



vitae

december 2025/január 2026

Pre váš
neodolateľný pohľad

Tri QI nápoje
– ako traja mušketieri

Niké
– víťaz nad starnutím



Produkty mesiaca december

Pre mnohých z nás je koniec roka časom zhodnotenia, upokojenia a uzavretia starých kapitol. Z energetického hľadiska predstavuje prirodzený cyklus transformácie, očistenia a obnovy vitality. Staré sa uvoľňuje, aby mohlo prísť nové – tak, ako to učia zákony prírody.

Podľa východných filozofií je tento čas vnímaný ako prechod medzi energiou jin a jang – priestor na stíšenie, meditáciu a návrat k sebe. Je ideálny na uvoľnenie vnútorného napätia, odpustenie sebe i druhým a harmonizáciu tela a mysle.

Relaxin, ktorý si v spoločnosti Energy vyslúžil označenie produkt rovnováhy a šťastia, je v tomto období skvelým spoločníkom. Jeho zloženie, založené na princípoch tradičnej čínskej a japonskej medicíny, kombinuje výťažky z kôry magnólie a koreňa kudzu. Kudzu obsahuje cenný puerarín, ktorý podporuje prirodzenú tvorbu serotonínu – „hormónu šťastia“. A čo viac si môžeme priať ako trochu vnútorného slnka v čase, keď sa ráno prebúdžeme a večer sa vraciame domov za tmy? Ak vás prekoná prechladnutie alebo chrípka, siahnite po **Mycopulme**, ktorý pomáha telu rýchlejšie sa zotaviť a posilňuje ho počas únavy či rekonvalescencie. A keď je potrebné niečo silnejšie, nastupuje **Cistus complex** – zmes rastlinných extraktov s mimoriadnou silou, ktorá pomáha telu zbaviť sa všetkého nežiaduceho a obnoviť rovnováhu.

Nechajme teda koniec roka prejsť v pokoji a s dôverou. Využime jeho silu, aby sme sa zbavili starého, posilnili telo i ducha a vstúpili do nového roka s čistou myslou a otvoreným srdcom.



Produkty mesiaca január

Začiatok roka nie je len novou stránkou v kalendári – je to energetická transformácia, keď sa staré rozpúšťa a otvára sa priestor pre nové možnosti. A možno aj pre predsavzatia. Prečo si teda nepredpísať vedomú starostlivosť o svoje telo hneď od začiatku?

Každý pohyb, každý krok a každý úsmev – všetko sa začína zdravými kĺbmi a kosťami. Či už športujete, trávite dni pri počítači alebo sa jednoducho chcete cítiť dobre a bez bolesti, starostlivosť o pohybový aparát by mala byť súčasťou dennej rutiny. Telo bolo stvorené na pohyb – a naše kĺby to dobre vedia.

Pravidelná aktivita udržuje kĺbovú chrupavku pružnú a vyživovanú. Silné kosti potrebujú stavebné látky – vápnik, vitamín D, horčík, bielkoviny a tiež vitamín C, ktorý podporuje tvorbu kolagénu a udržuje kĺby pružné. **Skeletin** poskytuje „všetko v jednom“ výživu pre kosti a kĺby – vyskúšajte ho užívať aspoň niekoľko týždňov.

Nezabúdajte ani na pravidelné masáže a relaxačné kúpele v **Biotermale**. Kúpele často podceňujeme, no spolu s výživou a pohybom pomáhajú predchádzať i zmierňovať reumatizmus, osteoporózu, artrózu či artritídu.

Ak vás niečo začne bolieť, siahnite po **Artrine** – pomáha pri bolestiach celého pohybového aparátu, pri zápaloch, poruchách lymfatického systému či zníženom prekrvení končatín.

Na začiatku roka si doprajte chvíľku ticha, ponorte sa do svojho vnútra a nechajte energiu prúdiť. Možno si dajte predsavzatie – mať zdravé, pružné a bezbolestné telo. Nový rok je ako prázdne plátno – a vy ste ten, kto drží štetec.
Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 12/01, december 2025/január 2026.

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.

Vianočná nálada

OBSAH

Editoriál	04
Pre váš neodolateľný pohľad	04
Traja mušketieri: QI dring, QI collagen, QI coffee	10
Energyfood trochu inak	12
Vianoce bez bolesti bruška	14
Zima a syndrómy obličiek	16
Darujte zdravie a krásu	21
Beauty deň v KE Bratislava	23
Oslávte koniec roka štýlovo!	26
Vianočná nádielka Energy	31



EDITORIÁL

PRECÍŤME HARMÓNIU

Na prelome rokov sa v nás niečo mení. Akoby sa spomaloval čas a my začíname zreteľnejšie počuť tichý hlas, ktorý nám pripomína, že zdravie nie je len o tele, ale aj o duši. V tejto dobe, keď je všetko dostupné na jedno kliknutie, paradoxne najviac chýba práve to, čo sa kúpiť nedá – ľudská blízkosť.

Nie je nič liečivejšie ako dotyk, úsmev, rozhovor, ktorý sa nikam neponáhľa. Práve blízkosť druhého človeka v sebe nesie energiu, ktorá sa nedá nahradiť žiadnym liekom ani technológiou. Keď sa cítíme videní, vypočutí, pochopení – telo sa uvoľní, myseľ spomalí a srdce začne znova dôverovať svetu. Vzniká priestor, v ktorom sa môže zrodiť ozajstné zdravie. Spoločnosť Energy už takmer tri desaťročia potvrdzuje, že cesta k rovnováhe vedie cez spojenie prírody a človeka. Naše bylinné prípravky a doplnky stravy sú postavené na princípoch fytoaterapie, biorezonancie a modernej vedy, no vždy s úctou k múdrosti tradícií. Veríme, že zdravie nie je cieľ, ale vzťah – medzi človekom a prírodou, medzi telom a dušou, medzi nami navzájom.



A práve v tom je sila nášho spoločenstva. Nie v produktoch, ale v ľuďoch, ktorí ich tvoria, odporúčajú a žijú s nimi každý deň. V poradcoch, ktorí vnímajú človeka ako celok, v priateľstvách, ktoré vznikajú v kluboch, v rozhovoroch, ktoré presahujú hranice obchodu. Na prahu nového roka sa preto zastavme. Pozrime sa okolo seba – možno práve vedľa nás stojí niekto, komu môžeme darovať kúsok svojej pozornosti, úsmev, dotyk, blízkosť. Lebo nič nelieči tak ako človek človeka. A to je energia, ktorú chceme niesť ďalej. Na malý moment si vezmite do rúk

ktorýkoľvek z našich prípravkov. Len na chvíľku sa zastavte. Precíťte tú energiu, ktorá v ňom žije – tichú, ale silnú. Vložili ju tam ľudia s obrovskými vedomosťami o bylinách, ktoré sú tu s nami už veky vekov. Ľudia, ktorým úprimne záleží na ľudskej podstate nášho sveta. Každá kvapka, každá kapsula, každý čaj nesie v sebe odkaz rovnováhy medzi vedou a prírodou, medzi poznaním a srdcom. Nie je to len produkt – je to dotyk, pripomienka, že aj v dnešnom uponáhľanom svete možno nájsť spojenie s tým, čo je čisté a pravé. A vy ste toho súčasťou. Súčasťou každodenného zázraku, ktorý sa volá zdravie – tej najobyčajnejšej, a pritom najvzácnejšej veci, akú máme. Nie je v nej nič pompézne, len láskavosť, vďaka a prítomnosť. Pretože zdravie nie je len telesný stav. Je to harmónia človeka, prírody a blízkosti, ktorá lieči viac, než si uvedomujeme. Na prelome rokov vám želáme, aby ste ju cítili – v sebe, medzi sebou, a v každom malom zázraku dňa.

JOZEF ČERNEK

Pre váš neodolateľný pohľad DVE KOZMETICKÉ NOVINKY



PREČO JE DÔLEŽITÁ STAROSTLIVOSŤ O OKOLIE OČÍ

Očné okolie je oblasť, ktorá si zaslúži našu zvláštnu pozornosť. Pokožka okolo očí je totiž až päťkrát tenšia ako na zvyšku tváre, čo ju robí oveľa citlivejšou a náchylnejšou na poškodenie. Očné svaly sa pohybujú približne 10 000 až 20 000-krát za deň. Tento vysoký počet pohybov je spôsobený neustálym sledovaním okolia, žmurkaním, žmurkaním a mimikou, čo kladie zvýšené nároky na jemnú pokožku okolo očí. Práve tu sa často prejavujú prvé známky starnutia, únava, nedostatok spánku, ale aj zlá hydratácia či vplyv životného prostredia. Pravidelná a správna starostlivosť o očné okolie je preto kľúčová nielen pre krásny vzhľad, ale aj pre celkové zdravie pokožky. Pomáha udržať ju pevnú, hydratovanú a chránenú pred škodlivými vplyvmi, ako sú UV žiarenie, znečistenie alebo stres. Všetky tieto špecifické požiadavky rešpektuje nový špeciálne vyvinutý krém na očné okolie, ktorý by sme vám teraz radi predstavili.

LUMÉA – OČNÝ KRÉM

Prednedávnom sme uviedli na trh prírodný bylinný prípravok **Ocusan** na vnútorné použitie, ktorý vyživuje oči a znižuje ich únavu, zjasňuje zrak a pôsobí proti zápalom. Stimuluje tvorbu očného kolagénu, regeneruje sietnicu oka, zmierňuje začervenanie, pálenie a bolesti. Bolo jasné, že

k tomuto skvelému pomocníkovi pre naše oči by bolo dobré naformulovať podobne účinný a komplexný očný krém. A tak vznikol krém na starostlivosť o očné okolie **Luméa**. Obsahuje osvedčený unikátny bylinný extrakt z Ocusanu využívajúci synergiu bylín podporujúcich oči nielen zvnútra, ale aj zvonka. Nevädza poľná a očianka Rostkovova znižujú únavu a podráždenie pleti očného okolia, rôsolovka skvelo hydratuje, pupočník ázijský je protizápalový a podporuje tvorbu kolagénu, brusnica čučoriedková tiež podporuje tvorbu očného kolagénu a obsahuje dôležité vitamíny A, K, ktoré pomáhajú znižovať opuchy a regenerovať citlivú pleť okolo očí. Prostredníctvom moderných biotechnológií sme mohli tento krém navyše obohatiť o dve veľmi jemné, avšak účinné bioaktívne látky, vďaka ktorým sa vaše oči budú cítiť ako v bavlnke:

- » **Cityguard+** Prírodná aktívna látka (z morských rias a vody), ktorá má schopnosť redukovať vačky pod očami ihneď po aplikácii a zmierňovať ochabnuté očné kontúry. Pokožku jemne napína, zjemňuje, zmierňuje opuchy a vrásky a na očné okolie pôsobí celkovo proti negatívnym dopadom stresu a znečisteného prostredia.
- » **Exometics™ G** Obsahuje účinné exozómy z morských rias. V poslednej dobe sa práve exozómy stávajú trendom vysokoúčinnnej prírodnej kozmetiky. A niet divu! Ide o malé nanočastice (mikrobublinky), ktoré prirodzene vznikajú v bunkách. Slúžia ako prostredníci (posláčkovia) na komunikáciu medzi bunkami, pretože prenášajú dôležité signály a prospešné látky hlboko do pleti, kde je ich účinok maximálny. Exozómy dokážu doručiť regeneračné a omladzujúce látky presne tam, kde ich pokožka najviac potrebuje. A navyše stimulujú rast nových zdravých kožných buniek a pomáhajú opravovať poškodenia spôsobené

starnutím, stresom alebo vonkajšími vplyvmi. Viditeľne redukujú výskyt hyperpigmentácie, zaisťujú jasnejší a mladistvý pohľad.

Krém Luméa je jemný a príjemný. Nie je nijako parfumovaný a namiesto značného podielu vody sa v ňom navyše použil upokojujúci hydrolát z nevädze.

VELAYA – RASTOVÉ SÉRUM NA RIASY

Čo by mohlo tento mimoriadny krém doplniť? Velaya – prírodné sérum na rast a zdravie rias!

Na trhu sa ponúka mnoho rastových sér na riasy. Nie všetky sú však láskavé k citlivej pokožke okolo riasových cibuliek. Velaya vám to zaručí. Obsahuje unikátnu kombináciu troch pokročilých aktívnych zložiek, ktoré spoločne posilňujú, vyživujú a podporujú rast rias jemnou, prirodzenou a veľmi účinnou cestou:

- » **Akosky® Azuki** pochádza z adzuki fazule, bohatej na antioxidanty a živiny (minerály a vitamíny), ktoré stimulujú rast a zlepšujú kondíciu rias.
 - » **AC AlfalfaBoost** sa získava z lucerny a prináša riasam intenzívnu výživu a hydratáciu, vďaka čomu sú silnejšie, hustejšie a menej lámavé.
 - » **Capixyl™** je patentovaný komplex, ktorý aktívne bojuje proti vypadávaniu rias a podporuje ich hustotu a dĺžku.
- Túto silnú trojku navyše dopĺňajú vhodné ošetrojúce oleje. Sérum je šetrné k očiam a akceptuje ho aj citlivá pokožka očného okolia. Počas niekoľkých týždňov používania získate zdravé, husté a dlhé riasy výlučne šetrným a prirodzeným spôsobom.

S novými produktmi z radu Energy Beauty sa pripravte na úľavu, omladenie a pohľad, ktorý očarí!
Ing. IRENA SLADKÁ



Zdravá a silná imunita

PREVENCIA / PODPORA / REKONVALESCENCIA

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Vironal + Flavocel	32,10 €	28	3,60 €
Vironal + Droserin	28,70 €	27	3,20 €
Drags Imun + Flavocel	33,80 €	30	3,80 €
Cistus Komplex + Flavocel	31,60 €	25	3,50 €
Imunosan + Flavocel	34,60 €	29	3,80 €
Grepofit drops + Flavocel	27,80 €	24	3,10 €
Grepofit drops + spray + nosol aqua	29,30 €	27	3,30 €
Grepofit drops + caps + spray + nosol aqua	44,30 €	40	4,90 €
Grepofit caps + drops + spray	35,50 €	32	3,90 €
Grepofit caps + drops + aqua	36,00 €	32	4,00 €



Prípravky sú výživové doplnky.
Akcia platí do vyčerpania zásob.

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

Adventné ticho je liečivé

Advent, čas očakávania, patrí k najstarším a najvrstvenejším obdobiam roka. Najmä v slovenskej tradícii. Dnes je to obdobie, ktoré sa nám spája s predvianočným zhonom. Občas s večierkami, firemnými akciami, nakupovaním darčiekov. Pre niekoho sú to rôzne rodinné či spoločenské rituály.

V našej ulici vznikol taký zvyk, ktorý onedlho bude mať už 20 rokov. So susedmi a kolegami pripravujeme kapustnicu. Respektíve, my so súborom pripravujeme vianočný program a partia chlapov a kolegov spraví kapustnicu pre 350 – 400 ľudí. Veľa z nás si bez toho advent už ani nevieme predstaviť. Kňazi a duchovní učelia sa snažia vysvetľovať svojim veriacim, že ide o čas, kedy sa máme stíšiť a očakávať. Aj dnes tento čas teda vnímame (alebo sa o to aspoň snažíme) najmä ako duchovnú prípravu na Vianoce, no v tradičnej kultúre mal hlboký magicko-zdravotný rozmer. Bol to čas pokoja i prísnej disciplíny –

obdobie, keď sa malo viac rozjímať než konať, menej ješť a viac počúvať, čo „zem hovorí“. Poďme sa na to pozrieť.

STARÉ ZAČIATKY

V predkresťanskom období to bol zimný medzník, keď sa „slabé svetlo“ malo znova zrodiť. Ľudia verili, že v čase dlhých nocí sú hranice medzi svetmi otvorené a duchovné sily môžu vplývať na zdravie, úrodu i pôrodnosť. Kresťanstvo tieto predstavy neodstránilo, len ich premenilo – z magických rituálov sa stali pôsty, modlitby a požehnania. Narodenie Salvator Mundi, teda Krista Spasiteľa, nie je náhodou stanovené na tento čas – a má to aj svoj zmysel.

PÔST A LIEČENIE

Adventný pôst nebol len náboženský, ale aj fyzicky ozdravný. Po ťažkom jesennom jedle prichádzalo obdobie striedmosti. (Firemné večierky nezriedka začínajú a končia husacími hodmi – tradície nemeníme, len modifikujeme.) Voľakedy

bolo jedlo jednoduchšie: kapusta, zemiaky, fazuľa, sušené ovocie, med, mak a orechy. Mäso sa takmer nejedlo. Gazdiné hovorili, že „v pôste sa telo očistí a duch vyjasní“. V niektorých oblastiach (napr. Orava, Zemplín) sa verilo, že kto v advente vydrží ješť len na vode a chlebe deväť dní, bude celý rok zdravý.

ADVENTNÉ VEŠTENIA A OCHRANNÉ ÚKONY

Mnohé zvyky spájali život so snahou poznať budúcnosť. Počas adventu sa neplietlo, nešilo a nepáralo – „aby sa duše mŕtvych nepoplietli“. Na Luciu (13. december) sa robili známe „lucijné stolčeky“. Dievčatá z deviatich druhov dreva vyrezávali stolček, na ktorom sa na Štedrý deň dalo vraj vidieť bosorky. V skutočnosti to bol archetyp očisty – deväťdňová práca, mlčanie, sústredenie – druh meditácie v pohybe. V mnohých dedinách sa zapalovali prvé „sviečky zdravia“. Každý člen rodiny mal svoju, z vosku alebo lojovej sviečky,

a nechával ju dohorieť, aby „v duši i tele zhorela choroba“. Tieto sviece prežili v podobe adventného venca – moderného symbolu, ktorý má korene v slovanskom ohňovom rituáli zimného slnovratu.

SVIATKY SVÄTCOV A ŽENSKÉ ZDRAVIE

Advent sa niesol v rytme patrónov:

- » **sv. Ondrej (30. 11.)** bol patrónom úrody a mužskej sily,
- » **sv. Barbora (4. 12.)** ochrankyňou banských a domácich prác,
- » **sv. Mikuláš (6. 12.)** prinášal dary, ale aj prísnu spravodlivosť,
- » **a Lucia (13. 12.)** bola dňom ženského zdravia.

Vtedy sa pili odvary z harmančeka, páľilo sa kadidlo a do chlievov sa dávali cesnakové vence, aby „žiadna choroba do domu neprišla“.

Na Kysuciach a v Šariši chodievali ženy po domoch s misou vody a vetvičkou jedle – „na očistu duše a tela“. Obyčaj spájala kresťanský symbol očistenia s dávnou vodnou mágiou zdravia.

TICHO A VNÚTORNÁ ROVNOVÁHA

Adventné ticho (spájané najmä s nedeľou) bolo považované za liečivé. Ľudia sa vyhýbali hádkam, hlučným prácam, svadbám či zabíjačkám. Rešpektovali „čas, keď sa príroda stíši“. Dnes to môžeme čítať ako formu psychosomatickej hygieny:

spomalenie, rozjímanie, uvoľnenie tela po roku námahy.

LÚBOSTNÁ MÁGIA A STRIDŽIE DNI

Veľmi populárna bola aj lúboštná mágia alebo stridžie dni. Dievčatá mali rôzne rituály, pomocou ktorých sa malo dať zistiť, kedy a za koho sa budú vydávať. No a svoje miesto tu mala aj mágia, ktorá mala dievčaťu priniesť konkrétneho muža.

Šlo o recepty, ktoré zahŕňali zázračné formulky, rituálne jedlo, ale aj kúsok zo seba – vlas, kvapku krvi alebo odev. Bolo to intímne, trochu nebezpečné, ale silno symbolické – odovzdanie časti svojej energie, aby sa „otvorila cesta“.

Tak ako aj pri iných stridžích dňoch, keď bol výskyt ježibáb a čarodejníčiek vysoký, aj v predvečer Lucie bolo po celom Slovensku cítiť z jeho obyvateľstva vábnu vôňu cesnaku. Cesnakové pokrmy sa jedli v zvýšenej miere, na večeru býval bežný chlieb s cesnakom, prípadne cesnakové hrianky. Podaktorí si kreslili cesnakom krížik na čelo, bradu, uši a zápästie, aby zvýšili jeho ochranný účinok.

Cesnak nechýbal ani pri ochranných rituáloch domov a stajní – spolu s trojkráľovou kriedou sa využíval na kreslenie krížov na dverách príbytkov a maštalí.

V dedinách sa počas stridžích dní páľili bylínky, dávali sa do rohov izieb a chlievov, aby sa ochránili ľudia aj

zvieratá. Hovorilo sa, že „keď Lucia kráča nocou, kto má čisté svedomie, toho sa nebojí“.

Známa bola aj čarovná formulka pri zvuku zvona, ktorou sa prosilo o zdravie:

„A z kostela zvoní zvon, id' Ty zloba ze mňa von.“

Keď sa v kostole rozozvučal zvon, ľudia si položili ruky na hrud' a trikrát si v duchu túto vetu zopakovali.

ZÁVER

Mnohé z týchto zvykov zanikli, iné sa preliali do kresťanských sviatkov. Advent však dodnes nesie podstatu pôvodnej múdrosti: že telo i duša potrebujú obdobie ticha, pôstu a očisty. Že zdravie nie je len v bylinách a jedle, ale aj v spomalení a vo svetle, ktoré človek nosí v sebe.

A možno aj v tom, že si dnes môžeme zobrať z oboch svetov – zo starých receptov našich mám i z moderných bylinných prostriedkov, ktoré pripomínajú, že zdravie bolo a vždy bude súčasťou viery v dobrý život.

V každom prípade sa nenechajte pohltiť predvianočným stresom. Ale napríklad takú formulku o zdraví a nebesiach pri užívaní prípravkov pokojne použít môžete. Uškodiť neuškodí – a podľa najnovších poznatkov psychosomatiky môže proces ozdravovania dokonca značne urýchliť.

JOZEF ČERNEK





Prežime sviatky pokoja a lásky so svojimi blízkymi v zdraví a pohode

Vianoce sú pre väčšinu z nás najkrajšími sviatkami roka. Mali by sme ich prežiť v rodinnej pohode, láske a porozumení. Aby to tak naozaj bolo, je dôležité vyvarovať sa extrémov v jedle a pití, aby sme namiesto sviatočného stola neskončili na pohotovosti či dokonca v nemocnici.

Veľkou záťažou pre náš organizmus je už samotný stres a zhon, spojený so zabezpečením všetkého, čo sa nám zdá nevyhnutné. Takýto tlak na psychiku môže byť príčinou viacerých zdravotných ťažkostí. A práve psychika, vyčerpaná predvianočnými nákupmi, zháňaním darčiekov a nekonečným zoznamom povinností, býva prvou obeťou.

Vianoce sú však o niečom inom – o blízkosti, o stretnutiach s rodinou, o porozumení a empatii. Preto má zmysel usporiadať si myšlienky, ujasniť si priority a rozlíšiť, čo je skutočne dôležité. Ak sa včas nestíšime, stres sa nevyhnutne premietne do telesných ťažkostí. Najčastejšie si to odnesie tráviaci systém, ktorý preťažujeme nadmerným množstvom jedla, nevhodnými kombináciami a alkoholom.

Žalúdok môže reagovať bolesťou, nevoľnosťou, vracaním či zápalom sliznice. Ak sa pridruží zápal čriev, objavia sa kŕče a hnačky s rizikom dehydratácie. Takéto ťažkosti často spôsobuje aj kontaminované jedlo – najmä nesprávne skladované alebo tepelne neupravené potraviny.

Závažnejším stavom, ktorý si vyžaduje okamžitú lekársku pomoc, je zápal slepého čreva (apendixu). Prejavuje sa silnou bolesťou v oblasti pupka s vyžarovaním do pravého podbrúška, teplotou, nafúknutým bruchom a stuhnutosťou brušnej stenou. V takom prípade ide o urgentný stav, ktorý môže vyústiť do zápalu pobrušnice a často si vyžaduje operáciu.

Pomerne časté sú aj žlčníkové ťažkosti – tzv. biliárna kolika či zápal žlčníka. Vytvárajúcim faktorom býva masťné jedlo, pečené mäso, majonézové šaláty alebo zákusky v kombinácii

s alkoholom. Typickým príznakom je prudká, kolikovitá bolesť pod pravým rebrovým oblúkom, ktorá môže vyžarovať do chrbta pod lopatku, sprevádzaná nevoľnosťou, vracaním a zvýšenou teplotou. Ide o stav, ktorý si vyžaduje lekárske zásahy.

PREVENCIA JE ÚČINNEJŠIA AKO LIEČBA – A POMÁHAJÚ AJ PRÍRODNÉ DOPLNKY ENERGY

Prevencia je rozumnejšia, lacnejšia a hlavne bezbolestná.

Preto sa v predvianočnom čase snažme stresu predchádzať, rozvrhneme si povinnosti, doprajme si oddych, spánok a pravidelnú, vyváženú stravu. Sviatky nie sú o preplňaní žalúdka, ale o pohode tela i duše.

» Predsviatočný stres pomáhajú zvládnuť bylinné koncentráty **Stimaral** a **Relaxin**.

» Doplnenie minerálov a hydratácie zabezpečí **Fytomineral**, ktorý podporuje srdce, nervy, svaly aj trávenie.

» Ak sa objaví podráždenie alebo zápal žalúdka, upokojí ho bylinný koncentrát **Vironal** (rozpustený vo vlažnej vode). Pri cukrovke alebo problémoch s pankreasom je vhodný **Gynex**.

» Na narušený mikrobióm a hnačky pomôžu **Probiosan** a **Drags Imun**.

» Na žlčníkové a pečenevé ťažkosti poslúžia **Regalen**, **Mycohepar** a **Goji**. Regalen je vhodný aj po prejedení alebo nadmernej konzumácii alkoholu.

» Tekutiny sú nevyhnutné – najlepšia je čistá voda izbovej teploty. Pri žlčníkových problémoch je účinný čaj **Chanca Piedra**.

Nezabúdajte ani na pohyb. Krátka prechádzka po výdatnom obede zlepši krvný obeh, podporí trávenie a uvoľní myseľ.

Vianoce sú o rovnováhe – o pokoji, vďačnosti, rodine a zdraví. O tom, že menej môže byť viac – aj na tanieri, aj v duši.

Prežite sviatky v láskavosti, zdraví a pokoji – najlepšie, ako viete.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Prvý dotyk, prvý kontakt, prvá voľba

Prvý dotyk, prvý kontakt a prvá voľba v sebe nesú myšlienky, ktoré v podstate utvárajú môj vzťah k prípravkom Energy. Práve tieto uvedomenia ma priviedli k Energy – vytvorili vzťah s prípravkami, pochopenie ich podstaty, chuť vzdelávať sa a následne ich efektívne používať.

PRVÝ DOTYK

Prvý dotyk v sebe nesie esenciu zázraku – iskru, ktorá, ak si to dovoľíme, zapáli niečo väčšie a prinesie momenty, ktoré sa zapíšu nielen do pamäte, ale aj do srdca. Mnohokrát si ho ani neuvedomíme, no príde čas, keď sa vynorí spomienka či informácia, ktorá nasmeruje naše kroky správnym smerom. Prvý dotyk je informácia, ktorá prichádza a zostáva v nás zapísaná, až kým sa neaktivuje. Možno ju nespozorujeme hneď, ale keď nastane správny čas, pripomenie sa. Prípravky Energy tiež nesú informáciu – sú to **bioinformačné preparáty**, ktoré dokážu ovplyvniť a meniť poškodené informácie v tele.

Čo sú bioinformácie? Sú to frekvencie napodobňujúce radiácie impulzy podkôrových centier mozgu, ktoré regulujú vegetatívnu nervovú sústavu a činnosť vnútorných orgánov. Ich pôsobením sa rušia negatívne informácie a spúšťa sa spätný regeneračný proces. Inými slovami, prípravky dokážu pôsobiť na úrovni podvedomia – prepisujú informácie a otvárajú vzorce, ktoré sa mohli zhmotniť do ochorenia. Sú obrovskou pomocou nielen pri chronických chorobách, ale aj pri ťažkostiach emocionálneho pôvodu.

Informácia, frekvencia, rezonancia – to je ten prvý dotyk. Frekvencia, ktorá si pritiahla aj vás. Spomeníte si na ten čas – aký bol impulz, dôvod, informácia, ktorá vás priviedla k Energy? Zmenil sa váš život vďaka nej? Náhoda? Skôr rezonancia.

PRVÝ KONTAKT

U mňa to bol švagor. On ma s Energy zoznámil. Prvá informácia bola nevedomá, neskôr zabudnutá. No vždy, keď sme sa stretli, vedeli sme sa rozprávať o všetkom – od smrteľnosti tela po nesmrteľnosť duše. Vedel počúvať, nikdy ma nezosmiešnil, nebagatelizoval moje pocity. Tým si získal moju dôveru. A práve o tom je prvý kontakt – o dôvere, ľudskosti a komunikácii. O odbornej, ale súčasne empatickej komunikácii, založenej na poznaní prípravkov, ľudského tela a ideálne aj princípov čínskej medicíny. Prípravky Energy obsahujú informáciu – komunikujú s orgánmi, bunkami, telom. Každý vie, kde má pôsobiť, niekedy jemne, inokedy razantne. Skúste s nimi komunikovať aj vy. Užívajte ich vedome, s úctou. Vedomé užívanie zosilňuje rezonanciu a účinok. Poďakujte, požiadajte, dôverujte – sebe, bylinkám, životu. Tak, ako pristupujete k tomu, čo dávate do seba, pristupujete aj k sebe samým. Komunikácia sa začína v základnom vzťahu „Ja a JA“ – až potom sa učíme komunikovať so svetom, ktorý len odráža náš vnútorný postoj.

A PRVÁ VOĽBA?

Keď k vám príde informácia, nájdete človeka, ktorý vás sprevádza, a potom nastane výber prípravku. Čo rozhodne – diagnóza, odporúčanie, intuícia? Možno vás pritiahne práve krabička so zeleno-ružovou rastlinkou. Aj to je cesta. Intuícia často vie viac ako rozum.

Prvá voľba môže prísť cez zdravotný problém, odporúčanie, stretnutie s odborníkom či „náhodu“, keď vás zaujme niektorý produkt v Klube Energy. Môžete začať kozmetikou – mydlami, šampónmi, zubnými pastami, alebo siahnuť po regeneračných krémoch ako **Artrin** či **Droserin**. Rovnako bezpečná je aj výživová línia – **Skeletin**, **Vitamarin**, **Vitaflorin** či **Goji**. Tieto produkty sú vhodné pre každého, bez rizika nežiaducich reakcií.

Kľúčovým medzičlánkom medzi prvou informáciou a voľbou je **kontakt – človek**, ktorý má vedomosti a vie profesionálne poradiť, vysvetliť spôsob užívania aj prípadné reakcie. Hoci žijeme v rýchlej dobe, osobný kontakt zostáva nenahraditeľný. Vďaka nemu sa učíme zdieľať, cítiť súcit, vďačnosť a ľudskosť. Internet dokáže sprostredkovať mnohé, ale nie blízkosť a porozumenie. K tomu musíme vykročiť sami – a prvý krok môže viesť do **komunity Energy**, kde stretnete ľudí podobne naladených.

Technológie sú ako oheň – dobrý sluha, ale zlý pán. Záleží len na nás, kto drží kormidlo.

Všetko, čo má v živote zmysel, je prepojené:

- » prvým dotyk – informáciou,
- » prvým kontaktom – človekom, ktorému dôverujem,
- » a prvou voľbou – rozhodnutím, ktoré spája logiku a intuíciu.

Nič z toho nemožno vynechať. Využime preto prichádzajúce obdobie – vyrazme medzi ľudí, stretávajme sa s priateľmi a rodinou. Nie z povinnosti, ale preto, že je v poriadku byť každý iný – a predsa spolu.

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



Traja mušketieri: QI drink, QI collagen a QI coffee

Čo majú títo traja „hrdinovia“ spoločné? Zvýšenú energiu, čo je zrejme už z ich názvu: QI (chi) je čínsky termín pre energiu. A ochranu nášho tela. Každý produkt má špecifický účinok na rôzne časti tela, ale jedno je isté. Sú to ochrancovia s veľkým O, pretože ich zloženie je jedinečné. Podľa TČM je zdravie definované takto: „Človek je zdravý, ak je plný QI a krvi a ak všetko v jeho tele voľne prúdi.“ Tieto tri nápoje QI môžu pomôcť dosiahnuť tento cieľ.

QI DRINK

Už asi dva roky si neviem predstaviť náš ranný rituál doma bez nápoja QI drink. Keďže môj manžel si nedokáže predstaviť raňajky bez nápoja, ponúkla som mu tento nápoj vyrobený zo slzovky obyčajnej a kozinca blانيتého. Veľmi mu chutí a je pre neho vhodný, pretože zmiernuje hyperaciditu a dopĺňa tak liečbu metabolického syndrómu. Je skvelý na odstraňovanie hlienu a nadmerného zadržiavania vody. Podporuje funkciu pečene, odstraňuje toxíny a čistí telo. Posilňuje slezinu, obličky a pľúca. Prispieva k duševnej rovnováhe. Nedávno mi jeden klient povedal: „Chcel by som vašu vynikajúcu kávu bez kofeínu.“ Môj manžel mi niekedy povie: „Došiel nám čaj.“ Obom som vysvetlila, čo je nápoj QI drink a že je to energizujúci nápoj, nie káva ani čaj. Moja priateľka, zdravotná sestra v nemocnici, si tiež veľmi obľúbila nápoj QI. Má jeden dom a jeden v práci. Chváli jeho účinok na trávenie a v dôsledku toho aj na jej duševnú pohodu.

Dalo by sa povedať, že nápoj QI v podstate plní funkciu kávy. Som však opatrná, čo sa týka odporúčania jeho dlhodobého užívania štíhlym, dehydratovaným ľuďom, vzhľadom na jeho močopudnú funkciu. Nápoj užívajte medzi 7. a 11. hodinou ráno, kedy je najvhodnejší čas na regeneráciu tráviaceho systému!

QI COLLAGEN

Ak ste žena nad 40 rokov a utrácate peniaze za kolagén, existuje 50 % šanca, že vaše telo ho vylúči bez aktivácie toho najdôležitejšieho – vlastnú produkciu mladosti. QI collagen učí telo, aby si opäť pomohlo samo. Dopĺňanie kolagénu v tomto zrelom veku, keď sa jangové obdobie života človeka pomaly začína vytrácať, je absolútnou nevyhnutnosťou. Postupne prechádzame do viac jinyj fázy nášho života, keď všetko stuhne, vysychá, ochladzuje sa, spomaľuje, blokuje atď. QI collagen nám pomáha dodávať telu potrebné stavebné materiály a výživu, uvoľňovať stagnujúcu energiu a vrátiť sa k väčšej harmónii. Energeticky patrí do centrálnej Zeme, harmonizuje predovšetkým žalúdok, pankreas a slezinu. Centrálna Zem obsahuje 50 % jangu a 50 % jin. Tento nápoj má jedinečné zloženie: morské kolagény typu I a II, ajurvédsky bylinný komplex – kurkuma, moruša a kadidlo. Vitamín C z aceroly je nevyhnutný pre produkciu kolagénu. QI collagen má dlhotrvajúci účinok na pokožku a kĺby. Postupne vyhladzuje vrásky vďaka zvýšenej elasticite tkanív. Zlepšuje kvalitu vlasov a nechťov.

Niektorých ľudí môže rušiť silná chuť kurkumy. Skúsili sme pridať čajovú lyžičku **Organic Sea Berry** (rakytník), **Organic Cranberry juice** (brusnice) alebo **Organic Goji** (goji bobule) a nápoj je luxusný. Ešte viac zvyšuje energetickú hladinu tela. Tak podme piť a zostaňme flexibilní!

QI COFFEE

Kontroverzná téma kávy je predmetom diskusie medzi lekáskymi a alternatívnymi odborníkmi. Pozrime sa na jej konzumáciu z pohľadu TČM. Káva má horkú chuť, je teplá a stimulujúca. Veľmi zohrieva a vysušuje. Stimuluje energiu srdca a smeruje ju nadol. Dlhodobá konzumácia veľkého množstva kávy oslabuje jang obličiek. A to vyvoláva otázku, či je pitie kávy bezpečné. Káva má však aj veľmi pozitívne účinky na telo a je obzvlášť cenená pre svoje adaptogénne, imunostimulačné a detoxikačné vlastnosti. V **QI coffee** sú antioxidanty v káve doplnené o vitálne huby cordyceps a reishi. Cordyceps dopĺňa jang obličiek a reishi vďaka svojmu tropizmu k srdcu dopĺňa krv srdca, čím upokojuje ducha Shen (shen). Preto považujem pitie QI coffee v primeranej miere za bezpečné. Ak potrebujeme efektívne doplniť energiu, táto káva pôsobí až 7 hodín. Otestovali sme to. Pre výnimočný športový výkon si dajte šálku, pretože káva podporuje bunkové dýchanie a cordyceps zlepšuje využitie kyslíka v tele. Celkovo QI coffee posilňuje jang a udržiava jin. Podporuje otvorené vnímanie a zlepšuje pocit vitality, ako duševnej, tak fyzickej.

Odporúčam vyskúšať všetky nápoje QI.

Na zdravie! DANA ŠVESTKOVÁ



Celostná cesta ku krásnej zdravej pleti (2)

DEHYDRATÁCIA



Dehydratovaná pokožka nie je to isté ako suchá pokožka, ktorej chýbajú lipidy, aj keď sa tak môže zdať. Rozdiel je v tom, že jej nechýbajú oleje, ale voda, ktorú stráca rýchlejšie v dôsledku poškodenia kožnej bariéry. Nie je to typ pleti, s ktorým sa narodíme, ale skôr jej aktuálny stav. Dehydratácia môže postihnúť akýkoľvek typ pleti, dokonca aj mastnú pleť. Môže sa vyskytnúť kedykoľvek počas nášho života a dá sa rýchlo napraviť správnou starostlivosťou.

Dehydratovaná pleť je napnutá, vyzerá matne, jemné vrásky sú výraznejšie a často má nerovnú textúru. Ľudia s dehydratovanou pleťou zvyčajne trpia aj zvýšenou citlivosťou. Existuje mnoho príčin narušenia kožnej bariéry – nevhodná kozmetika, životné prostredie, čistiace prostriedky, klimatizácia, kúrenie, časté lietanie, nedostatok tekutín, minerálov alebo stres. Dehydratácia pokožky je často spúšťačom ďalších kožných problémov, a preto je prvou vecou, ktorou by sme sa mali zaoberať v rámci našej starostlivosti o pleť, bez ohľadu na jej typ.

KOMPLEXNÁ PODPORA

Hydratácia všetkých typov pokožky začína zvnútra – pitím dostatočného množstva vody, vhodných bylinných čajov a potravín s vysokým obsahom vody (ovocie, zelenina). Ideálne je tiež pridať do vody elektrolyty – minerály, ktoré sa vyskytujú vo forme nabitých častíc (iónov). Najdôležitejšie sú sodík, draslík, horčík, vápnik a chlorid. Tieto sú nevyhnutné pre udržanie rovnováhy tekutín v pokožke. Nie je náhoda, že **Fytomineral** je neoddeliteľnou súčasťou doplnkovej kozmetickej starostlivosti mnohých žien. Najmä v prechodných a chladnejších obdobiach, keď dochádza k väčšej strate vody z pokožky do okolia v dôsledku teploty, klimatizácie a kúrenia, sa odporúča používať doplnky, ktoré priamo podporujú hydratáciu pokožky zvnútra. Medzi ne patrí kyselina hyalurónová, tremella, aloe vera, kolagén, praslička, vitamín C, vitamín E a betaín, ktorý je vynikajúcou pomôckou pri udržaní vody v pokožke. Zo širokej škály produktov Energy určite stojí za zváženie **Vitaflorin**, **Organic Sea Berry**, **Betafit**, **QI collagen** a **Flavocel**.

AKO MÔŽE POMÔČŤ PRÍRODNÁ KOZMETIKA?

Tie isté zložky (vnútorné aj vonkajšie), ktoré viažu vodu v pokožke, sú užitočné aj v kozmetike: kyselina hyalurónová,

tremella, aloe vera, rastlinný glycerín, betaín a ďalšie prírodné výťažky. Plus látky, ktoré regulujú stratu vody z pokožky – vysoko kvalitné a vhodné rastlinné oleje alebo látky z nich odvodené, ktoré sú bohato zastúpené v kozmetike **Energy Beauty**.

VONKAJŠIA KOZMETICKÁ STAROSTLIVOSŤ

Dehydratovaná pokožka je signálom pre jej majiteľku, že potrebuje spomaliť. Potrebuje oddych, lepšiu hydratáciu a menej stresu. Ak k tomu pridáme správne vrstvenú kozmetiku, pokožka sa postupne vráti do rovnováhy.

Pleťové vody **Balance** a **Visage** sú skvelým prvým krokom.

Okamžite osviežia pokožku a hydratujú ju. Pri použití po čistení obnovujú prirodzené pH pokožky, čo je kľúčové pre udržanie kožnej bariéry a ochranu pred dehydratáciou.

Na udržanie hydratácie pokožky je potrebné kombinovať hydratačné zložky s ľahkými olejmi alebo krémami s bohatšou textúrou, ktoré vytvárajú na pokožke ochranný film. Aplikácia séra na pleť je rozhodne prospešná – **Balance serum** poskytuje hlbokú hydratáciu a upokojuje citlivú pleť náchylnú na dermatitídu, zatiaľ čo **Rejuve serum** ponúka okrem hydratácie aj väčší liftingový efekt.

Posledným dôležitým krokom je krém alebo olej na pleť.

Odporúčam vybrať si **Flora**, **Vesta**, **Yemaya** alebo **Skin essence day**, ktoré sú navrhnuté ako hydratačné krémy. Môžete si vybrať intuitívne – na základe vône, pocitu alebo ich ďalších výhod pre rôzne typy pleti.

Krémy **Skin essence night**, **Cybele** a **Niké** sú vyvinuté tak, aby chránili pred stratou vlhkosti. Obsahujú vyšší podiel kvalitných olejov a ďalších látok, ktoré vytvárajú na pokožke požadovanú ochrannú bariéru a udržiavajú vlhkosť z aplikovaných sér. Na zimu odporúčam, aby si aj tí, ktorí majú kombinovanú alebo mastnú pleť, kúpili jeden z týchto krémov a používali ho ako nočný krém. Tí, ktorí preferujú pleťové oleje, určite ocenia **arganový olej**, ktorý je obohatený o vitamín E a je vhodný na chladné dni. Môžete si vmasírovať niekoľko kvapiek do pokožky ako dodatočný krok po nanesení hydratačného séra. Alebo pridajte kvapku oleja pred nanesením krému na tvár.

Prajem nám všetkým krásne jesenné a zimné dni so šťastnou pleťou.

Ing. IRENA SLADKÁ

Energyfood trochu inak

Koncepcia holistickej Energyfood stravy bola vytvorená na podporu prospešných procesov v tele – či už ide o trávenie, tvorbu krvi, stimuláciu energie alebo naopak, jej upokojenie, zahriatie, ochladenie či harmonizáciu tela a mysle. To všetko už viete. Ale vedeli ste, že Energyfood môžete používať aj pri každodennom varení?

Gaja, Buddha, Lama, Runa, Tao – to nie sú len kaše a smoothies. Môžu byť aj zdravou desiatou do školy, do práce alebo na cesty, rýchlym dezertom pre nečakaných hostí či chutnými vianočnými koláčikmi. Ich telu prospešné účinky a sila jednotlivých bylín a liečivých húb sa dajú využiť aj vtedy, keď práve nemáte chuť na kašu alebo smoothie. Budú fungovať rovnako dobre – a ich účinok môžete dokonca ešte zvýšiť. Kaše **Gaja, Buddha a Lama** môžete upiecť v rúre alebo použiť na prípravu palacinek. Základ je vždy rovnaký – do suchej zmesi pridajte vodu alebo mlieko, prípadne vajcia, koreniny a pod., a pripravte cesto, ktoré je buď redšie (na pečenie), alebo hustejšie (na palacinky). Potom ho vložte do rúry alebo na panvicu. **Smoothie Runa a Tao** môžu byť skvelými „nočnými pohárkami“ alebo – podľa vašich skúseností – výbornou príchuťou do krémov na torty. A keďže je tu zima a blížila sa Vianoce, využime v tomto ročnom období **zimnú kašu Lama** na maximum. Pripravte ju upечenú alebo vo forme rýchlych sušienok.

Prajem vám pokojnú zimu, veselé sviatky a nech vám Energyfood chutí – a pomáha!
LENKA FOTROVÁ



PEČENÁ LAMA ESSENCE

100 g kaše Lama, 400 ml plnotučného mlieka (možno použiť aj rastlinné mlieko), 2 vajcia (voliteľné), maslo alebo kokosový olej, jablká, mandle, škoricica, smotana (jogurt, tvaroh, skyr)

Suchú zmes zalejte mliekom, vmiešajte vajcia a nechajte pár minút odstáť. Medzitým predhrejte konvekčnú rúru na 170 °C, vymastite zapekaciu misu maslom alebo kokosovým olejom, nalejte pripravenú zmes a vložte do predhriatej rúry na 7 minút. Potom jemne premiešajte, vždy od okrajov, kde kaša stuhne ako prvá, smerom k stredu. Ak chcete, môžete ju teraz posypať nakrájanými čerstvými jablkami, plátkami mandlí, škoricou a plátkami masla. Vráťte do rúry a pečte ďalších 5–10 minút, v závislosti od toho, ako pevnú zmes chcete mať. Pri podávaní môžete pridať lyžicu kyslej smotany, plnotučného jogurtu, tvarohu alebo skyr atď.

DATLOVÉ GULIČKY

100 g datľovej pasty (ak je veľmi tuhá, môžete ju zriediť prevarenou vodou), 60–100 g kaše Lama, 2 lyžice čerstvého alebo prečisteného masla alebo kokosového oleja, 2 lyžice rumu, koreniny podľa chuti – škoricica, klinčeky, zázvor atď.

ČAJOVÉ GULIČKY

50 ml horúceho silného čierneho čaju, 2 lyžice masla, ideálne prečisteného alebo kokosového oleja, asi 80 g kaše Lama, 1–2 lyžičky nerafinovaného trstinového cukru, môžete pridať niekoľko kvapiek rumu a koreniny podľa chuti – škoricica, klinčeky, zázvor atď.

Postup je rovnaký pre oba druhy sušienok. Z vybraných ingrediencií pripravte cesto – malo by byť mäkké, ale pevné, nemalo by sa rozpadávať ani tiecť. Vytvorte guľičky a obaľujte ich v nasekaných mandliach, konopných semienkach, karobe, kokose atď.



Balneol, ďalšia stránka v kronike, alebo tradícia pokračuje

PLÁN NA ROK 2026

Ako je už zvykom, v tomto vianočnom vydaní časopisu vám prinášam kalendár používania Balneolu na nadchádzajúci rok (koľko ich už je?). Váš záujem a spätná väzba svedčia o tom, že ste tento prostriedok prijali a predovšetkým, že ste presvedčení o jeho účinnosti. Dlhoroční používatelia Balneolu to vedia z praktických skúseností. Nových čitateľov Vitae odkazujem na vianočné dvojčíslo z predchádzajúcich rokov. Zároveň verím, že tento článok bude inšpiráciou pre tých, ktorí ešte tento humátový kúpeľ nevyskúšali.

V predchádzajúcich článkoch som písal, že tí, ktorí nemajú veľkú vaňu, môžu Balneol používať aspoň v kúpeli na nohy/v umývadle. Je to čiastočne kvôli princípu účinnosti prostredníctvom reflexných bodov na chodidlách a najmä kvôli namáhaniu, ktorému sú nohy vystavené. Balneol sa dá používať celoročne ako pomôcka pri liečbe rôznych plesní a mykóz. Zaujímavý moment nastáva v teplých mesiacoch, keď chodíme naboso. Nechám bokom národnú farbu vtipov o ponožkách v sandáloch alebo o tom, kedy má móda navrch. Faktom je, že pri chôdzi naboso, najmä v meste, sú naše nohy vystavené neuveriteľnému namáhaniu. Navyše, kto nosí sandále, ktoré tak perfektne sedia a sú tak kvalitné, že po lete nemajú stvrdnuté a popraskané päty? Aj v tomto ročnom období, keď kúpanie nie je také potrebné ako v zime, skúste si občas namočiť nohy do kúpeľa Balneol. Dokonca aj zaneprázdnení ľudia to zvládnu, pretože sa dá používať pri sledovaní televízie alebo pri práci na počítači. Potom porovnajte nielen stav svojich nôh, ale aj celkové zníženie ťažkosti a únavy v nohách. Rád by som spomenul aj liek na prechladnutie podľa receptov našich babičiek. Naplňte vaňu tak horúcou vodou, ako dokážete zniesť, ale namiesto mletých horčičných semienok pridajte Balneol. Ponorte nohy po členky a priebežne pridávajte horúcu vodu z kanvice.

KEDY JE KÚPEĽ NAJVHODNEJŠÍ?

December (2025): 2.–3., 6.–7., 11., 15.–16., 20.–21., 25.–26., 30.

Január: 2.–3. (spln = niekto áno, niekto nie), 7.–8., 12.–13., 16.–17.–18., 21.–22., 26., 30.–31.

Február: 4., 8., 13.–14., 17.–18., 22.–23., 26.–27.–28.

Marec: 3. (spln = niekto áno, niekto nie), 7.–8., 12.–13., 17.–18., 21.–22., 25.–26., 30.–31.

Apríl: 4.–5., 9.–10., 13.–14., 18., 22., 26.–27.

Máj: 1. (spln = niekto áno, niekto nie) –2., 6.–7., 10.–11.–12., 16., 19.–20., 24., 28.–29.

Jún: 2.–3., 7.–8., 12., 15.–16., 20., 24.–25., 30. (spln = niekto áno, niekto nie)

Júl: 4.–5., 9.–10., 13.–14., 17.–18., 22.–23., 27.–28., 31.

August: 5.–6., 9.–10., 18.–19., 23.–24., 28. (spln = niekto áno, niekto nie) –29.

September: 2., 5.–6., 10.–11., 14.–15., 19.–20., 24.–25., 29.

Október: 3.–4., 7.–8., 12.–13., 17.–18., 21.–22., 27., 30.–31.

November: 3.–4., 8.–9., 13.–14., 18.–19., 23., 27.

December: 1., 5.–6., 10.–11., 15.–16., 20.–21., 24. (spln = niekto áno, niekto nie), 28.–29.



VYSVETLENIA

Rozvrh je zostavený s ohľadom na polohu Mesiaca v jednotlivých znameniach. Keď Mesiac prechádza zemskými znameniami (Kozorožec, Býk, Panna) alebo vodnými znameniami (Ryby, Rak, Škorpión), kúpanie je nielen príjemné, ale aj najúčinnjšie a najbezpečnejšie. Samozrejme, nie je to dogma; zdraví ľudia sa môžu kúpať podľa vlastného uváženia. Napriek tomu bude Balneol mať účinnejší a harmonickejší vplyv na všetkých v dňoch uvedených v tomto harmonograme. Zároveň sa nemusia obávať ľudia s obehovými, kardiovaskulárnymi alebo obličkovými problémami.

Na regeneráciu alebo prevenciu sa odporúča jeden kúpeľ týždenne. V prípade ťažkostí, v závislosti od ich povahy, sa odporúčajú dva až tri kúpele týždenne. Ak je uvedený rozsah, vyberte si jeden dátum; dátumy vytlačené tučným písmom sú o niečo vhodnejšie (to je už nuansa pre znalcov), pretože Mesiac je v tomto znamení celý alebo takmer celý deň. Niektorí ľudia používajú kúpeľ počas splnu, iní nie.

Nie je dôvod báť sa teplejšej vody, ak vám teplé alebo horúce kúpele nespôsobujú žiadne ťažkosti. Na zvýšenie účinku je dobré fyzicky umyť celé telo (vrátane tváre) balneolovou vodou, rovnako ako by ste sa umývali mydlom. Takže sa v kúpeli nielen „namáčajte“. Po regeneračnej fáze (do 20 minút) sa osušte alebo osprchujte, podľa toho, čo vám viac vyhovuje – riadte sa svojimi pocitmi.

Prajem vám dobré, milé, nádejné dni a veľa zdravia v novom roku.

Mgr. MICHAL ŠAMAN

Poznámka redakcie: Ak nemáte k dispozícii vydania Vitae z predchádzajúcich rokov a hľadáte akékoľvek informácie, nielen o kúpaní sa v Balneole, nájdete ich na webových stránkach www.energy.sk v sekcii KNIŽNICA. Informácie sú dostupné len pre registrovaných členov Klubu Energy.

Vianoce bez bolesti bruška

Pomaly prichádza krásne obdobie Vianoc – čas stretnutí, radosti a darčiekov. Okrem obdarúvania a blízkosti rodiny je však pre mnohých toto obdobie aj o jedle. Niekedy mám pocit, akoby sme pod stromček dostávali aj náhradný žalúdok. Kombinácie, množstvá a frekvencia jedál bývajú neľútostné – a tak sa nečudujme, že sviatky často sprevádzajú tráviace ťažkosti: od miernej bolesti brucha až po žlčníkové či pankreatické koliky. Ako tomu predísť a užiť si sviatky bez rizika?

ČO ZNAMENÁ ZDRAVÉ A SILNÉ TRÁVENIE?

Nie je to len o tom, či mi „trávi“ alebo „netrávi“. Zdravé trávenie znamená, že telo dokáže **spracovať, využiť a vylúčiť** prijaté potraviny. Že má dostatok **tráviacich štiav, enzýmov, kyseliny a žlče** – teda všetkého, čo zabezpečuje rozklad, štiepenie a vstrebávanie živín. Záleží na zložení a kvalite stravy, ale aj na spôsobe jedenia: **jeme vedome, pomaly, s pôžitkom?** Alebo jeme v zhone, medzi povinnosťami, bez vnímania chuti? Trávenie začína už v hlave. Stačí myšlienka na jedlo a telo reaguje:

tvorí sliny s enzýmami amylázou a lipázou, žalúdok sa pripravuje na pepsín a kyselinu chlorovodíkovú, pečeň dostáva signál na tvorbu žlče, pankreas aktivuje trypsín, chymotrypsín a elastázu. Je to dokonalý systém, v ktorom hrá každá zložka svoju rolu.

ENZÝMY A ŽLČ SÚ PRI TRÁVENÍ KĽÚČOVÉ

Enzýmy rozkladajú potravu, no mnohé z nich telo potrebuje aj inde – sú to **metabolické enzýmy**, ktoré zrýchľujú životné procesy, regulujú metabolizmus, odbúravajú toxíny a podporujú imunitu. Žlč má ďalšie nenahraditeľné funkcie:

- » emulguje tuky, aby ich telo vedelo spracovať,
- » pomáha vstrebávať vitamíny A, D, E, K,
- » odvádza odpadové látky (cholesterol, bilirubin, lieky),
- » reguluje hladinu cholesterolu,
- » pôsobí antibakteriálne a chráni črevný mikrobióm,
- » podporuje pohyb potravy črevami.

Nevhodná strava, preplnená prísadami a farbivami, tieto procesy **vyčerpáva**. Telo musí produkovať viac enzýmov, viac žlče, viac energie – až sa preťaží. Potom prichádza pocit



ťažoby, pálenie záhy, zápcha či hnačka. Počas sviatkov sa tráviaci trakt často preťažuje. Ak už predtým nebol v ideálnej kondícii, sviatočné jedlá môžu vyvolať akútne problémy. A ten sa môže prejaviť rôzne: bolesťou, nevoľnosťou, zvracaním či zápalom. Vyčerpaním enzýmov navyše oslabujeme aj imunitu a zvyšujeme riziko autoimunitných či reumatických ochorení.

ČO ROBIŤ?

Ak viete o svojom oslabenom trávení, siahnite pred sviatkami po **Regalene** v kombinácii s **Raw Ambrosiou (pergou)**. Pergu odporúčam každému – obsahuje množstvo živých enzýmov, ktoré pomáhajú pri ťažkom žalúdku a spomalenom trávení. Regalen pôsobí preventívne aj akútne, no pozor pri žlčníkových kameňoch – tie sa nerozpustia do hodiny. Inak však dokáže úľavu priniesť už do pár minút.

- » Pomáha aj **Stimaral** – rozhybe energiu stredy, uvoľní pečeň a posilní slezinu i tenké črevo.
- » **Relaxin** nie je len na stres – rozpúšťa hlien v tráviacom trakte, posilňuje slezinu a žalúdok, uvoľňuje kŕče spôsobené stravou či napätím.
- » Ak trávenie dlhodobo nefunguje ideálne alebo trpíte intoleranciami, siahnite po **Mycopane** (ak treba doplniť enzýmy

a podporiť slezinu) alebo **Mycohepare** (ak treba regenerovať pečeň a tvorbu žlče). Možno ich kombinovať s **Regalenom**, **Vironalom** či **Korolenom**. Pri chronických ťažkostiach so zápalmi odporúčam Imunosan, ktorý regeneruje sliznicu žalúdka i čriev.

- » Skvelým pomocníkom je aj **Cytosan** (alebo **Cytosan Inovum**). Ako prevencia pomôžu, ak ráno viete, že vás čaká ťažký deň – dve kapsuly, ideálne so **Stimaralom**. Ak sa trávenie predsa len rozbúri, Cytosan ho rýchlo upokojí. Podľa potreby pridajte **Regalen** alebo **Drags Imun**.
- » Pri pálení záhy skúste **2 tablety Spiruliny** alebo **Chlorelly** – po hodine opäť, ideálne s **Pergou** a **Regalenom**. Na regeneráciu po sviatkoch poslúži **King Kong**, prípadne v kombinácii s **Relaxinom** alebo **Mycocardom**.

Možností je dosť – výborných a účinných. Stačí si vybrať podľa svojich potrieb a skúseností. Najdôležitejšie však je pripraviť sa na sviatky tak, aby si telo pamätalo **to krásne, nie to boľavé**.

Z celého srdca prajem pokojné, radostné sviatky v plnom zdraví a vedome šťastný vstup do nového roka.

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



Zima a syndrómy obličiek



Zimné obdobie je časom uschovávanía a uzatvárania. Najdrahší dar, esencia jing obličiek, má byť chránená hlboko v tele. Človek sa nemá prehnane potiť, má sa teplo obliekať, chodiť zavčasu spať. V tomto období by sa mali rozvíjať duchovné vlastnosti, mali by sa prehľbovať a pestovať medziľudské vzťahy a zušľachťovať duchovný rozvoj našej osobnosti. Dlhodobým porušovaním týchto zákonov prírody, mrhaním energie, alebo genetickou predispozíciou sa stáva, že obličky a ich párový orgán močový mechúr nedosahujú dostatočnú kapacitu, aby zvládali svoje funkcie. Vtedy sa prejavujú rôzne symptómy, ktoré poukazujú na disharmóniu v týchto meridiánoch.

Či už z nedostatku alebo prebytku (v prípade obličiek ide o prítomnosť cudzieho patogénu) sa v zimnom období vo zvýšenej miere vyskytujú zápaly obličiek, problémy s pohybovým aparátom, ochorenia močových ciest, astma. TČM tvrdí, že v prípade obličiek je v pozadí problému vždy prázdnota, deficit. Obojstrannú prázdnotu jin-jang majú obvykle starí ľudia, a vtedy zvažujeme intenzitu, čo je postihnuté viac.

NAJBĚŽNEJŠIE PRÍČINY PROBLÉMOV SÚ:

Vyčerpanie esencie obličiek

Kľúčové príznaky: závraty, hučanie v ušiach, zhoršovanie sluchu až hluchota, pobolievanie a nepevnosť bedier a kolien (často pri dlhšom státi), sexuálne poruchy, poruchy menštruácie.

Nedostatok a nepevnosť qi obličiek

Stáva sa to po opakovaných pôrodoch, potratoch, intenzívnej fyzickej námahe a po nadmernej intenzite sexu u mužov.

Kľúčové príznaky: Bedrá a kolená sú nepevné a bolestivé, močenie časté, hojné, číre, inkontinencia moču, vykvapkávanie po močení, nočné pomočovanie, polúcie – kedykoľvek a bez snov, predčasná ejakulácia, výtok pošvový – číry, riedky, sklon

ku spontánnym potratom, vačky pod očami, pokles maternice alebo vydutie konečníka, a pod. Systém obličiek napovedá v čínskej medicíne o životnom štýle človeka z dlhodobého hľadiska. Ak by sme sa začítali do klasického diela "Su Wen", dozvieme sa charakteristiku zimy opísanú slovami "uschovávanie a uzatváranie". Ďalej v ňom stojí, že príroda a všetko živé sa riadi princípom ochrany životných tekutín. Ak sa systém slezina – žalúdok stará o náš postnatál, tak systém obličiek určuje to, ako si ušetríme a budeme hospodáriť s darom našich predkov v nás – prenátalom.

Renol je svojím zložením, ako jeden z najvýznamnejších prvkov Pentagramu, veľmi vhodný na dopĺňovanie systému obličiek nielen pri vyššie spomenutých symptómoch, ale aj preventívne, a to práve v zimnom období. Je tomu tak kvôli prirodzenému úbytku esencie obličiek spôsobeného starnutím organizmu. Rovnako ďalšie prípravky z radu starostlivosti o kosti, **Artrin, Skeletin, Fytomineral**, alebo o sliznice, **Flavocel, Imunosan**, a vôbec všetky liečivá, ktoré sa majú dostávať do hlbokých štruktúr organizmu, majú v tomto období zvýšený efekt vstrebávania.

Raz sa Džingischán pýtal svojho čínskeho lekára, ako by mohol žiť čo najdlhšie. Lekár mu odpovedal: *"Chod' do kláštora, rešpektuj prírodu, neholduj ženám a neviazanej zábave, venuj sa zušľachťovaniu ducha, a budeš žiť veľmi dlho – choroby ťa nezdolajú, budeš silný a múdry do vysokého veku, lebo si nevyčerpáš svoju drahocennú esenciu na nepodstatné veci."* Džingischán však čínskemu lekárovi neveril. Nevedel odolať výhodám svojho stavu a holdoval ženám aj zábave, nepoznal mieru. Vysokého veku sa nedožil, a tak svoje gény venoval ďalším pokoleniam. Nuž, svojím spôsobom si aj takto zachoval nesmrteľnosť.

RENÁTA OZORÁKOVÁ

Praktik TČM, autorské práva sú vyhradené

Vedomé a nevedomé myslenie sa spája

Skúsme teda prijať Chiróna (Cheiróna) za vnútorného sprievodcu (aj keď v zhode s predošlým textom môžu mnohí zapochybovať, že nie príliš spoľahlivého) pri ďalších krokoch za poznaním energetického sveta nášho tela, čakier, meridiánov, reflexných zón, mariem, ... Bol predsa učiteľom, okrem mnohých iných mýtických hrdinov, aj Apollónovho syna Asklépia (lat. Aesculapa). A ten sa stal oddávnym patrónom všetkých liečiteľov, lekárov. Chirónova sila sa v našej spoločnosti prebudila, ako sme spomínali, v sedemdesiatych rokoch, a s ňou sa zrodil aj nebyvalý záujem o starú múdrosť tradičnej čínskej medicíny, bez ktorej by sa nebol zrodil program Energy! Chirón je pritom predstaviteľom nevyliciteľného liečiteľa, ktorý pomáha sebe tým, že pomáha druhým.

Ak sa teda prostredníctvom spomenutého liečiteľa vraciame k spomenutej ceste od osobnej k neosobnej mysli, a využijeme pritom mnohé moderné techniky, veľmi efektívnym sa môže stať aj poznanie sprostredkované znalosťou archetypov, pričom ich najideálnejším zdrojom môžu byť svetové mytológie. Ako poznamenáva Thomas Moore vo svojej knihe Terapie duše: „Mytológia presmerováva vašu pozornosť od doslovne osobného k hlboko ľudskému. Toto je zásadný krok pre každého terapeuta, či už profesionála alebo amatéra. Vašou úlohou nie je len zvládnuť každodenný život, ale skôr vidieť väčší oblúk času a hlboké naratívy, ktoré utvárajú každý život. Mytológia rozpráva príbehy, ktoré žijeme hlboko pod prvoplánovou rovinou, a týmto veľmi prispieva k terapeutickému spôsobu videnia. Tieto osobné mýty pôsobia na celok života, nie iba na (jeho) momentálnu epizódu“. Žiť pritom vedome nie je ľahké. Pokiaľ necháme našu zodpovednosť na vonkajších zdrojoch, môže sa zdať, že prežijeme ľahšie. Ale len na chvíľu.

Najjednoduchšou cestou liečenia je pritom, zdá sa, nechať veci plynúť. Nechať ich také, aké sú, prijímať ich bez toho, aby sme si o nich vytvárali ilúzie. Stará múdrosť hovorí: Kde je núdza najvyššia, pomoc Božia najbližšia. Teda dôverovať vyšším silám, než sú tie naše (ego) na to, aby sme situáciu vedeli zvládnuť. Neustála potreba navštevovať kurzy osobného rastu nám mnohokrát nepomáha. Na nich sa síce hovorí o rôznych duchovných záležitostiach, ale často život frekventantov lekcii zostáva vnútorne nedotknutý. K duchovnu nemožno dospieť intelektualizovaním, pretože sa naša myseľ preplní informáciami; a príde chvíľa, kedy nebudeme môcť prebývať na dvoch úrovniach vnímania zároveň. Nech sa snažíme o čo viac, nemôžeme večne navštevovať pravdu a následne sa vracieť k ilúzii.

Začať žiť vedomý život znamená zmeniť žité presvedčenia a pravidlá. Naše spomienky a postoje sú doslova pravidlami, určujúcimi kvalitu života a pevnosť našich vzťahov s ostatnými. Posun vo vedomí pritom vždy zahŕňa obdobie odlúčenosti a samoty, kedy si človek zvykne na novú úroveň pravdy. Po istej dobe sa potom objavajú noví priatelia - nikto nezostane sám priveľmi dlho. Náš vstup do oblasti vedomia používa také energie, ktoré nás spájajú s prirodzenou túžbou nájsť určenú cestu - cestu služby. Zvolené smerovanie nám umožňuje prispieť ostatným najvyššími schopnosťami mysle, tela a ducha.

Ako sme skôr spomínali, čakra tretieho oka je spojená s hypofýzou. Je to žľaza s vnútornou sekréciou, ktorá sa skladá z predného a zadného laloku. A tie vylučujú odlišné hormóny. Hypofýza je v ľudskom tele veľmi dôležitá žľaza, nakoľko riadi vylučovanie hormónov endokrinného systému, plní akúsi úlohu „generála“. Vyprodukované hormóny sa dostávajú potom do krvného obehu a do nervového systému. Hypofýza je spojená s hypothalamom, ktorý sa tak stáva riadiacou oblasťou mozgu. Hypothalamus je jednou z častí sympatika, súčasťou autonómneho nervového systému. Sympatikus je pôvodca reakcie „útok alebo útek“, o čom sme hovorili pri základnej čakre. Veľa ľudí je priveľmi zodpovedných vo vzťahu k ostatným, ale potreby ich vlastnej duše zostávajú zväčša nenaplnené. Používajú túto zodpovednosť ako prostriedok pre vybočenie z osobnej cesty.

Najdôležitejšou zložkou skutočnej zodpovednosti je naučiť sa vnímať podnety vlastnej duše a naplňovať jej potreby. Podnety prichádzajú, ako sme boli spomenuli, vo forme inšpirácie alebo intuície, ale môžu byť prehliadané pokiaľ ich prerušia nadmerné emócie. Naša intuícia hovorí len k nám, emočné pocity alebo inštinkty pochádzajú z minulých skúseností alebo z kolektívneho vedomia. Našou úlohou je dôverovať vlastnej intuícii, čo často znamená, že sa o to musíme snažiť aj bez podpory spoločnosti. Mnohé významné osobnosti sa v dejinách na túto púť vydali, a už sme ich spomínali (Einstein, Mendelejev, Kekule a ďalší.) Odmietnutie podnetov duše na akejkoľvek hladine systému čakier môže viesť k nerovnováhe v oblasti tretieho oka. To preto, že to, čo vidíme fyzickými očami vo vonkajšom svete, neodráža vnútorný svet vytváraný tretím okom.

Jediným spôsobom, ako obnoviť rovnováhu, je uvedomiť si, že sme si nevšíмали obrazy duše - zastaviť sa a urobiť si prehľad o situácii. Program Energy je pri tejto vynútenej zastávke na ceste sebapoznania vynikajúcim pomocníkom, štartérom. Následné pravidelné užívanie produktov pomôže naladiť energeticko-informačný systém pri prepájaní fyzického, psychického aj duchovného rozmeru nášho bytia.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Decembrové správy

TAK AKO PRÍRODA

Zima sa na našej severnej pologuli začína astronomickým zimným slnovratom 21. decembra a končí sa jarnou rovnodennosťou 21. marca. Začína v deň, ktorý má zároveň najkratší deň a najdlhšiu noc v roku. Meteorológovia za zimu považujú celé mesiace december, január a február.

Ochladilo sa, chlad vonku prirodzene smeruje energiu dnu. Je spájaný so spomalením života, pohybu a emócií. Príroda spí. Svetlo sa „skrýva“, dni sa krátia. Pre nás, ľudí, je to čas uchovávanía esencie a dôvery v cyklus života. Zimné obdobie je časom stíšenia a návratu k sebe. Keď vstúpi chlad do našich tiel, vytvára stuhnutie, fyzické aj duševné. Naše telo túži po teple, oddychu a jednoduchosti.

BRÁNY CHLADU

Ako malým nám rodičia a starí rodičia hovorievali, aby sme sa teplo obliekli, dali

si šál a čapicu. Kúpili nám teplé topánky, aby nám nebola zima od nôh. Zapravené tielka boli povinnou výbavou.

Táto skúsenostná múdrosť má hlboký význam. Pozrime sa, cez aké miesta vniká do tela chlad zvonka:

- » Šija a zátylok - tzv. brána vetra. Cez ňu sa chlad ľahko dostáva do meridiánov a spôsobuje stuhnutie, bolesti hlavy, nádchu, či zimnicu. Symbolicky je to miesto spojenia mysle a tela.
- » Kríže a bedrová oblasť - chlad tu oslabuje obličky, sídlo životnej esencie. Zachladené kríže môžu spôsobovať únavu, slabé trávenie, menštruačné bolesti, studené nohy.
- » Podbruško a maternica - citlivé miesto u žien. Zachladenie môže spôsobiť bolesti, neplodnosť, stagnácie krvi.
- » Nohy a chodidlá - chlad stúpa aj od zeme. Studené chodidlá sťahujú energiu z panvy a brucha.
- » Uši a krk - sú vstupnou bránou pre chlad do horného ohrievača.

A kadiaľ teplo najviac uniká z tela? Cez hlavu, ruky a nohy, kríže, podbruško a hrudník. Je dôležité, aby sme sa pred chladom chránili a vedome sa zahrievali.

ELEMENT VODY

- TICHU, DÔVERU A HLŔKA

December spájame s elementom vody. Po období jesenného kovu, ktorý nás učil púšťať a čistiť, prichádza čas ponorenia sa do seba.

Zima nás učí dôverovať, že aj bez veľkého vonkajšieho pohybu život pokračuje. Že aj v tme je svetlo, len ho treba hľadať vnútri. Pýta sa nám ticho, spomalenie, vnútorné sústredenie.

Voda je pradávnym symbolom života. Nesie v sebe pamäť, hĺbku, prispôsobivosť, aj silu. Vie byť jemná i mocná, prijať každý tvar, a predsa si zachováva svoju podstatu. Keď sa pozeráme na zamrznuté jazero, zdá sa, že sa nič nedeje. Ale pod hladinou pokračuje život, ktorý je pomalší, hlbší, sústredenejší.

OBLIČKY, KOREŇ ŽIVOTA

Element vody a zima sú spojené s obličkami a močovým mechúrom. Obličky sú naším koreňom, zdrojom životnej esencie, našou „vnútornou batériou“. Ich rovnováha závisí od toho, ako vieme oddychovať, spomaliť, ako sa vieme vyživiť, ako vieme neplytvať energiou.

Emóciou obličiek je strach, cnosťou dôvera. Ak máme strach, oslabujeme si obličky. Ak dôveru, posilňuje nás zvnútra. Obličky sa spájajú s nádychom. Viete, ako sa hovorí, že od strachu prestal dýchať. Od strachu mu zamrzla krv v žilách.

K systému obličiek patria:

močový mechúr, kosti a zuby, vlasy, uši a sluch, lymfatický systém, pohlavné orgány a reprodukčný systém, dolná časť chrbta, kolená, mozog a miecha.

Obličky sú matkou pečene. Ak sú vyčerpané, pečeň stráca oporu a emócie, ktoré by mali plynúť, sa hromadia. My môžeme byť podráždení, nahnevani, smutní. Slzy, ktoré patria k pečeni sú zároveň darom obličiek, vodou, v ktorej sú zapísané naše prežitky a emócie. Všetko so všetkým súvisí.

OTÁZKY NA ZIMNÉ ZAMYSLENIE

Čomu verím, aj keď zatiaľ nevidím výsledok? Čo mi pomáha cítiť sa v bezpečí? Kde sa cítim dobre? Dokážem si dovoliť vychutnať ticho? Niečo nevedieť? Nemať plán?

JEDLO A TEPLÓ

Keď je vonku chlad, naše telo si žiada teplo, výživu a pokoj. Polievky, silné vývary z kostí, teplé nápoje, čierny sezam, orechy, miso, morské riasy, fazuľu adzuki (fazuľky vyzerajú ako obličky), kurkumu, zázvor, škoricu, sladké drienko či klinček, to všetko podporuje vnútorný oheň. A pohyb? Prečo nie. Ale jemný, s rešpektom k telu. Krátke prechádzky, tiché cvičenia, dych, ktorý nás vracia k prítomnosti. Nesnažme sa byť produktívni za každú cenu. Zimná múdrosť hovorí: „Zadržiavaj energiu, nech má z čoho vyrásť jar.“

Podpora z prírody

Z radu **Energy** funkciu obličiek a močového mechúra podporí napríklad:

- » **Renol** – pôsobí na močový mechúr, obličky, chrbticu, zuby, uši a kosti. Harmonizuje strach, podporuje vôľu a vytrvalosť. Vhodný je najmä v zime – na dopĺňanie sily a uvoľnenie napätia v dráhach obličiek.
- » **Cistus complex** – pôsobí proti patogénom, hlavne pri prítomnosti hlienu, a pomáha udržiavať vnútorné teplo. Energeticky prepája element ohňa a vody, čím podporuje imunitu aj stabilitu organizmu.
- » **King Kong** – podporuje fyzickú i psychickú odolnosť, regeneruje svaly, šľachy a kosti. Je vhodný pri vyčerpaní, strate vitality a dlhodobej únave. Obsahuje prírodné adaptogény, ktoré pomáhajú telu lepšie reagovať na stres a meniace sa podmienky.
- » **Fytomineral** – dopĺňa stopové prvky dôležité pre regeneráciu obličiek, kostí,

vlasov a nervového systému. Podporuje rovnováhu elektrolytov a zvlhčenie vnútorného prostredia organizmu.

- » **Smilax officinalis (Sarsaparilla)** – čistí obličky a močové cesty, zároveň podporuje odvahu a odhodlanie pohnúť sa vpred. Používa sa na vyplavenie „vlhka a chladu“ z dolnej časti tela. Zaujímavosťou je, že Sarsaparilla je aj jedno z homeopatiík používaných pri zápaloch močových ciest.

December nesie energiu **vody**, **strachu** a **dôvery** – a s ňou rezonujú aj homeopatiiká, Bachove kvetové esencie a bunkové soli, ktoré podporujú vnútornú stabilitu. Sú to jemné, ale účinné nástroje, ktoré pomáhajú človeku zvládajú obdobie zimy s pokojom a rovnováhou.

Z homeopatiík

- » **Calcarea carbonica** pre tých, ktorí sa cítia unavení, zimomraví, preťažení povinnosťami.
- » **Aurum metallicum** prináša svetlo do tmy, pomáha nájsť zmysel a lásku k životu. Keď sa nevieme vyrovnáť s tým, čo skončilo.
- » **Silicea** podporuje odvahu a posilňuje vnútornú štruktúru, keď chýba sebadôvera. Ale pozor, neužívajte bezhlavo, keď máte implantáty.
- » **Fraxinus americana** ako ženský liečivý archetyp jaseňa. Pomáha ženám nájsť pružnosť medzi silou a nehou. Uvoľňuje stagnácie v podbrušku.

Z Bachových esencií

- » **Rock Water**, ak potrebujeme zjemniť a podporiť schopnosť nechať veci plynúť. **Mimulus**, ak potrebujeme rozpúšťať strach z konkrétnych vecí. **Oak** je pre tých, čo idú ďalej aj vtedy, keď by už mali odpočívať. **Star of Bethlehem** vyhojí aj staré emocionálne zranenia a šoky.

Z bunkových solí

- » **Kalium phosphoricum** je vhodná na duševnú únavu a nervové vyčerpanie. **Natrium muriaticum** pomáha pri vnútornej suchosti, smútku, strate rovnováhy. Podporuje hospodárenie s vodou. **Silicea** posilňuje vnútro, teplo a odolnosť. Posilňuje vlasy, tkanivá. Je veľa možností, ako sa podporiť. Nech si každý nájde to svoje. V prípade záujmu Vám poradíme individuálne.

POSOLSTVO DECEMBRA

December nás učí, že sila sa nerodí v hluku, ale v tichu. Keď sa dokážeme zastaviť a nechať veci plynúť, začujeme vlastné vnútro. Keď sa nebojíme prázdna, začíname rozumieť, že práve ono je priestorom pre zrod nového.

Ak sa cítiš unavená alebo unavený – spomal.

Ak cítiš strach – dýchaj.

Ak zacítiš ticho – zostaň v ňom chvíľu a už jeho dar.

Voda nás učí dôverovať prúdu, aj keď nevidíme, kam tečie. A hlboko v nás je prameň, ktorý nikdy nevysychá.

Vianoce sa spájajú s pokojom, rodinou a blízkosťou. Vonku je chlad, ticho a tma. Vo vnútri svetlo, vôňa, pozornosť a spolupatričnosť. Rovnaký princíp platí v nás – keď prijmeme tmu, môžeme zapáliť svetlo, ktoré hreje dlhšie než akýkoľvek oheň zvonka. Želám nám všetkým december žitý najlepšie, ako vieme.

S láskou **DANKA HÜBSCHOVÁ**

www.centrumgara.sk

www.knihavita.sk



Three Kings má moc vtiahnuť nás do spomienok

S príchodom kresťanstva bol staroslovanský sviatok zimného slnovratu – Kračún, približne okolo 22. decembra, nahradený Vianocami. Samotné pomenovanie Kračún v sebe nesie symboliku zimného slnovratu – skrátenie, „skrčenie“ dňa a začiatok návratu svetla, teda návrat slnka. Táto pohanská tradícia bola dlho živá aj v ranom kresťanstve, u severogermánskych i praslovanských kmeňov. K rituálom patrilo pálenie veľkých kmeňov a ohňov, pri ktorých sa bdievalo až do rána. Zimný slnovrat bol najmä oslavou slnka a boha s ním spojeného.

V čom však spočíva čaro a krása týchto okamihov – sviatkov, ktoré v sebe nesú zvláštnu silu a k nim sa neskôr vraciame s nostalgiou? Možno v tom, že najradšej spomíname na časy, keď sme sami boli deťmi – keď bola krajina prikrýta snehom a my sme sa nevedeli dočkať kúzelných Vianoc.

Niektoré chute a vône majú moc preniesť nás späť do týchto chvíľ. Nie je to len vôňa jedál, ale aj akási tajomná sila, ktorá prestupuje zimné dni pred sviatkami. Duch Vianoc, ktorý v nás rozhostí pokoj, spomalí nás a učí len byť – v tichu, v prítomnosti, v krásnej chvíli, ktorá sa už nevráti.

Pochádzam z malej dedinky na východe krajiny, obklopenej kopcami a vrchmi. Zimy môjho detstva boli poriadne – mráz zaliezal pod nechty, nos sa lepil pri dýchaní, a sneh ležal v hrubých vrstvách. Každé ráno sme museli odhŕňať chodník k bránke, len aby sme sa dostali do školy. Po strechách viseli dlhé cencúle. Keď sme sa ich, my deti, len nacmúľali! Chorí sme však nikdy neboli. Neďaleko nášho domu bolo klzisko, kam sa schádzali všetci – deti, mladí aj starší. Popoludnia tam znela hudba z ampliónov, hrali sa hokejové zápasy, ľudia sa smiali. V malej kuchynke sa predávali klobásky a hurky, voňal čaj Preso Tea – za korunku, ale chutil ako zázrak. Zohriate prsty, vôňa klobás, para z úst a v očiach radosť. Tam sa nadväzovali priateľstvá, tam sa žilo.

A POTOM PRICHÁDZAL KRAČÚŇ – VIANOCE

Domy voňali čistotou. Pamätám si, ako sa ťažko umývali okná, keď sklá hneď primázali. Koberce sa vynášali do snehu, prášili a na bielom snehu zostávali tmavé pásy prachu. Nábytok sa leštil, všetko sa muselo lesknúť! A v kuchyni praskalo drevo v sporáku, v obývačke hrial náš „Petrík“.

Na stole sa objavili tradičné chute: medové rezy *mace pace*, sladká *lokša* s makom, *holubky* z kyslej kapusty, údené „pražené“ rebrá s klobásou, koláč *kuchen*, kyslé uhorky a horčica.

Na deň Roždestva sme zasadali k večeri za hlaholu zvonov z veže presne o piatej. Okrem kapustnice, ktorú pripravoval otec, nechýbala vyprážaná ryba, šalát, med, cesnak, hrášok, sušené slivky. Po modlitbe mamka každému podala med s cesnakom a urobila na čelo krížik – pre zdravie do ďalšieho roka.

Na liturgiu sme chodievali len na veľké sviatky. Spev v staroslovienčine, vôňa kadidla, mohutný zbor žien na „horuši“ – to všetko vytváralo atmosféru, ktorú si dodnes nosím v srdci.

A práve tieto spomienky vo mne prebudil **Three Kings** – svojou vôňou, teplom a tajomstvom. Keď som si ho prvýkrát nastriekala doma, zapálila sviečku a zhlboka sa nadýchla, v okamihu som sa ocitla späť – v detstve, medzi vôňami Vianoc, cinkaním snehu a teplom domova. Pochopila som, že svoj vianočný dar som už dostala.

Three Kings v sebe spája vzácne éterické oleje, ktoré vďaka svojej synchronicite pohladia telo aj dušu. Vnášajú pokoj, inšpirujú, posilňujú, pomáhajú pri duševnom vyčerpaní a melanchólíi. Dokážu zútniť domov, znásobiť čaro zimných večerov a vianočných chvíľ. Prijmite dary troch mudrcov prostredníctvom **Three Kings** – a nechajte sa nimi vtiahnuť späť do chvíľ, ktoré patria medzi tie najkrajšie.

Prajem vám pokojné sviatky zimného slnovratu – sviatky nového svetla a šťastné vykročenie do nového roka.

Ing. MÁRIA VERBENÍKOVÁ

Energy je v tom s vami!

Tento rok darujte viac než len darček
– darujte zdravie a krásu.

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	vianočná cena	body	ušetríte
SPIRON + ZEN + THREE KINGS (-10%)	32,70 €	27	3,60 €
ANNONA FORTE + CYTOSAN (-10%)	45,00 €	44	5,00 €
CYBELLE + REJUVE SERUM + ZRKADIELKO ENERGY (-10%)	49,10 €	39	5,50 €
FLORA + BALANCE SERUM + ZRKADIELKO ENERGY (-10%)	46,30 €	30	5,10 €
NIKÉ + VISAGE SERUM + ZRKADIELKO ENERGY (-10%)	44,10 €	27	4,90 €
YEMAYA + REJUVE SERUM + ZRKADIELKO ENERGY (-10%)	49,10 €	39	5,50 €
VESTA + VISAGE SERUM + ZRKADIELKO ENERGY (-10%)	44,10 €	27	4,90 €
KONCENTRÁT Z PENTAGRAMU + ŠÁLKA ENERGY	19,90 €	18	6,40 €

„Každý dar, aj keď je malý,
je v skutočnosti veľký,
ak je darovaný s láskou.“
(Pindar)

Zvýhodnený nákup platí 1.–31. 12. 2025 alebo do vypredania zásob.
Uvedené prípravky sú výživové doplnky a kozmetika.

Niké – víťaz nad starnutím

Kto by už aspoň raz v živote nezatúžil po víťazstve!? Hocijakom, v akejkolvek disciplíne; hoci aj s malým triumfom. Nech by to bola detská súťaž o čo najkrajší či najvyšší hrad na pieskovisku, o zaujatie pozície „jedničky“ v prospechu celej triedy s vysvedčením na samú jednotku, v súperení o najkrajšie dievča/najfešnejšieho chalana ročníka, o najexkluzívnejšie auto,... Sú aj takí, čo sa po dosiahnutí úspechu tvária skromne, že im ani nešlo o to, stáť na piedestáli. Ale sú pritom celkom radi, keď ich niekto pochvalne

potľapká po pleci. No nemálo je takých, pre ktorých sa stala táto súťaživosť hlavným programom života.

Veľa túžby po triumfe nájdeme aj na mýtickom gréckom Olympe. Bohovia obľubujú víťazstvo! Pováčšine sú radi, keď ich niekto chváli, velebí, keď dostávajú obety od tých, ktorí získali

ocenenie v súťažiach. Tých najlepších atlétov, rétorov, básnikov a dramatikov ovenčovali. Zvyčajne vavrínom. No dnešný človek si vence z bobkového listu akosi nedokáže doceniť. Jeho Ja sa v tom podobá egu Olympanov. Na sochárskych spodobiach Dia a Atény vidáme na ich pravej ruke stáť malú okrídlenú postavičku – bohyňu Niké.



Dcéru „najmocnejšej a najstaršej dcéry“ Titánskych rodičov Ókeana a Tethys – bohyne Styx (Στυξ, gr. Styx – Nenávidená, Desivá). Tá bola zároveň strašlivou riekou, sedemkrát obtekajúcou podsvetnú ríšu. Malá okridlená postavička Niké sa bohom zmestila do dlane tak, ako nám flakón s kozmetickým prípravkom rovnakého mena. Okrem Dia a Atény (tej sa Niké stalo prezývku), pre ktorých bolo víťazstvo životným programom, ju ale mali radi aj ďalší bohovia. V blízkosti „Víťazstva“ sa pohybovali jej ďalší súrodenci – Kratos (Sila), Zelos (Horlivosť, Rivalita) a Bié (Násilie, Moc). Niké však bola najväčšou obľúbenkyňou. Stálou spoluúčastníčkou „božských“ víťazstiev Dia a Atény. A pri jej matke, bohyni-rieke Styx, ktorú si všetci nesmierne ctili aj za to, že sa podieľala na víťaznom boji Olympanov proti Kronovi a jeho „kumpánom“, bohovia skladali prísahy, čo sa už nedali zrušiť. Nesmeli byť „krivácke“, ale zložené „na večné časy“. Je zaujímavé, že aj keď patrila medzi olympskú „verchušku“, nenachádzame o nej veľa príbehov. „Niké“ sa pritom používalo a používa dodnes v rôznych podobách mien. Nájdeme ho v nezmenenej podobe v kalendári ako Nika, alebo v rôznych spojeniach. Predovšetkým bývalo a je dodnes využívané vo svete spojenom s byzantskými tradíciami. V „obojpohlavnej“ podobe je známe meno Nikita, znamenajúce „ten, kto dosahuje víťazstvo“, vo Francúzsku ním často pomenúvajú aj dievčatá. Nikodém je ten, ktorý reprezentuje „demos“ – ľud, a je jeho víťazom, Nikifor je zase „nosičom či prinášajúcim víťazstvo“. Okrem spomínanej Nikity začujeme víťazstvo aj v mene Veronika, oslavujúcej meniny začiatkom februára. Jej pôvodné grécke meno bolo Bereniké, alebo skôr Fereniké, skladajúce sa z gréckeho fero – niešť a niké – víťazstvo. Pekná Veronika teda môže priniesť do partnerského života výhru. Na nočnej oblohe nájdeme nevýrazné súhvezdie Vlasy Bereniky medzi Veľkým



BEAUTY deň

5.12.2025 od 10.00-18.00

ENERGY KLUB BRATISLAVA

Predstavenie novej Beauty Energy kozmetiky
Individuálne poradenstvo a diagnostika tváre a pleti
Mini workshop tréningu tvárových svalov
Ukážka správneho používania kozmetiky
Občerstvenie pre každú z vás

Čakáme vás v Energy klube
Križna 44, Bratislava
Ján Šido- vedúci klubu a Iveta Keszi- beauty terapeut



Vozom, Levom a súhvezdím Panny. Legenda rozpráva o Berenike, egyptskej princeznej, ktorá sľúbila Afrodite svoju krásnu kučeravú „hrivu“, ak sa jej manžel vráti živý a zdravý z víťaznej vojnovéj výpravy proti Asýřčanom. I stalo sa, Berenika odstrihla svoje vlasy a položila ich na oltár Afroditinho chrámu. Odtiaľ zmizli, to ich sama bohyňa lásky a krásy odniesla a umiestnila medzi hviezdy. Eratosthenes z Kyrény neskôr súhvezdie nazval Vlasy Ariadny na počesť krétskej princeznej Ariadny, ktorá pomohla Tézeovi zvíťaziť v boji s Minotaurom.

S „víťazstvom“ v mene sú známe aj ďalšie postavy dejín. Azda najväčšej obľube sa teší sv. Mikuláš. V Mire (dnešnom tureckom meste Demre), som obdivoval okrem jemu zasväteného chrámu aj sochu na námestí, na ktorej stojí biskup v dobovej miestnej ľudovej odedzi obklopený deťmi. Jeho meno Nikolaos sa dá preložiť ako „víťaziaci medzi ľuďmi“. Samostatnú sochu bohyne Niké nájdeme na viacerých miestach bývalého antického Grécka – na ostrove Samothraké, známa je Niké Aténska, ale aj Niké z Efezu. Časť vlajúceho rúcha z reliéfu, ktorý v zrúcaninách mesta Efez môžu obdivovať turisti z celého sveta (pochválím sa, patrím medzi takých šťastlivcov), sa stala inšpiráciou mladjej dizajnérky v roku 1971. Tá na jej základe vytvorila ikonickú značku

športovej obuvi a odevov s menom bohyne. Za schválený návrh vtedy utrhla úbohých „víťazných 35 dolárov“. Bohyňa pomáhala nielen bežcovi, čo podľa legendy príbeh do Atén, aby zvestoval víťazstvo nad perzským vojskom po bitke pri Marathóne. Po vyrieknutí slov „Νενικήκαμεν“ (Nenikékamen) – „Zvíťazili sme“ od vyčerpania zomrel. Naisto bola na pomoci Emilovi Zátopkovi pri jeho bežeckých víťazstvách, kedy s vetrom opreteký a so slovami „když nemůžeš, tak přidej!“ zdolal všetkých svojich vtedajších súperov. Aby sme nezostali nič dlhší ani Rímskej antike, musíme spomenúť, že tu dostala meno Victoria. S týmto pomenovaním je späté aj meno Vincent. Ale o tom možno niekedy inokedy.

A ak načrieme do večného žriedla múdrosti slovenských rozprávok, nájdeme jednu s príznačným názvom Víťazko.

Verím, že takými Víťazkami sa stanú všetky tie, všetci tí, ktoré siahnu po kozmetickom kréme Niké, spojenom s vetrom v plachtách, čo ich dňom i nocou doveje víťazne cez všetky možné prekážky do prístavu mladosti, zdravia a krásy. Lebo element kovu, ako hovorí čínska medicína, súvisí so žvlom vzduchu-vetra v našom ponímaní.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Mycoren na problémy v hmote



HLAVNÉ ÚČINKY A INDIKÁCIE

Mycoren je svojím zložením zacielený na patologické stavy spojené s obličkami a močovým mechúrom. Účinnosť Mycorenu zahŕňa stavy od nádorov až po banálne zápaly, kde normalizuje stav obličkového tkaniva. Do okruhu obličiek patria aj bedrá, a preto bude posilňovať bedrovú chrbticu. Harmonizuje kompletne hospodárenie s tekutinami v organizme. Jeho pôsobenie sa okrem iného vzťahuje na spresnenie metabolizmu obličiek a celkového metabolizmu. Preto môžeme účinok Mycorenu vidieť napríklad na znížení cholesterolu či cukru v krvi alebo vysokého krvného tlaku spôsobeného poruchou regulácie funkcie obličiek. Z prednášok viete, že trávenie závisí na jangu obličiek, a to je presne to, o čo ide. Doplniť vyvážené jin, yang obličiek a ich esenciu. Mycoren zásadne podporí pacientov pri a po liečbe chemo- a rádioterapiou, najmä ak bude dôvod pre ich podávanie spadajúce do okruhu prvku Vody. A to tým, že posilňuje vlastnú imunitu tela. Nezanedbateľný je jeho podiel na stabilizácii psychiky. Použitie huby v prípravku – teda kordyceps, pórnatka kokosová a trsovica lupeňovitá – dopĺňa veľmi dôležitá rastlinná zložka *Dendrobium nobile*. Dohromady tvoria synergickú zmes vyváženého pôsobenia na organizmus.

Zloženie:

Huby

» **Cordyceps**: žezlovka čínska je v Mycorene použitá pre svoj účinok na impotenciu, zadúšavosť, bolesti chrbta a chronický kašeľ. **Pórnatka kokosová** (Fu Ling): Posilňuje slezinu-pankreas a stredné ohnisko, zlepšuje imunitu, podporuje močenie, upokojuje ducha. Užíva sa pri prázdnote sleziny-pankreasu, pri hromadení škodlivej vlhkosti, čo je veľmi časté pri oslabení obličiek, pri hlienoch, vodnatej hnačke a opuchoch, pri

nespavosti, nepokoji, vyčerpanosti a palpitáciách. **Trsovica lupeňovitá** (maitake): Pomáha pri fyzickom vyčerpaní a nedostatku sily, pri oslabenej mysli a nechuti do jedla (tu ako príznaky oslabeného jangu obličiek). Má obrovské protinádorové účinky, silno tonizuje, silno zvyšuje imunitu, chráni pečeň pred poškodením pri chemoterapii.

Byliny

» **Dendrobium nobile**: Dendrobium vznešené, krásna orchidea. Vyživuje žalúdok a podporuje produkciu tekutín, dopĺňa jin a prečisťuje horúčavu. Užíva sa pri horúčke alebo suchosti z nedostatočnosti jin.

KEDY POUŽIJEME MYCAREN A KEDY RENOL?

Rovnako ako u ostatných prípravkov z radu Mycosynergy, budeme pri Mycorene využívať jeho účinky na problémy prejavované v hmote, teda v tkanivách orgánov (obličiek, prostaty). **Renol**, bylinný koncentrát zo základného Pentagramu, ktorý tiež rieši ťažkosti spojené s ochorením obličiek, bude zaisťovať harmonizáciu riadiacich funkcií.

- » Napríklad, pri infekcii močových ciest v akútnej fáze podáme najprv **Drags Imun**, **Grepofit** a **Renol**, po 14 dňoch **Mycoren**.
- » Pri ťažkostiach s prostatou využijeme **Mycoren**, dá sa skombinovať s **Renolom**.
- » V prípade chronického zlyhávania obličiek zvolíme **Renol** v nízkej dávke.
- » Na bolesti chrbta môžeme pokojne odporučiť kombináciu **Mycorenu** s **Renolom**.
- » Máme aj novú, vynikajúcu možnosť, ako súčasne ošetriť obličky a pečeň – skrátka podľa potreby skombinujeme **Mycoren** a **Regalen**.

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

ZOZNAM KONZULTAČNÝCH CENTIER ENERGY

Meno	Adresa	Mobil, Telefón
Peter Štrelinger	Na Križovatkách 78/B, Bratislava 82104	0905 744 596
Eva Luhová	Čechovova 15, Košice 04018	0917 340 659
Eva Tehlárová	Coborihu 1 č. 43, OC Polygon, Nitra 94901	0905 274 137
Ing. Jana Bezděková	Dolná 47, Banská Bystrica 97401	0903 727 199
PhDr. Vanda Adamkovičová	Tranovského 9, Liptovský Mikuláš 03101	0915 071 210
Mgr. Anna Korduliaková	Ľ. Podjavorinskej 1500, Čadca 02201	0905 952 840
Juraj Šimo	Kukučínova 25, Piešťany 92101	033/774 3211
Zuzana Volterová	Severná 14, Levice 93401	0908 761 551
Margita Švecová	Študentská ul. 32, Zvolen 96001	0905 269 255
Emília Kužmová	Gajdoš č. 217, Michalovce 07101	0903 606 049
Júlia Straňanková	Belanského 2724, Kysucké Nové Mesto 02401	0905 172 180
Ing. Marianna Sokolíková	A. Kmeťa 7, Žilina 01001	0903 568 816
Vladimír Tomšík	Bosákova 7, Bratislava 85104	0903 754 167
Viera Belvončíková	Nemocničná 3100/93, Dolný Kubín 02601	0907 826 456
Mgr. Janka Porubánová	JASPIRE s.r.o., Radničné nám. 1, Pezinok 90201	0911 139 189
RNDr. Zlata Brezovická	Čerenčany, Sady 127, Rimavská Sobota 97901	0911 501 262
Ivan Štefanka	Winterova 62, Piešťany 92101	0915 762 410
Mgr. Eva Medvedová	Kamenárska 2015/69, Nová Baňa 96801	0915 455 399
Helena Teringová	Duklianska 1, Spišská Nová Ves 05201	0907 937 533
Eva Blahová - Biozdravíčko	M. R. Štefánika 6, Nové Zámky 94001	0907 795 926
Ing. Miriam Šormanová	č. d. 179, Stráňany 01325	0905 807 498
Dr. Ing. Zuzana Doktorová-Zajacová	Hlavná 91/219, Pusté Úľany 92528	0903 540 446
Jana Ilavská	Nový Smokovec	0908 996 509
Mgr. Gabriela Valkovičová	Pažit'ská 22, Topolčianky 95193	0910 517 800
Anna Svrčeková	Š. Moyzesa 2, Ružomberok 03401	0918 149 760
Ján Svetlák	Eugena Suchoňa 1701/3, Piešťany 92101	0915 739 452
Mgr. Ivana Ardanová	Čajkovského 20, Nitra 94911	0903 765 709
Melinda Komlosiová	Turecká 40, Nové Zámky 94002	0918 403 766
Ing. Tatiana Kilianová	Murániho 15, Nitra 94911	0910 901 231
Dominika Pomajbová	Námestie Slobody č. 6520/16, Piešťany 92101	0944 194 020
Pravá soľná jaskyňa	Studenohorská 2/D, Bratislava - Lamač 84103	0905 841 921
Haloterapia - Respiračné centrum	Trnavská cesta 31, Bratislava 83104	0915 377 660
Gabriela Valkovičová	Pažit'ská 912/22, Topolčianky 95193	0910 517 800
Monika Híľovská "Zdravá a Krásna"	Hviezdoslavova 18, Moldava nad Bodvou 04501	0948 189 119
Slnečnica obchodík so zdravou výživou	Nám. Slobody 6, Nová Baňa 96801	0905 483 965



DoubleTree by Hilton Košice

9.- 10.12.2025

desiatky vystavovateľov, občerstvenie,
ochutnávky, prednášky a veľa iného

www.ZdraveTrhy.sk



Partneri:




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

www.BIOpotravinyRAJ.sk



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

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

Oslávte koniec roka štýlovo!

LUXUSNÉ FINGER FOOD, KTORÉ SI PRIPRAVÍTE I DOMA

Koniec roka si žiada oslavu! A aká by to bola oslava bez dobrého jedla? Nemusíte tráviť hodiny v kuchyni ani objednávať catering, aby ste ohromili svojich hostí. Môžete si pripraviť luxusné občerstvenie doma – také, ktoré bude vyzeráť skvele, chutiť ešte lepšie a, čo je najdôležitejšie, bude sa ľahko jesť.

Reč je o finger food – malých jednohubkách, ktoré jednoducho jete rukami. Bez príborov, bez komplikovaného servírovania, ideálne na večer s pohárom v ruke. Finger food sú malé jedlá na jedno alebo dve sústa – môžu byť teplé či studené, slané alebo sladké, ale predovšetkým sú pôsobivé a hravé. Vyzerajú luxusne, no ich kúzo spočíva v jednoduchosti. Vybrali sme pre vás päť jednoduchých receptov, ktoré zvládne pripraviť každý a ktoré zaručene zmiznú zo stola skôr, než stihnete povedať „Šťastný nový rok!“.

Mini toasty s ricottou a pečenou hruškou

Perfektná kombinácia krémovej, sladkej a chrumkavej chuti.

» **Potrebuje:** bagetu, olivový olej, hrušku, med, rozmarín, vlašské orechy, ricottu. Bagetu nakrájajte na tenké plátky, pokvapkajte olivovým olejom a krátko zapekajte do zlatohneda. Hrušku nakrájajte na tenké plátky, osmažte ju na

panvici s kvapkou medu a rozmarínom. Na toasty naneste ricottu, pečenú hrušku a ozdobte kúskom orecha.

Avokádová pena s krevetami na lyžici

Pôsobivé, svieže a hotové za pár minút.

» **Potrebuje:** zrelé avokádo, limetku, cesnak, soľ, korenie, niekoľko uvarených kreviet.

Avokádo rozmixujte s limetkovou šťavou, štipkou soli a cesnakom. Krém podávajte v malých porcelánových lyžičkách, navrch položte krevety a pokvapkajte olivovým olejom.

Mini syrové guľôčky na špajdliach

Pikantné alebo jemné – vždy vynikajúce!

» **Potrebuje:** smotanový syr (napr.

Philadelphia), tvrdý syr, korenie – chilli, čierne alebo ružové, bylinky, nasekané orechy či semená.

Zmiešajte syry, dochuťte podľa chuti, vytvorte malé guľôčky a obalte ich v bylinkách, orechoch alebo semenkách. Napichnite ich na špajdle a podávajte.

Cherry paradajky plnené tuniakovou penou

Čerstvé, ľahké a ideálne k vínu alebo proseccu.

» **Potrebuje:** cherry paradajky, tuniaka v oleji, majonézu alebo biely jogurt, citrón, kapary, soľ, korenie, kôpor.

Odrežte vrcholy paradajok a vydlabte dužinu. Zmiešajte tuniaka s majonézou, citrónom, nasekanými kaparami a trochu korenia. Naplňte paradajky krémom a ozdobte kôprom.

Ovocná pena

Osviežujúci, ale slávnostný dezert, ktorý dodá vášmu večeru sladkú bodku.

» **Potrebuje:** ovocie podľa výberu (maliny, jahody, mango), grécky jogurt alebo šľahačku, med, mäta.

Ovocie zmiešajte s medom a vmiešajte jogurt alebo šľahačku. Nalejte krém do malých pohárikov a nechajte chvíľu vychlaďiť. Ozdobte kúskom čerstvého ovocia a lístkom mäty.

MALÝ TIP NA ZÁVER

Pri servírovaní hrá veľkú rolu aj vzhľad. Použite malé poháriky, porcelánové lyžičky, mini dosky na krájanie alebo ozdobné servítky – čokoľvek, čo dodá jedlu šmrnc. Zladte farby, pridajte trochu zlatého alebo strieborného lesku.

MÔJ NÁZOR

Keď sú jednohubky malé, môžete jednoducho ochutnať všetko. Nebojte sa experimentovať s chuťami a doprajte si to najlepšie. Urobte posledný deň roka nezabudnuteľným!

Veselé Silvester a šťastný nový rok
vám praje ZUZANA KOMŮRKOVÁ



Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

MYRRHA – TAJOMNÁ ŽIVICA

Spolu s kadidlom bola myrha jednou z najcennejších aromatických surovín staroveku. Obchodovalo sa s ňou tisíce kilometrov – od Jemenu a Arábie až po Egypt, Palestínu, Stredomorie a oveľa ďalej. Je spájaná s vianočnou ikonografiou, tromi kráľmi a pomazaním chorých.

Podľa evanjelia priniesli traja kráľi pri narodení Ježiša tri dary – zlato, kadidlo a myrhu. Tá mala byť symbolom jeho smrteľnosti, budúceho utrpenia a pohrebu. Pred smrťou mu podali zmes vína a myrhy, aby zmiernili jeho bolesť. V starovekom Egypte sa myrha používala v náboženských obradoch a pri balzamovaní. Ako súčasť zmesi živíc sa používala na konzervovanie tiel, čo malo zabezpečiť život po smrti.

Grécka mytológia opisuje postavu Myrrhy – dievčaťa, ktoré sa po narodení Adonisa premenilo na myrhový strom. V Grécku sa preto myrha stala symbolom ľudských emócií a plodnosti.

COMMIPHORA MYRHA / KAFAR

Myrha (*myrrha*, *myrrh*, *mor*, *molmol*, *murr*, *bol*) je modrozelená živica získavaná rezaním kôry myrhových stromov.

Najkvalitnejšia pochádza z pravého myrhového stromu (*Commiphora myrha*) a nazýva sa „herabol“. Ďalšia odroda pochádza zo stromu *Commiphora kafar* (tiež *Commiphora erythraea*) – „bisabol“. Niekedy sa ako myrha označuje aj zmes živíc zo stromov rodu *Balsamodendron*.

Myrhový strom je nízky, trnistý, opadavý ker alebo strom dorastajúci do výšky približne piatich metrov. Kmeň je krivý, hrboľatý, často rozvetvený od zeme. Kôra je sivá až hnedočervená a odlupuje sa v tenkých šupinách. Pri poranení vylučuje mliečne bielu živicu, ktorá po zaschnutí stmavne a premení sa na myrhu. Vetvy končia trnmi, ktoré pri zlomení vydávajú silnú aromatickú vôňu. Listy sú malé, kožovité, často zubaté. Krátke kvetenstvo má červenohnedú až žltú farbu a plodom je asi dvojcentimetrová kôstkovica s jedným až dvoma semenami. Myrhový strom pochádza zo Somálska, Etiópie, Džibutska, Eritrey, Jemenu a Ománu. Vyžaduje suchú, kamenistú, vápenatú pôdu – ideálne na púštnych svahoch a polopúšťach. Prosperuje pri zrážkach okolo 150 mm ročne, dožíva sa až sto rokov a rozmnožuje sa ťažko, pretože semená kľúčia pomaly a potrebujú vysoké teploty. Často rastie v blízkosti kadidlovníkov, takže v Somálsku sa myrha a kadidlo zbierajú spoločne – niekedy sa dokonca miešajú do zmesi nazývanej Opopanax alebo Commiphora molmol.

BER MYRHY

Na kmeni a konároch sa v období od januára do marca robia nožom plytké rezy, z ktorých začne pomaly vytekať živica. Pri kontakte so vzduchom stuhne a premení sa na polopriehľadné, jantárovo sfarbené hrudky. Po približne štrnástich dňoch sa zbiera škrabaním nožom alebo dlátom. Vysušené kúsky sa čistia a triedia podľa farby, veľkosti a vône. Myrha najvyššej kvality má svetlo zlatú farbu a sladkú, korenistú vôňu.

Živica sa môže používať priamo ako liek v práškovej forme. Esenciálny olej sa získava parnou destiláciou a má silne aromatickú, horkú a korenistú vôňu. Tinktúra sa vyrába rozpustením živice v alkohole – využíva sa v parfumérii a farmácii. Jeden strom poskytne jeden až päť kilogramov živice ročne, pričom z jedného kilogramu sa vyrobí dvadsať až štyridsať mililitrov éterického oleja.

VEĽMI ZLOŽITÁ

Myrha obsahuje viac než tristo látok, ktoré sa delia do troch skupín: živicové zložky (napr. kurzerén, kyselina komiforová), éterické oleje (napr. limonén, kumín, myrcén, pinen), gummy a polysacharidy (napr. glukány, arabinogalaktány). V starovekom aj modernom Egypte sa používala na dezinfekciu rán, liečbu infekcií ďasien a ochranu pred morom. Gréci ju využívali na kašeľ, hemoroidy, ako afrodiziakum alebo na podporu zdravia žien po pôrode. Arabská medicína ju považuje za prostriedok na stimuláciu menštruácie a posilnenie matrice.

Podľa tradičnej čínskej medicíny myrha aktivuje krv, zmierňuje bolesť, znižuje opuchy a podporuje regeneráciu poškodeného tkaniva. V ajurvéde sa nazýva *Hira Bol* a je bežnou zložkou olejov na masáž kĺbov a jaziev. Považuje sa za látku, ktorá zahrieva a čistí krv.

Západná medicína potvrdzuje jej analgetické, hojivé, antioxidačné a antiseptické účinky. Niektoré štúdie spomínajú aj protinádorové vlastnosti – myrha môže spomaľovať rast nádorových buniek.

Používa sa vo forme tinktúr (kloktadlá, obklady), éterických olejov (masáže, difúzery), živice (žuvanie pri zápaloch ďasien), ústnych vôd, zubných pást a hojivých masť.

Medzi produktmi Energy nájdete myrhu v spreji **Three Kings**, v **zubných pastách**, **terapeutických krémoch Pentagram®**, v kozmetickom kréme **Audiron** a **Niké**.

ONDŘEJ VESELÝ

Zoznam Klubov Energy



BRATISLAVA

Ján Šido

Krížna 44

82108 Bratislava

Otváracia doba:

Pondelok–štvrtok 13.00–18.00

» Expres dobierková služba!

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

» Svetelná kryštálová čakrová terapia

» Frekvenčná analýza prístrojom Fscan

» Poradenstvo v oblasti MLM

Tel.: 02/55566334, 0911997699, 0905635804

E-mail: jan.sido@energy.sk

BRATISLAVA II.

Ing. Soňa Soyková

Via Natura

Krížna 62

82108 Bratislava

Otváracia doba:

Po–Pia: 9.00 – 18.00

So: 10.00 – 12.00

cez prázdniny:

Po–Pia: 10.00 – 18.00

So: zatvorené

» Meranie a harmonizácia energetického, fyzického a psychického stavu prístrojom QUEX S

Tel.: 02/55561442

E-mail: vianatura.sk@gmail.com

KOMÁRNO

Margita Kissová

Dunajská 5

94501 Komárno

Otváracia doba:

Pondelok 9:00–12:00, 13:00–16:00

Utorok 9:00–12:00, 13:00–16:00

Streda 9:00–12:00, 13:00–17:30

Štvrtok 9:00–12:00, 13:00–16:00

Piatok na objednávku

Mobil: 0905 853 490

Tel.: 035/772 0840

E-mail: gitusenergy@gmail.com

KOŠICE

Ing. Peter Tóth

Komenského 3

04001 Košice

DOBIERKOVÁ SLUŽBA

» Osobná konzultácia

s Ing. Petrom Tóthom

» Meranie prístrojom SUPERTRONIC a osobná konzultácia a horoskopy

s Mgr. Miroslavom Kostelníkom

Otváracia doba:

Pondelok, utorok 9:00–17:00

Streda 9:00–18:00

Štvrtok 9:00–17:00

Piatok 9:00–17:00

Mobil: 0918 477 528

Tel.: 055/633 2000

E-mail: regeneracnecentrum@gmail.com

Web: www.EnergyKosice.sk

MARTIN

Ing. Marianna Sokolíková

M. R. Štefánika 46

03601 Martin

Otváracia doba:

Utorok 9.00-12.00, 13.00-16.00

Streda 9.00-12.00, 13.00-17.00

Štvrtok 10.00-12.30, 13.00-16.00

» Meranie a harmonizácia

zdravotného stavu

» Klinická naturopatia, fyto diagnostika a tradičná čínska medicína

» Frekvenčná analýza a harmonizácia prístrojom Healy Help

» PORADENSTVO ENERGY VET

Mobil: 0903 568 816

E-mail: andromeda.poradenstvo@gmail.com

NOVÁ DUBNICA

Zuzana Krajčíková-Mikulová

Topoľová 812

01851 Nová Dubnica

DOBIERKOVÁ SLUŽBA

» Osobné konzultácie so

Zuzanou Krajčíkovou-Mikulovou

» Meranie prístrojom SUPERTRONIC

» Škola praktickej čínskej medicíny
www.centrumgara.sk

Otváracia doba:

Pondelok 10:00–17:00

Utorok 10:00–17:00

Streda 10:00–17:00

Štvrtok 13:00–17:00

Piatok 10:00–17:00

Mobil: 0903 535 523, 0908 748 304

E-mail: zuzanamikulova179@gmail.com

NITRA

Ing. Ľudmila Božíková

Sládkovičova 11

94901 Nitra

Otváracia doba:

Pondelok 9:00–11:00, 13:30–16:30

Utorok 13:30–16:30

Streda 13:30–16:30

Štvrtok 13:30–16:30

Piatok 9:00–11:00

Mobil: 0902 908 982

E-mail: bozikova.diacom@gmail.com

PREŠOV

MVDr. Eja Čechová

Slovenská 40

08001 Prešov

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

» Meranie prístrojom Supertronic

Otváracia doba:

Pondelok 10:00–12:00, 14:00–17:00

Utorok 10:00–12:00, 14:00–17:00

Streda 10:00–12:00, 14:00–17:00

Štvrtok 10:00–12:00, 14:00–17:00

Piatok 10:00–12:00, 14:00–17:00

Mobil: 0905 269 413

Tel.: 051/773 3357

E-mail: energyslovakia7@gmail.com

PRIEVIDZA

Bc. Alena Medlenová

F. Madvu 33

97101 Prievidza

Otváracia doba:

Utorok 10:00–17:00

Streda 10:00–17:00

Štvrtok 10:00–15:30

Tel.: 046/543 0429

E-mail: slenderko@pobox.sk

TRNAVA

Zlatica Buchová

Pekárska 23

91701 Trnava

DOBIERKOVÁ SLUŽBA

Otváracia doba:

Pondelok 10:00–13:00, 14:00–17:00

Utorok 10:00–13:00, 14:00–17:00

Streda 10:00–13:00, 14:00–17:00

Štvrtok 10:00–13:00, 14:00–17:00

Piatok 10:00–13:00, 14:00–17:00

Mobil: 0905 985 282

E-mail: zlaticabuchova@gmail.com



Takto označený Klub poskytuje meranie prístrojom Supertronic.

Tvoja šálka. Tvoja energia. Tvoja výhra.

- » **QI drink:** nápoj vyrobený zo slzovky, ktorý vám dodá energiu, harmonizuje trávenie a duševnú rovnováhu
- » **QI coffee:** kombinácia kávy a vitalizujúcich húb na doplnenie energie, zvýšenie výkonnosti, zlepšenie koncentrácie a zlepšenie nálady
- » **QI collagen:** morský kolagén s ajurvédskym bylinným komplexom pre zdravé kosti a kĺby, krásnu pokožku, nechty a vlasy

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
QI drink + QI collagen	35,60 €	19	3,90 €
QI drink + QI coffee	27,00 €	15	3,00 €
QI drink + QI drink	27,00 €	15	3,00 €
QI collagen + QI coffee	35,60 €	19	3,90 €
QI collagen + QI collagen	44,10 €	19	4,90 €
QI coffee + QI coffee	27,00 €	15	3,00 €

Uvedené prípravky sú výživové doplnky.
Výhodnený nákup platí 1.-31. 1. 2026 alebo do vypredania zásob.





VIANOČNÁ NÁDIELKA 2025



Prežite okamihy plné lásky,
rodinného šťastia a pohody!

Šťastné a veselé Vianoce Vám praje ENERGY

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

Energy Beauty kozmetika – ZĽAVA 20 % NA 2SET

BALÍČEK PRÍPRAVOK	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Skin essence day + Runa essence	35,50 €	33	8,50 €
Skin essence night + Runa essence	35,50 €	33	8,50 €
Skin essence day + night + Runa essence	54,20 €	52	13,50 €

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

Uvedené prípravky sú výživové doplnky a kozmetika.

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

www.energy.sk

Okúzlite
na prvý pohľad!

velaya
serum

- + prírodné sérum na riasy
- + rojitá sila bioaktívnych látok
pre maximálny výsledok
- + dlhšie a hustejšie riasy
už za 2,5 mesiaca



luméa
eye cream

Anti-Wrinkle
Under-Eye Bags Repair
Dark Circle Reduction

Exosomes
DNA repair enzymes
ENERGY 20 ml

luméa
eye cream

- + redukcia opuchov, kruhov
a vačkov pod očami
- + vyhladenie vrások a zosvetlenie
pigmentových škvŕn v okolí očí
- + hĺbková hydratácia