



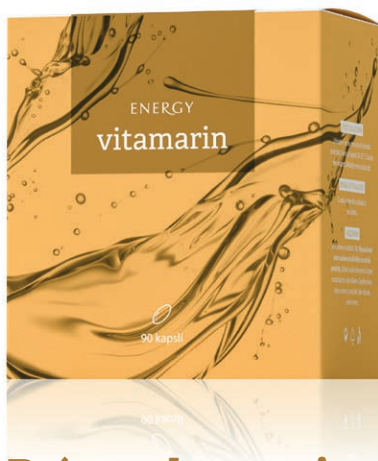
vitae

november 2025

Kedy naozaj
potrebujeme
antibiotikum?

NOVINKA:
Balance serum

VIANOČNÁ
NÁDIELKA 2025



Prípravky mesiaca novembra

Na prvý dojem sa zdá tmavý a ponurý. Skúste ho ale vnímať ako čas, ktorý má svoje zvláštne kúzlo. Áno, je tu mesiac november. A o akom kúze je reč? Príroda sa pomaly ukladá na zimný spánok, svet okolo nás sa upokojuje. Stromy odhadzujú posledné listy a ich farby, aj keď už nie sú také žiarivé ako v októbri, nesú jemnú, melancholickú krásu. Hmlisté rána dodávajú krajine nevšedný nádych. Je tu čas rozjímania a spomienok – pripomíname si našich blízkych a nachádzame vďačnosť za to, čo máme. A práve vďaka svojej pokojnej atmosfére a pomalému tempu je november krásny – učí nás spomaliť, stíšiť sa a tešiť sa na blížiaci sa advent.

Toto obdobie si môžeme spríjemniť **Balneolom** a vytvoriť si vlastný domáci kúpeľ. Aromatický kúpeľ s vysokým obsahom humínových látok a zmesou éterických olejov pôsobí cez povrch kože a harmonizuje jednotlivé orgány aj namáhané kĺby, svaly a chrbticu.

Kratšie dni a menej slnka môžu viesť k únave, podráždenosti či sezónnej depresii. Podporme preto aj svoju psychiku (a tiež imunitu a kardiovaskulárny systém) prípravkom **Vitamarin** s omega-3 masťnými kyselinami z rybieho oleja. Tieto látky povzbudzujú tvorbu neurotransmiterov, ako je serotonín a dopamín (hormóny šťastia). Môžu tak pomôcť aj proti jesennému splínu.

A pretože je ten pravý čas na zahrievanie, príde vhod aj čajík. **Smilax officinalis** je tradičný nápoj z koreňa tropickej rastliny, ktorý sa už po stáročia používa v prírodnej medicíne. Vďaka svojim očistným a posilňujúcim vlastnostiam je obľúbený ako čaj na celkové povzbudenie organizmu a v boji proti únave.

*Prajeme vám dni prežiarené vnútorným pokojom, harmóniou
a hlbokým prepojením s vašou pravou podstatou.*

Ing. ŠTEPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 11, november 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.



Teraz
budeme
viac doma

OBSAH

Editoriál	04
Kedy naozaj potrebujeme antibiotikum?	05
Plúca a hrubé črevo	08
Tribulus – zelená viagra	09
Celostná cesta ku krásnej zdravej pleti	12
Seriál pre ženy – žena je moc	15
Novembrové správy	18
VET – silná imunita a kondícia	22
Vianočná nádielka 2025	30



EDITORIÁL

ĽUDSKOSŤ AKO SUBSTANCIA ENERGY

Možno je to tým, že som už dvadsaťjeden rokov amatérsky scenárista. A možno tým, že sa takmer tridsať rokov venujem zdraviu – len z iného pohľadu. No mám pocit, že univerzum, Boh alebo jednoducho autor vesmíru mi občas pripravuje situácie, do ktorých sa dostávam nie úplne dobrovoľne. Niekedy im ťažko uveriť, inokedy sú smiešne alebo plné plaču. Verím, že prichádzajú preto, aby som o nich priniesol správu svetu okolo mňa. Veď len posúďte sami. Ambulancia, kam som sa mal „protektne“ dostať o pár mesiacov skôr ako bežný pacient, bola hneď na začiatku chodby. Ukrajinec so svojou dcérou čakal v bolestiach od siedmej rána. Dve voličky strany Republika mu vášnivo vysvetľovali, kam patrí a prečo. Mlčal a dcéra sa dívala do zeme. Záchranári práve priviezli bielovlasú babičku. Na tvári



mala masku, pod posteľou pípajúci prístroj, ktorý rozprával o jej živote. Po treťom pípnutí sa záchranári pozreli jeden na druhého. Prístroj stíchol a jeden príbeh sa práve skončil. Okolo mňa prešiel muž o paličke, v župane, s tmavými okuliarmi. „Jožko... Čo tu robíš? Snáď nie si chorý?“ Možno som ho kedysi poznal, ale tvár zmenená chemoterapiou mi ho zobrala. „Neviem

ešte... uvidíme,“ odpovedal som. „A vy?“ „Nie dobre, veď vidíš... Ale drž sa, Jožko. Treba veriť.“ Zrazu sa vedľa mňa ozvalo: „A prečo nejдете domov, na Ukrajinu, k doktorovi?!“ Volička Republiky. Dcéra sa otočila a ticho povedala: „Otec je doma tu, pani. Už dvadsať rokov montuje okná. Platí dane.“ Peklo nemusíme hľadať, priatelia. My si ho tvoríme sami. V čakárňach. Na úradoch. V diskusiách. V sebe. Práve preto, že zdravotníctvo u nás je v takom stave, v akom je, musíme v sebe znova nájsť ľudskosť. Lebo práve tá má liečivú moc – väčšiu než všetky lieky sveta. Rovnakú moc majú naše prípravky. Ich sila je skutočná, pomáhajú telu, čistia, obnovujú, uzdravujú. No bez ľudskosti v nás, bez pochopenia, bez dotyku, by ani oni neboli úplné. My v Energy veríme, že zdravie sa nezačína v lekárni, ale v človeku. V tom, že sa jeden druhému pozrieme do očí, podáme ruku, vypočujeme. Pomohli sme tisíckam a desaťtisícom ľudí vrátiť sa k zdraviu. Vytrvajte, prosím.

JOZEF ČERNEK



Dvojité šťastie

Milí Energetáci, musím Vám napísať veľké poďakovanie. November je pre mňa mesiacom, ktorý mám veľmi rada, pretože mi zmenil život hneď dvakrát. Prvýkrát pred piatimi rokmi, keď sme s manželom prišli k pani doktorke Vosátkovej, a druhýkrát pred dvomi rokmi, keď sa nám narodil syn. Dlho nás totiž trápi, že nemôžeme mať deti. Dokonca nám na klinike reprodukčnej medicíny po druhom neúspešnom umelom oplodnení povedali, že my dvaja spolu deti mať NIKDY nebudeme. Zhodou okolností sme však mali možnosť prebrať situáciu aj s embryologickou, ktorá nám zrejme proti všetkým zásadám západnej medicíny povedala, že by sa nemáme vzdávať a máme pátrať ďalej po všetkých možnostiach, ktoré by nám mohli pomôcť. Vraj má sama dobrú skúsenosť s tradičnou čínskou medicínou. Pani doktorke Vosátkovej som mala „vyhliadnutú“ už dlho, takže naša ďalšia cesta bola jasná. Sprvu sme používali produkty Energy. U mňa skvelo zafungovala **Ambrosia** a **Stimaral**, potom som začala brať **Gynex**. Manžel musel vyskúšať viac produktov, aj iné než od Energy. Iba päť mesiacov po nasadení terapie som otehotnela a v januári 2021 sa nám narodila dcérka. O necelé dva roky neskôr syn, ten „prišiel“ zľahka a sám od seba. Všetkému však predchádzalo dlhých päť rokov nekonečných vyšetrení, spontánných potratov a dve neúspešné umelé oplodnenia. Viem, že párov, ako sme my dvaja s manželom, pribúda. Na svojej ceste som stretla množstvo nešťastných žien túžiacich po dieťatku, ktoré neprichádza. Chcela by som ich povzbudiť. Nikdy sa nevzdávajte, myslite pozitívne a počúvajte svoje telo! Ako dôkaz tu okolo mňa skáču dvaja huncúti, ktorí sa vlastne vôbec nemali narodiť!

Zdraví Vás JANA VRÁNOVÁ, Okrouhlice

Kedy naozaj potrebujeme antibiotikum?

Antibiotiká sú vynikajúce lieky. Odvtedy, ako ich pred takmer sto rokmi objavil škótsky lekár Alexander Fleming, zachránili už milióny ľudských životov po celom svete. Je však ich užívanie vždy opodstatnené? Mali by sme vedieť, že sú určené predovšetkým na liečbu bakteriálnych ochorení. Teda nie na liečbu bežného prechladnutia, nádchy či kataru dýchacích ciest, ktoré sú v drvivej väčšine prípadov vírusového pôvodu.

Na vírusové infekcie antibiotiká neúčinkujú. Preto nemá význam podávať ich pri infekčných ochoreniach spôsobených vírusmi alebo plesňami či parazitmi. Výnimkou je len komplikované vírusové ochorenie, na ktoré „nasadla“ bakteriálna infekcia. Alebo u chronicky chorých, najmä starších ľudí, trpiacich na chronické srdcovocievne alebo pľúcne choroby, kde sa predpokladá aj bakteriálna infekcia. V takých prípadoch je podávanie antibiotík opodstatnené.

VYSOKÉ CRP, HORÚČKA ALEBO KAŠEĽ

Dôvodom na užívanie antibiotík sú predovšetkým zápalové ochorenia spôsobené patogénnymi baktériami. Patrí sem napríklad angína, zápal priedušiek a pľúc. Lekári, ktorí antibiotiká predpisujú, to vedia a väčšinou aj dodržiavajú. Často sa však samotní pacienti alebo rodičia detí, teda malých pacientov, dožadujú predpisania antibiotík, hoci to vôbec nie je potrebné ani správne. Výrazne tak narastá riziko vzniku rezistencie baktérií na antibiotiká, čiže ich budúcej neúčinnosti pre prípad, keď budú skutočne potrebné. Preto je antibiotikum potrebné užívať vtedy, keď ide o bakteriálnu infekciu, alebo je z priebehu ochorenia vysoko pravdepodobné, že ochorenie je spôsobené bakteriálnou infekciou. Vhodnou pomôckou pre lekára na rozlíšenie bakteriálnej infekcie býva stanovenie CRP v krvi (C-reaktívny proteín). Výrazne vyššiu hodnotu má pri bakteriálnej infekcii a iba mierne zvýšenú pri infekcii vírusovej. Typickým príznakom bakteriálneho ochorenia býva zvýšená teplota, resp. horúčka, zápal, malátnosť a celkovo znížená výkonnosť organizmu, slabosť, potenie. Ak ide napríklad o zápal pľúc, býva prítomný kašeľ, najskôr suchý dráždivý, neskôr s vykašľávaním hnisavých hlienov, sťažené dýchanie. V prípade bakteriálneho zápalu močových ciest nastáva časté a bolestivé močenie s rezaním a pálením, v moči je prítomný hnis. V takýchto a podobných prípadoch je užívanie antibiotík opodstatnené.

VYHNEME SA REZISTENCIÍ

Ak ide len o nádchu s výtokom riedkeho čierneho sekrétu z nosa alebo sa objavujú typické príznaky bežného prechladnutia s mierne zvýšenými teplotami, kýchaním, bolesťou v hrdle, pôjde najskôr o vírusový zápal. Vtedy antibiotiká nie sú potrebné. Ak sa v takýchto prípadoch antibiotiká podávajú opakovane, je veľká pravdepodobnosť straty ich účinnosti. Vznikne odolnosť (rezistencia) baktérií voči nim v budúcnosti. Ak už antibiotiká podávame, mal by o tom rozhodnúť lekár a najlepšie cielene na základe výsledku kultivácie, čiže zistenia ich citlivosti (účinnosti) na danú infekciu (baktériu). Keďže to nie je vždy možné, najmä z časových dôvodov (riziko omeškania) alebo z dôvodu nedostupnosti mikrobiologického vyšetrenia v danom čase, zvolí sa antibiotikum podľa klinického obrazu a stavu chorého. Pokiaľ je celkový zdravotný stav vážny, je dobré súčasne s nasadením



antibiotika odobrať biologickú vzorku, napríklad výter z mandlí, vykašľané hlieny (spútum) alebo moč na kultivačné vyšetrenie a vzorku čím skôr odoslať do mikrobiologického laboratória. Po zistení pôvodcu ochorenia (konkrétnej baktérie) a jej citlivosti na viaceré antibiotiká sa následne podľa výsledku liečba môže upraviť, resp. zmeniť na to antibiotikum, ktoré vyšlo ako najúčinnnejšie na danú infekciu. Ak nejde o bakteriálnu infekciu a klinický obraz sa zlepšuje, antibiotiká sa nepredpisujú. Na bežné virózy, nádchu, katary dýchacích ciest obyčajne stačí liečba symptómov (príznakov). Podávajú sa lieky proti horúčke (paracetamol), bolesti, proti kašľu a zároveň vitamíny C a D.

POMÔŽE AJ ENERGY

Ideálnym pomocníkom, ako pri vírusovej tak aj bakteriálnej infekcii je bylinný koncentrát **Vironal**, ktorý zároveň významne podporí imunitu. Súčasne je prospešné používať **Flavocel** a **Grepofit** kapsuly alebo kvapky, a podľa konkrétneho stavu je možné brať ich aj naraz pre rýchlejší nástup účinku. Pri bolesti v hrdle pomáha lokálna aplikácia sprejovej formy Grepofitu. V prípade nádchy a upchatého nosa je vhodný nosný sprej Grepofit nosol aqua. Ak je stav vážnejší a choroba už prepukla, pridáme **Drags Imun**. Zvonka natierame bylinné krémy **Droserin** či **Artrin**. Aplikujeme ich nad problémové oblasti, teda nad zapálené miesta, ako je oblasť prínosových dutín, hrdlo (predná strana krku) či predná hrudná stena, ak ide o zápal priedušiek a pľúc. Artrinom môžeme natrieť aj oblasť obličiek – drieku. Z ďalších prírodných doplnkov je osočný **Vitamarin**, **Cistus Complex**, **Imunosan**, pri zápale pľúc **Mycopulm**. V rekonvalescencii, na celkovú podporu a zotavenie využijeme **Stimaral**. Vhodné sú aj doplnky z radu Zelených potravín, napríklad **Taiwan Chlorella**, **Barley Juice**, **Spirulina**, **Acai**, tiež **Goji**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Balance serum

SILA HUMÁTOV V STAROSTLIVOSTI O PLEŤ A JESENNÁ KOZMETICKÁ NOVINKA

JEDEN PRODUKT ZA VŠETKY

Humáty ako výborného pomocníka na detoxikáciu a regeneráciu pokožky netreba v Energy predstavovať. Ich prírodnú silu už mnoho rokov úspešne využíva **Cytosan Fomentum gel**, ale aj terapeutické krémy Pentagramu®.

V poslednom období sa humáty stávajú čoraz viac trendom aj v prírodnej kozmetike. A niet divu! Vplyvom vonkajších

podmienok alebo nevhodnej starostlivosti sa naša pleť často dostane do mierneho chronického zápalu. Nemusíme ho ani zaznamenať, no výrazne urýchľuje jej starnutie. Ak sa zápal rozvinie, spôsobí vznik mnohých nepríjemných prejavov. Práve tu nastáva čas na pôsobenie humátov. Humáty pleť účinne zbavujú škodlivých látok, neutralizujú voľné radikály a podporujú jej metabolické funkcie. Tak sa vytvára dlhodobá



ochrana buniek pred poškodením a komplexná obnova. Pleť je prežiarená, hydratovaná, vyzerá mladisto a nemá neprijemné zápalové prejavy. Mnoho prípravkov ponúka jednu účinnú látku na konkrétny typ problému na pokožke. **S humátmi netreba mať množstvo produktov s jedným špecifickým účinkom.** Pôsobenie týchto látok je komplexné a univerzálne. Pomôžu pleti s akné, ekzémom, začervenaním, pigmentáciami, dehydratáciou a majú vplyv aj na spomalenie starnutia. Využitie tejto úžasnej schopnosti humátov v každodennej starostlivosti o pleť nás viedlo k vytvoreniu jesennej kozmetickej novinky s názvom Balance serum.

ZLOŽENIE A ÚČINKY

Balance serum poskytuje predovšetkým skutočnú úľavu pre pleť s prejavmi zápalu a disharmónie. Hlbkovo ju hydratuje, podporuje zdravý kožný mikrobióm, jemne detoxikuje, upokojuje a podporuje jej vlastné regeneračné funkcie. Antioxidačnú (detoxikačnú, hojivú) silu humátov v produkte synergicky podporujú ďalšie prírodné látky.

- » Prvou z nich je extrakt z japonských mandarínok (EOSIDIN®), ktorý významne znižuje precitlivenosť pleti a naopak zvyšuje jej bariérové funkcie a skvele hydratuje.
- » Ďalšou zložkou sú výťažky z rias *Chlorella vulgaris* a *Laminaria digitata* (ACTIBIOME), obohatené o minerály. Minerály spolu s riasami sú nevyhnutné na zabezpečenie správneho priebehu regeneračných (enzýmových) procesov v pokožke. Aj oni podporujú zdravý kožný mikrobióm – potláčajú mikroorganizmy nežiadúce pre zdravie pleti a naopak podporujú tie, ktoré sú pre ňu potrebné. Pomáhajú znižovať zápal a začervenanie pokožky.
- » Významnú úlohu v receptúre zohráva aj výťažok z ibišteka sudánskeho. Pomáha hlbkovo hydratovať pleť tak, že zabraňuje strate vody z jej povrchu. Obsahuje betain, ktorý

dokáže výborne regulovať osmotický tlak v bunkách, čo ich chráni pred dehydratáciou a poškodením aj v zhoršených podmienkach. Vďaka tomu sa vlhkosť v pleti udrží citeľne viac a dlhšie. Extrakt z ibišteka navyše zlepšuje textúru pleti a zanecháva hodvábný efekt.

- » Neopomenuteľný je aj rokmi overený panthenol – provitámín B5, ktorý v sebe spája hydratačné a upokojujúce vlastnosti. Pomáha udržiavať zdravú kožnú bariéru a zlepšuje elasticitosť pokožky. Zaceluje drobné ranky a lézie, je vhodný pri starostlivosti o podráždenú pokožku s akné alebo ekzémom.
- » Ošetrojúci ľahký olej squalane (skvalén) je ďalšou zložkou séra. Veľmi sa osvedčil pre pleť zmiešanú, mastnú, ale aj jemnú a citlivú. Skvele sa vstrebáva do pokožky bez toho, aby upchával póry. Zvláča ju a dodáva jej zamatovo hebký vzhľad.
- » Pretože vôňe, aj tie prírodné, sú v kozmetike veľmi častým zdrojom podráždenia, Balance serum nie je parfumované. Prírodnú vôňu však dolaďujú hydroláty (kvetové vody) nechtíka a orgovánu, ktoré sú napriek svojej hladivej jemnosti aj upokojujúce a protizápalové.

JE TU PRE VÁS – VYSKÚŠAJTE!

Veríme, že sa do Balance serum zamilujete rovnako ako my. Je totiž všestranným pomocníkom pre všetky typy pleti. Mladistvá a podráždenú upokojí a poskytne jej hydratáciu. Citlivej pleti so sklonsmi k začervenaniu alebo ekzému poskytne úľavu a upokojenie. Ocení ho však aj zrelšia pokožka, ktorej pomôže jemne spomaľovať známky starnutia a zmierniť pigmentáciu. Sérum je veľmi ľahučké a rýchlo sa vstrebáva do pleti. A vďaka svojmu neutrálnemu vyzneniu sa skvele kombinuje so všetkými pletovými krémami Energy. S Balance serum môžete začať svoju cestu k zdravej a spokojnej pleti (ešte dnes).

Ing. IRENA SLADKÁ



Plúca a hrubé črevo



Prípravok Mycopulm je priradený k prvku Kov, ku ktorému patria ako hlavné orgány pľúca a hrubé črevo. Posilňuje celý organizmus, podporuje návrat pľúcneho tkaniva do normálneho stavu pri ochoreniach, ako je alergická astma, chronická bronchitída, stavy po zápale pľúc akéhokoľvek pôvodu a pľúcne nádory. Celkovo podporuje všetky fázy dychového cyklu. Priaznivo ovplyvňuje únavu spojenú s ťažkosťami pri alergii a pľúcnych chorobách. Podobne pôsobí Mycopulm aj na hrubé črevo, dá sa využiť ako doplnok pri onkologických chorobách, ale aj na regeneráciu po prekonaných akútnych zápaloch (ulcerózna kolitída) či pri chronickej zápche. Jeho účinok je zjavný aj na koži pri chronických ekzémoch.

Mycopulm obsahuje vyváženú zmes húb s bylinami. Huby sú ako základ domu, dopĺňajú energiu a hmotný základ. Ale ako vieme, huby sú horšie stráviteľné a niektoré – práve tie s výraznými účinkami – môžu zahrievať, ochladzovať alebo prinášať do tela vlhkosť, atď. Preto sa zvolilo doplnenie húb bylinami tak, aby organizmus nezaťažovali, a pritom boli veľmi účinné. Mycopulm sa môže kombinovať so všetkými prípravkami Pentagramu®, napríklad:

- » chronické opuchy – **Mycopulm + Renol**
- » posilnenie krvi – **Mycopulm + Stimaral**

Prípravku sa darí veľmi dobre. Od uvedenia Mycopulmu na trh pocítilo jeho pozitívne pôsobenie už mnoho klientov Energy. Som presvedčená, že výťažky z húb vo forme Mycopulmu sú pre telo veľmi prospešné a odporúčam každému, aby túto kúru absolvoval aspoň dvakrát do roka, na jar a jeseň. Posilní, čo bolo oslabené, dodá telu silu, podporí slezinu a odstráni vlhkosť. Mycopulm je prospešný aj po prekonaní ochorenia COVID-19.

PRÍBEH

Napísala mi jedna pani, onkologická pacientka (karcinóm hrubého čreva). Po prvej dávke trojtýždňovej kúry s Mycopulmom má viditeľne uľahčené dýchanie (hlbší nádych), nastala úprava stolice dvakrát za deň hneď po treťom dni užívania (predtým takmer po každom jedle), v treťom týždni sa vyskytli štyri malé vriedky (pupienky s hnisavou hlavičkou) v oblasti tváre a krku. Približne v miestach, kde má zápaly – či už zubov, štítnej žľazy, ba dokonca pri kolene, ktoré mala pred asi pätnástimi rokmi opuchnuté a cítila to pri nadmernom zaťažení – nastalo uvoľnenie. Poukazovala aj na dostatok energie v práci, ba aj pri hraní sa s triapolročným vnúčaťom. Som veľmi rada, že sa pani ozvala a krásne popísala celý priebeh liečby. Je to pre nás dobrá spätná a pozitívna informácia, ktorá môže podporiť a dodať odvahu aj iným, veľká pomoc ľuďom, aby sa cítili dobre.

ZLATICA BUCHOVÁ, Trnava

Tribulus – zelená viagra

V dnešnej uponáhľanej dobe podlieha stále väčší počet ľudí tlaku spoločnosti, ktorá viac požaduje a menej dáva. V dôsledku dlhodobého stresu, finančných a sociálnych neistôt, prepracovanosti a celkového vypätia sa vytvára živná pôda pre vznik zdravotného problému nazvaného v angličtine low sexual desire, po slovensky nízka sexuálna žiadostivosť. A pretože zdravá a primeraná sexualita patrí k životu, treba tento prejav vnímať ako signál preťaženého organizmu, ktorý volá o pomoc.

Odpoveď na otázku, ako riešiť uvedený fenomén súčasnosti, môžeme nájsť v bylinke **Tribulus terrestris** (kotvičník zemný), ktorú pred časom spoločnosť Energy zaradila do svojej ponuky bylinných čajov. Rastlina má výrazné povzbudzujúce účinky, vďaka ktorým sa často označuje aj ako zelená alebo rastlinná viagra. Jej pôsobenie je však oveľa komplexnejšie a previazanejšie.

AKO VYZERÁ KOTVIČNÍK

Na rozdiel od výrazného vplyvu na zdravie človeka je táto jednoročka pomerne nenápadná svojím zjavom. Rastie na piesočnatých pôdach a ako napovedá latinský názov "terrestris", plazí sa po zemi. Preto ju ľahko prerastú a zatienia okolité rastliny. Tribulus má drobné stojaté listy pokryté chlpkami a jednoduché žlté kvety. Plody sú tvrdé a pichľavé. Na fytoterapiu sa používajú všetky časti byliny vrátane koreňa. Kotvičník pôvodne pochádza pravdepodobne z južnej a východnej Ázie. Odtiaľ sa jeho výskyt rozšíril do ďalších oblastí sveta. Dnes sa s ním môžeme stretnúť aj v Afrike, Amerike, Európe a dokonca aj u nás.

HORMONÁLNY SYSTÉM

Tribulus terrestris je najviac žiadaný a propaguje sa vďaka svojmu nezameniteľnému vplyvu na hormonálny systém. Štúdie a výskumy preukázali schopnosť kotvičníka zvyšovať hladinu testosterónu u mužov a estrogénu u žien, a to predovšetkým vo vekovej kategórii nad 40 rokov, keď množstvo týchto hormónov začína postupne klesať. Je vhodný pri predmenštruačnom syndróme a v období menopauzy na tlmenie takých prejavov, ako sú návaly horúčavy, premeny nálad, podráždenosť, nespavosť a napätie. Ženám vo vyššom

veku navyše hrozí riziko osteoporózy (oveľa častejšie než u mužov), čo je dané práve hormonálnymi zmenami, úbytkom estrogénu a následným rednutím kostí. Tento proces kotvičník úspešne spomaľuje. Harmonizuje aj činnosť štítnej žľazy a pomáha pri problémoch s prostatou a poruchách plodnosti.

METABOLIZMUS

Pri pravidelnom konzumovaní kotvičníka výrazne klesá množstvo cholesterolu, lipidov a cukrov v krvi. Mužov aj ženy iste poteší informácia, že bylina prispieva k premene telesného tuku na svalovú hmotu. Tu by som však chcela upozorniť, že samotné pitie čaju nestačí. Na dosiahnutie žiadúcich výsledkov je nevyhnutná fyzická aktivita. Ak sa zároveň užíva odvar, celý proces sa urýchli a umocní. Šaty či iný druh odevu, ktoré sme predtým odložili ako priveľmi úzke a bolo nám to úprimne ľúto, si potom s úsmevom a pocitom víťazstva môžeme opäť vziať do spoločnosti. Nárast sebadôvery, empatia k druhým ľuďom a získanie vnútorného pokoja tiež neodmysliteľne patria k príjemným prednostiam tejto rastliny.

ĎALŠIE ÚČINKY

Tribulus terrestris obsahuje mnoho významných látok, ako sú napr. fytosteroly (anabolické steroidy), sapogeníny, alkaloidy, flavonoidy, triesloviny, živice, bielkoviny, minerálne látky a pomerne značné množstvo vitamínu C. Vďaka

tomuto zloženiu ovplyvňuje bylina celý rad životne dôležitých orgánov a funkcií. Vyhľadáva sa predovšetkým pre svoj vplyv na výkonnosť, vytrvalosť, schopnosť posilniť fyzickú aktivitu, vitalitu a obranyschopnosť. Okrem už spomínaných účinkov zlepšuje krvný obeh, rozširuje cievy a znižuje krvný tlak, upravuje krvnú zrážanlivosť. Užíva sa pri artérioskleróze, srdcovej ischémii a angine pectoris. Je podporným prostriedkom pri liečbe ochorenia pečene, dny a lumbaga (ľudovo povedané "houser" alebo "hexenšus"). Pôsobí aj močopudne, rozpúšťa obličkové a močové kamienky a pomáha pri urologických a obličkových chorobách. Zvyšuje vylučovanie žlče, stimuluje sekráciu žalúdočných štiav a zlepšuje peristaltiku čriev.

PRÍPRAVA ČAJU

Existuje viac spôsobov, ako pripravíme z byliny lahodný, a pritom účinný odvar. Záleží aj na časti, z ktorej nápoj pripravujeme. **Tribulus terrestris** od Energy obsahuje sušenú vňať. Odporúča sa v pomere 0,5 g na každých 30 kg telesnej hmotnosti zaliať čaj pohárom horúcej vody (2 dl) a nechať 15 minút lúhovať. Na rýchlejšie použitie sa dá 1g sušenej byliny prirovnať k obsahu jednej zarovnanej čajovej lyžičky. Užívame pol hodiny pred jedlom 1x denne. Niektorí odborníci odporúčajú namiesto lúhovania povariť vňať 15-20 minút, čím sa odvar stáva intenzívnejším.

ZLATUŠE KNOLLOVÁ



Prejavy tela: Akútny a chronický zápal močového mechúra

Prichádza zima a s ňou obdobie chladu, ktoré preverí silu obličkového systému. Jeho prípadná slabosť sa často prejavuje zápalom močového mechúra. A každý, kto to aspoň raz zažil vie, že dokáže riadne potrápiť. Bohužiaľ, vie zanechať aj veľmi neprijemné následky, ktoré sa mnohokrát s ním už nespájajú. Teda aspoň z pohľadu klasickej medicíny, čínska medicína v tom má celkom jasno.

Zápal močového mechúra, odborne cystitída, patrí medzi najčastejšie infekcie močových ciest, najmä u žien. Ide o neprijemné ochorenie, ktoré môže mať akútny alebo chronický priebeh. Z pohľadu západnej medicíny sú najčastejšou príčinou baktérie, putujúce z vonkajšieho prostredia cez močovú trubicu do močového mechúra. Častým pôvodcom je *Escherichia coli*, baktéria, ktorá sa bežne vyskytuje v črevách a do močových ciest sa dostane ako následok nedostatočnej hygieny, nesprávneho utierania sa po stolici alebo v posledných rokoch nevhodnou spodnou bielizňou u žien (tzv. tango nohavičky). Problémom môžu byť aj anatomické alebo funkčné poruchy močových ciest, podchladenie organizmu, dlhodobé zdržiavanie moču (často sa deje v práci, keď nie je možné navštíviť toaletu podľa potreby, ale podľa určených prestávok), prípadne aj pohlavným stykom.

POHĽAD ZÁPADNEJ MEDICÍNY

Akútny zápal sa rozvíja rýchlo, počas niekoľkých hodín až dní. Príznakmi sú časté nutkanie na močenie, pálenie alebo rezanie pri močení, vylúčené malé množstvo moču pri močení, tlak alebo bolesť v podbrušku, niekedy prítomnosť krvi v moči, zakalený alebo zápachajúci moč, zvýšená teplota. Chronický zápal močového mechúra je stav, keď sa zápal opakovane vracia alebo dlhodobo trvá, často so slabšími, ale pretrvávajúcimi príznakmi. Príčinou môže byť nedostatočné preliečenie akútnych infekcií. K chronicke môže prispieť zväčšená prostata, prítomnosť močových kameňov, oslabenie ochrannej slizničnej vrstvy močového mechúra, ktorá za normálnych okolností bráni usadzovaniu baktérií alebo hormonálne zmeny u žien. Príznaky sú v podstate takmer identické ako pri akútnom zápale, no zvyčajne oveľa miernejšie. Samozrejme, okrem akútneho stavu, ktorý sa môže objaviť aj počas toho chronického.

Ako prevencia sa bežne odporúča dodržiavať intímnu hygienu, piť dostatok vody počas dňa, neodkladať močenie, neprechladnúť, nosiť priehľadnú spodnú bielizeň, obmedziť dráždivé potraviny. A samozrejme, nepodceňovať žiadne „obyčajné“ prechladnutie.

VYSVETLENIE ČÍNSKEJ MEDICÍNY

Tradičná čínska medicína vníma každé ochorenie ako narušenie rovnováhy medzi základnými energiami jín a jang. V našom prípade najmä v oblasti močového mechúra, obličiek a sleziny. Močový mechúr je úzko spojený s obličkami, ktoré tvoria koreň života. Považuje sa za orgán premeny vody, riadiaci ukladanie a vylučovanie tekutín. Keď je jeho energia v rovnováhe, moč odtieká plynulo a telo je čisté. Ak sa naruší, či už ako nerovnováha energií alebo prítomnosťou patogénu, objavujú sa problémy ako časté močenie, pálenie, tlak či bolesť.

Najčastejšie dôvody vníma čínska medicína odlišne, respektíve ich pomenovanie je iné. Keď sa však nad nimi zamyslíme, presne pomenúvajú stav aj príčinu.

» **Vlhká horúčnosť v dolnom žiariči.** Dolný žiarič predstavujú obličky, močový mechúr, tenké a hrubé črevo. Vlhká horúčnosť znamená kombináciu patologického vlhka, a to sú napríklad hlieny v organizme (aj na tie sa čínska medicína pozerá oveľa obsérnejšie, ale o tom niekedy nabadúce), a horúčnosť je v podstate zápal. Do organizmu môžu tieto škodliviny vniknúť po prechladnutí, vplyvom chladu a vlhka zvonka (napríklad mokré plavky a súčasné pôsobenie chladu, hoci len v podobe mierneho vetrička). Deje sa to aj pri nadmernom požívaní dráždivých jedál (káva, alkohol, korenie), ktoré oslabia slezinu. Vzniká vlhko a horúca povaha daných potravín vyvolá horúčnosť na úrovni tenkého čreva. Áno, aj problém v tenkom čreve dokáže vyvolať od stopového množstva krvi v moči až po zápal močového mechúra. Hlavnými prejavmi sú pálenie a rezanie pri močení, časté nutkanie na močenie, tmavý, zakalený moč, krv v moči, pocit tepla v podbrušku, niekedy aj mierna horúčka alebo podráždenosť, nechutenstvo alebo narušené trávenie.

V tomto prípade krásne zaberá samozrejme **Renol** v kombinácii s **Drags Imunom** alebo **Grepofitom**, posilnené **Cranberry powderom** alebo **Flavocelom** a čajom **Lapacho**. Zvonka určite aplikujeme krém **Artrin** na oblasť obličiek a močového mechúra, v prípade zvýšenej teploty aj na chodidlá. V prípade chronicke odporúčam **Renol** v kombinácii s **Imunosanom**, ktorý dokáže nádhorne zregenerovať sliznicu močového systému.

» **Chlad v močovom mechúre.** Je to veľmi častý problém hlavne u žien, ktorý často prechádza do chronického a podieľa sa na vzniku neplodnosti u žien aj mužov. Vzniká najmä u ľudí, ktorí ľahko prechladnú alebo sedia na studenom povrchu, po kúpaní v studenej vode alebo pobyte v studenom prostredí, hlavne ak sa to deje opakovane bez príslušných opatrení. Najtypickejšie prejavy sú časté močenie malého množstva moču, pocit chladu v podbrušku, slabý prúd moču, krv v moči, u žien studené nohy a ruky, prípadne celotelová zimomravosť s obavou z chladu. Niekedy sa objavuje aj bolesť pri močení, ale bez pálenia, je to skôr vo forme tlaku alebo kŕčov.

Dôležitým krokom v liečbe tohto syndrómu je vypudenie chladu. V tomto je výborný **Mycoren**, ktorý rada kombinujem s **Vironalom** pri rôznych ťažkostiach v systéme obličiek, spojených s chladom. V akútnom štádiu sa môže pridať **Drags Imun**, **Grepofit**, **Flavocel**, samozrejme opäť **Cranberry powder** a čaj **Lapacho** alebo **Smilax**. Proces uzdravovania bude dlhší, pretože zbaviť telo chladu nie je jednoduché a treba upraviť stravu. Nevyhnutné je vylúčiť hlavne mlieko, jogurty a akúkoľvek surovú zeleninu a ovocie.

» **Nedostatok čchi (qi) obličiek a sleziny.** Ide o chronický syndróm a bohužiaľ je čoraz častejší nielen medzi staršími ľuďmi, ale aj u mladých a dokonca u detí. Oba orgány sú predstaviteľmi vitality organizmu a zabezpečujú základné obranné mechanizmy. Ich oslabenie vyvoláva rôzne zdravotné ťažkosti a ešte rôznorodejšie prejavy, vrátane zápalu



močového mechúra. K syndrómu sa dopracujeme nevhodným životným štýlom, nevhodnou stravou, permanentným preťažovaním sa, po opakovaných infekciách, prepracovaní alebo u žien sa objavuje po pôrode či v menopauze. Cítíme slabé, ale časté nutkanie na močenie, moč je číry a riedky, objavuje sa pocit únavy až úplného vyčerpania, studené končatiny, znížené libido, občasné bolesti v krížoch a podbrušku (môžu sprevádzať močenie), krv v moči, závraty. Ide o komplexný a komplikovaný syndróm, vyžadujúci čas a trpezlivosť. Postupuje sa podľa najtypickejších aktuálnych prejavov, no keďže ide o močový mechúr, určite siahneme po **Renole**, **King Kongu** alebo **Mycorene**. Ja osobne by som volila kombináciu **King Kong**, **Vironal** a **Mycoren**, pretože táto kombinácia podchytiť oba systémy a dodať telu všetko potrebné. V prípadných akútnych fázach tohto chronického problému sa môže pridať overený **Drags Imun**, **Grepofit**, **Flavocel**, **Cranberry powder**.

Určite by sme našli ďalšie syndrómy týkajúce sa močového mechúra, respektíve také, ktoré môžu vyvolať jeho zápal. Vybrala som tri najčastejšie, s ktorými sa stretávam v praxi. Pri troche disciplíny sa dajú pekne a rýchlo vyriešiť, treba len

dodržať určité zásady. Ak ich mám zhrnúť, tak je potrebné uprednostňovať teplé, ľahko stráviteľné jedlá, vyhýbať sa chladu, surovým potravinám, ľadovým nápojom, piť teplú vodu a bylinkové čaje, ktoré cielene podporia obličkový systém a nepotláčať močenie. Robiť všetko pre to, aby ste neprechladli, najmä v oblasti nôh, chrbta a podbruška. Ak sa tak už stane, dopriať si adekvátnu starostlivosť a nápravu. Dbať na rovnováhu medzi prácou a odpočinkom, čo je vzhľadom na tlak spoločnosti na výkon a ilúziu dokonalosti asi najnáročnejšie. Ale ako sa vraví, všetko je možné a záleží od voľby každého z nás.

Napriek tomu, že zápal močového mechúra nie je vážnym ochorením, môže nielen znížiť kvalitu života, ale aj privodiť závažnejšie ťažkosti, ktoré nás v živote dokážu obmedziť až zastaviť. Ideálne je predchádzať mu zmenou v životnom štýle a prístupe k sebe a svojmu telu. Skúste urobiť tú zmenu teraz, hneď ako dočítate článok. Pretože psychosomatika spojená s močovým mechúrom je spojená so spracovaním a uvoľnením minulosti. A tam sa zaraďuje aj ukončenie, a teda pustenie starých vzorcov a presvedčení. Je to vaša voľba.

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

Celostná cesta ku krásnej zdravej pleti (1)

Naša pokožka je dômyselný funkčný a živý systém. Pomyselná hranica medzi vonkajším a vnútorným svetom každého z nás. Zrkadlo harmónie a rovnováhy celého organizmu. Podľa tradičnej čínskej medicíny odráža stav orgánov, krvný obeh, čchi a rovnováhu jin a jang. Z pohľadu západného poznania je našťastie už tiež verejne známe a dokázané, že pokožka reaguje najmä na stav našich čriev a mysle, ale aj na vplyvy vonkajšieho prostredia. Správne zvolená, pre pleť prospešná a udržateľná starostlivosť podporí jej zdravý a pestovaný vzhľad, ako aj súlad mysle a celého tela. No iba

kozmetickou starostlivosťou a slepým nasledovaním trendov nedosiahneme dlhodobé zlepšenie problémov, ktoré majú hlbšie korene. V takýchto prípadoch by mala byť súčasťou celostného prístupu aj regenerácia prebiehajúca zvnútra, zahŕňajúca harmonizáciu súvisiacich orgánov. Funguje to, samozrejme, aj naopak – prostredníctvom vonkajšej starostlivosti sa poskytuje podpora vnútornej rovnováhy vďaka vstrebávaniu účinných látok a ich pôsobeniu, ochrane pleti pred stratou vlhkosti a negatívnymi vplyvmi vonkajšieho prostredia, ako aj cez účinky masáží či vedomého dotyku.



Každá žena nemá to šťastie, že jej do vienka bola daná krásna a zdravá pleť bez chýb. Môžu sa na nej objavovať pupienky, svrbivé vyrážky, pigmentové škvrny či vrásky. Preto sme pre vás pripravili seriál zameraný na cielenú celostnú starostlivosť o pleť zvonka aj zvnútra, kde sa budeme venovať jednotlivým problémom.

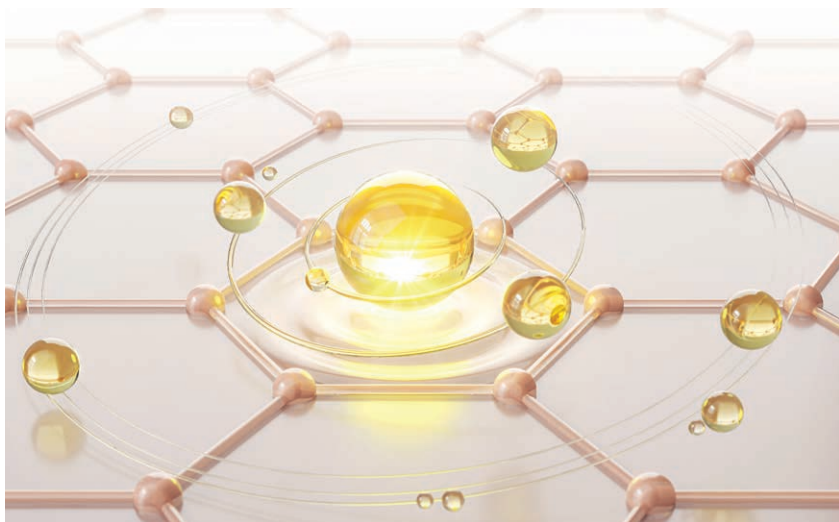
SUCHÁ A ŠUPINATÁ PLEŤ

Začneme typom pleti, ktorá sa v TČM (tradičná čínska medicína) spája s jeseňou a elementom Kov. Je to obdobie, keď sa akákoľvek pleť viac vysušuje v dôsledku vonkajších podmienok (sucho, vietor, zmeny teplôt). Pri suchej, šupinatej a popraskanej pokožke ide najčastejšie aj o vnútorný nedostatok jinu (telo nemá dostatok vlhkosti na zvlhčenie tkanív) alebo krvi (krv vyživuje a zvlhčuje pokožku, ak nekoluje správne alebo jej je málo, pleť môže byť suchá, bledá a bez života). Zvonka sa takáto pleť javí ako tenká, krehká, drsná na dotyk, niekedy až šupinatá, so sklonom k vráskam alebo pocitom napätia. Často je vnímaná iba ako vizuálny problém, no v skutočnosti ide o jasný signál, že pokožke chýba nielen vlhkosť, ale najmä lipidy – teda ochranné tuky, ktoré tvoria prirodzenú bariéru a chránia pleť pred stratou vody. Suchosť môže byť geneticky daná alebo je dôsledkom vplyvu prostredia – kúrenie, klimatizácia, chladný vietor či časté sprchovanie sa horúcou vodou. Svoje urobí aj nevhodná kozmetika (najmä agresívne čistiace produkty a pilingy), ktorá pokožku zbavuje prirodzených lipidov. Časté sú aj vnútorné príčiny – nedostatok tekutín, strava chudobná na zdravé tuky a zvlhčujúce potraviny, hormonálne zmeny. Preto je suchá pleť ukazovateľom, že sa máme zamyslieť nielen nad pletovým krémom, ale aj nad tým, ako sa staráme o svoje telo. Čím ho vyživujeme a ako ho chránime.

AKO MÔŽE POMÔČŤ PRÍRODNÁ KOZMETIKA?

Suchá pleť potrebuje dodávať vlhkosť a zároveň aj takzvané okluzívne látky (tuky, lipidy, oleje), ktoré zabráňujú strate vlhkosti vplyvom vonkajších podmienok. Je však dôležité, aké lipidy pleti dodávame. Minerálne oleje (napr. *Paraffinum liquidum*) síce na nej vytvoria film, ale sú jej cudzie a nevie ich využiť vo svoj prospech. Naopak, prírodné oleje a lipidy pleť využíva ako stavebné kamene na obnovu svojej prirodzenej hydrolipidovej vrstvy (kožnej bariéry). Vhodné sú oleje bohaté na nenasýtené mastné kyseliny – jojobový, arganový, mandľový, marhuľový či makadamiový. V chladnejšom období sa veľmi osvedčuje bambucké maslo, ktoré pokožku chráni pred mrazom a vetrom, navyše skvele vyživuje. Medzi zložky dodávajúce vlhkosť patrí kyselina hyalurónová, aloe vera, prírodný glycerín a ďalšie. Veľmi prínosné sú bylinné extrakty. Máme overenú praxou, že suchá pleť a dokonca aj šupinatá vyrážka sa viditeľne zlepšia vďaka protizápalovému a hojivému pôsobeniu bylín z pentagramového koncentrátu Vironal (sofora, praslička, skorocel), ktorého formula je obsiahnutá v novom kréme radu Element Beauty – **Niké**.

Suchá pleť je väčšinou aj tenká, a preto jej robia dobre moderné bioaktívne látky obsahujúce ľahko vstrebateľné peptidy a esenciálne minerály, špeciálne upravené fermentáciou, aby sa dali dobre využiť ako súčasť enzymatických procesov v pleti (kremík, horčík, meď, zinok a železo). Tieto látky viditeľne zlepšujú bariérové funkcie pokožky a pôsobia ako tzv. rastový faktor pre pleť, ktorá sa vďaka nim stáva hustejšou, silnejšou a pevnejšou. Peptidy a esenciálne minerály nájdete aj v kréme **Niké**. Je voľbou číslo jeden pre suché typy pleti, ale aj ako univerzálny krém do nepriaznivého (chladného) počasia vďaka svojej schopnosti vytvárať pomyselný ochranný štít.



VONKAJŠIA KOZMETICKÁ STAROSTLIVOSŤ

Kvalitný krém je však len jeden dielik v skladačke starostlivosti o suchú pleť. Základom vonkajšej starostlivosti je jemné každodenné čistenie vlažnou vodou a nevysušujúcim odličovacím prípravkom. Tu výborne poslúži **Visage oil**. Pleť potom tonizujeme a hydratujeme pomocou **Balance water**, ktorá upokojuje a harmonizuje, alebo **Visage water**, dodávajúcej pleti potrebné minerály. Hydratačné zložky doplní ktorkoľvek sérum z radu **Energy Beauty**. Pre suchú a citlivú pleť odporúčam vyskúšať nové **Balance serum** s obsahom humátov, hydratačných a upokojujúcich látok. Starostlivosť zakončíme aplikáciou krému **Niké**, ktorý bol priamo vytvorený pre tento typ pleti. Suchším typom pleti bude vyhovovať aj bohatý **Skin essence night** alebo krém **Cybele**, patriaci k elementu Zem a zabezpečujúci výživu a obnovu pokožky. Čo naopak vôbec neodporúčam, sú intenzívne pilingy a používanie čistiacich gélov či peny. Zbytočne pokožku zbavujú ďalších lipidov a ochrannej vrstvy, ktorá je aj tak oslabená. Namiesto podpory by sme tým uľahčili prienik nežiaducich látok do jej hlbších vrstiev.

CELKOVÁ PODPORA

Nezabúdajme na podporu zvnútra. Zahŕňa dostatok tekutín, stravu s obsahom omega-3 mastných kyselín (**Vitamarin**, **Organic Sacha Inchi**), dostatok minerálov (**Fytomineral**). Pleti môže pomôcť aj **Imunosan** (harmonizuje dráhu pľúc a obsahuje vitálnu hubu reishi, ktorá dopĺňa krv aj jin), **Mycopulm** (pomáha pri regenerácii kožných buniek) alebo **Flavocel** (zlepšuje pružnosť pleti). Odporučiť môžem moje overené jesenné „kombo“ Zelených potravín: **Organic Sea Berry** a **Organic Goji**, ktorým pracovne hovorím „sila Tibetu“.

Prajem vám všetkým krásnu jeseň plnú zdravia a času na starostlivosť o seba. Ing. IRENA SLADKÁ

NAPÍSAĽI STE NÁM

Dobrý deň,
absolútne ma ohromila **Balance water**. Ako človek s ekzémom používam celý život prírodnú kozmetiku, ale ešte nič mi ekzém na tvári nezahojilo – a táto voda teda robí zázraky. Pleť je úplne čistá! Už nikdy nebudem používať nič iné, ďakujem za tento produkt.

VERONIKA KULAJTOVÁ, Hranice

Terapeutické metódy (62)

AKO SA Z KLBKA STANE TERAPIA ALEBO PLETIEM, TEDA SOM...



OD PONOŽIEK FARAÓNOV

Pletenie, ako ho poznáme dnes, nevzniklo ako nedelňý odpočinok s čajom a rozprávkou v televízore. Má hlboké korene, ktoré siahajú do starovekého Egypta. Najstarší zachovaný pletený kúsok sú ponožky zo 4.-5. storočia nájdené v egyptskom meste Oxyrhynchos. Boli vyrobené technikou nálebinding, čo je niečo medzi háčkovaním a šitím. Účel bol jasný - pohodlie, funkčnosť a štýl. Materiál poskytla vlna, ľahko dostupná, hrejivá a tvárna. Ihlice boli drevené alebo z kostí zvierat, tie luxusné zo slonoviny. Podrobnosti nájdeme na KnittingHistoryForum (knittinghistory.co.uk).

MUŽSKÁ ZÁLEŽITOSŤ

Prvý cech pletiarov v Európe vznikol ako rýdzo mužská práca vo Francúzsku. Ručne pletené ponožky nosila šľachta aj duchovenstvo, predstavovali status a symboliku. Výučba (výhradne) mužov trvala šesť rokov, kým sa z učňa stal majster. Dnes sa muž, ktorý pletie v električke, stáva senzáciou. Kedysi bol hrdým členom cechu.

KEDY MA ZAČALO PLETENIE ZAUJÍMAŤ?

Ako šesťročné dieťa som ochorela na detskú obrnu. Pobyt v kúpeľoch bol väčšinou na pol roka. Na izbách nás bolo veľa, dievčatá všetkých vekových kategórií. Cez deň prebiehali procedúry a rôzne „mučenia“, po večierke sme vymýšľali hlúposti. Najmä staršie dievčatá. Nesmeli sme jazdiť výtahom - a nám sa to tak páčilo! Na chodbách svietilo len núdzové okružle svetlo, na zemi a v šere sme veľa nevideli. Plížili sme sa k výtahu. Pred ním sedela sestra Houdková a pletla. Ani sme si nestačili všimnúť, že tá časť bola osvetlená, v prechode z tmy do svetla vyzerala mohutná sestrička ako obor. Bola prísna, ale tentoraz nás nechcela vydesiť. Povedala: „Ak sa chcete naučiť plieť, asi by bolo lepšie, keby som zajtra doniesla kľbká a skúsime sa učiť plieť cez deň.“ Nezostalo nám nič iné ako súhlasiť, a tak od prvej triedy pletiem už viac ako 70 rokov. Navyše, jedna z kúpeľných procedúr bola liečba pracou...

FORMA TERAPIE

Pletenie nie je len na voľné večery a dlhé zimy. História i súčasnosť ukazujú, že môže byť terapeutickým nástrojom. Veď už počas prvej svetovej vojny sa pletenie stalo súčasťou rehabilitácie zranených vojakov. Pomáhalo pri poranení rúk, obnovovalo jemnú motoriku a tíšilo posttraumatický stres. Umožňovalo mužom znova prežiť pocit užitočnosti. V archívoch Červeného kríža sa zachovali návody na rehabilitáciu pletením. Ergoterapia fungovala aj u pacientov s depresiami alebo nervovými poruchami, kombinácia tvorivosti a pokoja mysle pôsobila silne antidepresívne. Pletenie sa odporúčalo aj pri reumatických ťažkostiach.

ŽIVOT „NA VLNE“

Človek je spletenec emócií, spomienok, bolestí i radostí. Niekedy ho môže vyliečiť práve to, čo je spletené - a to doslova. Pletenie nie je únik. Je to tichá forma terapie, pri ktorej sa stretáme sami so sebou. Rukami tvoríme, myseľ odpočíva a telo sa pomaly dáva dokopy. A s pomocou prírody, prostredníctvom bylín z Energy, je účinok ešte hlbší. Možno si nevypletieme život bez problémov, ale rozhodne si môžeme vyrobiť čiapku, ktorá nás zahreje, keď príde nepohoda. Pletenie je ako život - niekedy sa očká podaria, inokedy nie. Občas sa musí pár riadkov vypárať, aby sme sa dostali ďalej. V kombinácii s prírodnými produktmi Energy sa z neho stáva krásny rituál, ktorý nám dáva „niečo pre ruky, niečo pre dušu a niečo pre telo“. Upokojenie mysle a pocit, že sme si „uplietli“ kúsok vlastnej pohody, je milým bonusom.

Nech pletiete a žijete v tom správnom rytme!
Mgr. VLADIMÍRA LEITNEROVÁ

BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

ČO LIEČI PLETENIE?

- » **Mozog:** opakujúce sa pohyby spúšťajú parasympatický systém, znižujú stres a upokojujú myseľ. Pomáha to pri ADHD, úzkostných poruchách, depesiách i posttraumatických stavoch. Podporu z Energy môže pridať Celitin, skvelý doplnok ku kreatívnej práci, na podporu pamäte a duševnú koncentráciu.
- » **Psychiku:** navodzuje stav „flow“ – hlboké sústredenie, pri ktorom mizne pojem o čase, posilňuje sebavedomie, vnútorný pokoj a pocit, že niečo má zmysel. Relaxin skvelo ladí s kľbkom v ruke, je to zmes bylín na vnútorné uvoľnenie a psychickú rovnováhu.
- » **Ruky a motoriku:** aktivuje jemnú motoriku, zlepšuje koordináciu, citlivosť, trpezlivosť. Je vhodné pre seniorov aj deti, ide o tréning pohybových vzorcov. Skeletín podporí zdravie kĺbov, svalov a spojivových tkanív. Trpezlivosť dokáže podporiť Revitae.
- » **Srdce a dych:** pomalé rytmické pletenie, pravidelné cinkanie ihlic spomaľuje tep, prehĺbuje dýchanie. Spolu s Korolenom tak reguluje činnosť srdca, emocionálnu vyrovnanosť a harmóniu krvného obehu.

Seriál pre ženy (23)

Som tichá vodná hladina za svitu mesiaca, som cunami, čo zmetie všetko z povrchu zemského, som Bohyňa vetra sídliaca v oku hurikánu, som sopka, som láva, som pôda...

Som žena-čarodejníca. Rovnako ako ty, sestra!

ŽENA JE MOC

Možno sa to stalo aj vám, alebo je to dokonca pre vás už bežná vec, na ktorú ste si zvykli. Totiž - že vaše správanie sa považuje za neprijateľné alebo prinajmenšom vzbudzuje rozpačitú pozornosť. Ste veľmi hlučná, veľmi expresívna, veľmi farebne oblečená, veľmi odvážna, veľmi toto, veľmi tamto... Skrátka, ste divná. Často dokonca divná aj medzi divnými. Vitajte v mojom svete.

NEZAPADÁM

Samozrejme, že to veľmi dobre poznám. Kam len moja pamäť siaha, nikdy som nezapadala nikam. Vyčnievala som ako jediná neorezaná pastelka v peračníku. A podľa akejsi nepísanej spoločenskej normy ma všade chceli predovšetkým orezať. Nuž áno, spočiatku som sa nepriechila. Myslela som si totiž, že nie som dosť dobrá. Potom som ale pochopila, že to tak vôbec nie je, že ľudia sa jednoducho boja neznámeho a inakosti. Postupom času skrátka zistíte, že toto orezávanie do priemernej prijateľnosti je mrzačenie vašej osobnosti. Akonáhle si vyliečite ten pocit, že nie ste dosť dobrá, povstanete ako fénix z popola, prestanete sa báť slov „čo by na to ľudia povedali“ a s hrdosťou začnete žiariť a nezapadať. Predtým som si myslela, že som sama. Dnes už sa však sama necítim, pretože viem, že nás, podivných, ohováraných a neprijateľných čarodejníč je veľa.

MÔŽEŠ SA, PROSÍM ŤA, SPRÁVAŤ NORMÁLNE?

Niekedy som „veľmi“ naozaj až priveľmi. Najmä keď som unavená, neistá, oslabená alebo v novom prostredí. Viem to

o sebe a niekedy sama nad sebou krútim hlavou, ako veľmi som emocionálna. Je to obranná stratégia. Už si to nevyčítam. Mám so sebou súcit. A nielen so sebou. Keď sa totiž niekto okolo mňa správa ako kus chovného dobytká alebo dokonca ako dobre skrývaná časť ženského tela (pardón, už som zase „veľmi“), mám pre neho pochopenie. A tak nesúdím, aby som nebola súdená, oslavujem farebnosť ľudských emócií a oceňujem každého, kto sa dokáže prejaviť. Emócie totiž musia prúdiť ako voda skrze nás. Je normálne mať ich a je dobre vedieť, že to nie sme my. Nie je v poriadku zadržiavať ich, pretože to spôsobuje naozaj viac škody ako úžitku. Každý, kto má emócie, môže byť skrátka niekedy „veľa“.

NETREBA OSTRIE, AJ HRDZA MÁ POZITÍVA...

...Inak si povedia: „Je priveľmi mladý.“ Toto je citát Friedricha Nietzscheho a ja mu každý rok čoraz viac rozumiem. Už trochu hrdzaviem, strácam svoju niekdajšiu razanciu a ostrosť. Mäknem a zjemňujem. Niežeby som prestala byť divná, to vôbec nie, len to okázalo nevystavujem na obdiv. Nedávno som išla z lesa s košom plným muchotrávok a naschvál som išla domov poza dedinu. Už aj tak si o mne hovorili, že som „veľmi prírodná“, čo vnímam skôr ako poctu, hoci mi nie je úplne jasné, čo to presne znamená. Síce mi do určitej miery nezáleží na tom, čo si kto o mne myslí, ale ak môžem predísť nepochopeniu a pohoršeniu týkajúcemu sa mojej osoby, rada to urobím. Vo svete je nepochopenia a pohoršenia už aj tak dosť, tak načo pridávať ďalšie? Nuž som divná tak nejako skryto, pre svoje vlastné potešenie a potešenie tých, ktorí moje „podivnosti“ milujú. Tých ostatných v tichosti obchádzam ako babky v lese. Nič proti babkám, ale viem o lepších... Už sa nepotrebujem obhajovať a čokoľvek dokazovať, bola som zrodená na vyčnievanie a už sa orezávať nenechám. A keď spievam v lese pre duby, brezy a buky, viem, že nie som „veľmi“, ale som veľmi mocná – a to využívam.

Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ



Drags Imun a zuby

Sangre de Drago, teda dračia krv, ako túto živicu nazývajú Indiáni, je červenej farby a po narezaní kôry vyteká zo stromu Croton lechleri. Strom rastie v juhoamerických Andách a tropických pralesoch horného toku Amazonky. Má červenosivú hladkú kôru s bielymi škvrnami a po narezaní vyzerá, akoby krvácal.

Táto prírodná látka je skutočným pokladom pre naše zdravie. Možno práve pre svoju silu dostala pomenovanie po drakovi. Ak si uvedomíme symbol krvi ako životodarnej sily, pochopíme význam pomenovania miazgy zo stromu Croton lechneri. Obsahuje ju prípravok **Drags Imun**.

Drak, u mnohých národov bájný netvor, predstavoval dôležitý symbolický význam. V mýtoch o stvorení sveta vystupujú draci obyčajne ako násilnícke bytosti, proti ktorým musia bohovia bojovať. V rozprávkach a bájach sa zabitie draka spája so skúškou hrdinu, ktorý po víťaznom boji získava poklad alebo ruku princeznej. Aj tu je drak symbolom nespútaných vášní, prekonáva ich však disciplinovanou silou. V skrytých významoch rozprávok, ktoré sú viac pre dospelých než pre deti, môžeme vidieť posolstvo, múdrosť, ktorú nám odovzdávajú. Medzi

riadkami sa dá vyčítať, že v nás drieme energia, sila draka, pomocou ktorej sme schopní poraziť akúkoľvek chorobu či nežiadúcu udalosť. Odmenou nám bude uzdravenie alebo radosť zo zvládnutia problému. Musíme iba chcieť a veriť si. Pomocníci v akejkoľvek podobe sa vždy nájdu. Patrí k nim aj Drags Imun.

RANNÝ RITUÁL

Drags Imun nie je iba pomocníkom pri budovaní imunity v rámci prevencie alebo pri prepuknutom ochorení. Vďaka svojim vlastnostiam má široké pole pôsobnosti zvnútra aj zvonka. Rada by som sa s vami podelila o svoju novú skúsenosť.

Pri preventívnej zubnej prehliadke som lekáre ukázala aj zub, ktorý ma trápil už dlhší čas. Citlivý zub mi ošetrila s tým, že sa ho pokúsime zachrániť, hoci prvotná úvaha bola, že musí ísť von. Keďže som si dávala do poriadku aj ostatné zuby, rozhodli sme sa, že počkáme. Zub budeme liečiť a ak by to nepomohlo, lekárika vytiahne z neho nerv. Na termín tohto úkonu som sa musela objednať, bolo ho treba urobiť pod mikroskopom. Časový horizont čakania bol asi štyri týždne a ja nie som človek, ktorý by iba tak nečinne sedel. Pustila som sa do uvažovania, ako sa vyhnúť nie veľmi

príjemnému zákroku. Moju pozornosť zaujala fľaštička Drags Imunu na poličke. Hlavou mi prebehlo: „Začni si ním potierať ďasno nad boľavým zubom.“ Od myšlienky k činu nebolo ďaleko, a tak som si Drags Imun aplikovala ihneď večer po umytí zubov. Na čistenie zubov som použila zubnú pastu Balsamio a potom som na krátku zubnú kefku naniesla 1 až 2 kvapky Drags Imunu. Krúživými pohybmi som najprv masírovala ďasno nad postihnutým zubom, následne som kefkou prešla celé horné ďasno, potom aj spodné. Robila som to nielen ráno a večer po umytí zubov, ale aj intuitívne v priebehu dňa. Zároveň som si pár kvapiek nakvapkala pod jazyk. Už po prvom aplikovaní „dračej krvi“ som pocítila mierne strpnutie a slabučké odznenie bolesti zuba. Utvrdilo ma to v mojom rozhodnutí. Ako sa blížil dátum zákroku, moje odhodlanie neísť naň naberalo na intenzite. Tesne pred stanoveným termínom som zákrok odvolala s tým, že ak by som sa rozhodla inak, ozvem sa.

Od času nastúpenia mojej „naordinovanej“ liečby ubehol už polrok. Zúbok sa ešte z času na čas ozve miernym šklbnutím alebo citlivosťou na studený vnem, ale rozhodne to nie je na vytrhnutie nervu. Naďalej si masírujem ďasná Drags Imunom, možno už tak trochu zo zvyku a aj preventívne, aby nebolo treba vykonať nepríjemný zákrok. Zuby v symbolickom význame predstavujú tvrdé zbrane v ústach, agresiu, vitalitu, ale aj zvládanie problémov, „rozlúskavanie jadier“. Naše inteligentné telo nám aj prostredníctvom bolesti zubov dáva na vedomie, že máme silu „prehrýzť“ sa problémami, respektíve „zahryznúť“ sa do nich. Máme sa naučiť bojovať o svoje zbrane, pomocou znalosti symboliky zubov správne odhadovať ich hodnotu a robiť niečo pre ne tak, aby mohli oni niečo urobiť pre nás. Uzdravením zubov a vitalizáciou behu života získať pocit vlastnej hodnoty, uvoľňovať strnulosť, dopriať si plnohodnotnú potravu, ktorá je pre zuby rovnocenným súperom. Tak ako v rozprávkach hrdina zdolá draka a získava sľúbenú odmenu, aj my sme hrdinami vo svojich životných príbehoch. Odmenou nám je zdarné zvládnutie problému. Na to potrebujeme odvahu hrdinu, silu draka a istú dávku sebazaprenia a disciplíny.

Ing. Mária Verbeníková



Leto sa skončilo, je čas vybrať sa do trópov

Horúce dni sú nadobro za nami, leto je nenávratne preč. Už dokonca pominulo aj to babie, takže by sme sa mali pripraviť na čas chladu, krátkych dní, dlhých, predĺžených studených nocí. Tá najdlhšia v čase zimného slnovratu u nás trvá takmer presne šesťnásť hodín.

Nejedného bude tento temný bezútešný čas lákať do teplých krajín. Niektorých možno až do rovníkovej Afriky. Tam sa teraz na pomyslenej ceste za mýtmi vyberieme aj my. Zavítame do Nigérie, do jedného z najväčších prístavných miest Afriky – Lagosu, ktorý miestni Jorubovia nazývajú Ekó. V ňom ústi do vód Guinejského zálivu pre naše rozprávanie dôležitá rieka Ogun, pôvodný domov jednej z oriš – bohýň, o ktorých sa chceme čosi dozvedieť.

YEMAYA AKO SYMBOL SLOBODY

Jorubovia obývajú nielen Nigériu, ale aj susedné krajiny, prinajmenšom Benin a Togo, Ghanu. Potomkov otrokov, ktorí boli odtiaľ odvezení na západ, do novoobjavenej Ameriky, nájdeme na Kube, v Trinidade, Brazílii či v USA, kam si priniesli aj pôvodné mýtické náboženstvo oriš – božstiev, živých energií formujúcich svet okolo nás, všetkých aspektov bytia. Yemaya - o nej bude reč - sa od počiatku zotročovania Afričanov stala jedným zo symbolov duchovného odporu a oslobodenia marginalizovaných skupín v tejto oblasti sveta, putom s ich pôvodným domovom a jeho kultúrnym dedičstvom. Zdomácnela tu spolu s ďalšími jorubskými božstvami a v niektorých komunitách prebrala na seba (spolu s orišom Obatalom) pod tlakom misionárov a oficiálnych cirkví dokonca atribúty a vlastnosti, ktoré prináležia kresťanskej Matke - Panne Márii. Domovinou Yemaye je územie pri rieke Ogun. Tam bola najskôr lokálnou bohýňou samotnej rieky a priľahlého oceánu – Guinejský záliv sa nachádza v zemepisných šírkach rovníka.

OCEÁN SMÚTKU A ZDROJ ŽIVOTA

Mýtov o pôvode oriš a o Yemayi je veľké množstvo, tu sa vám pokúsím ponúknuť akési ich zhrnutie: Moc božstiev sa prejavovala na svete odpradáva a ich základnou túžbou bolo ovládať svet. Iné vlastnosti mala však od počiatku oriša Yemaya (Yemalia, Yomaya, ...). Jej príbeh je o vode, ale aj o smútku a obete. Na počiatku bol svet pustým a suchým priestorom zeme, ohňa a vetra, ktorý obývali len božskí duchovia. Z nich Yemaya zastupovala archetyp starostlivosti, intuície a materstva. Keď zatúžila priviesť na svet potomstvo, ostatné božstvá sa naľakali, že by do ich stabilného života mohol vstúpiť chaos, nerovnováha, vzbura. Tak sa postarali, aby boli jej deti vytrhnuté z lona skôr, než by mohli prísť na tento svet a boli stratené v duchovnej prázdnote. A Yemaya nekonečne smutná plakala a plakala. Jej slzy nakoniec zaplavili celú zem riekami, jazerami, moriami. Jej smútok sa premenil na oceán. Nakoniec i ona sama sa naň zmenila. So svojím dychom, tlkotom srdca. Mýtus pokračuje veľkou bitkou medzi ničivými silami hlbok oceánu a horných vód sily lásky Yemaye, v ktorej bohýňa zvíťazí, aby sa z nej mohol zrodiť všetok život. Vo svojom objatí zahrňuje bohýňa citlivosť, vnímavosť, starostlivosti, plodnosť, materstvo a ochranu, liečivú silu vody. Ona je božskou matkou, oceánskou silou, z ktorej vzniká všetok život. Má pod kontrolou cyklickosť žitia, smrť a znovuzrodenie. Jej doménou je jeden z primárnych živlov, ktorý udržiava



život, obsahuje potenciál pre tvorbu aj ničenie. Yemaya je teda považovaná za prvotnú bohýňu-matku a zdroj všetkého života, ktorá bola splodená zo spojenia nebies a zeme. Jej meno znamená matka, ktorej deti sú ryby, všetok život, ktorý vyšiel z mora.

LIEČIVÁ SILA VODY

Tak ako je more rozsiahle, hlboké a všadeprítomné, taký je aj vplyv bohýne, siahajúci do všetkých rozmerov existencie – do sveta fyzického aj duchovného. Je bohýňou liečenia a ochrany, zabezpečenia plodnosti. Na jednej strane zaopatruje pokoj, mier a pohodlie, na druhej, keď ju premôžu emócie a zvyšuje sa jej pocit potreby ochraňovať svoje deti, stáva sa nevyspytateľnou očistnou silou oceánu, odstraňujúcou všetku špinu sveta znečisteného materiálnou záťažou a poškodzujúcim duchovným prežívaním. Jej očistné vody ponúkajú obnovu a zotavenie, bezpečný prístav pre tých, čo hľadajú pokoj a rovnováhu vo svojom živote. Ponúka pochopenie cyklickosti príbojových vln, dychu prílivu a odlivu, prejavujúceho sa v telesnom i duševnom a duchovnom prežívaní prijatím zrodu, smrti a opätovného znovuzrodenia.

Yemaya stelesňuje pohyb, neustálu transformáciu sveta, hlbokú silu i zraniteľnosť mora. Jej odkaz je spojený s úlohou liečiteľky a opatrovateľky, takže je vyzývaná v čase plodnosti, emocionálneho uzdravovania a duchovnej očisty, mnohí hľadajú jej požehnanie pre počatie. Pomáha nielen plodnosti fyzickej, ale stojí pri tých, ktorí chcú rozvíjať svoju kreativitu a duchovný potenciál. Bez najvitalnejšej sily na zemi, bez elementu Voda, býva takéto úsilie zmarené hneď na počiatku. Je ešte mnoho tajomstiev, ktoré má v sebe energia vody zakódované. O nich sa dozvieme viac, aj keď naisto nie všetko, keď budeme používať prípravky Energy spojené s týmto elementom. Jedným z nich je aj ten, ktorý je s tajomstvami bohýne spojený prostredníctvom jej mena.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Novembrové správy

Realita tejto doby prináša poznanie, že takmer nikto už vedome nezhromažďuje energiu. Ľudia v produktívnom veku podávajú výkony bez ohľadu na ročné obdobie, bez ohľadu na to, či je svetlo alebo tma. Jeseň v krajinách s vyspelým priemyslom sa nepovažuje za obdobie stíšenia, deň a noc už neudáva rytmus spánku a bdenia, tma nie je prekážkou práce a žitia vo virtuálnom svete.

Jeseň si možno prirodzenejším spôsobom užívajú ľudia v dôchodku, ktorí si dovolili privilegium, že môžu. Píšem „dovolili si“, lebo verme či neverme, veľkú časť svojho života máme vo svojich rukách. A ísť v súlade so sebou a rešpektovať a nasledovať prirodzený chod prírody a sveta, je kľúčom k zodpovednosti za svoj život.

Na konzultáciu prišla pani v dôchodkovom veku a rozpráva mi: „V tomto období som viac samotárka, mnoho rokov som pracovala v pôrodnici, vtedy som bola s ľuďmi stále. Nezastavila som sa. Veľa času trávim na záhrade. Som spokojná. Zbieram a spracovávam úrodu. Zazimujem záhradku. Príroda ide oddychovať a aj ja sa teším, že si odpočiniem. A potom sa budem znova tešiť na jar.“ Je to žena v jeseni života, v jesennom ročnom období, žijúca v súlade cyklom prírody.

JEDENÁSTY MESIAC A ELEMENT KOVU

Keď sa pozrieme na našu planétu, kov je vo vnútri, v zemskom jadre, zemskej kôre, v pôde, skalách. Aby sme ho našli, musíme urobiť rozhodnutie, mať zámer, nástroje. Je to cesta do vnútra

niečoho. Ak chceme získať čistý kov, je to spojené s určitým procesom, so zbavovaním sa sutín, teda nepotrebného. Kov sa spája s čistotou, poriadkom, disciplínou. Čo sa týka púšťania a zbavovania sa nepotrebného, pekným príkladom je padanie listov zo stromov. Strom pred padaním listov sústreďuje do nich toxíny a látky, ktorých sa potrebuje zbaviť.

Z pohľadu človeka sa dni na jeseň krátia, prirodzené svetlo slabne, vzduch sa ochladzuje. Naša vnútorná múdrosť nás vedie, aby sme sa stíšili a vrátili dovnútra. Skúsme si v tomto období urobiť rekapituláciu. Popremýšľajme nad prioritami vo všetkom, čo sa nás týka. Na fyzickej aj mentálnej úrovni. Vo vnútri nás i v prostredí, v ktorom žijeme. Môžeme si ich spísať na papier. U človeka je jeseň o hĺbke a aj o smútku, keď sa máme rozlúčiť s tým, čo už pre nás nie je prínosom. Keď nám je zaťažko niečoho sa vzdať, považujeme. Keď sa niečoho zbavíme, môže prísť niečo nové. Keď niečoho ubudne, iné môže pribudnúť. To, čo má nastať, potrebuje miesto a podmienky. Skúsme si teraz pomyslieť na monádu, ako som to urobila ja. Nenafúkame ju, môžeme len v jej vnútri preskúpiť všetko, čo obsahuje. Čo je v malom, je aj vo veľkom - a naopak. Pravda, ktorá je vždy a všade. Pravda, ktorú sa učíme celý život a môžeme ju vidieť vo všetkom. Pravda, ktorej pochopenie a prijatie nám mnohé uľahčí, ak si ju dovolíme vidieť a konať v súlade s jej múdrosťou. Ukazuje nám to príroda.

Jesenná príroda nás priam učí múdrosti púšťania. Nie je to o strate, ale o vytvorení priestoru. Stromy púšťajú svoje listy, aby mohli prežiť zimu a privítať jar.

JESEŇ, PLÚCA A ICH EMÓCIA – SMÚTOK

Naše pľúca nám ukazujú schopnosť prijať a pustiť. Všimli ste si, že koruna stromu bez listov pripomína pľúca? Každý nádych a výdych je lekcia prijatia a odovzdania. Nádyh nového a pustenie starého, škodlivého, nepotrebného. Hlboké dýchanie. Všimnite si aj tu prepojenie Kovu, hĺbk, pľúc, smútku. Nedá mi v tomto kontexte nespomenúť obličky, spájané s obdobím zimy, elementom Vody a strachom. Pri dýchaní sú podľa TČM obličky spojené s nádychom a pľúca s výdychom. Mať silu a zároveň nemať strach nadýchnuť sa, ísť dovnútra, do emócií, zhlboka sa nadýchnuť a potom vydýchnuť, čo treba. Obrazne i doslovne. Vzduch, ktorý odovzdal to, čo mal. Emócie, ktoré blokovali telo. Deštruktívne myšlienky. Všetko je prepojené so všetkým, hoci sa to na prvý pohľad nezdá.

Jesenný smútok je prirodzený. Nezabúdajme na to a nepotláčajme ho v zárodku. Lúčime sa so svetlom, s teplotou. Ak smútok neprijmeme, zadrží sa a môže prejsť napríklad do suchého kašľa, nádchy či pocitu „ťažkého srdca“. Alebo do kožných prejavov, alebo do problémov s vylučovaním. Pľúca súvisia s hrubým črevom a pokožkou. Čo sa týka rozlohy v tele, je to veľmi rozsiahla orgánová sústava.

PODPORA Z ENERGY

Typickými ochoreniami jesene sú prechladnutie, nádcha, bolesti hrdla, kašeľ, únava. Ako si pomôcť? Napríklad kombináciou, ktorú ponúkame našim klientom v Centre GARA v Novej Dubnici. Odporúčame produkty vychádzajúce z konceptu tradičnej čínskej medicíny a homeopatie. Nebijú sa, práve naopak. Efekt je synergický. Pri dodržaní mierneho časového odstupu sa skvele dopĺňajú. Celostne podporia telo na viacerých úrovniach. V jesennom období je vhodné preventívne užívať **Vironal**. Podporí funkciu pľúc, pokožky a hrubého čreva. Účinný je v kombinácii s krémom **Droserin**. Ak cítim, že na mňa „niečo lezie“, nanášam Droserin na noc na oblasť tváre a zachádzam až do nosných dierok, natieram ním krk a hrudník. Ak nás začne škriabať v hrdle, okamžite použijeme **Grepofit Drops**. Ak máme kašeľ, je vhodné užívať **Grepofit kapsuly**. Ja so sebou nosievam **Oftussin** a pri kontakte s viacerými ľuďmi, teda preventívne, alebo pri prejavoch nachladnutia či škriabania v hrdle ho vycmúľam. Súčasťou výbavy mojej jesennej kabelky je aj **Grepofit spray** do nosa. Pľúca majú radi **Mycopulm**, ktorý ich vyživí a podporí. Všetko závisí od aktuálneho stavu organizmu. Čo máme oslabené, kde máme nedostatok, kde máme prebytok? Ako sa to prejavuje? Chceme hasiť aktuálny požiar alebo zosilniť a predísť budúcim pohromám?

POMÔŽU AJ HOMEOPATIKÁ

Homeopatická liečba lieči podobné podobným. Vyberám zopár homeopatik, osvedčených pri akútnych jesenných stavoch.

- » **Aconitum napellus 9CH** použijeme pri bolesti hrdla, ktorá vznikne náhle a rýchlo, po ofúknutí suchým studeným vetrom. Môžeme cítiť úzkosť a strach. Stav sa zlepšuje potením sa a pobytom na čerstvom vzduchu. Ak je prítomný kašeľ, zhoršuje sa v noci. Ak vás prefúkal studený vietor, nasadte si preventívnu dávku čo najskôr.
- » **Arsenicum album** použijeme, ak cítime úzkosť a nepokoj, trasieme sa od zimy, máme páľivý výtok z nosa, páli nás v hrdle, kýchame a pri kašli sa spotíme. Uľavuje sa nám po teplom nápoji, sme radi v teplej miestnosti.
- » **Belladonna 9CH** je vhodná najmä vtedy, ak je bolesť pravostranná, ak máme zapálené (červené) mandle, červenú tvár, horúčku, aftózne vredy na mandliach a hrdlo je citlivé na dotyk. Použite ju, ak sa prehĺtaním tekutín stav zhoršuje, pri

kašli bolí hlava a neviete prestať kašľať. Príznakom je potenie sa na zakrytých častiach tela.

- » **Bryonia 9CH** je dobrá na suchý a dráždivý kašeľ, suché sliznice. Ochoreniu často predchádza prepracovanie a chcete mať mať pokoj. Človek v stave Bryonia má smäd.
 - » **Kaliumbichromicum 9CH** môžeme skúsiť, ak máme hustý hlien, ktorý nevieme dostať von z nosa. Typický je pri dlhších jesenných nádchach. V nose môžu byť chrasty a prítomné môžu byť sínusové bolesti hlavy.
 - » **Natriummuriaticum 9CH** sa spája s melanchóliou, smútkom, ktorý si človek drží v sebe. To môže predchádzať ochoreniu. Hlieny zatekajú do hrdla, pery sú rozpraskané, prítomný môže byť herpes a slzenie očí.
 - » **Nuxvomica 9CH** výborne účinkuje, ak nás bolí hrdlo akoby bolo odreté, sme podráždení, bolesť sa zhoršuje prehĺtaním naprázdno a pichanie sa šíri do uší. Príznakom je kýchanie ráno, zimomravosť, tvrdý, bolestivý kašeľ. Dajte si ju aj pri poruchách trávenia spôsobených prejedaním alebo po vypití alkoholu.
 - » **Pulsatilla 9CH** sa podáva pri veľmi premenlivých príznakoch. Môže byť prítomná nádcha s hustým výtokom. Pri potrebe Pulsatilly je v popredí potreba blízkosti a objatia. Človek nie je smädny. Večerný kašeľ je suchý, ranný je vlhký a pri kašľaní bolí hrudník.
 - » **Rhustoxicodendron 9CH** zapôsobí, ak sa symptómy objavujú po pobyte vo vlhkom, chladnom počasí. Ak napríklad premokneme alebo máme mokré nohy. Príznakom je, že pohyb zlepšuje situáciu. Ľudia v stave Rhus mávajú červenú špičku jazyka. V ústach sa môže objaviť pocit sucha, červené hrdlo, ktoré môže až svrbieť. Preventívne ho užite po premoknutí a zchladení.
- Homeopatiká užívame podľa zásad užívania homeopatik, viackrát denne po 3 guľôčky, vysadíme ich so zlepšovaním sa stavu. Ohľadom použitia homeopatik ako podpory pri akútnych prejavoch jesenných ochorení vám ochotne poradím. To, že sa máme na jeseň stíšiť, neznamena, že by sme nemali chodiť von. Práve naopak. Prechádzky, cvičenie pomáhajúce koncentrovať sa na seba - to všetko je prospešné. Pľúca, pokožka a hrubé črevo môžeme priaznivo ovplyvňovať aj vhodne vybranými ladičkami, spevom a vedomým dýchaním. Netreba opomenúť jedlo vhodné na jesenné obdobie a pitný režim. Ochorenia vznikajú na základe nerovnováhy a do nej sa vieme vrátiť rôznymi spôsobmi. Každý november je tak trochu skúškou, či dokážeme dôverovať cyklu života. Či sa odvážime stiahnuť sa dovnútra, počúvať ticho, priznať si smútok a nechať ho odísť s výdychom. Tam, kde sa uvoľní priestor, môže prísť nový dych, nové svetlo, nové stretnutia. A možno práve v tomto tichu objavíme sami seba ešte jasnejšie. Môžeme plakať alebo v tomto všetkom vidieť dar: smútok aj radosť, odchod aj príchod, koniec aj začiatok. Všetko je súčasťou jedného cyklu. A my sme jeho živou súčasťou. Želám nám všetko najlepšie.

S láskou k životu a poznaniu DANA HÜBSCHOVÁ

www.centrumgara.sk

www.knihavita.sk

„Taký je spôsob zhromažďovania energie na jeseň. Človek má zhromažďovať (duševnú) energiu a pozornosť už nemá obracať na vonkajší svet. Kto koná proti tomu, poškodzuje si pľúca.“

Vnútný lekársky kánon Žltého cisára

Nevyliečiteľný liečiteľ

Krátko po objavení Chirónasa v duchovnej oblasti sa začali objavovať viacerí pripravení jedinci, zaoberajúci sa okrem iného aj témami smrti, mimozmyslového vnímania, a podobne. Taktiež výrazne vzrástla ponuka informácií o vplyve mysle na naše zdravie a o tom, že naše postoje výrazne ovplyvňujú zdravotný stav nášho tela. Napríklad depresia nielenže znižuje našu schopnosť liečiť sa, ale priamo oslabuje náš imunitný systém. Hnev, zlosť, zášť sťažujú proces liečenia alebo ho celkom zastavujú.

Vôľa k liečeniu v sebe skrýva obrovskú silu a ak takáto vnútorná sila chýba, fyzické telo obvykle energeticky ochabne (psychosomatické ochorenia).

Chirón (jeden z mýtických Kentaurov, vynikal svojou spravodlivosťou, bol učiteľom Achilla, Asklépia, lásona i Herakla, uctievaný ako praotec lekárskeho umenia) ako nevyliciteľný liečiteľ vstúpil do nášho života aj prostredníctvom mantických či terapeutických techník (tých s predponou chiro-), ktoré sa dovtedy nepoužívali alebo sa využívali veľmi málo. Grécke χειρ, χειρός - cheir, cheirós – má viacero významov, vzťahujúcich sa k ruke – ruka od zápästia po prsty, päšť, dlaň, paža, ale tiež sa vzťahuje k boju zblízka, boju muža proti mužovi; byť poruke, nablízku, prítomný, okamžite, neprestajne; čin, skutok, zápas, boj, moc, sila, kontrola, ovládanie, vojsko, zástup, mužstvo. Pokiaľ nás zaujme mýtus o tomto hrdinovi, zistíme, že všetky spomenuté významy nejako súvisia s jeho účinkovaním v úlohe učiteľa, liečiteľa, spoločníka na hrdinských výpravách, ale

i vedomej obete a s dobrovoľným odchodom do zászvetia. Je úžasné, koľko ľudí tvrdí, že ich skúsenosť s chorobou motivovala k tomu, aby obrátili svoju pozornosť dovnútra a prehodnotili svoje postoje a životný štýl. Nevyhnutne potom popisujú proces uzdravenia ako cestu od osobnej k neosobnej mysli. Mnohokrát, keď sa dozvedeli svoju diagnózu, prekol ich strach, ale akonáhle sa strachu zbavili, obrátili svoju pozornosť dovnútra a preskúmali obsah svojej mysle a emócií. Práve takýmto spôsobom ľudia začínajú proces, počas ktorého dosahujú mentálnu a emocionálnu vyrovnanosť alebo si uvedomia rozdiel medzi tým, čo si myslia a čo cítia. Uvedomujú si, že sa potrebujú rozlúčiť s predošlým spôsobom myslenia a prežívania reality, zaujať neosobný postoj ku kríze v osobnom živote, a v tom momente sú pripravení zvládnuť svoju chorobu.

ÚVAHY O DRUHOM SVETE

Spomínam si ale na prípad mojej mamy, neustále atakovanej okolím, ktorému chcela pomôcť pri riešení rôznych problémov. Jej sa síce priamo netýkali (bola len akýmsi „hromozvodom“), ale značne ju zaťažovali a pochmúrnosťou dovádzali do stavu depresie a beznádeje. V určitom momente stratila vôľu žiť a objavila sa u nej neliečiteľná choroba v oblasti tráviaceho traktu. Keďže vôľa žiť sa neobnovila, nakoniec na následky tejto choroby odišla.

Vyliečenie strachu zo smrti a umierania je aspoň v tomto aspekto pokoja, ktorý môže ľudský duch dosiahnuť na ceste k vedomiu. Niektoré naše strachy okamžite zmiznú, keď začnú



o svojom vzťahu k životu hovoriť ľudia, ktorí dokázali rozšíriť svoje vedomie, aby zahŕňalo tento i onen svet. (Chirón učí svojich žiakov o všetkých aspektoch života – teda i o smrti. Dôležitým gréckym filozofom, zaoberajúcim sa témami života a smrti bol aj Platón, o ktorom napríklad píše vo svojej knihe Platónska kniha mŕtvych Holger Kalweit, známy technikou dunkelterapie – liečením pobytom v tme.) Mnohí ľudia dokonca dokážu ovládnuť aj čas svojej smrti, pretože ju prijímajú ako prirodzenú vec v cykle života.

Mystici Východu hovoria o stave duchovného majstrovstva ako o dosiahnutí takej úrovne vedomia, v ktorej neexistuje žiaden konflikt s Bohom. Takže takéto osobné rozhodnutie (o vlastnej smrti) je totožné s božím. Zaujímavým je pojednanie o tejto téme z rôznych hľadísk od známeho jungiánskeho psychoterapeuta Jamesa Hillmana – Duša a samovražda (od objavu Chiróna sa oveľa viac hovorí o eutanázii a v niektorých krajinách je už dokonca „asistovaná samovražda“ legalizovaná).

PROGRAM ENERGY NA ZVLÁDNUTIE ŽIVOTA

Mnohokrát náš vzťah k svetu vyplýva z určitého náboženstva alebo filozofickej školy. Pokiaľ sa teda priblížime k niektorému svetonázoru či náboženstvu viac než k ostatným, stotožníme sa s ním a prestaneme vnímať sami seba prostredníctvom „stretnutia s najvyššou silou“, začneme vnímať svoju existenciu len v zmysle učenia tohto náboženstva.

Program bioinformačných prípravkov Energy, ako sme to často spomínali, nám poskytne schopnosť svojím kvantovým pôsobením osvojovať si symbolický náhľad a dopĺňať silu energií, ktoré stoja kdesi „v pozadi“ vedomej mysle, spája nás s jej intuitívnou súčasťou a tú postupne aktivuje. Moja dlhoročná

prax užívateľa prípravkov, terapeuta či firemného lektora to len potvrdzuje. Chápanie sveta sa u mňa v ostatných pomaly tridsiatich rokoch pod ich vplyvom diametrálne zmenilo.

Tu je niekoľko krokov, ktoré by sme mali v procese rozvíjania neosobnej mysle, „otvárania tretieho oka“, dodržať:

- » začneme sa pravidelne venovať introspekcii a pracujeme na tom, aby sme si boli vedomí toho, čomu veríme a prečo
- » majme otvorenú myseľ a naučme sa byť si vedomí stavu, keď sa naša myseľ zatvára
- » treba mať na pamäti, že uzavretosť je snahou zabrániť novým vhladom, aby vstúpili do nášho mentálneho poľa
- » vykladajme si všetky situácie a vzťahy, ako keby mali symbolický význam, aj keď momentálne nechápeme, aký
- » budme otvorení možnosti prijať pokyny a vysvetlenia prostredníctvom snov
- » snažme sa vypustiť každú myšlienku, ktorá podporuje sebaľútosť alebo hnev, alebo kladie vinu inému človeku za niečo, čo sa nám stalo
- » cvičme si objektivitu, robme rozhodnutia, ktoré sa zakladajú na najmúdrejšom rozhodnutí, akého sme v tej chvíli schopní
- » zdržme sa všetkých súdov nielen o ľuďoch a situáciách, ale aj o veľkosti a význame rôznych úloh
- » konajme podľa svojho vnútorného sprievodcu (daimóna, múdreho Gandalfa, vnútorného liečiteľa Chiróna) a vzdajme sa potreby mať dôkaz, že náš vnútorný sprievodca je spoľahlivý. Čím viac dôkaz vyžadujeme, tým viac klesá pravdepodobnosť, že sa nejakého dočkáme.

Program Energy je v tomto procese výborným prostriedkom dosahovania uspokojivých výsledkov.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK





VÝHODNÝ BALÍČEK NA SILNÚ IMUNITU A ZLEPŠENIE KONDÍCIE

Členská cena balíčka: 27,80 €

27 bodov, ušetríte 6,90 €

IMUNOVET

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

NUTRIVET

POSILŇUJE IMUNITU, ZVYŠUJE
VITALITU A URÝCHĽUJE
REKONVALESCENCIU. ZLEPŠUJE
CELKOVÚ KONDÍCIU.



Akcia je určená iba pre členov Klubu Energy.

Platnosť akcie je od 1. novembra do 31. decembra 2025 alebo do vypredania zásob.

Nové veterinárne produkty (2)

ULCEROVET – PRE ZDRAVÉ TRÁVENIE

V tomto čísle Vitae by sme vám radi predstavili Ulcerovet. Patrí medzi produkty zamerané na kone, ale dá sa použiť aj pre ďalšie druhy zvierat, najmä pre psov, myši, potkany, morčatá a králiky. Ide o sušenú vňať rastliny *Maytenus ilicifolia*. Prípravok je vo forme prášku a po jeho zaliatí horúcou vodou vznikne liečivý roztok na vnútorné použitie. Výrazne ovplyvňuje zdravie najmä tráviaceho systému.

MAYTENUS ILICIFOLIA

Maytenus ilicifolia je rastlinný druh z čeľade bršlencovitých (*Celastraceae*). Pochádza z Južnej Ameriky, kde sa tradične používa na liečbu žalúdočných vredov. Je to stálezelený strom s podlhovastými, eliptickými listami s trnistými okrajmi, dorastajúci do výšky až piatich metrov. Medzi liečivé účinky patrí na prvom mieste podpora tráviaceho systému. Táto rastlina je schopná upokojiť tráviaci trakt, a preto ju môžeme používať na zmiernenie nepríjemných príznakov zápalu žalúdka, žalúdočných vredov a refluxu. Látky obsiahnuté v rastline chránia žalúdočnú sliznicu, znižujú sekréciu žalúdočnej kyseliny a podporujú normálnu produkciu hlienu prostredníctvom sliznice samotnej. Medzi ďalšie liečivé účinky patria protizápalové vlastnosti, a to nielen v zažívacom trakte. Nesmieme zabudnúť ani na antioxidačný efekt. *Maytenus* je bohatý na antioxidanty, ktoré pomáhajú v boji s oxidačným stresom v tele. Chránia bunky pred poškodením spôsobeným voľnými radikálmi, čím potenciálne znižujú riziko chronických chorôb a vo všeobecnosti podporujú zdravie. Antimikrobiálna aktivita je ďalším prínosom tejto rastliny, pôsobí proti niektorým druhom baktérií a plesní. Zabraňuje tak infekcii, najmä v tráviacom systéme. A tiež je potrebné spomenúť

potenciálnu prevenciu niektorých nádorových ochorení. *Maytenus* je stále podrobovaný ďalším výskumom, pretože početné štúdie poukazujú na schopnosti znížiť rast nádorových buniek, predovšetkým v oblasti kože. Je to však zatiaľ predmetom skúmania.

ŽALÚDOČNÉ ŤAŽKOSTI, VREDY

Ulcerovet ponúka prínos najmä pri akútnom aj chronickom poškodení žalúdočnej sliznice. S veľkým efektom pôsobí pri liečbe žalúdočných vredov u koní. Výhodou sú jeho protizápalové a bolesť zmiernujúce vlastnosti a tiež schopnosť tvoriť ochrannú vrstvu sliznice. Používa sa pri terapii poškodenia žalúdočnej sliznice toxickými látkami (etanol, indometacín, ibuprofen a pod.) a všeobecne pri zápaloch tráviaceho traktu. *Ulcerovet* sa odporúča aj pri dlhodobom užívaní niektorých liekov, ktoré by mohli sliznicu narušiť (ideálne vždy 20 minút pred ich podaním). Osobne sa mi veľmi osvedčil u pacientov dlhodobo liečených antibiotikami. Vďaka *Ulcerovetu* sa darí upokojiť žalúdok, zviera prestáva zvracať a je schopné prijímať lieky bez toho, aby to súčasne ovplyvnilo jeho príjem potravy. Obzvlášť pozoruhodné je, že *maytenus* má tiež pozitívny vplyv na vredy v tenkom čreve a zadnom čreve. Protinádorové účinky sa využívajú najviac pri terapii onkologických ochorení kože a pri leukémii. Čaj môžeme podávať aj niekoľko mesiacov, ak je to nevyhnutné. Vždy je však vhodné poradiť sa s veterinárnym lekárom. Odporúčam podávať pred jedlom, nie je vhodné prekračovať denné odporúčané množstvo.

Verím, že vás tento prípravok zaujal a nájde si svoje miesto vo vašej veterinárnej lekárničke. MVDr. MIROSLAVA MŮČKOVÁ UZLOVÁ



Kel: kráľ zimnej kuchyne v klasickej aj mini verzii

Kel je zelenina, ktorá má v českej kuchyni dlhú tradíciu. Mnohí si ho pamätajú z detstva, často ako nie príliš obľúbenú prílohu. Napriek tomu ho však opäť objavujeme nielen pre jeho chuť, ale aj vďaka zdravotným prínosom. Okrem klasického kelu sa na stoloch čoraz častejšie objavuje aj jeho menší príbuzný, ružičkový kel, a aj ten kučeravý. Ponúkajú pestrú paletu možností využitia v kuchyni a pre naše zdravie. Poďme sa na to pozrieť!

ČO JE ZAČ?

Kel, rovnako ako ten ružičkový a kučeravý, patria do druhu *Brassica oleracea* z čeľade kapustovitých. Ide o tri rôzne formy jedného druhu hlúbavej zeleniny, líšiac sa vzhľadom. Kel tvorí pevné hlávky so silne zvlnenými listami a môže mať rôzne farebné odtiene, od svetlozelenej po fialovú. Ružičkový kel má malé púčiky, ktoré rastú pozdĺž stonky a pripomínajú miniatúrne hlávky kapusty. Listy kučeravého kelu s typicky zvlnenými okrajmi tvoria voľnú ružicu alebo krík na vysokej, pevnej stonke.

ODKIAĽ POCHÁDZA

Predkovia dnešného kelu rástli vo voľnej prírode v Stredozemí. Pestovanie rastliny veľmi podobnej dnešnému kelu kučeravému sa datuje do antického Grécka a Ríma, odkiaľ sa rozšíril ďalej na sever. V stredovekej Európe sa stal základnou zimnou zeleninou vďaka svojej odolnosti voči počasiu a dobrej skladovateľnosti. Ružičkový kel má svoj špecifický pôvod vo Flámsku, v dnešnom Belgicku. Pravdepodobne sa tu vyšľachtil už v 13. storočí a postupne si získal popularitu v celej Európe a Amerike.

PREČO HO JEŠŤ

Všetky druhy kelu sú mimoriadne hodnotné potraviny. Sú bohaté na vitamín K, ktorý je dôležitý pre zdravie kostí a správnu zrážanlivosť krvi, na vitamín C podporujúci imunitu a produkciu kolagénu a vstrebávanie železa. Ďalej v nich nájdeme betakarotén, kyselinu listovú, vitamín B6. Obsahujú minerály ako draslík, horčík, vápnik, železo alebo mangán a vysoký podiel vlákniny, ktorá pomáha tráveniu a črevnej mikrobióte. Dôležité sú aj glukozinoláty – rastlinné látky, ktoré sa počas trávenia premieňajú na sulforafan. Táto zlúčenina sa skúma pre svoje antioxidačné a protinádorové účinky. Pravidelné konzumovanie kelu môže pomôcť znížiť hladinu

cholesterolu, podporiť kardiovaskulárny systém a všeobecne predchádzať civilizačným chorobám.

NA ČO SI DAŤ POZOR

Kel a jeho príbuzní môžu byť pre niektorých ľudí horšie stráviteľné a spôsobovať nadúvanie. Dôvodom je obsah oligosacharidov a vlákniny, ktoré fermentujú v črevách. Tieto ťažkosti sa dajú zmierniť krátkym varením, kombináciou s korením podporujúcim trávenie – napríklad rasca, fenikel, majorán, alebo postupným zaraďovaním menších porcií. Ľudia, ktorí užívajú lieky na riedenie krvi, by mali pamätať na vysoký obsah vitamínu K a o pravidelnom konzumovaní sa poradiť so svojím lekárom.

ČO S NÍM V KUCHYNI?

Využitie kelu je veľmi všestranné. Tradične sa používa v polievkach, dusených jedlách s mäsom alebo klobásou, ako príloha k údenému alebo pečenému mäsu a v zapekaných jedlách so zemiakmi či ryžou. Ružičkový kel vynikne najmä ako pečený alebo ľahko blanširovaný. Skvelý je v rizote, s cestovinami, v teplých šalátoch s orechami a syrom alebo ako príloha k rybám a hydine. Stačí ho rýchlo oparať s cesnakom a chilli a použiť ako prílohu.

AKO HO SPRÁVNE SKLADOVAŤ?

Čerstvý kel vydrží v chladničke niekoľko dní, ideálne v spodnej časti. Na dlhšie skladovanie je vhodné krátko ho blanširovať, t.j. variť 2-3 minúty, ochladiť a zmraziť. Takto si zachová väčšinu živín až jeden rok. Ďalšou tradičnou metódou je fermentácia, ktorá nielen predlžuje trvanlivosť, ale aj obohacuje kel o probiotické kultúry, prospešné pre trávenie.

MÔJ POHĽAD

Pre mňa je kel jedlo, ktoré zasýti a zahreje. Najradšej ho pripravujem podľa receptu od našej rumunskej tety – dusený s cibuľou, bravčovým mäsom a rascou, troškou papriky a nakrájanými zemiakmi. Je to komplexné jedlo, ideálne na chladné jesenné dni. Ružičkový kel mi sice nikdy veľmi nechutil, ale malé čerstvé hlavičky považujem za vynikajúcu prílohu, ktorá môže nahradiť klasické zemiaky alebo ryžu. A nedám dopustiť na čipsy z kelu.

Krásne novembrové dni s tanierom voňavého jedla, ktoré vám pohládí aj dušu, píše ZUZANA KOMŮRKOVÁ



GNOCCHI S RUŽIČKOVÝM KELOM A ŠAMPIŇÓNMÍ

500 g chladených zemiakových gnocchi, 400 g ružičkového kelu, 200 g šampiňónov, 6 lyžíc olivového oleja, 2 lyžice masla, 1 lyžica citrónovej šťavy, soľ, korenie, chilli, parmezán a čerstvá petržlenová vňať podľa chuti

Ružičkový kel očistíme (odstránime vonkajšie lístky) a rozkrojíme na polovice. Položíme ich nakrájanou stranou na dno studenej panvice. Pokvapkáme 4 lyžicami oleja, osolíme a okoreníme, prikryjeme pokrievkou, sporák nastavíme na strednú teplotu a varíme aspoň 5 minút. Medzitým uvaríme gnocchi podľa návodu na obale a vložíme do misy. Uchováme v teple. Ružičkový kel orestujeme do chrumkava. Pridáme ho do misy s gnocchi a opäť uchováme v teple. Rozkrojené huby vložíme do tej istej panvice, pridáme 2 lyžice oleja a orestujeme. Pokvapkáme citrónovou šťavou, pridáme maslo, dochutíme soľou, korením, prípadne chilli. Vložíme do misy, premiešame. Podávame posypané parmezánom a petržlenovou vňaťou. **TIP:** Ružičkový kel môžeme nahradiť páskami vnútorných listov klasického kelu alebo trhanými listami kelu kučeravého. Môžete ich opieť spolu so šampiňónmi.



KARAMELIZOVANÁ ŠALOTKA S RUŽIČKOVÝM KELOM

750 g ružičkového kelu, 2 litre vody, 1 lyžička soli, 100 g pancetty alebo anglickej slaniny, 500 g šalotky, 3 lyžice brandy alebo calvadosu, 3 lyžice jablčného octu, 2 lyžice medu

Vo väčšom hrnci privedieme do varu osolenú vodu, pridáme rozpolené ružičky kelu a varíme 2-3 minúty. Zlejeme a opláchneme ľadovou vodou, aby sa varenie zastavilo. Odložíme do misy. Nakrájanú pancettu vložíme do studenej panvice a pomaly zahrievame, aby sa uvoľnil tuk a vypiekla sa do chrumkava. Vyberieme ju dierkovanou lyžicou. Pridáme na mesiačky nakrájanú šalotku a na strednom ohni opekáme 10-15 minút. V posledných 5 minútach pridáme ružičkový kel a pražíme do zlatista. Prilejeme alkohol, ocot, med a 50 ml vody. Necháme zovrieť. Pridáme pancettu a na miernom ohni varíme ešte 15 minút, aby všetko bolo mäkké a omáčka zhustla.



KELOVÁ POLIEVKA S KLOBÁSOU

1-2 lyžice bravčovej masti, 100 g anglickej slaniny, 1 väčšia cibuľa, 500 g zemiakov, 3 strúčiky cesnaku, 500 g kelu, 1,5 l vývaru (mäsového alebo zeleninového), 150 ml smotany na šľahanie, 1-2 kusy pikantnej klobásy, 2 lyžice majoránu, ½ čajovej lyžičky mletej rasce, soľ, korenie

Na rozpálenej masti opražíme na kocky nakrájanú slaninu, pridáme nakrájanú cibuľu a opražíme do zlatista. Pridáme nakrájané zemiaky a nadrobno nasekaný cesnak. Opražíme a pridáme na prúžky nakrájané listy kelu a kolieska klobásy. Zalejeme vývarom, pridáme rascu, soľ, korenie a privedieme do varu. Varíme, kým zemiaky nezmäknú, asi 15 minút. Časť zemiakov odoberieme, roztláčime a použijeme na zahustenie polievky. Pridáme smotanu a majorán, dochutíme a necháme krátko povariť.

ŠALÁT S MODRÝM SYROM, BRUSNICAMI A ORECHAMI

400 g ružičkového kelu, 2 lyžice olivového oleja, 3 hrste sušených brusníc, soľ, korenie, 1 lyžica javorového sirupu alebo medu, 1 lyžica balzamického octu, modrý syr s plesňou, vlašské orechy

Na panvici do zlatista orestujeme osolené a okorenené, na polovicu nakrájané kúsky ružičkového kelu. Na konci restovania pridáme brusnice a premiešame. Odstavíme z ohňa a pridáme javorový sirup alebo med, balzamický ocot, znova premiešame a dochutíme. Preložíme do misy. Pridáme rozdrobený syr a nasekané orechy. Podávame ihneď.

TIP: Pridať uvarené jačmenné krúčky, pohánku alebo quinu.



Zdravá a silná imunita

PREVENCIA / PODPORA / REKONVALESCENCIA

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Vironal + Flavocel	32,10 €	32	3,60 €
Vironal + Droserin	28,70 €	28	3,20 €
Drags Imun + Flavocel	33,80 €	34	3,80 €
Cistus Komplex + Flavocel	31,60 €	32	3,50 €
Imunosan + Flavocel	34,60 €	35	3,80 €
Grepofit drops + Flavocel	27,80 €	28	3,10 €
Grepofit drops + spray + nosol aqua	29,30 €	29	3,30 €
Grepofit drops + caps + spray + nosol aqua	44,30 €	45	4,90 €
Grepofit caps + drops + spray	35,50 €	36	3,90 €
Grepofit caps + drops + aqua	36,00 €	36	4,00 €

Prípravky sú výživové doplnky.
Akcia platí do vyčerpania zásob.



Cenné odporúčania MUDr. Alexandry Vosátkovej
nájdete v brožúre Zdravá a silná imunita.

Symbolická 42

Asi ako každý bežec som sa občas pohrávala s myšlienkou, aké by to bolo zabehnúť preslávený maratón. Nebolo to tak od začiatkov môjho behania. Vtedy mi aj 10 km pripadalo ako neskutočná diaľka hodná obdivu. Na materskej som ale začala behať viac, mala som perfektný kočík a ešte perfektnejšiu dcérku, behanie



išlo samo. Potom sme sa s manželom striedali v trénoch a vyzval ma na prvé bežecké preteky v dĺžke 13 km. Myslela som, že umriem. Potom však nasledovalo niekoľko pretekov na 10 km a približne za rok som absolvovala svoj prvý polmaratón (samozrejme, za podpory a sprievodu manžela). Pri tejto dĺžke som zostala, no občas som premýšľala nad tým, že by som tú bežeckú maratónsku métu chcela raz v živote dosiahnuť. No a kedy inokedy než symbolicky v 42 rokoch! Tak som manželovi aj sebe k nášmu výročiu darček vo forme štartovného na Pražský maratón. A začala sa príprava. Stiahla som si niekoľko bežeckých tréningových plánov, z ktorých som si poskladala ten svoj, a usilovala sa držať ho. Keďže som už poznala prípravky Energy, zaradila som ich tiež. Nevyhnutnými pomocníkmi, na ktorých nedám dopustiť, boli **Artrin** a **Fytomineral**. Natierala som unavené svaly a dodávala telu minerály stratené pri pravidelných tréningoch. Na dlhšie behy som si so sebou brala vodu s Fytomineralom a postupne ich dopĺňala do tela. Keďže boli tréningy časté a priznám sa, že nie vždy sa mi úplne chcelo, odhodlanie a silu som podporovala **Stimaralom**. Zhruba v polovici prípravy (po 8 týždňoch) bolo telo asi trochu vyčerpané a ja som dostala zápal močových ciest, z ktorého som sa pomocou **Grepofitu** v navýšených dávkach celkom čoskoro zotavila. Na podporu kĺbov a väzov som si v období prípravy dávala kúru **Skeletinu**; na posilnenie imunity mám najradšej **Imunosan** a **Flavocel**, ktoré som v období prípravy tiež používala. Dňa 5. 5. 2025 sa mi splnil bežecký sen, keď som v zdraví, bez zranenia, bez „maratónskej steny“ a so slzami šťastia dobehla svoj prvý maratón... A možno nebol posledný!

Prajem krásne slnečné dni, DENISA ZENKOVÁ, Teplice

ZOZNAM KONZULTAČNÝCH CENTIER ENERGY

Meno	Adresa	Mobil, Telefón
Peter Štrelinger	Na Križovatkách 78/B, Bratislava 82104	0905 744 596
Eva Luhová	Čechovova 15, Košice 04018	0917 340 659
Eva Tehlárová	Coboriho 1 č. 43, OC Polygon, Nitra 94901	0905 274 137
Ing. Jana Bezděková	Dolná 47, Banská Bystrica 97401	0903 727 199
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. Janka Porubánová	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. Moyzeša 2, Ružomberok 03401	0918 149 760
Ján Svetlík	Eugena Suchoňa 1701/3, Piešťany 92101	0915 739 452
Mgr. Ivana Ardanová	Čajkovského 20, Nitra 94911	0903 765 709
Melinda Komlosiová	Turecká 40, Nové Zámky 94002	0918 403 766
Ing. Tatiana Kilianová	Murániho 15, Nitra 94911	0910 901 231
Dominika Pomajbová	Námestie Slobody č. 6520/16, Piešťany 92101	0944 194 020
Pravá soľná jaskyňa	Studenohorská 2/D, Bratislava - Lamač 84103	0905 841 921
Haloterapia - Respiračné centrum	Trnavská cesta 31, Bratislava 83104	0915 377 660



DoubleTree by Hilton Košice

9.- 10.12.2025

desiatky vystavovateľov, občerstvenie,
ochutnávky, prednášky a veľa iného

www.ZdraveTrhy.sk



Partneri:




obchod pre Vaše zdravie, harmóniu,
duchovný rozvoj a všetko čo so zdravím súvisí

www.BIOpotravinyRAJ.sk



» **Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK: Harmonizácia organizmu zvnútra aj zvonka /prednáška/**

Zhrnutie mnohoročných skúseností pri udržiavaní či navrátení zdravia rôznymi samoregeneračnými metódami v zrkadle čínskej medicíny.
Zdravé Vianočné Trhy – 9. 12. 2025 od 11:15 hod.

Zoznam Klubov Energy

BRATISLAVA

Ján Sído
Križna 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
Križna 62
82108 Bratislava
Otváracia doba:
Po–Pia: 9.00–18.00
So: 9.00–12.00
» Meranie a harmonizácia energetického, fyzického a psychického stavu prístrojom QUEX S
Tel.: 02/55561442
E-mail: vianatura.sk@gmail.com

KOMÁRNO

Margita Kissová
Dunajská 5
94501 Komárno
Otváracia doba:
Pondelok 9.00–12.00, 13.00–16.00
Utorok 9.00–12.00, 13.00–16.00
Streda 9.00–12.00, 13.00–17.30
Štvrtok 9.00–12.00, 13.00–16.00
Piatok na objednávku
Mobil: 0905 853 490
Tel.: 035/772 0840
E-mail: gitusenergy@gmail.com



KOŠICE

Ing. Peter Tóth
Komenského 3
04001 Košice
DOBIERKOVÁ SLUŽBA
» Osobná konzultácia s Ing. Petrom Tóthom
» Meranie prístrojom SUPERTRONIC a osobná konzultácia a horoskopy s Mgr. Miroslavom Kostelníkom
Otváracia doba:
Pondelok, utorok 9.00–17.00
Streda 9.00–18.00
Štvrtok 9.00–17.00
Piatok 9.00–17.00
Mobil: 0918 477 528
Tel.: 055/633 2000
E-mail: regeneracnecentrum@gmail.com
Web: www.EnergyKosice.sk

MARTIN

Ing. Marianna Sokolíková
M. R. Štefánika 46
03601 Martin
Otváracia doba:
Utorok 9.00–12.00, 13.00–16.00
Streda 9.00–12.00, 13.00–17.00
Štvrtok 10.00–12.30, 13.00–16.00
» Meranie a harmonizácia zdravotného stavu
» Klinická naturopatia, fyto diagnostika a tradičná čínska medicína
» Frekvenčná analýza a harmonizácia prístrojom Healy Help
» PORADENSTVO ENERGY VET
Mobil: 0903 568 816
E-mail: andromeda.poradenstvo@gmail.com

NOVÁ DUBNICA

Zuzana Krajčíková-Mikulová
Topoľová 812
01851 Nová Dubnica
DOBIERKOVÁ SLUŽBA
» Osobné konzultácie so Zuzanou Krajčíkovou-Mikulovou
» Meranie prístrojom SUPERTRONIC
» Škola praktickej čínskej medicíny www.centrumgara.sk
Otváracia doba:
Pondelok 10.00–17.00
Utorok 10.00–17.00
Streda 10.00–17.00
Štvrtok 13.00–17.00
Piatok 10.00–17.00
Mobil: 0903 535 523, 0908 748 304
E-mail: zuzanamikulova179@gmail.com



NITRA

Ing. Ľudmila Božíková
Sládkovičova 11
94901 Nitra
Otváracia doba:
Pondelok 9.00–11.00, 13.30–16.30
Utorok 13.30–16.30
Streda 13.30–16.30
Štvrtok 13.30–16.30
Piatok 9.00–11.00
Mobil: 0902 908 982
E-mail: bozikova.diacom@gmail.com

PREŠOV

MVDr. Eja Čechová
Slovenská 40
08001 Prešov
» Osobné konzultácie s MVDr. Ejou Čechovou aj o veterinárnych prípravkoch pre domácich miláčikov
» Meranie prístrojom Supertronic
Otváracia doba:
Pondelok 10.00–12.00, 14.00–17.00
Utorok 10.00–12.00, 14.00–17.00
Streda 10.00–12.00, 14.00–17.00
Štvrtok 10.00–12.00, 14.00–17.00
Piatok 10.00–12.00, 14.00–17.00
Mobil: 0905 269 413
Tel.: 051/773 3357
E-mail: energyslovakia7@gmail.com

PRIEVIDZA

Bc. Alena Medlenová
F. Madvu 33
97101 Prievidza
Otváracia doba:
Utorok 10.00–17.00
Streda 10.00–17.00
Štvrtok 10.00–15.30
Tel.: 046/543 0429
E-mail: slenderko@pobox.sk

TRNAVA

Zlatica Buchová
Pekárska 23
91701 Trnava
DOBIERKOVÁ SLUŽBA
Otváracia doba:
Pondelok 10.00–13.00, 14.00–17.00
Utorok 10.00–13.00, 14.00–17.00
Streda 10.00–13.00, 14.00–17.00
Štvrtok 10.00–13.00, 14.00–17.00
Piatok 10.00–13.00, 14.00–17.00
Mobil: 0905 985 282
E-mail: zlaticabuchova@gmail.com



Takto označený Klub poskytuje meranie prístrojom Supertronic.





Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

BERGAMOT A ZÁCHRANCA LORD GREY

Písal sa rok 1803. Britský premiér Charles Grey, dnes známy pod šľachtickým titulom Earl Grey, sa vydal na diplomatickú cestu do Číny. Počas pobytu sa stretol so synom čínskeho mandarína, ktorému zachránil život. Niektoré zdroje uvádzajú, že ho vyliečil z ťažkej choroby, iné, že ho zachránil pred utopením. Ako prejav vďaky mu mandarín daroval špeciálnu čajovú zmes ochutenú aromatickým olejom z plodov bergamotu. Tento čaj si rýchlo získal obľubu v Británii aj celej Európe.

Romantický príbeh o vzniku zmesi Earl Grey je podľa historikov iba legenda. Nie je totiž dokázané, že by lord cestoval do Číny a navyše, v tom čase sa čaj v Číne nedochucoval. Napriek tomu sa príbeh zachoval a čaj dáva nádych exotiky, elegancie, dávnych ciest a hrdinstva. Bergamot sa však nepoužíval len do čajov. V niektorých kultúrach sa považoval za symbol čistoty. Jeho esenciálnym olejom sa parfumovali rukavice, vreckovky a osobné predmety, ktoré sa darovali ako prejav hlbkej náklonnosti. Vo Francúzsku a Taliansku sa používal pri rituáloch a oslavách na navodenie dobrej nálady a očistu priestoru.

CITRUS BERGAMIA

Bergamotovník (*Citrus bergamia*, bergamot, citrónovník bergamotový) je **stálezelený krík** alebo **malý strom**, ktorý dorastá do výšky tri až päť metrov, v ideálnych podmienkach aj do siedmich metrov. Má tenký, sivohnedý kmeň s hladkou kôrou, ktorá vekom **hrubne a praská**. Jeho **kopijovité listy s pílovitým okrajom** sú tmavozelené a po rozotretí uvoľňujú veľmi **výraznú citrusovú vôňu**. Kvety bývajú biele, niekedy jemne ružové. Sú veľmi aromatické, rastú v strapcoch a v priemere majú zhruba štyri centimetre. **Plodom** je kôstkovica známa ako **bergamotový pomaranč**. **Dužina je kyslá a kôra silne aromatická**. Hoci vyzerá podobne, nejde o klasický pomaranč, ale skôr o **hybrid citróna a pomaranča**. Má tenšiu kôru a **veľmi horkú až nepožiteľnú dužinu**, preto sa **takmer nekonzumuje** a využíva sa najmä **kôra**. **Hlavný koreň je guľovitý**, vďaka svojej hĺbke strom veľmi dobre ukotvuje a **pomáha mu prežiť aj v suchších oblastiach**. Vedľajšie koreničky slúžia na príjem vody a živín. Bergamot sa pestuje predovšetkým pre **plody a esenciálny olej**, menej už ako okrasný strom. Rastie

pomaly, nahusto a je **citlivý na chlad**, preto sa dnes **vyskytuje najmä v subtropických oblastiach**.

ÁZIA ČI TALIAANSKO?

Bergamot pochádza pravdepodobne z oblasti Indie, Číny alebo Indonézie, odkiaľ sa citrusy dovážali do Stredomoria. Jeho presný pôvod je však nejasný, pretože sa pestoval už v staroveku. Niektoré zdroje uvádzajú, že pochádza priamo z Talianska, čo však nie je pravdepodobné. Skôr sa tam prvýkrát objavil v rámci Európy, a to v 17. alebo 18. storočí, keď sa datuje prvé doložené pestovanie, najmä v Kalábrii. Tam bergamot našiel ideálne podmienky, subtropickú klímu a vápencovú pôdu. Rýchlo sa stal cenovou komoditou pri výrobe parfumov a esenciálnych olejov, najmä pre vysokú výťažnosť v porovnaní s inými citrusmi. Zo 100 plodov bergamotu sa získava približne 85 gramov esenciálneho oleja, ktorý sa vyrába najmä z kôry. Produkcia sa rozšírila do Francúzska a ďalších krajín, no najväčšia zostala v Taliansku. Bergamot sa začal využívať v zmesi Earl Grey a od 18. storočia na výrobu kolínskej vody a parfumov. Neskôr sa objavil aj v literatúre ako exotický a vzácny plod. Dnes sa považuje za symbol elegancie a jeho produkcia v Kalábrii tvorí dôležitú časť miestnej ekonomiky.

DEPRESIA A TRÁVENIE

Medzi účinné látky esenciálneho oleja z bergamotu patrí napríklad limonén, linalool, linalylacetát, nerol, geraniol, naringín či hesperidín. Tieto zložky dávajú oleju antimikrobiálne, protizápalové, upokojujúce a antioxidačné účinky. V západnej medicíne sa bergamot využíva niekoľkými spôsobmi. Aromaterapeuticky je dobrý na zníženie stresu, úzkosti a depresívnych stavov. V kozmetike ide o ošetrovanie masnej pleti, akné, ekzémov a vyrážok. Do čajov sa pridáva na podporu kardiovaskulárneho systému, znižovanie hladiny cholesterolu, pri tráviacich ťažkostiach a žalúdočných kŕčoch. Vďaka antibakteriálnym účinkom je vhodný ako súčasť ústnej vody na liečbu ďasien. Talianski ľudoví liečitelia používajú bergamotové čaje na posilnenie imunity, stimuláciu metabolizmu a navodenie kvalitného regeneračného spánku. Využívajú pritom sušenú kôru, extrakt, výnimočne sa predávala aj jedna kvapka čistého esenciálneho oleja. Z prípravkov Energy nájdete bergamot v aromaterapeutickom spreji **Zen** a dvoch nových kozmetických krémoch **Element Beauty** – **Yemaya** a **Vesta**.

ONDŘEJ VESELÝ



VIANOČNÁ NÁDIELKA 2025



Prežite okamihy plné lásky,
rodinného šťastia a pohody!

Šťastné a veselé Vianoce Vám praje ENERGY

Prípravok za 1 € pri nákupe nad	ČLEN ENERGY
45 €	Rose balm / Rose soap
135 €	Spiron
225 €	Drags Imun

Energy Beauty kozmetika – ZĽAVA 20 % NA 2SET

BALÍČEK PRÍPRAVOK	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Skin essence day + Runa essence	35,50 €	35	8,50 €
Skin essence night + Runa essence	35,50 €	35	8,50 €
Skin essence day + night + Runa essence	54,20 €	53	13,50 €

Všetky zvýhodnené ceny platia iba pre členov Energy. Do hodnoty nákupu pri ponuke PRÍPRAVOK ZA 1 € sa nezahŕňajú balíčky Energy Beauty + Runa essence a zvýhodnená veterinárna ponuka, ani ďalšie produkty v akcii! Zľavy sa nesčítavajú. Každý darček za 1 € je možné získať na 1 registračný číslo maximálne 3x v mesiaci.

Uvedené prípravky sú výživové doplnky a kozmetika.

Akcia platí od 1. 11. do 31. 12. 2025 alebo do vypredania zásob.

www.energy.sk



jesenný detox
ako nechať pleť žiať
a telo fungovať

nechajte svoju pleť žiať

- obsahuje unikátne **humáty** a patentovanú zložku Eosidin
- zaisťuje hĺbkovú očistu všetkých štruktúr pleti
- pôsobí protizápalovo a má upokojujúce účinky
- obnovuje narušenú kožnú bariéru a pôsobí proti akné
- vhodné pre citlivú/problematickú pokožku