



vitae

máj 2021

Vitamíny a minerály
do každé bunky

Diabetes
a jeho podoby

Krv planěty Zem



Prípravky mesiaca mája

Máj spočiatku sľubuje naozajstnú zzzzzimu. Potom si to rozmyslí a bude sa nás okolo 10. dňa usilovať navadiť na oveľa slušnejšie teploty. Otázkou je, či to bude pre rozkvitnuté stromy niečo platné. Okolo 17. nás možno vyškolí silný chladný vietor a po 20. by sa mohlo opäť príjemne oteplieť, no celkovo bude koniec mesiaca nič moc. A vzhľadom na zložitú situáciu, v ktorej sa už viac ako rok nachádzame, je to tiež nič moc.

Keď už nám nepomôže počasie, mali by sme si pri maximálnej podpore zdravia, imunity a životnej energie poradiť sami. Dost dôležité je po zime doplniť vitamíny. Čerstvé ovocie ani zeleninu na záhradke ešte dlho mať nebudeme, takže **Vitaflorin** je jasnou voľbou. Pri dopĺňaní vitamínov, samozrejme, nezabudneme na minerály v podobe **Fytomineralu**. Potrebujeme ich pri výdaji síl, ktorý so zvyšujúcim sa slnečným svetlom určite plánujeme v podobe náročných výletov. Chystá sa slušné leto, už jún sľubuje pár tropických dní. Nebolo by teda od veci pripraviť pokožku na pražiacie slniečko, jemný krém **Cytovital** to určite zvládne. Mnohé z nás čaká návrat do práce, kde sa na nás zosypú hromady nedoriešených káuz. Pomôcť by mohol **Celitin**. Ten spolu s energiou Ohňa, ktorá máju vládne, umožní úbohej hlave všetko nielen vstrebať, ale aj riešiť. A pre všetkých zažiarí **Organic Goji**. Drobné červené „hrozienka“ v podobe pudrového prášku si môžeme brať so sebou do práce aj na cesty. Dohliadnu na dostatok energie a pomôžu nám vyrovnávať sa s únavou, ktorá sa bude opakovane hlásiť po niekoľkých zimných mesiacoch vynúteného zápečníctva.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 5, máj 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., Jan Urban

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.





Bol
prvý máj...

OBSAH

Editorial	04
Krv planéty Zem	04
Privoňajte si k životu!	06
Ako sa rodia prípravky Energy	09
Štúdia použitia prípravkov v pandémie COVID-19	12
Diabetes a jeho podoby	15
Uľahčíme deťom aj učiteľom návrat do školy po lockdowne	16
Mala som COVID-19. Čo ďalej?	18
O potrebe dotyku	21
Imunovet vo výhodnom dvojitom balení!	28
Spomalte čas prírodnou kozmetikou	31



EDITORIAL

JE MÁJ, LÁSKY ČAS, NENECHAJME SI HO VZIAŤ

Nie je to tak dávno, čo sme si máj vždy spájali s láskou. Mesiac zamilovaných, mesiac kvetov. Druhá májová nedeľa je Dňom matiek. A v máji slávime aj Deň rodiny.

Ale všimli ste si, čo sa deje? Zo sociálnych sietí, z toho, čo práve teraz ovláda našu dobu, sa šíri všeličo, ale lásky čoraz menej. Máme za sebou obdobie, keď sa väčšina sociálnych kontaktov presunula práve na sociálne siete.

Pôvodne vznikli zo vznešenej myšlienky - spájať ľudí. Životný štýl nášho storočia nás oddelil fyzicky. Študuje sa v iných krajinách, ľudia dochádzajú za prácou tisícky kilometrov, nemáme čas stretávať sa. Preto sociálne siete zaznamenali rozmach. Ich autori to pôvodne mysleli dobre, spojili ľudí. V okamihu ste mohli

vidieť, ako sa má váš kamarát, spolužiak či blízka osoba. Videli ste svet jeho očami, nezriedka ste videli, čo práve bude obedovať, čo a s kým jedol a ako sa zabával. Bolo to myslené dobre, ľudia mohli zdieľať svoje životy.

Potom prišiel COVID-19 a zrazu práve takéto „stretávanie sa“ malo nahradiť to ozajstné. Kvôli bezpečiu. Vírus vraj totiž ešte neovládol prechod na sociálne siete. Ale to nie je pravda. Je tam a je nebezpečnejší ako COVID-19.

Pozrite sa, čo sa stalo. Pôvodne ušľachtilá myšlienka sa premenila na prameň zla, nenávisti, krutosti a ľudskej hlúposti. Ľudia začali iných ľudí, svojich blízkych, priateľov či dokonca rodinu nenávidieť, použijem moderné slovo hejtovať. A prečo? Pretože sociálne siete využili manipulátori, politici a iní marketéri na ovplyvňovanie. A vplývajú na všetko okolo nás. Podľa aktuálneho nastavenia „náklady“ na sociálnych sieťach menia názor aj kabát politici. Podľa toho, čo hovoríte v blízkosti vašich mobilných telefónov či počítačov, sa vám na sociálnej sieti zobrazuje reklama. Hovoríte s priateľom o teniskách - a zrazu sa všetky zobrazované reklamy týkajú tenisiek. A čo je najhoršie, sociálne siete, ktoré mali spájať, rozdeľujú. Delíme sa na antivaxerov a vaxerov, na popieračov a tých druhých, dostávame nálepku politických strán, odporcov či zástancov štiav, biomamičky a pragmatičky. Sociálna sieť určuje, čo je dobré a čo zlé

Čítal som smutno-smiešne pravdivú vetu. „Pred obdobím sociálnych sietí o tom, že náš Ďuro je hlúpy, vedela len najbližšia rodina. Vďaka Facebooku to dnes vie celý svet.“

Áno, je pravda, že to, čo zdieľam a šírim, si predsa nastavujem ja sám. Len ja rozhodujem, čo „postnem“, čomu vdýchnem život tým, že to budem zdieľať. Ale - je to pravda? Vždy treba použiť kritické myslenie. Nedávno sa jedna moja známa, milovníčka zvierat na Facebooku priznala, že sa dala nachytať. Uverejnila fotografiu dvoch mŕtvych bocianov. Bola presvedčená, že sú slovenské bociany, ktoré zahynuli vinou Slováka. Nakoniec išlo o niečo úplne iné a fotka bola z Turecka. Hlúposť? Nie. Dôkaz, aké jednoduché je niekoho zaviesť a ako ľahko sa dáme zmanipulovať. Stačí, že si to uvedomíme a môžeme s tým niečo spraviť. Nešírme zlo. Práve naopak, začnime šíriť lásku. Bude to znieť trochu ezotericky, možno hipisácky, ale skúsme to. Zastavme vírus zla na sociálnych sieťach a začnime každý od seba. Keď uvidíme zlú správu, desivú, hoc zdanlivo pravdivú, na chvíľku zastaňme. Zamyslime sa, komu to pomôže, ak ju budem ďalej šíriť? Čo ak to nie je tak, ako sa tam píše? Čo ak práve tým šírením niekomu ublížim? Stojí to za to? Premýšľajme a tvorme svet bez nenávisti. Je predsa lásky čas.

JOZEF ČERNEK

Krv planéty Zem

Voda je živá, voda počuje a pamätá si. Voda uchováva vibrácie a dokonca reaguje na myšlienky, pretože aj tie sú vibráciami, ako vo svojom dlhoročnom výskume dokázal japonský vedec Masaru Emoto. Voda je magická substancia, podstata zázraku života, je hodná uctievania, pretože ona je krvou kolujúcou v žilách našej planéty Zem.

SME Z VODY

Voda tvorí 60% nášho tela. Voda, ktorú vypijeme, sa stane súčasťou chemických procesov, aby nakoniec z nášho tela odišla ako pot, moč alebo vydychovaný vzduch. Malo by nám výsostne záležať na čistote svetovej vody, pretože aj tá naša voda je zapojená do globálneho kolobehu. Znova a znova sa teda stáva našou súčasťou. Ak žijete vo veľkom meste a pijete vodu z vodovodného potrubia, je možné, že ide o vodu, ktorá sa vyparila z Atlantického oceánu a nad naše územie sa dostala v podobe dažďových mrakov. Dážď, ktorý nevsiakol do hlbších vrstiev, naplnil potoky, rieky a potom priehradné nádrže na pitnú vodu. Kto pije vodu z vlastnej studne, využíva podpovrchové zásoby, ktoré sa tiež dopĺňajú dažďovou vodou.





Molekula H₂O v pohári vody, ktorú sa práve chystáte vypiť, možno už nespočetnekrát obehla celú planétu a za tie miliardy rokov, čo kvapalná voda na Zemi existuje, všeličo zažila. Je to stále tá istá voda, ktorá tu vždy bola. Táto myšlienka ma veľmi naplňa. Vyplýva z nej totiž, že naozaj všetko na svete je vodou vzájomne prepojené, pretože vo všetkom, v čom existuje, koluje od počiatku vekov.

VODNÉ SPRAVODAJSTVO

Fakt, že voda dokáže zachytiť informáciu, je dnes ľuďom dostatočne vedecky objasnený. Informácia je v jej molekule uložená v podobe vibrácie oných dvoch väzieb, ktoré spájajú dva atómy vodíka s jedným atómom kyslíka. Na tomto princípe je založená nielen účinnosť homeopatie, ale aj fungovanie všetkých afirmácií. Vibrácia nášho myšlienkového poľa ovplyvňuje vibráciu vody v našom tele a príhlom okolí. Svoju informáciu tak do vody vkladáme, či chceme alebo nie. Je jasné,

že rovnakým spôsobom informácie z vody prijímame. Takže keď sa napijeme, dostávame informácie nielen o tom, čo sa práve na planéte deje, ale aj o tom, čo sa kedy stalo. Pravda, existuje voda, ktorá sa od dnešného informačného chaosu dištancuje: tá, ktorá je už státisíce rokov v ľadovcoch. Vnímaví ľudia cítia, že ľadovcová voda má inú vibráciu, akúsi pôvodnú čistú neskorumpovanú vibráciu z dôb, kedy ľudia, ktorí nemali k prírode úctu, neprežili. Jediný pozitívny prínos topenia ľadovcov vidia v tom, že sa práve táto informácia začína šíriť do celého sveta.

ÓM PRE VODU

Niekde v hĺbke nášho vedomia vieme, ako veľmi je voda dôležitá a že pre nás nie je len rozpúšťadlom pre minerály a vitamíny. Vieme, že nás počúva a že aj my môžeme počuť jej hlas. Nie nadarmo sú uši podľa TČM priradené k prvkovi Voda. Kedysi sme vode ďakovali, čistili sme studničky a pri prameňoch nechávali dary. Boli časy, keď žila tradícia „otvárania studničiek“. Dnes si ale, úprimne povedané, nedokážem predstaviť, že by sa mladé slečny odtrhli od virtuálnej reality, obliekli sa do bielych šiat, ozdobili venčekom a s piesňou na perách sa vydali rituálne čistiť prameň v lese. Časy sa menia a je pochopiteľné, že nová doba si žiada nové riešenia. Vytvoríme si každý svoj rituál a svoju úctu a lásku prejavíme vode, a skrze ňu tak celému svetu. Naše poslanstvo bude zachované a bude kolovať po celej Zemi.

MÔŽEM VÁM PREZRADIŤ, AKÝ JE MÔJ RITUÁL

Uctievam vodu v sebe aj okolo seba krásnym dlhým „óm“, ktoré vibruje univerzálnou kozmickou energiou, a túto liečivú vibráciu nechám rozšíriť do najvzdialenejších kútov svojho tela a celého sveta. A pretože bývam v blízkosti vodnej nádrže Švihov, je možné, že moje óm sa ocitne v každom pohári naplnenom z vášho kohútika. Som síce len kvapkou, ale moja vibrácia ovplyvňuje oceány.

S láskou pre vodu Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

VIETE TO?

Japonský bádateľ, Masaru Emoto, realizoval experimentálne výskumy, v ktorých sa zaoberal schopnosťou vody prenášať vibrácie a rezonanciu. Najprv vodu vystavil pôsobeniu ľudských slov s pozitívnym alebo negatívnym ladením. Nechal ju zamrznúť a vzniknuté kryštály neskôr pozoroval mikroskopom. V roku 2007 ponúkol laboratórny obrázok vodného kryštálu Globálneho dňa lásky, ktorý sa oslavuje 1. mája ako celosvetový sviatok humanity.

Vodu si môžete uctiť starou africkou piesňou. Táto mantra pre Bohyňu oceánu oslavuje vlahu, more a život v nej, poskytnutý ľudstvu:

„Jemaja asesu, asesu jemaja
jemaja olodo, olodo jemaja.“

Privoňajte si k životu! (6)

YLANG YLANG: UVOĽNENIE – ZMYSELNOSŤ – EUFÓRIA



Ylang-ylang je neobyčajný názov pre neobyčajnú rastlinu. Táto exotická kráska s vlastným, botanicky presným názvom kananga vonná, má rada tropické krajiny. Jej domovinou je Oceánia a tropická Ázia, kde má bohatú tradíciu využitia. Významným miestom pestovania sú Komorské ostrovy, ktoré žijú z produkcie ylangu, vanilky a klinčekov. Najlepšie sa tomuto rýchlo rastúcemu stromu darí v tropických dažďových pralesoch, kde môže dorastať až do úctyhodnej výšky 12 metrov. Matka príroda nadelila ylangu krásne žlté kvety so šiestimi úzkymi okvetnými lístkami, ktorých typický vzhľad a usporiadanie vytvárajú až magickú kompozíciu, pripomínajúcu morskú hviezdicu. Kvety poskytujú omamne voňajúci esenciálny olej.

NÁDYCH EXOTIKY

Predstava luxusného wellnessu s nádychom exotiky a štipkou zmyselnosti, to všetko v sebe skrýva esencia ylangu. Taký kúpeľ si môžeme jednoducho vytvoriť aj u seba doma: stačí pár kvapiek esencie do mandľového či kokosového oleja, vmasírovať túto zmes do pokožky hlavy a dopriať si tak výživný a starostlivý vlasový zábal. Zložky oleja totiž stimulujú vlasové folikuly a zabraňujú vypadávaniu vlasov. Nielenže si kúpeľňu navoníme sladkou kvetinovou vôňou, ale zároveň si vykúzlime blažený úsmev na tvári. Aróma ylangu nás vezme do vzdialených kútov tropických krajín a odovzdá nám povznesenie, uvoľnenosť a eufóriu, ktorú bežne cítime, keď sme pri mori. Liečebný vplyv ylangového oleja súvisí aj s pokožkou, preniká hlboko do podkožných vrstiev a dodáva tonus zvädnutej, ochabnutej koži, čo môžeme dobre využiť aj pri príprave masťi, krémov a olejov na starostlivosť, s pár kvapkami tejto omladzujúcej esencie.

KVETINOVÉ OPOJENIE

Predmetom pôsobenia ylangu je aj hormonálny systém. Olej vyrovnáva činnosť hypofýzy a nezriedka sa používa do ženských zmesí éterických olejov, ktoré pomáhajú pri doladení jinového aspektu a ženskej cyklickosti a pri správnom fungovaní hormónov v tele. Ylang prepája na jemnomotných úrovniach zmyslovú a emocionálnu zložku osobnosti – vyplňa emocionálne vákuum a svojou kvetinovou opojnou vôňou prebúdzá naše zmysly a zdravé spojenie so sexualitou, životnou energiou a hlbokou vnútornou radosťou.

NESPÚTANÁ YLANG YLANG

Ak chcú Indiáni niektorých kmeňov vyjadriť úžasnosť byliny, použijú v názve dvakrát rovnaké slovo. Keby sme použili rovnaký princíp aj pre esenciu Ylang Ylang, znamenalo by to „úžasná Ylang“. A vskutku aj je! Účinky tejto esencie sú jedinečné a odlišné od ostatných štyroch, o ktorých bola v tomto seriáli reč. Vybúdzajú našu existenciu k vášni, tvoreniu, eufórii a k prepojeniu so sebou.

NA ZÁVER –PREBUDENIE

Táto výnimočná esencia dokáže prebudiť k činnosti, tvorivosti a k zdravej vášni. Doslova zavláha vyprahnuté vnútro a prináša iskru do života. Je impulzom zakončujúcim náš uplynulý polrok s novými aromaterapeutickými esenciami. V decembri a januári vás ohrial, urobil radosť a do tepla zabalil Sweet Orange – sladký pomaranč. Vo februári zariadilo

MALI BY STE VEDIEŤ

LIEČENIE SRDCA

Ylangový olej je studenej, vlhkej povahy a harmonizuje element Ohňa, má teda upokojujúci vplyv na srdce. Jeho jemnú vôňu môžeme využiť, keď nás trápi búšenie srdca, srdcová arytmia či vysoký tlak. Podľa čínskej medicíny jemne tíši a chladí náš nervový systém, odstraňuje nervové napätie a horúčosť zo srdca, ktoré sa práve v konečnom dôsledku môžu prejavovať ako srdcové poruchy na fyzickej úrovni či ako nepokoj, nespavosť a emocionálne rozrušenie na jemnejších úrovniach.

Tento olej sa už od nepamäti využíva ako afrodiziakum prehlbujúce intimitu a duševné splynutie partnerov a v prípade potreby je jemným, starostlivým prípravkom na uvoľnenie podvedomých blokov, súvisiacich s touto oblasťou.

LUXUS PARFUMOV

Ylang má svoje nezastupiteľné miesto v parfumérstve. Jeho sladká kvetinová, opojná, šarmantná vôňa prepožičiava hĺbku a zvodnosť francúzskym pudrovým parfumom. Hlava, srdce a základ – to je známe usporiadanie parfumov, kde synergia týchto základných zložiek dáva vyniknúť jedinečnosti danej vône. Zaujímavosťou je, že súčasťou zložky srdca famózneho Coco Mademoiselle značky Chanel je práve ylang-ylang. Prečo si teda nedopriať luxus? Aké ľahké je vytvoriť si svoj osobný parfum s pár kvapkami esencie v primárnom oleji a rozmarne si ho občas nanieť za uško či na zápästie!

RADOSTNÁ PRIRODZENOSŤ

Éterický olej z ylangu má prezývku „olej vnútorného dieťaťa“. Je mocným liečiteľom srdca a rovnako ako geranium a pomaranč, avšak mierne iným spôsobom, lieči naše vnútorné dieťa. Spája nás s našou nevinnosťou, detskou prostotou a prirodzenosťou, ktorá vynikne len v prípade, že vnímame a rozhodujeme sa srdcom. Uzdravuje hlboké emocionálne zranenia a traumy a dokáže uvoľniť nahromadené, roky potláčané emócie. Pomáha, aby naše emócie voľne prúdili, aby sme sa tak spojili so svojou prirodzenosťou, naše srdce jasalo a my sme cítili šťavnatosť života.

Ing. NELA DAŇKOVÁ



» predjarnú očistu **Geranium**, ktoré vám dodalo sebadôveru, nápady a jemnosť. Marec patril máte, **Mint**, výbornému čističu pľúc. Vďaka nemu ste si prečistili dych, teda život. Apríl prevoňala vôňa levandule v esencii **Lavender**, ktorá vás dočistila, rozdýchala a upokojila. Každý pohyb a akcia totiž vychádzajú z pokoja.

A máj, to je doba ako stvorená pre lásku, vášeň, rozbehnutie sa do všetkých kútov sveta, aj toho svojho vnútorného. Je čas vyliezť z úkrytu pece, kde sme boli ešte v apríli. Práve **Ylang Ylang** je ten pravý životabudič a prebúdzateľ zdravej sexuality.

LÁSKA, HRAVOSŤ, OTVORENOSŤ

Sexualita nie je „len o tom jednom“, je to jeden z identifikátorov našej identity. Patria sem napríklad sociálne roly, životná dynamika, prežívanie citov, preferencie partnerského života, a podobne. Sexualita je objavovanie vlastného tela, svojho nastavenia. Hravosť, uvoľnenie, divokosť, intimita, je to aj forma odbúrania stresu. Znížená či potlačená sexualita môže viesť k obezite, depresiam, únave, strachu zo spoločnosti, vzťahov, zo seba samého.

Ylang Ylang nás dokáže viesť k otvoreným a slobodným vzťahom tým, že dodáva sebadôveru a zosilňuje vnútorné vyžarovanie. Otvára súlad srdca a mysle a prináša prepojenie emócií a zmyslov. Podporuje sexualitu aj tým, že zlepšuje spánok, utišuje napätie, harmonizuje myseľ a pôsobí ako antidepresívum. U mužov dokáže zvýšiť sebadôveru a sexualitu tým, že znižuje tendenciu strácať vlasy a posilňuje ich rast.

Jeho účinky sú vskutku unikátne, široké a veľmi individuálne. Preto je už čas prestať o ňom len písať a nechať vás užžiť si ho. Účinok môžete posilniť aj skombinovaním Ylang Ylang s ďalšími prípravkami Energy.

JEDNO PODPORUJE DRUHÉ

Pridaním pár kvapiek esencie Ylang Ylang do terapeutického krému prehĺbite jeho účinky a navyše budete krásne voňať. Napríklad v kombinácii s **Cytovitalom** docielite účinné posilnenie sleziny. Aplikujte na bod sleziny, ktorý sa nachádza

na chodidle na vonkajšej hrane približne v polovici chodidla. Esenciou môžeme podporiť aj účinok **bylinných koncentrátov**. Dajte si olejček do vášho obľúbeného pentagramového krému a hneď po užití kvapiek sa natrite voňavým krémom. V spojení s **Korolenom** dosiahnete zmiernenie srdcovej arytmie a nepokoja, esenciu si aplikujte nad srdce. Pri použití s **Renolom** sa vám harmonizuje celá reprodukčná sústava a uvoľní strach, Ylang Ylang si natrite na celé brucho a obličky. Olejčekom podporený **Gynex** skvelo vyrovnáva mužskú a ženskú energiu, krém s esenciou si natrite na hrudník, lakty a kolena. Spoločne s **Relaxinom** dosiahnete zlepšenie stavov úzkosti a spánku. Na podporenie sexuálnej výkonnosti prepojte účinok esencie s **King Kongom**. Po užití prípravku si nechajte váš obľúbený krém s pár kvapkami esencie od partnera či partnerky natrieť na celé telo a naopak. Skvelo sa uvoľníte, upokojíte a z pokoja vychádza vášeň.

Pár kvapiek Ylang Ylang môžete pridať aj do prípravku **Argan oil** a natrieť si pokožku hlavy. Vaše vlasy budú lesklejšie a hustejšie. Na podporu sexuality a navodenie hormonálnej rovnováhy dajte pár kvapôčok aromaterapeutického oleja do difúzéra a k tomu si uvarť čaj **Tribulus**. Pre mužov je výborná kombinácia esencie s prípravkom **Maca**, ktorý má pozitívny vplyv na mužskú potenciu. Účinky Ylang Ylang sa dajú skvelo podporiť aj užívaním **Aguaje**. Kombinácia je ideálna na rozvoj a podporu ženskej sexuality. Kapsuly sú vhodné aj pre mužov na harmonizáciu „ne-mužských“ aspektov, a tým prenesene na získanie pocitu mužnosti.

OSOBNÁ SKÚSENOSŤ

Éterický olej Ylang Ylang je veľmi silný a svojou vôňou dokáže rýchlo zaplniť celý priestor v nás aj okolo nás. Je osviežujúci, nabíjajúci a motivuje k tvorbe. Dodáva pocit istoty, sebadôvery a prebúdzá nielen pri rannej únave. Z oleja doslova cítiť energiu, stačí si ho dať na zápästie a vyraziť v ústrety novým zážitkom.

Krásny svieži máj plný eufórie vám praje **ONDŘEJ VESELÝ**

Konec seriálu

Súťaž o ceny!

V sérii článkov Privoňajte si k životu! ste sa zoznámili s novým radom prípravkov Energy - aromaterapeutickými esenciami. Postupne ste sa o nich dozvedeli mnoho zaujímavých a inšpiratívnych informácií, veríme, že ste si ich aj všetky osobne vyskúšali.

Dnešnou časťou o Ylang Ylang sa seriál končí. Ak ste pozorne čítali, môžete sa zúčastniť súťaže o zaujímavé ceny. Stačí správne odpovedať na našu otázku:

Ku ktorému z piatich prvkov podľa TČM náleží esencia Sweet Orange?

Troja víhercovia dostanú od nás sadu piatich aromaterapeutických esencií Energy (Sweet Orange, Geranium, Mint, Lavender, Ylang Ylang) a knihu Aromaterapia pro léčení duše od Gabriela Mojay.

Svoje odpovede zasielajte do 31. mája 2021 e-mailom na: jana.pipiskova@energy.sk alebo poštou na adresu Energy, spol. s r.o., ul. mládeže 43, 94501 Komárno

Tešíme sa na vaše odpovede!





Ako sa rodia prípravky Energy (7) VITAMÍNY A MINERÁLY

Výrobu oboch prípravkov z radu „prírodné vitamíny a minerály“ máme radi. Vyrábajú sa totiž rovnako ako samotné Zelené potraviny. Na nás zostali len maličkosti.

Fytomineral a **Vitaflorin** tvoria dokonalú dvojicu. Jeden zaisťuje plné spektrum minerálov v koloidnej podobe, druhý zasa vitamíny v ich prírodnej a najefektívnejšej forme. Obidva prípravky sú si navzájom veľmi podobné. A to najmä malými dávkami mikronutrientov, ktoré znamenajú v porovnaní so syntetickými produktmi síce iba zlomok ich množstva, v našom prípade ale zaisťujú presne cieľenú a takmer chirurgicky odvedenú prácu. Sú na 100% využiteľné, čo znamená, že naše telo ich ľahko prijme, ľahko spracuje a prirodzene zabuduje do organizmu.

FYTOMINERAL

Ak by sme mali určiť, kde sa Fytomineral naozaj rodí, bolo by to v Spojených štátoch. V Utahu, na Stredozápade USA, leží prírodná rezervácia, ktorá je od roku 1972 pod ochranou tamajšieho Kongresu. Tvorí ju rozsiahle územie medzi Koloradskou náhornou plošinou a Rocky Mountains, pochádzajúce

z geologicky veľmi zaujímavého obdobia prekambria. Pred 500 miliónmi rokov tu v laboratóriu zvanom Zem, za prítomnosti prehistorického rastlinného materiálu, vysokých teplôt a nesmiernych tlakov, vznikali karbónovo-bridlicové útvary obsahujúce vzácne koloidné minerály. Z hĺbky niekoľkých desiatok až stoviek metrov sa ťažia na povrch, kde sa po dobu troch až štyroch týždňov extrahujú. Výsledkom je koncentrovaný výluh koloidného roztoku, ktorý sa následne čistí od hrubých nečistôt a jemne filtruje tak, aby bol zbavený nežiadúcich prímies, ale zachoval si všetky dôležité zložky. V tejto chvíli už ide o finálnu podobu výrobku, ktorý je v objemných a hermeticky uzatvorených obaloch pripravený na letecký transport. Nám potom zostáva už ho len zabaliť a dodať až k vám.

Fytomineral nijako neupravujeme a nechávame ho tak, ako bol "vyrobený" v útrobách Zeme. Z tohto dôvodu môžete zaznamenať v rôznych šaržiach až výrazne odlišný vzhľad. Niektorý je číry, iný zasa viditeľne mineralizuje, vytvára zhluky a chuchvalce. Nevzhľadné? Možno, ale ide iba o dôkaz, že ste mali to šťastie získať zrovna tú

časť, ktorá bola bohatšia na obsah minerálov.

VITAFLOLIN

Vitaflorin možno nepochádza z hĺbín Zeme a jeho vek sa nedatuje milióny rokov do histórie, no jeho význam a silu to nezmenšuje. Obsahuje totiž najvýznamnejšie zdroje prírodných vitamínov, ktoré sú na našej planéte. Rodí sa na troch kontinentoch. Plody rakytníka pochádzajú z tibetských údolí, granátové jablko zo Španielska, dulovec a klanopraška rastú v Ázii a aloe vera získavame na biofarme v slnečnom Mexiku. Všetky tieto extrakty sa stretávajú na jednom jedinom mieste, v Kanicích pri Brne. Tu dostáva Vitaflorin svoju výslednú podobu. Extrakty sú obohatené o inulín, ktorý funguje ako prebiotikum a zároveň chráni účinné látky pred vlhkosťou, a tiež materskú kašičku, ktorá je z hľadiska účinkov onou „čerešničkou na torte“. Celý komplex sa v záverečnej fáze plní do rastlinných, vegetariánskych kapsúl a finálnych škatuliek, ktoré opúšťajú brány závodu, aby sa vydali na svoju ďalšiu cestu k vám. Niekde je to len niekoľko desiatok kilometrov, inde sú ich tisícky. Ale taký je už dnešný svet.

(RED.)

Terapeutické metódy (17)

EFT – TECHNIKY EMOCIONÁLNEJ SLOBODY

O EFT sa dá všeobecne hovoriť ako o „akupunktúre bez ihlích“. Namiesto použitia ihlích sa však energetické body meridiánových dráh stimulujú priamym poklepaním koncov prstov a zároveň sa slovne špecifikuje téma, ktorú chceme vyriešiť.

PRINCÍP PÔSOBNIA

O metóde EFT sa hovorí, že často pomôže aj tam, kde všetko ostatné zlyhalo. Po dlhoročných skúsenostiach z praxe hovorím svojim klientom túto vetu teraz už trochu inak: „EFT v prepojení s prípravkami Energy pomôže aj tam, kde ste v zlepšení už ani nedúfali.“ A pomôže veľmi rýchlo. Na bližšie pochopenie pôsobenia EFT si predstavme tok energie v ľudskom systéme tela, napríklad ako prúd vody v malom potôčiku. Ak sa potôčik na určitom mieste zanesie napadaným lístím, znemožní to sledovať jeho prirodzený smer. Prúd vody sa ale nezastaví, bude si hľadať iné cesty, a tým sa sila toku v danom mieste oslabí – rozomelie a odchýli od pôvodnej dráhy. EFT pomáha napraviť toto odchylenie od pôvodnej dráhy. Robí korekciu energie v meridiánovom systéme tela.

EFT je založené na kombinovaných princípoch starovekej čínskej akupresúry a modernej psychológie. Miernym poklopávaním končekmi prstov na konkrétne body meridiánových dráh, spoločne so zameraním sa na negatívne emócie alebo fyzické

vnemy, pomáha upokojiť nervový systém, prerámcovať nastavenie mysle a vyladiť mozgové hemisféry. To všetko pre dosiahnutie zdravších reakcií a obnovenia rovnováhy energie v tele.

MOŽNOSTI POUŽITIA

Tvorca metódy EFT, pán Gary Craig, hovorí: „Vyskúšajte všade, kde potrebujete...“ Medzi najčastejšie oblasti využitia metódy EFT patria rôzne typy fóbií, panický strach a stavy úzkosti, depresia, závislosti, vysoký krvný tlak spôsobený životným štýlom, migrény a bolesti hlavy, chronická únava a stavy bolesti, znižovanie hmotnosti, poruchy príjmu potravy, kontrola negatívnych pocitov, nespavosť, témy nízkej sebaúcty a sebavedomia, športová výkonnosť, odpútanie sa od minulosti, problémy s motiváciou.

SYNERGIA S BYLINNÝMI PRÍPRAVKAMI

Počas rokov svojej praxe som nespočetnekrát pozorovala, aké prínosné je pre mojich klientov pridať k meridiánovej terapii aj prípravky Energy. Nielenže regenerujú našu telesnú schránku, ale súčasne podporujú vnútorné vyladenie mysle a emocionálneho vnímania. Dokážu tak dobre pomôcť aj s psychickým stavom a umožnia dokončiť proces hojenia vo veľmi krátkom horizonte.



MALI BY STE VEDIET

KARATE BOD A PROCES VIZUALIZÁCIE

Mám pre vás malú ukážku, v ktorej si vystačíme iba s aktivovaním tzv. karate bodu. Je to hlavný bod na jednoduché vykonanie požadovanej zmeny, prijatie nových myšlienok, aktiváciu procesu učenia sa a pochopenie toho, čo bolo. Ak k tomu pridáme aj naturálnu schopnosť predstavivosti, ktorú všetci ovládame, prináša to skvelé výsledky.

EFT karate bod je umiestnený v centre svalovej časti vonkajšieho chrbta dlane medzi zápästím a základňou malíčka. Na tento bod sa používa poklopkávanie končekmi prstov prostredníka a ukazováka druhej ruky. Najvhodnejšie je vybrať si karate bod na nedominantnej strane a poklopkávať naň prstami dominantnej ruky.

Pohodlne sa posadíte, začnete poklopkávať na karate bod a zľahka sa zamyslíte nad tým, čo vo svojom živote chcete prežívať inak a viac pozitívne. Súčasne si uvedomte svoju aktuálnu realitu a to, kde sami sebe nedovolíte mať priaznivé podmienky pre danú oblasť. Nepátrajte po dôvodoch, prečo to tak robíte, iba si uvedomte pocit, ktorý z toho máte. Vžite sa na chvíľu do tohto pocitu, aby sa mohla vynoriť spomienka (ideálne čo najranejšia), ktorá s ním rezonuje. Keďže mozog myslí v obrazoch, môžete ju vnímať – vidieť – prežívať ako živý obraz pred sebou. Vo svojej vizualizácii vstúpte do tohto obrazu a zmeňte v ňom tú „jednu podstatnú vec“, ktorú ste vtedy chceli

inak – čo malo byť vo váš prospech, pre vaše emocionálne pohodlie, ale nebolo, nestalo sa. Ide o prerámovanie situácie alebo doplnenie pozitívneho zdroja do pôvodnej spomienky. Tým pádom je to na nevedomej rovine aj vytvorenie nového presvedčenia o sebe, svojich kvalitách a možnostiach.



Príklady z praxe

Ako príklad využitia terapie EFT v kombinácii s bylinnými prípravkami môžeme vybrať oblasť, ktorú rieši mnoho klientov a už pomerne zásadne ovplyvňuje ich život. Týka sa témy nízkeho sebavedomia, podhodnocovania seba samého. Podľa princípov psychosomatiky (tieto princípy sa v terapii EFT používajú aj pri bližšej špecifikácii problému) by sme mohli postupne určiť rôzne časti fyzického tela podľa toho, kde sa daný konflikt (téma) prezentuje. V tomto prípade v oblasti svaly/šlachy/kosti; a jedným z najčastejších miest je krčná chrbtica. Áno, v dnešnej dobe väčšina z nás trávi viac času pri počítači a menej času aktívnym pohybom. Niet teda divu, že práve krčná chrbtica je preťažovaná. To nám pripadá celkom logické. Ale z pohľadu psychosomatiky tu hrá prím téma intelektuálneho (morálneho) podceňovania sa, konflikt samého so sebou a „seba-sabotáž“. K tomu sa pridávajú aj pocity vlastnej neschopnosti alebo nepatričného zaobchádzania vo vzťahoch. To je to hlavné, PREČO sa naša krčná chrbtica ozýva. Tu sa krásne uplatní množstvo prípravkov Energy a podporí výsledok terapie EFT.

Pre zjednodušenie ich výberu možno použiť ľahké pravidlo – odpovedať si na otázku: „**Aký pocit z toho, čo sa deje, vo mne prevláda?**“ A následne nájsť riešenie v týchto príkladoch.

- » Melanchólia, zahlienie, nepochopenie, nevyužitie vlastných schopností: **Vironal, Vitaflorin**
- » Strata istoty v seba alebo život, pomalé uvažovanie, vleklé premýšľanie, lenivosť, bezmocnosť: **Gynex, Vitamarin** (prípadne doplniť aj **Peralginom**).
- » Pocity utlačania svojich potrieb, som až na poslednom mieste, nedokážem sa ozvať: **Regalen** (tu iba pozor na dávkovanie pri vysokom tlaku), **Probiosan, Skeletin**.
- » Pocity strachu, ťaživej únavy, opustenia, samoty, zanechanie

napospas osudu, projektovanie čiernych scenárov do budúcnosti: **Renol, Organic Sacha Inchi** (prípadne aj **Vitaflorin**).

- » Všetci ma prehliadajú, nikto ma nevidí, neviem si s tým rady, nič sa mi nechce: **King Kong** (pre mužov aj ženy), **Flavocel**.
- » Nedokážem sa otvoriť radosti, chýba mi neha a láska, pociťujem chlad vo vzťahoch: **Korolen, Peralgin**.
- » Nedokážem sa na nič sústrediť, všetko je zlé, na všetko je už neskoro, nedokážem veci púšťať – som na nich závislý/á: **Relaxin, Peralgin a Skeletin**.
- » Mám ťaživé pocity najmä v noci, budím sa vydesený/ prenasledujú ma nočné mory: **Peralgin, Fytomineral, Renol**.
- » Život mi toho málo dal, málo ponúka, ale veľa vzal, je pre mňa ťažké stráviť veci a ísť ďalej, nechať minulosť minulosťou: **Korolen, Cytosan** (prípadne doplniť a **Organic Nigella Sativa**).
- » Neverím svojim schopnostiam, nedokážem uchopiť životné situácie, brať veci do svojich rúk, konať a niečo urobiť vo vzťahu k niekomu/k situácii: **Tribulus terrestris forte, Spirulina Barley, Flavocel**.
- » Podceňujem sa ako muž/žena, dostávam sa do neustálych konfliktov, neschopnosť chrániť svoju vlastnú identitu: **Imunosan, Organic Nigella Sativa** (pri tejto kombinácii pozor, ak máte naozaj veľmi nízky tlak, vhodnejšie je užívať Nigellu dopoludnia alebo ju nahradiť **Organic Sea Berry oil**).

Každopádne vždy, keď pracujeme s ťažkými emóciami alebo traumou, odporúčam ako následnú starostlivosť aj použitie prípravkov **Peralgin** a **Relaxin**. Pri potrebe netopiť sa v bludisku emócií a na nové nastavenie identity je to **Stimaral**, ktorý pomáha s racionálnym pohľadom na svet. Dáva nám racionálne matematické uvažovanie, ktoré veľmi dobre redukuje strach a obavy z budúcnosti.

MARTA NOSKOVÁ

Štúdia použitia prípravkov Cistus complex a Vironal v pandémii COVID-19

POUŽITIE PRÍPRAVKOV ENERGY VIRONAL A CISTUS COMPLEX POČAS PANDÉMIE OCHORENIA COVID-19 V PRIEBEHU 03/2020 AŽ 03/2021

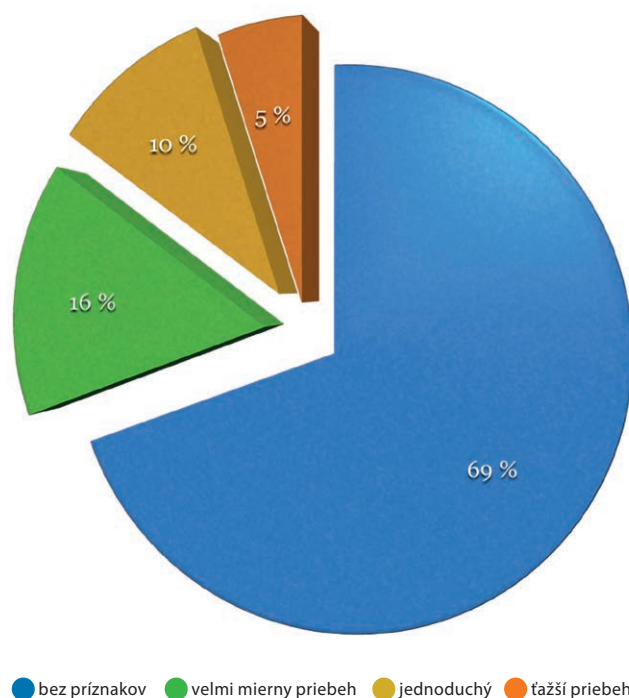
VÝCHODISKOVÁ SITUÁCIA

Štúdia nie je ukončená, zverejňujeme priebežné výsledky. Do štúdie bolo (je) zapojených 285 ľudí v rôznej vekovej kategórii, od 3 rokov po 85. Spolu 39 prípadov ešte nie je ukončených. V 250 prípadoch bola prítomná aj objektívna pozitivita (PCR 180, Ag 70). V 35 prípadoch bol pozitívny test rodinného príslušníka a príznaky.

- » Vo všetkých prípadoch bol nasadený prípravok Cistus complex a v 130 prípadoch súbežne aj prípravok Vironal.
- » Dávkovanie najčastejšie 3 x 10 kvapiek, pri horších stavoch 5 x 10 kvapiek.



VÝSLEDKY PRI NASADENÍ PREVENTÍVNE (V SPOLOČNEJ DOMÁCNOSTI SA VYSKYTOU POZITÍVNY TEST) ALEBO PRI PRVÝCH PRÍZNAKCH (DO 24 hod) PO POZITÍVNOU TESTE



Celkom: 160 prípadov	z toho prípadov	%
Úplne bez príznakov	111	69,37
S veľmi miernym priebehom v trvaní menej ako 12 hod. (únava, teplota, bolesti svalov)	25	15,63
S jednoduchým priebehom (bez hospitalizácie), teplota, kašeľ, únava, bolesti hlavy dlhšie ako 12 hod, nie viac ako 3 dni	16	10,00
S ťažším priebehom (teploty viac ako 5 dní, úporné bolesti hlavy, svalov, nespavosť)	8	5,00
Hospitalizácie	0	0
Úmrtia	0	0

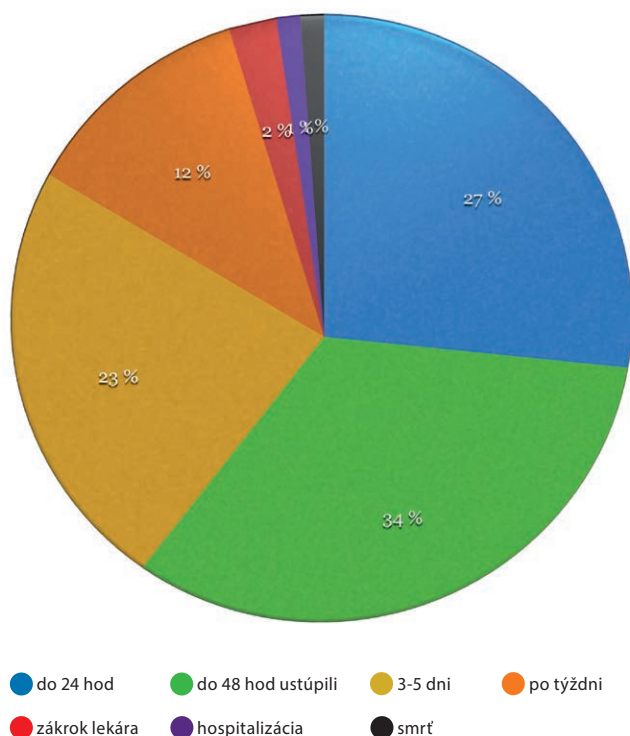
Použitie prípravkov Cistus a Vironal v prevencii (pred prítomnosťou príznakov) úplne ochránili pred úmrtím alebo hospitalizáciou či ťažkým stavom.

VÝSLEDKY PRI NASADENÍ V PRIEBEHU ROZVINUTÉHO OCHORENIA

Vo všetkých týchto prípadoch bolo ochorenie rozvinuté, t.j. pozitívny test a prítomné aspoň dva z príznakov:

- » strata čuchu / chuti (82 – 95,35%)
- » teplota nad 38 stupňov (80 – 93,02%)
- » celková únava (76 – 88,37%)
- » bolesť svalov (65 – 75,58%)
- » poruchy spánku (54 – 62,79%)
- » bolesť hlavy (53 – 61,63%)
- » bolesť / tlak v hrdle (45 – 52,33%)
- » hnačka (43 – 50%)

- » tlak na hrudi (40 – 46,51%)
- » strata "životnej energie" (39 – 45,35%)
- » poruchy trávenia (38 – 44,19%)
- » kašeľ (33 – 38,37%)
- » sťažené dýchanie (32 – 37,21%)
- » úporný kašeľ (12 – 13,95%)
- » zvracanie (5 – 5,81%)
- » halucinácie (3 – 3,49%)



Celkom: 86 prípadov	z toho prípadov	%
Príznaky takmer úplne ustúpili do 24 hod po podaní prípravkov	7	8,14
Príznaky výrazne ustúpili do 24 hod po podaní prípravkov	16	18,60
Príznaky takmer úplne ustúpili do 48 hod po podaní prípravkov	18	20,93
Príznaky ustúpili do 48 hod po podaní prípravkov	11	12,79
Príznaky výrazne ustúpili v priebehu 3-5 dní po podaní prípravkov	20	23,26
Príznaky ustúpili po týždni od nasadenia prípravkov	10	11,63
Príznaky sa stupňovali a vyžadovali zákrok lekára a nasadenie ATB	2	2,33
Príznaky sa zhoršovali a vyžadovali hospitalizáciu	1	1,16
Zhoršujúci stav sa nepodarilo zvrátiť	1	1,16

ZÁVER

Z miništúdie jednoznačne plyní, že nasadenie prípravkov **Cistus** a **Vironal** má: **najvýraznejší pozitívny efekt**, ak sú tieto nasadené ako prevencia, t.j. pred rozvinutím choroby alebo výrazne skoro po prvých príznakoch alebo po pozitívnom teste

(69,38 % bez príznakov, 95% bez príznakov alebo s jednoduchým priebehom, 5% horší priebeh, 0% hospitalizácia, 0% úmrtie).

Aj v prípade nasadenia prípravkov v už rozbehnutom štádiu choroby zaznamenávame pozitívnu reakciu:

- » do 48 hodín na úrovni **52 prípadov (60,47%)**
- » do týždňa na úrovni 82 prípadov (95,35%)

Mimoriadne dôležitým a prostredníctvom štúdie zisteným poznatkom je, že na mieru vážnosti stavu má vplyv najmä veľkosť infektu. S úplnou pravdepodobnosťou sa dá povedať, že ten, kto bol nakazený ako druhý (v domácnosti, v zamestnaní) má horší priebeh ochorenia.

- » Deti do 18 rokov, ktoré boli predmetom štúdie, mali bezpríznakový priebeh alebo len veľmi mierny.

- » Mladí ľudia do 30 rokov mali rovnako bezpríznakový alebo mierny priebeh.
- » V štúdiu zahrnutí ľudia s horším a ťažkým priebehom boli vo veku 40 – 56 rokov.

Poznámka k najťažším stavom (hospitalizácia a úmrtie)

Hospitalizácia

Žena (50), začala prípravky užívať už v plne rozbehnutom ochorení. Prítomné boli teplota, kašeľ, úporný kašeľ, nespavosť, pokles energie až celková vyčerpanosť. Do nemocnice bola prijatá so zápalom pľúc, bez pozitívneho PCR testu na vírus. Po týždni prepustená do domácej liečby, v súčasnosti už zdravá.

Úmrtie

Muž (46), prípravky boli nasadené neskoro, až v 6. deň ventilácie, pacient uvedený do umelého spánku. Na prípravky ani inú liečbu nijako nereagoval.

V štúdiu zahrnutí ľudia nad 60 rokov mali spravidla skôr miernejší priebeh.

(RED.)

Akým spôsobom účinkujú prípravky Energy pri COVIDe-19?

Viacere aktuálne prebiehajúce zahraničné štúdie, ktoré skúmajú pôsobenie prírodných látok na vírus SARS-CoV-2 (spôsobuje ochorenie COVID-19), dospeli k zaujímavým zisteniam. Poodhalili mechanizmus účinku niektorých prírodných bioaktívnych zlúčenín proti vírusu SARS-Cov-2, pričom skúmali početné prírodné rastlinné látky. Sľubné výsledky bude však potrebné naďalej skúmať. Viacere prírodné zlúčeniny sa nachádzajú aj vo výživových doplnkoch Energy.

Potenciálnou terapeutickou stratégiou je zabrániť vstupu vírusu do bunky, inhibovať (zabrániť) jeho replikácii (množeniu), blokovať uvoľňovanie vírusových častíc a modifikovať RAAS (renín-angiotenzín-aldosterónový systém). Posledná uvedená terapeutická aktivita zahŕňa moduláciu imunitného systému pomocou RAAS. Realizované štúdie preukázali, že viacere prírodné bioaktívne zlúčeniny majú potenciálne účinky v terapii. Niektoré dokážu ovplyvniť patogenézu spojenú so zápalom spôsobeným proteínom vírusu SARS-CoV-2. Mechanizmus, ktorým sa tak deje, spočíva v potlačení

produkcie angiotenzínu II inhibítorom ACE (ACEI – čiže inhibítorom angiotenzín konvertujúceho enzýmu) a blokovaním AT1R (angiotenzínových receptorov 1 pre angiotenzín II) ich blokátormi (ARB – čiže blokátormi angiotenzínových receptorov), čo môže byť prínosom pre zmiernenie zápalu sprostredkovaného angiotenzínom II. Tieto zlúčeniny z prírodných zdrojov vykazovali inhibičnú aktivitu na SARS-CoV-2, čiže majú protívírusové účinky. Sú to terpeny, terpenoidy, polyfenoly, chalkóny, bioflavonoidy, rutín, hesperidín, resveratrol, kvercetín, antokyaníny, kyselina trieslová, saponíny, lignoidy, epigalokatechín-3-galát (EGCG) a ďalšie. Prakticky všetky tieto rastlinné látky majú zároveň antioxidantné účinky, t.j. pôsobia ako ochrana našich buniek pred škodlivými účinkami voľných kyslíkových a hydroxylových radikálov. Nachádzajú sa najmä v prípravkoch **Vironal**, **Flavocel**, **Cistus Complex**, **Drags Imun**, **Grepofit**, **Revitae** a ďalších, obsahujú ich prakticky všetky prípravky z radu **Zelených potravín**. Preto sú prírodné doplnky Energy prospešné pri prevencii vzniku ochorenia COVID-19 a tiež výrazne zlepšujú priebeh liečby a zotavenia sa po prekonaní tejto zákernej vírusovej

choroby. Máme už zdokumentovaných takmer 300 prípadov, keď naše doplnky výživy účinne pomohli zvládnuť stavy súvisiace s COVID-19.

Osvedčená je kombinácia: **Vironal** bylenný koncentrát je určený hlavne na podporu imunity a prevenciu vzniku ochorenia v dávke 3 x 5-7 kvapiek v pohári vody pred jedlom. Súčasne **Cistus Complex** v dávke 3 x 5-7 kvapiek v pohári vody ako prevencia pri zvýšenej infekčnej záťaži, resp. pozitívnom teste bez príznakov. Ak je už prítomné ochorenie s príznakmi, dávka je vyššia, a to 3-5 x 10 kvapiek. K tomu ako zdroj prírodného vitamínu C a bioflavonoidov je vhodný prípravok **Flavocel** 3 x 1 tableta po jedle a ako zdroj vitamínu D prípravok **Vitamarin** 3x1 kapsula po jedle. V prípade, ak sa vírusové ochorenie komplikuje bakteriálnou infekciou, pridáva sa **Drags Imun** 3x10 kvapiek v pohári vody po jedle. Pri pretrvávaní straty čuchu po prekonaní COVID-19, sa nám v praxi osvedčilo dlhodobé trojmesačné užívanie prípravku **Vironal** v dávke 3 x 7 kvapiek, doteraz vo všetkých prípadoch sa čuch vrátil. V rekonvalescencii je možné využiť aj bylenný koncentrát **Stimaral**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Čo nám telo hovorí prostredníctvom choroby

DIABETES A JEHO PODOBY

Diabetes mellitus, ľudovo nazývaný cukrovka, je ochorenie, pri ktorom je typické dlhodobé zvýšenie glukózy v krvi (hyperglykémia) s poruchou látkovej premeny cukrov, tukov a bielkovín. Rozlišujeme diabetes 1. typu a diabetes 2. typu.

Diabetes 1. typu je ochorenie, pri ktorom zanikli B-bunky tvoriace inzulín v pankrease. Často vzniká po prekonaní neadekvátne alebo nedostatočne vyliečenej infekcie. Ide o autoimunitné ochorenie, pretože telo si vytvára protilátky proti vlastným bunkám, ničí ich. Vzniká často už v detskom veku. Inzulín je nevyhnutný na zachovanie života, preto sa tento typ cukrovky prejaví výraznými príznakmi: veľkým smädom a častým močením, závratmi a spavosťou, plytkým a zrýchleným dýchaním. Súvisí to s rozvratom vnútorného prostredia. Najčastejšie sa vyskytuje u mladých ľudí.

Diabetes 2. typu sa objavuje oveľa častejšie. Vzniká v dospelosti, hoci u čoraz mladších ľudí. Jeho príznaky dlho nie sú výrazné, prejaví sa už s pridanými komplikáciami, najmä cievnymi alebo ako pridružená metabolická porucha.

Ďalším typom cukrovky je tzv. **tehotenská cukrovka**, ktorá vzniká počas tehotenstva. Väčšinou sa vytráti po pôrode. Osobitým typom diabetes je LADA diabetes, latentný (skrytý) autoimunitný diabetes mellitus u dospelých. Charakterizuje ho postupný zánik B-buniek a potreba inzulínovej liečby v neskoršom období života.

KTORÝCH ORGÁNOV SA TÝKA?

Pri nedostatku inzulínu alebo pri jeho nedostatočnom účinku nastáva porucha využitia cukru v bunke. Bunky začnú používať ako zdroj energie tuky, ktoré sa však nedajú dobre využiť. Vznikajú silné kyseliny, zvyšujúce kyslosť vnútorného prostredia. Organizmus sa tento stav snaží vyrovnať a my to vnímame cez zápach dychu alebo potu. Pri nedostatočnom pôsobení inzulínu sa odbúravajú bielkoviny. V pečeni sa tým zvyšuje hladina glukózy v krvi. Vzniká paradox: pri cukrovke trpia bunky nedostatkom uprostred nadbytku.

Z pohľadu čínskej medicíny vstupuje do tohto problému najmä slezina (pankreas), pečeň, ale aj obličky. Slezina s pankreasom sú priamo zodpovedné za správnu tvorbu inzulínu, za jeho vylučovanie podľa potrieb organizmu. Samozrejme, nie sú to jediné funkcie sleziny; prekvapujúce je, že práve slezina ovplyvňuje mnohé procesy v organizme. Síce nie za všetkými je jej aktivita, ale jej regulačná a kontrolná činnosť je dôležitá rovnako ako priame vykonávanie konkrétnej funkcie. Tie isté orgány sú zodpovedné za tzv. bunkovú imunitu, čo nám ukazuje priame prepojenie medzi imunitným systémom a metabolizmom.

Pečeň, ktorá vstupuje do metabolizmu a pomáha aj so štiepením cukrov, súčasne kontroluje funkcie sleziny. Pečeň je považovaná za veľmi silný orgán, ktorý má neskutočnú schopnosť regenerácie, ale práve nadbytok cukru v strave ju dokáže veľmi oslabiť a rozbiť jej funkcie.

Obličky majú filtračnú funkciu. Vylučujú všetko, čo im pečeň pošle na uvoľnenie z tela. Dodávajú základnú energiu všetkým spomínaným orgánom a priamo ovplyvňujú metabolizmus vody.

Obličky sú zdrojom našej vitálnej energie a vždy, keď organizmus rieši akýkoľvek problém, musia siahnuť do svojej rezervy a zabezpečiť dostatok energie. Vtedy však nie sú schopné zabezpečiť všetky funkcie, resp. tkanivá, za ktoré sú zodpovedné. Preto je častým prejavom ich záťaže padanie vlasov, kazivosť zubov, zhoršenie sluchu, pohybového aparátu a obrovská únava.

AKÉ POSOLSTVO OBSAHUJE?

Z pohľadu psychosomatiky je diabetes akýmsi SOS našej vlastnej hodnoty a lásky voči sebe samému. Čo vlastne znamená naša vlastná hodnota? Je to uvedenie si vlastných priorít a rozhodovanie sa v súlade s nimi. Ak mám v pláne dať si voňavý kúpeľ s dobrou knihou, dodržím to, aj keď mi najlepšia kamarátka zavolá, že sa potrebuje vyrozprávať. No a čo tá láska voči sebe samému? Kedy ste sa naposledy pochválili, ocenili, kedy ste si vychutnali výsledky svojej práce? Zastavili sa a potešili naplnením svojho cieľa? Neustále naháňanie sa za normami, povinnosťami a napĺňanie očakávaní, dokazovanie si svojich kvalít a nenahraditeľnosti s tým, že v kútiku duše dúfame, že konečne si to všimnú a ocenia. Kto? Manžel, šéf, priatelia, deti? Presne to sa vám usiluje ukázať a povedať vaše telo.

V prípade diabetes 1. typu, najmä u malých detí ide viac o rodičov. Dieťa prišlo, aby svojim rodičom ukázalo niečo práve cez toto ochorenie, niečo, čo potrebujú pochopiť. Čo iné dokáže ľudí viac naštartovať ako vlastné dieťa, však? Aj keď to možno znie zvláštne a nepochopiteľne, z pohľadu psychosomatiky a energetiky, a samozrejme duše, je to úplne prirodzené. Nikdy nevieme, kedy a kto nám ukáže ten správny smer.

Viac informácií na www.centrumzdraviagara.com
ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ



Uľahčime deťom aj učiteľom návrat do školy po lockdowne

Dlhotrvajúci lockdown spôsobil, že deti stratili dobré návyky pravidelne sa učiť a pripravovať na klasické školské vyučovanie. Oslabené je aj sústredenie pozornosti na vyučujúcich a vnímanie prednášanej látky. Proces učenia si totiž vyžaduje správne fungovanie mozgových buniek – neurónov, ktorým teraz dlhodobo chýbal pravidelný „tréning“. Do značnej miery sa uvedené týka aj učiteľov, ktorí tiež museli opustiť, resp. dlhodobo prerušiť klasický spôsob výučby a preorientovať sa na dištančné vyučovanie pomocou prenosovej techniky a internetu. Aj oni vyšli z pravidelného a osvedčeného rytmu. Pomôcť zlepšiť pozornosť a sústredenie nám všetkým môžu aj prírodné doplnky Energy.

Najskôr si treba uvedomiť, čo najviac sťažuje schopnosť sústrediť sa na učenie, mentálnu činnosť a na pracovný výkon. Je to najmä nepravidelný režim v zmysle nepravidelnej pracovnej činnosti vyžadujúcej sústredenie, zároveň nedostatok spánku, odpočinku a relaxu, resp. ich nevyváženosť. Okrem toho schopnosť sústredenia sa nepriaznivo ovplyvňuje aj nadmerné užívanie stimulačných a návykových látok, zvlášť kofeínu, energetických nápojov, ale aj alkoholu, ktorý je pre neuróny mimoriadne toxický. Nie je vhodné ani prejedanie sa ťažkými kalorickými jedlami, bohatými na jednoduché cukry a živočíšne tuky. Všetci poznáme ten pocit, keď sa poriadne dosýta najeme. Mozog sa potom trápi, aby sa vôbec dokázal sústrediť na akúkoľvek mentálnu činnosť. Pre procesy správneho sústredenia a učenia je nutné, aby mozgové neuróny mali možnosť regenerácie v zmysle funkčného zotavenia, dostatočného prekrvenia a okysličenia. Na to je potrebný aj dostatok pohybových aktivít vonku na čerstvom vzduchu, čo počas lockdownu nebolo vždy celkom dobre možné pre obmedzené možnosti stretávať sa a realizovať kolektívne aktivity. Aby mozog dokázal prijímať a spracovávať nové informácie, teda bol schopný učiť sa novému a zároveň mohol vykonávať obrovské množstvo úkonov nevyhnutných pre riadenie a koordináciu životne dôležitých funkcií organizmu, potrebuje mať zabezpečený pravidelný prísun kyselín, glukózy ako zdroja energie a ďalších živín. To mu dokáže zabezpečiť dobre fungujúci krvný obeh, zdravé pľúca a správna výživa, ku ktorej patria aj naše prírodné doplnky.

NAŠE PRÍPRAVKY

Účinne pomáha aj náš individuálny zodpovedný prístup k vlastnému zdraviu, pravidelná zdravá životospráva s dostatkem pohybových aktivít a relaxu v prírode. Regenerácii neurónov veľmi prospieva pravidelný, dostatočne dlhý a hlboký spánok počas nočných hodín, aby bola počas dňa zachovaná schopnosť sústrediť sa a prijímať nové informácie. Správnu činnosť mozgu podporuje aj zdravá strava s dostatkem zeleniny, prirodzených glycidov a minerálov, jednak v podobe čerstvého ovocia, zeleniny, orechov ale aj kvalitných zelených potravín. **Prospešné sú aj výživové doplnky Energy** – pomáhajú zlepšovať pamäť, sústredenie, ako aj všetky dôležité funkcie.

Základom je bylinný koncentrát **Korolen**, ktorý pomáha harmonizovať centrálny nervový systém a zároveň podporuje srdcovocievny systém, teda krvný obeh a zásobovanie krvou. Je účinný aj pri detoxikácii organizmu. Na zlepšenie výkonu centrálného nervového systému účinne vplyva bylinný koncentrát **Stimaral**. Zvlášť na oblasť psychiky, kde je určitým „vyrovnávačom nálady“, pretože dokáže pozdvihnúť sklesnutú, depresívnu náladu a pomáha organizmu prispôbiť sa zmenám prostredia. Zvyšuje odolnosť voči stresu, podporuje pamäť, sústredenie a funkcie zmyslových orgánov, najmä zraku a sluchu. Pri učení a sústredení pozornosti sú mimoriadne účinné aj nadstavbové prípravky **Celitin**, **Revitae** a tiež **Vitamarin**. Podporujú prekrvenie, okysličenie a výživu (metabolizmus) mozgových neurónov. Pre správnu činnosť neurónov a prenos nervových vzruchov sú nevyhnutné aj minerály. Tieto sú v prípravku **Fytomineral**, ktorý obsahuje všetky dôležité prvky v koloidnej, čiže optimálne využiteľnej forme. Veľmi osožné sú aj početné prípravky z radu Zelených potravín, najmä **Organic Barley Juice**, **Beta**, **Goji**, **Acai**, **Raw Ambrosia Pieces**, **Organic Sacha Inchi Oil** a ďalšie. Obsahujú prírodné vitamíny, antioxidanty, minerály, enzýmy a ďalšie dôležité látky, čím podporujú a chránia nielen neuróny, ale celý organizmus pred oxidačným stresom.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Vieme, prečo a ako fungujú bylinky proti COVIDu-19

PODARILO SA NÁJŠŤ ČISTÝ PRÍRODNÝ, BIOLOGICKY AKTÍVNÝ PRÍPRAVOK PROTI COVIDU-19?

Podľa mňa sa to podarilo. Už dvadsať rokov sa venujem doplnkom výživy, teda výťažkom z bylín, ktoré sa aj v našej tradícii, ale hlavne v tradičnej čínskej medicíne, používajú proti najrôznejším ochoreniam. Hneď pri vypuknutí pandémie ochorenia, ktoré spôsobuje vírus SARS-CoV-2, som začal skúmať, testovať a hľadať, ktorý z našich prípravkov by mohol byť najúspešnejší.

Osobne som staval na dva: Cistus complex a Vironal. Po roku máme pozorovaciu štúdiu, vykonanú na 285 ľuďoch a je viac ako zjrejmé, že to funguje. Najmä, ak sa výživové doplnky berú preventívne. Pri vzorke 130 ľudí, ktorí užívali prípravky preventívne a nakazili sa, nemáme jediný ťažší stav. Problém je, že presne nepoznáme mechanizmus fungovania, resp. nepoznali sme. Zdá sa, že vedci prišli s odpoveďou. Autori štúdie, o ktorej je tento článok, intenzívne hľadali biologicky aktívny, čisto prírodný produkt, ktorý by účinkoval proti ochoreniu COVIDu-19. A zdá sa, že boli úspešní. Testovalo a skúmalo sa 150 prírodných zlúčenín, u ktorých sa vedelo, že proti tomuto ochoreniu zaberajú alebo čiastočne zaberajú. Podarilo sa im identifikovať účinnú látku a čo je najdôležitejšie, aj pochopiť, na akom princípe funguje.

PREČO JE TO DOBRÁ SPRÁVA?

Už od začiatku pandémie sa ukazovalo, že niektoré produkty (čaje, výživové doplnky, rastlinky) fungujú ako prevencia, ale aj ako liečivo, no nevedelo sa prečo. Niekomu zabrali, inému nie. Mimochodom, tak je to aj u niektorých liekov. Ak ale pochopíme, ako si dokáže príroda poradiť s vírusom, vieme na tom postaviť naše vlastné účinné obranné zbrane. (t.j. vytvoriť liek, či už prírodný alebo chemický). Navrhnuť dávkovanie, spôsob a čas užívania. A teraz sme o milový krok bližšie. Takto získané liečivo, ak je prírodné, sa oveľa jednoduchšie dostane k ľuďom. Nie je potrebné spúšťať zložitý mechanizmus

štúdie účinnosti a bezpečnosti. Potravinové doplnky toto nemusia absolvovať, lebo principiálne nevedia (ak sa to, samozrejme, nepreženie s množstvom) ublížiť.

Veľmi, veľmi zjednodušené, o čo ide:

Ako najúčinnější látka sa ukazuje byť kvercetín. Je to rastlinný (inak veľmi rozšírený) flavonoid. Kvercetín oslabuje schopnosť vírusu spojiť sa s ľudskou bunkou, a teda rozmnožiť sa. Výrazne oslabuje rozširovanie vírusu v tele a čo je rovnako dôležité, znižuje možnosť zápalovej reakcie tela. Trošku to vysvetľuje aj to, prečo je dôležité mať pred stretnutím sa s vírusom v tele dostatočnú hladinu vitamínu C, zinka a vitamínu D. Prírodné „céčko“ totiž obsahuje flavonoidy. No a teraz prichádza najlepšia časť. Máme prípravky, ktoré obsahujú spomínanú látku. Napríklad **Vironal**, **Cistus complex**, ale aj **Flavocel** (prírodné „céčko“), **Vitamarin** a **Drags Imun**. Taiwanská práca teraz vysvetľuje, prečo zaberajú.

ČO VIEME?

Zatiaľ vieme to, že ak sa berú preventívne, vopred, teda pred stretnutím sa s vírusom, zaberajú najlepšie. **Dôvod:** už keď vírus vstupuje do tela, je imunitný systém posilnený kvercetínom, ktorý sa ihneď postará o to, aby sa vírus nevedel rozmnožovať a šíriť po tele. Preto aj v našej štúdii bola väčšina ľudí pozitívna (v ich tele bol prítomný vírus), ale nemala príznaky. (Vírus sa nerozmnožil do nebezpečnej podoby.) Sme len malý krôčik od toho, aby sme dokázali stanoviť potrebnú hladinu účinných látok v krvi a našli spôsob, ako si pomôcť. Samozrejme, nikdy to nebude také "terno" ako vakcíny, teda naozaj pokročilý spôsob, ako pripraviť naše telo na stretnutie s vírusom. Je to však obrovská šanca pre ľudí, ktorí nemôžu byť očkovaní. Máme ďalšiu zbraň na neviditeľného nepriateľa a do ruky nám ju podáva sama príroda. A to je naozaj dobrá správa.

JOZEF ČERNEK



Mala som COVID-19. Čo ďalej?

Túto otázku počúvam v poslednom období často, až priveľmi často. Asi nemusím vysvetľovať, prečo. Po nej nasleduje popis zostávajúcich problémov, ktoré sú neprijemné alebo obmedzujúce. Pretrvávajúca únava, bolesť svalov či kĺbov, pocit sucha v nose, krku, kašeľ, dýchavičnosť, bolesti hlavy, trávacie ťažkosti rôzneho typu, ale aj nástup psychických problémov.

Pýtate sa, ako je možné, že jeden vírus dokáže spôsobiť také rôznorodé problémy? Ako sa môže stať tak ťažko uchopiteľným? Povedzme si niečo o tom, ako vírusy a ich vplyv na organizmus vníma čínska medicína.

Vírus je vnímaný ako škodlivina prichádzajúca zvonka, ktorá napáda povrch tela a chce sa dostať dovnútra. V terminológii čínskej medicíny sa nazýva „škodlivina horúčosti“. Preniká cez ústa alebo nos. V prvej fáze ho organizmus chce udržať na povrchu. Tomu zodpovedajú aj prvotné prejavy: únava tela, vysoká teplota, pocit sucha v krku, kašeľ. Podľa sily povrchu

môže nasledovať potenie alebo naopak absencia potenia, strata čuchu a chuti. Sila povrchu závisí od energie pľúc a nazýva sa obrannou energiou. Slúži na to, aby sa škodlivina nedostala hlbšie k orgánom. Preto aj prejavy súvisia s pľúcami, ktoré sú priamo zodpovedné za pokožku, kožné póry, energiu celého tela a samozrejme, za horné aj dolné dýchacie cesty. V tejto fáze je dôležité podporiť práve pľúca **Vironalom** a **Cistusom**. Zvonka je nenahraditeľný krém **Droserin**. Veľmi dávam do pozornosti **Goji**, pretože okrem toho, že obsahuje veľa výživných látok, podporuje krv a tvorbu protilátok, čo urýchli akútnu fázu. Pokiaľ sa vírus – škodlivina horúčosti – dostane cez prvú obrannú líniu, prirodzene hľadá už oslabený orgán. Cesta ľahšieho odporu zabezpečí, aby si škodlivina našla najvhodnejšie miesto na založenie kolónie – rozmnožovanie sa. Práve teraz je kľúčový predtým oslabený orgán. Bohužiaľ, v dnešnej dobe - a tým myslím už dlhý čas - si ľudia svojím životným štýlom devastujú, oslabujú hlavne obličky a pečeň. V princípe, ak sú oslabené obličky, aj pečeň bude mať problém.

Je veľmi dôležité uvedomiť si, že keďže máme do činenia so škodlivinou horúčosti, bude devastovať všetky organické tekutiny, vrátane krvi, a vytvárať pocit sucha.

POSTIHNUTÉ ORGÁNY A ICH PREJAVY

V prípade postihnutia pečene škodlivinou sú prejavy veľmi prudké a výrazné. Pečeň aj v prípade problému reaguje takmer až násilne, jej prejavy sú zvyčajne v hornej časti tela. Pečeň zabezpečuje zrod yangovej energie, ktorá symbolizuje oheň, takže v prípade škodliviny horúčosti nastane výbuch. Pečeň je tiež závislá na krvi, pre ktorú je zásobárňou a súčasne ju „chladí“. Preto sú prejavy postihnutej pečene prudké. Sprevádzajú ich silné bolesti hlavy, krvácanie z nosa, vykašliavanie krvi, závrate, rôzne kŕče, „drevenenie“ končatín a samozrejme, trávacie ťažkosti. Pečeň je veľmi silný orgán, ktorý vie v takomto prípade zaútočiť aj na srdce a cievy a spôsobiť ich kolaps, prípadne mozgovú príhodu. V tomto prípade je dôležité pečeň podporiť. V akútnej fáze to však musí byť cez tzv. doplnenie, revitalizovanie krvi. Veľmi sa osvedčilo **Revitae**, **Goji**, ale aj **Barley**, **Acai** a hlavne **Spirulina**.

Ak sú postihnuté obličky, nábeh prejavov je trochu pomalší a stupňujú sa postupne. Vtedy vnímame prejavy ako bolesť kĺbov, stuhnutá chrbtica, silný pocit chladu až v kostiach, obrovská slabosť až malátnosť, problém s krvným tlakom, búšenie srdca, zdurení lymfatických uzlín, ťažkosti s močením a dýchavičnosť, nedostatok vzduchu. Obličky treba výrazne podporiť, aby to zvládli. K **Vironalu** a **Cistusu** pridáme **King Kong**.

V tomto štádiu, samozrejme, musíme už počítať aj s výrazným oslabením samotných pľúc. Prejaví sa ako tlak na hrudi, dýchavičnosť, kašeľ, nádcha, výrazná strata čuchu.

Tak prebiehajú „cesty vírusu“ našim telom a súvislosti ich prejavov. Ale ako postupovať, ak akútna fáza prešla do

chronickej a ťažkosti pretrvávajú? Poďme na to postupne. Ak zostanú prejavy, ktoré súvisia s pečeňou, je dôležité dopriať jej regeneráciu a výživu. V prípade, že nie ste „zimomravý“, určite ju potešia jemné dávky **Regalenu** v kombinácii s **Goji**, **Betou** alebo **Spirulinou**. Pretrvávajú aj prejavy spojené s pľúcami? Pokojne môžeme uvedené prípravky skombinovať s **Vironalom** alebo **Cistusom**. Dávam do pozornosti aj **Acai**, pretože okrem doplnenia krvi dokáže podporiť obnovu buniek, čistí krv aj cievy.

V prípade pretrvávajúcich prejavov spojených s obličkami je ideálna kombinácia **Renol**, **Fytomineral** a **Maca**. Spoločne dodajú potrebnú silu, ale aj výživu a regeneráciu. Ak by ťažkosti súviseli aj s močením, pokojne pridajte **Cranberry oil**, ktorý je skvelý na regeneráciu slizníc močového systému a popritom doplní pre telo dôležité látky, ako je vitamín D a E. Ak by najvýraznejšia bola únava, namiesto **Renolu** môžeme dať **Tribulus drops**.

Súvisia pretrvávajúce ťažkosti priamo s pľúcami? Vtedy užívame **Vironal** dlhšie v kombinácii s **Drags Imunom** a **Himalayan Apricot oil-om** alebo **Vitaflorinom**. A samozrejme, **Goji**.

Na záver si dovoľím krátku myšlienku, názor, odporúčanie.

Po akomkoľvek zdravotnom probléme, bez ohľadu na to, ako dlho trval, dbajte na regeneráciu postihnutého orgánu aspoň 3 týždne. Nespoliehajte sa na svoje telo, že „ved' vie, čo má robiť“. Neberte ako samozrejmé, že sa samo dostane do rovnováhy. Vaše telo potrebuje energiu a celý komplex výživných látok počas fungovania v plnom zdraví. Počas choroby musí siahnuť do rezervy a tú treba doplniť. Čím dlhšie trvá problém, tým viac sa musíme venovať následnej regenerácii. Je to určitá forma poďakovania, pokory a úcty voči sebe samému, voči svojmu telu. Ono vám to opäť vráti pri zvládaní ďalšieho prípadného ochorenia.

S úctou **ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ**



SALUS

VERNOSTNÝ PROGRAM

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

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

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

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

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

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

O potrebe dotyku (meridiánová a marmová terapia, reflexológia)



Prevenencia je lacnejšia než riešenie problému. Akéhokoľvek, nielen zdravotného. Zišli mi na um slová môjho učiteľa na kurze ájurvédskej terapie, ktorý spomínal na svoj pobyt v Indii, na podmienky, v ktorých žili v tom čase tamajší obyvatelia slumov veľkých miest. Neoplývali bohatstvom ani hygienou. Zato v nich nechýbala láska. V podvečerných hodinách, keď vzduch mierne ochladol, vychádzali na tienisté miesta pred domami starí ľudia, aby im ich deti, vnúčatá, poskytl terapiu láskavých dotykov. Pomohli im „vohnať do žíl“ životnú silu, dostatok energie a odolnosti na zvládnutie rôznych patogénov, ktoré by im dokázali vo veľmi krátkej dobe poškodiť zdravie. Dobíjajúcu energiu masážou posilňovali svoju imunitu.

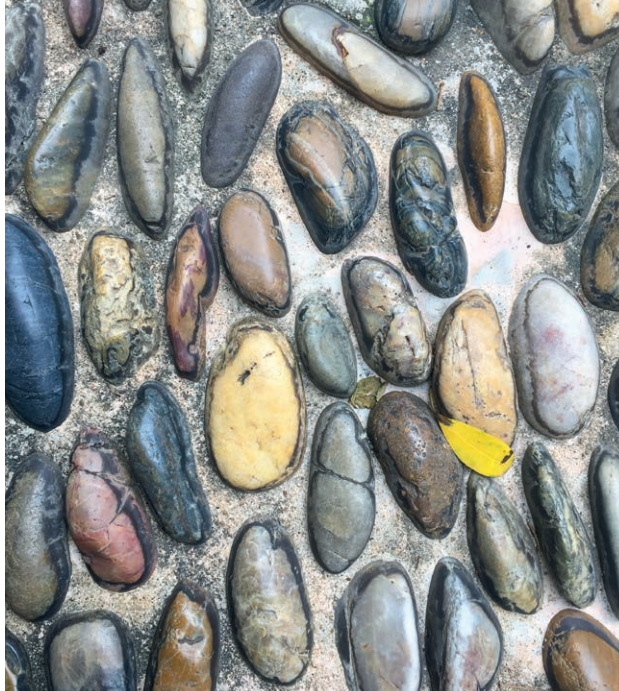
Hovoríme a píšeme o rôznych prostriedkoch, prípravkoch, liečebných postupoch, dietetických opatreniach, ako pomôcť riešeniu súčasnej zdravotnej situácie. Zabúdame pritom na ozdravujúce a posilňujúce účinky cieleného láskyplného dotyku. Nemusíme naň nikde čakať v rade, spoliehajú sa na poskytnutie pomoci z cudzích rúk, lebo tie, ktoré pomáhajú liečiť, máme neustále naporúdzi. Sú to ruky naše vlastné, našich blízkych. Akoby sme na ne boli zabudli. Alebo vo chvíľach omámenia z používania moderných elektronických aplikácií a oficiálnych medicínskych postupov na istý čas len pozabudli. Chybou je, že nás systém (spoločnosť, škola, rodina, a podobne) „neučí“, kde a ako sa dotýkať, aby sa spustili samoliečebné procesy, ktoré posilňujú organizmus. Alebo slovám tých, čo nám o takýchto postupoch hovoria, nenačúvame dostatočne dôsledne.

Pritom náuka o energiách v meridiánoch a ich odblokovaní je jednou z tém, o ktorých sa hovorí na našich spoločných stretnutiach, a je jedno, či sú osobné, alebo len virtuálne. Ich súčasťou bývajú nielen poznatky o meridiánoch, ale aj o reflexných zónach a bodoch na našom tele, o ájurvedskej marmovej terapii. O mnohom spomínanom budeme ešte na ďalších stretnutiach hovoriť, ozrejmovať si to. Teraz len krátko o možnosti, ako si v súčasnosti zlepšiť zdravotný stav, pokúsiť sa zlepšiť si imunitu.

Je množstvo miest na našom tele, ktoré takmer zhodne vnímajú prevažne východné pohľady na zdravie človeka. Sú aj také, kde zhody skoro niet.

Poznajúc priebeh meridiánu pľúc P (nájdeme ho na plagáte Body zdravia 1 – následne BZ), môžeme si robiť masáže dráhy. Samozrejme, treba sa na ňu pripraviť niekoľkominútovým hlbokým dýchaním, pričom nádychy a výdychy by mali trvať čas narátania do šiestich. Na terapiu použijeme krém **Droserin**, pričom nezabudneme pažu dopredu navlhčiť. Trenie prevádzame v smere i proti smeru toku energie v meridiáne, od ukazováka k jamke pod kľúčovou kosťou a naopak. Je vhodné začať pravou rukou, po chvíli prejsť na ľavú. Po niekoľkých minútach by mala energia prúdiť plynule.

Jedným z dôležitých bodov, na ktorý by sme nemali zabudnúť, je HČ4 (Hegu – BZ3), ktorý býva označovaný ako „bod na sto chorôb“. Nachádza sa v priestore medzi palcom a ukazovákom, trochu bližšie k ukazováku a je spájaný s nachladnutím, problémami hrdla, zmyslových orgánov. V marmovej terapii mu približne zodpovedá kšipra marma, takisto súvisiaca s dýchacou sústavou, pľúcami i srdcom. Vhodným krémom je **Droserin**, ájurvéda radí sezamový olej. Masáž by mala trvať aspoň päť minút na každej ruke a nemali by sme sa obávať ani mierne zvýšeného tlaku. Marmová terapia odporúča aj masáž talahridaja marmy – nájdeme ju v strede dlane, približne na mieste reflexnej zóny obličky a pankreasu a bodu Os8 (pri horúčkach – BZ1). Použiť môžeme sezamový alebo mandľový olej, masírujeme



kruhovým pohybom a silnejším tlakom po dobu asi piatich minút. Masáži sa pripisuje zvýšená energetická cirkulácia v celom tele, zlepšenie zdravia a nastavenia rovnováhy. Pôsobí na dýchaciu sústavu, pľúca, srdce, takže vhodný bude aj krém **Ruticelit**.

Celkové posilnenie tela má podľa ájurvédy pod kontrolou tiež bod na strede chodidla – talahridaja marma nohy („srdce spodnej časti“). Poloha je zhodná s bodom O1 (BZ3) a reflexnou zónou obličky na chodidle. Masáž sezamovým alebo mandľovým olejom posilní imunitu, pôsobí na dýchaciu sústavu a na chodidlá ako orgán pohybu. Neurobíme chybu, ak namiesto spomínaných olejov použijeme **Artrin** a masírujeme kruhovým pohybom aspoň 5 minút.

Nedá mi nespomenúť ešte aspoň jeden dôležitý bod - PS17 (BZ1) – na meridiáne počatia v strede hrudnej kosti (medzi prsnými bradavkami), ktorý má pri masáži niekoľko dôležitých funkcií – stará sa o orgány v hrudnom koši – pľúca, srdce, a používa sa pri bronchiálnej astme, sťaženom dýchaní, bronchitíde, zrýchlenom dýchaní, pľúcnom abscese, ale efektívne sa využíva i pri nedostatočnej laktácii. Krémy, ktoré aplikujeme, súvisia s konkrétnym problémom. Pri problémoch so srdcom **Ruticelit**, pri dýchacích ťažkostiach **Droserin**, pri laktáčnej nedostatočnosti **Cytovital**. Ájurvéda nazýva túto oblasť hridája marma a jej priemer je približne na šírku štyroch palcov (4 chuny, 4 anguli). Význam slova hridaja má príznačný charakter – znamená nielen srdce, ale aj hruď a hrdú srdečnosť svojho nositeľa. Podľa marmovej terapie sa stará o tkanivový mok, krv, obehovú sústavu, duševné schopnosti, vitalitu, celkovú cirkuláciu energie, zvlhčovanie pľúcneho tkaniva, pôsobí na tvorbu a prúdenie materského mlieka. Srdce je tu sídlom mysle i vedomia, v tejto oblasti sídli vedomie v stave hlbokého spánku. Masáž sa vykonáva zľahka, celou dlaňou širokými kruhovými pohybmi. Už prosté polozenie ruky cez srdce má upokojujúci charakter. Masáž strednej zóny uvoľňuje stres a negatívne emócie. Z olejov, ktoré máme v Energy je možné použiť na masáž olej z čiernušky (**Nigella sativa**), mandľový alebo arganový olej s prídavkom ružového oleja, tiež iné, príjemne voňajúce oleje. Samozrejme, zón a bodov posilňujúcich imunitu a vitalitu organizmu v súvislosti so súčasným zdravotným stavom spoločnosti je oveľa viac - ZS14 (bod všeobecnej imunity), P7, O3, Mm13, a tak ďalej. Takto som vám sprostredkoval aspoň časť svojich poznatkov dotykovej terapie.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK

Zdravie do každej bunky!

Nabite svoje telo prírodnými vitamínmi a minerálmi!

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
FytoMineral + Vitaflorin	25,90 €	32	8,60 €

EXKLUZÍVNA ZĽAVA | 25 %

Uvedené prípravky sú výživové doplnky. Akcia je platná 1. do 31. 5. 2021 alebo do vypredania zásob. V rámci EXKLUZÍVNEJ ZĽAVY je možné zakúpiť 1 zľavový balíček na 1 registračné číslo.

Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu LXI.

Posledne sme spomínali potrebu používať prípravky dotykovej terapie, krémy Pentagramu Energy.

Sú primárne spojené s energiou Býka, ktorému vládne planéta Venuša. Pocity istoty a lásky spôsobené dotykmi patria k základnej výbave, ktorá nás udržiava pri živote. Lebo telu ani duši nestačí na udržanie dobrej kondície len prijímaná potrava, dokonca je pravdou, že sme schopní vydržať pomerne dlhú dobu aj bez nej. Sú i takí, ktorí tvrdia, že žijú len z prány. Ale pri nedostatku láskyplného dotýkania nastáva postupné chradnutie na úrovni duše i tela. Aby sa to nestalo, má Energy vo svojom programe aj súbor prípravkov, ktoré polahodia venušanskej stránke človeka – súbor olejov a skupinu krémov **Beauty Energy** s označením **renove**. Prvé i druhé má naša „venušanská podstata“ v oblúbe pre ich širokospektrálne využitie. Lebo pomáhajú nielen na telesnej úrovni, t.j. starajú sa o kvalitu a krásu pokožky, ale účinkujú prostredníctvom čuchových zážitkov ako aromaterapeutiká aj na úrovni psychy a samozrejme, ako energoterapeutiká v energeticko-informačnom systéme.

Jedným z „neduhov“ energie Býka je tendencia nakladať si na vlastnú chrbát viac, než je to únosné. Prejavuje sa to prostredníctvom napäťového pôsobenia energie ďalších dvoch

znamení spomínanej štvorice – Leva a Vodnára. Príliš silné ego prvého spomínaného a neochota podeliť sa s druhými, ako to vyžaduje Vodnár, sa potom prejaví v podobe zhrbenia sa pod ťarchou úloh. Pri dlhodobom trvaní takého spôsobu života sa zhrbenie prejaví vznikom takzvaného „býčieho hrbku“ v oblasti medzi krčnou a hrudnou časťou chrbta. Je pritom zaujímavé, že som sa s tým počas svojej terapeutickej praxe stretol oveľa častejšie u žien. Možno na ne spoločnosť nakladá viac úloh alebo ich na seba nakladú dobrovoľne samy. Možno to súvisí aj s nedostatkom pohybu a sedavým zamestnaním pri počítači. Uvedomením si možných príčin a ich postupným odstránením sa stav môže pomaly napraviť, pričom dobrým pomocníkom, nakoľko miesto hrbenia býva aj pomerne bolestivé, býva **Artrin**. Isto to súvisí tiež s tým, že v tejto lokalite sa nachádza dôležitý meridiánový bod riadiacej dráhy, v ktorom sa stretávajú jangové meridiány, teda aj močového mechúra. Spomínaná opozícia Leva a Vodnára sa podieľa aj na poruchách srdcovocievneho systému a nervovej sústavy. Prívetké nasadenie energie, neochota či nemožnosť dostatočne oddychovať, čo je v súčasnej dobe pomerne obvyklý jav, sa po istom čase defektne prejaví v činnosti srdca. Častou príčinou problémov býva egoistické „zatvrdnutie“ srdca voči

tým, ktorých by sme mali obdarovávať láskou, lebo prílišná bezohľadná sústredenosť len na seba a svoje potreby („na prvom mieste som ja, potom ja a možno kdesi na konci sú tí ostatní“) nedovolí srdcu uvoľniť sa, a tak človek žije v akomsi emočnom kľči. Naporúdzi máme potom **Korolen**. Jemná, hladiaci masáž zóny strednej hrudnej kosti krémom **Ruticelit** uvoľní nielen samotné srdce, ale aj psychiku človeka. Veď dnes už vieme, že v oblasti srdca máme niekoľko tisíc nervových buniek, ktoré sú zhodné s nervovými štruktúrami mozgu. **Korolen** bude vhodný aj pri poruchách srdcového rytmu a vysokom krvnom tlaku, ťažkosťami s krvným obehom - typických to prejavoch nezládnutej energie Vodnára. Ak sa k tomu navyše pridajú aj potlačované ataky zlosti, stúpa tlak a objavujú sa náhle nervové záškľby. Tu okrem **Korolenu** treba použiť aj **Regalen** a uvedomiť si, ktoré sú príčiny stavu, a následne ich spracovať.

Ruticelit použijeme s úspechom na typický "vodnársky" orgán - lýtka, kde sa najčastejšie objavujú kŕčové žily/kŕče všeobecne. Príčin ich vzniku je viacero, no z astropsychologického hľadiska bývajú najčastejšie spojené s nerealizovateľnou túžbou duše Vodnára oslobodiť sa a vzlietnuť, zbaviť sa väzby zemskej príťažlivosti. V bežnom ponímaní to chápeme ako potrebu slávnosti, povznosenosti, priateľstva, voľnočasových radostných aktivít, prežívania kultúrnych zážitkov (v žiadnom prípade ich nenahradia lacné mediálne šouprogramy ani

tretotriedne komédie), rastu k slobode prostredníctvom vzdelávania. Nemožnosť takejto sebarealizácie sprevádzajú potom napríklad pocity ťažoby v nohách spojené s opuchmi a vystúpením varixov. Negatívne účinky gravitácie sa prejavujú hlavne pri už spomínaných sedavých zamestnaniach (často v nevhodnom, príliš tesnom oblečení), takisto absencia striedania dlhodobého sedenia so zdravým pohybom, a popritom nezdravého stravovania, kedy si nedoprajeme povedzme dostatok potravín s vyšším obsahom rutínu. Cievy a cievy chlopne ochabujú, krv neprúdi, ako by mala. Štvorica znamení Býk, Lev, Škorpión a Vodnár sa podieľa i na strachu z ochorenia. Vodnárske odmietanie „tieňa“ (Škorpión) všetkého nízkeho, animálneho sa postará o to, že napätie nemizne, ale nakopí sa v podobe hypochondrie a úzkosti z potenciálnej straty kontaktu s „odrazovým mostíkom“, hmotnou podstatou života (Býk) a nemožnosťou kreatívne sa prejaviť (Lev). Pri intenzívnom prežívaní spomenutého môže nastať skorá somatizácia choroby, lebo čoho sa najviac obávame, to si nakoniec privoláme. Príkladov spomenutého je okolo nás dostatok. Pomoc môžeme dostať od posilňujúceho **Stimaralu**, takisto od **King Kongu** a **Renolu** zbavujúceho strachu, od **Cistu**, ktorý nastaví imunitný systém. A samozrejme, všetky spomínané prípravky (aj ďalšie) kombinujeme s cieľným dotykom prostredníctvom „spolupracujúcich“ krémov.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK





Pozerajte sa, čoskoro bude kvitnúť karfiol!

Spisovateľ Mark Twain kedysi prehlásil, že karfiol nie je nič iné než kapusta s vysokoškolským diplomom. O tom, prečo by si karfiol zaslúžil vysokoškolský diplom, si povieme práve dnes.

ČO JE ZAČ?

Karfiol patrí k hlúbovej zelenine, do čeľade kapustovitých. Vznikol vyšľachtením divokej kapusty, rovnako ako napríklad kaleráb alebo kel. Pochádza z Arabského polostrova, do Európy sa rozšíril až v priebehu 16. storočia. Ide o jednoročnú rastlinu, z ktorej jeme dužinaté kvetenstvo.

NIE JE KARFIOL AKO KARFIOL – POZRITE SA NA TIE FARBY!

U nás sa pestuje a v kuchyni používa najmä klasický guľatý biely karfiol. Ale v Taliansku, Francúzsku alebo USA sa dosť využívajú krásavci ako romanesco. Vzhľadovo iste zaujme svojou špicatou hlavou zloženou z množstva pevných ružičiek výraznej, jablkovozelenej farby. Pestuje sa najmä v oblasti Bretónska. Príčinou jeho farby je vyšší obsah chlorofylu, chuťovo sa podobá skôr na brokolicu, ale je výraznejší. Dokonale sa hodí ako zaujímavá príloha, do šalátov alebo na gratinovanie. Ďalším fešákom je fialová odroda karfiolu Di Sicilla Violetto, ktorú iste neprehliadnete. Farba je daná vysokým obsahom antokyanov. Chuťovo sa však nijako neodlišuje od klasického karfiolu, rovnako ako žltá, oranžová či decentne ružová odroda. Stretnete sa s nimi skôr na miestnych trhoch v Taliansku alebo Francúzsku. Ich pestovanie je náročnejšie, takže aj cena býva vyššia.

PREČO JEŠŤ KARFIOL?

Karfiol obsahuje sírne látky. Tie stoja za jeho výraznou vôňou, ktorá sa pri varení tiahne kuchyňou. No hoci nám veľmi nevoní, práve týmito látkami sa pripisujú protirakovinové a antibakteriálne účinky. Z veľkej časti tvorí karfiol voda a vláknina, tukov obsahuje minimum. Preto je veľmi diétny a urobí dobre našmu tráveniu a priechodnosti čriev. Pomáha odvádzať prebytočnú vodu z tela, pomáha pri činnosti obličiek,

ale aj pečene, vhodný je pri detoxikácii. Jeho konzumovanie sa odporúča pri zápaloch kĺbov, ak potrebujeme znížiť tlak alebo cholesterol. Je bohatý na vitamíny, najmä vitamínu C v ňom nájdeme azda viac než v pomarančoch. Ďalej obsahuje vitamíny skupiny B, vitamín K, E, kyselinu listovú, z minerálov najviac draslík, vápnik a fosfor.

NIE PRO KAŽDÉHO!

Konzumovaniu karfiolu by sa mali vyhnúť chorí na dnu a tí, ktorí trpia žlčnikovými kameňmi. Obsahuje totiž kyselinu močovú.

AKO HO KONZUMOVAŤ A KDE POUŽIŤ?

Kupujte karfiol v dobrej kondícii. Akonáhle sú ružičky zoschnuté, šedé či do žltá, alebo hlúb obsahuje stopy plesne, nepoužívajte ho. Skladujte ho na chladnom mieste pri teplote do 2°C, ideálne teda v chladničke. Môžete ho rozobrať aj na jednotlivé ružičky a zamraziť. Pred použitím ho nakrájajte na vhodné veľké časti, umyte. Môžete ho síce konzumovať aj surový, ale dobré je aspoň krátko ho povariť. Pri varení nádobu neprikrývajte, aby mohli z vody uniknúť látky spôsobujúce plynatosť. Receptov s karfiolom je také množstvo! Od šalátov, cez polievky, pyré, vyprážaný, gratinovaný, pečený, v zmesiach zeleniny ako príloha, ale aj nakladaný s kurkumou – ten mám veľmi rada a recept naň a ďalšie karfiolové lahôdky nájdete za článkom.

MÔJ POHĽAD

V poslednom čase sme si veľmi obľúbili romanesco. Je to svieža a sexi zelenina oproti klasickému, obyčajnému karfiolu. Stačí ho ľahko povariť, pridať korenie, jogurtový dip a máte skvelú večeru alebo prílohu. Alebo k nemu pridať syr, prípadne mäso a zapieť v rúre. Lahôdka, ktorá poteší jazyk aj oko! A aby som nezabudla – mám pre vás tip, ako v karfirole lepšie zvládnuť látky spôsobujúce nadúvanie: počas varenia pridajte do vody hrstičku morskej riasy Arame, ktorá dokáže tieto látky neutralizovať.

*Rozkvitnutý máj plný lásky vám praje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*

NAKLADANÝ KARFIOL S KURKUMOU (3 zaváracie poháre)

1 väčšia hlávka karfiolu, 2 mrkvy, 1 lyžica kurkumy, 6 guľôčok nového korenia, 9 guľôčok čierneho korenia, 1 KL čiernych horčicových semienok, ½–1 KL chilli vložiek,

Nálev: 1 liter vody, 200 ml octu (5%), 5 KL soli, 1 vrchovatá PL trstinového cukru

Karfiol rozoberieme na menšie ružičky, mrkvu očistíme a nakrájame na kolieska. Všetku zeleninu opláchneme pod vodou. Dáme do misy, posypeme kurkumou a premiešame tak, aby zelenina bola obalená korením. Vložíme ju do pripravených pohárov. Do každého z nich dáme 2 guľôčky nového korenia, 3 guľôčky čierneho korenia, rovnomerne rozdelíme horčicové semienka a chilli vločky podľa chuti. Pripravíme si nálev dôkladným rozmiešaním surovín. Nič nevaríme, pripravuje sa za studena. Obsah pohárov zalejeme nálevom, uzatvoríme a pretrepeme. Necháme 3–5 dní pri izbovej teplote, ďalej už skladujeme v chladničke. Na konzumovanie je vhodný tak po týždni.



KARFIOL PEČENÝ V CELKU

1 hlávka karfiolu, 1 veľký biely grécky jogurt (500 g), šťava z 1 citróna, 1–2 strúčiky cesnaku, 1 PL rasce, 1 KL sušeného chilli, 1 KL karí, 2 KL soli, 1 KL korenia, 2 PL oleja, 1 balenie anglickej slaniny (200 g) – voliteľne

Karfiolu odrežeme listy, celú hlávku umyjeme a dáme krátko povariť do veľkého hrnca s osolenou vodou, cca 20 minút. Medzitým si v mise zmiešame jogurt, citrónovú šťavu a korenie so soľou. Rúru predhrejeme na 200 °C. Predvarený karfiol vložíme do misy a rukou alebo štetcom dôkladne potrieme marinádou. Pre zapísahaných mäsožravcov môžeme obložiť anglickou slaninou. Karfiol vložíme na plech vymastený olejom, môžeme ho prípadne obložiť nakrájanými novými zemiakmi ako vhodnou prílohou a pečieme asi 40 minút. Podávame so šalátom alebo zemiakmi.



ŠALÁT S ROMANESCOM

1 romanesco, 2 vajcia, 1 avokádo, 8 cherry paradajok

Zálievka: 4 PL olivového oleja, 1 PL dijonskej horčice, 1 PL čakankového sirupu, soľ, čierne korenie

Romanesco rozdelíme na malé ružičky, opláchneme vodou a uvaríme buď v pare alebo vo vode, cca 7 minút. Po uvarení buď prepláchneme ľadovou vodou alebo ponoríme do misy s ľadovou vodou, aby nestratil krásnu zelenú farbu. Uvaríme vajcia na tvrdo. Avokádo nakrájame na kúsky. Paradajky prekrájame na polovicu. Pripravíme si zálievku zmiešaním všetkých surovín. Zeleninu dáme do šalátovej misy, pridáme zálievku a premiešame. Pred podávaním necháme vychladnúť v chladničke.

KARFIOLOVÁ RYŽA (2 porcie)

600 g karfiolu, 1 KL soli, hrst morskej riasy Arame (zlepší stráviteľnosť) alebo bylinky a korenie podľa chuti – petržlen, medvedí cesnak, rasca, karí...

Karfiol umyjeme a buď vo food procesore alebo inom robote nasekáme na kúsky o veľkosti ryže. Ak nemáme vhodný prístroj, nastrúhame ho na strúhadle. Nepoužívajte tyčový mixér! Do hlbšej panvice alebo woku dáme karfiol, osolíme, pridáme riasu alebo korenie či bylinky a dusíme pod pokrievkou do mäkkosti cca 15 minút. Nepodlievame vodou, netreba. Potom pokrievku odklopíme a chvíľu ešte necháme odpariť tekutinu. Podávame ako prílohu k mäsu, rybe.



Prípravky Energy účinne pomáhajú pri anémii

Predovšetkým ženy vo fertilnom veku trpia na anémiu (chudokrvnosť), ktorú spôsobujú pravidelné krvné straty v dôsledku menštruačného cyklu. Aj tehotenstvo a pôrody kladú zvýšené nároky na krvotvorbu organizmu ženy. V týchto prípadoch je najčastejšou príčinou anémie nedostatok železa. Úlohu tu zohráva aj nedostatočný príjem železa v potrave, resp. jeho nedostatočné vstrebávanie v tráviacom trakte.

Železo je významnou stavebnou zložkou červeného krvného farbiva, čiže hemoglobínu, ktorý tvorí základ erytrocytov. Ak ho máme nedostatok, prejaví sa anémiou z nedostatku železa, ktorú nazývame sideropenická. Klinicky sa prejavuje bledosťou kože a viditeľných slizníc – pery, očné spojovky, ďalej zadychávaním sa už pri malej námahe, celkovou slabosťou a zníženou výkonnosťou organizmu. Sprievodným javom býva tachykardia, čiže zrýchlená činnosť srdca s pulzom často vyšším

ako 100/minútu v pokoji, vyskytujú sa bolesti hlavy, mierne zvýšené teploty, tzv. subfebrílie, závraty, poruchy spánku, niekedy zníženie zrakovkej ostrosti, vypadávanie vlasov, trpnutie prstov, precitlivosť na chlad. Môžu byť prítomné aj tráviace ťažkosti, nechutenstvo, pálenie jazyka, zápcha, a podobne. Pretože hemoglobín je zodpovedný za prenos kyslíka krvným obehom z pľúc do všetkých dôležitých orgánov a tkanív, plní tak životne dôležitú úlohu okysličovania celého organizmu. Zároveň po odovzdaní kyslíka odvádza oxid uhličitý na výmenu do pľúcnych alveol, kde sa opäť okysličuje, t.j. nasýti kyslíkom. Ak hodnota hemoglobínu klesne pod normálnu hodnotu, ktorá je u žien stanovená na 120g/l, objavia sa klinické prejavy chudokrvnosti vyvolané hypoxiou, čiže nedostatočným okysličením životne dôležitých orgánov, hlavne srdca a mozgu. Závažnosť príznakov závisí od hladiny hemoglobínu v krvnom obraze, čiže od stupňa anémie, ale tiež od rýchlosti, akou došlo k anémii či krvným stratám. Najmä po pôrode bývajú väčšie krvné straty, ktoré vzniknú v krátkom časovom úseku, preto sa príznaky objavia skôr a môžu byť závažnejšie. Ak dochádza k stratám krvi pomalšie, napríklad silnejšími alebo častejšími menštruáciami, príznaky nebývajú výrazné, resp. vyvíjajú sa pozvoľna. Organizmus sa totiž dokáže v dlhšom časovom úseku adaptovať na situáciu zapojením viacerých kompenzačných mechanizmov. K nim patrí vyplavenie krvnej rezervy z niektorých orgánov, najmä sleziny a pečene (krvné depá), ďalej dokáže zrýchliť krvný obeh zrýchlením srdcovej frekvencie, zintenzívnením respirácie (dýchania). Dôležitou súčasťou prevencie nedostatku železa je kvalitná pestrá strava s dostatkem zeleniny a naše Zelené potraviny ako doplnky výživy.

Prírodné prípravky Energy sú veľmi účinné a mimoriadne dobre tolerované. Zo zelených potravín sú to **Organic Barley Juice Powder** a **Tab's**, ktoré obsahujú výťažok mladého jačmeňa, bohatého na prirodzené železo, minerály, vitamíny a ďalšie prospešné látky ako chlorofyl, enzýmy, aminokyseliny a rastlinné bielkoviny, potrebné pre zdravý rast a regeneráciu. Uvedené doplnky priaznivo vplyvajú na detoxikáciu, procesy trávenia, črevnú peristaltiku, pôsobia proti zápche, znižujú riziko rakoviny, urýchľujú hojenie a regeneráciu tkanív, najmä pokožky a slizníc. Pôsobia proti zápalu a infekcii, podporujú tvorbu hemoglobínu, priaznivo vplyvajú aj na hormonálny systém, kondíciu a psychiku. Tieto prípravky sa môžu užívať aj počas tehotenstva a dojčenia, ako v prevencii, tak aj pri rozvinutej anémii z nedostatku železa. Podobné účinky má aj kombinovaný prípravok **Spirulina Barley Tabs**, ktorý okrem mladého jačmeňa obsahuje sladkovodnú riasu Spirulina. Tá je mimoriadne bohatá na železo, rastlinné bielkoviny, betakarotén, vitamín B12 a ďalšie prírodné vitamíny a minerály. Pre vysoký obsah betakaroténu pomáha chrániť pokožku pred spálením slnečným žiarením, prospešná je pri redukcii nadváhy a pri cukrovke. Železo a ďalšie potrebné látky pre krvotvorbu obsahujú aj prípravky **Organic Chlorella Powder**, **Maca**, **Beta**, ako aj koncentrát koloidných minerálov **Fytomineral**. Veľmi prospešný je tiež bylinný koncentrát **Korolen**, ktorý podporuje samotnú krvotvorbu.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

BALDRIÁN – VALERIÁNA LEKÁRSKA

Mačací koreň, kozlík, baldrián, odolén, valerianok - ľudových názvov má táto silná bylina takmer rovnako ako liečivých účinkov. Aj jej botanický názov *Valeriana officinalis* vychádza z latinského *valere*, v preklade „byť silný, zdravý“. Možno ju tak pomenoval už antický zakladateľ modernej medicíny, Hippokrates. Ako každá mocná liečivka, aj valeriána sa stala súčasťou ľudových povier a mágie. V starom Grécku zabraňovali zväzочки valeriány vniknutiu zla do domu, keltské obydlia chránila pred bleskami, v stredoveku svojou vôňou odháňala čarodejnice, samozrejme bola aj dôležitou zložkou nápojov lásky, dokázala upokojiť „taliansku domácnosť“ a bájneho Potkaniara (Krysař) vraj jeho „stádočko“ nenasledovalo nie pre zvuky jeho flauty, ale preto, lebo mal vrecká plné valeriány. V poslednom čase si ju vraj obľúbil aj Harry Potter.

KDE JE VHLKO, TAM JE VALERIÁNA

Valeriána lekárska pochádza (asi) z Britských ostrovov. Alebo zo Škandinávie? Isté je, že dnes zaberá areál jej rozšírenia väčšinu mierneho pásu severnej pologule. Od nížin do podhoria, na vlhkých lúkach, brehoch tokov, pozdĺž ciest a násypov, po okrajoch lesov. Má rada skôr polotieň a výživnú, trvalo vlhkú pôdu – tam ju zrejme nájdeme aj u nás. Z viac než 200 druhov valeriány ich u nás rastie šesť, z ktorých dva sú s tou lekárskou takmer na nerozoznanie. Našťastie, pre bylinkára sú všetky „použiteľné“. Pestovanie na záhradke nie je problém.

VALERIÁNA, MOTÝLE A MAČKY

Valeriána lekárska je trvalka s výrazným a charakteristickým pachom. Dorastá

bežne do výšky pol, za dobrých podmienok aj do dvoch metrov, takže potrebuje stabilné ukotvenie v hrubom podzemku s početnými, rovnako mohutnými koreňmi. Priama, ryhovaná a dutá stonka sa rozvetvuje až v hornej, kvitnúcej časti. Na dlhých stopkách nesie protistočné, nepárne vetvené listy zložené zo 7–9 párov kopijovitých, na okrajoch výrazne zubatých lístkov. Po druhom roku života od júna do augusta kvitne a sladko vonia záplavou drobných, nálevkovitých, bielych až ružových kvietkov. Sú lákadlom pre množstvo motýľov a môj a zaujímavé tým, že nemajú žiadnu symetriu. Menia sa na nažky.

Charakteristickú „vôňu“ dávajú valeriáne predovšetkým silice. Hoci sa používa aj pri výrobe mydiel, pre aromatizáciu to asi nebude. Mačací moč či dlho používané ponožky – to je asi prvé, čo mnohí ľudia zacítia. Nie nadarmo sa nazýva aj mačací koreň. Pre mačky sú totiž niektoré zložky odôru valeriány absolútne neodolateľné. Vyhľadávajú ho podobne ako rastlinu kocúrník obyčajný, trú sa oň a s rozkošným mravčianím sa v ňom váľajú.

POKOJ A POHODA Z KOREŇOV

V liečiteľstve sa využíva koreň valeriány. Zbiera sa u minimálne dvojročných rastlín, na jar, ešte pred rozkvitnutím alebo až po odkvitnutí, napríklad v septembri. Po umytí a nakrájaní sa opatrne suší v prievane do 30°C. Medzi najdôležitejšie účinné zlúčeniny patria alkaloidy valerín a valerianín, kyselina gama-aminomaslová (GABA) a kyselina isovalerová. Ďalej flavóny, seskviterpény a množstvo vápnika, selénu, železa, horčíka a ďalších minerálov a látok. Valeriána je výborný antioxidant, svoju slávu si však vydobyla skôr v ríši snov. Bez urážky. Alkaloidy a kyseliny v nej

stimulujú receptory serotonínu, majú vplyv na spánkový cyklus, sedatívny účinok na nervovú sústavu a uvoľňujú (najmä hladké) svalstvo. A tu je zakopané jadro valeriány. Nielenže pomáha pri nespavosti, depresiách, nervozite, hyperaktivite, agresivite, búšení srdca či poruchách trávenia (žalúdočná neuróza) spôsobených stresom, výborná je zároveň pri bolestivej menštruácii, migréne, aj pri akýchkoľvek krčoch – od čriev cez lýtko po kašeľ. Upokojujúce pôsobenie valeriány je tiež dávno známe a používa sa aj vo veterinárnom lekárstve.

Tisícročné skúsenosti s blahodarnými účinkami valeriány lekárskej potvrdila, hoci po svojom, aj Európska agentúra pre liečivé prípravky: „...hoci neexistujú dostatočné dôkazy, jej účinnosť je považovaná za vierohodnú.“

VALERIÁNY S MIEROU

Valeriánu užívame väčšinou vo forme tinktúry alebo odvaru. Dá sa, samozrejme, kombinovať s inými bylinkami, napr. s medovkou, levandulou, bazalkou, mäťou, feniklom a ďalšími. Pri správnom užívaní nehrozia vedľajšie účinky ani závislosť ako na práškoch na spanie. Odporúča sa však maximálne 3-týždňová valerianová kúra, vždy 3 dni užívania a 3 dni vynechať. Vyššie dávky môžu spôsobiť prevrátenie účinkov – nespavosť, bolesti hlavy, nervozitu a krče. Neodporúča sa tehotným ženám a užívateľom liekov na spanie. Bezpečne si ju môžete vyskúšať v prípravkoch Energy – Peralgine a zubnej paste Diamond. Ak si teda potrebujete v tejto dobe upokojiť nervy, napokon kto nie, urobte si dobre a vychutnajte si valeriánu. Všetky mačky a kocúry z okolia, a určite nielen oni, vás budú milovať.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK



IMUNOVET VO VÝHODNOM DVOJITOM BALENÍ!

2x IMUNOVET
akciová cena: 25,20 €
31 bodov
ušetríte: 6,40 €



IMUNOVET

PODPORUJE OBRANYSCHOPNOSŤ ORGANIZMU.
AKTIVUJE TVORBU KRVÍ A BUNKOVÚ IMUNITU,
ČÍM POMÁHA PRI HOJENÍ A REGENERÁCII
PORANENÍ, TKANÍV A SLIZNÍC.



DEŇ MATIEK

6. 5. – 20. 5. 2021

Pane, ktorý si na nebi,
zachovaj všetkým deťom mamy.
Nech ako cesto na chliebík,
im rastú v teple pod rukami...
(Milan Rúfus)

PRE BUDÚCE MAMY
(prekonceptná starostlivosť)

**CYTOSAN
+ GYNEX**

-10%

41,80 €, 51 bodov
ušetríte 4,70 €

PRE MAMY V OČAKÁVANÍ
(tehotné ženy)

**PROBIOSAN
+ VITAMARIN**

-10%

25,40 €, 31 bodov
ušetríte 2,90 €

CYTOVITAL

-10%

10,10 €, 12 bodov
ušetríte 1,20 €

Zoznam Konzultačných centier Energy

Meno	Adresa	Mobil, Telefon
Peter Štrelinger	Na Križovatkách 78/B, Bratislava 82104	0905 744 596
Eva Luhová	Čechovova 15, Košice 04018	0917 340 659
Eva Tehlárová	Coboriho 1 č. 43, OC Polygon, Nitra 94901	0905 274 137
Ing. Jana Bezděková	Kuzmányho 16, Banská Bystrica 97401	0903 727 199
Dana Zigová	nám. Matice Slovenskej 1772, Dubnica nad Váhom 01841	0905 737 319
PhDr. Vanda Adamkovičová	Tranovského 9, Liptovský Mikuláš 03101	0915 071 210
Dušana Ráčzová	Rešetkova 9, Bratislava 83103	0910 902 565 0902 910 553
Mgr. Anna Korduliaková	Ľ. Podjavorinskej 1500, Čadca 02201	0905 952 840
Juraj Šimo	Kukučínova 25, Piešťany 92101	033/774 3211
Zuzana Volterová	Severná 14, Levice 93401	0908 761 551
Margita Švecová	Študentská ul. 32, Zvolen 96001	0905 269 255
Emília Kužmová	Gajdoš č. 217, Michalovce 07101	0903 606 049
Júlia Straňanková	Belanského 2724, Kysucké Nové Mesto 02401	0905 172 180
Viera Špačková	Internetový obchod	www.mamazem.sk
Ing. Marianna Sokolíková	A. Kmeťa 7, Žilina 01001	0903 568 816
Vladimír Tomšík	Bosákova 7, Bratislava 85104	0903 754 167
Viera Belvončíková	Mierová 1969/20, Dolný Kubín 02601	0907 826 456
Júlia Nagyová	Hlavná 31, Šamorín 93101	0915 743 505
RNDr. Zlata Brezovická	Cukrovarská 1604/16, Rimavská Sobota 97901	0911 501 262
Ivan Štefanka	Winterova 62, Piešťany 92101	0915 762 410
Mgr. Eva Medvedová	Kamenárska 2015/69, Nová Baňa 96801	0915 455 399
Helena Teringová	Duklianska 3431/54, Spišská Nová Ves 05201	0907 937 533
Eva Blahová - Biozdravíčko	M. R. Štefánika 6, Nové Zámky 94001	0907 795 926
Miriám Šormanová	Trnavská 3, Žilina 01008	0905 807 498
Dr. Ing. Zuzana Doktorová Zajacová	Hlavná 91/219, Pusté Úľany 92528	0903 540 446

Zoznam Klubov Energy

BRATISLAVA



Ján Sído
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

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

NOVÁ DUBNICA



Zuzana Krajčíková-Mikulová
Topoľová 812
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

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

POPRAĐ



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

KOŠICE



Ing. Peter Tóth
Komenského 3
04001 Košice
» Osobná konzultácia
s Ing. Petrom Tóthom
» Meranie prístrojom SUPERTRONIC
a osobná konzultácia a horoskopy
s Mgr. Miroslavom Kostelníkom
Otváracia doba:
Pondelok 9:00–17:00
Utorok 9:00–17:00
Streda 9:00–18:00
Štvrtok 9:00–17:00
Piatok 9:00–17:00
Mobil: 0918 477 528
Tel.: 055/633 2000
E-mail: regeneracnecentrum@gmail.com

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 Kisoová
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

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

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

TRNAVA



Zlatica Buchová
Pekárska 23
91701 Trnava
DOBIERKOVÁ SLUŽBA
Otváracia doba:
Pondelok 10:00–13:00, 14:00–17:00
Utorok 10:00–13:00, 14:00–17:00
Streda 10:00–13:00, 14:00–17:00
Štvrtok 10:00–13:00, 14:00–17:00
Piatok 10:00–13:00, 14:00–17:00
Mobil: 0905 985 282
E-mail: zlaticabuchova@gmail.com



Takto označený Klub poskytuje
meranie prístrojom Supertronic.



Spomaľte čas prírodnou kozmetikou



BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
2x krém Remove*	26,40 €	32	6,60 €
Visage serum + krém Remove*	31,20 €	38	7,80 €
Visage oil + krém Remove*	24,80 €	30	6,20 €
Visage water + krém Remove*	21,50 €	26	5,40 €
Water Balance + krém Remove*	23,50 €	29	5,90 €
2x Visage water	16,60 €	20	4,20 €
2x Water Balance	20,60 €	25	5,20 €
Visage water + Water Balance	18,60 €	23	4,70 €
Visage oil + Visage water	19,90 €	24	5,00 €
Visage oil + Water Balance	21,90 €	27	5,50 €
2x Visage serum	36,00 €	44	9,00 €
2x Visage oil	23,20 €	28	5,80 €
2x Argan oil	26,50 €	32	6,70 €
2x Almond oil	17,60 €	21	4,40 €
Argan oil + Almond oil	22,00 €	27	5,60 €
2x maska*	22,20 €	27	5,60 €

*v ľubovoľnej kombinácii



KONEČNE SPOLU!

VIZUÁLNY PÔŽITOK
A PREVERENÁ ÚČINNOSŤ

Známe zloženie
Pentagramu® koncentrátov
v novom dizajne

