

vitae

marec 2021

Jarná detoxikácia
urobí nový priestor

Správne užívanie
bylinných
koncentrátov

Ako sa rodia probiotiká





Prípravky mesiaca marca

Marec si pre nás pripravil tak, ako minulý rok, iba výkyvy počasia. Ťažkosť je v tom, že musíme byť už celé mesiace zalezení a všetci – starí, mladí, deti – z toho šalieme.

A keď sa k tomu všetkému pripočíta jarná únava, náš slovník občas postráda uhladenosť a nonšalantnosť.

Aby sme sa dostali do formy, pozveme **Regalen**. Jeho pôsobenie nám síce neprinesie vytríbené správanie, ale rypne do otráveného ničnerobenia a pomáha naštartovať jarné aktivity. Skvelý môže byť aj **Probiosan**, vhodný na jarné upratovanie v tele. O to sa ale postará najmä **Cytosan**. Ak pre nás zima znamenala ničnerobenie a aj hýrenie, potom bude mať s očistou nášho organizmu dosť práce a bude supersuper, ak stihneme upratať do leta. Teraz nás čaká vytúžená jar a s ňou aj nádhera rozkvitnutých stromov a lúk. Časť ľudí z nich ale asi nebude veľmi nadšená, alergija nie je nič príjemné. Ak sa s ňou potýkajú, mali by siahnuť po **Peralgine**, parádne dokáže telo pripraviť na jarný peľ. A na záver si neodpustím **Balneol**. Nech slniečko akokoľvek láka von, večerný „bahenný“ kúpeľ v Balneole každého dokonale uvoľní a pomôže pri rannom reštarte.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 3, marec 2021.

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.



Prichádza
prebudenie

OBSAH

Editorial	04
Privoňajte si k životu - mäta	06
Peralgin je spojenec, ktorý stojí pri nás	09
Žena nielen krásna, ale aj zdravá	10
Reflexná terapia	12
Úplne obyčajná mrkva	16
Buďme tvorcami svojho zdravia	19
Nový začiatok, svieža energia!	24
IVVE - Návrat k prírode aj pre stvornohých miláčikov	29
Zdravie a krása, ako hlavný chod	31





EDITORIAL

MESIAC PRE VŠETKÝCH

Marec, mesiac kníh aj žien, ale aj mesiac, v ktorom sa údajne lúčime so starcami. Najmä je to však mesiac prísľubu jari a lepších zajtrajškov.

Čím to je, že práve marec má až mystický charakter?

V prvom rade, porekadlo „marec - poberaj sa starac“ nemá priamy súvis s vyšším počtom úmrtí. (Vieme, že štatisticky sú to letné mesiace, kde zaznamenávame odchýlku pre horúčavy.) Naši predkovia sa takto lúčili s uplynulým rokom. Jednak Rimania oslavovali nový rok v marci, no a s príchodom jari sa začínali práce na poliach. Teplejšie dni

znamenali odchod zimy a ľudia sa s jej útrapami aj starým rokom radi rozlúčili. **Marec – mesiac knihy** sa oslavuje už dlhé desiatky rokov. Ešte v roku 1955 ho v bývalom Československu vyhlásili na počesť Mateja Hrebendu Hačavského. Cieľ bol jednoduchý, podporiť záujem o knihy. Hačavský bol šíriteľom slovenskej a českej knihy a hoci bol slepý, jeho hendikep mu nijako nebránil v jeho vášni – zbieraní kníh. V tomto mesiaci sa Matej Hrebenda narodil aj zomrel. Najdôležitejší sviatok, **Medzinárodný deň žien**, som si zámerne nechal na koniec. Vyhlásila ho OSN k výročiu štrajku 40 tisíc newyorských krajčirok v roku 1908. Bojovali za zrušenie desaťhodinového pracovného času, proti nízkym mzdám a zlým pracovným podmienkam. Demonštrácie žien na konci zimy, tradične v nedeľu, sa najskôr odohrávali v USA na podnet Socialistickej strany USA; veľké zhromaždenie za volebné právo žien sa konalo práve 8. marca 1908 v New Yorku. Dátum 8. marec sa ustálil až po Prvej svetovej vojne, najmä pod vplyvom veľkej demonštrácie v Petrohrade v roku 1917 tesne pred Februárovou revolúciou. Tá sa konala poslednú nedeľu vo

februári podľa juliánskeho kalendára, čo sa rovná 8. marcu kalendára gregoriánskeho. Sviatok sa rýchlo rozšíril, jeho obsah kolísal od politického a feministického protestu až po apolitickú socialistickú obdobu Dňa matiek. Ak sa na chvíľku vzdáme všetkých dát a histórie, uvedomíme si veľmi dôležitú vec. Mamy, manželky, dievčatá, staré mamy a babky, sestry, prasto ženy si zaslúžia našu pozornosť. Nielen v marci, nielen politicky či štatisticky, ale predovšetkým ľudsky. Dávajú nám život a životu zmysel. Stačí, aby mala mama v rodine dobrú náladu, a svet je hneď krajší. A práve z tohto by sme mali urobiť ľudovú múdrosť. Milí kolegovia-muži, všimnite si, že či už doma alebo na pracovisku, ak sa vám podarí vyčariť úsmev ženy, rozjasní sa všetko navôkol. Možno je za tým mágia, možno príroda a možno veda. Nie je to dôležité, dôležité je, že to funguje. Tak skúste kvet, knižku, či milé slovo. Úplne ideálne skúste niektorý z našich pripravkov. Ja osobne odporúčam kozmetiku alebo aromaterapiu, ale fantázii sa medze nekladú. V Klube vám určite radi poradia!

JOZEF ČERNEK

Pustime do života jarnú energiu

Hurááá! Jar sa blíži! S každým slnečným dňom cítime čoraz viac jarných vôní, namiesto zimy sa vkráda teplo, namiesto bielej zelená. A o chvíľu sa to začne. Udríe kladivo jarnej sily a budú sa rodiť mláďatá, zo zeme vylezú lístky, potom stonky a kvety, mnohé budú ešte bojovať so zvyškami snehu, mnohé podľahnú jesenným mrázikom. Rovnako, ako sa jar prebúdzá okolo nás, prebúdz sa aj v nás. Sme neoddeliteľnou súčasťou prírody, reagujeme na jej cykly, na všetko, čo sa v nej deje. Skrátka, „lezie na nás jar“.



PREPOJENIE S MATKOU ZEM

Naši predkovia si boli plne vedomí tejto previazanosti. Žili v súlade s prírodnými cyklami a ani by im nenapadlo protiviť sa im. To je výdobytok modernej civilizácie, až v posledných rokoch sme natoľko pyšní, že si myslíme, že príroda musí poslúchať nás, a nie my ju. Teraz vidíme, že keď sa naozaj naštveme, nezmôžeme veľa. Dobré ponaučenie. Kedysi ľudia prosili, obetovali Zemi časť svojej úrody, dobytok, usilovali sa utíšiť jej sily a boli si plne vedomí, že to nie je žiadna chuderka, ale že oplýva silami, ktoré nás ako ľudstvo môžu zahubiť počas veľmi krátkej doby. A tak sa s ňou rozprávali, tancovali jej, spievali, skrátka usilovali sa zabrániť tomu. A najmä – načúvali. Tomu sa prispôbil život v celej svojej rozmanitosti. Od jedla, cez aktivity – teda čo sa robilo a kedy, až po individuálny režim – v zime viac spánku, menej pobytu vonku, atď. A na jar?

NOVÁ ENERGIA POTREBUJE PRIESTOR

Predkovia vedeli, že po zimných jedlách zameraných na prísun zdrojov na zahrievanie a udržanie vnútorného tepla sa treba očistiť, akoby obnoviť niečo v nás. Predstavujem si to asi tak, ako keď zo stromov oškriabete starú kôru. Spolu s ňou sa odstránia škodcovia a odumreté tkanivo.

A tak na jar odľahčujeme stravu, jeme to, čo vykukne zo zeme. Lístky púpavy, fialiek, rebríčka (toho len trocha), prvé lístky šalátov, pažitku... Môžeme si dopriať vajcia, ale mäsa uberieme

na minimum. V teplých dňoch začíname pomaly jesť surové ovocie a zeleninu. Postupne. Nechceme trávenie prekvapiť a preťažiť, ale pozvoľna previesť na iný druh potravy.

S tým súvisí množstvo ďalších vecí, ako postupná zmena črevnej mikrobióty. Najmä vtedy, ak sme v zime museli použiť chemické lieky a ak sme užívali antibiotiká, jednoznačne potrebujeme obnoviť mikrobióm, teda tie takzvané „dobré“ baktérie. Hovorí sa, že baktérie bez človeka prežijú, ale človek bez baktérií nie. Pomáhajú nám tráviť, odstraňovať zvyšky všetkého možného, vrátane odumretých buniek nášho tela.

Obdobie jari zodpovedá v pentagrame prvku Drevu. Odkazuje na rast, a to rast všetkými smermi, rast, ktorý je spojený s tvorením miesta pre korene, teda z pohľadu nášho tela s odstránením starého, nefunkčného, teda s detoxikáciou. Tak sa vytvorí miesto, ktoré v ideálnom prípade zaplní nová, svieža Qi (čchi) jari.

Čo presne treba po zime prečistiť? Je to najmä črevo, dýchacie cesty a trávenie. Treba sa zbaviť aj hlienu, ktorý čínska medicína vníma o dosť inak než my. Vidí ho ako substanciu, ktorá sa v tele tvorí, ak svoje trávenie zahltíme masným jedlom alebo stravou odporujúcou režimu, ktorý práve máme, alebo ak ho vyčerpáme „trávením“ psychicky náročných situácií. Hlien sa môže nachádzať kdekoľvek a zanášať tak naše cievy, kĺby, akupunktúrne dráhy alebo priedušky. Zbaviť sa ho nie je úplne jednoduché, ale ak odľahčíme stravu od mlieka, mliečnych produktov a lepku, a súčasne sa upokojíme, môžeme to s pomocou bylín dokázať. V nasledujúcich riadkoch sa dozvieme, ako na to.

AKÉ PRÍPRAVKY ENERGY POUŽIJEME?

Vhodný bude najmä **Regalen**, pentagramový prípravok zodpovedajúci Drevu. Nielenže prečistí pečeň, ale pomôže

nám pri nastupujúcich alergiách alebo bolestiach hlavy z ofúknutia verom, pri bolestiach šliach, suchosti či naopak slzení očí. Je vhodné kombinovať ho s **Cytosanom**, ktorý je jedným z najúčinnějších prípravkov na detoxikáciu. Dá sa ale potom, alebo rovno namiesto Cytosanu, použiť niektorý z **Probiosanov**. Pomôže rýchlo zregenerovať náš mikrobióm. A bude hotovo!

Například:

- » Pocity plnosti po jedle, problémy so žlčníkom, alergia, neznášanlivosť niektorých potravín, vyrážky, hnačka do hodiny po jedle, obdobie veľkého stresu alebo po ňom. Tu bude vhodná kombinácia **Regalenu** – u dospelého 2x denne 5 kvapiek a **Cytosanu** 3x denne 1 kapsula.
- » Po užívaní chemických liekov, najmä antibiotík, pri zápche alebo naopak riedkej stolici, pri nadúvaní alebo u chronických kvasinkových infekcií – kdekoľvek je vhodný **Regalen** v dávke 5–0–5 kvapiek kombinovať s **Probiosanom Inovum** 3x denne 1 kapsula.

ČO SA STANE

Organizmus sa vďaka pôsobeniu spomínaných prípravkov očistí predovšetkým od látok rozpustných v tukoch, ktoré by ho inak zaťažovali alebo mu priamo škodili. Obnoví sa mikrobióm nielen v čreve, ale v celom našom tele. Prečistia sa črevá a naštartuje sa trávenie, podporí sa energia pečene, pankreasu a vzťah medzi nimi sa urovná. To všetko by malo viesť k lepšiemu využitiu živín z potravy, a tým doplneniu životnej sily. Tak by nás mohla minúť jarná únava. Tá je však závislá aj na tom, čo sa v našom živote dialo v zime. Ale o tom zasa niekedy inokedy.

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



Privoňajte si k životu! (4)

MÄTA: POZORNOSŤ – TOLERANCIA – VÍZIA

Mäta pieporná (*Mentha piperita*) sa odnepamäti cení pre svoje pozitívne účinky na trávenie. Mätový čaj, ktorý sa nájde azda v každej domácnosti, s chuťou popijame s vidinou úľavy pri nafúknutom bruchu či podráždenom žalúdku. Silica sa z mäty získava destiláciou listov tejto prenikavo mentolovo voňajúcej rastlinky. Podľa legendy bola Mintha vodná nymfa, do ktorej bol zamilovaný grécky boh podsvetia Hádes, a tak ju jeho žiarlivá manželka Persefona zakliala a ona sa zmenila na túto pôvabnú, až omamne voňajúcu bylinu.



PESTROŠŤ RODU

Rod mäta má mnoho druhov, poddruhov a hybridov. Najviac využívaná mäta pieporná je krížencom mäty vodnej (*Mentha aquatica*) a mäty kučeravej (*Mentha spicata*) zvané aj spearmint – tento druh mäty sa využíva aj v aromaterapii. V porovnaní s mäťou piepornou má svoje špecifické účinky a viac sa využíva v kozmetickom odvetví pre svoj nižší obsah chladivého mentolu. V jemnejších rovinách rezonuje s krčnou čakrou a pomáha človeku vyjadrovať vlastnú pravdu.

PRISPÔSOBIVÁ MÄTA

Veľký prínos má mäta pieporná pre zažívací systém, čo vidíme aj z jej pôsobenia z pohľadu čínskej medicíny. Pričuchnutie k mäťovému esenciálnemu oleju, ktorý náleží elementu Zeme a Dreva, dynamizuje a rozprúdi tok čchi predovšetkým v žalúdku a črevách. Okrem toho sa inhalovanie mäty využíva pri horúčkových nachladnutiach, infekciách krku, ťažkostiach pri dýchaní či upchatom nose. Uvádza sa, že mäťový olej obsahuje veľké množstvo aktívnych zlúčenín, ktoré majú v konečnom dôsledku adaptogénnu povahu, môžu pôsobiť chladivo alebo naopak hrejivo, a vďaka tomu sa olej prispôsobí tomu, čo telo práve potrebuje. Významnou schopnosťou mäťovej silice je aj anestetické a spazmolytické (protikŕčové) pôsobenie. Účinná zložka mentol na bunkovej úrovni blokuje vyplavovanie kontrakčných signálnych iónov do svalového tkaniva, a tým sa dosiahne relaxačný, uvoľňujúci účinok. Zriedený mäťový olej môžeme votrieť do oblasti spánkov a utlmiť tak nepríjemnú bolesť hlavy, alebo ho naniesť na unavené svaly.

JASNOSŤ MYSLE

Esencia mäty stimuluje mozgovú činnosť. Povzbudzuje, rozprúdi myslenie a koncentráciu a uľavuje pri pocitoch ťažoby

MÄTA

Jar už pomaly začína preberať žezlo po zime. Je symbolom znovuzrodenia, novej nádeje, prebudenia a radosti. Ešte však - podľa porekadla „marec, ukryme sa za pec“ - stále vane studený vietor, ktorý môže potrápiť dýchaciu sústavu. Očistíme sa pred jarou sviežou mäťou a nadýchame sa života.

ENERGETICKÉ PÔSOBENIE

Mäta je ideálny jarný pomocník na prebudenie intuície, sebadôvery a nádeje. Vďaka mäte sa nám ponúka možnosť začať prijímať nové myšlienky a dojmy, ktoré cez zimu považujeme za ťažko akceptovateľné. Silná a motivujúca vôňa uvoľňuje emocionálne tlaky, tým zmiernuje bolesti brucha a hlavy, a povzbudzuje k jarnému rozpuku celej našej existencie. Mäta pozitívne pôsobí aj na zmiernenie jarnej únavy a vyčerpanie po dlhej zime. Vracia do prítomnosti pri mdlobách, šoku, úľaku či strate sebavedomia. Pomáha byť „tu a teraz“. Vôňa mäty uvoľňuje a dodáva očistný vánok do 3. čakry, ktorá sa nachádza v oblasti solaru. Táto čakra je spojená s 5. čakrou, súvisiacou s komunikáciou a vyjadrovaním. Prevoňaním čakry sa otvára priechod informácií do čakry 6., teda tretieho oka. Intuícia sa oslobodzuje, otvára sa v nás nový, bezpečný priestor. Radosť zo života a s tým spojené zdravé dýchanie sa stanú našou prirodzenou súčasťou.

PREDJARNÝ OČISTNÝ RITUÁL S MÄTOU PIEPORNOU

Marec je mesiac priprav na jar a s ním je spojené obdobie tvorby všetkého nového. Dni sú viac presvetlené, príroda sa

a zahľtenosti, či už pochádzajú z nadmerného množstva jedla alebo nespracovaných emócií.

Výrazne sladkastá, osviežujúca aróma mäty piepornej pôsobí ako dúšok čerstvého vzduchu, povzbudzuje ducha aj myseľ, dodáva jasnosť a sústredenosť a pôsobí proti únave. Mäta je aj skvelým pomocníkom pri štúdiu. Nové poznatky sa po pričuchnutí k nej pekne uložia.

MÄTA AKO ZAKONČOVATEĽ

Na emocionálnej úrovni funguje mäta ako akýsi spracovateľ a zakončovateľ emócií a informácií, ktoré sa nazhromaždili počas dňa, pomáha nám absorbovať a vstrebať nadobudnuté dojmy a zážitky, pôsobí ako akýsi psychologický žalúdok. Napríklad aj po masáži, keď telo prijíma nové liečebné impulzy, je vhodné zakončiť masírovanie nanosením zriedeného mäťového a pomarančového oleja pre lepšie dokončenie liečivých procesov a prepojenie do celistvosti. Pri prínosoch mäty pre naše emocionálne telo nesmieme zabudnúť na jej mimoriadnu schopnosť navodiť toleranciu a nadhľad. Je spojená so srdcovou čakrou, prináša porozumenie srdcu a dokáže ho rozjasniť a oslobodiť od emocionálnej bolesti. Mäťový olej sa nazýva aj „olej radostného srdca“.

BYLINA VÍZIÍ

Z jemnomotného hľadiska je mäta bylinou vízií a v dávnych dobách sa používala na vyvolanie prorockých snov a pri veštení. Svätili sa ňou svätyne, magické nástroje a obradné rúcha duchovných majstrov. Zeus, pán všetkých bohov, ktorý je vševidiaci a vševedúci a vládne silou a jasnosťou, tak symbolicky vystihuje podstatu energie vizionárskej mäty.

Ing. NELA DAŇKOVÁ

začína „rozkušovať“ a energie sa nesú v znamení blížiaceho sa obdobia rodenia a tvorby nových kvetov, vetiev, listov, mláďatiek... Očistite sa s mäťou, nech ste pripravení prebudiť sa do jarného života.

Začnite tým, že si dáte do dlane jednu kvapku esencie. Ak máte citlivú kožu, skombinujte esenciu s vašim obľúbeným krémom alebo olejčekom. Potom si dajte ruky pred tvár a zhlboka dýčajte. S hlbokým nádychom prijímajte očistnú esenciu mäty a s dlhým výdychom pošlite z tela von všetko, čo by vás už len ťažilo. Následne dajte pár kvapiek esencie do krému **Cytovital**. Ľavou rukou si ním masírujte brucho a pravou rukou hrudník. Posilnite účinok vizualizáciou, predstavujte si, ako mäta uvoľňuje zaseknuté emócie z čriev a zároveň prevzdušňuje všetky pľúcne komôrky. Potom ruky vymeňte, ľavou rukou si masírujte hrudník a pravou brucho. Tým podporíte tok energie medzi párovými orgánmi – hrubým črevom a pľúcami. Na záver rituálu si urobte očistný kúpeľ, kde nasajete esenciu každým kúskom vašej kože a zároveň zo seba vypustíte toxické látky. Rozmiešajte tri kvapky mäty s jednou lyžicou terapeutického krému. Zmes pridajte do teplej vody a potom už len pridajte celé vaše telo. Prajem príjemný zážitok.

CITÁT

„Usilujte sa, aby rituály slúžili vám, a nie vy im.“ – R. Fulghum



» KOMBINÁCIA S PRÍPRAVKAMI ENERGY

Pridaním pár kvapiek mätovej esencie do terapeutického krému prehĺbite jeho účinky a navyše budete krásne voňať. V kombinácii s **Regalenom** je mäta ideálna na uvoľnenie a upokojenie trávenia, nadúvania, pálenia záhy a bolesti žalúdka. S **Gynexom** vám pomôže znížiť chuť do jedla a na sladké. Kombináciou esencie s **Protektinom** si môžete pomôcť pri svrbiacej pokožke alebo plesňových infekciách. Postupujte však opatrne, dajte si do krému len jednu kvapku či menej, aby pokožka nepálila a nesčervenala.

Ak vás často bolí hlava, dajte si jednu kvapku do **Ruticelitu** a natrite si zátylok a spánky. Len pozor na oči! Táto kombinácia pri aplikovaní na končatiny a chrbticu pomáha znižovať horúčku. Pri užívaní **Stimaralu** vám inhalácia mäty posilní duševnú bdelosť, zlepši pozornosť, obmedzí únavu, posilní pamäť a pozdvihne náladu.

A tiež si môžete jednu kvapku mäty dať na rúško. Bude sa vám lepšie dýchať a znášať život s touto ochranou.

OSOBNÁ SKÚSEŇ

Éterický olej Mint má sviežu, príjemnú vôňu. Nie je taký silný ako iné, ktoré poznám, takže je vhodný aj pre citlivé osoby. Veľmi rýchlo sa rozvonja a prenikne do dýchacích ciest, kde začne svoju prácu – uvoľnenie dychu.

Jeho vôňa je dlhotrvajúca a upokojujúca, veľmi dobre sa inhaluje a nepáli oči ani pri vyšších koncentráciách. Všetkým odporúčam mať mäta vždy pri sebe a použiť ju, keď sa potrebujete naladiť, prebudiť, dodať energiu, zmierniť únavu a zlepšiť si náladu. Vôňa mäty od Energy príjemne „zabali“ celé telo do upokojujúcej, ale zároveň prebúdajúcej energie.

*Krásny marec a mätovej nálady vám praje
ONDŘEJ VESELÝ*

NAPÍSALI STE NÁM

Dobrý deň, chcela som poďakovať za novinku, aromaterapiu. Roky som pracovala s inými produktmi, esencie Energy sú veľmi zaujímavé, môžem porovnať. Ich vôňa je príjemnejšia, nie je taká ostrá. Aromaterapeutické esencie je možné využiť pri kúpeľoch, dávam maximálne 3 kvapky do dcl mlieka, potom vylejem do napustenej vane. V kúpeli je dobré pobudnúť 20 minút, pretože v tomto intervale je pokožka schopná prijímať a vstrebávať. Usilujem sa odhadnúť psychické rozpoloženie zákazníka a podľa toho ponúkam aromaterapiu buď do aromalampy (pri vdychovaní funguje použitie esencie v uzatvorenej miestnosti po 15 minútach), do kúpeľa, alebo ju ponúknem ku kozmetickej masáži. Na tento čas – s Covidom-19, teda v psychickej záťaži – odporúčam levanduľu, mäta piepornú alebo geranium, podľa stavu a veku zákazníka. Pri kozmetických masážach stačí 1 kvapka esencie do masážneho oleja. Bylinku volím podľa stavu pleti. Ak potrebujem pleť upokojiť, použijem levanduľu, na podráždenú pleť dám pri mladšej pleti mäta, pri staršej a suchej pleti ylang, na popraskané žilky geranium, pre normálnu a zmiešanú pleť volím sweet orange. Rovnako tak je možné použiť aromaterapeutické esencie Energy na celkové masáže tela a odporúčala by som ich pre prevádzkovateľov sáun, pretože dýchanie je neoddeliteľnou súčasťou pobytu v saune.

Nadchli ma letáky k esenciám, ktoré sú spracované podrobne, takže ich pochopí aj laik. Úžasné.

LENKA VODIČKOVÁ, Karlovy Vary



IVE - Inštitút vzdelávania Energy

8.3.2021 o 17:07

**ČAKRY, MERIDIÁNY, MARMY AKO SÚČASŤ
ENERGETICKEJ VÝBAVY ČLOVEKA**

Mgr. Miroslav Kostelník

10.3.2021 o 17:07

EMÓCIE AKO PRÍČINY CHORÔB PODĽA 5 ELEMENTOV

Ing. Peter Tóth

15.3.2021 o 17:07

25 ROKOV ENERGY A NOVÉ PRÍPRAVKY

Jozef Černek

17.3.2021 o 17:07

ENERGY AROMATERAPIA II.

Mgr. et Mgr. Roberta Krmáškova

22.3.2021 o 17:07

IMUNITA U STARŠÍCH DETÍ Z POHLADU PEDIATRA

MUDr. Renáta Gerová

Peralgin je spojenec, ktorý stojí pri nás



Hlavnou zložkou Peralginu, od ktorej je odvodený aj jeho názov, je perila krovitá (*Perilla frutescens*) – bylina, ktorá sa v tradičnej čínskej medicíne využíva najmä pri kašli, zahlienení a astme. Vedecké štúdie však u nej uvádzajú nielen najznámejšie antialergénne a protizápalové, ale dokonca aj antikarcinogénne a antioxidantné vlastnosti.

Veľkým prínosom je olej zo semien perily, bohatý na kyselinu alfa-linolenovú, majúcu množstvo zdravotných výhod. Napríklad japonská praktická štúdia porovnávala účinky podávania perilového oleja a placebo u zdravých dospelých dobrovoľníkov* (viď odkaz nižšie). Na začiatku a po ukončení liečby, ktorá trvala jeden rok, sa stav duševného zdravia všetkých účastníkov štúdie hodnotil pomocou štandardne používanej stupnice a na to boli stanovované aj biochemické parametre. U ľudí v skupine s podávaním perilového oleja významne klesla nielen hladina pocitovo vnímanej depresie, ale aj skóre apatie a zároveň sa zlepšili merané biochemické hodnoty na plazmatických membránach erytrocytov (červených krviniek).

SYNDROM VYHORENIA, EXTRASYSTOLY, LYMFĀ

Mám s Peralginom veľmi dobré skúsenosti aj v prípadoch, keď treba navodiť stabilnú psychickú rovnováhu. Osvedčil sa mojim klientom v stavoch vyhorenia a vyčerpania, predovšetkým tam, kde bol organizmus už vo fáze únavy nadobličiek – tu sa ukázala ako ideálna kombinácia Peralgin, Relaxin a Fytomineral. Ďalej u opakujúcich sa extrasystol, t.j. nepravidelných sťahov srdcového svalu (poznámka: závažnosť extrasystol posúdi a rozlíši vždy váš špecialista-kardiológ na základe záznamu EKG) – tu je Peralgin pomocníkom, ktorý dodá úľavu okamžite, dá sa však k nemu aj vhodne doplniť Relaxin. Pri „zahlienenom“ lymfatickom systéme odpadovými látkami je prospešná kombinácia Peralgin, Grepofit a Cistus complex.

ĎALŠIA KOMBINÁCIA

Vďaka svojmu zloženiu Peralgin krásne dopĺňa energiu, a tým veľmi dobre posilňuje imunitný systém. Najdôležitejším orgánom

imunity v našom tele je týmus, nasleduje ho pečeň, potom pankreas, lymfatický a hormonálny systém. S cieľom podporiť funkciu týchto orgánov môžeme Peralgin prospešne kombinovať s ďalšími prípravkami Energy: Regalenom, King Kongom a Renolom. Naštartujeme tak mnoho ozdravovacích procesov. Užitočné kombinácie v prepojení na Peralgin sú napríklad aj Flavocel (prípadne aj Drags Imun) a Peralgin na komplexné ozdravenie pľúc alebo Vitamarin, Cytosan a Peralgin na vyladenie činnosti hormonálneho systému.

VPLYV NA PSYCHIKU

Keď sa na pôsobenie prípravku pozrieme z pohľadu všeobecnej psychosomatiky, dotýka sa Peralgin predovšetkým nášho uvedomenia si seba samého, nájdenia vlastného streda, podvedomého strachu zo smrti, ďalej aj toho, ako dokážeme veci púšťať (zbytočne na nich nelipnúť), správne nastavovať hranice interakcií a súdržnosti nášho vnútorného sveta, ako si myslíme, že dokážeme byť silní a odolní. A v neposlednom rade, ako dokážeme prijímať lásku a či na nevedomej úrovni veríme, že sme láskyplnej starostlivosti naozaj hodní. Toto všetko je veľmi podstatné pre kvalitu nášho života.

MARTA NOSKOVÁ

*Twelve-month Studies on Perilla Oil Intake in Japanese Adults
– Possible Supplement for Mental Health,
www.researchgate.net/publication/340865612

MÔŽETE VEDIET

Peralgin obsahuje extrakt a olej z perily krovitej, výťažok z medicínalnej cudzopasnej houby cordyceps, semien viniča hroznorodého, boráka a valeriany lekárskej. Prípravok je obohatený o horčík. Komplex týchto účinných zložiek harmonizuje energetickú dráhu riadiacu, dráhu pľúc, hrubého čreva, močového mechúra, sleziny a aj pankreasu.

MDŽ

Želáme vám deň
plný úprimnej
lásky a úcty

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Geranium + Cytovital (50 ml) + Raw Aguaje (-25%)	29,70 €	36	9,90 €

Akcia platí v Kluboch Energy od 3. do 10. marca 2021.

Žena nielen krásna, ale aj zdravá



Uprostred pralesov v povodí juhoamerických riek Amazonka a Orinoko rastie palma moriche (*Mauricia flexuosa*), jedna z najkrajších paliem na Zemi.

Miestni obyvatelia po stáročia veria, že krivky jej kmeňa, kyprost šperených listov a súmernosť koruny poskytujú skrze jej plody dokonalú esenciu ženskosti a krásy. Vďaka moderným laboratórnym metódam v dnešnej dobe vieme, že to tak skutočne je.

Raw Aguaje obsahuje predovšetkým fytoestrogény, rastlinné látky štruktúrou podobné ženským hormónom. Pomáhajú vyrovnávať prirodzenú hormonálnu hladinu, veľmi dobre pôsobia pri menopauze, zvyšujú libido u žien, podporujú zväčšenie prs a správne formovanie bokov. Okrem toho pôsobia proti vypadávaniu vlasov a podporujú ich lesk. U žien pomáha aguaje odstrániť migrénu, problémy s pleťou a osteoporózou.

Významné je množstvo vitamínu A – retinolu, ktorého aguaje obsahuje päťkrát viac než napríklad mrkva. Podporuje správny vývoj buniek, slizníc, kostí a krvotvorby. Je výborným prostriedkom pre tehotné a dojčiacie ženy, pretože zlepšuje stav kostí a svalov u detí. Aguaje je bohatá na bielkoviny, karbohydráty, vápnik, vlákninu, fosfor, železo, tiamín, riboflavín, niacin, vitamín C a E.

(red)

Ako sa rodia prípravky Energy (5)

PROBIOTIKÁ

Výraz probiotikum je odvodený z latinskej predložky „pro“ rovnakého slovenského významu a gréckeho slova „biotic“, ktoré znamená „bios“ alebo „život“. Moderná história probiotík sa datuje k počiatku 20. storočia priekopníckymi štúdiami budúceho laureáta Nobelovej ceny, Élia Metchnikoffa, ruského vedca pôsobiaceho v Pasteurovom inštitúte v Paríži. V každom prípade, prvé zachované zmienky o výrobe probiotík sú staré takmer ako ľudstvo samo a úzko súvisia s používaním fermentovanej potraviny.

ZAČALO SA TO KOŽENÝM VAKOM

Už počas neolitického veku sa používali procesy, ktoré umožňovali nielen predĺžiť trvanlivosť mliečnych výrobkov, ale zároveň docieľiť ich liečebného účinku. Egypťania a Feničania uchovávali mlieko od kráv, oviec, kôz, koní a tiav vo fľašiach vyrobených z kože alebo žalúdkov, kde mlieko prišlo do kontaktu s baktériami, ktoré boli s najväčšou pravdepodobnosťou predchodcom dnešných kmeňov *Lactobacillus acidophilus* a *bulgaricus*. Legenda hovorí, že pastier, cestujúci po horúcom slnku tureckej púšte na nejakú dobu zabudol na mlieko v kozom vaku. Neskôr zistil, že sa premenilo na hustý, krémový a chutný pokrm. Tento nový produkt bol vtedy pomenovaný pre nás známym slovom „jogurt“. O niekoľko sto rokov neskôr identifikoval Louis Pasteur mikroorganizmy zodpovedné za proces fermentácie a položil tak základy odvetvia, ktoré v mnohom zmenilo svet.

VÝVOJ SOFISTIKOVANEJ TECHNOLOGIE

Výroba fermentovaných, probiotických prípravkov zaznamenala v posledných tridsiatich rokoch obrovský vývoj. Zo zabudnutých kožených vakov na púšti sa rýchlo stal vysoko sofistikovaný odbor. Boli identifikované a popísané stovky probiotických bakteriálnych kmeňov a vykonali sa klinické štúdie ich pôsobenia na ľudský organizmus. Kľúčovými sa stali dva parametre. Zloženie a množstvo použitých kmeňov a súčasne spôsob, ako ich v rámci tráviaceho traktu efektívne dopraviť na potrebné miesto. Prvé probiotické prípravky trpeli svojimi pôrodnými bolesťami. Takmer 90%

obsahu sa zničilo už v prostredí žalúdka pôsobením jeho agresívnych tráviacich štiav, a preto ich efekt zostal veľmi diskutabilný. Do črevného biómu sa dostalo absolútne minimum baktérií, ktoré tým pádom nedokázali čeliť presile a na zmenu mikrobiómu nemali silu. Prvým krokom k náprave bolo balenie do želatínových kapsúl, ktoré svoj obsah čiastočne chránili, a úspešnosť dopravy skrz žalúdok sa násobne zvýšila. Radikálnu zmenu však priniesla až metóda „obalenia“ samotných baktérií ochranným filmom, spravidla na báze prírodných materiálov.

PROBIOTIKÁ ENERGY

Veríme, že naše probiotiká idú ešte o krok ďalej. Sú veľmi komplexné a podľa svojho zamerania rozdelené na dva prípravky, ktoré od seba ľahko a intuitívne rozoznáte. Obidva zhodne obsahujú rovnaký komplex desiatich vybraných bakteriálnych kmeňov, u ktorých sa preukázala najvyššia účinnosť. Sú chránené nielen rastlinnou kapsulou vhodnou pre vegetariánov, ale jednotlivé klastre baktérií sú uzatvorené do mikrokapsúl, ktoré tvoria štyri vrstvy obalu na báze glukózy, lipidov a chitosanu. Jednotlivé vrstvy sa nanášajú striedavo. Táto nepravidelnosť znamená mierne odlišnú odolnosť a umožňuje postupné vstrebávanie obsahu v celej dĺžke črevných ciest.

Probiosan – „zelené“ probiotikum – je obohatené navyše o prebiotikum inulín

a *Chlorella pyrenoidosa* v organickej kvalite. Tá dodáva prípravku detoxikačný a nutričný účinok.

Probiosan Inovum – „fialové“ probiotikum – obsahuje prebiotikum inulín, kravské kolostrum a extrakt z hlavy ustricovej. Ich účinok prehĺbuje imunitný efekt a pretože imunita sídli v črevách, pôsobia dvojito a veľmi dôkladným spôsobom.

Napriek tomu, že samotný probiotický komplex vyrábame v Anglicku, finálny prípravok vzniká u nás, na Morave. Všetky účinné ingrediencie sa tu starostlivo homogenizujú, aby sa dosiahli ich presné pomery. Zvláštna pozornosť sa musí venovať probiotikám. Napriek všetkým opatreniam a ochrannej vrstve ide o živý materiál, ktorý prirodzene starne. Pre každú ingredienciu existuje presný algoritmus prirodzeného úbytku. Ich obsah sa preto starostlivo počíta tak, aby garantované množstvo bolo vo výrobku obsiahnuté s rezervou na posledný deň záručnej doby.

Hippokrates pred viac než dvetisíc rokmi prehlásil, že „smrť sedí v útroboch“ a že „zlé trávenie je koreňom všetkého zla“. Živá a vyvážená strava a čo najmenej stresu sú receptom na dlhý život. Ak tomu však chcete trochu pomôcť, teraz viete, kde môžete hľadať.

(RED.)



Terapeutické metódy (15)

REFLEXNÁ TERAPIA

Reflexná terapia (RT) je založená na holistických princípoch a predpoklade, že na zakončeníach ľudského tela existujú reflexné plošky, ktoré zodpovedajú príslušným orgánom a oblastiam tela. Jemným tlakom alebo hladkaním týchto bodov môžeme cielene posilniť alebo naopak upokojiť príslušný orgán alebo časť tela. Cieľom RT je obnoviť rovnováhu v tele, navodiť hlboké uvoľnenie a aktivovať samoliečebné schopnosti tela. Je škoda, že mnoho ľudí zatiaľ venuje tak málo pozornosti a starostlivosti svojim nohám. Pritom nás nosia celý život!

PREČO PRÁVE CHODIDLÁ A DLANE?

Starí Číňania vedeli, že naše orgány sa premietajú na rôznych častiach tela – na tvári, ušiach, jazyku, očnej dúhovke, dlaniach a aj na nohách. RT sa najčastejšie vykonáva na nohách a rukách, reflexné plošky sú tu ľahko dostupné a veľmi

citlivé, pretože do nich ústi mnoho nervových zakončení. Na prstoch rúk a nôh sa končí aj väčšina meridiánov (energetických dráh), preto stimulovaním týchto bodov môžeme harmonizovať prietok energie v tele. Navyše chodidlá majú v mnohých kultúrach symbolický význam, pretože nás spájajú s Matkou Zem. Vďaka nášmu prepojeniu so zemou sa môžeme uzemniť a načerpať energiu. Najprírodzenejšou formou RT je chôdza naboso v prírodnom teréne. Okrem toho, že chodidlo nie je deformované obuvou, je adekvátne stimulované nerovnosťami terénu. Bolesť citlivosť chodidiel na každý kameň sa postupne stráti. Nie je to dané ani tak tým, že si noha „zvykne“, ako tým, že masážou boľavých reflexných plôšok harmonizujeme činnosť jednotlivých orgánov. Plôšky zdravých orgánov bolestivé nie sú. Kameňkovú masáž chodidiel si môžete dopriať aj doma. Stačí do nádoby nasypať vrstvu

riečnych kameňov rôznej veľkosti. Na tejto „masážnej“ podložke potom môžete prešlapovať pri osobnej hygiene alebo pri varení. Sledovanie televízie zasa môžete využiť ako čas na príjemnú automasáž chodidiel.

ÚČINKY REFLEXNEJ MASÁŽE

Na reflexných zónach sa dá vykonať veľmi presná diagnostika stavu jednotlivých orgánov podľa charakteru zmien na koži a v podkoží a podľa bolestivosti reflexných plôšok. Plôšky orgánov, ktoré sú oslabené, reagujú pri masáži bolestivo a miera bolestivosti udáva stupeň narušenia orgánu. Tlakom môžeme daný orgán stimulovať v prípade, že pracuje nedostatočne a potrebuje dodať energiu, alebo ho hladkaním upokojiť, ak je v stave akútneho zápalu alebo bolesti. Masážou chodidla sa navyše stimuluje obeh krvi a lymfy, harmonizuje sa nervový systém, zlepšuje trávenie



a posilňuje imunita. RT urýchľuje hojenie a rekonvalescenciu. Pomáha telu pri hlbokéj relaxácii, ktorá sa s opakujúcimi sa sedeniami ďalej prehľbuje. Uvoľnenie palca a vnútornej hrany klenby nohy sa používa na zmiernenie bolesti chrbta a na odstránenie blokáď krčnej chrbtice. Masáž chodidla priaznivo ovplyvňuje aj psychiku, pomáha pri nespavosti a únavе.

KEDY NIE JE VHDNÁ

Kontraindikáciou sú vážne srdcové a cievne ochorenia, poruchy zrážanlivosti krvi, ochorenia obličiek, veľmi vysoký krvný tlak, rakovina v priebehu liečby a krčové žily v oblasti členkov. Neodporúča sa ani pri tehotenstve po umelom oplodnení. Nohy sa väčšinou neošetrujú, pokiaľ sú na nich otvorené rany alebo kožné ochorenia.

NÁVŠTEVA U TERAPEUTA

Na začiatku sa s vami terapeut stručne porozpráva o vašich zdravotných problémoch, aby sa uistil, že je pre vás reflexológia tou správnu voľbou. Potom preskúma vaše chodidlá a začne sa venovať jednotlivým reflexným bodom. Terapeut vyvíja na plošky mierny tlak palcom ruky a vy hodnotíte mieru citlivosti tohto bodu v škále od 1 do 10. Cieľom je objaviť najviac oslabený orgán v tele a začať ho posilňovať a regenerovať. Najčastejšie býva oslabená pečeň, pankreas a obličky. Ak ste prišli s konkrétnym problémom, reflexológ sa zrejme zameria na oblasť, ktorá



s ním súvisí. Napriek tomu sa postupne venuje aj všetkým ostatným bodom, pretože v RT ide o nastolenie harmónie celého tela. Ak terapeut objaví bolestivé miesto, usiluje sa pomocou cieľeného tlaku uviesť telo opäť do rovnováhy. Na konci sedenia sa k nemu môže vrátiť, aby zistil, či sa bolesť naozaj uvoľnila. Väčšina reflexných terapeutov má vlastný upokojujúci spôsob, ako sedenie zakončiť (napr. jemné pohladenie nohy). Po RT treba odpočívať a veľa piť, pretože telo sa detoxikuje.

AKO ČASTO?

Počet sedení závisí od toho, ako priaznivo a rýchlo klient na túto metódu zareaguje. Niekedy vidno výrazný

efekt už po prvom raze, inokedy je to až po niekoľkých ošetreniach. Terapia sa dá zamerať aj na jednotlivé orgány, kĺby, a pod. Ak sa klient podrobí tejto terapii preventívne, môže sa dozvedieť o varovných signáloch tela ešte pred vypuknutím choroby.

AUTOMASÁŽ

Táto jednoduchá masáž chodidiel pomáha osviežiť unavené nohy, posilniť orgány a rýchlo obnoviť vitalitu. Pohodlne sa posadte a položte si členok pravej dolnej končatiny na ľavé koleno tak, aby ste na chodidlo dobre videli. Vezmite nohu do oboch dlaní (ľavú dlaň na chodidlo a pravú na členok) a nalaďte sa na svoje telo. Potom špičkami palcov na rukách prehmatajte spodnú stranu všetkých prstov. Postupne premasírujte celé chodidlo, miesto vedľa miesta. Najjednoduchšie je postupovať vo vodorovnom smere zľava doprava a sprava doľava postupne smerom od prstov k päte. Máte tak istotu, že ste nevynechali žiadny bod. Ak narazíte na citlivé miesto, venujte mu viac pozornosti. Niekoľkokrát ho palcom jemne stlačte. Tým daný orgán zaktivujete, podporíte jeho činnosť. Ak určité miesto dosť bolí, väčšinou to znamená, že príslušný orgán je podráždený. V tom prípade túto plošku iba hladkajte. Pre orientáciu, kde sa jednotlivé reflexné body nachádzajú, môžete použiť obrázok s nákresom orgánov a častí tela.

Prajem vám mnoho príjemných a prínosných chvíľ strávených starostlivosťou o vaše chodidlá, či už pri automasáži alebo ak sa zveríte do starostlivosti skúseného terapeuta RT.

RNDr. LENKA LACHNITOVÁ, Ph.D.

BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

PODPORA ŽLČNÍKA A PEČENE

V marci je prospešné venovať starostlivosť žlčníku. Nachádza sa pod ľalokom pečene, vpravo pod rebrami a slúži ako zásobník žlče. Jeho reflexný bod nájdete na pravom chodidle medzi 3. a 4. priehlavkovou kosťou (viď obrázok). Leží vlastne na spodnom okraji plošky pečene. Činnosť žlčníka môžete ovplyvniť aj pomocou akupunktúrneho bodu na priehlavkovej strane nohy. Leží opäť medzi kostičkami priehlavku, tentokrát medzi 4. a 5. priehlavkovou kostičkou na oboch priehlavkoch. Tento bod ľahko nájdete tak, že si budete palcom opačnej ruky postupne stláčať „ryhu“ nachádzajúcu sa medzi 4. a 5. prstom z priehlavkovej strany nohy. Ryha sa bude postupne zužovať až do miesta, kde sa stretávajú kosti

priehlavku. Tam sa nachádza hľadaný bod 43 dráhy žlčníka. Väčšinou býva dosť citlivý, preto ho spočiatku masírujte len jemne. Stačí 10 stlačení, opakujte však viackrát počas dňa. Pri prudkých bolestiach žlčníka body len hladkáme, aby sme žlčník upokojili!

V apríli sa zameriame na pečeň, ktorá je najväčšou žľazou v tele. Jej najdôležitejšou funkciou je spracovanie a ukladanie živín z krvi, tvorba žlče a detoxikácia. Preto sú jarné mesiace vhodnou dobou na očistu tela. Pečeň je uložená na pravej strane brušnej dutiny, jej reflexnú plošku preto nájdeme len na pravom chodidle, a to po celej dĺžke priehlavkových kostí pod tretím až piatym prstom (viď obrázok). Špičkou palca pravej ruky postupne prehmätáme celú plochu.

Vstávaj z mŕtvych, človeče, je jar!

Jar je priamym dôkazom toho, že prirodzenou podstatou vecí je sústavné obnovovanie a že všetko, čo zomrie, opäť ožije. Príroda každý rok vstáva z mŕtvych a musíte uznať, že je to úchvatné divadlo! Život sa opäť vrátil, nezatúlal sa v hĺbkach podsvetia, naopak, vyzerá to, že obdobie zimnej smrti životu vyslovene prospelo. Život sa totiž na jar vracia naozaj v plnej sile. A rovnaká nespútaná energia sa rodí aj v nás. Ak sme si teda dovolili cez zimu aspoň trochu zomrieť...



PRVÝ JARNÝ DEŇ

Tradičný návrat života ľudia vždy nadšene vítali oslavami prvého jarného dňa, ktorý sa v mnohých kultúrach považoval dokonca za pravý začiatok nového roka. Astronomická jar tento rok nastane 20. 3. 2021 o 10.38, keď Slnko vstúpi do znamenia Barana. Je to deň, keď svetlo konečne začne premáhať tmu. Dni sa od tohto okamihu predlžujú, eufória stúpa a život v žilách planéty Zem nezadržateľne tepe.

PRÍRODA MÁ VLASTNÝ KALENDÁR

Ja však na určenie prvého jarného dňa nepotrebujem ani kalendár, ani astronomické výpočty. Pozerám sa pozorne a viem, že jarná Bohyňa Vesna sa prebudí presne v deň, keď začnú kvitnúť trnky. Áno, trnky kvitnú presne v deň jarnej rovnodennosti! Trnka sa v mágii považuje za veľmi mocný ker, ktorého energia sa ale ťažko usmerňuje. Čierne trnkové palice nosili pri sebe len čarodejnice a aj tým mohli priniesť ich vlastnú skazu, ak s ich mocou zaobchádzali nerozvážne a bez súcitu. V keltskej tradícii je trnkový ker zasvätený smrti. Modročierne trnky sú tými naozaj poslednými jedlými pokladmi, ktoré sa zbierajú až neskoro na jeseň. Z tých sa tradične vyrábalo ťažké víno, ktoré sa popíjalo a ponúkalo ako obeta pri oslavách zimného slnovratu mocným silám podsvetia s prosbou o to, aby sa život na opät' na jar vrátil. Na jar sa teda kvetmi obsypaný trnkový ker považuje za prejav milosti veľkej Bohyne, ktorá sa znova vynorila z hlbín. Kruh života a smrti je tak symbolicky spätý s trnkovým kríkom, ktorý upútava našu pozornosť ako posledná a prvá vec v cykle prírody.

Viem, že jar príde aj bez obety, bez prosieb a modlenia. Rovnako ako trnka, aj naše hlboké mystické spojenie s prírodou bolo vytlačené na perifériu ako niečo, čo v dnešnej racionálnej dobe neprináša valný úžitok. Ja do tých končín chodím často, túlam sa sama v húštinách medzi svetmi, vyzerám rohatého boha, ktorý na seba berie podobu jeleňa, odpovedám havranom, ktorí nosia správy samotnému Odinovi, a lesné víly ma učia o múdrosti skrytej v hubách a divokých rastlinách. To oni mi povedali, že trnkové kvety sú jedlé, ako napokon všetky kvety ružovitých rastlín. Ochutnajte, možno vám to všetko začne dávať väčší zmysel.

OCHUTNAŤ ŽIVOT, PRIJAŤ ŽIVOT

Spojiť sa so silami prírody môžeme všetci jednoduchým spôsobom. Skrátka byť pri tom. Pozorovať, ako sa život vracia, všímať si, čo kedy kľučí, a pravidelne zbierať všetky drobné lístočky jedlých divokých rastlín. Tie nám totiž ako jediné môžu kvalitne doplniť zásoby vitamínov a minerálov, ktoré sme cez zimu vyčerpali. Nedostatok týchto látok je hlavným dôvodom tzv. jarnej únavy, čo je stav, ktorý sa dá ľahko vyriešiť pobytom na slnku a spásaním kľúčiacich výhonkov. Nejde len o merateľný obsah vitamínov a minerálov, ktorý je mimochodom v divoko rastúcich rastlinách preukázateľne mnohonásobne väčší než v pestovanej zelenine. Ide o fytokomplexy, látky ešte nezmerané a neštudované, ide o energiu jari, ktorú nenájdete v žiadnom komerčnom balení.

JARNÁ DEVIATKA

Za účelom celkovej energetickej obnovy, spojenia sa s prírodou a podporou zdravia mojej rodiny, ale

najmä preto, že skrátka milujem jar, zbierame divoké rastliny. Chodíme ich zbierať k lesu a na lúku, na odľahlé, divokosti zasvätené miesta. Pripravujeme z nich šalát, sparíme ich na špenát, zapekáme do plniek alebo z nich dookola varíme zelené polievky.

1. Púpava – to je naša milovaná šalátová rastlina! Mladé lístky nie sú vôbec horké, alebo len naozaj veľmi málo. Ale ak chcete, aby boli naozaj sladké a krehké, dohodnite sa s nejakou púpavou a prikryte ju vedrom. V tme rašiacie listy majú jemnejšiu chuť. Môžete zbierať aj koreň a používať ho ako ktorúkoľvek inú koreňovú zeleninu. Púpava podporuje čistiacu schopnosť pečene.

2. Kozonoha hostcová – veľmi chutná a vďačná rastlina, ktorá je vďaka vysokému obsahu vitamínu C skvelým životabudičom. Čistí krv a odstraňuje usadeniny z kĺbov.

3. Žihľava – naozajstná kráľovná divokých rastlín, ktorá svojim obsahom minerálnych látok strčí do vrečka celé zeleninové záhony. Toľko vápnika naozaj nikde inde nenájdete.

4. Záušník brečtanovitý – túto veľmi aromatickú bylinku len ohrýzame, keď ju stretáme. Vo veľkom nie je do jedla príliš vhodná, ale veľmi dobre spája so Zemou.

5. Skorocel – legendárna liečivka je skvelá nielen do šalátových zmesí a čaju. Naše obľúbené spracovanie je sirup za studena: listy skorocelu pokrájame, vložíme do pohára a posypeme cukrom. Dosť klesá, takže treba zbierať, krájať a plniť stále dookola, aby bol pohár vždy plný až po vrch. Skorocelový sirup za studena je hotový zázrak a najväčšiu silu má práve z jarných listov.

6. Hviezdica – drobná rastlinka chutí ako mladé kukuričky a má veľké hojivé schopnosti. Používame ju surovú, do karbonátok, aj na výrobu masti.

7. Sedmokráska – zdalo by sa, že sedmokráska je len na okrasu, ale práve ona je spojená so svetom škriatkov a učí nás nachádzať krásu v obyčajných veciach.

8. Podbeľ – veľmi zásadná, skorá jarná rastlina, ktorej kvety kvitnú na nepravdepodobných miestach považovaných za úhor. Keď ho nestihnete, nemáte ho, keď ho stihnete, môžete si z neho urobiť absolútne ilegálny sirup proti kašľu, ktorý naozaj funguje a zrejme preto je jeho predaj zakázaný...

9. Myši chvost – typické husté sperené listy rebríčka kľúčiace z hustého hniezda sú dobré nielen pre húsky, ale poslúžia aj človeku ako zdroj všetkých biologicky významných látok. Okrem toho rebríček hojí choroby od A po Z a predovšetkým prepája našu bytosť s Nebom aj so Zemou, napája nás do prúdu všetkého Bytia.

*Prekrásnu jar plnú inšpirácie vám praje
Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ*





Úplne obyčajná mrkva

Mrkva je jedným z najbežnejšie používaných druhov zeleniny vôbec. Asi nepoznáam nikoho, kto by ju aspoň občas v kuchyni nepoužil. Je základom mnohých tradičných jedál, ale s obyčajnou mrkvou môžete vytvoriť tak veľa skvelých a zaujímavých pokrmov, že zaplesá aj srdce veľkého gurmána.

ČO JE MRKVA ZAČ?

Mrkva je koreňová zelenina z čeľade mrkvovitých, jej najbližším príbuzným je pastrnák. Pôvodne pochádza z južnej Ázie z oblasti Afganistanu, Iránu a Pakistanu. Predpokladá sa, že do Európy sa rozšírila v 12. storočí. Zaujímavé je, že pôvodná odroda bola čierna. Oranžová mrkva, ako ju poznáme dnes, bola vyšľachtená až v 17. storočí v Holandsku. Ďalšie odrody môžu byť biele, žlté, červené a fialové. Líši sa obsahom farbiva.

PROSPEŠNÉ LÁTKY

Ako napovedá sýtooranžová farba mrkvy, obsahuje veľké množstvo antioxidantu beta-karoténu. Okrem toho je v nej aj množstvo vlákniny. Ďalej obsahuje vitamíny B, C, D, E, draslík, sodík, vápnik, horčík, jód, fosfor, železo, meď, mangán, selén.

PREČO JESŤ MRKVU?

Každé batola vie, že mrkva je zdravá na oči. Je to tak vďaka spomínanému beta-karoténu, ktorý sa v tele mení na vitamín A, vyživujúci sieťnicu oka, pomáha pri šeroslepe a znižuje riziko šedého zákalu. Beta-karotén z mrkvy bol aj súčasťou niekoľkých štúdií, keď vedci skúmali jeho vplyv pri liečbe rakoviny, a to s veľmi dobrými výsledkami. Prospeje aj našej pleti, aj pri ochrane pred slnečným žiarením. Vysoké množstvo vlákniny v mrkve pomáha pri vylučovaní, chudnutí, znižovaní cholesterolu. Obsiahnutý pektín potom údajne dobre viaže

a odvádza ťažké kovy. Vitamíny a minerály z mrkvy zlepšujú imunitu a pomáhajú udržať duševnú sviežosť.

AKO JU SKLADOVAŤ

Kupovať by ste mali len mrkvu na pohľad peknú, na pohmat tvrdú, bez viditeľných škvŕn a známkov napadnutia škodcami či plesňami. Skladovať by ste ju mali bez vňate, v chladničke. Ak máte mrkvu staršiu a scvrknutú, môžete ju pred prípravou osviežiť namočením v studenej vode.

MRKVA V KUCHYNI – ČO S ňOU?

S mrkvou urobíte v kuchyni divy, bez preháňania! Môžete ju použiť za surova odšťavenú vo freshi, do šalátov, nátierok, len tak chrúmať s dipom ako desiatu. Ale oveľa viac zdraviu prospešných látok vášmu telu dodáte, ak mrkvu tepelne upravíte. U zeleniny to nie je až také obvyklé, ale je to tak. Mrkvu môžete blanšiovať, variť, dusiť, smažiť, variť v pare, piecť, grilovať a vykúziť z nej nepreberné množstvo jedál od predkrmu až po dezert. Vždy si pamätajte, že obsahuje vitamíny rozpustné v tukoch, a preto k nej aj nejaký kvalitný tuk pridajte. Nemusí ísť len o maslo alebo olej, ale napríklad aj orechy, tučnejšiu rybkou alebo avokádo. Niekoľko skvelých receptov vám prinášam v závere článku.

MÔJ POHĽAD

Mrkva je úžasná! U mňa v kuchyni je rovnako nezastupiteľná ako cibuľa. Za pár centov vám skvelo obohatí jedálny lístok nielen chuťou, vitamínmi, ale aj sviežou farbou. Najčastejšie ju používam do polievok od vývaru po krémové, do šalátov, akýchkoľvek strukovinových placiek, ako prílohu v podobe pyré alebo pečenej mrkvy, ale aj v dezertoch, ako sú muffinky, bábovka alebo klasická mrkvová torta.

Svieži vstup do jari a množstvo energie praje ZUZANA KOMŮRKOVÁ

SLANÝ KOLÁČ S MRKVOU, CUKETOU A SYROM

Cesto: 180 g hladkej pšeničnej alebo špaldovej múky, 80 g masla, 2 polievkové lyžice studenej vody, 1 čajová lyžička soli

Náplň: 3 väčšie mrkvy, 2 cukety (ideálne jedna zelená a jedna žltá), 1 červená cibuľa, 3 lyžice olivového oleja, 4–5 vajec, 100 g fety alebo čerstvého kozieho syra, 1 hrst píniových orieškov, 1 hrst čerstvého tymiánu alebo bazalky, soľ, čierne korenie

Zo surovín vypracujeme cesto, ktoré zabalíme do fólie a necháme aspoň hodinu ležať v chladničke. Medzitým si očistíme zeleninu a mrkvu s cuketou nakrájame na tenké prúžky. Cibuľu nakrájame nadrobno a orestujeme na olivovom oleji. Cesto rozvaľkáme a položíme do koláčovej formy vymastenej tukom alebo vystlanej papierom na pečenie tak, aby cesto ľahko presahovalo cez okraj. Dno cesta popicháme vidličkou. Pečieme v rúre vyhriatej na 180 °C asi 10–15 minút. Formu s cestom vyberieme z rúry, smerom od stredu naň začneme dávať jednotlivé prúžky zeleniny. Cibuľu s olejom rovnomerne rozložíme medzi prúžky zeleniny. Vajcia vyšľaháme metličkou, osolíme, okoreníme a doplníme nasekanými čerstvými bylinkami. Opatrne nimi zalejeme plátky zeleniny a vo finále rovnomerne posypeme syrom. Pečieme ďalších asi 25 minút na 170 °C.



PEČENÁ MRKEV S MEDOM A ORECHAMI

4 mrkvy, 2 lyžice olivového oleja, soľ, korenie, 2 hrste vlašských orechov, 3 lyžice medu alebo javorového sirupu

Mrkvy olúpeme, nakrájame pozdĺžne na dlhšie „hranolky“. Položíme na plech vyložený papierom na pečenie, premiešame s olejom, osolíme, okoreníme a pečieme na 190 °C zhruba 10 minút, obrátíme a po 5 minútach posypeme nasekanými orechami, pokvapkáme medom alebo javorovým sirupom a pečieme ďalších 15–20 minút do skaramelizovaného vzhľadu orechov. Ku koncu pečenia môžeme krátko pridať zhora gril. Vhodné ako samostatné jedlo alebo príloha k mäsu, napríklad z lososa.



MRKVOVÝ FRESH S RAKYTNÍKOM A MARHUĽOVÝM OLEJOM

3 veľké mrkvy, 1 jablko, ½ lyžičky Organic Sea Berry powder, 10 kvapiek Himalayan Apricot oil

Mrkvu a jablko odšťavíme na výkonnom odšťavovači, ideálne slimákovom. Vlejeme do šejkra, pridáme rakytníkový prášok a marhuľový olej, dôkladne pretrepeme a hneď podávame. Pre deti je skvelý ten variant, v ktorom mrkvu a jablko nastrúhame a kvapneme na ne 5–7 kvapiek marhuľového oleja.

CELOZRNNÝ MRKVOVÝ CHLEBÍČEK S MAKOM A MANDĽAMI

100 g mletého maku, 50 g mletých mandlí, 230 g najmno nastrúhanej mrkvy, 180 g bieleho tučného jogurtu, 35 g slnečnicového oleja (alebo kokosového), šťava z polovice pomaranča, 3 vajcia, 100 g trstinového cukru (fajn bude aj med), ½ čajovej lyžičky škoric, 1 kypriaci prášok do perníka, 200 g celozrnej špaldovej múky (môžeme dať aj ryžovú, prosovú alebo pohánkovú), štipka soli, 3 polievkové lyžice hrozienok naložených v rume, mandľové lupienky

Do misy dáme jogurt, pomarančovú šťavu, olej a 3 vajcia a dobre premiešame alebo vyšľaháme v mixéri. Pridáme cukor, škoricu, múku, kypriaci prášok, štipku soli, opäť premiešame. Nakoniec prisypeme mak, mandle, nastrúhanú mrkvu a hrozienka. Vlejeme do chlebičkovej formy vyloženej papierom na pečenie, posypeme mandľovými lupienkami a pečieme 50–55 minút na 175 °C.



Parodontitída ohrozuje naše zuby

Parodontitída (hovorovo parodontóza) znamená zápal parodontu. Ide o chronické zápalové bakteriálne ochorenie, ktoré postihuje celý závesný aparát zubov vrátane ďasien, zubného cementu a alveolárnej kosti, do ktorej sú zuby vsadené. Postupne sa zuby uvoľňujú a kývajú, neskôr môžu samovoľne vypadávať. Nakoniec môže nasledovať strata celého chrupu.

Ochorenie sa väčšinou začína zápalom ďasien v dôsledku tvorby zubného plaku a kameňa. Ak sa pravidelne neodstraňuje správnym čistením zubov, resp. dentálnou hygienou, množia sa v ňom baktérie. Zápal sa postupne rozširuje nadol smerom ku koreňom zubov, kde sa baktérie ďalej množia v povlaku v priestore medzi zubom a ďasnou. Ak povlak pravidelne neodstraňujeme dôkladnou ústnou hygienou, vplyvom slín mineralizuje na zubný kameň. Vzniká chronický zápal ďasien, ktorý sa šíri na závesné väzy a okolitú kosť, tvoria sa ďasnové choboty. Časté býva krvácanie z ďasien pri čistení zubov alebo hryzení tuhšej potravy, prítomný je zápach z úst, tzv. halitóza. Netreba podceňovať najmä opakujúce sa krvácania z ďasien, ktoré

sú varovným signálom ochorenia a čím skôr vyhľadať odbornú pomoc stomatológa. Ochorenie spravidla nebolí, avšak zubné krčky sa čoraz viac obnažujú a zuby sa postupne začínajú uvoľňovať, až je napokon ohrozený celý chrup. V neskorších štádiách, keď sú zuby už značne uvoľnené a v oblasti koreňov sa tvorí hnisavý zápal, možnosti liečby sú veľmi obmedzené. V poslednom štádiu parodontitídy nastáva strata zubov, a to aj zdravých. Účinnou prevenciou je správne čistenie chrupu, dentálna hygiena s pravidelným odborným odstraňovaním zubného kameňa. Pri čistení zubov nezabúdame ani na medzizubné priestory, ktoré sa najúčinnšie čistia medzizubnou kefkou a dentálnou nitou. Keďže ochorenie má na svedomí predovšetkým nedostatočnú dentálnu hygienu, netreba na ňu zabúdať, rovnako na preventívne prehliadky u zubného lekára.

Pri prevencii vzniku parodontitídy a v udržiavaní zdravia ústnej dutiny nám pomáhajú aj prírodné prípravky spoločnosti Energy.

Samozrejmosťou však musí byť pravidelné čistenie chrupu, ideálne po každom jedle, avšak minimálne každý večer po poslednom jedle. Prítom je dôležité mať

správnu zubnú kefkou, ktorá má byť kratšia, s mäkkými hustými štetinami. Čistenie realizujeme pohybom kefky prevažne v zvislej rovine, smerom od ďasien k voľným koncom zubov, resp. krúživými pohybmi okolo zuba, takto zároveň jemne premasírujeme ďasná. Mäkkou kefkou a prírodnou zubnou pastou vyčistíme aj povrch jazyka, pretože aj na jazyku sa tvorí nažiaduci povlak. V Energy máme kvalitné prírodné bioinformačné zubné pasty, ktoré obsahujú unikátnu vodu zo žriedla Podhájska s prírodnými minerálmi a s výťažkami liečivých bylín, ktoré tvoria až 50% obsahu. Éterické oleje, prírodné vonné látky, silice, parfumsy s antimikrobiálnymi, dezinfekčnými a regeneračnými účinkami pomáhajú pri prevencii zápalu, osviežujú, čistia, regenerujú ďasná a sliznice, spevňujú tkanivá. Zubná pasta **DIAMOND** pôsobí jemne osviežujúco, zanecháva dlhotrvajúci pocit čistoty a ochrany. Zvlášť vhodná je pri aftózných ďasnách. Zubná pasta **SILIX** významne spevňuje ďasná a okolité tkanivá zubov, vďaka vyššiemu obsahu koloidného kremíka má zároveň výrazný protizápalový efekt. Pasta **BALSAMIO** má silnejší osviežujúci efekt a pôsobí sťahujúco na ďasná, čím pomáha spevniť uloženie zubov v zubných lôžkach. Všetky zubné pasty Energy obsahujú koenzým Q10, čo ešte viac zvyšuje ich ochranný a protizápalový účinok na ďasná a znižuje riziko parodontitídy. Vhodné je všetky tri zubné pasty postupne striedať, pretože svojimi účinkami sa navzájom dopĺňajú. Na podporu a zlepšenie stavu všetkých tvrdých tkanív v organizme, t.j. zubov aj kostí, slúži bylinný koncentrát **RENOL**. Podporiť mineralizáciu pevných častí závesného aparátu zubov pomáha doplnok výživy **SKELETIN** a tiež koloidné minerály v prípravku **FYTOMINERAL**. Proti vzniku infekcie a zápalu je účinný **DRAGS IMUN**, ktorý pomáha aj pri krvácaní z ďasien, urýchľuje hojenie áft a tiež rán po extrakcii zubov. Proti vzniku zápalu a tvorbe áft sú účinné výplachy ústnej dutiny roztokom vody s niekoľkými kvapkami prípravku **ANNONA MURICATA FORTE**. Na lokálne antibakteriálne účinky môžeme s úspechom využívať aj zriedený **AUDIRON**, ktorý pomáha aj pri krvácaní z ďasien. Lokálne dezinfekčné účinky má tiež **GREPROFIT SPRAY**, ktorý striekame priamo na zapálené ďasná a sliznice ústnej dutiny.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Bud'me tvorcami svojho zdravia!



Organizmus každého človeka je naprogramovaný približne na 130 rokov života. Samozrejme, veľa záleží od toho, ako sa o svoje telo staráme a aký život vedieme. Bohužiaľ, pojem „zdravie“ sa spája predovšetkým s telom. Posledné storočie sa nesie v znamení materialistického zmýšľania a veríme, že choroba je iba problémom tela. Ale choroba sa v skutočnosti telom končí. Choroba sa začína v duši.

Všetko so všetkým súvisí a tak, ako existuje toxicita jedlom, existuje aj toxické myslenie. Na stave nášho telesného zdravia sa psychika, čiže to, ako myslíme a konáme, podieľa až z 80%. Vedci už konečne pochopili, že neexistuje žiadny fyzický čin bez duchovného. Znamená to, že každému fyzickému úkonu predchádza psychický krok. Súčasná medicína dokáže detailne popísať telo človeka a priebeh ochorenia, no nedokáže odpovedať na otázky, prečo človek žije a prečo je chorý. Dnešná doba sa vyznačuje explóziou vedeckého poznania, čiže znalostí zákonov hmotnej dimenzie bytia. Za vzostupom vedeckých poznatkov však úplne zaostal rozvoj poznania duchovnej dimenzie bytia. Hmotné výdobytky našej civilizácie útočia na vitalitu ľudského organizmu, oslabujú telo a vyvolávajú čím ďalej tým viac ochorení, proti ktorým bude medicína neúčinná.

Spúšťač choroby je u každého iný, no napriek tomu platia pri jednotlivých chorobách určité zákonitosti. Súvisí to s tým, že konkrétny orgán či časť tela nemá iba špecifickú fyziologickú funkciu,

ale znáša aj špecifické emocionálne zaťaženie. Jednotlivé časti nášho tela odrážajú na energeticko – informačnej úrovni určitú oblasť myšlienok a pocitov (všetci užívatelia prípravkov firmy Energy isto vedia, že naše výrobky svojím zložením pôsobia na energo – informačnú úroveň. A v tom sú na trhu originálne.). Naše telo je prostriedkom na interakciu s vonkajším svetom, v ktorom žijeme. To, ako myslíme a konáme, to všetko sa na našom tele odráža – každá myšlienka, postoje, pocity či presvedčenie. Telo reaguje na každý podnet, na každú našu emóciu. Na pozitívne myšlienky a prejavy zareaguje zdravím a príjemnými pocitmi, na ničivé myšlienky odpovedá bolesťou a napätím. Choroby sú signály, ktoré telo vysiela, keď niečo nie je v poriadku. Musíme sa naučiť načúvať a porozumieť mu.

Z akého dôvodu potrebujeme chorobu? V Biblii sa hovorí: „Choroba nedovoľuje ľuďom zhręšiť.“ A čo je to hriech? Hriech je správanie sa človeka, ktoré nie je v súlade s univerzálnymi zákonmi. Práve choroba donúti človeka zastaviť sa, obmedzí jeho inštinkty aj ľudské funkcie. Ochorenie, nešťastie, urážky a straty vytvárajú stres. Ak budeme naň správne reagovať, bude liekom aj liečbou. Ak budeme upadať do depresie a hľadať vinníkov, efekt bude opačný – stres bude zabíjať.

Terajšia doba a dlhotrvajúce súčasné dianie okolo nás je živnou pôdou pre stres a ochorenia z neho vyplývajúce. Ako sme už spomenuli, psychika má výrazný vplyv na naše zdravie. Dlhotrvalí panický strach a stres môžu byť spúšťačom nielen

rôznych psychických ochorení. Postupom času sa choroba môže prejavíť aj na telesnej úrovni. Je veľmi ťažké zvládnuť rôzne, pre nás frustrujúce situácie, strach či svojich vnútorných „démonov“. Pomocnú ruku nájdeme v prípravkoch, ktoré nám ponúka Energy. Ich unikátne zloženie pôsobí na psychickej aj fyzickej úrovni. Ja osobne mám veľmi dobrú skúsenosť so **Stimaralom**. Jeho pomoc som nesmierne ocenila v čase, keď som musela riešiť svoju životnú situáciu. Podá nám pomocnú ruku pri vychádzaní z „pivnice“ a „nedovolí“ nám dlho zostať na dne, príspeje k upokojeniu našej rozhádzanej psychiky. No nielen to. Vďaka svojmu zloženiu dokáže podporiť a posilniť našu imunitu. Podvečer, po namáhavom dni, je vhodné siahnuť po **Relaxine**, či už na upokojenie alebo pre celkový pokoj a duševnú vyrovnanosť. Večerný blahodárny kúpeľ v **Balneole** zrelaxuje celé telo po vyčerpávajúcich chvíľach, pomôže mu zbaviť sa toxínov a negatívnych nánosov. Príjemné éterické oleje svojou vôňou pohladia a posilnia dušu. **Regalen** nám pomôže „stráviť a tráviť“ svet, učí nás prijímať samých seba a slobodne vyjadrovať svoje pocity. Všetky prípravky Energy sú zostavené tak, aby pomáhali na psychickej aj fyzickej úrovni. Stačí si iba vybrať podľa svojich potrieb. Na záver by som rada spomenula myšlienku nemeckého básnika Johanna Wolfganga von Goetheho (1749 – 1832) o prírodnej liečbe: „**Dôverujem prírode, môže si so mnou robiť, čo chce.**“

Ing. **MÁRIA VERBENÍKOVÁ**

Správne užívanie bylinných koncentrátov Pentagramu, ich vhodné kombinácie s ďalšími prípravkami

Tento článok je určený predovšetkým novým členom, ale tiež všetkým, ktorí si chcú zopakovať, ako správne užívať naše prírodné prípravky, ako naplno využiť ich potenciál, ako správne detoxikovať organizmus, harmonizovať jednotlivé orgánové systémy a telo ako funkčný celok v súlade s prírodou. V článku sú zahrnuté aj dlhoročné skúsenosti lekárov, terapeutov, lektorov spoločnosti Energy s používaním prípravkov pri prevencii a riešení najčastejších zdravotných problémov.



Na regeneráciu, harmonizáciu a detoxikáciu organizmu slúžia bylinné koncentráty Pentagramu – **VIRONAL**, **REGALEN**, **RENOL**, **GYNEX** a **KOROLEN**. Užívame ich vnútorne, rozpustené vo vode. K nim priradujeme prírodné párové krémy tvoriace Pentagram krémov – **DROSERIN**, **PROTEKTIN**, **ARTRIN**, **CYTOVITAL** a **RUTICELIT**. Tieto aplikujeme zvonka cez pokožku jemnou masážou príslušných oblastí – zón tela. Vhodné sú na reflexnú masáž chodidiel, ale môžu sa pridávať aj do kúpeľa. Bylinné koncentráty v zásade navzájom nekombinujeme. Každý z nich je totiž určený na regeneráciu, očistu a harmonizáciu určitého orgánového systému, čo si vyžaduje istý čas a pravidelnosť užívania v trojtýždňových cykloch s týždennými prestávkami medzi cyklami, aby nevznikla tolerancia (t.j. aby si organizmus „nezvykol“ a neprestal na ne správne reagovať). A zároveň, aby sme organizmu neskomplicovali detoxikačný a harmonizačný proces jednotlivých funkčných celkov. Pritom je dôležité dodržiavať dostatočný príjem tekutín, predovšetkým čistej vody. Odporúčaný denný príjem vody je zhruba 2 litre, čo samozrejme závisí aj od ročného obdobia, vonkajšej teploty, činnosti, ktorú práve vykonávame a v neposlednom rade aj od telesnej hmotnosti (je totiž fyziologicky rozdielna potreba tekutín u 50 kg a 120 kg vážajúcej osoby). Ak už sa z nejakého závažného dôvodu rozhodneme súčasne užívať dva koncentráty z Pentagramu, nikdy to nemá byť v jednej dávke (v jednom pohári), ale s časovým odstupom, napríklad ráno **GYNEX** a večer **REGALEN** (podľa orgánových hodín). Zároveň vždy volíme väčšiu dávku toho koncentrátu, ktorým riešime hlavný zdravotný problém – napríklad **GYNEX** ráno 5 kvapiek pri probléme s menštruačným cyklom či cukrovkou a **REGALEN** večer 1-2 kvapky na vyladenie organizmu. Nikdy však súčasne neužívame **RENOL** a **REGALEN**, a tiež nie 3 koncentráty!

DÁVKOVANIE A PITNÝ REŽIM

Bylinné koncentráty užívame najlepšie na prázdny žalúdok – t.j. buď cca ½ hodiny pred jedlom alebo cca ½ až 1 hodinu po jedle. Na začiatku, t.j. počas prvého týždňa prvého trojtýždňového cyklu, užívame koncentrát v nižšej dávke – obvykle 2 x denne 2-3 kvapky, v druhom týždni môžeme dávkovanie zvýšiť na cca dvojnásobok – bežne 2x5 kvapiek a v treťom na 2x6-7 kvapiek, nasleduje týždeň prestávka. Nasleduje druhý, tretí, prípadne ďalší trojtýždňový cyklus - celí tri týždne užívame takú dávku, akou sme končili prvý cyklus, povedzme 2x7 kvapiek. V zásade neprekračujeme dávku 3x7 kvapiek. Pred použitím prípravok dynamizujeme, t.j. fľaštičku v rukách dôkladne pretrepeme, tým sa účinnosť koncentrátu zvyšuje. Bylinné koncentráty Pentagramu naštartujú regeneračné procesy v organizme. Poradie si volíme spravidla podľa dominujúceho problému, ktorý potrebujeme najviac, resp. najskôr riešiť. Avšak sú možné aj iné postupy regenerácie. Ak nemáme žiadny zásadný zdravotný problém a chceme preventívne organizmus celkovo detoxikovať a regenerovať, zvolíme vyššie uvedené „štandardné“ poradie. Postupovať môžeme aj podľa ročných období. Aby bola regenerácia a detoxikácia organizmu ešte účinnejšia a lepšie sa využili účinky bylinných koncentrátov, odporúča sa každú detoxikačnú kúru (očistu) začínať prípravkom **CYTOBAN** alebo **CYTOBAN INOVUM**. Užívame ho 1x1 až 2x1 kapsula, najlepšie nalačno a dobre zapijeme vodou. Po absolvovaní jedného trojtýždňového cyklu, prípadne po dvoch (záleží aký veľký, resp. chronický problém riešime) pridávame postupne jednotlivé bylinné koncentráty v cykloch (ako je už uvedené vyššie). Výrazne zvýšime aj celkový pitný režim. Bylinný koncentrát však môžeme pridať aj skôr, t.j. súbežne. Vtedy je lepšie užiť **CYTOBAN** pol hodiny pred jedlom a bylinný koncentrát hodinu po jedle, tým

zabránilme naviazaniu účinných prírodných zložiek koncentrátu na **CYTOBAN** a ich vylúčeniu z tela. Aby sme predišli vzniku tzv. reverznej (čiže odliečovacej) reakcie, resp. ju minimalizovali, volíme na začiatku užívania nižšie dávky koncentrátov, t.j. 1-3 kvapky 1 až 2 x denne. Nikdy nezabúdame na dostatočný príjem vody, aby sa toxické látky z tela mohli vylučovacími orgánmi, najmä obličkami, ľahšie vylúčiť. Ak náhodou počas detoxikácie, resp. regeneračnej kúry organizmu pomocou ktoréhokoľvek bylinného koncentrátu Pentagramu dostaneme napríklad chrípku, kašeľ, prechladnutie, môžeme si kedykoľvek súbežne nasadiť **VIRONAL**. Je potrebný na nevyhnutnú dobu, napríklad na 10 či 14 dní, regeneračný proces nemusíme prerušovať. Pre správny regeneračný postup, detoxikáciu organizmu, optimálny výber toho-ktorého prípravku odporúčam preštudovať si našu brožúru **REGENERÁCIA V PENTAGRAME**.

DOPLNKOVÉ PRÍPRAVKY AKO VHODNÁ VOĽBA

Súčasne s bylinnými koncentrátmi môžeme užívať aj ďalšie dva, tri doplnkové, alebo tzv. nadstavbové prípravky. Napríklad spolu s **VIRONALOM** je ideálnou voľbou na podporu imunity prípravok **FLAVOCEL**, tiež **DRAGS IMUN**, ktorý užívame po jedle 3 x denne 5-10 kvapiek v pohári vody. V prípade úporného, či už suchého alebo aj produktívneho kašľa, veľmi dobre pomáha **GREPOFIT** kapsuly (rovnako sprej alebo kvapky). Ak sme v priamom ohrození infekciou Covid-19 alebo ju priamo prekonávame, je účinnou pomocou prípravok **CISTUS COMPLEX** 3 x denne 5-7 kvapiek vo vode.

Pri regenerácii pečene prípravkom **REGALEN**, napríklad po zápale (žltacke), môžeme jeho účinok podporiť krémom **PROTEKTIN** zvonka a celkovo **VITAMARINOM** 3x1 kapsula po jedle. Tiež je vhodný **VITAFLOLIN**, **REVITAE**, zo Zelených potravín napr. **HAWAII SPIRULINA**, **GOJI**, **ACAI**, **SEA BERRY** a **PROBIOSAN**.

Ak regenerujeme obličky, riešime zápaly močových ciest, vysoký krvný tlak či ochorenia skeletu bylinným koncentrátom **RENOL**. Osvedčenou kombináciou pri zápaloch môže byť výťažok z kanadskej brusnice **CRANBERRY**, pitie čaju **CHANCA PIEDRA**, krém **ARTRIN** nanášaný na oblasť obličiek. Mimochoďom, tento univerzálny, t.j. všestranne použiteľný bylinný krém je vhodný aj na akékoľvek pohybové postihnutia - artrózu, osteoporózu, poúrazové stavy kostí a kĺbov spolu s prípravkom **SKELETIN** kapsuly. Pri riešení hormonálnych porúch, nielen gynekologických (menštruačný cyklus, klimax), ale aj porúch štítnej žľazy, pri cukrovke a obezite je jasnou voľbou bylinný koncentrát **GYNEX** a zvonka krém **CYTOVITAL**. K nim je ideálne užívať **FYTO MINERAL**, koncentrát koloidných minerálov v obvyklej dávke 20-30 kvapiek denne, najlepšie rozpustených vo väčšom množstve vody, ktorú počas dňa vypijeme (tým máme zároveň zabezpečený optimálny pitný režim). Súčasne je vhodné užívať **VITAMARIN** 2-3x1 kapsulu, taktiež **MACA**, **GOJI** alebo **ACAI**. K bylinnému koncentrátu **KOROLEN**, ktorý pomáha pri ochoreniach srdca a ciev, artérioskleróze, ale aj demencii a ďalších cievnych problémoch, je vhodnou kombináciou **CELITIN** 1-0-0 kapsula, **VITAMARIN** 3x1 kapsula, tiež **REVITAE** 1-1-0 kapsula, **ORGANIC BETA**, **SACHA INCHI OIL**, a podobne. Možných a vhodných kombinácií prípravkov je, samozrejme, oveľa viac. Ak si neviete rady s optimálnym výberom, nehanbite sa poradiť s našimi vedúcimi Klubov Energy, skúsenými lektormi, terapeutmi a spolupracujúcimi lekármi, ktorí majú bohaté dlhoročné praktické skúsenosti. Pýtať sa môžete aj v rámci diskusie na našich prednáškach, webinároch či školeniach.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

O Heraklovi v nás – Koniec príbehu

Aké metafory z heraklovského sveta stoja za interpretáciu? Stretnutie s Néreom nám pripomína našu cestu za poznáním, ktorá je občas naplnená množstvom klamlivých a menlivých informácií, no ten, kto má dosť sily na prekonanie zvodov médií, dostane sa vo finále k skutočnej pravde. Stimaral je pritom vynikajúcim pomocníkom na to, aby sme odolali tlaku zvädzajúcich pokušení.

O násilnom čine, ktorý musíme občas spáchať, ak chceme dosiahnuť cieľ, hovoria udalosti poslednej úlohy na niekoľkých miestach. Spomenieme ich v následnosti hrdinovej cesty. Prvým je odstránenie draka Ladóna, ktorý ako strážca s mnohými vedomosťami stráži jablňo so zlatými jablkami. Herakles ho zastrelí jediným šípom spoza ohrady záhrady. Inak by sa k splneniu úlohy nedostal. Vzorov interpretácie činu je nekonečne mnoho a aj pri najlepšej vôli byť nenásilnými sa ich občas bez zloby dopustíme.

Trik Atlasa je čímsi, s čím sa stretávame u seba i vo svojom okolí. Obor sa chce zbaviť svojej úlohy držať klenbu nebeskej báne na svojich pleciach a nechať túto zodpovednú úlohu na Heraklovi. Herakles, pamätajúc, že sa s úskokom stretne, múdro obra preľstí. Horšie je to so spoločnosťou, ktorá sa povedzme vyhýba zodpovednosti za vlastné zdravie a prenecháva ju na „kompetentných“. Obeťou takejto odovzdanej kompetentnosti sa v súčasnosti stáva takmer celá societa, spoliehajúca sa na

zásahy zdravotníkov, zabúdajúc pritom na dôležitosť múdreho správania sa, zdravého životného štýlu, prevencie pri udržiavaní si vlastnej imunity. Zodpovednosť otrocky odovzdávajú z vlastných rúk do dlaní systému. Pritom v programe Energy máme niekoľko vynikajúcich pomocníkov, ako si povedzme s virózami poradiť. Prvoradým sa javí byť prípravok **Cistus komplex** v inovovanej podobe, obohatený echinaceou a výťažkami z grepových jadriek. K nemu podľa potreby **Vironal**, **Spiron**, **Grepofit** a pri horúčke **Drags Imun**. Vekovo pokročilejšia skupina ľudí by nemala zabudnúť na **Revitae** a **King Kong**. Najsmutnejším prípadom však v sociálnom kontexte býva, ak svoje kompetencie odovzdávajú tí, ktorí by mali pri výkone svojich funkcií niesť spoločenskú zodpovednosť, na plecia iných buď zo strachu, neznalosti, alebo aby v momente, keď sa nedarí, zvalili na nich prípadné negatívne následky.

Súboj s Anataiom pripomína naše zápasy s mocou, ktorá sa stotožnila s nadobudnutým majetkom, s hmotou, ktorou reprezentujú svoj spoločenský post a na jej základe sa snažia ovládnuť všetko a všetkých. Aj stotožňovanie sa mnohých z nás s fyzickým telom, „povýšenie“ organizmu na biochemickú tovareň, zabudnúc pritom na vyššie, duchovné funkcie nášho pobytu na svete, sa podobá na úskoky obra, ktorý v momente, keď pociťuje oslabenie, sa hádže aj sám na zem, do náručia svojej matky Gaie - Zeme, aby od nej načerpal fyzické posilnenie.



Chvalabohu, bioenergetická sila zakódovaná do prípravkov Energy dokáže postupne, pomaly, ale s istotou modifikovať aj tento potenciál zbavovať sa neblahých závislostí. Zbavenie sa Búsirida je len príkladom toho, že odstavením jedného škodiaceho činiteľa v akomkoľvek systéme dokážeme zachrániť celý systém. Často zbavením sa energetickej blokády v jednom meridiáne dokážeme spustiť harmonizačné procesy v sústave energetických dráh, v celom organizme. Príbeh Prométea má veľmi silnú metaforickú hodnotu a viacero nosných motívov, no heraklavskej anabázy sa dotýka len jeho ukončenie, oslobodenie Titána od večného trestu z vôle bohov. Byť potrestaný za spáchané dobro je v dehumanizovanej ľudskej spoločnosti pomerne všedným javom. Často na to, aby sme sa nestali obeťou, nestačí ani náš dôvtip, ani naša prezieravosť a ostrážitosť, lebo to býva prekryté silou „dobrých úmyslov“. A mnoho razy práve tým, čo tvrdia, že robia niečo pre naše dobro, ide len o ich vlastný prospech. Tak to neraz býva medzi starými bohmi, oveľa častejšie medzi ľuďmi. No spravodlivosť v podobe lásky k spravodlivosti nakoniec zvíťazí, aj keď niekedy až post mortem. Azda najkrajším dôsledkom oslobodenia Prométea je zvyk nosenia prsteňov s krásnymi kameňmi, vnášajúcimi do nášho života krásu všedného dňa, pričom drahokamy nemusia mať ani kaukazský pôvod. Príbeh naisto poskytuje i ďalšie podobenstvá a interpretačné roviny, ale to už nechávam

na obrazotvornosti čitateľa, ktorý sa s mýtmi, a nielen heraklavsými, počas života stretne. Herakles doniesol jablká Eurystheovi, ale ten ich nepotreboval. Hrdina ich teda dal svojej pomocníčke Aténe, aby ich vrátila Hesperidkám, ako zákony bohov kážu. Jedno z nich však ukradla bohyňa sváru Eris, aby ho opatrené nápisom „tej najkrajšej“ hodila v príhodnej chvíli medzi bohyne a vyvolala tým spor a dlhú vojnu pod Illiom. Ale to je už iný príbeh o krásnej Helene, Paridovi, Hektorovi, Odyseovi a ďalších mýtických hrdinoch. Héra medzitým oplakala Ladóna a umiestnila jeho podobu na oblohu vo forme súhvezdia Draka, neďaleko ktorého nájdeme i Herkula a Šíp, ktorým draka zastrelil. Nájdeme tam i Leva, s ktorým heros bojoval, Raka, ba i Hydru, nad ktorou zvíťazil. Stretneme sa tiež s Kentaurom, aj v podobe Strelca – Chiróna. Samozrejme, nesmie tam chýbať Býk. Na „osobnú schôdzku“ stačia poznatky, čistá nočná obloha, dobré oči a ochota vstúpiť do mýtického sveta.

Úlohy boli teda splnené a stali sa námetom množstva umeleckých diel od antiky po dnešok. V detektívnej literatúre ich napríklad nájdeme v Herkulových úlohách Agathy Chtistie. A my sme naplnili misiu možného poznania antického príbehu aj trochu iným spôsobom, pričom vodiacou líniou nám bola tak trochu astrológia a astronómia, a tak trochu program Energy.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Nový začiatok, svieža energia! JAR NABÁDA K DETOXIKÁCII A OZDRAVENIU!

BALÍČEK PRODUKTOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Regalen + Cytosan	34,80 €	43	11,70 €
Regalen + Probiosan	21,30 €	26	7,10 €



Akcia platí 1.-31.3.2021 alebo do vypredania zásob! Uvedené prípravky sú výživové doplnky. V rámci EXKLUZÍVNEJ ZĽAVY je možné zakúpiť v každej kombinácii len jeden zľavnený balíček na jedno registračné číslo!

Cytovital, endokrinný systém a tehotenstvo

Dôležitou vlastnosťou **Cytovitalu** je jeho schopnosť harmonizovať systém žliaz s vnútorným vylučovaním, a to priamym pôsobením cez kožu. Schopnosť regulovať činnosť endokrinných žliaz má tento prípravok vďaka obsahu výťažkov z liečivých rastlín, ako je vanilka, kokorík, pupkovník, sečuánske korenie a aníz. **Cytovital** dokáže veľmi dobre upraviť činnosť štítnej žľazy, ale aj iných endokrinných orgánov. Dobré skúsenosti s ním majú napríklad ženy s bolestivou alebo nepravidelnou menštruáciou a ženy trpiace v čase pred periódou bolesťami v prsníoch. Pri aplikácii na oblasť podbruška pôsobí krém veľmi dobre na ženské zápaly. Vonkajšie používanie **Cytovitalu** spolu s vnútorným užívaním **Gynexu** a **Cytosanu** je v tomto prípade ideálnou kombináciou – už mnohokrát sa osvedčila aj pri diagnosticky nejasných prípadoch spojených s veľmi silným krvácaním mimo cyklu či s prítomnosťou cýst na vaječníkoch alebo myómov v maternici. Aktivovať hormonálny systém **Cytovitalom** sa oplatí pred plánovaným otehotnením – krém sa aplikuje predovšetkým nad miesta uloženia reprodukčných orgánov a na prsia. **Gynex** v kombinácii s **Cytovitalom** zvyšuje pravdepodobnosť otehotnenia. V priebehu tehotenstva **Cytovital** posilňuje funkciu maternice, a tým prispieva k bezproblémovému priebehu gravidity. Pravidelnou aplikáciou **Cytovitalu** spojenou s jemnou masážou pokožky sa dá predísť vzniku strií.

(red)



...alebo liečivá mágia zvuku

Medzi najsilnejšie hlásky viažuce sa na vyvolanie rozkmitania našich energetických centier patrí spoluhláska „r“, nachádzajúca sa v „posvätných slabikách“, ktoré sme už spomínali. Pre svoju silu rozvibrovať priestor bola zaradená medzi takzvané „mužské hlásky“. S jej vyslovovaním majú ľudia azda najväčší problém. Dokonca sú jazyky, v ktorých sa „r“ vôbec nevyskytuje. Deti sa ju naučia bezchybne zvládnuť spolu s vyslovovaním l, k, g zvyčajne až medzi piatym až šiestym rokom. Zrejme to súvisí nielen s dokončením vývinu rečových orgánov, ale aj so sfunkčnením vyšších mentálnych úrovní psychy, teda to zrejme súvisí aj s duchovným dozrievaním. Z astrologického, energoinformačného hľadiska je toto vekové obdobie späť s polovicou cyklu Jupitera – filozofa, trvajúceho dvanásť rokov a pripravujúceho jedinca nielen na vyšší intelektuálny, ale tiež na duchovný život.

(Len ako nepriamo súvisiacu zaujímavosť môžeme uviesť, že katolícke i protestantské cirkvi vykonávajú birmovku a konfirmáciu ako iniciačný rituál až po dovŕšení celého cyklu Jupitera po dvanástom roku života.)

Všimnime si dôležitú skutočnosť súvisiacu s doteraz uvedenými faktami. V názvoch prípravkov **Energy** (i v samotnom názve firmy vyslovovanom podľa slovenských pravidiel výslovnosti) sa nachádzajú ako dominanty práve uvedené slabiky a hlásky. **Regalen** a **Renol** majú posvätnú slabiku s vibračne najvýraznejšou hláskou „r“ na začiatku, **Korolen** a **Vironal** v mierne pozmenenej podobe „ro“ v strede názvu. Uvedomujúc si, že spomenuté slabiky chápeme vo význame **tvorby ako procesu**, môžeme vziať na vedomie aj účinkovanie vysloveného na mentálnej, takisto i energetickej úrovni. Prvé dva názvy sú spojené primárne s tvorivým, regeneračným procesom, **Vironal** a **Korolen** prostredníctvom vnútorného umiestnenia slabiky majú proces tvorby akoby chránený z oboch strán, zvnútorňovaný, nevyslovený navonok primárne. **Regalen** a **Renol** sú teda podľa prijatých kritérií mocné aktívne detoxikátory.

Slabiky „el“, „al“ (aj v modifikovaných podobách „la“, „le“, „ol“), ako sme boli spomenuli, sa viažu na **podstatu sveta**. V názvoch prípravkov **Energy** ich nájdeme takisto neúrekom. **Vironal**, **Regalen**, **Renol**, **Korolen** v sebe teda nesú v prevažnej miere tieto podstatu tvoriace slabiky.

Prvá slabika názvu prípravku **Vironal** - „vi“ – má takisto veľmi dynamickú charakteristiku. Úžinovú spoluhlásku „v“ vyslovujeme tak, že k sebe priblížime horný rad zubov a spodnú peru a necháme touto medzerou prúdiť vzduch. Bez aktívnej účasti výdychového prúdu z pľúc to nejde. To nás informačne upomína na orgány, na harmonizáciu ktorých prípravok používame: predovšetkým na pľúca, ale i na peristaltický „tok“ sťahov a uvoľňovania napätia v čreve, posúvajúci natrávenú potravu k vylučovacím orgánom. (Ústa a ritný otvor sú z mnohých hľadísk voči sebe vo vzťahu komplementárneho antagonizmu.)

Výbuchová spoluhláska „k“ na začiatku názvu prípravku **Korolen** má tak ako kláska „r“ tvrdý mužský jangový charakter. Jej/ich ohnivú charakteristiku využil bard slovenskej poézie Pavol Országh-Hviezdoslav na zvýraznenie nezvládnutej útočnej ničivosti zbraní v ikonickej zbierke *Krvavé sonety* napríklad vo veršoch: „Spev o krvi: — ký divý pomyslel? —, ale tiež: „... kres spráskal pušiek, zahrmeli delá: ... kde bleskom kmitla hrozná Astarot.“ Takže spojenie prípravku s ohnivou energiou



zakódovanou v jeho názve s „výbušným“ začiatkom sa javí byť v najväčšej zhode.

Nie bez zaujímavosti je fakt, že v názvoch krémov spojených s doteraz spomínanými koncentrátmi sa takisto nachádza vibrujúca energia sprostredkovaná spoluhláskou „r“ - **Droserin**, **Protektin**, **Artrin**, **Ruticelit**.

Iná zvuková rezonančná situácia sa spája so znením názvu prípravku **Gynex**. V jeho pomenovaní niet ani jednej z doteraz spomínaných hlások, azda okrem konečného „ks“ s vyslovenou explozívou „k“. Trochu „lepšie“ je na tom názov príslušného krému **Cytovital**, kde je koncová slabika „al“. Ako sme uviedli, medzi spoluhláskami, ktoré sa dieťa naučí v závere procesu ich zvládania, je takisto „g“. Spolu s „k“ patrí medzi výbuchové konsonanty s tým rozdielom, že pri vyslovení „g“ sa zúčastňujú aj hlasivky, čím dostane táto spoluhláska mäkkší, ženský charakter. Jemne ako zvuk gongu rozvibruje, ako sme spomenuli v prvej časti textu, „energetické centrá spojené s dôležitými životnými funkciami stredu tela, hrude (srdce), v hlave s čakrami – čelovou (tretie oko) a temennou, spojenými s hypofýzou a epifýzou“. Jej rezonančné pôsobenie teda zrejme vstupuje najsilnejšie do endokrinného systému, hlavne do centier duchovných úrovní ľudskej bytosti – do láskyplnej hladiny srdca (týmus), do komunikačného centra (štitná žľaza), do intuitívneho vnútorného oka (hypofýza), a do zóny láskavej múdrosti na temene hlavy (epifýza). Aktivizácia týchto centier energie umožní následne rozvibrovať spodnú polovicu tela, orgány nadbrúška (pankreas), kreativitu podbrúška (gonády) a orgány prepojenia s prírodou (nadobličky). Hláska „g“ nás vedie akoby ženskou časťou energetického systému, najsilnejšie sa viaže na jinový princíp späť so ženou (staroindicky gna - bohyňa, avestsky g'na, grécky gynē, gótsky quino, anglicky queen – kráľovná, staroprúsky genno, v indoeurópskom prajazyku g' ena, starobylými ženskými bohyňami (**Gaia**, ...)) a s procesom rodenia, plodenia (napríklad γίγνομαι, gr. **gignomai** – rodiť, plodiť, mať pôvod, vznikáť). V slovenčine sa v historickom procese hláskoslovných zmien „g“ postupne zmenilo na „ž“. Uvedený text nechce a nemôže ako výsledok „špekulácie“ byť objektívnym vysvetlením aktivizácie energetických funkcií tela prostredníctvom „mágie zvuku“, no poukazuje na iné možnosti, ktoré ma dovedli k zvolenému prístupu pri interpretácii názvoslovia prípravkov **Energy**.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu LIX.

Narušený vzťah, vyplývajúci z predošle spomenutej opozície Barana a Váha, bude zrejme podľa toho, čo sme spomínali, poškodzovať aj energetické archetypálne polia, ktoré stoja voči týmto dvom znameniam v kvadráturách. Sú nimi vodný Rak so zemským Kozorožcom. Rak súvisí s vývinovou fázou jedinca, spojenou s jeho zaradením do sociálneho kontextu rodiny a viaže sa na vznik a rozvoj emotívnych predispozícií. Umožňuje ich vytvárať harmonické rodinné prostredie a pri ňom hrajú dominantnú úlohu primerané emočné vzťahy vo rodine hlavne medzi rodičmi, otcom a matkou, lebo vytvárajú dôležité vzorce správania pre celý ďalší život jedinca. Pomáhajú mu v neskorších obdobiach kreirať predpoklady pre partnerský život, dostatočne zodpovedný za pokračovanie rodu, čo súvisí s predošle spomenutým znamením Váha. Rak a jeho vládkyňa Luna sú predstaviteľmi „jinovej“ polarity, z orgánov im zodpovedajú pľúca, žalúdok, pohrudnica, dvanásťnik, horná časť tráviaceho systému, prsia, mliečne, lymfatické i slzné žľazy, maternica, vegetatívny nervový systém. Tým, že obidva archetypy predstavujú zodpovedný materský princíp v nás, spájajú ľudský organizmus s prírodným prostredím, najcelistvejšie sa viažu na emočné základy zdravia. A tie získame najistejšie v citovo harmonizujúcom prostredí domova. Samozrejme, ako sme spomenuli, dobré súladné a zodpovedné rodinné prostredie sa postará i o budúce sociálne zaradenie sa jedinca do spoločenského systému a do neho rodina bazálne patrí. Túto oblasť pokrýva energetické pole Kozorožca, stojaceho

v opozícii voči Rakovi. Na to, aby sme boli schopní z intimného prostredia Raka vystúpiť a vystúpať do socializačného priestoru Kozorožca, potrebujeme všetky atribúty poskytované silne konštituovanou rodinou, ktorú múdra spoločnosť vyzdvihuje, považujúc ju za svoju logickú základňu. Miska Luny ponúka dostatok potrebnej poživiny (v zmysle príslovia „múdry človek sa neživí len chlebom“) na budovanie pevných štruktúr tela i ducha, zodpovednosť rodiny dá duševné i duchovné istoty, že sa v spoločnosti nestratíme, že po rebríku socializácie dospejeme až na najvyššiu priečku svojich možností. Tam, kde spomínané zaistenia nejestvujú, môžeme rátať so zastavením, podlomením v kolenách, ba často s pádom do temnoty vôd „citovej istoty“. Dobrá múdra rodina však dáva sebaisté vedomie tým, ktorí sa nenechajú tlakmi socializácie zlomiť, že sa môžu do nej kedykoľvek vedomie vrátiť, načerpať emočných istôt a naďalej zvládať spoločenské úlohy. Samozrejme v kontexte partnerov a kolektívov s ktorými koexistujeme a kooperujeme. (Skúsenému nielen detskému čitateľovi odporúčam vrátiť sa pre skúsenosti k malému veľdielu Ludmily Podjavorinskej Čin-čin.) Kozorožec má na rozdiel od račej mäkkosti a jemnosti na starosti všetky pevné štruktúry – kosti, šlachy, kožu, celý oporný systém, kožu, zuby, nechty, ale aj močový mechúr a žalúdok, zažívací trakt (hlavne žlč). Bez ich funkcií sa na vrcholy bytia nikdy nevyškriabeme.

Stačí jeden nevelký impulz z ktoréhokoľvek „rohu“ pomyselného štvorca, ktorý spomínané znamenania vytvárajú, aby sa celá jeho zdanlivo pevná štruktúra začala rúcať. Napríklad nezávládnutá agresivita Barana naruší citové istoty jeho okolia, pričom zvyšuje krvný tlak všetkým účastníkom konfliktu. K tomu sa pri dlhodobých atakoch pripoja tráviace problémy spôsobené emočnými poruchami Raka (napríklad žalúdočná neuróza spôsobená útočným partnerom hoci aj v zastúpení šéfa), po istom čase dôjde k energetickému (a neskôr tiež funkčnému) poškodeniu „partnerských“ obličiek Váha, močom nevytlúčené minerály sa začnú usadzovať v kĺbových výstelkách Kozorožca, čím sa zníži pohyblivosť organizmu s následnou neschopnosťou „stúpať k osobným i spoločenským kozorožcovským výšinám“ - a dielo skazy je dokonané.

No na nezvládnutú agresivitu máme k dispozícii **Regalen** a na utíšenie ohňa hnevu **Korolen** spolu s príslušnými krémami na zóny orgánov a na orgánové dráhy živlu dreva a ohňa, na posilnenie emočných istôt a proti citovej rozkolísanosti použijeme **Stimaral** a **Gynex** s **Cytovitalom**, partnerské obličky harmonizujeme **Renolom** a **Artrinom**. Kozorožcovské neistoty a strachy z nezvládnutia spoločenských úloh odstránime pomocou **Stimaralu** i **Korolenu**, problémy kĺbov vyriešia **Renol** a **Skeletin** doplnené **Fytomineralom**, šlachy posilní **Regalen** s **Protektinom**. Pritom stačilo zle použité alebo ubližujúce slovo, pohľad, gesto, aby ako iskra zapálilo a rozbehlo karusel psychických a telesných problémov.

Samozrejme, mnohým by sa použité súvislosti mohli zdať ako veľmi schematické, ale ponúknutá ukážka, jedna z nepreberného množstva ďalších možností nemá za úlohu úplne umožniť pochopenie častých problémových situácií, ale len ukázať ich archetypálny odkaz, do ktorého si každý môže vložiť vlastné skutočnosti.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK





Niet na svete bylina, aby na niečo nebola

LOMIKAMEŇ ALEBO NIE JE KAMEŇ AKO KAMEŇ

Meno tejto bylinky perfektne vystihuje jej erozívny vplyv, ktorým pôsobí na svoje obľúbené stanovišťa. Lomikameň má rád skalnaté podložie, ktoré dokáže svojimi koreňmi postupne rozrušovať. Latinský názov rodu lomikameňovitých *Saxifraga*, doslova „skalolámač“ (*saxum* – „skala“ a *frago* – „lámať“), je tentokrát presne a elegantne preložený do slovenčiny. V horách Európy, Severnej Ameriky, Ázie, severnej Afriky či v Andách sa môžeme stretnúť až s asi 450 druhmi týchto odolných trvaliek. Zaujímavé je, že väčšina z nich je endemicky viazaná na určitú oblasť, niekedy dokonca len na jediné pohorie. Väčšina lomikameňov síce vyhladáva vysoké nadmorské výšky hôr či skalú niekde v Arktíde, päť z našich šiestich druhov lomikameňa má naopak rado teplejšie oblasti našej vlasti.

SKALNIČKA AJ LIEČIVKA

Hoci mnohí z nás poznajú lomikameň len ako dekoratívnu skalničku, pričom si ho často pletieme s rozchodníkom (lomikamene majú dva piestiky, rozchodníky päť), jeden u nás v prírode rozšírený druh je aj dávno uznávanou liečivkou. Je to lomikameň zrnitý, *Saxifraga granulata*. Názov tohto druhu odkazuje možno aj na jeho liečivé účinky – dokáže totiž lámať kamene v našom tele. Rastie takmer v celej Európe (v južnej časti menej) a v severnej Afrike v Maroku. U nás ho pomerne bežne stretneme na svetlých lúčach, pastvinách, stráňach, príkopoch

a medziach, kde vyhladáva úrodnú pieskovú pôdu. Vďaka svojej kyslej chuti sa nemusí báť obhrýzania divou zverou či dobytkom. Nie je chránený, takže sa môže ľahko stať vašou obľúbenou skalničkou.

ELEGÁN V BIELOM

Lomikameň zrnitý je až do pol metra dorastajúca trvalka. Má krátky plazivý podzemok s koreňkami a rozmnožovacími cibulkami, ktorý zakrýva pomerne chudobná listová ružica s chlpatými okrúhlymi lístkami. Ich stopky sú aj dvakrát dlhšie než čepele. Vzpriamená, málo rozvetvená, často červenkastá stonka, tiež chlpatá, nesie iba niekoľko postupne sa zmenšujúcich lístkov na krátkych stopkách. Rastlinka kvitne od mája do októbra tromi až desiatimi okvetnými lístkami s bielymi, až dva centimetre veľkými kvetmi, zloženými z piatich korunných plátkov, z ktorých vykukuje desať tyčiniek. Pomerne veľké a jasnobiele kvety pôsobia na vysokej a takmer holej stonke naozaj výrazným dojmom. Za vhodných podmienok dokáže niekde na lúke vykúziť bylina rozľahlý biely koberec. Plodí guľovité tobolky. Rozmnožuje sa pohlavne semenami, aj nepohlavne pomocou cibuliek. Na liečiteľské využitie lomikameňa sa počas leta zbiera jeho kvitnúca stonka (bez podzemku, cibuliek a spodných listov). Suší sa v prievane, v tieni (do 40 °C) a uchováva sa v suchu v uzatvorenej nádobe. Z najdôležitejších liečivých látok stojí za zmienku glykozid bergenín (s účinkami podobnými ako salicin), ďalej triesloviny, silice, horčiny.

LOMIKAMEŇ LIEČI KAMEŇ

Napriek tomu, že škála liečivých účinkov tejto bylinky je dosť široká, upadá dnes rastlinka pomaly do zabudnutia. Zmienky o nej sa nachádzajú už v stredovekých herbároch, ktoré ho odporúčali na kašeľ, pri uštipnutí hadom, aj ako močopudný prostriedok. S vylučovacou sústavou azda súvisí aj druhý význam názvu lomikameň – dokáže si totiž poradiť s močovými a obličkovými kameňmi, poťažmo aj s ostatnými „kameňmi, ktoré zatažujú náš organizmus“. Celkovo podporuje detoxikačné orgány: obličky, močové cesty, močový mechúr, prostatu, pečeň, žľzník, slezinu a pľúca. Dá sa použiť pri akomkoľvek probléme s niektorým z nich, či už ide o zmienené močové cesty, hnačku, žalúdočné ťažkosti, žltáčku, zahlienie pľúc, a pod. Pri vnútornom užívaní (nálev, tinktúra) sa na zvýšenie účinku odporúča v zmesiach s navzájom sa podporujúcimi bylinkami, ako sú myší chvost, pestrec, lastovičník, mäta, vres či praslička. Ak chcete vyskúšať očistné účinky lomikameňa na vlastných „kameňoch“ bezpracne, skúste **Regalen** od Energy. Zaujímavé je vonkajšie použitie lomikameňa, keď sa vytlačená šťava z čerstvej vňate v obklade aplikuje na vlasy na podporu ich rastu a proti vypadávaniu, alebo na uši proti nedoslýchavosti a bolesti. Pri rozvážnom užívaní nehrozia žiadne vedľajšie účinky. Táto liečivka by skrátka nemala chýbať v žiadnej očistnej kúre. Najmä tento rok.

*Krásnu jar, pevné zdravie a nervy,
a čo najmenej kameňov na lámanie.
Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK*



PODPORTE VITALITU A PSYCHICKÚ ROVNOVÁHU ZVIERAŤA

ČLENSKÁ
CENA BALÍČKA
19,70 €, 24 bodov
ušetříte 3,50 €



KOROVET

POVZBUDZUJE CELKOVÚ VITALITU
ZVIERAŤA A OVLÁDA VŠETKY
TRANSPORTNÉ FUNKCIE TEĽA.

ETOVET

ZLEPŠUJE VYUŽITIE ENERGIE V ORGANIZME,
STIMULUJE ČINNOSŤ NERVOVÝCH BUNIEK
A HARMONIZUJE SPRÁVANIE.



IVVE – Návrat k prírode aj pre štvornohých miláčikov

K veterinárnym prípravkom od Energy som sa dostala prostredníctvom mojej školiteľky, u ktorej som absolvovala praktickú prípravu na salónnu úpravu psíkov všetkých plemien. Keďže aj ona sa venuje alternatívnej medicíne, naše cesty sa určite nestretli náhodou. Už počas prípravy na moje budúce vysnívané povolanie som sa od nej naučila veľmi veľa o používaní bylinných koncentrátov a ich výborných výsledkoch pri liečení chronických chorôb. Bolo pre mňa dôležité vidieť, ako samotní majitelia psíkov nie sú spokojní s výsledkami tradičnej medicíny a zúfalo hľadajú pomoc v prírode. Bolo príjemné pozorovať, ako majitelia najprv rozpačito a váhavo prijímajú alternatívnu liečbu a neskôr sa vracajú s výbornými výsledkami pri liečbe rôznych zdravotných ťažkostí.

Aby som bola konkrétna, môžem spomenúť nespočetné prípady kožných ochorení predovšetkým u brachycefalických a molosovitých plemien, ktoré sa v bežnej praxi riešia kortikoidmi na potlačenie prehnanej imunitnej reakcie organizmu. Imunosupresíva však majú mnoho nežiaducich účinkov a pomáhajú iba na krátke obdobie. Pri týchto plemenách sa mi osvedčila nasledovná kombinácia prípravkov v trojmesačných cykloch. Po troch týždňoch užívania nasleduje, samozrejme, prestávka.

1. cyklus Regavet + Imunovet + Probiovet + Fytovet

2x denne x2 kvapky ráno a večer a 1 kapsula

2. cyklus Renovet + Virovet

2x denne x2 kvapky ráno a večer

3. cyklus Gynevet + Omegavet

2x denne x2 kvapky ráno a večer

4. cyklus Kingvet + Skelevet

2x denne x2 kvapky ráno a večer a 1 kapsula

Na vonkajšie použitie odporúčam potierať horúce zápaly kože **Cytovetom**, ošetrovať otvorené rany **Imunovetom** a zatvorené rany **Audivetom**. Audivet je zároveň veľkým pomocníkom pri zápaloch vonkajšieho a vnútorného zvukovodu a rôznych kvasinkových infekciách. Ak je psík po prvom roku liečby stabilizovaný, môžeme dať organizmu priestor na použitie vlastných liečebných mechanizmov, ktoré sme mu pomocou bioinformácií pomohli naštartovať. Veľmi dôležitá je dôvera a súčinnosť majiteľa, ktorý musí byť pri podávaní liečby dôsledný, aby prišiel očakávaný efekt. V mnohých prípadoch odporúčam majiteľom absolvovať liečbu spolu so svojim psíkom, keďže psi sú v mnohých prípadoch dokonalými zrkadlami svojich pánov.

Čo sa týka zažívacích problémov u malých spoločenských psíkov ako sú čivavy, jorkšíre, maltezáky, pudle, bišóni a šitzu, tieto majú už genetickú predispozíciu pre zažívacie ťažkosti. V týchto prípadoch sa mi veľmi dobre osvedčila kombinácia **Regavetu** a **Probiovetu**. Sama chovám plemeno pudel, ktoré je extrémne náchylné na problémy s trávením. Samozrejme, potrebná je konzultácia s majiteľom ohľadom stravy a životného štýlu psíka, aby sme neliečili iba následok, ale aj príčinu problému. U psíkov v seniorskom veku pozorujem výrazné zlepšenie pohybového aparátu a vrátenie radosti zo života podávaním

prípravkov **Kingvet** a **Skelevet**. V neposlednom rade musím spomenúť výbornú reakciu prípravku **Virovet** na utlmenie falošnej gravidity a nadmernej fixácie na majiteľa. Mojim veľkým pomocníkom v salóne je aj bylinný koncentrát **Etovet**, ktorý odporúčam hyperaktívnym psíkom. Etovet som nasadila aj psíkovi, ktorého nebolo možné bez sedatív ostriať. Po dvoch mesiacoch užívania prišiel ako vymenený. Zrazu bol z neho vyrovnaný, pokojný, sebaistý tvor, s ktorým bola radosť pracovať.

Titulok článku hovorí o návrate k prírode, od ktorej sme sa tak veľmi vzdialili. Preto mnohokrát trpíme rôznymi civilizačnými chorobami. Naši miláčikovia žijú náš moderný život a tieto choroby neobchádzajú ani ich. Práve naopak. Zoberme ich preto do prírody, nech majú možnosť žiť aspoň trochu ako ich predkovia. Určite sa to pozitívne odzrkadlí nielen na ich, ale aj na našom zdraví.

Mgr. MÁRIA PODMANICKÁ

Certifikovaná poradkyňa *Evergyvet*, chovateľka a groomerka



Zoznam Klubov Energy

BRATISLAVA

Ján Šido
Križna 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



POPRAD

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: sonja.mikolajova@gmail.com



NITRA

Ing. Ľudmila Božíková
Sládkovičova 11
94901 Nitra
Otváracia doba:
Pondelok 9:00–11:00, 13:30–16:30
Utorok 13:30–16:30
Streda 13:30–16:30
Štvrtok 13:30–16:30
Piatok 9:00–11:00
Mobil: 0902 908 982
E-mail: bozikova.diacom@gmail.com

BRATISLAVA II.

Ing. Soňa Soyková
Via Natura
Križna 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 Kostelnikom
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: zlatiacbuchova@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.

ZDRAVIE A KRÁSA AKO HLAVNÝ CHOD

výživa / prevencia / regenerácia

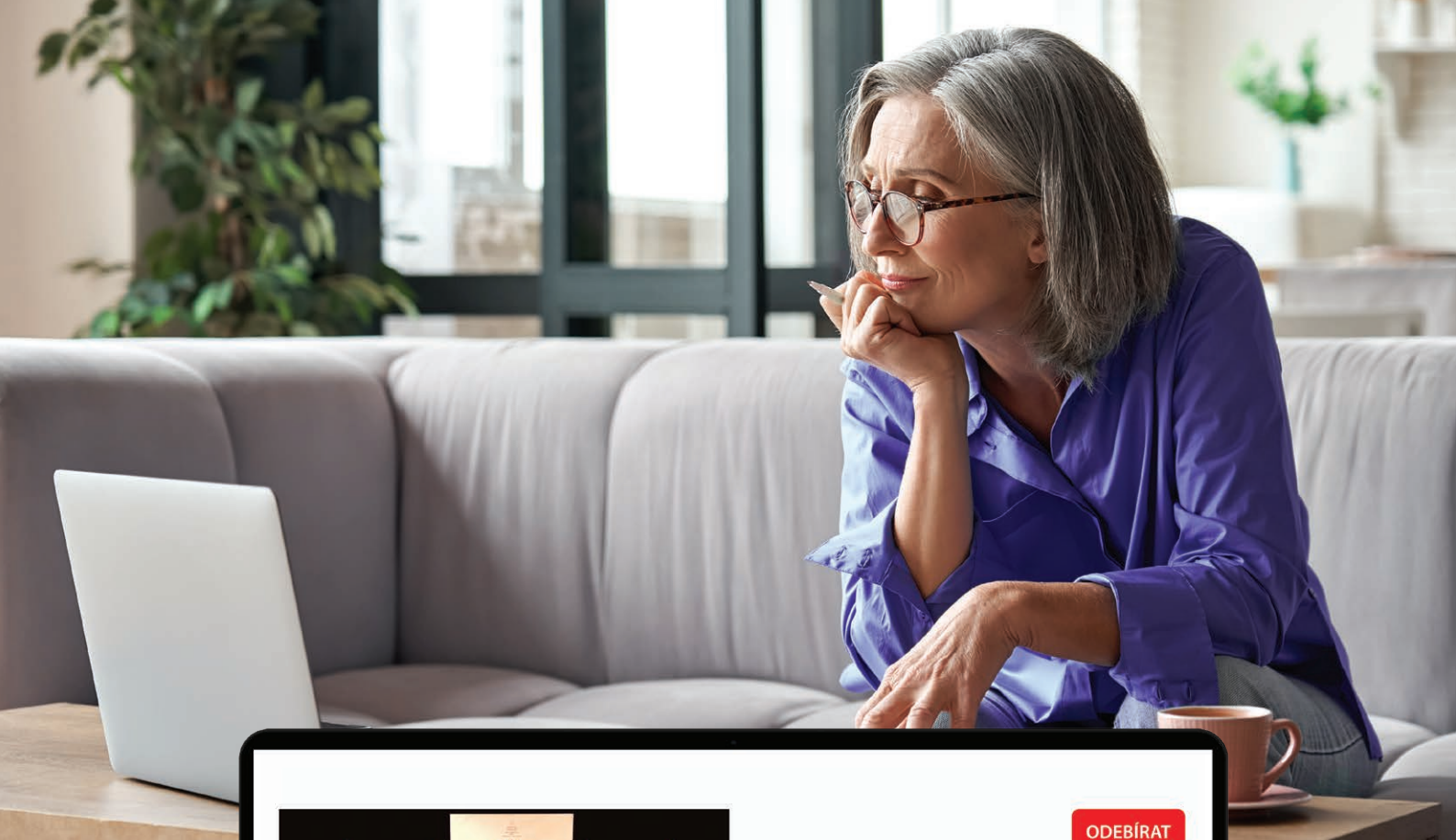
Pri nákupe 2 prípravkov zľava 20 %

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
2x Himalayan apricot oil / 2x Organic Nigella sativa / Himalayan apricot oil + Organic Nigella sativa	15,80 €	19	4,00 €
2x Sea Berry oil	20,60 €	25	5,20 €
2x Cranberry oil	22,20 €	27	5,60 €
2x Organic Sacha Inchi	15,20 €	18	3,80 €
Himalayan apricot oil/ Organic Nigella sativa + Sea Berry oil	18,20 €	22	4,60 €
Himalayan apricot oil/ Organic Nigella sativa + Cranberry oil	19,00 €	23	4,80 €
Himalayan apricot oil/ Organic Nigella sativa + Organic Sacha Inchi	15,50 €	19	3,90 €
Sea Berry oil + Cranberry oil	21,40 €	26	5,40 €
Sea Berry oil + Organic Sacha Inchi	17,90 €	22	4,50 €
Cranberry oil + Organic Sacha Inchi	18,70 €	23	4,70 €

20%
zľava

Organic
Sacha Inchi
OIL

Organic
Sacha Inchi
OIL



Energy
Alergie s Jaroslavem Duškem a MUDr. Alexandrou Vosátkovou
Alergie jako nemoc dnešní doby... Jak ji řešit?
Jak se na alergii dívá klasická medicína, jak tradiční čínská medicína a jak homeopatie?

Základní vzdělávací semináře ▶ PŘEHRÁT VŠE

Regenerace v Pentagramu I.	Regenerace v Pentagramu II.	Produkty Energy	Imunita
 MUDr. Alexandra Vosátková 1:14:27	 MUDr. Alexandra Vosátková 1:09:18	 MUDr. Alexandra Vosátková 58:46	 MUDr. Alexandra Vosátková 58:35
Regenerace v Pentagramu I. Energy 41 tis. zhlédnutí před 1 měsícem	Regenerace v Pentagramu II. Energy 21 tis. zhlédnutí před 1 měsícem	Produkty Energy Energy 16 tis. zhlédnutí před 1 měsícem	Imunita Energy 39 tis. zhlédnutí před 1 měsícem

Odborné přednášky Energy

na YouTube

a www.energy.sk

Vzdělávajte sa s nami!