



vitae

máj 2025

Novinka:
Element Beauty

Zásadná stratégia
na kontrolu
telesnej hmotnosti

Inštitút vzdelávania
Energy



Prípravky mesiaca mája

Máj je tu v plnej kráse, rozkvitnutá príroda je jedna báseň, a nám sa chce čím ďalej, tým viac času tráviť vonku alebo na terase. Taký piknik na lúke je balzomom na dušu a terapiou v jednom.

Pobyť v prírode nám však stále môžu znepríjemniť nepozvaní „hostia“, napríklad kliešte. Ako prevencia je vždy vhodná fľaštička **Tick-a-tacku**. Pred odchodom z domu sa postriekajte pokojne od hlavy až po päty, pretože s Tick-a-tack žiadna chémia nehrozí. Je plný nádherne voňajúcich (ale kliešťom našťastie zapáchajúcich) esenciálnych olejov: levandule, feniklu, mäty, eukalyptu, gáfra, citrónely, pelargónie a tomkovic voňavej. Na rozdiel od bežných výrobkov neškodí ľuďom, zvieratám, ani prírode, a o to nám predsa ide. Na rozbúrené hormóny, respektíve ich nerovnováhu, spoľahlivo zaberie **Gynex**. Zároveň poskytne komfort aj ženám pred ich „dňami“ alebo v období menopauzy. Pretože žena, ktorá je v pohode, je tým pravým srdcom rodiny. Na posilnenie vitality a vnútornej sily máme pre vás zaujímavú kombináciu riasy spirulina a mladého zeleného jačmeňa v jednom: **Spirulina Barley**. Ide o vyvážený produkt pre tých z vás, ktorí potrebujú rýchlo naštartovať svoj vnútorný motor, ale nedokážu dlhodobo užívať samotný jačmeň. V produkte sa snúbi esencia vysokohorských jazier v Andách, kde sa vďaka vysokej nadmorskej výške a intenzívnemu slnečnému žiareniu získava absolútne čistá a hodnotná spirulina, a esencia Tibetskej náhornej plošiny, na ktorej sa z rastlín mladého jačmeňa v období ich raného rastu pripravuje jeden z najcennejších extraktov.

Užite si máj naplno vonku, bez akýchkoľvek starostí, a nezabúdajte, že je to lásky čas! Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 5, máj 2025.

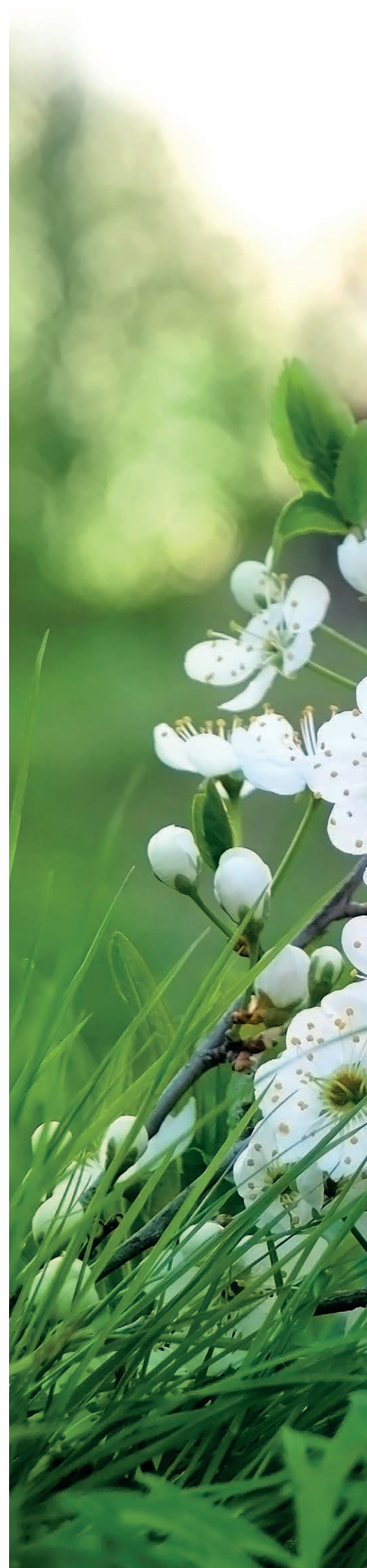
Vydáva: Energy, spol. s r. o., Ul. Mládeže 43, 945 01 Komárno, tel. a fax 035/7731041, 7731045.

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.





Príroda
rozkvitla

OBSAH

Editoriál	04
NOVINKA: Element Beauty	04
Nepodceňujme epilepsiu	09
Seriál pre ženy	12
Rose balm – limitovaná ponuka	16
Inštitút vzdelávania Energy 2025	21
VET – Imunovet vo výhodnom balení	24
Nahlas či pošepky	28

EDITORIÁL

LÁSKA A POSOLSTVO VO FLAŠTIČKÁCH

Na tomto svete je len málo krajších vecí než stretnutie s človekom, ktorý miluje to, čo robí. Úprimne, oddane, s iskrou v očiach a pokojom v duši. Je jedno, či je to včelár, kozmetička, lekár, spisovateľka, publicista alebo predavačka v malom obchode – vždy cítiť, ak robí svoju prácu s láskou. V jeho alebo jej prítomnosti sa mení aj vzduch, ktorý dýchate. Verím, že to cítime aj na veciach, ktoré vytvára, či už ide o med, slová, dotyk alebo o chlieb, ktorý chutí akosi viac, ak v ňom ostala aj duša pekára.

A rovnako verím, že aj jedlo môže niesť v sebe náladu toho, kto ho pripravuje. Keď sa hneváme, kričíme alebo varíme len „aby bolo“, niečo sa vytratí. Ale ak ráno vstane moja manželka Julka s úsmevom a naše deti ju potešia drobnými zázrakmi – napríklad, že sa samy oblečú a nereptajú pri raňajkách - vtedy jej jedlo chutí ešte o dve triedy lepšie. A poviem vám, že ja som živý dôkaz toho, ako výnimočne vie moja manželka variť.

Bol som dojatý a nadšený zároveň, keď som mal možnosť byť pri prezentácii našich českých kolegýň, ktoré stoja za novými produktmi z rady Food a Energy Beauty. Ich prednášky neboli len informatívne. Boli to príbehy, ktoré



sa dotýkali srdca. Ich oči žiarili, keď rozprávali o ceste každého produktu, o výbere ingrediencií, o tom, ako vzniká čosi, čo má ľuďom pomôcť cítiť sa lepšie a žiarit' navonok i zvnútra.

Po dlhom čase som si uvedomil, že aj kozmetika môže byť niečo ako modlitba: tichý, láskavý dotyk, ktorým si pripomíname, že si zaslúžime starostlivosť a krásu. Nie ako povrchnú záležitosť, ale ako spôsob opätovného spojenia so sebou. Tie dievčatá nepredstavovali len novinky. Odovzdávali posolstvo. Kvapku po kvapke dávali lásku, cit, premyslenosť, vedu, alchýmiu aj intuíciu. Energia krásy a zdravia ukrytá v produktoch, ktoré majú dušu.

Preto verím, že ich nadšenie a vášeň si zaslúži, aby sme ho sprostredkovali

ďalej. Lebo to, čo teraz prichádza na trh, nie je len kozmetika. Je to dôkaz, že krásu sa rodí z lásky. A keď ju podáme ďalej, hoci aj ako jednoduché odporúčanie, môže byť ako svetlo, ktoré zrazu niekomu rozžiari deň.

Máj je čas lásky. Všetko okolo nás rozkvitá, zem sa prebúda do krásy a srdcia sú akoby vnímavejšie, otvorenejšie. Je to obdobie, keď sa aj príroda túži deliť – o vôňu, farbu, život. A človek, ako jej súčasť, cíti podobnú potrebu. Túžiť, tvoriť, obdarovať. Práve cit, ten jemný, neuchopiteľný zázrak, robí z nás niečo výnimočné vo vesmíre. Niečo, čo sa slovami nedá celkom vysvetliť, hoci sa o to pokúšali najlepší dramatickí autori a básnici sveta. Láska – to slovo, ktoré spájame s božstvom, so zázrakom, so zmyslom.

Naši predkovia si máj cenili viac než ktorýkoľvek iný mesiac. Bol pre nich prísľubom, že sa začína niečo nové, niečo krásne, čo má šancu rásť. A práve tak je to aj v našich Kluboch Energy. Prichádza nová vlna inšpirácie, krásy a starostlivosti, vytvorená s vášňou a odovzdaním.

Príďte sa presvedčiť. Budte pri tom. Podarilo sa nám vložiť kúsok lásky – po kvapkách – do fliaš. Nie ako tovar, ale ako posolstvo. Prinášame ich k vám, aby ste ich mohli vnímať, cítiť a možno aj odovzdať ďalej.

JOZEF ČERNEK

Novinka: Element Beauty

Máte suchú, zmiešanú alebo mastnú pleť? Tiež ste niekedy podľahli trendom rýchlej domácej diagnostiky pleti, vybrali si odporúčaný krém a po niekoľkých mesiacoch zistili, že už akosi nefunguje? Naša pleť nie je počas života rovnaká. Mení sa podľa cyklov, ktorými prechádzame. Je to súčasť nášho príbehu, našej cesty. Niekedy zostáva dlho rovnaká a inokedy sa zmení takmer zo dňa na deň. Je živá a premenlivá, rovnako ako my a podmienky, ktorým ju vystavujeme.

Podľa tradičnej čínskej medicíny sa pokožka spája najmä s funkciou sleziny (Zem), ktorá zabezpečuje jej výživu, a pľúc (Kov), podporujúcich jej vitalitu a obranyschopnosť. Ovplyvňujú ju však všetky elementy. Obličky (Voda) sú zodpovedné za celkovú hydratáciu a zdravie pleti, pečeň (Drevo) ovplyvňuje

detoxikáciu prostredníctvom pokožky a disharmónia srdca (Oheň) sa na tvári prejavuje stavom ciev. Skrátka, pokožka je zrkadlom našej celkovej rovnováhy a stavu energie čchi. Tvorí tiež pomyselnú hranicu medzi našim vnútorným svetom a vonkajším prostredím. Akákoľvek disharmónia v tele sa môže rýchlo prejavovať na jej vzhľade. Rovnako aj zvonka je naša pokožka vystavená vplyvom, pred ktorými ju treba chrániť, aby zostala zdravá a prirodzene krásna.

Súčasná doba, výskum, trendy a vývoj v oblasti biotechnológií umožňujú vytvárať skutočne funkčné a zároveň šetrné prírodné produkty, ktoré rešpektujú a podporujú pleť. Dajú sa používať intuitívne a v súlade so zmenami vonku aj v našom vnútri. A práve o tom je náš inovatívny kozmetický rad s názvom Element Beauty.

PÄŤ KRÉMOV - PÄŤ PRVKOV

Päť krémov predstavujúcich päť elementov. Niektorí a niektoré z vás poznali a používali krémy Renove vytvorené tak, aby vyladili disharmóniu daného elementu, ktorá sa prejavila na pokožke. Element Beauty je ich nová generácia a vďaka súčasným možnostiam kozmetiky je skutočne o triedu lepšia. Bola inovovaná v súlade s myšlienkou zachovať jedinečné prírodné účinné látky, zjemniť celkovú formu krémov a zároveň posilniť ich účinok novými bioaktívnymi zložkami. Tie boli vyberané s veľkou starostlivosťou. Ide o unikátne výťažky z rias, rastlín alebo húb, ktoré sa svojimi účinkami vyrovnávajú alebo prekonávajú tie synteticky vyrábané, ale bez nežiaducich účinkov.

Vždy podporujú účinok daného krému patriaceho ku konkrétnemu prvku. Všetko tradičné, čo je v súlade s filozofiou piatich

živlov, zostalo zachované: jedinečné bylinné výťažky, humáty, dračia krv, kyselina jantárová a éterické oleje pre jemnú parfumáciu. A pretože inovované krémy spájajú jemnosť pôsobenia so silou účinku tak, ako to dokážu ženské bohyně, dostali nové mená práve podľa nich: **Flora, Vesta, Kybelé, Niké** a **Yemaya**. Päť bohýň, z ktorých každá predstavuje jedinečný prvok prírody, živel a krok k udržateľnej kráse.

POĎME SI ICH PREDSTAVIŤ!

Flora

Bohyňa jari náleží k elementu Drevo. Krém je vhodný a schválený aj pre majiteľov a majiteľky citlivej pleti. Stará sa o jemnú rovnováhu kožného mikrobiómu a pomáha ju podporovať, aby bola pleť čistá, bez akné, dermatitídy a upchatých pórov. Je účinný aj na zosvetlenie pigmentových škvŕn. Veľmi efektívne podporuje hydratáciu pokožky. Obsahuje účinné látky, ktoré pôsobia ako „antipollution“ - teda látky, ktoré korigujú negatívny vplyv znečisteného prostredia na našu pleť. Jemná parfumácia éterickým olejom zo zeleného čaju urobí dobre nielen ženám, ale aj mužom.

Vesta

Ľahký krém harmonizujúci element Ohňa. Nerovnováha tohto prvku sa na pleti prejaví začervenaním, nedostatočnou pružnosťou krvných kapilár alebo rozšírenými žilkami. A práve s tým si krém Vesta dokáže skvelo poradiť. Je úžasný aj ako upokojujúci krém po opaľovaní - na pokožke pôsobí

chladivejšie. Dokáže však ešte viac. Pôsobí proti predčasnému starnutiu pleti a vyhladzuje jemné vrásky. Pleť je po jeho aplikácii viditeľne hydratovaná a získava „glow“, prirodzený jas. Vôňa ruže, pelargónie, ylang ylang a bergamotu vás preniesie do radosného leta. Ak si to však pleť alebo žena praje, je vhodný po celý rok.

Cybele

Spája v sebe starostlivosť a výživu elementu Zeme. Jeho vôňa je hrejivo medová vďaka synergii bylín a benzoínového parfumu. Ak potrebujete vyživíť pokožku, obnoviť jej pevnosť a pružnosť, Cybele je skvelou voľbou. Obsahuje účinnú látku ALGAKTIV® Collage, ktorá prirodzene stimuluje syntézu vlastného kolagénu v pokožke a obnovuje jej pružnosť. Na pleť má účinok podobný botoxu. Prirodzenou cestou vyplňa vrásky a vypína pokožku. Vďaka bylinnému extraktu a humátom krém dobre pôsobí aj na zosvetlenie pigmentácií rôzneho pôvodu.

Niké

Krém Niké je ochranný a regeneračný. Ladí element Kovu a osvedčuje sa pri suchej, tenkej pleti s poškodenou ochrannou bariérou a sklonom k ochabovaniu. Hĺbkovo vyživuje a vďaka bylinnému extraktu a novopridanej zložke Neodermyl® viditeľne spevňuje a vypína pokožku, obnovuje jej pevnosť. Niké je ideálny aj ako zimný krém na všetky typy pleti - chráni a vyživuje bez zanechania mastného filmu. Ošetrujúcu

vôňu tvorí myrha a levanduľa, prežiaraná iskrivým yzuz.

Yemaya

Bohyňa oceánov a predstaviteľka živlu Voda uzatvára našu päťicu krémov. Krém je hĺbkovo hydratačný a regeneračný. Vďaka synergii bylín a účinných látok pôsobí na rozprúdenie lymfy tváre, adekvátne prekrvenie, rozjasnenie, hydratáciu a vyhladenie vrások. Výborne zjemňuje kruhy pod očami. Jemná vôňa blue tansy, bergamotu a jazmínu dodáva krému osviežujúcu arómu vody. Okrem kyseliny hyalurónovej bola použitá aj huba rösolovka riasotvará (*Tremella fuciformis*, rosička), ktorá podporuje hĺbkovú hydratáciu pre dlhotrvajúci účinok. Vďaka zložke ALGAKTIV® Retin ART pôsobí krém aj ako „retinol like“ - vyhladzuje vrásky, zjemňuje póry a pigmentáciu a redukuje akné.

UŽ MÁTE SVOJHO FAVORITA?

Všetky krémy môžete bezpečne používať ako denné a nočné krémy, a to aj na očné okolie. Stačí začať, svoj výber môžete kedykoľvek zmeniť podľa aktuálneho stavu pleti alebo podľa intuície. Veríme, že je naozaj z čoho vyberať a že sa Element Beauty stane trvalou súčasťou vašej starostlivosti o krásu.

Ing. IRENA SLADKÁ

UPOZORNENIE: Jednotlivé produkty Element Beauty sa môžu na trh dostávať postupne v priebehu mája a júna. O aktuálnej dostupnosti sa vopred informujte vo svojom Klube alebo v Konzultačnom centre Energy.



Kontrola hmotnosti

Téma chudnutia je živá naprieč generáciami a nás, ženy, často sprevádza po celý život. Ide ruka v ruku s pocitom vlastnej hodnoty a na fenoméne chudnutia sa usiluje zarobiť takmer každá firma. Ľudia majú radi skratky a jednoduché riešenia, a ľahko sa nechajú nalákať do marketingových pascí. Dovoľte

mi, aby som vám prezradila výsledky svojho dlhoročného bádania v oblasti kontroly hmotnosti, ukázala vám cestu a úprimne odporučila aj niektoré výživové doplnky, ktoré by vám mohli pomôcť vo vašom úsilí mať krajšie telo.



POZRIEŤ SA PRAVDE DO OČÍ

Proces chudnutia sa začína pohľadom na displej vašej osobnej váhy. Tam sa dozviete pravdu, ktorá býva na začiatku procesu často nepríjemná. Ale práve táto nepríjemnosť pomôže upevniť vašu motiváciu začať niečo robiť a nezatvárať oči pred realitou. Ľudia veľmi často nechcú poznať pravdu a svoju hmotnosť obchádzajú oblúkom. Viem, že ten pocit poznáte rovnako dobre ako ja, ale toto je niečo, čo treba prekonať hneď na začiatku. Útechou pre vás môže byť fakt, že je oveľa ľahšie schudnúť z vysokej hmotnosti, takže v podstate čím vyššie číslo na začiatku uvidíte, tým väčšie uspokojenie zažijete v nasledujúcich týždňoch, keď bude vaša hmotnosť klesať. Pravdou však tiež je, že vaše telo nevydá svoje slávne nadobudnuté tukové zásoby len tak zadarmo. Zmierte sa s tým, že vás to bude stáť veľa potu a pevnej disciplíny. Stojí to však za to, pretože sa potom budete cítiť lepšie v každom smere.

Ako vám môžu pomôcť produkty Energy:

» Bylinný koncentrát **King Kong** posilňuje vôľu a zvyšuje odhodlanie.

ZDRAVOTNÉ DÔVODY

Mať nadváhu alebo dokonca obezitu jednoducho nie je zdravé. Určite sa teraz dostávam do konfliktu s trendom pozitívneho vnímania tela (tzv. body positivity), ktorý nám tvrdí, že obézne krasokorčuliarky sú šťastné, zdravé a sebadomé ženy. Ale dovoľm si tvrdiť, že v dnešnej dobe je nadmerné množstvo telesného tuku vždy dôsledkom nezdravého životného štýlu. Tuční ľudia majú oveľa vyššie riziko kardiovaskulárnych ochorení a vyššie riziko zápalových ochorení, ničia si pohybový aparát a trpia hormonálnou nerovnováhou. Zdravé percento telesného tuku sa u žien pohybuje v rozmedzí 20-30 % telesnej hmotnosti a u mužov 15-25 %.

Ako vám môžu pomôcť produkty Energy:

» Niekedy bráni chudnutiu hormonálna nerovnováha, a to je potom dôvod požiadať o pomoc na **Gynex**, **Mycopan** a čaj **Maytenus ilicifolia** (pre ženy) alebo superkoncentrát **Tribulus terrestris** a čaj **Smilax officinalis** (pre mužov).

KLÚČOM JE JEDLO

Hlavnou stratégiou na odbúranie telesného tuku je samozrejme zdravá strava. Nielen pre chudnutie, ale aj pre celkové zdravie je potrebné vyhýbať sa úplne všetkým priemyselne spracovaným potravinám. Kalorický deficit je základný princíp, ale naozaj nie je jedno, z čoho tie kalórie poskladáte. Oplatí sa jesť veľa, ale musí to byť strava bohatá na fytonutrienty (minerály a vitamíny) a vlákninu, chudobná na kalórie. A to je zelenina. V teplom období zelenina surová, v chladnom čase zasa dusená – to je prvé jedlo, o ktorom by ste mali premýšľať. Druhou makroživinou, ktorej musíte mať dostatok, sú bielkoviny (mäso, vajcia, strukoviny). No a potom je dobré dodať telu zdravé tuky (semená a orechy). Čo sa však oplatí obmedziť na minimum, sú sacharidy (cukry aj škroby). Chcete totiž, aby hladina vašej glukózy v krvi bola stabilne nízka, zásoby glykogénu vo svaloch a pečeni sa dopĺňali odbúraním tukových zásob a chcete sa čo najmenej zahrávať s inzulínom. Pretože to je hormón, ktorý vždy vedie k ukladaniu.

Ako vám môžu pomôcť produkty Energy:

» Minerálne látky, ktoré sú nevyhnutnou súčasťou všetkých enzymatických procesov získate v dobre vstrebateľnej forme vďaka **Fytomineralu** a vitamíny vďaka **Vitaflorinu**.

» Zdravé tuky nájdete v organickom oleji **Sacha Inchi**, organickej **Nigelle Sativa** a **Himalayan Apricot Oil**.

» Pri chudnutí je veľmi užitočný **Betafit**.

STRATÉGIA PRERUŠOVANÉHO JEDENIA

Samozrejme, že si môžete vážiť svoj príjem jedla a počítať kalórie a makroživiny pomocou aplikácie Kalorická tabuľka. Je to veľmi praktické najmä na začiatku, pretože budete mať prehľad o veľkosti svojich porcií, celkovom množstve jedla a všetko budete mať pod kontrolou. Faktom však je, že to celkom pochopiteľne nie je dlhodobou udržateľnou stratégiou. Preto sa oplatí používať model časového okna, počas ktorého jete, a to sa strieda s oknom, kedy nejete. Je vedecky dokázané, že ak vtesnáte rovnaké množstvo kalórií do menšieho okna, máte oveľa väčšiu šancu schudnúť. Navyše je menej a menej často je program aktivujúci gény dlhovekosti, ktoré viditeľne omladzujú. Osobne viem, že ak dám dole kilo, cítim sa, akoby som omladla o jeden rok... Je pre mňa výhodné začať jesť okolo desiatej dopoludnia a prestať medzi 16. a 17. hodinou. Niekedy si to predlžím, inokedy skrátim, aby som bola metabolicky flexibilná. Ale môžem vás ubezpečiť, že práve takéto počínanie generuje prakticky istý úspech. Navyše byť trochu hladný, keď idete spať, je vlastne celkom príjemný pocit, rozhodne lepší ako zaspávať s plným žalúdkom.

Ako vám môžu pomôcť produkty Energy:

» "Hladové okno" je ideálnou príležitosťou na harmonizáciu črevnej flóry pomocou **Fytomineralu**, **Probiosanu**, **Taiwan Chlorelly** a **Hawaii Spiruliny**.

SPÁNOK A STRES

Chudne sa v noci. Telo počas spánku regeneruje svoje energetické zásoby glykogénu a pečeni má priestor na všetko to štiepenie. Ak sa v noci venuje tráveniu a odbúravaniu toxínov, nemá čas na štiepenie tukov. Viac spánku je pri chudnutí veľká výhoda. Navyše, ak idete spať skôr, eliminujete riziko, že sa večer necháte zlákať na večerné jedenie čokoliek. Spite teda aspoň 8 hodín a robte všetko pre to, aby ste sa vyspali dobre. Stres dokáže zasiahnuť do plánov na chudnutie naozaj zásadne, najmä v podobe stresového hormónu kortizolu, ktorý, bohužiaľ, spôsobuje, že sa vám skokovo začne ukladať tuk, najmä v oblasti brucha. Dokonca aj krátke obdobie stresu vás môže „rozhodiť“ na niekoľko mesiacov. Pri strese budete nútení »



Nepodceňujme epilepsiu, opakované záchvaty škodia mozgu

Epilepsia alebo ľudovo zrádnik je vážne ochorenie, ktoré neslobodno podceňovať. Vznikajú pri ňom abnormálne výboje v mozgových neurónoch, ktoré spôsobujú záchvaty svalových kŕčov. Môžu byť celkové, čiže generalizované, ktoré idú spolu so stratou vedomia – vtedy hovoríme o veľkom epileptickom záchvate, tzv. grand mal. V druhom prípade sa kŕče týkajú len menšej svalovej skupiny a nastáva úplná strata vedomia – vtedy ide o malý epileptický záchvat, nazývaný tiež petit mal. Ak ochorenie nie je správne kontrolované liečbou, čiže stabilizované a záchvaty (najmä tie veľké) sa často opakujú, stav vedie k trvalému poškodeniu mozgových funkcií.

Veľký záchvat (grand mal) vyzerá pre okolie veľmi dramaticky, pretože postihnutý náhle stratí vedomie, spadne na zem a lomcujú ním svalové záškľby. Prítomné sú tonicko-klonické kŕče celého tela, často si človek pri tom pohryzie jazyk a pomôci sa. Telo je vo svalovom kŕči, zuby sú zaťaté, chrčivo dýcha, pery bývajú modrasté. Naopak, malý záchvat (petit mal) býva často nenápadný, sú pri ňom iba mierne svalové záškľby na určitej časti tela, napríklad na končatine, čo navonok nemusí byť vidno. Aj porucha vedomia je neúplná, obvykle je to len krátko trvajúci neprítomný pohľad (akoby zamyslenie a krátko strata pozornosti).

MOŽNÉ PRÍČINY EPILEPSIE

Ochorenie diagnostikuje neurológ na základe typického klinického obrazu a vyšetrenia EEG. Príčina epilepsie vo väčšine prípadov nie je známa, ak zobrazovacie vyšetrenia (CT, MR) nepreukážu zjavné poškodenie mozgového tkaniva, ktoré môže byť iba na mikroskopickej úrovni. Niekedy je príčinou vrodená anomália neurónov, čo sa spravidla prejaví už v detstve. Inými možnými príčinami sú poškodenia mozgu charakteru traumy, keď sa mozog mechanicky poškodí napríklad už pri pôrode (klieštový pôrod) alebo následkom úrazov hlavy – pády, autonehody, športové poranenia (box) a iné mechanické traumy. V mozgovom tkanive vznikne po zahojení poškodenia jazva, ktorá sa stane zdrojom patologických výbojov.

Okrem úrazového deja býva príčinou možného poškodenia mozgového tkaniva nádor či jazvy po operáciách mozgu. Bezprostredným spúšťačom epileptického záchvatu môže byť aj vysoká horúčka, zápalové ochorenia mozgu, metabolické choroby, najčastejšie cukrovka liečená inzulínom. Vtedy v súvislosti s neadekvátnou dávkou inzulínu, resp. porušením životosprávy, nastane hypoglykémia - a tá je priamym spúšťačom záchvatu. Epileptický záchvat pomerne často vyvolá nadmerné požitie alkoholu, najmä chronický abúzus, tiež drogy, otravy, napríklad oxidom uhoľnatým, a pod. Vyvolávajúcou príčinou môže byť aj znížené prekrvenie a okysličenie mozgu pri cievnej mozgovej príhode, pri závažnej poruche rytmu srdca s prechodným zastavením krvného obehu, tiež niektoré stavy organizmu, ako napríklad menštruácia, vyčerpanie, nedostatok spánku.

DÔLEŽITÁ JE PREVENCIA

Príčiny záchvatu môžu byť aj vonkajšie, napríklad rýchlo blikajúce svetlo (stroboskopy na diskotéke, na autách), zbruku preblikávajúce svetlo slnka pri cestovaní dopravným prostriedkom popri stĺporadií či stromoradií, a pod. V prípade trvalého poškodenia mozgových štruktúr (jazva na mozgu) sa záchvaty



môžu dlhodobo počas života opakovať aj celé roky. Stav si preto vyžaduje pravidelnú dispenzárnú starostlivosť a neurologickú liečbu, ako aj dodržiavanie určitých opatrení v životospráve, hoci postihnutý nemusí mať medzi záchvatmi výraznejšie ťažkosti. Aby sa v ďalšom priebehu ochorenia nezhoršili mozgové funkcie, je dôležité záchvatom predchádzať, t.j. aby sa neopakovali, resp. aby sa ich frekvencia, závažnosť a trvanie minimalizovali. Preto je v rámci životosprávy podstatné vylúčiť akékoľvek požívanie alkoholických nápojov, vyvarovať sa činností, pri ktorých k záchvatom dochádzalo, ako aj činností so zvýšeným rizikom úrazu.

Pre správne fungovanie a regeneráciu mozgu je dôležitý pravidelný odpočinok, relax a spánok. Ak sú prítomné chronické ochorenia, najmä srdcovocievne (koronárna choroba, arytmia, hypertenzia) metabolické (cukrovka), poruchy štítnej žľazy a podobne, je nutné ich správne liečiť – kompenzovať. Ak sa veľký epileptický záchvat vyskytne u niekoho v našom okolí, je dôležité nezľaknúť sa a neváhať poskytnúť prvú pomoc postihnutému, t.j. zabrániť jeho poraneniu, dať ho do stabilizovanej polohy na boku, uvoľniť dýchacie cesty, uvoľniť odev okolo krku, podložiť hlavu na boku a zabrániť vdychnutiu prípadných zvratkov. Následne treba hneď privolať rýchlu zdravotnícku pomoc a zostať pri postihnutom až do jej príchodu, resp. do jeho úplného prebratia k vedomiu a sebestačnosti.

Z bylinných koncentrátov Pentagramu využijeme **Korolen** a súčasne z nadstavbových doplnkov **Celitin** a **Vitamin**. Z novšieho radu prípravkov Mycosynergy je vhodný **Mycocard**. Na psychiku a neurovegetatívny systém priaznivo vplýva bylinný koncentrát **Stimaral**. Súčasne so všetkými uvedenými je prospešné užívať aj **Fytomineral**, ktorý podporuje správny prenos nervových informácií na úrovni mozgových neurónov.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Terapeutické metódy (57)

KINEZIOLÓGIA ONE BRAIN

Zakladateľmi tejto metódy sú Gordon Stokes, Daniel Whiteside a Candace Callawayová. Autori a autorka čerpali poznatky z mnohých disciplín: aplikovanej kineziológie, neurológie, psychológie a psychoterapie, behaviorálnej genetiky, personológie, tradičnej čínskej medicíny, fytotherapie a tiež z najmodernejších oblastí, ako je epigenetika či kvantová fyzika. Tieto vedomosti spracovali a začlenili do kineziologickej metódy One Brain. Niekedy sa označuje aj ako „Three In One Concepts“. Je to preto, že sa pohybuje na troch úrovniach: VEDOMIE, PODVEDOMIE a TELO človeka. Pracuje s myšlienkami, názormi, podvedomými programami, s genetickou výbavou, správaním, emóciami, s energiami a našou esenciou. Preto je táto terapia taká účinná, rýchla a efektívna. Nastoluje rovnováhu tela, mysle a ducha, vracia silu, radosť a zdravie.

PRE KOHO A NA ČO JE VHODNÁ

Kineziológia One Brain sa môže aplikovať u každého človeka pri akejkoľvek téme, probléme, symptóme alebo chorobe v ľubovľnej oblasti života. Uvedme len niekoľko príkladov:

» **psychické ťažkosti:** stres, strach, úzkosti, fóbie, pomočovanie, nočné mory

- » **mozgová činnosť:** poruchy učenia, pamäti a koncentrácie, dysfunkcia a dyslexia, hyperaktivita
 - » **zdravotné problémy:** alergia, ekzémy, astma, tráviace a črevné problémy
 - » **problémy vo vzťahoch:** rola obete, manipulácia, podriadenie sa, ublíženie, odlúčenie
 - » **závislosti:** alkohol, sladkosti, prejedanie sa
- Vždy uvoľňujeme stres spojený s danou témou. Terapiu môžete absolvovať aj vtedy, ak chcete pochopiť, vyriešiť alebo zistiť, prečo sa vám v živote deje to, čo sa vám deje. Vtedy, keď máte záujem zmeniť svoj život, zlepšiť ho a dosiahnuť svoj plný potenciál, žiť v radosť a zdraví.

TROCHU TEÓRIE

Náš život formuje naša genetická výbava, výchova v rodine, vzdelávanie v školskom systéme. Ovplyvňuje ho naše okolie, spoločnosť a všetky naše zážitky a skúsenosti vrátane života našich rodičov a predkov. Príjemné zážitky majú na nás pozitívny vplyv. Akékoľvek stresujúce skúsenosti, šoky a traumy však môžu spôsobiť obmedzenia, dysfunkcie, rôzne problémy, fyzické symptómy a choroby. Najmodernejšie výskumy potvrdzujú, že náš život až z 95 % riadi naše podvedomie a bunková pamäť tela, kde je toto všetko uložené.

AKO PREBIEHA TERAPIA

Základom práce je kineziologický svalový test. Na odčítanie informácií sa najčastejšie používa predný deltový sval – Anterior Deltoid. Klient ho zapojí do kontrakcie tak, že vystretú ruku zdvihne asi 30 stupňov pred telo. Jemným tlakom na rameno je možné určiť, či sval drží alebo povolí. Svaly sa testujú aj v iných polohách. Tento princíp rád prirovnávam k detskej hre: hrajú ju minimálne dvaja ľudia, ale môže ju hrať aj celá rodina alebo skupina detí. Jeden si v duchu niečo myslí a ostatní sa to usilujú uhádnuť kladením logických otázok typu: „Je to človek?“, „Je to zvierka?“ „Je to vec?“ „Žije to tu?“ „Žije to v Afrike?“ atď. Pýtajúci sa odpovedá len ÁNO alebo NIE. Kladením správnych otázok sa dá odhaliť, na čo myslí.

Princíp fungovania kineziológie One Brain je rovnaký. Klient zadá tému, použije sa vypracovaný postup kladenia otázok a telo sprostredkovane cez klientovu ruku odpovedá: buď sval drží, je dostatočne pevný a pružný, čo je akoby hovorilo „ÁNO, je to v poriadku a pravdivé“, alebo sval povolí, čo znamená „NIE, nie je to v poriadku, tu je nejaký stres, blok, nerovnováha“ atď.

Metóda má vypracované postupy na lokalizáciu stresových a traumatických udalostí a nežiaducich emócií spojených s danou témou. Ponúka rôzne korekcie na zmenu, uvoľnenie, vyčistenie, harmonizáciu, preprogramovanie a uzdravenie. Sú to napríklad cvičenia a postupy, ktoré podporujú správne fungovanie mozgu a tela, zmiernujú stres, rozprúdia energetický systém a naštartujú správnu funkciu imunitného systému. Telo a klient nás vedú a ukážu, čo potrebujú napraviť. Správnu funkciu mozgu a tela možno podporiť aj produktmi Energy, napríklad **Fytomineralom**.

MOJE VÝSLEDKY

Tejto práci sa venujem už viac ako 25 rokov a pracujem s klientmi rôzneho veku. **One Brain** vyučujem aj formou kurzov. Za ten čas mám stovky pozitívnych ohlasov od klientov, rodičov alebo príbuzných, ktorí po aplikácii tejto metódy spoznali výraznú zmenu a zlepšenie svojich problémov. Srdečne ju odporúčam každému z nás ako nástroj na zlepšenie kvality života.

Ing. EDITA PASKOVSKÁ



Kvapky Gynex a štítna žľaza



Dobry deň Zuzka, chcem sa opýtať, či sa môžu kvapky Gynex užívať aj pri zvýšených protilátkach štítnej žľazy?

Vopred ďakujem za odpoveď, s pozdravom JANKA P., Žilina

Dobry deň pani Janka, pri zvýšených protilátkach štítnej žľazy môžete **Gynex** pokojne použiť. Ide o vysoko účinný bylinný koncentrát, ktorý pôsobí harmonizujúco na hormonálny systém, a to vrátane štítnej žľazy. Zároveň je však dôležité zohľadniť príčiny daného problému. Z pohľadu čínskej medicíny sú problémy so štítnou žľazou spojené so slezinou, hlavne vo Vašom prípade vzhľadom na autoimunitnú formu, alebo s pečťou, ktorá výrazne ovplyvňuje žľazy s vnútorným vylučovaním, a teda tvorbu hormónov. Do úvahy treba brať aj psychosomatický kontext, ktorý poukazuje na zadržiavanie potreby vyjadriť svoje myšlienky, pocity či názory, väčšinou súvisiace s nespokojnosťou. Viac by ukázala individuálna komplexná diagnostika.

V každom prípade Vám odporúčam prípravok **Gynex** v dávke 3x denne po 6 kvapiek v kombinácii s prípravkom **Drags Imun** v dávke 3x6 kvapiek (odporúčam cca 10 minút po užití Gynexu). Výborná je **Raw Ambrosia** na celkovú podporu imunity a hormonálneho systému. Po použití celého balenia Gynexu odporúčam **Regalen** v kombinácii s **Mycopanom**. Prajem skoré upravenie zdravotného stavu!

*S pozdravom, ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ
Centrum GARA Nová Dubnica*

Odovzdávam svoje skúsenosti ďalej

POKOJNÝ SPÁNOK

Chcela by som sa podeliť o príbeh s **Relaxinom**. To, že ženám krásne pomáha upokojiť sa, mám z praxe potvrdené už dlho. Nedávno som však zistila, že môj dospelávajúci syn si pred spaním dáva „džointa“ (marihuanovú cigaretu), aby mu pomohla zaspať a fungovať na druhý deň v novej škole. Všetko sme prebrali a dokonca bol ochotný vyskúšať aj „kvapky pre odrovnané ženy“, ako ich nazýva. Fungovali krásne a hneď na prvý raz. Môj syn a ja teraz spíme dobre. On vďaka Relaxinu a ja vďaka vedomiu, že si nevypestuje závislosť.

EKZÉM

Vo svojej praxi sa často stretávam s veľmi citlivou pleťou, postihnutou rôznymi dermatitídami. Všetky tieto prípady som sa usilovala odovzdať do rúk povolanych dermatológov. Často sa mi však stalo, že sa klientka vrátila s tým, že o jej problém nebol hlbší záujem, a tak sme hľadali aj inú dlhodobú cestu.

Na vonkajšiu starostlivosť sa mi osvedčili krémy **Protektin** a **Caralotion**, samostatne aj spoločne. Na ekzém pokožky hlavy používam **Balance water** a **Fytomineral**. Vnútorne sme situáciu riešili podľa typu disharmónie.

Raz za mnou prišla žena, ktorá ešte dojčila, a problém s ňou bol kombinovaný. Nemala energiu na veľký detox, neboli vhodné ani pentagramové koncentráty. Napadlo mi skúsiť jej pomocť **Betafitom** - a odvtedy nedám naň dopustiť. Využila som ho viackrát a bola som veľmi milo prekvapená. Pomáha udržiavať ekzém v pokoji. Obsiahnutá červená repa pokožku upokojuje, žihľava účinne detoxikuje a účinok prasličky na zdravie pokožky sa mi tu len potvrdil.

Ing. IRENA SLADKÁ, Rokycany



Seriál pre ženy (18)



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

ŽENA JE KRUH

Ako sa cítite v čisto ženskom kolektíve? Cítite sa v ňom ako v aréne alebo je to pre vás bezpečný priestor? Cítite sa ženami prijímaná? A ako vy vnímate ostatné ženy? Sú to pre vás súperky alebo sestry?

POTREBA VEDENIA

Z vlastného pozorovania viem, že keď sa sliepky ocitnú bez kohúta, jedna z nich sa ujme vedenia a začne dirigovať ostatné. Dokonca sa usiluje aj zakirikíkať. Zrejme v každom spoločenstve musí existovať určitá hierarchia, pretože rovnaké tendencie sa dajú pozorovať aj v ľudských skupinách, čisto ženské nevynechávajú. Problém nastáva, keď o vedúce postavenie v ženskom kolektíve súperí viacero žien. Vtedy sa tie sliepky medzi sebou jednoducho pobijú. Ale ak je vodcovstvo prirodzené, všeobecne akceptované, založené na rešpekte a úcte, potom naozaj nepoznám nič lepšie. Možno to hovorím len preto, že som v ženských kolektívoch zvyčajne vo vedúcej pozícii. Ale aj keď ju nezastávam, mám rada ženské kolektívy, ktoré vedú silné, inšpiratívne osobnosti. Cítim sa v bezpečí. Môžem sa otvoriť a uvoľniť. Ženské kruhy vnímam ako veľmi prirodzený spôsob, ako sa ženy môžu navzájom podporovať. „Babinec“ je skvelá vec, ale musíme niečo robiť spoločne, inak to väčšinou dopadne zle. Ženy si totiž často budujú hlbšie medziľudské vzťahy, vďaka čomu investujú viac energie aj do vzájomných konfliktov.

ČINNOSŤ SPÁJA

Keď sa v dávnych dobách páralo perie, bola to výlučne ženská záležitosť a všetci muži sa držali bokom. Vedeli totiž, že pri takýchto stretnutiach sa odohráva akési mystérium, ku ktorému nemajú prístup. Spoločné prať bielizeň, viazať vence, zbierať bylinky alebo len spoločne upratovať je presne ten druh činnosti,

ktorý ženy spája. Učia sa jedna od druhej, odovzdávajú si ženské tajomstvá a dokonca sa hormonálne harmonizujú. Náš hormonálny systém reaguje na prítomnosť feromónov, ktoré sa v mikrokvantitách prenášajú vzduchom. Výsledkom tohto pôsobenia je potom synchronizácia menštruačných cyklov, jav, ktorý oficiálna veda popiera, ale mnohé z nás s ním majú vlastnú nepopierateľnú skúsenosť.

ILÚZIA JEDINEČNOSTI

Ak ženský kolektív dobre funguje a má vnútorné vedenie, všetky ženy majú spoločný záujem a cieľ. Býva veľmi súdržný a existuje v ňom veľká vzájomná pomoc a podpora. Situácia je však iná, keď sa ženy v kolektíve usilujú získať uznanie a pozornosť vonkajšej autority. Naozaj nezáleží na tom, či je táto vonkajšia autorita muž alebo žena. Ak je mimo skupiny, spôsobí to problém. Spolupráca potom už totiž neprichádza do úvahy. Každú jednu ženu zaujíma len jedno - či si ju guru/šéf/kouč všimne. A v tejto chvíli sa raj mení na peklo. Málokto totiž dokáže byť tak rafinovane nebezpečný ako súperiaci žena, ktorú bojuje s ostatnými ženami. Boje medzi ženami sa väčšinou odohrávajú pod povrchom, málokedy nastane konfrontácia. Konfrontácia je stratégia riešenia konfliktov, ktorá je typická pre mužov a je veľmi zdravá. Súperiace ženy sú pasívne agresívne, manipulatívne, neúprimné a zákerné. Niektoré sú také za každých okolností a akúkoľvek ženu vo svojom okolí vnímajú ako konkurenciu. Potrebujú si dokazovať svoje výnimočné postavenie a neustále sa obávajú, že by ich iná mohla zosadiť z trónu. Takéto ženy nemajú rady ženské kolektívy, vyhýbajú sa im a zosmiešňujú ich. Boja sa straty svojej jedinečnosti a neuvedomujú si, že je to ilúzia.

Ilúzia výnimočnosti však nie je len barikádou, ktorá vám bráni v priateľských vzťahoch s inými ženami. Je to aj návnada, na ktorú sa môžete sami chytiť, ak na túto strunu zabrnká hocikajký predátor. Buďte teda vďačné, ak máte možnosť byť jedným z kúskov skladačky, jednou z mnohých farieb obrazu, jednou zo žien v kruhu. Citlivá ženská podpora a vzájomnosť je sila, ktorá živí toto prastaré ženské tajomstvo. Nebuďte sliepky, ktoré sa navzájom trpia! Buďte dračice, ktorých sila sa znásobuje, pretože sa rozhodli využiť svoje individuálne schopnosti pre vyšší princíp namiesto toho, aby sa navzájom ničili. Schádzajte sa, spievajte, cvičte a odovzdávajte si skúsenosti v kruhu s ostatnými ženami. Majte úctu k ženstvu ako takému.

Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ

NAPÍSALI STE NÁM

Keď som si v rámci korektúr pre májové Vitae prečítala tento článok Terezy Var Viktorovej, spomenula som si na veľmi krásny pocit jednoty. Zažívala som ho s ďalšími dvoma ženami, keď sme spolu organizovali nedeľné výtvarné dopoludnia pre rodičov s deťmi. Bola tam úžasná atmosféra, uvoľnená, a nakoniec sme vždy zostali len my tri - delil nás od seba asi pätnásťročný vekový rozdiel, takže každá z nás predstavovala jednu generáciu - a rozprávali sme sa. Na konci nášho stretnutia nám najstaršia žena na pamiatku namaľovala obrazy. Práve sa naň pozerám, mám ho v pracovni: modrozelený Vodnár a papagáj maki hyacintový. Niet čo dodať.

Mgr. RENÁTA PRAŽÁKOVÁ PEKAŘOVÁ, Ostrava

Otváranie studničiek: návrat k tradícii a harmónii

*Znám křišťálovou studánku,
kde nehlubší je les,
tam roste tmavé kapradí
a vůkol rudý vřes.*

Veršovaný evergreen od Josefa Václava Sládka nesie v sebe hlbokú symboliku. Voda ako základný živel je nositeľkou čistoty, vitality a prirodzeného toku energie. Už generácie pred nami vedeli, že jej pramene majú silu obnovovať nielen krajinu, ale aj ľudské telo a dušu. Možno aj preto sa v mnohých českých regiónoch zachovala alebo opäť objavila tradícia otvárania studničiek. Je to obrad, ktorý symbolizuje príchod jari a posilnenie životnej sily.

NOVODOBÝ RITUÁL

Tento starobylý zvyk spočíval v čistení studničiek a ich okolia, aby voda mohla opäť voľne prúdiť. Nešlo však len o praktické odstránenie bahna a iných nečistôt. Zároveň to bol posvätný moment obnovy, pri ktorom ľudia prejavovali úctu k vode ako neodmysliteľnej súčasťi života. Na mnohých miestach ju sprevádzal spev, recitácia alebo malé obrady, ktoré podporovali harmonizáciu tela a ducha s prírodnými cyklami. V súčasnosti sa otváranie studničiek obnovuje najmä ako súčasť ekologických a komunitných aktivít zameraných na ochranu prírodných vodných zdrojov. Prípadá na 31. mája.

VÝNIMOČNÁ ENERGIA

Studničky boli od nepamäti vnímané ako miesta s magickou silou a jedinečnou energiou. Mnohé z nich sa stali súčasťou legiend. V Česku napríklad Zdislavina studnička pri Jablonne v Podještědí sa spája so svätou Zdislavou, ktorá jej vodou liečila choroby. V Kostomlatoch pod Milešovkou sa nachádza studnička Panny Márie, ktorej voda má pomáhať pri žalúdočných problémoch. Podľa legendy je Vresová studnička v Jeseníkoch miestom, kde sa uzdravil zranený jeleň a chorý poľovník. V Melišku v stredných Čechách sa nachádza prameň spojený s príbehom o vdove, ktorá tu našla vodu, a tak zachránila život

svojej dcére. Tieto povesti odrážajú hlbokú úctu našich predkov k prameňom vody a ich významu pre človeka a prírodu. Núka sa paralela, že tak ako tradičná čínska medicína pracuje s meridiánmi v ľudskom tele, aj krajina má svoje energetické dráhy a body, kde jej životná sila prúdi najintenzívnejšie. Studničky môžu byť práve takýmito miestami - zdrojmi energie, ktoré podporujú regeneráciu a harmonizáciu svojho okolia.

OČISTA TELA A DUŠE

Voda sa odjakživa spája s očistou a obnovou. Staroveké kultúry ju používali pri rituálnych kúpeľoch a na očistu a vyladenie energií. Naši predkovia ju chápali aj ako prostriedok na hlbšie spojenie s prírodou a sebou samými. Akú inšpiráciu si z toho môžeme vziať do nášho života dnes?

Tak ako keď sa znečistí prírodná studnička, môže sa znečistiť aj tá naša „vnútorná“ - zásobáreň pokoja, sily a rovnováhy. Ak ju zanedbávame, ľahko ju zakalí stres, vyčerpanie alebo negatívne emócie. A tak ako prírodné pramene potrebujú z času na čas prečistiť, aj my by sme sa mali o svoju vnútornú studničku starať - odpočinkom, pobytom v prírode, meditáciou. Zároveň by sme mali byť v priamom spojení s vodou, či už vedome prostredníctvom jej pitia alebo predstavou počas kúpeľa, že odplaví všetko, čo nám už neslúži.

VODA JE NAŠOU SÚČASŤOU

Prírodné vodné zdroje treba nielen chrániť, ale aj skutočne si uvedomovať ich význam. Nie je nevyhnutné púšťať sa hneď do ekologických aktivít, každý z nás môže prispieť už len tým, že bude s vodou zaobchádzať šetrne. Aktívne zapojenie sa do obnovy prameňov môže byť veľmi príjemným zážitkom pre celú rodinu. Otváranie studničiek sa stáva nielen krásnym symbolom spojenia s prírodou, ale aj vedomým rozhodnutím starať sa o vodu, ktorá nám dáva život. S vodou sme v kontakte veľmi intenzívne, no skutočné spojenie s ňou nám často uniká. Napraviť to môžeme hneď - hoci ďalším dúškom vody.

Bc. ANETA MAČUROVÁ



Aké sú nové produkty a vízia spoločnosti?

ŠKOLENIE A PORADA VEDÚCICH KE

Koniec marca priniesol školenie Energy v českom Třebíči. Dostali sme najnovšie informácie o produktoch, ktoré práve prichádzajú na trh, aj o tých, ktoré sú ešte len v pláne. Program bol bohatý, pestrý a najmä – plný informácií. Teším sa, že vám ich prostredníctvom nasledujúceho textu môžem sprostredkovať.

Školenie otvoril a účastníkov privítal generálny riaditeľ Energy, Tomáš Škopek. Stručne uviedol rad **ENERGYFOOD** ako koncept pre 3. tisícročie a tiež nové **BEAUTY** s novým zložením, účinnými látkami a zmeneným vizuálom. Nasledovala spoločná prednáška Lenky Fotrovej s lekárkou Alexandrou Vosátkovou. Venovali sa filozofii **ENERGYFOOD** a predstavili nový produkt – smoothie **TAO ESSENCE**. V ďalšej prednáške hovorila pani Vosátková o prípravkoch s obsahom húb z radu **MYCOSYNERGY**. Druhý deň odštartovala porada vedúcich Klubov Energy a lektorov. Viedol ju riaditeľ Energy na Slovensku, Jozef Černek. Nasledovalo odborné školenie **BEAUTY** pod vedením Marie Bílkovej a Ireny Sladkej, ktoré predstavili a prakticky vyskúšali nový rad beauty kozmetiky, teda kozmetiky zameranej na starostlivosť o pleť. Smoothie **TAO ESSENCE** aj nové kozmetické prípravky by mali byť dostupné čoskoro, od mája tohto roka.

ČO UKRÝVA ENERGYFOOD?

V prednáške o **ENERGYFOOD** (okrem už známych štyroch produktov) bola predstavená úplná novinka s názvom **TAO ESSENCE** smoothie (element Drevo – jar). Odľahčuje trávenie (po zime), očisťuje, podporuje pečeň a žľazník, ochladzuje oheň pečene, harmonizuje vzťah pečene – slezina, celkovo podporuje trávenie a regeneruje. Smoothie sa ľahko rozpúšťa, príjemne chutí, podporuje trávenie po jedle a je vhodné aj ako dezert.

- » **GAJA ESSENCE** (element Zeme) je základnou kašou, ktorá je ľahko stráviteľná, vhodná pri akomkoľvek probléme, kedykoľvek v roku a pre každého. Testovaná bola aj v nemocniciach, kde bol efekt lekárskeho potvrdený. Posilňuje slezinu, pankreas a žalúdok.
- » **BUDDHA ESSENCE** (element Kovu) – kaša vhodná hlavne na jeseň a vždy, keď treba organizmus zahriať. Podporuje imunitu, hrubé črevo, mikrobióm a vyprázdňovanie. Odporúča sa dávať ju do mlieka – ako prídanie bielkoviny.
- » **LAMA ESSENCE** (element Vody) – kaša dopĺňa energiu, podporuje obličky a močový mechúr, má najvýraznejšiu chuť. Odporúča sa hlavne v zime a pri potrebe výrazne zahriať organizmus, zahrieva celé telo, vhodná je pri prechladnutiach. Odporúča sa dávať ju vždy do mlieka (aj rastlinného), ktoré je potrebné pridať ako bielkovinu.
- » **RUNA ESSENCE** (element Ohňa) – smoothie vhodné predovšetkým v lete, pri potrebe ochladiť, osviežuje povrch tela, podporuje srdce a tenké črevo. Upokojuje a harmonizuje aj psychiku. Je to nutrične kompletný letný pokrm so sviežou chuťou.

KEĎ EXCELUJÚ HUBY A KRÁSA – MYCOSYNERGY A BEAUTY

Prednáška Alexandry Vosátkovej sa týkala prípravkov z radu **MYCOSYNERGY** s obsahom húb, ktoré sú vhodne doplnené

bylinami. Všetky obsiahnuté huby majú medicínsky účinok. Ich fascinujúce podhubie funguje ako „lesný internet“. Majú protinádorovú a rádioprotektívnu aktivitu, podporujú adaptáciu, zlepšujú spánok, znižujú depresiu a posilňujú nervy. Imunomodulačný účinok húb vyrovnáva stav imunity a pôsobí obojstranne – zvýšenú imunitu znižuje a zníženú posilňuje, povzbudí. Sú vhodné a prospešné pri nádoroch. Nie sú vhodné v kombinácii s biologickou liečbou. Zloženie, pôsobenie, účinky a užívanie všetkých prípravkov z radu **MYCOSYNERGY**, t.j. **MYCOPULM**, **MYCOHEPAR**, **MYCOREN**, **MYCOPAN** a **MYCOCARD** sú podrobne rozpísané v príslušnej brožúre aj v jednotlivých návodoch k prípravkom.

Odborné školenie **BEAUTY** pod vedením Marie Bílkovej a Ireny Sladkej sa zameralo na nový rad kozmetiky **ENERGY BEAUTY**. Vychádza rovnako z piatich elementov, spája východnú filozofiu a západnú vedu. Všetky produkty obsahujú bioaktívne prírodné látky, ktoré sú veľmi šetrné a zároveň účinné aj v malých koncentráciách. Ľahko sa kombinujú, navzájom sa dopĺňajú a podporujú, výber je intuitívny. Sú ešte jemnejšie ako predchádzajúce a majú atraktívny obal, taktiež z prírodných materiálov. Všetky prípravky obsahujú bylinný extrakt, dračiu krv a kyselinu jantárovú.

ENERGY BEAUTY sa delí na sekcie:

- » **PURE Beauty** – čistiace a tonizujúce prípravky
- » **ESSENCE Beauty** – funkčné neutrálne krémy pre všetky typy pleti – denný a nočný
- » **ELEMENT Beauty** – 5 elementových krémov je inovovaný rad krémov Renove
- » **INTENSE Beauty** – solárna kozmetika (spf a aftersun)
- » **INNER Beauty** – produkty podporujúce pleť zvnútra

Nové názvy krémov Renove – čiže ELEMENT Beauty sú:

- » **NIKÉ** (bývalý Droserin Renove) – element Kovu
- » **CYBELE** (bývalý Cytovital Renove) – element Zeme
- » **YEMAYA** (bývalý Artrin Renove) – element Vody
- » **VESTA** (bývalý Rutilcelit Renove) – element Ohňa
- » **FLORA** (bývalý Protektin Renove) – element Dreva

OTVÁRAME SA VEREJNOSTI A SKRÁŠŤUJEME

Ďalšiu časť školenia odštartovala porada vedúcich Klubov Energy a lektorov, ktorú viedol riaditeľ pre Energy na Slovensku, Jozef Černek. Informoval o prestavbe Klubov Energy, ktorej podstatou by mal byť prístup do Klubu priamo z ulice s možnosťou parkovania a komfortom pre zákazníka. Priestory by mali byť reprezentatívne. Podobná prax sa už začala v Kluboch v Českej republike. Riaditeľ Jozef Černek hovoril aj o súčasnej transakčnej dani, ktorá zaťažuje firmu – nemali by to však pociťovať Kluby ani členovia v navyšovaní cien. Súčasťou každého KE by mal byť Supertronic. Školenia k práci so Supertronicom budú trojstupňové. Zároveň je už určený termín každoročného školenia pre členov Energy, tento rok to bude 17. až 19. októbra 2025, pravdepodobne opäť v Rajeckých Tepliciach.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



 ENERGY



rose balm

- » hodvábný a zvláčňujúci balzam na vaše ruky s esenciou ruže
- » 100% prírodný
- » s láskou od Energy

Ponuka platí do vypredania zásob.
Na 1 registračné číslo iba 3 kusy.

Vďačnosť je skvelá pomocníčka

My ľudia máme mnohokrát tendencie zameriavať sa na to, čo nám chýba, čo sa nám nedarí, čo nemáme, čo sme nedosiahli, kde sme neboli, s kým si nerozumieme, kto nás nemá rád, koho my nemáme radi – skrátka, na všetko, čo je „zlé“. Premýšľame nad tým, prečo je to tak, venujeme tomu pozornosť, týrame sa tým alebo sa sťažujeme ľuďom z nášho okolia. Naša nervová sústava funguje tak, že na negatívne zážitky reaguje mozog intenzívnejšie a tie pozitívne rýchlejšie prehliada. Keď sa to negatívne, nepríjemné, rušivé, vyvádzajúce zo stredu, stane stredobodom našej pozornosti, je to problém. Vytráca sa pocit šťastia a radosti zo života.

Niektorí ľudia s týmto postojom prežijú kus života, niektorí aj život celý. Akoby sme nemali na výber, skúsiť to inak! Akoby sme zabudli, že to môžeme mať inak. Spomeňme si, prosím, že sme stvorení, aby sme tvorili.

Chcem vám dať do pozornosti jednu z ciest, ako vyjsť von zo stavu negativizmu. Môžeme ju aplikovať sami. Počas nej sa naučíme všimáť si seba a vidieť sa. Skúsme nastaviť zrkadlo negativizmu a utápaniu sa v nešťastí. Zamerajme sa na to príjemné, dobré, na to, čo sa nám podarilo, kam sme sa už dostali, čo sme zvládli, čo sme dokázali, čo sme vybudovali a vytvorili. Zamerajme sa na seba, naše plány, tu a teraz, krôčik po krôčiku.

VĎAČNOSŤ AKO NÁVOD NA ŽIVOT

Táto cesta sa volá vďačnosť. Dovoľme si ju. Lemuje každú cestu životom, je všade a je taká bežná, že si ju často nevšímame a nepovažujeme ju za dôležitú. Vďačnosť nám pomáha uvedomiť si samých seba. Je dôležitá v každom okamihu, s vďačnosťou môžeme začať deň, prejsť s ňou každý náš krok a deň s ňou aj ukončiť. Je dôležitá v ľahkých chvíľach a ešte dôležitejšia v ťažkých časoch. Precítená vďačnosť vytvára spojnicu

medzi naším srdcom a naším rozumom. Okrem toho nás prepája s vonkajším svetom. Vďačnosť, jej precítenie, nám umožňuje byť spokojnými a šťastnými bez ohľadu na to, čo sa deje vonku. Ľudia, ktorí sa cítia vďačne, sa lepšie vyrovnávajú so stresom, zriedkavejšie ochorejú, ich spánok je lepší a majú viac energie. Sú psychicky odolnejší a netrpia nezdravým vplyvom emócií, ako je smútok, strach, hnev, závisť a žiarlivosť. Preto, že žijú v prítomnosti a nemyslia na to, čo sa im udialo v minulosti, nemajú strach o to, čo prinesie budúcnosť - a sú v tomto procese vďační.

CITÁT

„Na šťastný život stačí veľmi málo. Je to všetko vo vás samých, vo vašom spôsobe myslenia.“

Marcus Aurelius Antoninus

Vedeli ste, že vďačnosť je zručnosť? Môžeme ju trénovať. A to je skvelé. Možno sa spýtate: Ako mám byť v živote vďačný, ak sú moje okolnosti nepriaznivé? Za čo mám byť vďačný? V tomto prípade je veľkým prínosom písať si napríklad raz denne, raz týždenne, za čo sme vďační, hľadať dôvody na vďačnosť. Písať ich stručne a konkrétne. Garantujem vám, že ich nájdete.

Napríklad: Som vďačná, že som sa zobudila, že môžem vykročiť v ústrety novému dňu. Ďakujem, že som videla a rozprávala sa s blízkymi, som vďačná, že svieti slnko alebo aj prší, ďakujem, že som vstala a môžem pracovať a tvoriť. Aká vďačná som, že sa môžem učiť nové veci! Vďaka za náhodné stretnutie s priateľkou v prírode, akurát keď som zatúžila po spoločnosti a zdieľaní! Ďakujem, že môžem sadiť kvety, chodiť bosá po tráve. Cestovať. Ďakujem, že sa môžem najesť. Ďakujem za vodu a za to, že môžem dýchať. Nie sú to z určitého pohľadu veľké veci, no to je práve ono, vďační môžeme byť skutočne za všetko. Aj za lekcie,

nepríjemnosti a ťažkosti, lebo slúžia na to, aby sme si všimli seba a rozvíjali sa.

AKO TO MÔŽE PREBIEHAŤ?

Mám odskúšané, že keď sa necítim dobre, myslím na to, čo sa mi udialo a prechádzajú mnou bolestivé emócie, nepotláčam ich. Nechám ich cez seba prejsť, pomenujem si ich a to je veľmi silná vec, lebo tým ich priznám. Ak s nimi aktuálne neviem alebo nevládzem pracovať, jednoducho prijem, že teraz je to tak. Potom dýcham na štyri doby. Najskôr nádych, raz, dva, tri štyri, výdrž na štyri, výdych na štyri a prestávka až do nádychu na štyri doby. Zopakujem si tento cyklus cca 5x. Potom si predstavím, za čo som vďačná a presmerujem svoju pozornosť na to, čo funguje. Precítim to srdiečkom. Toto mi dá veľkú silu žiť, pokračovať a tešiť sa. Ďakujem, že som... Ďakujem, že môžem... Ďakujem za... Ďakujem, že som túto situáciu takto zvládla. Ďakujem za porozumenie, ktoré som bola schopná poňať. Týmto potvrdzujem, že v mojom živote je veľa

dobrého a uznávam, že aj druhí cez rôzny prejav dali môjmu životu veľa darov a pomohli mi uvidieť a opäť viac pochopiť seba.

Buďme vďační, že si môžeme vytvárať svoj život, lebo toto je veľký dar. A skutočne je to možné, lebo je tu slobodná vôľa. A my sme tvorcami. Tvoríme to, čomu dávame pozornosť. Nezabúdajme na to. Každý sme originál, a tak je porovnávanie sa s druhými úplne zbytočné. Stanovme si svoje ciele a sústreďme sa na seba. Aj za „chyby“ a „ne“dokonalosti, ktoré urobíme, aj za udalosti, ktoré sa stali a možno z nich cítíme krivdu či hnev, buďme vďační ako za lekcie, vďaka ktorým sa môžeme posunúť v našom živote bližšie do seba a bližšie k druhým.

Vďačnosť je zázračným liekom, ktorý je dostupný pre každého z nás. Je to vďačnosť precitená a vyjadrená srdcom, nie to bežné automatizované „ďakujem“.

S vďakou, DANKA HÜBSCHOVÁ

www.knihavita.sk

www.centrumgara.sk





Okienko k Duši: Zázračné techniky

Sebavedomie, sebahodnota, sebaláska či sebaúcta sú veľmi často skloňované slová nielen v kurzoch zameraných na vlastný rozvoj. Čoraz častejšie sa spomínajú na sociálnych sieťach, počas terapeutických sedení a dokonca už aj pri bežnej komunikácii medzi ľuďmi. Slová, ktoré sú vnímané ako dôležité, ak chceme mať šťastný život. Stávajú sa cieľom a túžbou súčasne. Slová, ktoré v praxi bohužiaľ často zostávajú len slovami.

Prečo je to tak? Napriek uvedomovaniu si dôležitosti vlastnej existencie sa tieto slová akosi prepádajú pomedzi zaručené spôsoby a techniky ich získania. Ich esencia vyprchá ukončením terapie alebo kurzu. Poznám to z oboch strán. Zo strany toho, kto ich chce získať, aj zo strany toho, od ktorého ich niekto chce získať. Verte, je to celkom zaujímavý pohľad. Vždy retrospektívne vnímam seba na začiatku procesu a súčasne začínam chápať ten blahosklonný pohľad mojich vtedajších učiteľov, ktorým sa mnohokrát pozerám ja na mojich klientov. Na ľudí, ktorí si ma vybrali ako terapeutku, ako sprievodkyňu v nejakej etape svojho života.

SEBAHODNOTA AKO NAJVYŠŠIA MÉTA

Musím povedať, že milujem obe strany tohto vzťahu. Vždy mi ukáže niečo nové, čo som ešte neprebádala a čo ma v konečnom dôsledku posúva. Je to nádherný a potrebný kolobeh prúdenia energie medzi terapeutom a klientom. Som za to nesmierne vďačná, pretože neexistuje krajší a praktickejší posun vo vlastnom vývoji.

V čom ale tkvie ten pomyselný háčik získania daných vlastností? Veď sa predsa vraví, že ak niečo získame, môžeme to posúvať ďalej. Je to pravda, ale... V tomto prípade sa nedá posunúť hotové sebavedomie, sebahodnota či sebaláska ako nejaký produkt. Posúva sa skúsenosť, nadhľad, súcit a pochopenie, vďaka ktorým je možné jemne smerovať kroky, vysvetľovať situácie a ukazovať následky rozhodnutí. Prípadne ukázať možnosti alebo riešenia. A na to je potrebná trpezlivosť a uvedomovanie si kvality vlastného žitia.

Možno tomu neuveríte alebo skôr nebudete chcieť uveriť, ale neexistuje žiadna technika, meditácia ani terapia, na základe ktorej „zrazu“ budeme vnímať vlastnú hodnotu, sebaúctu, atď. Naozaj taká nie je. Nikde to nekúpíte, nikto nám to nepodaruje a dokonca ani samotný Boh nám to nehodí oknom do izby. Všetko totiž získavame postupne počas života. Je to cesta, a nie cieľ. A ak sa nebudeme pozerieť na cestu, vnímať, čo a koho na nej stretávame, akými smermi sa rozhodujeme ísť a prečo, kým si nezvedomíme a neprijmeme fakt, že len my sme zodpovední za to, aká je naša cesta, dovedty budeme hluchí a slepí voči sebe samým. Dobrá správa je, že dané vlastnosti nezískame na konci cesty, ale v určitej chvíli príde moment, keď si uvedomíme, akú máme hodnotu a kde sú naše hranice.

UVEDOMOVAŤ SI KAŽDÝ KROK

Na tej ceste najprv potrebujeme pochopiť, čo vlastne znamenajú tie krásne slová. Že sebaláska znamená, ako veľmi sa ľúbime.



Pri kúpe 2 rovnakých
KONCENTRÁTOV získate zľavu 20%!

akciová cena: 29,40 €
body: 28, ušetríte: 7,40 €



Neznamená to iba, že si dovoľíme kúpiť si nové topánky. Je to o tom, že si dovoľíme žiť tak, ako cítime. Že si uvedomíme potreby svojho srdca a naučíme sa, že láska je sloboda a sloboda je láska. Tú slobodu dáme sebe. Slobodu rozhodnúť sa, kde budeme, s kým budeme a najmä KÝM budeme.

Ruka v ruku so sebaláskou ide sebaúcta. To znamená, že si budeme ctiť svoje telo, svoj čas, svoju energiu a dobre si premyslíme, komu a čomu to všetko dáme a do akej miery. A najmä, že najväčší podiel dáme sebe a k druhým sa budeme správať tak, ako chceme, aby sa správali oni k nám. Pravda je taká, že každý sa k nám správa tak, ako sa my správame k sebe samým. A ten, kto nám to ukazuje veľmi tvrdo a bolestivo je súčasne ten, ktorý nás veľmi miluje (prinajmenšom cez Dušu), pretože vziať si na seba takú úlohu nie je jednoduché. Prosím, posledné dve vety si prečítajte ešte raz a pustite si ich až do srdca.

Sebahodnota je téma, o ktorej sa veľmi rozpráva. Je síce spojená so zdravým egoizmom, ale v zmysle uvedomenia si, že som hodná alebo hodný všetkého, po čom túžim s akceptovaním svojej hranice a hraníc všetkých naokolo. A sebavedomie? Stačí, keď prehodíme zopár písmen a dostaneme spojenie „vedomie o sebe“. To znamená, že si uvedomujem (som si plne vedomá) každú svoju myšlienku, emóciu, pocit a konanie s prijatím následkov. Pokiaľ nevieme byť sprítomnení a robíme veci automaticky, nemôžeme si byť vedomí seba. Ak nevieme počúvať seba, svoje myšlienky a následne ich formulovať do slov, nemôžeme si byť vedomí seba. Ak si nepripúšťame, že každá naša emócia a pocit vznikajú v nás, teda sú len naše a vypovedajú o nás, tak si nemôžeme byť vedomí seba. Náročné? Áno, ale máme na to celý život. A verte, že to stojí za to.

Už chápete, prečo nie je možné získať tie najvyššie atribúty na kurze, terapii alebo prečítaním knihy? Nechcem povedať,

že nemajú zmysel, určite majú. Sú nápomocné pri pochopení, prečo sa cítíme ako sa cítíme, dokážu nám pomôcť nájsť obmedzenia, bloky či traumy a pomôcť s ich vyličením. Ale vždy všetko prechádza „skúškou správnosti“ - aby sa to prepísalo do prítomnosti. A bez nášho vlastného pričinenia, bez získania vlastných neprenosných skúseností to jednoducho nebudeme vedieť pochopiť a aplikovať v živote. Terapeut či kniha sú našimi sprievodcami, nie vykonávateľmi našej vôle či snov.

CHCETE VEDIEŤ, KDE A AKO ZAČAŤ?

Skúste si spomenúť keď ste boli dieťaťom alebo stredoškôľakom, aká bola vaša predstava života. Ako ste chceli žiť, po čom ste túžili a aké ste mali ciele. A porovnajte to s tým, ako žijete teraz. Neprikrášľujte si nič, pretože tak oklamete len seba a ostatným je to aj tak ukradnuté, keďže každý má dosť práce s vlastným životom. Rovnako vysvetľovanie, prečo to je takto, nič nezmení. Ide o jednoduché porovnanie, ako keď máte dva rovnaké obrázky a hľadáte 10 rozdielov. Keď tie rozdiely nájdete, každý jeden si dobre obzrite a opýtajte sa samého seba, prečo ste to nedosiahli. Prečo je všetko inak a čo by ste mohli urobiť, aby ste to získali. Nehľadajte výhovorky ani dôvody, prečo sa to nedá, hľadajte riešenia, aspoň čiastočné. Keď si iba pri jednej veci uvedomíte, že viete, ako to dosiahnuť, a začnete robiť prvé kroky, dostávate sa na cestu k získaniu všetkých atribútov. Vedzte, že všetko sa začína jedným cieľom, ale jeho zvládnutím sa nám otvára cesta k ďalšiemu a ďalšiemu. Akonáhle si uvedomíme, že to vieme, že na to máme, že sme to dokázali, tak nám v lone pristane uvedomenie si lásky k sebe, ktoré ide často ruka v ruku so sebahodnotou. Ostatné získate pokračovaním po ceste objavovania svojich talentov a daností, možností a práv.

S úctou k skúsenostiam a učeniu,
ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ
www.centrumgara.sk

Zoznámte sa, prosím! Peralgin

Peralgin máme na trhu už niekoľko rokov a pravdepodobne aj vďaka tomu je zaškatuľkovaný ako prípravok pre alergikov. Zvlášť pri alergiách na prach, trávy, peľ a podobne. No Peralgin má omnoho širšie použitie a z môjho pohľadu by nemal chýbať v žiadnej domácej lekárnici.

Po podrobnom preštudovaní zloženia začína byť jasné, že jeho účinky sú naozaj širokospektrálne. Dá sa využiť nielen pri prevencii a chronických stavoch, je úspešný aj v akútnych prípadoch. *Perilla frutescens* (perila krovitá), *Cordyceps sinensis* (kordyceps čínsky), magnézium (horčík), *Borago officinalis* (borák lekársky), *Vitis vinifera* (vinič stolový), *Valeriana officinalis* (valeriána lekárska) sú bylinky a huba, ktoré tvoria funkčný komplex **Peralginu**.

PREVENTÍVNE AJ AKÚTNE VYUŽITIE

Perila sa v čínskom lekárstve používa na rozptýlenie chladu a hlavne na uvoľnenie stredy, čo znamená, že má výrazný

vplyv na systém sleziny. A vy už viete, že slezina je hlavným orgánom imunity, reguluje imunitný systém a ovplyvňuje metabolizmus. Má prirodzene veľmi silné antihistaminické účinky, čo znamená nielen zníženie histamínu v krvi, ale aj jeho reguláciu v prospech organizmu. Cordyceps má silný účinok na podporu obličiek, pľúc a pečene. Preto je Peralgin účinný pri všetkých alergiách, či už respiračných (peľ, prach, tráva...) alebo potravinových, vrátane kožných reakcií vo forme rôznych vyrážok a ekzémov. Využíva sa ako prevencia, ale aj počas alergických ochorení a ich prejavov, ako je nádcha, zápal spojiviek, celoročná vazomotorická nádcha, astma, atopický ekzém, žihľavka, kýchanie, kašeľ, svrbenie a pálenie nosnej sliznice a očných spojiviek, sčervenanie a opuchy slizníc. Dá sa užívať preventívne v jarných mesiacoch, keď doplnením energie znižuje citlivosť organizmu na účinky sezónnych alergénov, ale aj bezprostredne pri akútnej potrebe. Má využitie aj pri reakcii na uštipnutie hmyzom - jednorazové podanie 2 kapsúl a o hodinu opäť.

Okrem toho môžeme Peralgin použiť pri akýchkoľvek zmenách, ktoré organizmus nevie spracovať, a preto vznikajú rôzne nepríjemné prejavy. To sa deje napríklad pri menopauze, PMS (predmenštruačný syndróm), pri zmene stravovania, cestovaní, zmene počasia alebo pri silnom emocionálnom rozrušení. Organizmus sa vďaka účinkom Peralginu jemne udržiava v rovnováhe aj napriek prebiehajúcim zmenám.

KOMBINÁCIA S PENTAGRAMOM

Borák aj valeriána sú bylinky, ktoré dokážu upokojiť nervový systém. Vďaka tomu Peralgin môžete použiť na upokojenie srdcovej a žalúdočnej neurózy, pri bolesti hlavy, kinetóze (tzn. nevoľnosť pri cestovaní), pri nespavosti. Okrem toho sa borák používa aj pri problémoch s hrdlom, dýchacím systémom, pri zápaloch močových ciest a reumatizme. Valeriána má okrem pôsobenia na nervový systém vplyv práve na klimakterické ťažkosti a zastavuje zvracanie.

Peralgin je skvelým pomocníkom aj pri bežných problémoch, ako je nádcha, kýče, bolesť brucha, hnačka, bolesť hlavy, menštruačné bolesti. V takýchto prípadoch môžete Peralgin opäť použiť vyslovene akútne. Napríklad, keď cítim, že mi začína nádcha, nasadím si ho v dávke 3-4x denne po 2 kapsuly, ideálne v kombinácii s **Vironalom** alebo **Drags Imunom** či **Cistusom**. Peralgin sa výborne kombinuje s akýmkoľvek koncentrátom Pentagramu. S **Vironalom** pri nádche či bolestiach hlavy, s **Regalenom** pri potravinových intoleranciách alebo kožných reakciách. S **Renolom** napríklad pri chronicky zdurených lymfatických uzlinách, s **Korolenom** pri búšení srdca, nervozite či nespavosti a s **Gynexom** pri návaloch, nadmernom potení pri menopauze a bolestivej menštruácii či nervozite a napätí pri PMS. Je naozaj všestranne využiteľný. Je veľká škoda nechať ho len pre alergikov, keď dokáže pomôcť aj pri bežných, no nepríjemných problémoch. Pomaly prichádza obdobie, keď nám Zem dáva rôznorodosť plodov a chuti a Nebo ponúka ideálne počasie pre vonkajšie aktivity. A preto je vhodné mať Peralgin poruke.

S priáním nádherného obdobia,
ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ
www.centrumgara.sk



DEŇ MATIEK

1.5.2025 – 19.5.2025

Dermaton oil
+ Spiron difuzér
+ Plátenná taška ZADARMO

akciová cena: **24,70 €**

body: 24

Dermaton gel
+ Spiron difuzér
+ Plátenná taška ZADARMO

akciová cena: **20,10 €**

body: 19

*Matkine ruky sú utešujúcejšie než kohokoľvek iného.
Princezná Diana*



Inštitút vzdelávania Energy 2025

Počas roka 2025 sme sa rozhodli sprístupniť prednášky IVE pre vás, našich členov a členky zadarmo bez ohľadu na to, či sa ich zúčastníte online odkiaľkoľvek vo svete alebo osobne v našom Vzdelávacom centre Energy v Komárne. Každý člen sa bude môcť zúčastniť prednášky po prihlásení sa do svojho konta Energy na našich stránkach (ID údaje - registračné číslo a heslo, ktoré máte pridelené).



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

ZOZNAM ONLINE PREDNÁŠOK

- » 6. 5. 2025 o 17:00 / DUŠEVNÉ CHOROBY
- POHĽAD ČÍNSKEJ MEDICÍNY
Zuzana Krajčíková-Mikulová
- » 13. 5. 2025 o 17:00 / PODPORNÁ LIEČBA PRI
NÁDOROVÝCH OCHORENIACH A PREVENCIA
ICH VZNIKU
MUDr. Július Šípoš
- » 29. 5. 2025 o 17:00 / ZRAK A OČI
Mgr. et Mgr. Roberta Krmáškova
- » 5. 6. 2025 o 17:00 / PREKONCEPČNÁ STAROSTLIVOSŤ
A TEHOTENSTVO
Zuzana Krajčíková-Mikulová
- » 11. 6. 2025 o 17:00 / ZDRAVIE DIEŤAŤA A JEHO MÍLNIKY 1.
(NÁSTUP DO ŠKOLY A ŠKÔLKY)
MUDr. Renáta Gerová
- » 17. 6. 2025 o 17:00 / PODPORA LIEČBY
PRI NÁDOROVÝCH OCHORENIACH
Ing. Peter Tóth
- » 24. 6. 2025 o 17:00 / PREKONCEPČNÁ STAROSTLIVOSŤ
A TEHOTENSTVO
Mgr. Miroslav Kostelník

Med nie je len pre medvede

Med je superpotravina, ktorú si ľudia vávajú už tisíce rokov. Hovorí sa, že sa nikdy nekazí, čo rozhodne nie je len mýtus - archeológovia objavili v egyptských hrobkách med starý viac ako 3 000 rokov a bol stále jedlý. Neuveriteľné! Egypťania ho používali nielen ako potravinu, ale aj na balzamovanie múmií. V starovekom Grécku a Ríme ho považovali za pokrm bohov a liečivý elixír. V stredoveku bol cenným obchodným artiklom. Najstaršie dôkazy však pochádzajú z jaskynných malieb, na ktorých sú znázornení ľudia zbierajúci med z hniezd divých včiel.

ČO JE ZAČ?

Med je prírodné sladidlo, ktoré vyrábajú včely. Zbierajú nektár z kvetov alebo medovicu, ktorú potom enzymaticky spracúvajú v úli. Vďaka tomu sa mení zloženie cukrov a vznikajú jedinečné látky s antibakteriálnymi vlastnosťami. Včely túto hmotu ukladajú do plástov, kde sa odparuje voda a vytvára hustá, lepkavá hmota - med. Po dozretí medu včelári plásty odviečkujú, vytočia ich v medomete, precedia a nechajú usadiť. Med sa potom môže stáčať priamo do fliaš alebo kryštalizovať a následne pastovať.

DRUHY MEDU

Podľa pôvodu nektáru sa med delí na **kvetový** a **medovicový**. Kvetový med pochádza z nektáru kvetov rastlín a je zvyčajne svetlejší. Obsahuje viac jednoduchých cukrov, draslíka a rýchlejšie kryštalizuje. Medovicový (lesný) med pochádza z medovice, sladkej šťavy, ktorú vylučujú vošky a červce na stromoch. Má tmavšiu farbu, vyšší obsah aminokyselín a minerálov a dlhšiu trvanlivosť. Čerstvo vytočený med je tekutý a postupne prirodzene kryštalizuje, keď sa cukry usádzajú do pevnej štruktúry. **Pastovaný** med je mechanicky upravený, zostáva mierne krémový a netvrdne. Med sa od seba líši aj podľa druhov rastlín, ktoré včelám poskytujú nektár:

- » **Agátový** - ľahký, s jemnou chuťou a dlhou trvanlivosťou v tekutej forme.
- » **Lipový** - aromatický, mierne mäťový, ideálny pri prechladnutí.
- » **Pohánkový** - má tmavšiu farbu, výraznejšiu chuť a je bohatý na železo.

- » **Sľečnicový** - žltý, mierne ovocný a rýchlo kryštalizuje
- » **Lesný** - tmavý, má veľmi výraznú chuť a vôňu a je bohatý na minerály.

Zaujímavé sú levanduľové medy z Francúzska, pomarančové medy z južných krajín alebo med manuka z Nového Zélandu. Špeciálny je **med s materskou kašičkou**. Jeho základom je včelí peľ: koncentrát bielkovín, vitamínov a minerálov, obsahuje tiež tuky, cukry a nukleotidy. Podporuje imunitný systém, zmiernuje vyčerpanie alebo poruchy nervového systému. A potom je tu **med s propolisom**, látkou, ktorú včely vyrábajú z lepkavej hmoty na púčikoch stromov (najmä topoľov). Jeho výroba je pre ne veľmi náročná. Propolis je baktericídny, t. j. ničí baktérie a zabraňuje ich množeniu. Je výborný proti kašľu.

PREČO HO JEŠŤ

Med je nielen chutný, ale aj mimoriadne zdravý, každý má svoje originálne zloženie. Obsahuje množstvo prospešných látok, enzýmov, vitamínov, bielkovín, stopových prvkov, aminokyselín a cukrov, aromatických látok a hormónov. Pôsobí antibakteriálne a protizápalovo, preto sa používa na liečbu prechladnutia, kašľa alebo na hojenie rán. Podporuje trávenie, posilňuje imunitu a pomáha pri strese. Využíva sa aj v kozmetike.

NA ČO SI DAŤ POZOR?

Hoci je med zdravý, mal by sa určite konzumovať s mierou. Má o 25 % vyššiu sladivosť ako repný cukor a vysokú výživovú hodnotu, takže pri nadmernej konzumácii by mohol prispieť k obezite alebo zvýšeniu hladiny cukru v krvi. Neodporúča sa deťom do jedného roka, pretože môže obsahovať baktérie, ktoré spôsobujú botulizmus. Je dôležité venovať pozornosť kvalite medu, ideálne je kupovať ho priamo od včelára. A pozor na vysoké teploty! Zahrievanie nad 40 °C ničí prospešné enzýmy a znižuje jeho liečivú hodnotu.

V KUCHYNI

Med je úžasne všestranná surovina. Používa sa do nápojov, ako sú čaje, káva, limonády a mliečne koktaily. Výborne sa hodí na ochutenie kaší, jogurtov, pečených aj nepečených dezertov (perníky, medové koláče, domáce sušienky). Pridáva sa do chleba a pečiva. Je výborný aj ako prísada do marinád na mäso, omáčok, dresingov a šalátových zálievok. Ak chcete domáci liečivý elixír, skúste zmiešať med so zázvorom, citrónom a škorica - ideálna kombinácia pri prechladnutí!

MÔJ POHĽAD

Med je prírodný dar, ktorý včely trpezlivo vyrábajú. Včelári pracujú rovnako usilovne na jeho spracovaní. Preto by sme ho mali konzumovať s rešpektom a vedomím jeho hodnoty. Keď si budete nabadúce sladiť čaj alebo pripravovať raňajky, nezabudnite, že jedna včela vyprodukuje za svoj život len asi čajovú lyžičku medu! Vychutnajte si ho s úctou a vďačnosťou.

*Sladký máj vám zo srdca želá
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*





RAŇAJKOVÉ SMOOTHIE

2 hrste jemných ovsených vločiek, ½ žltého melóna nakrájaného na kúsky, 100 g mrazených malín, 150 g bieleho jogurtu, 1-2 PL medu

Všetky ingrediencie rozmixujeme do hladka na čo najjemnejšiu konzistenciu.

MEDOVÉ PERNÍČKY

150 g medu, 120 g práškového cukru, 500 g hladkej múky, 1 lyžica kakaového prášku, 2 lyžičky perníkového korenia, 1 prášok do pečiva bez fosfátov, 100 g masla, 2 vajcia + 1 žltok na potretie

V miske zmiešame všetky suché prísady, pridáme vajcia, maslo a med. Vypracujeme cesto a necháme ho cez noc odpočívať v chladničke. Cesto preložíme na pomúčenú dosku a vyvalkáme z neho plát vysoký 3 - 4 mm. Vykrajujeme rôzne tvary pomocou formičiek na sušienky. Prenesieme ich na plech vyložený papierom na pečenie. Medové perníčky pečieme pri teplote 180 stupňov približne 8 až 10 minút. Po vybratí z rúry ich ihneď potrieme rozšľahaným žltkom.



PEČENÉ KURČA S MEDOM A POMARANČMI

1 celé farmárske kurča, 2 pomaranče, 1-2 lyžice kvetového medu, 1 lyžička kari korenia, 1 lyžička sladkej červenej papriky, 2 lyžice olivového oleja, soľ, korenie, šalvia alebo rozmarín, ½ šálky vývaru alebo vody, 50 g masla

Rúru predhrejeme na 180 °C. Kuracie mäso osolíme a okoreníme. V miske zmiešame šťavu z jedného pomaranča, med, olej a korenie a pridáme nasekané bylinky. Druhý pomaranč nakrájame na kolieska a položíme ich na dno pekáča. Kuracie mäso potrieme trochu marinády a položíme na plátky pomaranča, zľahka podlejeme trochou vody alebo vývaru. Prikryté vložíme do rúry na približne 45 minút. Vrchnú časť pekáča odokryjeme, opäť potrieme marinádou a zvýšime teplotu na 200 °C. Môžeme opäť poliať vývarom a marinovanie zopakovať niekoľkokrát. Pečieme do zlatohneda. Maslo nakrájame na kocky a rozpustíme vo vývare. Podávame s ryžou, zemiakmi alebo chlebom. Kombinácia so sezónnou špargľou bude úžasná.



VYPRÁŽANÉ KVETY BAZY S MEDOM

12 neumytých bazových kvetov so stonkou (stačí ich ručne očistiť, pretrepať, nenamáčať!), 3 vajcia, 200 ml bieleho vína, štipka soli, približne 50 g hladkej múky, olej na vyprážanie, med na pokvapkanie pri podávaní

Vajcia s vínom vyšľaháme metličkou a pridáme soľ. Postupne pridávame múku, kým nevznikne konzistencia palacinkového cesta. Kvety namočíme do cesta a vyprážame vo vrstve oleja tak, aby plávali. Podávame pokvapkané medom.

ŠALÁTOVÝ DRESSING

1-2 PL tekutého medu, 2 polievkové lyžice citrónovej šťavy, 6 polievkových lyžíc extra panenského olivového oleja, soľ, korenie, cesnak a v prípade potreby hrubozrnná horčica

V miske vyšľaháme med s citrónovou šťavou, pomaly pridávame olej a šľaháme metličkou, kým nevznikne hladká emulzia. Dochutíme soľou a korením. Môžeme pridať cesnak alebo hrubozrnnú horčicu.



IMUNOVET VO VÝHODNOM DVOJITOM BALENÍ!

Cena balíčka pre členov

Klubu Energy: 30,70 €

30 bodov, ušetríte: 7,70 €

IMUNOVET

PODPORUJE OBRANYSCHOPNOSŤ
ORGANIZMU. AKTIVUJE
TVORBU KRVI A IMUNITU
BUNIEK, A TÝM POMÁHA PRI
HOJENÍ A REGENERÁCII RÁN,
TKANÍV A SLIZNÍC.



Akcia je určená len pre členov Klubu Energy.

Platnosť akcie od 1. do 31. 5. 2025 alebo do vypredania zásob.

Pentagram vo svete zvierat (8)

OHEŇ

Štvrtým prvkom pentagramu, ktorému sa budeme venovať, je Oheň. Predstavuje silu jang, stimuluje činnosť elementu Zem a tlmí Drevo. Harmonizuje činnosť srdca, osrdcovníka, ciev a tenkého čreva. Zlepšuje prekrvenie tkanív a transport živín medzi orgánmi a bunkami.

Z hľadiska TČM je prvok Oheň typický pre letné obdobie (podľa čínskeho kalendára je letný slnovrat až v polovici augusta). V lete je všetko v plnom rozkvetu, rastie a plodí. Je to čas najväčšieho tepla a sily slnka. Pohyb Oheňa smeruje nahor. Orgány, ktoré patria k prvku Oheň, sú srdce a tenké črevo. Silné a zdravé srdce zásobuje krvou všetky bunky v tele, vďaka čomu sú všetky orgány a emócie v rovnováhe. Chuť patriaca Oheňu je horká, zmyslom je jazyk a farba je červená.

Nedostatok energie na prvku Oheň sa prejavuje poruchou srdcového rytmu, opuchmi končatín, hnačkami, alergiami, ekzémami. Z hľadiska psychiky sa vyskytuje duševný nepokoj, nadmerné emocionálne reakcie a zhoršená schopnosť učiť sa. Pri nedostatku energie môže prvok Oheň podporiť Drevo.

Nadbytok energie sa spája s nervozitou, poruchami imunity, nespavosťou, depresiami a vysokým krvným tlakom. Prebytočnú energiu Oheň odoberá Zem.

Oheň stimuluje činnosť žalúdka, nervového systému, pankreasu a sleziny. Tlmí hyperaktivitu žľaz, pečene a spojivového tkaniva.

CHARAKTERISTIKA ZVIERAT

Zvieratá v elemente Oheň sa vyznačujú neustálou aktivitou. Behajú, skáču, sprevádzajú majiteľa na každom kroku a očakávajú nikdy sa nekončiacu akciu. Vynucujú si ju, vydávajú zvuky, štekajú, kňučia, mňaukajú, vrčia. Ak nie sú denne zamestnané, veľmi rýchlo zničia všetko vo svojom okolí a začínajú sa u nich objavovať psychické problémy - depresie, sebapoškodzovanie (vyhrýzanie srsti na končatinách). Pri veľkom rozrušení môžu byť aj agresívne. Sú vytrvalé v učení, ale veľmi rýchlo plnia pokyny svojich majiteľov, čo môže viesť k chybám. Vo svočke sú priateľské a rady sa stávajú vodcami. Celkovo nie sú vhodné pre milovníkov gaučového vylihovania a leňošenia.

Telo zvierat patriacich k prvku Oheň je svalnaté, s hlavou zužujúcou sa smerom k brade. Srst môže byť zvlneňá. Nemajú problémy s nadváhou.

K prvku Oheň patrí vlk, včela a havran. Z plemien psov sú to napríklad československý vlčiak, saarlopský vlčiak.

KOROVET

Korovet je produkt, ktorý v Pentagrame koncentrátov® predstavuje Oheň. Podporuje správnu funkciu ciev, tenkého čreva, imunitného systému a srdca.

- » **Kŕče a tiky, posilnenie nervového systému:** Korovet podávame spolu s **Etovetom** a **Fytovetom**. Ak sa záchvaty neopakujú častejšie ako raz týždenne a nejde o niekoľko záchvatov za sebou, nie je potrebné pridávať barbituráty. Ak už zvieratá dostávajú barbituráty a znižujeme ich dávku, **Etovet** ich čiastočne nahradí.
- » **Podpora srdca a krvotvorby:** **Imunovet**, **Omegavet** a **Kingvet** sú dôležité pre výživu srdcového svalu. Ak má zvieratá závažné ochorenie srdca, nepodávame **Korovet**, ale pokračujeme v **Omegavete** a **Kingvete**.
- » **Geriatikum:** **Nutrivet**, **Cannabivet** a **Fytovet** obsahujú vitamíny a minerály, ktoré starnúce bunky a tkanivá potrebujú. **Cannabivet** má pozitívny vplyv najmä na psychiku a pohybový aparát. **Korovet** zvyšuje zásobovanie mozgu kyslíkom.
- » **Zvýšené prekrvenie tkanív:** **Imunovet**. Základným obranným prvkom organizmu je zápal. Pri zápale sa tkanivá silne prekrvujú a krvou prúdia do chorých tkanív biele krvinky, červené krvinky, protilátky a krvné doštičky, čím nastáva hojenie. Kombináciu **Imunovet** a **Korovet** používam aj pri akútnych ochoreniach pečene.
- » **Akútne zápaly kĺbov:** **Imunovet**, **Renovet** a **Korovet** striedať po 3 týždňoch. Lokálne ošetríte opuchy kĺbov **Artrinom**. Hlavnými príčinami sú úrazy, autoimunitné ochorenia (napr. reuma, lupus) a protozoárne ochorenia prenášané kliešťami a hmyzom (borelióza, anaplazmóza, leishmanióza).
- » **Prevenia a doplnková liečba leukémie:** **Imunovet**, **Cytovet**.
- » **Psychické problémy:** **Etovet**, **Cannabivet** harmonizujú psychiku, tlmia agresivitu a zabraňujú depresiam.

Teplé dni ponúkajú množstvo príležitostí na aktivitu. Slnko svieti a láka do prírody, na bicykel a k vode. Odovzdáva svoju energiu a vďaka nej všetko rozkvitá a kvety sa menia na plody. Ľudia a zvieratá sa vyhrievajú v jeho lúčoch a užívajú si voľné chvíle s rodinou a svojou svorkou. Naša korytnačka Otylka sa rada aktívne pohybuje po záhrade a robí mi spoločnosť pri práci. Ochutnáva cínne a všetky dužinaté rastliny...

MVDr. LUCIE MÍKOVÁ

Zoznam Konzultačných centier Energy

Meno	Adresa	Mobil, Telefón
Peter Štrelinger	Na Krížovatkách 78/B, Bratislava 82104	0905 744 596
Eva Luhová	Čechovova 15, Košice 04018	0917 340 659
Eva Tehlárová	Coborihu 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
Mgr. Jana Porubanová	JASPIRE s.r.o., Radničné nám. 1, Pezinok 90201	0911 139 189
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. Moyzesa 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 soľná jaskyňa	Studenohorská 2/D, Bratislava - Lamač 84103	0905 841 921
Haloterapia - Respiračné centrum	Trnavská cesta 31, Bratislava 83104	0915 377 660



Zhrnutie poznatkov o krčnej čakre 1.

Energetická nevyrovnanosť v krčnej čakre je v súčasnosti veľmi častým javom hlavne u jedincov, ktorí neprijali svoju jedinečnosť alebo ju potláčajú v prospech spoločenského úspechu. Vyvoláva pocit celkovej nespokojnosti, čo sa u nich v reči prejavuje povedzme podmieňovaným súhlasom v podobe „áno, ale...“ alebo neustále vydávanými zvukmi – nesúhlasným hmkaním počas dlhšieho prehovoru spolubesedníkov namiesto toho, aby sa otvorene vyjadrili k téme rozhovoru. Je neprijemné mať takto „nesúhlasiaceho“ jedinca vedľa seba alebo pred či za sebou napríklad počas prednášky.

Nesúlad energie sa prejavuje aj zvýšenou náladosťou, plačlivosťou/plačkovosťou namiesto rázneho sebvýjadrenia, ďalej pocitom nadmernej duševnej záťaže, tvorivej krízy. Vo verejnom živote sa neharmóniou v krčnej čakre prejavujú neistí ľudia, ktorí trpia potrebou nadradovania vlastných názorov nad iné. S takými sa stretávame napríklad v médiách v podobe neustáleho frázovitého opakovania „jediných právd“, ktoré často strácajú v súvislosti s meniacou sa situáciou v societe výpovednú hodnotu, opodstatnenie. Istou formou sebaochrany býva v konfrontácii s okolím aj prehnaná intelektualita, nerefektovanie na city okolia. Najodpornejšou podobou je ohováranie, konanie za chrbtom druhých alebo manipulácia.

NEBOJME SA PREJAVIŤ SA

Čakra krku je úzko spojená s inými, predovšetkým spodnými čakrami, čo núti tých, čo ju majú energeticky rozladenú či blokovanú, aby rozprávali, čo si o nich myslí ostatný svet, ako ich ostatní nútia podriaďovať sa, ako ich nemajú iní ľudia radi alebo akí sú „v kolektíve obľúbení a uznávaní“. Pri rozhovoroch nad horoskopmi sa stretávam s vysvetľovaním, prečo nemôžu v živote robiť zmeny - to priamo súvisí s ich aktivitami spojenými so svetom dolných čakier, ako sme vysvetľovali v predchádzajúcich článkoch. Pritom mávajú stiahnuté hrdlo, pri nepohodlných témach sa ich rečový prúd zablokuje, objavuje sa červeň v lícach, zahryznutie do jazyka.

Taktiež nosenie kravaty svedčí o zámernom blokovaní energie v krčnej čakre. Aj ja som patrilo do svojej štyridsiatky medzi „kravaťákov“, nemohol som povedať všetko, čo som si myslel a chcel vypovedať. Dnes si vezmem tento

povinný „doplňok“ len v mimoriadnych chvíľach, kedy je to spoločensky vyslovene nevyhnutné – už som sa naučil povedať svoj názor aj s kravatou (slučkou?) na krku (dovoľuje mi to nezapnúť horný gombík košele, aby som mohol pokojne naplno dýchať a dobre sa mi okysličoval mozog). Ako zaujímavosť môžem uviesť, že v čase, keď svetom prebehla vlna módy hipisákov, sa nosili roláky. Takže aj tí, čo sa tvárili, že sú absolútne „free“, mali okruhy tabuizovaných tém. (Hm?) Čakra krku je spojená na jednej strane s potrebou slobodného sebvýjadrenia a schopnosťou prijímať prostredníctvom sebareflexívnej komunikácie zmenu, zároveň je spätá s emóciou znechutenia. Nachádza sa v oblasti krku – pažeráka, medzi krčnou jamkou a ohryzkom. Na chrbtici sa premieta v priestore medzi siedmym krčným a prvým hrudným stavcom. Z endokrinných žliaz s ňou priamo súvisí štítna žľaza s prístítnymi telieskami, je spojená so sluchom a okrem spomenutej štítnej žľazy patria do okruhu jej „kompetencií“ pľúca, pažerák, črevá, oblasť krku, zátylok, spodná čeľusť, hrtan, priedušky, paže. Farbami čakry sú modrá, svetlomodrá, striebriстая a zelenomodrá, planétami Jupiter a Merkúr a elementom éter. Zo zvukov pri speve jej prináleží vokál é spievaný v G dur, frekvencia s ním spojená má na čakru liečivý - harmonizačný účinok.

AKO SPOZNÁME ŤAŽKOSŤI?

Škála ochorení spojených s čakrou je vzhľadom na jej vedomé používanie/ nevyužívanie pomerne široká. Hypotyreóza sa objavuje pri prepadnutí skleslosti, pocitoch zastavenia, nehybania sa, nechuti k zmene, sklamaní, čo prináša v konečnom dôsledku tendenciu k priberaniu (unavená lenivá „buchta“). Naopak tyreotoxikózu badáme prostredníctvom chudnutia, potenia a trasu, úzkosti, búšenia srdca, a to hlavne vtedy ak sa na nekonštruktívne, netvorivé činnosti vynakladá nadbytočná energia. V prvom prípade by bolo možné odporučiť ohnivú energiu prebúdajúci **Korolen** alebo **Stimaral** v kombinácii s **Cytovitalom**, v druhom namiesto Korolenu užívať uzemňujúci **Gynex**. U mnohých, ktorí priveľmi citlivo reagujú na potreby okolia, prispôsobujú sa ich náladám, tí, ktorí majú pocit, že nie je vhodné vyjadrovať svoje myšlienky, lebo by ich ostatní neprijali (korene bývajú v zaťažujúcom detstve), sa objaví



astma. Často sa objaví aj v dospelosti po situáciách spojených so smútkom a nevyplakanými žiaľmi. K efektívnemu prepojeniu čakier sa dá dospieť hlbokým dýchaním. Pomôcť si dokážeme **Vironalom, Droserinom, Renolom, Artrinom, Mycopulmom, Cistom**. Samozrejme, nie všetkými naraz (!), ale vybrať po konzultácii s poradcom Energy tie prípravky, ktoré sú pre ten-ktorý prípad najvhodnejšie.

Bronchitída a emfyzém sa objavujú najmä u fajčiarov, ktorí si cigaretou nahrádzajú komunikáciu s okolím, bránia sa pritom inšpirácii, nie sú často ochotní prijímať podnety z duše. Fajčiarska prestávka im umožňuje prostredníctvom inhalovanej drogy nesústredovať sa na podnecujúce vonkajšie impulzy, len na samotný rituál „pitia upokojujúceho dymu/voňavej pary“, aj keď si možno uvedomujú nevhodnosť/ nebezpečnosť takého správania. Aj pre nich sa dá odporučiť **Gynex** či **Vironal, Relaxin, Cistus, Offtusin**, krém **Droserin, Mycopulm, Vitaflorin**. Veľmi problematické môže byť, tak ako v predošlom prípade, použitie **Spironu**, ktorý môže vyvolať záchvaty úporného kašľa. Aj tu treba vyberať rozumne tie prípravky, ktoré sú najvhodnejšie podľa rady poradcu, prípadne po premeraní energetických blokáď pomocou prístroja Supertronic.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Nahlas či pošepky

vyrieknuté slová lásky majú najmagickjšiu silu, keď ich vyslovíme (bez nekalých vedľajších úmyslov a s pravdou v srdci) v predvečer prvého mája a zopakujeme ich v máchovskom „borovom háji“ alebo pod rozkvitnutou čerešňou počas prvomájových osláv. Lásky čas ohlasuje Afrodita - Venuša prostredníctvom Merkúra. Bohyňa lásky vládne čakre srdca, zvestovateľom správ je mýtický Merkúr - Hermes, ovládajúci víry energie v oblasti križovej a spolu s Jupiterom v čakre krku. Vieme to odjakživa, len nám tieto znalosti akosi vyšumeli z hláv aj srdc v nadmernom hluku technického sveta.

Naši predkovia spojili prvomájový čas s magickými obradmi, oslavujúcimi prebúdajúce sa živly. Nesmel pritom chýbať mužský oheň, vatry vykresávané a zapalované mužmi horeli na vrškoch v okolí obydli na celom území, ktoré obývali. A ženy potom tancovali v žiare plameňov. Muži sa k nim pridávali postupne, aby vo vášnivom majálesovom vírení spálili v ohni všetko zlé a temné a vítali Svetlo. Náruživosť potom vniesli do kúzla radostí tela, fyzickej lásky. Deti splodené v noci pred prvým májom vraj boli šťastné po celý život. Veď aj z milostného spojenia Herma a Afrodity, ktorí vládnu týmto chvíľam, sa zrodilo najkrajšie dieťa mýtického sveta gréckych bohov – Hermafroditos.

SPOJENIE SILY A NEŽNOSTI

Vidiecki mládenci stavali v noci na prvého mája v strede obce a pred domami svojich vyvolených vysoké „máje“

ozdobené farebnými stuhami. Máje mali/majú rôznu symbolickú hodnotu. Predovšetkým symbolizovali posvätný Strom života, spájajúci svet predkov a podsvetia - navi, svet živých - javi a svet bohov – pravi. Sú takisto spojené so silami prírody, ku ktorým by sme mali mať veľkú úctu. A v konečnom dôsledku symbolizujú prepojenie mužskej životnej sily a nežného sveta žien. Preto sa na túto úlohu najlepšie hodili vysoké štíhle stromy – smrek, brezy – zbavené dolných vetiev a vybielené od kôry, zdobené stužkami a často kvetinovým vencom, symbolmi ženstva. Keď sa koncom mája zhadzovali máje, mládenci z nich farebné stužičky pozbierali a dievčatá si ich mohli „vykúpiť“.

Výkupným bol najčastejšie bozk, ale veľa razy to boli aj príjemné „bonusy“ navyše. Nuž, láska kvitne v každom ročnom období, no najkrajšie kvety máva tá májová.

Biedne a zahanbene sa cítili obyvatelia domu s dospievajúcou dcérou, pred ktorým „nenarástol“ v noci pred prvým májom „strom lásky“. Museli robiť všetky opatrenia, aby sa situácia do roka nezopakovala.

Ďalším z dôležitých rituálových zvykov bolo čistenie studničiek v chotári. Lebo len tie vyčistené, zbavené nánosov zimy potom dávali sviežu vodu po celý rok. Tie nečistené často vyschli.

A prečo je na prvomájové bozkávanie vhodná spomínaná čerešňa? Nuž, kvetom bohyně lásky je ruža. A čerešňa, spolu so slivkou, jablňou a hruškou patria medzi rastliny z čelade ružovitých, v ktorých päťpočetnosť okvetných

lístkov sa najintenzívnejšie prejavuje v podobe „pentagramu“ zlatého rezu - princíp vesmírnej dokonalosti. Tento symbol nájde v magickej tradícii aj ako pentangulum, pentakulum či Stopu Večernice (Venuše).

Obsahom textu sme si pripomenuli prepojenie dvoch hlavných čakier. Lebo šepkanie slov lásky do uška milovanej osoby magicky prebúda nielen čakru krku (komunikácia, inšpirácia), ale aj s ňou spojenú párovú - križovú, sakrálnu čakru (sexualita, vitalita). Ich aktiváciou a následným stretnutím energií kresacích kameňov dolného a horného energetického sveta rozžiarieme iskru nového harmonického života venušanskej sily lásky, reprezentovanej prostredníctvom spájajúcej čakry srdca (dávanie a branie bez podmienok). Toto prepájanie energií nájde aj v slovenskej poézii:

Májová láska

Keď rozvilo sa v máji stromov na stá a čechrli svoj snehobiely šat, môj najdrahší, môj milý pri mne zastal a vedela som, že ma má rád.

Keď potom v daždi kvetov opáchali májové mnohé lásky povrchné, my vedeli sme, ako sme tam stáli, že naša láska nikdy nespíchne. Bo keď sa zahmlí v jesenné časy - ovocie dozrie. Vôňa jari v ňom. Sem prilož ruku. Cítiš? Už sa hlási, dieťaťko naše máme pod srdcom.

Krista Bendová

A keď sme už spomenuli pentagram, nezabudnime vo chvíľach, keď sa budeme pripravovať na radostné prvomájové rituály, na program Energy. Aby sme sa dobre nastavili na vnímanie vesmírnych síl, ktoré v čase narastajúcej jari mocnejú zo dňa na deň. Pri pohľade na nočný horoskop prelomu apríla a mája zaujme harmonické prepojenie energií archetypov, ktoré sme v texte spomínali. Merkúr v pozitívnom aspekte s Lunou vytvára dynamický súzvuk mužského a ženského živlu. Venuša, obklopená z oboch strán Neptúnom a Saturnom, nachádza na rozhraní znamení vody a ohňa, Rýb a Barana, potenciál pre rozvinutie kvetov lásky a krásy na materiálnej, hrubohmotnej, ale takisto subtilnej, duchovnej jemnomotnej úrovni.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK





Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

MANDĽA OBYČAJNÁ – FASCINUJÚCA RASTLINA S BOHATOU HISTÓRIOU

Poklad, ktorý oslavovali už v starovekom Egypte a našiel sa v hrobke egyptského faraóna Tutanchamóna. Strom symbolizujúci lásku, obnovu a nádej. V starovekom Grécku verili, že rastie zo slz smútku dievčata čakajúceho na milenca, ktorý sa už nikdy nevráti z vojny. Strom, ktorý sa dokonca niekoľkokrát objavuje v Biblii ako symbol bdelosti a naplnenia Božieho slova. Mandľa je to všetko a ešte viac.

Keďže je to jeden z prvých stromov, ktoré rozkvitnú, často ešte pred roztopením posledného snehu, považuje sa mandľa za predzvesť jari a nových začiatkov. Vďaka mimoriadnej odolnosti voči suchu a drsným podmienkam bola v starovekej Perzii považovaná za symbol nesmrtnosti. Mandľa sa vyskytuje aj v kabale, kde jej kvety symbolizujú prebudenie vedomia. Sedemramenný svietnik menorah v jeruzalemskom chráme bol zdobený v tvare mandľových kvetov, aby naznačoval jeho spojenie s božským svetlom. Hebrejské slovo pre mandľu, *šakéd*, znamená bdiť či byť ostražitý. Tento „strom nehynúcej lásky“ možno nájsť v mnohých príbehoch, legendách, svadobných obradoch a umení. Slávny Vincent van Gogh namaľoval obraz Kvitnúca mandľa.

PRUNUS DULCIS

Mandľa obyčajná (*Prunus dulcis*, predtým *Amygdalus communis*, *Al-lauz*, *šakéd*, *Hospodinova ratolešť*) je opadavý strom alebo veľký ker z čeľade ružovitých, podčeľade slivkovité. Dosahuje výšku až osem metrov, má riedku, široko rozložitú korunu. Kôra je hladká sivohnedá, neskôr tmavne a praská. Guľovitý hlavný koreň mandle siaha hlboko do zeme, bočné korene sa veľmi rozvetvujú, dokážu sa prispôbiť aj kamenitej pôde. Listy sú kopijovité až úzke vajcovité, zvrchu tmavozelené, zospodu svetlejšie. Kvety sa špecificky objavujú skoro na jar ešte pred listami (február, marec). Vyrastajú z púčikov na jednoročných konároch. Okvetné lístky sú biele alebo bledoružové. Plodom mandle je oválna kôstkovica s tenkým, plstnatým vonkajším oplodím, ktoré je u divokých foriem naopak tvrdé. Pod ním sa ukrýva drevnatá stopka s pórmi a vráskami. Jej semeno, mandľa, má tvrdú šupku a svetle olejnaté jadro. Mandľa pochádza zo Strednej Ázie a Blízkeho východu, odkiaľ sa rozšírila do Stredomoria. Darí sa jej na suchších, kamenistých a vápenatých pôdach. Často sa vyskytuje na svahoch kopcov

v oblastiach s minimom zrážok. Na prežitie potrebuje len 300 mm zrážok ročne (priemer v Českej republike je 686 mm). Najznámejšie mandľové sady v Česku sú v Hustopečiach pri Brne.

LIEČI CELÁ

Najčastejšie sa používajú plody, teda mandle, ale zdravie môžu podporiť aj listy, kvety, drevo a kôra. Kvety sa v TČM používajú v čajoch a nálevoch pre ich mierne sedatívne a protizápalové vlastnosti. Ich jemná vôňa a hydratačný účinok im zabezpečujú miesto v kozmetických pleťových krémoch. A keďže sú jedlé, krásne vyniknú ako ozdoba dezertov. Listy, podobne ako kvety, majú mierne sedatívne účinky a najčastejšie sa používajú ako súčasť bylinných zmesí. V niektorých oblastiach môžu sušené slúžiť ako nůdzové krmivo pre hospodárske zvieratá. V minulosti sa z nich vyrábalo aj prírodné farbivo. Kôra sa v TČM používa na liečbu tráviacich problémov a na zmiernenie vysokých horúčok. Živica mandle sa v minulosti používala ako prírodné lepidlo alebo prísada do liečivých masť. Drevo je vhodné napríklad na výrobu rukovätí nožov, drobných dekorácií a malých hudobných nástrojov. Vďaka svojej vysokej výhrevnosti sa používa aj ako palivo. Rozomleté mandľové šupky a škrupiny sa v niektorých krajinách používajú ako prísada do krmiva pre dobytok alebo ako mulčovací materiál na zlepšenie kvality pôdy.

LAHODNÝ PLOD: MANDLE

Mandľa sa považuje za „nutričný poklad“. Až 50 % jej obsahu tvoria tuky, väčšinou zdravé mononenasytené mastné kyseliny (MUFA). Tie pomáhajú znižovať hladinu zlého cholesterolu (LDL) a podporujú zdravie srdca. Obsahujú aj omega-6 mastné kyseliny, ktoré sú dôležité pre správnu funkciu mozgu. Tieto plody obsahujú približne 20 % rastlinných bielkovín, čo je viac ako vo väčšine orechov (mandle technicky nie sú orechy, ale jadrovníky, podobne ako marhule alebo broskyne). Obsahujú tiež vitamíny B, C, E, horčík, zinok, meď, mangán, vápnik, železo, vlákninu, luteín, zeaxantín, fytosteroly a majú nízky glykemický index. Mandle zlepšujú nielen zdravie srdca a mozgu, ale aj podporujú trávenie, znižujú stres a zvyšujú kvalitu spánku. Pomáhajú udržiavať zdravie očí a sietnice, chránia telo pred voľnými radikálmi, a tým aj pokožku pred starnutím. Svoje dary uplatnia nielen v liečiteľstve či kozmetike, ale veľmi obľúbené sú aj v kuchyni, napríklad ako alternatívny zdroj kravského mlieka či múky pri bezpečkovej diéte. Energy ponúka kozmetický mandľový olej v biokvalite – **Almond oil**.

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–Pia: 9:00–18:00

So: 9:00–12:00

» Meranie a harmonizácia energetického, fyzického a psychického stavu prístrojmi QUEx S

Tel.: 02/55561442

E-mail: vianatura.sk@gmail.com

KOMÁRNO

Margita Kísová

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 prístrojmi SUPERTRONIC a osobná konzultácia a horoskopy

s Mgr. Miroslavom Kostelnikom

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 prístrojmi 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 prístrojmi 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 prístrojmi 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 prístrojmi Supertronic.

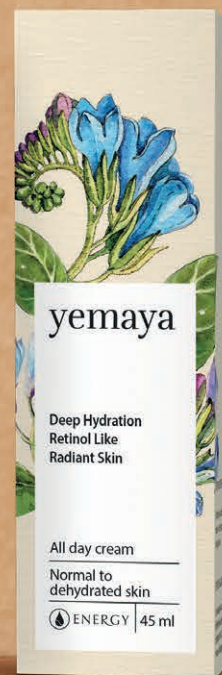


Každá žena môže byť krásna!

VYSOKOFUNKČNÁ CELOSTNÁ KOZMETIKA

Päť výnimočných krémov zameraných na starostlivosť o pleť podľa piatich elementov TČM na každý typ pleti.

Komplexný účinok tradičnej fytotherapie, modernej biotechnológie a aromaterapie.





1995–2025
Ďakujeme 