



vitae

október 2025

Dotyk Energy 2025
- školenie
v Rajeckých Tepliciach

Detoxikácia
od hlavy až po päty

Vyrobte si svoj
vlastný parfum

**ODLOŽ ZÁŤAŽ,
ZÍSKAJ SILU!**
Akcia 1.–31. 10. 2025



Prípravky mesiaca októbra

Jeseň preberá vládu v celej svojej farebnosti. Zbierame posledné plody leta a vo vzduchu cítiť dym, jablká a prichádzajúce hmlý. Pracovný stôl sa plní šálkami s horúcim čajom a my sa v myšlienkach pomaly obraciame k Dušičkám. Medzi tým všetkým sa znova učíme spomaliť, stíšiť a načúvať. V októbri sa zosilňuje nápor na našu imunitu zo všetkých strán, veď to už poznáme. Aj tu platí, že zdravie praje pripraveným, tak nezabúdajme na najlepších ochrancov v našej lekárničke. Vitamín C (dajte zelenú **Flavocelu**) je možno nenápadný, ale pre naše telo absolútne nepostrádateľný. Tento silný antioxidant hrá kľúčovú úlohu pri posilňovaní imunity, pomáha telu bojovať proti infekciám a urýchľuje hojenie rán. Okrem toho podporuje vstrebávanie železa, chráni bunky pred oxidačným stresom a prispieva k tvorbe kolagénu, dôležitého pre zdravú pokožku, cievy a kĺby. V čase, keď na nás zo všetkých strán útočia vírusy a chladné počasie, je vitamín C jedným z najlepších spojencov pri starostlivosti o naše zdravie. Keď nás predsa len niečo premôže, je dobré ihneď nasadiť **Grepofity** a pokojne kombinovať s časovými odstupmi **Grepofit drops** s kapsulovým **Grepofitom**, pretože sa krásne dopĺňajú – kvapky pôsobia okamžite a ich účinok skôr odzníe. Naopak kapsuly sa dostanú k činu zhruba za hodinku, ale vydržia „akčné“ až celé tri-štyri hodiny. A keď už nič nepomáha alebo telo „dostalo na frak“ a je poriadne vysilené? Vtedy sa do hry dostáva **Mycoren**, ktorý človeka doslova vytiahne z pomyselného dna.

My vám rozhodne prajeme prežiť október v plnej sile a radosti z farieb prírody! Prechádzka lesom je tou najlepšou terapiou.

Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 10, október 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.



Kúzelná paleta farieb

OBSAH

Editoriál	04
Registrácia nových členov za 1 €!	04
Voňavé jesenné potešenie	07
Prípravok Ocusan otvára oči	14
Mesiac úcty k starším	17
Seriál pre ženy	20
VET – detoxikácia a regenerácia	24
Zdravá a silná imunita	26
Október – mesiac zdravých zubov	30
DOTYK ENERGY 2025	31

EDITORIÁL

PREBÚDZAME KRÁSU VO VNÚTRI

Byť pri zrode niečoho veľkolepého je okamih, ktorý si človek nesie so sebou navždy. Presne tak vnímam našu novú líniu **Energy Beauty** – terapeutickú kozmetiku, v ktorej sa spája sila prírody, poznanie a láska k detailu.

Budem osobný. Po epidémii COVID-19 som si prešiel neprijemnou rosaceou. Takmer rok som sa nikam nepohol. Čakanie na jedného odborníka, potom na druhého, tretieho... A stále tá istá odpoveď: „Máte rosaceu. Môžete skúšať, čo uznáte za vhodné, ale v podstate sa toho nezbavíte.“

Nebolo to jednoduché obdobie.

Vtedy som na vlastnej koži pochopil, aké náročné je vybrať si kozmetiku, ktorá pomáha. A že nejde len o to, čo nanesieme zvonka – ale aj o to, ako žijeme, čo jeme a čo cítime. Aj vďaka Energy sa mi nakoniec podarilo z toho dostať. Nie rýchlo, ale krok za krokom. Dnes viem, čo znamená mať pokožku, ktorá reaguje na každú maličkosť.

A viem aj to, že každý človek je iný – čo



pomôže jednému, nemusí druhému. Som nadšený z nášho nového radu, lebo som bol pri výbere prvej bylinky, hľadani názvu, aj jemných spojív v produktoch. Nič v nich nie je náhoda, ani to, že nesú mená božstiev. **Flora, Vesta, Cybele a Yemaya** – každé meno nesie v sebe energiu, formujúcu charakter danej starostlivosti. Naša

kozmetika nie je iba „produkt“, ale prístup k telu a duši ako k jednému celku.

K denným rituálom patria aj naše opory rovnováhy **Skin Essence Day** a **Skin Essence Night**. Ak chcete pridať hĺbku, siahnite po **Rejuve Serum** na obnovenie alebo **Visage Serum** na rozjasnenie a vyváženie. Keď pleť žiada výživu a ochranu, **Visage Oil** a **Visage Water** (spolu s **Balance Water** a **Visage Balance**) pomáhajú doladiť hydratáciu, pH a komfort citlivej pokožky.

Pozývam vás, aby ste požiadali o vzorku, najlepšie osobne v našich Kluboch Energy. Je dobré mať pri sebe človeka, ktorý je na dotyk ďaleko. Ale môžete tak urobiť aj cez náš e-shop, stačí to uviesť do poznámky pri objednávke. Doprajte si chvíľku ticha, naneste, nadýchnite sa, vnímajte. Podelte sa o vašu skúsenosť, napríklad v Klube, e-mailom alebo osobne. Budte s nami pri zrode niečoho veľkolepého. Krása sa začína vo vnútri a my vieme, ako ju prebudiť. Teším sa na vás na školení Energy.

JOZEF ČERNEK

LIMITOVANÁ PONUKA

OKTÓBER 2025

Pozvite priateľov do Energy za 1,00 € a získajte zľavu 3,00 €!

Registrujte nových členov a získajte zľavu 3,00 € na decembrový nákup*. Tešte sa z odmien navyše za ich budúce nákupy. Nové členstvo sa totiž v októbri oplátí, pretože stojí iba 1,00 €!*



ČO VŠETKO NOVÁČIKOVIA ZÍSKAJÚ?

- » členstvo v Energy iba za 1,00 €
- » V.I.P. starostlivosť o zdravie v Kluboch Energy
- » nákupy za členské ceny
- » 10x za rok magazín Vitae do schránky
- » mesačné akciové balíčky, sezónnu ponuku a hodnotné darčeky za 1,00 €
- » body za nákup (= zľava na ďalšie produkty)
- » vernostný program Salus – zľava 40,00 € na nákup tovaru
- » online poradňu s našimi lekármi
- » cenovo výhodné odborné vzdelávanie v Univerzite Energy

AKO A KDE?

Nový člen musí pri registrácii uviesť vaše registračné číslo. Registrácia sa dá urobiť osobne v Klube Energy alebo online na www.energy.sk/clen.

* Ide o odmenu vo forme zľavy 3,00 € na nákup tovaru, ktorá sa dá čerpať počas decembra 2025.

Nevyužitá odmena po skončení uvedeného obdobia prepadá a nedá sa späť nárokovať.

Zľava 3,00 € je maximálna výška odmeny pre existujúceho člena za akýkoľvek počet nových registrácií a nesčítava sa.

** Akciová októbrová ponuka registrácie za 1,00 € platí iba pre novoregistrovaných členov, ktorí zároveň nakúpia tovar v minimálnej hodnote 18,40 €. Nevzťahuje sa na obnovenie registrácie.

Platnosť členstva je na dobu jedného roka s možnosťou obnovenia na ďalší rok za poplatok 8,30 € + nákup v minimálnej hodnote 12,00 €.

Detox: posadnutosť čistotou alebo oprávnený prístup?

To je otázka! Všetko závisí od miery, situácie, v ktorej o detoxikácii uvažujeme, od okolností nášho života. Preto si tému detoxikácie rozoberieme naozaj do hĺbky.

INDIA, ČÍNA, EVRÓPA...

Detoxikačné postupy nájdeme vo všetkých kultúrach a ľudských spoločenstvách. Zvyčajne majú podobu pôstu, niekde doplneného o konzumovanie určitých rastlín. Dôvodom na detoxikačné kúry býva komunitný zvyk alebo náboženské pohnútky. Okrem toho však existuje množstvo medicínskych detoxikačných postupov, ktoré vychádzajú z predstáv o procesoch v ľudskom tele tak, ako ich chápu jednotlivé lekárske smery.

Dovolím si tvrdiť, že kráľovnou detoxikačných a očistných techník je joga. Má obrovské množstvo spôsobov očisty tela a ducha. Ajurvéda – medicína, ktorá z nej vychádza – odporúča rôzne očistné praktiky.

Tradičná čínska medicína (TČM) to vidí inak. Každá detoxikácia stojí pacienta určitú časť jeho životnej energie – **Qi (čchi)**. A tú je potrebné chrániť, nie ňou plytvať. Treba ju kultivovať, naučiť sa s ňou pracovať a neustále ju rozvíjať.

Oba pohľady sa teda líšia a je to pochopiteľné. Ak sa pozrieme na Indiu, takmer celá leží v trópoch, kde je obrovské množstvo črevných aj kožných parazitov. Je potrebné s nimi počítať a pravidelne sa ich zbavovať. Naopak Čína má väčšinu svojho územia v miernom pásme alebo sú tam také vysoké vrchy, že parazity zďaleka nie sú takou hrozbou. A v tom tropickom kúsku krajiny si s nimi vedia poradiť. V chladnejšom podnebí je však oveľa dôležitejšie udržať energiu.

DETOXIKOVAŤ ALEBO NIE?

V Energy sa opierame o princípy TČM, no rozhodne sa nezriekame poznatkov z iných kultúr. Práve naopak. Ideálnu cestu vidíme v prepájaní prístupov podľa aktuálnej situácie daného človeka. Žijeme v miernom pásme, takže potrebujeme čo najviac chrániť našu čchi. Naša tradičná strava je bohatá na bielkoviny rastlinného aj živočíšneho pôvodu. V súčasnosti sa len ťažko vyhýbame vysoko priemyselne spracovaným potravinám a tiež potravinám a nápojom s vysokým obsahom chemických prísad. Dokonca aj keď si plodiny pestujeme doma, môžeme mať vodu kontaminovanú látkami používanými v poľnohospodárstve alebo napríklad estrogénmi. Nie je to príjemná predstava, však?

Naše telo je však neuveriteľne silné, zvládne neuveriteľné veci, s mnohými látkami si poradí a niektoré vylúči. Niektoré však majú tendenciu ukladať sa, napríklad v tukovom tkanive, ktoré máme všetecky, aj tí najštíhlejší. Pri rýchlym chudnutí sa tieto látky uvoľňujú do krvného obehu, a to je jeden z dôvodov, prečo by sme mali chudnúť pomaly.

Pre moderného človeka žijúceho v miernom pásme by som odporučila veľmi šetrnú jesennú a trochu inak zameranú jarnú detoxikáciu. Dôležité je vedieť, čo od nej očakávame. Jesenný detox by mal organizmus zbaviť najmä hlienu a pomôcť „prestať“

trávenie na zimné, ktoré je viac zamerané na spracovanie tukov. Letná strava obsahuje podstatne viac sacharidov, a tak sú letné metabolické cestičky trochu iné ako zimné. To, čo najviac škodí na jeseň a v zime, je hlien. Tvorí sa v oslabenom pankreasae, ktorý počas leta dosť zaťažovalo surové ovocie, zelenina, zmrzlina a ochladzujúce potraviny. Hlien sa rád usádza v pľúcach a prejavuje sa ako nádcha, bronchitída a podobne. Ak ho máme v tele, stačí už len jemné ofúknuť alebo kontakt s chorým človekom – a máme tu takzvané sezónne choroby.

PRÍPRAVA NA ZIMNÚ NEPOHODU

Ako teda pripraviť telo na chlad a záťaž zimných mesiacov?

V žiadnom prípade nerobme nič, čo by oslabovalo čchi! Veľa takého v bežných detoxikačných praktikách nenájdeme. Jedným z mála produktov, ktorý čchi neoslabuje, je **Cytosan**, prípadne **Cytosan Inovum**. Oba tieto produkty šetrne prečistia organizmus, naviažu na seba škodlivé látky a bez potreby ďalšieho spracovania ich z tela vylúčia. Rozdiel je v tom, že **Cytosan Inovum** zostáva viac v črevách – takže ak sa chceme zamerať práve na tráviaci trakt, použijeme ho. Potom tu máme **Cytosan Fomentum gel**, ktorý krásne detoxikuje pokožku od všetkých nečistôt. Časť humátov sa navyše vstrebáva do tela a môže pôsobiť aj v hĺbke, napríklad pri zápalových procesoch v tkanivách. Efekt týchto produktov môžeme podporiť aj **humátovým šampónom** a **mydlom Cytosan**, a detoxikovať telo doslova od hlavy po päty.

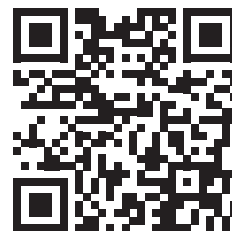
Náš organizmus sa na jeseň zbavuje toxínov, vlhkosti a hlienu. Uľaví sa mu. Tento spôsob detoxikácie je šetrný k čchi, ale pritom veľmi dôkladný. Nezabúdajme však na to, že pri použití Cytosanov treba dodržiavať hodinový odstup od liekov, bylín a jedla, a trojdňový odstup od chemoterapie, aby sa nevytlúčili aj tieto dôležité látky. Cytosany možno kombinovať s akýmkoľvek produktom **Energy**, samozrejme, s minimálne hodinovým odstupom. Na jeseň vidím ako ideálnu kombináciu **Cytosan**, **Imunosan** a **Stimaral**. A potom, milé bacily, berte rýchlo nohy na plecia!

Prajem vám, aby vaše telo odolávalo všetkým infekciám a aby vám bolo na svete dobre, MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

POČÚVAJTE NÁŠ PODCAST!

AKO NECHAŤ PLEŤ ŽIARIŤ A TELO FUNGOVAŤ?

Nahrali sme pre vás podcast s MUDr. A. Vosátkovou a M. Bílkovou na tému detoxikácie. Dozviete sa o súvislostiach medzi vnútorným stavom tela a vonkajšou krásou a objavíte cestu, ako spojiť vnútorné zdravie a vonkajší vzhľad. Veríme, že vám podcast prinesie novú inšpiráciu!



Esencie, ktoré spolu ladia



Esenciálne oleje sú jemní, ale mocní spojenci, ktorí dokážu upokojiť, povzbudiť, vyrovnať emócie alebo jednoducho spríjemniť deň. Dokážu to aj jednotlivo, ale keď sa ich naučíme kombinovať, ich účinok sa môže ešte znásobiť. Podobne ako keď sa tóny v hudbe spoja do harmónie.

PREČO KOMBINOVAŤ

Keď sa vône spoja, vzniká niečo nové – nielen v našom čuchovom vnímaní, ale aj v účinku na telo a myseľ. V aromaterapii sa hovorí o synergii: niektoré oleje sa dopĺňajú, iné podčiarkujú a niektoré vyvažujú. Sladká vôňa môže získať ľahkosť

vďaka sviežim tónom mäty, naopak citrus získa hĺbku a upokojenie, keď sa k nemu pridá levanduľa. Očuchávajte, skúšajte, objavujte.

Kombinovanie esenciálnych olejov je trochu ako skladanie obľúbeného playlistu – niektoré tóny spolu ladia okamžite, iné potrebujú jemné doladenie. Keď pochopíte, čo ktorá vôňa prináša, môžete si vytvoriť zmes presne pre svoju náladu alebo potreby. Tabuľka vám napovie, ktorý olej osvieži, ktorý dodá sladkosť, upokojí a ktorý vám naopak vleje novú energiu do žíl. A potom už stačí len kvapka sem, kvapka tam... A vaša osobná vôňa je na svete.

ZAČÍNAME MIEŠAŤ VLASTNÉ ZMESI

Najjednoduchšie je držať sa pravidla troch zložiek:

- » **hlavný tón** – vôňa, ktorú chcete cítiť najviac (väčšinou 50–60 % zmesi)
- » **podporný tón** – vôňa, ktorá dopĺňa alebo zvyrazňuje hlavnú vôňu (30–40 %)
- » **doplňkový tón** – jemný akcent, ktorý dodá zmesi iskru alebo vyrovná silu ostatných (5–10 %)

Odporúčame mať poruke všetkých päť aromaesencií Energy, vďaka ktorým budete môcť ladiť a kombinovať, kam vás nos zavedie. Na začiatok si nakvapkajte po jednej kvapke z každého vybraného oleja na vatový tampón, privoňajte a hrajte sa s pomermi. Keď nájdete ideálnu kombináciu, zmes môžete nakvapkať do difuzéra alebo ju zmiešať s nosným olejom do roll-onu.

ŽIJÚ S NAMI

Krása aromaterapie je v tom, že sa nemusíme držať prísnych receptov. Naše zmesi môžu rásť, meniť sa a ladiť s ročným obdobím, náladou alebo situáciou. Raz potrebujeme povzbudiť, inokedy zasa jemne pohľadiť nervy. Či sa rozhodneme pre citrusové ráno, kvetinový večer alebo sviežu kombináciu na pracovný deň, esenciálne oleje nás podporia nenápadne, ale spoľahlivo a vytrvalo. Stačí ísť priamo za nosom.

Bc. ANETA MAČUROVÁ

ZAÚJÍMAVÝ TIP: VYTVORTE SI SVOJ OSOBNÝ PARFUM

Vyrobte si vôňu, ktorá bude iba vaša – jednoducho a počas pár minút. Do 10 ml skleneného flakónu roll-on nalejte **Almond oil** (na luxusnejšiu verziu použite **Argan oil**) a pridajte spolu 6–10 kvapiek esenciálnych olejov podľa nálady:

- » energiu dodá a osvieži **Sweet orange** + **Mint**, prípadne **Geranium**
- » večer upokojí **Lavender** + **Ylang Ylang** / **Geranium**
- » zharmonizuje **Geranium** + **Sweet orange**
- » žensky vyladí **Ylang Ylang** + **Geranium**

Zatvorte, pretrepte a nechajte pár hodín odležať. Nanášajte na zápästie, za uši alebo na dekolť, kedykoľvek potrebujete povzbudiť alebo sa naladiť.

Esenciálny olej	dodá sviežosť	prehĺbi sladkosť	zjemní vôňu	podporí relaxáciu	povzbudí energiu
Sweet orange	●		●	●	●
Mint	●				●
Ylang Ylang		●	●	●	
Lavender			●	●	
Geranium		●	●	●	

Voňavé jesenné potešenie

- » aromaterapeutické esencie
- » harmonizačné účinky na telo, dušu a psychiku
- » využitie v kozmetike

ZĽAVA 20 %

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Lavender + Geranium	19,90 €	20	5,00 €
Lavender + Ylang Ylang	19,50 €	19	4,90 €
Lavender + Mint	18,70 €	19	4,70 €
Lavender + Sweet orange	16,60 €	16	4,20 €
Lavender + Lavender	21,40 €	21	5,40 €
Geranium + Ylang Ylang	18,00 €	18	4,50 €
Geranium + Mint	17,20 €	17	4,30 €
Geranium + Sweet orange	15,10 €	15	3,80 €
Geranium + Geranium	18,40 €	18	4,60 €
Ylang Ylang + Mint	16,80 €	17	4,20 €
Ylang Ylang + Sweet orange	14,70 €	14	3,70 €
Ylang Ylang + Ylang Ylang	17,60 €	17	4,40 €
Mint + Sweet orange	13,90 €	14	3,50 €
Mint + Mint	16,00 €	16	4,00 €
Sweet orange + Sweet orange	11,80 €	11	3,00 €

Akcia platí od 1. do 31.10. 2025 alebo do vypredania zásob.



Vykročte v ústrety kráse

TVORÍ SA VEDOME V KAŽDOM KROKU, KTORÝ JEJ VENUJETE

Starostlivosť o krásu je stará tisícky rokov, spája sa so zdravím, rovnováhou, hygienou, duchovnom, očistou, spoločenským statusom a postupne sa vyvíjala do dnešných kozmetických a wellness rituálov.

Najmladší, ale veľmi účinný spôsob starostlivosti o krásu a zdravie pleti je **tréning tvárových svalov**. Nie je to klasické kozmetické ošetrovanie, ani tradičná masáž tváre, ani tvárová joga. Dnes sa táto metóda objavuje pod rôznymi názvami: **facefitness, faceforming, faceworkout, facegym** či **sculptural face lifting**. Po celom svete sa vyučuje v rôznych podobách.

BUDETE TO MILOVAŤ

Oblúbený je nielen pre svoj **pozitívny dopad na vzhľad tváre**, viditeľné spevnenie a modelovanie kontúr, zjemnenie vrások, ale aj pre **zdravotné benefity**, ako sú aktivácia krvného obehu, stimulácia lymfatického toku a uvoľnenie napätia svalov dekoltu, tváre a krku. Tréning tvárových svalov spája **krásu s celkovou pohodou a vnútornou rovnováhou**, má pozitívny vplyv na psychiku, podporuje sebavedomie, sebalásku, sebaistotu a znižuje stres.

HISTORICKÉ PÁTRANIE PO ŽENÁCH, KTORÉ PREDBEHLI DOBU

Nemecká baletka Madame Hoffman v 40. rokoch 20. storočia vytvorila techniku precvičovania tvárových svalov, ktorá jej mala pomáhať udržiavať mladistvý vzhľad bez chirurgických zásahov. Metódu odovzdala jedinej žene: Eve Fraserovej, britskej podnikateľke s citom pre umenie. Následne Eva v 70. rokoch metódu facefitness rozvinula, doplnila o vlastné poznatky a začala ju verejne vyučovať.

TVÁROVÝ MANIFEST SÚČASNEJ DOBY

Kľúčovou ženou 21. storočia je Inge Theron, ktorá po neúspešnom estetickom zákroku hľadala prirodzené alternatívy. Vzala krásu doslova do vlastných rúk a od roku 2015 je vďaka nej starostlivosť o tvár nielen iba pasívnym kozmetickým ošetrovaním, ale revolučným, cieľavedomým a aktívnym procesom s biohackingom - vedomým ovplyvňovaním biologických procesov a zážitkovým wellnessom.

BIOHARMONICKÉ ENERGY V SLUŽBÁCH KRÁSY

Energy podporuje biohacking pomocou pentagramu terapeutických krémov, Energyfood, radu Mycosynergy,

vlastnými Zelenými potravinami a novým radom Energy Beauty. O zážitkový wellness sa postarajú kozmetické oleje, regenerujúca kozmetika, aromaterapia, humátové prípravky, mydlá a vlasová kozmetika Energy.

FILOZOFIA TRÉNINGU TVÁROVÝCH SVALOV

Spolu 57 svalov tváre s pribúdajúcim vekom stráca svoju pružnosť a vitalitu. Výsledkom je vädnutie pokožky, zmena kontúr, vznik vrások a pigmentových škvŕn. Rovnako ako svaly tela, aj svaly tváre potrebujú **pravidelný tréning**, aby si zachovali pevnosť, pružnosť a pleť svoj jasnejší vzhľad a zdravú štruktúru s účinkom na fyzickú a emocionálnu rovinu.

Manuálnym cvičením, teda cieľavedomou prácou rúk na svaloch sa tieto svaly:

- » **spevnujú** (získavajú silu),
- » **skracujú** (vracajú sa do pôvodnej dĺžky),
- » **a zdvíhajú** (obnovujú prirodzený liftingový efekt).

Cviky sú navrhnuté tak, aby cielene aktivovali konkrétne svalové skupiny:

- » **lícne svaly** – pre plnšie líca a zjemnenie nosovoústnych línii
- » **očné viečka a čelové svaly** – pre otvorený pohľad a hladké čelo
- » **svaly okolo úst, brady a krku** – pre pevnú kontúru spodnej časti tváre
- » **prsne svaly a dekolt** – na spevnenie, vyhladenie svalov dekoltu a krku.

Zatiaľ čo ruky slúžia na presnú fixáciu, odpor a manuálnu stimuláciu svalov, pomôcky ako loptičky, kamene gua-sha, banky, či paličky umožňujú:

- » **hlbšiu masáž** bez nadmerného tlaku,
- » **rovnomé rozloženie sily** na väčšiu plochu,
- » **uvolnenie napätia** v oblastiach, kde sú ruky menej efektívne,
- » **a zmyslovú stimuláciu**, ktorá podporuje prekrvenie a regeneráciu.

DOTYK PRIHOVÁRAJÚCI SA ZMYSLOM

Tvárový tréning je ako rituál, ktorý aktivuje naše zmysly, uvoľňuje stres a posilňuje vzťah k sebe samému. Vôňa olejov, teplo dlaní, rytmus pohybu a vedomý dych vytvárajú priestor, kde sa telo a duša stretávajú. Pravidelná práca so svalmi tváre podporuje sebalásku, pretože nás učí pozeráť sa na seba s pozornosťou a rešpektom. Zároveň posilňuje sebavedomie, keď cítime, že máme moc ovplyvniť svoj vzhľad prirodzenou cestou. V tomto priestore sa krása nestáva cieľom, ale dôsledkom — výsledkom krokov, ktoré sa spojili do harmónie tela, mysle a dotyku.

TVÁROVÝ TRÉNING AKO ZÁŽITOK – DOSTUPNÝ AJ PRE VÁS

Čitatelia a čitateľky Vitae, rovnako ako členovia rodiny Energy, máte jedinečnú možnosť zažiť tréning tvárových svalov na vlastnej koži. Či už formou workshopu v Kluboch Energy alebo počas školenia v Rajeckých Tepliciach, otvára sa vám cesta k technike, ktorá prepája dotyk, vedomý pohyb, starostlivosť a zmyslový zážitok. Z každého stretnutia si odnesiete poznanie a pocit prepojenia so sebou samým a svojou cestou ku krásu. Keď sa začnete starať o svoju krásu, objavíte seba.

S láskou IVETA KESZI

beauty terapeutka, Nesvady - Komárno



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 €.

Nevýčerpaná 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.

Okienko k Duši

ODCHODY A PRÍCHODY

Keď sa narodí nový človečik, väčšinou sa tešíme, vnímame radosť a lásku z príchodu dieťaťa. Ak však nastáva smrť blízkeho, vnímame celé spektrum emócií, ktoré sú obalené do smútku. Ak ten smútok rozbalíme, nájdeme tam hnev, strach, výčitky rôzneho druhu, pocity viny či krivdy a niekde hlboko možno aj kúsok úľavy a lásky.

Svojím spôsobom je to prirodzené, hoci s pocitom úľavy zvykneme mať problém. Cítiť úľavu zo smrti blízkeho berieme ako niečo zlé, nesprávne a sebecké. Len v prípade, že dlho trpel, tak si to dovoľme. Ale inak je to pociť, za ktorý sa buď hanbíme alebo si ho vyčítame.

Pocit úľavy vychádza priamo z Duše a lásky. Zvláštne, však? Ale pozrime sa na to z iného pohľadu, z pohľadu energie a Duše. Smrť je prechod do inej formy. Niektorí povie, že je to cesta domov, či už vo vnímaní lásky, energie, Boha či Stvoriteľa, prechod do inej dimenzie. Ťažko sa to vysvetľuje, ale na všetkom je kus pravdy. Záleží iba na vnímaní, nastavení, viere, pochopení a uvedomovaní si širšieho rozmeru bytia, nielen toho fyzického. Úľava prichádza z Duše ako vnímanie slobody a možnosti ďalšieho vývoja, získania nového pochopenia, či už na úrovni Duše zosnulého alebo na úrovni nás, ešte žijúcich. Vďaka tejto skúsenosti, hoci je boľavá, čaká nás, ktorí tu ešte sme, množstvo uvedomenia.

O POTREBE SPRACOVANIA

Hovorí sa o potrebe „spracovania“ smrti blízkeho. Pravda je taká - a asi sa málokomu bude páčiť - že viac spracúvame to, keď nám niekto odíde. Že sme o niekoho prišli, že nám bude chýbať. Spracúvame naše vlastné pocity, ktoré vyplynú z blízkosti smrti. A keďže ide o naše emócie, je to aj náš problém - spracúvame teda seba. To, čo sa nazbieralo za života, v rôznych situáciách, s rôznymi ľuďmi. Ale väčšina z toho, čo sa nám deje, má pôvod v detstve - a teda spojitosť s najbližšími.

Vždy spracúvame svoje pocity a myšlienky, ktoré vznikli vo vzťahu. Samozrejme, čím bližší človek, tým hlbšie nás jeho smrť zasiahne. Radi sa vraciame k tomu krásnemu, vtipnému (aspoň pre nás) a láskyplnému. Často zatvárame oči a vytesňujeme všetko nepríjemné a boľavé. Pritom ide len o opačné polaritu pestrého života. Áno, viem, ľahko sa to píše. Na druhej strane, ako k nám majú prísť informácie, ktoré nastavujú zrkadlo, ak tému vždy zmetieme zo stola a spreď očí? Nie je to ľahké, pretože v sebe nesie množstvo nepríjemných pocitov. Ale je to realita, ktorú som už aj ja osobne zažila. A dostala som možnosť prejsť rovnakou situáciou, ale s odlišným stupňom uvedomenia. S odstupom času som za ňu vďačná. Predchádzalo jej rozdielne prijatie odchodu mojich najbližších, mamy a otca. Odchod blízkeho neznamenal „spracovávať“ jeho smrť. Naopak, my sa máme naučiť prijať ho a ľúbiť počas života takého, aký je. Len vtedy dostaneme dary, ktoré vyplývajú z kvality vzťahu. Tá sa nemeria úsmevom, hmotným darom či ochotou pomôcť. Meria sa schopnosťou prijatia, lásky, rešpektu, úcty a odpúšťania zranení, ktoré sme si navzájom vytvorili.

MOJA SKUSENOSŤ

Počas života som nedokázala prijať moju mamu úplne s prirodzenosťou a pochopením faktu, že každý robí veci najlepšie, ako vie a každý z nás sa neustále učí. Jej smrťou sa otvorili témy, o ktorých som si myslela, že som ich už pochopila

a prijala. Ako hlboko som sa mýlila! Bolo to náročné, ale na druhej strane som spoznala seba tak, ako som netušila, že je možné. Trvalo to dlho, ale napokon som pochopila a teraz viem s čistým srdcom povedať, že som jej vďačná aj za to „najhoršie“. Pretože teraz cítim jej lásku aj cez negatívne zážitky a udalosti. Vďaka tomu som získala dary, ktoré sa stali akýmiisi nástrojmi pre pomoc druhým.

S otcom to bolo iné, aj vďaka predchádzajúcim uvedomeniam. Pracovala som so zraneniami, ktoré intenzívne súviseli s otcom, a to najmä ešte počas jeho života. Uvoľnila som boľacky, opustila som pociť krivdy a podceňovania, a našla som cestu k úprimnému prijatiu a odpusteniu nielen otcovi, ale najmä sebe samej. Koniec koncov, nebola som úplne pokojná a už vôbec nie poslušné dieťa, rodičom som veru dala zabráť. Náš vzťah sa zmenil a ja som sa mu dokázala venovať s láskou. Nie z povinnosti, ale preto, lebo som chcela. A za to som neskutočne vďačná sebe, otcovi a najmä mame, ktorej smrť ma to naučila. Keď odišiel otec, cítila som obrovský smútok, ale niečo bolo inak. Bol to „len“ čistý smútok. Neprišli žiadne iné pocity, myšlienky, potreba niečo riešiť, spracovať.... Skrátka NIČ. V kontexte smrti blízkeho to znie zvláštne a prázdno, ale nebolo to tak. Moje NIČ bolo plné, upokojujúce a liečivé. Ako prirodzene sa smútok uvoľňoval, plynulo sa nahradil láskou. Nevylučuje sa to s faktom, že mi obaja chýbajú. Ale je to prirodzené, jemné, a nie boľavé. Verím, že takto to má byť. Možno o niekoľko rokov dôjdem k inému poznaniu, ale momentálne som s týmto spokojná. Koniec koncov, odchod človeka z nášho života nevieme ovplyvniť. Ale vieme ovplyvniť naše vnímanie, pochopenie a najmä prijatie tohto faktu. My potrebujeme „spracovať“ svoje pocity a emócie, ktoré vzniknú v nás na základe situácií spojených s daným človekom. Nie daného človeka ako takého.

LEKCIE NOVÉHO ŽIVOTA

Príchody nových ľudí do nášho života sú sprevádzané zvedavosťou, očarením, záľúbením a samozrejme aj určitou dávkou očakávania. Je to konečne ten, kto mi dá to, čo hľadám? To, čo mi chýba a tak veľmi potrebujem? Je to ten pravý, ktorý naplní môj život a dá mu zmysel? Tieto otázky sa nevyhnú len s príchodom potenciálneho partnera/partnerky, ale dokonca aj s príchodom dieťaťa do rodiny. Rodičia sa vedľa prívlehu upnúť na dieťa, vložiť do neho veľké očakávania, nádej na lepšie zajtrajšky. Koľkokrát sa dieťaťom zachraňuje partnerský vzťah! Koľkokrát sa z dieťaťa stáva partner jedného z rodičov a vyplní mu samotú, dáva mu možnosť o niekoho sa starať, dať životu zmysel. Koľkokrát dôjde k počatiu dieťaťa len preto, aby sa starí rodičia prestali dožadovať vnúčiat. Dokonca som sa stretla aj so zdravotným dôvodom, keď lekár vyhlásil, že by bolo vhodné mať dieťa, pretože tehotenstvo môže napraviť aktuálny zdravotný problém. Nesprávnych dôvodov by sme zaiste našli viac. Správny dôvod je totiž len jeden: láska a prirodzená túžba dať život dieťaťu.

Zabúdame, že každý zámer spojený s dostatočne silnou emóciou sa realizuje. No nie vždy tak, ako by sme čakali. V každom prípade sa to však zapisuje do dieťaťa a vytvára základ pre rôzne bloky, zranenia až predpoklady pre zdravotné problémy - či už na fyzickej alebo psychickej úrovni. V podstate sme sa tak trochu postarali o vytváranie situácií, ktorými musí dieťa prejsť, aby si tie záznamy našlo a spracovalo.

Iná situácia nastáva pre dieťa, ktoré „zrazu“ prestane byť jediným a príde súrodenec. Opäť ide o príchod a niečo krásne, ale aj to je dôležité spracovať. Nastávajú rôzne očakávania, strachy či hnev, buď zo strany rodičov alebo veľmi často zo strany staršieho dieťaťa. Zrazu zistí, že už je dosť veľké na to, aby bolo samostatné, aby chápalo aj to, čo ešte nepochopili ani rodičia, aby sa dokázalo postarať o to malé kričiace a občas nevábne voňajúce čudo, ktoré ho pripravilo o plnú pozornosť. Nie je to jednoduché ani pre rodičov a ešte náročnejšie to môže byť pre staršie dieťa.

Takto by sme vedeli pokračovať, pretože azda všetci sme prešli konfrontáciou nielen po príchode, ale aj po odchode blízkeho. Prečo som si vybrala túto tému? Lebo mi je blízka, prešla som si rôznymi cestami ako dieťa, matka či sestra, partnerka a priateľka. Aj ako terapeutka som si vypočula mnohé príbehy. Väčšina má spoločného menovateľa - nepochopenie, že som to JA, kto v sebe nesie všetky tie zranenia a bloky. Som to JA, kto ich potrebuje nájsť, pomenovať, dovoliť si uvidieť ich a priznať, a následne prijať a uvoľniť. Som to JA, kto si pritiahol situácie, ktoré mi to mali ukázať a vyniesť na svetlo. Sú to moje pocity, myšlienky, presvedčenia. Ich autorkou som JA, a preto ich len JA môžem prepísať. Napríklad s pomocou skúseného terapeuta, ktorý si dokáže udržať nadhľad a byť dosť empaticky krutý, aby sa nenechal zmiasť a pomenoval to, čo pomenovať treba.

Je hlúposť priať vám, aby ste nikdy o nikoho neprišli. Preto vám prajem, aby ste každý príchod aj odchod prijali s pochopením a láskou.

*S úctou k životu aj smrti,
ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ
www.centrumgara.sk*



Prejavy tela: Refluxná choroba

Rodinné stretnutie, oslava, svadba či Vianoce prinášajú príjemnú atmosféru a skvelé jedlo. Znie to úžasne a verím, že sa nenájdete človek, ktorý by si to neužil. Teda - pokiaľ sa žalúdok nerozhodne vyvolať vzburu voči dobrotám na stole. Úprimne, je to skôr pomsta za to, čo do žalúdka príde, respektíve išlo v priebehu posledných rokov.

Nevhodná strava, nesprávne alebo veľké kombinácie potravín, prípadne stres, vedú spôsobiť poruchu svalového kruhu medzi pažerákom a žalúdkom. Dolný pažerákový zvierač potom nefunguje správne a ochabuje. Vzniká problém zvaný reflux alebo gastroezofageálny (žalúdočno-pažerákový) reflux, čo je pomerne častá porucha trávenia. Takto vníma príčinu refluxu klasická medicína.

Za normálnych okolností sa pažerákový zvierač otvára len preto, aby umožnil prehltanej potrave vstúpiť do žalúdka. Potom sa rýchlo uzavrie, aby žalúdočné šťavy a natrávené jedlo neunikali zo žalúdka von. Ak je však pažerákový zvierač slabý alebo poškodený, žalúdočné kyseliny prúdia späť do pažeráka. Navonok sa tento stav najčastejšie prejavuje ako pálenie záhy alebo nepríjemný pocit v ústach. Horšie však je, čo sa deje vo vnútri. Neustále preplachovanie pažeráka kyselinou totiž dráždi jeho sliznicu a môže spôsobiť až jej zápal.

PRÍZNAKY A DÔSLEDKY OCHORENIA

Medzi typické príznaky refluxu patrí pocit pálenia na hrudi väčšinou po jedle alebo v noci, nevoľnosť a niekedy aj zvracanie (najmä po kyslých jedlách a nápojoch), kyslastý zápach z úst, bolesť na hrudníku, sťažené prehltanie, pocit hrče v hrdle, ťažkosti s dýchaním. Pociť pálenia v oblasti nadbruška či hrudníka dokáže byť veľmi nepríjemný a intenzívny, dokonca sa môže podobáť na srdcový infarkt. Nočný a tiež dlhodobý

neliečený reflux má za následok chronický kašeľ, zápal hrtana, zhoršenú astmu, zmenu hlasu a problémy so spánkom. Občas sa reflux objaví u každého z nás. Existujú však faktory, ktoré jeho vznik výrazne podporujú. Je to najmä nadváha až obezita ako následok nevhodného stravovania, hiatalná prietrž (stav, keď sa horná časť žalúdka pretlačí cez otvor v bránici do hrudníka, čo oslabuje svaly bránice a umožňuje prietok žalúdočnej kyseliny do pažeráka), poruchy spojivového tkaniva, neschopnosť žalúdka správne sa vyprázdiť, dlhodobý stres. Aj obdobie tehotenstva je citlivé a často sa tento nádherný čas skomplikuje refluxom.

Existujú aj ďalšie okolnosti, ktoré môžu problémy s refluxom výrazne zhoršiť. Je to napríklad fajčenie, konzumácia alkoholu, nesprávne stravovacie návyky, najmä tie, ktoré sú založené na nadmernom konzumovaní tučných alebo pikantných potravín, prejedanie sa a jedenie pred spaním, nedostatok pohybu či užívanie niektorých liekov.

Závažnosť ochorenia spočíva v tom, že žalúdočné kyseliny poškodzujú tkanivo pažeráka. Môže to viesť k vzniku žalúdočných vredov, popáleniu pažeráka alebo až k onkologickým ochoreniam. Ak prejde reflux do chronického zápalu pažeráka, môžu sa pridať závažné komplikácie, ktoré si teraz vymenujeme.

- » **Zúženie pažeráka** – neustále prúdenie žalúdočných kyselín poškodzuje dolnú časť pažeráka. V dôsledku hojenia sa na tkanive objavujú jazvy, ktoré pažerák výrazne zúžia, znížia jeho priechodnosť a človek má problémy s prehltaním.
- » **Vred pažeráka** – žalúdočné kyseliny naleptávajú pažerákové tkanivo tak dlho, až vznikne otvorená rana, čiže vred. Je bolestivý, sťažuje prehltanie a môže krváčať. Rovnako sa to môže udiť aj na sliznici žalúdka.
- » **Barrettov pažerák** – žalúdočné šťavy môžu pažerákové tkanivo poškodiť natoľko, že nastanú fyziologické zmeny, ktoré sa nazývajú Barrettov pažerák. Tento stav je spojený so zvýšeným rizikom vzniku rakoviny pažeráka.
- » **Problémy s pľúcami** – ak sa reflux pravidelne dostáva do zadnej časti hrdla, môže v nej nielen spôsobiť podráždenie a bolesť, ale aj poškodiť pľúca. Následkom toho sa objavuje chraptot, chronický kašeľ alebo astma, bronchitída a dokonca aj zápal pľúc.

KLASICKÁ VERZUS ČÍNSKA MEDICÍNA

Klasická medicína najčastejšie odporúča lieky, ktoré sa nazývajú antacidá. Ide o voľnopredajné lieky, ktoré pomôžu neutralizovať žalúdočné kyseliny a zastavia pálenie záhy. Ich dlhodobé užívanie má však vedľajšie účinky, ako je hnačka, zmeny metabolizmu vápnika a hromadenie horčíka v tele. To môže ohroziť správne fungovanie obličiek. Prípadne odporúča blokátory histamínových H2 receptorov alebo prípravky podporujúce črevnú peristaltiku. K zložitejším riešeniam pristupuje len v prípade závažných stavov alebo komplikácií. Z hľadiska čínskej medicíny nastáva pri žalúdočnom refluxe patologický vzostup energie Qi žalúdka. Do tejto patológie sú však zapojené aj ostatné orgány, hlavne slezina (žalúdok je jej párový orgán), pečeň, srdce, ale aj pľúca a obličky. Častou príčinou je okrem obrátenia energie Qi aj tzv. patologická horúčosť. Horúčosť tiež bráni prirodzenému zostupu energie žalúdka, skôr podporuje jej stúpanie.

Energia je základná látka, z ktorej vzniká všetko ostatné. Okrem toho je energia základným hýbateľom všetkých hmotných



substancií, ako je krv, lymfa, tráviace šťavy, pot, atď. Kam ide energia, ide aj všetko ostatné v závislosti od funkcií daného orgánu. Energia každého orgánu má daný smer pohybu, niektorý orgán hýbe energiou len nahor, niektorý zvnútra smerom von k povrchu - a práve žalúdok hýbe energiou len nadol. Ale iba ak je zdravý. Akonáhle sa dostane do nerovnováhy, či už následkom nevhodnej stravy alebo emócií, môže nastať problém, ktorý sa nazýva obrátenie energie do protismeru. Následkom je vracanie sa tráviacich štiav alebo potravy späť do úst, namiesto toho, aby sa posúvala do čriev. Častou príčinou sú emócie, najmä obavy, pocit hanby, viny, prípadne neustále premýšľanie, ktoré spôsobujú stagnáciu energie Qi alebo jej oslabenie hlavne pľúc, srdca, sleziny, žalúdka a pečene. Všetky spomínané orgány v prípade emocionálnej blokády vytvárajú stagnáciu v oblasti stredu, čiže žalúdka. Akonáhle sa naruší energia žalúdka do takej miery, že spôsobí stagnáciu energie Qi žalúdka, vzniká riziko vzniku rôznych zdravotných problémov vrátane refluxu.

NAŠE PRÍPRAVKY ENERGY

V patológii žalúdočného refluxu je často zapojená slezina, a to najmä pri stavoch, pre ktoré je charakteristická vlhkosť až hlien. Hlien v strednom žiariči naruša prirodzené a potrebné klesanie energie a podporuje vznik stagnácie, teda refluxu. Nastáva to hlavne z dôvodu nepravidielného a nevhodného stravovania. Ale aj emócie, ako napríklad pocit hanby a nadmerné premýšľanie či obavy, dokážu spôsobiť stagnáciu energie sleziny alebo jej výrazné oslabenie, vznik hlienu a následnú blokádu energie žalúdka. V prípade takéhoto oslabenia energie sleziny je vhodné užívanie **Korolenu**, **Vironalu**, ideálne v kombinácii s **Mycopanom**. Krásne upokojí žalúdok a súčasne podporiť slezinu dokáže aj **Organic Sea Berry** (okrem iného rozpúšťa aj hlien) alebo **Raw Ambrosia**. Tú, mimochodom, odporúčam pri takmer akomkoľvek tráviacom probléme. **Qi drink** je na zväzanie, lebo zohrieva oblasť žalúdka, a to nie je vždy vítané. Vhodný je len z dôvodu oslabenia sleziny a žalúdka na základe chladu. Krásne vie pomôcť aj **Relaxin** alebo **Stimaral**, hlavne ak ide o emocionálnu príčinu.

Významnú a častú úlohu hrá aj pečeň. Ak jej energia Qi prúdi protichodne, priamo smerom k žalúdku, naruša zostupovanie energie žalúdka. Pečeň je ľahko vznetlivá a najčastejšou príčinou sú emócie, zvlášť tie potláčané. Hnev spôsobuje nielen nadmerné stúpanie energie pečene, ale aj vznik patologickej horúčosti, ktorá následne napadne žalúdok. S pečeňou krásne pracuje **Regalen**, ale efektívny je aj **Stimaral** a **Vironal**. Zvlášť **Regalen** a **Stimaral** má krásny dosah aj na zablokovanie emócie. V prípade pečene je veľmi dôležitá výživa, k čomu môžeme použiť **Mycohepar**, **Revitae**, **Betafit**. Samozrejme **Goji** a čokoľvek zelené. Zelené potraviny dokážu veľmi pekne sťahovať patologickú horúčosť nielen na úrovni pečene, ale aj žalúdka. Aj **Cytosan** má svoje opodstatnenie, lebo si vie vytvoriť výborný vzťah s pečeňou, funkčne ju podporiť a zároveň zregenerovať. A samozrejme, čaj **Chanca Piedra** by mal byť k dispozícii už len pri náznaku refluxu.

Emocionálny stres často postihuje energiu pľúc aj srdca a bráni jej v zostupe. Keďže týmto spôsobom oba orgány nepriamo pomáhajú žalúdku k zostupu jeho energie, môžu tiež spôsobiť vznik refluxu. V tomto prípade treba upraviť energetiku srdca a pľúc, aby sme ich v prípade potreby vyživili. Takže v prípade pľúc určite **Vironal**, pri srdiečku **Korolen**.

V praxi sa **Vironal** alebo **Korolen** kombinuje buď s výživou pre slezinu alebo pečeň. V prípade pečene môžeme použiť aj **Regalen** v kombinácii s **Mycocardom**, ktorý je skvelý na

podporu srdca a uvoľnenie emócií. K tomu sa pridá **Organic Sea Berry** alebo niečo „zelené“ na upokojenie žalúdka a vznikne zaujímavá a efektívna kombinácia. Samozrejme, ak je vhodná do klinického obrazu daného človeka.

ZMENA ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU

Hoci to znie zvláštne, príčinou žalúdočného refluxu môžu byť aj obličky. Základom je kvalitná jangová energia obličiek, ktorá poskytuje teplo potrebné na to, aby energia žalúdka mohla plynulo zostupovať. Vraví sa, že obličky dávajú potrebný oheň pod kotlík a žalúdok je tým kotlíkom, v ktorom sa varí. V tomto prípade krásne pomôže **King Kong**: posilní obličky, pľúca a srdce, a upokojí pečeň. V prípade výraznej zimomrivosti je vhodný **Mycoren**, ktorý okrem obličiek podchytiť aj slezinu a pečeň. A opäť sú vhodné kombinácie, ako napríklad **King Kong** + **Regalen** alebo **Vironal** či **Korolen** a vhodná výživa (**goji**, **Zelené potraviny**, **Raw Ambrosia**). **Fytomineral** je prípravok, ktorý je vhodný aj pri ťažkostiach s refluxom, takže ho môžete bez obáv pridať k akejkolvek kombinácii.

Všeobecne povedané, v počiatkových štádiách je charakteristická hlavne patológia pečene a sleziny, tiež stagnácia energie Qi, hlien a/alebo celkové oslabenie energie žalúdka. V neskorších štádiách je charakteristická patológia obličiek, hlavne z dôvodu ich oslabenia. Vždy je potrebné upraviť prúdenie energie žalúdka a väčšinou už vzniknutú horúčosť. Takže ak nie je extrémne oslabená slezina s prejavom chladu, takmer vždy sú správnu voľbou Zelené potraviny. Ako som však písala vyššie, reflux je komplikovanejšie a komplexnejšie ochorenie, ako sa na prvý pohľad zdá. Aspoň z pohľadu čínskej medicíny. Vhodných a efektívnych kombinácií môžeme vytvoriť naozaj dosť.

Základom úspešnej liečby refluxu je zdravý životný štýl. Treba sa vyhnúť potravinám a nápojom, ktoré ho zhoršujú, ako napríklad sytené limonády, alkohol, kofeínové nápoje, čokoláda, cesnak, cibula, vyprážané a tučné jedlá. Tiež sa treba vyvarovať potravin dráždiacich pažerákové tkanivo, ako sú napríklad citrusy, paradajky a výrobky z nich, ale tiež napríklad čierne korenie a pepermint. Potrebné je usilovať sa udržiavať svoju hmotnosť v normálnych hodnotách, dopriať si menšie porcie jedla, jesť pomaly a každé sústo dôkladne rozžuť. Nie je vhodné ísť si ľahnúť tesne po jedle, spať je vhodné najskôr po troch hodinách od posledného jedla.

Ak fajčíte, vhodné je prestať. Cigaretový dym prispieva k uvoľňovaniu pažerákového zvierača. Rovnako oblečenie, ktoré je tesné a tlačí na pás, zhoršuje prejavy refluxu. Spite na ľavom boku. V tejto polohe žalúdok visí prirodzene nadol a žalúdočné kyseliny neprenikajú tak veľmi do pažeráka. Vďaka tomu sa menej dráždi ako počas spania na pravom boku, bruchu či chrbte.

Správnou funkciou žalúdka môžeme podporiť aj pitím bylinných zmesí, ktoré prospeievajú žalúdočnej sliznici a celkovo znižujú kyslosť. Medzi osvedčené bylinky patria napríklad rumanček, mäta, medovka, ibiš, slez, repík, pamajorán. Ale aj tu platí, že každá bylina je veľmi špecifická a vhodnosť bylinky odráža príčinu ochorenia.

Máme veľké šťastie, že máme k dispozícii kvalitne spracované bylinné prípravky. Je to jednoduchšie, koncentrovanejšie a zvyšuje sa tým účinnosť. Už si len správne vybrať podľa pravdepodobných príčin. A tu opäť prichádza odporúčanie na meranie prístrojom Supertronic a konzultáciu ohľadom najvhodnejšej a individuálnej liečby.

ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ

www.centrumgara.sk



Prípravok Ocusan otvára oči

Oči sú hviezdy a okná duše alebo slovami Goetheho: „Ak by oko nebolo slnečné, ako by sme mohli uzrieť svetlo?“ V tejto chvíli patri moje veľké ĎAKUJEM práve Ocusanu. Prečo? Pretože doslova a do písmena mi zachránil zrak. Prišiel v pravej chvíli.

Sú tomu už dva roky, odkedy som podstúpila operáciu sivého zákalu. Chcela som sa tomuto zákroku všemožne vyhnúť užívaním prírodných výživových doplnkov s vysokým obsahom luteínu, ale bohužiaľ, nepomohlo to. Šedý (sivý) zákal (katarakta) postihuje očné šošovku po „technickej“ stránke, takže jediný spôsob odstránenia problému je operácia.

PO OPERÁCII PRIŠIEL ZÁPÁL

Najprv mi operovali pravé oko a s krátkym odstupom času aj ľavé. Operácia prebehla bez problémov, trochu ťažšie to bolo v čase rekonvalescencie, keď sa ľavé oko zapálilo. Pri opätovnej kontrole po roku od operácie očná lekárka skonštatovala, že opuch stále pretrváva na oboch očiach. Svoje prekvapenie nijako neskrývala – po takom dlhom čase po zákroku tam už

nemal čo robiť. Ak sa nevstrebe, čakajú ma fatálne následky. Túto informáciu som kategoricky odmietla a už vôbec som nemala v úmysle živiť ju!

V tom čase ešte nemala spoločnosť Energy produkt, ktorý by bol cielene zameraný na zrak a oči. Keď prišiel na trh začiatkom tohto roka **Ocusan**, ani chvíľu som nezaváhala. Intuitívne som po ňom siahla, doslova na mňa volal a usmieval sa. Začala som ho používať trikrát denne po päť, sedem kvapiek s týždennými prestávkami v trvaní štyroch cyklov.

Začiatkom júla som sa rozhodla zájsť na kontrolu k očnej lekárke. Prešiel už takmer rok od poslednej návštevy, moje myšlienky rozhodne neboli negatívne a ja som chcela vedieť, ako na tom som. Moja radosť bola nevýslovná, keď mi po sérii testov lekárka oznámila, že opuch zmizol. Nesmiem opomenúť, že súčasne s Ocusanom som užívala **Cytosan** na celkovú očistu, **Regalen** na očistu pečene (pečeň súvisí s očami), **Imunosan** a **Drags Imun** na posilnenie imunity. Prípravky na posilnenie imunity v priebehu roka striedam, pretože som presvedčená, že imunitu je potrebné posilňovať stále a nezáleží na tom, či je zima alebo leto.

ČO CHCEME A NECHCEME VIDIEŤ

Táto moja životná udalosť a zároveň ďalšia neoceniteľná skúsenosť (...a že ich za dvadsať rokov už mám požehnane!) s prípravkom firmy Energy ma donútili k istému zamysleniu sa. Žijeme prírýchlo, chceme stále viac, viac musíme stihnúť. Kam sa ale ponáhľame? Rozčuluje nás azda všetko a každý. Nevenujeme pozornosť jemným signálom nášho múdreho tela, skôr sa naň nahneváme, ak nefunguje podľa našich predstáv. Siahame po vhodnom medikamente, len aby sme išli ďalej, nijako neobmedzovaní. Ale ako nás má naše inteligentné telo upozorniť na to, že s ním nezaobchádzame práve najlepšie? Že je už unavené z nášho konania? Jedine tak, že nám prestane slúžiť ten či onen telesný orgán. A príslušným postihnutým orgánom nám zároveň dáva aj odpoveď, na čo máme zamerať pozornosť, čo máme vyriešiť – samozrejme, ak sme dostatočne vnímaví. Tak je to aj s našimi očami. V symbolickom význame sú oči zrkadlom toho, čo nechceme vidieť, pred čím zatvárame oči. Nechciet vidieť svet a svoju vlastnú situáciu vo svete, nemožnosť pozeráť sa na niečo, únava (životom), neochota pozrieť sa na vlastný život, strach pozeráť sa

dopredu či strach z budúcnosti. Toto všetko a oveľa viac som si uvedomila, keď nastal môj očný problém. V kútiku duše som to vlastne aj vedela, iba som to potrebovala potvrdiť.

ROBME VŠETKO, ČO DOKÁŽEME

Moje oči mi dali jasne na vedomie, že musím spomaliť, uvedomiť si vlastné preťaženie. Že si mám urobiť čas a dopriať si pokoj na zotavenie; ostrejšie zamerať pohľad na seba, na svoje potreby a hľadať odpoveď na otázku, aký chybný vnútorný postoj mi kalí jasný pohľad.

Naša telesná schránka starne, vekom chradnú aj telesné orgány. Ale pokiaľ môžeme, urobme pre naše telá všetko, čo je v našich silách. Prípravky Energy nám v tom veľmi radi pomôžu.

V živote človeka príde čas, keď „zbiera“ úrodu všetkého, čo v priebehu liet „zasial“. Mnohí z nás v pokročilejšom veku sú mrzutí z toho, čo sa im deje, myslia si, že za všetko môže staroba. Ja som však presvedčená, že staroba sa nevyhnutne nerovná choroba. Otvorme oči pre krásu všedného dňa!

Ing. MÁRIA VERBENÍKOVÁ

Ktorý šampón používam najradšej a prečo?

Dlho som hľadala a skúšala rôzne prírodné šampóny, ktoré by boli dobré pre moju citlivú pokožku hlavy, rýchlo sa mastiace jemné a krehké vlasy, a zároveň by mi vyhovovali vôňou a konzistenciou. A našla som ich! Energy ma opäť nesklamala a som veľmi rada, že už nemusím ďalej pátrať. Už sú to 4 roky. V nádhernom, ale psychicky a fyzicky náročnom období po narodení synčeka bola moja pokožka na hlave taká precitlivená a svrbela ma, že som nezniesla takmer nič. Po prečítaní článku o šampóne Cytosan v magazíne Vitae som sa rozhodla skúsiť ho. Po niekoľkých umytíach sa pokožka na hlave upokojila a prestala svrbieť, dokonca sa menej mastila. Bola to neskutočná úľava. Kto zažil svrbivú precitlivenú pokožku, ten chápe. Šampón Cytosan pomohol aj môjmu priateľovi, ktorého roky trápili lupiny. Po používaní Cytosanu zmizli a po čiastočnej úprave jeho stravovania sa doposiaľ nevrátili.

Posledné mesiace si ma celkom získal aj šampón Protektin. Jeho vôňa je taká príjemná a opojná! Vždy, keď si ho votriem do vlhkých vlasov, mám pocit, akoby som sa ocitla na voňavej lúke v lese – nádherný pocit. Pri sprche s Protektinom získavam hlbší zážitok, než som si kedy myslela... Vlasy sú po ňom krásne jemne zvlnené, ako keď som bola mladšia. Ten pohľad do zrkadla ma jednoducho teší.

Ako farmaceutickú laborantku ma na produktoch vždy zaujíma zloženie. Nielen pri výživových doplnkoch, ale aj pri šampónoch a kozmetike Energy som s ingredienciami veľmi spokojná! Vyhovuje mi aj penivosť šampónov, je taká akurát – žiadna obrovská pena, ktorá je všade, ako pri chemických šampónoch, alebo naopak takmer nulová, ako pri iných značkách prírodných šampónov, po ktorých sa necitim umytá a vlasy sú mastné a splasnuté.

Nesmiem zabudnúť ani na Nutritive balsam, ktorý si párkrát do mesiaca doprajem ako starostlivosť a výživu po umytí vlasov. Jeho vôňa je kráľovská a ja si užívam svoje chvíľky sebalásky v kúpeľni. Veľmi ďakujem za vaše prípravky, ktoré pomáhajú (nielen) môjmu zdraviu na tele aj na duši!

PETRA ROŽDALOVSKÁ, *Jeseník nad Odrou*



Parkinsonizmus je vážnejší problém než len tras rúk



Postihuje spravidla starších ľudí v dôchodkovom veku, o niečo viac mužov ako ženy. Jeho najčastejšou príčinou je neurodegeneratívne ochorenie centrálného aj periférneho nervového systému, ktoré objavil ešte v 19. storočí anglický lekár James Parkinson, a preto nesie jeho meno – Parkinsonova choroba. Typickým prejavom tohto nervového ochorenia je rigidita – svalová stuhnutosť spojená s trasom rúk najmä v pokoji, spomalenie pohybov, poruchy rovnováhy pri chôdzi. Z ďalších príznakov býva často prítomná depresia, úzkosť, uzavretosť, tichý hlas, neskôr aj demencia.

Najvyšší výskyt parkinsonizmu je u ľudí vo veku okolo 65 rokov a rozšírený je celosvetovo. Zriedkavo sa vyskytuje u mladších ľudí okolo štyridsiatky. Presnú príčinu ochorenia nepoznáme, zvažujú sa genetické faktory, prekonané zápaly centrálného nervového systému, toxické vplyvy či nezdravá životospráva. Prejavy parkinsonizmu spôsobuje znížená hladina dopamínu v organizme, ktorý hrá zásadnú úlohu pri prenose nervových vzruchov v procese pohybových funkcií. Jeho nedostatok spôsobuje zmenu charakteristiky pohybov, narúša ich plynulosť a koordináciu. Prejavuje sa to stuhnutosťou, trasom a spomalením. Ochorenie sa začína obvykle pozvoľna, prejavy bývajú spočiatku na jednej strane tela – tras jednej ruky, postupne oboch, neskôr sa môže rozšíriť na ramená, hlavu, dolné končatiny. Objavujú sa poruchy rovnováhy, zmenená chôdza, neskôr sa môžu pridružiť psychické prejavy ako úzkosť a depresia, kognitívne poruchy až demencia. Ochorenie dobre reaguje na liečbu dopamínom, zároveň pomáha úprava životosprávy, vhodné pohybové aktivity a cvičenia so

zameraním na správnu koordináciu a plynulosť pohybu, čo pomáha zlepšiť fyzickú kondíciu a zachovať pohybovú aktivitu. V rámci primárnej (aby ochorenie nevzniklo) aj sekundárnej prevencie (aby už vzniknuté ochorenie neprogredovalo) sa odporúča dodržiavať zdravý životný štýl, vyvarovať sa všetkých škodlivín a návykových látok, ktoré poškodzujú nervový a cievny systém, podporovať pamäť, byť aktívny mentálne, fyzicky aj spoločensky.

POMÁHAJÚ PRÍRODNÉ DOPLNKY ENERGY

Predovšetkým bylinný koncentrát **Korolen** pomáha harmonizovať nervový systém, rovnako srdce a vaskulárny systém. Sústredenie a koordináciu účinne podporí **Stimaral**, ktorý pôsobí hlavne na oblasť psychiky, proti úzkosti a depresii. Z radu Mycosynergy je vhodným prípravkom **Mycocard**. Pri regenerácii nervového systému sa osvedčil prípravok **Celitin**, ktorý pomáha zlepšovať pamäť a koncentráciu. Podporné účinky na centrálny nervový systém majú aj prípravky **Revitae** a **Vitaflorin**, ktoré obsahujú prírodné antioxidanty a vitamíny chrániace bunky nervového systému pred oxidačným stresom a degeneráciou. Osožný je aj koncentrát koloidných minerálov **Fytomineral**, pretože obsahuje dôležité minerály a stopové prvky potrebné pri regulácii mnohých biochemických reakcií v tele a pri prenose nervových impulzov v neurónoch a vo svaloch. Prospešné sú aj početné doplnky z radu Zelených potravín, napr. **Barley Juice**, **Spirulina Barley**, **Hawaii Spirulina**, **Organic Maca**, **Sea Berry** a tiež prípravky s obsahom probiotických kultúr **Probiosan** a **Probiosan Inovum**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

MESIAC ÚCTY K STARŠÍM

OKTÓBER

Človek je krásny nielen vtedy, keď má pružný krok. Človek je krásny podľa múdrosti, čo zračí sa mu v oku, podľa vrások a bielych vlasov, podľa slov, keď ponára sa v hovore s deťmi do rokov, keď aj on bol mladý. Človek je krásny vtedy, keď ho ľudia majú radi.

Skeletin + Artrin

akciová cena: **28,50 €**

body: 28

ušetríte: 5,00 €



Uvedené prípravky sú výživové doplnky. Výhodná cena platí 1.-31. 10. 2025 alebo do vypredania zásob.

Terapeutické metódy (61)

DETOXIKAČNÉ A ENERGETICKÉ ZÁBALY

Detoxikačné a energetické zábaly predstavujú úžasnú prírodnú metódu, ktorá nielenže pomáha telu zbaviť sa toxínov, ale zároveň prináša hlbokú relaxáciu a obnovenie energie.

Stáva sa vám, že zažívate hektické ráno? Ešte predtým, než prídete do práce, ste už trikrát telefonovali, pripravovali deťom raňajky a medzičasom vás stihol rozčúliť e-mail od kolegu. Ak takto pokračuje celý deň, vaše telo sa postupne dostáva do stavu chronického stresu. Ten sa hromadí a ak ho nebudete pravidelne uvoľňovať, môže to viesť k nepríjemným následkom, ako je únava, podráždenosť, oslabená imunita alebo dokonca vyhorenie. Ak na sebe pozorujete štyri alebo viac príznakov stresu, napríklad časté bolesti hlavy, problémy so spánkom, pocit nepokoja či stratu radosti z bežných činností, je najvyšší čas začať sa o seba starať.

REGENERÁCIA TELA A DUŠE

Jedným z efektívnych spôsobov, ako obnoviť rovnováhu, sú detoxikačné zábaly. Možno ich aplikovať na celé telo alebo jeho časti, napríklad na tvár. Záleží na účele – môže byť čisto liečebný alebo aj kozmetický. Nanášajú sa za tepla, využíva sa jeho vplyv na prehriatie, uvoľnenie a prekrvenie tkanív. Niekedy obsahujú aj aromaterapeutickú zložku – esenciálne oleje, ktoré umocňujú ich účinok. Tieto procedúry vás jemne vrátia do pokoja a vašej prirodzenej energie, pomôžu vám udržať si vnútorné hranice a vytvoriť priestor pre seba a svoje potreby. Regenerujú a uvoľňujú telo na viacerých úrovniach.

ZÁKLAD LIEČIVEJ STAROSTLIVOSTI: PRÍRODNÉ ZLOŽKY

Medzi hlavné dôvody, prečo sú zábaly také účinné, patrí sila prírodných zložiek. Bahno, íly, morské soli alebo bylinné extrakty – všetky tieto dary prírody poskytujú telu a pokožke presne to, čo potrebujú.

- » **Bahno a íly** – majú silné detoxikačné účinky. Pomáhajú odstraňovať škodliviny a zároveň dodávajú pokožke a telu dôležité minerály.
- » **Morská soľ** – pôsobí harmonizačne na celý organizmus, podporuje očistu a zlepšuje hydratáciu pokožky.
- » **Esenciálne oleje** – vďaka aromaterapeutickým účinkom prinášajú relaxáciu a upokojenie mysle. Napríklad levanduľa upokojuje, mäta osviežuje a rozmarín podporuje tok energie.
- » **Byliny** – aloe vera, mäta či rumanček majú regeneračné a upokojujúce vlastnosti, ktoré zároveň vyživujú a rozmaznávajú pokožku.

HUMÁTOVÉ KÚPELE

Mojím obľúbeným terapeutickým prostriedkom sú zábaly obsahujúce humáty. Ide o látky prírodného pôvodu, ktoré sa získavajú z rašeliny a ich hlavnou zložkou sú humínové kyseliny. Humáty majú silné detoxikačné vlastnosti – viažu na seba toxíny, ťažké kovy a iné škodliviny, ktoré sa potom prirodzene vylučujú von z tela. Ich výhodou je, že dokážu telo očistiť bez energetickej záťaže a potreby pôstu, ktorý môže byť pre niektoré osoby náročný alebo nedostupný. Zároveň sú bohaté na antioxidanty, ktoré chránia bunky pred poškodením voľnými radikálmi. Okrem detoxikácie podporujú humáty regeneráciu tkanív, harmonizujú



telesné procesy a majú pozitívny vplyv na imunitný systém. Osobne odporúčam produkty ako **Cytosan Fomentum gel** a **Balneol**. Sú ideálne na zábaly aj kúpele, poskytujú telu komplexnú starostlivosť a umožňujú si túto procedúru užiť jednoducho a v pohodlí domova. Okrem humátov obsahujú liečivé éterické silice, ktoré sa uvoľňujú a cez pľúca a pokožku prenikajú do tela.

AKO SA ROBI ZÁBAL?

Zábalová procedúra je veľmi príjemná a nenáročná. Po nanosení prípravku na vybrané časti tela (alebo na celé telo) si ľahnite na ležadlo a zakryjte sa plachtou a teplou dekou. Teplo je kľúčové – otvára póry a umožňuje aktívnym látkam preniknúť hlboko do pokožky. Počas tohto intervalu (20–30 minút) máte čas iba pre seba. Môžete pokojne dýchať, relaxovať alebo si vychutnať príjemnú vôňu esenciálnych olejov, ktoré produkty obsahujú. Po zábale sa pripravok zmyje hubkou alebo v sprche. Podľa potreby môžete následne naniesť bylinný terapeutický krém (napríklad **Protektin** alebo **Cytovital**) v hrubšej vrstve a nechať ho chvíľu vstrebať. Zvyšok môžete opäť zotrieť vlhkou hubkou. Po procedúre je dôležité piť dostatok vody, aby sa podporilo vylučovanie toxínov von z tela. Odborne vykonaný zábal prináša nielen kvalifikovanú starostlivosť a správnu aplikáciu, ale aj upokojujúci vplyv osobného prístupu. Terapeut sa naladí na vaše potreby, vytvorí bezpečné prostredie a podporí nielen fyzickú, ale aj duševnú pohodu počas procedúry.

DOPRAJTE SI, ČO SI ZASLÚŽITE

Zastavte sa na chvíľu, vedome načúvajte svojmu telu a doprajte mu to najlepšie. Často si povieme, že niečo pre seba urobíme, ale napokon to odložíme a skončíme pri skrolovaní telefónu. Ak hľadáte spôsob, ako očistiť svoje telo, podporiť regeneráciu a zároveň si dopriať chvíľku pokoja a relaxu, zábaly môžu byť presne tým pravým riešením.

DENISA KREJČÍŘOVÁ



BLAHODARNÉ ÚČINKY ZÁBALOV

1. Detoxikácia: Naše telo je každý deň vystavené toxínom, či už zo znečisteného ovzdušia, z chemických látok v potravinách alebo vplyvom stresových hormónov. Detoxikačné zábaly pomáhajú tieto škodliviny efektívne eliminovať. Aktívne látky prenikajú cez pokožku hlboko do tela, vიაžu toxíny a uľahčujú ich vylúčenie z organizmu.

2. Zlepšenie krvného obehu: Pôsobením tepla sa stimuluje cirkulácia a zlepšuje prekrvenie, čo zaisťuje lepšiu prísun kyslíka a živín do tkanív. Tento proces podporuje očistu, regeneráciu a hojenie.

3. Vplyv na pohybový aparát a zápalové ochorenia: Uvoľnenie svalového napätia, zmiernenie zápalu a chronickej bolesti, zlepšenie pohyblivosti a podpora regenerácie (kĺby, svaly, chrbtica). Zábaly sa často odporúčajú pri artróze, artritíde alebo dne. Úľavu prinášajú aj pri gynekologických a urologických zápaloch.

4. Posilnenie imunity: Aktivácia prirodzenej obranyschopnosti tela, čo mu pomáha zvládať náročné obdobia zvýšenej záťaže alebo stresu.

5. Podpora metabolizmu a chudnutia: Nastáva zrýchlené spaľovanie tukov a celkové zlepšenie metabolických funkcií. V kombinácii s vyváženou stravou a pravidelným pohybom sa môžete dočkať aj úbytku hmotnosti.

6. Starostlivosť o pokožku: Liečebný účinok majú pri kožných problémoch (vyrážky, psoriáza, akné, poranenia, opuchy a hematómy). Zábaly pomáhajú pri regenerácii pokožky, zmierňujú podráždenie a podporujú hojenie postihnutých miest. Pri kozmetickej starostlivosti jemne odstraňujú odumreté bunky, zlepšujú pružnosť pokožky, zjemňujú, spevňujú a vracajú jej prirodzene zdravý vzhľad. Pripraví ju na ďalšiu starostlivosť, ktorú ľahšie prijme.

7. Uvoľnenie toku energie: Rozprúdenie energie v tele cez energetické dráhy známe z jogy ako nádí – kanály životnej sily. Po procedúre ľudia pociťujú prírval sviežosti a obnovenú vitalitu.

8. Hlboká relaxácia: Uvoľní sa svalové aj psychické napätie, upokojí sa myseľ a nastúpi vnútorná vyrovnanosť.

Celkovo sa budete cítiť ľahší, silnejší, odolnejší a pripravení čeliť každodenným výzvam. Akoby ste práve dokončili dôkladné jesenné upratovanie.



Seriál pre ženy (22)

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

ŽENA JE MÚZA

Kto by nechcel byť inšpiráciou pre veľké umelecké dielo, zapísať sa do dejín, byť aspoň raz na obálke časopisu alebo získať nejaké významné ocenenie? Byť skrátka pre ostatných vzorom a užívať si zaslúženú úctu a rešpekt. No kto? Len ten, kto to ešte nemá v hlave usporiadané...

LEPŠIE AKO REALITA

Možno si myslíte, že sa vás to netýka, ale ja si trúfam tvrdiť, že úplne každá z nás má práve túto podvedomú tendenciu. Keď sa akokoľvek spoločensky prezentujeme, usilujeme sa prednostne ukazovať pozitívnu verziu seba samej. Tak nejako sa to od nás očakáva. A naše ego to chce tiež. V hĺbke svojich génov totiž túžime po prijatí, a preto sa snažíme byť prijateľné, nech už to znamená čokoľvek. Každá epocha či generácia má svoje kritériá prijateľnosti. Raz sú to parochne a bledá pleť, inokedy zasa batika a zvonové nohavice. Ak sa nám však nedarí prezentovať sa ako hviezdy, ktoré sú v súlade s duchom doby, vymyslí naše ego geniálnu stratégiu, obráti celú vec naruby a my potom máme tendenciu hovoriť o sebe len to najhoršie, pretože aj to nás

môže – hoci zvráteným spôsobom - robiť výnimočnými. Či už na jednej alebo druhej strane, usilujeme sa zaujať tým, kým nie sme. Sociálne médiá sú plné dôkazov tohto fenoménu. Niekedy mám pocit, že niektoré moje kamarátky žijú paralelné životy, ktoré sa od ich skutočných trochu líšia. A to zďaleka nie je všetko. Plastické operácie, filtre a fotografie z rafinovaných uhlov spôsobia, že všetko vyzerá štíhlejšie, hladšie a pevnejšie. Aj taká zdanlivo nevinná vec ako vysoké podpätky vám zázračne opticky uberú pár kil. Správny mejkap zasa pár rokov v veku. (Niektoré ženy dokonca nedokážu byť bez mejkapu ani doma, samé so sebou. Je to naozaj extrém, ale poznám ich veľa.) Vidíme to všade okolo seba, a tak je ľahké uveriť, že je to normálne, že realita nám zjavne nestačí a stačiť nemôže, takže sa maskujeme, zakrývame, predstierame a chceme zaujať, byť lepšie než v skutočnosti sme. Potom netrvá dlho a my sa v tomto vlastnoručne vybudovanom labyrinte prijateľnosti stratíme. Ale možno to nerobíme pre ostatných, možno to robíme pre seba, pre svoj lepši pocit, pretože naozaj snívame o tom byť trochu mladšie, štíhlejšie, bohatšie, vzdelanejšie, bezstarostnejšie... Skrátka spokojnejšie. Ale nemá to zmysel. Ak to nie sme my, nie sme to my.

OSLAVA NORMÁLNOSTI

Naša duša si pri príchode na tento svet vybrala konkrétne schopnosti a dary, ale aj nedokonalosti a obmedzenia. Veľmi dobre vedela, prečo. Nie je to len moje hlboké

presvedčenie, ale aj jedna zo základných téz pôvodného čínskeho učenia HAM YU. To, aké sme, je dar. Máme veľmi špecifickú vibráciu, akúsi energetickú príchuť a nepožaduje sa od nás nič iné, než aby sme práve touto príchuťou ochutnali náš svet. Ak sa naozaj chceme stať Niekým, je to vlastne veľmi jednoduché. Stačí sa stať Sebou. To je harmónia a iba to je normálne. Nič viac a nič menej. Dávno sprofanované Tu a Teraz nestačí, je nevyhnutné stať sa spoluhráčom Nebies a Zeme, stáť v strede samej seba a až potom je možné robiť zázraky.

CHCIET NIČ NECHCIET

Kadiaľ však vedie cesta z labyrintu predstierania? Paradoxne ide o to, trochu sa vzdať. Netlačiť a nesnažiť sa príliš. Vzdať sa oných idealistických predstáv o sebe samej, vzdať sa výčítiek a nárokov, ale aj svojich ružových okuliarov. Odovzdať sa sebe a prúdu svojho života. Vážiť si svoje silné stránky, ale aj slabosti a ísť cestou najmenšieho odporu. Je to totiž cesta srdca a radosti, tá pravá cesta k našej dokonalej nedokonalosti. Skúste sa uvoľniť a byť samé sebe múzou.

Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ

MÚDRE SLOVÁ

Budte sami sebou, všetci ostatní sú už zadaní.

OSCAR WILDE

Stretnutia s Magna Mater Idaea

Už keď sme nastupovali na trajekt v tureckom Geliboli, aby nás previezol z neslávne známeho mesta v Dardanelskej úžine – odohrali sa tu ťažké boje prvej svetovej vojny medzi vojskami Dohody a Osmanskej ríše, z ktorých mal azda najväčšiu radosť boh podsvetia Hádes – pociťoval som v slabinách dovtedy nepoznané chvenie. Nie azda z informácií o desaťtisícoch mŕtvych vojakov, skôr z prekročenia hraníc medzi európskym svetom známych antických božstiev a svetom málo poznaných orientálnych archetypálnych síl, ktoré v sebe ukrýva Anatólia. Svetom trójskych hrdinov, ktorí pod hradbami homérskej Iliady vybojujúvali svoje víťazné bitky.

Sprievodkyňa zájazdu začala rozprávať okrem iného aj o bohyni Kybelé a ja som sa rozpamätal, že obrázok bohyně s mnohými prsníkmi v knihe o antických dejinách umenia - Artemidin chrám v Efeze - ma už kedysi dávno počas štúdia na vysokej škole inšpiroval k vytvoreniu ilustrácie jednej surrealistickej básne. Zážitky zo samotnej Tróje som už bol opísal v ktoromsi z príspevkov v minulosti. Keď sme sa začali vzdalovať od pláni Iliady, sprievodkyňa pripomenula, že prejdeme popod horu Ida, ktorá v sebe ukrýva ďalšie mytologické tajomstvá. Na jej pastvinách sa v kruhu pastierov zdržiaval Paris, zatajovaný syn trójskeho kráľa Priama. Bol vybraný na posúdenie, ktorej z bohýň prináleží titul „Tá najkrajšia“ – podľa známej báje o jablku sváru bohyně Eris. Paridovo rozhodnutie spôsobilo vojnu zapríčinenú únosom krásnej Heleny. Hora Ida bola častým miestom pobytu aj pre Kybelé. Podľa nej dostala bohýňa v neskorších mýtoch starého Ríma pomenovanie Magna Mater Deum Idaea – Veľká Matka Bohov z Idy. Jej pôvodný domov bol vo frýgickom meste Pessinunt. Poznanie bohyně neskôr v Ríme posilnil Eneas, ktorý ušiel do Itálie po zničení Tróje, aby tam na mieste Ríma dal základy Novej Tróje.

KÚZLO BOHÝŇ ZOSTÁVA

Počas jazdy autobusom skoro všetci účastníci zájazdu pospali, dokonca aj sprievodkyňa, ktorá sľúbila že nás na majestátnu horu upozorní, takže som bol vo svojom vzrušení zo zážitkov azda jediný, ktorý si uvedomil jej mohutnosť a rozložitost'. Napokon, je iba o sedemsto metrov nižšia než Gerlachovský štít vo Vysokých Tatrách. Priznal som Kybelé dobrý vkus pri výbere miesta pobytu. Druhé stretnutie s bohýňou sa odohralo už onedlho, keď sme zaparkovali pod akropolou nad mestom Bergama, dávneho slávneho Pergamonu. Na pergamene boli napísané diela knižnice, v tej dobe najslávnejšej hneď po Alexandrijskej, no odvlečenej a zničenej v neskorších storočiach. Azda najsilnejší zážitok som mal z nevšedne postaveného divadla pod západným svahom akropoly z pozostatkov chrámu boha Dionýza. Okrem Attisa či Midasa patrili do skupiny mýtických postáv spojených s bohýňou. Po Diovom oltári, najznámejšej pamiatke Pergamonu, už zostali len základy, z miesta ho odniesli Prusi (vraj aby nebol úplne zničený) a dnes ho môžeme v plnej rekonštruovanej nádhere nájsť v Pergamonskom múzeu Berlína. Na jednom z reliéfov oltára uvidíme aj Kybelé. Duch bohyně však zostal zakódovaný v ruinách chrámového komplexu. Tretí raz som sa s fluidom bohyně stretol v Efeze. Po Artemidinom chráme, jednom z piatich divov sveta, takisto nezostalo skoro ani pamiatky. Požiar a zemetrasenie sa postarali o to, že sa z neho uchovali len základy a jediný zrekonštruovaný stĺp, stojaci ako výkričník bývalej slávy. Efezskú Artemis nemôžeme stotožňovať s gréckou bohýňou lovu, sestrou

Apolóna. Jej pôvod je starší a zaraďuje sa ako bohýňa prírody, hôr, zvierat a starostlivosti o život veškerenstva do „kybelovskej“ skupiny. Kópia originálu sochy, ktorý stával v chráme, sa zachovala v podobe mnohoprskej bohyně obklopenej reliéfmi býkov a levov, zvierat, patriacich do jej sprievodu.

KYBELÉ A CYBELE

Akú úlohu teda plnila Kybelé v panteóne anatolských a neskôr aj gréckych a rímskych bohýň? Pôvodne bola ctená ako bohýňa zeme, plodnosti, regenerácie života, Matka hôr a divokých zvierat, často bola titulovaná ako Veľká Matka Bohov. V meste Dindymos bol uctievaný s ňou spojený čierny kameň, zrejme meteorit, ktorý spadol z neba. Spájala sa tak v ňom jednota mužského, nebeského a ženského hmotného zemskeho sveta. Ani podobnosť s inými androgynnými - obojpohlavnými božstvami Východu teda nebola ničím mimoriadnym.

Gréci stotožňovali Kybelé s Rheou, manželkou Krona, Gaiou či bohýňou úrody Demeter, v Ríme bola ctená ako bohýňa Univerza i zeme, plodnosti, a sprevádzali ju levy alebo leopardy. Svoju dôležitosť tu získala na konci druhej púnskej vojny, keď podľa Sibylských kníh zaznelo odporúčanie priniesť Magna Mater Idaea z Frýgie, a to na záchranu Ríma pred porážkou vo vojne s Hannibalom. Meteorit po rôznych obštrukciách doviezli, „zázrak“ sa konal, Hannibal do roka opustil Rím a od toho času sa Cybele – tak znie jej latinské meno – slávila ako jedna z najmocnejších bohýň Večného mesta. Sila a dôležitosť jej kultu bola natoľko veľká, že prežil až do čias, keď už ostatné „pohanské“ božstvá boli rozmáhajúcim sa kresťanstvom vymazané z kolektívneho vedomia rímskej spoločnosti.

Úloha bohyně v kultúrnych dejinách krajín, v ktorých bola uctievaná, je jasná. Má za sebou bohatý vnútorný vývoj, je archetypom Matky zeme i bohov, starajúcim sa o život a jeho regeneračný cyklus, o prírodu a všetko živé v nej, prechádzajúce procesom obnovy, omladenia. Nečudo, že mnohé z týchto vlastností má tiež inovovaný prípravok z kozmetického radu Energy, ktorý nesie jej honosné meno – **Cybele**. Na náš trh vstúpil symbolicky v čase, keď sa podľa čínskej medicíny ujíma vlády živel Zeme.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Keď mlieko ožije

Dnes si povieme o tom, ako staroveké kúzllo fermentácie premenilo obyčajné mlieko na zdroj vitality. Predstavte si, že necháte mlieko na slnku. Väčšina ľudí by sa odvrátila s evidentným znechutením. A predsa práve toto „skysnuté mlieko“ stálo pri zrode potraviny, ktorá je dnes jedným z najdôležitejších spojencov nášho trávenia a imunity. Kyslé (fermentované) mliečne výrobky sú dôkazom, že aj z bežnej suroviny a pôsobením mikroskopických organizmov môže vzniknúť potravinu, ktorá chutí, vydrží a prospieva nášmu zdraviu.

PRAVDEPODOBNÝ PÔVOD

Prvé zmienky o fermentovaných mliečnych výrobkoch pochádzajú z obdobia pred viac ako 7 000 rokmi. Pravdepodobne vznikli náhodou, keď sa čerstvé mlieko skladovalo v nádobách zo zvieracej kože alebo keramiky v teplom počasí. Prírodné mliečne baktérie začali premieňať laktózu na kyselinu mliečnu. Mlieko zhustlo, získalo príjemnú kyslastú chuť a predĺžila sa jeho trvanlivosť. Ľudia čoskoro zistili, že táto potravinu je nielen chutná, ale aj bezpečná na konzumovanie, a to aj po dlhom čase.

HISTÓRIA A POPULARITA

Kyslé mliečne výrobky majú na našom území dlhú tradíciu. Už v 19. storočí sa v českých mliekarniach bežne vyrábalo kyslé mlieko, tvaroh a kyslá smotana. Výroba jogurtov sa rozšírila až v 30. rokoch 20. storočia. Po druhej svetovej vojne sa kyslé mliečne výrobky stali bežnou súčasťou stravy, najmä vďaka štátnym mliekarniam. Podľa údajov Potravinárskej komory ČR sú

najpredávanejšími fermentovanými mliečnymi výrobkami jogurty – najmä biele a ochutené, tie v kelímkoch. Tvoria viac ako polovicu spotreby kyslých mliečnych výrobkov. Na druhom mieste je kefir a kyslá smotana, nasleduje acidofilné mlieko a cmar.

PREČO ICH JEŠŤ

Kyslé mliečne výrobky obsahujú plnohodnotné bielkoviny, vápnik, vitamíny skupiny B a probiotické kultúry, ktoré podporujú rovnováhu črevnej mikroflóry, posilňujú imunitný systém a môžu pomáhať tráveniu. Vďaka rozkladu mliečného cukru počas fermentácie sa zlepšuje tolerancia aj u ľudí s miernou neznášanlivosťou laktózy.

VÝROBA A POUŽITIE

- » **Jogurt** sa vyrába zahrievaním mlieka, jeho následným ochladením a naočkovaním kultúrami, ako sú *Lactobacillus bulgaricus* a *Streptococcus thermophilus*. Zreje niekoľko hodín pri teplote okolo 42 °C. Do jogurtu sa niekedy pridávajú aj ďalšie probiotické baktérie, ako sú *Lactobacillus* a *Bifidobacterium*, aby sa zvýšili jeho zdravotné prínosy. Definícia jogurtu je prísne zakotvená v našej legislatíve, ktorá vyžaduje prítomnosť živej jogurtovej mikroflóry v presne definovanom množstve na konci trvanlivosti jogurtu, a to najmenej 10 miliónov/g. Jogurt má široké využitie v kuchyni - od raňajkových misiek a ovocných zmesí cez dipy a marinády až po pečenie a dezerty.
- » **Kefir** vzniká pôsobením kefírových zŕn obsahujúcich zmes baktérií a kvasiniek. Vďaka nim má jemne perlivú chuť a obsahuje malé množstvo alkoholu. Najvhodnejší je na priamu konzumáciu, do smoothies, ale pridáva sa aj do liateho a kysnutého cesta.
- » **Acidofilné mlieko** sa vyrába kysnutím mlieka tradičnou smotanovou kultúrou a kultúrou *Lactobacillus acidophilus*. Táto špecifická baktéria znižuje pH mlieka a dodáva mu charakteristickú kyslastú chuť. Probiotické účinky takto vyrobeného mlieka majú pozitívny vplyv na črevnú mikroflóru. Ideálne je konzumovať ho len tak alebo v ovocných kokteiloch.
- » **Kyslá smotana** sa vyrába zmiešaním pasterizovanej smotany s ušľachtilými kultúrami mliečnych baktérií. Zmes sa nechá fermentovať, zvyčajne pri kontrolovanej teplote, čo spôsobuje jej skysnutie a zahustenie. Po dosiahnutí požadovanej kyslosti a konzistencie sa kyslá smotana nechá dozrieť, aby sa plne rozvinula jej jemná a kyslastá chuť. Vďaka vyššiemu obsahu tuku je ideálna na prípravu omáčok, dipov, do polievok a na prípravu širokej škály dezertov.
- » **Cmar** je vedľajší produkt výroby masla, ktorý sa môže ďalej fermentovať. Je to veľmi osviežujúci nápoj a základ pre palacinky, koláče alebo chlieb.

MÔJ NÁZOR

Kyslé mliečne výrobky sú spojením tradície, prírodných procesov a modernej vedy. Ponúkajú pestrú paletu chutí, výživných látok a zdravotných prínosov. Či siiahnete po hustom jogurte, osviežujúcom kefire alebo lahodnej kyslej smotane, vždy si doprajete niečo, čo je dobré pre vaše telo. Lyžica kvalitného bieleho jogurtu s orechami a medom je dokonalý dezert, ktorý si môže vychutnať aj ten najprísnejší dietetik! Moje kváskové chleby sa nezaobídu bez kefiru alebo cmaru a lyžička kyslej smotany v hustej polievke alebo na zjemnenie omáčky je niečo, čo považujem v kuchyni za absolútnu nevyhnutnosť.

Október svieži a chutný ako ten najlepší jogurt vám praje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ



KEFÍROVÝ KOLÁČ

250 g jablák (3 kusy), 155 g trstinového cukru, 150 g slnečnicového oleja, 190 g kefiru, 2 vajcia, 1 lyžica rumu, 290 g hladkej múky, 35 g kakaa, 12 g prášku do pečiva, 1 lyžička mletej škoric, štipka soli, 50 g sušených nesírených marhúľ nakrájaných na malé kúsky alebo hrozienok, 100 g čokolády (70 %), 80 g smotany na šľahanie (40 %), pohár domáceho marhuľového džemu, niekoľko kúskov lyofilizovaných marhúľ na ozdobu

Jablká nastrúhame nahrubo do misky, pridáme cukor, olej, kefir, vajcia a rum a dobre premiešame. Potom pridáme múku, kakao, prášok do pečiva, škoricu, soľ a nakrájané marhule alebo hrozienka a vymiesime hladké cesto. Zmes nalejeme do tortovej formy alebo menšieho plechu vyloženého papierom na pečenie. Pečieme v rúre vyhriatej na 160 °C približne 45 minút. Upečený koláč necháme vychladnúť, potom ho potrieme marhuľovým džemom. V kastróliku zohrejeme smotanu a do nej vmiešavame nalanú čokoládu, kým nevznikne hladká a lesklá ganáž. Polejeme ňou vychladnutý koláč, potretý džemom. Ozdobíme lyofilizovaným ovocím a necháme stuhnúť na chladnom mieste.



BULHARSKÝ DIP KATAK

400 g bieleho jogurtu gréckeho typu s 10 % tuku, 2–3 kápie, 50 g fety alebo bulharského syra sirene, 3 lyžice olivového oleja, soľ, čierne korenie, cesnak, chilli podľa chuti

Na vyššiu misku alebo inú vhodnú nádobu pripevníme gumičkou handričku alebo starú látkovú vreckovku, vytvoríme jamku. Do nej vlejeme jogurt a necháme ho niekoľko hodín odkvapkať – pokojne cez noc v chladničke. (Nádobu položíme na tanier, pretože z handričky môže kvapkať tekutina.) Občas premiešame. Umyté a osušené papriky vložíme do pekáča. Pokvapkáme olejom, osolíme, pridáme korenie a pečieme asi 20 minút pri 190–200 °C. Počas pečenia papriky niekoľkokrát otočíme. Na konci môžeme zapnúť zhora gril. Papriky sú hotové, keď sa na šupke objavia čierne škvrny. Upečené papriky ihneď vložíme do mikroténového vrečka, zaviažeme ho a necháme asi 10–15 minút zapariť. Po vychladnutí sa šupka odlupuje takmer sama. Ošúpané kápie nakrájame na jemné kúsky. Do precedeného jogurtu vmiešame syr a najjemno nasekaný cesnak. Môžeme použiť aj mixér, bude to jednoduchšie. Pridáme nakrájanú papriku, korenie, prípadne chilli. Nátierka je vynikajúca na chlieb alebo s chipsami, ale aj ako dip k pečenému mäsu alebo grilovanej zelenine.

TIP: Je škoda piecť len 2 papriky, preto odporúčam upiecť 10–12 kusov a urobiť nakladané papriky!



PAPRIKÁŠ Z HLIVY USTRICOVEJ SO SMOTANOU

500 g hlivy ustricovej, 30 g masla alebo oleja, 2 cibule, 3–4 strúčiky cesnaku, 2 lyžice sladkej maďarskej papriky, 1 lyžička rasce, 20 g paradajkového pretlaku, 250 ml vývaru, 100 g plnotučnej kyslej smotany, 1 lyžica drveného majoránu, soľ a korenie podľa chuti

Hlivu nakrájame na pásiky a menšie kúsky. Vo veľkej panvici alebo hrnci rozpálime masť a huby orestujeme do zlatista. Pridáme nakrájanú cibuľu a cesnak, opäť orestujeme. Prisypane paprikou, rascu premiešame, potom pridáme paradajkový pretlak a krátko orestujeme. Zalejeme vývarom, prikryjeme pokrievkou a necháme 10 minút jemne vriieť. Vmiešame kyslú smotanu a majorán, premiešame a krátko prehrejeme. Dochutíme soľou a korením. Podávame s chlebom, cestovinami, gnocchi alebo knedľami.

DOMÁCI CHLIEB S CMAROM

250 g hladkej pšeničnej múky, 250 g hladkej celozrnnnej ražnej múky, 400 g cmaru, 10 g sušeného droždia, 12 g soli, 1 čajová lyžička drvenej rasce, 50 g oleja

Všetku múku odvážime do misky, do dierky v strede vlejeme cmar, olej a vsypeme droždie. Na okraj pridáme soľ a rascu. Cesto najskôr miesime v mise, potom ho preložíme na dosku a rukou spracujeme do kompaktnej gule. Cesto je dosť hutné a ak sa lepí, podsypeme ho múkou. Necháme ho zakryté v miske kysnúť, kým sa zdvojnásobí jeho objem. Potom vytvarujeme do bochníka, vložíme do pomúčeného košíka na chlieb a necháme ďalej kysnúť. Narežeme alebo vykrojíme ornament a pečieme v rúre vyhriatej na 250 °C prvých 10 minút, potom znížime teplotu na 230 °C a pečieme ďalších 30 minút.





PODPORTE REGENERÁCIU A DETOXIKÁCIU VÁŠHO MILÁČIKA

CYTOVET 2SET

Cena balíčka pre člena: 41,00 €

41 bodov, ušetríte 22,00 €

ZĽAVA
35%
☆☆☆

CYTOVET

REGENERAČNÝ PRÍPRAVOK
S VÝNIMOČNÝMI DETOXIKAČNÝMI
SCHOPNOSŤAMI A OBSAHOM
MAKROMOLEKULÁRNYCH
HUMÁTOVÝCH KYSELÍN.



Akcia je určená len pre členov Klubu Energy.

Platnosť akcie od 1. do 31. 10. 2025 alebo do vypredania zásob.

Nové veterinárne produkty (1)

PULMIVET – NIELEN NA ASTMU

Vo veterinárnom portfóliu sa relatívne nedávno objavil Pulmivet. Stalo sa tak vďaka inšpirácii ľudským produktom Mycopulm z radu Mycosynergy a na želanie, alebo skôr akútne volanie majiteľov koní po prípravku, ktorý by pomohol ich zvieratám s astmou.

ASTMATICI MEDZI KOŇMI

Konská astma alebo správne chronická obštrukčná choroba pľúc (CHOCHP) je ochorenie podobné astme u ľudí. Podstatou procesu je alergická (imunopatologická) reakcia na vdychované alergény, ktorá spôsobí chronický zápal dolných dýchacích ciest, teda priedušínok a pľúcnych komôr (alveol). Alergénom sú najčastejšie prachové častice zo sena a slamy, spóry plesní, ale aj peľ kvitnúcich rastlín. Prejavom je kašeľ (zvyčajne suchý a neproduktívny) a dýchavičnosť – krátky dych, hlučné dýchanie sprevádzané sipotom či chrčaním, brušné dýchanie, únava, pokles výkonnosti a intolerancia aj bežnej fyzickej aktivity. Žiaľ, ani pri celoročnom vonkajšom ustajnení či



pastevnom chove koní nedokážeme zabrániť narastajúcemu výskytu a rozvoju astmy, čo sa pripisuje narastajúcej chemizácii poľnohospodárstva a znečisteniu životného prostredia.

ZLOŽENIE PULMIVETU

Ak preskúmame kompozíciu Pulmivetu, zistíme, že takmer 70 % obsahu predstavujú medicínálne huby, respektíve extrakty z nich. Takto koncentrované majú vďaka vysokému zastúpeniu betaglukánov schopnosť účinne modulovať imunitný systém. Vyvažujú a optimalizujú imunitné funkcie podľa toho, či je obranná reakcia tela nedostatočná (imunosupresia), alebo nadmerná (alergia, autoimunita).

Uchovec bazový (Judášovo ucho) je huba oživujúca krvný obeh. Pôsobí protizrážanlivo, riedi krv a dopĺňa ju, čím zvlhčuje tkanivá všade tam, kde je sucho a teplo. Preferenčne potom u orgánov elementu Kov, teda kože a slizníc dýchacej sústavy a hrubého čreva. **Trúdnik klobúčkatý** pôsobí ako šetrné prírodné diuretikum, čo znamená, že odstraňuje opuchy a prebytočnú vlhkosť a zabraňuje hromadeniu tekutín v organizme. Pôsobí cez dráhu obličiek a trochu aj sleziny. Pľúca a kožu tak ovplyvňuje z oboch strán princípom nepriamej regenerácie.

Plamienka zimná je vyhľadávaná najmä pre svoje protinádorové, antimikrobiálne a protizápalové účinky. Okrem iného dopĺňa ju pľúc a prečisťuje vnútornú horúčosť, čím pomáha pri suchom kašli

a hlienoch spôsobených teplom. Dokáže zmierniť zápal kože a je účinná pri liečbe potravinových alergií a neznášanlivosti.

Pýr plazivý čistí krv, odstraňuje prebytočnú vlhkosť z tela, podporuje trávenie a odstraňuje hlien z priedušiek. Vyznačuje sa nezlomnou vitalitou a mimoriadnou schopnosťou regenerácie - vie to každý, kto pracuje v záhrade.

Dang Shen je adaptogén obsiahnutý aj v **Kingvete**. Nazýva sa aj nepravý ženšen alebo ženšen chudobných, pretože obsahuje látky s podobnými, ale slabšími účinkami. Tonizuje telo, zvyšuje odolnosť a podporuje dlhovekosť. Vďaka svojmu účinku na imunitné reakcie sa používa pri liečbe astmy.

ĎALŠIE MOŽNÉ LIEČEBNÉ INDIKÁCIE

Vďaka geniálne zostavenej receptúre (ďakujeme autorke, pani doktorke Vosátkovej) používame Pulmivet vo veterinárnej praxi na liečbu predovšetkým astmy a ostatných chronických respiračných ochorení u koní, psov, mačiek a potkanov. Zloženie tohto prípravku však ponúka sľubné výsledky pri riešení ďalších zvieracích ťažkostí. Efektívne pomôcť by mohol Pulmivet aj pri ekzémoch a dermatitidách, vlekých kvasinkových či chlamýdiových infekciách, imunopatologických stavoch vrátane potravinových alergií, ako aj pri podpore rekonvalescencie po ťažkej chorobe.

MVDr. MILENA MARTINCOVÁ

SKÚSENOSŤ Z PRAXE

Ako majiteľka viacerých koní sa s CHOCHP občas stretávam. Naposledy začala mať moja kobyľa v Španielsku náhlu dýchavičnosť. Na vine boli asi extrémne dažde v období, keď tam bolo chladno. Veterinári jej dali antihistaminiká a hneď sme začali s **Pulmivetom**. Stav sa veľmi rýchlo zlepšil a ukázalo sa, že kombinácia západných liekov a Pulmivetu dokáže rýchlo dostať koňa z akútneho problému. Pulmivet podávame ďalej, už samostatne, a stav kobyly je stabilizovaný. Zoohygienické opatrenia – bezprašnosť – sa tam nedajú zabezpečiť, všetko je na piesku, ale aj v takto sťažených podmienkach sa kobyľa zlepšuje. Podobné skúsenosti mám aj od iných chovateľov. CHOCHP u koní je veľmi zložitý a z viacerých príčin vychádzajúci problém. Pulmivet v kombinácii s produktmi západnej medicíny výrazne zlepši stav konských pacientov.

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Zdravá a silná imunita

PREVENCIA / PODPORA / REKONVALESCENCIA

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



Prípravky sú výživové doplnky.
Akcia platí do vyčerpania zásob.

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

Ako dosiahnuť vlastnú dokonalosť a prijatie

Ruku na srdce. My ľudia sa naháňame za predstavou dokonalosti, akoby bola cieľom, ku ktorému treba dôjsť a kde sa konečne môžeme uvoľniť. Byť v bezpečí. A šťastní. Aké sú ľudské predstavy o „dokonalosti“?

Pre deti je dokonalosť možno jednotka v žiackej knižke, medaila, nové lego, mobil, pochvala a uznanie, niekedy obyčajné všimnutie, starostlivosť a pozornosť človeka, od ktorého závisia. Situácie, ktoré potvrdzujú, že „som dosť“.

Dospelí sa ženú za dokonalosťou vo forme výzoru, zdravotného stavu, bývania, dovolení, finančného konta, zamestnania, pracovného tempa, titulov, prestíže, uznania, všimnutia či ocenenia. Usilujeme sa byť takými, akými si myslíme, že by sme mali byť. Alebo chceme byť takí, ako si myslíme, že by nás druhí chceli mať. Poslednú vetu si, prosím, prečítajte ešte raz. Nie je to číry nezmysel? No aj tak s tým máme skúsenosť pravdepodobne všetci. Niekde cestou sme uverili, že ak budeme v prejavoch dokonalejší, konečne si zaslúžime lásku, svoju aj cudziu. Toľké podmienky!

Všetko toto je pominuté. Pravda je taká, že dokonalosť už dávno žije v nás. Nie v perfektných uhladených kontúrach života, ale v akomkoľvek príbehu, ktorý nesieme. V jazvách, ktoré pripomínajú našu odvahu, aj v krehkosti, ktorá nás učí ľudskosti.

BUĎME AUTENTICKÍ

Prijať samých seba takých, akí akurát sme, neznamená stagnovať, zaspáť na vavrínoch, nesnažiť sa, nemať dôvod napredovať.

Prijatie znamená dovoliť si byť celým človekom, práve tu a teraz, ako viem, s tým, čo mám. Práve toto nastavenie je zázemím pre ďalší rast. Prijatie prichádza vtedy, keď precitneme. Keď na seba prestaneme tlačiť. Keď sa na seba pozrieme pohľadom láskavého priateľa a uvidíme, že hodnota nášho bytia neleží v dokonalosti, ale v prítomnosti. V tom, že sme tu – so všetkým, čo je v nás živé. Keď prijmeme seba, tak vieme pochopiť a prijať iných. Poviem vám, čo iste viete: nie je to vždy ľahké. Prijat' sa. A prijať iného človeka s celým jeho „balíčkom“.

Naše srdcia si pamätajú, ako zabolí odmietnutie, aj ako chutí prijatie. Keď dáme dole masky našej predstavy o „dokonalosti“, zostaneme nahí a transparentní tak, ako akurát sme.

V jednoduchosti je krása. Len tak si pritiahneme situácie a ľudí, zrkadlá, ktoré sú teraz potrebné pre našu aktuálnu rezonanciu, pre náš vývoj.

Zdôverím sa s mojou skúsenosťou o tom, aké to bolo prijať sa v reálnom živote taká, aká som akurát bola. Zúčastnila som sa skupinového stretnutia. Nie ako terapeutka, ale ako radová členka. S otvorenou témou. Dlhšie sa mi nedala uchopiť a obťažovala ma. Emócia, s ktorou by som si predsa mala vedieť

poradiť! Veď s tým pracujem. Tolká „nedokonalosť“! Na stretnutí som si dovoľila uvidieť sa, ukázala som sa ľuďom, dovoľila som si nechať si pomôcť. S počiatočným vzdorom v mojom vnútri a v zmysle, že „toto predsa neodhalíme“, som sa prijala. Bolo to veľmi oslobodzujúce. Keď som sa rozhodla, nezáležalo mi na tom, ako a kto ma vidí. Kľúčom sa stalo prijatie seba. Pochopenie, že v akomkoľvek stave a procese som dostatočná. Ako človek, dcéra, manželka, ako matka, priateľka, aj ako terapeutka. Áno, koľkokrát som sa v živote správala všelijako! Aj som sa potom za to hanbila a nad tým premýšľala. Alebo som mala strach, že takto ma moji blízki predsa nemôžu chcieť. Ale - viete čo? S odstupom času vítam, keď sa ľudia okolo mňa správajú tak, ako to cítia. Lebo väčšina ľudí sa ešte stále správa tak, aby boli chcení, žiadani, všimnutí, pohodlní. Majú masku, ktorú si v procese života vytvárajú. Ten, kto je autentický k sebe, vidí, kto autentický nie je. Chápe to a nerieši to. Vie, že všetko má svoj čas. So skúsenosťami mizne strach, či to a tamto zvládnem. Vytráca sa aj chcenie robiť to a tamto, aby som bola dostatočná v očiach mojich blízkych. **A pretože všetko so všetkým súvisí, podme sa pozrieť na orgány našich tiel v kontexte dokonalosti a prijatia.**

- » **Dokonalosť a srdce.** Keď sa snažíme byť dokonalí, srdce býva stiahnuté akoby nemalo priestor slobodne biť. Prijatie seba je ako otvorenie okna – srdce sa „rozšíri“ a rozkvitne v radosť. V tomto procese si môžeme pomôcť Korolenom. Nápad do života: doprajme si každý deň chvíľu, keď urobíme niečo len pre radosť, nie z povinnosti. Aj malý úsmev smerom k sebe je liekom pre srdce.
- » **Dokonalosť a pečeň.** Príliš veľká kritika, tlak na výkon a hnev na seba a druhých vytvára napätie v pečeni. Ak si dovoľíme uvidieť, prijať sa a vyjadriť to, pečeň sa uvoľní a energia prúdi ľahšie. Prináša to napríklad viac tvorivosti. Skúsme si pomôcť Regalenom. Nápad do života: doprajme si pohyb, tanec alebo vedomé vydýchnutie hnevu. Pečeň miluje pohyb a prúdenie. Povedzme si, že nemusíme byť dokonalí a že takto sme dostatoční.
- » **Dokonalosť a obličky.** Ak stále cítime a myslíme si, že nie sme dosť, rodí sa hlboký strach. Strach z odmietnutia, obavy z toho, že neobstojíme. Ukrýva sa v obličkách a berie nám silu. Láska a prijatie posilňuje obličky a dodáva vnútornú odvahu a pokoj. Podporí nás Renol. Nápad do života: posilňujme dôveru v seba a život. Ráno pime teplú vodu, odpočívajme v tichu, vnímajme oporu v zemi pod nohami. Pripomeňme si, že sme v bezpečí taká/y, aká/y sme.
- » **Dokonalosť a slezina, žalúdok, trávenie.** Keď prežívame „nedokonalosť“, ťažko prijímame seba aj druhých. No keď prijmeme seba a situácie také, aké sú, trávenie sa upokojí a život aj jedlo sa dajú ľahšie stráviť. Skúsme užívať Gynex. Nápad do života: jedzme vedome, v pokoji a vďačnosti. Skúsme si pred jedlom povedať, že prijímame to, čo je – a prijímame aj seba. A že všetko sa deje v náš prospech.
- » **Plúca a smútok.** Úsilie o dokonalosť často nesie smútok z nenaplnených očakávaní, pocit straty, keď nie sme dosť dobrí. Ak si dovoľíme vydýchnuť a byť takí, akí sme, plúca sa otvárajú smerom k radosti a slobode. Funkciu pľúc podporí Vironal. Nápad do života: skúsme praktizovať vedomý dych. Vydýchime všetko, čo už neslúži a s nádychom prijímame slobodu byť takí, akí sme. Prípravky, ktoré som navrhla použiť, slúžia na podporu funkcie spomenutých orgánov a s nimi súvisiacich sústav. Nezabúdajme na výživu. Ku každému orgánu nájdeme podporu z radu Mycosynergy. Výborné sú aj Revitae, Vitaflorin, Perga, Goji. Zelené doplnky výživy. Záleží na konkrétnom človeku a jeho stave.

Nikdy nebudeme bezchybní. A ani nemusíme byť. Čo sa skrýva pod pojmom „chyba“? Kde sa končí nedokonalosť a začína dokonalosť? V určitom type pochopenia sa slová ako chyba, dokonalosť, nedokonalosť, vytratia zo slovníka. Alebo stratia príchuť, ktorú nesú v týchto časoch. Byť človekom znamená byť v procese – meniť sa, učiť sa, zlyhávať, aj znova povstať. **Každý náš krok, aj boľavý, aj neistý, aj radostný cval s vetrom vo vlasoch, patrí do celku a je jedinečný len pre nás. Keď sa prestaneme dívať na seba cez prísny pohľad očakávaní a dovoľíme si vnímať vlastnú originalitu, krásu, pocit a energiu, zistíme, že dokonalosť nie je cieľ, ale domov, ktorý nosíme v srdci. A ten domov sa nazýva prijatie.**

S láskou k životu, DANA HÜBSCHOVÁ

www.knihavita.sk

www.centrumgara.sk



„Nemajte strach z dokonalosti - nikdy ju nedosiahnete.“

SALVADOR DALÍ

Duchovná sila v našich životoch

V duchovnej literatúre Východu predstavuje šiesta čakra – tretie oko – duchovné centrum, v ktorom môže interakcia mysle a psychiky viesť k intuitívnym vhľadom, k celkovej múdrosti. Je to teda aj čakra múdrosti. Vyzýva nás, aby sme otvorili/oslobodili svoju vedomú myseľ, rozvinuli neosobnú myseľ, naučili sa konať podľa vnútorného hlasu a rozpoznávali myšlienky motivované silou, úzkosťou či ilúziou.

Čakra poukazuje na prvotné strachy, na neochotu nazrieť do vlastného vnútra a vyniesť von vlastné úzkosti, napríklad strach z pravdy, zo zdravého realistického úsudku, strach spoľahnúť sa na radu zvonka, strach z disciplíny, z vlastného tieňa a jeho vlastností (archetyp Saturna).

Posvätná pravda šiestej čakry znie: **Hľadaj len pravdu!** Neustále nás podnecuje, aby sme hľadali rozdiel medzi pravdou a ilúziou – dvomi silami, ktoré sú súčasne prítomné v každom okamihu. Oddelenie pravdy od ilúzie je skôr úlohou mysle než mozgu. Mozog riadi správanie fyzického a myseľ chovanie energetického tela, teda to, aký je náš vzťah k mysleniu a vnímaniu. Mozog je fyzický nástroj, prostredníctvom ktorého sa myšlienka prevádza na čin.

ZAPOČÚVAJME SA DO VNÚTORNÉHO HLASU

Objektívnosť ako výslednica takejto spôsobu analýzy neznamená, že sa nás nič nedotýka. Človek, ktorý dosiahol vnútorný postoj objektivity, má natoľko vyvinuté vedomie vlastného Ja, že nad ním nemajú vonkajšie vplyvy žiadnu moc. Nasledovaním vlastného vnútorného hlasu si môžeme otvoriť možnosti prehodenia svojej vnútornej reality. V súčasnej tekutej dobe je však takéto prehodenie takmer nemožné. Je totiž plná radikálnych energetických zmien, ktoré

sa odrážajú na tápajúcej spoločnosti. Požaduje sa takzvané kritické myslenie, a pritom je spoločnosť plná deformujúcej a ohlupujúcej tupej propagandy, nie je pripravovaná na zmeny a zároveň je zaťažovaná nadmerným konzumom, prebytkosťou bezobsažných a zbytočných informácií (viď „modré tváre“ a oči prilepené na obrazovky počítačov). Je polarizovaná a poznačená napríklad zle pochopenou filozofiou „tu a teraz“. Preto (zatiaľ) nie je schopná urobiť veľký oslobodzujúci krok z kolotoča zakonzervovaných návykov.

Pritom z pohľadu astrológie sa zmeny nielenže ponúkajú, ale Vesmír nám ich priam „vnucuje“: minuloročný prechod Pluta do slobodomyselného Vodnára, prestup Urána do komunikatívnych Blížencov a hlavne budúcoročná zmena energií po spoločnom vstupe Saturna s Neptúnom do začiatku zodiaku, do Barana. Mám pocit, že ide o úmyselný zámer systému eliminovať možnosti realizácie oslobodzujúcej premeny „pre prospech reality minulosti“. Potvrdzujú sa slová z predošlých textov, že pokiaľ ide o otvorenie a aktivizáciu čakier, po solárnu čakru s tým väčšina spoločnosti nemá veľký problém, lebo ide o čakry prežitia. Srdcová čakra býva naplno otvorená len u istej časti populácie a oveľa menej sa aktivizuje krčná čakra, pričom tretie oko a sahasráru v nadväznosti na to dokáže naplno používať len veľmi malé percento ľudí. Takže zrejme nejde len o problém tejto doby, ale zrejme aj všetkých predošlých generácií. Čo by sa teda chcel spýtať náš vnútorný hlas, ak by sme boli v stíšení mysle schopní vypočuť ho? Aké témy by s nami rád prebral? Čo je súčasťou našich vyšších potrieb?

AKÝ ZMYSEL MÁ ŽIVOT? ČO MÁM ROBIŤ?

Čo sa mám naučiť? Pri hľadaní pravdivých odpovedí prideme na to, že vonkajší svet nemá nad nami takú moc, aby o nás mohol rozhodovať. Je len na nás, či sa rozhodneme načúvať svojmu vnútornému svetu. Lebo nevedomý svet je jednoducho nevedomý. Dokonca si ani neuvedomujeme, že si ho neuvedomujeme. Myslíme len na základné životné potreby, ako jedlo, oblečenie či peniaze. Nikdy nám nenapadne zamyslieť sa nad tým, prečo sme vôbec tu.

Akonáhle si raz položíme tieto otázky, už nikdy s tým neprestaneme.

Je zaujímavé, že k nim začalo ľudstvo všeobecne dospievať (odhliadnuc od ideí veľkých mysliteľov minulosti) alebo sa im viac venovať až niekedy v sedemdesiatych rokoch minulého storočia.

Teraz si trochu prihrejme „astrologickú polievocku“. Ak sme v predošlých textoch podotkli, že socializačný princíp má v nás „na starosti“ saturnská sila a po štyridsiatke sa nás od komercie a konvenčného myslenia pokúša oslobodzovať Urán, sedemdesiate roky minulého storočia sa vyznačujú výraznou zmenou paradigiem náhľadu na svet duše človeka a jeho duchovné zázemie. V roku 1976 bol objavený Chirón, planétka, ktorú mnohí astrológovia okamžite prijali do panteónu archetypov. Obieha po eliptickej dráhe medzi Saturnom a Uránom, a tak spája svet saturnskej reality (socializačného zmyslu pre zodpovednosť) s transpersonálnym svetom nevedomia, ktorý sa začína práve Uránom a pokračuje cez Neptúna až k Plutovi.

O archetypálnej sile Chiróna niečo spomenieme nabadúce, lebo je významným prvkom predovšetkým v oblasti komplementárnej naturálnej a energetickej medicíny.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

VRES – ŠKÓTSKA A ÍRSKA BYLINA

Rastlina mnohých farieb a príbehov. Spomenúť môžeme napríklad legendu o zarmútenej neveste Malvine, v ktorej jej slzy premenili fialový vres na biely. Odvtedy sa verí, že kto ho nájde, tomu bude priať šťastie. Slávny škótsky príbeh rozpráva o poslednom piktickom kráľovi, ktorý poznal tajnú receptúru pивnej zmesi „gruit“ z kvetov vresu, nahrádzajúcu chmeľ. Uprednostnil smrť vlastného syna pred prezradením receptúry Vikingom. Vres sa stal jedným zo symbolov Škótska aj Írska, objavuje sa v ich literatúre, symbolike, legendách aj v rozprávkach. Uvedme napríklad slávnu báseň Roberta Louisa Stevensona, pojednávajúcu práve o obetovaní syna na úkor udržania tajomstva receptúry gruitu. Viktoriánska kráľovná Viktória posilnila tradíciu bieleho vresu, z ktorého urobila symbol pozitívnej duchovnej energie a trvalého šťastia.

CALLUNA VULGARIS

Vres obyčajný (*Calluna vulgaris*, metlička, heather, Sommerheide, Simply ling) je stálezelený nízky ker, ktorý dorastá do výšky 20 až 70 cm a môže sa dožiť až 40 rokov. Stonka je veľmi rozkonárená, drevo tvrdé a pružné. Vetvy obvykle vytvárajú hustý koberec. Malé listy rastú striedavo a bez stopky, pritlačené priamo k vetve. Farba listov je celoročne zelená, môže byť však aj zlatá, strieborná, purpurová či oranžová. Vres kvitne od júla do septembra, niektoré kultivary až do konca októbra. Drobné kvety môžu mať mnoho rôznych farieb, vyrastajú v hustých strapcoch dlhých až 50 cm. Plodom je malá guľovitá kapsulka, ľahké semená sa šíria vetrom. Koreňový systém tvorí sieť jemných koreňov, ktoré žijú v symbióze s hubami, čo vresu umožňuje čerpať živiny aj z chudobných či kyslých pôd. Zaujímavosťou je, že vres je hemikryptofyt, nadzemná časť pretrváva cez zimu, ale jarná regenerácia prebieha z púčikov tesne nad zemou.

FARBÝ VRESU

Farebné kultivary majú rovnaký názov *Calluna vulgaris*, líšia sa kultivarovým označením. Bežne majú fialové či purpurové kvety, napríklad Boskoop ich má sýto purpurové a má žlté listy, Firefly má kvety fialové a farba listov sa mení od zelenej po oranžovú. Vzácnnejšie sú kvety ružové, napríklad bohato kvitnúci Pink Spangles či Roswitha, ktorá ich má svetloružové. Za najvzácnejšiu sa považuje červený a biely vres, napríklad Alba, najbežnejšia biela forma, Kinlochruel s dvojitémi kvetmi, Red Star so sýto

červenými kvetmi či Carmen ružovo-červenej farby. Zaujímavé sú kultivary Golden Carpet vyznačujúce sa zlatými listami a Annemarie, ktorý ich má medené.

ĎALEKÁ HISTÓRIA

Archeologické nálezy peľu datujú vres v Európe už pred poslednou dobou ľadovou. V neolite ho pravdepodobne sušili a pridávali do lôžok proti hmyzu a do steliva pre zvieratá. Cenili si ho najmä Kelti, pre ktorých bol symbolom lásky a čistoty. Podľa legendy ho na škótske vresoviská zasadila bohyňa Freya (patrónka lásky a krásy), ktorá si ho veľmi obľúbila. V stredoveku sa používal nielen na ochucovanie piva, ale aj ako liek na zápal obličiek a močových ciest, či ako zdroj prírodného farbiva na vlnu. V 18. a 19. storočí sa stal obľúbenou okrasnou rastlinou v parkoch a záhradách, v Škótsku a Írsku ho vysádzali ako symbol spomienok na tradície. Koncom 19. storočia začal narastať záujem o vres vo fytoterapii, kozmetike aj v ľudovom liečiteľstve. Dnes sa cení ako bylina na mnohé zdravotné ťažkosti.

KAŠEĽ, ZÁPALY A NEPOKOJ

Medzi účinné látky vresu patria napríklad flavonoidy, fenolové kyseliny, arbutín, triesloviny, saponíny, draslík, vápnik, horčík, mangán, kremík a tiež v malom množstve sílice. Ľudové liečiteľstvo používa bylinu pri zápaloch močových ciest, na podporu vylučovania piesku a drobných kameňov z obličiek, na reumu, dnu, nespavosť, nervozitu, prechladnutie a kašeľ. Vo fytoterapii sa vres často kombinuje s brusnicou, prasličkou či brezou do detoxikačných kúr alebo v urologických čajových zmesiach. Z pohľadu TČM má mierne ochladzujúcu povahu, prečisťuje horúčosť a odvádza vlhkosť. Pôsobí na dráhu obličiek a močového mechúra.

Na kozmetické účely sa z kvetov a listov vyrábajú vodné a alkoholové extrakty. Do pletového krému a tonika sa vres pridáva na hydratáciu a regeneráciu pleti, upokojenie jej podráždenia a na podporu pevnosti a elasticity. V šampónoch pomáha čistiť vlasovú pokožku, sťahuje ju a pozitívne pôsobí pri veľmi sa mastiacich vlasoch. Aromaterapia používa vres na upokojenie, harmonizáciu, podporu relaxácie a meditácie. Často sa kombinuje s levanduľou či rumančekom. Z produktov Energy nájdete vres v bylinnom koncentráte Renol, kréme, mydle a šampóne Protektin, odličovacom oleji Visage oil a v telovom mlieku Caralotion.

ONDŘEJ VESELÝ

IVE – Inštitút vzdelávania Energy

Počas roka 2025 sme sa rozhodli sprístupniť prednášky IVE pre našich členov zadarmo. Každý člen sa bude môcť zúčastniť prednášky online po prihlásení sa do svojho konta Energy na našich stránkach (ID údaje - reg. číslo a heslo, ktoré máte pridelené.)

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



OKTÓBER

» **02.10. 2025 17:30 / Menopauza a osteoporóza**
MUDr. Július Šipoš

» **07.10. 2025 17:30 / Čo nám ne/vonia**
(aromaterapia Energy)

Mgr. et Mgr. Roberta Krmásková

» **23.10. 2025 17:00 / Trávacie ťažkosti a riešenia**
Zuzana Krajčíková-Mikulová

NOVEMBER

» **06.11. 2025 17:00 / Mycosynergy**
Zuzana Krajčíková-Mikulová

» **11.11. 2025 17:30 / Vysoký cholesterol, ateroskleróza a ich riziká pre zdravie**

MUDr. Július Šipoš

» **18.11. 2025 17:30 / Andropauza**

Mgr. Miroslav Kostelník

» **20.11. 2025 17:30 / Zdravie dieťaťa a jeho mliečniky 3.**
(osteoporóza a vitalita)

MUDr. Renáta Gerová

DECEMBER

» **04.12. 2025 17:30 / Vzťahy v rodine a zdravie detí**
MUDr. Renáta Gerová

» **09.12. 2025 17:30 / Ako zefektívniť vzdelávanie**
Mgr. Miroslav Kostelník

MESIAC ZDRAVÝCH ZUBOV

OKTÓBER

Zdravý úsmev sa začína správnou starostlivosťou

**Ľubovoľná 3-kombinácia
zubných pást + zubná kefka**
akciová cena: **19,20 €**, body: 19

- » Nezabúdajte na pravidelné čistenie zubov, dentálnu hygienu a návštevu zubára aspoň 1x ročne.
- » Malá zmena v každodennej rutine
= veľký rozdiel pre vaše zuby aj sebavedomie.
- » Usmievajte sa zdravo!

Výhodný nákup je viazaný na obdobie 1.-31. 10. 2025
alebo do vypredania zásob





Dotyk Energy 2025

RAJECKÉ TEPLICE

17. – 19. OKTÓBER 2025

Celoslovenské školenie, ktoré vás nielen naučí, ale aj prebudí!

Vážení členovia a členky Klubu ENERGY, vážení priatelia a priateľky zdravia, dotyku a poznania, pozývame vás na najinšpiratívnejšie školenie roka. Počas troch dní v kúpeľnej oáze Rajeckých Teplíc zažijete niečo, čo sa nedá len počuť – musíte to precítiť.

TÉMA ROKA: DOTYK ENERGY

Dotyk ako liečivý nástroj.

Dotyk ako spojenie tela, duše a energie.

Dotyk ako nová cesta k vitalite.

ČO VÁS ČAKÁ?

» Exkluzívni lektori a lektorky z Česka a Slovenska, ktorí patria medzi absolútnu špičku vo svojich oblastiach.

» MUDr. Alexandra Vosátková

» Lenka Fotrová

» Mária Bilková & Irena Sladká

» Zuzana Krajčíková-Mikulová

» Mgr. Miroslav Kostelník

» Špeciálne hostky:

» Marta Rajková – ranná joga

» Iveta Keszi – Skrásniť dotykom
(interaktívny beauty workshop)

NOVINKY, KTORÉ ZAHÝBU VAŠÍM VNÍMANÍM

» Predstavenie novej prírodnej kozmetiky ENERGY BEAUTY

» Ochutnávka a filozofia ENERGY FOOD – výživa, ktorá má dušu

» Praktický workshop o dotyku a energii

Ako cez dotyk obnoviť silu, harmóniu a dôveru v život?

PROGRAM:

» Začíname v piatok o 15:00 hod a pokračujeme počas celej soboty až do nedeľného predpoludnia.

» Zahŕňa kombináciu prednášok, praktických zážitkov, zdieľania a hlbokých poznání.

» Presný harmonogram nájdete na našich stránkach www.energy.sk

CENA: 279 € s DPH

Poznámka: Na školenie nie je možné uplatniť rekreačný poukaz, keďže ENERGY neposkytuje ubytovacie služby.

Miesta sa rýchlo mňajú, preto si to svoje rezervujte ešte dnes.

Nejde iba o nové poznatky. Podstatný je moment, keď sa vás niečo vo vnútri dotkne - a už to vo vás zostane.

Kontaktná osoba: Slavomír Habara

Telefónne číslo: 0910 236 488

E-mailová adresa: slavomir.habara@energy.sk

Viac na: www.energy.sk

Odhod' záťaž a získaj silu!

www.energy.sk

Pri nákupe 2 rovnakých prípravkov
z radu humátov získate **ZĽAVU 35 %**

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Cytosan 2set	41,20 €	42	22,20 €
Cytosan Inovum 2set	41,20 €	42	22,20 €
Cytosan + Cytosan Inovum	41,20 €	42	22,20 €
Cytosan Fomentum gel 2set	18,50 €	18	9,90 €
Balneol 2set	17,70 €	17	9,50 €



LIMITOVANÁ AKCIA!

Na 1 registračné číslo si môžete zakúpiť len 10 akciových 2setov z každej kombinácie. Uvedené prípravky sú výživové doplnky a kozmetické prípravky. Výhodné ceny platia 1.-31. 10. 2025 alebo do vypredania zásob.

