



vitae

júl/august 2021

Novinka: QI collagen
Pohyb naplno
a mladistvý vzhľad

Ako sa rodí
poctivý kus mydla

„Leto plné pokúšenia“
Akcia 1. 7.–31. 8. 2021



Prípravky mesiaca júla

Júl sa priamo kúpe v červených farbách, mohol by aspirovať na najteplejší mesiac roka. Na začiatku prvej dekády nás síce čaká teplotný prepad, ale po pár dňoch sa počasie umúdi a pustí nás k vode, teploty by takmer do konca mesiaca mali byť v podstate letné. Okolo 16. dňa očakávame opäť silnejší vietor. V každom prípade, letné aktivity budú pre nás dosť vyčerpávajúce a mali by sme sa zamyslieť nad čo najúčinnějšíou regeneráciou. Základným krokom môže byť **Sea Berry oil** a **Sea Berry powder**. Rakytník bol v ľudovom liečiteľstve Mongolska, Sibíri a niektorých oblastí Číny známy už v dávnej minulosti. Stimuloval regeneračné procesy, urýchlil proces hojenia rán. V tibetskej tradičnej medicíne patrí medzi vysoko efektívne regeneračné prostriedky, ktoré sa používajú pri intoxikáciách a kardiovaskulárnych chorobách. V Rusku sa rakytník nazýval „sibirským zázrakom“ alebo „citrónovníkom severu“. Užíval sa aj pri liečbe ochorenia pľúc, pečene, kĺbov a v miestnej kozmetike. Teplo býva spojené s potením, a tým aj so stratou minerálov. Na letnom prestretom stole by tak nemal chýbať džbán s čerstvou vodou a pár kvapkami **Fytomineralu**. Vďaka jeho minerálom budeme stále čiperní ako rybičky. Pastvou pre oči bude pridanie drobných polodrahokamov do vody na dno džbánu. Myslieť by sme mali aj na našu psychiku. Máme za sebou nepríjemné obdobie zákazov a obmedzení, často sme nervózni, napätí. Potom by v našom dennom programe nemalo chýbať pár dávok **Korolenu**. Slnko na oblohe sa tak spojí so slnkom v duši.



Prípravky mesiaca augusta

August by mal teplotne zodpovedať letu, ku koncu mesiaca až vyslovene horúcemu. Trochu chladu nám namieša po začiatku tretej dekády, ale leto by sme si mali naozaj užiť. Po nevydarenom takmer pol roku si to už aj zaslúžime. Zaujímavý pre nás bude napríklad **Protektin deo**. Kto by sa nechcel cítiť sviežo a pekne voňať aj v sparných dňoch? Určite by sme mali myslieť aj na našu pokožku. Skúsme napríklad **Cranberry oil** a **powder**. Pôvodní Američania považovali Cranberry nielen za dôležitú zložku potravy, ale aj za prostriedok s blahodárnymi účinkami, ktorý regeneruje štruktúru pokožky do jej pôvodnej sily. Protizápalová zložka pomáha pri akné a drobných zapálených rankách. Okrem toho asistuje aj pri zápaloch, hlavne močových ciest. Zväžiť môžeme aj **Ruticelit**, pomôže nám pri náročných dovolenkách. Po jeho použití vďaka lepšiemu prekrveniu prestanú skôr bolieť svaly, a to sa na dovolenke počíta dvakrát! Nemali by sme zabudnúť ani na krémy **Energy**. Máme veľkú výhodu, že ich môžeme vyberať podľa Pentagramu®, takže na každú príležitosť existuje spoľahlivý zástupca. To isté platí aj u šampónov a mydiel, tam je výber ešte väčší. Vďaka nim sme si už zvykli, že umývanie nemusí byť iba očista, ale že môžeme pokožke aj vlasom dopriať to, čo im práve chýba. Koniec koncov, na čo iné by bolo „letné krémové pokušenie“?

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 7/8, júl/august 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.

Magické západy slnka

OBSAH

Editoriál	04
Novinka: QI collagen	04
Mydlová harmonizácia čakier	07
Ako sa rodia prípravky Energy	08
Nezabúdajme na liečivé čaje Energy	10
O klíčení, zeleni a jablkách	14
Stredomorská prevencia	18
Záhadne reakcie tela na liečbu bylinkami	20
Koľko čerešní, toľko višní	24
Energy VET – výhodná ponuka	26





EDITORIÁL

LETO. SLNKO, VODA, POHODA. A DOMOV.

Čaká nás zaujímavé leto. Dúfam, že zaujímavé v pozitívnom zmysle slova. Uplynulé obdobie, či chceme alebo nie, nás veľa naučilo. Veľa o zdraví, veľa o nás. O nás ako ľuďoch. Krehkých bytostiach, nie celkom vyrovnaných so svetom, o ktorom sme si mysleli, že v ňom vládžeme. Ukázalo sa, že tomu tak nie je. Stačí čosi, čo s ťažkosťami vidno pod mikroskopom - a zrazu je všetko inak. Viete, že ak by sme z celého

sveta zozbierali všetky molekuly vírusu, ktorý spôsobuje ochorenie COVID - 19, nazbierali by sme guľu nie väčšiu ako je grep?

Aktuálne sa ozýva mnoho hlasov, jedni hovoria, že už ideme do finále a je čas stavať covidové stĺpy tak, ako sa kedysi stavali morové. A zabudnúť. Iné hlasy tvrdia, že nás ešte čosi čaká. Na to, čo je pravda, si ešte musíme počkať a najmä sa zmieriť s tým, že pravdu sa možno ani nikdy nedozvieme. To platí nielen pre našu budúcnosť, ale aj pre minulosť. S istotou vieme, že sme spolu prežili čosi, na čo sa bude ešte dlho spomínať. Naučili sme sa, že prevencia má obrovský zmysel. A vieme, že život či osud sa riadi všeličím, ale určite nie našimi plánmi. Jedna z najkrajších vecí, ktorú nám uplynulé obdobie prinieslo, je pocit súdržnosti. Keď bolo úplne najhoršie, dokázali sme sa spojiť. Dokázali sme, že ako ľudstvo vieme potiahnuť za jeden povraz, že dokážeme súcítiť. Áno, na sociálnych sieťach sa to o pár hodín rozbilo, ale v reálnom svete sme to ustáli. Ak si ešte spomeniete, kedysi chodili výzvy, že ak toto celé pominie, budeme

myslieť na tých, ktorí covidovou krízou utrpeli najviac. Cestovný ruch, gastro a kultúra. Slúbili sme si, že leto strávime doma, v našich hoteloch, budeme jesť v našich reštauráciách a chodiť do našich divadiel.

No - a je to tu. Nadišiel čas užiť si pokoj a pohodu doma.

Zistíte, že aj vo vašom okolí, v susednom meste či kraji je čo vidieť a zažiť.

Slovensko je úžasná krajina. Trošku trpí pocitom malosti, no už uvažuje inak. Vždy, keď sme so súborom vycestovali do zahraničia, museli sme mať pripravenú prezentáciu našej krajiny. Už len náš tradičný odev vyrážal dych.

A keď vysvetľujeme, že v podstate každá dedinka má iný kroj, inú výšivku, iné zvyky, tance a stovky piesní, väčšina divákov je v obrovskom údive. „Ste z úžasnej krajiny,“ hovorili nám Číňania, Japonci, Alžírčania.

A naozaj sme. Stačí otvoriť oči.

Prežite čo najkrajšie a najpohodovejšie leto. A kamkoľvek pôjdete, vezmite si so sebou Vironal, Drags Imun a naše krémy. Funguje to.

JOZEF ČERNEK

Novinka: QI collagen

PRE POHYB NAPLNO A MLADISTVÝ VZHĽAD

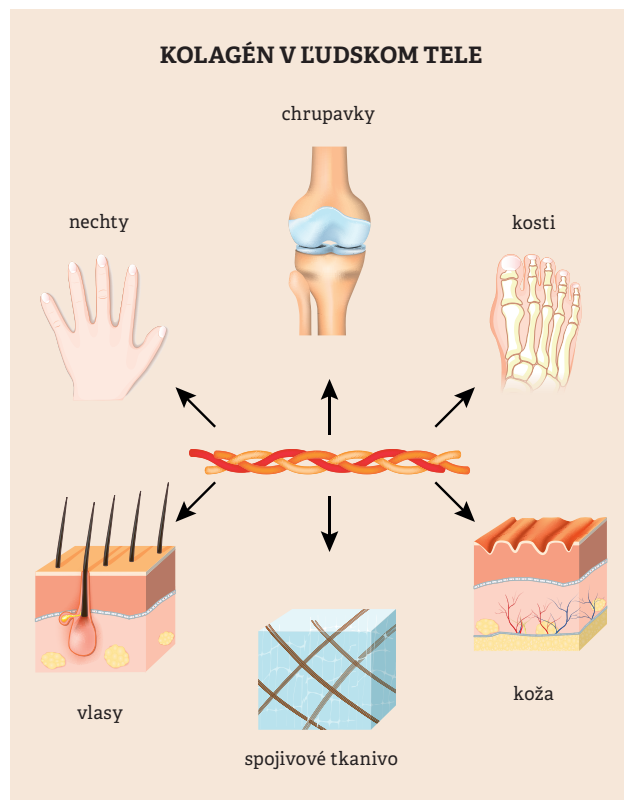
Do nášho obľúbeného radu terapeutických nápojov pribudne v priebehu augusta ďalšia zaujímavá novinka – QI collagen. Obsahuje hydrolyzovaný bioaktívny morský kolagén, ktorého efekt je umocnený ájurvédsym komplexom bylín a prírodným vitamínom C z extraktu aceroly.

PREČO SÚ PRE NÁS DÔLEŽITÉ BIELKOVINY, NAJMÄ KOLAGÉN?

Bielkoviny sú základnými stavebnými kameňmi našich tiel. Sú vytvárané sekvenciami aminokyselín, ktoré sa podľa genetickej informácie vždy zaraďujú do určitého reťazca. A podľa poradia, v akom sa aminokyseliny v reťazci vyskytujú, podľa ich postupnosti, sa určuje druh bielkoviny.

Kolagén je bielkovina, ktorá sa nachádza všade v ľudskom organizme, možno ešte lepšie povedané – hocikde. V súčasnosti sa ho podarilo identifikovať dokonca až 28 typov. Kolagén sa vyskytuje na všetkých miestach, kde treba niečo vyplniť, podprieť alebo urobiť pružným. Preto ho nájdeme najmä v šľachách, väzoch, chrupkách, ale aj v koži alebo očiach. Jeho úlohou je dodávať pružnosť tkanivám. Lenže je tu problém.

Ako iste viete, najpružnejšie sú deti. Sú tak chránené aj pred následkami svojich experimentov. Nemusia sa báť padať, tak skúšajú všetko možné. Ako však človek starne, pružnosť tkanív ustupuje pevnosti a neskôr až stuhnutiu. A to je jeden zo zdrojov nášho strachu z pádov vo vyššom veku. Skrátka podvedome





cítíme, že by sme si mohli ublížiť. A je to tak. Ďalším prejavom slabnúcej tvorby kolagénu je tvorba vrások a vädnucej kože. Celkovo sa zhoršuje pružnosť všetkých tkanív, vrátane očnej šošovky, kĺbových chrupaviek či medzistavcových platničiek.

QI COLLAGEN

Nový produkt **QI collagen** obsahuje kolagén I. a II. typu. Jednotka je súčasťou mnohých tkanív, ako sú kĺby, kosti, chrupavky alebo väzivové púzdra orgánov. Obsahuje ho aj riedke väzivo, ktoré je napríklad v koži, kde zaisťuje jej hydratáciu a pružnosť. Dvojka sa naproti tomu vyskytuje prakticky iba v chrupavkách, netvorí vlákna a je nevyhnutná pre pružnosť chrupaviek. Najlepším zdrojom kolagénu sú ryby. Tak je to aj u QI collagenu. Z voľného hlbokomorského odlovu z vôd okolo Islandu nám rybky poskytujú svoj dokonale čistý kolagén. Tým je zaistená kvalita zodpovedajúca štandardu produktov Energy. Ibaže - nestačí použiť nejakú látku, ktorá je dôležitá pre telo. Treba ju aj poslať do miest, kde má pôsobiť. A preto sa do produktu pridáva ešte niekoľko bylín, ktoré vychádzajú z tradičnej ájurvédskej medicíny. Jednak je to **kurkuma**. Známe korenie, ktoré dokáže odstraňovať zápal a blokády v energetických dráhach, podporuje krv, vyživuje meridiánové dráhy. Táto bylina je vnímaná ako účinná proti rakovine a starnutiu. Ďalej sú to plody **morušovníka**, ktorý aj odblokováva stagnujúcu energiu v dráhach, pomáha kĺbom a šľachám, zmierňuje kŕče. **Acerola** dodáva vitamín C,

taký nevyhnutný na výstavbu kolagénu a **kadidlovník** (*Boswelliaserrata*) znižuje zápal nielen v kĺboch, ale aj v prieduškách, koži, šľachách, a navyše veľmi výrazne tlmí bolesti kĺbov. Tieto byliny pošlú kolagén do šliach, väziva a chrupaviek. Tým sa zaisťuje, aby sa len tak voľne nerozptýlil po tele, ale dostal sa tam, kam má.

ÚČINKY

Čo môžeme chcieť od kolagénu? Už čoskoro od začiatku podávania by mal znížiť bolestivosť kĺbov, väzov a šliach. Pri jeho dlhodobom pôsobení sa dá očakávať zlepšenie tvorby kĺbového mazu, elasticity tkaniva a postupné vyhladenie vrások. Záležať bude, samozrejme, na závažnosti pôvodného problému – čím je závažnejší, tým dlhšie treba kolagén užívať. Všetky ženy iste uvítajú aj pozitívny vplyv kolagénu na pružnosť a mladistvý vzhľad pleti, kvalitu a rast vlasov a nechťov. Podľa posledných poznatkov je dôležitá nielen kvalita kolagénu, ale aj dávka a spôsob jeho užívania. Ako najmenej účinná sa javí jednorazová vysoká dávka. Naopak, najefektívnejšie pôsobí kolagén v podobe prášku, ktorý sa rozpustí vo vode a popíja sa po dúškoch v priebehu celého dňa. Účinky sú potom násobne väčšie!

*Prajem vám veľa pružnosti a ľahkosti bytia,
MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ*

UPOZORNENIE: QI collagen bude v ponuke v priebehu augusta!

Mydlová harmonizácia čakier

Pentagramové prípravky Energy majú štyri rôzne formy – koncentráty, krémy, šampóny a mydlá. A práve mydlá sú ideálne na každodenný rituál, ktorý pomáha vracať rovnováhu do života. Pôsobia šetrne a sú v najvyššej miere prírodné. Môžete si s nimi každý deň umývať ruky, upokojiť pokožku hlavy či harmonizovať energie. A keďže mydiel je sedem rovnako ako čakier, dá sa nimi ovplyvniť celý náš základný energetický systém.



PRVÁ ČAKRA: ZEM – CYTOVITAL

Mydlo **Cytovital** cibí zmysel pre realitu a prijímanie napríklad pri učení. Ukotvuje nás na Zemi, pomáha byť v prítomnosti. Lepšie dokážeme stáť na svojich nohách a dotahovať vízie do realizácie.

Na telesnej úrovni Cytovital vnútorne stabilizuje. Zvyšuje schopnosť hydratácie pokožky, pomáha vyprázdňovať mazové žľazy, a tým aj skrze prvú čakru vypúšťať všetko, čo k nám už nepatrí. Mydlo zaistuje hladkú, jemnú a pružnú pokožku a my môžeme realizovať svoje zábery s čo najväčšou pokorou sami k sebe.

DRUHÁ ČAKRA: VODA – ARTRIN

Mydlo **Artrin** upokojuje, uvoľňuje, vnútorne ochladzuje. K druhej čakre patrí všetko tekuté (krv, lymfa, tráviace šťavy, atď.). Vodná terapia mydlom posilňuje obličky a pomáha pri prirodzenom prúde tekutín v tele, a tým pri prijímaní a odovzdávaní.

Namydľte sa mydlom pred odpočinkom, keďže má schopnosť spomaľovať, prehlbovať zážitky a skrze druhú čakru posilniť centrum pôvodných, nefiltrovaných emócií. Kvalitný odpočinok aktivizuje tvorivé sily a ovplyvňuje medzilidské vzťahy. Artrin urýchľuje postup metabolitov cez kožu a je veľmi vhodný pre suchú pokožku.

TRETIA ČAKRA: OHEŇ – RUTICELIT

Mydlo **Ruticelit** je najuniverzálnejšie zo všetkých. Zvyšuje motiváciu, spoločnosť a celkovú vitalitu. Vnútorne ohrieva, čo veľmi posilňuje slnečný pletenec (solar), patrí práve k tretej čakre. Element Ohňa priaznivo ovplyvňuje prúde energie v solare, a tým schopnosť odvážne vyjadriť svoj názor bez agresie a hnevu. Mydlo spolu s posilnenou treťou čakrou dodáva chuť do života, učí smiať sa pečeňou, posilňuje fyzickú silu a priaznivo ovplyvňuje výsledok nášho úsilia. Ďalej je vhodné pri začervenaní a bledosti pokožky. Harmonizuje kožu v jej celistvosti.

ŠTVRTÁ ČAKRA: DREVO – PROTEKTIN

Mydlo **Protektin** je symbolom prírody, rovnako ako zelená srdcová čakra. Pravidelným „mydlením“ sa rýchlo prebúdžeme a stávame sa zvedavými a kreatívnymi. Srdce rastie a silnie ako strom vyživovaný slnečnými lúčmi. Celkovo sa zregenerujeme a osviežime. Tým, že v sebe vyživíme Drevo a zharmonizujeme srdce, upokojíme sa,

uvoľníme nervovú sústavu, získame nádej na rásť a začneme viac vnímať krásu, cit a lásku. Mydlo ďalej zvyšuje odolnosť kože proti plesniam, môžeme ho úspešne využiť pri zápale drobných žiliek a povrchových žíl. Priaznivo pôsobí na vyrážky.

PIATA ČAKRA: KOV – DROSERIN

Mydlo **Droserin** vnútorne spevňuje, posilňuje pľúca, zlepšuje dych, čím ovplyvňuje komunikáciu s okolím aj so samým sebou. Jasne sa vyjadrovať, dokázať sa zastať sám seba, vydobyť si svoje miesto na svete. Poctivo, férovo, nekonfliktne a čestne.

Droserin podporuje dozrievanie kožných buniek, zosilňuje obranyschopnosť tým, že dáva imunitu rozhodnosť a zároveň intuitívnosť skrze piatu čakru. Mydlo zlepšuje aj odolnosť pokožky proti vyrážkam bakteriálneho a vírusového pôvodu, zvyšuje jej pevnosť. Zdravá koža nám dáva pocit sebavedomia, nebojíme sa rozprávať, komunikovať a vyjadrovať sa.

ŠIESTA ČAKRA: JASNOZRIVOSŤ – CYTOSAN

Cytosan je prvé z „nastavbových“ mydiel. Je nepostrádateľný pri hĺbkovej očiste tela, mysle aj duše. Tým sa prečisťuje aj naše tretie oko, centrum jasnozrivosti. Čistá bytosť dokáže otvoriť myseľ novému zmyslovému aj mimozmyslovému vnímaniu a vnútornej premene. Humáty v Cytosane omladzujú a pomáhajú pri infekčných ochoreniach kože. Regenerujú celý organizmus, detoxikujú

a rozvibrujú energetický systém. Intuícia rastie, transformuje sa a čakra získava osobnú farbu. Rôzne farby šiestej čakry ukazujú na rôznorodosť vedomia. Mydlo je vhodné aj na ekzémy, akné, lupienku a plesne. Pomáha pri postihnutí podkožného tkaniva

SIEDMA ČAKRA: SÍDLO DOKONALOSTI – DRAGS IMUN

Mydlo **Drags Imun** je plné energie dračej krvi, ktorá dokáže napájať na jemnomotné energetické kanály. Posilnenie siedmej čakry skrze mydlo dáva možnosť regenerovať, hojiť a obnovovať energie v ostatných šiestich čakrách, a tým v celej bytosti. Dáva silu mať, žiť a tvoriť svoje vízie na všetkých úrovniach života. Mydlo má výnimočné protizápalové účinky, pôsobí dezinfekčne na niektoré typy plesňových ochorení pokožky. Nasáva prehriatie z čakrového systému alebo mu naopak odoberá chlad. Dračia sila preniká do všetkých kozmických vrstiev a energiu znáša do siedmej čakry. Mydlo hojí popáleniny 1. stupňa a upokojuje následky po uštipnutí hmyzom.

*Mydlové leto plné slnečnej energie vám praje
ONDŘEJ VESELÝ*



Ako sa rodia prípravky Energy (9)

MYDLÁ PENTAGRAMU®

Mydlo je späť. Vraciame sa ku koreňom. Rovnako ako opúšťame anonymný supermarket a vraciame sa k svojmu farmárovi, čím ďalej, tým viac zákazníkov mení komerčné sprchové gély a vracia sa späť k svojmu – povedzme mydlárovi. Voňavá kocka pravého mydla je opäť v kurze a pocit poctivého produktu vyrobeného z prírodných ingrediencií je to, v čom hľadáme skutočnú čistotu.

VIAC NEŽ LEN STROHÁ DEFINÍCIA

Dlhé roky opomínania si však vybrali svoju daň a dnes si len málokto spomenie, ako sa pravé mydlá vlastne vyrábajú. Najlepšie sa to dá dokumentovať na Wikipedii, kde pod pojmom „mydlo“ nájdeme mimoriadne romantickú definíciu: „Mydlo je zmes organických látok v pevnej forme, pôsobiaca ako anionický tenzid, hromadiaca sa vo fázovom rozhraní a znižujúca povrchové napätie. Používa sa ako prostriedok osobnej hygieny, na čistenie povrchov a pranie bielizne.“ Pretože my však za mydlom vidíme oveľa, oveľa viac, poďme ho spoločne preskúmať hlbšie.

NA POČIATKU BOL RITUÁL

Prvé písomné zmienky o čistiacich prostriedkoch boli nájdené na sumerských hlinených tabuľkách z doby 2500 rokov pred naším letopočtom. Vieme tiež, že o niečo neskôr používali starovekí Egypťania zmesi živočíšnych alebo rastlinných olejov so zásaditými soľami, aby vyrobili látku podobnú mydlu. Až s rozkvetom rímskej civilizácie však prišli zásadné zmeny v oblasti hygieny.

V diele *Historia naturalis* (Prírodoveda) sa prvý krát objavuje galské slovo „saipa“, od ktorého je pravdepodobne odvodený názov pre mydlo v anglickom, francúzskom, nemeckom, portugalskom, rumunskom a španielskom jazyku – soap (söp). Podľa starej legendy sa pod horou Sapo konali tradičné obradné rituály s obetovaním zverí. Zmes živočíšneho oleja a popola zo spáleného dreva splachoval dážď do rieky Tiber, v ktorej prali miestne ženy špinavú bielizeň. Zistili, že voda

s touto prímесou vyčistila ich oblečenie ľahšie a rýchlejšie. Po rozpade Rímskej ríše v roku 476 zanikol na veľmi dlhú dobu záujem o osobnú hygienu a s ním zmizlo aj mydlo. Okrem iného aj táto zmena bola pravdepodobne neskôr jednou z príčin veľkých morových epidémií stredoveku. Do Európy sa tento zvyk vracia až po uplynutí niekoľkých storočí.

LEN PRE BOHATÝCH

Mydlárske cechy začali v Európe vznikať v priebehu 17. storočia. Výrobné tajomstvo bolo prísne strážené a remeslo sa odovzdávalo výhradne z otca na syna. V mnohých krajinách však bolo mydlo zaťažované veľmi vysokými daňami a ako prepychový tovar dostupné iba pre bohatú vrstvu. Až v 19. storočí sa mydlo postupne dostávalo k širokej verejnosti. Jeho podoba však bola často nevzhľadná a výroba v zásade primitívna. K zákazníkom sa dostávalo v podobe kociek, ktoré obchodník krájal na menšie či väčšie časti a predával ich podľa hmotnosti. Mydlá zle penili a po určitom čase začali čerňať vplyvom oxidácie.

V dvadsiatom storočí nastali nové objavy a vznikajúci reklamný priemysel sa stal motorom inovácií smerujúcich k dokonalejšiemu produktu. Rozmanité tvary a vône, exotické prísady a účinné ingrediencie priniesli výrobky, ktoré poznáme dnes.

POCTIVÝ KUS MYDLA

Naše mydlá sú nielen šetrné a funkčné, ale veríme, že môžu plniť aj terapeutickú úlohu. Od počiatku ich vyrábame výhradne z prírodných látok a pridávame množstvo účinných ingrediencií v takej miere, ktorá zaisťuje ich žiadaný efekt. Základnou zložkou je glycerín. Ten nevyniká vysokou penivosťou, zato je veľmi šetrný k pokožke a má silné hydratačné schopnosti. Vyrába sa zahriatím rastlinných tukov, bohatých na triglyceridy, spoločne so silnou zásadou. Stlačenie a mierne zahriatie spôsobí, že sa glycerín „odtrhne“ od mastných kyselín a vytvorí sladkú tekutinu bez farby a zápachu, ktorá vzhľadom a hustotou pripomína sirup. Vo veľkých homogenizačných kotloch sa postupne mieša s ďalšími ingredienciami. Medzi najdôležitejšie patria bylinné pentagramové extrakty, ktoré sú použité v terapeutických krémoch a obsahujú aj dôležitú treťohornú termálnu vodu.

Cytosanové mydlo je obohatené o humáty, dragsímunové zasa latexom z *Croton lechleri*. Ako posledný sa vždy pridáva parfum, zložený iba z čistých silíc, prepožičiavajúcich mydlám ich dôverne známu vôňu.

Dúfame, že týmito riadkami pomôžeme mydlám vrátiť ich zaslúžený lesk. Keď totiž držíte v ruke jedno z nich, nie je to iba „zmes organických látok v pevnej forme“, ale je to poctivý kus poctivého MYDLA.

(RED.)





Terapeutické metódy (19)

MEDITÁCIA

Naše okolie je plné rozptýlenia. Myseľ tak musí neustále analyzovať, hodnotiť a vstrebávať informácie, ktoré k nám prichádzajú. Svet často vnímame zrýchlene, povrchné, neúplne. Aké by to bolo, keby sme zrazu všetko spomalili? A sústredili sa len na jednu vec alebo dokonca žiadnu? Hoci denne len päť minút? Čo by sa stalo s nami a našou myslou hoci za jeden jediný mesiac?

ČO ZNAMENÁ MEDITOVAŤ

V jednej príručke som sa dočítal: „Fyzik objavuje okolie pomocou výskumu, duchovný pomocou meditácie. Po čase zistia, že prišli k rovnakému záveru.“ Iná príručka zasa hovorí: „Meditácia je schopnosť, spôsob tréningu našej mysle, aby sme mohli byť pokojnejší, mali jasnejšiu myseľ a väčší pocit pohody vo svojej mysli, tele a živote.“ Meditácia pomáha uvoľniť myseľ a zbaviť telo stresu. Dáva možnosť zastaviť sa na chvíľu a byť len sám so sebou bez ďalších stimulov. Jej pravidelné praktizovanie mení našu myseľ a prináša do života nový spôsob vnímania. Ide o ľahko dostupnú metódu na vylepšenie telesného a duševného zdravia. Stačí si sadnúť napríklad na záhradu, oprieť sa o strom, zavrieť oči a vnímať len svoj dych, spev vtákov, šuchotanie vetra... Ľudia často hovoria, že nevedia meditovať, že ich obťažujú myšlienky, nedokážu nemyslieť. Je však nežiadúce blokovať si myšlienky, bojovať s nimi. Nechajte ich počas meditácie len tak

prúdiť, pozerajte sa na ne bez súdenia, hodnotenia, blokovania či snahy o vytesnenie. Skrátka len tak buďte. Chce to čas a cvik naučiť sa plne sa sústrediť, ale naučí sa to každý. Stačí len oprostiť sa od snahy mať svoje myšlienky pod kontrolou. Nechajte ich len tak prechádzať vašou myslou. A navyše, každý deň je iný, raz vám pôjde meditácia bez problémov, inokedy horšie. To je absolútne v poriadku. Nestresujte sa tým, cieľom meditácie je zbaviť sa stresu. Užite si pravidelne čas, keď sa zastavíte a budete trénovať myseľ, aby bola menej rozptýlená a viac prítomná.

SPÔSOBY MEDITÁCIE

Technik meditácie je, dovolím si povedať, nekonečno. Neustále pribúdajú nové, ktoré buď vychádzajú z tých základných, alebo prichádzajú s niečím úplne novým. Základný spôsob je sústredená pozornosť. Meditácia spočíva v sústredení sa len na jednu vec. Najjednoduchšie je sústrediť sa na svoj dych. Keď zacítite, že vaša myseľ „uteká“, pomaly sa k nemu vracajte. Ďalšou možnosťou je vedená meditácia, keď sa najčastejšie pomocou vizualizácie venujete čakrám, energiám, odpusteniu, atď. Pri meditácii ste buď sami alebo v kolektíve. Vizualizáciou vás sprevádza nahrávka alebo terapeut. Oblúbenou metódou je frekvenčná meditácia, keď sa počúvajú rôzne zvuky vo vybraných frekvenciách, napríklad Solfeggio. Frekvencie pôsobia na určitý orgán, energiu či životnú tému. Svoje

vedomie upínate k zvukom, pokročilejší potom nepotrebujú používať sústredenú pozornosť, keďže dokážu „iba byť“. Ďalej existujú napríklad meditácie pokojného vedomia, zmyslové, zvukové, reflektové, elementové, skenovanie alebo aj tai-chi, ktorému sa hovorí meditácia v pohybe.

AKO ZAČAŤ?

Ak ste nikdy vedome nemeditovali a chceli by ste, začnite čo najjednoduchšie. Posadte sa alebo si ľahnite a zaujmite čo najpohodlnejšiu polohu. Zhlboka dýchajte a sledujte, ako sa vám dvíha brucho, hrudník alebo ramená. Dýchajte tak, ako chce vaše telo. Pomaly zavrite oči a stále sa sústreďte na dych. Ak cítite, že strácate sústredenie, nenásilne vracajte pozornosť k vášmu dychu. Začnite pomaly počítať. Nádyh – jedna. Výdych – dva. Nádyh – tri. Výdych – štyri. Počítajte do čísla dvadsať. Keď dopočítate, opäť len tak buďte so svojim dychom. Netrápte sa myšlienkami, len ich pozorujte, a keď budete strácať sústredenie, pomaly sa vracajte k dychu. Potom sa prestaňte sústrediť na dych a nechajte myseľ, nech si robí, čo chce. Nech si myslí, na čo chce. Nech si utečie, kam chce. Len ju pozorujte. Nakoniec si dajte ruky pred oči a začnite mrkať. Pohýbte prstami na nohách. Pohýbte celými nohami. Pohýbte hlavou. Dajte si dolu dlane z očí. Ako sa cítite?

Krásne zážitky pri meditácii vám praje
ONDŘEJ VESELÝ

Nezabúdajme na liečivé čaje Energy, sú veľmi účinné



Naše liečivé čaje obsahujú jedinečné prírodné látky, ktoré majú antioxidantné a protektívne účinky na ľudský organizmus. Chránia bunky pred oxidačným stresom, degeneráciou, predčasným starnutím a smrťou. Pôsobia proti vzniku zápalov a poškodení v dôsledku nepriaznivých faktorov zlého životného prostredia, podporujú zdravie a vitalitu. Veľmi dobre pomáhajú riešiť viaceré zdravotné problémy.

Z vonkajšieho prostredia aj zvnútra organizmu ohrozujú naše zdravie viaceré činitele v podobe voľných kyslíkových a hydroxylových radikálov. Veľmi agresívne útočia na bunky a tkanivá ľudského tela. Poškodzujú ich, urýchľujú starnutie, degeneráciu a spôsobujú predčasnú smrť. Na ich zneškodnenie sú veľmi účinné tzv. zametáče voľných radikálov, nazývané antioxidanty. Medzi tie hlavné patria najmä vitamíny. Z nich najúčinnnejšie sú kyselina askorbová, čiže vitamín C, tokoferol – vitamín E, betakarotén, ktorý je provitamínom vitamínu A, ďalej prírodné flavonoidy a viaceré ďalšie prírodné látky a niektoré minerály. Viaceré takéto prírodné látky antioxidantnej povahy, ako sú alkaloidy, bioflavonoidy, aminokyseliny a mnohé ďalšie, sa v hojnom množstve vyskytujú v našich bylinných čajoch Energy. Čaj **CHANCA PIEDRA**, ľudovo nazývaný lomikameň, obsahuje sušenú mletú bylinu. Pochádza z oblasti tropických dažďových pralesov a účinne pôsobí proti tvorbe kameňov a súčasne pomáha vylúčiť ich z močových ciest a organizmu. Účinkuje predovšetkým na žľozové a obličkové kamene (konkrementy). Pretože obsahuje vysoký podiel alkaloidov, uvoľňuje hladké svalstvo, ktoré sa nachádza v žľazových cestách, žľazníku, močovodoch, močovom mechúre, ale aj v stene žalúdka a čriev. Uvoľnením kŕčov (spazmov) pomáha uvoľniť aj uviaznuté kamienky a následne ich vylúčiť prirodzenou cestou. Účinne pôsobí pri žľazových a obličkových kolikách, pri nafukovaní, hnačke a zápche.

Ďalším liečivým čajom je **UNCARIA TOMENTOSA** (*Vilcacora*), nazýva sa aj mačací pazúr. Základ tejto čajoviny tvorí kôra a pochádza z oblasti Ánd v Peru. Domorodí obyvatelia Peru túto rastlinu pre jej výnimočné vlastnosti nazvali svätou rastlinou, čiže Vilcacora. Pre vysoký obsah účinných látok, ako sú alkaloidy, flavonoidy, terpény, steroly, tanín, aminoglykozidy a ďalšie s antioxidantnými účinkami, významne podporuje imunitný systém a priaznivo pôsobí pri onkologických ochoreniach.

Koreň rastliny, ktorej pôvodným domovom je stredná Amerika a západná India, obsahuje čaj **SMILAX OFFICINALIS** (smilax lekárske). Vďaka obsahu účinných prírodných látok, predovšetkým steroidných saponínov, má výrazné čistiace až dezinfekčné účinky hlavne na močovopohlavný systém. Pomáha odstraňovať zápal, vylučovať odpadové látky, a tým zlepšuje funkcie urogenitálneho systému, a teda aj potenciu. Z ďalších účinných látok sú zastúpené glykozidy, hirsutín, minerály – najmä vápnik, draslík, kremík, mangán, jód, siera a železo. Tiež vitamíny A, C, D a celý komplex vitamínov B. Pretože podporuje vylučovanie odpadových látok a solí z tela, priaznivo pôsobí pri reumatických zápalových ochoreniach, artritíde, dne a psoriáze.

Ďalším zaujímavým čajom je **LAPACHO**, nazývaný tiež nápoj Inkov. Má pôvod v Južnej Amerike, konkrétne v amazonských oblastiach, kde rastie ako strom *Tabebuia serratifolia*. Základ čajoviny tvorí sušená vnútorná kôra stromu. Domorodí Indiáni využívali lapacho kvôli priaznivému pôsobeniu na vonkajšie a vnútorné zápal. Obsahuje katechíny a saponíny, ktoré účinne podporujú látkovú výmenu a očistu. Okrem toho má stimulačné účinky na imunitný systém, antimikrobiálne účinky, vďaka ktorým pôsobí na mnohé baktérie, dokonca aj na mykobaktérie spôsobujúce tuberkulózu. Účinkuje aj proti vírusom, plesniam a parazitom. Preto ho môžeme využiť aj u domácich zvierat,



hlavne u psov a mačiek, kde pôsobí proti vnútorným a vonkajším parazitom: vnútorne v podobe čaju a zvonka vo forme kúpeľov. Uvádžajú sa tiež podporné účinky pri onkologických ochoreniach vrátane leukémie. V praxi je však jeho využitie ako prostriedku proti rakovine problematické, a to kvôli potrebe vysokých dávok, ktoré by mohli mať závažné vedľajšie účinky. Priaznivo pôsobí po chemoterapii, aj pri dlhodobom užívaní psychofarmák, zmierňuje bolesti a znižuje krvný tlak. Možno ho používať pri zápalových stavoch, infekciách dýchacích a močových ciest, pri zápaloch kĺbov (artritíde), psoriáze a kožných problémoch. Nesmie sa piť veľmi horúci kvôli obsahu kyseliny trieslovej, ktorá v horúcom stave dráždi sliznice tráviaceho traktu.

TRIBULUS TERRESTRIS, čiže kotvičník zemný, je čajovina obsahujúca vňať tejto drobnej liečivej rastliny. Jej pôvodným domovom sú prímorské pobrežia Číny a Japonska, odkiaľ sa postupne rozšírila do suchých oblastí celého sveta. Má veľmi široké uplatnenie s množstvom pozitívnych účinkov pre ľudský organizmus. Jej vňať obsahuje steroidné saponíny, alkaloidy, flavonoidy, glykozidy a triesloviny. Vďaka obsahu prírodných fytosterolov stimuluje tvorbu telu vlastných androgénnych a estrogénnych hormónov, čím pomáha harmonizovať hladinu testosterónu a estrogénu v organizme, pôsobí tiež ako prírodné afrodisiakum. Prospešné účinky boli dokázané u mužov i žien vo veku po štyridsiatke, keď významne klesá tvorba a hladina vlastných hormónov. U mužov s nárastom hladiny testosterónu sa zväčšuje svalová hmota na úkor tuku, zlepšuje sa vitalita a záujem o sexuálny život. U žien zase pomáha zvyšovať hladinu estradiolu, čím zmierňuje klimakterické symptómy, ako sú návaly, nespavosť, podráždenosť, stavy depresie, a podobne. Zvyšuje sexuálnu žiadostivosť, pomáha redukovať množstvo telesného tuku. Uplatnenie má aj pri chorobách obličiek a močového mechúra, zvyšuje vylučovanie žlče a žalúdočnej

šťavy, čím zlepšuje trávenie. Znižuje krvný tlak, hladinu cholesterolu v krvi, bráni nadmernému zhlukovaniu krvných doštičiek, a tým tvorbe zrazenín. Pomáha tak pri prevencii srdcovocievnych chorôb.

MAYTENUS ILICIFOLIA pochádza z Južnej Ameriky, kde rastie v lesoch a trávnatých oblastiach ako stále zelený strom. Vyznačuje sa kožovitými listami s trňmi na okrajoch, žltozelenými kvetmi a oranžovými plodmi. Čajovinu tvorí sušená drvená vňať a list. Ako prví začali účinky čaju využívať Indiáni z kmeňa Guaraní, hlavne pri tráviacich ťažkostiach, žalúdočných vredoch a zvonka na zle sa hojace rany, vyrážky a kožné problémy. Listy rastliny obsahujú fytoestrogény, ktoré pôsobia na hormonálny systém, harmonizujú menštruačný cyklus a zmierňujú návaly v menopauze. Vďaka obsahu organického vápnika a horčíka znižuje čaj nebezpečenstvo vzniku osteoporózy, podporuje pevnosť kostí a pružnosť chrupiek. Maytenus pomáha tlmieť bolesť, upokojovať psychiku, regulovať trávenie, znižovať prekyslenie žalúdka, tlmí pálenie záhy a uvoľňuje kŕče. Priaznivo vplýva aj na obličky, pomáha vylučovať kyselinu močovú, znižuje prejavy astmy a dýchacie ťažkosti.

Jednotlivé bylinné čaje Energy sa navzájom líšia svojím zložením i spôsobom užívania. Odlišujú sa aj spôsobom prípravy. Pre ich správnu prípravu a optimálne využitie je potrebné riadiť sa priloženými návodmi uvedenými na každom z nich. Všetky čaje obsahujú cenné prírodné látky výnimočnej kvality a účinku. Darujme si kúsok zdravia a prevencie z čistej prírody. Spojme príjemné s užitočným a doprajme si malý rituál prípravy a pitia čaju so svojimi blízkymi – pre zdravie, prevenciu, regeneráciu, aj riešenie konkrétnych zdravotných problémov.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Pochopíte seba a pochopíte celý svet

Pravidelne dostávam otázky, ktoré by som mohla zaradiť do dvoch skupín. Prvá skupina sú otázky typu: prečo ma oslovila práve čínska medicína a prečo je podľa mojich slov taká výnimočná? Veď sú predsa aj iné metódy a iné medicíny! V druhej skupine zaznieva dopyt, čo mne osobne najviac pomohlo na ceste sebaznania, čo mi dáva odpovede na moje otázky a riešenia na problémy.



Na obidve otázky odpovedám spoločnou vetou: čínska medicína mi poskytla ucelený pohľad na seba, vďaka čomu som začala chápať integritu samej seba s okolitým svetom. Výborné je, že nie je potrebné držať sa jej ortodoxných zásad, ktoré vznikli pred tisíckami rokov, ale je krásne modifikovateľná na súčasnosť a moje prostredie. Jej praktickosť spočíva v pochopení filozofie a princípov, nie v automatickom používaní konkrétnych techník. Princípy čínskej medicíny sú aplikovateľné v každej oblasti života bez ohľadu na to, či žijete priamo v Číne alebo v Amerike, Dánsku či na Slovensku. Aj keď ju v priebehu dlhoročnej histórie ovplyvňovali viaceré školy a metódy, udržala sa vďaka adaptabilite k meniacim sa podmienkam. Naďalej sa prirodzene rozvíja v jednotlivých krajinách a oblastiach podľa tamajších spoločenských požiadaviek. Ako čínska medicína zapuští korene v našej pôde, prispôbuje sa aj nášmu prostrediu. A tak je to správne.

Typickou črtou čínskej medicíny je celostný pohľad na človeka. Celok je definovaný úplnosťou a jednotou nielen vo vzťahu k telu, ale aj vo vzťahu k prostrediu, prírode. Zaoberá sa úrovňou fyzickou, energetickou, emocionálnou aj duchovnou. O ľudských orgánoch a povrchových štruktúrach tela uvažuje ako o jednom celku. Rovnako pripúšťa, že ročné obdobie, zemepisná poloha, životné prostredie a všetky ostatné vplyvy v živote sú faktormi, ktoré ovplyvňujú fyziológiu aj patológiu človeka. Čínska medicína využíva logiku kvantovej fyziky, ktorá predpokladá, že existujeme v relatívnom, stále sa meniacom vesmíre, kde sa „objektívny“ svet nedá oddeliť od živých subjektov. Podstatné problémy sa nemajú riešiť meraním statických vecí. Ako odpovede slúžia skôr príbehy o vzájomnom pôsobení a vzťahoch. Čo je nehmateľné, neviditeľné a pomínuteľné, je rovnako významné ako to, čo je viditeľné, hmatateľné a merateľné. Starostlivosť o ľudskú dušu je rovnako dôležitá ako starostlivosť o fyzické telo.

Termíny „ochorenie“ a „choroba“ opisujú patologický proces v jeho celku. Rovnováha medzi vnútro organizmu a vonkajším prostredím je prerušená. Následkom je disharmónia medzi jin a jang, vzápätí aj medzi energiou a krvou. Na fyziologickej aktivite alebo na štruktúre orgánov a tkaniva vznikajú viditeľné zmeny, schopnosť adaptácie organizmu sa znižuje. Životná energia je narušená a objavujú sa príznaky a znaky, ktoré negatívne ovplyvňujú schopnosť človeka zvládnuť ataky zvonka. Vzniká choroba.

Čínska medicína zvykne byť vo vysvetľovaní rôznych súvislostí neuveriteľne poetická - a to je ďalší dôvod, prečo ju milujem. Dokáže poukázať na primárne potreby a prejavy ľudského tela cez prirodzené dianie v prírode. Otvára jemnejšie vnímanie a núti ma pozerieť sa okolo seba s otvorenými očami (všetkými tromi). Jej filozofia je založená na predpoklade, že všetok život prebieha v kruhu prírody. Veci vo vnútri tejto základnej hmoty sú prepojené a navzájom na sebe závislé. Príroda je prepojený systém s dvoma zložkami - jin a jang. Príroda je v neustálom pohybe podľa cyklických vzorov, ilustrujúcich proces premien. Pokiaľ sú prvky prírody v rovnováhe, život je harmonický. Ľudské bytosti sú spojnícou medzi nebom a zemou, výsledkom ich spojenia, splynutia vesmírnych a zemských energií. Nemôžeme byť oddelení od prírody - my sme príroda. Čo je dobré pre prírodu, je dobré aj pre ľudstvo, čo je dobré pre jednotlivca, je dobré pre celok, čo je dobré pre myseľ, je dobré pre telo.

HLADANIE STRATENEJ ROVNOVÁHY

Ak má byť veľký systém v rovnováhe, musí byť vyvážený aj každý nižší systém v ňom. Čínska medicína zastáva názor, že ak pretvorí existujúci disharmonický vzorec na vzorec harmonický, pôvodná príčina zmizne. Stav, v ktorom sa udržiavala, prestane existovať.

Niektorí ľudia odmietajú čínsku medicínu len preto, že nezodpovedá modernému lekárskemu modelu. Iní ľudia ju majú snahu romantizovať a zahalovať tajomnom. Niektorí znižujú jej hodnoty, pretože nie je moderná, ďalší ju uctievať pre jej „starobu“. Prvá skupina zdôrazňuje jej „šarlatánstvo“, ďalšia ju zas považuje za všeliek. Je jasné, že je to systém sám osebe, úplne odlišný od módnych zdravotných trendov alebo liečebných metód, považovaných za holistické alebo alternatívne. Pretrval storočia nielen preto, že jeho techniky dosiahli hmatateľné výsledky, ale tiež preto, že stelesňuje premyslenú filozofiu, ktorá prepája mnoho aspektov ľudského života.

Orgánové siete podľa čínskej medicíny nie sú totožné s anatomickými orgánmi západnej medicíny. Sú definované funkčne, nie štruktúrne. Zahrňajú citové a mentálne funkcie, rovnako ako funkcie fyziologické. Aj ich fyziológia sa definuje odlišne. V rámci tejto logiky nie sú problémy vytrhnuté z kontextu, každý symptóm sa chápe vo vzťahu k celému telu. Čínska medicína odhaľuje pôsobenie porúch na celú osobnosť. Choroba pretvára duševný, citový aj fyzický život. Ak je príčina chorôb chápaná ako nerovnováha, cieľom liečby musí byť obnovenie rovnováhy. Obvykle sa to rieši metódami dopĺňania a uvoľňovania. Pri odstraňovaní chladu sa použije teplo, pri odstraňovaní horúčosti sa použije chlad. Podporí sa pohyb, aby sa zmiernila stagnácia, bráni sa úniku, aby sa ochránili zásoby pred úplným vyčerpaním. Rozptyľuje sa nadbytok, posilňuje slabosť, zvlhčuje sucho, odvádza sa vlhko. Ak je v prevahe slezina, posilní sa pečeň, aby pôsobila ako protiváha. Ak je slezina vyčerpaná, treba posilniť priamo slezinu a srdce, aby ju vyživilo. Čínska medicína udržiava rovnováhu, zvyšuje samoliečebné a samoregulačné procesy a pomáha pri odstraňovaní chronických chorôb. Sila čínskej medicíny spočíva v jej schopnosti odhaľovať a výstižne popísať funkčné poruchy v prípadoch, keď štruktúra je zdanlivo nedotknutá a fyzicky zdravá. Pátra po disharmóniách v energii čchi, ktoré môžu po istom čase postihnúť štruktúry. Disharmónia sa prejaví pred príznakmi choroby, ešte pred stanovením klinickej diagnózy. Poznanie procesov a prejavov disharmónie umožňuje zabrániť chorobe skôr, ako sa rozvinie, spomaliť jej postup alebo zastaviť degeneratívne procesy. Čínska medicína neoddeľuje problém od osoby, ktorej patrí. A to je jeden z podstatných dôvodov, prečo ma fascinujú princípy a jej filozofia. Rovnako je to hlavný dôvod a motivácia, prečo som sa rozhodla otvoriť školu praktickej čínskej medicíny, ktorá je súčasťou môjho života už zhruba štyri roky. Mojim zámerom je pomôcť každému záujemcovi, aby nielen pochopil a spoznal svoje telo, ale zároveň aj celú svoju osobnosť spolu s príčinami s následkami konania.

Na záver si dovoľím krásnu myšlienku čínskej medicíny:

„Múdry nečaká, kým sa choroba prejaví, chráni sa pred jej vznikom. Múdry nečaká, kým vznikne chaos, zaoberá sa ním pred jeho vznikom. Čakať, až sa choroba prejaví a potom ju liečiť, čakať až vznikne chaos - a až potom ho riešiť? To je ako čakať na smäd a až potom začať kopať studňu.“

ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ

Dovoľujem si pozvať každého, koho čínska medicína fascinuje rovnako ako mňa, do prvého ročníka. Začína sa v septembri 2021.

Viac informácií získate na www.centrumgara.sk alebo zuzanamikulova179@gmail.com.



O klíčení, zeleni a jablkách

V čase, keď píšem tento príspevok, ešte len začínajú kopniť stránne v teplejších častiach krajiny. Niekde sa už objavili prvé kvietky. Po snežienkach sú to drobné žlté prvosienky a fialovkasté šafrany. Príroda začína opäť klíčiť.

Inak tomu nie je ani v mojich nakličovacích miskách. Klíči šošovica, mungo, raž. Odjakživa ma fascinovali procesy, ktoré nastávajú na jar, keď príroda veľmi rýchlo a nekompromisne začína meniť svoj výzor a prezlieka sa do zeleného šatu. „Baranský“ oheň, rozžeravený prírodou už v čase pred jarnou rovnodennosťou a skrytý v semienkach počas celej zimy, prebúda nevidané sily. Klíčky a trávičky, niektoré tenúcké, že ich sotva zbadáš, akoby zbíjačkou prerážali tvrdé príkrovy zeme, brániace dostať sa k slnečnému svetlu. V tomto pravidelne sa opakujúcom súboji chcú premôcť akýkoľvek odpor a spojiť svoj vnútorný oheň s tým vonkajším, ktorý poskytuje naša najbližšia hviezda. Dokoná sa tak každoročný zázrak prebudenia, narodenia, nepokorenej istoty, že je všetko opäť tak, ako má byť. Energia, ktorú príroda do tohto procesu investuje, je úžasná. Je zakódovaná do každej rastlinky, do tenúckych stoniek, ktoré počas nasledujúcich týždňov a mesiacov zosilnejú a umožnia, aby sa vytvorili nové semienka, z ktorých v pravidelnom cykle vyrastú ďalšie rastliny.

Tí, ktorí majú možnosť vidieť v nakličovacích miskách úžasnú silu rodiacej sa a rastúcej prírody, jej schopnosť nadvihnúť v synergii terakotový alebo kameninový vrchnák, žasnú, že na takýto výkon stačí semená zaliať a občas premývať čistou vodou. Že ona v spolupráci so vzduchom a prípadne slnečným svetlom dokáže spustiť takýto zázrak. Lebo v klíčkoch je zakódovaná sila celej budúcej rastliny i plodov, ktoré na nej narastú. Ľudia odnepamäti prijímali túto energiu v podobe potravy či nápojov, do ktorých primiešali vyklíčené stonky, lístky, obilnú trávu v čerstvej i vysušenej alebo fermentovanej podobe. Vedeli, že moc, ktorú má príroda v sebe zakódovanú, sa preniesť aj na nich, že ich posilní, dodá dostatok liečivých a regeneračných látok.

ZELENÁ V ENERGY

Aj v programe Energy nájdeme takéto produkty, a to v skupine Zelené potraviny. Ich úloha je rovnaká alebo veľmi podobná: posilniť, očistiť, ozdraviť, regenerovať. Deje sa tak výlučne

prostredníctvom častí rastlinného sveta, ktoré sú spracované prirodzeným spôsobom. Ich nutričná hodnota je veľmi vysoká. Informácie z webu Energy potvrdzujú, že „sú zdrojom nevyhnutných vitamínov, minerálov, enzýmov, antioxidantov, aminokyselín a ďalších látok dôležitých pre náš organizmus“. Pri príprave na konzumovanie stačí životodarná tekutina – voda. V nej Zelené potraviny rozmiešame alebo namáčame v rôznych kombináciách. Potom už len stačí do pripravenej „kašičky“ alebo nápoja či smoothie primiešať živé, vodou očistené a vitalizované klíčky, zbavené všetkého nepotrebného chemického balastu. Do tela tak dostaneme „bombu“ s vysokými výživovými hodnotami. Zdanlivo mimo témy je krátke pojednanie o zelenej farbe. Je k nášmu oku najlákavejšia, za dobrých svetelných podmienok najmenej dráždivá, psychologicky nám pomáha odvrátiť pozornosť od vzrušujúcich farieb. Zelená sa nachádza v strede viditeľného spektra, no a Slnko vyžaruje najviac energie takisto na vlnovej dĺžke približného stredného optického spektra. Navonok i vnútorne sme na túto farbu najlepšie naladení. Pôsobí na našu psychiku upokojujúco i osviežujúco, zmierňuje bolesť, podráždenosť, únavu, ale tiež pomáha proti nespavosti, zvyšuje celkový telesný tonus. Jej pôsobenie je oslobodzujúce, regenerujúce, veľmi láskavé. Som presvedčený, že aj bunky vnútra našich tiel vnímajú túto farbu aj prostredníctvom potravín rovnako.

O harmonizujúcej úlohe zelene svedčí tiež anatómia našej tváre – nadočnicové oblúky a obočie nás čiastočne ochraňujú pred agresívnou modrej až ultrafialovej farby prichádzajúcej z oblohy, zato náš zrak bez veľkých problémov krúži po okolí. Kedykoľvek padne nadol, poskytnú nám zelené a hnedé tóny pocit istoty a vnútornej pohody (preto sú zelené napríklad súkna maturitných stolov!).

A ako sa témy dotýkajú jablák? To, ktoré padlo na Newtonovu hlavu, nás teraz nemusí zaujímať. Zato také, čo nepadne ďaleko od stromu, sa témy tak trochu dotýka. Moja dcéra, ktorá dlhé roky žije v zahraničí, ponúka na predaj terakotové hlinené nakličovače misky aj s návodmi, ako sa majú používať. Výrobcami a dodávateľmi tovaru sú zruční slovenskí hrnčiari. A zákazníci, ktorí majú o tieto produkty záujem, má dostatok po celom svete, niektorých až v Irkutsku neďaleko jazera Bajkal, v Austrálii či na Novom Zélande.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Choroba ako volanie ženskej duše

Malé deti majú centrum svojich pocitov ešte úplne v brušku, a preto mávajú sklony lokalizovať všetky svoje starosti v tejto oblasti. Počas života sa centrum životných pocitov premiestňuje do iných telesných častí. Muži, ktorí sa viac starajú o svoju hlavu a s ňou spojené postavenie, si nezmieňajú projektujú všetky problémy práve do hlavy, a to formou náhlych bolestí. Mnohé ženy majú sklon posúvať svoje záležitosti do podbrúška. Do tohto streda si projektujú aj celý rad problémov, ktorých pôvod je niekde úplne inde. Môžu to byť aj také nešpecifické problémy ako ťažko vnímaný život, nad ktorým žena plače – a tým si všetko iba viac sťažuje. Pri naplnenom živote sa problémy v tejto oblasti vyskytujú len zriedka; naopak – neraz sú tu projektované profesijné, partnerské alebo tehotenstvom podmienené starosti, ale aj nenaplnená túžba po dieťati či nenaplnená sexualita. Už Paracelsus spozoroval, že ťažkosti v oblasti podbrúška upozorňujú na sexuálne problémy.

Bolo to už dávnejšie, niekedy koncom októbra, keď ma navštívila mladá, ani nie tridsaťročná žena, matka dvoch malých detí, so svojim trápením. Mala myóm na maternici, na ľavej strane. Zatiaľ ešte nie veľký, uvidí sa, konštatoval lekár, ako sa to bude vyvíjať, o pol roka má prísť na kontrolu. Ak sa stav nezlepší, mala by podstúpiť operačný zákrok – čo ona striktnie odmietla. Bola presvedčená, že jej problém má aj iné riešenie než operáciu. Mladá žienka, aj napriek svojmu veku, pôsobila na mňa veľmi smutne a uťahane. Bolo očividné, že nie je spokojná so svojím životom – v krátkom čase dve tehotenstvá, s nimi spojené starosti bez akejkoľvek opory z manželovej strany. Niežeby svoje deti nemala rada. No materstvo ju nenaplnilo tak, ako by chcela či si predstavovala. Mala pocit, že nie je dobrou matkou, keď to takto necíti. Stereotypný kolotoč každodenných povinností ju deptal a unavoval. No nielen to – mala pocit, že po pôrodoch ju manžel nevníma aj ako ženu. Cítila sa ako veverička v bubne, ako v bludnom kruhu, z ktorého nevidela východisko. Postupne sa začala uzatvárať do seba.

V prenesenom význame slova predstavuje maternica plodnosť, je „pradutinou“ všetkého počiatku, úrodnou „prabažinou“, v ktorej sa môže vyvíjať život; bezpečie. Myóm (nezhubný nádor) v tejto oblasti môže poukazovať na nesplnené alebo nevedomé pranie mať deti či počet detí, ktorý nevedomé pranie plodiť prekračuje.

KÚRA A TERAPIA

Táto mladá žena potrebovala porozumenie a oporu, potrebovala opäť cítiť svoju vnútornú silu, poznať zmysel svojho života a prijať svoju ženskosť. Vnútorne začala užívať **Cytosan** 2x1 kapsulu a **Gynex** 3x5 kvapiek. Neskôr pribudol aj **Regalen** v dávkovaní 3x3 kvapky. Zvonka používala na tvár aj podbrúško **Cytosan fomentum gel** a následne aplikovala krém **Cytovital**. Ten si ju veľmi rýchlo získal, naplnil ju pocitom pokoja a radosti. Oblúbila si ho aj ako denný a nočný krém na tvár, jeho pôsobením sa jej tvár krásne rozjasnila. **Cytosan fomentum gel** pomáhal uľaviť od bolesti hlavy v čelovej oblasti a pri bolestivej

menštruácii. Taktiež 2 – 3x do týždňa si robievala striedavo celotelové a sedacie bahenné kúpele v **Balneole** s rozpusteným **Cytovitalom** vo veľkosti vlašského orecha. Po kúpeli si dopriala polhodinový oddych a celé telo si následne natrela mliekom **Caralotion**.

Aplikácia tepla formou bahenných kúpeľov môže byť v nejednom prípade účinnou terapiou. Bahenné kúpele zvyšujú hladinu všetkých zúčastnených hormónov, zaisťujú lepšie prekrvenie a podporujú opätovné získanie vnútornej rovnováhy; v pozitívnom duchu smerujú pozornosť na postihnutú oblasť. Odovzdávajú ju do hojivých rúk „vnútorného lekára“ a povzbudzujú činnosť onej inštitúcie, ktorá je podľa Paracelsia zodpovedná za uzdravovanie. Samozrejme, iba táto terapia nestačila, bolo nutné aj duševné spracovanie danej problematiky.

Mladá pani sa k svojmu problému postavila čelom a začala na seba aj na vzťahu s manželom pracovať. Postupne si začala uvedomovať, že dokonalosť neexistuje a ona sa potrebuje otvoriť životu, prijímať ho vo všetkých jeho podobách. Pochopila, že iba v prijatí svojho materstva, svojej vlastnej telesnej premeny, keď sa z dievčata stáva žena, spočíva východisko. Potrebovala si uvedomiť svoju úlohu nielen ako matky, ale aj ako ženy a manželky. Svoju ženskosť naplniť životom, láskou a vrúcnosťou. Postupne sa do jej očí vrátil jas a na konzultácie prichádzala s úsmevom na perách.

Pamätám si, bolo to v týždni pred Veľkou nocou, keď ma táto žienka kontaktovala. Vzrušeným hlasom mi oznámila, že práve ide z kontrolného vyšetrenia a myóm sa nenašiel, takže operačný zákrok nie je nutný. Jej radosť som úprimne zdieľala aj ja.

Ing. MÁRIA VERBENÍKOVÁ



Energie, dotyky, farby, vône



Keď začiatkom roka 2008 vstúpil Pluto do znamenia Kozorožec, zdôrazňoval som na svojich prednáškach potrebu radikálne meniť vzťah k svetu matérie, hmoty, tela, k vlastnej duši. Nastupujúce obdobie som pre seba od začiatku pomenoval pracovne „hodnotová kríza“. Je zaujímavé, že toto slovné spojenie sa neskôr začalo objavovať aj v médiách, verejných prehovoroch. Pluto ako vládca transformačných a reformačných procesov začal lámať hodnoty, na ktorých spoločnosť ako na zdanlivo pevných základoch budovala za ostatných dvestopäťdesiat rokov (v bežnej reči späťých so slovným spojením „od Márie Terézie“) štruktúry/konštrukcie hodnotových rebrí(č)kov. (Tranzit Pluta zodiakom trvá 248 rokov.) Plutovská lekcia transformácie spoločnosti v zemskom znamení potrvá až do novembra 2024, keď opustí energetické pole Kozorožca na ďalšie „štvrttisícročie“. Dal nám teda dost času na pochopenie a prijatie potrebných spoločenských zmien. Začalo sa to finančnou krízou a vyvrcholilo v kríze ostatných dvoch rokov. No my sa tvárimo, akoby sme boli hluchí k výzvam, slepí k udalostiam, mlčanliví vo chvíľach, keď by sme sa mali ozvať. Správame sa presne ako známe tri opičky, spodobňujúce staré japonské múdroslovie. A pasívne očakávame spásenosné náhradné riešenia. Chvalabohu, firma Energy na Slovensku ponúkla na ceste hľadania možnosť, ako sa vyhnúť tejto pasivitě. Členovia, ktorí sa chceli dostať z bludného kruhu a tranzu nepoznania, sa začali zúčastňovať vzdelávacieho procesu prostredníctvom Inštitútu vzdelávania Energy. Ten sa síce v súčasnosti deje prostredníctvom internetu, nie v podobe osobných stretnutí členov s lektormi v Kluboch a má obmedzený (i keď neustále rastúci) počet frekventantov. Prostredníctvom pravidelných prednášok lektorov je zabezpečený vzdelávací proces tých, ktorí sa chcú stať aktívnymi propagátormi filozofie firmy, a mnohí možno aj budúci lektori. Keď som kedysi počas prednášok IVE spomenul, že by som sa chcel vrátiť aj k témam o prepojení meridiánovej, čakrovej, reflexnej a ájurvédskej-marmovej terapie, stretol sa tento návrh s pomerne veľkým záujmom. Takže som do cyklu stretnutí (pomocou ZOOMu) zaradil aj tieto témy. Ide mi o to, aby som našim študentom mohol v syntéze ukázať prepojenie spomínaných terapií, doplnených o aromaterapiu, petroterapiu, liečbu zvukom, bylinkovú terapiu a liečbu čajíkmi či olejčkami, cvičeniami. Aby som v dobrej synergii so samoliečením prostredníctvom prípravkov Energy pomohol ukázať účastníkom IVE, ako je možné pri nápravách v oblasti vlastného zdravia i zdravia najbližších postupovať, čím je možné dopĺňať ho. Na jar 2008 sme na stránkach firemného časopisu, vtedy ešte s názvom Energy, uviedli sériu článkov o čakrách. Teraz, keď sa Pluto po všetkých deštruktívnych i rekonštrukčných peripetiách chystá z Kozorožca odísť, budeme tému završovať jeho mocným pôsobením v astrologickom znamení socializácie (prítom svet v ostatných rokoch neustále kamsi nekontrolovateľne akceleroje). Témy doplníme o nové prípravky Energy, ktoré odvtedy na našom trhu pribudli. Cieľom série článkov nebude len doplniť to, čo sa povie na lekciiach IVE, ale ponúknuť aj tým, ktorí sa vzdelávania nezúčastňujú, materiál na vlastné zdokonaľovanie. A možno sa stanú lákadlom pre účasť na vzdelávaní pre ľudí, ktorí sú zatiaľ nerozhodnutí.

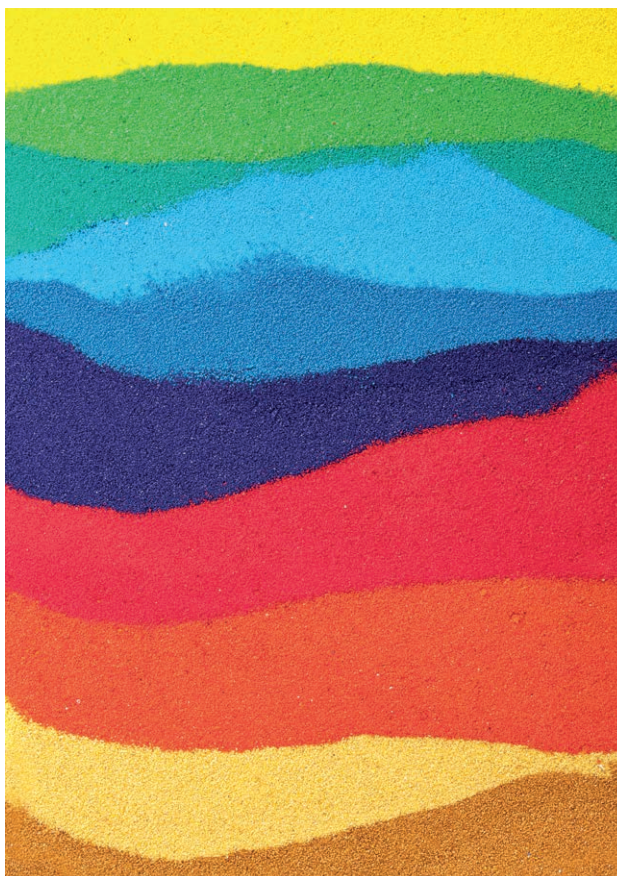
SEDEM ČAKIER A ZÓNY ZDRAVIA

Aká bude chystaná koncepcia článkov? Vychádzajúc z požiadaviek najsilnejšie zastúpenej vekovej skupiny terajšej klientely firmy Energy aj frekventantov IVE (z roka na rok

mladnú, čo je veľmi dobré), takisto ako z vlastných skúseností astrológa, budem(e) oslovovať najmä (ale nielen) tých, ktorí prechádzajú obdobím „krízy stredného veku“, teda periódou medzi tridsiatym piatym až päťdesiatym rokom, s vrcholom po štyridsiatke (42-43 rokov). V tom veku sa totiž - podľa mnohých terapeutov, analytických psychológov, astrológov, mystikov, ľudí vnímajúcich zmeny energetických tokov v ľudskom tele – uvoľňuje a stúpa energia, ktorú vo východných náukách nachádzame pod názvom kundalini. Táto kozmická a zároveň ľudská energia, nazývaná aj hadou silou, sa dvíha pozdĺž „životných kanálov“, prechádza cez jednotlivé čakry, „preráža“ ich a postupne otvára plné vedomie jedinca, zjednocujúc ho s Vesmírom. Nastáva prítom, takisto ako pri vyvážení energie meridiánov podľa TČM, harmonizácia, vedúca k úplnému zdraviu a vnútornej vyrovnanosti.

Jednotlivé čakry (sedem základných) a zóny zdravia sú sprostredkujúcimi energetickými centrami, ktorými Vesmír komunikuje s nami a my s Kozmom (kosmos, gr. – poriadok, slušnosť – dobré spôsoby, okrasa, nádherná vec, skvost, svet, stvorenstvo, ľudstvo, nebo – nebeská klenba). Sú nositeľmi rovnakej energetickej hierarchie, ako to popisuje aj súčasná, hlavne východná veda – pevná látka, tekutina, plyn, plazma, fyzikálne vákuum, prvotné torzné polia (pole vedomia), absolútne nič (absolútne, Boh, nadrozum). Týmto siedmim úrovňam zodpovedá aj, podľa východných náuk, sedem energetických tiel. Ruský akademik Genadij Šipov to charakterizoval takto: „Roviny torzných polí v organizme zodpovedajú energetickým telám človeka a ohniská torzných polí predstavujú v ľudskom tele čakry. Čím vyššie sa čakra nachádza, tým vyššia je i frekvencia odpovedajúceho poľa.“

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Stredomorská prevencia

Viem, že medzi civilizačné choroby, na ktoré najčastejšie umierame, patria predovšetkým kardiovaskulárne choroby a zhubné nádory. Sú významným celospoločenským zdravotným problémom vyspелých štátov sveta. Poznáme ale aj účinnú prevenciu, ktorou sa dokážeme proti nim brániť. K nej sa okrem iného zaraďujú tzv. mediteránna strava (stredomorská diéta), zdravá životospráva a osvedčené výživové doplnky Energy. Je známou skutočnosťou, že národy žijúce v oblasti Stredozemného mora, predovšetkým Gréci, Taliani a Španieli sa dožívajú vyššieho veku a menej často trpia kardiovaskulárnymi a nádorovými ochoreniami než ostatní Európania. Už skôr sa zistilo, že za to môže zloženie stredomorskej stravy, ktorá je bohatá na zeleninu, ovocie, obilniny, strukoviny, semená, olivový olej, morské ryby, cesnak, cibuľu, niektoré byliny a korene – oregano, rozmarín, tymián, ďumbier, estragón, bobkový list... Výživa, spôsob stravovania, vrátane zloženia a prípravy jedál, majú významný vplyv na vznik a rozvoj spomínaných civilizačných ochorení. Preukázali to mnohé objektívne vedecké výskumy. Svedčí o tom aj skutočnosť, že keď sa títo obyvatelia odsťahovali z oblasti Stredozemného mora do iných krajín a zároveň zmenili stravovacie návyky, zvýšilo sa u nich riziko výskytu kardiovaskulárných a nádorových ochorení. Dôležitou súčasťou ich prevencie je aj čisté životné prostredie, zdravý životný štýl s minimalizáciou stresu, dostatkom pohybu, bez fajčenia, nadmerného požívania alkoholu a návykových škodlivín. Uprednostniť treba čerstvú stravu, zeleninu, ovocie, ktoré sa len



minimálne spracovávajú, nekonzervujú a chemicky neupravujú. Je v nich dostatok prírodných vitamínov, stopových prvkov, minerálov, vlákniny. Vďaka obsahu nenasýtených mastných kyselín z olivového oleja a omega-3 -mastných kyselín z morských rýb má táto strava aj hypolipemický účinok, pomáha priaznivo regulovať hladinu krvných lipidov, zvyšovať hladinu „dobrého“ HDL cholesterolu. Strava v Stredomorí poskytuje organizmu komplexné ochranné, antioxidačné, hypolipemické a čistiace účinky, čím významnou mierou prispieva k ochrane pred kardiovaskulárnymi a nádorovými ochoreniami. Z prípravkov Energy, ktoré môžu našu stravu obohatiť o prírodné zložky hojne obsiahnuté v stredomorskej kuchyni, uvedme napríklad

Vitamarin, Flavocel, Revitae a všetky zelené potraviny.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Ako na dnavú artritídu?

Začínalo sa to tak nevinne - bolesťami palca na nohe a pálením chodidiel, **Artrin** zaberal, ale predlžoval sa čas, keď sa problém nechcel upokojiť, ba naopak. Noha začala postupne opúchať, palec sa zväčšoval, chodidlo páliło, ako sa hovorí „ako čert“, noha bola občas červená po členok, zapálená. Bolo jasné, že to musí vidieť lekárske odborníky. Resumé znelo – čo by ste vo vašom



veku chceli a navyše, ste bývalý športovec, toho sa nezbavíte, zmierte sa s tým! Tak to ma trochu, ako sa hovorí, zdvihlo... A tak nastala fáza zisťovania prečo, a potom fáza riešenia, čo a ako. Bohužiaľ, ako prvé bolo nevyhnutné zamyslieť sa aj nad stravou, lebo dna je prejavom narušeného metabolizmu purínov, čo vedie k hromadeniu kyseliny močovej v kĺboch. Tá spôsobuje zápalové a veľmi bolestivé degeneratívne artritické zmeny. A keď už začnete premýšľať o kúpe nových topánok, pretože v obľúbených sa to nedá vydržať, nastáva chvíľa veľkých a zásadných rozhodnutí! Strava je naozaj základ – odbúranie údeninových dobrôt ide ako prvé, ale to je v dnešnej dobe už naozaj jednoduché. Trh, prevažne farmársky, ponúka pár lahôdok tohto typu bez dusitanovej soli, ktorá sa tak rada usádza práve pri tých kĺboch. Navyše existujú dobre napísané knihy s receptami s protizápalovou stravou, na ktorých si určite pochutnáte. Občasný prehrešok potom už nie je problémom. A teraz príde to hlavné, bez čoho by to nebolo ono – druhotná, veľmi dôležitá fáza, navyše dlhodobá, ale vo výsledku účinná. Občas sa k nej vraciam. Je to liečba pomocou prípravkov **Renol, Artrin, Fytomineral**. Pri meraní Supertronicom ju potom kombinujem aj s **King Kongom, Skeletinom, Tribulusom**. Môžete mi veriť, že mám nohy opäť také, aké majú byť, bez opuchov a bolestí. Som však presvedčený, že to zabralo aj preto, že som začal s riešením včas a nebál sa častých, prípadne aj vyšších dávok pri užívaní prípravkov.

ALEŠ SVOBODA, Cheb

Do päťice všetko dobré

ARTRIN

Pred rokmi, keď som začala chodiť na jogu, som raz počas cvičenia precenila svoje sily a natiahla si šľachy na ľavej ruke. Dosť to bolelo a nevedela som, čo robiť. V tom čase som začala skúšať krémy Energy a prečítala si, ktorý by mi pomohol. Jasná voľba padla na **Artrin**. Pravidelne každé ráno a večer som si ruku masírovala a do týždňa som bola fit a mohla zasa navštevovať jogu. Minulý rok na Veľkú noc sa mi stala malá nehoda v lese. „Nepohodla“ som sa s vetvou a takmer som prišla o oko. Našťastie si to odniesla iba koža nad okom na vnútornej strane, mala som ju natrhnutú (bez nutnosti šitia). Miesto dosť krvácalo. Natierala som si ho **Artrinom**, ktrpý prvé hodiny príjemne chladil. Krém však podporoval krvácanie, tak som pokračovala s natieraním, až rana prestala krváčať. Modrina bola minimálna a poranenie sa krásne a rýchlo zahojilo. Teraz natieram ešte **Cytovitalom**, je tam stále viditeľná jazva, tak verím, že sa čoskoro stratí. Mala som trochu farebnú Veľkú noc. Dnes Artrin používa celá moja rodina a nedá naň dopustiť. Vždy spoľahlivo uľaví od bolesti chrbta, začervenaných poranení alebo modrín.

DROSERIN

Minulú zimu potrápila môjho syna viróza. Nachladol a sadlo mu to na priedušky. Nechcelo sa mi hneď bežať k lekárovi, tak mi napadlo namasírovať mu hrudníček z oboch strán vo veľmi tenkej vrstve **Droserinom** (v tom čase mal dva roky). Na záver som si krátko o seba trela ruky, aby som vytvorila teplo a priložila som



mu ich na chvíľu na hrud'. Veľmi sa mu to páčilo, smial sa pri tom. Tento malý rituál sme robili pravidelne ráno a večer. Hneď na druhý deň začal lepšie odkašľávať a pomocou homeopatií bol do týždňa fit ako rybička. Sama si **Droserinom** natieram hrudník vždy, keď ma chytí viróza, ktorá aj mne často sadá na priedušky. Vždy spoľahlivo uľaví a pomôže.

CYTOVITAL

Niekoľko rokov som mávala bolesti brucha pred menštruáciou, tak som si ho vždy pár dní pred termínom masírovala **Cytovitalom**, ktorý mi pekne pomáhal od bolesti. V prvý deň menštruácie som si brucho aj nahrievala. Dnes už vďaka pravidelnému užívaniu **Gynexu** bolesti nemám, ale aj tak si ho vždy mažem, je to pre mňa malá tradícia. Najväčšiu zásluhu si však u mňa **Cytovital** získal počas tehotenstva, keď som si každý večer po kúpeli natrela nielen brucho, ale rovno celé telo – robilo mi to veľmi dobre a verím, že aj môjmu synovi v brušku. Počas masáže som mu spievala básničku, ktorú som pre neho zložila. Keď prišiel na svet, mala som spotrebované tri veľké balenia XXL krému a ani jednu striu. Len jedného usmievavého šikovnička.

PROTEKTIN

Raz v lete, keď som sa vrátila z práce a dala si dole blúzku, zistila som, že sa mi urobil veľký červený flak. Objavil sa v podpaží a pálił trochu ako spálenina, vôbec som nevedela, z čoho to môže

byť. Nič som totiž v tej dobe nezmenila (prášok na pranie, dezodorant – ten používam iba prírodný bez hliníka). A tak som začala uvažovať, čím si uľaviť od nepríjemného pálenia. Skúsila som miesto namazať **Protektinom**, okamžite sa do pokožky vsiakol ako huba. Tak som ho mazala ešte niekoľkokrát po zvyšok dňa a večer pred spaním som si dala pod pazuchu naozaj silnú vrstvu. Ráno bol červený flak preč. Natierala som potom krém ešte niekoľko dní ráno a večer. Pokožka sa po pár dňoch na danom mieste mierne zlúpala, vytvorila sa nová a zasa bolo dobre.

RUTICELIT

Ruticelit je pre mňa môj osobný ružový balzam na dušu. Zo všetkých krémov Pentagramu ho mám najradšej. Vždy po ňom siahnem, keď si potrebujem rozjasniť myseľ a urobiť pohodu po náročnom dni. Namažem si ním spánky a oblasť tretieho oka, na chvíľu zavriem oči a len tak relaxujem. Používam ho aj na oblasť solar plexus, keď ma prepadne strach z niečoho a chcem upokojiť svoju dušičku. Natriem si oblasť nad žalúdkom a hneď sa mi uľaví ako mávnutím kúzelného prútika. Pri cvičení jogy mám rada nielen príjemnú hudbu, ale aj vôňu. Tak som si raz pred meditáciou namasírovala celú tvár a hlavne oblasť okolo nosa **Ruticelitom**, ľahla si a užívala krásnu bylinkovú vôňu. Od tej doby je to pre mňa nepostrádateľný pomocník pri každej meditácii.

BARBORA HAJZNEROVÁ, Pazderna

VIETE TO?

HLAVNÉ ZÓNY APLIKÁCIE KRÉMOV PENTAGRAMU

- » **Droserin**: čelo, líca, pod nosom, krčná chrbtica, hrudník, dlane
- » **Protektin**: tretie oko, spánky, kruhy pod očami, oblasť pečene a žlčníka, medziprstie, nechťové lôžka
- » **Artrin**: čelo, dutiny, uzliny, uši, kruhy pod očami, brada, bedrá
- » **Ruticelit**: čelo, nos, temeno, posledný krčný stavec, srdce, kostrč
- » **Cytovital**: obočie, líca, brada, zátylok, krk, solar plexus

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

Záhadné reakcie tela na liečbu bylinkami

Liečba pomocou bylín sa stále viac využíva a akceptuje. Veľmi sa tomu teším, pretože tiež preferujem bylinky a kvalitné bylinné produkty. Také sú aj prípravky firmy Energy: kvalitné, so zaujímavým zložením a spracované šetrnými spôsobmi, zabezpečujúcimi uchovanie nielen účinných látok bylín samotných, ale aj bioinformácií, ktoré sú pre regeneráciu veľmi dôležité.



„Bioinformácie sú frekvencie, ktoré napodobňujú radiace impulzy podkôrových centier mozgu, regulujúcich vegetatívnu nervovú sústavu a činnosť vnútorných orgánov. Ich pôsobením sa rušia negatívne informácie a vyvolá sa spätný regeneračný proces,“ píše sa v príbalových letákoch prípravkov Energy. Čo presne to znamená? Jednoducho ide o to, že každá bunka konkrétneho orgánu obsahuje informácie, na základe ktorých vie, aká je jej funkcia. Ak sa orgán poškodí/zaťaží škodlivinou, vzniká riziko, že základná, správna informácia sa naruší a ani bunka už nie je schopná plniť svoje úlohy. Takáto situácia nastáva, ak je organizmus škodlivinou dlhodobo zaťažený, či už z dôvodu silného patogénu, oslabenej imunity alebo nesprávnej liečby. Prípravky obsahujúce byliny vrátane ich bioinformácií sú schopné identifikovať nielen poškodený/oslabený orgán, ale aj „vyhľadať“ bunky so zmenenou informáciou a následne obnoviť správnu informáciu. Nazýva sa to regeneračný proces na bunkovej úrovni. Súčasne je to dôvod prepojenia konkrétnej bylinky s konkrétnym orgánom, vie ho ovplyvniť. Vďaka tomu napríklad pľúcnik lekárskeho spolupracuje s pľúcami alebo praslička s obličkami. Ako vidíme, vplyv a účinok prípravkov Energy je omnoho hlbší a komplexnejší, ako ste si možno mysleli. Znamená to tiež, že vplyv prípravkov sa priamo dotýka konkrétnych funkcií a procesov v organizme. Prečo to píšem? Akonáhle totiž bylinkami vstúpíte do svojho organizmu, začnete ho ovplyvňovať, a teda aj spúšťať rôzne mechanizmy. To sa netýka len prípravkov, ktoré obsahujú aj bioinformácie. Každá bylina má svoju povahu, chuť a smer účinku, ktoré predurčujú jej vlastnosti a to, čo začne v tele spúšťať. Je pravdou, že bylina, či už samostatná alebo v kombinácii s inými bylinkami (vo forme čaju, prášku, sirupu, kapsuly či koncentráty) neublíži, pretože nemá vedľajšie účinky (samozrejme, okrem tých toxických). Ale pravdou je aj to, že bylinky v akejkoľvek kombinácii a forme vždy urobia svoju prácu bez ohľadu na to, čo chce naša hlava. Znamená to, že ak má bylina chladnú povahu, bude ochladzovať, aj keď nám už je zima. Ak má vysušovať, urobí tak aj v prípade, že máte suchý kašeľ alebo nedostatok tráviacich tekutín. Z tohto uhla pohľadu sa zdá, že bylina predsa len vie ublížiť –

no nie je to pravda. Ublížiť dokáže len nesprávna aplikácia a nesprávna voľba.

JEMNÉ DONUCOVACIE PROSTRIEDKY

Bylinky pracujú s konkrétnymi orgánmi a aktivujú ich funkcie. Opäť sme pri situácii, keď možno potrebujete stlmiť a upokojiť vaše hyperaktívne hrubé črevo - a namiesto toho podporíte žalúdok v jeho aktivite. Povieť si: „No a? Veď čo je zlé na podpore žalúdka, podporím jeho funkcie, bude mi lepšie tráviť a pozitívne to ovplyvní aj hrubé črevo. Čo už môžem poukázať?“. Problém je, že smer pohybu energie žalúdka je nadol, smerom k črevám. Ak podporím energiu žalúdka, podporím aj jeho pohyb smerom nadol - a tým podporím pohyb energie smerom nadol aj v mojich črevách. Každá bylina má svoje vlastnosti, vďaka ktorým ovplyvní konkrétny orgán, podporí jeho funkcie a spustí adekvátne procesy. Predstavte si, že budete užívať väčšie množstvo prípravkov, dokonca zameraných na rôzne orgány, a teda na rôzne funkcie tela. Poznatky o tom, aké dôležité je nastaviť si kombináciu liečiv tak, aby bola zosúladená a podporoval sa jeden ucelený systém, si môžete vypočítať a prečítať vo viacerých prednáškach a článkoch. S tým však súvisí aj vplyv na organizmus počas liečby klasickými liekmi a rovnako vplyv na výsledky vyšetrení. Klasické lieky pracujú iným systémom ako byliny: väčšinou kompenzujú slabosť alebo neschopnosť orgánu zabezpečiť jeho funkcie, prípadne obmedzujú funkcie nadmerné. Byliny naopak „nútiť“ orgán, aby si spomenul, aké sú jeho funkcie a opäť začal pracovať v prospech organizmu ako celku. Hlavné vtedy, ak obsahujú bioinformácie. Akú to má súvislosť s vplyvom na výsledky liečby klasickými liekmi, prípadne na výsledky vyšetrení? Vezmime si ako príklad osteoporózu. Kostí strácajú svoju pevnosť, tzv. rednú. Z pohľadu čínskej medicíny sú za tým primárne obličky, ktoré sú oslabené a nie sú schopné zabezpečiť svoju výživu. V bežnej praxi je to väčšinou tak, že človek s týmto problémom užíva minimálne vápnik v kombinácii s 3-omega. My mu pridáme Renol a Skeletin a vyzerá to úplne v poriadku. Ale tým, že Renolom začneme podporovať systém obličiek, začnú sa prebúdať všetky orgány a tkanivá priradené obličkám a aktivovať ich funkcie. Výsledkom môže byť vyššia hladina kyseliny močovej v krvi, pretože obličky dostali doping a rozhodli sa

riešiť zanedbaný lymfatický systém a zanesené kĺby.

Pri rovnakom probléme nesmieme zabudnúť na pečeň, ktorá má okrem iného na starosti metabolizmus tukov, priamo súvisiaci so schopnosťou využiť a vstrebať vápnik. Takže aj v prípade oslabeného metabolizmu tukov môže nastať osteoporóza a môže sa zhoršovať počas užívania vápnika v akejkoľvek forme. Prečo? Pretože čím viac vápnika sa dostane do tela, tým viac informácií dostane pečeň o tom, aby produkovala viac cholesterolu – je to tuk. Vápnik sa dokáže vstrebať a využiť v organizme len v kombinácii s tukom. Odporúčime užívať Regalen, a je to správne. Môže to však spustiť reakciu, ktorej výsledkom bude zvyšujúca sa hladina cholesterolu v krvi. Prečo? Pretože Regalen začne stimulovať pečeň k činnosti a ona bude chcieť „doriešiť“ množstvo vápnika, výživu kostí a všetko potrebné. To však môže viesť k zvýšenej hladine cholesterolu v krvi. Môže to byť len prechodný stav, vieme to porovnať k reverznej reakcii, ale môže trvať aj dlhšie. Napríklad vtedy, ak sú súčasne oslabené obličky (pri osteoporóze je to viac ako pravdepodobné) a nie sú schopné priebežne vylučovať nevyužitý vápnik a ostatné minerály. Pečeň bude opäť prinútená produkovať viac cholesterolu.

VYHLADAJTE BYLINKÁRA ALEBO TERAPEUTA

Nebojte sa, mojím zámerom nie je vystrašiť vás a odhovoriť od používania bylín v prospech zdravia. Chcem len, aby ste pochopili, že byliny nie sú len hluchými a slepými vykonávateľmi našej vôle a očakávaní. Zaslúžia si úctu a rešpekt za to, že sú schopné vrátiť nám zdravie. Je dôležité naplno si uvedomiť ich silu, potenciál a všetky účinky vychádzajúce z ich vlastností. Súčasne chcem apelovať na dôležitosť správneho nastavenia užívania bylinných prípravkov. Na to je potrebná nielen znalosť bylín, ale aj znalosť fungovania ľudského organizmu. Preto si, prosím, nechajte poradiť, konzultujte s ľuďmi, ktorí sa tejto forme liečby venujú. Je to rovnako prirodzené ako ísť s autom do servisu alebo odovzdať stavbu svojho domu kvalitnej firme. Každý z nás je dobrý v niečom inom a ideálne je využiť silné stránky iného na vlastný posun. V tomto prípade vzdelanie a skúsenosti terapeutov v prospech vlastného zdravia.

S úctou

ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ

Praktická numerológia – cesta k sebe

POZNAŤ SEBA

- TAM SA TO VŠETKO ZAČÍNA

Dátum narodenia skrýva omnoho viac informácií, ako by sa na prvý pohľad mohlo zdať. Koľkokrát za život sme tento dátum automaticky vysúkali z rukáva? Veľakrát. Numerológia, podobne ako astrológia, je úžasný nástroj, ktorým dokážeme dešifrovať tajomstvá o nás samých, ukryté v kódach čísiel. Kto som? Na čo som tu, aké je moje poslanie? Mám aj ja dary? Alebo iba slabiny, ako si mnohí zvyknú myslieť, nevediac, že slabiny máme všetci. Je to len uhol pohľadu, ako a kde dokážem v praxi využiť svoje silné a slabé stránky. Poznanie je oslobodzujúce. Po odpovedi na otázku, prečo sa správam tak, ako sa správam a môj manžel/ manželka, kamarátka to môže mať v sebe nastavené úplne inak, väčšinou nastupuje pokoj. A keď je človek v psychickej pohode, dokáže zrazu začať svoj život tvoriť tak, ako to chce a cíti. Samozrejme, s pokojnou psychikou prichádza aj zdravie. Vie, že všetko je tak, ako má byť a všetko k nemu prichádza v ten pravý čas.

ZDRAVIE V NUMEROLÓGII

Podobne ako čínska medicína, aj numerológia sa na človeka pozerá ako na celok. Dátum narodenia sa podľa stanoveného vzorca vpiše do numerologickej mriežky a zrazu vidíme rozloženie energie v celku, akýsi štartovací balíček, s ktorým sme prišli na svet. Tak ako v TČM platia zákonitosti ovplyvňovania v pentagrame prvkov, aj numerológia ukazuje na rozloženie energie človeka z hľadiska jeho psychiky, charakteru, zdravia, logiky, emócií, fyzickej alebo mentálnej energie. Veď čínska medicína, astrológia a numerológia sú tu s nami tisícky rokov.

VŠETKO JE V NÁS, NETREBA TO HLADAŤ VONKU

Ako spoločnosť žijeme zvláštnu dobu spoliehania sa na niekoho iného. Prestali sme študovať, zaujímať sa o seba, o to, ako veci fungujú. Žijeme v dobe informácií a treba veľmi rozmyšľať, ktorým venujeme pozornosť. Spoločnosť sa zmenila na konzumnú, bez tvorivosti. Spoliehame sa, že sa o nás postará štát, zdravotníctvo, inštitúcie. Nie je toto spoliehanie sa v konečnom dôsledku začiatok straty našej slobody? Aktuálne žijeme 5-kový rok 2021, rok rýchlych zmien, boja za slobodu, teda aj rok zodpovednosti za seba. Všetko je v nás, netreba to hľadať vonku. Ak pochopíme sami seba, pochopíme celý svet. Možno to niekto považuje za frázu, ale naozaj treba začať od seba. Vlastným príkladom vieme zapáliť svetlo aj v ostatných ľuďoch. Ak poznám svoju osobnosť a viem, čo sú moje silné stránky, viem ich využiť pre spoločnosť. A samozrejme adekvátne k tomu bude ku mne prúdiť energia hojnosti a peňazí. Ak viem, kde sú moje slabiny, budem k nim zhovievavý, no dám si pozor, aby som ich v živote zvládol a neopakoval v nepríjemných lekciách. Stáva sa, a to veľmi často, že práve partner, s ktorým žijeme, nám túto menej dokonalú časť osobnosti ukazuje alebo dopĺňa. A možno práve naše dieťa je v danej oblasti extrémne silné a nadané. Napríklad ľudia bez 4-ky v mriežke si musia dať pozor na to, aby ich nikto neovplyvňoval, aby dokázali stáť za svojim



rozhodnutím, byť čestní, dodržiavať pravidlá a zákony. Ľudia, ktorým chýba 8-ička, musia prijať zodpovednosť za určitú oblasť v živote (rodina, kariéra), vstúpiť do vlastnej sily a prijímať situácie tak, ako prichádzajú do ich života. Ľudia s jednou 9-tkou v mriežke sa zvyčajne nevedia pohnúť z miesta, sú málo flexibilní, môžu mať úniky peňazí. Počas života sa musia popasovať so svojou adaptáciou na nové situácie, dávať si ciele a zámery, a zároveň ich naplňať.

MALÝ PRÍKLAD Z PRAXE

Chlapec, narodený 23.6.2015, bol podľa rodičov extrémne hnevľivý, trucovitý a plačlivý. Často mal zápal priedušiek, nádchu, dlhodobu vlhkú kašeľ. Keď sme vpísali dátum narodenia do mriežky, ukázalo sa, že je tu veľká potreba prejavovať sa, tzv. typ šéfa. Šesť jednotiek v mriežke (ideálne a postačujúce sú dve) a zároveň trojuholník egoizmu. Aj sa tak prejavoval. Potreboval, aby ho počúvali (aj keď on nepočúval, presne ako malý šéf). Odporučili sme využiť tvorivý potenciál jednotiek v neskoršom veku na spev, divadlo, neskôr písanie básní, esejí, kde sa bude dať naplno využiť jeho silná stránka – sila slova, nápadov a tvorivého myslenia. Jednotky zároveň predstavujú pľúca, v psychosomatike kvalitu života. Nepomerne veľa jednotiek v dátume viedlo k „prepáleniu“ energie pľúc. Určite pomôže výživa, z prípravkov Energy by sme vybrali **Vironal**, **Drags Imun** v prípadnej kombinácii s **Goja Sea Berry** a v adekvátnom dávkovaní pre dieťa. Prípravky vyživujú pľúca, „ochladia“ a zregenerujú. Ako vidíte, dátum narodenia v sebe nesie veľa zaujímavých a dôležitých informácií. Jediné, čo potrebujete, je vedieť ho dešifrovať. Nielen to, ale aj veľa ďalších zaujímavých poznatkov sa dozviete na našich seminároch Numerológia a Psychosomatika v praxi.

Na všetkých záujemcov sa tešíme na našich sebarozvojových seminároch v Centre Gara, či už osobne alebo formou online.

Viac informácií nájdete na www.centrumgara.sk.

DAŠA ŠVANČAROVÁ, Centrum Gara Nová Dubnica

Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu LXIII.

Nájdenie prepojenia Blížencov a Strelca je pomerne problematickým mentálnym procesom, keď sa myšlienkový prúd má stať základom pre tvorbu idey. A sme na ceste k filozofii. V nej prekračujeme známe horizonty a prostredníctvom nej sme schopní nájsť správny svetonázor. No k tomu nám už nestačí čítať rôzne texty, knižné či časopisecké, potrebujeme sa pustiť do štúdia podstaty predmetu, ktorým sa zaoberáme.

Vzdušná „blíženecká“ energia nám pomôže rozkomunikovať problémy s ľuďmi, ktorí už majú nejaké životné skúsenosti. Pomocou nej sa usilujeme uchopiť a pochopiť základné vlastnosti sveta, v ktorom žijeme. No na ovládnutie „strelcovskej“ filozofie potrebujeme prekračovať hranice všednej prítomnosti, často vstúpiť do hlbín duše, sadnúť si vo svetle dohasínajúceho dňa k chladnúcej pahrebe a nerušene pri jej príjemnom sálavom teple domýšľať, rozдумovať, špekulovať, hľdať, meditovať, kontemplanovať (contemplatiō, lat. – pozorovanie, rozjímanie, uvažovanie, rozvažovanie; úkon, ktorým intelekt celistvo pomocou vhládov nazerá skutočnosť v pohrúžení do vlastného vnútra). Na to už nevystačia slová ani myšlienkové postupy. Preto sa aj energia Strelca vždy chápala ako sila stretnutia s duchovnom. Na ňu však musí byť jedinec pripravený a nastavený.

Bežnú realitu objímame v náručí, na prekročenie hraníc potrebujeme veľa energie orgánov ohňa – okrem cievneho systému aj dolné končatiny a všetko, čo je späť s hľadaním a objavovaním nových obzorov. Spojením energetických polí Blížencov a Strelca dospievame ku komplexnosti prijímania sveta. Takže k Vironalu a Droserinu pridáme Korolen, Ruticelit, Artrin, Stimaral, Revitae, Fytomineral a ďalšie doplnky, ktoré pomôžu udržať a rozvinúť rozmach v prudkom poryve vzostupu duše i ducha.

V kvadrátnom (90°) vzťahu voči oboom znameniam ležia Panna a Ryby. Zemské znamenie Panny nás nabáda k udržaniu si zdravia a čistoty, k poriadku a štruktúre, ktoré potrebujeme na zdolanie každej cesty, kratšej i takej, ktorá zdanlivo nemá cieľ. „Blíženecké“ poznatky, ktoré sme nadobudli s pomocou zvedavého Merkúra, dokážeme zúročiť len vtedy, ak si v nich urobíme systém, lebo aj prvotný chaos, z ktorého vznikol svet, mal v sebe všetky potenciály budúcich racionálnych štruktúr. Základom síl Panny je zdravý a funkčný mikrobióm. On určuje, akou cestou sa môžeme vydať k hľadaniu a nachádzaniu vlastnej filozofie, múdreho osobného názoru, ústiaceho do správneho svetonázoru. Očistiť sa od balastu nánosov, ktoré do nás nasypal systém, potrebujúci nás pre vlastné ciele, nemajúc záujem o náš slobodný bytostný rast, nie je vôbec jednoduché.

OČISTIŤ SA ZVONKA AJ ZVNÚTRA

Ideová i ideologická špina nás môže zalievať až do doby, kým neprekročíme hranice vlastného ega, kým sa nevynoríme nad hladinu individuálnej všednej reality a nepochopíme, že našou najdôležitejšou úlohou je byť tu pre druhých, nielen pre seba. Stať sa učiteľom i žiakom zároveň. Najskôr na predškolskej úrovni, ale postupovať až do nivo vysokoskolských učiteľov a študentov zároveň, aby sme vo vrcholnom vzopätí síl vystúpali ešte vyššie. Na telesnej úrovni nám pri očiste pomôže povedzme

Cytosan, Regalen či prípravky pomáhajúce pri aktivite črevného traktu, spolu so Zelenými potravinami a ďalšími výživovými doplnkami. Samozrejme, mali by sme pritom popremýšľať i o zmene štruktúry potravy a obmedzení živočíšnej stravy, ktorá sa na telesnom, psychickom i duchovnom znečistení človeka podieľa najvyššou mierou.

Až v momente, keď prejdeme takouto očistnou premenou, keď nájdeme vyšší rozmer našej existencie, môžeme sa pokojne vnoriť do všeobjímajúcich duchovných vôd znamenia Rýb, lebo sa nebudeme musieť obávať, že by sme sa utopili v ich zdanlivo neuchopiteľnom nekonečnom chaose. Lebo ako sme povedali, v ňom je potenciál všetkých možností, ako to naznačuje kvantová teória.

A čím, akými energoinformačnými prípravkami nakrmíme naše vnútorné Ryby? Ak by som bol dostatočne smelý, povedal by som – celým Pentagramom Energy, ba všetkými prípravkami, ktoré má program firmy. No vystačíme si aj s ich energetickým potenciálom. Pretože vnímavé Ryby sú konečným najvyšším stavom bytia, poslednou i najprvou metou nášho života. Vo vode Rýb sa vo finálnej fáze pozemského bytia/žitia „rozpuštíme“, z nej sa ako zo zárodočnej tekutiny opäť vynoríme prostredníctvom energetického impulzu večného ohňa, ktorý v sebe nesie v podobe tryskajúceho vybuchujúceho gejzíru ♀ znamenia Baran.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK





„Koľko čerešní, toľko višní!“

Tento známy prekladateľský oriešok z filmu Jáchyme, hoď ho do stroje! poznáme asi všetci, ktorí sme sa narodili v minulom storočí. Dnes to však nebude o tlmočnických záhadách, ale o tom, prečo by sme v lete mali plnými hrstami konzumovať tieto červené plody.

HISTÓRIA A TRADÍCIA

Čerešne poznali už starí Egypťania a Rimania. To, že čerešňa je jednou z našich najtypickejších plodín, dokazujú aj známe pranostiky. Kto by sa zabudol pobožkať na prvého mája pod rozkvitnutou čerešňou? Kto by nepoznal tradíciu na Barboru, keď treba dať do vázy čerešňovú vetvičku, aby nám na Vianoce vykvitla, pretože tá dievčina, ktorej vykvitne, sa do roka vydá? Existuje dievča, ktoré by v lete nenosilo náušnice z čerešní? Čerešne máme asi všetci spojené s letom, prázdninami trávenými u babky, lezením po stromoch a voňajúcou bublaninou.

ČO SÚ ČEREŠNE A VIŠNE ZAČ?

Každému najskôr napadne, že sa zaraďujú medzi kôstkoviny. Inak čerešňa a višňa botanicky patria do čeľade ružovité, rod slivka – *Prunus*. Toto červené ovocie má šťavnatú dužinu, ktorá obklopuje kôstku. Sú známe tisíce druhov čerešní. Podľa tvrdosti dužiny, tvaru a farby sa delia na srdcovky, polochrupky, tmavé chrupky a pestré chrupky. Čerešne sú dosť náročné na podmienky pestovania, pretože horšie odolávajú mrazu, najmä v období kvitnutia, než napríklad višne. Višňa je vzrastom menší a odolnejší strom. Plody višní sa delia najčastejšie na amarelky (čerešňovišne) – svetlé sploštené višne s bezfarebnou šťavou, ďalej svetlé kyslasté sladkovišne a tmavo zafarbené srdcovité kyselky, ktoré majú nádhernú tmavočervenú šťavu.

ČO OBSAHUJÚ A KTO BY SI ICH MAL DOPRIAŤ?

Čerešne a višne sú také nabité vitamínmi a minerálmi, že sa často umiestňujú na horných priečkach medzi zdraviu prospešnými druhmi ovocia, ale aj zeleniny. Sú zdrojom horčíka, železa, jódu, fosforu, zinka, vápnika, draslíka a kremíka. Obsahujú vitamín C, E, B a množstvo skoro zázračných látok. Vďaka obsahu jódu sú vhodné pre tých, ktorí trpia chorobami štítnej žľazy. Obsahujú upokojujúci hormón melatonín, takže keď si dáte čerešne večer, nespavcom to môže pomôcť k lepšiemu spánku. Flavonoidy majú protizápalové a protirakovinové účinky a dobrý vplyv na kardiovaskulárny systém, cievy a krvotvorbu. Antokyaníny, ktoré majú vplyv na nervové dráhy, potom pomôžu dobre ovplyvniť

naše sústredenie a pamäť, využívajú sa aj pri liečbe demencie, Alzheimerovej a Parkinsonovej choroby. Čerešne a višne obsahujú až 80% vody. Sú teda veľmi energeticky výhodné aj pri chudnutí. Vláknina v nich pomôže zdraviu čriev a vylučovaniu. Šťava z čerešní a višní uľavuje od bolesti svalov a kĺvov, višňový sirup je vhodný proti kašľu. Čerešňové kôstky krásne držia teplo a sú vhodné ako náplň do liečivých vankúšikov nielen pre bábätká.

POMÁHAJÚ PRI DNE

Účinok čerešní a višní, ale aj ďalšieho tmavo sfarbeného ovocia na chorobu nazývanú dna je veľmi dobre známy. Už päť hodín po konzumácii väčšieho množstva čerešní klesá podiel kyseliny močovej v tele, podporuje sa jej vylučovanie a chorému sa uľavuje. Zaujímavé je, že nezáleží na tom, či konzumujete čerešne a višne čerstvé, mrazené alebo kompótované, všetky fungujú. Len pozor, nesmú obsahovať pridaný cukor!

KAM S NIMI?

Samozrejme, že najlepšie urobíte, keď ich budete konzumovať čerstvé. Známa kliatba, že ak čerešne zapijete mliekom, bude vás bolieť brucho, neplatí pre každého. No táto kombinácia môže mať preháňavé účinky. Čerešne najčastejšie používame do rôznych múčnikov, dezertov, džemov. Kyslejšie a chuťovo výraznejšie višne sa dávajú aj do marmelád, likérov či vína, alebo sa kandizujú. Krásne doplnia kačacie a bravčové mäso či zverinu vo forme omáčky. V Maďarsku a nemecky hovoriacich krajinách sa pripravuje aj studená čerešňová polievka.

MÔJ POHĽAD

Bez preháňania – milujem višne v horkej čokoláde! Táto kombinácia mi pripadá celkom dokonalá! Na druhom mieste potom rozhodne tróni domáca čokoládová pena s višňami naloženými v griotke alebo rume. Ale aj taká bravčová panenka vo višňovej omáčke ma dokáže nadchnúť. Vo všeobecnosti dávam prednosť višňam pred čerešňami, ktorých chuť nie je taká výrazná. Ak dostanem v lete od susedov košík čerešní, časť skonzumujeme za čerstva a zvyšok dám do klasickej bublaniny alebo treného letného koláča. Niektoré z mojich obľúbených receptov nájdete za článkom. Tak aspoň raz vylezte na strom a natrhajte tie zázračné červené plody! A rýchlo, u nás napríklad bývajú oveľa rýchlejšie vrabce než my.

Krásne leto a prázdniny s množstvom zážitkov a odpočinku vám praje ZUZANA KOMŮRKOVÁ



KAČACIE PRSIA S VIŠŇOVOU OMÁČKOU

2 kačacie prsia, soľ, čierne korenie, 2 vetvičky rozmarínu, 100 g masla, 1 menšia červená cibuľa, 200 g vykôstkovaných višní, 2 dcl sladkého červeného vína, 2 dcl kuracieho vývaru

Kačacie prsia umyjeme, osušíme, kožu narežeme do mriežky, osolíme, okoreníme. Položíme kožou nadol na studenú panvicu, necháme vypekať tuk. Pridáme rozmarín a polovicu masla, ktorým prsia zalievame. Opečené prsia potom vložíme do pekáča a necháme dopieť v rúre cca 15 minút na 180°C. Potom necháme chvíľu odpočinúť a nakrájame. Do panvice vložíme zvyšok masla, najemno nakrájanú cibuľu, višne a orestujeme. Zalejeme vínom, vývarom a necháme zredukovať. Podávame s batátovým, zelerovým alebo zemiakovým pyré.

ČEREŠŇOVÁ/VIŠŇOVÁ ZMRZLINA S ČOKOLÁDOU A MÄTOU

400 g vykôstkovaných a vopred zmrazených čerešní alebo višní, 100 g smotany na šľahanie, 50 g trstinového cukru alebo ryžového či čakankového sirupu, prípadne medu, 6 lístkov čerstvej mäty, 100 g kvalitnej čokolády na kúsky

Mrazené ovocie vložíme spolu so smotanou, sladidlom a mäťou do výkonného mixéra a rozmixujeme na hladký krém. Vmiešame čokoládu, hneď podávame.



CRUMBLE S ČEREŠŇAMI (4 zapekacie misky alebo malý pekáč)

600 g vykôstkovaných čerešní, 1–2 lyžice rumu alebo cherry, 2 lyžice trstinového cukru

Na mrvničku: 100 g jemných ovsených vločiek, 150 g celozrnnnej špaldovej múky, 50 g mletých mandlí alebo iných orechov, 100 g trstinového cukru, 1/2 lyžičky škorice, 100 g rozpusteného masla

Vykôstkované čerešne premiešame s alkoholom a cukrom a rozdelíme ich do zapekacích misičiek alebo dáme do pekáča. Z ostatných surovín vypracujeme mrvničku, ktorú rovnomerne navrstvíme na ovocný základ. Pečieme 20–30 minút na 180°C. Podávame teplé. Pre kontrast môžeme doplniť vanilkovou zmrzlinou alebo lyžicou kyslej smotany.



KOZÍ SYR S VIŠŇAMI A RUKOLOU

1 balenie čerstvého kozieho syra alebo kozieho syra vhodného na grilovanie, 1 šálka vykôstkovaných višní, 2 lyžice trstinového cukru, čerstvá rukola, hrst píniových alebo iných oreškov, 2 lyžice olivového oleja, soľ, čierne korenie

V menšom hrnci uvaríme višne s cukrom a necháme krátko vychladnúť. Kozí syr nakrájame na časti, necháme buď čerstvý alebo vhodný druh ogrilujeme z oboch strán. Rukolu umyjeme a rozdelíme na jednotlivé porcie. Pokvapkáme olivovým olejom, osolíme, okoreníme, naaranžujeme kozí syr, višne a orešky. Podávame s bagetkou.

ČEREŠŇOVO-LEVANDULOVÝ LIKÉR

700 g čerešní, 700 ml vodky, 250 g trstinového cukru, 1 hrst levandulových kvetov, prúžky citrónovej kôry z bio citróna

Všetky suroviny vložíme do veľkého uzatvárateľného pohára, premiešame a zalejeme alkoholom. Necháme stáť na svetlom mieste 1 mesiac. Potom precedíme do menších fľaštičiek, do každej môžeme vložiť vetvičku levandule a uchovávať na suchom tmavom mieste alebo v chladničke.



VÝHODNÁ PONUKA POČAS CELÉHO LETA! PROBIOVET A EPIVET V DVOJITOM BALENÍ

ČLENSKÁ CENA

2 PROBIOVETY:

24,00 €, 29 bodov,
ušetríte 6,00 €

2 EPIVETY:

11,20 €, 13 bodov,
ušetríte 2,80 €



PROBIOVET

SILNÁ IMUNITA A DOBRÉ TRÁVENIE

EPIVET

ZDRAVÁ KOŽA BEZ ZÁPALOV
A SRŠŤ BEZ PARAZITOV



ZOZNAM CERTIFIKOVANÝCH PORADCOV ENERGY VET

Meno, mesto	E-mail	Mobil, Telefón
Anna Kiszlová Jančovičová, Bratislava	anka.kisz@gmail.com	0944 313 083
Mgr. Mária Podmanická, Nitra	marrysmith@gmail.com	0944 462 740
Ivana Thomková, Nové Zámky	ithomkova@centrum.sk	0907 093 893
Ján Šido, Bratislava	jan.sido@energy.sk	0905 635 804
Denisa Plunárová, Bratislava	denisaplunarova@gmail.com	0903 918 105
MVDr. Martina Jurčenkova, Prievidza	jurcenkova.martina@gmail.com	0908 556 367
Ing. Dominika Ilenciková, Púchov	dominika.ilencikova@gmail.com	0910 994 626
Anna Bellayová, Zvolen	anka.bella88@gmail.com	0905 607 726
Daniela Kučerová, Piešťany	kucerova.energy@gmail.com	0944 059 457
Katarína Rybárová, Topoľčianky	rybarova.katarina@pobox.sk	0907 895 998
Ing. Simona Aschmannová, Košice	info@wetpet.sk	0905 889 770
Andrea Skržeková, Dunajská Streda	askrzekova@gmail.com	0910 990 313
MVDr. Barbora Jariabková, Turčianske Teplice	barbora.pracharova@gmail.com	0903 377 991
Ľubica Olešová, Nová Dubnica	sidalok@sidalok.sk	0908 798 971
Gabriela Klačanová, Martin	lilyrose@centrum.sk	0904 908 844
Róbert Krajčík, Nová Dubnica	bobokrajcik@gmail.com	0903 535 523

Súťaž o ceny

Súťažná otázka:

Ktorý krém je najvhodnejší
na regeneráciu kĺbov a svalov?

Do **31. augusta 2021** pošlite vyplnený kupón a predajný doklad o nákupe 2 krémov alebo 2 mydiel z Pentagramu na e-mail: letnasutaz@energy.sk alebo na adresu: Energy, spol. s r.o., Ulica mládeže 43, 945 01 Komárno a budete zaradení do losovania o ceny.

- **1. CENA:**
cestovná taška Reisenhel, QI collagen, QI coffee, Sweet orange, Argan oil, Cytovital renove
- **2.–3. CENA:**
pikniková termo taška Reisenhel, QI collagen, QI coffee, Sweet orange, Cytovital renove
- **4.–15. CENA:**
QI collagen, QI coffee, Sweet orange, Cytovital renove

Ďalšie podrobnosti nájdete na www.energy.sk.

Súťažný kupón

LETO 2021

Odpoveď:

Meno:

Priezvisko:

Adresa:

Mobil:

✉ Energy, spol. s r.o., Ulica mládeže 43, 945 01 Komárno

ZOZNAM KONZULTAČNÝCH CENTIER ENERGY

Meno	Adresa	Mobil, Telefón
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	Dolná 47, 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 Ráczová	Rešetkova 9, Bratislava 83103	0910 902 565 0902 910 553
Mgr. Anna Korduliaková	Ľ. Podjavorinskej 1500, Čadca 02201	0905 952 840
Juraj Šimo	Kukučínova 25, Piešťany 92101	033/774 3211
Zuzana Volterová	Severná 14, Levice 93401	0908 761 551
Margita Švecová	Študentská ul. 32, Zvolen 96001	0905 269 255
Emília Kužmová	Gajdoš č. 217, Michalovce 07101	0903 606 049
Júlia Straňanková	Belanského 2724, Kysucké Nové Mesto 02401	0905 172 180
Viera Špačková	Internetový obchod	www.mamazem.sk
Ing. Marianna Sokolíková	A. Kmeťa 7, Žilina 01001	0903 568 816
Vladimír Tomšík	Bosákova 7, Bratislava 85104	0903 754 167
Viera Belvončíková	Mierová 1969/20, Dolný Kubín 02601	0907 826 456
Júlia Nagyová	Hlavná 31, Šamorín 93101	0915 743 505
RNDr. Zlata Brezovická	Cukrovarská 1604/16, Rimavská Sobota 97901	0911 501 262
Ivan Štefanka	Winterova 62, Piešťany 92101	0915 762 410
Mgr. Eva Medvedová	Kamenárska 2015/69, Nová Baňa 96801	0915 455 399
Helena Teringová	Duklianska 3431/54, Spišská Nová Ves 05201	0907 937 533
Eva Blahová - Biozdravíčko	M. R. Štefánika 6, Nové Zámky 94001	0907 795 926
Miriám Šormanová	Trnavská 3, Žilina 01008	0905 807 498
Dr. Ing. Zuzana Doktorová Zajacová	Hlavná 91/219, Pusté Úľany 92528	0903 540 446



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 neprerušného 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.

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

Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

HADOVNÍK VÄČŠÍ

Podľa herbára vďačí *hadovník väčší* za svoj zaujímavý názov predovšetkým skrútenému koreňu. Jeho charakteristický tvar popisuje aj latinské meno rodu – *Bistorta* (*bis* – dvakrát, *torta* – skrútený) alebo anglické *Snakeroot*. Symbol hada pomohol tejto bylinke v minulosti k takmer nadprirodzenej sile a k povesti lieku na uštipnutie hadom. Okrem mnohých iných indikácií. V stredoveku bojoval hadovník dokonca s morom.

HORAL A VODOMIL

Pôvodom je hadí koreň Európan, časom však precestoval a osídlil nielen Starý kontinent, dostal sa aj do Nového sveta a cez celú Áziu až do Japonska. Žije teraz tzv. cirkumpolárne – v subarktickom a miernom páse okolo severného pólu. Jeho obľúbené destinácie sú Sibír, Himálaje, Kamčatka či Yukon, južné teplo ho neláka. U nás mu pristanú podhorské a horské oblasti (v nížinách sa s ním veľmi nestretnete) a ako všade inde voda. Veľa vody. Vlhké lúky, močiare, mokrade, brehy vodných tokov, lúžne lesy, pokiaľ možno s mierne kyslou pôdou – tam si hovie. Rozšíreniu hadovníka veľmi pomohla aj jeho obľúbenosť, pestovanie na záhradách a v parkoch a následné úniky do voľnej prírody. Niekde sa stáva dokonca obťažným plevelom.

LETOKRUH HADA

Rozmnožuje sa totiž semenami, ale aj nepohlavne – pomocou svojich „hadích koreňov“ – podzemkov. Tie sú asi 2 cm hrubé, vráskavé, zvonka hnedočervené a raz, niekedy aj dvakrát skrútené do tvaru S. Na jednej strane nesú tenké hľuzovité korienky, na druhej z nich na dlhých stopkách vyrašia srdcovité

listy, zvrchu tmavozelené, na rube šedivé. Až z nich potom vyrastá až meter vysoká, nerozvetvená stonka s niekoľkými menšími listami, ktoré stonku objímajú hnedými pošvami. S odchodom jari sa na vrchole stonky vytvára známe, až 9 cm dlhé klasovité kvetenstvo ružovkastých obojpohlavných kvietkov, ktoré postupne odspodu dozrievajú (u nás koncom júla) a menia sa na lesklé, tmavohnedé trojuholníkové nažky. Hadovník je trvalka – s príchodom zimy zelená časť rastliny odumrie a na prezimujúcom podzemku vytvorí ďalší „letokruh“ uschnutých šupín.

HADOVNÍK NA TANIERI

Jeho kyslé jarné listy sú obľúbenou súčasťou zdravých bylinkových šalátov. V Anglicku sa z nich pripravuje aj tradičný veľkonočný puding. Hadí podzemok obsahuje (okrem iného) aj veľké množstvo škrobu (až 40%), a preto sa v „ťažkých časoch“ využíval na výrobu múky. Dialo sa tak v časoch morových epidémií a neúrody, a napríklad na Sibíri sa tak deje dodnes. Avšak nielen pre ľudí je hadovník potravou – semená sú obľúbenou pochúťkou vtákov, bežne sa sypú aj hydine. A výhradne ním sa živí aj húsenice veľmi ohrozeného a prísne chráneného ohniváčika hadovníkového, motýľa z čeľade ohniváčikovitých. V liečiteľstve sa využíva len podzemok hadovníka. Zbiera sa na jar či v jeseni, očistený a nakrájaný sa suší (do 40°C). Tmavohnedá sušina potom chutí až zvieravo trpké. Okrem škrobu obsahuje totiž aj značné množstvo (až 20%) trieslovín (tanín) a kyseliny kremičitej. Ďalej bielkoviny, flavonoidy, fytosteroly, organické kyseliny, lecitín, cukry, saponíny, sliz, terpenoidy, vitamín C, vápnik, bistortovú červeň, a podobne.

ZVIERAVÁ SILA

Na uštipnutie hadom, mor či kiahne máme dnes účinnejšie prípravky. Napriek tomu väčšina indikácií hadovníka pretrváva z minulosti dodnes. Pre svoje, medzi liečivkami výnimočné, zvieravé (adstringentné) účinky je stále jednotkou v zastavení akéhokoľvek vonkajšieho aj vnútorného krvácania, či už ťasien, z nosa, žalúdka, hemoroidov, pri silnej menštruácii, atď. Na rýchle hojenie zapálených rán, hnisavých vredov, ekzémov a popálenín, zápalu ťasien, zubov alebo dýchacích a močových ciest, pomáhajú zároveň silné a širokospektrálne dezinfekčné účinky tejto mocnej liečivky. Ďalšou významnou oblasťou s pôsobnosťou hadovníka sú všemožné problémy s trávením. Spoľahlivo zastaví hnačku, overený je aj pri úplavici, cholere, dráždivom tračníku a vysoko sa oceňuje pri Crohnovej chorobe. Z istých, doposiaľ nepreskúmaných príčin, zlepšuje hadovník aj krvný obraz, podporuje tvorbu krvi a červených krviniek a pomáha preto nielen pri anémii, ale dokonca aj pri určitých formách anémie.

Používa sa vnútorne vo forme prášku či odvaru (aj v zmesiach), zvonka pomáhajú zábaly, obväzy, kúpele, kloktadlá a maste pripravené z nálevu či tinktúry. Vyskúšať môžete aj zubnú pastu **Balsamio** od Energy. Hadovník je bezpečná liečivka a dá sa užívať aj dlhodobo. Ak vás teda v lete niekde na výlete prepadne hnačka a Endiaron už došiel, poobzerajte sa po ružových klasoch hadovníka. Nebudete prvý ani posledný, komu táto výnimočná bylinka pomohla. A nielen s hnačkou.

Užívajte si krásne leto. V pokoji a zdraví.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

Zoznam Klubov Energy

BRATISLAVA



Ján Šido
Križna 44
(oproti Tržnici, budova Zdroj, 1. poschodie)
82108 Bratislava 2
Otváracia doba:
Utorok 13:00–18:00
Streda 13:00–18:00
Štvrtok 13:00–18:00
Mobil: 0905 635 804, 0918 616 308
Tel.: 025/556 6334
E-mail: jan.sido@energy.sk

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

POPRAD



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

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 Kissová
Dunajská 5
94501 Komárno
Otváracia doba:
Pondelok 9:00–12:00, 13:00–16:00
Utorok 9:00–12:00, 13:00–16:00
Streda 9:00–12:00, 13:00–17:30
Štvrtok 9:00–12:00, 13:00–16:00
Piatok na objednávku
Mobil: 0905 853 490
Tel.: 035/772 0840
E-mail: gitusenergy@gmail.com

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.



Leto plné pokušení!

20 % ZĽAVA

2 KRÉMY 50 ml – ľubovoľná kombinácia

2 MYDLÁ – ľubovoľná kombinácia

4 + 1 ZDARMA

DARČEKOVÁ ŠKATUĽA S KRÉMAMI – set Pentagramu®

DARČEKOVÁ ŠKATUĽA S MYDLAMI – set Pentagramu®

10 % ZĽAVA

2 KRÉMY XXL – ľubovoľná kombinácia

Pri nákupe
nad 30 €
50% ZĽAVA

Júl:

CRANBERRY
JUICE POWDER

August:

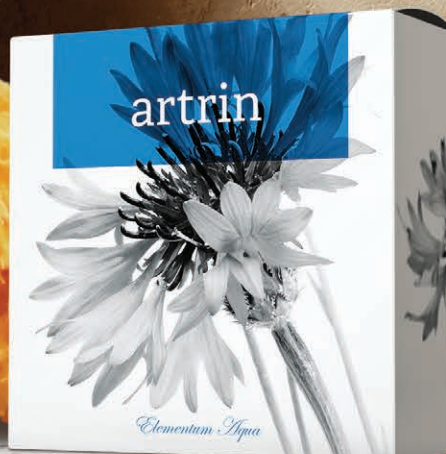
BETA POWDER

BALÍČEK PRODUKTOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
2x krém 50 ml*	18,00 €	22	4,60 €
2x krém 250 ml*	66,60 €	82	7,40 €
2x mydlo z Pentagramu*	6,00 €	7	1,60 €
mydlo z Pentagramu* + mydlo Drags Imun/mydlo Cytosan	6,80 €	8	1,70 €
2x mydlo Drags Imun/2x mydlo Cytosan/mydlo Cytosan + mydlo Drags Imun	7,50 €	9	1,90 €
Set Pentagramu® krémov 50 ml	45,20 €	56	11,30 €
Set Pentagramu® mydiel	15,20 €	20	3,80 €
Cranberry juice powder**	9,00 €	11	9,00 €
Beta Powder***	7,50 €	9	7,50 €

* v ľubovoľnej kombinácii

** len pri nákupe nad 30 € v júli

*** len pri nákupe nad 30 € v auguste



Akcia platí do vyčerpania zásob!

NOVINKA
AUGUST 2021

QI collagen

UŽITE SI POHYB NAPLNO A MLADISTVÝ VZHĽAD

výživa kĺbov, pleti, nechťov a vlasov / ľahkosť pohybu /
spomalenie starnutia



VÝNIMOČNÝ KOLAGÉNOVÝ NÁPOJ – ZOSILNENÝ EFEKT 3 ZLOŽIEK



- ✓ islandský kolagén najvyššej akosti
- ✓ extrakt z aceroly – prírodný vitamín C
- ✓ ájurvédske bylinné komplex