



vitae

marec 2025

Nová Beauty Energy
je krásne „návyková“

Naša hlavná jarná
úloha: podpora pečene

Prejavy tela:
Zlomenina kosti



Produkty mesiaca marca

Jar klope na dvere a s ňou prichádza nový prílev energie. Tak ako príroda, aj naše telo oživa, každá bunka sa prebúdzá. Aby sme sa vyhlili jarnej únave, potrebujeme poriadnu vzpruhu.

Zabudnite na mäso s knedľami a kapustou, jar je ľahká a očistná. Nie nadarmo sa z pôdy derie prvá šťavnatá zelenina.

Pohyb na čerstvom vzduchu je alfou a omegou, rovnako ako dostatok tekutín. Jar si vyžaduje novú krv a keď je jej málo, naše telo ovládne únava a sklúčenosť. A to nechceme a nemôžeme dopustiť! Tvorbu krvi podporíme napríklad sezónnou listovou zeleninou a bylinkami, ale aj Betafitom.

Červená repa v ňom prispieva k tvorbe krvi a priaznivo pôsobí na kardiovaskulárny systém. Celkovo Betafit jemne detoxikuje organizmus, ktorý to po zimnom ťažkom hodovaní potrebuje. A čo ak nás trápi alergia? Peralgin je na ňu ideálnym prostriedkom. Pomáha prirodzene odstrániť akútne alergické príznaky bez nežiaducich vedľajších účinkov.

A pretože pokoja a vnútornej radosti nie je nikdy dosť, poďme si urobiť pohodlie. Terapeutický aromatický sprej Zen nám poskytne posvätný zážitok a jeho vôňa nás akoby teleportuje do starobylých chrámov. Zmes éterických olejov podľa originálnej receptúry skutočne pochádza od mníchov z chrámu Tal Varahi na úpätí Annapurny v Nepále. Pôsobí ako „balzam na dušu“ v dnešnej psychicky náročnej dobe. Doprajme si s ním každodenný rituál, urobí nám dobre.

*Prajeme vám marec plný malých i veľkých radostí,
v ľahkosti bytia. Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ*

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 3, marec 2025.

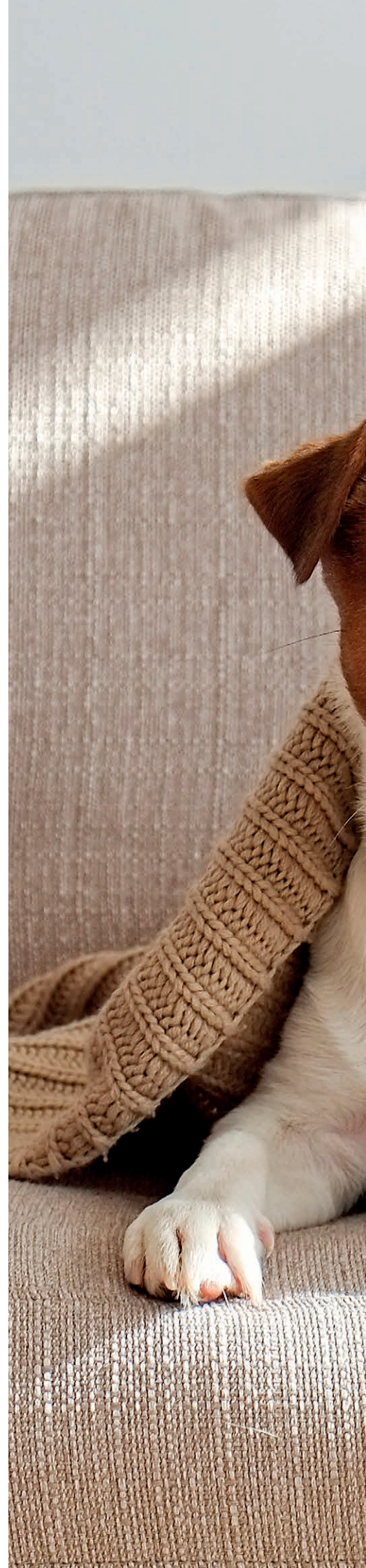
Vydáva: Energy, spol. s r. o., Ul. Mládeže 43, 945 01 Komárno, tel. a fax 035/7731041, 7731045.

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.





Prosím,
bude
už jar?

OBSAH

Editoriál	04
Beauty Energy – nová a dokonale návyková	04
Čo môžeme urobiť pre zdravie našej pečene	08
Prejavy tela: Zlomenina kosti	12
Oči sú dôležitým pracovným nástrojom	17
Tyreotropín	19
VET – vitalita a psychická rovnováha	22
Priberať či chudnúť?	26
MDŽ – zľava na celý mesiac	27
ZVÝHODNENÝ NÁKUP – 5* hotel pre vašu pečeň	31

EDITORIÁL

SILA AFIRMÁCIÍ A PREBÚDZAJÚCEJ SA PRÍRODY

Marec je mesiacom prebúdzania – prírody aj nás samých. Dni sa predlžujú, vzduch vonia sviežosťou a my máme jedinečnú príležitosť naladiť sa na rytmus života. V Energy veríme, že rovnako ako príroda prechádza cyklami, aj naše telo a myseľ potrebujú harmonizáciu, posilnenie a nový začiatok. Jedným z najsilnejších nástrojov, ako podporiť zdravie – fyzické aj psychické – sú afirmácie.

Afirmácie sú vedomé, pozitívne tvrdenia, ktoré pomáhajú pretvoriť naše myslenie a emócie. Moderná psychológia aj tradičné učenia potvrdzujú, že slová majú obrovskú moc. To, čo si hovoríme každý deň, formuje našu realitu. Afirmácie dokážu znížiť stres a úzkosť, posilniť imunitný systém, zlepšiť schopnosť regenerácie tela a podporiť psychickú odolnosť. Aké afirmácie sú najvhodnejšie na podporu zdravia? Tu sú tri, ktoré odporúčam zaradiť do vášho denného rituálu:



Moje telo aj myseľ sú v dokonalej harmónii so životnou energiou. Som v bezpečí, silný/á a naplnený/á zdravím.

Každým dňom som bližšie k svojmu optimálnemu zdraviu a vitalite.

Žijeme v uponáhľanej dobe, kde je ľahké zabudnúť na to, odkiaľ pochádzame. Ale príroda nám dáva všetko, čo potrebujeme pre zdravie aj duševnú pohodu – čerstvý vzduch, slnečné lúče, živiny, energiu. Spolu s prípravkami

Energy, ktoré nájdete v našej ponuke, máte všetko potrebné na to, aby ste žili zdravšie a šťastnejšie.

Marec je ideálny čas venovať sa prebúdzajúcej sa zemi. Urobte si radosť a zasadte si bylinky, stromček alebo aspoň kvety na balkón. Kontakt so zemou uzemňuje, znižuje stres a podporuje imunitu. Nezabúdajte ani na pohyb na čerstvom vzduchu. Aspoň trikrát do týždňa si doprajte prechádzku v prírode, pri rieke, v lese či parku. Je to jednoduchý, no účinný spôsob, ako nabiť telo energiou a vyčistiť myseľ.

V Energy sme si pre vás na marec pripravili sériu inšpiratívnych akcií, prednášok, ktoré vám pomôžu na ceste k zdraviu a rovnováhe. Čakajú na vás odborné rady, praktické tipy a možnosť stretnúť sa s ľuďmi, ktorí zdieľajú rovnaké hodnoty. Nezabudnite prísť do našich Klubov Energy. Zdravie nie je len o tom, čo jeme, ale aj o tom, ako myslíme, žijeme a ako sa staráme o seba aj prírodu. Tešíme sa na spoločné chvíle plné inšpirácie a novej energie!

JOZEF ČERNEK

Beauty Energy – nová a dokonale návyková



Ako sa dá rozpoznať skutočne dokonalá kozmetika? V prvej chvíli napríklad tak, že vám v priebehu pomerne rozsiahleho a podrobného testovania nechce nikto vrátiť zapožičané vzorky. To čo sme spočiatku pripisovali jednoduchej zábudlivosti, sa časom ukázalo byť jasným zámerom. Každá vzorka sa stala vzácnou, čas na posudzovanie sa podozrivo preťahoval a jednotlivé balenia sa postupne strácali tak, že nám nezostalo vôbec nič. Pravdou je, že nám v skutočnosti zostalo to najcennejšie. Úplne prirodzený a nenahraditeľný dôkaz toho, že sa rodí niečo celkom výnimočné.

V čom je nová Beauty kozmetika vlastne nová? Takmer vo všetkom. A odštartovala to jedna jediná veta: „Prírodná kozmetika je fajn, ale ja už potrebujem predsa len trochu viac.“ Spoznávate sa v nej? Kládli ste si niekedy onú pálčivú otázku, či voliť cestu prírodnú a šetrnú, alebo ísť cestou... Ako ju len nazvať? Luxusnou, funkčnou, komerčnou, exkluzívnou? Krása či šetrnosť, luxus alebo udržateľnosť, byť či nebyť. Veríme, že onú historickú dilemu sa nám podarilo vyriešiť za vás. Dali sme totiž dohromady veľmi dobrý tím profesionálov a celú ponuku sme od základu stvorili úplne, ale úplne znova.

NA ČO SA MÔŽETE TEŠIŤ

Základom inovácie je radikálne zvýšenie účinnosti produktov cez skupinu nových, klinicky preverených aktívnych látok.

Tie veľmi cíleným spôsobom dopĺňajú pôvodné formulácie a tvoria druhú vrstvu zloženia. Výsledok je starostlivo vyladený tak, aby zákazníci získali jasne zacielený, vysoko účinný a dobre použiteľný produkt, pri ktorom v krátkej chvíli rozoznajú na svojej pleti skutočne viditeľné účinky.

Všetko sa začína prvým dojmom. Zatiaľ čo nové balenie, ktorému dominujú prírodné materiály, ako sklo, drevo a papier, vás nenechá na pochybách, že držíte skutočne čistý produkt, elegantný dizajn vám rýchlo a priamočiaro napovie, aké účinky a vlastnosti môžete od neho očakávať. Nemusíte nič zložito študovať a premýšľať. Všetky aspekty filozofie piatich prvkov, zákonitostí tradičnej čínskej medicíny, biochemických pochodov a rytmov organizmu, fyto terapie, aromaterapie, najnovších poznatkov a klinicky overených objavov... To všetko sme pospájali a prepojili za vás tak, aby ste si mohli jednoducho vybrať, aké účinky hľadáte a potrebujete. Prečítajte si ich priamo na škatulke, preskúmajte prospekt, pozrite si krátke produktové video. Ak vás zaujíma viac informácií, môžete sa ponoriť do hlbších vzdelávacích seminárov.

ELEMENT BEAUTY

Pilierom ponuky, našou vlajkovou loďou, zostáva aj naďalej päťka krémov reprezentujúcich nám dobre známych päť elementov. Hovoríme im **Element beauty**. A pretože sú nové produkty natoľko odlišné od existujúcich, rozhodli sme sa dať im do rodného listu nové mená: **Cybele, Yemaya, Vesta, Flora a Niké**. Päť bohýň, z ktorých každá predstavuje jedinečný prvok prírody, jedinečný element a jedinečný krok k skutočne hlbkej, trvalej a udržateľnej krásy. Nová textúra krémov, nové účinné látky, jemná a podmanivá parfumácia a viditeľný efekt. Prečo? Pretože každá žena je bohyňa. Stačí si vybrať! Základný rad **Element beauty** rozširujú ďalšie produkty, ktoré boli vyvinuté alebo inovované tak, aby vzájomným prepojením vznikol dokonale funkčný, synergický celok. Svojimi účinkami sa dopĺňajú a podporujú.

INTENSE BEAUTY

Nový rad **Intense beauty** vám ponúkne revolučné séra. Okrem už známeho **Visage serum** budete mať možnosť vyskúšať neodolateľné **Rejuve serum** a neskôr tiež veľmi účinné **Balance serum**. Obe novinky sú založené na veľmi inovatívnych ingredienciách, majú okamžitý a viditeľný efekt, skvelú vstrebateľnosť a zanechávajú po aplikácii dokonalý, ošetrojúci dojem.

PURE BEAUTY

Skupina **Pure beauty** prichádza s už osvedčenými produktmi **Visage water** a **Visage oil** a zároveň s inováciou vody **Water balance**, ktorá teraz ponese názov **Balance water**. Bude mať nielen príťažlivejšiu vôňu, ale tiež ponúkne rozšírené účinky na problematickú pleť.

ESSENCE BEAUTY

Medzi najzaujímavejšie novinky bude patriť **Essence beauty** a jej dva krémy – **Skin essence day** a **Skin essence night**. Sú veľmi univerzálne a veľmi schopné. Neutrálne svojou farbou a jemnou vôňou, zároveň silné svojím pôsobením. Sú vhodné takmer pre každú ženu, ktorá si inak nevyberie v rade **Element beauty**. Obsahujú ochranné a regeneračné látky novej generácie, ktoré plne rozvinú svoje schopnosti a pôsobenie cez deň na efekt a ochranu, alebo naopak v nočných hodinách tak, aby sa vaša pleť prebudila krásna do nového rána.

INNER BEAUTY

Posledná zložka celého konceptu, ktorú budete mať možnosť vyskúšať na jeseň, sa nazýva **Inner beauty**. Už podľa názvu bude jej hlavnou úlohou podporovať krásu a vitalitu pleti zvnútra. Obsahuje účinné látky, ktorých transport do cieľovej oblasti pokožky nie je možný cez vonkajšie prostredie a treba ich dodávať vnútorným užívaním. Jediným produktom tejto skupiny bude **Cybele caps**. Dve rôzne kapsuly užívané súbežne obsahujú dostatok látok na regeneráciu a výživu vnútornej štruktúry pokožky, až ku hranici funkčného dosahu kozmetických krémov. Spoločne tvoria dokonalú súhrnu a skutočne komplexné ošetrovanie.

Ako prvé si v Kluboch Energy môžete vyskúšať nové produkty z radu **Essence beauty**, teda krémy **Skin essence night** a **Skin essence day**, nové **Rejuve serum** a z radu **Pure beauty** novú **Balance water**, ďalej osvedčené **Visage water** a **Visage oil**. Od mája budú pre vás pripravené všetky produkty **Element beauty** a zvyšok slúbených novinek tento rok na jeseň.

Spýtajte sa v Kluboch Energy alebo sledujte naše stránky, aby vám neunikli naše **Beauty akcie**, pri ktorých môžete novú kozmetiku zažiť na vlastnej koži. Stojí to za to!





» KRÉMY, SÉRUM A PLEŤOVÁ VODA

Ak sme vás v predchádzajúcom článku nalákali na novú kozmetiku, vedzte, že to bol len začiatok. Pretože väčšina zásadných vecí tkvie v detaile, pozrime sa teraz zblízka na prvé štyri produkty, ktoré vám od marca ponúkneme.

Veľkou novinkou sú dva krémy, prichádzajú doslova ruka v ruke. Sú silné, mimoriadne účinné a svojím jemným a nevťieravým charakterom určené pre každého, kto nebude potrebovať alebo si nedokáže vybrať zo základného radu Element beauty. Sú rovnaké ako brat a sestra, a pritom rozdielne ako deň a noc. **Skin essence day** a **Skin essence night**.

SKIN ESSENCE DAY

Minimalistický, ale neobvyčajne účinný denný krém, ktorý nesklame žiadnu ženu hľadajúcu silu v jednoduchosti a jemnosti. Svojím zložením podporuje prirodzené biorytmy pleti a svoju najvyššiu účinnosť dosahuje cez deň, keď lúče denného svetla aktivujú hlavné ochranné a regeneračné vlastnosti krému. Skin essence day zmierňuje dopad negatívnych vplyvov vonkajšieho prostredia na namáhanú pleť, spomaľuje fotostarnutie pokožky a jej celodennou hĺbkovou hydratáciou pomáha k trvalému udržaniu vlhkosti a hebkosti. Nielen aby potvrdil svoj názov je dokonale výživný, podporuje stimuláciu peptidov, kolagénu a elastínu. Pôsobí liftingovo, zvyšuje pevnosť aj elasticosť a prináša toľko vyhľadávaný anti-, alebo ako sa teraz zodpovednejšie hovorí, slow-aging efekt. Má ľahkú a hebkú konzistenciu, a pretože neobsahuje žiadny parfum, vyznievajú iba jeho prírodné zložky.

SKIN ESSENCE NIGHT

Tajomný a silný nočný krém, vďaka ktorému je obnova pokožky v noci preukázateľne až dvojnásobne rýchlejšia a výraznejšia. Hlavným efektom je hĺbková regenerácia pleti a obnova buniek DNA, ktorá eliminuje negatívne pôsobenie voľných radikálov na koži nahromadených počas celého dňa. Pleti tak počas spánku vracia sviežosť a vitalitu.

Medzi kľúčové účinné látky tu patrí Algaktive GenoFix Nite, špeciálne zostavený komplex troch synergicky pôsobiacich regeneračných enzýmov zo sladkovodných mikrórií, ktoré sa aktivujú v priebehu nášho spánku. Efektívne detekujú bunky poškodené UV žiarením a oxidáciou a spúšťajú ciele reakcie na ich vlastnú hĺbkovú obnovu. Zabraňujú tým oxidačnému stresu a starnutiu buniek, podporujú bunkovú regeneráciu a zlepšujú pevnosť pokožky. Aktívne vyplňajú vrásky a viditeľne minimalizujú ich hĺbku už po krátkom čase používania. Medzi ďalšími zložkami potom nájdeme pleťové prebiotiká alebo novšiu a prírodnú formu retinolu skombinovanú s mastnými kyselinami, čo umožňuje pomalšie a účinnejšie uvoľňovanie do pleti. Keď pridáme názvy ako kyselina hyalurónová, skvalén, jojobový vosk, ovsený olej a bambucké maslo, asi vám je jasné, ako sa ráno bude cítiť vaša položka aj vy.

Aby sme po dvojici denného a nočného krému aj v ďalších riadkoch udržali vašu pozornosť, sme si vedomí, že teraz potrebujeme niečo ešte špeciálnejšie. A tým nemôže byť nič menšie ako pleťové sérum. Nie je len také obvyčajné... Už v rámci testovania sa dostalo do rúk skutočne stoviek žien a výsledky boli také vynikajúce, že si ho teraz trúfame vyniesť ako tromf.



REJUVE SERUM

Veľmi inovatívne denné aj nočné **Rejuve serum** je určené pre každú ženu. Má jemnú zamatovú konzistenciu, výbornú vstrebateľnosť a viditeľný revitalizačný efekt na pleť tváre a dekoltu. Obsahuje vysoké množstvo aktívnych látok v špeciálnej, nízkomolekulárnej forme, ktorá ľahšie preniká do hlbších vrstiev pokožky.

Má vysoko liftingové a regeneračné účinky, cielene pomáha s harmonizáciou, revitalizáciou a prežiarovaním pleti. Viditeľne zlepšuje jej mladistvý vzhľad. Zvyšuje prirodzenú produkciu epidermálnych buniek, kolagénu, elastínu a kyseliny hyalurónovej v pokožke. Pomáha vyhladzovať vrásky, zmierňovať hyperpigmentáciu a podráždenie UV žiarením, vytvára zamatový efekt a zjednotený farebný tón pleti.

Rejuve serum má príjemnú a ľahkú gélovú textúru a jemnú vôňu slamienky, ktorá prispieva k harmonizácii pleti aj psychiky. Na rozdiel od pleťového krému alebo oleja však nefunguje ako ochrana proti strate vlhkosti. Preto je vhodné sérum aplikovať ako prvú vrstvu ihneď po pleťovej vode a pred použitím pleťového krému.

BALANCE WATER

Posledným produktom, ktorý spomenieme, je vám zrejme známa a tak trochu nová pleťová voda **Balance water**. Jej jemnosť a vysokú regeneračnú schopnosť hydrolátu z *Cistus ladaniferus* (skalná ruža) sme umocnili extraktom z *Citrus unshiu* (japonská manadrínka).

Delikátne čistí, tonizuje a účinne harmonizuje pokožku. Obnovuje

rovnováhu kožného mikrobiómu, poskytuje úľavu od podráždenia, ale aj sviežosť a vitalitu. Prajeme si, aby ste boli s týmito novinkami naozaj spokojní a spokojné, aby sa stali nepostrádateľnou súčasťou vašej každodennej starostlivosti o pleť. Urobili sme pre to všetko, teraz je rad na vás.

(RED.)



Čo môžeme urobiť pre zdravie našej pečene

Vedeli ste, že pečeň je v ľudskom tele zodpovedná za viac ako päťsto funkcií? Aby nás udržiavala vo výbornom zdravotnom stave, denne plní mnoho dôležitých úloh, ako napríklad: ukladá vitamíny a železo, spracováva živiny z potravy prijatej v čreve, vytvára a metabolizuje cholesterol, premieňa uložený cukor na využiteľný cukor, produkuje žlč na trávenie tukov a mnoho ďalších. Naša pečeň sa tiež podieľa na rozklade hemoglobínu a recyklácii železa, ktoré je nevyhnutné na udržanie zdravej krvi. Na všetky tieto procesy však musí mať dostatok energie. Na tento účel obsahuje každá pečeňová bunka až dvetisíc takzvaných mitochondrií, ktoré slúžia ako malé elektrárne poskytujúce túto veľmi potrebnú energiu.

POCIT SLOBODNÉHO VYJADRENIA

Podľa zásad TČM sa pečeň považuje za orgán, z ktorého vychádzajú naše zámery a rozhodnutia. Udržiava rovnováhu emócií a jasnosť úsudku a dodáva pružnosť fyzickému aj „duševnému“ telu. Je spojená s esenciálnou energiou elementu Dreva, teda rastom a expanzívnym pohybom, ktorý pečeň riadi vnútorne, fyzicky a emocionálne. Pečeň zahŕňa aj našu vlastnú schopnosť vyjadrovať hnev, ktorý sa pri porušení rovnováhy prejavuje buď nadmerným extrémom, alebo naopak nedostatkom emocionálneho prežívania. Na psychickej úrovni sa teda zle fungujúca pečeň prejavuje napríklad výraznou nerozhodnosťou, slabou vôľou, neustálou podráždenosťou, frustráciou zo života, opakujúcimi sa výbuchmi hnevu alebo neschopnosťou stanoviť si vlastné hranice a pocitom, že sme blokovaní v snahe vyjadriť svoje sny a túžby. Nerovnováha na dráhe pečene nám dá vedieť aj o príznakoch, ako je časté pálenie záhy, neznášanlivosť výdatných jedál, kožné problémy, bolesti hlavy, syndróm lenivého čreva, plytký spánok - najmä budenie sa medzi 1. a 3. hodinou ráno. Zdravie pečene podporuje dobrý spánok, ale aby sme mohli dobre spať, potrebujeme zdravú pečeň. Pozrime sa teda na to, ako môžeme pomôcť svojej pečeni.

HARMONIZÁCIA TRÁVENIA A REGENERÁCIA PEČENE

- » Bylinný extrakt **Regalen** poskytuje širokospektrálnu detoxikáciu pečene a žlčníka, pomáha preťaženému tráveniu, zmierňuje pocity tlaku v oblasti žalúdka, odstraňuje nadúvanie a plynatosť (tu sa často odporúča doplniť **Probiosan**). Zároveň spriechodňuje rôzne blokády a normalizuje tráviaci proces. Oceníte ho aj vtedy, keď sa nezaobídete bez užívania tráviacich enzýmov (poruchy vylučovania žlče a pod.).
- » Kombinácie ako **Regalen + Imunosan** sú vhodné pri dlhodobom preťažení pečene - najmä pri zlom trávení tukov. Pečeň zohráva kľúčovú úlohu v metabolizme tukov vrátane ich rozkladu, syntézy a transportu. Kombinácia **Regalen + Mycopan** je výborná aj na cielené riešenie chronických problémov na dráhe slezina - pankreas. Pre presný výber produktu vrelo odporúčam návštevu Klubu Energy a individuálne premeranie Supertronicom.
- » V niektorých prípadoch môžeme pri harmonizácii pečene postupovať inak. Ako hlavný produkt volíme bylinný koncentrát **Korolen**, ktorý pozitívne pôsobí na slezinu, normalizuje funkciu pečene, znižuje hladinu cholesterolu a dobre sa dopĺňa aj s produktom **Mycohepar** (harmonizácia dráhy pečene a žlčníka). Korolen, ktorý okrem iného obsahuje aj cesnak siaty (aktivácia pečevných enzýmov), však môžeme užívať aj s kapsulami **Mycopan**. Sú to najmä prípady, keď je zlé trávenie už naozaj dlho v chronickom stave alebo ide o sekundárny problém kŕčových žíl, ktoré sú podľa TČM indikátorom energeticky oslabených orgánov. Oslabenie spoznáme podľa toho, na ktorej meridiánovej dráhe sa žila nachádza, často však ide o energeticky nevyváženú pečeň.
- » **Cytosan**: hlavnou zložkou produktu sú mimoriadne bioaktívne látky, ktoré sú zmesou huminových a fulvokyselín. Cytosan je veľmi schopný detoxikovať nielen pečeň - čím podporuje normálne trávenie, ale pôsobí aj ako silný antioxidant. Jednoduchou indíciou, prečo by ste mali siahnuť po Cytosane, je spontánne hlasné „dávanie“ v črevnom trakte.
- » **Probiosan Inovum** - kombinácia unikátnych probiotík (komplex desiatich najdôležitejších kmeňov), inulínu a chlorelly, ktorá vďaka účinnej detoxikácii zabezpečuje zdravie pečene. Probiosan sa môže užívať spolu s **Regalenom** alebo sa môže začať užívať približne 7-10 dní pred spoločným užívaním oboch produktov.
- » **Revitae** - je dobré uviesť si, že existujú rôzne stresové faktory, ktoré môžu ovplyvniť zdravie pečene, a preto je tento výživový doplnok nevyhnutný aj pri funkčných tráviacich problémoch. Je

to taký „ladič“ (psychického výkonu a vitality), ktorý pomáha aj pri stavoch únavy a vyčerpania. Revitae rada zaraďujem najmä pre jeho schopnosť obnoviť duševnú rovnováhu - minimalizuje stres a podporuje kognitívne funkcie. Chronický stres často poškodzuje našu pečeň viac ako iné zdroje toxínov!

- » Nezabudnite pridať do tela aj "zdravý tuk". Užívanie omega-3 mastných kyselín, ako je napríklad výživový doplnok **Vitamarin** alebo za studena lisované organické oleje, poskytujú veľkú podporu pre pečeň. Bolo preukázané, že znižujú hladinu tuku v pečeni. Ak však máte obmedzenú schopnosť tráviť tuky, začnite najprv s kombináciou **Mycopan + Regalen** (ak potrebujete spriechodniť trávenie) alebo **Mycopan + Stimaral** (ak potrebujete posilniť trávenie) a potom pokračujte Vitamarinom. Môžete vyskúšať aj olej **Sacha Inchi**, ktorý obsahuje až 90 % nenasýtených omega-3,6,9-mastných kyselín zastúpených v ideálnom pomere, čo zabezpečuje úžasnú, až 96 %-nú vstrebateľnosť!
- » Pri celkových zažívacích problémoch si môžete uľaviť aj bylinným čajom **Maytenus ilicifolia**, ktorý má svoje významné uplatnenie pri tráviacich ťažkostiach, žalúdočných vredoch, refluxe pažeráka, plynatosti, zápche, ale tiež čistí krv a detoxikuje pečeň.
- » Ak žalúdočná sliznica dlhodobo trpí v dôsledku oslabeného trávenia, bylinný extrakt **Vironal** bude prvou voľbou. Možno ho vhodne doplniť aj kapsulami **Mycopan** - opäť jedna z kombinácií, ktorá robí zázraky. Pri trávení potravy zohrávajú hlavnú úlohu slezina a žalúdok, ale aby tento proces prebiehal hladko, je potrebné podporiť pečeň, najmä pri jej funkcii riadenia priechodnosti.

ZDRAVÉ TRÁVENIE ZLEPŠUJE IMUNITU

Samozrejme, je tiež vhodné minimalizovať nadmernú záťaž pečene dodržiavaním zdravých stravovacích návykov, pravidelnou fyzickou aktivitou a zároveň obmedzením pôsobenia chemických toxínov. Dbajte tiež na dostatočný príjem vlákniny (ideálne aspoň 30 gramov denne). Vláknina viaže žlč v tráviacom trakte a podporuje vylučovanie (cholesterolu, hormónov a toxínov). V teórii čínskej medicíny sa energia pochádzajúca z potravy nazýva „Gu Qi“ (vyslovuje sa ku-čchi), čo v preklade znamená „energia zrna“. A práve Gu Qi tvorí 70 % našej celkovej Qi. Hovorí sa, že orgány elementu Zeme (žalúdok, slezina a pankreas) získavajú Gu Qi z potravy a posielajú ju do zvyšku tela, aby vytvorili „Ying Qi“ (jin čchi) - vyživujúcu energiu pre vnútorné telo a Wei Qi“ (wei čchi) - ochrannú energiu pre imunitný systém. Prvou obrannou líniou v čínskej medicíne je teda posilnenie trávenia. Bylinné kvapky **Stimaral** sú v tomto poslaní vynikajúcim prostriedkom.

PAMÄTAJTE NA SVOJE EMÓCIE

Emócie sa stávajú príčinou choroby len vtedy, keď sú extrémne, dlhodobé alebo oboje zároveň. Pritom tú istú mentálnu energiu, ktorá živí nadmerné emócie, možno využiť a nasmerovať na naplňajúce ciele. Naozaj každá emócia má aj svoj zdravý náprotivok. Namiesto toho, aby ste pripravovali živnú pôdu pre nerovnováhu a choroby, využite duševnú energiu súvisiacu s daným orgánom tvorivým smerom. Napríklad tie isté „duševné vlastnosti pečene“, ktoré dlhé roky vyvolávali len hnev a odpor, možno využiť na duševný rozvoj. Ak chcete, predstavte si, že sa prechádzate hlbokým zeleným lesom alebo bežíte po lúke husto pokrytej rozmanitými kvetmi. Ako sa pri tom cítite? Slobodne, sebaisto a nezastaviteľne? Presne taká je vaša pečeň v harmónii! Keď je pečeň zdravá, cítíme sa byť odvážni, nezaťaženi, pružní, odhodlaní, sebaisti a vášnivo inšpirovaní. Lahko dokážeme robiť múdre a efektívne plány a máme jasný zmysel pre smerovanie k našim cieľom.

MARTA NOSKOVÁ

Mycohepar na Facebooku Energy

KOŽNÉ PROBLÉMY

Pred tromi rokmi som mala veľmi komplikované tehotenstvo, počas ktorého som musela užívať vysoké dávky inzulínu a lieky na zníženie krvného tlaku. Po pôrode sa môj stav zlepšil, ale objavili sa kožné problémy, ktoré sa ťahali celé mesiace a nepomohli žiadne lieky. Kamarátka mi vtedy navrhla, aby som vyskúšala vaše výrobky. Dlho s vašou firmou spolupracuje a vie, ako správne a účinne kombinovať produkty. Odporučila mi čistiť telo prípravkami **Regalen**, **Peralgin**, **Mycohepar** a problematické miesta natierať krémom **Protektin**. Po niekoľkých týždňoch kožné problémy výrazne ustúpili. Túto kombináciu používam už takmer dva roky a stále funguje. Za ten čas sme v rodine vyskúšali aj ďalšie produkty, ako sú **Drags Imun**, **Grepofit** a **Fytomineral**, ktoré si našli miesto v našej domácej lekárničke.

KLÁRA VORÁČKOVÁ, Kolinec

HELICOBACTER

Je to už takmer rok, odkedy som začala mať veľké tráviace problémy spojené s bolesťami v ľavej časti chrbta pod rebrami. Všetko sa začalo kombináciou neurologického lieku, stresu a diétnych chyby. Trvalo takmer päť mesiacov, kým som sa dostala na gastro vyšetrenie, k jeho výsledkom a nakoniec aj k liečbe. Diagnostikovali mi *Helicobacter* a nasadili kombináciu antibiotík. Stav sa mierne zlepšil, ale problémy sa napriek diéte a užívaniu *Helicid* stále vracali. Neskôr mi dávky zvýšili a pribudol ďalší liek, *Kinito*. Náhodou som narazila na výrobok s názvom **Mycohepar**, pri ktorom sa spomínajú tráviace ťažkosti a *Helicobacter*. Skúsila som vysadiť *Kinito* a nahradiť ho **Mycoheparom**. Asi po týždni som stiahla na polovičné dávkovanie *Helicid*. Pri **Mycohepare** sa mi páči, že ježovka koralová zlepšuje a posilňuje trávenie, hľiva zmierňuje kŕče, púpava upravuje pohyblivosť tráviaceho traktu a valeriána upokojuje. Verím, že som na dobrej ceste úplne vysadiť *Helicid* a vrátiť sa k normálnemu fungovaniu.

MARIA POLÁKOVÁ, Námest' nad Oslavou

VÝBUŠNOSŤ, AKNÉ, EKZÉM

Keď som dostala príležitosť vyskúšať **Mycohepar**, bola som veľmi rada a neváhala som ani minútu. Kombinovala som ho s **Gynexom**, ktorý ma priviedol k **Energy**, a potom so **Stimaralom**. Chcela by som vyzdvihnúť jeho účinky objavujúce sa už po niekoľkých dňoch.

Zníženie výbušnosti a hnevu. Áno, skutočne som po niekoľkých dňoch pocítila, že mnohé situácie, ktoré by vo mne vyvolali krik, som riešila pokojnejšie alebo vôbec. Ďalším pozitívnym zistením je eliminácia akné. Už niekoľko mesiacov bojujem okrem iného s hormonálnou nerovnováhou, ktorú pravidelne sprevádza nepríjemné a bolestivé akné. Po mesiaci používania **Mycoheparu** už na svojom tele nenachádzam veľké bolestivé pupienky a keď už, tak sú len malé. Nejde o veľké a bolestivé vrede. Ďalším dôvodom, prečo som chcela vyskúšať **Mycohepar**, je môj atopický ekzém, ktorý mám iba na jednom mieste na tele. Za pravým uchom. Objavil sa v čase najväčšieho stresu v mojom živote, ktorý som nemala a stále nemám pod kontrolou. To bude zrejme dôvod, prečo v tomto prípade **Mycohepar** nezabral tak, ako som očakávala. Musím však priznať, že ekzém sa drží „pod pokrievkou“, koža je suchá a olupuje sa, ale nepraská.

Dúfam, že moja recenzia pomôže tým, ktorí sa rozhodujú, či vyskúšať produkty z vitálnych húb. Ja sama produktom **Energy** zostávam verná.

MICHAELA KUNRTOVÁ, Šumperk

ČLENOK A TRÁVENIE

Mycohepar pomáha mojej 17-ročnej dcére so spevňovaním väzov v oblasti členkov. Bolia ju už niekoľko rokov a keď už sme nevedeli, ktorou cestou sa vydať, prišiel **Mycohepar**. Mne tento prípravok upravil trávenie a v kombinácii s **Gynexom** som sa cítila, akoby bolo všetko zaliate slnkom.

BLANKA CHLUMSKÁ, Liberec





Zápaly štítnej žľazy, Hashimotova tyreoiditída

Existuje viac typov zápalu štítnej žľazy, ktorý sa odborné nazýva tyreoiditída. Zápal spôsobuje poškodenie buniek štítnej žľazy a môže narušiť jej funkciu. Najčastejšie sa vyskytuje Hashimotova tyreoiditída, nazývaná tiež Hashimotova struma. Príčinou je porucha funkcie imunitného systému, pri ktorej protilátky – imunoglobulíny - deštruujú vlastné tkanivo štítnej žľazy. Preto hovoríme o autoimunitnom ochorení. Následkom je spravidla postupné znižovanie jej funkcie a vznik hypotyreózy. Menej často sa vyskytuje tyreoiditída pôvodu vírusového, bakteriálneho, tiež po pôrode, po ožarovaní alebo liekoch. Aj vtedy nastáva poškodzovanie buniek štítnej žľazy.

Vieme, že štítna žľaza je endokrinný orgán, t.j. ide o žľazu s vnútorným vylučovaním. Tvoria sa v nej veľmi dôležité hormóny tyroxín a trijódtyronín. Regulujú intenzitu metabolizmu, tvorbu tepla a počas mladosti zabezpečujú normálny rast a vývoj organizmu. Ak sa tieto bunky poškodia, teda sa poškodí tzv. funkčný parenchým žľazy, zníži sa produkcia hormónov. Prejaví sa to postupným znižovaním funkcie štítnej žľazy, čiže hypotyreózou. Pri Hashimotovej strume nastáva postupná deštrukcia tkaniva a priebeh ochorenia je chronický. Preto sa príznaky vyvíjajú pomaly, postupne, často mesiace až roky.

PREJAVY PORUCHY ŠTÍTNEJ ŽĽAZY

Ochorenie sa objavuje najčastejšie vo veku 30 až 50 rokov, ale výnimkou nie je ani výskyt v detskom veku. Častejšie postihuje ženy. Žľaza sa postupne zväčšuje, na prednej strane krku sa objaví zdurenie, čiže hrvoľ alebo struma, ktorá môže časom tlačiť na priedušnicu a pažerák. Následkom tohto javu je nepríjemný pocit hrče v krku, problémy s dýchaním a prehĺtaním. K ďalším príznakom patrí únava, vyčerpanosť, ospalosť aj počas dňa,

celkové spomalenie organizmu, sklon k depresii, priberanie na hmotnosti, zápcha. Býva znížená telesná teplota, prítomná je precitlivosť na chlad, koža je suchšia a bledá, srdcová frekvencia je znížená. Pri neliečených prípadoch môže nastať až zlyhanie srdca. Pretože metabolizmus je spomalený, narastá telesný tuk, stúpa cholesterol, prítomná je chudokrvnosť, bolesti svalov a kĺbov. Ochorenie si vyžaduje odborné sledovanie a liečbu u endokrinológa. Hormóny štítnej žľazy sa podávajú v tabletách a ich dávka sa pravidelne aktualizuje na základe hladiny hormónov v krvi. Je dôležité, aby sa ochorenie včas zistilo a bolo správne kompenzované. Zabráni sa tak poškodzovaniu organizmu a rozvoju ďalších komplikácií.

VÝŽIVOVÉ DOPLNKY ENERGY

Z bylinných koncentrátov Pentagramu je optimálnym prípravkom **Gynex**. Podporuje a harmonizuje funkciu celého endokrinného systému vrátane štítnej žľazy. Prospešný je aj pri riešení sprievodnej nadváhy a ďalších metabolických porúch. Jeho účinky môžeme posilniť zvonka párovým bylinným krémom **Cytovital**, ktorý jemne vtierame do pokožky na prednej strane krku v oblasti štítnej žľazy. Súčasne s Gynexom je veľmi prospešné užívať aj **Fytomineral**. Podporuje správne fungovanie biochemických reakcií a celkový metabolizmus. Po niekoľkých cykloch užívania Gynexu je vhodné vystriedať ho prípravkom **Korolen**, ktorý harmonizuje srdcovocievny a nervový systém. Pozdvihnúť náladu a navodiť mentálnu pohodu pomáha bylinný koncentrát **Stimaral**. Z nadstavbových doplnkov sú veľmi prospešné **Vitamarin**, **Celitin**, **Vitaflorin** a tiež prípravky z radu Zelených potravín – **Taiwan Chlorella**, **Hawaii Spirulina**, **Acai Pure Powder**, **Organic Maca Caps**. Z terapeutických nápojov sú vhodnou voľbou **Qi drink** a **Qi coffee**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Prejavy tela: Zlomenina kosti

Fraktúra, ako sa inak nazýva zlomenina, hrozí celoročne nielen deťom, ale aj dospelým. Môže prísť v hociktorom ročnom období. Dôvodom môže byť obyčajné pošmyknutie sa, zlé vykročenie a s tým spojený pád alebo nehoda na bicykli, korčuľiach či na aute. Ale zlomená kosť môže byť aj následkom zdravotného problému, ako je napríklad rednutie kostí či onkologické ochorenie, alebo následkom nadmerného vyčerpania. Na základe toho rozdeľujeme zlomeniny na úrazové, únavové a patologické.

Ideálne je venovať sa svojim kostiam preventívne po celý život, pretože pevnosť a súčasne pružnosť kostí nie je samozrejmosť. Čínska medicína vníma kosti ako výsledok správnej činnosti systému obličiek. Samozrejme, že do celého procesu vstupuje aj pečeň a slezina, ale obličky sa berú ako hlavný orgán zodpovedný za správny rast, pevnosť a pružnosť kostí a tiež za prípadnú regeneráciu. Ako celý proces funguje?

OBLIČKY SKLADUJÚ ESENCIU

Esencia je základná hmota, ktorá tvorí telo. Zaisťuje nielen rast, vývoj a reprodukciu, ale rovnako sa podieľa na produkcii krvnej tekutiny a posilňuje obranyschopnosť organizmu. Táto esencia, ktorú obličky skladujú, je produktom kombinácie prenatálnej a postnatálnej esencie.

Prenatálna esencia je vlastná esencia obličiek. Získava sa od rodičov a v plnej miere sa odovzdáva pri počatí. V priebehu embryonálneho vývoja je esencia prvotnou hmotou, z ktorej sa formuje plod. Je základom života. Po narodení ju sústavne obohacuje postnatálna esencia a spolu s ňou tvorí základnú substanciu pre reprodukciu.

Esencia narastá od útleho detstva. Prejavuje sa to zrastaním lebky (oblasť fontanely), rastom zubov a vlasov. Medzi pubertou a dospelosťou pokračuje vývoj a rast dozrievaním hormonálneho systému až do vrcholného štádia. Rastú „zuby múdrosti“, telo silnie, spevňujú sa šľachy a kosti, celková schopnosť reprodukcie sa stáva dokonalou a dozrievame aj mentálne. V priebehu staroby esencie ubúda, telo slabne, stráca sa pohyblivosť šliach a kostí, zuby sa kníšu, padajú vlasy a slabne aj mentálna čulosť. Postnatálna esencia sa získava pomocou systému sleziny z tekutej a pevnej potravy. V podstate ide o všetky potrebné stavebné látky, výživné substancie. Skladovanie esencie je základnou fyziologickou funkciou obličiek. Jednak sa sústavne ukladá, ale taktiež nonstop zásobuje orgány. Ide o nekonečný cyklus. Ak je esencia poškodená a oslabená, je tým postihnutý celkový vývoj a rast organizmu. Nastáva oneskorený rast, šľachy a kosti sú ochabnuté a mäkké.

MOZOG, ZUBY, PEČEŇ, SLEZINA...

Esencia obličiek je základom pre tvorbu drene ako takej. Nejde len o kostnú dreň, ale z pohľadu čínskej medicíny je dreňou aj mozog a miecha. Preto sa mozog nazýva morom drene. Dreň, ktorú produkujú obličky vďaka esencii, na jednej strane vyživuje kosti, na druhej strane sa v kostiach uchováva ako rezerva. Rovnaký pôvod ako kosti majú aj zuby. Preto sa hovorí, že zuby sú nadbytkom kostí. Znamená to, že oneskorenie rastu zubov u detí, krehkosť alebo predčasné vypadávanie zubov u dospelých je charakteristické pre slabosť esencie obličiek. Samozrejme nemôžeme opomenúť funkcie pečene a sleziny. Prinajmenšom metabolizmus tukov, ktorý zabezpečuje pečeň a je dôležitý pre vstrebávanie výživných látok, viažucich sa

na tuky. Slezina zabezpečuje kompletnú výživu organizmu (postnatálna esencia), rovnako ako tvorbu krvi a reguláciu hormónov a enzýmov, vstupujúcich do mnohých mechanizmov. Pamätáte sa? Slezina je síce nenápadný orgán, ale z pohľadu čínskej medicíny nenahraditeľný v mnohých mechanizmoch tela. Ak chceme preventívne zabezpečiť správnu a dostatočnú výživu kostí, je nevyhnutné venovať náležitú pozornosť obličkám. Zaoberať sa môžeme od základných vecí, ako je pitný režim, ktorý tvorí iba neochutená voda. V strave by mali prevládať čerstvé potraviny, ktoré sú priemyselne spracované iba minimálne. Lebo obličky sú základným filtrom a odvádzajú všetko, čo je pre organizmus škodlivé a zťažujúce. Rovnako by sme nemali používať veľké množstvo soli. Týka sa to aj rôznych polotovarov a mäsových výrobkov. Obličky sú veľmi citlivé na chlad, a preto je potrebné držať nohy a chrbát v suchu a teple, ako vravievali naši starí rodičia.

NAŠE PRÍPRAVKY ENERGY

Ako si môžeme v rámci prevencie pomôcť prípravkami Energy? V prvom rade ide o podporu obličiek a ak treba, aj o podporu pečene a sleziny. Určite by som siahla po **Renole**, **Tribuluse** alebo **King Kongu**. Posledné dva spomenuté majú vplyv aj na činnosť pečene a podľa potreby sa krásne kombinujú napríklad s **Gynexom** - ak treba súbežne podporiť aj slezinu. Nesmiem zabudnúť na výborný **Mycoren**, ktorý podporuje obličky po ich funkčnej stránke, ale je schopný podporiť aj dôležitú esenciu. Keďže ide o kosti a celkovo pohybový aparát, nezastupiteľné miesto má **Skeletin** alebo **Qi collagen**, podľa toho, či treba podporiť viac tvrdé časti alebo mäkké časti pohybového aparátu. Pri Qi collagene sa musím pozastaviť. Kolagénov je na trhu veľmi veľa, ale ten náš je špeciálny vďaka ďalším zložkám, ako je kurkuma, plod moruše, ale najmä vďaka kadidlovníku, ktorý sa už v dávnej minulosti používal pri reumatických bolestiach. Napriek tomu, že v popise nenájdete zmienku o pohybovom aparáte, odporúčam aj **Betafit** a **Celitin**. Betafit na podporu krvi, ciev a súčasne filtračnej schopnosti obličiek. Celitin dokáže zlepšiť prekrvenie nielen v oblasti mozgu, ale aj v oblasti kĺbov. Zlepšuje sa odvádzanie odpadových látok a súčasne vstrebávanie tých prospešných.

Čo v prípade už existujúceho poranenia kosti? V prvom rade si treba uvedomiť rozdiel medzi prevenciou, chronickým ochorením, ako je napríklad osteoporóza a akútnym stavom. Pri chronickosti a prevencii nám stačí jeden prípravok, prípadne jednoduchá kombinácia dvoch prípravkov. V akútnom stave sú potreby organizmu omnoho väčšie, a preto aj dávka bude vyššia alebo intenzívnejšia. Kombinácia musí byť komplexnejšia nielen vzhľadom na postihnutie, ale aj na silu organizmu. Ďalšou dôležitou informáciou je, že všetky prípravky určené na výživu majú všeobecný charakter. Akonáhle sa dostanú do tela, tak si organizmus rozdelí živiny ako celok. Keď mám akútny problém, potrebujem všetko smerovať na postihnuté miesto. Ak teda pri prevencii stačí Skeletin a telo ho využije, tak pri zlomenine je nevyhnutné pridať buď Renol alebo King Kong, eventuálne Regalen. Koncentrát zabezpečí smerovanie a maximálne využitie primárne zo strany toho systému, ktorý bude stimulovaný príslušným koncentrátom z Pentagramu.

Na regeneráciu kostí v prípade fraktúry je vhodné čím skôr zaradiť už spomínaný Renol, King Kong alebo Regalen v kombinácii so Skeletinom. V prípade, že sa pretrhli šľachy alebo iné mäkké časti pohybového aparátu, výborný je Qi collagen.

Zvonka je nenahraditeľný **Artrin** a **Ruticelit** a ak je prítomný výrazný opuch či výron, zaradila by som aj **Cytosan Fomentum gel**. Vo všetkých prípadoch odporúčam **Ambrosiu**, pretože obsahuje nielen celé spektrum výživných látok, ale aj aktívne enzýmy. Dokážu násobne urýchliť regeneráciu akéhokoľvek tkaniva a súčasne znižujú riziko vzniku zápalu. Ak sa zápal predsa len vyskytne, čo môže nastať ako komplikácia napríklad pri otvorenej zlomenine, pridáme **Drags Imun** alebo **Annonu**. Ako doplnok môžeme použiť aj **Vitamarin**, **Revitae** a samozrejme **Fytomineral**, ktorý sa dá využiť pri akomkoľvek probléme.

ČO PREDSTAVUJE POHYBOVÝ APARÁT?

Na záver a zamyslenie pridávam zopár informácií, ktoré sa týkajú psychosomatiky spojenej s pohybovým aparátom. Nezáleží na tom, z akej príčiny nastane poškodenie kostí - aj na tejto úrovni môžete dostať odpoveď. Pohybový aparát je oporou pre celý organizmus a súčasne nám umožňuje pohyb. Pokiaľ nevieme nájsť oporu v sebe cez sebadôveru a sebaistotu, začne sa to prejavovať aj na kĺboch a kostiach - prestanú byť pevné. Ľudské telo je stvorené pre pohyb, a to nielen na kráčanie alebo beh, ale aj v zmysle vývoja a pohybu vpred v živote. Ide o napĺňanie svojich cieľov, zámerov, snov, ale aj poslania, ktoré máme. Potrebujeme napredovať aj mentálne, vzdelávať sa, zaujímať sa o nové veci. Akákoľvek stagnácia v živote sa prejaví zhoršením až znemožnením pohybu.

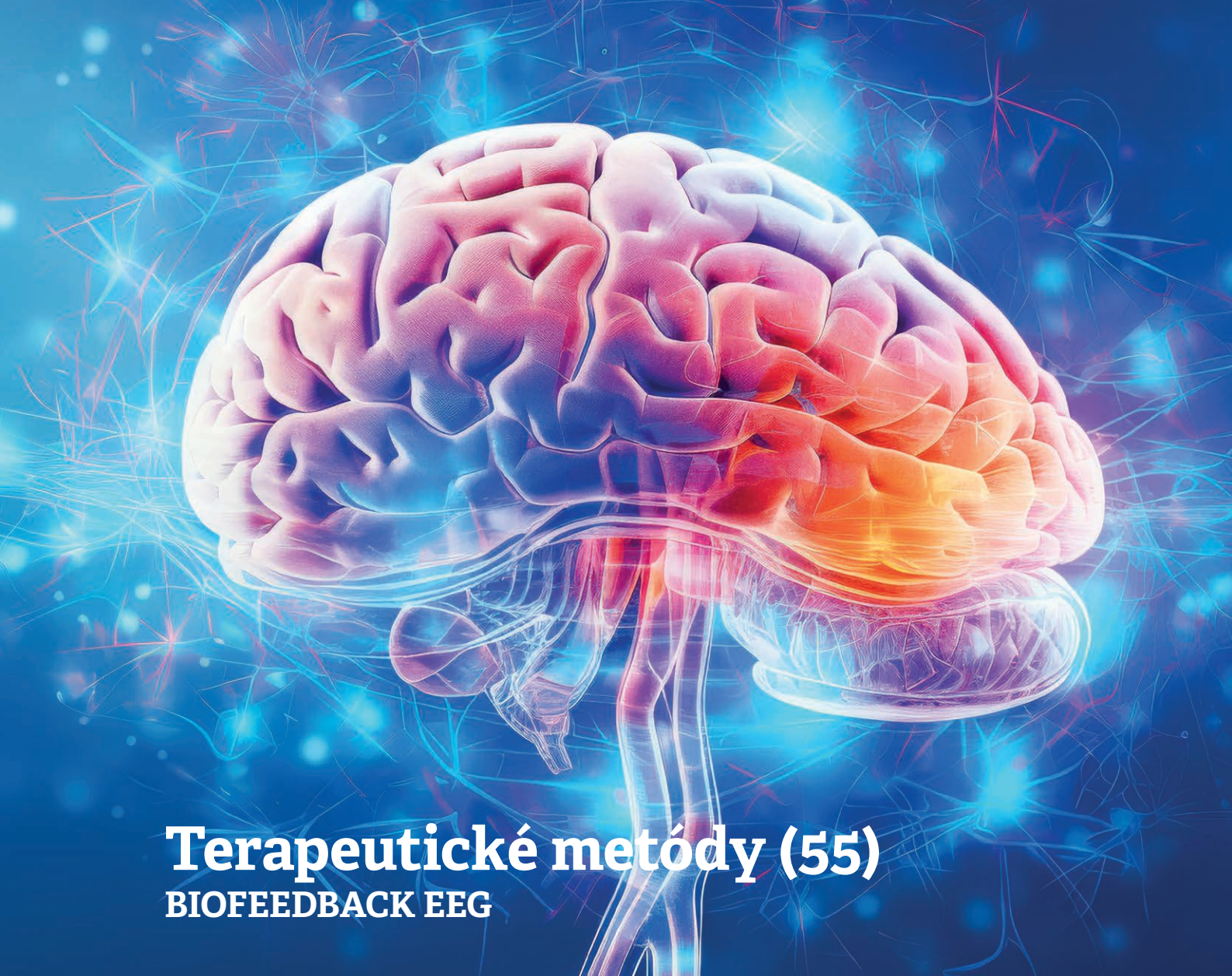
Chrbtica symbolizuje oporu v živote. Problémy na úrovni chrbtice ukazujú, že nemáme dost podpory, prípadne, že vnímame život ako priveľké až neznesiteľné bremeno. Rovnako ukazuje neschopnosť požiadať niekoho o pomoc, pocit, že všetko musím zvládnuť sám, hoci je to ťažké. A presvedčenie, že ak o pomoc požiadam, ukážem svoje slabosti, svoju neschopnosť, že zlyhám. Kĺby sú symbolom zmien v pohybe v rámci života, predstavujú ľahkosť pohybu a radosť z neho.

Zlomeniny kostí sú následkom prepínania sa nad rámec svojich schopností a možností. Znamenajú obrovskú záťaž povinností, ktoré musím zvládnuť sám. V prípade kombinácie s osteoporózou sa pridáva pocit, že som na všetko sám, bez podpory a k tomu pochybnosť, či to zvládnem. Lámam sa pod vlastnou predstavou života a povinností s tým spojených. Verím, že po prečítaní môjho článku si uvedomíte, aké dôležité je venovať pozornosť pohybovému aparátu, aj keď v tejto chvíli nepociťujete žiadny problém. Pretože pevnosť kostí naozaj nie je samozrejmosť.

S úctou **ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ**
www.centrumgara.sk

Ak sa chcete o svojom organizme, jeho fungovaní, potrebách a riešeniach naučiť viac, v septembri opäť otvám **1. ročník praktickej čínskej medicíny**. Naučíte sa tiež používať prípravky Energy v súlade s potrebami tela, či už počas prevencie, chronickej alebo v akútnom stave.





Terapeutické metódy (55)

BIOFEEDBACK EEG

Rovnako ako trénujeme napríklad svaly, môžeme využiť tréning aj na mozog. Metóda Biofeedback EEG spočíva v precvičovaní nervovej sústavy podľa poznatkov súčasnej lekárskej vedy a pokrokových informačných technológií. Využívajú ju deti aj dospelí, je vhodná pre všetky vekové kategórie od bábätiok po dôchodcov. Biofeedback je nenásilný, neinvazívny, hravý – pre mnohých hodinková relaxácia. Ak ho robí odborník, nepredstavuje riziká, pretože nemá vedľajšie účinky, nie je návykový a jeho efekt je dlhodobý. U detí pomáha s poruchou pozornosti pri školských povinnostiach, zlepšuje koncentráciu a upokojuje. Znižuje úzkosť a agresivitu. Dospelí ocenia jeho upokojujúci efekt pri mentálnom preťažení, nespavosti, depresiách. Často vnímajú aj zvýšenie výkonu a menšiu únavu. Okrem toho sa Biofeedback používa na terapiu veľmi širokého spektra ďalších stavov a chorôb. Ovplyvňuje krvný tlak, teplotu, aktivitu mozgových vln, fungovanie zažívacieho traktu, atď.

POČIATKY METÓDY

Biofeedback prvotne využívala NASA (americký Národný úrad pre letectvo a kozmonautiku). Barry Sherman a jeho výskumný tím vypracovali túto metódu spätnej väzby pre kozmonautov a pracovníkov v letectve. V roku 1997 ju priviezol z Ameriky do

Českej republiky PhDr. Jiří Tyl. Od roku 1999 je v Česku zaradená medzi zdravotné metódy, rovnako tak na Slovensku. Sprevádza ňou skúsený špecialista – lekár, psychológ alebo pedagóg. Kombinácia psychologických a neurologických odborností poskytuje klientom kvalitnú službu na zlepšenie ich života.

AKO SA VYKONÁVA?

Technika Biofeedback používa snímáciu elektródu priloženú na temeno hlavy a dve elektródy pripevnené na uši. Snímač EEG zachytáva mozgové vlny a odovzdáva ich počítaču. Počítač analyzuje signál a zaisťuje „feedback“ – spätnú väzbu. Spätná väzba je informácia o tom, ako fungujú mozgové vlny v konkrétnom okamihu.

- » 1. V rámci vstupného vyšetrenia sa zistí, čo si prajeme, respektíve čo potrebujeme zlepšiť na fungovaní svojho mozgu, či sústredenie, pozornosť, vôľu, pamäť, uvoľnenie, a pod. Terapeut zisťuje, prečo náš mozog nefunguje tak, ako by mal. Urobí záznam nášho EEG (elektroencefalogram je popis elektrickej aktivity mozgu).
- » 2. Urobí skúšobný tréning EEG biofeedback, aby mohol odhadnúť, aký môže mať úspech u klienta. Tento výsledok

spravidla získa už po prvom sedení, pretože z neho vyčíta tzv. krivku učenia. Potom nasleduje určený počet ďalších sedení (terapií). Základný cyklus je 10 terapií a podľa potreby klienta sa pridávajú. Niektorí absolujú terapiu ešte 10-krát. Terapeut pri rozprave s klientom a na základe pokroku aktuálne vyhodnotí, čo treba posilniť a ktorú hemisféru bude mozog trénovať. Rozhoduje momentálny stav človeka.

OSOBNÁ SKÚSENOŠT

Počas dospievania som prekonala niekoľko otrasov mozgu, z nich jeden dosť fatálny, keď som na bicykli nevybrala zákrutu a narazila do auta. Nehoda nie je náhoda, dnes už viem, čo mi to malo povedať. V každom prípade sa to podpísalo na mojom kvalitatívnom a kvantitatívnom výkone pri myslení, pohotovosti a pamäti. Pri testovaní na kvantovom magnetickom analyzátore mi vyšlo poškodenie mozgových buniek a zlé prekrvenie mozgu. Keď pracujem pod tlakom, čo bolo v poslednom čase veľmi často, som dosť nesústredená.

Keď som prišla na terapiu Biofeedbackom k jednej kamarátke, povedala mi: „Ty kvalitu nahrádzaš kvantitou.“ Znamená to,

že musím vyvinúť veľké úsilie, aby som dosiahla výsledky. Na začiatku mi povedala, že po niekoľkých sedeniach (jedno trvá hodinu) budem životné situácie zvládať s väčším nadhľadom a menšou spotrebou energie. Budem lepšie „nad vecou“ a hocičo ma nerozhádže. Po pár návštevách som testovaním aj subjektívne na sebe naozaj videla zlepšenie kognitívnych funkcií (duševná sviežosť, pozornosť, pamäť). To, že som mozgu poskytla príležitosť na jeho sebaovládanie, mi prinieslo výhody. Robí to potom spontánne a neustále. Keď tréningový proces dosiahne vrchol, všetko sa uloží do pamäti a nových funkcií. Ešte podstúpim niekoľko sedení (v tomto prípade ležaní) a verím, že výsledky tréningu budú trvalé, ako sľubuje metóda.

Duševné zdravie ide ruka v ruku so zdravím fyzickým. Telo a dušu môžeme prirovnáť k bývaniu v dome. Ak nám do domu zateká a je v ňom plesneň a zima, ťažko sa nám tam bude páčiť. Tak to je aj s našim telom – v zúboženom tele nemôže naša duša žiť. Preto sa starajte o svoje „príbytky“, nech je pre vás radosťou a potešením pobývať v nich. Ja v tom svojom už pobývam rada.

DANA ŠVESTKOVÁ

SKÚSENOŠTI Z PRAXE

Medzi moje klientky patria aj učiteľky z materskej školy, kde som 20 rokov pracovala s deťmi. Dnes sa mi vracajú ako rodičia aj so svojimi potomkami. Hovorila som im o terapii, ktorá by bola vhodná pre deti s dysfunkciami nervovej sústavy, poruchami pozornosti a správania, úzkosťami či depresiami. Ozvali sa mi dve mamičky, že ma chcú navštíviť na odporúčanie pani učiteľky.

» Štvorročný Pavel mal diagnózu ADHD. Zle rozprával, nechcel spolupracovať, dostal asistentku. Nasadila som mu **Renol** a na noc **Korolen**. Mamička chcela skúsiť aj Biofeedback u mojej kamarátky-terapeutky. Aké bolo naše prekvapenie, keď mi ona potom volala, že podľa nej chlapec nemá žiadne ADHD, je iba nevychovaný... Nebolo treba podstúpiť tréning mozgu. Po rozhovore s mamičkou a vysvetlení, ako s ňou dieťa manipuluje, sa chlapec zmenil o 80 %. Panie učiteľky v MŠ sa nestačili čudovať, čo sme s Pavlom urobili. Prípravky mu dávame ďalej a všetci sú spokojní. Na obhajobu matky by som povedala, že tým, že ju doma bili a má pocit, že nezažila lásku, svojmu synovi bohužiaľ prejavovala tzv. opičiu lásku. Sama by chcela využiť Biofeedback, pretože je dosť vyčerpaná.

» Druhý prípad je moja vzdialená príbuzná, osemročná Vendulka – tu asi 3 roky pracujeme so strachmi a fixáciou na matku. Vždy, keď trochu vyrastie, strachy sa zhoršia. Vyživujeme **Renolom** obličky, ktorých emóciou je strach. Občas **Korolenom** a **Stimaralom** podporíme radosť. Mamička je jednou z učiteliek MŠ a zmena u Pavla ju nadchla. Preto začali chodiť s Vendulkou do poradne na Biofeedback. Tam nastalo ďalšie prekvapenie. Pretože s kamarátkou-terapeutkou spolupracujeme na čo najlepších výsledkoch našich detských klientov, opäť nasledoval telefonát od nej: „Tak Vendulka má naozaj úzkostnú poruchu. Pramení z obavy odlúčenia od matky, má úzkosť, že sa mamičke alebo jej niečo stane.“ Tu Biofeedback pomohol vystrašenému dievčatku vrátiť odvahu a pokoj. Sprewádzal ju aj otec a v čakárni si vraj občas pospal, takže skvelá relaxácia aj pre neho.

» Úspechom Biofeedbacku je aj ďalší klient, jedenásťročný Tomáško. Javí sa ako pohodový chlapec, možno trochu sebastredný a zdá sa, že mama mu nenechá priestor, aby sa sám rozhodol. V škole má problémy so spolužiakmi, je trochu iný – veľmi nepripustí názor druhého, situácie rieši často neprimerane. Chýba mu rozlišovacia schopnosť v sebaovládaní. Po niekoľkých návštevách sa u Tomáška zlepšili školské schopnosti. Mamička je špeciálna pedagogička a s deťmi doma robí ROPRATEM (rozvoj pracovného tempa). Kombinácia oboch vecí priniesla veľké výsledky. Po prázdninách sa tréning Biofeedbackom zamerl na sebaovládanie. A v tejto rodine podstúpila terapiu aj mamička. Tomáškoví som odporučila **King Kong** a počas školského roku **Stimaral**, ktorý striedal s **Relaxinom**.

DANA ŠVESTKOVÁ



Seriál pre ženy (16)

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

ŽENA JE KVOČKA

Byť matkou je krásna vec. Je to služba, ktorá sa začína pôrodom a keď máme šťastie, končí sa až našou smrťou. Je dobré brať túto službu zodpovedne, starať sa o svoje deti, ako najlepšie dokážeme, ale nepreháňať to. Naša priveľká starostlivosť ich totiž môže zbavovať kompetencií a doslova dušiť. Nezáujem a nepodpora však dokáže napáchať úplne rovnaké zlo. Je fajn byť matkou tak akurát, ani málo, ani veľa.

HYPERPROTEKTÍVNA SLIEPKA

Ono sa to ľahšie povie, než urobiť. Materstvo sa nikde nevyučuje a jediné, čo nám zostáva, je nasledovať/nenasledovať príklad svojej vlastnej matky a riadiť sa inštinktom. Materský inštinkt je pomáhať a chrániť, to je fakt, ale z niektorých matiek sa stávajú naozaj až veľmi veľké policajtky. Kárajú svoje deti, keď lezú po stromoch a behajú bosé, zatvárajú ich do ohrádok a dávajú im vódzky. Zo strachu, aby si náhodou neublížili, z nich robia neschopné, neskúsené a nekompetentné závislé osoby, ktoré vedia jediné, a síce, že ak sa nechcú dostať do problémov, musia poslúchať na slovo. Také matky produkujú maznáčikov, ktorí si ani sami nedokážu oprat', alebo naopak vzdorovitých a nedôverčivých rebelov, ktorí sa musia utrhnúť z reťaze, aby mohli žiť život podľa svojich vlastných

predstav. Matky dokážu byť naozaj tými najviac záľudnými bacharkami.

NEDOSTATOČNÁ MATKA

Kým sú však deti deťmi, nejako to funguje, a to predovšetkým preto, že sú na nás odkázané. To, či zvládame svoju materskú úlohu dobre, sa ale ukáže až neskôr. Keď naše deti začnú dospievať a osamostatňovať sa. Až potom nám vystavia naše materské vysvedčenie. Keď sa s nami naše deti nevidia, nezverujú sa a nevracajú sa k nám radi, tak je na našom materskom vysvedčení celkom iste známka nedostatočná. A môžeme sa oháňať prikázaním, ako majú čítať otca svojho a matku svoju, apelovať na zmysel pre rodinnú hierarchiu, citovo vydierať alebo sa vyhŕažať... Nepomôže vôbec nič. Materské vysvedčenie sa totiž veľmi zle opravuje a deti majú pamäť ako slon.

ROBIŤ CHYBY JE MATERSKÉ

Neznamená to, že nesmieme nikdy urobiť chybu, to ani nie je možné. Je ale nevyhnutné svoje chyby vidieť a vedieť sa ospravedlniť aj svojim malým alebo veľkým deťom. Byť matkou totiž naozaj neznamená, že si môžeme beztriestne dovoliť ku svojim deťom všetko. Byť matkou naopak znamená dovoliť robiť chyby svojim deťom, pretože práve vďaka chybám sa rýchlo učia. Byť matkou znamená odovzdávať svoje skúsenosti, ale nevnučovať ich, ponúkať pomoc, ale nevyžadovať jej prijatie. Byť sprievodcom, láskavým prístavom, mať pochopenie, ospravedlniť sa, odpúšťať, dôverovať a milovať, milovať, milovať. Akonáhle budú vaše deti dospelé, odovzdajte im žezlo a zlezte z trónu. Dajte im najavo, že majú vašu plnú podporu a dôveru. Len tak sa možno dočkáte toho, že sa nakoniec postarajú oni o vás, keď vy budete na ne odkázaní.

ONI, NIE MY

Podporujeme svoje deti s láskou bez podmienok v akomkoľvek veku, počúvame ich a pochopíme, že sú samy sebou, originálne svojbytné bytosti s vlastnou životnou cestou. Neprojektujeme do svojich detí svoje predstavy o tom, ako by mali žiť svoj vlastný život. Veríme im, že si poradia aj s náročnými životnými situáciami. Ak je to len trochu možné, podporujeme ich materiálne a finančne, pretože naše deti sú jediná zmysluplná investícia. To oni sú teraz tí dôležitejší ľudia, nie my.

Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ





Oči sú dôležitým pracovným nástrojom

Kedysi v polovici môjho životného behu, mal som niečo cez tridsaťpäť, som musel navštíviť miestnu očnú ambulanciu. Počas rozhovoru som sa posťažoval lekárkke: „Keď sa dívam na hviezdy, je všetko v poriadku. Keď sa však mám o nich niečo dočítať, mám problémy so zaostrovaním zraku na písmenká.“ Odpoveď, ktorú som dostal, ma nijako neuspokojovala, lebo lekáarka ju odôvodňovala rokmi. Vraj je to v takomto veku už prirodzené, že zrak sa začne „kaziť.“

Lekárka vtedy odmerala, čo mala odmerať, odporučila okuliare. Dodnes ich nosím, na niektorých miestach sú už sklíčka „podobané“. Slúžia však dobre, najmä keď mám pri čítaní či inej robote málo svetla. Pri poslednej návšteve očnej ambulancie a opätovnom „pomeraní zraku“ som sa nič nové nedozvedel. Môžem vraj naďalej používať „starú dobrú optiku“. Po upozornení, že veľa času trávim pri počítači, som dostal odporúčanie, aby som sa poradil s odborníčkou na okuliare. Tej som ukázal lekársku správu a dostal som radu - slabšie okuliare s filtrom proti poškodzujúcemu „modrému“ svetlu obrazovky. Keď som si ich o pár dní

počas písania akéhosi textu nasadil, bol som prekvapený úľavou, ktorú pocítili moje oči. Farba obrazovky bola síce mierne skreslená (čo mi ako fotografovi trochu prekáža), ale oči neboli atakované neprimeraným jasom. A pritom je môj monitor, na ktorom som si nastavil jeho intenzitu aj farbu, vzdialený skoro meter od tváre.

NÁHLY OČNÝ DISKOMFORT

To všetko platilo do ostatného času. Pri dobrom svetle a vhodnom spektre stolovej lampy čítam bez okuliarov, tie pracovné si nasadzujem hlavne pri písaní na počítači. V ostatných týždňoch som si však všimol výrazné zmeny. Jedny ani druhé si nenasadzujem tak často. Čítacie možno aj áno, lebo čítavam pri umelom osvetlení po dni strávenom za klávesnicou, takže oči už bývajú po celom dni unavené (vek nepopuští!). Zato keď si nasadím pracovné s filtrom, mávam občas chvíle istého diskomfortu. Dokonca ich rád pri písaní odložím na stôl, aby sa mi neobjavovali pocity „závratu“ pri pohyboch hlavy a očí od klávesnice k monitoru.

Vysvetlenie som nemusel hľadať dlho. Ako firemný lektor som dlhodobým (pomaly už dvadsaťsedemročným)

užívateľom prípravkov programu Energy. V poslednej tretine minulého roka som dostal na „otestovanie“ novopripravovaný produkt. Bez toho, aby som vedel, čo od neho môžem očakávať a čo všetko obsahuje. Akurát som vedel, že má poslúžiť zraku.

POTREBUJEM NOVÉ OKULIARE?

Po Ocusane som siahol s dôverou (bez nej som už opustil viacero „programov zdravia“, s ktorými som si niečo začal) a začal som ho ochutnávať, skúšať, čo sa bude diať s mojimi očami. Dlhšie som nepocítil žiadne výrazné zmeny, ale musím sa priznať, že som pri jeho používaní nebol dosť dôsledný. No zmeny, musím zdôrazniť, že dostatočne výrazné, sa aj tak začali po čase diať. Prinútil som sa byť zodpovednejší voči svojmu zraku (veď ho potrebujem ako dôležitý pracovný nástroj) a kvapkanie pod aj na jazyk som začal robiť pravidelne. Dôsledky sa začali prejavovať. Asi si budem musieť zadovážiť iné okuliare - síce s filtrom proti žiareniu, ale bez dioptrií. **Ocusan** sa stal mojím dobrým priateľom a mám ho zaradený na čele „sprievodu“ prípravkov Energy, ktoré v týchto týždňoch užívam. Skúste, **UVIDÍTE!**

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Cesta podľa vnútorného kompasu nášho JA



Kam vás vedie váš vnútorný kompas? Mňa vedie po pauze bohatej na skúsenosti opäť viac do prírody, na záhradku, von. V tomto období búrlivých udalostí, vplyvov a tlakov cítim, že Zem a príroda mi pomáhajú zvládať a užívať si všetky oblasti života. Dávajú mi príležitosť prirodzene sa ukotviť, upokojiť, zhlboka sa nadýchnuť, zakúsiť slobodu priestoru, zažiť radosť a obdivovať to, čo príroda vytvára.

Spomínam si na výlet, kde medzi sakrálnou stavbou, ktorú vytvoril človek, a prírodnou scenériou, stála lavička. Mohla som sa rozhodnúť, či si sadnem chrbtom k jednému alebo druhému. Sadla som si tak, že dielo vytvorené človekom mi krylo chrbát a ja som, pozerajúc na klenbu vytvorenú korunami stromov a vidiac slnko, ako prežaruje oltár z trávy, žasla nad tým posvätným krásnym dielom stvorenia.

PRÍRODA A JEJ PODOBY

Prechádzka prírodou je ako cesta životom. Kráčam, hľadím pod nohy na pooranú zem, kalužu, na stopy, ktoré ukazujú prítomnosť zvieratka. Vidím slnko, oblohu, stromy a vzápätí kilometre vzdialené kopce. Všetko je v pohybe. Tráva sa ohýba v smere vetra. Ja som v pohybe. A v tom pohybe občas zastanú moje kroky. Premýšľam, zabľúdím do seba. Niekedy kusisko cesty prejdem, ani neviem ako. Nevidím a nepočujem. Neodpovedám. Len idem „na autopilota“. Potom precitnem do prítomnosti. Všetko navôkol si všímam svojimi očami. Ja som pre seba vzťažná sústava. A zároveň vnímam, že jestvujú iné vzťažné sústavy. Iný pohyb. Iný život. Iné zastavenia. Jestvujú bez ohľadu na to, či prechádzam prírodou, bez ohľadu na to, kde som a že som.

Počujem vtáčika a zdá sa mi, že mi chce niečo povedať v Morseovej abecede. Znie to ako nástočivý odkaz, ktorému ale nerozumiem.

A možno som ho len vyrušila a komunikuje so svojimi druhmi. Možno nadáva. A možno si ma vôbec nevšímol. To sú rôzne polariry toho, ako my ľudia máme pocit, že sa nás týka aj to, čo sa nás netýka. Máme tendenciu vzťahovať veci na seba, reagovať na základe našich domnienok. Toto správanie, známe z histórie, je aktuálne aj dnes. Na to, aby sme neskĺzli do týchto koľají, treba nadhľad, určitú skúsenosť a uvedomelosť. Cítim energiu stromov, dotýkam sa jej srdcom. Vzdialenosť nehrá úlohu. Aj stromy, tak ako ľudia, majú svoje povahy a sú vo svojom „rozpoložení“. To, ako sa cítia, nezávisí odo mňa. Stromy vnímajú plynutie času inak ako my. Ja „len“ prechádzam. Niektoré stromy sú zahĺbené do seba v hlbokom spánku svojho sveta. Iné nespia, nebránia sa interakcii so mnou. Tešia sa z nej, tak ako ja. Sme tu pre seba. Vždy je niekto, kto bdie.

AKÉ PONAUCENIE SI MÔŽEME VZIAŤ?

Najdôležitejšie je žiť svoj život. Všimáť si v ňom (aj) seba. Byť si vedomý, že svoj život vytvárame my. V spleti situácií a životov, v spleti pohybov, ktoré si tvoria ostatní. Nikto sa na svet nepozera rovnako ako my. Rešpektujeme to. To, čo ide s ľahkosťou a pocitom radosti v srdci, je akurát to pravé. Zotrvajme tam a zvelaďujeme to. Stavajme na tom. Prestaňme venovať pozornosť tomu, čo nám spôsobuje stres a nevieme to ovplyvniť, hoci sme sa snažili, ako sme vedeli. Ak niekde vzniká jedno nedorozumenie a nepochopenie za druhým a my sa tam necítíme dobre, odíďme od toho. Prijmeme, že takto to je, žíme a tvorme ďalej svoj život. Dostávame to, čo potrebujeme. Všetko je pôdou pre učenie a rast. Počas prechádzky kráčam aj po vychodenom chodníku a po mne ním pôjdu mnohí ďalší. Ja osobne však rada vybočujem z vychodených ciest. Je to dobrodružné, prínosné a inšpiratívne. Lebo k cieľu vedie viacero ciest. Je to ako v živote: každá cesta je cieľom. Poznávame na nej pestrosť a rôznorodosť života. Cez zrkadlá vonku, vo forme interakcií s ľuďmi, cez situácie spoznávame svet a seba. Majme so sebou súcit, ak zabľúdime. Akokoľvek a kdekoľvek. Môžeme sa vrátiť späť k sebe, na svoju cestu. Sme sami sebe tým jediným, kto s nami kráča od začiatku až do konca. Všetko okrem tohto sa zmení. Kráčajme, kam nás vedie srdce. Cítim, že táto prechádzka zapôsobila blahodarne na celý môj organizmus. Upokojila som sa. Toľko inšpirácií, plánov a riešení mi napadlo! Stretnutia v prírode majú skutočne neskutočný rozmer. Čo je v malom, je aj vo veľkom. V mikrosvete je možné uvidieť makrosvet - a naopak. A my, raz malí, inokedy veľkí, žijeme svoje dôležité životy a svojím bytím naplňame kúsok skladačky univerza v nás.

S láskou Ing. DANKA HÜBSCHOVÁ

www.knihavita.sk

www.centrumgara.sk

MÚDRE SLOVÁ

„Jediné, čo musíte urobiť, je byť pozornými. Lekcie vždy prichádzajú, keď ste pripravení a ak dokázate čítať znamenia, naučíte sa všetko, čo potrebujete vedieť, aby ste mohli urobiť ďalší krok.“

Paul Coelho

Tyreotropín

Dobrý deň prajem Zuzka, rada by som Vás touto cestou poprosila o radu. Mám 47 rokov, mám 15-ročného syna a pracujem ako administratívna pracovníčka. V čase od novembra 2023 do septembra 2024 som bola v práci pod neustálym pracovným tlakom zo strany môjho nadriadeného. Negatívne sa to prejavilo na mojom zdravotnom stave – psychickom aj fyzickom. Od júla 2024 som začala nekontrolovateľne chudnúť, nemala som stolicu (aj 2 týždne), takmer po každom jedle ma páčila záha, tvrdlo mi brucho, mala som problémy s dýchaním. Dňa 7.11.2024 mi diagnostikovali chronickú gastritídu a dyspepsiú, a aby toho nebolo málo, tak aj autoimunitnú tyreoiditídu. Dňa 4.2. 2025 som absolvovala každoročné kontrolné vyšetrenie v Národnom endokrinologickom a diabetologickom ústave v Ľubochni, kde mi z krvi namerali hodnotu tyreotropínu 12,780 μ IU/ml (normálna hladina hormónu v tele ženy môjho veku je 0,35-5,10 μ IU/ml). V súčasnosti mám predpísaný Euthyrox 100 μ g, ktorý poctivo užívam. V júli 2023 som mala TSH 10,100 μ IU/ml - Euthyrox 88 μ g a v októbri 2023 som mala TSH 3,010 μ IU/ml - Euthyrox 88 μ g.

Moja otázka je: ktorý z prípravkov Energy mi viete odporúčať na stabilizáciu hladiny TSH, keďže konvenčná liečba nezaberá dostatočne? Mám kolísanie hladiny TSH.

Veľká vďaka Vám, Vaša čitateľka PETRA

PS: Radi by sme s mojím partnerom mali dieťa.

Dobrý deň Petra, Odpoveď na Vašu otázku nie je jednoduchá, nakoľko autoimunitný zápal štítnej žľazy má viacero príčin. A keďže čínska medicína je celostná medicína, vždy pracuje s celkovým stavom všetkých orgánov, aj s tými, ktoré nie sú spájané so štítnou žľazou. Nevytrháva žiadne problémy z konceptu fungovania celého organizmu, takže prvé odporúčanie by smerovalo ku komplexnej diagnostike. Z pohľadu čínskej medicíny patrí štítna žľaza a hypofýza, ktorú nesmieme nikdy opomenúť, pod vplyv sleziny v zmysle regulácie či na úrovni hormonálneho systému ako celku alebo imunitného systému. Takže vždy, keď ide o autoimunitné ochorenie, treba riešiť aj slezinu. Okrem toho výrazne zasahuje pečeň a obličky. Emocnú stránku vie ovplyvniť srdce. Pracovný stres, tlak a napätie bola posledná kvapka, ktorá padla na už pripravenú vhodnú pôdu. Tým chcem

povedať, že v organizme bola nerovnováha na úrovni niektorého z orgánov. Popisujete aj tráviace ťažkosti, ktorých prejavy sa zhodujú s prejavmi zablokovanej energie pečene s následným vznikom nadmernej horúčosti, čo je v podstate zápal. Pečeň najčastejšie „útočí“ buď na úroveň žalúdka alebo práve na štítnu žľazu. Obličky svojím spôsobom regulujú tzv. harmonizačnú os nášho organizmu, ktorú tvorí hypotalamus, hypofýza (+ štítna žľaza) a nadobličky. To je len zopár vplyvov a prepojení organizmu so štítnou žľazou. Častým problémom sú aj ťažké kovy a rôzne mikroorganizmy (hlavne vírusy a kvasinky) nachádzajúce sa v tele v premnoženom množstve. Napriek tomu sa pokúsím dať Vám odpoveď a pomôcť. V prvej fáze potrebujeme dostať pod kontrolu imunitný

systém a začať regulovať hormonálny systém vrátane harmonizačnej osi. Ako prvú kombináciu by som zvolila **Stimaral** ráno 6 kv + **Vironal** na obed a večer po 6 kv + **Cytosan 2x1** a **Ambrosia 2 x denne** 1 čajovú lyžičku. Samozrejme je dôležité, a to nielen počas liečby, dodržiavať pitný režim (min. 1,5 – 2L čistej vody), vylúčiť mlieko, mliečne výrobky, sóju a všetko z nej. Odporúčam minimalizovať priemyselne upravené potraviny a cukor v podobe rôznych sladkostí. Dôležité je priebežne konzultovať zmeny, reakcie počas liečby, na základe čoho sa upravuje dávkovanie a niekedy sa mení aj kombinácia prípravkov. Prajem skoré zlepšenie zdravia.

S pozdravom

ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ





Spánok náš každodenný daj nám dnes

Spánok je základným pilierom zdravia a dlhovekosti. Ako ho navodiť? Ako správne spať? Čo robiť, keď spánok neprichádza?

Spánok je jednou z najdôležitejších aktivít zabezpečujúcich regeneráciu nášho tela a mysle. Ovplyvňuje náš imunitný systém, psychickú pohodu, hormonálnu rovnováhu a schopnosť zvládať stres. Ak spánok nie je kvalitný alebo dostatočný, môže to viesť k vážnym zdravotným problémom. Ako si pomôcť, keď nám spánok uniká? Prinášame vám komplexný pohľad, rozdelený do niekoľkých častí.

1. ZÁKLADNÉ PRAVIDLÁ PRE ZDRAVÝ SPÁNOK

Tma a ticho (alebo biely šum)

- » Tma stimuluje produkciu melatonínu, hormónu, ktorý reguluje spánkový cyklus.
- » Odporúča sa úplne zatemniť miestnosť alebo použiť masku na oči.
- » Ak je ticho nepríjemné, môže pomôcť biely šum (ventilátor, aplikácie na telefóne).
- » Ak vám to pomôže, pustite si hudbu alebo podcast. V horšom prípade seriál, ktorý poznáte a nepotrebuje sa naň

sústrediť. Hoci tento postup odborníci neodporúčajú, v cudzom prostredí alebo ako prvá pomoc v kríze je to lepšie ako nespáť vôbec. Ideálne je nastaviť prístroj tak, aby sa sám vypol.

Chladnejšia miestnosť

- » Ideálna teplota na spánok je medzi 16 – 20 °C.
- » Vyhnite sa prehrievaniu miestnosti, pretože teplo narušuje hlboký spánok.

Pravidelnosť a cirkadiánný systém

- » Najdôležitejšie pravidlo znie: chodievajte spať a vstávajte každý deň v rovnaký čas, aj počas víkendov.
- » V tradičnej čínskej medicíne sa spomínajú tzv. **orgánové hodiny**, ktoré naznačujú, kedy sa telo regeneruje. Najdôležitejší spánok je medzi 22:00 – 2:00. Ideálny čas na zaspávanie je 21:00 – 21:30

Príprava na spánok počas dňa

- » Pobyť na dennom svetle pomáha regulovať cirkadiánný rytmus.
- » Fyzická aktivita počas dňa zlepšuje kvalitu spánku, no intenzívne cvičenie ukončite aspoň 3 hodiny pred spánkom.
- » Ideálna je rýchla chôdza vonku

v zimnom období okolo obeda, v letnom okolo 18:00 hod.

Výživové doplnky ako pomoc

- » **Celitin:** Podporuje kognitívne funkcie a prispieva k pokojnej mysli.
- » **Qi drink:** Povzbudzuje vitalitu počas dňa a pripravuje telo na kvalitný spánok.
- » **Stimaral:** Pomáha zvládať stres, ktorý spánok často naruša.
- » **Relaxin:** Uvoľňuje telo a myseľ pred spaním.
- » **Korolen:** Celkovo harmonizuje oblasť mozgu a navodzuje duševnú rovnováhu, a preto je stávkou na istotu.

Relax pred spaním

- » Vyhnite sa modrému svetlu z mobilov, tabletov a počítačov aspoň hodinu pred spánkom.
- » Skúste čítať knihu, cvičiť jemnú jogu alebo meditovať.
- » Hlboké dýchanie a progresívna svalová relaxácia môžu výrazne pomôcť.

2. AKO ZASPAŤ? TECHNIKY NA ZLEPŠENIE NÁSTUPU SPÁNKU SÚ NASLEDOVNÉ:

- » **Dýchacia technika 4-7-8:** Nadychujte sa 4 sekundy, zadržte dych na 7 sekúnd a vydychujte 8 sekúnd. Táto technika upokojuje nervový systém.

- » **Progresívna svalová relaxácia:** Postupne uvoľňujte jednotlivé svalové skupiny od hlavy po päty.
- » **Vizualizácia:** Predstavujte si pokojné scenérie, ako napríklad pláž alebo les.
- » **Rutina pred spaním:** Zavedte si pevný rituál, ktorý váš mozog spojí so spánkom (napr. teplý kúpeľ, čítanie).

3. AKO UPOKOJIŤ MYSEĽ

- » **Meditácia všímavosti (mindfulness):** Zamerajte sa na svoj dych alebo jednoduchú mantru.
- » **Písanie myšlienok:** Pred spaním si zapíšte všetko, čo vám víri v hlave. Tento jednoduchý akt vám môže pomôcť uvoľniť myseľ.
- » **Denník vďačnosti:** Zapíšte si tri veci, za ktoré ste vďační. Pomáha to znižovať stres a podporuje pozitívne naladenie.

4. ALKOHOL A SPÁNOK

- » Alkohol síce môže urýchliť zaspávanie, ale narušuje hlboký spánok a REM fázu. Dôsledkom je povrchný a prerušovaný spánok, po ktorom budete unavení.
- » Odporúča sa vyhnúť alkoholu aspoň 4 – 6 hodín pred spaním.

Spánok je nenahradiiteľnou súčasťou zdravého života. Ak máte problémy

so zaspávaním alebo kvalitou spánku, nezúfajte. Dodržiavaním základných pravidiel a zapojením jednoduchých techník môžete výrazne zlepšiť jeho kvalitu. Pamätajte, že zdravie sa začína spánkom. Preto nechajte svoje telo a myseľ regenerovať tak, ako si to zaslúžia. Nezabúdajte, že niekedy je najlepším recept na dobrý spánok rozhovor s priateľmi alebo objatie od rodiny. Zdieľanie pocitov a podpora sú tým najlepším liekom nielen na nespavosť, ale aj na životné trápenia. Spánok je základná biologická potreba. Riadi ju náš mozog. Hlavnou úlohou mozgu je udržať nás pri živote, no práve on nám často bráni zaspáť. Ide najmä o situácie, keď sme pod veľkým stresom. Prečo? Pretože potrebuje „dokončiť svoju prácu“, teda usporiadať a zatriediť myšlienky, obrazy a zážitky z celého dňa.

Pred spaním si dožičte pokoj

Keď začnete so svojím mozgom bojovať, snažiť sa ho umlčať, môžete si nevedomky navodiť úzkosť z nedostatku spánku. Výsledkom je začarovaný kruh, v ktorom sa úzkosť a nespavosť navzájom posilňujú. Ako to prelomiť? Skúste namiesto boja spolupracovať. Pomôžte svojmu mozgu pri upratovaní.

Jedným zo spôsobov je vytvoriť si zápisky o tom, čo vám spôsobuje stres. Zamerajte sa na konkrétne veci, ktoré môžete ovplyvniť. Pri globálnych témach, ako je napríklad klimatická zmena, politika alebo smerovanie spoločnosti si uvedomte, že ak triedite odpad, chodíte voliť a rozprávate sa s ľuďmi o dôležitých otázkach, robíte maximum, čo môžete. Naopak, vyjadrovanie hnevu na sociálnych sieťach alebo pod článkami len krátkodobo uľaví frustrácii, ale z dlhodobého hľadiska môže váš stres ešte prehĺbiť. To nie je cesta k duševnému pokoji ani k dobrému spánku. Uvedomte si, čo môžete ovplyvniť a čo naopak nie je vo vašej moci. Pri osobných a pracovných záležitostiach je užitočné, ak si stanovíte jednoduché kroky, ktorým sa budete venovať v konkrétny čas. Tento „vnútorný záväzok“ pomôže vášmu mozgu pocítiť, že veci sa riešia. Akonáhle mozog získa pocit „ukončenia“, uvoľní sa a vy zaspíte. Spánok nie je boj, je to súlad. Pomáhajte svojmu telu aj myslí nájsť rovnováhu, napríklad zápskami, uvedením si priorit a najmä prijatím toho, že niektoré veci si mozog jednoducho potrebuje „doriešiť“. Dajte mu na to priestor - a spánok príde.

JOZEF ČERNEK

MOJA SKÚSENOSŤ SO SPÁNKOM A ZDRAVÍM

Mnohí iste poznajú a užívajú liek Helicid, ktorý znižuje aktivitu protónovej pumpy, a tým znižuje objem kyseliny v žalúdku. Jeho dlhodobé užívanie má svoje výhody aj nevýhody. Jedným z menej častých vedľajších účinkov je nespavosť. Navyše môže Helicid znížiť vstrebávanie magnézia, čo môže ďalej ovplyvniť nervovú sústavu a celkové zdravie. (Upozornenie: Vysadenie lieku vždy konzultujte s lekárom.)

Ako kompenzáciu som začal používať melatonín v rôznych podobách, vrátane gumených cukríkov, ktoré okrem melatonínu obsahovali aj vitamíny B3, B6 a B12. Pri zvýšenom strese som pridával aj doplnky s ašvagandou (ashwagandha - Withania somnifera). Užívanie rastlinky má dlhú tradíciu a rôzne benefity, napríklad zlepšenie adaptácie na stres. Problém je, že výrobcovia často vylepšia produkt o dávky vitamínov B3 a B6. Užívanie viacerých môže spôsobovať ťažkosti.

NEOČAKÁVANÝ EFEKT DOPLNKOV

Paradoxne, hoci všetky doplnky mali smerovať k zlepšeniu spánku, môj spánok

sa výrazne zhoršil. Ukazuje sa, že dôvodom mohlo byť viac.

Nadmerný príjem vitamínu B. Celkovo som denne prijímal asi 3-4-násobok odporúčanej dennej dávky vitamínu B. Predávkovanie nimi môže spôsobiť vnútornú nervozitu, podráždenosť a - čuduj sa svete - nespavosť.

Dlhodobé užívanie melatonínu. Telo si zvyklo na externý prísun melatonínu a môže „zlenivieť“ čo sa týka jeho vlastnej produkcie. To znamená, že hoci prijatý melatonín môže spôsobiť rýchlejšie zaspávanie, po krátkom čase (10-15 minút) sa zobudíte.

CESTA ZA LEPŠÍM SPÁNKOM

Po uvedených zisteniach som postupne vysadil melatonín a prispôbil dávkovanie doplnkov.

Ako najdôležitejšie sa ukázali nasledovné kroky:

- » dodržiavanie cirkadiálneho rytmu (v tradičnej čínskej medicíne sú to orgánové hodiny), to znamená chodiť spať pravidelne v rovnakom čase. Ideálny čas je medzi 21 -22 hod
- » denne 30 minút pohybu (rýchla chôdza)

- » aspoň hodinu pred spaním byť bez mobilu.

Zmenu som začal pociťovať už po pár dňoch a jej dôsledkom bolo, že:

- » spánok sa začal zlepšovať (zaspal som hlbšie a neprerušovane)
- » odstránenie nadmerného príjmu vitamínov B znížilo nervozitu a nepokoj
- » namiesto „umelého riešenia“ som dal priestor telu, aby sa postupne samo nastavilo na prirodzený rytmus spánku.

Tento proces bol pre mňa cennou lekciou. Ukázal mi, že nadmerné množstvo niektorých doplnkov môže mať opačný efekt, než očakávame. Každý zásah do režimu by mal byť dobre premyslený, ideálne v spolupráci s odborníkom. Najmä treba sledovať odporúčané denné dávky. Spánok je kľúčový pre zdravie a kvalitu života, a preto stojí za to venovať mu pozornosť. Zmeny liekov a interakcie je vhodné konzultovať so svojím lekárom alebo farmaceutom. Ak ste sa s podobnými problémami stretli aj vy, napíšte mi.

Mgr. JÚLIA ČERNEKOVÁ
JOZEF ČERNEK



PODPORTE VITALITU A PSYCHICKÚ ROVNOVÁHU ZVIERAŤA

Členská cena balíčka: 24,70 €
25 bodov, zľava 4,40 €

KOROVET

POVZBUDZUJE
CELKOVÚ VITALITU ZVIERAŤA
A OVLÁDA VŠETKY
TRANSPORTNÉ FUNKCIE TELA

ETOVET

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



Akcia je určená len pre členov Klubu Energy.

Platnosť akcie od 1. do 31. marca 2025 alebo do vyčerpania zásob.

Pentagram vo svete zvierat (6)

DREVO

Vzduch vonia sviežosťou a prísľubom nových začiatkov, príroda sa vracia k životu po tak veľmi potrebnom odpočinku. Jar klope na dvere a vládu nad ňou preberá element Drevo.

Povaha Dreva je rozpínavá, jangová, zahrievajúca. Tento prvok predstavuje rast, expanziu, mladosť, aktivitu. Z telesných orgánov a tkanív zahŕňa pečeň, žľzník, oči, šľachy, väzy. Zmyslom je zrak, tekutinou sú slzy. Emóciami tohto prvku sú hnev, zlosť až agresia (pečeň), nespokojnosť a úloha obete (žľzník).

» **Harmonické a vyvážené Drevo** sa vyznačuje láskavosťou, tvorivosťou a značnou originalitou. Slabinou Dreva je neusporiadanosť, chaotickosť, neposlušnosť voči autoritám a neschopnosť dotiahnuť veci do konca.

» **Nerovnováha energie Dreva** v tele môže mať za následok ochorenia pečene (najčastejšie hepatitída, pečeňová dystrofia alebo fibróza) alebo žľzníka (žľzový kal, cholecystitída), očí (sivý zákal, keratoconjunctivitis sicca) alebo šliach a väzov. Stagnácia pečeňovej Qi (čchi) alebo nedostatok pečeňovej krvi má však prejavy aj inde v tele - spôsobuje napríklad epilepsiu, pálenie záhy, niektoré arytmie alebo cysty na vaječníkoch.

ZVIERATÁ V ELEMENTE DREVO

Typický „drevený“ jedinec miluje akciu. Je pohotový, temperamentný, agilný až bezohľadný. Má rýchle reakcie, často je veľmi hlučný (rozumej uštekávaný alebo umňaukaný) a rád sa presadzuje. Tieto zvieratá sú odvážne, bývajú výbornými strážnymi psami a možno ich nájsť medzi policajnými alebo služobnými psami. Často zaujímajú pozíciu v blízkosti dverí, s dobrým výhľadom a na stráž. Vo všeobecnosti málo odpočívajú a ak sú prichytené pri číne, zdajú sa byť vždy v pohotovosti, pripravení na okamžitú akciu. Preto je potrebné naučiť ich odpočívať a dbať na to, aby si odpočinok dopriali, inak môžu byť preťažené, nervózne, reaktívne, nevyspytateľné alebo dokonca agresívne. Našťastie sa dokážu veľmi rýchlo zregenerovať. Neznášajú stereotyp a rozhodne sa s nimi nebudete nudiť. Radi behajú a hrajú drsnejšie hry, ako je preťahovanie lanom alebo šarvátky. Môžu byť súťaživí voči iným psom a útočiť na nich zdanlivo bez príčiny. Zvieratá elementu Drevo majú zvyčajne šľachovité telo a dlhé končatiny (až na výnimky, ako uvidíme neskôr v sérii). Pri pohybe pôsobia dynamicky, ale trochu neusporiadane a neladne. Veľmi radi žerú, dokážu zajať frustráciu a nevyriešené emócie. Zvyčajne sa musia najesť ako prví a určite budú chcieť zakaždým, keď bude jesť ich majiteľ!

REGAVET

Bylinným prípravkom elementu Drevo je **Regavet**. Je to koncentrovaná zmes 12 bylinných extraktov zostavená podľa zásad tradičnej čínskej medicíny. Obsiahnuté byliny pôsobia najmä na trávenie, energiu a metabolizmus, spriechodňovanie zablokovanej Qi. Aktivujú činnosť pečene, očistu organizmu premenou toxických látok a podporujú regeneráciu. Podľa zákonitostí Pentagramu, Drevo ovplyvňuje aj susedné prvky Vodu a Oheň na základe vzťahu zrodu a podpory, ale aj element Kov a Zem prostredníctvom šikmých vzťahov kontroly.

Najčastejšie použitie Regavetu vo veterinárnej medicíne:

» **Ochorenia srdca** (najmä degeneratívne zmeny chlopní a kardiomyopatia) - Regavet tu dodáva energiu oslabenému



srdcu/Ohňu, spomaľuje starnutie a degeneratívne procesy. Jeho účinky výborne dopĺňajú **Omegavet** a **Fytovet**.

» **Chronická obličková nedostatočnosť a zlyhávanie obličiek** - zahrieva a šetrí obličky pri chronickej obličkovej nedostatočnosti tým, že podporuje ich koncentračnú schopnosť, obmedzuje nadmerné pitie a močenie (+ **Omegavet**, **Probiovet**).

» **Poruchy trávenia** - pôsobením na pečeň, žalúdok a pankreas a podporou ich enzymatickej činnosti odstraňuje nevoľnosť, nechutenstvo, pálenie záhy, nadúvanie a celkovo podporuje trávenie. Ideálny v kombinácii s prípravkami **Etovet**, **Fytovet** a **Probiovet**.

» **Alergia, atopia** - spolu s **Imunovetom** dokáže zmierniť alergické prejavy s kožnou manifestáciou, najmä v období pred peľovou sezónou. Opatrne v prípade už prítomného svrbenia - vzhľadom na možnú spätnú reakciu je potrebné začať s nižšou dávkou alebo pripraviť organizmus **Renovetom**.

» **Obdobie po zime, nedostatok energie, únava, intoxikácia** - pôsobením na energetický metabolizmus a vyčistením blokády Qi odstraňuje Regavet únavu a zbavuje organizmus škodlivých látok nielen vonkajších, ale aj tých, ktoré vznikli látkovou premenou v tele. Očistnú kúru je vhodné doplniť **Cytovetom**, **Fytovetom**, eventuálne Zelenými potravinami (**Organic Chlorella**, **Hawaii Spirulina**), odľahčiť stravu (nielen) pre zvieratá a zaradiť do jedálneho lístka viac zeleniny, ovocia a bylín.

» **Osteoartróza** (a podobné ochorenia pohybového aparátu) - Regavet pôsobí na zápalové aj degeneratívne zložky artritídy. Tlmí bolestivosť, rozhybe energiu, zahrieva kĺby a spomaľuje progresiu ochorenia.

» **Problémy s pečeňou a žľzníkom** - tu treba s Regavetom zaobchádzať opatrne, v závislosti od závažnosti, trvania a rozsahu patologického procesu. Platí, že čím je ochorenie pečene závažnejšie, tým skôr siahneme po nepriamej regenerácii (zvolíme iný prípravok).

Jar je nepochybne jedným z najkrajších období roka. Ak sme počas zimy poctivo odpočívali, vstupujeme do nej oddychnutí a znovuzrodení. Ak nie, stále máme možnosť pomôcť si prípravkami Energy.

Prajem vám, aby ste si jarné obdobie užili so svojimi štvornohými priateľmi v dobrom zdraví, bez únavy, prechladnutia a alergií.

MVDr. MILENA MARTINCOVÁ

Brokolica – superhrdinka taniera!

Svieža zelená zelenina s drobnými ružičkami, ktorá vyzerá ako malý stromček, sa často označuje za kráľovnú zdravej výživy a má dokonca svoj vlastný medzinárodný deň, 22. marec. Milujete ju? Nenávidíte ju? Alebo vás necháva úplne chladnými? Možno nasledujúci článok ovplyvní váš postoj k nej.

ČO JE ZAČ

Brokolica je rastlina z čeľade kapustovitých, je to kapusta obyčajná. Z botanického hľadiska je jedlou časťou brokolice nerozvinuté kvetenstvo, ktoré pozostáva z drobných zelených púčikov na hrubých mäsitých stonkách. Toto je klasická hlávková brokolica. Ďalším typom je divoká (stonková alebo špargľová) brokolica, ktorá má dlhé tenké stonky a menšie hlávky. Jej chuť je o niečo sladšia a je vhodná na rýchlu prípravu. Existujú aj fialové, žlté a biele odrody brokolice.

Pôvod tejto zeleniny siaha do Stredomoria, konkrétne do dnešného Talianska, kde sa pestovala už v staroveku. Až v 16. storočí sa brokolica rozšírila do zvyšku Európy, kde si ju obľúbili Francúzi a Angličania. Do našej kuchyne sa dostala oveľa neskôr, až v 20. storočí, keď sa zdravá výživa stala populárnejšou.

PREČO SUPERPOTRAVINA?

Brokolica si získala povesť jednej z najzdravších potravín vôbec. Je bohatým zdrojom vitamínov C, E a skupiny B, provitamínu A a D. Z minerálnych látok je bohatá na draslík, horčík, železo, ale aj vápnik, mangán, selén, zinok, fosfor a chróm. Obsahuje veľké množstvo vlákniny, ktorá podporuje trávenie a je nízkokalorická. Obsahuje aj kyselinu listovú, dôležitú pre tehotné ženy. Je plná antioxidantov, ktoré majú preukázané protirakovinové účinky. Predpokladá sa, že sulforafán obsiahnutý v brokolici pôsobí preventívne, najmä proti rakovine prostaty. Konzumovanie brokolice prispieva k zdraviu slizníc, ciev, posilňuje srdce, mierne znižuje krvný tlak, podporuje imunitu, má protizápalové,

antibakteriálne a probiotické vlastnosti. Je mimoriadne vhodná aj pri cukrovke, artritíde a artróze.

KTO BY SA MAL MAŤ NA POZORE

Ľudia užívajúci lieky na riedenie krvi by nemali jesť väčšie množstvo brokolice, mohla by zosilniť ich účinok. Nadmerná denná konzumácia tejto zeleniny môže zvýšiť riziko tvorby obličkových kameňov. Opatrní by mali byť aj ľudia s poruchami štítnej žľazy, pretože brokolica obsahuje látky, ktoré ovplyvňujú štítnu žľazu a znižujú vstrebávanie jódu.

POUŽITIE V KUCHYNI

Brokolica je neuveriteľne univerzálna. Môže sa blanširovať, variť, dusiť, smažiť, grilovať, piecť a zapekať, alebo jesť surová v šalátoch. Je obľúbená v krémových polievkach, kde vynikne jej jemná chuť, alebo ako príloha k mäsu či rybám. Môžete ju použiť do cestovín, rizota, quiche alebo zeleninových zmesí. Zaujímavým variantom je aj brokolicové pesto alebo brokolicové placky. Aby sa zachovalo čo najviac živín, odporúča sa brokolicu pripravovať rýchlo a šetrne, napríklad v pare. Sviežu farbu si zachová, ak ju potom rýchlo schladíte v ľadovej vode.

MÔJ POHĽAD

Brokolicu kupujem každý týždeň. Najčastejšie ju len nechám ľahko uvariť na pare s olivovým olejom a korením. Takto ju pridám k hlavnému chodu ako prílohu, je vhodná naozaj azda ku všetkému. Môj syn od malička pri servírovaní obeda prosí: „Mami, brokovnicu nie!“ A ešte sa podelím o jeden tajný tip – k brokolici sa skvele hodí muškátový oriešok. Výborne ním doplníte každé brokolicové jedlo.

Krásny marec a pohodový vstup do jari zelenej ako ružičky brokolice vám praje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ



ZAPEČENÁ BROKOLICA S KURACÍM MÄSOM A SYROM S MODROU PLESŇOU

1 veľká brokolica, 2 kuracie prsia bez kože, ½ čajovej lyžičky sladkej papriky, 1 šalotka, 1-2 strúčiky cesnaku, 2 lyžice olivového oleja, 120 g syra s modrou plesňou, 1 smotana na šľahanie 33%, 1 vajce, 2 štipky mletého muškátového orieška, soľ, korenie

Brokolicu rozoberieme na menšie ružičky, zalejeme horúcou vodou a vložíme do zapekacej misy vymastenej olivovým olejom. Kuracie prsia nakrájame na kocky, ochutíme soľou, korením a paprikou. Na panvici rozohrejeme olej a orestujeme na ňom kuracie mäso, nakrájanú šalotku a cesnak. Pridáme k brokolici v zapekacej miske. Rozdrvíme na ňu syr a premiešame. V miske vyšľaháme smotanu s vajíčkom, zľahka osolíme a okoreníme, pridáme muškátový oriešok a zmes nalejeme do zapekacej misy. Pečieme približne 40 minút v rúre vyhriatej na 190 °C.



BROKOLICOVÁ NÁTIERKA

200 g brokolice, 100 čerstvého syra alebo tvarohu, 1-2 strúčiky cesnaku, 2 lyžičky sušeného lahôdkového droždia, soľ, čierne korenie

Brokolicu rozdelenú na ružičky varíme v osolenej vode asi 5 minút a potom ju ihneď ochladíme v ľadovom kúpeli. Všetky prísady rozmixujeme na požadovanú konzistenciu nátierky.

PLACKY S ÚDENÝM TOFU

1 brokolica, 1 balenie údeného tofu, 3 strúčiky cesnaku, 1-2 lyžice sezamových semienok, 1 hrst nasekanej petržlenovej vňate alebo koriandra, 6 lyžíc cicerovej múky (môžete nahradiť strúhankou), soľ, čierne korenie, štipka chilli a repkový olej

Brokolicu rozoberieme na menšie ružičky a uvaríme ju v pare, najlepšie do mäčka. V miske ju rozmixujeme tyčovým mixérom alebo roztlačíme škrabkou na zemiaky. Pridáme najemno nastrúhané tofu, roztlačené strúčiky cesnaku, sezamové semienka, bylinky, múku, korenie a premiešame. Mokrými rukami vytvárame placky a z oboch strán ich opečieme na panvici na troche oleja. Podávame so zeleninovým šalátom.



BROKOLICOVÝ ŠALÁT

200 g brokolice, 1 zelené jablko, ½ šalátovej uhorky, 1 červená paprika, 4 reďkovky, 2 lyžice extra panenského olivového oleja, 1 lyžica citrónovej šťavy, 1 lyžička soli, 2 lyžičky trstinového cukru

Všetku zeleninu nahrubo nastrúhame na strúhadle alebo nakrájame na malé kúsky a vložíme do šalátovej misy. Zálievku pripravíme vyšľahaním všetkých ingrediencií. Všetko spolu zmiešame a necháme chvíľku odstať.

TAGLIATELLE S PESTOM

300 g brokolice, 1 hrst bazalky, 1 hrst petržlenovej vňate, 50 ml extra panenského olivového oleja, 50 g mandlí alebo píniových orieškov, 30 g syra pecorino + na posypanie, soľ, čierne korenie, 4 strúčiky cesnaku, 1 chilli paprička - nepovinné, 400 g cestovín - napríklad tagliatelle (ale môžu byť akékoľvek)

Najprv brokolicu rozdělíme na ružičky a časť malých ružičiek odložíme bokom. Zvyšok brokolice krátko povaríme v osolenej vode asi 5 minút a potom ju okamžite ochladíme v ľadovej vode, aby si zachovala farbu. Dáme variť cestoviny. V mixéri rozmixujeme uvarenú brokolicu, bylinky, orechy a syr. Pridáme cesnak a znova rozmixujeme. Vo väčšej panvici orestujeme na lyžičke olivového oleja malé ružičky brokolice a čili papričku. Pridáme 1-2 naberačky vody na varenie cestovín, premiešame, prevaríme. Pridáme uvarené cestoviny a pesto, aby vznikla jemná omáčka. Podávame posypané čerstvým čiernym korením a strúhaným syrom.





Priberať či chudnúť?

„...kto mi odpovie, čo šľachtí ducha viac: či trpne znášať strely a šípy zlostnej šťasteny, či pozdvihnúť zbraň proti moru bied a násilne ho zdolať? Umrieť, spať - nič viac, a namýšľať si, že tým spánkom sa končí srdca ból a stovky hrôz, čo sú nám súdené; tak umrieť, spať - či v tom je méta našich túžení? Spať - azda snívať - to nás zaráža, čo prisniť sa nám môže v spánku smrti, keď unikli sme svetským krútnavám. A človek zaváha - tie obavy nám predlžujú strasti života.“

Viem, znalec klasiky sa možno rozčúli nad takto dokaličeným prehovorom hrdinu shakespearovskej tragédie. Ale v otázke „Byť či nebyť?“ je ukrytý aj častý hamletovský problém mladých „nehrdinov“ našich dní. Pritom to nie je až tak dávno, kedy sa o trápení anorektikov a bulimikov začalo verejne hovoriť (anorexia – αν-ορεκτος, ανορεξια gr. anorektos, *anorexis* – netúžený, nepodliehajúci predmetu túžby, netúžiaci (po jedle), nedychtiaci, nežiadostivý; bulímia – βουλιμία, gr. – bulímia – veľký/strašný hlad; βους, gr. bús – býk, λιμος, grlimos – hlad, teda „býčí hlad“). Aspoň za našich čias nebol výskyt takto poznačených jedincov omieľaný tak často, ako je tomu dnes. Ak vôbec!

ODMIETANIE POTRAVY AKO REVOLTA

Mentálna anorexia (*anorexia nervosa*) a mentálna bulímia (*bulimia nervosa*) nie sú ochoreniami tráviaceho systému. Patria medzi poruchy príjmu potravy, ktorých ložiskom ale nie je tráviaci systém, hoci ten môže byť ich príčinou postupne výrazne poškodený, pri neriešení až úplne spustošený. Zdrojom týchto ochorení je najčastejšie narušená psychika. V niektorých prípadoch to môžu byť aj genetické predispozície, no najčastejšie bývajú na príčine vonkajšie okolnosti, podporované v súčasnosti nielen životnými podmienkami najbližšej society, ale takisto tlaky zo strany kolektívu a nápor zo strany médií – napríklad reklama na „zlé, ale lahodné megdonaldovské pochúťky“, nanucovanie istých výzorových ťažko splniteľných módných ideálov, nebezpečná elektronická skupinová komunikácia a podobne.

Postihnutou skupinou bývajú najčastejšie mladí ľudia, skupina dospelých, ktorých psychika sa ešte len formuje, či skôr pod vplyvom spomenutého de-formuje. Odpor voči svetu dospelých a ich noriem sa prejaví v prehnannej snahe dokazovať vlastnú vôľu vyjadrovaním prianí aj prostredníctvom kontroly potravy. V prípade zvýšených požiadaviek na plnenie povinností sa prejaví túžba zostať dieťaťom, nepreberať za život zodpovednosť. To hovorí najmä o dozrievajúcich deťoch, ktoré vyrástli prí rýchlo a prišli o radosť zo života, lebo rodičia z nich chceli mať veľmi skoro svojprávných jedincov. Často sa u postihnutých prejavuje želanie byť milovaný alebo milovaná preto, že jestvujú, nie preto, čím sú! O príčinách mentálnej anorexie by sa takto dalo hovoriť celé hodiny.

NÍZKE SEBAVEDOMIE A SEBAPOŠKODZOVANIE

Nie inak je to u bulimikov. Aj u nich sa môžu prejavíť genetické predispozície, ale ako vieme z epigenetiky, dokážeme ich „preformulovať“ do podoby, ktorá nemá poškodzujúce následky. Ochorenie sa prejavuje u depresívnych a úzkostných jedincov s veľmi nízkym sebavedomím. Aj oni bývajú „postihnutí“

reklamou a vnútenými módnymi ideálmi štihlosti. Tento tlak na dokonalý výzor má za následok striedanie „záchvatov“ prejedania sa s následnými atakmi zvracania, požívania devastujúcich liekov na chudnutie, násilných hladoviek a často (seba)klamania ohľadne prijímania jedla.

K sebapoškodzovaniu dochádza nielen pod tlakom rodiny, blízkych, ale v súčasnosti hlavne spomínanej manipulatívnej elektronickej skupinovej komunikácie. A to je len veľmi úzky výpočet príčin, ktoré vedú náchylných jedincov k takémuto neprimeranému správaniu.

V horoskopoch postihnutých ľudí – tí nemusia byť len zo spomínanej komunity dozrievajúcich detí, ale sú medzi nimi mnohí dospelí (štatisticky hlavne dievčatá a ženy, aj keď v súčasnosti dochádza k posunom počtov aj v neprospech mužskej populácie) – sa objavuje najčastejšie ako „skazonosný element“ poškodzujúci archetyp Saturna – prísneho nekompromisného „starého učiteľa“, v ktorého slovníku dominujú príkazy „musíš! a nesmieš!“.

Do nápravy zdravotného stavu musia vstupovať skúsení terapeuti, psychológovia, poznajúci celú škálu opatrení, ktoré treba urobiť. Nemal by tam chýbať ani zbehlý astrológ, lebo v horoskope sa skoro vždy nachádzajú potenciálne riešenia stavu. A samozrejme, osvedčené prípravky Energy. Pokúsím sa spomenúť aspoň tie, ktoré môžu pomôcť azda najintenzívnejšie a budú mať podpornú úlohu v liečebnom procese. Psychickú podporu poskytne predovšetkým **Gynex** stabilizujúci

emočnú rovnováhu a v prípade narušenia hormonálnej cyklickosti, čo býva časté hlavne pri anorexii, pomôže dať tento stav do poriadku. Pôsobenie na meridiány žalúdka a sleziny, ktoré prechádzajú priestorom, kde sa nachádza krčná čakra, znamená pomoc pri zlepšovaní psychiky aj narušených tráviacich procesov. Prirodzenými pomocníkmi sú „spojenci“ Gynexu- **Cytovital** a **Mycopan**. **Annona forte** znižuje depresie, zmierňuje stresové situácie, upokojuje nervový systém. Podobné výsledky dosiahneme používaním **Relaxinu**, starajúceho sa aj o stimuláciu produkcie hormónov potrebných na psychickú vyrovnanosť a odolnosť voči vonkajším atakom. **Imunosan** pomôže odstrániť únavu a zvýšiť celkovú kondíciu, podporí prirodzenú mikroflóru, a tým zlepši činnosť tráviaceho systému a posilní libido, napraviť poruchy plodnosti. **Revitae** znižuje negatívne dopady prejaveneho stresu, zlepši náladu, posilní hormonálny systém, ale jeho účinky sú oveľa širokospektrálnejšie. Nesmieme zabudnúť ani na **Fytomineral** a celé spektrum Zelených potravín, z ktorých môžeme vyzdvihnúť hlavne **Chlorellu**, **Spirulinu**, **Macu**. Do pitného regeneračného procesu by som zaradil takisto **Qi drink**, z čajov skvelý **Maytenus ilicifolia**. A na upokojenie psychiky, podporu dôvery v prirodzenosť ženského sveta by nemala chýbať aróma **Gerania**. Naštartovanie dobrých stravovacích návykov umožní **Gaja essence**.

Najdôležitejšou ingredienciou liečebného procesu je však láska. Skutočná, chápujúca, nepodmieňovaná.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK

MEDZINÁRODNÝ DEŇ ŽIEN

MILÉ DÁMY, POTEŠTE SEBA
ALEBO PÁNI, POTEŠTE ŽENY
VO SVOJOM OKOLÍ

V mesiaci marec, keď oslavujeme
všetky ženy, každému venujeme
3 € zľavu na nákup, ktorú môžete
využiť v priebehu mesiaca marca.

ZĽAVA
3,00 €

Z lásky k žene zrodilo sa
všetko najkrajšie na svete.
M. GORKIJ



Zoznam Konzultačných centier Energy

Meno	Adresa	Mobil, Telefón
Peter Štrelinger	Na Križovatkách 78/B, Bratislava 82104	0905 744 596
Eva Luhová	Čechovova 15, Košice 04018	0917 340 659
Eva Tehlárová	Coboriho 1 č. 43, OC Polygon, Nitra 94901	0905 274 137
Ing. Jana Bezděková	Dolná 47, Banská Bystrica 97401	0903 727 199
Dana Zigová	nám. Matice Slovenskej 1772, Dubnica nad Váhom 01841	0905 737 319
PhDr. Vanda Adamkovičová	Tranovského 9, Liptovský Mikuláš 03101	0915 071 210
Mgr. Anna Korduliaková	Ľ. Podjavorinskej 1500, Čadca 02201	0905 952 840
Juraj Šimo	Kukučínova 25, Piešťany 92101	033/774 3211
Zuzana Volterová	Severná 14, Levice 93401	0908 761 551
Margita Švecová	Študentská ul. 32, Zvolen 96001	0905 269 255
Emília Kužmová	Gajdoš č. 217, Michalovce 07101	0903 606 049
Júlia Straňanková	Belanského 2724, Kysucké Nové Mesto 02401	0905 172 180
Ing. Marianna Sokolíková	A. Kmeťa 7, Žilina 01001	0903 568 816
Vladimír Tomšík	Bosákova 7, Bratislava 85104	0903 754 167
Viera Belvončíková	Nemocničná 3100/93, Dolný Kubín 02601	0907 826 456
Júlia Nagyová	Hlavná 31, Šamorín 93101	0915 743 505
RNDr. Zlata Brezovická	Čerenčany, Sady 127, Rimavská Sobota 97901	0911 501 262
Ivan Štefanka	Winterova 62, Piešťany 92101	0915 762 410
Mgr. Eva Medvedová	Kamenárska 2015/69, Nová Baňa 96801	0915 455 399
Helena Teringová	Duklianska 1, Spišská Nová Ves 05201	0907 937 533
Eva Blahová - Biozdravíčko	M. R. Štefánika 6, Nové Zámky 94001	0907 795 926
Ing. Miriam Šormanová	č. d. 179, Stráňany 01325	0905 807 498
Dr. Ing. Zuzana Doktorová-Zajacová	Hlavná 91/219, Pusté Úľany 92528	0903 540 446
Jana Ilavská	Nový Smokovec	0908 996 509
Mgr. Gabriela Valkovičová	Pažiťská 22, Topoľčianky 95193	0910 517 800
Anna Svrčeková	Š. Moyzeša 2, Ružomberok 03401	0918 149 760
Ján Svetlík	Eugena Suchoňa 1701/3, Piešťany 92101	0915 739 452
Mgr. Ivana Ardanová	Čajkovského 20, Nitra 94911	0903 765 709
Melinda Komlosiová	Turecká 40, Nové Zámky 94002	0918 403 766
Ing. Tatiana Kilianová	Murániho 15, Nitra 94911	0910 901 231
Dominika Pomajbová	Námestie Slobody č. 6520/16, Piešťany 92101	0944 194 020
Pravá solná jaskyňa	Studenohorská 2/D, Bratislava - Lamač 84103	0905 841 921
Haloterapia - Respiračné centrum	Trnavská cesta 31, Bratislava 83104	0915 377 660



Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

REPÍK LEKÁRSKY – BYLINA KRÁĽOV AJ PÚTNIKOV

Repík sprevádza históriu ľudstva už od starovekého Egypta. Kňazi verili v jeho liečivú silu a považovali ho za posvätnú rastlinu. Grécky lekár Hippokrates ho dokonca spomína ako liek na kožné problémy. V stredoveku nosili králi repík ako talizman na ochranu pred zlými duchmi.

Aj latinský názov *Agrimonia eupatoria* má pravdepodobne svoj význam. „*Agrimonia*“ zrejme pochádza z gréckeho slova *Argemone*, ktoré sa vzťahuje na rastliny používané na liečbu očných chorôb. A skutočne, v skorších dobách sa repík používal týmto spôsobom. Predpokladá sa, že priezvisko „*eupatoria*“ je poctou pontskému kráľovi Mithridatesovi Eupatorovi, znalcovi bylín a jedov. Bylina pomáhala aj pútnikom na ich cestách, hojne rástla pozdĺž ciest a ľahko sa dala rozpoznať vďaka svojej jemnej, ale výraznej vôni. Repík sa používal na hojenie drobných rán, zastavenie krvácania a ľudia si z neho údajne varili čaj na zmiernenie bolesti a zahnanie strachu. V tradičnej čínskej medicíne má svoje miesto už viac ako dvetisíc rokov až dodnes.

AGRIMONIA EUPATORIA

Repík lekársky (*Agrimonia eupatoria*, konopenec, starček, church steeples, *Xian He Cao*) je trváca bylina z čeľade ružovitých. Má krátky podzemok s početnými koreňmi, a to jej pomáha prežiť nepriaznivé podmienky. Stonka je priama a len slabo rozvetvená. Dorastá do výšky 30 až 100 cm a jej povrch je chlpatý, čo poskytuje ochranu pred vysychaním. Listy majú vrúbkovaný okraj a sú tiež pokryté jemnými chlpkami na spodnej strane. Kvetenstvo pozostáva z dlhých cípov, na ktorých sú špirálovito usporiadané drobné kvety. Anglický názov *church steeples* pochádza z tvaru kvetov, ktoré pripomínajú špičky kostolných veží. Kvety majú päť okvetných lístkov, zvyčajne zlatožltej farby. Rastie od júna do septembra a kvitne postupne zdola nahor. Plodom je nažka uzavretá v kalichu, ktorý má hákovité výbežky. Vďaka tomu sa kalich prichytí na srst' zvieratá alebo odev, čo umožňuje rastline šíriť sa. Semená vo vnútri nažky sú chránené tvrdou škrupinou a majú dlhú životnosť. Bylina rastie na lúkach, pasienkoch, medziach alebo na okrajoch lesov a ciest, zvyčajne na vápenatých pôdach. Uprednostňuje slnečné stanovištia a je rozšírená v strednej a južnej Európe, Ázii a v Severnej Amerike.

Z KLÁŠTOROV DO DOMÁCNOSTÍ

Prvé zmienky o repíku v Európe pochádzajú zo starovekého Ríma a Grécka. Okrem Hippokrata ho spomínal aj rímsky lekár Dioskorides vo svojom liekopise *De materia medica*. S rozvojom medicíny sa začal šíriť cez kláštorne záhrady a používal sa najmä na uvoľnenie organizmu počas horúčok. Jeho popularita však postupne klesala a obnovila sa až v renesancii. Objavil sa v rôznych dielach vtedajších botanikov a začal sa šíriť po celej Európe. V 18. a 19. storočí sa dostal do pozornosti farmaceutického priemyslu a uskutočnili sa prvé štúdié. Začali sa objavovať prípravky s obsahom repíka a lečiteľia ho odporúčali najmä na pečeň a detoxikáciu. Dnes aj vedecké štúdié potvrdzujú niektoré liečivé účinky repíka. Považuje sa za jeden z dôležitých prírodných výživových doplnkov.

KOKTAIL ÚČINNÝCH LÁTOK

Repík obsahuje široké spektrum látok, vďaka ktorým sa hojne využíva. Napríklad triesloviny, flavonoidy, horké látky, éterické oleje, vitamín C, železo, horčík, kyseliny chlorogenové, kávové, ursolové a oleánové.

Jeho účinky podporujú tráviaci systém a používa sa pri liečbe hnačiek, nechutenstva, zápalov žalúdka a čriev. Pomáha aj pri správnej funkcii pečene a žlčníka. Má mierne močopudné účinky a je vhodný aj pri detoxikácii obličiek. Je obľúbený u spevákov, pretože nálev zmierňuje podráždenie hrdla a hlasiviek. Uľahčuje odkašľavanie. Repíková masť je prospešná pri zle sa hojajúcich ranách, popáleninách, ekzémoch, kožných zápaloch a sedatívny kúpeľ zmierňuje zápaly a bolesti spôsobené hemoroidmi. Kloktanie nálevu pomáha pri zápale ďasien, angíne, aftách, paradentóze. Ženské zdravie podporia výplachy vďaka svojim protizápalovým a antibakteriálnym vlastnostiam. Tým sa však zoznam nekončí. Bylina podporuje lymfatický a imunitný systém. Predpokladá sa, že čaj z nej upokojuje aj nervy, pomáha pri miernej úzkosti a nespavosti. V ľudovom lečiteľstve sa repík pil na podporu vitality a ako ochrana pred zlými duchmi. Používajú sa nadzemné aj podzemné časti byliny, najčastejšie kvetenstvo, kvet alebo list. Čaj z koreňa sa odporúča na podporu pečene. Zoznam foriem je pestrý: čaj, nálev, odvar, tinktúra, masť, krém alebo obklad. Pokiaľ ide o produkty Energy, repík nájdete v koncentráte **Regalen**.

ONDŘEJ VESELÝ

Zoznam Klubov Energy



BRATISLAVA

Ján Šido

Krížna 44

82108 Bratislava

Otváracia doba:

Pondelok–štvrtok 13.00–18.00

» Expres dobierková služba!

» Meranie a harmonizácia zdravotného stavu prístrojmi Supertronic QUEX ED + QUEX S, Sensitiv Imago 530, Sensitiv Imago Aureola, Sensitiv Imago Plazma

» Svetelná kryštálová čakrová terapia

» Frekvenčná analýza prístrojom Fscan

» Poradenstvo v oblasti MLM

Tel.: 02/55566334, 0911997699, 0905635804

E-mail: jan.sido@energy.sk



BRATISLAVA II.

Ing. Soňa Soyková

Via Natura

Krížna 62

82108 Bratislava

Otváracia doba:

Po–Pi: 9.00–18.00

So: 9.00–12.00

Tel.: 02/55561442

E-mail: vianatura.sk@gmail.com

KOMÁRNO

Margita Kissová

Dunajská 5

94501 Komárno

Otváracia doba:

Pondelok 9.00–12.00, 13.00–16.00

Utorok 9.00–12.00, 13.00–16.00

Streda 9.00–12.00, 13.00–17.30

Štvrtok 9.00–12.00, 13.00–16.00

Piatok na objednávku

Mobil: 0905 853 490

Tel.: 035/772 0840

E-mail: gitusenergy@gmail.com



KOŠICE

Ing. Peter Tóth

Komenského 3

04001 Košice

DOBIERKOVÁ SLUŽBA

» Osobná konzultácia

s Ing. Petrom Tóthom

» Meranie prístrojom SUPERTRONIC a osobná konzultácia a horoskopy

s Mgr. Miroslavom Kostelníkom

Otváracia doba:

Pondelok, utorok 9.00–17.00

Streda 9.00–18.00

Štvrtok 9.00–17.00

Piatok 9.00–17.00

Mobil: 0918 477 528

Tel.: 055/633 2000

E-mail: regeneracnecentrum@gmail.com

Web: www.EnergyKosice.sk



MARTIN

Ing. Marianna Sokolíková

M. R. Štefánika 46

03601 Martin

Otváracia doba:

Utorok 9.00–12.00, 13.00–16.00

Streda 9.00–12.00, 13.00–17.00

Štvrtok 10.00–12.30, 13.00–16.00

» Meranie a harmonizácia zdravotného stavu

» Klinická naturopatia, fyto diagnostika a tradičná čínska medicína

» Frekvenčná analýza a harmonizácia prístrojom Healy Help

» PORADENSTVO ENERGY VET

Mobil: 0903 568 816

E-mail: andromeda.poradenstvo@gmail.com



NOVÁ DUBNICA

Zuzana Krajčíková-Mikulová

Topoľová 812

01851 Nová Dubnica

DOBIERKOVÁ SLUŽBA

» Osobné konzultácie so

Zuzanou Krajčíkovou-Mikulovou

» Meranie prístrojom SUPERTRONIC

» Škola praktickej čínskej medicíny
www.centrumgara.sk

Otváracia doba:

Pondelok 10.00–17.00

Utorok 10.00–17.00

Streda 10.00–17.00

Štvrtok 13.00–17.00

Piatok 10.00–17.00

Mobil: 0903 535 523, 0908 748 304

E-mail: zuzanamikulova179@gmail.com



NITRA

Ing. Ľudmila Božíková

Sládkovičova 11

94901 Nitra

Otváracia doba:

Pondelok 9.00–11.00, 13.30–16.30

Utorok 13.30–16.30

Streda 13.30–16.30

Štvrtok 13.30–16.30

Piatok 9.00–11.00

Mobil: 0902 908 982

E-mail: bozikova.diacom@gmail.com



PREŠOV

MVDr. Eja Čechová

Slovenská 40

08001 Prešov

» Osobné konzultácie s MVDr. Ejou Čechovou aj o veterinárnych prípravkoch pre domácich miláčikov

» Meranie prístrojom Supertronic

Otváracia doba:

Pondelok 10.00–12.00, 14.00–17.00

Utorok 10.00–12.00, 14.00–17.00

Streda 10.00–12.00, 14.00–17.00

Štvrtok 10.00–12.00, 14.00–17.00

Piatok 10.00–12.00, 14.00–17.00

Mobil: 0905 269 413

Tel.: 051/773 3357

E-mail: energyslovakia7@gmail.com



PRIEVIDZA

Bc. Alena Medlenová

F. Madvu 33

97101 Prievidza

Otváracia doba:

Utorok 10.00–17.00

Streda 10.00–17.00

Štvrtok 10.00–15.30

Tel.: 046/543 0429

E-mail: slenderko@pobox.sk



TRNAVA

Zlatica Buchová

Pekárska 23

91701 Trnava

DOBIERKOVÁ SLUŽBA

Otváracia doba:

Pondelok 10.00–13.00, 14.00–17.00

Utorok 10.00–13.00, 14.00–17.00

Streda 10.00–13.00, 14.00–17.00

Štvrtok 10.00–13.00, 14.00–17.00

Piatok 10.00–13.00, 14.00–17.00

Mobil: 0905 985 282

E-mail: zlaticabuchova@gmail.com



Takto označený Klub poskytuje meranie prístrojom Supertronic.

Vitajte v 5[★] hoteli pre vašu pečeň!

- najkomplexnejšia a najúčinnnejšia regenerácia pečene, žlčníka a súvisiacich tkanív
- detoxikácia organizmu, harmonizácia trávenia
- riešenie kožných problémov

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Regalen + Mycohepar	37,40 €	38	6,60 €

Uvedené prípravky sú registrované, ako výživové doplnky.
Zvýhodnený nákup platí 1.-31. 3. 2025 alebo do vypredania zásob.





Každá žena môže byť krásna!

VYSOKOFUNKČNÁ CELOSTNÁ KOZMETIKA

