



vitae

október 2020

Energy oslavuje
25 rokov,
pridajte sa k nám!

Podpora imunity u detí

Vzdelávanie z domova
– online webináre

„VYČISTI SI SVOJE TELO!“
Akcia 1.–31. 10. 2020



Prípravky mesiaca októbra

Október si nejako poplietol sezóny. Na začiatku mesiaca, okolo 7. dňa by mal teplomer vyskočiť na veľmi príjemné teploty a zopakovať si to okolo 18.

Záver mesiaca nás azda pozve rovno do plaviek.

Ochladenie by malo byť priebežné a nevelmi výrazné.

Jeseň v Energy si spájame s humátmi, ktorých spoločným účinkom je využitie detoxikačných vlastností. **Cytosan i Cytosan Inovum** v kapsuliach obsahujú dôležité lignohumáty, ktoré na seba viažu voľné radikály, ťažké kovy a ďalšie nežiadúce látky. Tie sa následne vylúčia von z tela. Cytosan Inovum je navyše obohatený o zelený íl. **Cytosan Fomentum gel** je vynikajúcim prostriedkom na tlmenie prejavov rôznych kožných problémov (plesne, ekzémy, akné, apod.). **Mydlo Cytosan** tiež prestupuje do hlbších vrstiev kože, čím pomáha pri jej detoxikácii.

Cytosan šampón znižuje tvorbu lupín a ďalšie nežiadúce dermatologické prejavy (lupienka, a pod.). Súčasťou radu humátov je aj **Balneol**. Upokojujúci kúpeľ pozná určite každý. Jeseň sa často spája s kašľom. Aby nás chránili nielen rúška, mali by sme mať v zásobe **Vironal** a začať ho užívať vo chvíli, keď sa necítíme vo svojej koži. Výrazne môže pomôcť **Imunosan**, ktorý sa stará nielen o imunitu, ale sľubuje pozitívne preventívne a liečebné pôsobenie na široké spektrum civilizačných chorôb. A keď nám bude zima, môžeme sa ponoriť do bylinnej vône čaju z liany **Uncaria tomentosa**. Okrem posilnenia imunity sa podáva pri bolestiach hlavy, pôsobí protizápalovo, antisepticky, močopudne, prehŕňavo. Používa sa aj ako prostriedok proti horúčkam, nevoľnostiam, na regulovanie tráviacich procesov, pri bakteriálnych zápaloch ústnej dutiny.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

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

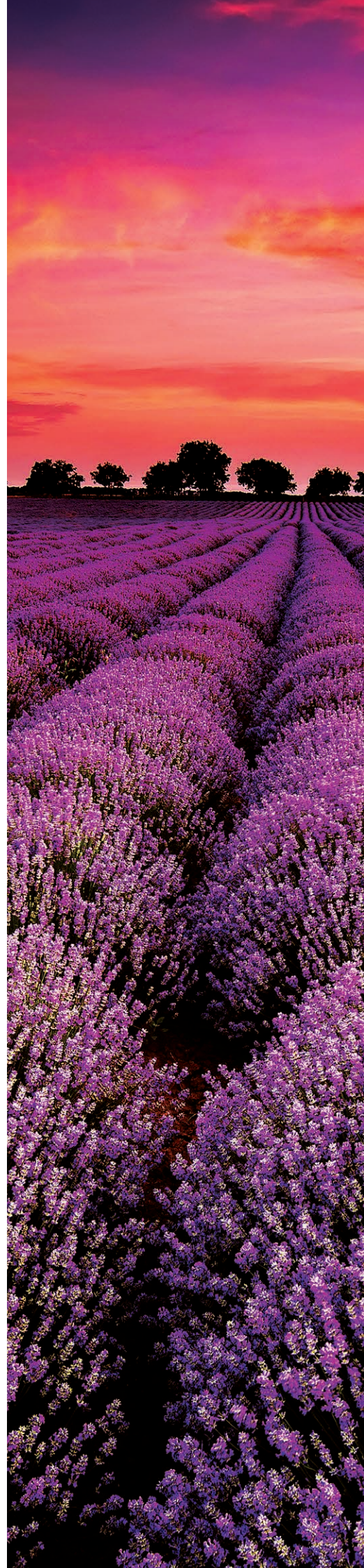
Vydáva: Energy, spol. s r. o., Ul. Mládeže 43, 945 01 Komárno, tel. a fax 035/7731041, 7731045.

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.





Kam
povedie
naša cesta?

OBSAH

Editorial	04
Energy je fenomén!	05
Ako sa rodia prípravky Energy	06
Darček pre vás – Energy essence	09
Podpora imunity u detí	12
Cytosan Inovum a Crohnova choroba	14
Využitie humátov v medziobdobí Zeme	18
„Za to všetko môže pečeň...“	24
Parazity v našich podmienkach	28
VET – regenerácia a detoxikácia vášho miláčka	30
VET - Ako nám Energy pomohlo	32
Vyhodnotenie letnej súťaže	35

EDITORIAL

Vážená čitateľka, vážený čitateľ!

Toto číslo nášho Vitae bude trochu iné. Iný by teda mal byť aj môj editoriál. Toto číslo Vitae bude slávnostnejšie, voňavejšie a krajšie.

Naša spoločnosť totiž oslavuje 25 rokov svojej existencie. Pred 25 rokmi vznikla myšlienka - a tú sa podarilo zhmotniť do úžasnej podoby.

Vďaka tejto myšlienke sa stalo obrovské množstvo vecí. Vďaka tejto myšlienke sa mnohým ľuďom uľavilo, mnoho ľudí sa dokonca narodilo, mnoho ľudí opeknelo, mnoho ľudí vyzdravelo, mnoho ľudí zostalo zdravých a krásnych. Všetkého toho krásneho sa udiaľo veľa a bolo by to nie na jeden, ale na stovky editoriálov. Ja ale chcem, aby bol tento výnimočný. Bude krátky.

Existuje jedno zázračné slovíčko. Všedné, ale krásne. Vystihuje to najdôležitejšie, čo sa mne ako riaditeľovi patrí povedať Vám, našim zákazníkom a spolupracovníkom.

Ďakujeme!



Pre každého jedného z Vás, registrovaných členov Klubu Energy, pripravujeme unikátny darček. Môžete si ho vyzdvihnúť v novembri a decembri v ktoromkoľvek Klube Energy. Nemusíte nič nakupovať, počítať body. Iba prídte. Darček tam bude čakať na Vás.

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

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

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

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



Energy, to je fenomén!

Keď prvýkrát vkročíte do areálu kúpeľného strediska Podhájska, dýchnete na vás naliehavá atmosféra ako na typickom kúpalisku v osemdesiatych rokoch: „Bež, tatko, zaber nám ležadlá!“ Má to svoje dôvody. Ak sa vám na tomto ľudmi preplnenom mieste podarí ustrážiť si aspoň meter štvorcový súkromia, budete vo výhode. Keď prídete neskoro, bude sa váš uterák potácať v spenených vlnách umelého vlnobitia, rovnako ako ten môj. Mávnete nad tým rukou a otočíte sa čelom k liečivým bazénom plným minerálnej vody z hlbokého žriedla, ktoré tryská nepretržite, a na povrch zeme prináša teplo a úľavu azda od všetkých ťažkostí. No a teraz sa to začne. Teplé bazény sú obložené ako tácky s chlebičkami. Hlava na hlave. Bude pre vás neuveriteľné, že toľko ľudí je ochotných zdieľať jednu teplú vaňu spoločne. Ale keď už ste tu, tak vkročte dovnútra.

NA PRVÚ DOBRÚ

Ten pocit se nedá zažiť inde než tu, v srdci Nitranského kraja. Možno ešte pri Mírtvom mori. Podhájska je ale na rozdiel od Izraela vzdialená od Prahy iba štyri hodiny jazdy autom. Prádavny zdroj zdravia a spokojnosti je tak prakticky na dosah ruky.

Minerálne látky rozpustené v teplej treťohornej vode prenikajú pokožkou do krvného obehu a napravujú, čo treba. Liečia pohybový aparát, dýchacie ťažkosti a samozrejme, všetky kožné neduhy. Zamilujete sa na prvé ponorenie. A potom sa svet okolo vás zmení. Všetky tie milé babičky a všetci milí dedkovia sa stanú vašimi babičkami a vašimi deduškami, a všetci ste si rovní. V plavkách jeden ako druhý, bohatý, chudobný, nevidíte rozdiel, pretože slaná voda ich všetkých „rozožerie“. Prestúpi vás taká vlna solidarity, že si začnete želať, aby sa všetkým tým ľuďom urobilo dobre, boli zdraví a šťastní. A ešte dlho vydržali. Ja som také pocity mala. Keď som konečne na vlastnej koži

vyskúšala zázračné pôsobenie žriedelnej vody z Podhájskej, blahorečila som firme Energy, že vtedy, keď sa začal robiť Pentagram® terapeutických krémov, ktoré obsahujú túto liečivú vodu, mal niekto taký dobrý nápad.

MUSÍ SA TO STRIEDAŤ

Samotné liečenie v teplej vode však nestačí. Celkový detoxikačný efekt umocníte striedaním studeného a teplého kúpeľa. Na to sú ochladzovacie bazény. Že ste roztočili mechanizmus detoxikácie, spoznáte ľahko. Nesmierne vám oťažujú nohy, budete sa cítiť ako po maratóne a večer si pôjdete skoro ľahnúť. Druhý deň sa budete tešiť na ďalšie kúpanie, vyskúšate morský kúpeľ v žriedelnej vode, rozptýlenej do aerosólu - a všetku tú ťažobu odhodíte.

Každému odporúčam navštíviť Podhájsku tak trikrát do roka - a budete fit do sto rokov. Sú tam, konieckoncov, penzióny Energy. Ja sa do Podhájskej určite vrátim a veľmi by ma potešilo, keby sme sa v teplom bazéne stretli.

GRATULÁCIA

Chcela by som touto cestou pográtulovať firme Energy k 25. narodeninám. Popriať jej veľa dobrých nápadov, zdravých a spokojných klientov, šťastných zamestnancov a dlhé roky pánovi riaditeľovi, ktorý do toho vkladá nielen svoj rozum, ale i srdce. Veľa síl všetkým!

Žasnem nad nesmiernou silou prírody a som rada súčasťou toho všetkého. Som rada, že som súčasťou Energy. Štýlovým prípitkom by bolo „decko“ žriedelnej vody z Podhájskej. Tak na zdravie všetkým, ktorí sa starajú o svoje zdravie a veria v nekonečnú ozdravnú moc prírody.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

Ako sa rodia prípravky Energy (1)

V našom novom seriáli by sme vám radi prvýkrát poodkryli tajomstvo všetkých procesov, ktoré predchádzajú okamihu, keď dostávate do rúk svoj obľúbený prípravok. Vo chvíli, keď navštívite Klub Energy, terapeuta alebo dostanete domov balíček, a vaša cesta sa iba začína, tá naša je takmer na konci. V niektorých prípadoch je to cesta na mnoho mesiacov, nezriedka je to proces, ktorý trvá roky.

NAJDÔLEŽITEJŠÍ JE ZÁMER

Kým sa dostaneme ku kúzlam a nástrahám samotnej výroby, treba sa venovať tomu úplne prvotnému. Ako väčšina vecí na tomto svete, aj tu sa všetko začína myšlienkou, lepšie povedané zámerom. Je to prvý impulz, ktorý definuje kontúry a ciele nového prípravku alebo produktovej inovácie.

Oným „vysielačom impulzov“ ste predovšetkým vy, pretože skvelá spätná väzba, ktorú v hojnej miere dostávame, nám dáva možnosť skúmať a analyzovať, na čo by sme mali zamerať svoju pozornosť, kde hľadať možné slabiny na trhu alebo vylepšiť už existujúce veci. Táto fáza je stále relatívne ľahká, kreatívna a zábavná. Vyberáme nové projekty, usilujeme sa modelovať reakcie zákazníkov a našich profesných partnerov. Premýšľame, ako budú novinky fungovať v celom portfóliu prípravkov tak, aby sme stále udržali jeho prehľadnosť, logiku, a napriek tomu ponúkli všetko, čo zákazník potrebuje.

Všetky nápady, o ktorých sme presvedčení, že majú svoju vnútornú hodnotu a dávajú zmysel, sú umiestnené v našom

systéme do virtuálnej „zásuvky“, z ktorej sa len tie najlepšie dostanú o úroveň vyššie – do fázy samotného vývoja. Až potom sa veci začínajú komplikovať.

TÍM ZOSTAVENÝ NA MIERU

Pri vývoji využívame metódy „klastrov“, ktoré sú zriadené samostatne pre každý projekt. Umožňujú nám vyčleniť prostriedky a zaistiť taký tím, ktorý má predpoklad najlepšie a najrýchlejšie zvládnuť stanovený cieľ. Pracujeme s lekármi, farmaceutmi, aromaterapeutmi, veterinármi a ďalšími odborníkmi, ktorí môžu prispieť svojimi špecifickými znalosťami. Niektoré tváre sa v projektoch a rokoch opakujú, iné sú celkom nové. Odlišné zloženie klastra majú projekty pracujúce na prípravkoch z kategórie výživových doplnkov, iný tím rieši kozmetické prípravky. Každý má svoju úlohu a poslanie, dohromady fungujú ako jeden tím. Spoločné vedomosti sa nesčítavajú, ale znásobujú.

VEDOMIE CIEĽA A TROCHA ALCHÝMIE

Projekt sa vždy začína s čo možno najkonkrétnejšou predstavou o tom, čo by mal výsledný prípravok spĺňať, aké by mali byť jeho vlastnosti a účinky. Niekedy hľadáme riešenie konkrétneho zdravotného problému, inokedy napríklad máme známu účinnú látku a usilujeme sa vytvoriť jej najvhodnejšiu aplikačnú formu. Pri vývoji nového prípravku sa ako prvá hľadá základná účinná látka. Vhodných môže byť viac, ale vždy iba jedna je tou,



ktorá sa označuje ako „alfa“. Až okolo nej sa môžu starostlivo vyskladať ďalšie, u ktorých sa predpokladá zaujímavý synergický efekt. Je to experimentálny proces, zahŕňajúci mnoho potenciálnych ingrediencií. Svoj význam majú vedecké štúdie, teoretické a praktické znalosti a samozrejme, do určitej miery aj intuícia. Občas je to jeden krok vpred, dva vzad. Niekedy je celý proces rýchlejší alebo môže trvať veľmi dlho. Hoci sa môže zdať, že v tejto fáze je vyhraté, v skutočnosti ide iba o polčas, možno prvú tretinu.

IDEÁLNA SKLADBA

Na rad totiž prichádza návrh finálnej koncepcie, zahŕňajúci prípadné nevyhnutné aditíva alebo základy krémov, prírodné konzervanty a ďalšie funkčné ingrediencie, ktoré zaisťujú perfektnú stabilitu a akosť prípravku po celú dobu záručnej lehoty. Prítom treba mať na pamäti, že všetky látky musia byť v maximálnej miere prírodné alebo prírode identické, stabilné a šetrné nielen voči ľudskému organizmu, ale aj voči životnému prostrediu. A navyše, ak sa dá, tak majú aj dobre voňať alebo v prípade perorálneho použitia chutiť. (Toto uvádzame celkom zámerne na poslednom mieste, lebo vieme, ako autenticky naše prípravky často chutia a ceníme si odvahu a statočnosť našich zákazníkov.)

DRUHÉ KOLO?

Často, bohužiaľ, nejde o cestu učebnicovo priamu. Nezriedka sa takmer finálny prípravok vracia z testovania späť do vývoja alebo dokonca k samotnému návrhu. Proces vtedy pripomína hru „Človeče, nehnevaj sa!“. Niektoré prípravky sa po zdarnom

dokončení a overení dostávajú k vám, zákazníkovi, ďalšie zostávajú v zásuvke s označením „hotové“ a čakajú na vhodný moment svojej premiéry, iné sa nedostanú do finále vôbec a ich vývoj je ukončený.

BALENIE – NAŠA VIZITKA

Posledná fáza pripadá na návrh obalu, ktorý je spolu s dizajnom samostatnou kapitolou. S citom vyberáme kvalitné materiály, našim cieľom je spojiť eleganciu s funkčnosťou a praktickosťou. Minimalizujeme plastové komponenty a volíme spôsoby laminovania papiera, ktoré umožňujú jeho plnú recykláciu. Usilujeme sa, aby naša činnosť mala čo najmenší dopad na životné prostredie.

ZMENA JE SKRÁTKA ŽIVOT

Dnes viac než kedykoľvek predtým vieme, že rovnakú starostlivosť ako inováciám treba venovať aj starostlivému vysvetleniu pri uvedení do praxe. Vieme, že zákazník, ktorý používa obľúbené prípravky dlhé roky, prijíma v zásade veľmi nerád akúkoľvek zmenu a často ju dopredu pokladá za podozrivú. Vieme aj, že až hlbšie porozumenie všetkých motívov, okolností a aspektov je nevyhnutné pre pozitívne prijatie zmien. Pretože všetky kroky robíme tak, aby sme si za našimi prípravkami mohli stáť. Máme ich radi. Sami ich používame, dávame ich svojim deťom, priateľom. Za tie dlhé roky a desaťročia sa stali našou pevnou súčasťou. Sme radi, že ste „v tom“ s nami.

(RED.)

(Ďalší diel: Výroba základného Pentagramu® koncentrátov)

Prečo môže tento rok Pentagram® chutiť inak?

Mnoho pravidelných zákazníkov si všimlo odlišné chute svojich obľúbených prípravkov z radu Pentagramu®, najmä Gynexu a Korolenu. Prečo je to tak a prečo to neznamená nič zlé?

Prípravky Pentagramu® patria vo všeobecnosti medzi najobľúbenejšie a najdôležitejšie prípravky po celých 25 rokov. Z 95 % ich tvorí vysoko koncentrovaný extrakt zložený až z devätnástich bylín. Práve táto skutočnosť predurčuje ich charakter, lebo každá bylina ako čisto prírodná ingrediencia závisí od podmienok, v ktorých rastie a silnie. Ovplyvňuje ju miesto a čas zberu, priemerné teploty, počet slnečných dní alebo úhrn zrážok.

Účinnosť koncentrátov zostáva vždy rovnaká, biochemický profil sa nikdy nemení. Môže sa však mierne líšiť ich sýtosť, zafarbenie a predovšetkým chuť, lebo dbáme na to, aby sa prípravky nijako neupravovali a ich charakter zostal presne taký, aký sa získal prírodnou cestou.

Rok 2020 je v mnohom iný. Máme oveľa viac vlahy a rýchlych zmien počasia, než tomu bolo v predchádzajúcich rokoch. Čo sa však nemení, je kvalita a účinnosť prípravkov, na ktorú vždy dbáme na prvom mieste.

(RED.)



Biochemické okienko (10)

BETAGLUKÁNY

sú organické makromolekuly prírodného pôvodu s lineárnou aj vetvenou štruktúrou, najúčinnější je beta-1,3-D glukán.

Betaglukány sú veľmi rôznorodá skupina prírodných polysacharidov, ktorých základnú stavebnú jednotku predstavuje molekula monosacharidu glukózy. To je rovnaké u všetkých ostatných prírodných polysacharidov, o ktorých ste sa iste učili v škole, ako je živočíšny glykogén alebo rastlinná celulóza a škrob. Betaglukány sa od nich líšia spôsobom, akým sú navzájom spojené jednotlivé molekuly glukózy. Odborne sa táto väzba nazýva beta-glykozidová. Betaglukány teda nie sú ani celulóza, ani škrob, hoci sa na ne stavbou podobajú. Ich účinky sú však z celkom iného odboru. Zatiaľ čo celulóza má funkciu stavebnú a škrob zásobnú, betaglukány plnia funkciu ochrannú. Sú súčasťou bunkových stien baktérií, kvasiniek, húb, rias a niektorých vyšších rastlín, predovšetkým obilnín.

HUBY AKO LIEČIVO

Ľudia nepotrebovali lekárske výskumy a vedecké potvrdenia na to, aby si už pred mnohými tisícmi rokmi všimli, že niektoré sušené huby sú mimoriadne liečivé a podporujú prirodzenú obranyschopnosť tela.

U Ťtziho, „ľadového muža“ objaveného v alpskom ľadovci, sa našiel vačok s liečivými hubami. Konkrétne išlo o brezovník obyčajný, ktorý bol iste dôležitou výbavou prvej pomoci. Zastavuje krvácanie a má protizápalové účinky; poznajú ho aj Indiáni v Severnej Amerike.

Ďalším príkladom liečebného používania húb už v neolite je rezavec šikmý alebo čaga, ktorý je súčasťou pradávnnej ľudovej medicíny Ruska a Pobaltia. V Japonsku je to shiitake a v Číne zasa reishi. Vyzerá to, že ľudia uctievali drevokazné huby naprieč všetkými kontinentmi, a to pre ich mimoriadne liečivé vlastnosti.

POZOR, NEVARIŤ!

Liečivé schopnosti všetkých betaglukánov sa dajú využiť iba v surovom stave. Teplom sa tieto látky rozkladajú. Takže

betaglukány, ktoré sa hojne vyskytujú v pivných kvasniciach, už v chlebe ani pive nefungujú. Glukány prítomné v ovsených vločkách by sa dali využiť, ak by sa ovos pred lisovaním nespáril. Guláš z hlavy ustricovej bude možno dobrý, ale betaglukány už v ňom nenájdete. Preto sa výťažky z liečivých húb získavajú riadenou extrakciou za studena.

PODPORA VLASTNÝCH SCHOPNOSTÍ

Je zaujímavé, že betaglukány samy osebe nelikvidujú žiadne patogénne organizmy ani rakovinové bunky. Naopak, podporujú vlastné obranné mechanizmy, aby si s infekciou alebo rakovinovou bunkou, ktorá sa vymkla kontrole, poradili samy. Betaglukány podnecujú činnosť makrofágov, ale aj tvorbu imunoglobulínov. Posilňujú teda špecifickú aj nešpecifickú obranyschopnosť tela.

Táto podpora sa dá využiť aj u bakteriálnych a vírusových infekcií, pri nádorovom bujení a jeho prevencii. Za liečivými schopnosťami medicínálnych húb nestoja len betaglukány, fungujú v synergickom komplexe s ostatnými biologicky aktívnymi látkami, vitamínmi, minerálmi, flavonoidmi, organickými kyselinami a fytosterolmi. V tomto prepojení pôsobia nielen na podporu imunity, ale aj ako adaptogény či antioxidanty.

Keď pôjdete na jesennú prechádzku do lesa, všimnite si brezáky na starých brezách. To oni boli prvými pomocníkmi pre nesmierne húževnatý ľud, ktorého sme potomkami. Ich múdrosť a skúsenosti sú súčasťou nášho genetického dedičstva.

Užívanie betaglukánov teda nie je žiadny moderný trend, ale pradávná medicína.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



Darček pre vás – Energy essence

Pri príležitosti 25. výročia Energy sme pre vás vytvorili limitovanú edíciu aromaterapeutického parfumu, ktorý je nielen samotnou esenciou Energy, ale najmä poďakovaním všetkým našim členom za ich úžasnú dôveru a vernosť.

Energy essence obsahuje vybranú zmes síl v najkvalitnejšom jojobovom oleji a možno ju použiť ako parfum na aplikáciu priamo na kožu. Vhodné je zápästie alebo jemná pokožka za ušným lalokom. **Zastavte sa, nadýchnite sa a dovoľte tejto novej vôni vstúpiť.** Aká je? Každý sme iný a jedinečný, každému bude voňať inak, každú chvíľu zavonia jej iná časť. Pozorujte, otvorte sa a vnímajte.

Ylang-ylang – esencia posvätného prijatia seba ako ženy, seba ako muža. Všetci túžia po svojej „druhej polovici“, z vonkajšieho sveta sa jej však nikto nedočká. Celistvá bytosť nevytvára závislosti na vzťahoch, pozná svoju hodnotu a vníma zrkadlenie vo vzťahoch okolo seba. Iba celistvá bytosť nadväzuje vzťahy zdravé a harmonické.

Geranium – plná vôňa prinášajúca hlboké upokojenie. Otvára srdce lásky, prebúdzá nádych ženskej sily a jemnosti a uzdravuje vzťah k ženstvu (ženám, matkám...).

Levanduľa – pradávna hlbina ženského archetypu, múdrosť nežného a bezpečného náručia. Prepúšťa strachy, úzkosti a obavy, uvoľňuje napätie a prináša pokojný spánok a pokoj na duši.

Mäta pieporná – esencia slobodného nádychu do života. Uvoľnenie ťažoby emócií, stabilita a osvieženie. Prináša



ľahkosť a rozpúšťa nánosy prastarých otlakov manipulácie a neslobody.

Klinček – korenená esencia, ktorá stabilizuje a ukotvuje, podporuje imunitu a vlastnú silu, zakoreňuje zdravé sebavedomie.

Cistus – je považovaný za jeden z dávnych duchovných olejov s dlhou históriou, pomôcka na meditovanie a centrovanie. Rozprúdi energiu, podporuje imunitu a privádza nás na cestu domov.

Jednotlivé esencie pôsobia vo svojich témach a talentoch na naše fyzické a psychické zdravie. V kombináciách sa však ich účinky prehĺbujú a dávajú priestor na vytvorenie synergie, keď môže finálna zmes pôsobiť v širšom spektre

vnímaného pocitu – obrazu. V našom „parfume“ sme našli niekoľko príbehov. Čo človek, muž či žena, bol vždy iný, nový, podľa otvorenosti vnímania. Hlavnou líniou, ktorú videli všetci jeho tvorcovia spoločne, je **príval energie, ktorá vyzýva k novému vykročeniu – nová šťava do života, optimizmus a ľahkosť bytia, otvorenie sa novým príležitostiam.** A ako je to u vás? Hrajte sa, vnímajte a užívajte. Znova privoňajte k životu a nechajte sa viesť. Za novým dobrodružstvom.

V novembri alebo v decembri navštívte svoj Klub Energy a vyzdvihnite si tento úžasný darček!

Vaše Energy

25
JUBILEE



DARČEKOVÝ POUKAZ

na aromaterapeutický
prírodný parfum
ENERGY ESSENCE

Po predložení darčkového poukazu má každý člen Energy nárok na 1 ks ENERGY ESSENCE zdarma. Poukaz možno uplatniť od 1. 11. do 31. 12. 2020 v Kluboch Energy.

NEPREDAJNÉ!



Oslava, ako má byť

Každý z nás občas niečo oslavuje – narodeniny, výročia, zvláštne udalosti v živote rodiny, ako sú promócie, narodenie dieťaťa, alebo si len chceme pekne posediť s priateľmi pri dobrom jedle. Ako pripraviť pohostenie, aby bolo zaujímavé a všetkým bolo aj po väčšej konzumácii jedla dobre?

DNES JE TO INÉ

Dochádza mi, že za dôb minulých bola príprava osláv jednoduchšia. Toľko chodov, ale vždy ste nejakو vedeli, čo máte čakať. Všetci jedli všetko, deti museli pod hrozbou násilia dojesť. Keď dnes pripravujeme rodinnú oslavu alebo čakáme návštevu, treba počítať s tým, že mnohí z nás majú nejaké zdravotné obmedzenia či intoleranciu, zastávajú iný životný a stravovací štýl, deti niečoedia a nejedia.

Občas máte pocit, že kým vymyslíte, čo pripraviť, aby to vyhovovalo všetkým, tak si musíte nakresliť nejaký graf s prienikom množín.

KAŽDÁ UDALOSŤ SI ŽIADA ODLIŠNÉ MENU

Najskôr sa treba zamyslieť nad tým, kedy sa bude udalosť konať. Nie všetky oslavy musia nevyhnutne zahŕňať obed či teplé jedlo. Ak ho nechcete pripravovať, posuňte čas na skoršiu alebo neskoršiu hodinu. Môžete nachystať takzvaný brunch, ktorý pojmete ako neskoré výdatné raňajky zahŕňajúce kvalitné pečivo, vajcia na akýkoľvek spôsob, nátierky a niečo sladké vo forme jogurtu s ovocím, kaše alebo sladkého pečiva a dobrej kávy a čaju. Alebo naopak zvolte popoludnie, keď môžete začať kávou s dezertom a pripraviť skoršiu studenú večeru – zaujímavé šaláty (aj cestovinové), dipy, jednohubky, kanapky, nátierky, zeleninu, studenou mäsovú roládu, sushi a podobne. Jednotlivé chody by mali byť v chuťovom súlade, vyberte si štýl alebo recepty určitej krajiny. Vyhnite sa divokým kombináciami. Dať si po sushi napríklad moravské koláče asi nebude pre žalúdok to najlepšie. Vždy je dobre vopred sa dohodnúť s účastníkmi, aby ste predišli nezrovnalostiam v očakávaní zúčastnených, ktoré by narušili náladu.

Ak chystáte detskú oslavu, bude menu špecifické. Tu veľmi neexperimentujte a držte sa odporúčaní pre daný vek dieťaťa. Nepreháňajte to s cukrom, aby deti neboli veľmi divoké, voľte jednoduché a základné chute. Úplne postačí piškótová torta so smotanou a ovocím a čokoľvek, čo si

vezmú do rúk – nakrájaná zelenina, drobné pečivo či upečené tyčinky, nakrájaný tvrdý syr, ale aj doma pripravené rezníčky pečené v rúre (môžu byť zeleninové, pohánkové...) so zemiakovou kašou, ak chcete, aby mali deti obed.

NEZABUDNITE NA NÁPOJE!

Ako nealkoholické pitie väčšinou stačí obyčajná voda. Ak chcete, ochuťte ju bylinkami, pár kúskami ovocia alebo šťavou z citrusov. Môžete podávať aj smoothie či kokteily, ktoré sú vhodné aj ako náhrada dezertu. Ak poriadate dospelácku akciu, kde bude alkohol, je fajn vymyslieť zaujímavý prípitok a potom sa držať skôr jedného druhu a značky alkoholu. A dopĺňať ho vždy konzumovaním vody.

MÔJ POHĽAD

Pripraviť oslavu v našej rodine nie je práve jednoduché. Ja jem všetko kvalitné a dobré, manžel sa stravuje štýlom low carb (nízkosacharidová diéta), dcéra je striktná vegánka, syn zasa dosť vyberavé dieťa a babka odmieta čokoľvek nové, neznáme, cudzokrajné a najmä rybacie. Ako sa to napokon väčšinou skončí? Misami, z ktorých si každý vezme, čo sa mu páči! Jeden druh jedla s mäsom, jeden vegánsky, nejaká neutrálna príloha, množstvo zeleniny a pár dipov, dezert vegánsky a low carb zmrzlina. Takže som naozaj veľmi zocelená a dúfam, že vám odovzdám trošku inšpirácie, ak ste na tom podobne.

Krásne a pohodové oslavy čokoľvek, ktoré si užijete už od ich príprav, vám praje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ



KARFIOLOVÁ PIZZA

1 karfiol, štipka morskej riasy Arame, 200 g syra gouda, 3 vajcia, 2 lyžičky soli, ½ lyžičky čierneho korenia, 1 lyžička sušeného medvedieho cesnaku, nasekaný čerstvý medvedí cesnak alebo 2 strúčiky klasického cesnaku

Obloha: paradajkové sugo, mozzarella, parmezán alebo iný strúhaný syr, šampiňóny, olivy, šunka, tuniak, špenát, paprika, atď.

Karfiol očistíme, na strúhadle nahrubo nastrúhame. Vhodíme ho krátko povariť do hrnca s vriacou vodou, do ktorej sme pridali morskú riasu. Po 8–10 minútach scedíme. Dáme do misy a necháme vychladnúť. Pridáme nastrúhaný syr, vajce, soľ, korenie a cesnak. Vypracujeme hmotu, z ktorej tvoríme placky na plechu vyloženom papierom na pečenie (môžeme, samozrejme rozotrieť na plech aj ako jednu veľkú pizzu). Vložíme do rúry vyhriatej na 230 °C a pečieme asi 10 minút. Vyberieme, rýchlo potrieme sugom a dáme oblohu podľa fantázie. Vrátime do rúry a pečieme ešte ďalších 10 minút, kým sú pizzy sfarbené do zlatista.

MINI PAVLOVA

4 bielky z väčších vajec, 230 g kryštálového cukru, 2 lyžice kukuričného škrobu, 2 lyžičky bieleho vínneho octu

Na dozdobenie: 2x 200 ml smotany na šľahanie min. 33%, 1 lyžica kakaa, čerstvé ovocie podľa chuti – maliny, jahody, čučoriedky, nakrájané kiwi, zrníčka granátového jablka

Rúru vyhrejeme na 180 °C. Dva plechy vyložíme papierom na pečenie. Z bielkov vyšľaháme pevný sneh, do ktorého postupne zapracujeme cukor, potom primiešame škrob a nakoniec ocot. Vznikne hustá hmota, ktorú plníme do cukrárskeho vrecúška so špičkou a tvoríme placky s priemerom 6–7 cm. Uprostred každého kolieska vytvoríme lyžicou priehlbínu, aby nám šľahačka držala na korpuse. Plechy vložíme do vyhriatej rúry a teplotu znížime na 120°C. Sušíme 40–45 minút. Potom rúru vypneme a pootvoríme dvierka – vložíme do nich napríklad varešku. Necháme takto dezerty úplne vychladnúť. Potom ich odlepíme od papiera. Vyšľaháme šľahačku, jednu necháme bielu, do druhej pridáme kakao. Korpusy zdobíme šľahačkou a ovocím.



ŠALÁT S BATÁTMI, KURACÍM MÄSOM, FETOU A BRUSNICOVÝM DRESSINGOM

3 batáty, 1 menší pór – iba biela časť, 2 lyžice extra panenského olivového oleja, 2 vopred upečené alebo v pare uvarené kuracie prsia, 1 balenie zmesi listových šalátov, 1 zväzok reďkovky, 1 balenie syra feta, soľ

Brusnicový dressing: 70 g sušených brusníc, 4 lyžice červeného vínneho octu, 6 lyžíc extra panenského olivového oleja, 2 lyžičky dijonskej horčice, 1–2 strúčiky cesnaku, 1 lyžička oregana, 5–6 lyžíc vody, 2–3 lyžičky trstinového cukru, soľ a čierne korenie podľa chuti

Batáty nakrájame na kocky a uvaríme v osolenej vode do polomäkka. Pór nakrájame na kolieska. Na panvici orestujeme na olivovom oleji pór, pridáme k nemu uvarené batáty a oregano. Necháme vychladnúť. Kuracie mäso uvarené v pare alebo upečené v rúre, ochutené podľa našej chuti, natrháme na kúsky. Pripravíme si dressing rozmixovaním všetkých surovín, napríklad tyčovým mixérom. Zmes šalátov operieme, reďkovky nakrájame na tenké kolieska a dáme do veľkej šalátovej misy. Pridáme batáty s pórom, natrhané kuracie mäso, rozdrobenú fetu a dressing. Premiešame. Môžeme nechať vychladnúť v chladničke.

MALINOVÝ SEKT

100 g mrazených malín, 2 limetky, 3 lyžice trstinového cukru alebo čakankového sirupu, 1 fľaša sektu alebo šumivého vína

Vopred si pripravíme malinový sirup tak, že do hrnca dáme maliny, šťavu z dvoch limetiek, sladidlo a za občasného miešania povaríme. Zmes následne prepasírujeme cez jemné sitko, aby sme ho zbavili zrníčok. Do vysokých pohárov dáme sirup v množstve podľa chuti, plátok limetky a zalejeme vychladeným sektom.

Podpora imunity u dětí





PRVÉ DVA DARČEKY

Detská imunita je dnes veľmi často citovaná téma. Jej vývoj sa začína už v tehotenstve (týmus, nešpecifická imunita) a pokračuje aj po pôrode. Ak je pôrod klasický a dieťa prejde pôrodnými cestami, sú jeho koža aj sliznice osídlené v optimálnej miere tzv. mikrobiómom. Inak povedané, od matky dostane baktérie, ktoré mu budú pomáhať nielen tráviť, ale posilnia aj jeho imunitu. Ďalšou zložkou, ktorá je skoro po pôrode darom od matky, je kolostrum. Prvé mlieko nabité nielen živinami a energiou, ale aj protilátkami a probiotikami. Tak nám príroda dala dva veľmi silné systémy, ktoré nám umožnia prežiť hneď po tom, čo opustíme telo matky.

VLASTNÁ OBRANA

Postupne, ako sa bábätko začína samo živiť, tráviť, a to trvá niekoľko dní, kým tráviaci systém dokonale nabehne, vytvára si svoj mikrobióm v črevách, na koži a slizniciach. Dozrieva aj jeho vlastný imunitný systém. Už veľmi skoro je novonarodené dieťa schopné zvládnuť niektoré infekcie a táto schopnosť silnie s tým, ako je systém obranyschopnosti trénovaný a samostatne začíná fungovať od 4-5 mesiaca.

A tu je v súčasnosti „pes zakopaný“. Čím viac sa usilujeme deti chrániť, tým viac im znemožňujeme posilňovať imunitu. Je jasné, že budeme dodržiavať základné hygienické pravidlá. Ale nič sa nesmie preháňať. Dieťa potrebuje prirodzené prostredie. V ňom silnie. Na lúkach, v lesoch, v rybníkoch, so zvieratami. Vtedy sa stretne s baktériami, vírusmi a parazitmi, na ktorých sa cvičí jeho imunitný systém. A má dôvod.

Prvá veľká záťaž obvyčajne prichádza s nástupom do materskej školy. Každé dieťa si tam prinesie svoju dávku baktérií a vírusov, ktoré pozbieralo doposiaľ vo svojom živote, a s ktorou sa musia jeho kamaráti vyrovnávať. V tej chvíli sa to začne. Deti, ktoré nemajú imunitu v dobrej kondícii, ochorejú. K tomu sa pridajú sezónne virózy – navzájom si ich odovzdávajú. Tak vznikajú tie



PREČÍTALI SME ZA VÁS

ČREVNÁ MIKROFLÓRA (MIKROBIÓM)

Nazývame tak mikroorganizmy, ktoré žijú v tráviacej sústave živočíchov vrátane človeka. Hostiteľovi často prospievajú, niekedy však môžu aj škodiť. V ľudských črevách je približne 1013–1014 baktérií, pričom buniek ľudského tela je asi 1013. Inými slovami, baktérií v ľudskom tele je rovnako alebo až desaťkrát viac než samotných ľudských buniek. V čreve žije celkom asi 500 druhov mikroorganizmov. V hrubom čreve sú dominantné baktérie, tie vo výsledku tvoria 60% hmotnosti stolice. 99% z nich patrí k 30–40 najbežnejším druhom. Okrem baktérií sú častými mikroorganizmami v črevách aj rôzne huby, prvoky a vírusy, o ktorých sa však zatiaľ vie len málo. Mikroflóra súvisí so stravou a cvičením. Silný vplyv na jej zloženie majú lieky, ktoré užívame, napr. sa mení v reakcii na imunoterapiu alebo na chemoterapiu.

Pôsobenie mikroorganizmov v čreve:

- » fermentujú nestrávené organické látky z potravy
- » formujú imunitný systém
- » zamedzujú rastu patogénnych druhov mikroorganizmov
- » ovplyvňujú vývoj čreva
- » produkujú hormóny a neurotransmitery

cs.wikipedia.org

» nekonečné choroby, keď sa dieťa sotva uzdraví a nasleduje ďalšie kolo. Zdá sa to ako začarovaný kruh, ale dá sa z neho vystúpiť. (Ako do neho nenastúpiť, je popísané vyššie.) Je dôležité, aby sa imunita správne vytvorila a organizmus sa zbytočne nevysiloval.

ČO NAJVIAC OSLABÍ DIEŤA?

Stres. Uvedomme si, že dieťa nechápe množstvo vecí, ale intenzívne vníma svoje okolie prostredníctvom pocitov. Deti často zaplavia a vyvolajú emócie, s ktorými si nemusia vedieť poradiť. Potom je na nás, aby sme jeho emócie prevzali a vrátili mu ich už spracované. Tak mu pomôžeme zvládnuť silu s nimi spojenú. Tým sa dieťa posilní. Uvidí, ako sa dá situácia riešiť, má istotu, že na rodičov sa môže spoľahnúť. Ak na dieťa presúvame rozhodnutia, na ktoré nedozrelo, nepostavíme mu láskavé, ale pevné hranice, alebo nedokážeme prejavíť rozhodnosť, keď treba, oslabujeme ho. Necíti sa v bezpečí, a to ho zťažuje. Ďalším faktorom, ktorý môžeme dieťaťu „pripraviť“, je nevhodná strava. Deti majú veľmi krehké trávenie, a tak ich všeličo rozhádza. Ide najmä o sladené nápoje, prifarbované cukrovinky alebo celkom nevhodnú skladbu jedla. Deti, ktoré ešte nie sú pokazené Coca-Colou a hranolčekmi, dokážu presne spoznať, čo ich telo potrebuje. Niektoré naozaj nemusia mať mäso. Iným vyslovene prekáža mlieko aj zdravé výrobky z neho. Ďalšie zasa vyžadujú veľké množstvo ryže alebo polievky. Ak ich teda nútime jesť jedlo, ktoré považujeme za správne, nemusí to byť vôbec dobre. Skrátka – vedia viac než my.

Dojčenie patrí ku krásnym okamihom

Pracujem ako odborná poradkyňa pre Supertronic a s prípravkami Energy. Dovoľte, aby som sa podelila o svoju skúsenosť s prípravkom **Cytosan Fomentum gel**. Aplikovala som ho na rodinnom príslušníkovi a mala som možnosť priebežne si overovať jeho účinok.

U dcéry, ktorá bola 5 týždňov po pôrode a dojčila, sa objavili známky zápalu prsníka. Medzi hlavné prejavy patrili telesná teplota 39,1°C, bolestivosť, opuch a začervenanie. Keď som prišla k nej, sedela v bolestiach a prsníka sa nebolo možné dotknúť. Začervenanie sa tiahlo od vnútorného horného až nadol pod dolný vnútorný kvadrant. Zvažovala som, akými prípravkami zasiahnuť a uľaviť od bolesti. Na prsník sme najskôr aplikovali vrstvu Cytosan Fomentum gelu a nechali 20 minút pôsobiť. Potom sa dcéra umyla a natrela terapeutickým krémom **Artrin**, do ktorého som prikvapla pár kvapiek **Audironu**. Celú akciu sme zopakovali 3x po 20 minútach. K celkovému upokojeniu som vnútorne podala 3 kvapky **Relaxinu**, ktorý následne dcéra užívala 3x denne 3 kvapky. Na zníženie vysokej teploty pomohol paracetamol. Dcére som odporučila, aby aj napriek bolesti z tohto prsníka dojčila. Veľké prekvapenie prišlo už na druhý deň ráno, keď sa začervenanie asi o 50 percent zlepšilo, ale najmä odznela bolestivosť! V tento deň dcéra ešte asi 3x zopakovala celú procedúru, tzn. vrstvu Cytosan Fomentum gelu 20 minút, oplach, Artrin masť s pár kvapkami Audironu a oplach + dojčenie. Nasledujúci deň boli prejavy zápalu zažehnané. Situácia sa opakovala za pár dní aj u druhého prsníka, ale to už

ENERGY DÁVA MOŽNOSTI

Aj napriek tomu, že budeme všetko robiť správne, dieťa po príchode do škôlky skrátka musí prejsť stretnutím so všetkými možnými bacilmi. Ale my máme pomoc! Hneď pri nástupe môžeme nasadiť **Vironal** v preventívnej dávke 2–3 kvapky 2x denne. Tento bylinný koncentrát podporuje prvok Kov, ku ktorému patria pľúca a hrubé črevo. Harmonizuje dráhy oboch týchto orgánov, a tým ich posilňuje, čo je ako prevencia respiračných ochorení zásadné. Pri začiatku choroby potom podáme **Grepofit drops** 3x denne 2 kvapky. Obsahuje výťažok z grapefruitu, echinacey, šalvie a ibišteka s preukázanými antimikrobiálnymi účinkami. A Vironal navyšime. Ak bude horúčka, pridáme **Drags Imun**, ktorý odvádza horúčavu a hlien z organizmu. To však nie je všetko. Život sa vždy neodvíja úplne ideálne a ak máme v rodine nejaké ťažkosti, je vhodné preventívne podávať **Stimaral** v dávke 1x denne 2–3 kvapky. Podporuje trávenie a upravuje psychiku. Ak má dieťa nadúvanie, hnačky alebo užívalo antibiotiká, je vhodné využiť pôsobenie **Probiosanu Inovum**. Doplní do organizmu potrebnú črevnú mikrofóru, čím priaznivo ovplyvní vyššie spomínaný mikrobióm a posilní imunitu.

Ak je dieťa choré, treba ho zavčas zo škôlky zobrať a vrátiť ho tam až zdravé, aby zbytočne nenakazilo niekoho ďalšieho. Tak môže z našich znalostí profitovať celá škôlka.

MUDr. ALEXANDRA VOŠÁTKOVÁ



dcéra vedela, ako má postupovať a problém vyriešila sama. Je známe, že dojčenie patrí ku krásnym okamihom v živote ženy, ale zároveň tu môžu číhať aj tieto úskalía. Preto si myslím, že by naša skúsenosť mohla niektorým dojčiacim ženám pomôcť.

S pozdravom ANDREA TUREČKOVÁ, Staré Město

Cytosan Inovum a Crohnova choroba

Crohnova choroba je chronické zápalové ochorenie čriev. Zatiaľ je málo preskúmaná a klasická medicína nepozná jej pôvod. Liečba prebieha pomocou imunosupresív – liekov potláčajúcich imunitu, alebo biologickej liečby vo forme injekcií či infúzií. Ako každá terapia, aj táto prináša so sebou mnoho vedľajších účinkov. A práve pri ich odstraňovaní zohráva Cytosan Inovum významnú úlohu. V praxi sa mi veľmi osvedčil ako podporný prostriedok.

S Crohnovou chorobou mám skúsenosť u svojho dnes už trinásťročného syna. Pár týždňov po narodení u neho prepukol atopický ekzém, následne potravinová alergia a za tri roky mu diagnostikovali Crohnovu chorobu. V tom čase som ešte nepoznala prípravky Energy. Synove ťažkosti ma však prinútili hľadať alternatívne metódy liečenia. Pomoc môže predsa prísť z viacerých strán. Klasické farmaká spravidla prinášajú do organizmu horúčosť (s výnimkou antibiotík, ktoré majú skôr chladnú povahu), horúčosť vysušuje tekutiny a spôsobuje zápchu. Práve tu Cytosan Inovum podávaný v období imunosupresívnej a biologickej liečby priniesol úľavu. Upravilo sa vyprázdňovanie, kedysi veľké zápchy prešli do normálneho stavu. Zlepšoval sa aj stav kože. Keďže syn nerád prehĺta veľké kapsuly, bolo pre nás výhodou, že ich obsah sa dá vysypať a rozriediť s trochou vody. Chuť takto vzniknutého nápoja vôbec nie je zlá. Hojenie ekzému sme podporili kúpeľmi v **Balneole**. Synček ich prijímal s radosťou. Balneol ekzematickú pokožku nedráždi, nepáli, je ako pohladenie. Má v sebe energiu radosti a pokoja. Syn so smiechom hovoril, že sa kúpe v Coca-Cole. Dnes po všetkých skúsenostiach s touto chorobou už viem, že na vyliečenie treba pracovať na viacerých úrovniach. Ak je Crohnova choroba vo veľmi vážnom stave, v akútnej fáze, lekárska pomoc je nevyhnutná. Poskytne čas na podporu alternatívnou liečbou v chronickej, pokojovej fáze. Užívanie Cytosanu Inovum sa dá doplniť koncentrátom **Vironal** na posilnenie oslabenej imunity. Jeho pozitívny vplyv na upravenie funkcie hrubého čreva a stavu sliznice je tiež významným pomocníkom pri liečbe Crohnovej choroby.

PSYCHICKÉ POZADIE

Ako každá choroba, aj tá Crohnova má svoj pôvod v našej myslí, v našom pochopení a vnímaní sveta okolo nás a jeho zákonitostí. Najmä emócie zlosti, potlačenej, obrátenej do seba sú v podtexte ťažkostí. Zlosť spôsobuje stagnáciu prúdenia energie. Keď sa skryto hneváme, niečo takzvané nestrávime, naše črevá to potom musia rozložiť a spracovať. Energia najprv stagnuje (zápcha), potom sa potrebuje uvoľniť a pôsobí ako výbuch, ktorý sa prejaví hnačkou, hnisom, krvou. Celkovo emócia zlosti zaťažuje pečeň, spôsobí stagnáciu energie žlčníka a tieto orgány potom nemôžu správne pracovať. Vo svojom oslabenom stave nepodporia slezinu a pankreas. Pankreas potom zle dávkuje tráviace enzýmy a slezina nie je schopná premeniť potravu na energiu pre bunky tela. Preto sú pacienti s touto chorobou zle vyživení.

Po skúsenostiach s tým, čo dokáže napáchať zlosť a zloba v našom tele, radím – skúsme sa pozerieť na svet s empatiou. S pochopením, že je dokonalý vo svojej nedokonalnej podobe. A s láskyplnou zhovievavosťou k človeku, ktorý sa ešte len učí všetko poznávať a rozumieť sebe, svetu naokolo a zákonitostiam stvorenia.

LENKA ČERVENÁ



ZDRAVIE OD A PO Z

CROHNOVA CHOROBA (enteritis regionalis) – zápalové ochorenie čriev, ktoré postihuje rôzne úseky čreva, obvyčajne koncovú časť tenkého čreva – ileum (ileitis). Vzácnnejšie sú postihnuté aj iné úseky tráviacej trubice. Príčina nie je celkom jasná, pravdepodobný je podiel imunitných mechanizmov. Stena čreva je zhrubnutá a zapálená. Vytvárajú sa v nej vredy, fistuly, abscesy, zužuje sa priesvit čreva. Choroba sa prejavuje hnačkami, bolesťami brucha (niekedy značnými), poruchou trávenia a vstrebávania (malabsorpciou), celkovými príznakmi (zvýšenou teplotou, a i.) a mimočrevnými príznakmi (bolesťami a zápalmi kĺbov, zápalom oka – iridocyklitídou). Môžu sa vyskytovať fistuly v okolí ritného otvoru, prípadne do iných orgánov (močových, pohlavných). Choroba má kolísavý priebeh s obdobiami pokoja a aktivity. Liečebne sa podávajú napríklad protizápalové lieky vrátane kortikoidov. Niekedy je nevyhnutný aj chirurgický zákrok, aj keď sa nedá vylúčiť recidíva (opätovné objavenie sa choroby na inom mieste tráviacej trubice).

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

Reishi – huba nesmrteľnosti

Huba *Ganoderma lucidum*, u nás aj vo svete známa ako zázračná huba reishi, patrí medzi najstaršie prírodné liečivá tradičnej čínskej medicíny. Reishi je japonské slovo, čínsky sa huba nazýva ling zhi, čo sa dá voľne preložiť ako „božská huba nesmrteľnosti“. Jej slovenský názov je lesklokôrovka lesklá.



V prírode rastie reishi na spráchnivenejších kmeňoch a konároch najmä v prímorských oblastiach Číny. Plodnica tejto huby (nadzemný orgán, ktorého úlohou je rozmnožovanie – „klobúčik“) je silno lesklá (pôsobí ako nalakovaná), vejárovitá a až tridsať centimetrov široká. Jej sfarbenie sa mení v priebehu vývoja. Sprvu je špinavo žltkasté, potom prechádza cez gaštanovú, hnedú až do čiernej farby. Jej okraj je ostrý a mäkký. Plodnica sa nedá konzumovať priamo, má dosť drevnatú konzistenciu.

ÚČINNÉ LÁTKY

Vedci podrobnou analýzou zistili, že reishi obsahuje všetky esenciálne aminokyseliny, niektoré vitamíny zo skupiny B a z minerálov má výrazný obsah železa a selénu, ďalej inak vzácného prvku germánia. Ten spájajú niektorí odborníci s protinádorovým účinkom huby, iní zmieňujú, že podporuje imunitu. Je zaujímavé, že okrem reishi nájdeme vyšší obsah germánia aj v cesnaku či koreni ženšenu. Reishi sa však honosí jeho najvyšším množstvom. V reishi nájdeme rôzne druhy polysacharidov, čo má vplyv na jej schopnosť podporiť imunitu (niektoré z nich sú pôsobením podobné betaglukánom), skúma sa u nich aj protinádorové pôsobenie. Ďalej obsahuje antioxidanty, polysacharidy, triterpény, vlákninu, enzýmy, adenosíny. Obsiahnuté terpenoidy (medzi najvýznamnejšie patrí kyselina ganodermová a lucidenová) majú mať protizápalový účinok.

VYUŽITIE REISHI

Uvažuje sa o tom, že táto huba, tradične odporúčaná na problémy s pamäťou, by mala mať vďaka určitým látkam zo skupiny terpenoidov priaznivý vplyv pri Alzheimerovej chorobe, pri problémoch s pamäťou a stareckej demencii. Pôsobí proti vzniku trombóz (vďaka obsahu adenosínu) či uvoľňovaniu histamínu (z tohto dôvodu sa reishi odporúča u alergikov). K ďalším účinkom na naše zdravie patrí celková podpora detoxikácie organizmu, zlepšenie bunkového metabolizmu, odstraňovanie toxických látok nahromadených v pečeni z tela a ich ochrana pred zanášaním škodlivinami, podpora ich fyziologických funkcií. Reishi povzbudzuje srdce (obsiahnuté látky zlepšujú prietok krvi a zásobovanie buniek kyslíkom), normalizuje krvný tlak, znižuje hladinu cholesterolu, pomáha pri liečbe astmy. Významný je jej imunomodulačný vplyv. Reishi nájdeme v bioinformačnom prípravku **Imunosan**, ktorý podporuje celkovú obranyschopnosť organizmu. Využíva sa aj pri nádorových ochoreniach. Často sa výťažok z reishi kombinuje s vitamínom C, pretože pomáha zlepšiť príjem polysacharidov obsiahnutých v tejto hube. Na doplnenie vitamínu C je vhodné užívať **Flavocel**.

Z POHĽADU TČM

V Číne sa reishi používala už pred 4 000 rokmi a vyrábali sa z nej sirupy či

tinktúry za účelom predĺženia života. Odporúčala sa na posilnenie pri fyzickej a psychickej rekonvalescencii po chorobe či všeobecne pri stavoch vyčerpania. Podávala sa pri oslabení po pôrode, v prípade vypadávania vlasov v tomto období. Okrem toho, že obličky majú podľa čínskej medicíny svoju vizitku – vlasy, majú aj svoj otvor – uši. V praxi sa ukázalo, že pôsobenie reishi na esenciu obličiek napríklad zmiernuje až odstraňuje tinitus.

Podľa čínskeho učenia dokáže reishi vďaka svojmu tropizmu k srdcu dopĺňať krv srdca, a tým upokojuvať ducha Shen. Tento termín znamená ovplyvnenie psychiky a emócií celého organizmu. Môžem potvrdiť, že vďaka užívaniu tejto huby sa už nedokážem rozčúliť, aj keď by som napríklad chcela. Reishi sa odporúča pri ťažkostiach, ako je nespavosť, búšenie srdca, psychická únava, nesústredenosť, neurasténia, závrate, a podobne. Reishi má vzťah aj k pľúcam. Dokáže transformovať hlien, čím zastavuje kašeľ a zadúšavosť. A ešte pre zaujímavosť – mala pomáhať zmiernovať následky popijania alkoholu, v starej Číne teda asi ryžového vína.

Z vyššie uvedeného vidno, že táto huba má uplatnenie v tradičnej čínskej, ale aj modernej medicíne. Je na nás, ako dokážeme využiť možnosti, ktoré nám ponúka.

DANA ŠVESTKOVÁ

MALI BY STE VEDIEŤ

POUŽITIE IMUNOSANU

- » znížená obranyschopnosť, poruchy imunity
- » akútne a chronické zápalové ochorenia (viry, baktérie, recidívy)
- » choroby dýchacích ciest, tráviaceho systému
- » podpora prirodzenej mikroflóry čreva
- » účinky chemických látok (vrátane liekov) a žiarenia, posilnenie pečene a obličiek
- » infekčné ochorenie pečene
- » alergie, kožné prejavy, ekzémy, lupienka, astma
- » hojenie a rekonvalescencia po chorobe či operácii
- » zvýšená hladina cukru a tukov v krvi
- » vysoký krvný tlak
- » únava, vyčerpanie, slabosť, stres



Využitie humátov v medziobdobí Zeme

Medziobdobie Zeme, ktoré práve prebieha, je najvhodnejším časom na očistu organizmu. Telo sa potrebuje pripraviť na zimu. Medzi najväčších čističov patria bezosporu humátové prípravky, ktoré okrem extraktov z bylín a vzácnych kyselín obsahujú najmä treťohorné humáty.

ČO HUMÁTY DOKÁŽU?

- » Detoxikácia organizmu na jeseň má pozitívne účinky pre vnútornú očistu tela a jeho prípravu na chladné zimné mesiace. Odplaví toxické látky, posilní organizmus a pripraví ho na obdobie nachladnutia, nádchy, kašľa, teplôt a chrípok.
- » Ak máte ťažkosti so zanesením organizmu ťažkými kovmi, toxínmi, vírusmi a podobne, či už vplyvom životosprávy, alebo problém spôsobuje znečistené prostredie, v ktorom žijete, pomôžu vám humáty.
- » Humátové prípravky si dokážu poradiť aj s rôznymi druhmi žiarenia, látkami vznikajúcimi pri spaľovaní vrátane fajčenia, chemikáliami, liečivami. Regenerujú organizmus aj po ožarovaní.
- » Viazu na seba všetky nebezpečné látky, ktoré pomôžu vylúčiť von z tela. Ochraňujú predovšetkým črevá, čistia a obnovujú pečeň a bránia prenikaniu škodlivín do krvného obehu. Majú aj výrazné antioxidačné schopnosti.

CYTOSAN A SPOL.

Medzi najpoužívanjšie prípravky patrí bezosporu **Cytosan** a **Cytosan Inovum**, ktoré obsahujú unikátnu kombináciu lignohumátu draselného, silymarínu a kyseliny jantárovej, Cytosan Inovum navyše aj zelený íl. Môžeme ich využiť ako pri celkovej detoxikácii, tak na regeneráciu pečene, čriev a kože. Po dlhodobom užívaní sú tieto prípravky schopné vyliečiť aj ťažké ekzémy či dať dohromady organizmus po žltacke. Obidva prípravky harmonizujú predovšetkým dráhy hrubého a tenkého čreva, žalúdka, pečene, žlčníka a sleziny. Podporujú detoxikáciu od plesní a kvasiniek, čistia krv a majú imunostimulačné a protizápalové účinky. Uplatňujú sa pri prevencii vzniku osteoporózy a dá sa nimi liečiť dokonca aj chronický únavový syndróm.

Ak potrebujeme pomôcť s akútnymi kožnými vyrážkami, okrem Cytosanu aplikujeme zvonka **Cytosan Fomentum gel**,

ktorý má hojivé účinky, pôsobí protizápalovo a detoxikuje telo prostredníctvom kože. Dá sa použiť na kozmetické účely a všetky kožné problémy (zápaly, vyrážky, lupienka, akné, poranenia, plesne, kandidóza). Súčasne je účinným doplnkom pri liečbe pohybového ústrojenstva, kĺbov, ako je artróza, artritída, dna a bolesti chrbtice.

Pri týchto ťažkostiach sa dá využiť aj humátový šampón **Cytosan**, ktorým si môžete ošetrovať nielen vlasovú pokožku, ale aj celé telo. Pomáha totiž vyplavovať z kože škodlivé usadeniny a zároveň zmiernuje prejavy podráždenia a svrbenia. Poradí si s problémami, ako sú napríklad lupiny, ekzémy, lupienka, seborea či iné dermatitídy. Podobne pôsobí **Mydlo Cytosan**.

Ako v blahodárnych kúpeľoch sa budete cítiť vo vani s **Balneolom**. Tento humátový kúpeľ obsahuje okrem humátu draselného aj vybranú zmes éterických sílic. Pomáha regenerovať kožu, cez ktorú sa jeho účinné látky dostávajú do celého organizmu, harmonizujú jednotlivé orgány a liečia tak aj ochorenia kĺbov, svalov a chrbtice. Kúpeľ pôsobí na telo detoxikačne, rozprúdi krvný obeh, zmobilizuje imunitný systém a pomáha pri okysličení buniek (funguje ako antioxidant). Ak máte problémy so spánkom či zaspátím, kúpeľ vás uvoľní a navodí príjemnú atmosféru zaslúženého odpočinku.

Mgr. ZUZANA DOLEŽALOVÁ

SLOVNÍČEK POJMOV

- » **Lignohumát draselný** je zmes humínových a fulvových kyselín a ich draselných solí, ktorá vznikla rozkladom organickej treťohornej hmoty za prístupu kyslíka na miestach vzniku hnedého uhlia a rašeliny.
- » **Silymarín** sa získava zo semien pestreca mariánskeho (*Silybum marianum*), ktorý je najvýznamnejšou a najúčinnnejšou bylinou, pôsobiacou na obnovu pečeneých buniek.
- » **Éterické silice** (vavrínová, tujová, litseová, gáfrová, borievková, grepová, benzoová) bezprostredne ovplyvňujú látkovú výmenu a centrálnu nervovú sústavu.

Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu LV.

Neptún vstúpil do vodného znamenia Rýb pred takmer desiatimi rokmi a dôstojne kráča domovským priestorom, dávajúc najavo, že je oprávnený hovoriť o súčasnej dobe ako o tekutej. Energia znamenia i jeho vládca dôsledne rozpúšťa hranice, aby cez chaos premien spoločenských poriadkov spôsobovala neistou. Chaos však v sebe zároveň nesie potenciál budúcej štruktúry, všetkých jej možností. Ako píše Hésiodos v Teogónii – Zrodení bohov: „Tak teda najskôr vznikol Chaos, ale potom Zem širokoprsá, to na veky bezpečné pre všetkých sídlo...“ Chaos podľa toho nie je konečným, lež počiatočným stavom cyklicky sa vyvíjajúceho sveta. No epocha Rýb, ako sme to spomínali skôr, môže vo svojej záverečnej etape narobiť mnoho problémov. Na osobnej i celospoločenskej úrovni. Stará spoločnosť a jej vonkajšie prejavy v podobe pevných štruktúr pomaly, ale isto zanikajú. (Zdochýnajúci kôň však vždy kopal najviac.) Miznutie vonkajších hraníc, úpadok národných štátov, strata vzťahu k svojej – to všetko je spojené s migračnými pohybmi jednotlivcov i celých etník. Svet kapitálu sa z lokálneho zmenil na globálny, zľahka preteká bývalými pevnými štruktúrami pozemskej society ako nezastaviteľný prúd, peniaze dostali podobu „lymfatickej“ tekutiny, prelievajúcej sa celým organizmom spoločnosti. Nespolahlivosť pracovného zaradenia a zatriedenia svojou krátkodobosťou postihuje vnútorné istoty väčšiny potenciálnych práceschopných zamestnancov. Izolácia od kolektívnych výsledkov, zmena prežívania z kooperatívneho na konkurenčný modus človeka síce individualizuje, no zároveň brzdi jeho individuálny proces. Budúcnosť tým akoby strácala zmysel a prežívanie „tu a teraz“ sa stáva najsilnejším krédom tých, čo so stratenými výhľadmi stratili aj zmysel pre hľadanie hlbšej filozofie života. Okamžité uspokojenie zvädza k napĺňaniu primárnych potrieb, takže svet sa stáva priestorom plným vecí okamžitej spotreby, ľahkej zábavky. Relativizácia reality dostala podobu ponúkajú „jediny internetom overiteľných právd“ v protiklade k „hoaxom a konšpiráciám“. Postupne strácame schopnosť odlíšiť to, čo je dobré, od toho, čo je iba správne! Takisto oblasť vzťahov stráca svoje bývalé charakteristiky, vytrácajú sa z nej prísľuby večitosti, zamieňa ich príležitosť prchavých uspokojení. Znásobené je to rozvíjaním virtuálnych „komunitných“ vzťahov prostredníctvom digitálnych médií, ktoré nás v okamihu spoja s kýmkoľvek na svete, no týmto väzbám chýba intímny, osobný charakter. Klasický svet medziľudských väzieb narúša aj bezhraničnosť a nejednoznačnosť chápania polarity pohlaví, padajú bariéry medzi klasickými úlohami muža a ženy. Návod na použitie a zvládnutie tohto „toxického“ tekutého „prekrásneho nového sveta“, ktorý poľský sociológ Bauman nazval tekutou modernitou, ale chýba. A budovať novú spoločnosť „na vode“ je v podstate nemožné. No naisto sa jej súčasná rozbúrená hladina dá spoločným úsilím úspešne preplávať. Strata osobných hraníc však môže spôsobiť u citlivejších jedincov riziká straty personálnej identity, čo môže vyústiť až do straty integrity. Pochybnosti rozkolíšu istoty duchovného sveta, čo sa prejavuje v podobe trpiacej duše a nakoniec somatizuje rôznymi ochoreniami. Energetický obal tela sa rozpúšťa, stáva sa priepustným pre rôzne patogény a negatívne pôsobiace energoinformačné vplyvy.

Program Energy je nastavený aj na takéto prejavy, ktorými sa energia Rýb prejavuje. Primárnym prípravkom by sa mohol stať

Renol, pomáhajúci zbaviť sa strachov z neznámych ohrození, rezignácie, nerozhodnosti. Nerozlučným spoločníkom mu je krém **Artrin**, ten použijeme na reflexné zóny, príslušné meridiány. Je až neuveriteľné, ako rýchlo dokáže jemná masáž chodidiel týmto krémom upokojiť rozháranú psychiku!

Korolen upokojí dušu a zbaví ju hysterických prejavov, pomôže vytvoriť istoty pre nadviazanie skutočných medziľudských vzťahov, medziľudskej komunikácie, pričom odháňa neistoty spôsobené virtuálnymi kontaktmi. Prebúdza radosť zo života zbaveného návykov na elektronické médiá, otvára osobnosť človeka. V kombinácii s patričnou masážou krémom **Ruticelit** vŕhá do organizmu tok optimistickej energie.

Regalen sa postará o vyčistenie organizmu nielen od fyzických toxických látok, ale aj od psychotoxínov, zbavuje jedinca podráždenosti a precitlivenosti, výbuchov hnevu z bezmocnosti, alergických reakcií. Pomocnú ruku priloží aj krém **Protektin**, urýchľujúc procesy očisty.

Gynex pomôže nájsť stratenú pôdu pod nohami, adaptuje jedinca na zmeny a zbavuje ho prejavov sebaľutovania. Takisto vráti stratené hranice a prinavráti schopnosť prijať sa vo všetkých svojich podobách, dobrých i zdanlivo zlých. Bez masáže krémom **Cytovital** to ale ide o čosi ťažšie.

Vironal otvára dušu zahltenú smútkom a pocitmi neslobody, zbavuje neschopnosti sebadocenenia v spoločenskom kontexte, prináša dispozície k ubráneniu osobného životného priestoru a zodpovednosti za vlastný život. Spolu s **Droserinom** posilňuje imunitu a zbavuje tak strachu pred vstupom do spoločenských kontaktov.

V dobe zmietanej neistotami, strachu rozsievanom väčšinou médií, sa stáva nevyhnutným aj **Cistus komplex**. Ale o tom a ďalších prípravkoch mimo základného Pentagramu si pohovoríme nabudúce.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Terapeutické metódy (11)

ENNEAGRAM



Enneagram je typológia popisujúca deväť typov osobnosti podľa vzorcov vnímania, myslenia a konania. Umožňuje pochopenie vlastných schém správania sa a ich vnútorných zdrojov. Navyše ponúka prepracovaný systém možného osobného vývoja. Pracuje aj so vzájomnými vzťahmi medzi typmi. Enneagram ponúka možnosť väčšieho sebauvedomenia a duchovného rastu. Používa sa aj na rozvoj komunikačných schopností a riešenie konfliktov v partnerských a pracovných vzťahoch. Rozhodne nemá slúžiť na škatuľkovanie ľudí okolo nás. Jeho najväčší prínos vidím v jeho holistickom poňatí človeka, pretože pracuje na poznaní a rozvoji psychickej aj duchovnej časti osobnosti.

URČENIE TYPU OSOBNOSTI

Enneagramový typ si môžete orientačne zistiť pomocou niektorého z medzinárodne uznávaných testov – ide v podstate o základné nasmerovanie. Ak vás Enneagram zaujíma a budete sa s ním chcieť bližšie zoznámiť, môžete sa zúčastniť seminára alebo nahliadnuť

do niektorej z kníh venujúcich sa tejto téme. Nájdete v nich odporúčania, ako pracovať s motiváciou daného typu, uzdravujúce metódy, tipy, ako rozvíjať uvedomenie v každodennom živote, metódy na vnútornú prácu a návod, ako používať systém na ďalší osobný rast.

KTO SOM?

Bez ohľadu na to, aký typ ste, máte ich v sebe v rôznej miere obsiahnutých všetkých deväť. Vďaka skúmaniu typov osobnosti budete schopní lepšie porozumieť motívom správania sa iných ľudí. Každý typ má nielen svoje silné stránky a slabé miesta, ale aj konkrétne možnosti rozvoja. Uvádzam tu popis vlastností a správania typov v zjednodušenom prehľade, ktorý slúži len na prvú orientáciu.

Typ I (perfekcionista, kritik)

„Svet nie je dokonalý, pracujem na jeho zlepšení.“

Jednotky sú idealisti, chcú urobiť zo sveta lepšie miesto pre život. Sú čestní, dôveryhodní, spoľahliví. Majú vysoko

nastavené normy, na ktorých naplnení neustále a tvrdo pracujú. Kľúčovým aspektom rozvoja je prijať svoju nedokonalosť a rešpektovať pohľady druhých ľudí.

Typ II (záchranár, darca)

„Ľudia ma potrebujú, bezo mňa to nejde.“

Dvojky sa neustále usilujú pomáhať ostatným, chcú byť nepostrádateľné a usilujú sa všetkým vyhovieť. Dokážu sa ľahko vcítiť do potrieb a pocitov druhých. Podporujú ich, zabúdajú však na seba. Kľúčovým aspektom rozvoja je dávať lásku a pozornosť i sám sebe, učiť sa nastavovať a udržiavať hranice.

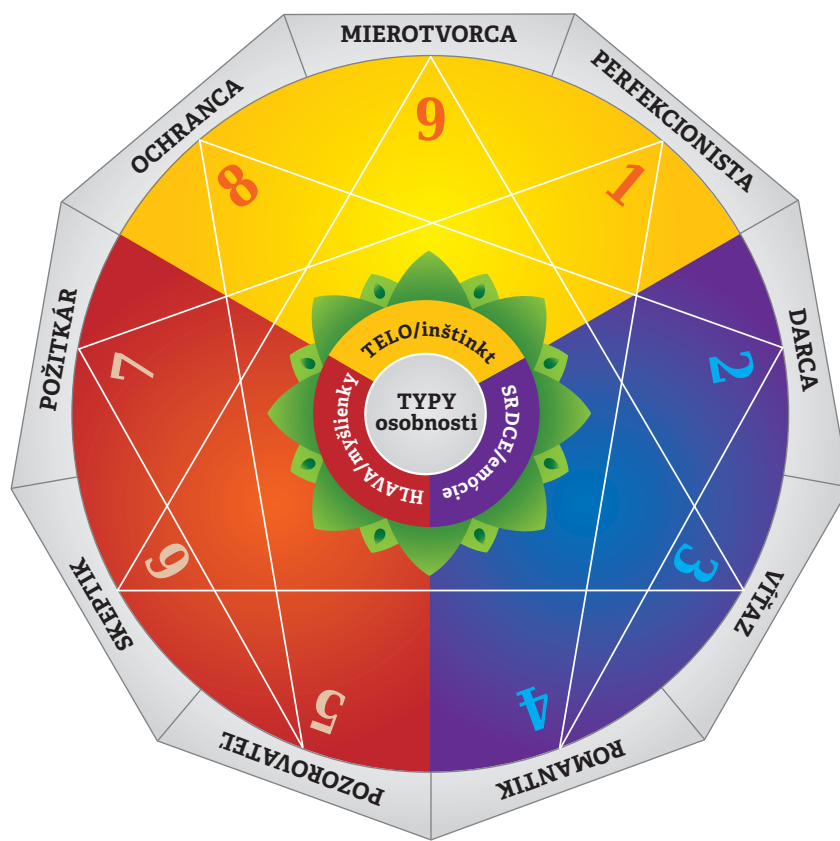
Typ III (športovec, víťaz)

„Usilujem sa byť najlepší, nesmiem zlyhať.“

Trojky sú hnané túžbou po úspechu. Sú vysoko adaptabilné, vynikajú v schopnosti vyjsť v ústrety očakávaniam druhých ľudí, ak im to pomôže na ceste k úspechu a uznaniu. Kľúčovým aspektom rozvoja je vystúpiť z hraných



Enneagram popisujúci deväť typov osobnosti podľa vzorcov vnímania, myslenia a konania



sociálnych rolí, vnímať vlastné pocity a rozhodovať sa sám za seba.

Typ IV (romantik, umelec)

„Čo mi chýba, to ostatní majú?“

Štvorky sú tvorivé a umelecky založené. Často zažívajú pocit nedostatku, túžbu po stratenom či nedostupnom, čo môže viesť k pocitom melanchólie a závidi. Sú potom náladové a uzatvorené do seba. Kľúčovým aspektom rozvoja je schopnosť radovať sa.

Typ V (pozorovateľ, objaviteľ)

„Potrebujem svoj pokoj, aby som mohol byť sám sebou.“

Päťky sú všímavé, premýšľavé a racionálne. Usilujú sa kontrolovať svoje emócie, preto je pre ne niekedy ťažké vyjadriť svoje city. Spoliehajú sa na seba, potrebujú súkromie. Kľúčovým aspektom rozvoja je vyrovnať tendenciu chrániť svoje obmedzené zdroje, plne sa zúčastniť života vrátane pocitov a prežívania.

Typ VI (loajalista, skeptik)

„Svet ma ohrozuje a ja sa usilujem prežiť.“

Hlavnou vlastnosťou šestiek je stabilita a vernosť. Aby necítili úzkosť z neistoty, predvídajú problémy a usilujú sa pripraviť sa na ne. Majú tendenciu pochybovať o sebe a spochybňovať aj druhých. Kľúčovým aspektom rozvoja je podporovať dôveru v seba samého, druhých ľudí život.

Typ VII (požitkár, nadšenec)

„Svet je plný príležitostí, len si vybrať a vziať.“

Sedmičky sa zameriavajú na pozitívne veci, sú spontánne a milujú zábavu. Nechcú byť limitované, čo prináša ťažkosti s dodržiavaním záväzkov. Vedia si užívať život, ale môžu prepadať nadmernej konzumácii jedla, alkoholu, zážitkov, a i. Kľúčovým aspektom rozvoja je zamerať sa do hĺbky a zostať vo vybranom smere, či už v práci alebo vo vzťahoch.

Typ VIII (vodca, ochranca)

„Musím zaistiť moc a spravodlivosť.“

Osmičky sú prirodzení vodcovia, ochraňujúci slabších, sú obdarené veľkou vnútornou silou, ktorá ich ženie

dopredu. Neznášajú pravidlá a autority, radi si robia veci po svojom. Je pre nich dôležitá spravodlivosť a férovosť. Kľúčovým aspektom rozvoja je zlúčiť sebaapresadzovanie so spolupracou a zraniteľnosťou.

Typ IX (ochranca, vyjednávač)

„Mám rád pohodlný a harmonický život.“

Deviatky vynikajú svojou empatiou, prispôbivosťou a pokojom. Nie sú veľmi priebojné a majú sklon k pasivite. Vynikajú v schopnosti vidieť všetky uhly pohľadu, usilujú sa vyhýbať konfliktom. Preto je pre nich obtiažne zamerať pozornosť na svoje pocity a potreby. Kľúčovým aspektom rozvoja je vnímať samého seba a presadzovať sa.

Vďaka poznaniu svojich hlboko zakorenených myšlienkových a emočných návykov môžete s tými osobnosťami začať pracovať a stať sa viac vedomými a slobodnými.

*Prajem vám mnoho láskavosti na ceste poznávania seba samého,
RNDr. LENKA LACHNITOVÁ, Ph.D.*

Ochrana pred COVID-19 – fakty a mýty

Pomaly sme si už zvykli na prebiehajúcu pandémiu ochorenia COVID-19, ktorej druhú vlnu práve zažívame. Niektorí ochorenie podceňujú, berú ho na ľahkú váhu, akoby išlo len o banálnu chrípku, iní naopak, prežívajú obrovský strach a úzkosť. Rôzne je aj správanie sa ľudí. Niektorí ľahko podliehajú rôznym fámam a neovereným informáciám, že napríklad nosiť rúška je škodlivé, lebo sa priotravia oxidom uhličitým či dostanú kožnú infekciu. Najdôležitejšie ale v súčasnej situácii je nepodľahnúť panike, používať zdravý rozum a informácie si vždy overiť z viacerých vierohodných zdrojov. Správať sa zodpovedne voči sebe i svojmu okoliu, voči svojim blízkym, najmä starším ľuďom, pre ktorých ochorenie môže byť fatálne. Riadiť sa zásadou „R-O-R“ (nosiť Rúška v interiéroch – dodržiavať Odstup – umývať si Ruky). A v neposlednom rade udržiavať svoj imunitný systém v dobrej kondícii, aby sa nás infekcia „nedotkla“. Ak aj príde, odolný organizmus si s chorobou ľahšie a bez následkov poradí.



Dnes všetci vieme, že ochorenie COVID-19 nie je len chrípka, aj keď sa na ňu dosť podobá. Oproti bežnej chrípke však oveľa častejšie a závažnejšie postihuje pľúca. Najmä u ľudí, ktorí sú hendikepovaní nejakým chronickým ochorením – kardiáci, diabetici, pľúcní či onkologickí pacienti, ale aj ľudia vyššieho veku. Stále platí a je v tom všeobecná zhoda odborníkov, že nosenie rúšok je jedným z najúčinnějších opatrení v boji proti šíreniu koronavírusovej infekcie. Na začiatku pandémie aj WHO (Svetová zdravotnícka organizácia) urobila chybu, keď nosenie rúšok podcenila a nepovažovala ho za potrebné. Po niekoľkých dňoch to však na základe objektívnych zistení prehodnotila (pandémia sa totiž oveľa rýchlejšie šírila v tých krajinách, kde sa rúška nepoužívali), chybu si priznala a rúška ako účinnú ochranu pred infekciou odporúča. Neskôr vznikla až takmer hystéria a obavy z nosenia rúšok, podporovaná konšpirátormi, napríklad, že rúška môžu spôsobiť vážne zdravotné problémy z dôvodu nedostatočného okysličovania až „pridusenía“ organizmu oxidom uhličitým, prípadne, že rúška môžu spôsobovať rôzne infekcie na tvári či podobné neznmysly.

Takéto nepravdy alebo podobné a ničím nepodložené tvrdenia aj dnes spôsobujú, že niektorí ľudia majú obavy z nosenia rúšok. Je to **typ poznávacej chyby**, na základe ktorej menej kvalifikované osoby či ľudia s nedostatočnými vedomosťami a kompetenciami v danej oblasti výrazne nadhodnocujú svoje schopnosti a výkon v porovnaní s ostatnými. Takíto jedinci majú väčšie ťažkosti rozpoznať svoje reálne schopnosti posúdiť skutočnosť. Naopak, kvalifikovaní ľudia podhodnocujú svoje schopnosti a preceňujú silu ostatných. Tento jav sa nazýva **Dunningov-Krugerov efekt** a objavili ho ešte v roku 1999 dvaja vedci – David Dunning a Justin Kruger, ktorí za uvedený objav získali v roku 2000 Nobelovu cenu za psychológiu.

Z uvedeného vyplýva podstata: tým, že máme málo vedomostí v danej oblasti, nedokážeme reálne vidieť svoje nedostatky a zhodnotiť svoje schopnosti v problematike. No odborníci majú dostatok skúseností a vedia, čo všetko ešte nevedia, a tým sa podceňujú. Preto sa spoliehame viac na odborníkov, ktorí „dvakrát merajú a raz strihajú“ – čiže sú rozvážnejší vo svojich úvahách a výsledkoch výskumu. A „púšťajú do éteru“ len objektívne overené, relevantné, a teda pravdivé informácie. Všetky mýty o škodlivosti rúšok a obavy

z ich nosenia boli jednoznačne vyvrátené špičkovými odborníkmi na epidemiológiu. Aj Svetová zdravotnícka organizácia vyhlásila, že ani dlhodobé používanie lekárskeho masiek (rúšok) pri správnom nosení nespôsobuje intoxikáciu CO₂ ani nedostatok kyslíka. Na druhej strane dokážu rúška účinne zabrániť vniknutiu vírusu do dýchacích ciest organizmu. Mikroorganizmus koronavírusu je totiž podstatne väčší ako molekula oxidu uhličitého a tiež kyslíka, preto rúško vírus zachytí. A navyše, vírus vždy ide spolu s mikrovčapôčkou sliny alebo hlienu, ktoré cez rúško nepreniknú. Kyslík aj oxid uhličitý však rúško prepúšťa obojsmerne, preto nehrozí žiadne „pridusenie“ organizmu. Svedčí pre to aj fakt, že chirurgovia denne veľa hodín a počas dlhoročnej praxe v rúškach operujú a neumierajú, ani netrpia na otravu oxidom uhličitým. Samozrejme, aj rúška treba používať s rozumom, teda nosiť ich tam, kde je pohromade viac ľudí, predovšetkým v uzavretých priestoroch úradov, škôl, fabrík, obchodov, v prostriedkoch hromadnej dopravy, a pod. Určite nemusíme mať na tvári rúško, ak ideme do prírody, ani na ulici, pokiaľ tam nie je „tlačnica“ a dodržiavame odstup 1,5 až 2 metre. A logicky, rúška nepotrebujeme nosiť ani doma, kde sme len spolu s našimi blízkymi. Samozrejme, rúška je potrebné pravidelne vymieňať za nové, resp. vypraté, najmä ak sú zvlhnuté alebo špinavé. Na deň väčšinou vystačíme s jedným až dvomi rúškami, záleží na tom, ako dlho ich počas dňa potrebujeme. Pokiaľ používame jednorazové rúška, treba dbať na to, aby boli naozaj len jednorazové – teda na jedno použitie, čiže maximálne na jeden deň. Ak uprednostňujeme bavlnené rúška, treba ich správne prať a žehliť, aby boli hygienicky bezchybné. Veď ani uterák či spodnú bielizeň nepoužívame celý týždeň rovnaké, ale pravidelne ich perieme a meníme.

Okrem už spomínaných hygienických zásad ochrany „R-O-R“ pred korona infekciou je veľmi dôležité podporovať imunitný systém pravidelným pohybom na čerstvom vzduchu, športom a relaxom v prírode. Zbytočne dlho sa nezdržiavať v uzavretých a zle vetraných priestoroch, pretože vírusová infekcia sa najrýchlejšie šíri práve na zatvorených a preplnených miestach.

Dobrá obranyschopnosť nám pomáhajú budovať aj prírodné výživové doplnky Energy. A pokiaľ je naša imunita v dobrej kondícii, ľahšie si poradí aj s koronavírusmi.

Základným prírodným produktom prevencie a na podporu imunity je bylinný koncentrát **VIRONAL**. Účinný je aj pri liečbe vírusových a bakteriálnych infekcií dýchacích ciest, vhodný aj pre deti od útleho veku. Veľmi osočná je kombinácia s prípravkom **FLAVOCEL**, ktorý obsahuje prírodný vitamín C, bioflavonoidy a lbištek sudánsky. Okrem antimikrobiálneho účinku chráni bunky ako prirodzený antioxidant a podporuje imunitu. Máme k dispozícii aj skutočne veľmi efektívny bylinný vysokokonzentrovateľný extrakt **CISTUS COMPLEX**, ktorý dokáže účinne bojovať s akoukoľvek infekciou. Vďaka vysokej koncentrácii fenolov zabráňuje vírusom, a to aj vysoko agresívnym koronavírusom, aby prenikali do buniek. Tým sa zabráni ich rozmnožovaniu. Táto účinná chemicko-fyzikálna ochrana Cistusu sa využíva jednak pri prevencii, ale aj pri ochorení COVID-19. Účinný je pri akejkolvek nákeze spôsobujúcej zápal horných dýchacích ciest, či už je pôvodu vírusového, bakteriálneho alebo plesňového. Cistus má zároveň schopnosť neutralizovať voľné radikály a účinne vylučovať toxíny patogénov z organizmu. Pri uzdravovaní tak zabráňuje toxickej záťaži, poškodzovaniu tkanív zápalom a dlhému ohrozeniu obranyschopnosti. Účinný je aj proti chlamýdiám a parazitom. Cistus je niekoľkonásobne silnejší antioxidant ako napríklad zelený čaj alebo citrón, významne zvyšuje imunitu organizmu. Prospešné sú aj prípravky radu **GREPOFIT**, ktoré sú vo viacerých formách – kapsuly, kvapky, sprej a nosný sprej. Môžu sa užívať aj súčasne, v závislosti od štádia a závažnosti ochorenia. Sprej je vhodné použiť hneď na počiatku ochorenia, pri prvých prejavoch diskomfortu v hrdle. Zároveň sa odporúča podávať **GREPOFIT DROPS**. Pri úpornom, suchom kašli sú najúčinnější **GREPOFIT** kapsuly, ktoré v akútnej fáze ochorenia podávame až 5-krát denne 2 – 3 kapsuly. Ak už ochorenie prepuklo alebo sa vyskytla bakteriálna superinfekcia, pomôže **DRAGS IMUN**. V prípade nadmerného zahlienenia je prospešný humátový prípravok **CYTOSAN**, ktorý zároveň pôsobí detoxikačne. Následne sa tým zlepši účinnosť ďalších prípravkov. Na podporu imunity môžeme využiť aj prípravky z radu zelených potravín a tiež probiotické prípravky **PROBIOSAN** a **PROBIOSAN INOVUM**. V rekonvalescencii (pri zotavovaní po chorobe) je vhodný **STIMARAL** a **IMUNOSAN**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



„Za to všetko môže pečeň, máme tlakovú níž...“

Žiješ tu a teraz. Sprievodcu ti robí strach, stres, úzkosť, depresia, panika, osamelosť a frustrácia. Mnohé veci riešiš za pochodu. Pred sebou máš „blikajúcu obrazovku“. Zamestnávajú ťa e-mail, sms, mms alebo sociálne siete. Vytvoríš si systém. Všetko funguje. Aj napriek tomu ti niečo chýba.

Pomaly, ale isto sa ozývajú zdravotné problémy. Nikdy si nebola chorá. Kde sa stala chyba? Ako? Prečo? Kde je celková pohoda organizmu? Telesná a duševná? Kto sa o ňu stará? Pečeň.

Kdesi hlboko vo tvojom vnútri pracuje 24 hodín bez prestávky a nepozorovane. Je tvojím najlepším priateľom. Vykonáva viac ako dvetisíc funkcií. Triedi, uchováva, filtruje, zneškodňuje,

upratuje, chráni, predchádza vnútorným katastrofám. Je ako veľká šatníková skriňa s nekonečným množstvom zásuviek, kde má všetko svoje miesto. Tam platí zákon a poriadok. Zároveň má rada voľnosť. Riadi pohyb a udáva tempo. Pohyb krvi, energie a emócií. Vďaka nej sa dorozumievajú jednotlivé orgány navzájom. Vždy všetko funguje ako švajčiarske hodinky. Až raz... Nevysvetliteľná únava, priberanie na hmotnosti, opuchy, ekzém, cukrovka, ochorenie štítnej žľazy, vírusové infekcie, dna, oslabená imunita, neplodnosť, celulitída. Postupne sa tieto príznaky striedajú a zhoršujú. Všetko sú to varovné signály. Je načas starať sa aj o seba.

SKÚŠKA ORGANIZMU

Kde začať? Pozri sa do minulosti. Tvoja pečeň si všetko pamätá a zároveň predvída, ako v určitých situáciách zareaguješ. Výčitky ti nepomôžu. Koľkokrát si prechodila „banálnu“ virózu? Vírusy sa potichu vyškierajú. Dokážu meniť formy. Raz sú ako kamene, ktoré ostanú bez povšimnutia, inokedy nastúpia do boja celá armáda. Dokážu meniť formy a oklamať imunitný systém. Majú svojich spojencov. Najčastejšie sú to streptokoky a stafylokoky. Upútajú na seba pozornosť imunity. Začína sa boj na dvoch frontoch. Imunita rozdelí svoje sily a bojuje. Je viac rozptýlená a nepozorná. K tomu sa pridruží výrazne emočné vypätie (strata milovanej osoby, zamestnania, bankrot, choroba, a pod.) Tvoja imunita sa dostáva do mikrosopánku. Práve vtedy z úkrytu vylezú vírusy a iné mikroorganizmy (herpetické vírusy, EBV, respiračné vírusy, helicobacter pylori, chlamýdie, mycoplazmy, borélie, a pod.) Kto im poskytol azyl? Pečeň. V snahe zabrániť šíreniu infekcie ich „odložila a zneškodnila“. Podarilo sa im pečeň oklamať. Prišiel čas útoku. Obyčajná chrípka sa komplikuje bojom o prežitie. Si vyčerpaná - fyzicky aj psychicky. Do toho tikajú biologické hodiny. Túžiš po bábätku. Zaspávaš vyčerpaná. Blúzniš. Po antibiotikách, antihistaminikách, kortikoidoch sa ako tak pozbieraš. Všetko zanechalo šrám na tvojej pečeni. S určitosťou sa to preniesie z generácie na generáciu.

NOVORODENEC A REGALEN?

Som mama. Dokázali sme to! Tvoja túžba po bábätku sa naplnila. Tešíš sa na svoje prvé dieťa. Bojíš sa. Predsa už nie si najmladšia. Moderné vyšetrovacie metódy ťa zneistia. Pochmúrne myšlienky sa točia dokola. Niet divu, že strach a neistotu zaháňaš jedlom. Priberáš. To nie je všetko. Opäť si ochorela. Viróza, candida a nakoniec streptokoková angína. Nevyhla si sa antibiotikám. Tehotenstvo je vraj najkrajšie obdobie ženy. Toľko nepríjemných prekvapení som za deväť mesiacov nezažila! Po nepríjemných zážitkoch konečne vidím svojho Tobiasa. Čo tomu predchádzalo? Nepostupujúci pôrod, rozložená plodová voda, novorodenecká infekcia, žltacka, fototerapia, antibiotiká, inkubátor, prikrmovanie. Malý človečik prišiel na tento svet do chaosu. Kričí. Prvým nádychom začínajú pracovať pľúca. Srdiečko bije ako zvon. Prisaje sa k prsníku a papá. Papá materské mlieko. Žalúdok a črevá sa dajú do pohybu. Otvorí oči a svoju mamu spoznáva podľa hlasu a vône. „Tobias, vitaj na svete!“ Otvoril oči, pozrel sa na mňa a všetko trápenie s jeho príchodom na svet je preč. Jeho orgány sú vyvinuté, ale zároveň veľmi krehké a zraniteľné. Počas života postupne zosilnejú a dozrejú. Všetko sa dostáva do pohybu. A pečeň? Práve ona bdie, aby všetko fungovalo. Zároveň chráni srdiečko a mozog. Pracuje s veľkou istotou a nepozorovane. Vstupuje do života s čistým štítom, ale nesie si so sebou mnohé z minulosti. V maternici začína „dedič“ záškodníkov pečene rodičov, ich rodičov a po rodovej línii. Prechádzajú pomaly a postupne. Cez pupočnú šnúru spolu ruka v ruke s kyslíkom a ostatnými živinami. Uhnedia sa v pečeni a čakajú na svoju príležitosť. Menej materského mlieka, viac umelej dojčenskej výživy. Kožu si všimneš hneď. Kde je tá jemná, ružová a voňavá pokožka? Čo vidíš? Žltacka. Tobias je žltý ako pomaranč. Oči ako „vaječné žltka“. Prečo? Malá, nezrelá pečeň je v šoku. Od prvej minúty musí naštartovať vyše dvetisíc chemických funkcií. Do toho fototerapia, ďalšia rana. Prvé prekážky postupne prekoná a nájde svoju rovnováhu. Pracuje najlepšie, ako vie. Žltacka je na ústupe. Myslíš, že už bude pokoj.

Čo zasa? Koža je červená a zapálená. Samá vyrážka. „Nedotýkaj“ sa jej. Bolí. Cez kožu si Tobias čistí svoje vnútro. Veď za tých pár dní toho toľko prežil! Ako mu pomôcť? Hlavne jemne a šetrne. Ponúkam mamičke Droserin. Okúp ho a pomasíruj. Vytlač do vody malé množstvo krému a nechaj tam Tobiasa oddychovať. Všetky deti milujú vodu. Sú s ňou kamaráti. Uvidíš tú zmenu.

Koža môjho Tobiasa sa mení pre očami, čistí sa. Vyrážky miznú. **Droserin je pre mňa malý zázrak.**

Pridaj ešte masáže Droserinom. Hýčkaj ho. Mamine dotyky liečia. Koža je jemnučká. Taká bábätkovská. Ale... Z noštek vytekajú soplíky. Hlienov sa tvorí neúrekom. Nestíhaš odsávať. Do toho tvoj synček odmieta jesť. Čo vypije, vygrcká. Trvá to príliš dlho. Si nespokojná. Navštíviš lekára. Diagnóza reflux ťa vystraší. Ako bude priberať a rásť, keď málo papá a zvracia? Tobias nie je dojčený, umelé mlieko, akokoľvek prispôbené materskému mlieku, má viac tukov a bielkovín. Je ťažšie stráviteľné. Žlč dokáže tráviť tuky. Tuky oblepené bielkovinami nechá tak. Proprosí žalúdok o pomoc. Žalúdok sa snaží, ale aj tak nedokonale rozbije tuky od bielkovín. Prečo? Má málo kyseliny chlorovodíkovej. Jej hlavná úloha je „popretrhávať“ väzby a putá a umožniť dokonalé trávenie. Tobias grcia, je nepokojný. Oslabená pečeň, málo žlče a kyseliny chlorovodíkovej. Nafúknuté a boľavé bruško. Reflux pretrváva a dráždi dýchacie cesty. Pridružil sa kašeľ. Množstvo hlienov dusí tvojho synčka. Spreádzajú ťa prebdené noci a mrzuté, nedospaté rána. Ponúkam ti **Regalen**. Jednu kvapku denne rozpustiť na lyžičke v malom množstve vody. Regalen? „Je horký, ako ho presvedčím aby ho vypil? Všetko vyplúva.“ Prvá lyžička bola pre nás všetkých milým prekvapením. Malý chlapec vypil a nič nevyplul. Olízal a mňam, mňam. Po týždni užívania milá zmena. Soplíky ustúpili. Nič nedráždi noštek. Grkanie už len ojedinelé, postupne vymizlo. Kolika? Vyrážky? Už len sem-tam. Nepodceňujme detské inštinkty. Ukážu nám, čo je pre nich najvhodnejšie, keď sa všetci trápime a hľadáme príčinu, prečo plačú. Tobias sa do kúpeľa v **Droserine** priam zamiloval. A Regalen? Keď ho zbadať, ukáže prstekom a zatlieska. Čuduješ sa? V dnešnej dobe sa predsa rodia múdre a inteligentné deti. Robia radosť svojim rodičom. Počas prvých pár týždňov života prešla celá rodina zaťažkávajúcou skúškou. Ako a prečo sa to všetko zbehlo? Mamička prekonala počas tehotenstva virózu a streptokokovú infekciu. V minulosti opakovane prekonala herpetické infekcie. A prežili sme éru DDT a ťažkých kovov v poľnohospodárstve. Pečeň matky dobre ukryla herpetické vírusy a k tomu sa zatúlali aj DDT a ťažké kovy. Ťažké kovy a DDT sú „lahôdkou“ pre vírusy. Dodávajú im silu, aby prežili. Streptokoky upúťali pozornosť imunitného systému. Nie je jednoduché bojovať na dvoch frontoch. Imunitný systém sa „unavil“ a vírusy prešli do protiútok. Začali sa nekontrolovane množiť a vypúšťať svoje toxíny do krvného obehu. Následne dali o sebe vedieť cez zmeny na koži (dermatotoxíny) a útokom na nervový systém (neurotoxíny). Toxíny vírusov pôsobia ako prchavé látky a preniknú hocikde. Nepodceňujte prekonané ochorenia. Aj keď ste na ne zabudli, pečeň si všetko pamätá a uchováva. Posúva to ďalej a zabezpečí šírenie z generácie na generáciu. Nezabúdaj, že tvoja pečeň a pečeň tvojho bábätko sú vzácne drahokamy, ktoré vás ochraňujú po celý život.

MUDr. RENÁTA GEROVÁ

O kybernetizácii, digitalizácii, učení... A čo s tým?

Možno niekoho zarazí otázka v titulku. Veď predsa podľa médií, ministerstiev, ba dokonca i niektorých škôl platí, že digitálna technika, počítače, laptopy, smartboardy a mnohé ďalšie výdobytky elektroniky, modernej techniky, patria logicky v procese učenia k sebe. Realita je však trochu iná.

Už mesiac prebieha výučba v novom školskom roku, ktorého začiatok je však v mnohom iný, než u tých predošlých. Dištančná forma vyučovania bola zavedená nedlho po vyhlásení vírusovej pandémie na jar 2020, niekde i teraz prebieha podobne, hlavne tam, kde bolo zvýšené riziko „vírusovej nákazy“ zo strany školských pracovníkov. Ba i firma Energy siahla svojho času po takejto náhradnej forme vzdelávania. Stretnutia s lektormi sa premiestnili z prednáškových miestností, Klubov, na obrazovky všetkých možných podôb. Nechceli sme narušiť kontinuitu IVE, tak sme využili digitálnu techniku na sprostredkovanie prednášok a konzultácií našim zákazníkom, potenciálnym lektorom firmy. Ujalo sa to a zatiaľ táto forma vyhovuje jednej i druhej strane.

No vieme, že prostredníctvom osobného kontaktu sa dajú dosahovať iné, oveľa lepšie výsledky. Lenže i cieľ nami zvolenej formy „výučby“ je iný než ciele, ktoré chce a má dosahovať škola.

Zavádzanie výpočtovej techniky do oficiálneho vzdelávacieho procesu spôsobilo mnoho negatívnych faktorov, o ktorých sa napríklad v médiách vôbec nehovorí. Oficiálne výskumy v stovkách, tisícoch nezávislých štúdií ukazujú, že množstvo použiteľných znalostí u žiakov sa znížilo, zhoršila sa aktívna pamäť, znížila sa hĺbka spracovania poznatkov a tým aj schopnosť ich spájania do celku, oslabená je verbálna tvorivosť. Povrchnosť sa prejavuje pri rečových prejavoch v množstve i charaktere slov (obsahovo i formálne). Predtým sa do zvolenej študijnej problematiky vnikalo, odhaľovala sa jej hĺbka, dnes sa namiesto toho surfuje v sieti po povrchu textov, lebo tie sa nečítajú, ale len skimmujú. Ba text, ktorý má viac než niekoľko riadkov, sa pre mnohých stáva nečitateľným a nezrozumiteľným svojou „zložitosťou“. (Mnohovýznamové anglické slovo *skimming* sa dá preložiť ako prelietanie,

odstreďovanie, zbieranie, lízanie smotany, rýchle čítanie, prezeranie, dotýkanie sa, atď. Najčastejšie sa s pojmom stretávame pri zneužívaní platobných kariet alebo pri inom zneužití, keď sa povedzme sťahujú a prisvojujú cudzie texty.)

K zhoršovaniu schopnosti učiť sa a zapamätávať si aktívne osvojované poznatky prispieva aj stres, redundancia, nadbytok poskytovaných informácií, takisto ako vytváranie si závislosti na výpočtovej technike. A samozrejme, mnohé ďalšie faktory, ktoré sa v krátkosti nedajú obsiahnuť. Výsledky výskumov ostatných rokov odporujú starším poznatkom, že v mozgu bunky len odumierajú a netvorí sa nové. Pravda je taká, že u každého jedinca sa počas života nové bunky síce tvoria, ale odumierajú, ak je jedinec vo veľkom strese, prípadne novovytvorené bunky nezapojí do všestranných aktivít mozgu. A digitálna technika nijako nepodporuje tieto aktivity, dokonca ich potiera, takže dochádza k javu, ktorý vedci a lekári v Južnej Kórei, stojacej na čelnom mieste medzi krajinami vyrábajúcimi a používajúcimi počítače v každodennom



živote, nazvali *digitálnou demenciou*. Problém zasahuje už aj naše končiny. Nie bez zaujímavosti je skutočnosť, že tvrdenia, že žiaci sa pomocou digitálnych médií lepšie učia, nie sú potvrdené, iba ak výskumami, ktoré boli iniciované a sponzorované počítačovým priemyslom a telekomunikačnými spoločnosťami.

ENERGY AKO POMOC

Ak chcú aj napriek spomínaným vymoženostiam techniky žiaci v našich školách obstáť, mali by spolu s rodičmi urobiť rôzne kroky k náprave. Zbaviť sa závislosti na nich, nechať na reklamu, prípadne začať pravidelne používať niektoré z prípravkov Energy. Lebo v mnohých z nich je ukrytá sila, pomáhajúca zlepšiť kognitívne schopnosti jedinca, vycibriť pamäť a zbaviť sa „strachu z poznatkov a vedomostí“.

Jedným z najzaujímavejších je **Korolen**, lebo okrem iného zlepšuje zásobovanie mozgu kyslíkom, čím zlepšuje pamäť a koncentráciu, u detí s LMD a predčasne narodených detí prispieva k dozrievaniu

mozgu a jeho funkcií. Pri jeho používaní sa lepšie odstraňujú poruchy správania, netrepezlivosť, hystéria, neschopnosť nadväzovať medzilidské vzťahy, ktoré v súčasnosti nadobudli virtuálny charakter. Aj poruchy reči sa s jeho pomocou odstraňujú oveľa jednoduchšie.

Regalen sa osvedčil pri únavovom syndróme, psychickom a fyzickom vyčerpaní, pri migrénach, bolestiach hlavy v oblasti čela, spánkov a vlasových koreňov. Pomáha tým, ktorí sú permanentne podráždení a konajú impulzívne, vybuchujú, zasiahnutí hnevom a zúrivosťou, pomôže (nielen) mladému človeku uvoľniť sa a slobodne vyjadriť svoje naozajstné pocity s určením si primeraných osobných hraníc.

Gynex stabilizuje psychiku, eliminuje negatívne účinky stresu a zlepšuje energetický stav organizmu; posilňuje organizmus pri fyzickom a duševnom vyčerpaní, pri depresii a problémoch s adaptáciou na nové podmienky. U detí s LMD (ľahká mozgová dysfunkcia) pomáha pri poruchách reči (dysfázia,

oneskorený vývoj reči). Je nevyhnutný pri zhoršenej adaptácii na zmeny, lenivosti a nezaujme, emocionálnej labilnosti, pomalom myslení, poruchách pamäti a sústredenia.

Bokom nenecháme ani prípravky **Relaxin** a **Stimaral**. Prvý spomenutý prispieva k celkovému upokojeniu, pomáha zvládnuť škodlivý stres a jeho následky, predchádzať stavom úzkosti a depresie, pomáha odolať rôznym typom závislostí (aj na digitálnej technike), navodzuje celkovú pohodu a duševnú vyrovnanosť, zlepšuje kognitívne funkcie. **Stimaral** pomáha pri adaptácii organizmu na nové prostredie (škola) alebo životné podmienky (internát), zmierňuje účinky stresu. Dobré ho využijeme pri zvýšenej fyzickej alebo psychickej námahe, na zvýšenie výkonnosti, zlepšenie činnosti mozgu, podporu sústredenia, pamäti, vnímavosti, matematických schopností, využijeme ho pri stavoch vyčerpanosti a únavovom syndróme, depresii i nespavosti. Na neposlednom mieste sú aj ďalšie prípravky firmy Energy, ktoré spomenieme nabadúce.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Parazity v našich podmienkach

Parazity u človeka sa vyskytujú aj vo vyspelých krajinách, hoci nie sú také časté ako v krajinách rozvojového sveta, kde je hygienický štandard na nižšej úrovni. Zamorenie parazitmi býva väčšie v určitých sociálnych komunitách, ako sú osady, niektoré ubytovne, internáty, skupiny bezdomovcov, drogovu závislých ľudí, a podobne. Vzhľadom na celosvetovo rozšírený cestovný ruch však môže byť parazitárnej infekcii vystavený takmer každý. Zavlečené k nám môžu byť aj parazity exotické, ktoré pochádzajú skôr z teplých tropických oblastí, čo do istej miery súvisí aj s globálnym otepľovaním a zmenou klímy u nás.



Povedzme si viac o parazitoch, ktoré sú u nás bežné, teda vyskytujú sa najčastejšie. Z protozoálnych nákaz, ktorých pôvodcom je cudzopasný prvok mikroskopických rozmerov, je to **trichomoníáza**. Vyvoláva ju najväčší ľudský bičíkovec, *Trichomonas vaginalis*, a parazituje najmä u žien v pošve a močovej rúre, menej často v močovej rúre muža. Spôsobuje zápal postihnutých orgánov, prejavuje sa nepríjemným svrbením a pálením. Ak prejde do chronicity, príznaky môžu celkom vymiznúť. Prenáša sa pohlavným stykom, je teda parazitárnou pohlavnou chorobou. Po vyliečení nevytvára imunitu, preto sa človek môže opakovane nakaziť.

V prírodnom prostredí veľmi rozšíreným parazitickým prvkom je *Toxoplasma gondii*. U človeka vyvoláva **toxoplazmózu**, ktorá môže byť vrodená alebo získaná. Vrodená sa prejaví vývojovými chybami v oblasti hlavy, zápalom mozgu a sietnice oka. Získaná forma je charakterizovaná zápalom lymfatických uzlín. Prenáša sa orálne, t.j. cez ústa, ale tiež inhalačne, čiže vdýchnutím, ako aj cez placentu z matky na plod. Zdrojom toxoplazmiem sú najmä tzv. **oocysty**, ktoré sa nachádzajú v truse mačiek a orgánoch medzihostiteľov, ktorými sú všetky teplotné živočíchy. Veľkou skupinou parazitóz sú **helmintózy** – ochorenia vyvolané červami (*helminthami*). Tieto parazity majú už väčšie rozmery, takže niektoré dorastajú až do dĺžky niekoľkých metrov. Patria sem **hlísty**, čiže oblé červy (*Nematodes*), **cicavice** nazývané aj **motolice** (*Trematodes*), ktoré sa viac vyskytujú v tropických krajinách a **pásomnice** (*Cestodes*). Z obľých červov sa vyskytujú najviac **mrľa ľudská** (*Enterobius vermicularis*), **hlísta detská** (*Ascaris lumbricoides*), **tenkohlavec bičíkový** (*Trichuris trichiura*) a **svalovec špirálovitý** (*Trichinella spiralis*).

PARAZITY VO VNÚTRI

Mrľa ľudská je bielej farby, meria 3 až 10 mm a vyskytuje sa až u polovice všetkých detí do 12 rokov, u dospelých je výskyt menší. Prejavuje sa svrbením v oblasti konečníka, ktoré spôsobujú vyliezajúce samičky, keď kladú vajíčka. Z okolia konečníka sa vajíčka pri nedostatočnej hygiene rúk a postelnej bielizne dostávajú do úst, a tým nastávajú reinfekcie.

Hlísta detská (alebo škarkavka) je parazitický červ ružovej farby s priečnymi prúžkami a dĺžkou 15 až 25 cm. Postihuje 5 až 20% detskej populácie. Prenos sa deje ústnou cestou, keď sa vajíčka dostávajú vodou alebo kontaminovanou potravou do tráviaceho traktu. V tenkom čreve sa z nich liahnu larvy, ktoré prenikajú do krvného obehu, následne do pľúc a srdca. Z pľúcnych alveol sa prevrtávajú do priedušiek. Z priedušiek sa v prehltutom hliene dostanú do tenkého čreva, kde sa vyvinú za 8 až 10 týždňov na dospelé červy. Oplodnené samičky znášajú denne desaťtisíce odolných vajíčok, cyklus sa opakuje.

Tenkohlavec bičíkový, nazývaný tiež tenkohlavec ľudský má podobné rozšírenie – až do 25%, je tenký iba 1 mm, ale dosahuje dĺžku až 5 cm. Žije v hrubom čreve, do ktorého sa zavrtáva, samičky v ňom znášajú denne niekoľko tisíc odolných vajíčok. **Svalovec špirálovitý** spôsobuje trichinelózu, ktorá sa prejavuje akútnymi bolesťami svalov a vysokou horúčkou. Je to malý červ bielej farby s veľkosťou do 4 mm. Našťastie sa u nás vyskytuje len veľmi zriedkavo. Prenáša sa cez ústa, potravou, zjedením tepelne nedostatočne spracovaného mäsa, ktoré bolo kontaminované larvami trichinel. Larvy v tenkom čreve dospelých, oplodnené samičky sa zavrtávajú do črevnej steny a rodia živé larvičky. Krvný prúd ich potom roznesie v tele do priečne pruhovaných svalov. Vo svaloch sa larvy opúzdria a prežívajú v podobe cyst s veľkosťou asi 0,5 mm. Z pásomnic sa u nás najčastejšie vyskytuje **pásomnica dlhá** (*Taenia saginata*), ktorá je najčastejšou pásomnicou u človeka. Jej hostiteľom býva aj hovädzí dobytok. Dosahuje dĺžku 4 až 8

metrov. Ďalšou je **pásomnica obyčajná** (*Taenia solium*), ktorá žije v tenkom čreve a dosahuje dĺžku 2 až 5 metrov. Pre svoj vývoj potrebuje medzihostiteľa, ktorým spravidla býva ošípaná. Na človeka sa následne prenáša zjedením nedostatočne tepelne spracovaného bravčového mäsa.

Škárovec široký (*Diphyllobothrium latum*) je najdlhšia pásomnica, dosahuje až 12 metrov. Má zložitý vývoj, na ktorý okrem človeka potrebuje ďalších dvoch medzihostiteľov – sladkovodnú rybu a kôrovca.

Pásomnica psia (*Echinococcus granulosus*) žije v črevnom trakte psa a mäsožravcov, dlhá je iba 3 až 7 mm, občas môže byť jej medzihostiteľom človek.

PARAZITY ZVONKA

Z vonkajších parazitov sa vyskytujú najmä cudzopasný **článkonožce** (*Arthropoda*), ktoré môžu ochorenia len prenášať (napríklad niektoré druhy komárov prenášajú maláriu, **kliešte** zase kliešťovú encefalitídu a boreliózu). Iné cudzopasný článkonožce ochorenia neprenášajú, ale človeka obťažujú nepríjemným bodaním a cicaním krvi, napríklad **voš hlavová**, **voš lonová**, **blchy**, alebo **ploštica postelňá**, ktorá sa živí ľudskou krvou, ale infekčné choroby neprenáša. Existujú aj cudzopasný článkonožce, roztoče, ktoré priamo ochorenie vyvolávajú. Najznámejší je **svrabovec kožný** (*Sarcoptes scabiei*), ktorý spôsobuje kožný svrab. Samičky svrabovca sa zavrtávajú do kože, vytvárajú si v nej chodbičky, do ktorých kladú vajíčka. Nákaza sa šíri najčastejšie priamym prenosom, t.j. kožným kontaktom a prejavuje sa tvorbou podkožných chodbičiek, drobných vyrážok, ktoré sa môžu zapáliť a hnisieť, pričom veľmi svrbia, najmä v noci počas spánku.

VIACERÉ PRÍRODNÉ PRÍPRAVKY ENERGY POMÁHAJÚ AJ PROTI PARAZITOM

Platí zásada, že najúčinnnejšou ochranou proti parazitom je zachovanie si čistého stavu organizmu, zvonka aj zvnútra. Väčšina vnútorných parazitov totiž do tela prenikne cestou tráviaceho traktu a ľahšie sa uchytí v zanesených črevách plných odpadových látok, kde je imunita oslabená, ako v črevách čistých s plne funkčnou a odolnou sliznicou. Na celkové vyčistenie tráviaceho traktu, predovšetkým čriev, ako aj na celotelovú detoxikáciu, je určený prípravok **CYTOSAN INOVUM**. Prospešné sú aj prípravky **ORGANIC BARLEY**, **SPIRULINA BARLEY** a **CHLORELLA**. Pôsobia antioxidačne, očistne a protizápalovo. Obsahujú tiež enzýmy, ktoré pomáhajú odstraňovať nánosy usadených nečistôt zo sliznic tráviaceho traktu. Prípravky **PROBIOSAN** a **PROBIOSAN INOVUM**, vďaka obsahu probiotických kultúr, inulínu a ďalších zložiek, pomáhajú upraviť a udržiavať priaznivú črevnú mikroflóru, správne vstrebávanie živín a dobrú imunitu. Na podporu celkovej odolnosti sú prospešné prípravky **VIRONAL**, **DRAGS IMUN**, **REGALEN** a **GREPOFIT**. Na ochranu, regeneráciu a podporu odolnosti kože sú určené prírodné mydlá a krémy Energy. Tiež je prospešný čaj **LAPACHO**, ktorý priaznivo účinkuje na vonkajšie a vnútorné zápal, podporuje látkovú výmenu a očistu, má stimulujúce účinky na imunitný systém, pôsobí proti parazitom. Možno ho využiť aj u domácich zvierat, hlavne psov a mačiek, kde pôsobí proti vnútorným i vonkajším parazitom – vnútorne ako čaj, zvonku ako kúpeľ. Na vonkajšie použitie je určený **DERMATON OIL**, ktorý dokonale regeneruje pokožku, obsahuje levanduľový olej a prírodné silice, vďaka ktorým má aj repelentné účinky odpudzujúce vonkajšie parazity. Ako čisto prírodný a veľmi účinný repelent nám dobre poslúži sprej **TICK-A-TACK**. Pôsobí najmä proti komárom a kliešťom, ktoré niektoré infekčné ochorenia prenášajú a obťažujú nepríjemným bodaním..

MUDR. JÚLIUS ŠÍPOŠ



PODPORTE REGENERÁCIU A DETOXIKÁCIU VÁŠHO MILÁČIKA

CYTOVET 2SET
ČLENSKÁ CENA BALÍČKA

36,50 €, 45 bodov
ušetříte 19,70 €



CYTOVET

REGENERAČNÝ PRÍPRAVOK S VÝNIMOČNÝMI
DETOXIKAČNÝMI SCHOPNOSTAMI A OBSAHOM
VYSOKOMOLEKULÁRNYCH HUMÍNOVÝCH KYSELÍN.



Akcia je limitovaná na 3 zvýhodnené balíčky na 1 registračné číslo.
Platnosť akcie od 1. do 31.10. 2020.



Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

VERONIKA LEKÁRSKA – KELTSKÝ VŠELIEK

O popularitu tejto bylinky sa postarali starí Rimania. Sami sa však o neobvyčajných schopnostiach veroniky dozvedeli až od starých Germánov, ktorí si „*Allerweltsheil*“ – („všieliek“) veľmi cenili. Indikácia veroniky bola naozaj „na všetko“ – hnačku, chuť, popáleniny, vykašliavanie, zápal, menštruačné ťažkosti, tuberkulózu, mor, uštipnutie hadom a besnotu. Veronika sa tak stala jednou z najváženejších a najpoužívanějších bylín antiky a stredoveku. Skúsenosti našich predkov s liečivou mocou veroniky dnes, až na pár prehmatov (s morom a besnotou), potvrdzuje moderný výskum aj liekové agentúry.

Naše babky nazývali veroniku aj *rozrazil*, *úložník*, *vretienko*, *biela betonika*. Jej názov vychádza buď z latinského vera – pravá a unica – jediná, alebo zo stredovekej legendy o bohatej Rimanke Veronice, ktorá bylinkou vyliečila cisára Tiberia z malomocenstva.

AKO MUŽSKÁ VERNOSŤ

Presnejšie určenie pôvodnej domoviny veroniky sa obmedzuje na Európu (od Islandu po Azory a Turecko) či západnú Áziu (Kaukaz). Zavlečená bola do Severnej Ameriky, kde sa jej výskyt obmedzuje na východné pobrežie. Z nížin do podhoria vyhľadáva suchšie polotienisté stanovišťa s chudobnou kyslou pôdou – svetlé lesy a ich okraje, paseky, pastviny, vresoviská,

medze, lúky, a podobne. Z kultúrnej krajiny preto ustupuje.

Veronica officinalis je trvalka z čeľade skorocelovitých, predtým sa zaraďovala do krtičníkovitých.

Z podzemku vybaveného bohatým koreňovým systémom vyrastá skoro na jar vetvená chlpatá stonka rozdelená na spodnú polihujúcu a zakoreňujúcu časť a hornú stúpavú (až do 50 cm) časť s kvetenstvom. Celá stonka nesie zúbkované, striebристо-lesklé lístky. Pretože na dotyk ľahko opadávajú, v nemčine získali prezývku „*Männertreu*“ – „mužská vernosť“. Od mája do októbra kvitnú v úžľabí listov strapce svetlomodrých až fialových, niekedy bielych obojpohlavných kvietkov. Z ich zvončekovitých korúnok vyčnievajú tyčinky. Po oplodnení vznikajú toboľky s plochými ľahkými semenkami. O ich šírenie sa postará vietor a voda.

VŠEMOCNÁ VERONIKA

V liečiteľstve sa využíva celá kvitnúca vňať veroniky, zreže sa pri zemi a rýchlo suší v tieni a prievane (do 35° C) – nesmie zhnednúť (degradácia účinných látok). Sušina obsahuje množstvo z medicínskeho hľadiska zaujímavých látok, z ktorých najdôležitejší je asi horký glykozid aukubín. Ďalej potom množstvo organických kyselín (gentisová, kávová, chlórógenová, kumarová...), flavonoidné aglykóny či prírodné steroly (ergosterol) a triesloviny, horčinu, silice, živicu, vitamín C a ďalšie. Veronika má oficiálne uznané silné protizápalové a antibakteriálne

účinky, najmä v oblasti dýchacieho a vylučovacieho systému. Pri astme, bronchitíde lieči a pomáha s rozpustením a odkašliavaním hlienu. Podobne účinkuje aj pri zápaloch (aj chronických) močových a tráviacich ciest, ich čistení, u močových kameňov, žalúdočných vredov, zahlienení čriev, reumatizmu či dne. Veronika hojí aj vonkajšie akútne poranenia či chronické kožné ťažkosti ako ekzémy, vredy predkolenia, dá sa aj klokať pri infekciách a zápaloch v ústach a krku.

POTVRDENÉ SKÚSENOSTI

Lekárske štúdie tiež ukazujú na schopnosť veroniky ovplyvňovať tvorbu enzýmov v pankrease a významne znižovať hladinu cholesterolu a triglyceridov v krvi. Ďalšie výskumy sa zameriavajú na antioxidačné účinky veroniky, jej schopnosť vychytávať voľné radikály v organizme alebo na to, či by jej relaxačné pôsobenie nemohlo bezpečne pomáhať so spánkovými ťažkosťami. To všetko už ale naše pra-pa-prababičky dávno vedeli.

Veronika sa používa vo forme odvaru alebo tinktúry a je aj súčasťou všemožných bylinných zmesí a prípravkov. Skúste napríklad **Regalen** od Energy. A to aj keď práve netrpíte niektorou zo zmienovaných ťažkostí. Veď celkové prečistenie a detoxikácia tela a odstránenie psychického stresu, navyše bez nežiadúcich účinkov (tentokrát aj pre tehotné a dojčiac), sa určite vždy opláti.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK



Ako nám Energy pomohlo

Máme psíka, stafordširského bullteriéra (SBT), je z chovateľskej stanice. Pôvodne ho chovateľ krmil granulami N&D. Na prvý pohľad mu však nesedeli, pretože už ako maličký veľa kakal, mal matnú srst'. Celkovo veľmi neprosplieval.

Naše problémy sa začali v deň, keď ho pichla otrávená včela. Kofi veľmi opuchol, dostal anafylaktický šok, u veterinára mu pichli kortikoidy do žily, pretože mal telo posiate vyrážkami. Z čohokoľvek, čím sme ho krmili, znova napuchol. Svrbelo ho celé telo. Jeho imunitný systém sa zbláznil, nereagoval na nič. Začali sme rozmýšľať, čo s ním. Klasickí lekári si s ním nevedeli dať rady, chceli ho „liečiť“ kortikoidmi, no Kofi bol v tom čase príliš malý na to, aby som ho nechala liečiť takými silnými liekmi. Mal len šesť mesiacov.

Keďže nám naši veterinári nevedeli pomôcť a nechcela som mať psíka užívajúceho lieky celý život, začala som pátrať po lekároch, ktorí sa venujú alternatívnej medicíne. Ani neviem ako som sa dostala k MVDr. Andrejke Mackovej. Vysvetlila mi, s akými prípravkami pracuje, ako fungujú a aj to, prečo podľa nej Kofi na všetko reaguje takto zle. Záver bol: nevyvinutý imunitný systém, ktorý v tom čase už nereagoval na vôbec nič. Riešením bolo očistiť telo od patogénov, ktoré sa v ňom zbierali, a naštartovať imunitu. Takéto riešenie sa mi zdalo veľmi schodné a prijateľné. Začali sme teda kompletnou očistou organizmu, čiže očistou od stravy. Granule, ktoré mu robili tak zle, sme vymenili za studenú lisovanú a nasadili sme prípravky od Energy. Na odporúčanie MVDr. A. Mackovej to bol Regavet, Renovet, Imunovet v kombinácii s Cytovet a Probiovet. Nastavila nám 3-týždňovú kúru a zmenu stravy. Upozornila nás na možný reverz.

Stalo sa to, čo možno nikto už ani nečakal. Kofiho stav sa výrazne zlepšil, srst' opeknela, bol vitálnejší a hlavne - neopúchal. Od vpichu včely mu ostala vypadaná srst' okolo očí, ktorá nechcela zrásť. Ale to nás trápiť najmenej. V prvom rade sme ho potrebovali dostať do celkovej pohody.

...A KOFI JE V POHODE

Celá kúra trvala niečo vyše pol roka. Liečba mala premyslenú schému užívania: vždy po 3 týždňoch užívania nasledovala 1 týždeň prestávka. 3 kvapky Regavet, 2 kvapky Imunovet, 1 tableta Cytovet ráno a 1 tableta Probiovet večer. Po týždňovej prestávke 3 kvapky Renovet, 2 kvapky Imunovet, 1 tableta Cytovet ráno a 1 tableta Probiovet večer. Keďže „okuliare“ okolo očí nechceli zmiznúť, prešli sme na stravu, ktorá je pre psíky najprírodzenejšia, a to barf. Znova prišlo výrazné zlepšenie, no okuliare stále nemizli. Uvažovali sme aj nad demodex napriek tomu, že ten bol po konzultáciách niekoľkokrát vylúčený. MVDr. A. Macková nasadila teda Gynevet - a čuduj sa svete! Kofi zrazu krásne zarástol a je z neho úplne iný psík. Gynevet bral 3 týždne v schéme: 3 kvapky Gynevet, 2 kvapky Imunovet, 1 tableta Cytovet ráno a 1 tableta Probiovet večer. Regavet sme striedali s Renovetom takto dokola hádam aj pol roka (medzi schémami sme mali jeden čas mesiac pauzu), resp. do upravenia stavu. Po tejto celej peripetii ma zaujímalo, či sa zlepšil aj jeho imunitný systém. Nezostávalo nič iné, len nájsť lekárku, ktorá bude chápať súvislosti a bude ochotná urobiť mu testy na imunoglobulíny. Aj sme našli. Urobili sme komplet barf profil, zameraný na množstvo a vyváženosť minerálov v tele, urobili sme test na imunoglobulíny... Výsledok? Imunita krásne naštartovaná, funguje! Pomer minerálov je úplne ideálny.

Momentálne má Kofi 17 mesiacov a verím, že jeho stav je natoľko stabilizovaný, že prípravky od Energy budeme dávať už iba ako prevenciu. Budú nám pripomínať obdobie, keď sme bojovali o jeho zdravie. Úspešne!

Východisko a riešenie sme našli v prírodnej ceste a bez vedľajších účinkov. Moja vďaka patrí pani doktorke Andrei Mackovej, odborníčke a človeku so srdcom na správnom mieste. A samozrejme, Energy!

**KATARÍNA GALLOVÁ v spolupráci
s manažérkou Energy VET DANIELOU ŠYKOROVOU
email: danielasykorova22mail.com
mobil: 0907 140 836**

Zoznam Klubov Energy

BRATISLAVA

Ján Šido
Křížna 44
(oproti Tržnici, budova Zdroj, 1. poschodie)
82108 Bratislava 2
Otváracia doba:
Utorok 13:00–18:00
Streda 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



POPRAĐ

Ing. Sonja Mikolajová
Dostojevského 23
05801 Poprad
Otváracia doba:
Pondelok 14:00–18:00
Utorok 14:00–18:00
Streda 14:00–18:00
Štvrtok 14:00–18:00
Mobil: 0905 730 242
E-mail: mikolajova@stonline.sk



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

BRATISLAVA II.

Ing. Soňa Soyková
Via Natura
Křížna 62
82108 Bratislava
Otváracia doba:
Po–Pia: 9:00–12:00
So: 9:00–12:00
Tel.: 02/55561442
E-mail: vianatura.sk@gmail.com



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 9:00–17:00
Utorok 9:00–17:00
Streda 9:00–18:00
Štvrtok 9:00–17:00
Piatok 9:00–17:00
Mobil: 0918 477 528
Tel.: 055/633 2000
E-mail: regeneracnecentrum@gmail.com



PRIEVIDZA

Bc. Alena Medlenová
Madvu 33
97101 Prievidza
Otváracia doba:
Utorok 10:00–17:00
Streda 10:00–17:00
Štvrtok 10:00–15:30
Tel.: 046/543 0429
E-mail: slenderko@pobox.sk



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



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



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



MARTIN

Ing. Marianna Sokolíková
M. R. 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

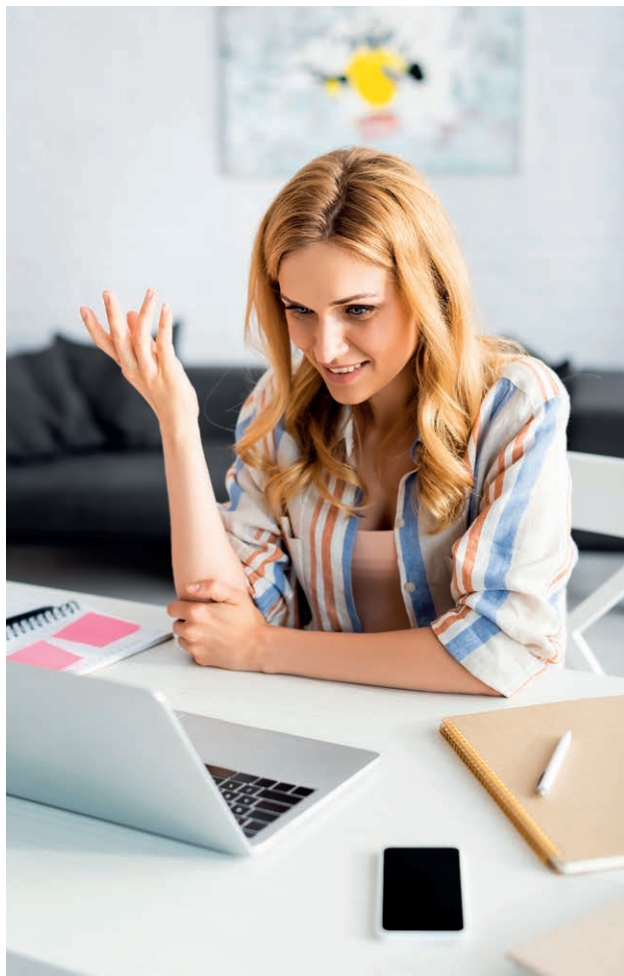
KOMÁRNO

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



Takto označený Klub poskytuje
meranie prístrojom Supertronic.

IVE – Inštitút vzdelávania Energy



Školenie Energy sa presúva do online priestoru v termíne 9.–10. októbra 2020. Ako expertov sme pozvali českých lektorov.

Predstavia sa vám:

- » **MUDr. Bohdan Hlmal**
Prípravky Energy pri riešení najčastejších ženských zdravotných problémov (Inšpirované internetovou poradňou gynekológa)
- » **MVDr. Milena Martincová**
Najčastejšie používané prípravky Energy vo veterinárnej praxi
- » **MUDr. Alexandra Vosátková**
Použitie pentagramových prípravkov z pohľadu TČM
- » **Marie Bilková**
Celostná starostlivosť s kozmetikou Beauty Energy - novinky a praktické skúsenosti

Časový rozvrh online prednášok bude zverejnený na stránke Energy. Budeme vás o nich informovať aj prostredníctvom emailu.

Inštitút vzdelávania Energy bude aj po lete pokračovať formou online prednášok/webinárov. Poplatok za prednášky IVE webinárov bude 9,90 €. Webinár si môžete kúpiť v Kluboch Energy alebo cez e-shop.

Termíny prednášok:

OKTÓBER

- » 1.10.2020 o 17.07 h
Zuzana Krajčíková-Mikulová: TČM I. - vzťahy
- » 6.10.2020 o 17.07 h
MUDr. Július Šipoš: Srdce a cievy IV.
- » 12.10.2020 o 17.07 h
Zuzana Krajčíková Mikulová: Správne užívanie a kombinovanie prípravkov
- » 13.10.2020 o 17.07 h
Jozef Černek: Energy je s nami už 25 rokov, kto sme a čo prinášame?
- » 14.10.2020 o 17.07 h
Ing. Peter Tóth: Emócie ako príčiny chorôb podľa piatich elementov
- » 15.10.2020 o 17.07 h
MUDr. Július Šipoš: Srdce a cievy V.
- » 19.10.2020 o 17.07 h
Ing. Peter Tóth: Úprava hmotnosti – chudnutie, priberanie
- » 20.10.2020 o 17.07 h
Mgr. Miroslav Kostelník: Dotyková terapia
- » 21.10.2020 o 17.07 h
Mgr. Miroslav Kostelník: Holistický pohľad na zdravie prostredníctvom hermetiky
- » 22.10.2020 o 17.07 h
MUDr. Július Šipoš: Srdce a cievy I.
- » 26.10.2020 o 17.07 h
MUDr. Renáta Gerová: Celiakia II.
- » 27.10.2020 o 17.07 h
MUDr. Renáta Gerová: Pentagram a jeho využitie v detskom veku
- » 28.10.2020 o 17.07 h
MUDr. Renáta Gerová: Imunita u detí predškolského veku

NOVEMBER

- » 3.11.2020 o 17.07 h
Ing. Peter Tóth: Mikrobióm - zabudnutý orgán, či druhý mozog?
- » 4.11.2020 o 17.07 h
Jozef Černek: Energy je s nami už 25 rokov, kto sme a čo prinášame?
- » 5.11.2020 o 17.07 h
Mgr. Miroslav Kostelník: Dotyková terapia
- » 9.11.2020 o 17.07 h
Mgr. Miroslav Kostelník: Regenerácia v pentagrame - krémy
- » 10.11.2020 o 17.07 h
MUDr. Renáta Gerová: Imunita u školákov
- » 11.11.2020 o 17.07 h
MUDr. Renáta Gerová: Pentagram a jeho využitie v detskom veku
- » 12.11.2020 o 17.07 h
Mgr. Miroslav Kostelník: Holistický pohľad na zdravie prostredníctvom hermetiky
- » 18.11.2020 o 17.07 h
Zuzana Krajčíková-Mikulová: Čaje
- » 19.11.2020 o 17.07 h
Zuzana Krajčíková-Mikulová: Správne užívanie a kombinovanie prípravkov
- » 24.11.2020 o 17.07 h – **MUDr. Július Šipoš:** Srdce a cievy II.
- » 25.11.2020 o 17.07 h
MUDr. Július Šipoš: Srdce a cievy III.
- » 26.11.2020 o 17.07 h
Ing. Peter Tóth: Úprava hmotnosti – chudnutie, priberanie



VYHODNOTENIE LETNEJ SÚŤAŽE

V letných mesiacoch u nás prebiehala súťaž o prípravky Energy, v ktorej sme od vás očakávali správnu odpoveď na otázku: „Ktorý krém je najvhodnejší na ekzematickú pokožku?“ Zo správnych odpovedí sme vyžrebovali:

1. CENA

Batoh na notebook Samsonite, Artrin XXL, Cistus complex, Spiron difuzér a Tick-a-tack
Zuzana Š., Žilina

2.-3. CENA

Kozmetická taška Reissenthel, Cytovital renove, Visage water, Visage oil, Spiron difuzér a Tick-a-tack
Eva B., Dubnica nad Váhom
Jana R., Martin

4.-15. CENA

Cytovital, Organic Sea Berry oil, Droserin balm, Spiron difuzér a Tick-a-tack
Mária K., Bratislava
Beáta M. P., Košice
Danuša V., Nitra
Katarína V., Banská Bystrica
Veronika P., Košice
Jozefína S., Zvolen
Jarmila D., Branč
Viera U., Poprad
Ivan K., Žilina
Ľubomíra S., Belá – Dulice
Anna K., Selce
Dušan P., Dubnica nad Váhom

Všetkým výhercom gratulujeme!

ZVÝHODNENÝ NÁKUP

OKTÓBER 2020

Vyčisti si svoje telo! Poďakuje sa ti.

Pri nákupe 2 rovnakých prípravkov z humátovej rady získate **ZĽAVU 35%**

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
CYTOSAN 2set	38,80 €	48	21,00 €
CYTOSAN INOVUM 2set	43,20 €	53	23,40 €
CYTOSAN + CYTOSAN INOVUM	41,00 €	50	22,20 €
CYTOSAN FOMENTUM GEL 2set	17,50 €	21	9,50 €
BALNEOL 2set	15,60 €	19	8,40 €
CYTOSAN ŠAMPON 2set	11,70 €	14	6,30 €
CYTOSAN MYDLO 2set	6,10 €	7	3,30 €

Akcia je limitovaná. Na 1 registračné číslo je možné zakúpiť len 10 akciových 2setov z každej kombinácie. Akcia platí do vyčerpania zásob.





ONEDLHO ROZŠÍRIME PONUKU VETERINÁRNYCH PRÍPRAVKOV ENERGY!

NOVÝ NUTRIVET: MULTIVITAMÍNOVÝ PRÍPRAVOK PRE ZVIERATÁ

PRÍRODNÝ PRÍPRAVOK OBSAHUJÚCI OPTIMÁLNE VYVÁŽENÝ KOMPLEX VITAMÍNOV, MINERÁLOV A BIOLOGICKY AKTÍVNYCH LÁTKO. POSILŇUJE IMUNITU, ZVYŠUJE VITALITU, SPOMAĽUJE PROCES STARNUTIA. URÝCHĽUJE REKONVALESCENCIU PO PREKONANOM ONEMOCNENÍ ALEBO PO OPERAČNOM ZÁKROKU.

