



vitae

apríl 2025

Novinka Tao essence
uzatvára rad
Energyfood

Prečo je diagnostika
dôležitá?

Máte syndróm
vyhorenia?

„ZELENÉ POTRAVINY“
Akcia 1.–30.4.2025



Prípravky mesiaca apríla

Konečne je tu jar v plnej paráde! Apríl je mesiacom nových začiatkov a optimizmu, a my sa už môžeme tešiť na teplejšie a slnečné dni.

V tomto čase nám veľmi dobre urobí odľahčená strava, a to najmä potraviny podporujúce pečeň a žľzník: šošovica, špalda, klíčky žeruchy, semienka z pestreca, rukola, medvedí cesnak, jarná cibuľka, stopkový zeler alebo napríklad reďkovka. Nezabudnime na zlaté pravidlá tradičnej čínskej medicíny: uber živočíšnu stravu (mäso, tuky a mliečne výrobky), pridaj viac rýb, šošovice a dlhozrnnej ryže (či špaldu), jedz to, čo práve rastie (bylinky, púpavu, žihľavu, zeleninu), pi teplú vodu s citrónom (najmä ráno), menej vyprážaj a opekaj (daj prednosť duseniu alebo vareniu v pare).

Ak ste v zime odpočívali, nepostihne vás na jar únava, naopak by ste sa mali cítiť čulejší a aktívnejší. A ak nie? Najprv skúste **Revitae**, podporí váš výkon aj vitalitu. Po druhé, pamätajte si, že budúcu zimu je lepšie zaradiť pokojový režim. Duševnú únavu, sklesnutosť, pasivitu či psychické vyčerpanie skvelo vyrieši **Mycocard**, ktorý vie vnútorne pohľadiť a pomôcť aj s depresívnou náladou alebo zlým spánkom. Nezabudnite rozmaznávať svoje telo. Pletové mlieko **Caralotion** obsahuje prirodzenú paletu minerálov a solí z treťohornej morskej vody žriedla Podhájska. Pokožku prehrievajú, vyživujú a chránia. Poradí si aj s podráždenou a svrbiacou pleťou.

Užite si apríl v pohode, vnútornej sile a plní energie!

Ing. ŠTEPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 4, apríl 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.



Oslavujeme Veľkú noc

OBSAH

Editoriál	04
Novinka: Tao essence	04
Lymfa – dvojčka krvného systému	08
Seriál pre ženy – Žena je sama	14
Odo dneška stojíš nad vecou	19
VET – jarný balíček pre zdravú kožu	22
Súťaž so zelenými potravinami	26
IVE – Inštitút vzdelávania Energy	28



EDITORIÁL

PREBUĎME S JAROU NAŠE TELO, MYSEĽ A SNY

Jar je obdobím nových začiatkov, prebúdzania a regenerácie nielen v prírode, ale aj v našom tele a mysli. Po mesiacoch zimného útlmu prichádza prirodzená túžba po očiste, pohybe a vitalite. Naše telo nám vysíla signály, že je čas na detoxikáciu, doplnenie energie a podporu zdravia. Práve preto sme sa na významnom školení v Českej republike venovali najnovším poznatkom v oblasti výživy a prírodnej kozmetiky. Naši najbližší spolupracovníci a spolupracovníčky sa ponorili do sveta food inovácií a prírodnej starostlivosti o telo, aby vám mohli priniesť tie najlepšie riešenia pre zdravší a jednoduchší život. Kľúčom k harmonickej jari je Pentagram. Na jar si telo prirodzene vyžaduje očistu a regeneráciu. Skúste si preto prejsť Pentagramom, prinášajúcim systematickú podporu orgánov, ktoré zohrávajú kľúčovú úlohu



v tomto období. Uvidíte, ako krásne zafunguje! Pečeň, žľazník, trávenie, lymfa, a nielen oni, potrebujú našu pozornosť. Pentagram to zvládne bez toho, aby ste sa vy museli zamýšľať.

Ako si dať nový štart?

» Využite silu bylín a prírodných doplnkov, ktoré telo podporia v jeho prirodzených procesoch.

- » Doprajte si viac pohybu a pobytu na čerstvom vzduchu, už pár minút denne dokáže divy.
- » Zarádte do jedálneho lístka zdravšiu stravu, ktorá telu dodá presne to, čo potrebuje.
- » Vykonávajte starostlivosť o pleť a telo pomocou prírodnej kozmetiky, ktorá rešpektuje vašu pokožku.

Ako na to? Spýtajte sa nás v Kluboch Energy. A nezabúdajme, že ak si chceme splniť akýkoľvek sen, musíme dbať predovšetkým na svoje zdravie. Preto je najjednoduchšia cesta k šťastnému a dlhému životu práve v prírode, sile bylín, vo vedomom pohybe, v kvalitnej strave a doplnkoch, ktoré nás podporia na každom kroku. Využite naše motivačné akcie a odborné poradenstvo našich vedúcich Klubov Energy, ktorí sa neustále vzdelávajú, aby vám mohli priniesť tie najlepšie riešenia pre vaše zdravie.

Jar je tu a je to čas na nový začiatok.

JOZEF ČERNEK

Novinka: Tao essence ČISTÉ TELO, ĽAHKOSŤ BYTIA!

„Tao, ktoré možno uchopiť slovami, nie je večné a nemenné Tao. Meno, ktoré možno pomenovať, nie je večné a nemenné meno.“ Takto znie prvá veta z knihy Tao te jing (Tao te ťing), základného textu taoizmu. Nie, nebojte sa, nebudeme tu rozoberať tento filozofický smer, hoci je nesmierne zaujímavý. Dôvodom, prečo som túto vetu spomenula hneď v úvode je, že vznik a vývoj najnovšieho produktu z radu Energyfood, jarného smoothie nesúceho názov Tao essence, bolo naozaj ťažké opísať.

S kolegynou Lenkou Fotrovou sme začali tým, že sme si povedali: „Jarný produkt by asi mal byť slaný.“ A ochutnávali sme všetko, čo sa na trhu v slanej verzii vyskytuje. Milí priatelia a priateľky, nehanbím sa povedať, že pre gurmána to bol ťažko stráviteľný zážitok. Potom Lenka vyvinula našu slanú verziu smoothie. Zohnala suroviny, ako vždy bez kompromisov ohľadom kvality, ja som vymyslela bylinkovú zložku a ona potom začala miešať. Ešte nikdy som ju nevidela takú zaujatú problémom. Tak veľmi si priala vytvoriť pre vás zeleninovú dobrotu! Nebolo to však celkom ono. Tak som pridávala nápady, hľadala spôsoby, vylepšovali sme účinok, stráviteľnosť. Ale farba a chuť - to jednoducho nefungovalo. A potom to Lenka vyslovila: „To nedostihnuteľné Tao naozaj robí česť svojmu názvu!“ Premýšľala doslova dňom i nocou, kolkokrát jej aj v spánku niečo napadlo a hneď vyskočila, aby si to zapísala. Nakoniec z toho všetkého radšej odcestovala, aby si vyčistila hlavu.

Po jej návrate sa rozhodlo, že začneme odznova a budeme pracovať na produkte založenom na ovocnom, teda sladkom





základe. To už sa dalo uchopiť lepšie. Rovnaký charakter účinku, ale z oveľa chutnejších a viac kombinovateľných surovín. Napriek tomu trvalo ešte niekoľko mesiacov, kým mi ako prvej ochutnávačke sklzá do žalúdka jarná pochúťka, ktorá urobila s organizmom presne to, čo mala, a ja som mohla povedať: „Máme to!“ Takže je mi ctou predstaviť vám nepolapiteľnú, ale vynikajúcu **Tao essence**. Jarné ovocné smoothie, patriace k elementu Drevo. Produkt, ktorý jemne detoxikuje, harmonizuje a podporuje pečeň a žlčník. Okrem toho má za úlohu aj posilniť krvotvorbu a tráviaci systém.

ZLOŽENIE A ÚČINKY

Tao essence obsahuje sušené ovocné šťavy, koreniny a bylinky. Ktoré sú to?

- » Ako prvé menujem **datle**. Sú perlou suchých trópov. Ovocie, ktoré podľa čínskej medicíny dopĺňa jin a možno trochu aj esenciu. Rastie na palmách dozrievajúcich až dvadsať rokov, kým prinesú prvé plody. Nádherné, rozložené stromy, ktoré poskytujú tieň v krajinách, kde je ho tak málo. Slnko tam dokáže poriadne páliť, a tak práve nadpozemské datľové palmy pomáhajú ľuďom prežiť. Ich silu využijeme aj my - na doplnenie nášho jinu, krvi a energie.
- » Pridané sú moje najobľúbenejšie plody, **jahody**. Nie preto, že ich milujem, ale pre ich účinok. Jahody totiž dokážu odvieť z tela vlhkosť, zvýšiť energiu a dokonca posilniť jin. Ich spracovanie v priemyselných podmienkach je však trochu problematické. Okrem konzervovania sa aj sušia, najčastejšie metódami, pri ktorých sa používa dusík, čo sa nezdá byť ideálne. Metóda, ktorou sa sušili jahody používané v Tao, je veľmi šetrná. Využíva sa pri nej fyzikálny trik a ja ho prezradím tým z vás, ktorí takéto veci skúmajú. Proces obchádza trojný bod vody, takže nastáva okamžité odparovanie - sublimácia vody v jahodách bez toho, aby prechádzala do tekutého stavu a vyplavila chuť a niektoré mikroprvky. Takto usušené jahody si

zachovávajú plnú chuť a obsahujú väčšinu toho, čím disponujú, keď sú čerstvé. A o to ide. Vo všetkých produktoch Energyfood spájame vysoké požiadavky na kvalitu a chuť.

- » **Guarová múka** odstraňuje toxíny z tela - konkrétne z čriev, stabilizuje hladinu cukru v krvi. S tou je totiž problém. Mala by byť podľa možnosti stabilná, ale keď jeme sacharidy, či už v jednoduchšej alebo zložitejšej forme, niekedy kolíše. Môžeme to vnímať ako únavu po jedle alebo vyslovene pocit na omdlenie, ktorý zmizne až po ďalšom jedle. Guarová múka tomu môže do značnej miery zabrániť.
- » **Červená repa** posilňuje krv, odstraňuje vlhkosť a zlepšuje krvotvorbu.
- » **Zázvor** (ďumbier) zahreje stred a rozptýli stagnáciu.
- » Cisárskou bylinou v tejto добрôte je **zelená pšenica**. Podporuje peččovú čchi, jin a jang a dokáže ich rozprúdiť. Ide o najčistejší jarný účinok, t. j. podporu pečene. To by malo nielen obnoviť trávenie, ale aj silu a energiu potrebnú na zotavenie sa zo zimy.
- » List **púpavy** podporí funkciu pečene, zľahka prečistí pečeň a navyše ako veľmi silná jarná bylina podporí v tele jarnú čchi.
- » **Zádušník brečtanovitý** sa použil na ďalšie posilnenie čistiackej funkcie pečene a na podporu vylučovania hlienov.
- » Pôsobenie **citrónového prášku a soli** už poznáme z predchádzajúcich produktov Energyfood.

Všetky tieto zložky spolu podporia silu pečene, jarnú energiu, pomôžu nám zaktivovať telo po vyčerpaní zimy a naštartujú množstvo očistných procesov. Tao, ten nepolapiteľný počiatok všetkých vecí, je tu pre vás. Je posledným z päťce produktov radu Energyfood, z ktorých každý predstavuje jeden prvok pentagramu.

Už len jedno upozornenie na záver. Zatiaľ čo kaše, ktoré už poznáte, sme zostavili ako jedlo, Tao je vhodnejšie vnímať ako dobrotu po jedle. Je čisté svojím zložením, silne podporuje element Drevu a prospieva nášmu zdraviu. Dobrú chuť!

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Prečo je diagnostika dôležitá?

My terapeuti máme krásnu prácu. Pomáhame ľuďom nájsť cestu k zdraviu. Sprevádzame ich. A súčasťou toho je hovoriť to, čo potrebujú počuť, nie to, čo počuť chcú. Vnímame ten rozdiel? Občas je to ľahšie, občas náročné. Ale často opakujeme rovnaké vety. O trpezlivosti, vlastnej hodnote a sebaláske. Láskavo a so súcitom, zároveň dôrazne a občas možno aj tvrdo.

Napriek dostupnosti informácií a faktu, že ľudia sa stále vzdelávajú a otvárajú si cestu k alternatívnej medicíne, stále narážam na istý fenomén. Nastavila ho západná medicína. Ide o liečenie choroby alebo inak povedané, riešenie diagnózy, pri ktorom sa však neustále zabúda na majiteľa ochorenia. A pritom sa hovorí o potrebe celostného pohľadu na človeka.

NIEČO BOLO NESPRÁVNE

Poznám to z vlastnej praxe. Zhruba 80 percent ľudí povie: „Potrebujem vyriešiť tento problém / ochorenie.“ Keď zareagujem, že potrebujem urobiť komplexnú diagnostiku a spoznať, ako funguje organizmus, dostanem odpoveď, že tú a tú diagnózu majú pod kontrolou, tú určite nechcú riešiť, ale tento daný problém nevedia ani len stabilizovať. A vraj sa mám sústrediť len naň.

Úprimne? Nie je to správne ani efektívne, chcieť použiť alternatívnu medicínu len ako nástroj, ale spôsobom, ako to robí západná medicína. V podstate sa nič nemení, len chemický liek sa vymení za bylinný preparát. Zdá sa vám to divné? Aký prístup a očakávania máte vy? Odpovedzte si úprimne. Stále sa hľadá čo najrýchlejšie riešenie a ideálne je, keď pre to človek nemusí nič urobiť, nič zmeniť, však? Nanajvýš niečo užívať, veď tým robím pre seba už dosť.

Základná vec je, že ak v tomto čase trpíte hocikakým zdravotným problémom, je to výsledok toho, ako ste žili doteraz. Ako ste

sa stravovali, hýbali sa alebo skôr nehýbali, ako ste premýšľali. Jednoducho, niečo ste nerobili správne, keď vás to dovedlo k vytvoreniu problému. Znamená to, že treba niečo zmeniť. Pretože ak niečo nezmeníte, nemôžete čakať, že sa zmení vaše telo, že sa uzdraví. Čokoľvek zvonka, a tým myslím lieky, bylinky, rôzne typy terapií, slúžia ako barlička na ceste zmeny. Pomôžu upraviť vaše vnútorné prostredie, a tým pomôžu získať čas, aby ste mohli robiť potrebné zmeny vo vnútri. Zmeniť pohľad na seba, uvedomiť si svoju hodnotu a z úcty k sebe a svojmu telu premýšľať, čo zjete, aké myšlienky máte, ako celkovo pristupujete k sebe. Len vtedy sa dopracujete k tomu, že sa vaše telo začne uzdravovať a nebude treba stále „niečo užívať“. Je to proces. Proces, ktorým meníme svoj život. Proces uzdravenia. Proces, ktorý si vyžaduje trpezlivosť a disciplínu.

TRVALÁ A UDRŽATELNÁ ZMENA

Aby ste vedeli, čo potrebujete zmeniť a akým spôsobom, treba najprv pochopiť, ako funguje tvoje telo teraz, a čo vám tým hovorí. Čo potrebuje, pretože mu to chýba, kde je preťaženie, kde oslabenie, kde je blokáda a čím je spôsobená. A práve na to je potrebná diagnostika. Ide o diagnostiku celého organizmu, pretože všetko so všetkým súvisí. Len vzájomná spolupráca orgánov, ich vzťahy a komunikácia, vytvárajú vnútorné prostredie a tvoria všetky tkanivá v potrebnej kvalite. Treba si uvedomiť, čo je viac fyzické, čo je mentálne a čo emocionálne. Azda nemusím pripomínať, že emócie sú jazykom Duše. Verte, že spôsob pokus – omyl dokáže spôsobiť nielen to, že uzdravenie neprichádza, ale dokonca môže zhoršiť už existujúcu nerovnováhu, a tým dá základ na vznik ďalšieho ochorenia. Jednotlivé disharmónie sa riešia postupnými krokmi. Každý krok vytvorí zmenu v organizme a opäť je tu diagnostika, ktorá ukáže, aké zmeny prebehli a aký dopad na organizmus ako celok to malo. Následne sa postupne určujú ďalšie



a ďalšie kroky. Tento proces sa opakuje až do maximálneho uzdravenia, akého je tvoje telo schopné. Niečo ide rýchlejšie a niečo si vyžaduje dlhší čas. A to je ďalší problém. Častá otázka ľudí znie: „Ako dlho to musím užívať? Ako dlho musím dodržiavať úpravu stravy?“ Je to ťažká otázka, pretože pri všetkých informáciách akosi ľuďom nedochádza dôležitý fakt. Úprava stravy nemá byť len na chvíľu, má sa stať životným štýlom. Preto je dôležité, aby zmeny boli trvalo udržateľné. Neznamená to, že nikdy nesmiete „zhrešiť“, znamená to, že nesmiete zhrešiť každý deň. Užívanie bylinných prípravkov je dôležité až do uzdravenia. Až potom sa podľa spôsobu života, typu práce a ostatných faktorov dá nastaviť podporná terapia ako súčasť životného štýlu. Napríklad ak vaša práca zahŕňa niekoľkohodinové pozeranie sa do počítača, je nevyhnutné pravidelne vyživovať krv. Alebo ak pracujete celoročne v chladnom prostredí, je nevyhnutné posilňovať obličky. Prípadne, ak je vaša práca fyzicky náročná, je vhodné podporovať pohybový aparát. A netreba sa zaoberať tým, ako dlho musím niečo užívať alebo robiť. Dôležité je, aby sa to stalo súčasťou životného štýlu, ktorý vás čo najdlhšie udrží v plnej sile.

DIAGNOSTIKA AJ PRI PREVENCII

Veľmi zaujímavou témou je prevencia. Robí sa vtedy, ak ste relatívne zdraví. V prípade, že máte akýkoľvek zdravotný problém, hoci aj úspešne stabilizovaný, prípadne kompenzovaný liekmi, nedá sa veľmi hovoriť o prevencii. Pretože v organizme je základná nerovnováha (vytvárajúca danú diagnózu), ktorá zákonite mení vnútorné prostredie a je nevyhnutné rešpektovať to pri liečbe iných zdravotných problémov. Pri relatívnom zdraví sa preventívne podporuje imunitný systém na jeseň. Vyživuje sa pečeň a posilňujú obličky v zime, alebo sa podporujú funkcie pečene na jar. Za prevenciu sa dá považovať cielená regenerácia a podpora organizmu pred tehotenstvom či v priebehu tehotenstva.



V tomto prípade je diagnostika rovnako nápomocná. Dokáže totiž odhaliť vašu oslabenú časť, alebo ako sa hovorí, predispozíciu. S vysokou presnosťou určí, ktorý orgán a/alebo systém je potrebné preventívne podporovať. Ako vravia čínski mudrci: Najlepšie sa lieči ochorenie, ktoré ešte nevypuklo.

Cielená diagnostika, možnosť konzultovať priebeh liečby a jej prípadná úprava má obrovský zmysel. K tomu sa pridáva dôležitý pocit, že na riešenie svojich problémov nie ste sám alebo sama. Pocit podpory, zdieľania a motivácie je dôležitou súčasťou každého uzdravovacieho procesu. Stojí to za to!

S úctou ZUZANA KRAJČÍKOVÁ MIKULOVÁ

www.centrumgara.sk

P.S. Ak sa chcete stať terapeutom alebo terapeutkou, odporúčam zúčastňovať sa prednášok, ktoré ponúka Energy. Rovnako dôležité je školenie zamerané na prácu s prístrojom Supertronic. A v neposlednom rade je tu škola Praktickej čínskej medicíny, ktorej súčasťou je správne použitie prípravkov Energy. Tak neváhajte a začnite sa vzdelávať komplexným a praktickým spôsobom.





Rok 2025 z pohľadu energie čísiel

Rok sa nám rozbehol celkom fajn a pomaly naberá svoju rýchlosť. A že to bude rýchlosť takmer kozmická, o tom niet pochýb. Rok s číslami 2025 ukrýva v sebe veľa temperamentu a vášne z čísla 25, silu intuície, ale aj dualitu čísla 20. Výsledné číslo 9 nesie v sebe potrebu veľkého premýšľania, silu mysle a pracovitosti. V súčte čísiel rok 9 symbolicky znamená ukončenie veľkého cyklu, ktorý sa začal v roku 2017.

ROK 2025 – ROK ZMIEN A PRAVDY, KTORÁ MÔŽE BYŤ NIEKEDY TVRDÁ

Kto študoval alebo sa zaujíma o numerológiu vie, že číslo 9 prináša ukončenie a zmenu. Nejde o práve najľahší rok, ale zmeny sú nevyhnutné. Nielenže sa nám ľuďom zväčša ťažko vychádza z konformnej zóny, ale aj každé jej rozšírenie je nepohodlné. Zmena prichádzajúca pod energiou čísla 9 býva väčšinou prípravou na niečo, čo nás možno desí a zneisťuje. Často je to doba, keď ukončujeme vzťahy, prácu, sťahujeme sa. Keď púšťame do života nový vietor a opúšťame to, čo doslúžilo. Možno to nové ešte nevidíme, ale cítime, že zmena je potrebná, či chceme alebo nechceme. Hovoríme veci na rovinu, tak ako sú, bez prikrášlenia a nánosov ilúzií. Aj keď priznať pravdu práve sebe častokrát nie je príjemné. Preberáme zodpovednosť za svoje konanie, za nevyhovujúcu situáciu v živote. V roku pod vibráciou čísla 9 - alebo ak ju máme ako osobnú ročnú vibráciu z nášho dátumu narodenia - sa ľudia rozhodnú oženiť, počať dieťa a prebrať zodpovednosť za svoj osobný život.

ROK 2025 - CVIČ, MEDITUJ A UČ SA NOVÉ VECI

Keď zmena, tak poriadna, však? Aj v zdraví, aj v životnom štýle. Čo potrebujete zmeniť v živote? Schudnúť, začať sa zdravšie stravovať? Určite sa začnete hýbať. Väčšina ľudí má nedostatok pohybu. Sedavá práca, unavenosť, nedostatok životnej energie. Číslo 9 je vysoko mentálne aktívne. Hlava môže ísť naplno. Premýšľanie, rekapitulácia vlastného života, upratovanie v byte, dome aj v živote. Čo ešte zmeniť? Ako sa dostať do pohody a harmónie? Možno pomôže pár tipov na konci článku. Rok 2025 je symbolom ukončenia a prípravy na nový 9-ročný

cyklus. A fyzické zdravie, mentálna a psychická pohoda sú tie najdôležitejšie zdroje, ktorými disponujeme.

AKO TEDA ČO NAJLEPŠIE ZVLÁDNUŤ A VYUŽIŤ ENERGIE ROKU 2025?

- » Začnite cvičiť, prihláste sa na jogu alebo čchi-kung niekde vo vašom okolí.
- » Kúpte si tenisky a začnite behať alebo chodiť na turistiku. Vaše telo si zaslúži byť zdravé a vitálne.
- » Chodte do školy alebo na kurz. Nemusí to byť zrovna vysoká škola, stačí napríklad online kurz taliančiny alebo práce s AI, prípadne kurz sebarozvoja, po ktorom ste už dávno túžili.
- » Ak sa dá, odcestujte. Chodte na dlhú cestu do zahraničia, zorganizujte výlet do vzdialeného mesta. Niekedy si práve tam uvedomíte, ako by život mal a mohol vyzeráť.
- » Je čas využiť svoje talenty a vnútorné zdroje. Poznáte ich? Každý ich má k dispozícii.
- » Meditácia alebo chvíľa osamote s knihou môže pomôcť.
- » Starajte sa o zdravie a imunitu a ak máte problém, riešte ho.
- » Vychutnajte si výsledky, ktoré ste dosiahli za celé 9-ročné obdobie a odmeňte sa. Jednoducho si to dovoľte.

Pretože všetky zmeny, ktoré urobíte v tomto roku, určite zúročíte a využijete v roku 2026, ktorý bude pod energiou čísla 1, teda nových začiatkov.

Pohľad dávnej náuky o číslach aplikovaný na dobu, v ktorej práve žijeme, je úžasný. Starí grécki filozofi poznali tajomstvá čísiel a ich energie už v dávnych dobách. Vedeli ich aplikovať do medicíny, filozofie, psychológie, v dnešnom žargóne do „osobného rozvoja“ človeka. Z ich múdrosti by sme sa mali učiť. Všetko so všetkým súvisí a všetko tvorí jeden veľký fungujúci celok, tak ako naše telo. A ak nám tieto poznatky v nejakej etape nášho života môžu pomôcť pochopiť seba, svoj život a súvislosti našich vzťahov, tak prečo ich nevyužiť? Prajem všetkým zdravý a úspešný rok!

S úctou DAŠA ŠVANČAROVÁ

<https://www.centrumgara.sk/vzdelavanie/numerologia-v-praxi>

Lymfa – dvojička krvného systému

Vedeli ste, že každá bunka v našom tele sa kúpe v lymfe a že lymfa je dôležitým telesným odpadovým systémom? A je jasné, ako sa nakladá s odpadom. Musí sa roztrieť a zlikvidovať. Lymfa (miazga), ktorá prúdi v zdravom lymfatickom systéme, je číra bezfarebná tekutina a jej množstvo je približne 5 litrov. Čím viac sa telo zanáša nečistotami, tým viac sa lymfa zahusťuje, mení farbu a tuhne. Jej objem klesá s vekom, ale rovnako aj pri nedostatočnom pitnom režime, nadmernom užívaní liekov alebo zlej strave. Lymfatické cievy, ktoré zbierajú lymfu a odvádzajú ju do hlavného lymfatického kanála, sa prepletajú takmer všade v tele, s výnimkou napríklad vlasov a nechto.

Lymfa je predovšetkým našim veľkým ochrancom pred mikróbmami. Poznáme to: niekde sa nám zväčšia lymfatické uzliny a to je znamenie, že telo bojuje s votrelcom alebo lymfocyty bojujú s vírusmi, baktériami alebo plesňami, ktoré sa dostali do tela a chcú spôsobiť ochorenie. Uzliny sú vynikajúcim filtrom a čističom, bez ktorého by naše telo bolo jednou obrovskou toxickou skládkou. Ďalšou úlohou tohto úžasného systému je odvádzat' z tela prebytočnú tekutinu, tukové bunky, soli. Skrátka, bez lymfy by nebola žiadna detoxikácia. Ale toxíny, ktorých v našom živote enormne pribúda, môžu, žiaľ, lymfatický systém preťažiť a spôsobiť veľké škody. Viete si napríklad predstaviť, koľko musí lymfa odstraňovať pesticídov, ktoré prijímame v strave, väčšinou nekvalitnej a plnej chemikálií? Preto môžu nastať aj situácie, keď lymfa prestane plniť svoju funkciu a následne sa stane príčinou zápalu v tele. Vrchol celého tohto systému tvoria mandle a opakované angíny sú toho dôkazom. U ľudí s preťaženou lymfou sa veľmi často stretávame s opuchmi, najmä dolných končatín. Keďže na nás pôsobí zemská gravitácia, aj toxíny v tele klesajú smerom nadol. Telo je v tejto oblasti upchaté a zablokované, uzliny sú presýtené, a preto nefunkčné. Čím dlhšie tento stav pretrváva, tým je situácia horšia, lymfa tuhne a nastávajú momenty, ktorým by sme sa mali zo všetkých síl vyhnúť. A ešte jedna veľmi dôležitá informácia: ženská pýcha - prsia - je pretkaná bohatou lymfatickou sieťou. Napadajú vám súvislosti? V prípade akéhokoľvek znečistenia nadmerným množstvom škodlivín musíme okamžite naštartovať lymfatický systém a urýchliť jeho filtračnú funkciu. Bez dobre fungujúceho „odpadového hospodárstva“ telo nemôže dlho vydržať. Nadväzuje naň imunitný systém a my sa môžeme ľahko dostať do kolobehu zdravotných problémov.

AKO SA VYHNÚŤ PROBLÉMU?

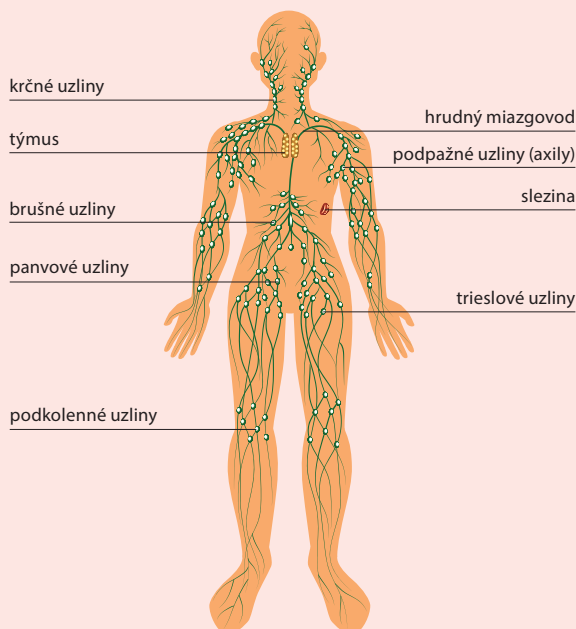
Všetko závisí od uvedomenia si svojho zdravotného stavu, ale predovšetkým od toho, čo k nemu vedie alebo viedlo. Veľkým problémom je strava, ktorá je väčšinou zahlieňovacia a nevhodná. Väčšine ľudí chýba aj kvalitný pitný režim, najmä voda s pH nad 7,3, teda zásaditá. Existujú dokonca vody s pH nad 9! Treba sa vyhýbať aj situáciám, ktoré spôsobujú prerušenie toku lymfy - dlhé sedenie v práci alebo cestovanie bez strečingu. Bohužiaľ, opuchy spôsobuje aj antikoncepcia a všetky hormonálne lieky, tiež mnohé lieky, ktoré majú ako vedľajší účinok zadržiavanie vody v tele. A čoraz častejšie sa stretávame s plesňami a parazitmi, ktoré nemajú v tele čo robiť. Organizmus veľmi trpí a začína mu chýbať dostatok energie na návrat k plnému zdraviu. Ako teda dosiahnuť dôkladné prečistenie životne dôležitého lymfatického systému? Rozhodne si nájdite kvalitného terapeuta, ktorý pozná, vie a dokáže. Pri jemnej masáži rozpozná, kde sa lymfa nahromadila a jemne ju rozpohybuje, vráťane uvoľnenia uzlín a ich okolia. Potom treba prejsť aj systém celého tela, nielen rúk a nôh. Lymfomasáže, ktoré sa

ponúkajú s použitím návlakov, nie sú ideálne.

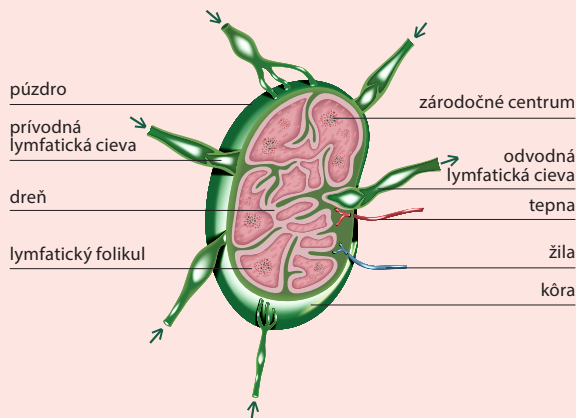
Pokiaľ ide o výživové doplnky, treba sa zamerať na kvalitnú, šetrnú a dlhodobú detoxikáciu. Dobre fungujú Zelené potraviny - **Hawaii Spirulina**, **Organic Chlorella** a navyše majú pre telo veľa ďalších výhod. Vhodným a rokmi overeným produktom je **Cytosan** a jeho „kolega“ **Cytosan Inovum**. Ich úlohou je upratať nepotrebné, staré a choré tkanivá vrátane likvidácie škodlivých látok, ktoré sa v tele vytvárajú. Veď aj brožúra týkajúca sa týchto humátových prípravkov nesie názov „Vyčisti si svoje telo, poďakuje sa ti!“. Zaujímavým doplnkom, ktorý pôsobí na celkovú detoxikáciu organizmu, je **Betafit**. Červenú repu používali naši predkovia najmä pre jej účinky na zdravie, prevláda jej schopnosť čistiť krv a vyplavovať usadeniny. Na posilnenie lymfatického obehu môžeme odporučiť koncentrát **Renol** a natieranie problémových partií jeho párovým krémom **Artrin**. Pred konečným výberom odporúčam testovanie Supertronicom, aby telo dostalo produkt, ktorý mu naozaj pomôže!

Prajem všetkým pevné zdravie, MARIE SVOBODOVÁ

LYMFATICKÝ SYSTÉM



LYMFATICKÁ UZLINA



Nepodceňujme nádchu či prechladnutie

S akútnou nádchou (*rhinitis acuta*) sa celkom určite stretne v živote každý z nás, niekto aj viac krát za rok. Ide v drvivej väčšine prípadov o vírusové ochorenie, ktoré postihuje infekčným zápalom sliznice nosa, niekedy aj prínosových dutín (*rhinosinusitis*). Môže sa skomplikovať rozšírením infekcie do priedušnice, prípadne až do pľúc. Zvlášť, ak je oslabená imunita, vtedy na vírusovú infekciu ľahko „nasadne“ sekundárna bakteriálna infekcia, napríklad streptokoková, ktorá môže v dutinách dlhodobo, chronicky pretrvávať (*sinusitis chronica*). Tá predstavuje zvýšené riziko rozšírenia infekcie do ďalších, aj vzdialených orgánov.

Akútna nádcha alebo prechladnutie sa prejaví pomerne rýchlo, spravidla do 12 hodín od vstupu vírusu do organizmu. Cestou vstupu infekcie býva najčastejšie nosná sliznica alebo očná spojovka. Prenos nákazy je obvykle kvapôčkovou formou od chorého človeka, ktorý kýcha alebo kaše. Možný je ale aj dotykom kontaminovaných predmetov alebo rúk a zanesením infekcie do nosa či oka. Preto je potrebné pravidelne si umývať ruky, najmä po návrate zvonka a tiež si pravidelne čistiť nos, skrátka dodržiavať základné hygienické návyky. Dôležitou súčasťou ochrany pred nákazou je samozrejme dobrá imunita.



AKO SA VYHNÚŤ PROBLÉMU?

Ak ochorie inak zdravý človek s dobrou odolnosťou, býva priebeh ľahký a trvá spravidla len niekoľko dní, maximálne týždň. Prejaví sa nadmernou tvorbou a výtokom riedkeho vodnatého hlienu z nosa, ktorý sa neskôr zahusť. Ak sa pridruží druhotná bakteriálna infekcia, hlien zožltne a stmavne v dôsledku prímеси baktérií a leukocytov. Objaví sa horúčka, bolesť v oblasti prínosových dutín, čela, očí, zubov, tlak v hlave, celková slabosť a únava. Ochorenie môže prejsť do chronickej fázy a postihnúť napríklad korene zubov, výstelku očnic, prejsť cez Eustachovu trubicu do stredného ucha. V najťažších prípadoch a pri oslabenej imunite môže nastať zápal mozgových blán. Bakteriálny zápal môže postihnúť aj srdce (endokarditída), obličky, alebo kĺby. Pri liečbe sa odporúča aplikácia tepla, prehriatie organizmu a ďalej sa postupuje podľa etiologického agens, čiže vyvolávajúcej príčiny. Na jej zistenie sa robí výter z nosa a v prípade bakteriálnej infekcie sa cielene aplikujú antibiotiká, resp. antimykotiká, ak ide o plesňový zápal, a súčasne sa nasadí sprievodná podporná a symptomatická liečba.

Najlepšou cestou je však prevencia, aby rozšírenie ochorenia a prechodu do chronického štádia vôbec nenastalo. Jej súčasťou sú už spomenuté základné hygienické pravidlá, racionálne zdravé stravovanie, dostatok pohybu, otužovanie. Určite sa treba vyhýbať fajčeniu a všetkému, čo škodí zdraviu, nadmernému stresu, podchladeniu organizmu. Treba sa primerane obliekať, pravidelne si čistiť nos, dopriať organizmu dostatok odpočinku a spánku. Imunitný systém podporujeme počas celého roka, intenzívnejšie v obdobiach sychravého počasia na jar či jeseň a v čase zhoršenej epidemickej situácie.

ÚČINNÉ POMÁHAJÚ AJ PRÍRODNÉ DOPLNKY ENERGY

Ideálny pre všetky vekové kategórie je bylinný koncentrát **Vironal**, ktorý účinne posilní imunitu a pomôže aj v prípade vzniku ochorenia. Súčasne je veľmi prospešné užívať doplnok **Flavocel**, podporujúci účinok Vironalu na imunitný systém. Je vhodný aj pre deti. Oba prípravky môžeme využiť ako pri prevencii, tak aj pri vzniku samotného ochorenia. Podporiť ich účinky môžeme aj zvonka cez pokožku aplikovaním bylinného krému **Droserin** na oblasť prínosových dutín – okolie nosa, čelo, aj na oblasť prednej strany krku či hrudníka (hrdlo, priedušky, pľúca). V prípade chronickej nádchy, upchatých dutín, tvorby opuchu tváre je vhodnejší krém **Artrin**. Môžeme ich aj striedať. V akútnej fáze nádchy pomáha aplikovať do nosa **Grepofit Nosol Aqua** (nosný sprej). Zároveň je potrebné fyzické šetrenie a ak sa objaví zvýšená teplota, resp. horúčka, tak aj pokojový režim doma v teple a dostatočný príjem tekutín. Z ďalších prípravkov pri pretrvávajúcej ťažkosti, resp. pri oslabenej imunite účinne pomáha **Drags Imun** (kvapky), ktorý pôsobí proti vírusom aj baktériám a výrazne stimuluje imunitný systém. Na podporu imunity môžeme využiť aj prípravky **Imunosan**, tiež **Probiosan Inovum** a z radu Mycosynergy aj **Mycopulm**. V prípade infekcie vírusom ochorenia COVID-19 máme osvedčené bylinné koncentráty **Cistus complex** a **Annona**. Urýchliť rekonvalescenciu a odstrániť únavu pomáha bylinný koncentrát **Stimaral**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Hlava, pamäť a mentálna výkonnosť

AKO ICH PODPORIŤ PRIRODZENOU CESTOU?

Ludský mozog je jedným z najkomplexnejších orgánov v tele a zohráva zásadnú úlohu vo všetkých aspektoch nášho života. Pamäť, koncentrácia a mentálna výkonnosť však môžu byť ovplyvnené rôznymi faktormi, ako sú stres, zlá životospráva, nedostatok spánku či proces prirodzeného starnutia. Našťastie, správna starostlivosť a podpora nervového systému môžu významne prispieť k udržaniu optimálnej funkcie mozgu. Ako dokážu pomôcť produkty Energy, čerpajúce inšpiráciu z tradičnej čínskej medicíny (TČM) a prírodných zdrojov?

FAKTORY OVPLYVŇUJÚCE FUNKCIU MOZGU

» Stres a kortizol

Chronický stres spôsobuje nadmernú produkciu kortizolu, ktorý môže negatívne ovplyvniť hipokampus, časť mozgu zodpovednú za pamäť a učenie.

» Nedostatok spánku

Nedostatok kvalitného spánku zhoršuje schopnosť mozgu regenerovať sa, ovplyvňuje koncentráciu a oslabuje kognitívne funkcie.

» Nedostatok živín

Mozog potrebuje špecifické živiny, ako sú omega-3 mastné kyseliny, vitamíny skupiny B, horčík a antioxidanty. Ich nedostatok môže spôsobiť únavu a zhoršenú mentálnu výkonnosť.

» Starnutie

Prirodzené starnutie je spojené so zníženou neuroplasticitou, zníženým prietokom krvi do mozgu a kumuláciou oxidačného stresu.

AKO PODPORIŤ MOZOG A MENTÁLNU VÝKONNOSŤ?

» 1. Výživa pre mozog

Produkty Energy ponúkajú riešenia na podporu mozgových funkcií. Celitin obsahuje lecitin, ktorý podporuje pamäť, koncentráciu a ochranu nervového systému. Lecitin pomáha pri regenerácii nervových buniek a zlepšuje komunikáciu medzi nimi. Gynex podporuje hormonálnu rovnováhu, ktorá je dôležitá pre správne fungovanie mozgu, najmä u žien.

» 2. Stimulácia kognitívnych schopností
Stimaral je adaptogénny prípravok na podporu koncentrácie a odolnosti voči stresu. Obsahuje extrakty z rastlín, ktoré



posilujú mentálnu výkonnosť bez rizika nervového preťaženia. Korolen sa zameriava na podporu kardiovaskulárneho systému, čím zabezpečuje lepší prietok krvi do mozgu a jeho zásobovanie kyslíkom a živinami.

» 3. Relaxácia a regenerácia

Relaxin pomáha znižovať napätie a stres, podporuje pokojný spánok, a tým aj regeneráciu mozgu.

DÔLEŽITOSŤ POHYBU A SPÁNKU

Pravidelný pohyb zlepšuje prietok krvi do mozgu, a tým podporuje tvorbu nových nervových spojení. Kvalitný spánok je nevyhnutný na spracovanie informácií a obnovenie kognitívnych funkcií. Regalen podporuje detoxikáciu organizmu, čo je dôležité pre zdravý spánok a celkovú regeneráciu tela i mozgu.

PRAKTICKÉ ODPORÚČANIA NA PODPORU MOZGU

» **Dodržiavajte pravidelný režim spánku.**
Chodte spať a vstávajte v rovnaký čas.

» Vyhýbajte sa nadmernému stresu.

Praktizujte relaxačné techniky, ako je jóga alebo meditácia.

» Konzumujte potraviny prospešné pre mozog.

Zaraďte do stravy orechy, lososa, špenát a čučoriedky.

» Pravidelne užívajte produkty Energy.

Kombinácia Stimaralu, Celitinu a Korolenu poskytuje komplexnú podporu pre pamäť, koncentráciu a odolnosť voči stresu.

Pamäť a mentálna výkonnosť sú úzko späté so zdravím celého organizmu. Správnu výživou, pohybom a kvalitným spánkom môžeme významne prispieť k zachovaniu optimálnej funkcie mozgu. Produkty Energy predstavujú jedinečný spôsob, ako podporiť mozog prirodzenou cestou a prispôsobiť starostlivosť individuálnym potrebám. Starajte sa o svoj mozog – je to kľúč k dlhému a zdravému životu.

JOZEF ČERNEK



Terapeutické metódy (56)

AKUPRESÚRA

MOJE ZAČIATKY

S akupresúrou som sa stretla pred 25 rokmi, keď som ešte pracovala ako učiteľka v materskej škole. Vtedy som si kúpila knihu MUDr. Radomíra Růžičku s názvom „Manupresura“. Mávala som bolesti kĺbov, bola som veľmi unavená a zle sa mi prekrvovali končatiny. Všetko to bolo dôsledkom neuroboreliózy. Pretože praktický lekár na mne nenašiel nič, čo by bolo treba liečiť (dnes som za to vlastne rada), hľadala som spôsob, ako si pomôcť. Akupresúra mi prišla do cesty ako spása. Mohla som ju používať vo voľných chvíľkach a niekoľkokrát za deň. Táto metóda, ako píše pán doktor, môže pomocou jednoduchých a nezaťažujúcich manévrov prispieť k odstráneniu menších ťažkostí a zabrániť vzniku veľkých. Udržiava stav organizmu v dobrej kondícii po telesnej aj duševnej stránke.

TLAK ALEBO TRENIE

Pôvod akupresúry siaha do starej Číny, je dôležitou a neoddeliteľnou súčasťou TČM. Môžeme ju nazývať rôzne: akupunktúra bez ihlých, manupresúra. Využíva iba tlak prstov alebo trenie namiesto akupunktúrnej ihly. Práve tlak prstov je zrejme najstarším a najjednoduchším spôsobom dráždenia akupunktúrneho bodu. Známe sú jeho názvy tuina alebo an-Mou, „an“ značí tlak a „mou“ je trenie. V Japonsku vyvinuli podobný systém, šia-cu: „šia“ je prst a „cu“ znamená tlak. Učenie o rovnováhe jinu a jangu sa tu prejavuje rovnako ako v akupunktúre. Dráhy alebo meridiány sú cestami, ktorými vitálna energia a princípy jin a jang vyživujú svaly a kosti. Ak je porušený

tok energie, nastáva dysbalancia a po nej prichádza ochorenie. Pomocou bodovej liečby akupresúrou:

- » 1. **uvoľníme postihnutú dráhu a jej regulačnú funkciu** – spriechodní sa cesta vitálnej energie a krvnej cirkulácie
- » 2. **regulujeme jin a jang** – rovnovážny stav dáva záruku zdravia
- » 3. **dodáme hojivú energiu a odstránime faktory vyvolávajúce chorobu**

AKO SA VYKONÁVA?

Táto metóda nevyžaduje žiadny cvik, je veľmi jednoduchá, bez nebezpečenstva. Je vhodná najmä na liečbu detí, seniorov a mimoriadne citlivých osôb. V porovnaní s akupunktúrou je neinvazívna.

Akupresúru vykonávame tak, že na určené miesto položíme prsty, jeden alebo viac, a zosilňujeme tlak po dobu 3, 5 až 10 sekúnd. Po uvoľnení zatlačíme znova, asi 10x za sebou. U ošetrovaného sa vyvolá pocit medzi bolesťou a príjemným tlakom. Tvárová oblasť a brucho sa ošetrujú dvoma až štyrmi prstami. Niekedy sa na brucho použije aj celá dlaň. Body sa vyhľadávajú pomocou tzv. cunu, široké palca.

ÚČINOK NA JEDNOTLIVÉ SYSTÉMY

Súčasná medicína vidí v ošetrovaní akupresúrou reguláciu nervového systému, zlepšenie krvného obehu a látkovej výmeny. Zdôrazňuje sa najmä väzivové tkanivo a svalstvo.

- » **Koža a svalstvo** – intenzívnejšie pôsobenie zlepšuje metabolizmus bielkovín, ustupujú svalové spazmy, mizne



svalová únava, zvyšuje sa elasticita a mobilita (pohyblivosť) svalstva.

- » **Telesné tekutiny** – najmä na periférii sa zlepšuje krvný a lymfatický obeh.
- » **Nervový systém** – predovšetkým pri vegetatívnych poruchách napätia svalstva má masážny tlak úlohu tlmivú aj povzbudzujúcu, reflexné deje priaznivo ovplyvňujú nervový systém.
- » **Dráždenie okostice (periost)** – odstraňuje primárne bolesti a má výživné pôsobenie, vplyv na látkovú výmenu a mnohé iné účinky. Akupresúra sa dá výborne využiť aj ako prvá pomoc pri akútnych stavoch pred príchodom lekára. Pri kinetózach, bezvedomí, u mdlôb, zlyhaní krvného obehu, pri kolapse a šoku, topení, pri úpale. V týchto prípadoch je účinok celkovo tonizujúci, má povzbudiť postihnúťého, posilniť vlastné obranné mechanizmy a silu.

JEDNODUCHÉ POUŽITIE PRE KAŽDÉHO

Dnes je na internete množstvo materiálov pre každého z vás, koho by táto metóda nadchla rovnako ako mňa. Môžete si nájsť body alebo využiť moje obľúbené, ktoré prikladám. Akupresúra sa výborne kombinuje s aplikáciou krémov Energy, predovšetkým s **Artrinom** a **Ruticelitom**. Často ju používam aj u psíka pri problémoch s chrbticou. Je vidieť, že mu mierny tlak robí dobre, drží bez problémov. Doplňím krémom Artrin. Naše ruky majú liečivú silu, a preto nie je potrebné vyvíjať veľký tlak, skôr miesto ošetriť aj mentálne, s láskou a ochotou pomôcť.

Prajem nám bezbolestné prechádzanie životom.

DANA ŠVESTKOVÁ

BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

NAJČASTEJŠIE VYUŽÍVAM TIETO BODY

- ŽL 1** – tesne vedľa vonkajšieho očného kútika (na spánku): choroby očí, bolesti hlavy, únava
- ŽL 20** – na záhlaví za uchom: rozmazané videnie, nauzea, migréna, závraty
- TO 15** – vrchol lopatky: vystreľujúce bolesti do ramena, hlavy, pod lopatku (veľmi využívaný, krásne upokojí!)
- TS 4** – medzi palcom a ukazovákom, univerzálne použitie: bolesť hlavy, bolesť zubov
- TS 11** – oblasť lakťa - horná (tzv. tenisový): zápcha, bolesť ramena
- TeS 8** – oblasť lakťa – dolná (tzv. oštepársky): problémy so srdcom, mentálna únava, zadrhávajúce
- TeS 3** – malíčková hrana (bod karate): posilnenie trávenia, zahriatie, upokojenie, dobrá nálada (v kombinácii s mantrou...)
- Ž 36** – 3 cuny pod jabĺčkom, jeden prst zvonka od hrany holennej kosti (More jangov): dráždivý mechúr, únava, celková slabosť, obličkové problémy, zápcha, atď. (univerzálny – bod dlhovekosti)
- L 3** – medzi vrcholom vnútorného členku a Achillovou šľachou v jamke: vyčerpanie organizmu, zimomravosť, opuchy, problémy dolných končatín a chrbta, hnačky, chlad v tele
- SS 6** – 3 cuny nad stredom vnútorného členka: žalúdočné problémy chronického charakteru
- MM 40** – uprostred podkolennej jamky: bolesti chrbta, dolných končatín, oslabenie močového mechúra
- MM 57** – v centre v uhle medzi bruškami dvojhlavého lýtkového svalu: kŕče dolných končatín, unavené nohy, blokáda chrbta
- MM 60** – medzi vonkajším členkom a Achillovou šľachou: účinok proti bolesti na celú chrbticu a stavy močového ústrojenstva
- ZS 26** – v brázde medzi nosom a hornou perou: mdloby, kolaps, šok
- OS 6** – 2 cuny nad zápästím na jeho vnútornej strane, medzi oboma kosťami predlaktia: bezvedomie, kinetózy

DANA ŠVESTKOVÁ



Seriál pre ženy (17)



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

ŽENA JE SAMA

Ospravedlňte ma, že sa v tomto článku pustím do končín, o ktorých neviem takmer vôbec nič. Nevie, aké to je žiť život bez vlastných detí. Určite však viem, že je to chúlостivá téma, o ktorej si treba pohovoriť. Tento seriál totiž od začiatku píšem ako navigáciu pre svoje dve dcéry a chcem im povedať, že by som raz veľmi rada bola babičkou. Budem však rešpektovať akékoľvek ich rozhodnutie, pretože som im hneď, ako sa narodili, sľúbila, že ich budem milovať a na ich ceste podporovať.

NIEKEDY NIE JE S KÝM

Každá z nás má vo svojom najbližšom okolí ženu, ktorá nemá deti a je u nej evidentné, že už deti mať nikdy nebude. Takých žien je totiž v modernej spoločnosti takmer 20%. Znamená to, že každá vaša piata kamarátka je bezdetná. Percento bezdetných žien je najvyššie medzi vysokoškolskými vo vyspelých krajinách. Na prvý pohľad sa teda môže zdať, že sú to všetko kariéristky, ktoré si chcú len sebecky užívať život a nechcú si kaziť postavu. Lenže zdanie klame. Žiadna moja bezdetná kamarátka si túto cestu totiž nevybrala dobrovoľne. Väčšina z nich prešla viacerými neúspešnými partnerskými

vzťahmi, alebo dokonca nemala vôbec žiadne vzťahy. A tak jednoducho nebolo s kým „urobiť“ si deti. Velakrát však máte partnera a technicky vzaté je vás na rozmnožovanie tak akurát. Do veci sa vtedy vložia vaši a jeho rodičia, pretože majú čiastočne oprávnený pocit, že sa ich to týka. Naraz je vás na „robenie“ jedného potenciálneho dieťaťa šesť - a toľko ľudí sa pochopiteľne nie vždy zhodne. Keď som mala 24 rokov, začala som vážne uvažovať o materstve. V tom čase mala moja mama 50 a ja som tvrdo narazila na jej odpor stať sa babičkou. Bola to pre ňu nemysliteľná a svojím spôsobom ponižujúca predstava. Nechala som sa tým vtedy zastaviť a k tej myšlienke som sa vrátila až po tridsiatke. Stihla som to len tak tak... Rovnako ako odpor a nesúhlas prípadných starých rodičov môže odrádzať aj neustále naliehanie a pýtanie sa, že kedy im už znesiete do hniezda ich vytúžené vnúča. A preto vy, ktoré máte to šťastie, že sa nachádzate v plodnom období svojho života, rozhodujte sa naozaj samé za seba. Ak deti chcete, tak ich majte a ak sa na to necítite, nemajte ich. Napokon je to hlavne váš život a vy máte právo veta.

NIEKEDY NIE JE AKO

Otázka bezdetnosti je ale oveľa väčšie tabu pre ženy, ktoré deti zúfalo mať chcú a z nejakého dôvodu ich mať nemôžu. Plodnosť v modernom svete prudko klesá, toxická záťaž sa podpisuje na kvalite pohlavných buniek, adopcia nie je pre každého a metódy umelého oplodnenia nie sú stopercentne úspešné ani bez rizika. Pokiaľ ešte máte čas, urobte pre svoju plodnosť maximum. Jedzte veľmi striktné zdravé a vyhnite sa všetkým procesovaným (spracovaným) potravinám. Pre hormonálne zdravie je osobitne dôležité, aby v strave boli prítomné komplexné sacharidy, teda varené celé zrná obilnín. Udržujte zdravé percento svojho telesného tuku (ideálne medzi 20 – 25 %), pretože priveľa aj primálo telesného tuku negatívne ovplyvňuje plodnosť. Hýbte sa a budujte svalovú hmotu, pretože tá pomáha udržiavať stabilné hladiny hormónov. Kvalitne spíte a starajte sa o svoju psychiku. Podporujte činnosť pečene, ktorá detoxikuje telo od všadeprítomných hormonálnych disruptorov – z produktov Energy je preto dobré začať očistnou kúrou s **Regalenom** cez deň a **Cytosanom** na noc. Pokračovať môžete s nasledujúcimi produktmi, všetky majú na plodnosť pozitívny vplyv: **Gynex**, **Betafit**, **Organic Chlorella** a **Hawaii Spirulina**, **Raw Aguaja**, **Organic Maca**. Niekedy je ale skrátka nevyhnutné prijať svoju životnú situáciu a pripustiť, že Vesmír vás jednoducho chce inde.

INÁ MISIA

Každá z nás musí v priebehu života prejsť všetkými štádiami prvkov. Po ohnivom dospievaní nasleduje štádium prvku Zeme, do ktorého sa dá najjednoduchšie vstúpiť práve materstvom. Starostlivosť a služba patria k Zemi a bezdetné ženy si musia nájsť inú formu realizácie prvku Zem, aby boli v súlade s prirodzeným behom vecí a neuviazli v pocitoch márnosti. Nemohla som si nevšimnúť, že moje bezdetné kamarátky robia výnimočné veci a sú v nich výnimočne dobré. Majú firmy alebo druh podnikania, ktoré nejakým spôsobom súvisia s pomocou a službou. Veľmi intuitívne tak naplňajú svoje ženské poslanie. A preto vy, ktoré deti nechcete alebo nemôžete mať, vedzte, že nie ste o nič menej ženami ako my všetky ostatné, ak robíte čokoľvek, čím pomáhate, staráte sa, ochraňujete, rozmaznávate alebo podporujete a milujete - pretože to je pravá podstata ženstva.

Mgr. **TEREZA VAR VIKTOROVÁ**

Medúza a moja lekárnička Energy

Tento rok vo februári uplynulo dvadsať rokov od chvíle, keď som sa zaregistrovala v Energy a začala spoznávať ich prípravky. Už vtedy ma upútalo ich zloženie a nadčasovosť.

V tom čase som riešila zdravotný problém mojej vtedy pätnásťročnej dcéry. Diagnostikovali jej juvenilnú reumatoidnú artritídu a ja som hľadala všemožné prírodné prostriedky, ktorými by som jej mohla pomôcť. Kortikoidy a hormóny, ktoré dostávala ako liečivá klasickej medicíny, nedali na seba dlho čakať s nežiadúcimi účinkami. Pochopila som, že takáto cesta k dcérinmu uzdraveniu nevedie. Nič z toho nebolo ľahké. Dnes však môžem konštatovať, že prípravky firmy Energy spolu s úpravou stravy pomohli nielen dcére, ale aj mne. Dcéra vyštudovala v Prahe na Univerzite Karlovej medicínu, v súčasnosti pracuje ako všeobecná lekárka a je hrdou mamičkou dvoch detí. Chcem vysloviť veľké poďakovanie všetkým, ktorí stoja za myšlienkou zrodu takých úžasných prípravkov. Sú mojimi neodmysliteľnými spoločníkmi pri zdravšom spôsobe života už takmer štvrtstoročie. Prípravky sú mi stále nápomocné, či už v rámci prevencie alebo v akútnych prípadoch. V tejto súvislosti mi nedá nespomenúť príhodu, ktorá sa udiala počas mojej vlnašej dovolenky. Pripravila mi ďalšiu nenahraditeľnú pozitívnu skúsenosť s úžasnými „pomáhacími“ Energy.

VYZERALI AKO STEBIELKA TRÁVY

Druhého augusta som sa spolu s kamarátkou vybrala na dovolenku do Tuniska. V Afrike sme ešte neboli, tak prečo nie? Dvojhodinový let a celkový časový úsek od doby strávenej na mieste odletu po čas príchodu na hotel mi vykúzlili úsmev na tvári. Aký je svet malý! Hotel bol v poriadku, personál milý, z množstva ponúkaného jedla vo forme švédskych stolov som si vedela vybrať aj ja, ktorá mäso nekonzumuje pomerne dlho (zásadne sa nezaraďujem k nijakej skupine). Široká ponuka rôzne upravenej zeleniny a pokrmov ma priviedla na myšlienku „zinozovať“ aj môj domáci jedálny lístok. Ak k tomu prirátame nádherné počasie, tiché more, zaujímavé fakultatívne zájazdy k historickým pamiatkam, spojené s veľmi pútavým rozprávaním skúsených sprievodcov, výslednicou bol prísľub nádhery a zmysluplne strávených oddychových dní. Človek však mieni a osud mení. Na tretí deň pobytu narušil vidinu idyllických chvíľ zážitok, na ktorý nikdy nezabudnem.

Na dovolenke pri mori som sa už párkrát s medúzou stretla, no vtedy boli vyplavené na brehu. Svojím tvarom pripomínali tanier huspeniny, ibaže v rôznych farbách - bielej, modrej či fialovej. Priamo v mori som však do stretu so žiadnou medúzou neprišla, až teraz. A že môžu vyzeráť aj inak, to som vôbec netušila. Tieto medúzy sa vo vode vznášali ako chumáče trávy. Stalo sa mi, že pri plávaní som zacítila podobné poprhlénie, ako u nás pri neopatrnom dotyku so žihľavou. Bolo to síce nepríjemné, ale veľkú vážnosť som tomu neprikladala. Keď som sa pozrela do vody, videla som plávať iba akési „stebielka trávy“, nuž som si myslela, že „rastlinka“ má trnité zakončenie a keď sa jej človek dotkne, poprhlí sa. Ako sme sa, aj s kamarátkou, mýlili! Bola to medúza, kamarátka ju nazvala „Kristova koruna“, keďže mala okrúhly tvar s „trňmi“ okolo. Neskôr sme ich už cielene pozorovali vo vode a keď sa k nim človek rukou priblížil, hneď sa stiahli do akéhosi kĺbka. Domáci zbierali medúzy do fliaš a zakopávali do piesku.

PARADAJKA A PO NEJ NAŠE PRÍPRAVKY

Bol už podvečer, keď som si išla do mora zaplávať. Odrazu som zacítila prudkú bolesť a pálenie v ľavej ruke. Netušila som, že ma

práve zasiahla oveľa väčšia „rastlinka“. Ruku od lakťa po zápästie som mala červenú, poškriabanú a „škrabance“ mi okamžite začali opúchať. Zľakla som sa, lebo som vôbec nevedela, čo to môže znamenať. Zašli sme za personálom, ktorý obsluhoval na pláži. Vysvetlili nám, že ma zasiahla medúza, ktorá mohla mať dlhé chápadlá. Ako prvú pomoc mi dali paradajku, aby som si ranu ošetrovala jej šťavou. Šťava z paradajky zmiernuje bolesť (do smiechu mi rozhodne nebolo) a eliminuje prípadný jed. Povedali, že práve v tomto čase, teda koncom júla a začiatkom augusta, je more najteplejšie a je sezóna medúz. Aj takých, ktoré vyzerajú ako chumáč trávy.

Tuho som začala rozmyšľať, čo mám robiť. Ruku som mala ako v ohni, nehovoriac o ostrej, páľivej bolesti. Hútala som nad svojou zdravotnou výbavou, čo by som z nej mohla použiť. Podotýkam, že na akúkoľvek cestu, hoci aj na krátku, sa nevydám bez pre mňa potrebných prípravkov firmy Energy. Postihnutú ruku som si začala natierať **Protektinom** a **Audironom**. Robila som to takmer neprestajne, lebo zranenie nepríjemne páliło a svrbelo.

Vnútorne som vo vyšších dávkach začala užívať **Cytosan**, **Regalen** a **Probiosan**, aby sa z tela čo najskôr vyplavili škodlivé látky. Zároveň som na posilnenie imunity pridala **Drags Imun** a **Fytomineral** na doplnenie minerálov. Postupne sa bolesť aj páľivé svrbenie zmiernovali a akútny opuch začal pomaly miznúť, hoci známky poranenia úplne zmizli až po návrate domov. Dnes je moja ruka čistá a bez akéhokoľvek náznaku zranenia.

Mám dlhoročné pozitívne skúsenosti s uzdravujúcimi účinkami prípravkov firmy Energy. Ich jedinečné zloženie pôsobí nielen na fyzickej, ale aj psychickej úrovni. Vďaka tomu vlievajú do žíl optimizmus, robia myseľ radostnejšou a dni krajšími.

Na záver mi nedá nespomenúť výrok nemeckého básnika Johanna Wolfganga von Goetheho o prírodnej liečbe: „*Dôverujem prírode, môže si so mnou robiť, čo chce!*“

Ing. MÁRIA VERBENÍKOVÁ



Máte syndróm vyhorenia?



V súkromnom živote, rovnako aj v blízkych kruhoch a terapeutickej praxi sa stretávam s tým, že ľudia sa cítia byť unavení až vyhorení. Zrútení. Sú psychicky vyčerpaní, frustrovaní, majú úzkosti, prestávajú byť empatickí, stávajú sa cynickými a neprijemnými pre okolie. V mnohých prípadoch ide o príznaky syndrómu vyhorenia.

Na fyzickej úrovni popisujú ľudia najčastejšie únavu, poruchy spánku, bolesti hlavy a chrbta, stuhnutosť, tráviace ťažkosti, problémy s kardiovaskulárnou sústavou a časté infekcie. Niektorí si prestávajú pamätať a nevedia sa sústrediť. Samozrejme, príznaky prebiehajúceho syndrómu vyhorenia sa líšia od človeka k človeku. Niektorí sú naň náchylnejší ako iní. Tak ako je niekto viac a iný menej odolný voči stresu.

KEĎ JE VŠETKÉHO PRIVEĽA

Dotýka sa táto téma aj vás? Možno sa cítite podobne alebo ste sa tak niekedy cítili. Alebo si týmto stavom prechádza niekto vo vašom okolí. **Syndróm vyhorenia má rôzne podoby, niektoré body má však spoločné:**

- » často sa vyskytuje pri práci s ľuďmi a pri závislosti na ich hodnotení
- » psychická, emocionálna vyčerpanosť a kognitívne (poznávacie, myšlienkové) vyčerpanie
- » smútok
- » poruchy spánku
- » dlhotrvajúci stres

Vyhorenie neprichádza z ničoho nič. Najdôležitejším znakom je dlhodobý stres, ktorý často vychádza z pracovnej oblasti. Ale nielen z nej. Práca, kde je veľké riziko syndrómu vyhorenia, býva spojená so zodpovednosťou, s kontaktom s ľuďmi a pocitovaním profesie ako poslania. Rizikovými faktormi sú veľa práce, viac pracovných úväzkov alebo rôznych pracovných činností, dlhá pracovná doba, nízke finančné či morálne ohodnotenie, ale aj konflikty na pracovisku. Rovnako dĺžoba a finančný stres, existenčné starosti spojené s tým, že musíme zarobiť na život, sú významnými faktormi, ktoré prispievajú k syndrómu vyhorenia. Naberáme si viac práce, nevládžeme alebo nestíhame aktívne oddychovať. Sami seba dostávame pod tlak. Vyhorenie môže byť spojené aj so stresom v osobnom živote, v rodinných alebo iných blízkych vzťahoch alebo v rodičovstve. Staranie sa o príbuzných a deti, najmä, ak človek nemá oporu, je fyzicky a psychicky náročné. Keď som prvýkrát počula o syndróme

vyhorenia ešte ako študentka, predstavila som si prototyp vyhoreného človeka ako šéfa firmy, ktorý je v práci od rána do večera, o všetkom rozhoduje sám, všetko kontroluje, má veľkú zodpovednosť, nestíha jesť, piť, chodiť von, športovať, nemá žiadnu zábavu, rodinu, kamarátov, ba ani spánok. Vyhoriť však môže aj radový zamestnanec, ktorého po rokoch prestala baviť práca, nevie sa pohnúť inam alebo pracuje v kolektíve, kde panujú toxické vzťahy. Vyhoriť môže aj živnostník, ktorému sa zmenili priority a prestala ho baviť jeho práca. Udržiava ju zo zotrvačnosti, pocitu zodpovednosti a udržania statusu. Vyhorené bývajú ženy v domácnosti, roky sa starajúce o deti alebo nevládneho rodiča. Nenájdu si čas na seba. A napokon vyhoriť môže aj ten, kto v podstate nemá starosti a robí to, čo ho baví. Vyhoriť môžeme aj z prílišného premýšľania nad niečím, z čoho sa nevieme vymotať.

Niekedy stačí, keď je toho na nás v niektorej oblasti života jednoducho priveľa. Plameň z nadšenia a videnia zmyslu v tom, čo žijeme a budujeme - či už je to práca, rodina, priateľstvo alebo nejaký projekt, skrátka niečo pre nás výnimočné - ktorý bolo vidieť dodaleka, sa zmení na deštruktívny a ničiaci oheň. Vyhorenie má základ v nerovnováhe medzi túžbami a realitou, ideálmi a skutočnosťou, a to v oblasti života, ktorá je pre nás podstatná. Pozrime sa teraz na živý. Oheň uhasíme vodou, ale aj zemou. Keď zaduje vietor do ohňa, ktorý na to, aby horel, potrebuje kyslík, vie sa poriadne rozšíriť. A niekedy všetko spáli. V silnom ohni sa roztaví aj kov. Potrebujeme však všetko: oheň, vodu, zem aj kov, a k tomu aj vzduch okolo. Rovnováha je životne dôležitá. A je veľmi krehká.

FÁZY VYHORENIA

Vyhorenie a vyčerpanie psychických a fyzických síl a nadšenia nie je statickým javom. Je to proces, ktorý má svoj začiatok, priebeh a výsledný stav. Jednotlivé fázy môžeme pozorovať ako opakujúce sa aj v priebehu postupného vyhorenia.

- » **1. fáza:** Znie to neuveriteľne, ale začína sa to tým, že máme plány a možno vysoké očakávania. Nadšenie, ideály a preťažovanie sa. Pracujeme najlepšie, ako vieme, usilujeme sa niečo vybudovať, uchovať, zmeniť, dosiahnuť. Veríme, že to dokážeme. Ideme do toho.
- » **2. fáza:** Prichádza pokles motivácie, pocit, že nič nestíhame, a preto môžeme mať tendenciu „robiť jedno

cez druhé“. Výsledky neprichádzajú podľa našich predstáv. Namiesto nich prichádza únava, emocionálne a fyzické vyčerpanie.

- » **3. fáza:** Sme viac podráždení, nastávajú konflikty, môžeme mať pocit nedostatočnej efektivity vlastnej práce a patričného uznania. Vytvárame si odstup od ľudí.
- » **4. fáza.** Nastupuje emocionálne a fyzické vyčerpanie. Zo stavu nadšenia a záujmu sa dostávame do stavu apatie. To, čo sa muselo urobiť, sa už nemusí. Je nám to jedno. Dráždi nás prítomnosť aj blízkych ľudí. Robíme len nevyhnutné veci. Prežívame. V konečnom štádiu je to postavenie sa proti všetkému a všetkým a „zosypanie sa“.

Pri postupnom vyhorení sa zhoršujú, resp. ničia vzťahy s rodinou, kolegami a s priateľmi. Ľudia trpiaci syndrómom vyhorenia podstatne ťažšie znášajú svoje emócie, sú nervózni a v stresových situáciách reagujú nevyrovnane. Zvyčajne nechápeme, prečo ten človek pre takú „hlúposť“ reaguje tak emocionálne a precitlivene. Nikto do nás nevidí, že sa cítime sklamaní, frustrovaní, nevidení, nahradení niekým, kto je akurát v pohode. Môžeme sa zdôveriť a požiadať o pomoc. Každý problém má riešenie. Je dôležité uvedomiť si, že dlhodobý stres vedie k celkovému vyčerpaniu a oslabeniu imunity. Pýtajme sa seba. Kde cítim dlhodobý stres? Chcem to zmeniť? Ak áno, nájdime riešenie.

POĎME TO NAPRAVIŤ

Najprv si musíme položiť dôležité otázky. Máme čas na oddych a samého/samu seba? Relaxujeme, máme pravidelné hobby a dobrého priateľa? Ak sme stále v práci, hoci nás baví, máme tendenciu zabúdať na kompenzačné aktivity. Že je pre nás práca koníčkom? Môže byť, ale to nie je rovnováha. Ako z toho von? Odpoveďou je nastaviť režim v niekoľkých základných oblastiach.

- » **Spánok.** Dodržiavanie pravidelného spánkového režimu, teda o koľkej chodievame spať a kedy vstávame. Čo robíme hodinku-dve pred spaním? Pred spánkom by sme nemali pozerieť do monitora telefónu ani pozerieť nič rušivé v televízii. Vhodnejšie je čítať si alebo počúvať hudbu, byť s blízkymi.

CITÁT

„Je umením žiariť a nezhoriť.“

Valeriu Butulescu



» Vytvorme si prostredie, ktoré podporuje kvalitný spánok. Zobudme sa skôr a zacvičme si. Dajme si chutné a výživné raňajky. A potom pokojne aj kávu.

» **Strava a pitný režim.** Máme vyváženú stravu? Jeme pravidelne a vhodne pre nás? Nezapúdame sa v práci naobedovať? A čo pitný režim? Pijeme počas dňa priebežne dostatok čistej vody?

» **Práca.** Ide o prácu doma aj v zamestnaní. Ideálne večer si naplánujme, čo budeme robiť v nasledovný deň. Nastavme si priority a realistické ciele. Neberme si viac aktivít naraz. Naučme sa povedať „Nie!“ a delegovať prácu, dohodnúť sa na rozdelení. To, čo nás nebaví, no musíme to v rámci práce urobiť, neodkladajme. Vyhradme si na to čas, pustime sa do toho, nenechajme sa rozptyľovať. Nezapúdajme na pravidelné prestávky, stačí viacrát 10 minút. Vypnúť, pozeráť sa z okna, zacvičiť si, prejsť sa. Pomôže nám to zmierniť stres a načerpať energiu. Vymedzme si hranice medzi pracovným a súkromným životom.

» **Fyzická aktivita.** Máme v pravidelnom programe zaradené cvičenie? Pomáha totiž odbúrať stresové hormóny, po cvičení sa cítime lepšie, sme celkovo

zdravší. Pohyb je život. Nájďme si chvíľu a prejdime sa alebo rozcvičme po dlhšom stáťi alebo sedení. Odporúčaných je minimálne 30 minút denne.

» **Oddych.** Doprajme si chvíľku nerobiť nič. Je to dôležité, najmä, keď sme počas dňa vystavení mnohým podnetom. Relaxujme, meditujme. Pozorujme a počúvajte prírodu. Pomáha to zlepšiť koncentráciu, znížiť stres a napojiť sa na seba. Počuť sa, vidieť sa, cítiť sa. Vynikajúce sú aj dýchacie cvičenia.

» **Spoločenský kontakt.** Nájďme si čas na spoločné aktivity s najbližšími z rodinného kruhu. Aj s priateľmi, ak sa s nimi cítime príjemne a navzájom sa obohacujeme. Vzťahy v najbližších skupinách vedia urobiť zážitky a naopak, vedia pôsobiť aj deštruktívne. Treba si dávať pozor, aby sme nestratili samých seba a nestali sa obeťou, záchrancom alebo prenasledovateľom.

AKO PODPORÍŤ ORGANIZMUS DOPLNKAMI VÝŽIVY?

Keď sa cítime preťažení či unavení, môžeme si pomôcť doplnkami výživy. Z bunkových solí odporúčam kombináciu KALI PHOS – energia, FERR PHOS – kyslík,

NAT MUR – voda. 5x denne vycmúľať 1 tabletu z každej soli.

Z Bachových kvetových esencií, v závislosti od prípadu a konkrétneho pocitu človeka, odporúčam po diagnostike niektoré z týchto esencií: oliva, hrab, brest alebo dub.

Z prípravkov Energy je osvedčený **Stimaral** a **Celitin**. Stimaral zvyšuje odolnosť organizmu, fyzickú a duševnú výkonnosť, odstraňuje únavu a vracia energiu. Stimuluje, harmonizuje a šetrí telo. Celitin pomáha predchádzať únavu a vyčerpaniu, zvyšuje odolnosť voči stresu a pomáha pri stavoch úzkosti a depresie. Na upokojenie pred spaním je vhodný **Relaxin**, ktorý pomáha zvládnuť škodlivý stres a jeho následky. Počas dňa nezapúdime na výživu, napríklad v podobe **Revitae**, **Zelených potravín** alebo **Betafitu**. Vodu obohatme **Fytomineralom**.

Na unaveného človeka vedú efektívne zapôsobiť aj zvuky ladičiek. Hĺbková bunková muzikoterapia. Rada vyberiem kombináciu frekvencií ladičiek priamo pre váš stav, aby ste sa cítili ako znovuzrodení. Nič neprichádza náhodou. Ani vyhorenie. Takýto stav nám ukazuje, aby sme sa zamerali na seba. Tak ako rodič v lietadle nasadí masku najskôr sebe a až potom dieťaťu, aj my sa máme postarať najskôr o seba. Žiť svoj život, nie komparz v hre niekoho iného, vymedziť si svoje hranice, starať sa o svoje pocity, mať svoje záľuby a zábery a zvelaďovať svoje energetické rezervy. Prejdime si každú oblasť svojho života - vzťahy, peniaze, prácu, koníčky - a predstavme si, v akej forme a množstve sú pre nás príjemné. A podľa toho pocitu konajme a budujme si svoj život. Ujasníme si, aké máme priority. Budem písať do rána článok, upratovať po návšteve, riešiť na počkanie problémy iného človeka, alebo sa poriadne vyspím? Nájdem si čas na výlet, cvičenie alebo pohyb vonku? Alebo budem sledovať zhypnotizovaná sociálne siete v neskutočnom svete? Nájdem si čas na budovanie skutočných vzťahov? Každý nech koná podľa svojich priorít. Mojou prioritou je žiť šťastný, naplňajúci a zmysluplný život. Chcem byť zdravá, a to súvisí s kvalitným spánkom, pohybom, vhodnou stravou, pitným režimom a s rovnováhou v pracovnom a súkromnom živote. Chcem mať kvalitné, úprimné, spoľahlivé a láskavé vzťahy s mojimi blízkymi ľuďmi. Aké máte priority vy?

S láskou Ing. **DANKA HÜBSCHOVÁ**

www.centrumgara.sk

www.knihavita.sk



Odo dneška stojíš nad vecou

Skôr než sa pustíme do záverečného súhrnu poznatkov o krčnej čakre, potrebujeme doplniť niekoľko myšlienok, nadväzujúcich na predchádzajúci text. V ňom som spomenul dôležitú úlohu mikrobiómu, ktorý sa občas prejavuje nie ako druhý, ale skôr ako prvý mozog. Určuje naše správanie, emócie, naše chute a chuťky. Jeho požiadavky a potreby modifikujú náš život bez toho, aby sme si to vôbec uvedomili. Takže, ako som bol zdôraznil, naše konanie závisí nielen od prijímanej stravy, ale aj od toho, ako ju pripravujeme od momentu, keď sa rozhodneme, že urobíme požiadavkám v oblasti trávenia zadosť.

Príprave potravy samozrejme prispôsobujeme aj výber stravných položiek, hoci je pravdou, že komplexný postup prípravy a rituálu jedenia nám až pričasto určujú televízne šouprogramy, reklama, ale aj výzor obalu potravín. Sľubujú nebyvalé gurmánske rozkoše už od prvého nabratia potravy na lyžicu. Aj chuťové a konzervačné ingrediencie, ktoré obsahujú reklamou ospevované produkty, majú často za úlohu zmiatť naše chuťové poháriky na jazyku a všetky časti ústnej dutiny, ktorých sa potrava dotýka. „Nebíčko v papuľke“, kde sa jedlo priam „rozplynie“, nezriedka spôsobujú umelé chemikálie, ktoré majú pomerne často až devastálny účinok nielen na náš tráviaci systém. Napokon však závisí len od nás, či podľahneme ponukám/nanucovaniu reklamy alebo dáme na rady zdravého rozumu. Lebo menej býva viac! A, samozrejme, nejde len o to, čo do úst vkladáme, ale aj ako tento „náklad“ spracujeme už na počiatku tráviaceho traktu. Lebo od toho závisí, akú charakteristiku bude mať konečný produkt, ktorý po spracovaní opustí organizmus v podobe nespotrebovaného či nepotrebného odpadu. Dôležitou súčasťou lekárovej diagnostiky ochorenia v starej Číne boli aj ľudské výkaly, ich farba, konzistencia, zápach. No nielen v Číne. Za nie tak dávnych čias to bolo aj v kompetencii domácich lekárov v našom zemepisnom priestore. Dnes si toto všima už málokto, jedine ak ide o vážne patologické problémy chorých pacientov.

RÝCHLO ČI POMALÝ? AKO TREBA KONZUMOVAŤ?

Každá zdravotná ťažkosť má kdesi svoje korene. Potenciálnym impulzom pre vznikajúci problém môže byť už spôsob prežívania a spracovanie potravy v ústach. Málokto si chce v tejto súvislosti uvedomiť a toľko pripustiť, že ústa a ritný otvor sú voči sebe vo vzťahu komplementárneho antagonizmu, takže mnohé, čo sa v našom trávení deje, závisí od kvalitných prvotných úkonov prijímania. Sú ľudia, ktorí na jedlo „nemajú čas“, hlcú veľké a rýchle sústa, ale ak nemajú takzvané „rýchle trávenie“ a jedlo dokonale nepohryzú, nepremelú medzi zubami, tak priberajú. Poznáme aj takých, ktorým obrad jedenia trvá na dnešnú rýchlu dobu pridlho. Sedia pri jedálenskom stole a vychutnávajú si každé sústo ešte hodnú chvíľu po tom, čo už je jedáleň či domáca kuchyňa ľudoprázdna. Zostávajú pritom štihlí, bez nadbytočných tukových vankúšov. Možno tušia, že nielen to, čo vkladajú do úst, ale aj ako sa voči tomu správajú, im dodáva potrebnú kondíciu, životnú silu a zdravú líniu. Pre nich čosi také ako ASAP – anglická skratka spojenia „tak rýchlo ako sa len dá“ – nič neznamená, nestali sa z nich členovia druhu homo asapiens. Zaujímavý je poznatok, že zuby múdrosti, ktoré majú premieľanie potravy v ústach na starosti, narastú zvyčajne až v čase, keď jedinec začne skutočne duševne dozrievať. Mnohým spôsobujú problémy v čeľusti, a tak si ich dajú vytrhnúť. A potom im chýbajú prostriedky na „pomalé a dôkladné prežívanie vedomostí“, spojených koniec-koncov s múdrosťou.



Ďalšou zaujímavosťou v súvislosti so spomenutým „prehrýzaním sa životom“ je, že naši prapredkovia boli asi viac nútení zmúdrieť, než sme dnes my a budú naši potomkovia. Na lebkách vykopaných z pravekých hrobov môžeme vidieť zaujímavý jav: horné plochy stoličiek mali približne veľkosť nechtu palca. Dnes je horná ploška o čosi menšia, zhodná s veľkosťou nechtu malíčka.

POMÔŽME SI S ENERGY

K ochoreniam spojeným s krčnou čakrou patrí aj zdanlivo nesúvisiaca roztrúsená skleróza. Poškodenie myelínových obalov nervov spôsobuje znefunkčnenie komunikačného systému organizmu, je poškodená jeho vnútorná komunikácia. Človek akoby sa prestal rozprávať sám so sebou, chýba mu vnútorný naratív. Fabulárny aspekt, taký dôležitý pre prežitie života ako krásneho príbehu, býva často nahradený exaktnými poučkami a naučenými „zákonmi“. Prípadná skorá stimulácia **Stimaralom** môže byť dobrým začiatkom liečenia sklerózy multiplex. Sú v programe Energy aj ďalšie prípravky, ktoré by boli v prípade tohto ochorenia dobrými pomocníkmi pri procese samoliečenia organizmu na fyzickej i mentálnej úrovni? Je tu moje jednoznačné ÁNO! Okrem spomínaného Stimaralu sem patrí predovšetkým **Gynex**. Takisto **Zelené potraviny**. Gynex sa okrem účinkov, ktoré sú spoločné pre všetky koncentráty Pentagramu, stará o harmonizáciu psychiky a hormonálneho systému, pomáha „uzemniť sa“ pri zdoľávaní stresových situácií a je výborným doplnkom pri liečení tejto nepríjemnej choroby. Keďže účinky Gynexu harmonizujú meridiány žalúdka, sleziny a pankreasu, jeho využitie priamo súvisí aj s preberanými témami. Tieto meridiány totiž prechádzajú oblasťou, kde sa čakra krku nachádza – meridián žalúdka vonkajším a meridián sleziny vnútorným priebehom. Ak ku koncentrátu pridáme krém **Cytovital** a použijeme ho zonálne alebo ho aplikujeme na priebeh meridiánov, šlachosvalových dráh a nezapadneme na **Mycopan**, pri riešení spomínaných ťažkostí sme sa dostali na pol cesty. Potom stačí objaviť korene problémov, urobiť ich dôkladnú anamnézu a úspech môže byť zaručený.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK

Veľkonočné hodovanie v Európe

O našich veľkonočných tradíciách, o tom, čo pripravujeme a konzumujeme a prečo, sme písali už niekoľkokrát. Čo si však doprajú ľudia inde? Aké jedlá a zvyky majú naši susedia a ľudia žijúci inde v Európe?

NEMECKO A RAKÚSKO

Nemecké veľkonočné jedlá sú veľmi podobné našim. Na Zelený štvrtok sa podáva zelené bezmäsité jedlo, často **Frankfurter grüne Soße**, teda frankfurtská zelená omáčka zo siedmich druhov bylín. Podáva sa s varenými vajíčkami alebo bielou špargľou. Konzumovanie vajíčka zneseného v tento deň vraj prináša šťastie. Na Veľký piatok sa podávajú ryby a na Bielu sobotu sa pečie najmä veľkonočné pečivo, ako je baranček, zajačik alebo štola. Osterkranz je veľkonočný veniec z kysnutého cesta, upletený z troch prameňov symbolizujúcich Svätú Trojicu. Nemala by chýbať ani pečená jahňacina alebo šunka.

Šibačku v Nemecku nečakajte, vajíčka a darčeky nosí deťom zajac a schováva ich vonku v záhradách a na lúkach. Zábavné sú aj oslavy. Konajú sa súťaže v prenášaní, gúlení a rozbíjaní vajec. Zábavným zvykom je hádzanie vajíčok cez strechu domu, pričom člen rodiny na druhej strane sa snaží vajíčko chytiť. Ak sa mu to podarí, dom bude chránený pred bleskom. Na Veľkú noc sa stromy často zdobia vajíčkami. Krásne vyzerajú aj studne ozdobené kvetmi a dekoráciami, tzv. **Osterbrunnen**. Súčasťou tradície, najmä v Alpách, sú veľkonočné ohne **Osterfeuer**, ktoré sa zapalujú na Bielu sobotu po západe slnka a symbolizujú návrat svetla.

POLSKO

U našich severných susedov nesmie na Veľkú noc chýbať na stole **žurek**, teda kyslá ražná polievka s bielou klobásou, vajíčkom a zemiakmi. Chren sa konzumuje ako symbol zdravia a utrpenia. Kedysi sa ako sladké jedlo piekol **angusek**, veľkonočný baránok, a dnes na stole nechýba **mazurek**, koláč z krehkého cesta s rôznymi náplňami, bohato zdobený sušeným ovocím a orechmi a polevou. **Święconka** je zvyk, keď na Bielu sobotu chodia poľskí veriaci do kostola, aby si dali požehnať jedlo, ktoré si potom vychutnávajú so svojimi blízkymi na veľkonočnej hostine.

TALIANSKO

Talianske veľkonočné jedenie sa nezaobíde bez zeleného predjedla alebo polievky zo zelenej zeleniny, napríklad špagle, a pečeného jahňacieho mäsa. Slaná torta **pasqualina** sa pripravuje z cesta podobného tomu, ktoré sa používa na štrúdlu alebo rýchlu verziu lístkového cesta, plneného zelenou listovou zeleninou (napríklad špenátom alebo mangoldom), ricottou, syrom a vajíčkami. Sladkou pochúťkou Talianov je **colomba pasquale**, tradičné nadýchané kysnuté cesto v tvare holubice, ktorá symbolizuje mier. Zvyčajne sa plní krémom a kandizovanou pomarančovou kôrou a poleje sa mandľovou polevou. Jedným z mnohých symbolov talianskej Veľkej noci je zvyk, keď pápež na znak pokory umýva na Zelený štvrtok nohy dvanástim mužom.

VEĽKÁ BRITÁNIA

Vedeli ste, že v Británii je prvým symbolom Veľkej noci **Palacinkový utorok**? V tento deň, teda pred Popolcovou stredou, ktorou sa začína pôst, sa tradične jedia palacinky s javorovým sirupom alebo citrónovým krémom. Dokonca sa organizujú preteky žien v sukniach a zásterách, ktoré bežia s palacinkou na panvici. Beží sa 400 metrov, cieľ býva pred kostolom. Táto zábavná tradícia sa údajne dodržiava na počesť gazdinej, ktorá raz chcela zužitkovať zvyšky tuku, vajec a masla - a tak začala vyprážať palacinky. Ale práve vtedy sa ozval kostolný zvon, vyzývajúci na spoveď. Vybehla teda z domu v zástere a s panvicou v ruke... Na Veľký piatok by mal každý Brit zjesť **cross bun**, sladkú kysnutú žemľu s hrozienkami, kandizovanými citrusmi a korením. Typickým veľkonočným hlavným jedlom je pečená jahňacina so sladkými zemiakmi a jarnou zeleninou. V nedeľu sa koná lov na vajíčka, ktorý britské deti milujú. Hneď ráno hľadajú v tráve v záhradách a skryšach čokoládové vajíčka, ktoré v noci ukrýl veľkonočný zajačik.

MÔJ POHĽAD

Priznám sa, že Veľkú noc som okrem Česka, Moravy a Slovenska zažila len v Rakúsku. A bolo to krásne. Horiace ohne na horách na Bielu sobotu sú v Alpách úžasným divadlom. Je fascinujúce, aké rozdielne môžu byť zvyky rôznych národov. Aj vás to prekvapilo?

Veselú a chutnú Veľkú noc vám praje ZUZANA KOMŮRKOVÁ



POLSKÝ ŽUREK

200 g slaniny, 1 veľká cibuľa, 2 litre mäsového alebo zeleninového vývaru, 4 biele klobásy, 4 zemiaky, 1 mrkva, 300 g ražného kvásu, 2 lyžičky chrenu, 1 strúčik cesnaku, 2 lyžičky sušeného majoránu, 100 ml smotany na šľahanie, soľ, čierne korenie, 4 vajcia uvarené natvrdo, pažítka na ozdobenie

V hrnci opečieme slaninu nakrájanú na kocky a hneď, ako pustí tuk, pridáme cibuľu a opečieme ju dozlatista. Prilejeme vývar. Pridáme celé klobásy a varíme 20 minút. Potom pridáme na kocky nakrájané zemiaky a nakrájanú mrkvu. Varíme do mäkkka. Vmiešame kvások, roztláčený cesnak, chren, majorán a varíme ešte 5 minút. Scedíme, vyberieme klobásy a vmiešame smotanu, osolíme a okoreníme. Vajčka a klobásu nakrájame a rozdelíme na tanieri, zalejeme polievkou a ozdobíme nasekanou pažítkou.



TALIANSKY KOLÁČ PASQUALINA

1 balenie hotového lístkového cesta, 4 lyžice olivového oleja, 1 šalotka, 1 strúčik cesnaku, 800 g mangoldu alebo špenátu, 10 vajec, 500 g ricotty, 100 g parmezánu, soľ, korenie, muškátový oriešok

Na 2 lyžiciach olivového oleja opražíme nadrobno nakrájanú cibuľu a cesnak, pridáme mangold/špenát a štipku muškátového orieška. Krátko podusíme. Podľa chuti osolíme a okoreníme, na chvíľu odstavíme z ohňa a vmiešame 3 vajcia a polovicu parmezánu. V inej miske vyšľaháme ricottu, 2 vajcia, zvyšný parmezán, štipku muškátového orieška a soľ. Lístkové cesto rozdelíme na dve časti. Prvú časť rozvaľkáme na kruh s väčším priemerom ako má okrúhla koláčová alebo tortová forma. Okraje by mali presahovať okraj formy. Cesto vo forme potrieme po celej ploche olejom. Rovnomerne naň rozotrieme špenátovú zmes a potom ochutenú ricottu. Pomocou lyžice urobíme do zmesi štyri zárezy a opatrne do nich rozbijeme vajcia tak, aby sme nerozbili žltok. Druhú časť cesta opäť rozvaľkáme do kruhu a prikryjeme ho náplňou s vajíčkami. Okraje pritlačíme k sebe a stlačíme vidličkou. Potrieme posledným rozšľahaným vajcom, aby mohla uniknúť para. Pečieme približne 45 minút v rúre vyhriatej na 180°C.



BRITSKÝ CROSS BUN

klasické krehké kysnuté cesto, hrozienka alebo sušené brusnice, kandizovaná pomarančová kôra, britská zmes korenia Mixed spices (obsahuje nové korenie, klinčeky, zázvor, škoricu, muškátový oriešok, muškátový kvet a koriander), 75 g hladkej múky, 75 g vody, 1 PL medu, 1 ČL pomarančovej šťavy

Z klasického kysnutého cesta (aké používame napríklad na vianočku, t.j. s koreninami a hrozičkami alebo brusnicami a kandizovanou kôrou) vytvárame 12 bochníkov. Uložíme ich do pekáča vyloženého papierom na pečenie alebo vymasteného maslom. Necháme ich vykysnúť a medzitým si pripravíme pastu z múky a vody, ktorú dáme do cukrárskeho vrečka a pomocou neho urobíme na každom bochníku krížik. Pečieme vo vyhriatej rúre pri 180°C približne 20 minút. Ešte horúce potrieme medom zmiešaným s pomarančovou šťavou.

FRANKFURTSKÁ ZELENÁ OMÁČKA

5 vajec, 1 lyžička pálivej horčice, 100 ml rastlinného oleja, 200 g hustej kyslej smotany, 150 g zelených bylín – trebúľky, petržlenu, lopúcha, štiavu (ľud. šťavelu), pažítka, žeruchy a boráka, soľ a korenie

Vajcia uvaríme natvrdo, olúpeme a rozdelíme na polovice. Bielka nakrájame nadrobno. Žĺtky vložíme do misky a vyšľaháme so soľou, korením a horčicou. Postupne vmiešame olej a smotanu. Umyté bylinky nakrájame nadrobno a vmiešame ich do omáčky. Napokon pridáme nasekané bielky. Podávame buď ako šalátovú zálievku alebo s varenými vajcami a zemiakmi.





JARNÝ BALÍČEK PRE ZDRAVÚ KOŽU

Členská cena balíčka: 21,80 €

21 bodov, ušetríte 3,90 €

GYNEVET

UDRŽIAVA OPTIMÁLNU
ROVNOVÁHU HORMÓNOV
A OBNOVUJE ZDRAVÚ SRŠŤ.
POMÁHA AJ PROTI STRESU.

OMEGAVET

ZAISŤUJE VYVÁŽENÝ PRÍSUN
OMEGA-3 A OMEGA-6
NENASÝTENÝCH MASTNÝCH
Kyselín. POSILŇUJE
OBRANYSCHOPNOSŤ.



Akcia je určená iba pre členov Energy.

Platnosť od 1. do 30. 4. 2025 alebo do vypredania zásob.

Pentagram vo svete zvierat (7)

KTO PATRÍ K PRVKU DREVO?

Veľmi som želala prispieť do tohto seriálu článkom o jazvečíkoch. Chvilu som však váhala, k akému elementu toto plemeno vlastne patrí. Náš takmer 17-ročný hladkosrstý kamarát je určite „drevený“. Ale nebude to ovplyvnené tým, že majiteľka je tiež „drevená“? Posúďte sami, nakoľko sú jazvečíky typické Drevo.

JAZVEČÍK

– LOVEC TELOM AJ DUŠOU

Pôvod plemena siaha do susedného Nemecka. „Dachshund“ v preklade znamená jazvečí pes, čo presne vystihuje dôvod vzniku tohto plemena a jeho pôvodné využitie. Jazvečík bol vyšľachtený na poľovné účely, konkrétne na lov líšok a jazvecov. Lov tejto zveri si vyžaduje odvahu, bystrosť a sebadôveru, schopnosť okamžite vyraziť do akcie a samostatne sa rozhodovať. A keď je korisť nájdená, potom dať o sebe a svojom úlovku vedieť - preto majú záľubu vo vytrvalom štekaní. Aj telo jazvečíka je prispôbené práci v nore: je dlhé, valcovité, na krátkych nohách, s dlhou a mierne klenutou hlavou a úzkym ňufákom. Jeho vzhľad najpresnejšie vystihujú výstižné opisy „sausage dog“ (klobásový pes), „špekáčik“ alebo „špagetka“. Oči jazvečíka sú výrazné - hlboké, mandľového tvaru, oddané, s typickým pohľadom „bočného oka“. Do dnešného dňa boli vyšľachtené rôzne farebné varianty jazvečíkov (čierny s pálením, červený, divoch, blue merle atď.), tri veľkostné kategórie (štandardný, trpasličí a kráľčí jazvečík) a tri typy srsti (hladkosrstý, dlhosrstý a hrubosrstý).

VLASTNOSTI A POVAHA

Jazvečíky sú zvyčajne dlhovské a vitálne, najstaršie sa dožívajú 18 až 20 rokov. Majú radi pohyb a hru. Fyzická aktivita je pre nich radosťou a zároveň nevyhnutnosťou z hľadiska vyrovnanej psychiky a udržiavania zdravia pohybového aparátu, najmä chrbtice. Ako správni lovci v norách radi hrabú - ak nezasiahnete, v okamihu dokážu rozryť vašu záhradu a dvor. To ma prinútilo zamyslieť sa, či práve pre túto vášeň a svoje krátke nohy nepatria skôr k elementu Zeme? Potom som však v učebnici čínskej medicíny našla vysvetlenie v popise vzťahu kontroly medzi týmito dvoma prvkami pentagramu: „Drevo svojimi koreňmi rozrušuje Zem“. To sedí.

Jazvečíky milujú jedlo. Radi jedia stále, najmä keď vidia ješť niekoho iného. Je ťažké odolať ich prosebnému pohľadu a aj preto majú sklony k obezite. Ich nízka potreba kyslíka je pozoruhodná - vydržia dlhé hodiny úplne zahrabaní pod perinou alebo na dne spacieho vaku. Majú radi teplo a nemajú veľmi radi vodu, aspoň nie v podobe zrážok - v daždivom počasí ich očový mechúr prekvapí svojou pozoruhodnou objemovou kapacitou. Jazvečíky majú vynikajúci čuch a milujú pachové práce a čítanie psích esemesiek.

DO RÚK SKÚSENÉHO CHOVATEĽA

Typický „drevený“ jazvečík miluje akciu. Musí však byť preňho zmysluplná a hlavne tak trochu v jeho prospech. Býva bystrý a temperamentný. Rád sa presadzuje, často veľmi hlasno, a má rád pozornosť. Dokáže byť odvážnym strážnym psom, ktorý neváha uhryznúť nevítaného hosta. Niekedy je príliš reaktívny - štatisticky sú jazvečíky zodpovedné za najväčší počet uhryznutí človeka psom. Tieto psy milujú

lov, a bohužiaľ aj cyklistov a všetko, čo sa hýbe. Dokážu však aj poctivo a dlho odpočívať, najlepšie v deke na gauči alebo pri kúrení.

S trochou preháňania možno povedať, že život s jazvečíkom znamená neustále súťaženie o to, či a vôľa sa presadí. A keďže ide o inteligentné a učenlivé plemeno, nie je preň ťažké dosiahnuť svoje. O to dôležitejšie je byť vo výchove dôsledný a prítomný, a nenechať psa dominovať. Napriek svojej nezávislosti je jazvečík veľmi oddaný ľuďom. Preto je obľúbený nielen pre svoje lovecké kvality, ale najmä ako spoločenský, rodinný a výstavný pes.

„Jazvečí pes“ je nepochybne absolútne úžasné plemeno, ktoré si ľahko obľúbite. Najprv vám ukradne deku a gauč, potom posteľ a nakoniec aj srdce. Napriek všetkým diskusiám o etike chovu dlhých a krátkonohých plemien si neviem predstaviť svet bez jazvečíkov.

*S láskou k špagetkám,
MVDr. MILENA MARTINCOVÁ*



Drahé kamene a čakra krku

„Možno vy, moji sudcovia, tieto slová hovoríte s väčším strachom, než ich ja prijímam!“ Takto reagoval Giordano Bruno, rebel, „osamelý bežec“ renesančnej filozofie na rozsudok inkvizície, ktorý ho v roku 1600 poslal za „rúhačstvo“ na hranicu. Pritom patril medzi takých mysliteľov, ktorí v dejinách predznamovali mnohé nové pohľady na svet, no systém ich nebol ochotný akceptovať.

S menom Giordana Bruna som sa stretol už na základnej škole a potom oveľa neskôr, keď som sa intenzívne venoval astronómii. Boli to však poznatky, ktoré ostali kdesi na „povrchu“. S jeho pomerne kontroverznou osobnosťou a filozofiou som sa bližšie zoznámil až pri čítaní Brunových fascinujúcich Dialógov, ktoré u nás vyšli v českom preklade pred takmer dvadsiatimi rokmi. V texte s podnadpisom O príčine, princípe a jednom, hovorí Teofilo, jeden z účastníkov dialógov (zastupujúci samotného Giordana Bruna) toto: „...duch sa nachádza vo všetkom. (...) A viac nepoviem, lebo sa nechcem šíriť o vlastnostiach mnohých kryštálov a drahokamov, ktoré súc rozdrvené, rozrezané a rozdelené na rôzne kusky, predsa majú moc rozčuľovať a vyvolávať v duši nové city a vášne, teda nie iba v tele. A vieme predsa, že takéto účinky nevyplývajú a nemôžu vyplývať z vlastností čisto materiálnych, ale nutne ukazujú na symbolický, vitálny a animálny princíp. To isté vidíme tiež jasne na vysušených bylinách a koreňoch, ktoré tým, že čistia a sústreďujú telesné šťavy a spôsobujú duševné zmeny, prejavujú zrejme známky života...“

Pritom novoplatónske „jedno“ predstavuje pre Bruna vesmír a je ústrednou kategóriou jeho filozofie. My „vichodňare“ túto jednotu charakterizujeme typickým: „Bo šicko zos šickim skapčane!“. Bruno sa tak spolu s Paracelsom a mnohými ďalšími filozofmi, lekármi a mysliteľmi stáva akýmsi ideovým vykladačom toho, čo neustále spomínam nielen v seriáli o čakrách a energiách.

ENERGIE KAMEŇOV A EMÓCIE

Energia drahokamov a polodrahokamov je zakomponovaná aj do prípravkov Energy. Ich silu takisto dokážeme zužitkovať pri harmonizácii višuddhí čakry – energetického centra čistoty, komunikácie, úspechu tak, že zúročíme ich šperkovú, vybrúsenú podobu, alebo ich využívame v neupravenej, nešperkovej forme. Čakru harmonizujeme predovšetkým kameňmi modrých odtieňov.

Posilňujúci a očistný účinok má tyrkys, ktorý oslobodzuje od nepríjemných temných nálad a od rôznych strachov – strach z lietania, nočné mory a podobne. Poskytuje nám dostatok sebadôvery a prejasňuje ducha. Na telesnej úrovni zmiernuje bolesti, je vhodné používať ho pri kožných ochoreniach, ale tiež pri problémoch s dýchacími cestami a pri kinetóze.

Chalcedón využijú hlavne jedinci trpiaci pocitmi beznádeje, pomáha však aj v opačných prípadoch – tlmí nadmerné vzrušenie. V Tibete bol/je považovaný, súc obdarený láskyplnou liečivou silou, za obdobu lotosového kvetu. Priložený na oblasť čakry srdca podporuje tvorbu materského mlieka. V starých kultúrach ho vždy považovali za kameň rečníkov – vložený do úst alebo v dlani rétora pomáha odstraňovať trému a ostych, podporuje inšpiráciu a živost prejavu. Používa sa takisto na harmonizáciu štítnej žľazy a pri krčných ochoreniach.

Silu **akvamarínu** som si prvýkrát uvedomil, keď som navštívil dcéru žijúcu v zahraničí a mal som možnosť pozrieť si veľkú zbierku drahých kameňov v Natural History Museum. Pri pohľade na vybrúsenú plochu veľkého kameňa som dostal nevýslovnú chuť ponoriť sa do tichých vôd jeho hĺbok. Dodnes vo mne rezonuje tento nezabudnuteľný pocit. Takže sa nečudujem, že je považovaný za kameň mystikov, hľadačov čistého srdca, pomáhajúci zachovávať čistotu mysle a nevinnosť. Je kameňom vhodným na meditáciu, ktorý silného jedinca obdaruje vnútornou slobodou. Pomáha udržiavať večnú mladosť, zabezpečuje vernosť a šťastie v láske. V centre krku odstraňuje blokády tvorené nečistými myšlienkami, podporuje liečbu dýchacích ciest, sliznice pľúc, zmiernuje kašeľ a astmatické záchvaty. Podieľa sa na odstraňovaní napätia v šiji, prečisťuje hlas, dáva jasnosť slovám – ich zneniu aj významu.

ČAKRY, BLOKÁDY A KRÁSA

Amazonit posilňuje srdce a ak ho nosíme na krčnej čakre, podporí reč a výraznosť prejavu. Na upokojenie nervového systému môžeme využiť fluorit.

Medzi drahokamy výrazne účinkujúce na harmonizáciu piatej čakry zaraďujeme **zafír**, kameň viery a duchovnej čistoty, pomáhajúci neutralizovať duševný zmätok a vytvárané ilúzie. Učí nás, že jestvujú aj vyššie sily, než je iba naše pranie a vôľa – sily Božské. V centre krku sa myšlienky konkretizujú do slov, prepájajú sa naše pocity a myslenie, je to miesto medzi srdcom a mozgom, kde narastajú často zamlčované blokády, ktoré je potrebné prelomiť. Zafír aktivizuje rozum, určujúc mu múdre ciele, podporujúc tvorivosť. Hviezdny zafír zvyšuje duchovnú oddanosť. Znižuje tlak, teplotu, čistí krv, zmiernuje astmu, je vhodný na zhubné nádory. Zafírová voda (zafír ponorený aspoň na 24 hodín do čistej vody) je vhodná na skráslenie a spevnenie nechťov a vlasov.

Adulár – mesačný kameň pomáha prepájať emočný a rozumový svet, podporuje kreativitu, mužov zbavuje hrubosti, ženám umožní zbližiť sa s mystériami. Okrem spomenutých kameňov harmonizujúcich čakru krku sem môžeme zaradiť aj **achát**, **koral**, **lazurit**, **sodalit**, **modrý topás**, **chyzokol** a samozrejme, ich silu umocňujúci **krištál**.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Unikátne konzultačné centrá Energy

HALOTERAPIA – RESPIRAČNÉ CENTRUM

PRAVÁ SOLNÁ JASKYŇA

Vyskúšajte liečivé účinky haloterapie v našej solnej jaskyni, vybudovanej zo 14 ton himalájskej soli s obsahom 84 esenciálnych minerálov. Ideálnu vlhkosť v jaskyni zabezpečuje slaný vodopád, ktorý zároveň obohacuje vzduch soľou z Mŕtveho mora a Čierneho mora, čo výrazne posilňuje terapeutický efekt. Haloterapia pomáha zmiernovať prejavy alergií, astmy a bronchitídy, priaznivo pôsobí na pokožku pri ekzémoch, psoriáze a akné a podporuje imunitný systém. Príďte posilniť vaše fyzické zdravie a načerpať potrebnú energiu pomocou haloterapie, a to všetko v krásnom a jedinečnom prostredí našej solnej jaskyne!



BENEFITY HALOTERAPIE

V našej prevádzke nájdete dokonalú kombináciu regenerácie pre vaše telo a oddychu pre vašu dušu. Vyskúšajte jedinečné liečivé účinky prírodnej solnej terapie.

» Dýchanie

Haloterapia pomáha uvoľniť hlieny z dýchacích ciest a prečistiť dýchacie cesty, vďaka čomu zmiernuje prieduškovú astmu, chronické zápalové priedušiek s prvkami astmy, dlhodobé zápalové pľúc a ostatné choroby pľúc a priedušiek.

» Pokožka

Soľ má prírodné protizápalové a antibakteriálne účinky, ktoré blahodárne pôsobia na ľudskú pokožku. Haloterapia vďaka týmto účinkom podporuje liečenie kožných problémov, ako sú ekzémy, psoriáza a zápalové ochorenia kože.

» Imunita

Pravidelné návštevy solnej jaskyne posilňujú imunitný systém a pomáhajú telu efektívnejšie bojovať proti infekciám a zápalom vďaka prírodným antibakteriálnym a protizápalovým vlastnostiam. Podporujú celkovú obranyschopnosť.

» Psychika

Haloterapia pomáha zmierniť stres, napätie a psychickú únavu, a práve tým podporuje celkovú duševnú pohodu. Relaxačné prostredie, ticho a príjemná atmosféra pomáhajú pri obnovení psychickej rovnováhy a vnútornej harmónie.

» Spánok

Upokojenie nervového systému a zníženie stresu prispieva k hlbšiemu a kvalitnejšiemu spánku, a teda skutočnému odpočinku pre vaše telo aj myseľ.

AKO HALOTERAPIA FUNGUJE?

Pri haloterapii sa soľ v špeciálnych miestnostiach, ako sú solné jaskyne alebo solné kabíny, rozptyľuje do vzduchu pomocou halogenerátora. Solné častice sa dostávajú hlboko do pľúc, kde uvoľňujú hlieny, znižujú zápal a zlepšujú prúdenie vzduchu. Môže to byť užitočné pre ľudí trpiacich astmou, bronchitídou, alergiami alebo chronickými respiračnými problémami. Inhalácia solných

mikročastíc je však prospešná aj pre našu imunitu. Zvonka solné častice priaznivo pôsobia na našu pokožku.

» 100% prírodná terapia bez liekov

» účinky potvrdené vedeckými štúdiami

» moderné a certifikované vybavenie

» vhodné aj pre tehotné ženy, malé deti či seniorov

» už 19 rokov na trhu

Či už vás trápia kožné problémy, ochorenia dýchacieho systému, ako astma, nízka imunita, prežívate veľa stresu alebo jednoducho chcete urobiť niečo prospešné pre svoje zdravie, naša solná jaskyňa je tu presne pre vás. Pozitívne účinky haloterapie spoznáte už po prvej návšteve a budete sa cítiť lepšie fyzicky aj psychicky.

Kde nás nájdete? HALOTERAPIA

Adresa:

DASOLA, s.r.o.
Trnavská cesta 31,
Bratislava – Nové mesto

Kontakt:

telefónne číslo: +421 915 377 660
e-mail: info@haloterapia.sk
web: haloterapia.sk

Otváracie hodiny:

Pon-Ne: 10:00 – 19:00

PRAVÁ SOLNÁ JASKYŇA

Adresa:

DASOLA, s.r.o.
Studenohorská 4629, 841 03,
Bratislava – Lamač

Kontakt:

telefónne číslo: +421 905 841 921
e-mail: info@pravasolnajaskyna.sk
web: pravasolnajaskyna.sk

Otváracie hodiny:

Ut- Ne: 10:00 – 12:00, 15:00 – 20:00
Len na telefonickú objednávku!



SÚŤAŽ SO ZELENYMI POTRAVINAMI

Kúpte aspoň 1 sadu Zelených potravín alebo terapeutických olejov z aprílovej akciovej ponuky a odpovedzte na súťažnú otázku:

Ktoré zo Zelených potravín ste používali a ako vám pomohli?

NA 15 ŠŤASNÝCH VÝHERCOV ČAKAJÚ ZAUÍMAVÉ CENY!

- 1.–2. cena: **Módna nákupná taška zn. Reisenethel, Spiron, Qi coffee, Spirulina Barley, Fytomineral**
- 3. cena: **Cestovná toaletná taška zn. Reisenethel, Zen, Qi collagen, Raw Aguaje**
- 4.–15. cena: **Qi drink, šampón Protektin, Organic Goji**

Odpovede posielajte do **30.4. 2025** mailom na adresu: **letnasutaz@energy.sk** alebo poštou na adresu: Energy, spol. s r.o., Ulica mládeže 43, 945 01 Komárno. K odpovedi uveďte prosím svoje **meno, registračné číslo, doručovaciu adresu a telefón.** **UPOZORNENIE:** svojou účasťou v súťaži dávate súhlas so zverejnením vášho príspevku v magazíne Vitae alebo na sociálnych sieťach.

Probiotiká sú potrebné na zdravé trávenie a imunitu

Hovoríme im aj priateľské baktérie, pretože obývajú náš tráviaci trakt, z ktorého vytlačujú choroboplodné (patogénne) baktérie. Zaisťujú odolnosť organizmu voči infekčným ochoreniam a podporujú zdravé trávenie. Prospešné sú pri tvorbe niektorých vitamínov, znižujú riziko potravinových alergií, porúch trávenia, vzniku hnačiek, zápalových aj nádorových ochorení v tráviacom trakte. Medzi probiotické baktérie patria najmä laktobacily, bifidobaktérie a laktokoky. Pretože sa v bežne dostupných potravinách nenachádzajú v dostatočnom množstve, je potrebné a veľmi osožné, ak ich pravidelne dopĺňame vo forme prírodných výživových doplnkov. Všeobecne ich nazývame probiotiká.

Ideálne probiotikum obsahuje okrem probiotickej kultúry (priateľských baktérií) aj výživu (potravu) pre baktérie. Sú ňou látky potrebné na ich rast, aktivitu a množenie sa, a nazývame ich prebiotiká. Patrí k nim rastlinná vláknina, celulóza či inulín. Pre človeka sú prakticky nestráviteľné, organizmu však

prospievajú pri očistných procesoch. Probiotiká a prebiotiká spolu účinkujú synergicky na zdravie človeka, a preto sa spoločne volajú symbiotiká. Komplexné probiotiká priaznivo vplývajú na celkové zdravie, podporujú imunitu, sú prevenciou zápalových, nádorových a mnohých ďalších ochorení. Regenerujú, dopĺňajú a udržiavajú zdravú črevnú mikroflóru, sú účinné proti vzniku črevnej dysbiózy, napríklad po užívaní antibiotík, po niektorých chemických liekoch, po diétnej chybe, porušení životosprávy a podobne. Účinne pomáhajú aj proti vzniku kvasinkovej nákazy, keď sa v tele, najmä v tráviacom trakte, rozmnoží *Candida albicans*. Stáva sa tak najčastejšie po užívaní širokospektrálnych antibiotík, tiež pri oslabení imunity z akejkoľvek príčiny, u diabetikov, chronicky chorých a podobne.

AJ PRI LIEČBE ANTIBIOTIKAMI

Mikrobióm čreva narušený patogénnymi mikroorganizmami vedie k poruche vstrebávania živín, prenikaniu toxínov z čreva do krvného obehu a k ďalšiemu oslabovaniu imunity. Nastávajú

poruchy trávenia, vyprázdňovania, časté býva nafukovanie a hnačky, objaviť sa môžu rôzne alergické prejavy. Veľmi osožné je užívanie kvalitných probiotík aj počas liečby antibiotikami, lebo znižujú ich škodlivý vplyv na prospešnú črevnú mikroflóru. Pomáhajú pri jej obnovení, bránia rozmnožovaniu nežiaducich patogénnych baktérií, kvasiniek a plesní, znižujú riziko intoxikácie organizmu. Dôležité je začať podávať probiotiká včas, ešte pred začatím užívania antibiotík. Iba tak môžu účinne podporovať a obnovovať zdravú črevnú mikroflóru a pokračovať v užívaní ešte aspoň niekoľko dní po ukončení podávania antibiotík. Treba dodržať aj časový odstup prinajmenšom dve hodiny medzi užitím antibiotika a probiotika.

PRVÁ VOĽBA: PROBIOSAN

V Energy máme dva komplexné vysokoúčinné probiotické prípravky, **Probiosan** a **Probiosan Inovum**. Probiosan obsahuje komplex desiatich kvalitných probiotických kultúr z radu laktobacilov, bifidobaktérií, laktokokov a priateľských streptokokov. Všetky priaznivo vplyvajú na črevnú mikrobiotu, imunitu a celkové zdravie. Okrem priateľských baktérií obsahuje aj prebiotické zložky na ich výživu a okrem toho podporný inulín, ktorý im dodáva energiu na rast a množenie. Polysacharid inulín a vôbec vláknina je zároveň prospešná pre telo ako očista a podpora činnosti čreva, teda peristaltiky a vyprázdňovania. Ďalšou zložkou je sladkovodná riasa **Chlorella pyrenoidosa**, slúžiaca tiež ako prebiotikum. Zároveň účinne detoxikuje, dodáva energiu, podporuje imunitu a správne fungovanie črevného traktu. Obsahuje dôležité minerály, potrebné napríklad pre tvorbu krvi. Je ideálny ako prevencia črevného diskomfortu. Napríklad počas cestovania pomáha predísť cestovateľskej hnačke, pri liečbe antibiotikami pomáha chrániť a obnovovať priateľskú črevnú mikroflóru. Probiosan užívame zvyčajne dva až tri krát denne jednu kapsulu pri jedle.

VÝBORNÁ VOĽBA: PROBIOSAN INOVUM

Probiosan Inovum obsahuje rovnako desať probiotických kultúr priateľských baktérií a inulín ako prebiotikum na ich výživu a podporu. Ďalšou významnou zložkou sú betaglukány pochádzajúce z hlavy ustricovej. Tieto biologicky aktívne polysacharidy výrazne posilňujú imunitný systém, najmä nešpecifickú imunitu makrofágov, ktorá je dôležitá pri prevencii vírusových, bakteriálnych, kvasinkových aj parazitických infekcií. Zároveň sa betaglukány uplatňujú pri prevencii a podpornej liečbe nádorových ochorení. Ako silné antioxidanty chránia organizmus pred škodlivými voľnými radikálmi a dôsledkami



radiálneho žiarenia. Probiosan Inovum obsahuje aj boviné kolostrum (mledzivo) v bio kvalite. Je to prvé husté mlieko tvoriace sa v mliečnych žľazách cicavcov krátko pred pôrodom a niekoľko dní po ňom. V ňom sú mnohé dôležité látky potrebné pre dokonalú imunitu, koncentrované imunitné faktory, prirodzené rastové faktory, vitamíny a minerály. Podporuje hojenie, vyrovňovanie hladiny krvného cukru, spaľovanie tuku, predchádza vzniku bolesti, alergie a zápalu. Chráni tráviaci systém pred črevnou dysbiózou. Užíva sa obvykle 2-3-krát denne 1 kapsula počas jedla. Z ďalších produktov môžeme podporiť pôsobenie probiotík prípravkami **Vironal**, **Vitaflorin** a viacerými z radu **Zelených potravín**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



VITALfest

zdravia a znania

DoubleTree
by Hilton



3.- 4.5.
2025

Hlavná 1
Košice

www.VITALfest.sk



obchod pre Vaše zdravie, harmóniu,
duchovný rozvoj a všetko čo so zdravím súvisí
www.BIOPotravinyRAJ.sk



Inštitút vzdelávania Energy 2025

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

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

ZOZNAM ONLINE PREDNÁŠOK

» 8. 4. 2025 o 17:00 / JE DETOXIKÁCIA NAOZAJ POTREBNÁ?

Zuzana Krajčíková-Mikulová

» 10. 4. 2025 o 17:00 / AKO EFEKTÍVNE SCHUDNÚŤ A VYHNÚŤ SA METABOLICKÉMU SYNDRÓMU?

MUDr. Július Šípoš

» 17. 4. 2025 o 17:00 / MOR 21. STOROČIA - DUŠEVNÉ CHOROBY

Mgr. Miroslav Kostelník

» 24. 4. 2025 o 17:00 / AKO EFEKTÍVNE SCHUDNÚŤ A VYHNÚŤ SA METABOLICKÉMU SYNDRÓMU?

Ing. Peter Tóth

» 6. 5. 2025 o 17:00 / DUŠEVNÉ CHOROBY - POHĽAD ČÍNSKEJ MEDICÍNY

Zuzana Krajčíková-Mikulová

» 13. 5. 2025 o 17:00 / PODPORNÁ LIEČBA PRI NÁDOROVÝCH OCHORENIACH A PREVENCIA ICH VZNIKU

MUDr. Július Šípoš

» 29. 5. 2025 o 17:00 / ZRAK A OČI

Mgr. et Mgr. Roberta Krmáškova



SALUS

VERNOSTNÝ PROGRAM

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

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

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

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

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

Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

PÝR PLAZIVÝ – LABYRINT V PODZEMÍ

Burina, ktorá sa často považuje za nežiaducu rastlinu v záhradách a na poliach. Bojovník, ktorému stačí malý kúsok podzemku aj v ťažkej pôde, aby rýchlo vyrástol. Jeho koreňový labyrint môže narásť až do výšky niekoľkých metrov a potlačiť všetky okolité rastliny. Svoju silu však preniesol aj do liečivých vlastností. Pýr plazivý.

V staroveku sa verilo, že pýr je darom bohov a používal sa pri magických rituáloch na očistu tela a duše. Rimania podávali túto burinu vojakom na zvýšenie vitality, bojovnosti a odolnosti. Vikingovia pridávali pýr do jedla a nápojov na podporu trávenia a udržanie sily a koncentrácie počas dlhých plavieb. V čase morových epidémií sa údajne páčil na očistu priestoru a podával sa ako prevencia. Slovania zasa vypožorovali, že keď sa psy necítili dobre, inštinktívne vyhľadávali pýr a jedli ho. Preto bylinu považovali za liečivú vo chvíľach slabého tela alebo smutnej duše. V časoch chudoby sa používala ako náhrada obilia, sušila sa, mlela na múku, z ktorej sa piekol chlieb.

ELYMUS REPENS

Pýr plazivý (*Elymus repens*, *Dog grass*, *Gramen*, *Triticum repens*) je trvácna tráva s mimoriadne odolným systémom podzemkov. Sú plazivé, členité, majú žltobielu až svetlohnedú farbu. Z každého článku môže vyrásť nová rastlina a korene rastú až 1,5 m hlboko do zeme. Z podzemkov vyrastajú stonky, ktoré sú hladké, holé alebo mierne drsné, dlhé až 120 cm. Na každom článku, z ktorého sa skladajú stebľa, sú uzly a z nich vyrastajú ďalšie výhonky. Listy pýru sú úzke a na dotyk drsné, najmä na okrajoch. Rastlina kvitne od júna do septembra rovným alebo mierne ohnutým klasom, ktorý obsahuje 3 až 8 kvetov. Sú usporiadané striedavo na vretene a chránené chocholíkmi, ktoré majú jemné osičky. Plody sú podlhovasté zrnká svetlohnedej farby a sú ľahké. To umožňuje ich rýchle šírenie vetrom, vodou a živočíchmi. Semená majú dlhú dobu klíčenia a môžu vziť aj na pôde, ktorá sa dlho neobrábala.

KOZMOPOLITNÝ DRUH

Pýr rastie takmer na celom svete, a preto je známy ako kozmopolitný druh. Vyskytuje sa na lúkach, pastvinách, poliach,

rumoviskách, záhradách, atď. Na našom území sa vyskytuje na troch štvrtinách ornej pôdy. Predstavuje riziko pre záhradkárov, pretože do pôdy vylučuje látky, ktoré bránia rozvoju iných rastlín, navyše odoberá vlahu a živiny. Najlepšie sa mu darí v pôde bohatej na živiny, ale dokáže prežiť aj vo veľmi nepriaznivých podmienkach. Má mimoriadnu schopnosť regenerácie, po pokosení alebo vytrhnutí len jedného podzemku sa veľmi rýchlo opäť vzchopí.

ELYMUS ALEBO AGROPYRON?

Pôvodný latinský názov pýru plazivého je *Agropyron repens* a v niektorých zdrojoch ho možno pod týmto názvom nájsť aj dnes. V druhej polovici 20. storočia bol však na základe mnohých štúdií premenovaný. Botanici zistili, že má viac spoločných znakov s rodom *Elymus* ako s pôvodným rodom *Agropyron*. Tieto dva druhy sa považovali za takmer identické, ale nové analýzy DNA to vyvrátili. Na základe Medzinárodného kódu nomenklatúry rias, hub a rastlín (ICBN) bolo potom prijaté nové zaradenie pýru.

PRE TELO A MYSEL

Pýr obsahuje širokú škálu účinných látok, ktoré sa využívajú v ľudovom liečiteľstve a medicíne. Patria sem fruktány, slizy, kremičitany, triesloviny, saponíny, flavonoidy, horčík, draslík, železo, vápnik, éterické oleje, vitamíny skupiny B a vitamín C. Pýr podporuje detoxikáciu a funkciu obličiek vďaka svojim močopudným účinkom. Odporúča sa pri zadržiavaní vody v tele a zápaloch močových ciest. V TČM sa dokonca považuje za jednu z najsilnejších bylín na posilnenie energie obličiek. Pozitívne pôsobí aj na pečeň a žľazník, čím znižuje pocit ťažoby po jedle. Pomáha pri nadúvaní, plynatosti, žalúdočných kŕčoch, zápche a hnačke. Pôsobí ako slabšie prebiotikum, vhodné pre rast priateľských črevných baktérií. Používa sa aj pri liečbe artrózy, artritídy, dny, reumatizmu a zápalov kĺbov. Posilňuje imunitu a uľahčuje odstraňovanie hlienu z priedušiek. Má sedatívny účinok a harmonizuje pri podráždení nervového systému. Zmierňuje stres, úzkosť a duševnú únavu. Môže sa užívať aj pred spaním na navodenie lepšieho spánku a upokojenie negatívnych myšlienok pri zaspávaní. Dokáže byť nápomocný pri prežívaní hlbokého smútku. Pokiaľ ide o prípravky Energy, pýr nájdete v **Mycopulme**.

ONDŘEJ VESELÝ

Zoznam Klubov Energy



BRATISLAVA

Ján Šido
Křížna 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
Křížna 62
82108 Bratislava
Otváracia doba:
Po–Pi: 9.00–18.00
So: 9.00–12.00
Tel.: 02/55561442
E-mail: vianatura.sk@gmail.com

KOMÁRNO

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

KOŠICE

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

MARTIN

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

NOVÁ DUBNICA

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

NITRA

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

PREŠOV

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

PRIEVIDZA

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

TRNAVA

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



Takto označený Klub poskytuje
meranie prístrojom Supertronic.

Dajte svojmu zdraviu zelenú

BALÍČEK 2 PRÍPRAVKOV – ZĽAVA 25 %

Ľubovoľná kombinácia Zelených potravín
(vrátane a bez Matcha)
a kombinácia Zelených
terapeutických olejov

25%
ZĽAVA

Organic Chlorella
TABS

Organic
Nigella Sativa
OIL

Organic
Sacha Inchi
OIL

Organic
Sacha Inchi
OIL

Akcia trvá 1.–30. 4. 2025 alebo do vyčerpania zásob.
Na 1 registračné číslo si môžete kúpiť maximálne 30 aktívnych balíčkov.
Uvedené prípravky sú výživové doplnky.

Energyfood – strava ako liek

BIORYTMICKÁ VÝŽIVA PODĽA PIATICH ELEMENTOV

Jarná očista – prvý krok k ľahkosti a vitalite!



Tao essence

- » detoxikačné smoothie podľa tradičnej čínskej medicíny
- » regenerácia pečene a žlčníka, harmonizácia trávenia
- » podpora tvorby krvi

www.energy.sk/tao

