



vitae

jún 2025

Horúce leto
nás nezaskočí

Alergia a astma
– ako si pomôcť

Inštitút vzdelávania
Energy – JÚN



Prípravky mesiaca júna

Jún je obdobím slnka, tepla a outdoorových aktivít, a to môže mať vplyv na našu pokožku a pohybový aparát. Starajte sa preto o svoje telo, ktoré sa vám určite odmení bezbolestným pohybom alebo krajšou pleťou. Prinášame vám niekoľko tipov, čo urobí našej pokožke a kĺbom naozaj dobre.

Vedeli ste, že kolagén je základným stavebným kameňom krásnej pokožky a pružných kĺbov? V teplých dňoch pleť stráca hydratáciu a jej vystavenie slnku spôsobuje narušenie kolagénových vlákien. Môže to viesť k jej predčasnému starnutiu. Preto má suplementácia kolagénu veľký význam najmä v tomto období. **QI collagen** od Energy je špecifický a výnimočný vďaka zosilnenému účinku troch zložiek. Obsahuje bioaktívny morský kolagén I. a II. typu, doplnený o ajurvédsky bylinný komplex a prírodný vitamín C z extraktu aceroly. Teplejšie dni si vyžadujú cieľenú pomoc pre našu kožu aj zvonka. Nenahraditeľnými pomocníkmi sú v tomto ohľade Dermatony. **Dermaton oil** je voľbou číslo jeden na každodennú revitalizáciu suchej alebo normálnej pokožky, ktorú hĺbkovo regeneruje a chráni pred nadmerným vysušovaním. **Dermaton gel** slúži ako balzam po opaľovaní a je príjemným prekvapením v starostlivosti proti starnutiu pokožky či pri rovnomernom odbúravaní tukových buniek v problematických partiách. Na záver tu máme „čerešničku na torte“ vo forme kvalitnej výživy s fermentovaným včelím peľom - **Raw Ambrosia**. Ukrýva v sebe veľmi cenné živiny: všetky esenciálne aminokyseliny, minerály a stopové prvky (napríklad selén, ktorý sa v prírodných produktoch veľmi nenachádza), fytohormóny a takmer kompletne spektrum vitamínu B. Jednoducho prírodný zázrak. **Skúste teda zaradiť tieto poklady do starostlivosti o svoje telo a naplno si užite slnkom prežiarené dni!**

Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 6, jún 2025.

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.



Pozvite
leto domov



OBSAH

Editoriál	04
Letu v ústrety	05
Alergia a astma s holistickým prístupom	11
Seriál pre ženy	14
Zdravá strava neexistuje	16
DEŇ OTCOV	21
BEAUTY DNI v komárňanskom Klube Energy	23
Avokádo – veľká bobuľa, ktorá dobyla svet	26
IVE – webináre na jún	28
Svieža poézia na horúce dni	31
DEŇ DETÍ v Energy	32



EDITORIÁL

JÚN PATRÍ DEŤOM

Už dvadsať rokov mám také zvláštne hobby – venujem sa divadlu. A v Dramatáku, jednej z troch skupín, kde pôsobím, máme momentálne najmladšie deti, aké sme kedy mali. Vekový priemer? Okolo trinásť rokov. Nacvičovali sme nové predstavenie a asi dva-tri týždne pred premiérou sa objavila správa, že prezident SR prejavil záujem prísť. Bývalý prezident Ivan Gašparovič bol u nás pravidelným hosťom, ale záujem Petra Pellegriniho bol novinkou. Kedže sa naše divadlo snaží spájať, prijali sme to ako výzvu. Týždeň pred premiérou som si zobral v práci voľno, aby som si oddýchol od bežného stresu a naplnil život tým špeciálnym, divadelným a... protokolárnym. Lebo návšteva prezidenta, v tomto prípade rovno dvoch, si vyžaduje rozsiahle bezpečnostné a organizačné prípravy. Nie je jedno, kto kde sedí, ako bude prebiehať recepcia, a podobne. Rozhodol som sa zobrať to vážne. Kvôli deťom, ich rodičom, ale aj pre naše mesto. Pretože toto je udalosť, na ktorú sa tak ľahko nezabúda. No práve deti mi ukázali, čo je najpodstatnejšie. Prípravy boli náročné, ale nezanedbali sme nič. Prišiel deň D. Pripravení boli novinári, hostia, protokolisti, asi



šestnásť členov ochranky - a obaja páni prezidenti. Predstavenie sledovali s úprimným obdivom a niet sa čomu čudovať. Deti podali výkony, ktoré sme bez váhania označili za nadštandardné. Spev, herectvo, pohyb, emócie – to všetko niesli s neuveriteľnou energiou. A práve **Energy** bolo pri nich – nielen symbolicky, ale aj prakticky počas celého náročného skúškového obdobia. **Stimaral** im dodával silu, koncentráciu a výdrž. Vďaka **Flavocelu** a **Cistusu** sme zvládli skúšky aj počas chrípkového obdobia bez väčších výpadkov. Na premiére sme tak mali nielen excelentný výkon, ale aj zdravé, žiarivé a sebaisté deti. A potom prišiel ten moment. Po potlesku a ováciách sa naši sponzori, riaditelia škôl a ďalší hostia

vrátane prezidentov presunuli na recepciu. Asi po desiatich minútach prišli aj malí - veľkí herci. Prezident Peter Pellegrini chcel osobne poďakovať hlavným predstaviteľom. No tí – v najúprimnejšej detskej prirodzenosti – v tej chvíli nevideli a nepočuli nič, opantala ich vôňa pripravenej čokoládovej fontány. Vrhnuť sa na ovocie a namáčať si ho do teplej čokolády bolo pre nich oveľa dôležitejšie než štátna pocta. Chvíľu sme sa s Julkou a Jankou snažili situáciu zvrátiť. Ale pokúste sa dieťa odtrhnúť od čokolády! A čo urobili prezidenti? Usmiali sa – a pridali sa k deťom pri čokoláde. Všimol som si protokolistku. Aj by som vám opísal jej tvár, ale nemám na to dost dobrú klávesnicu. V tej chvíli som si uvedomil, že deti iba pokračujú v tom, o čom hovoril náš muzikál - v láske k životu a jeho dobrodružstvám. Ku ich kráske života patrí viac čokoláda ako akýkoľvek prezident. Aby ste to chápali správne, museli by ste mať jedenásť až trinásť rokov. Taký bol náš večer, plný vášne, hrdosti, lásky k umeniu, ale aj čistej radosti. **Energy** bolo s nami na každom kroku. Želám vám, nech vám energia júna, mesiaca venovaného deťom, prinesie detskú, úprimnú radosť zo života - a aspoň kúsok zdravej čokolády. Nech zažijete chvíle, na ktoré sa nezabúda.

JOZEF ČERNEK



Letu v ústrety

Na Valašsku sa hovorí: „Tož jaká?“ a znamená to: „Ako sa darí?“ Pozdrav, ktorý tam v lete počujete na každom kroku. Pozdrav, ktorý jednoducho patrí k letu. Ľudia sa týmito dvoma slovami pýtajú na všetko. Na zdravie, pohodu, spokojnosť... A aby sme mohli odpovedať: „Tož dobrá“, môžeme sa naladiť pomocou Energyfood.

RUNA ESSENCE

Naše dobroty si už našli svoje miesto v mnohých kuchyniach a kanceláriách, u mňa v ordinácii sú na stole každú chvíľu. A keďže sa blíži leto, ktoré nám podľa všetkých predpovedí pekne podkúri, môžeme si navodiť pohodu s **Runa essence**. Viete, jedna z vecí, ktoré sa mi na Energy páčia je, že voči väčšine výziev nie sme bezmocní. Stačí trochu znalostí a dokážeme oveľa lepšie čeliť životu aj s jeho kotrmelcami. Takže našou odpoveďou na ohnivé leto, ktoré nás s veľkou pravdepodobnosťou čaká, je Runa. Poďme sa jedlom postaviť počasiu na odpor. Runa esencia je smoothie. Ale nie hocijaké. Je nielen plné čučoriedkovej chuti, ale je zamerané aj na vyváženie príliš veľkého Ohňa. Kedykoľvek nám je horúco, môžeme si ho dať. Ochladiť bez toho, aby preťažila naše trávenie tak, ako to robia mnohé ochladzujúce potraviny. Iste, v horúcom lete je lákavé dať si ľadový nápoj. Ale ak to robíme často, naše trávenie dostáva zabráť. Zachladíme vnútro tela a ochladenie vydrží len chvíľu. To je jeden z dôvodov, prečo siahnuť po Rune. Je zložená z takých premyslených surovín, že si môžeme byť istí, že posilní trávenie a ochladí Oheň. A mučenka v nej nám pomôže naštartovať pravú letnú radosť. Na rýchlu pomoc sa dá použiť aj tyčinka Runa snack.

FYTOMINERAL

Leto je čas častejšieho športovania, turistiky, opráv chát, záhradkárenia a cyklistických výletov. Prečo to zdôrazňujem? Pretože keď vidím cyklistu, ideálne v čiernom drese, ako sa na poludnie „valí“ v 30 stupňoch do kopca po ceste, ktorá má najmenej o 10 stupňov viac, ježia sa moje doktorské chlpy na celom chrbte. Opatrne sa rozhliadam, či za niektorým rohom už nečaká infarkt.

V lete sa dosť potíme. Je to obranný mechanizmus tela proti prehriatiu, a to je veľmi dôležité. Preto nepoužívame antiperspiranty, zabráňujúce poteniu, ale dezodoranty, aby sme voňali! A ten, kto sa potí, potrebuje dopĺňať minerály, ktoré sa v pote vylučujú. Áno, ale ktoré presne? A koľko? To je ťažká otázka. Pri práci na jednotke intenzívnej starostlivosti, kde sa výživa podáva do žily, strávi lekár veľa času prepočítavaním optimálnych dávok minerálov tak, aby pomohli pacientovi udržať vyvážené vnútorné prostredie. Aj celkom malé odchýlky totiž môžu spôsobiť vážne problémy. Našťastie, minerály, ktoré prijímame ústami, organizmus veľmi dobre reguluje. Sám najlepšie vie, čo mu chýba a vďaka koloidnej forme minerálov vo **Fytominerale** sa vstrebáva práve to, čo je dôležité. Prípravok obsahuje aj nevyhnutné stopové prvky a dokonca aj vzácne kovy. To všetko telo potrebuje, ale množstvo výrazne kolíše, práve podľa vykonávanej činnosti.

Takže ak to zhrnieme, v lete potrebujeme ochladiť telo a doplniť minerály. A na túto potrebu máme odpoveď, kombináciu Runy a Fytomineralu. Ak sa pre ňu rozhodnete, pocítite aj výrazné zvýšenie pocitu radosti. Veď je toho toľko, za čo môžeme byť vďační! Leto, len vojdí, sme pripravení.

Tož ať je to fajné... MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ





Energyfood v mojej kuchyni

„Jedlo nech je твоjim liekom!“ kázal antický otec medicíny Hippokrates. Mnohokrát opakovaný výrok, ktorý, žiaľ, už málokto vníma, najmä v dnešnej uponáhľanej dobe! A to je veľká škoda. Civilizácia nám prináša kľady aj zápory, obrovské možnosti vo všetkých smeroch a týka sa to aj našej výživy. Máme na výber z množstva potravín, kvalitných a zaujímavých surovín aj zo vzdialených krajov, ktoré boli vyrobené trebárs na druhom konci sveta. Ale my, Stredoeurópania, by sme mali čo najviac využívať predovšetkým to, čo bolo vypestované a spracované v našich podmienkach. Aj to bola jedna z myšlienok, ktorá podnietila vznik nového radu výrobkov s názvom Energyfood.

KVALITA, ODBORNOSŤ, JEDNODUCHOSŤ

Z môjho pohľadu „amatérskej odborníčky na výživu“ som zajasala, pretože tento počin je obrovským prínosom. V prvom rade je dôležité spomenúť najvyššiu kvalitu surovín vo výrobkoch Energyfood. Pospolu cielene telo nasýti a vyživujú napriek jednoduchej príprave. Tento pentagram esencií je presne to, čo doposiaľ nikto neponúkol ľuďom, ktorým záleží na vlastnom zdraví a zdraví ich blízkych. Áno, biopotravín je čoraz viac, ale „kameňom úrazu“ pre väčšinu z nás je nedostatok času na to, aby sme vymýšľali, kedy, čo, ako a s čím používať, skombinovať a tiež v akom čase jesť! Vďaka dvom odborníckam, holistickej lekárke MUDr. Alexandre Vosátkovej a odborníčke na výživu Lenke Fotrovej, vznikol

neuveriteľne prepracovaný, zdravý a výživný sortiment, ktorý nemá na našom trhu konkurenciu. Postupne sa do Klubov dostávali zmesi založené na princípe piatich prvkov v pentagrame. Na výber máme **Gaia, Buddha, Runa, Lama a Tao**. Všetkých päť esencií je starostlivo a predovšetkým odborne pripravených. Spolu s cielene vybranými ďalšími doplnkami môžu pomôcť aj v situáciách, keď je telo nejakým spôsobom vyčerpané a potrebuje sa kvalitne vyživiť, doplniť chýbajúce nutrienty. Každý z nás má tiež svoje vlastné chute, takže je možné aj experimentovať.

PÁR RÁD Z VLASTNEJ SKÚSENOSTI

Energyfood essence sa stali neoddeliteľnou súčasťou môjho jedálneho lístka, a tak sa rada podelím o tipy. Vybranú kašu najprv namiešam podľa chuti, nálady alebo ročného obdobia - vzhľadom na vek už musím trochu hľadiť na stav chrupu. Potom ju vždy zalejem mliekom, ale už veľa rokov viem, že tradičné mliečne výrobky mi nerobia dobre, takže nastupuje rastlinné, zvyčajne mandľové mlieko. Pridám lyžicu kozieho jogurtu a nechám zmes chvíľu pôsobiť. Následne ju zľahka povarím. Prichádza čas na zdobenie. Klasický cukor nemá šancu, ale na výber už máme kokosový cukor, stéviu, veľmi chutný je datľový sirup, ja ho striedam s čiernym zázrakom - trstinovou melasou. Dá sa pridať javorový sirup alebo domáci med. V lete sem-tam pridám niečo zo záhrady a navrch dám posýpku



z orieškov podľa chuti. Garantujem spokojné bruško a nasýtenie na 4-5 hodín bez tráviacich problémov.

- » Koncom minulého leta sa v Kluboch objavilo smoothie **Runa**, veľmi lahodný nápoj, v ktorom dominuje chuť čučoriedok. Túto zmes vždy mixujem - je to smoothie a krásne sa spení. Raz som skúsila podľa návodu jednej čitateľky Vitae nasypať zmes do maslovo-pudingového krému na tortu a naozaj to fungovalo! Krém bol vďaka rôsolovke spevnený a nadýchaný, a v piškótovom korpuse mal výbornú, lahodnú ovocnú chuť.
- » Jesenná **Lama** nás má zahriať v chladnom období. Zaujímavou zložkou je okrem iného jačmenná tsampa, ktorou sa živia tibetskí mníši v chladných kláštoroch. Obsahuje aj zahrievacie korenie - posilňujúce zložky na obranu proti chladu a vetru. Ako prvé ranné jedlo by som teda počas celej zimy volila práve Lamu. A práve tu je zalievanie mliekom naozaj dôležité, zjemňuje, ale aj zväčšuje chuť korenia a dodáva ten správny „šmak“!
- » **Tao** - to je tá čerešnička na torte - je jarný detox inak! Prvé jarné lístky všetkého zeleného zvyčajne užívame na očistu a doplnenie energie po dlhej zime. Tao má prekvapivú a lahodnú chuť a farbu, na ktorú nie sme na jar zvyknutí. Svetloružové smoothie je svojím zložením určené na detoxikáciu a najmä na podporu pečene, žlčníka, sleziny, čo je v jarnom období veľmi dôležité! Neprídete v ňom o mladú zelenú pšenicu, ani o púpavu či zádušník, výsledná farba je z datlí, červenej repy, lyofilizovaných jahôd. Zmes ovocia,

byliniek a korenín sa navzájom dopĺňa, a tak posilňuje a povzbudzuje náš organizmus po zime. A chuťovo - tu niet čo dodať, ochutnajte - je to MANA!

VHODNÉ PRE KAŽDÉHO

Ešte by som rada použila jeden citát: „Sme to, čo jeme.“ Ja viem, počúvame to stále dokola, ale bohužiaľ by sme si mali priznať, že potraviny, ktoré ležia dlhý čas na pultoch obchodov, nie sú to pravé pre náš už aj tak ťažko skúšaný organizmus. Odborníci na výživu odporúčajú upraviť stravu tak, aby nebola zaťažujúca, bola kvalitná a bez akejkoľvek chémie. V dnešnej dobe dosť zložitá, však? V rade Energyfood máme program pre všetky generácie, ktorý ponúka kvalitné a ľahko stráviteľné jedlo. Navyše s benefitom zaručujúcim zlepšenie niektorých zdravotných problémov. Jednou z mojich skúseností je, že som nikdy nemala pocit ťažoby po žiadnej kaši/esencii, takže nastala úprava trávenia a tiež mierny úbytok hmotnosti napriek plnému tanieru. Celý rad Energyfood mňa osobne nadchol svojím zložením, chuťami, rýchlosťou prípravy a potom aj účinkami na podporu a posilnenie organizmu. Vnímam ho ako stravu, ktorá má byť tým liekom! Za mňa palec hore a vrelo odporúčam všetkým aspoň vyskúšať. Myslím, že sa stane pre väčšinu z vás tak trochu „drogou“. Toľko moje ročné skúsenosti a idem si pripraviť obľúbenú kašu na ráno!

MARIE SVOBODOVÁ

Anáhata, srdce, bylinky a strava

Vieme, že naše telo má tri „mozgy“ – jeden je reprezentantom nervovej sústavy a sídli v hlave, druhý sa nachádza v tráviacej sústave a je spojený s mikrobiómom. Ten tretí nájdeme v srdci. (Čínsky výraz pre srdce „xin“ – sin – sa prekladá aj ako srdce-mysel.) Všetky tieto centrá sú medzi sebou úzko prepojené bohatou nervovou a energetickou sústavou. Srdce patrí k prvkú Oheň a úzko súvisí s prepájacou srdcovou čakrou. Je to emocionálne a mentálne epicentrum nášho celkového zdravia a pohody, preto mu treba venovať komplexnú starostlivosť. K nej patrí samozrejme radosť, láska a pocit spokojnosti so životnou cestou, po ktorej sme sa vydali. Využiť môžeme aj vhodné aromaterapeutické prostriedky, bylinky a potraviny, ktoré pomáhajú energii srdcovej čakry dosiahnuť vyváženú činnosť.

AROMATERAPIA

» V aromaterapii sa azda najčastejšie a ako najvhodnejšie používajú tie prípravky, v ktorých sa nachádzajú výťažky z kvetu ruže. Z prípravkov Energy je typickým predstaviteľom „ružovej filozofie“ pleťová voda **Visage water**, obsahujúca hydrolát z ruže damascénskej a prírodné esencie z ruže. Čo ruža dokáže? Je predstaviteľkou lásky, prebúdzajú schopnosť milovať. Pod vplyvom jej vône sa začneme sami na seba pozeráť ako na atraktívnu bytosť hodnú lásky, cítime, že na okolie pôsobíme príťažlivejšie a sympatickejšie. Prítom pomáha zlepšiť tok žlče, utišuje zápal žlčníka, zmierňuje problémy s menštruáciou (stagnácia čchi a krvi), posilňuje maternicu, tonizuje

srdce. Terapeutický prospech vône z ruže vnímame pri úzkostných stavoch, nespavosti, pri búšení srdca.

» Ďalším z aromaterapeutických prostriedkov sú výťažky z **eukalyptu**, ktorý pomáha proti neustálemu zaoberaniu sa minulosťou. Často sa vďaka tomu celkom odtŕhame od súčasnosti. Eukalyptus zvyšuje záujem o prítomnosť a tvorbu budúcnosti. Podieľa sa aj na znižovaní horúčky a protizápalovým pôsobením, je vhodný na odkašliavanie a odstraňovanie katarov. Zlepšuje dýchacie funkcie tak, že pomáha absorpcii kyslíka v červených krvinkách. Nájdeme ho v aromaterapeutických sprejoch **Tick-a-tack** a **Three kings**.

» **Levandula (Lavender)** priaznivo ovplyvňuje ochorenie srdca a poruchy krvného obehu.

» **Pačuli** posilňuje sebadôveru a je pomocníkom pri zdolávaní preťaženia.

» Na **rozmarín** by si mali dávať pozor jedinci s vysokým krvným tlakom, lebo ho zvyšuje. Pomáha však pri srdcovej slabosti a dokáže zahnať pocit únavy.

» **Šalvia** posilňuje na psychospirituálnej úrovni silu vôle, takže jej vôňa pomôže tým, ktorí trpia pocitmi beznádeje a často rezignujú na akékoľvek životné ciele.

» Treba zmieniť aj **pomaranč (Sweet orange)**, navodzujúci radosť a pozitívny pocit, rozptyľujúci smutnú náladu.

„SRDCOVÉ“ BYLINKY

Ak by sme si mali na zladenie energií v čakre anáhata vybrať liečivé bylinky, na prvom mieste by sa umiestnil hloh so svojím širokospektrálnym využitím. Pôsobí ako antisklerotikum, kardiakum, hypotenzívum, sedatívum, priaznivo

ovplyvňuje látkovú výmenu vo svalových bunkách srdca, zvyšuje jeho výkon a prekrvenie, zlepšuje prekrvenie mozgu, pôsobí proti migréne, prináša odvahu a otvorenosť, posilňuje životaschopnosť. K „srdcovým bylinám“ môžeme zaradiť aj upokojujúcu medovku, ktorá odstraňuje sklúčenosť a smútok, podbeľ oslobodzujúci od utkvelých predstáv a mentálnych vzorcov, plody šípovej ruže, ktorými dodáme organizmu novú silu a vytrvalosť vo chvíľach, keď si myslíme, že sme so silami na konci. A ešte tymián, odstraňujúci negatívne myšlienky a zbavujúci nás zbytočných starostí.

JEDÁLNY LÍSTOK

Tí, ktorí chcú v sebe podporiť živel Ohňa a posilniť energiu čakry srdca by mali zaradiť do svojho jedálneho lístka rukolu, brokolicu a ružičkový kel. Zeleninové jedlá treba častejšie posypať nakrájanou pažitkou a nevynechať v nich napríklad mäsitú červenú papriku, paradajky, nastrúhanú červenú kapustu. Z ovocia by sa na ich stoloch mali skvieť čerešne a granátové jablká, ale aj maliny a jahody. Vegetariáni sa zrejme vyhnú hovädzine, jahňacine či pečienke, ale aj masťným rybám, hoci ide o potraviny podporujúce srdcovú čakru. Labužníci si môžu užiť kávu či čiernu čokoládu. A pre milovníkov smoothie máme **Runa essence**. Rozhýbe čchi a krv, vyživuje jín a srdce, navodzuje pohodu a upokojuje ducha šen. Ľahko zahreje tráviacu sústavu a jemne osvieži organizmus, omladí nás, rozveselí a nikomu nedovolí, aby „smootnil“! Keď k tomu pridáme **Mycocard**, naše srdce si uvedomí, že sa oň dobre staráme a srdcová čakra sa veselo rozkrúti.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK





Sústred'me sa na vlastnú hodnotu

» **Žena a muž.** Jedni z nás. Podelili sa so mnou o svoje pocity. Postavili dom, zasadili strom, splodili a vychovali deti. Urobili to, čo je spoločensky zaužívané ako dôležité v živote. A urobili toho viac. Už po sebe niečo zanechali. Obaja majú hmotné zabezpečenie, dom, prácu, rodiny, priateľov a koničky. Zažili veselšie i smutné chvíle. Len to šťastie a spokojnosť akosi pokrívajú.

» **Žena.** Šikovná, v pomáhajúcej profesii, získavajúca nové vedomosti, zručnosti a skúsenosti. Zároveň nespokojná sama so sebou. S pocitom, že stále nie je dosť. Že nestíha. Že nerobí a nevie toho dosť. Priznávajúca, že si neváži samu seba. Pýta sa: „Zlepší sa to niekedy?“

» **Muž.** Zdravý. Zabezpečený. Úspešný. Starostlivý a pracovitý. Fyzicky i mentálne aktívny. Vychádzajúci v ústrety, nekonfliktný. Zároveň nešťastný a uvedomujúci si, že z veľa uhlov pohľadu nemá na to dôvod. Pýta sa: „Prečo sa tak cítim?“

Čím to je? Prečo ľudia takto premýšľajú? Prečo sa takto cítia? Prečo vidia viac to negatívne a nie to pozitívne? Zdá sa, že za tým stojí fakt, že od malička nás učia zameriavať sa na nedostatky. Všímať si a pracovať na tom, čo nám nejde, zlepšovať sa, zdokonaľovať sa. Prehliadame svoje úspechy a kvality. Nezdokonaľujeme ich. Sme náchylní uveriť tomu, čo nám hovoria ostatní. Správať sa podľa toho, nie v súlade s našimi postojmi a pocitmi. Je to rozšírený celospoločenský vzorec.

Ľudia sa tak naháňajú, že nemajú čas vydýchnuť si, nemajú čas na seba. Len tak. Jedna aktivita strieda ďalšiu a uspokojenie neprichádza. Nemajú čas zožať plody svojho života a už sa hrnú za ďalšími. Jedno predstavenie sa skončí a už sa chystá ďalšie.

ROZBEHNUTÝ VLAK BEZ ZASTÁVKY

Keď si nevychutnáme plody našej práce, plody svojho života, keď nenecháme

priestor na rozbeh a dobehnutie toho, čo robíme, môžeme mať milióny a ísť aj na kraj sveta - aj tak nebudeme spokojní a šťastní. Správame sa, akoby hrozilo, že niečo nestihneme, premeškáme, nevyužijeme, premrháme. V tom švungu si naplánujeme voľno, ale aj to je istým spôsobom o výkone. Aby som mal/mala rovnováhu, aby som si zašportoval/zašportovala. Aby som niečo nové zažil/zažila. Aby som niečo videl/videla. Rýchlo. Aj v tom chýba to potrebné zastavenie sa a pokoj. Na seba, pre seba. Nádyh, pauza a výdych. Ľudia sa tak ponáhľajú! Rozumiem, taká je doba. Ale pripomína mi to akési žitie na dlh. Alebo rozbehnutý vlak bez zastavenia

CITÁT

„Každý človek má takú hodnotu, akú majú veci, ktoré berie vážne.“

Marcus Aurelius



» v staniach. Keď sa náhlime, robíme veci automatizovane. A seba si všimame povrchno.

Naše naháňanie a uponáhľanosť, priveľmi nabitý program má svoje následky. To „musenie“ niečo produkovať. Keď sa príliš ženieme, neuvedomujeme si svoju hodnotu. Zabúdame na seba. Nestíhame sa sebou vedome zaoberať.

Súvisia pocity ženy a muža a ich myšlienky s tým, že si nie sú vedomí seba? Že si neuvedomujú svoju hodnotu? Je to pravdepodobné.

MY A NAŠE OKOLIE

Sebavedomie prejavujeme navonok a rozvíjame ho počas života. Nie je vrodené. Niektorí pôsobia sebavedome, ale jeho sebahodnota je nízka.

Sebahodnota, teda vlastná hodnota, úzko súvisí s našou sebadôverou a sebavedomím. Je to stav uvedomenia si svojej jedinečnosti a toho, že si zaslúžime byť šťastní a spokojní. Rešpektujeme sa, sme cenní a dôležití práve takí, akí sme. Patrí k tomu vedomie, že naša hodnota nezávisí od vonkajších okolností, teda od toho, čo si o nás myslia iní a ako nás hodnotia. Rovnako nezávisí od toho, koľko toho spravíme, čo všetko zvládneme, ale je založená na našom vnútornom presvedčení o sebe.

Nízka sebahodnota vplyva na všetky naše vzťahy. Predovšetkým na vzťah so sebou. Okrem toho má vplyv na partnerské, pracovné, na priateľské aj rodinné vzťahy. Ľudia, ktorí trpia nedostatočným pocitom vlastnej hodnoty, majú v sebe rôzne druhy presvedčenia, ktoré negatívne ovplyvňujú ich život. „Nie som dost dobrý/dobrá, mal by som byť iný/iná, nemám na to, potrebujem ešte takéto vzdelanie, nezaslúžim si to, čo mám, nerobím dosť...“ A tak sa žením ešte viac.“ Ak je naša sebahodnota nízka, zvykneme hľadať potvrdenie vonku. Pracujeme na výkon, dosahujeme výsledky a máme pocit, že len tak sme hodnotní. Chceme sa ukázať, zapáčiť, zavrdačiť, aby si nás všimli, uznali, ocenili. Učíme sa, aby sme dokázali viac. Komu? Je to na niečo? Sme šťastnejší? Takto je nastavená celá spoločnosť. Ľudia s nízkou sebahodnotou majú tendenciu žiť a pracovať pre druhých. Na druhé miesto dávajú seba a chcú byť užitoční. Vlastnú hodnotu však vonku nenájdu. Nájdu ju len vo svojom vnútri a len my.

POTREBY V PYRAMÍDE

V tomto bode vám chcem pripomenúť **teóriu Maslowovej pyramídy potrieb**. Rozdeľuje potreby podľa naliehavosti. Princípom je postupné budovanie pyramídy uspokojovaním svojich potrieb od základov smerom nahor, do výšky. V základni pyramídy sú **fyziológické potreby**. Dýchanie, jedenie, vylučovanie, pohyb, spánok, rozmnožovanie, zmyslová stimulácia. Túto úroveň naplňame prednostne. Ďalšiu vrstvu pyramídy tvorí **potreba istoty a bezpečia**. Potrebujeme spoľahlivosť a stabilitu. Potrebujeme niekde bývať, istotu hľadáme v oblasti zdravia, zamestnania, rodiny. Nad týmito vrstvami je **potreba spolupatričnosti a lásky** – v rámci nej budujeme a udržiavame partnerské, príbuzenské a priateľské vzťahy. Takto sa už dá žiť. Ďalšou potrebou, ktorú túžime naplňať, je **potreba uznania a sebaúcty**. Vychádza z túžby človeka byť uznaný/uznaná okolím a aj sebou samým/samou. Uznať samého seba nie je jednoduché, môže to byť celoživotný proces. Nie každému sa počas života podarí naplniť túto potrebu. Na vrchole pyramídy sa nachádza **potreba sebarealizácie**. Je to potreba objaviť a rozvinúť svoj potenciál, schopnosti a talenty. Je to túžba po poznaní a zážitkoch. Na vrchole je potreba presiahnuť seba, teda objaviť niečo viac – je to **duchovná potreba**. Maslow popisuje ľudí, ktorí naplňajú potreby na vrchole pyramídy, ako ľudí tvorivých, bez predsudkov, spontánnych, etických a nezávislých na vonkajších autoritách. Zvyčajne tento postoj prichádza až po období stredného veku. Podľa Maslowa sa to v živote podarí zhruba 1% ľudí. Ja som v odhadoch optimistickejšia.

Vráťme sa k našej žene a mužovi. Majú uspokojené fyziológické potreby, potrebu istoty a bezpečia, spolupatričnosti a lásky. Budujú si potrebu uznania a sebaúcty a potrebu sebarealizácie. Sú na ceste rastu. A vo vnútri nie sú šťastní a spokojní. Niečo tam chýba. Zdá sa, že sa príliš ženú a nestihajú si uvedomovať vlastnú hodnotu.

AKO SI ZVÝŠIŤ SEBAÚCTU A SEBAHODNOTU?

» 1. Vedome začneme oceňovať seba samých. Uznávať svoje úspechy a kvality. Aj keď ide z nášho pohľadu o maličkosti, ktoré sme dosiahli a nestoja ani za reč. Oceňme sa za empatiu a pozornosť. Zamerajme sa na pozitívne stránky svojej osobnosti a hľadáme príležitosti na vlastný rozvoj.

» 2. Zdravo sa stravujeme, pravidelne sa hýbme a dostatočne odpočívajme. Nájdime si čas na koníčky a budujeme blízke vzťahy. Prejavujeme tak úctu sami sebe.

» 3. Nájdime si čas na seba. Premýšľajme o svojich hodnotách a túžbach. Prijmeme sa takí/také, akí/aké sme a na tom stavajme. Dajme si čas, aby sme spoznali samých seba, kto sme, ako reagujeme, čo cítime. Nikto nie je dokonalý, ale každý je originálny.

» 4. Hľadáme podporu v ľuďoch, ktorým veríme a s ktorými si rozumieme. Aj v oblasti vzťahov máme tendenciu zameriavať sa na to nefunkčné a zotrvať v tom. Do úmoru to zlepšovať, aj keď to nejde. Hľadať riešenia. Je dôležité a zdravé mať pri sebe ľudí, ktorí nás povzbudzujú a podporujú. A my ich. Budujeme prostredie, kde sa cítime akceptovaní/akceptované a ocenení/ocenené. Také, kde sa môžeme podeliť o myšlienky a emócie.

Je dôležité mať pravidelnú sebareflexiu, láskavo sa prijímať, starať sa o seba a udržiavať zdravé vzťahy. Nájst si na seba čas, rozhodovať sa podľa pocitu, netlačiť na seba. Tak veľa sa hovorí o bezpodmienečnej láske! Ale začať treba od seba, stať sa pre seba prioritou. Mať sa rád bez podmienok. Lebo na vzťahu s bytosťou, s ktorou trávime najviac času, sa oplatí pracovať. Som o tom presvedčená. A vy?

Opäť sa vrátim k žene a mužovi. Verím, že keď sa prestanú neustále hnať za výkonmi, viac spoznajú samých seba. Určia si priority, pomenujú, na čom im skutočne záleží, čo ich robí šťastnými. Spomenú si na svoje sny a túžby. Keď spomalia, budú mať priestor na vedomú prácu so sebou. Nebudú sa musieť spoliehať na „autopilota“. To všetko môže v konečnom dôsledku podporiť ich vedomie seba a ich sebahodnotu. Ruka v ruke s tým príde pocit šťastia, ktorý postrádajú. Majú na to všetky predpoklady. Tak ako mnohí/mnohé z nás.

Možno práve v citáte Marca Aurelia je recept na sebahodnotu: „Každý človek má takú hodnotu, akú majú veci, ktoré berie vážne.“ Tak berme vážne sami/samé seba.

S láskou

Ing. DANKA HÜBSCHOVÁ

www.centrumgara.sk

www.knihavita.sk

Alergia a astma s holistickým prístupom

POHĽAD ZÁPADNEJ MEDICÍNY

Podľa západnej medicíny je alergia ochorenie imunitného systému, ktoré charakterizuje neprimeraná reakcia imunitného systému na rôzne látky nazývané alergény. Najčastejšie sú:

- » **vo vzduchu** – peľ, prach, plesne, roztoče, srst' a perie zvierat
- » **potraviny** – mlieko, vajcia, lepok, ryby, orechy, citrusy
- » **kontaktné** – kovy, šperky, čistiace a pracie prostriedky, farby, lokálne aplikované lieky, uštipnutie hmyzom

Najčastejšie typy alergie:

- » alergická nádcha - sezónna a celoročná
- » atopický ekzém
- » žihľavka - forma kožnej alergie
- » alergický opuch

Najzávažnejším prejavom alergie je **bronchiálna astma**. Pacienti pri nej trpia chronickými dýchacími ťažkosťami, keď viazne fáza výdychu, pocitom tiesne na hrudníku a záchvatovitým kašľom. V západnej medicíne sa uplatňuje liečba príznakov.

CELOSTNÝ PRÍRODNÝ PRÍSTUP

V tradičnej čínskej medicíne je pojem alergia vlastne neznámy. Skúma sa, ako sa prejavuje nepríjemný stav, ktorý človeka trápi. Hľadá sa orgán, ktorý je oslabený alebo preťažený. Filozofiou prírodnej medicíny je udržiavať harmóniu v živote. Liečba, ktorá pracuje s viacerými úrovňami, sa o to vždy usiluje. Akýkoľvek typ alergie naznačuje, že človek a duša nemajú hranice, vzniká nerovnováha. Problémy na sliznici vo vnútri má často extrovert, na koži vonku introvert. »

» ALERGIA

Alergické prejavy sa zvyčajne objavujú v detstve, často ako alergická nádcha. Môžu sa však vyskytnúť aj v dospelosti, čo súvisí s prirodzeným poklesom energie obličiek čchi alebo jej oslabením v súvislosti s nástupom sexuálnej aktivity. Najmä u mužov po 40. roku života poukazuje jej vznik na závažný úbytok obličkovej esencie. Taktiež u ľudí po 50. roku života (ako aj u ľudí konzumujúcich nadmerné množstvo sladkostí, mlieka a mliečnych výrobkov) sa môže situácia komplikovať oslabenou slezinou, ktorá produkuje hlien. Výborná je slzovka, odstraňujúca hlien - nájdete ju v **Qi drinku**. Odporúčam tiež **Mycopan** a **Stimaral**, majú priaznivé účinky na slezinu. Pri liečbe alergickej nádchy je potrebné rozlišovať medzi sezónnou (peľovou) a celoročnou nádchou.

Produkty Energy

» **Jarné alergie:** sú spojené s kvitnúcimi trávami, peľmi - nádcha, kýchanie. Sezónna nádcha na jar je prejavom oslabenia pečene, ktorá utlmuje energiu pľúc a ide o akútne štádium. Z prípravkov vyberáme **Regalen** + **Mycoshepar**, **Vironal** + **Mycopulm** a pridáme **Peralgin**.

» **Letné alergie:**

- **Bodnutie včelami, osami a iným hmyzom** - opuchy.

Osvedčilo sa mi potierať sa prípravkom **Drags Imun**, striedavo s **Artrinom**. Pri veľkých, rýchlych opuchoch **Drags Imun** aj vnútorne.

- **Solárny ekzém** - červená, svrbivá vyrážka, vyskytuje sa najmä na hrudníku (meridián obličiek) a často aj na predkolení (meridián pečene). Výborne ju ošetrí krém **Protektin** a užívanie 3-krát denne 2 tabliet **Peralginu** (2-3 dni, podľa potreby).

- **Alergia na peľ** - začervenanie očí (pečeň). Podávame **Regalen** alebo **Mycoshepar**, po ústupe akútnych príznakov na upokojenie Ohňa nasadíme **Mycocard** + **Korolen**.

» **„Pokojuvú“ alergiu:** počas jesene a zimy vzniká najmä preťažením sleziny-pankreasu a chladom v obličkách. Vo všeobecnosti liečba vždy spočíva v odstránení vonkajšieho vetra, posilnení pľúc a obličkovej esencie: **Vironal** + **Mycopulm**, **Vironal** + **Mycoren**, **Peralgin**, **Regalen**.

» **Celoročná nádcha:** tu sa zaoberám najmä smútkom, ktorý je emóciou pľúc, nádcha sú takzvané „suché slzy“. Obavy a strach sú emóciami srdca. V tomto prípade volím ako produkty **Vironal**, **Korolen**, **Mycocard**, **Stimaral** (pľúca, srdce, pečeň).

ASTMA

Podľa TČM sa rozlišujú dva typy astmy:

» **nedostatok jinu pľúc a obličiek** - prázdne teplo

» **nedostatok čchi pľúc a jangu obličiek** - prázdny chlad

Ku mne do poradne chodia astmatické deti, priebeh ich ochorenia do veľkej miery závisí od **psychickej pohody matky**. Ak je matka vystresovaná „uzlíček nervov“, dieťa sa začne dusiť. Do 3 rokov je s mamou spojené tzv. neviditeľnou pupočnou šnúrou. Potom toto spojenie nahrádzame objatím, čím dieťa uistujeme, že je v bezpečí. Pomerne často ku mne prichádzajú matky s deťmi, ktoré somatizujú strach, smútok a obavy. Pracujem preto s obomi.

Produkty Energy

Matka zvyčajne odchádza s **Korolenom** alebo **Relaxinom**.

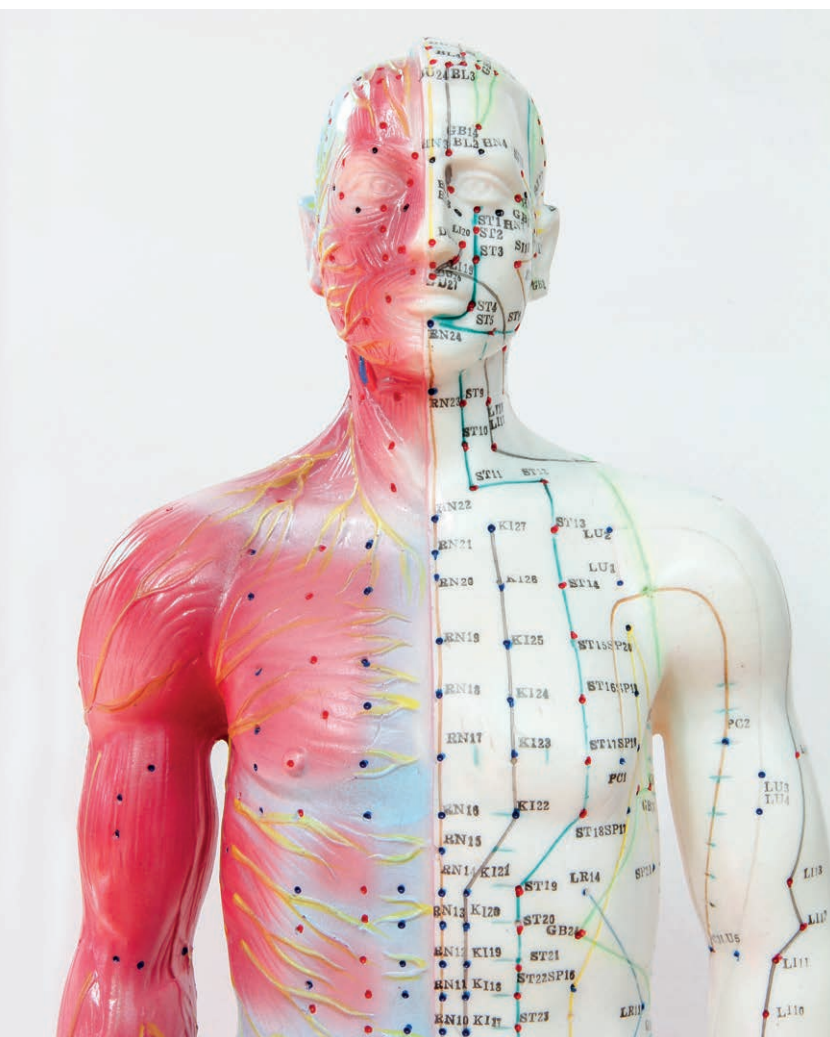
Korolen zlepšuje duševný nepokoj, netrpelivosť, hystériu, vzťahy, poruchy pamäti, poruchy spánku, zábudlivosť. Dodáva energiu do života a chuť tešiť sa z neho, otvára osobnosť človeka a pozitívne ovplyvňuje rozvoj dávno zabudnutých schopností. **Relaxín** sa nazýva produktom vyrovnanosti a šťastia. Neobsahuje kofeín a nie je návykový. **Peralgin** zvyčajne používam pri akútnych alergických stavoch. Reguluje tvorbu cytokínov, špecifických látok, ktoré zasahujú takmer do každého procesu v tele. Potláčajú niektoré neprimerané reakcie organizmu a zároveň pozitívne regulujú iné. V ňom obsiahnutá valeriána lekárska zabezpečuje duševnú pohodu a pomáha zvládať stres.

Pomocou prípravkov Energy a psychoterapie používam vo svojej praxi holistický, prírodný a pre klienta šetrný prístup. Využívam pulzovú diagnostiku a u dospelých aj kvantový magnetický analyzátor na zistenie oslabenia jednotlivých orgánov. Ich prejavy vyhodnocujem aj podľa zón v tvári, na zmyslových orgánoch (nos - pľúca, oči - pečeň). V prípade kožných príznakov napovie umiestnenie v meridiánoch: horné končatiny - pľúca, srdce, črevá, dolné končatiny - pečeň, slezina - pankreas, močový mechúr, obličky.

RADA NA ZÁVER

V júni a júli je minimálna energia močového mechúra a obličiek, môžu sa vyskytnúť alergické, skôr astmatické prejavy. Svoju úlohu zohráva psychosomatika a najmä podchladenie - kúpanie, studené nápoje, klimatizácia, zlá strava. Máme dovolenku, a tak si „dovoľme“ všetko. Radšej si však doprajme pokojnú dovolenku bez problémov!

Pekné leto nám všetkým, DANA ŠVESTKOVÁ





PRÍBEHY Z PRAXE

TROJROČNÝ JOŽKO

Koncom mája mi matka trojročného Jozefa napísala e-mail o jeho problémoch: astma, alergie, atopický ekzém, laryngitída, opakované zápal priedušiek. Pýtala sa, či jej môžem niečo odporučiť. Chlapčekom som nasadila **Vironal** a jednu tabletu **Mycorenu** rozdeliť na dve polovice a užívať dvakrát denne, krémom **Protektin** potierať ekzém. Na noc **Korolen** (odvádza prebytočnú krv z pečene a podporí slezinu-pankreas). Po 14 dňoch ma navštívili. Mama aj chlapec boli ešte stále trochu nepokojní. Ekzém bol na ústupe, pretrvávala nádcha, mal ju takmer celý rok. Tentoraz som im obom odporučila **Stimaral** (harmonizuje pľúca, srdce, pečeň a slezinu) a Jožkovi **Peralgin**. Chlapčekom sa výrazne polepšilo. Odporučila som aj protizápalovú stravu a **QI drink** (slizovka s kozincom blانيتým).

VYLIEČENÁ SESTERNICA

Pred niekoľkými rokmi začala u mňa pracovať moja sesternica. Jedného dňa som v zásuvke objavila bronchodilatancium (sprej na rozšírenie priedušiek), ktoré považujem za bárličku a nerieši sa príčina. Opýtala som sa jej, prečo ho používa. Keď povedala, že je alergička a astmatička, vypadlo zo mňa: „Prečo chceš byť?“ Vôbec netušila, o čom hovorím. Tak som zisťovala, aké má stavy. Išlo o akútne štádium (jar, leto), pálenie a slzenie očí, problémy s nádychom až úzkosť, panika - sprej bol vlastne záchranca pred strachom. Až postupne som jej vysvetlila, že tieto príznaky sú z oslabených obličiek, preťaženej pečene a odnášajú si to pľúca a srdce. V živote prežila ťažké chvíle, jej telo reagovalo a volalo o pomoc týmito prejavmi. Začala užívať vždy podľa stavu orgánov produkty: **Renol** + **Stimaral**, najskôr bolo treba posilniť esenciu obličiek a harmonizovať nadobličky. V tom čase ešte nebol k dispozícii **Mycoren**, preto sa jej dlhodobým sprievodcom stal **Renol**.

Dnes užíva, najlepšie v zimnom období, **Mycoren** (maximálna energia obličiek). V rodine máme čiastočne geneticky podmienené oslabenie obličiek. Uvádza sa však, že genetika určuje maximálne 30 % toho, aké budeme mať zdravie, a ja s tým súhlasím. Netreba sa vyhovárať, že nemôžem pre seba nič urobiť. Je pohodlné vziať si tabletu a označiť sa za pacienta - astmatika, alergika. Ale zdravie je v našich rukách. Sesternica dlhodobo užívala najmä **Cytosan**. Často sa sťažovala na bolesti v bedrovej a medzilopatkovej oblasti. Bývalo jej nevoľno. Stres sa prejavil najmä cez žľazník - **Regalen**, keď „dieťa“ - tenké črevo - nedostávalo dostatok energie (bolesť v ľavej lopatke - zóna srdca). Nasadili sme **Drags Imun**. Užívala **Tribulus**, **King Kong**, **Vitamarin**. **Vironal** a **Mycopulm** len príležitostne. Ukázalo sa, že najviac potrebuje harmonizáciu pečene a obličiek. **Mycoren** + **Regalen**, **Mycoshepar** + **Korolen**. Má málo odpočinku, práca je tiež dosť vyčerpávajúca a niekedy má problémy so spánkom, pretože je preťažená. Na celkové upokojenie užíva **Mycocard**. Po roku používania produktov Energy si myslela, že prírodná liečba nezaberá, pretože zlepšenie bolo minimálne. Chcela to vzdať a ísť cestou chemických liekov. Vždy som ju povzbudzovala, aby vytrvala. Problém v tele nevznikne zo dňa na deň, takže aj odstránenie si vyžaduje čas. V súčasnosti strieda **Renol**, **Skeleton** a obľúbila si **Probiosan**. Ten zabezpečuje prirodzenú obranyschopnosť a zdravú funkciu črevného traktu. Podporuje imunitu a dodáva energiu. Jej stav sa po 2 rokoch veľmi zlepšil. Dnes je bez všetkých liekov, nebýva chorá (minimálne prechladnutia, bežné). Všetci doma aj ona sama sa čudujú, že je v poriadku. Skrátka zabrali produkty Energy a pochopenie toho, čo sa s ňou deje vďaka psychosomatike. Je nadšená a svojim klientom rozpráva, ako som ju presvedčila, aby bola zdravá. Môže ďalej pomáhať vďaka vlastným skúsenostiam a robí to výborne. Je vďačná za produkty Energy!

DANA ŠVESTKOVÁ

Seriál pre ženy (19)

Som tichá vodná hladina za svitu mesiaca, som cunami, čo zmetie všetko z povrchu zemského, som bohyňa vetra sídliaca v oku hurikánu, som sopka, som láva, som pôda... Som žena-čarodejníca. Rovnako ako ty, sestra!

ŽENA JE ZOSTUP

Celé roky sa driapete na vrchol svojho života a keď ho konečne dosiahnete, pomaly, ale isto začínate klesať. Tou cestou musíme prejsť všetci. Vedie nadol do údolia s desivým názvom Menopauza. Tá cesta môže byť dlhá a veľmi namáhavá, a ja sa vám pokúsim poradiť, čo si vziať so sebou, aby sme ju spoločne zvládli a nepadli od vyčerpania. Ja už som na tej ceste tiež...

INAK TO NEJDE

Naozaj nechápem, prečo práve vo chvíli, keď sa mi všetko darí, cítim sa na vrchole svojich síl a konečne som si vydobyla akú-takú spoločenskú úroveň, prečo práve v tejto chvíli sa musím zbaliť a opustiť takú výhodnú životnú pozíciu. Pripadá mi to ako nejaký hlúpy prírodný žart založený na prísloví, že v najlepšom treba prestať. Akoby na vrchole života nemohla byť náhorná plošina Stability a harmónie! Pokojne by som sa na nej potulovala ďalších desať rokov. Namiesto toho je viac ako pravdepodobné, že tých desať rokov strávim zostupom po drsných, vyschnutých stráňach do údolia Menopauzy a budem mať šťastie, ak to nebude prechod tmavou roklinou. Áno, musí to tak byť a vraj všetko zlé je na niečo dobré. Ale možno je na tejto situácii najlepšie to, že nás matka Príroda ušetrí a nezhodí z útesu Zabudnutia, pretože sme stratili schopnosť reprodukcie. Drvivá väčšina živočíšnych druhov totiž po strate plodnosti umiera. Výnimkou sú šimpanzy, niektoré veľryby a ľudia. Ďakujem, Príroda, hneď sa cítim výnimočne.



CELKOVO BÚRLIVO, ALE SUCHO

Akoby nestačilo, že na ceste nadol (odborne sa toto obdobie nazýva perimenopauza) vláčim dosť kíl navyše, pretože sa mi spomaľuje metabolizmus a zadržiavam viac vody, ale musím pri tom čeliť mnohým ďalším strašiakom. Nie každá z nás bude mať na tejto ceste rovnakú skúsenosť, ale môžu vás prepadnúť návaly horúčavy, nočné potenie, osteoporóza, bolesti kĺbov, zlá kvalita vlasov, únava, problémy so spánkom, bolesti hlavy, výpadky pamäti, zlá nálada, úzkosť, depresia a podráždenosť. A to všetko v dôsledku klesajúcej hladiny pohlavných hormónov estrogénu a progesterónu.

Najčastejším sprievodným príznakom perimenopauzy, ktorý vyzerá celkom nevinne, je suchosť slizníc, a teda nielen slizníc vaginálnych. Vaginálna suchosť nielenže znepriemňuje sex - napokon, znížené libido vás k nemu aj tak veľmi motivovať nebude - ale dáva aj možnosť vzniku rôznych vaginálnych infekcií. Suchosť zasiahne aj sliznice očí, nosa a samozrejme celú pokožku. Sucho totiž dominuje obdobiu Kovu, čo je ďalšie štádium, ktorým počas života prechádzame. Vo všeobecnosti nám teda pomôže, ak sucho ako také nebudeme zvyšovať. Budeme jesť najmä šťavnaté potraviny, dostatočne piť (skvelý je čaj **Maytenus ilicifolia**, ktorý harmonizuje aj hormonálne) a začneme si konečne zodpovedne a pravidelne natierať celé telo. Na to je skvelý krém **Cytovital**, ktorý krásne hydratuje a vďaka svojmu pôsobeniu na hormonálny systém omladzuje.

HORMONÁLNA PREDPOVEĎ

Hoci naše vaječníky prestávajú pracovať, ich funkciu preberajú iné systémy v tele. Tukové tkanivo syntetizuje niektoré estrogény, ale hormonálne aktívne sú v tomto smere aj nadobličky a svaly. A tu prichádza tá alchymia. Ak sme totiž neustále v strese, naše nadobličky budú produkovať stresové hormóny a na tie pohlavné im už nič nezostane. Niet divu, že naberalme tuk najmä v oblasti brucha... Viem, že sa to ľahšie povie, ako urobiť, ale je nanajvýš nevyhnutné nebyť v strese a bohužiaľ, nepiť kávu, pretože tá vyčerpáva nadobličky. Káva je jednou z mnohých obetí, ktoré budem musieť priniesť na oltár hormonálnej stability, rovnako ako alkohol... To je tiež nezmar, ktorý len komplikuje môj hormonálny stav. Ale je to naozaj otázka života a smrti a nechceného priberania, takže tieto obeť rada prinesiem. Odstráňte zo svojho života všetky stresory! Ideálne by bolo, keby ste sa mohli každý deň poriadne vyspať, príjemne si zacvičiť, stráviť chvíľu na slnku a nevystavovať sa stresovým situáciám a ľuďom. Mali by ste však cvičiť s činkami, pretože v tomto období je veľmi užitočné budovať si svalové tkanivo, ktoré jediné sa vás hormonálne zastane. Bez stimulácie rastu svalovej hmoty cvičením a dostatočným prísunom bielkovín začne z vašich svalov postupne ubúdať. Takže ja, hneď ako dopíšem tento článok, si dám proteínový kokteil (**Runa essence**) a pôjdem dvíhať svoje ťažké váhy. K tomu si dám aj fenomenálny produkt s obsahom fytoestrogénov, ktorým je **Raw Aguaje**, lebo bez neho sa teraz naozaj nezaobídem. Práve Raw Aguaje ma chráni pred návalmi horúčavy, osteoporózou a výkyvmi nálad. Vaším najlepším priateľom na tejto ceste by mala byť aj vláknina, pretože pomáha očistiť naše telo od nepozvaných xenoestrogénov umelého pôvodu. Jedzte preto čo najviac zeleniny a stretneme sa pri bráne Menopauzy na plánoch Nekonečných možností. Dievčatá hovorili, že je tam krásne a zo žien sa tam stávajú čarodejnice. Vlastne sa na to teším.

Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ

Terapeutické metódy (58)

KVANTOVANIE



Kvantová fyzika sa už dlho zaoberá hypotézou, že ľudské myslenie môže ovplyvňovať realitu a základným zjednocujúcim prvkom má byť nehmotné vedomie. Teórie a výskumy sa zameriavajú na možnosť ovplyvniť realitu prostredníctvom zmeny myšlienok a kvantových vln. A práve na tomto princípe, zjednodušene povedané, funguje kvantovanie.

TROCHU TEÓRIE

Kvantovanie je založené na predstave, že telo je komplexná sieť vibrácií, kde každý orgán a bunka má svoju vlastnú frekvenciu. Ich nesúlad môže viesť k psychickým a fyzickým ochoreniam. Metóda tieto frekvencie a energetické vzorce pomocou rôznych techník mení a upravuje. Vedie to k zlepšeniu zdravia, úľave od bolesti, psychickej nepohody, atď. Pracuje s energetickými kvantami na jemnej úrovni, zmena ich stavu môže naštartovať prirodzený proces uzdravovania alebo zmenu reality. Naše telo, najmä srdce, dokáže vysilať kvantovú vlnu, a tak ovplyvňovať všetko okolo nás vrátane predmetov a priestorov. Ak sa napríklad k svojmu domu, autu, spotrebičom správame milo a s láskou, môžeme predĺžiť ich životnosť. V kvantovaní sa využíva aj princíp „zákona príťažlivosti“, a to znamená, že do svojho života priťahujeme to, na čo sme vibračne naladení.

ZÁKLADNÉ ASPEKTY

Kvantovanie zahŕňa rôzne praktiky, meditácie, afirmácie, atď. Konkrétne techniky vychádzajú z nášho zámeru a individuality. Niektoré základné aspekty načrtnem v štyroch bodoch.

1. Jasný zámer a pravdivosť

Myšlienky a zámermy môžeme považovať za vysilač zmien, ktoré chceme priťahnúť. Kľúčová je v tomto prípade pravdivosť a úprimnosť voči sebe samému. Myseľ by mala byť vždy v súlade so srdcom. Ak si napríklad chcete k sebe priťahnúť vyrovnanjšiu psychiku, hojnosť a radosť, musíte si priznať vonkajšie okolnosti. Ak pritom žijete v neuspokojivom vzťahu, kde vás ten druhý len využíva a ignoruje, kvantovanie nebude fungovať. Základom je uvedomiť si, čo už vo vašom živote nefunguje, čo vám berie energiu, a opustiť to. Dôležité je tiež jasne a presne vyjadriť svoj zámer. Namiesto „chcem lepšiu prácu“ je funkčnejšie „chcem prácu, v ktorej sa budem cítiť rešpektovaný a bude v súlade s mojimi hodnotami“.

2. Meditácia a vizualizácia

Harmonizáciu a naladenie sa na nové frekvencie je možné uskutočniť prostredníctvom hlbokého stavu uvoľnenia. Dá sa to dosiahnuť napríklad vedomým dýchaním. Potom si vizualizujete, ako nová realita vyzerá, ako sa v nej cítite: napríklad aké nové vzťahy máte s kolegami alebo čo nové budete môcť robiť, keď vás už nebude bolieť noha, atď. Niekedy sa v tejto fáze objaví aj strach, neistota alebo pochybnosti, na ktoré sa môžete sústrediť a vedomie ich rozpustiť.

3. Afirmácia a vďačnosť

Pri niektorých technikách sa nastavujú pomocné afirmácie, pozitívne výroky podporujúce zámer. Napríklad keď je zámerom „zdravé koleno“, afirmácia môže znieť „každý deň sa hýbem radostnejšie“. Po kvantovaní je tiež dôležité venovať chvíľu vďačnosti za príležitosti, ktoré vám do života prídu alebo prišli. To môže otvoriť ďalšie, nové možnosti.

4. Aktívne kroky

Kvantovanie nie je len o vizualizácii a myšlienkach, ale aj o aktívnych krokoch. Ak si napríklad liečite koleno, aby ste mohli behať, môžete medzitým chodiť plávať. Pri kvantovaní novej práce môžete aktualizovať svoj životopis. Metóda pomáha nielen niečo si do života priniesť, ale aj naladiť sa na konkrétne činy.

ČO SA DÁ KVANTOVAŤ?

Teoreticky môžete kvantovať čokoľvek, čo je skutočným zámerom vášho srdca. Technika najlepšie funguje na duševné a fyzické zdravie. Kvantujú sa však aj problémy pracovné, vzťahové, finančné, osobnostné, atď. Je dôležité, aby zámer neovplyvňoval vôľu druhej osoby, tam metóda nebude účinná.

Silu vo vašich zámeroch vám praje ONDŘEJ VESELÝ

VYSKÚŠAJTE...

1. Najprv si stanovte zámer, ktorý chcete kvantovať.
 2. Krátko si „zvedomte“ súčasný a nový stav témy, v ktorej chcete niečo zmeniť.
 3. Zavrite oči a chvíľu sa sústreďte len na svoj dych a vnútorný pokoj.
 4. Intuitívne položte jednu ruku na časť tela, ktorá bude predstavovať súčasný stav.
 5. Druhú ruku intuitívne položte na časť tela, ktorá bude predstavovať nový stav.
 6. Vnímajte vedomé spojenie súčasného a nového stavu. Zaciťte energiu zmeny, ktorá prúdi medzi rukami (kvantový prenos). Počas tohto procesu môžete vnímať farby, zvuky, emócie, chute, vidieť obrazy, atď. To všetko je prejavom pohybu kvantovej vlny a prípadného rozpúšťania blokov.
 7. Keď cítite, že proces sa skončil, dajte ruky preč a poďakujte svojmu telu a energiám za zmenu.
- Dva body môžete zvoliť aj ako dve srdcia. Prvým bodom je to vaše a druhým je imaginárne srdce vytvorené tam, kam posielate zámer. Je to jednoduché, stačí sa naučiť vnímať srdce svojho zámeru. Ak napríklad kvantujete novú prácu, vytlačte si životopis, vizualizujte si jeho srdce a použite ho ako druhý bod.

ONDŘEJ VESELÝ



Zdravá strava neexistuje

Zdravá strava neexistuje. Šok? V to naozaj dúfam, pretože nielen z vlastnej skúsenosti viem, že následkom šoku je maximálne rozhybanie mozgových závitov. To nám zvykne pomôcť, aby sme prirodzene premýšľali, dovolím si to nazvať, aktiváciou zdravého sedliackeho rozumu. Ak ste v maximálnej pohode a napríklad teraz, keď čítate tento článok, máte pred sebou obľúbené jedlo, vedome aj podvedome odmietať informáciu, že práve tieto potraviny môžu spôsobovať problém.

Nie je jednoduché vnímať ako jednu z príčin zdravotných problémov všetky tie dobroty, ktoré poznáme od detstva alebo nás zachránili v ťažkých chvíľach smútku či hnevu. Napriek tomu, že nevhodná strava dokáže spôsobiť naozaj rôzne ťažkosti, povenujem sa hlavne mechanizmu trávenia, respektíve vplyvu stravy na náš tráviaci systém.

Tráviaci systém tvorí pečeň, žlčník, slezina, pankreas a žalúdok, tenké a hrubé črevo. V tom sa zhoduje biela aj čínska medicína. Trávenie však zahŕňa obrovské množstvo procesov, ktorých pomenovanie by vystačilo na knihu. Preto to trochu zjednodušíme.

ČO JE ZDRAVÉ TRÁVENIE?

Dôležité je uvedomiť si, že trávenie nie je len rozklad potravy. Ide aj o štiepenie jednotlivých zložiek na mikroživiny, ich vstrebávanie do krvi. Následné ich využijú orgány a tkanivá. Je to proces, ktorého väčšiu časť subjektívne nepociťujeme. Mnohokrát si ani neuvedomujeme, že na celom mechanizme stojí funkčné tkanivo - počnúc orgánmi a končiac pokožkou či vlasmi. V praxi sa často stretávam s tým, že trávenie vnímame buď ako

chuť alebo nechúť do jedla. Eventuálne ide ešte o to, či nám trávi alebo nie, teda o subjektívny pocit, že môžem zjesť čokoľvek bez zjavných následkov. Samozrejme, ak ste si na tie následky už nestihli zvyknúť alebo ich riešite vylúčením konkrétnej potravy z jedálneho lístka. Je to podobné, ako keď mi alergik tvrdí, že má dobrú imunitu. V takom prípade má človek s intoleranciami presvedčať, že jeho trávenie je v absolútnom poriadku. Musím povedať, že je to absolútne nelogické.

Zdravé trávenie teda znamená dokonalé spracovanie, rozloženie, štiepenie, vstrebávanie a využitie každej jednej potravy. Výsledkom je vitálne a krásne telo, ktoré svojou funkčnosťou a vizuálom uspokojuje človeka a umožňuje mu žiť plnohodnotný život. Krásna predstava, však? Niektí si povie: „ilúzia“, „to v dnešnej dobe nie je reálne“, „to si málokto môže dovoliť, pretože kvalitné potraviny sú drahé“, atď. Je to naozaj také náročné, že si to môže dovoliť len zopár ľudí a pre „bežného“ človeka je to nereálne?

NENAHRADITEĽNÁ SLEZINA

Čínska medicína vníma ako najdôležitejší orgán pre udržanie zdravia slezinu. Zhodou okolností ide o orgán, ktorý reguluje hormonálny systém, imunitný systém, krvotvorbu a metabolizmus. Metabolizmus je aj na úrovni rozkladu potravy (žuvanie, sliny, žalúdočné šťavy), rovnako aj na úrovni jemnejšieho štiepenia (pankreatické šťavy), aby sa výživné zložky mohli vstrebať na úroveň krvi (deje sa to najmä na úrovni tenkého čreva a čiastočne aj hrubého čreva). Slezina tiež extrahuje jemnohmotné esenciálne a energetické zložky potravy a spolu s mikroživinami tvorí tzv. postnatálnu esenciu. V tom jej výdatne pomáha pečeň a žlčník. Aby boli tieto orgány schopné



robiť to, aby si zachovali funkčnosť mechanizmov, potrebujú mať podporu vo forme kvalitnej stravy. Je to navzájom prepojené, organizmus je funkčný celok a tak k nemu treba pristupovať. Aj v prípade stravy.

Zdravý tráviaci systém je schopný získať energiu z potravy bez toho, aby zbytočne musel vynaložiť extrémne množstvo energie na jej rozklad a spracovanie. Efektívne trávenie znamená maximálny výsledok pri minimálnej námahe. Za najdôležitejšie sa považuje zabezpečenie silnej energie čchi sleziny.

AKÉ POTRAVINY POTREBUJEME?

Čínska medicína vníma človeka ako celok a rovnako pristupuje aj k stravovaniu. To znamená, že strava sa prispôsobuje individuálnym potrebám, pretože každý človek je jedinečný z hľadiska konštitúcie, aktuálneho zdravotného stavu, veku, prostredia, atď. Základom je nájsť rovnováhu, správne používať a kombinovať potraviny, aby podporovali zdravie. Potraviny vnímame podľa ich vnútornej povahy, chuti a tropizmu k jednotlivým orgánom. Dôležitý je ich celkový vplyv na organizmus, nielen na jeho jednotlivé zložky. Je to rovnaké ako s liečivými bylinami. Potraviny rovnako ako byliny rozdeľujeme do kategórií z hľadiska povahy (termodynamika), chuti a tropizmu (smer účinku).

U zdravého človeka by mali byť chute vyvážené, hoci je v poriadku, keď prirodzene sladká chuť dominuje, pretože posilňuje stred tela. Nadbytok určitej chuti môže už oslabený orgán ďalej vyčerpávať - a tým zhoršiť existujúcu nerovnováhu. Primerané množstvo konkrétnej chuti posilňuje príslušný orgán. Nadmerné množstvo chuti orgán poškodzuje a oslabuje celý systém.

ČOHO SA VYVAROVAŤ?

Strava by mala byť kvalitná s dostatkom energie a všetkých výživných látok. Kvalita potravy sa začína pri jej vzniku, keď každá potravina získava energiu z prírodných zdrojov, ako je slnko, voda, vzduch a zem. Ideálne sú potraviny z lokálneho prostredia, pretože obsahujú energiu zeme, vzduchu a vody, ktorá je pre náš organizmus prirodzená.

Dôležité je minimalizovať produkty z priemyselných chovov alebo pestovania v umelo vytvorených podmienkach.

Nehovoriac o prídavných látkach ako sú konzervanty, farbivá, stabilizátory, atď. Za energeticky prázdne sa považuje aj väčšina polotovarov. Výnimku tvoria len také, ktoré si urobíme doma, teda z domácich surovín, a uskladníme. Z istého uhla pohľadu je aj to polotovary.

Potravu treba vhodne pripraviť a správne kombinovať, aby jej spracovanie bolo pre organizmus ľahké a energeticky nenáročné. Úprava potravín, najmä tepelná, otvára ich čchi, čo uľahčuje trávenie a zlepšuje vstrebateľnosť. Tepelnou úpravou sa súčasne mení termodynamika potravín. Vzájomné kombinovanie potravín výrazne ovplyvňuje vlastnosti jednotlivých zložiek až po konečný výsledok. Spojením rôznych potravín vzniká nová kvalita, ktorá súčasne ovplyvňuje ich pôsobenie na organizmus. Preto je dôležité kombinovať potraviny tak, aby výsledné jedlo zodpovedalo aktuálnym potrebám organizmu. Dôležitá zásada: žiadna chuť ani vlastnosť by nemala byť extrémne nadmerná nielen v aktuálnom jedle, ale ani v celkovom stravovaní sa.

ENERGY KAŠE A SMOOTHIE

A tu prichádza k slovu Energyfood, naše kaše a smoothies, ktoré nielenže sú nutrične vyvážené, ale aj termodynamicky nastavené na využitie v konkrétnom ročnom období. Je to veľmi dôležité, pretože to, čo je liekom v lete, býva v zime jedom.

Kaše **Gaia**, **Buddha** a **Lama** netreba obzvlášť predstavovať. Každá z nich je iná, vhodná v konkrétnom období pre termodynamiku a účinky vyplývajúce zo zloženia. Pre mňa je univerzálna Gaia, aj preto, že je spojená so slezinou a žalúdkom, ktoré sú našim stredom. Čínska medicína vníma slezinu a žalúdok ako najdôležitejšie centrum nielen trávenia, ale aj udržania celkovej rovnováhy.

Pozrime sa na smoothie **Runa** a **Tao**, ktorých čas pravidelného používania je už v plnom prúde. Tao je ideálne na jar, ale bez problémov ho môžete použiť aj v inom období, ak si to vyžaduje vaša pečeň. Je krásne a harmonicky vytvorené na podporu a výživu pečene. Zabezpečí sa rovnováha, ktorá je veľmi dôležitá. Jemne detoxikuje, ale hlavne podporuje funkcie pečene, ako je pohyb a spriechodňovanie. Dôležitá je podpora trávenia a krvotvorby.

Runa sa odporúča hlavne v lete, v období horúčav. Pokojne ju však môžete použiť aj v inom období, ak potrebujete podporiť srdce a jeho systém. Vďaka svojmu zloženiu krásne vyživuje krv, upokojuje srdcový oheň a tak sa udržiavajú v rovnováhe nielen funkcie srdca, ale aj mentálna a emocionálna aktivita. Bonusom je regenerácia pleti, podpora jej pružnosti, vyhladenie vrások a jej prežiaranie. Ak si spomínate, srdce sa ukazuje na tvári, takže silné a zdravé srdce znamená krásnu pleť.

Produkty Energyfood sú vhodné na doplnenie potrebných látok, ktoré sú efektívne vyvážené a potrebné na udržanie zdravia. Keď sa stanú súčasťou vášho stravovania, určite tým nič nepokazíte, naopak, urobíte krok k zdravej výžive. A verte, že všetko, čo dáte do svojho tela, sa vám vráti v podobe zdravia alebo zdravotných ťažkostí. Prajem vám, aby ste chceli byť zdravší.

S úctou, **ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ**

www.centrumgara.sk

Srdce nie je iba sval

Zdravé srdce je predpokladom radostného a šťastného života. Keď funguje správne, cítime sa plní energie a vitality. Môžeme sa tešiť z každodenných radostí, byť aktívni a žiť život naplno. Zdravie srdca však neovplyvňuje len naše fyzické zdravie, ale aj našu psychiku. Keď sa cítime emocionálne vyrovnaní a spokojní, naše srdce bije v harmónii, čo prispieva k celkovému pocitu pohody.



Je leto, čas radosti, uvoľnenia, pohody. Obdobie leta sa často spája práve s takýmito pocitmi. Slnko svieti dlhšie, dni sú teplejšie a príroda nás láka von, aby sme si užívali jej krásy. Toto obdobie je ideálne na to, aby sme sa zamerali na pozitívne emócie, ktoré pramenia priamo zo srdca.

PREPOJENOSŤ PSYCHIKY A FYZICKÉHO STAVU

Psychika a stav nášho fyzického tela sú úzko prepojené. Naše emócie môžu mať priamy vplyv na zdravie nášho srdca. Stres, úzkosť a negatívne emócie dokážu spôsobiť zvýšenie krvného tlaku, zrýchlenie srdcového tepu a iné fyziologické reakcie, ktoré môžu srdce časom poškodiť. Preto je dôležité, aby sme sa starali nielen o fyzické zdravie srdca, ale aj o našu psychickú pohodu. Harmónia a láska sú kľúčové. Keď sme obklopení ľuďmi, ktorých milujeme a cítime sa milovaní, naše srdce bije v rytme spokojnosti a radosti. Láska je mocná sila, ktorá dokáže liečiť rany a posilňovať nášho ducha. Vytváraním a udržiavaním pozitívnych vzťahov môžeme prispieť k dlhodobému zdraviu nášho srdca.

EMÓCIOU SRDCA JE RADOSŤ

Jednou z najdôležitejších emócií spojených so srdcovou čakrou je radosť. Radosť je prirodzeným stavom bytia, ktorý nám umožňuje prežívať život naplno a s nadšením. Práve v tejto hektickej dobe plnej zmien na spoločenskej aj osobnej úrovni je dôležité spomenúť si na tento pocit. Radosť zo života pramení z pocitu **vnútorného pokoja a harmónie**, ktoré nám umožňujú prijímať každodenné výzvy s ľahkosťou a optimizmom. Keď je srdcová čakra otvorená a vyvážená, cítime sa šťastní, spokojní a plní života, chuti k tvorivosti. Srdcová čakra, známa aj ako anáhata, je štvrtou čakrou v tradičnom indickom systéme čakier. Nachádza sa v oblasti hrudníka a je spojená s pocitmi lásky, súcitu, radosti a vďačnosti. Aktivácia tejto čakry môže mať hlboký vplyv na naše fyzické a psychické zdravie.

POHĽAD VEDY A VÝSKUMU

Sila srdcovej čakry je fenomén, ktorý v posledných rokoch získava čoraz väčšiu pozornosť, najmä vďaka výskumu Dr. Joea Dispenzu. Tento renomovaný vedec a autor sa vo svojom výskume (San Diego, California) zameriava na prepojenie medzi mysľou, telom a dušou, pričom jeho práca často zdôrazňuje význam srdcovej čakry ako centra emocionálnej a duchovnej energie.

Podľa Dr. Dispenzu je meditácia jedným z najúčinnějších spôsobov, ako prebudiť a posilniť srdcovú čakru. Počas meditácie sa môžeme sústrediť na dýchanie a vizualizáciu, čím sa otvárame prúdu pozitívnej energie. Táto energia môže pôsobiť ako liečivý oheň, ktorý spaľuje negatívne emócie a myšlienky. Tak umožňuje, aby sa v našom živote prejavila väčšia harmónia a rovnováha.

Pravidelná meditácia zameraná na srdcovú čakru môže viesť k zlepšeniu emocionálneho stavu a zvýšeniu pocitu šťastia. Ľudia, ktorí praktizujú tieto techniky, často hlásia zvýšenú schopnosť zvládať stres, lepšie medziľudské vzťahy a dokonca aj zlepšenie fyzického zdravia. Tieto výsledky podporili aj vedecké štúdie, ktoré naznačujú, že pozitívne emócie spojené s aktiváciou srdcovej čakry môžu posilniť imunitný systém a podporiť celkovú vitalitu.

Dr. Dispenza zdôrazňuje, že sila srdcovej čakry spočíva v jej schopnosti transformovať naše vnímanie sveta. Keď sa naučíme žiť zo srdca, môžeme sa oslobodiť od obmedzujúcich vzorcov myslenia a otvoriť sa novým možnostiam. Tento proces môže

byť kľúčom k osobnému rastu a duchovnému prebudeniu. Pre tých, ktorí chcú začať s meditáciou zameranou na srdcovú čakru, odporúča jednoduché cvičenia, ktoré zahŕňajú **hlboké dýchanie, vizualizáciu zeleného svetla (farba srdcovej čakry) a sústredenie sa na pocity lásky a vďačnosti**. Tieto praktiky sa môžu vykonávať denne a nemusia trvať viac ako niekoľko minút, no ich účinky môžu byť hlboké a dlhodobé.

SRDCE A MANIFESTÁCIA ZDRAVIA A HOJNOSTI

Srdcová čakra, teda náš emočný stav, hrá kľúčovú úlohu pri manifestácii našich prianí a túžob. Keď je táto čakra v rovnováhe, sme schopní prijímať a dávať lásku bez podmienok, čo vytvára prostredie pre hojnosť vo všetkých oblastiach života. Otvorená srdcová čakra nám umožňuje prijímať zdravie, bohatstvo a hojnosť s otvoreným srdcom. Keď sme v harmónii so sebou samými, naše energetické pole priťahuje pozitívne vibrácie (náladu), ktoré podporujú naše fyzické a emocionálne zdravie. Energetické pole človeka, známe aj ako aura, je ovplyvnené stavom našich čakier. Srdcová čakra má schopnosť rozšíriť svoje pôsobenie na vzdialenosť až tri metre od nášho tela, čo znamená, že jej energia môže ovplyvniť nielen nás, ale aj naše okolie. Keď je srdcová čakra otvorená, naše energetické pole vyžaruje lásku a pozitívne vibrácie, ktoré môžu mať liečivý účinok na ľudí okolo nás. Táto energia podporuje harmóniu a rovnováhu v našich vzťahoch a vytvára prostredie, kde sa darí láske, zdraviu a hojnosti.

TIPY NA HARMONIZÁCIU SRDCOVEJ ČAKRY

Keď je srdcová čakra v harmónii, cítime sa emocionálne stabilní, otvorení a schopní dávať i prijímať lásku bez podmienok. Naopak, jej blokáda môže viesť k pocitom osamelosti, žiarlivosti alebo emocionálnej nestability. Na podporu harmonizácie srdcovej čakry existuje viacero prípravkov. Môžu byť veľmi účinné. Jedným z tých, ktorý môžem odporučiť aj z vlastnej skúsenosti, je **Korolen**. Tento produkt je navrhnutý špeciálne na podporu energetického systému a harmonizáciu čakier. Korolen obsahuje zmes bylín a prírodných extraktov, ktoré sú známe svojimi pozitívnymi účinkami na emocionálnu rovnováhu a celkovú pohodu. Pravidelné užívanie Korolenu, najmä počas letných mesiacov jún až august, ale nielen počas nich, môže pomôcť uvoľniť emocionálne bloky, podporiť vnútorný pokoj a zvýšiť schopnosť empatie a súcitu.

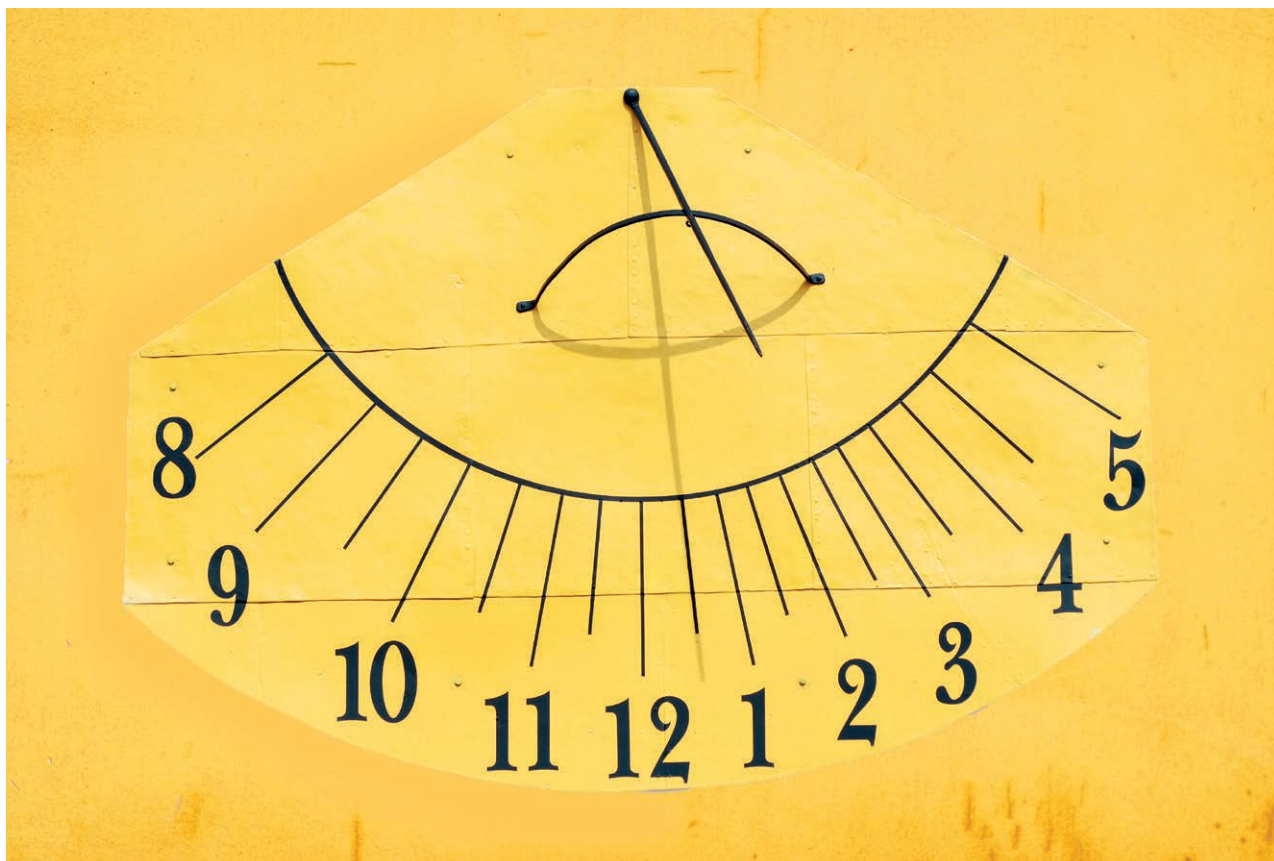
Ďalším účinným prírodným prostriedkom na výživu srdcovej čakry je **Organic Goji**, známe aj ako kustovnica čínska. Tieto malé, červené plody sú bohaté na antioxidanty, vitamíny a minerály, ktoré podporujú zdravie srdca a celkovú vitalitu. Goji je často označované ako „šťastné bobule“ vďaka svojim vlastnostiam, ktoré podporujú dobrú náladu a emocionálnu stabilitu. Ich konzumovanie môže pomôcť zlepšiť náladu, posilniť imunitný systém a podporiť pocit vnútorného pokoja.

STARAJME SA O SVOJE SRDCE

Srdce nie je iba sval, srdcová čakra je skutočne ohňom v nás. Poháňa nás, aby sme prežívali život s radosťou a nadšením. Jej sila spočíva v schopnosti otvárať nás pre lásku, zdravie a hojnosť. Keď sa staráme o svoju srdcovú čakru, nielenže zlepšujeme vlastný život, ale aj pozitívne ovplyvňujeme svet okolo nás. Nech je teda naše srdce a jeho energia vždy otvorené a nech nám prináša radosť zo života v každom okamihu.

Krásne leto! DAŠA ŠVANČAROVÁ

www.centrumgara.sk



Hora ruit...

...je obľúbené slovné spojenie, ktoré používali tvorcovia slnečných hodín na svojich artefaktoch. Odkaz plynutia času som využil pri tvorbe reklamného štítu na malom hodinárstve v Levoči, ktorý tvorili nevelké funkčné slnečné hodiny. Vtedy som ešte naplno nevnímal a netušil, ako sa bude v mojom živí naplňovať toto posolstvo z dávnych dôb rímskej antiky.

Použité slová v preklade neznamenajú len „čas plynie“, ale skrývajú aj hlbšie významy, tvrdiac, že čas sa náhli, ba občas až rúti (ruit – rúti) a často za sebou necháva ruiny minulosti s troskami zapadanými prachom. To, že je nezastaviteľný (aj keď v skutočnom svete nejestvuje a má len subjektívny charakter) a zo dňa na deň rýchlejší, možno u mňa súvisí aj s vekom. Prúd času sa mi zdá čoraz badateľnejší. Ale to vraj nielen mne.

MAGICKÁ SILA SLNOVRATU

Žijeme v čase veľkých dynamických premien.

Ani sme sa nenazdali a po máji, čase lásky, po jeho ohňoch láskyplnej vášne, prichádza „letečko“. A na vrškoch a stráňach v okolí ľudských obydľí opäť vzplanú ohne. Tentoraz budú slnovratové, jánске. A poznove sa bude okolo nich vystrájať a tancovať a spievať. Tí najsmelší budú ponad ne preskakovať, chcú, aby ich plamene očistili a dodali život naplnený zdravím. Na niektorých miestach sa povalia zo strán zapálené slamené kolá, oznamujúce, že Slnko je na vrchole svojej dráhy, no prídu chvíle, keď sa spustí po ekliptike do najnižších polôh. Mágia chvíľ slnovratu vyzve zberačov liečivých bylín, aby nazbierali také, ktoré budú mať najväčšiu liečivú moc.

Dievčatá v slnovratových dňoch pletli venčeky z lúčnych kvetov. Počas spoločných, pomerne neviazaných hier s mládeňcami ich hádzali za seba, aby ich mládenci zachytávali na krátke palice alebo bičiská (rúčky pastierskych bičov). Aj takto si vyberali svoje budúce partnerky. Uchytenie kvetinového venčeka na palicu malo podobnú, ak nie rovnakú sexuálnu symboliku, akú mali vence a stužky na májoch.

Slnko vstúpi tohto roku do znamenia Raka – čas letného slnovratu – dvadsiateho prvého júna ráno o štvrtej hodine a štyridsiatej druhej minúte (v blízkosti východného horizontu, na východe Slovenska tesne nad ním, na západe tesne pod obzorom). Keď v čase jarnej rovnodennosti vládlo Slnku znamenie ohnivého Barana, jeho žiara sa ešte len prebúdzala a kriesila zo zimného spánku celú prírodu. Teraz, keď ho máme najvyššie nad hlavami, začína jeho zlatá koruna kraľovať nad svetom v svojej najväčšej plamennej sile. Nie, dni ešte nie sú najhorúcejšie, ale ovzdušie aj zem sa mocne prehrievajú, nádhera a jas slnečného ohňa sa zvyšuje.

HESTIA, VESTA A VESNA

Bohové spojených so Slnkom a ohňom máme v rôznych mytológiách sveta dostatok. Spájajú sa však s týmto živlom aj nejaké bohyne? Zo starovekých slovanských je so živlom ohňa spájaná Vesna, vnášajúca element v čase od jarnej rovnodennosti do slávania mája prostredníctvom spomínaného Barana do života človečenstva aj prírody. Mnohí jej zvest' nového rozpuku spájajú s antickou rímskou Vestou. Rimania bohyňu uctievali ako ochrankyňu rodiny, Ríma, rodinného

krbu a oslavovali ju sviatkami *vestaliami*. Predstavovali si ju ako krásnu ženu s votívnou čašou v jednej a horiacou pochodňou v druhej ruke. Na rímskom fóre mala svoj chrám, v ktorom slúžili panenské kňazky - vestálky, starajúce sa celoročne o večný oheň, obnovovaný vždy na začiatku marca. Pod ich ochranou boli aj štátne symboly Ríma, okrem iného paládium, ktoré vraj priniesol hrdina Aeneas zo spálenej, dobytej Tróje. Samotná bohyňa bola takisto ako jej kňazky večnou pannou.

Jej predobrazom bola grécka Hestia (Histia), dcéra Titána Krona a bohyne Rey. Bola najstaršou a zároveň najmladšou z radu Olympanov, ktorých otec Kronos (rímsky Saturn) prehltol, aby tak nedovolil naplniť veštbu, že ho jedno z detí zosadí z trónu vládcu bohov. Jej súrodencami boli v následnosti Demeter, Hera, Poseidon a Hades. Matka Rea zachránila len posledného, Dia. Keď vyrástol, porazil, ako to proroctvo predpovedalo, svojho otca a donútil ho vrátiť na svet všetkých svojich nesmrteľných bratov a sestry v opačnom poradí, v akom boli zhltnutí.

ODKAZY BOHOV PRE NÁS

Hestia sa stala v rodovej línii najstaršou i najmladšou zároveň. Jediná z Olympanov sa nezúčastňuje žiadnych sporov bohov, čím medzi nimi pomáha vytvárať harmóniu. A zostáva panenskou. Keď sa jej totiž dvorili Poseidón a Apolón zároveň, nechcejúc prebudiť svár, prisahala pri Diovej hlave, že zostane radšej večnou pannou. Za to, že pomohla zachovať na Olympe

mier, jej Zeus pridelil prvú obeť z každého verejného obradu. Neodchádzala z domu, lebo sa starala o oheň (sama bola tým ohňom), horiaci v strede obydla - predstavuje tak bohyňu domáceho krbu, starajúc sa aj o prosebníkov, ktorí ju žiadali o ochranu. Za svoju miernosť a zhovievavosť získala všeobecnú úctu a vážnosť nielen zo strany všetkých obyvateľov Olympu, ale aj celej antickej spoločnosti.

Jej meno Εστία - Hestia má viacero významov - krb, ohnisko, útočisko, domáci oltár, sídlo, obydlie, dom, domácnosť, rodina, základ, koreň - takže nečudo, že sa stala najdôležitejšou zo všetkých bohýň. Nemožno sa teda ani čudovať obvyklému dobovému slovnému spojeniu „začnime od Hestie“, používanému pri usporadúvaní všetkých dôležitých rodinných a spoločenských akcií.

Spolu s Hestiou - Vestou budeme môcť načať slávnosti leta nielen symbolicky, ale aj doslovne. Na trh sa dostáva spolu s ďalšími staronovými kozmetickými prípravkami, ktoré sú o triedu vyššie, než ich predchodcovia z radu **Renove**, ale s novými názvami. Vesta zodpovedá živlu ohňa, ktorého je patrónkou, preto bude zrejme najviac spojená s ochranou našich tiel vystavovaných účinkom slnečnej apolónskej energie. Spokojná bude Hestia i Apolón. A Poseidón (Neptún) sa z nej poteší, keď sa ponoríme do vôd jeho kúpalísk, riek či morí. „Olymp“ zostane na dlhú dobu v úplnom súlade.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

DEŇ OTCOV

(6. 6. – 30. 6. 2025)

Artrin XXL

akciová cena: 36,50 €

body: 36

ušetríte: 4,10 €

-10%

QI Coffee XXL

akciová cena: 24,50 €

body: 25

ušetríte: 2,70 €

-10%

Tribulus terrestris forte

1+1 za polovicu

akciová cena: 27,60 €

body: 18

ušetríte: 9,20 €

PROSBA K DEŤOM

Dajže mi dlaničku.

Podaj mi dlaň.

Teplú a maličkú.

Ocka si chráň.

Ocko ten, pravdaže,
všecičko vie.

A všetko dokáže
a všetko smie.

Ale aj ocko má
niekedy strach.
Nevládze preskočiť
vysoký prah.

Vtedy, môj maličký,
podaj mu dlaň.
Teplom tej dlaničky
chvíľku ho chráň.

(Milan Rúfus)

Trojklaný nerv dokáže veľmi potrápiť



Boleť trojklaného nervu, čiže *neuralgia trigemini*, predstavuje jednu z najnepríjemnejších bolestí. Ide o ochorenie piateho hlavového nervu (*nervus trigeminus*), ktorý má tri vetvy. Prejavuje sa záchvatmi veľmi silnej bolesti v oblastiach tváre, ktoré sú inervované (zásobované) jeho vetvami. Neuralgiu trojklaného nervu delíme na primárnu a sekundárnu.

Táto neuralgia sa vyskytuje prakticky v každom veku a u oboch pohlaví, o niečo častejšie u žien. Frekvencia výskytu je 1 až 2 ľudia na 10 000 obyvateľov a s pribúdajúcim vekom stúpa. Na potlačenie bolesti väčšinou nestačia bežné analgetiká, ale sú potrebné tzv. antikonvulzíva, v krajnom prípade chirurgický zákrok. Z hľadiska pôvodu bolesti, teda etiológie, delíme neuralgiu trigemini na primárnu, čiže esenciálnu, ktorej pôvod nepoznáme a sekundárnu, čiže druhotnú, ktorá sprevádza poškodenie nervu chorobou.

Medzi príčiny sekundárnej neuralgie patria nádory a cysty, poškodenia spôsobené sklerózou multiplex, úrazy, cievne deformácie a infekcie. Z infekcií je to najčastejšie akútny herpes zoster (pásový opar). Jeho bolestivosť pretrváva aj viac ako mesiac po prekonaní infektu. Postihuje častejšie jedincov s oslabenou imunitou, cukrovkou, zhubným ochorením a tých, ktorí sa dlhodobo liečia kortikoidmi. Ak bolesť chronicky pretrváva, môže nastať depresia, anxieta, zmeny správania až panická porucha.

SPÚŠŤAČE BOLESTI

Neuralgia trigemini sa prejavuje intenzívnou záchvatovitou bolesťou v oblasti niektorej z vetiev trojklaného nervu. Postihnutá môže byť jedna, ale aj viac vetiev súčasne, spravidla na jednej strane tváre, najčastejšie býva postihnutá druhá vetva. Bolesť môže vzniknúť spontánne, ale často ju spúšťa nebolestivý podnet, ako napríklad rozprávanie, žuvanie potravy, dotyk,

vietor, resp. prievan. Spúšťacie body alebo zóny sú v strede tváre – okolie nosa, pery, sliznice dutiny úst. Bolesť býva prudká, vzniká náhle ako elektrický úder a môže sa stupňovať v priebehu sekúnd. Záchvat ostrej bolesti trvá do 1 minúty, potom je interval 1-2 minút bez bolesti, resp. môže pretrvávať pálivý pocit v postihnutej oblasti. Frekvencia záchvatov býva rôzna, od niekoľkých v mesiaci až po viackrát denne.

Bolesť však môže byť aj kontinuálna, pretrvávajúca, najmä na začiatku. Neskôr prechádza do typickej prúdkej, záchvatovitej. Ak sa neuralgia nelieči, vedie až k tomu, že človek nie je schopný vykonávať bežné denné aktivity. Postihnutý sa z obavy vyvolania záchvatu začne vyhýbať umývaniu tváre, čisteniu zubov či jedlu. Následkom býva depresia, úzkostné stavy alebo chudnutie. Chronické neuralgické bolesti, ktoré trvajú viac rokov, majú horšiu prognózu ako kratšie trvajúce stavy. Ochorenie diagnostikujeme na základe typickej anamnézy charakteru bolesti a zobrazovacími metódami (MR, CT), ktoré potvrdia poškodenie trojklaného nervu a sekundárnu neuralgiu. Prevenciou vzniku, resp. opakovania záchvatov sekundárnej neuralgie trigemini je vyhýbať sa podnetom, ktoré ich vyvolávajú a liečiť základné ochorenie. Treba dodržiavať zdravý spôsob života, teda pravidelnú životosprávu bez škodlivých zlozvykov, s dostatkom relaxu a spánku.

PRÍRODNÉ PRÍPRAVKY ENERGY

Z pentagramových bylinných koncentrátov je vhodný predovšetkým **Korolen** a z tzv. nadstavbových doplnkov **Celitin**, **Fytomineral**, **Revitae**, **Vitaflorin**. V prípade infekcií a oslabenej imunity je účinnou pomocou **Vironal**, **Drags Imun**, **Flavocel**. Celkovému upokojeniu prospeje **Relaxin**, ktorý je účinným prípravkom aj pri odvykaní si od niektorých chronických závislostí (alkoholu, fajčenia). Ak ťažkosti sprevádza viac strachu a úzkosti, bude vhodný **Stimaral**. Zo Zelených potravín pomáha **Hawaii Spirulina**, **Barley Juice**, **Organic Sea Berry** aj **Organic Goji**. Zvonka môže pomôcť jemné vtieranie krému **Artrin**, tiež **Ruticelit** - do bolestivej oblasti pokožky.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Beauty dni v komárňanskom Klube Energy

Uvedenie nového vysokofunkčného celostného kozmetického radu Beauty Energy na trh a oslava 30. výročia Energy sú fantastickými príležitosťami ukázať svetu krásu žien a silu, ktorú v sebe nosí každá žena a každý produkt Energy.

Príďte si vychutnať jedinečné Beauty dni v Klube Energy v Komárne! Predstavíme vám úplne nový kozmetický rad Beauty Energy, stvorený pre krásu, energiu, vitalitu a zdravie pokožky zvnútra aj zvonka. Počas Beauty dní si budete môcť vyskúšať produkty doslova na vlastnej koži. Získate cenné rady od odborníčky na starostlivosť o pleť a objavíte silu tréningu tvárových svalov, ktorý spevňuje, rozjasňuje a prirodzene omladzuje vzhľad tváre.

MÔŽETE SA TEŠIŤ NA:

- » individuálne poradenstvo a diagnostiku tváre a pleti
- » ukážky správneho používania kozmetiky Beauty Energy
- » mini workshop tréningu tvárových svalov – prirodzený lifting tváre s darčekom
- » možnosť zakúpenia noviniek
- » príjemnú atmosféru a malé občerstvenie pre každého.

Podujatie je otvorené pre všetky záujemkyne, vstup je voľný. Príďte si oddýchnuť, načerpať inšpiráciu, osvojiť si nové metódy starostlivosti o krásu a objaviť, ako sa starať o pokožku s radosťou a ľahkosťou. Každá žena môže byť krásna!

BEAUTY DNI V KLUBE ENERGY KOMÁRNO

» 23.6.2025 od 14.00 do 17.00

» 24.6.2025 od 9.30 do 14.00

V tomto čase budeme v Klube Energy v Komárne na Dunajskej ul. 5 iba pre vás, pre ženy, ktoré si chcú dopriať chvíľku pre seba, pohladenie pre pleť a inšpiráciu pre dušu.

S radosťou vás privítame, poradíme, povzbudíme a postaráme sa o to, aby ste odchádzali nielen krajšie, ale aj spokojnejšie.

Tešíme sa na spoločné stretnutie v príjemnej ženskej atmosfére!

GITKA KISSOVÁ, vedúca KE v Komárne
IVETA KESZI, vaša beauty terapeutka





LETO JE TU. ÚČINNÁ OCHRANA PRED PARAZITMI!

TICKVET 2SET

Členská cena balíčka: 17,40 €

17 bodov, ušetríte: 9,40 €

TICKVET

PRÍRODNÝ PRODUKT
OBSAHUJÚCI ESENCIÁLNE OLEJE
NA ZLEPŠENIE KVALITY KOŽE
A ZNÍŽENIE RIZIKA NAPADNUTIA
VONKAJŠÍMI PARAZITMI.



Akcia je určená len pre členov Klubu Energy.

Platnosť akcie je od 1.6. do 31.8. 2025 alebo do vypredania zásob.

Pentagram vo svete zvierat (9)

KTO JE OHEŇ

Vlastnosti živlov sú v každom jedincovi zastúpené v rôznom pomere, preto je každé zviera a každý človek jedinečný. Má odlišnú telesnú stavbu, povahové črty, myšlienkové pochody, inteligenciu, schopnosť rozhodovania, emócie a spôsob komunikácie. Dnes pokračujeme rozprávaním o elemente Oheň a zvieratách, ktoré k nemu patria.

VLASTNOSTI ZVIERAT ELEMENTU OHEŇ:

- radosť zo života
- láskyplnosť
- vodca, môže byť aj agresívny
- bystrosť, rád pozoruje a skúma nové informácie
- miluje akciu, zvládne rôzne druhy výcviku
- ťažko zvláda emócie, samotárstvo ho chráni pred okolím
- keď nie je vo svojej koži: nervozita, nepokoj, depresia
- netrpí nadváhou

Z voľne žijúcich zvierat patrí k prvkú Oheň napríklad včela, havran, vlk. Vlk je odvážny a vytrvalý lovec. Hierarchia vo vlčej svorke je dokonalá, pre komunikáciu medzi zvieratami je veľmi dôležitá mimika, ktorá nahrádza ľudskú reč. Vlci sú veľmi samostatní a sú nositeľmi mnohých pozitívnych vlastností. Z týchto dôvodov sa v 50. rokoch minulého storočia u nás začalo s krížením nemeckého ovčiaka a karpatského vlka. Vzniklo plemeno československý vlčiak, ktoré je uznané Medzinárodnou kynologickou organizáciou (FCI). Patrí do skupiny I - ovčiarke, pastierske a poľovné plemená, spolu so saarloosovým vlčekom, tiež vyšľachteným z vlka.

ČESKOSLOVENSKÝ VLČIAK

Spojením vlka a nemeckého ovčiaka sa zrodili inteligentné a samostatne mysliace psy. V súčasnosti si toto plemeno získava čoraz väčšiu popularitu a môžeme ho stretnúť po celom svete. Vzhľadom na vysokú inteligenciu a komplikovanú povahu nie je československý vlčiak vhodný pre začiatočníkov. Potrebuje autoritu, ktorú bude nielen bezvýchľadne milovať, ale aj poslúchať. Ak má presne stanovené hranice, stane sa z neho skvelý strážca rodiny. Dôležitá je socializácia už od šteniatka. Vlčiak je veľmi vnímavý voči okolitému prostrediu (zvuky, autá, ľudia). Miluje pokoj na záhrade, prírodu a dlhé prechádzky. Občas má „svoju“ hlavu a nie je ľahké vnútiť mu nejakú myšlienku. Chovatelia, ktorí vycvičili napríklad nemeckého ovčiaka, majú pred sebou pri československom vlčikovi veľkú výzvu. Jeho výcvik si vyžaduje dôslednosť a veľkú trpezlivosť. Tento pes nie je vhodný do bytu, a to z viacerých dôvodov. Vyžaduje si neustálu aktivitu, jeho mozog musí byť zamestnaný. Ak sa bude nudiť, obhrýza dvere, nábytok aj izbové rastliny a ochorí na separačnú úzkosť a depresiu. Po vlkovi zdedil veľmi kvalitnú srst, ktorá ho chráni pred nepriaznivými podmienkami. Československý vlčiak nešteká, ale vyje, rovnako ako vlci. Ak je chovaný vonku, vyžaduje neustály kontakt s človekom. Ide o veľmi húževnaté plemeno, odolné voči rôznym druhom počasia. Je ideálnym spoločníkom pre športovo založených ľudí, medzi jeho obľúbené aktivity patrí dogtrekking a canicross. Československý vlčiak je zdravé plemeno. Môže však trpieť dyspláziou bedrových alebo lakťových kĺbov, zákalom šošovky a goniodypláziou (vývojová porucha spojená so zlou filtráciou tekutiny v oku, ktorá vedie k vysokému vnútroočnému tlaku).

Československý vlčiak nás uchváti svojím vzhľadom a výrazom tváre. Nesmieme však zabúdať na jeho pôvod. Ak zvládneme jeho výchovu, stane sa z neho skvelý rodinný spoločník a partner na šport a výlety.

V znamení Oheň je mnoho zvierat. Vo voľnej prírode je každý zodpovedný sám za seba. Sebavedomie, schopnosť viesť svorku, stádo alebo čriedu sú nevyhnutné. Bez lásky, citovej harmónie a pozitívnej energie by život na našej planéte nemohol existovať.

MVDr. LUCIE MÍKOVÁ



Avokádo – veľká bobuľa, ktorá dobyla svet



Čudný maslový plod, ktorého história siaha až k Aztékom. Ovocie, ktoré milujú foodbloggeri, odborníci na výživu, fitness tréneri a ľudia, ktorí chcú „niečo zdravé na chlieb“. Jeho cena stúpa, jeho popularita rastie a pestovanie vyvoláva ekologické diskusie na všetkých kontinentoch. Čo však o avokáde vieme?

ČO JE ZAČ

Avokádo patrí do čeľade vavrínovitých. Je to plod stromu s nádherným názvom hruškovec americký. Dorastá do výšky 15 až 20 metrov a má striedavé, kožovité listy. Známe avokádo hruškovitého alebo guľovitého tvaru, s tvrdou šupkou a jednou veľkou kôstkou, je prekvapivo botanicky bobuľa. Existuje až 800 odrôd, ktoré sa líšia farbou a hladkosťou šupky. Najrozšírenejšia odroda je Hass, ktorá sa vyznačuje menšími plodmi s tmavou, hrboľatou šupkou a výraznou maslovou dužinou. Odrôda Fuerte má hruškovitý tvar, tmavozelenú hladkú šupku a svetlozltú dužinu, ktorá je na okrajoch zvyčajne zelenkastá.

ODKIAĽ POCHÁDZA

Pravlastou avokáda je stredné Mexiko, kde sa pestuje od roku 7 000 pred našim letopočtom. Archeologické nálezy z oblasti Tehuacán svedčia o jeho konzumovaní už v prehistorických spoločnostiach. Aztékovia ho považovali za afrodisiakum. V koloniálnom období sa avokádo rozšírilo do Južnej Ameriky, Karibiku a neskôr aj do Španielska, Portugalska, Grécka a ďalších častí Starého sveta. Dnes je významným vývozným artiklom najmä Mexika, Peru, Čile, USA a Kene.

PREČO JEŠŤ AVOKÁDO?

Avokádo sa považuje za jednu z tzv. superpotravín. Je bohaté na mononenasytené mastné kyseliny, najmä kyselinu olejovú a plod obsahuje až 30 % tuku. Je v ňom množstvo rozpustnej a nerozpustnej vlákniny a minimum sacharidov, má nízky

glykemický index. Nájdete v ňom vitamíny E, C, K a niekoľko vitamínov skupiny B vrátane kyseliny listovej, riboflavínu, niacínu, kyseliny pantoténovej a minerálov ako horčík, draslík, vápnik, železo a meď, ale aj mangán, fosfor a zinok. Má priaznivé účinky na náš mozog, kardiovaskulárny systém, znižuje hladinu zlého cholesterolu, reguluje krvný tlak, podporuje trávenie a dodáva pocit sytosti. Používa sa aj v kozmetike pre svoje priaznivé účinky na pokožku a vlasy.

NA ČO SI DAŤ POZOR?

Pozor by si mali dať najmä ľudia, ktorí sledujú svoj príjem kalórií. Vysoký energetický obsah približne 160 kcal na 100 g znamená, že by sa malo konzumovať s mierou. U niektorých ľudí sa môžu vyskytnúť alergické reakcie, najmä u osôb alergických na latex. V posledných rokoch vyšiel najavo aj negatívny vplyv pestovania avokáda na životné prostredie v oblastiach s obmedzenými vodnými zdrojmi a nelegálne odlesňovanie kvôli avokádovým plantážam. V Mexiku sa pestovanie tejto plodiny dostalo v niektorých regiónoch pod kontrolu zločineckých skupín, čo viedlo k označeniu plodu ako „krvavé avokádo“, podobne ako „krvavé diamanty“.

AVOKÁDO V KUCHYNI

Avokádo má neutrálnu, mierne orieškovú chuť a maslovú konzistenciu, čo z neho robí veľmi univerzálnu surovinu. Používa sa najmä v surovej forme, do šalátov, nátierok, ako je guacamole, ďalej do dresingov, omáčok, ale aj na toasty, do sushi alebo smoothies. Môže sa pridať aj do dezertov. Varí sa len zriedka, pretože pri vyšších teplotách mení chuť a štruktúru.

AKO SPOZNÁTE ZRELÝ PLOD A AKO HO SKLADOVAŤ?

Kúpiť u nás zrelé a chutné avokádo, to je detektívka! Niekoľko indícií, podľa ktorých spoznáte dobré avokádo: pri jemnom stlačení sa šupka podvolí a malá stopka sa dá ľahko vytiahnuť a uvoľniť z dužiny. U avokáda Hass by mala byť šupka čierna a drsná, ale nie zvrásnená – to už je prezreté; čierne škvrny u zeleného Fuerte znamenajú, že plod je pokazený. Ak je avokádo stále tvrdé, najlepšie dozrieva pri izbovej teplote. Keď ho rozkrojíte, určite ho skladujte v chladničke. Ak nechcete, aby dužina zhnedla, potrite rez citrónovou šťavou a uložte ho kôstkou nahor. Veľmi zrelé avokádo vydrží v chladničke približne tri dni.

MÔJ POHĽAD

Avokádo ma prvýkrát zaujalo asi pred 20 rokmi, keď som ako manželka prísneho vegána hľadala niečo, čím by som nahradila neoblíbený margarín v krémoch rastlinných dezertov. Keď totiž zmiešate avokádo s kakaom a sladidlom, napríklad banánom alebo sirupom, získate hmotu, ktorú môžete pokojne prirovnať k Nutelle. Milujem guacamole! Ranný kváskový chlieb s avokádom a strateným vajíčkom urobí našej rodine skvelý deň. A niekoľko plátkov avokáda v akomkoľvek šaláte zabezpečí, že sa stane hviezdou stola. Áno, tento plod má svoje miesto na našom tanieri... A aj v debatách o udržateľnosti.

Jún hladký a jemný ako dokonale zrelé avokádo vám praje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ



GUACAMOLE

2 zrelé avokáda, 1 šalotka alebo červená cibuľa (cca 40 g), 3-4 cherry paradajky, 1-2 hrste čerstvého koriandra, ½ citróna alebo 1 limetka, ½-1 chilli paprička jalapeño alebo mleté sušené chilli podľa chuti, soľ

Najprv nadrobno nakrájame cibuľu, paradajky a papriku, nasekáme koriander, všetko dáme do misy a vytlačíme šťavu z citróna alebo limetky. Avokádo pozdĺžne rozrežeme okolo kôstky. Polovice od seba oddelíme otočením a lyžicou vyberieme dužinu. Roztlačíme vidličkou na požadovanú konzistenciu a zmiešame s ostatnými surovinami. Podávame s nachos.

Variant s mangom: namiesto koriandra použijeme mäta a pridáme zrelé mango nakrájané na malé kúsky.

TATARÁK S LOSOSOM

2 avokáda, 1 strúčik cesnaku, 1 šalotka, 150 g kvalitného lososa alebo tuniaka v kvalite sashimi, 1 lyžica nakladaných kapár, 2 lyžice olivového oleja, šťava z ½ limetky, 1 lyžica bieleho balzamického octu, niekoľko kvapiek tabasca, soľ, čierne korenie, žerucha, pažitka alebo kôpor na ozdobenie

V jednej miske roztlačíme avokáda, pridáme nadrobno nasekaný cesnak, 1 lyžicu olivového oleja, limetkovú šťavu, soľ a korenie podľa chuti. Šalotku, kapary a tuniaka nakrájame nadrobno, vložíme do ďalšej misky, premiešame a dochutíme olejom, octom, tabascom, soľou a korením. Okrúhlym vykrajovačom urobíme na tanieri vrstvu avokáda, na ňu navrstvime ochutený rybác tatarák a ozdobíme.



ŠALÁT S RYŽOVÝMI REZANCAMI, KURACÍM MÄSOM A AVOKÁDOM

200 g kuracích prs, 1 PL sezamového oleja, 1 PL sójovej omáčky, 200 g tenkých ryžových rezancov, 1 avokádo, 2 jarné cibuľky, 1 mrkva, 2 hrste koriandra, 1 chilli paprička, 1 hrst nasekaných pražených arašidov, 1 hrst klíčkov mungo, 2 lyžičky čierneho sezamu
Dressing: 100 ml ryžového octu, 1 PL medu, 2 PL sójovej omáčky, 2 PL sladkej chilli omáčky, 1 nadrobno nasekaný strúčik cesnaku, 1 ČL nastrúhaného zázvoru

Najprv si pripravíme dressing zmiešaním všetkých surovín. Ryžové rezance uvaríme podľa návodu na obale. Kuracie mäso nakrájame na rezance a orestujeme na oleji. Ku koncu pridáme lyžicu sójovej omáčky. Odstavíme. Jarnú cibuľku a chilli papričku nakrájame na kolieska, mrkvu na tenké pásiky a avokádo na kocky. Hotové rezance vložíme do misy, pridáme mäso, nakrájanú zeleninu a zalejeme dressingom. Všetko premiešame, ozdobíme nasekanými arašidmi, sezamom a klíčkami.



STUDENÁ POLIEVKA S KREKETAMI

10 malých kreviet, 2 lyžice olivového oleja, soľ, korenie, 2 zrelé avokáda, 2 väčšie paradajky, 1 žltá paprika, 3 hrste rukoly, 1 jarná cibuľka alebo šalotka, 500 ml kefiru, 100 ml vody, šťava z 1 limetky, kajenské korenie a soľ podľa chuti

Krevety orestujeme na oleji, osolíme, okoreníme a odložíme nabok. Z oboch paradajok vyberieme vnútro a vložíme ich do mixéra. Pevnú dužinu nakrájame na malé kocky. 1 hrst rukoly nasekáme nožom a odložíme nabok. Do mixéra pridáme k paradajkám dužinu avokáda, na kocky nakrájanú papriku, cibuľu, kefir, 2 hrste rukoly a limetkovú šťavu. Rozmixujeme. Zriedime vodou. Dochutíme soľou a kajenským korením. Polievku nalejeme do misiek a ozdobíme paradajkovou dužinou, rukolou a doplníme krevetami.

BANÁNOVO-AVOKÁDOVÁ PENA

2 banány, 1 avokádo, 3 PL arašidového masla, 1 PL kvalitného kakaového prášku, 1-2 PL datľového sirupu, šťava z polovice citróna, bobulovité ovocie a mäta na ozdobu

Všetky přísady rozmixujeme na hladký, jemný krém, rozdelíme do pohárov alebo misiek a ozdobíme ovocím a mäťou.



SALUS

VERNOSTNÝ PROGRAM

NAKUPUJTE KAŽDÝ MESIAC PO DOBU 12 MESIACOV MINIMÁLNE ZA **29,90 €**, NEZÁLEŽÍ NA TOM, KTORÝM MESIACOM V ROKU ZAČNETE. PO UKONČENÍ OBDOBIA 12 MESIACOV A SPLNENÍ UVEDENEJ PODMIENKY ZÍSKATE NÁROK NA VERNOSTNÝ BONUS V HODNOTE **40,00 €**. VÝŠKU BONUSU VÁM DÁME VEDIEŤ V RÁMCI MESAČNÉHO VYÚČTOVANIA A DÁ SA ČERPAŤ IBA JEDNORAZOVO POČAS 1 MESIACA. AK HODNOTA VÁŠHO NÁKUPU NEPRESIAHNE **40,00 €**, ZAPLATÍTE ZA VÁŠ NÁKUP SYMBOLICKÉ **1,00 €**.

Nevyčerpaná hodnota bonusu prepadá, nedá sa previesť do ďalšieho obdobia ani vyplatiť.

V mesiaci čerpania vernostného bonusu je automaticky splnený minimálny nákup 29,90 € v danom mesiaci.

Ak podmienky vernostného programu prerušíte, opäť sa vraciate na začiatok. Plnenie vernostného programu môžete sledovať na www.energy.sk vo vašej Pracovni poradcu.

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

Inštitút vzdelávania Energy 2025

Počas roka 2025 sme sa rozhodli sprístupniť prednášky IVE pre našich členov zadarmo bez ohľadu na to, či sa k nej pripojíte online odkiaľkoľvek vo svete alebo prídete osobne do nášho Vzdelávacieho centra Energy v Komárne.

Každý člen sa bude môcť zúčastniť prednášky naživo či online po prihlásení sa do svojho Energy konta na našich stránkach (ID údaje - reg. číslo a heslo, ktoré máte pridelené).

V prípade, že prednášku nestihnete, budete si ju môcť pozrieť v predplatenom archíve. Stačí si zakúpiť prístup do IVE archívu na rok 2025 v hodnote 25,00 €.

JÚN 2025

» **5. 6. 2025 o 17:00 / PREKONCEPČNÁ STAROSTLIVOSŤ A TEHOTENSTVO**

Zuzana Krajčíková-Mikulová

» **11. 6. 2025 o 17:00 / ZDRAVIE DIEŤAŤA A JEHO MÍLNIKY 1. (NÁSTUP DO ŠKOLY A ŠKÓLKY)**

MUDr. Renáta Gerová

» **17. 6. 2025 o 17:00 / PODPORA LIEČBY PRI NÁDOROVÝCH OCHORENIACH**

Ing. Peter Tóth

» **24. 6. 2025 o 17:00 / PREKONCEPČNÁ STAROSTLIVOSŤ A TEHOTENSTVO**

Mgr. Miroslav Kostelník





Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

MUIRA PUAMA

STROM MUŽSKEJ SILY, KĹÚČ K PODSVETIU

Podľa legendy siaha história tohto malého stromu do dávnych čias, keď amazonský prales hojne obývali domorodé kmene. Muži jedného z nich trpeli neplodnosťou a náčelník sa vybral hľadať pomoc do hĺbín pralesa. Údajne tu uvidel jaguára, ktorý pred párením ohrýzal kôru. Nalúpal ju, uvaril z nej odvar a sám ho vypil. O niekoľko týždňov bola jeho žena tehotná a porodila niekoľko detí. Celá dedina začala prekvitať a okrem „mužskej sily“ dodával odvar aj vitalitu, silu a dravosť pri love. Podľa šamanov bol tento zázrak pralesa, ako ho nazývali, kľúčom k vnútornému prebudeniu pri rituáloch a otváral most do podsvetia. Ten, kto prijal odvar s čistým úmyslom, bol obdarený hlbším vnímaním sveta nášho aj mŕtvych. Kto hľadal iba vlastný prospech sa navždy stratil v hmlách pralesa. V Brazílii sa muira puama stala zdrojom pre rituálny nápoj podávaný pred svadobnou nocou. Tento zvyk pretrváva v niektorých oblastiach dodnes.

DOMA JE V AMAZÓNII

Drevo na potenciu (*muira puama*, *Ptychopetalum olacoides*, *Pau-hombre*, *potency wood*, *brazílske afrodiziakum*) je tropický strom alebo ker, ktorý rastie najmä v amazonskej oblasti Brazílie. Dorastá do výšky tri až šesť metrov, zriedkavo desať. Má vzpriamený alebo krovitý rast a vyskytuje sa aj ako popínava rastlina. Kmeň je štíhly a pružný, konáre tenké s malými chlpkami na povrchu. Sivohnedú až tmavohnedú kôru miestami oživuje červenastý nádych. Na dotyk je suchá a drsná, po odlúpnutí je z vnútornej strany svetlejšia a má horkastejšiu chuť. Práve kôra sa považuje za nositeľku liečivých vlastností. Listy zvyčajne rastú striedavo a majú predĺženú špičku. Rastlina kvitne najčastejšie v období dažďov. Jemnú vôňu malých žltozelených kvetov usporiadaných v strapcoch alebo latách cítiť na veľkú vzdialenosť. Plody, malé okrúhle kôstkovice, obsahujú jedno semeno, ktoré je pevne obklopené tvrdou šupkou. Silný a hlboký koreňový systém má schopnosť rozrastať sa do širokého okolia. Korene sa používajú aj na odvar, najčastejšie spolu s listami.

ZNÁMA UŽ TISÍCKY ROKOV

Muira puamu pravdepodobne prvýkrát objavil domorodý amazonský kmeň Tukano alebo Baniwa. Veľmi skoro sa stala

súčasťou každodenného života domorodcov a znalosť jej účinkov sa odovzdávala z generácie na generáciu. Prvé zmienky v Európe pochádzajú z 18. storočia, keď prírodovedci začali zaznamenávať rastliny z rôznych kútov sveta. Vedecký opis vznikol s rozvojom kolonizácie a vedeckého štúdia Amazónie. Muira puama sa začala dovážať do Európy koncom 19. a začiatkom 20. storočia, jej opis vo vedeckých časopisoch viedol k širšiemu uznaniu a záujmu. V poslednej tretine 20. storočia začali vedci skúmať rastlinu pre jej afrodiziakálne účinky. Štúdie potvrdili výsledky a záujem o ňu masívne vzrástol. Vo veľkom sa predávala vo výživových doplnkoch na potenciu a libido, ale ďalšie výskumy potvrdili aj iné, rovnako cenné účinky na ľudské zdravie. Dnes sa rastlina používa v prírodnej medicíne vo forme extraktov, kapsúl alebo čajov, ale aj v kozmetike vďaka svojim regeneračným a tonizujúcim účinkom na pokožku.

NA SEXUÁLNE AJ KOGNITÍVNE FUNKCIE

Účinné látky v muira puame sú najmä alkaloidy, beta-sitosterol, lignany, flavonoidy, triesloviny, ursolová a fenolová, triesloviny a saponíny. Rastlina sa tradične používa na zvýšenie libida a sexuálnej túžby, podporu potencie a erekcie, ako aj na zlepšenie výdrže. Vďaka lignanom je vhodná aj pre ženy, pretože pomáhajú regulovať hormonálnu rovnováhu. Ocenia to najmä ženy v období menopauzy. Používa sa aj na zvýšenie mentálnej výkonnosti a koncentrácie, na podporu neuroprotektie - ochrany nervovej sústavy pred oxidačným stresom. Pravidelné užívanie muira puamy môže znížiť stres, úzkosť a zlepšiť celkové duševné zdravie a pocit pohody. Športovci používajú rastlinu na zvýšenie energie, fyzickej výdrže a vytrvalosti pri výkone a na regeneráciu po ňom. Pomáha aj pri tráviacich problémoch, nechutenstve a zlepšuje zdravie srdca, obehovej sústavy, tkanív a imunitného systému. Najnovšie štúdie ukazujú, že môže mať vplyv aj na krvný tlak, čím prispieva k prevencii hypertenzie. Používa sa aj na zmiernenie bolesti spojennej s reumatizmom a artritídou. V prírodnej kozmetike má schopnosť liečiť akné a podráždenie alebo začervenanie pokožky. Z produktov Energy ju nájdete v King Kongu a zubnej paste Balsamio.

ONDŘEJ VESELÝ

Krčná čakra a jej ďalšie funkcie



V súhrne „rozpravy“ o krčnej čakre a riešení jej neharmonie nemôžeme vynechať otázku všeobecných bolestí hrdla. Zápalové stavy hovoria o prebytku „ohňa“ v problematickej zóne, čo často svedčí o neprejavnom hneve, ktorý sa prejaví sipením či neraz až stratou hlasu. Kdesi som si prečítal múdre slová: „Keď vás dusí hnev, je najlepšie nič nehovoriť.“ Lebo vtedy vypovíme slová, ktoré môžu niekoho zraniť na veľmi dlhý čas.

Blokáda hlasu zrejme v takom prípade funguje ako ochrana. A rímsky politik a cenzor Cato k tomu poznamenal: „Hnev bráni duchu poznať pravdu.“ Z prípravkov Energy je možné na spomenuté zápalové stavy použiť viacero prípravkov z radu **Grepofitov**, ale tiež **Drags Imun**, **Mycopulm**, **Droserin** spolu s **Vironalom**. Tieto, ale aj ďalšie produkty, ako napríklad **Imunosan**, budeme užívať pri zápaloch krčných mandlí, ktoré sú súčasťou imunitného systému organizmu. Mali by sme si pritom uvedomovať súvislosti prijímania rôznych protichodných ideí – čo je vhodné prijať, čo nie. Zápal zároveň svedčí o strachu z prejavu vlastných názorov. Je to častý problém dneška, prejavujúci sa hlavne u strednej a staršej generácie. Mladí s tým problém nemávajú, nakoľko sú len prostriedkami cudzích názorov, vlastné ešte nemajú vybudované. Nezriedka sa stretávame, najmä u vekovo pokročilých, s ťažkosťami so sluchom (tzv. selektívny sluch), keď nechota počúvať nie je len prejavom potreby oddeliť sa

(od konkrétneho človeka, názoru), ale aj nechoty zjednotiť sa so svetom ako takým. Hlasy zvonka nahradí pískanie, šumenie a zvonenie v ušiach. Tento vnútorný telefón sa ozýva, ak nie sme ochotní opustiť minulosť, nefunkčné vzťahy a návyky (aj stravovacie), aby sme sa mohli pustiť vpred. Sú to tie oblasti života, ktorých rozklad naruša potrebné životné istoty prichádzajúcej staroby. Ozývajú sa teda neharmonie predovšetkým na meridiánoch detoxikátorov – obličiek (strach z narušených vzťahov) a žľáz (hnev na okolie, ale hlavne na seba samého!).

TRÁVENIE, ÚSTNA DUTINA A ZUBY

Prepojenie krčnej čakry so sakrálnou sa často prejavuje zdravotnými ťažkosťami orgánov tráviaceho traktu. Ich spojitosť je možné chápať ako zažívanie skúseností s tým, že sa učíme nebrať si väčšie sústa, než aké dokážeme prežiť a stráviť. Trávenie je totiž tvorivý proces, pričom v oblasti krčnej čakry je plne vedomý, nižšie už toto vedomie chýba, takže môže dôjsť ku „zrážke svetov“ – medzi vedomým a nevedomým ja (Ja). (Na duchovnej úrovni by sme to mohli charakterizovať frázou „buď vôľa Tvoja“.) V krčnej čakre tak ovládame dva systémy – dýchací a tráviaci. Spor medzi nimi sa dokáže veľmi bolestivo prejavovať v podobe áft (poruchy lokálnej imunity) na sliznici ústnej dutiny. Trápenie s tým spojené má nadväznosť na nadmernú citlivosť na prijímanú výživu, či už v podobe niektorých jedál alebo bolestivých skúseností. Nesmieme pritom zabúdať ani

na zuby a prežívanie ako akt spracovania potravy – fyzickej aj duševnej. Kondícia zubov je často odrazom stavu vnútorných orgánov, takže s kvalitou jedného súvisí stav druhého. Pri posúdení spojenia nám bude dobrým pomocníkom plagát, ktorý sme v Energy vydali pred viacerými rokmi, ale nestratil svoju aktuálnosť dodnes – Reflexné zóny tela. Pri riešení ťažkostí s aftami alebo zubami by nemal chýbať **Drags Imun** v podobe výplachov ústnej dutiny. Môžeme ho aj nakvapkať na vatový tampón a vložiť na bolestivé miesto, alebo aplikovať pomocou zubnej kefy pri dennej hygiene úst. Podľa mojich skúseností terapeuta a hlavne astrológa sme prišli na tento svet v dvojúlhe – ako žiaci a učitelia zároveň. Mali by sme teda hovoriť a počúvať, samozrejme, jedno i druhé vedome a zmysluplne. A dávať najavo svoje potreby a pritom sa prejavovať kreatívne. Všetko to robiť s láskou voči sebe aj ostatným.

MERIDIÁNOVÉ BODY

Zo škály prípravkov Energy som spomenul v texte len niektoré. Nie azda z dôvodu ich jedinečnej významnosti pre riešenie toho-ktorého problému, ale preto, že by som azda musel v súvislosti s charakterom a pôsobením čakry spomenúť všetky – a to by zrejme nemalo zmysel. Veď sa len stačí pozrieť na mapu meridiánov (viď plagát **Body zdravia 1-3**), prechádzajúcich oblasťou energetického centra krku, aby sme si všimli, že sú medzi nimi dráhy späť so všetkými živlami podľa TČM. Z meridiánových bodov súvisia s višuddhi čakrou ZS14 - imunostimulačný bod, nachádzajúci sa v priestore medzi siedmym krčným a prvým hrudným stavcom, v ktorom sa spájajú meridiány prechádzajúce zadnou stranou krku. Tento bod je dobré masírovať, stimulovať počas nachladnutia, pri chrípke a horúčkových stavoch, pri zápaloch priedušiek. Splňa úlohu pozitívneho energetického centra pri zvyšovaní obranyschopnosti, ale aj pri reumatických zápaloch kĺbov, bolestiach ramien a šije. Využívame ho takisto pri prejasňovaní mysle a na uspokojenie ducha, pri epilepsii. Jeho náprotivkom na prednej strane krku je PS22, nachádzajúci sa v krčnej jamke na hornej hrane hrudnej kosti. Jeho presúrou dokážeme utíšiť dusivý kašeľ a pomôžeme zmierniť záchvatové stavy pri astme.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Svieža poézia na horúce dni

BIORYTMICKÉ SMOOTHIE + KOLOIDNÝ ROZTOK MINERÁLOV

- ochladenie tela, doplnenie minerálov
- podpora srdca a tenkého čreva
- harmonizácia psychiky
- omladzujúci efekt, booster kolagénu

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Fytomineral + Runa essence	19,90 €	19	3,50 €

Fytomineral je výživový doplnok. Výhodný nákup platí 1.-30.6. 2025 alebo do vypredania zásob. Na 1 registračné číslo si môžete zakúpiť maximálne 10 zvýhodnených balíčkov.



DEŇ DETÍ

(1. 6. – 16. 6. 2025)



DRAGS IMUN + AUDIRON
+ pexeso ZADARMO

akciová cena: 28,40 €

body: 28

ušetříte: 3,10 €

-10%

VIRONAL + DROSERIN
+ pexeso ZADARMO

akciová cena: 28,70 €

body: 28

ušetříte: 3,20 €