na ktorý som si hneď pomyslel, v botanike neexistuje. Románový hrdina totiž používa ako prezývku červenokvitnúcu drchničku roľnú. Napriek tomu majú bedrovník lomikameňový a fiktívny červený bedrovník niečo spoločné – dve tváre: plevel skrývajúci liečebný potenciál a zhýčkaný šľachtic, tajne zachraňujúci životy nevinných.

BEDROVNÍK – Láme kameň

Bedrovník lomikameňový (*Pimpinella saxifraga*) je blízky príbuzný iného bedrovníka – anízu (bedrovníka anízového). Sú si veľmi podobní, zaraďujú sa do čeľade okoličnatých, obidva sa oddávna používajú v kuchyni aj liečiteľstve. U anízu sa však využívajú najmä plody, u bedrovníka lomikameňového sú to koreň a listy.

Meno *Pimpinella*, ktoré by sa z latinčiny dalo preložiť ako „dvojito sperený“, upozorňuje na tvar listov. A *saxifraga* – „kameň lámajúci“ odkazuje na silné účinky koreňa bedrovníka. Aj v češtine bola kedysi bylina nazývaná *bedrník lomikámen*, ľudovo *bedrnice* či *bedřinec*. Slávu si získala už v staroveku. Neskôr jej temno stredoveku priradilo až magické schopnosti – ľudia jej prisudzovali aj silu bojovať s morom. Ako dokazuje staré príslovie: „*Píme pivo s bobkom* (vavrín), *jezdme bedrovník, nebudeme stonať, nebudeme mrieť!*“

Kozia vôňa

Bedrovník pochádza z Európy, ktorú pláno osídľuje takmer celú, na východ až k Bajkalu. Naturalizoval sa ale napríklad aj v Severnej Amerike či na Novom Zélande. Vyhľadáva suché, svetlé a teplé stanovišťa s chudobnejšou kamenitou pôdou. Darí sa mu na pastvinách, stráňach, medziach, pozdĺž ciest, lesov, a pod. Dá sa pestovať na balkóne aj v skálke, je nenáročný, mrazuvzdorný. Bedrovník lomikameňový je priemerne 40–80 cm vysoká trvalka s priamou, lysou a slabo ryhovanou stonkou, ktorá pripomína „vôňu“ kozy. Rozpoznávacím znakom sú predovšetkým listy: prízemné, pre okoličnaté rastliny typicky sperené s dlhými stopkami. Sú neprehliadnuteľné, na stonke sa vzostupne zmenšujú a redujú, vrchol je bez listov. Počas leta kvitne bedrovník množstvom bielych až ružovkastých kvietkov v okolíkoch zložených až z 25 menších okolíčkov. Plody sú drobné, vajcovité, na chrbte tupo rebrované dvojnažky.

Koreň v lekárni

Na ďalšie využitie sa zbiera (vykopáva) bedrovníkový koreň – dlhý, vretenovitý, svetlohnedý, pripomínajúci mrkvu a zapáchajúci ako koza. Nedočkavci môžu začať už na jar pred kvitnutím (marec, apríl), na jeseň s koncom vegetačného obdobia (v októbri) je však žatva kvalitnejšia. Očistený koreň sa pozdĺžne rozreže, usuší (do 35°C) a skladuje sa dobre uzatvorený, aby nesplesniviel. Správne by mal byť korenisto sladkastý. Obsahuje silice (okrem iného eugenol, kumaríny, pimpinellín), triesloviny, horčiny, polysacharidy, slizy, saponíny, tanín, vápnik, draslík a ďalšie. V liečiteľstve sa bedrovník lomikameňový používa podľa zachovaných záznamov od antiky, pravdepodobne však už dávno pred ňou. Má najmä protizápalové, sekréčne a hojivé účinky. Odporúča sa preto pri infekciách dýchacích ciest, kedy zároveň pomáha s odhlienením, pri infekciách tráviaceho traktu (proti nadúvaniu a nechutenstvu) a močových ciest. Uľaví aj pri obličkových kameňoch. Zvonka je vhodný pri hojení rán a oderkov, na regeneráciu pokožky. Celkovo pomáha pri detoxikácii, regenerácii a odolnosti organizmu. Rozdrvený koreň sa užíva buď samotný (na špičku noža) alebo ako nálev. Z alkoholovej tinktúry sa dajú pripraviť obklady, kúpele aj klotadlá. Podľa indikácie sa dá bedrovník kombinovať napr. s ďumbierom, podbeľom, divozelom, a pod. Je tiež zložkou krému **Cytovital** od Energy.

Neodporúča sa tehotným, cholerikom, ľuďom po zápale obličiek a užívajúcim lieky na zníženie zrážanlivosti krvi. Predávkovanie spôsobuje precitlivosť na svetlo.

Listy v kuchyni

Aj listy bedrovníka sú výživné: hlavne mladé obsahujú silice a triesloviny, vitamín C a karotén. Kedysi ich preto ľudia používali nielen vo svojich kuchyniach, ale aj v stajniach – do krmenia pre zvieratá. Ako iné korenia, aj bedrovník podporuje trávenie a chuť do jedla. Jeho obľuba sa zo stredomorskej, t.j. talianskej, francúzskej a španielskej kuchyne rozšírila napríklad aj do Veľkej Británie či Nemecka. Bedrovníková kuchárska kniha by bola hrubá: šaláty, polievky, omáčky, nátierky, mäso, zelenina, pivo, likéry, koktaily. Bedrovník lomikameňový je teda rovnako ako jeho románový menovec kladný hrdina. Jeho dobrá strana jasne prevažuje – je zdravá a chutná.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

O Heraklovi v nás – Augiášove chlievy I.

„Umný čitateľu, isto si si všimol, že každý doteraz spomínaný príbeh v podobe splnenej Heraklovej úlohy obsahuje viacero významových rovín, nakoľko má mýticko-metaforický charakter. A mýtus i metafora sa dajú interpretovať rôzne na viacerých rovinách v závislosti od skúseností či mentálnych spôsobilostí interpretátora. Tak je to aj s príbehom o kancovi, ktorého Herakles zdolal. Tak trochu pripomínal čas nastupujúcej zimy – snehová jama, znamenie Kozorožca, do ktorého vstupuje Slnko tesne pred vianočnými sviatkami. Je však späť aj s životnou cestou jedinca za splnením osobných i spoločenských ambícií, spojenou často s bolestnými chvíľami, keď od nás odchádzajú tí, ktorí nám nielen držali palce, ale podávali často liečivú pomocnú ruku. No témou príbehu je tiež spätosť nášho života s ideou symbolickej

smrti istej časti ega, spojenou s osobnou premenou, alegóriou znovuzrodenia, po ktorom už nikdy nebudeme takými, akými sme boli pred ním. Isto, dali by sa nájsť aj ďalšie výklady, ale to už nechávam, čitateľu, na tebe.“

(Možno sa bude niekomu zdať neregulárne, zastarané použitie vokativu v texte, ale chcel som ním osloviť nielen tých, čo sa ešte pamätajú na piaty pád, ktorý sa za našich čias pomerne bežne v textoch i pri komunikácii používal, no časom sa, myslím že na škodu, z nášho slovníka „súdržsky“ vytratil. Lebo osobným bolo oslovenie typu „pane, otče, synu, chlapče, čitateľu, ...“, no nedalo sa adekvátne použiť v prípade „súdruhu“. Možno stojí zato opätovne ho pripomenutím nájsť a aspoň občas použiť tak, ako to sem-tam robia niektorí moderátori v médiách.)

Premena, ktorou sa ego v individuálnom procese mení na bytostné Ja, sa dá pripodobniť k divu „vymotýlenia“. Motýlie vajíčko umiera, meniac sa na húsenicu, tá prechádza „smrťou“ v momente, kedy sa zakuklí. No najväčší zázrak nastáva vo chvíli, keď kukla praskne – „umrie“, aby sa objavil motýľ. Aj naša duša prechádza vo vývoji podobným procesom a závisí len od nás, či bude výsledkom „vymotýlenia“ dokonalý vidlochovst, babôčka alebo lišaj smrtihlav. Dôležitou je každá fáza premeny, no skôr než konečná metamorfóza nastane, mali by sme využiť čas zakuklenia na to, aby sme v úplnom stíšení mysle urobili dokonalú inventúru dovtedajšieho života, prešli totálnou očistou (ak sa to dá!), a našli skutočné ďalšie smerovanie života. Spoločnosť, v ktorej žijeme, prechádza v súčasnosti takouto zmenou. Akoby



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.

sa mala zavŕšiť očistná práca Pluta, ktorý pred jedenástimi rokmi vstúpil do Kozorožca, spustiac tak veľkú krízu hodnôt. Staré sa láme, „umiera“, no nová fáza nemôže vstúpiť do spoločenského života, kým neurobíme úplnú očistu od algoritmov, ktoré sú už nefunkčné, lebo devastujú Zem, environment, societu. Samozrejme, o pokračovaní vývoja ľudskej spoločnosti v kontexte životného prostredia nemôžu rokovať ani politici, ani ekonómovia, lebo na to sú potrební skutoční odborníci vo vedách späť so životom a životným prostredím - ekológovia, biológovia, pedológovia, hydrológovia, vizionári - prognostici, možno i klimatológovia a ďalší. A o tom, že je čo čistiť, regenerovať, reformovať, sa presviedčame zo dňa na deň. Potrebujeme tak ako to urobil Herakles, očistiť „chlievy“ životného prostredia od pridľho hromadenej a zanedbanej špiny. Bohatý élidský kráľ Augeias – Augiáš mal na svoju dobu obrovské stádo kráv (vraj ich boli až tri tisícky) a tie žili v stajniach,

či skôr v chlievoch, o ktoré sa panovník, považovaný za syna boha Slnka – Héliu, vystatujúci sa nadbytkom majetku a skvelejším sa palácom (αυγεω, gr. augeo – žiariť, skvieť sa), vôbec nestaral. Herakles sa s ním dohodol, že keď chlievy vyčistí za jediný deň, zoberie si ako odmenu desatinu stád. Isto mu to stálo zato, lebo zvieratá boli „dedičstvom bohov“, nenapádali ich žiadne choroby a boli natoľko plodné, že sa množili bez ustania. V stáde bolo aj tristo/tristopäťdesiat čiernych a dvanásť bielych býkov, zasvätených Héliovi (vnímavý čitateľ si naisto uvedomí kozmické a kalendárne súvislosti). Kráľ s dohodou súhlasil. Herakles vyhnal stáda na pastvu, prerazil do stajní dva otvory, do ktorých zvedol vodu blízkyh riek Alfeios (s významom „prinášajúca výnos“) a Peneios (čo znamená „pracujúca, spojená s chudobou“). Chlievy boli zakrátko čisté. Potom očistil kráľovské ovčince a pastviny v údolí, ktoré pre hrubé nánosy hnoja nedávali žiadnu úrodu. No keď prišiel ku

kráľovi s požiadavkou odmeny, ten sa mu vysmial a odmietol ukončiť pre neho výnosný obchod. Herakles síce vykonal prácu, no zostal bez odmeny. Kráľov syn Fýleos s otcovým počínom nesúhlasil. Za to ho Augeias takisto ako Herakla vyhnal z kráľovstva. Keď sa však po čase hrdina vrátil do Élidy, potrestal panovníka a na jeho miesto dosadil kráľovho syna. Odkaz príbehu je vcelku zrozumiteľný. Premena, ktorou máme na osobnej i mundánnej (mundus, lat. – svet, zem, ľudstvo, ...) úrovni prejsť, musí byť spojená s rozsiahlou, totálnou očistou. Lebo energia Panny, o ktorej hovoríme aj v sérii príspevkov Od polarít k jednote, nás učí, že dobré vzťahy môžeme rozvíjať až v momente, keď prejdeme veľkou katarziou a prostredníctvom umnej striedmosti nájdeme cestu, ako udržať zdravie a život planéty i jedinca. Nám pri očiste pomôže **Regalen** či **Cytosan** aj ďalšie prípravky Energy. Ako ale vyliečiť chorý svet?

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK

DOPRAJTE SI OČISTU!

ZELENÉ POTRAVINY VÁM DODAJÚ ZDRAVIE A SILU

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

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

Uvedené prípravky sú výživové doplnky.



Zoznam prednášok a Klubov Energy

KOMÁRNO

Margita Kissová
Dunajská 5
94501 Komárno

Otváracia doba:

Pondelok 9:00–12:00, 13:00–16:00

Utorok 9:00–12:00, 13:00–16:00

Streda 9:00–12:00, 13:00–17:30

Štvrtok 9:00–12:00, 13:00–16:00

Piatok na objednávku

Mobil: 0905 853 490

Tel.: 035/772 0840

E-mail: gitusenergy@gmail.com

Prednášky:

» 18.2.2020 o 16:00

TČM II – vzťahy
(Zuzana Krajčíková–Mikulová)

» 3.3.2020 o 16:00

Energy – máme už 21 rokov, kto sme
a čo prinášame
(Jozef Černek)

» 12.3.2020 o 16:00

Úprava hmotnosti – chudnutie, priberanie
(Ing. Peter Tóth)



Prednášky:

» 5.2.2020 o 16:30

Celiakia II
(MUDr. Renáta Gerová)

» 20.2.2020 o 16:30

Srdce a cievy II
(MUDr. Július Šípoš)

» 10.3.2020 o 16:30

Mikrobióm – zabudnutý orgán či druhý
mozog?
(Ing. Peter Tóth)

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:

» 25.2.2020 o 16:00

Mikrobióm – zabudnutý orgán či druhý
mozog?
(Ing. Peter Tóth)

» 3.3.2020 o 16:00

Srdce a cievy IV
(MUDr. Július Šípoš)

PREŠOV

MVDr. Eja Čechová
Slovenská 40
08001 Prešov

Osobné konzultácie s MVDr. Ejou Čechovou
aj o veterinárnych prípravkoch pre
domácich miláčikov / Meranie prístrojom
Supertronic

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:

» 12.2.2020 o 16:00

Energy máme už 21 rokov, kto sme a čo
prinášame
(Jozef Černek)

» 27.2.2020 o 16:00 Dotyková terapia

(Mgr. Miroslav Kostelník)

» 19.3.2020 o 16:00

TČM II. – vzťahy
(Zuzana Krajčíková Mikulová)



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:

» 11.2.2020 o 17:00

Regenerácia v Pentagrame – krémy
(Mgr. Miroslav Kostelník)

» 3.3.2020 o 17:00

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:

» 19.2.2020 o 16:30

Srdce a cievy II
(MUDr. Július Šípoš)

» 24.3.2020 o 16:30

Regenerácia v Pentagrame – krémy
(Mgr. Miroslav Kostelník)



NOVÁ DUBNICA

Zuzana Krajčíková–Mikulová
Pribinove Sady 3
01851 Nová Dubnica

Otváracia doba:

Pondelok 10:00–17:00

Utorok 10:00–17:00

Streda 10:00–17:00

Štvrtok 13:00–17:00

Piatok 11:00–17:00

Mobil: 0903 535 523, 0908 748 304

E-mail: zuzanamikulova179@gmail.com





NITRA

Ing. Ľudmila Božíková
Sládkovičova 11
94901 Nitra

Otváracia doba:

Pondelok 9:00–11:00, 13:30–16:30

Utorok 13:30–16:30

Streda 13:30–16:30

Štvrtok 13:30–16:30

Piatok 9:00–11:00

Mobil: 0902 908 982

E-mail: bozikova.diacom@gmail.com

Prednášky:

- » 17.2.2020 o 16:30 TČM II – vzťahy
(Zuzana Krajčíková–Mikulová)

- » 25.3.2020 o 16:30
Holistický pohľad na zdravie
prostredníctvom hermetiky
(Mgr. Miroslav Kostelník)

POPRAĎ

Ing. Sonja Mikolajová
Dostojevského 23
05801 Poprad

Otváracia doba:

Pondelok 14:00–18:00

Utorok 14:00–18:00

Streda 14:00–18:00

Štvrtok 14:00–18:00

Mobil: 0905 730 242

E-mail: mikolajova@stonline.sk

Prednášky:

- » 11.2.2020 o 16:30
Energy máme už 21 rokov, kto sme a čo
prinášame
(Jozef Černek)
- » 26.2.2020 o 16:30
Pentagram – využitie v detskom veku
(MUDr. Renáta Gerová)
- » 18.3.2020 o 16:30
TČM II. – vzťahy
(Zuzana Krajčíková–Mikulová)

TRNAVA

Zlatica Buchová
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: 0905 985 282

E-mail: zlaticabuchova@gmail.com

Prednášky:

- » 4.2.2020 o 15:00 Celiakia II
(MUDr. Renáta Gerová)
- » 18.2.2020 o 15:00 Srdce a cievy III
(MUDr. Július Šípoš)
- » 11.3.2020 o 15:00
Mikrobióm – zabudnutý orgán či druhý
mozog?
(Ing. Peter Tóth)
- » 26.3.2020 o 15:00
Dotyková terapia
(Mgr. Miroslav Kostelník)



Takto označený Klub poskytuje
meranie prístrojom Supertronic.

Zoznam Konzultačných centier Energy k 1. 2. 2020

Meno	Adresa	Mobil, Telefon
Peter Štrelinger	Na Križovatkách 78/B, Bratislava 82104	0905 744 596
Eva Luhová	Čechovova 15, Košice 04018	0917 340 659
Eva Tehlárová	Coborihu 1 č. 43, OC Polygon, Nitra 94901	0905 274 137
Ing. Jana Bezděková	Kuzmányho 16, Banská Bystrica 97401	0903 727 199
Monika Bittová	Železničarska 1425/34, Galanta 92401	0940 327 993
PhDr. Vanda Adamkovičová	Tranovského 9, Liptovský Mikuláš 03101	0915 071 210
Monika Červená	č. 269, Beša 93536	0944 229 346 0902 720 256
Dušana Ráczová	Rešetkova 9, Bratislava 83103	0910 902 565 0902 910 553
Mgr. Anna Korduliaková	Ľ. Podjavorinskej 1500, Čadca 02201	0905 952 840
Juraj Šimo	Kukučínova 25, Piešťany 92101	033/774 3211
Zuzana Volterová	Severná 14, Levice 93401	0908 761 551
Margita Švecová	Študentská ul. 32, Zvolen 96001	0905 269 255
Emília Kužmová	Gajdoš č. 217, Michalovce 07101	0903 606 049
Júlia Straňanková	Belanského 2724, Kysucké Nové Mesto 02401	0905 172 180
Viera Špačková	Internetový obchod	www.mamazem.sk
Ing. Marianna Sokolíková	A. Kmeťa 7, Žilina 01001	0903 568 816
Vladimír Tomšík	Bosákova 7, Bratislava 85104	0903 754 167
Viera Belvončíková	Mierová 1969/20, Dolný Kubín 02601	0907 826 456
Júlia Nagyová	Hlavná 31, Šamorín 93101	0915 743 505
RNDr. Zlata Brezovická	Cukrovarská 1604/16, Rimavská Sobota 97901	0911 501 262
Ivan Štefanka	Winterova 62, Piešťany 92101	0915 762 410
Mgr. Eva Medvedová	Kamenárska 2015/69, Nová Baňa 96801	0915 455 399
Helena Teringová	Duklianska 3431/54, Spišská Nová Ves 05201	0907 937 533
Eva Blahová - Biozdravíčko	M. R. Štefánika 6, Nové Zámky 94001	0907 795 926

PEVNÝ ŠTÍT A OBNOVA SÍL

CISTUS INCANUS A VITAFLOLIN
VÁS OCHRÁNIA PRED INFEKCIAMI,
KEĎ JAR EŠTE NEKLOPE NA DVERE

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Cistus incanus + Vitaflorin	27,20 €	33	4,80 €





Výnimočná sila kanadskej brusnice

ORGANIC CRANBERRY JUICE POWDER/OIL

PRÍPRAVKY POCHÁDZAJÚ Z NEDOTKNUTEJ KANADSKEJ DIVOČINY
A PRINÁŠAJÚ NA SLOVENSKÝ TRH BEZKONKURENČNÚ ČISTOTU A KVALITU.

Blahodárne pôsobí na zdravie močových ciest
Upokojujú zápal močovo-pohlavného ústrojenstva a tráviaceho traktu
Podporujú hojivé procesy slizníc / Vyživujú pokožku

