



vitae

február 2024

Podporíme obličky,
doplníme vitamíny
a budeme fit celý rok

Reumatoidná artritída

Dokážete sa vyjadriť,
kto ste a čo chcete?
Pomôžu aromaspreje



Prípravky mesiaca februára

Tak a je tu posledný mesiac, keď vládne pani Zima. Niektorí z nás môžu pociťovať únavu a telesnú slabosť. Vydržme, načúvajte svojmu telu a nadopujme sa všetkým úžasným, čo nám skrze prípravky Energy ponúka príroda.

Práve teraz nás môžu prekvapiť respiračné ťažkosti, virózy a nachladnutia. Siahnite po istote – **Vironal** je na tieto ťažkosti ako stvorený, a preto ho začnite užívať s predstihom, akonáhle pocítite len začiatok disharmónie v tele. Deťom ho radšej dávajte preventívne celý február. Keby bolo najhoršie a pľúca by to nezvládali, máme v zálohe poistku **Cistus complex**, pretože v skalnej ruži (ktorá vydrží rásť v extrémnych podmienkach) je sila ako hrom. Do tretice je tu zázrak menom **Balneol**. Obsahuje účinné substancie, ktoré ovplyvňujú povrch kože a cez pľúca sa dostávajú do krvi. Harmonizujú jednotlivé orgány, mobilizujú imunitný systém, a tak podporujú celkovú regeneráciu tela. Pomáhajú pri chronických bolestiach a bolestiach kĺbov, svalov a chrbtice po námahe. Tieto účinky sú navyše umocnené éterickými olejmi, a tak sa postihnuté tkanivá rýchlejšie zotavia. Kedy inokedy, ak nie vo februári treba zaliežiť do vane a rozmaznávať svoje telo Balneolom? A máme pre vás ešte niečo. Ak by ste sa náhodou pre tú dlhú zimu zabudli radovať zo života a prepadli vás nejaké chmáry, privítajte na pomoc aromaterapiu. Esencia pomaranča (**Sweet orange**) vám dodá životnú štavu! Tam, kde panuje únava, slabosť, ochaľbnutosť, starosti a napätie, tam je pomarančová sladkosť esencie na správnom mieste. Tak neváhajte a nasávajte.

Prajem vám pohodový záver zimy. Tešme sa spoločne, v teple voňavých domovov, keď konečne príde jar!

Mgr. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 2, február 2024.

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.



Doma
nám bude
dobré...

OBSAH

Editoriál	04
Reumatoidná artritída	05
Vyjadrite sa!	12
Seriál pre ženy	14
VET – Podpora metabolizmu a trávenia	20
Zvieratká si pamätajú	24
NOVÝ cenník prípravkov	28
Voňavé pohladenie na tele aj na duši	31



EDITORIÁL

MALÉ A OBYČAJNÉ ZÁZRAKY

"...roky som sa usilovala otehotnieť a s partnerom sa nám to nedarilo. Už sme to aj vzdali, keď kamarátka priniesla Gynex. Vraj za skúšku nič nedáme. Tomáško má už dva roky a ja stále považujem váš Gynex za malý zázrak."

"...nevedeli sme sa zbaviť opakujúcich sa viróz a vracajúcich sa soplíkov. A potom sme objavili váš Vironal."

"...už som prestala dúfať, že sa nájde niečo, čo mi pomôže s každomesačným trápením sa pri menštruačných bolestiach."

"...Regalen je ozajstný zázrak! Nič iné mi nepomohlo, a to som vyskúšal už naozaj asi všetko z lekárne aj od liečiteľov. Pomohlo až pár kvapiek Regalenu, vďaka za vás!"

"...Drags Imun nás zachránil doslova v poslednej chvíli."



Takýchto a podobných reakcií na naše prípravky sú stovky, možno tisíce. Už ich ani nerátame a berieme ich ako samozrejmosť. A to je chyba. Malé zázraky určite nie sú samozrejmosťou. Niekomu sme významne, pozitívne zlepšili život. V mnohých prípadoch sme boli pri vzniku nového života. A to naozaj nie je maličkosť. Skúsme sa na chvíľku zamyslieť, koľko ľudí bolo pri zrode a aké boli cesty prípravku, kým sa stal tou kvapkou, ktorá u niekoho doma, možno v malom meste niekde v činziaku, zmenila život. Jednou z ciest je aj práca vás, našich terapeutov, podporovateľov a priaznivcov. Už len to, že sa zaujímate, vzdelávate a záleží vám na ľuďoch okolo vás. Už len tým, že o nás hovoríte, pomáhate šíriť myšlienku zdravia. Myšlienku, že na človeku záleží. Na každom jednom človeku.



Regenerácia v Pentagrame®

Základ ponuky tvoria jedinečné prípravky Regenerácie v Pentagrame. Päť prípravkov, reprezentujúcich päť základných elementov: Drevo, Oheň, Zem, Kov a Voda. Ako celok sa vzájomne dopĺňajú, vyrovnávajú a spoločne vytvárajú systém na účinnú regeneráciu celého tela.

Nikdy neviete, či na ceste niekoho za zdravím alebo šťastím (a nezriedka oboch) ste neboli práve vy tým najdôležitejším elementom. Vážime si to. Chceme, aby ste o tom vedeli.

JOZEF ČERNEK

ZVÝHODNENÝ NÁKUP

FEBRUÁR 2024

Buďte opäť fit a aj rybička vám bude závidieť!

- » celkové osvieženie organizmu, prírodné vitamíny
- » pomoc pri nedostatku energie a chronickej únave
- » podpora imunitného systému
- » zvýšenie odolnosti voči stresu

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Renol + Vitaflorin	26,50 €	26	8,80 €

EXKLUZÍVNA ZĽAVA | 25%

Prípravky sú výživové doplnky. Akcia platí 1.–29. 2. 2024 do vypredania zásob. V rámci EXKLUZÍVNEJ ZĽAVY je možné nakúpiť iba 1 balíček na 1 registračné číslo.



Stratená energia je už obnovená

Stále je zima. Už toho začíname mať dosť. Tma, chlad, zima zaliezajúca pod nechty. A navyše tá únava! Sprevádza nás čím ďalej, tým viac. Tak sa pýtam: spíme dosť? Jeme zahrievaciu stravu alebo sa stále držíme „zdravých“ jogurtov, surovej zeleniny a ovocia? Športujeme až do prepoteného trička? Zdržiavame sa priveľmi dlho vonku? To všetko by mohli byť faktory, ktoré sa dokážu veľmi negatívne podpísať na našej sile. Ale nezúfajme, pomoc sa blíži. Upravme si životosprávu a s pomocou prípravkov Energy obnovme, čo sa stratilo.

PODPORA JANGU

Ako prvý použijeme **Renol**. Naša životná sila sa skladuje v obličkách a tam treba smerovať aj podporu. Ak sa obnoví jang obličiek, posilní sa tiež celkový jang. Navyše má tento pentagramový bylínny koncentrát zásadný vplyv na psychiku. Emóciou obličiek je totiž strach, a ten dokáže zmierniť Renol. Tým, že obličky zodpovedajú zimnému obdobiu, je práve v januári a februári najlepší čas na podávanie Renolu, pretože bude najrýchlejší a najviac účinný. Ako ďalší benefit sa ponúka vplyv na podchladené kĺby. Najmä tí, ktorí reagujú na chladné počasie zhoršením bolestí, sa môžu na Renol spoľahnúť. Jeho sila zmierni ťažkosti a „odstrihne“ ich od prehnanych reakcií na klímu.

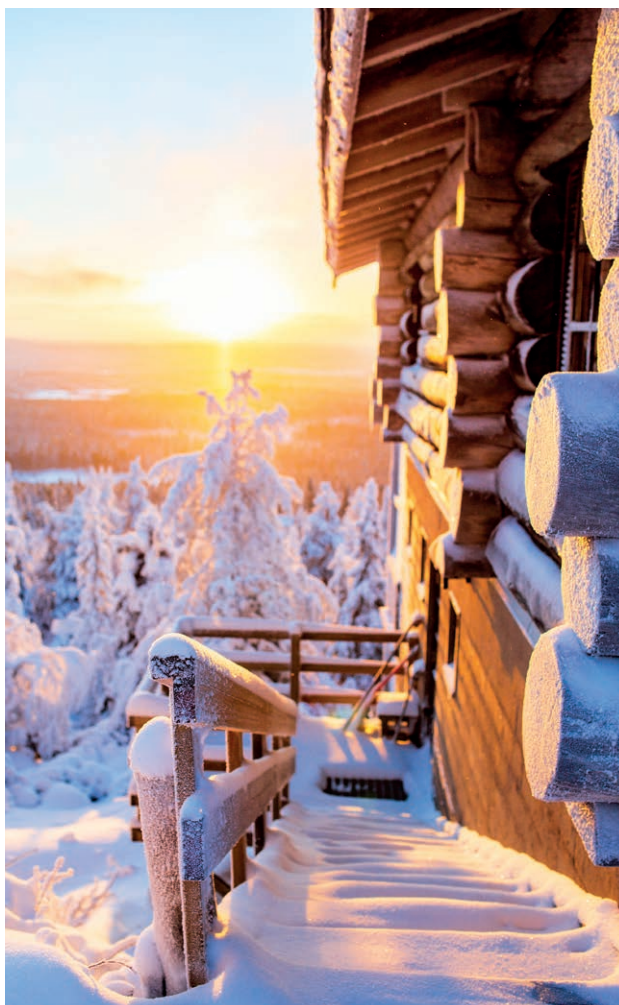
MALI BY STE VEDIETĚ

RENOL

- » Má silné detoxikačné, antioxidačné a regeneračné účinky.
- » Podporuje správnu funkciu vylučovacích orgánov (obličiek a močového mechúra).
- » S obličkami súvisí riadenie tvorby červených krviniek v kostnej dreni a regulácia krvného tlaku.
- » Upravuje prúdenie všetkých tekutín v tele (napr. lymfy) a rovnováhu vnútorného prostredia organizmu.
- » Optimalizuje hospodárenie tela s minerálmi a udržiavanie pH krvi.
- » Uplatňuje sa u chorôb súvisiacich s pohybovým ústrojenstvom.
- » Priaznivo pôsobí na stav mužských pohlavných orgánov a proti mužskej neplodnosti.

VITAFLOLIN

- » Zásobuje telo optimálnym množstvom vitamínov v prírodnej forme, celkovo tonizuje, osviežuje organizmus a podporuje imunitný systém.
- » Zvyšuje odolnosť proti stresu, vírusovým a bakteriálnym ochoreniam a vyrovnáva negatívne vplyvy spôsobené znečistením životného prostredia.
- » Zlepšuje psychickú kondíciu, povzbudzuje náladu a výrazne predchádza únave a vyčerpaniu.
- » Vďaka vysokému obsahu antioxidantov spomaľuje starnutie organizmu.
- » Podporuje trávenie, chráni sliznice tráviaceho traktu a zaisťuje dobrý stav čriev.
- » Ochraňuje srdce a cievy a preventívne pôsobí proti kardiovaskulárnym a ostatným civilizačným chorobám.



KOMPLEXNÉ, ČISTO PRÍRODNÉ VITAMÍNY

Vitamíny treba naozaj dopĺňať. V zime ich je prirodzene menej. A preto sa niekedy dostávame do dilemy. Nemali by sme jesť surové ovocie, pretože väčšinou ochladzuje. Na druhej strane – vitamíny veľmi potrebujeme. Za seba by som pridala ešte tretí pohľad. Umelé, chemicky vyrábané vitamíny iste fungujú, ale z hľadiska čchi sú neživé. Preto je také dôležité ovocie. Čo teraz s tým? Ako obyčajne, aj tu máme riešenie. Je ním **Vitaflorin**. Produkt nabitý vitamínmi, ktoré sú vyťažené z rastlín. Práve rastliny obsahujú množstvo vitamínov, navyše v celých komplexoch. V prírode sa totiž nevyskytuje žiadna látka iba sama osebe. Vždy je súčasťou niečoho väčšieho. V tomto prípade ide o pomocné látky, ktoré zásadne uľahčujú vstrebávanie účinných substancií v našom tele. Vitaflorin obsahuje navyše aj včeliu materskú kašičku, ktorá krásne vyváži jangovosť Renolu, takže pri kombinácii oboch produktov bude posilňovací a „oživovací“ efekt optimálny.

VNÍMAJME KRÁSU ŽIVOTA

Takže životospáva ako prvé, byliny ako druhé a čo bude tretie? Výhľad dopredu. Nebojte sa, príde jar a s ňou vôňa, farby, slniečko, svetlo a množstvo, množstvo príležitostí pre nové začiatky. Prajem vám, ale vlastne aj sebe, aby sme si dokázali užiť každý deň. Či už je zima alebo prichádza jar. Aby sme dokázali najstť krásu v pochmúrnosti, rovnako ako v jarnom vetre. Tak môžeme prežiť každý okamih naplno. Veľa šťastia.

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Reumatoidná artritída znamená zápal kĺbov



Reumatoidný zápal kĺbov (reumatoidná artritída, starší názov progresívna polyartritída), ľudovo nazývaný „reuma“, je časté ochorenie zo skupiny reumatických chorôb. Zasahuje pohybové ústrojenstvo a môže viesť až k invalidizácii človeka.

VÝSKYT, PRÍZNAKY, PRIEBEH

Reumatoidná artritída prebieha ako chronický postupujúci zápal kĺbov, ktorý obyčajne symetricky postihuje drobné kĺby na prstoch rúk a nôh, záprstné kĺby, zápästia, lakte, členky, ale niekedy môžu byť postihnuté aj všetky kĺby. V postihnutých kĺboch sa objavuje zápalová deštrukcia chrupavky a priliehajúcej kosti, ako aj zničenie samotného kĺbového puzdra a väzov.

Začiatok ochorenia môže byť náhly – zápalový proces zasiahne niekoľko drobných kĺbov, ktoré sú opuchnuté, sčervenajú a sú bolestivé na dotyk. Častejšie sa však choroba rozvíja pozvoľna, s postupným postihnutím viacerých kĺbov. Okrem bolestivosti sa objavuje aj ranná stuhnutosť kĺbov, tzn. chorý má problém rozhybať sa ráno po prebudení. Stuhnutosť pretrváva obyčajne zhruba pol hodiny, počas dňa prichádza únava a malátnosť, niekedy aj zvýšené teploty. Postupne sa objavujú deformity kĺbov, flekčné kontraktúry (stuhnutie kĺbu v ohnutej polohe) viditeľné najmä na rukách. Okrem toho môže choroba vyvolať aj mimokĺbové príznaky, najviac postihuje pľúca, obličky, srdce a krvné cievy. Asi u 40% postihnutých sa pod kožou vyskytujú drobné reumatoidné uzlíky. Z laboratórnych nálezov bývajú pozitívne tzv. reumatoidné faktory.

Všetky tieto prejavy sú dôsledkom prehnanej imunitnej reakcie organizmu. Ide o autoimunitné ochorenie, keď bunky imunitného systému napadnú kĺbovú výstelku a poškodzujú ju vyvolaným zápalovým procesom.

Etiológia, teda priama príčina reumatoidnej artritídy, nie je známa. Predpokladá sa určitá miera dedičnosti, spúšťačom môže byť vírusová či bakteriálna infekcia. Ochorenie postihuje asi 1% populácie. Obyčajne sa začína v strednom veku okolo 25. až 50. roku života a postihnuté bývajú 2 až 3x častejšie ženy než muži.

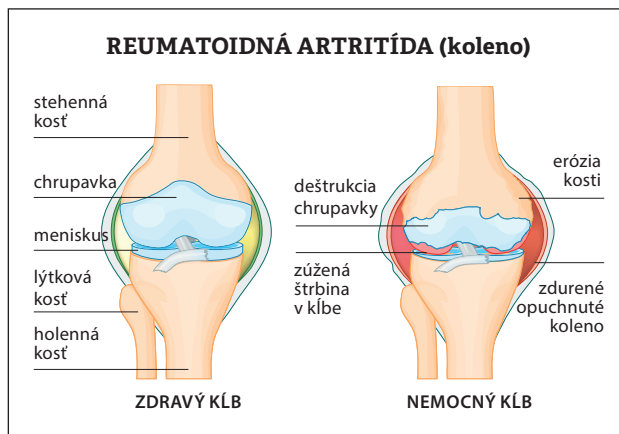
LIEKY A PREVENCIA

V liečbe reumatoidnej artritídy sa využívajú režimové opatrenia, najmä v akútnom štádiu treba dočasný pokoj na lôžku alebo aspoň dočasné znehybnenie či významné šetrenie zapálených kĺbov. Podávajú sa protizápalové lieky, tzv. nesteroidné antireumatiká. Strava má byť výživná s obsahom rybieho, prípadne rastlinného oleja obsahujúceho omega-3 nenasýtené masné kyseliny.

ZDRAVIE OD A PO Z

REUMATICKÉ CHOROBY – skupina nechirurgických ochorení pohybového ústrojenstva (kĺbov, chrbtice, svalov, šliach) rôzneho pôvodu a s rôznymi prejavmi. V širšom zmysle sa medzi reumatické choroby zaraďujú zápalové choroby: reumatoidná artritída, Bechterevova choroba, reumatická horúčka, zápaly kĺbov pri iných chorobách (napr. čriev), tzv. systémové choroby (lupus a ďalšie syndrómy), choroby spôsobené porušenou látkovou výmenou (dna), nezápalové degeneratívne choroby (artróza, spondylartróza) a tzv. mimokĺbový reumatizmus (entezopatia – postihnutie svalových a šľachových úponov, periartitída – zápal okolitého tkaniva kĺbu a jeho púzdra, a i.). Ich hlavným prejavom je bolesť s rôzne ťažkým poškodením funkcie a obmedzením hybnosti.

Z Praktického slovníka medicíny, vyd. Maxdorf, 2004



Liečba reumatoidnej artritídy je dlhodobá, spravidla celoživotná, a preto patrí do rúk špecialistu – reumatológa. Ak nezaberajú bežné antireumatiká a analgetiká, podávajú sa lieky „ťažšieho kalibru“, ako napríklad soli zlata, glukokortikoidy či iné látky s prísnyimi indikáciami, kontraindikáciami a bohužiaľ aj nežiaducimi účinkami. Súčasťou liečby je fyzioterapia a balneoterapia. Do preventívnych opatrení patrí trvalá starostlivosť o zdravie, racionálne kvalitné stravovanie, udržiavanie normálnej telesnej hmotnosti v každom veku, dostatočná pohybová aktivita – pravidelné kondičné športovanie a otužovanie. Pretože samotná príčina reumatoidnej artritídy nie je známa, aj preventívne opatrenia patria viacmenej do všeobecnej roviny. Dôležité je predchádzať častým nachladnutiam a zápalom, úrazom a drobným traumám kĺbov. Treba si vybudovať správne držanie tela, stereotypy chôdze, sedenia, nepreťažovať chrbticu ani jednotlivé kĺby.

PRÍPRAVKY ENERGY

Z prírodných produktov Energy je vhodný bylinný koncentrát **Renol**, ktorý detoxikuje a harmonizuje organizmus a pomáha regenerovať najmä pohybový systém. Obvyklé dávkovanie je 3x denne 5–7 kvapiek v pohári vody, počas prvých dní užívania sú dávky nižšie. Po 3 týždňoch nasleduje týždenná prestávka. Dá sa účinne kombinovať s **Mycorenom**.

K Renolu sa odporúča rokmi praxe osvedčený párový krém **Artrin**. Ak ho natierame na postihnuté miesto, veľmi účinne uľavuje bolestivým kĺbom. Pomôže odstrániť bolesť, opuch aj zápal. Treba ho aplikovať na všetky bolestivé kĺby aspoň 2x denne. Zároveň sa ním potiera oblasť chrbtice a chodidiel. Pravidelné užívanie viaczložkového prírodného produktu **Skeletin** je dôležité na regeneráciu kĺbových chrupaviek. Odporúčajú sa 3x denne 2 kapsuly. Jeho protizápalové účinky sa dajú súčasne podporiť prípravkom **Vitamarin**, 2–3x denne 2 kapsuly. Omega-3 nenasýtené masné kyseliny nájdeme v produkte **Sacha Inchi**, keďže plukenácia ovíjajú je ich prirodzeným zdrojom. Na hĺbkovú detoxikáciu a očistu organizmu sa odporúča **Cytosan** v bežnej dávke 1–2x denne 1 kapsula dlhodobo (po 3 týždňoch užívania nasleduje týždenná prestávka).

Pomáhajú aj humátové kúpele v **Balneole** a kúpeľovej soli **Biotermal** z Podhájskej pre ich vynikajúce regeneračné a podporné účinky na pohybový systém. Ak je zápal akútny, kúpeľ nesmie byť horúci, ale iba vlažný, prípadne studený. Vhodné sú Zelené potraviny – **Barley**, **Spirulina Barley**, **Chlorella** pre svoj bohatý obsah minerálov, vitamínov a enzýmov. Z liečivých čajov Energy sa pri zápalových reumatických ochoreniach odporúča piť **Smilax officinalis** a **Lapacho**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Príbeh z praxe: ako sa dá riešiť artritída

Asi pred dvomi rokmi ku mne prišla krásna, 47-ročná žena. Pôsobila zrýchlene, také „turbo“. Deti s týmto prejavom prirovnávam k zajačikovi z reklamy na Duracell (behajú, stále sú aktívne, až napríklad zaspia na zemi). Jej telo javilo známky veľkej suchosti – štíhla postava, v tvári vyzerala staršia o niekoľko rokov. Mala veľké bolesti kĺbov na rukách a v celej chrbtici, užívala kortikoidy, ktoré jej predpísali lekári. Diagnóza znela: reumatoidná artritída.

PRÍČINA V DETSTVE

Zisťovala som u klientky anamnézu spätne až do detstva. Mala časté angíny. Podstúpila niekoľko operácií: cysta na vaječníku spolu s odoberaním slepého čreva, v 17. roku odstránenie krčných mandlí. Rok nato jej praskla cysta na druhom vaječníku. Operácia bola pre ženu takmer fatálna. Po doliečení jej lekári odporučili rýchlo otehotnieť. Posledná operácia prebehla v 39. roku veku za účelom odobratia maternice a jedného vaječníka pre myóm a silné krvácanie.

Jej stav som vyhodnotila ako výsledok psychosomatickej záťaže. V detstve a manželstve prežila mnoho traumatických zážitkov, ktoré sa emocionálne otláčili do orgánov. Orgány majú svoje projekcie a súvisia s meridiánmi na rôznych častiach tela. Tam sa problémy neskôr prejavujú.

Reumatoidná artritída je podľa západnej medicíny zápal kĺbov. Zápal vzniká z príliš veľkého preokyslenia organizmu a ako najsilnejší „okyslovač“ sa uvádza stres. K rozvoju protizápalového stavu prispieva aj sedavý spôsob života či fajčenie. Táto žena bola plná smútku, hnevu a strachu.

Artritídou mala najviac postihnutý palec a ukazovák (meridián pľúc a hrubého čreva – smútok a ľútosť), ramenný kĺb (meridián tenkého a hrubého čreva a žlčníka – žiaľ, zadržiavanie emócií v sebe a hnev). Bohužiaľ je fajčiarka, čo spomaľuje regeneráciu, vysušuje. Je si toho vedomá, má vôľu zmeniť to. Životospráva: 3 kávy denne, málo tekutín, jedlo v behu, neustály zhon, aby boli všetci v rodine spokojní.

DLHÁ CESTA S PRÍPRAVKAMI ENERGY

Bolesti a zápal kĺbov

Na zmiernenie prejavov reumatitídy sme najviac využívali **Renol**, ktorý náleží k prvku Voda. Zaisťuje pohyblivosť kĺbov a chrupaviek. Ďalej **Skeletin**, **Fytomineral**, **Artrin** – naň nedá klientka dopustiť, ako väčšina z nás, ktorí ho používame. Sama sa rozhodla, že vysadí kortikoidy, ktoré jej robili zle na trávenie. Podľa jej vyjadrenia po nich necítila žiadnu úľavu, naopak mala problémy s vyprázdňovaním. Bolesti rúk sa zmiernovali po **Vironale**, žena cítila aj upokojenie mysle.

Kombinácia pri nachladnutí a chrípke

Po uvedení mykoproduktov na trh klientka posilnila pľúca **Mycopulmom**, keď prekonávala covid. Pri chorobe sa jej zhoršili bolesti v oblastiach najviac postihnutých reumatitídou – zápästie, lakeť a rameno, ovplyvňované meridiánom pľúc. **Mycopulm** spoločne s **Vironalom** skvelo pomohli, čoskoro sa vrátila do pracovného procesu, takmer bez bolesti. Je pedagogická pracovníčka a domnievala sa, že choroby sa na ňu prenášajú od žiakov. Preto aj naďalej užíva **Vironal**, **Flavocel**, ktoré sú výborné na pôsobenie proti baktériám a vírusom, a **Renol** ako psychickú

prevenciu. Môj názor však je, že nič od nikoho "nechytáme" - iba náš oslabený organizmus reaguje na vnútorné toxíny, ktoré nie sme schopní vylúčiť. Človek je vyčerpaný, nevyspatý, nachladnutý, emocionálne zosypaný a choroba príde ako záchrana, aby si odpočinul a nabral silu.

Na zlepšovanie artritídy a psychickej pohody vždy cielene nasadzujem produkt na posilnenie esencie alebo jangu obličiek: **King Kong, Mycoren, Renol, Ambrosiu, Goji**. Ak by prišla viróza, upravíme dávkovanie, prípadne pridáme produkty z imunitného radu. Dnes sa klientka už zaobíde bez liekov na reumatitídu a žiadne neužíva ani pri nachladnutí či chrípke. Vystačí si s produktmi Energy, prípadne pridáva moxovanie (vhodné aj na únavu) a o 2-3 dni je v poriadku.

Postupná harmonizácia organizmu

Vďaka Mycosynergy môžeme telo harmonizovať/uzdravovať intenzívnejšie. Rada kombinujem **Renol** a **Mycohepar** alebo obrátene **Regalen** a **Mycoren**. Renol a Regalen by sa totiž z dôvodu detoxikácie nemali užívať súčasne. Hubový produkt s koncentrátom sa však dá kombinovať vždy. Pri koncentrátoch treba zvyšovať dávkovanie postupne. Klientka ďalej užívala **Gynex** (uvoľňuje emocionálne traumy), **Mycopan** (zásadne posilňuje čchi a trávenie), **Probiosan** (pomáha s úpravou vyprázdňovania), **Cytosan** (prečisťuje organizmus a zaisťuje zdravie pečene). Je veľmi súcitná a starostlivá, čo zrejme súviselo s tým, že dva mesiace trpela zápalom pankreasu. Výborne naň zabral **Drags Imun** a **Grepofit**.

Vyladenie psychiky

Momentálne je jej obľúbeným produktom **Mycocard**. Dáva si 1 kapsulu na obed a večer, lepšie po ňom spí. Užíva ho v kombinácii s **Renolom** a **Stimaralom**. Podľa TČM jej nespavosť z nadbytku, vyvolaná ohňom v pečeni a srdci, stagnáciou potravy a blokádu krvi v srdci, znepokojuje ducha SHEN. **Renol** (prvok Voda) v dávke 2x denne 5 kvapiek koriguje Oheň v tele, **Stimaral** 2x denne 5 kvapiek pomáha s trávením vďaka svojmu pôsobeniu na slezinu, pečeň a srdce, má vplyv aj na krv. Vďaka metóde EFT (energetická psychológia) si táto žena začala vážiť samu seba a zmenila prístup k životu. Je radostnejšia a pokojnejšia. Usiluje sa upraviť životosprávu, najmä stravovanie. Využíva aj aromaterapeutické spreje **Spiron** (umocňuje v človeku slobodu a pocit čistoty) a **Zen** (upokojí a vypne preťaženú myseľ).

V súčasnosti milá pani všade chváli prípravky Energy, že ju zachránili. A najradšej by všetkým poradila, aby aj im bolo dobre. Tieto produkty majú potenciál veľmi vylepšovať zdravie, a to nielen po fyzickej stránke. S využitím najnovších poznatkov fyto terapie, aromaterapie, homeopatie a s rešpektom k princípom tradičnej čínskej medicíny pôsobia aj v oblasti psychiky, bez nežiadúcich účinkov. Ak teda môže tento príspevok niekomu priniesť život bez bolesti, budeme mať obidve veľkú radosť. Vďaka, Energy!

DANA ŠVESTKOVÁ

Čo pomôže pri krčoch v nohách?

Dobrý deň, mohli by ste mi prosím poradiť, čo mám robiť pri silných krčoch v nohách? Som kardiak, užívam **Noliprel forte A, Cynt, Betaloc** a príležitostne **Furon 40 mg**. Často sa budím v noci alebo skoro ráno práve na silnú bolesť v dolných končatinách.

Ďakujem, MILOSLAV Č., Žilina

Dobrý deň, keďže uvádzate aj Vašu diagnózu a lieky, ktoré užívate, moja rada bude trochu obsérnejšia. Treba povedať, že kardiaci často užívajú viac liekov. **Noliprel forte** je dvojkombinácia liekov na srdce a vysoký krvný tlak (TK), **Cynt** je tiež liek na vysoký TK, no z inej skupiny. **Betaloc** je antiarytmikum a zároveň liek na vysoký TK aj srdcové zlyhávanie, **Furon** je diuretikum - silno odvodňuje, odľahčuje srdcu, znižuje TK, ale zároveň môže spôsobovať výraznejšiu stratu minerálov. Práve ona je jednou z častých príčin svalových krčoch, najmä v dolných končatinách a tzv. *hypokaliémie*, čiže nízkej hladiny draslíka v krvnom sére. To môže spôsobovať nielen krče, ale aj arytmiu. Predovšetkým odporúčam kontrolovať hladinu minerálov v sére (v krvi) - Na, K, Cl, aj Ca a P. Kontrolu môže vykonávať aj praktický (obvodný) lekár, prípadne internista, kardiológ. Podľa hodnôt TK a stavu obehovej kompenzácie treba pravidelne aktualizovať terapiu, teda dávkovanie a "silu" - miligramáž liekov. Pri diéte je potrebné obmedzovať soľ (NaCl), ale pri pravidelnom užívaní **Furonu** (závisí aj od dávky - miligramov) sa môže strava do istej miery soliť, pretože aj nízka hladina sodíka (Na) v tele môže robiť isté problémy (**Furon** vylučuje z tela nielen draslík (K), ale aj sodík (Na) a iné minerály). Takže pravidelne sledovať stav, dýchanie, "zavodenie" pľúc, opuchy dolných končatín, výskyt krčoch, arytmie (záznam EKG) a podľa toho upravovať liečbu.

Z prírodných prípravkov Energy by som určite odporučil **Fytomineral**, cca 30 kvapiek denne, **Renol** - 2x5 kvapiek, resp. podľa návodu a zároveň by mohol byť prospešný aj **Mycocard** - 1x1 až 2x1 kapsuly na začiatku a ďalej podľa tolerancie. Spánok by mohol zlepšiť **Relaxin** - 7 kvapiek v pohári vody cca hodinu pred spaním. Samozrejmosťou by mala byť pravidelná zdravá životospráva bez škodlivín. Z ďalších nadstavbových doplnkov sú vhodné **Vitamarin**, krém **Artrin**, príp. **Ruticelit** a dajú sa obmieňať.

Prajem Vám dobré zdravie a účinnú prevenciu,
MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ, predseda Odbornej rady Energy



Treba sa báť alternatívnej medicíny?

„V každej kvapke je voda, v každom lúči je svetlo, v každej iskre je oheň. Tak je tiež v každom stvorení Tvorca.“

INDICKÉ PRÍSLOVIE



Podľa údajov Svetovej zdravotníckej organizácie sú najrozšírejšími metódami liečby vo svete tradičná čínska medicína a indická ajurvéda. Na druhom mieste je homeopatia a na treťom bylinná liečba. Až štvrté miesto patrí oficiálnej západnej medicíne.

LEKÁRI A TERAPEUTI, SPOJTE SA!

Pojem alternatívna medicína vznikol preto, aby v západnom svete odlišili oficiálne prijímanú medicínu od postupov, ktoré uplatňujú iné liečebné systémy. Aby tieto odlišné metódy postavili ako „alternatívu“ voči oficiálne uznávaným spôsobom liečby. Prítom v Číne alebo Indii nepokladajú svoje metódy liečby za „alternatívne“. Sú neoddeliteľnou súčasťou ich zdravotného systému. Každá metóda je alternatívou k niektorej inej. Ako najvhodnejšiu vnímam medziodborovú spoluprácu. Takú, ktorá je špeciálne vytvorená pre potreby konkrétneho človeka. S prasknutým červovitým priveskom slepého čreva nám homeopat nepomôže, ale chirurg áno. Pre záchranu človeka dokáže ísť ne jeden klasický lekár až na hranice svojich možností. Preto je na škodu, že sa klasickí lekári aj alternatívni terapeuti nedokázali dodnes vo väčšej miere spojiť pre spoluprácu v prospech ich klientov. V mene prevencie i liečby. Rozhovor klienta a terapeuta môže vyzerať takto: „Pomôžete mi, prosím? Povedali mi o vás, že ste im pomohli, ale som opatrný, nie je to, čo robíte, mágia? Je to, čo robíte v súlade s mojou vierou? Všetličo som čítal i počul, homeopatiká sa bojím užívať. Bachove kvetové esencie by som vyskúšal. Nechcem, aby ste mi dali niečo, čo nie je od Boha, kde sú nejaké nedobré energie.“

Vysvetlím mu, s čím a ako pracujem. Že mojím cieľom je pomôcť s akútnym prejavom ťažkostí, ale predovšetkým sa budem usilovať pomôcť nastoliť rovnováhu v jeho tele a nájsť seba samého. Že vnútorná pohoda a rovnováha sú základom zdravia. Že súzním s múdrosťou, že všetko, čo človek potrebuje k zdravému životu sa nachádza v prírode, ktorej sme neoddeliteľnou súčasťou. A tú predsa stvoril Boh. Že zlo nie je v nástroji, ale môže byť v zámere toho, kto nástroj používa.

FUNGÚJÚ, ČI NIE?

Homeopatiká sa vyrábajú z rastlín, nerastov, živočíchov, zdravých i chorých orgánov a v súčasnosti i z farieb, slnečnej energie a zvukov, čo sa môže zdať skutočne mnohým neuchopiteľné, až magické. Homeopatikum zo slnečnej energie pomáha napríklad pri alergii na slnko. Dôkazy účinnosti okrem mnohých vyliečení objasní kvantová fyzika. Odporcovia homeopatie hovoria, že homeopatikum je tak zriedené, že nemôže fungovať. Do potencie (riedenia) CH12, čo je nízke riedenie, nájdeme v homeopatiku účinnú látku. Vo vyšších riedeniach ju nenájdeme, je vo forme energie materskej tinktúry, z ktorej bolo homeopatikum vyrobené. Účinky homeopatika vo vyššom riedení sú zdokumentované. Skúste si to predstaviť tak, že homeopatikum s nižším riedením, kde je prítomná účinná látka materskej tinktúry, pôsobí viac na hmotu, telo (orgán, hojenie, zápal, ekzém, krvácanie, nevoľnosť...) a vyššie riedenie na jemnohmotnú úroveň – má teda dosah na emócie, psychiku. Homeopatiká sa nevyrábajú zaklínaním ani ničím podobným. Je mnoho svedectiev a zdokumentovaných postupov, že pacientov vyliečili z akútnych aj chronických ochorení a významne zvýšili úroveň kvality života. Bachove kvetové esencie sú prevažne výťažky z kvetov. Áno, tiež sú zriedené, hoci nie až tak ako homeopatiká. Niektorí by povedali, že nemajú dostatok účinnej látky na to, aby pomohli, ale fungujú. Nie je v tom zaklínanie ani mágia. Majú dosah na psychiku a emócie. Na mieru namiešané esencie kvetín vám pomôžu pozrieť sa na váš problém, na to, čo vás trápi, uvidieť to a riešiť to. Bachovými kvetovými esenciami uvoľňujeme emócie v našom tele, pretože to, ako sa cítíme, je dôležité pre naše zdravie.

ALTERNATÍVNE METÓDY – DÁME IM ŠANCU?

Do skupiny alternatívnych metód môžeme zaradiť napríklad ajurvédu, akupresúru, akupunktúru, aromaterapiu, arteterapiu, aura-soma terapiu, Bachovu kvetovú terapiu, biorezonanciu, bylinkárstvo, elektroakupunktúru, gemmoterapiu, homeopatiu, iridodiagnostiku, kryštáloterapiu, liečebnú pyramídu, makrobiotiku, masáže, moxovanie, muzikoterapiu, reflexológiu, terapiu cvičením jogy, qi gongu, päť Tibeťanov, tradičnú čínsku medicínu, sviečkovanie... Je toho naozaj dosť. Pre uvedené metódy liečenia je spoločný celostný prístup. Do úvahy sa berie celý človek s jeho telom, myslou aj dušou. Vníma sa ako individuálna bytosť so svojimi charakteristickými prejavmi, reakciami a potrebami. Terapeut by mal mať rozsiahle vedomosti o fungovaní ľudského organizmu vrátane psychiky, mal by byť schopný správne vyhodnotiť pacientove príznaky a vybrať optimálnu metódu liečby pre konkrétneho človeka. Lebo nie každá metóda je vhodná na každý zdravotný problém. Byť terapeutom zahŕňa dlhodobé štúdium i prax. Z mnohých alternatívnych postupov majú ľudia strach. Vraj

nemajú racionálny základ. Podľa mňa majú a čím dlhšie a hlbšie študujem, tým vnímam ten základ ako pevnejší. A je vidieť výsledky.

SPÝTAJTE SA VÁŠHO VNÚTRA

Ale ak máte pochybnosti či strach, spýtajte sa samých seba: „Nemusím pre túto metódu alebo terapiu meniť svoj názor, vieru? Nemusím pre ňu prijať inú filozofiu? Nemusím začať veriť v existenciu nových druhov energie? Je terapeut, ktorý vykonáva alternatívnu terapiu, skúsený? Vyzerá byť zdravý, šťastný a plný života a radosti?“

Milí čitatelia a čitateľky, skôr, ako sa pre čokoľvek rozhodnete, počúvajte svoj pocit. Čo vám hovorí vaše srdce? Rozum niekedy hovorí: „Nie, nemám dostatok dôkazov!“. Áno, treba byť opatrný,

ale netreba byť vystrašeným inkvizítorom. Neobmedzujeme si možnosti života.

Želám vám pevné zdravie, spoznanie samých seba a zameranie sa na prevenciu. Ak predsa len budete potrebovať pomoc zvonka, prajem vám, aby ste si vybrali tú najvhodnejšiu.

Ak ste zástancom alternatívnych metód, vo februári sa môžete oboznámiť s ďalšou alternatívnou metódou, ktorú praktizujem v Centre Gara. Ide o Hĺbkovú bunkovú muzikoterapiu, harmonizáciu a liečbu zvukmi terapeutických ladičiek na mieru. V kurze Ladičky na domáce použitie sa naučíte prakticky narábať so základnými ladičkami, vhodnými pre domácu prax. Bližšie informácie nájdete na www.centrumgara.sk a na FB centra Gara.

S láskou, Ing. **DANA HÜBSCHOVÁ**
Centrum Gara, Kniha VITA, Nová Dubnica

Prirodzená starostlivosť o tvár

Dôvod starostlivosti o pleť je u väčšiny z nás iba estetický, no krásu a zdravie sa navzájom podmieňujú. Na ľudskej tvári je viac ako štyridsať svalov a niekoľko lymfatických uzlín. Moderný spôsob starostlivosti o pleť zabezpečí prirodzenú krásu a podporí celostné zdravie. Predstavím vám neinvazívny, kondičný tvárový tréning známy ako face fitness či faceworkout.

Účinky tvárového tréningu siahajú ďaleko za hranice bežnej kozmetickej starostlivosti. Posilňuje tvárové svaly a vďaka tomu sa pleť stáva pevnou a sviežou. Spomaľuje starnutie, redukuje vrásky, rozjasňuje, detoxikuje, podporuje tvorbu kolagénu, elastínu, prekrvuje a okysličuje, stimuluje hlbšie tkanivá, nervový a lymfatický systém, redukuje jazvičky, regeneruje a vyživuje. Svaly zabezpečujú pohyb lymfy, ktorá odvádza odpadové látky. Ak svalmi cvičíme, lymfa sa rozhýbe a to sa v praxi prejavuje napríklad úbytkom vyrážok a opuchov.

Aktivácia marmových bodov otvára cestu k vnútornej rovnováhe nášho tela. Sú mostom medzi telom, myslou a dušou. Na tvári ich máme niekoľko. Marmový bod je anatomické miesto, neurolymfatický bod, kde sa stretávajú svaly, cievy a nervy. Podľa tradície je v nich uložená životná sila. Počas tréningu sa prostredníctvom ich stimulácie môžu odstrániť energetické blokády, poruchy nervového systému, zmierniť bolesti trojklaného nervu, hlavy, potlačiť migrénu, zredukovať následky obrny a ochabnutia, neuropatiu, kŕče či chvenie.

Prípravky Energy boli bezpodmienečnou voľbou, ktorá povýši tréning na výnimočnú službu klientom. Skúsenosťami a štúdiom sa zrodil revolučný koncept Face fitness a wellness. **Visage water, Argan oil a Visage serum** tvoria základ starostlivosti o pleť, pri ktorej je benefitom ich zloženie a aromaterapeutické účinky. Aromaterapeutické esencie **Ylang Ylang a Geranium** dolaďujú podľa potreby a silou sebe vlastnou psychiku aj atmosféru, vytvárajú pocit bezpečia a naplňujú priestor láskou. Odvážne používam kvapku geránia zriedeného v arganovom oleji pre jeho účinky na pleť. Mapovanie tváre prezrádza možnú nerovnováhu v tele. Aplikovaním Pentagramu® regeneračných krémov a používaním krémov z radu Beauty Energy sa rodí impulz pre harmóniu v tele na mnohých úrovniach. V niektorých prípadoch je potrebné, aby som použila **Audiron, Drags Imun**, alebo **Cytosan Fomentum Gel**. Je nádherné byť súčasťou času sebalásky žien aj mužov, ktorá je naplnená starostlivosťou a dôverou, relaxom aj tréningom zároveň.

IVETA KESZI SLÁDEČKOVÁ, FACE M-FIT Nesvady





Vyjadrite sa!

My ľudia sme tvory spoločenské. Nedokážeme a väčšinou ani nechceme žiť sami, oddelene od ostatných. Aby sme však spolu mohli byť a na všetkom sa zmysluplne dohodli, treba sa vedieť vyjadriť, byť sami za seba, naozajstní, skrátka takí, akí skutočne sme. Nie vždy však dokážeme hovoriť otvorene, popisovať, čo cítime a byť pre ostatných „čitateľní“. Ako si v tom môžeme pomôcť?

SILA PLŮC

Podľa TČM sú pľúca jedným z piatich základných orgánov, ktoré tvoria energetický systém tela. Okruh, ktorého sú súčasťou, zahŕňa dýchanie, silu a kvalitu hlasu, fungovanie nosných dutín, samotných pľúc, kože, reguláciu energetickej bilancie. Hrajú úlohu pri dýchaní a udržiavaní voľného toku energie čchi a krvi,

zároveň ovplyvňujú aj pohyb vody v tele, podporujú optimálny stav organizmu a zabraňujú priveľkému vysychaniu tkanív. Sila pľúc je teda kľúčová pre rovnováhu celkového zdravia. Čo je však nemenej podstatné, je ich podpora našej schopnosti vyjadriť svoj „vnútorný hlas“. Keď sú pľúca oslabené, cítime sa aj my slabí, preťažení a nedokážeme prejavíť svoje pravé ja. Možno si myslíte, že sila hlasu tkvie v hrdle, ale vedzte, že hlas nemôže fungovať bez sily pľúc, ktoré sú jeho motorom. Kedykoľvek sme v strese, nervózni alebo úzkostní, naše dýchanie je intenzívnejšie a plytšie. To znižuje hladinu kyslíka v krvi a mozgu, a spôsobuje zahmlené, nerozhodné uvažovanie. Vtedy je pre nás oveľa ťažšie povedať, čo a ako potrebujeme, postaviť sa za seba. Tu musíme prihliadnúť aj na skutočnosť, že podľa TČM sú pľúca spojené s emocionálnym aspektom smútku. Nedostatočná sila pľúc



tak môže viesť k melanchólii a depresii. Preto je dôležité dbať na pľúcne zdravie a pracovať na jeho udržaní nielen fyzicky, ale aj emocionálne. Ak máme problém komunikovať o svojich emóciách s ostatnými ľuďmi, prípadná nerovnováha na dráhe meridiánu pľúc sa bude výrazne umocňovať. Paradoxom je, že tendenciu potláčať svoje pocity aplikujeme veľmi často práve na smútok, ktorý v sebe „dusíme“. V takých situáciách by nám pomohlo, keby nás niekto podporil, objal, pohladil a dovolil nám slobodne vyjadriť, čo nás trápi a čo potrebujeme.

OBLÚBENÝ SPIRON

Aromaterapeutický sprej **Spiron** je tým hrdinom a ochrancom, ktorý nás povzbudí k sebaujadreniu. Má výrazný relaxačný účinok, navodzuje pocit pokoja a pohody, pôsobí pozitívne na

DO TRETICE THREE KINGS

Zo skúsenosti viem, že spreje **Spiron** a **Zen** vyhľadávajú pre ich úžasné aromaterapeutické vlastnosti predovšetkým ženy. Ale nezabudlo sa ani na mužov. V minulom, vianočnom vydaní magazínu *Vitae* ste si mohli prečítať, ako na nich pôsobí tretí aromasprej z ponuky **Energy – Three kings**.

Pripomeňme si, čo dokáže:

- » má kráľovskú energiu, silnú a zároveň jemnú
- » rozvíja myseľ a kreativitu, dokáže pohľadiť, objasniť, podporiť
- » u mužov rozvíja pocit stability, pevného základu
- » celkovo upokojuje a povznáša na tele aj na duši
- » pôsobí na imunitný systém, má antibakteriálne a antivirotické účinky
- » uľahčuje dýchanie a pomáha uvoľniť dutiny
- » dokáže vykúzliť slávnostnú atmosféru

emocionálnu rovnováhu. Jeho aplikovanie je prospešné aj pri kašli, bolestiach hlavy, depesiách, neurasténii, nervovom vyčerpaní, infekčnom ochorení pľúc a pri chrípkach. Samozrejme je zároveň vhodný aj ako účinná dezinfekcia vzduchu. Dá sa priamo streknúť do priestoru alebo jeho vôňu rozšíriť pomocou difuzéru či aromalampy, do ktorej pridáme pár kvapiek **Spiron air**. Zloženie **Spironu** je veľmi bohaté, obsahuje éterické oleje v tej najčistejšej forme – nájdeme v ňom tujovú, smrekovú, amyrisovú, myrtovú, citrónelovú, mäťovú, levanduľovú silicu, silicu z citrónovej trávy, gáfrovníka, kadidlovníka a eukalyptu. To je naozaj výdatné zloženie v nádhernej vzájomnej synergii. Trúfam si povedať, že takú alchýmiu dokáže namiešať vo svojich prípravkoch iba **Energy**.

POKOJNÝ ZEN

Ďalším úžasným pomocníkom, ktorý nám pri objavovaní vnútornej pravdy a vyjadrovaní našej podstaty – toho, akí naozaj sme - poskytne doslova duchovný zážitok, je sprej **Zen**. Jeho vôňu utvára kombinácia éterických olejov, ako je levanduľový, ylang-ylang, kadidlovníkový, bergamotový, olej z pomarančovníka a vetivera. Zmes vychádza z pôvodnej receptúry mníchov žijúcich v chráme Tal Varáhi na úpäti nepálskej Annapurny. Mnisi z tohto chrámového komplexu sú považovaní za duchovných vodcov a múdrych radcov. Ľudia často vyhľadávajú ich prítomnosť a rady pri dôležitých životných rozhodnutiach, pri hľadaní spirituálneho vedenia a inšpirácie. Ak aj vy chcete mať umocnený zážitok vnútorného pokoja, sústredenia a duchovného pochopenia, rozhodne vyskúšajte aromaterapeutický **Zen**! Krásne pomáha zamerať sa na pozorovanie a preskúmavanie reality takej, aká je, bez odsudzujúceho myslenia. Následne u nás rozvíja aj vyjadrenie svojich pocitov, a to v pokojnom a čistom uvedomení si súčasného okamihu. Dodáva úprimné pochopenie myšlienok a emócií, bez lipnutia na nich. Svojou vôňou navodzuje stavy pokoja a sústredenia, ale aj navýšenie energie. **Zen** pomáha udržať myseľ stabilnú a koncentrovanú, a zároveň kultivovať súcit a porozumenie voči vlastným potrebám. Vo svojej priamočiarosti dobre znižuje negatívne emócie a prináša hlbšie porozumenie sebe samému a okolitému svetu. Je vhodný nielen pri meditácii, ale aj pri rôznych pocitoch nepokoja, napätia, strachu alebo úzkosti. Efektívne redukuje stres.

MARTA NOSKOVÁ



Seriál pre ženy (5)

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

ŽENA JE LOTÉRIA

Byť matkou je prekrásna vec, ale byť ženou, ktorá vedome prejde svojim potratom, nie je o nič menej krásne. Verte mi, prešla som pekľom a vystúpila z neho ako víťaz. A nie raz. Toto je posolstvo všetkým ženám, ktoré potrebujú pripomenúť, aká sila sa v nich skrýva.

PRAVDEPODOBNOŠŤ ÚSPECHU

V časoch, keď som si robila doktorát z genetiky, nám jeden profesor v laboratóriu hovoril, že 80% všetkých oplodnených vajíčok eliminuje imunitný systém skôr než žena vôbec zistí, že je tehotná, a vyplavia sa z tela trochu silnejšou menštruáciou. Nevie, ako na to prišiel, ale intuitívne som cítila, že je to pravda, a tú informáciu som si zapamätala. Ak je to tak, potom sa pravdepodobnosť narodenia dieťaťa znižuje ešte o tie prípady, keď nastane potrat počas zisteného tehotenstva. Šanca, že vám vaša stávka v tejto lotérii vyjde, nie je veľmi veľká, a to ani v prípade, že ste úplne zdravá plodná žena. Je teda viac než pravdepodobné, že mnohé z vás majú skúsenosť s potratom.

PRIJATIE REALITY

Okolo témy potratu sa chodí ako okolo horúcej kaše. Každý automaticky predpokladá, že je to skúsenosť bolestná a traumatizujúca, na ktorú sa väčšina žien usiluje rýchlo zabudnúť. Rada by som toto tabu rozpustila na svetle nášho spoločného vedomia. Potrat bol vždy neoddeliteľnou súčasťou ženskej skúsenosti. Nechajme bokom prípady, keď sa žena rozhodne pre ukončenie tehotenstva sama, pretože to je celkom iná téma. Nechcené a nečakané ukončenie tehotenstva je samozrejme šok. Môže ísť o zamĺknuté tehotenstvo v priebehu prvého trimestra, čo je skrátka prirodzený výber a jednoznačne chválhodná schopnosť nášho tela rozhodnúť, čo áno a čo nie. Náročnejšie sú však prípady, keď je nevyhnutné prerušiť pokročilejšie tehotenstvo z dôvodu malformácií, infekcie alebo úmrtia dieťaťa v maternici. Zažila som iba potraty v prvom trimestri, takže sa môžem vyjadrovať iba k nim. Prvých 12 týždňov tehotenstva sa telo riadi filozofiou „všetko alebo nič“. To je aj dôvod, prečo tehotná žena tradične o svojom tehotenstve prvé tri mesiace mlčí. A ja veľmi dobre chápem, prečo. Keď totiž každému poviete, že ste tehotná, musíte potom všetkým tým ľuďom oznámiť, že ste potratili, a to nie je príjemné ani jednej strane. Potrat je veľké spoločenské tabu. Môže sa vám stať, že sa vám začnú vyhýbať predovšetkým matky s malými deťmi, ktorým to je z nejakého dôvodu „hlúpe“ mať dieťa, keď vy ste oň prišli. Naozaj totiž existujú ženy, ktoré spracovávajú vlastnú stratu tak ťažko, že vážne nenávidia všetky tehotné a ženy s malými deťmi. Osvetu teda treba na oboch stranách. A pritom ide iba o obyčajné prijatie reality. Keď sa na niečo tešíte a nakoniec to nebude, je prirodzené prejsť fázou smútku. Je však nevyhnutné nezostávať v tom stave príliš dlho. Dôležité je prijatie toho, čo je, a to v čo najkratšom čase. Je to tak, ako to je. Bojovať proti realite spôsobuje iba bolesť. Včera bolo treba podporovať maternicu, aby tehotenstvo držala, dnes jej treba pomôcť, aby sa tehotenstva zbavila. Oboje dokáže vaša maternica veľmi dobre. Verte jej, že keď vie

menštruovať, vie aj potrať. Spontánne prebiehajúci potrat sa môže a nemusí zaobiť bez lekárskej asistencie. Rovnako ako pôrod. Ja som sa samostatnou cestou vydala päťkrát a bolo to síce náročné, ale svojím spôsobom úchvatné a veľmi posilňujúce pozorovať, ako si moje telo dokáže poradiť aj v takejto situácii. Okrem toho sa vždy odohrávali veľmi silné duchovné transformačné procesy. Áno, rozomlelo ma to na kašu, ale z tej kaše som vstala a vďaka tej skúsenosti som sa stala silnejšou, múdrejšou a vnímavejšou ženou.

HORMONÁLNA BÚRKA

Vo všetkých piatich prípadoch, keď som prechádzala prirodzeným samovoľným potratom, som nakoniec musela konštatovať, že samotný proces bol síce fyzicky náročný, ale oveľa horšie stavy som zažívala vždy niekoľko dlhých mesiacov potom, keď sa moje telo dávalo hormonálne dohromady. Mne osobne sa hormonálna nerovnováha podpísala predovšetkým

na psychike. Mala som panické záchvaty, citovo emocionálny rozklad, pre nočné mory som nemohla spať, bola som paranoidná... No, bolo to strašné. Keď som ale začala včas brať **Gynex**, dost' mi to pomohlo.

VIAC ZÍSKAŤ NEŽ STRATIŤ

Späťne na svoje potraty spomínam s veľkou láskou a vďačnosťou za také hlboké a transformujúce skúsenosti. Moje mimozmyslové vnímanie sa vždy veľmi zosilnilo, mala som vízie a dostala som mnoho duchovných darov. Duša vstupuje do hmoty len pár chvíľ po splnutí vajíčka a spermie a ja som vtedy mala tú česť hosťiť aspoň na chvíľu niekoľko krásnych duší. Vďaka nim vidím ďalej a hlbšie. Získala som oveľa viac, než som stratila. Som vďačná všetkým duším, ktoré skrze mňa prešli, a tým transformovali moju dušu. A koľkokrát to ešte bude potrebné? Už to neriešim. Prestala som chcieť aj nechcieť.

Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ

SLOVO LEKÁRA

Obdobie, keď „príroda“ spôsobí, že chcené a očakávané tehotenstvo sa prestane vyvíjať, prípadne potratovým mechanizmom opúšťa maternicu, býva pre ženy bolestné a po psychickej stránke veľmi náročné, niekedy aj z fyzického hľadiska (bolesti, niekedy aj masívne, až život ohrozujúce krvácanie).

Určite odporúčam vyšetrenie a konzultáciu s gynekológom, ktorý by mal stanoviť, či je žena s konkrétnym nálezom reálne vystavená závažným komplikáciám a bude potrebný lekársky zásah (silné krvácanie bez odlúčenia plodového vaku, infekcia v maternici, trofoblastická choroba) alebo sa dá „procesu“ ponechať prirodzený voľný priebeh. Osobne dávam ženám na výber podľa toho, či to ich stav dovoľuje a kontroly hovoria, že akútny zásah pri zmene situácie nebude potrebný.

V súlade s autorkou článku mám veľmi široké pozitívne skúsenosti s **Gynexom**, ktorý nasadzujem už v priebehu potratu alebo ihneď po ňom. Je významnou prevenciou pri psychických problémoch, ktoré sa spomínajú v texte, ale aj pri fyzických ťažkostiach (cysty vaječníkov, následný rozvrátený menštruačný cyklus, panvový diskomfort a i.). Veľmi vhodná je kombinácia **Gynex + Stimaral**. U niektorých žien pôsobí veľmi dobre aj **Raw Aguaje**. Ak treba z pohľadu TČM posilniť energiu

srdca, ktorá je v týchto prípadoch často oslabená, ponúka sa **Korolen** (eventuálne so **Stimaralom**) či kombinácia **Mycocard** s **Gynexom**. Určite odporúčam skúsiť posilniť emocionálnu stránku pomocou esencií, liečebnej či beauty kozmetiky a kvalitnými olejmi (masáže tváre, šije, bedier a podbruška) podľa individuálnych preferencií ženy. Pri zložitejších prípadoch je užitočné urobiť testovanie **Supertronicom**. Z pohľadu prevencie (na ňu sú prípravky **Energy** prednostne určené) proti opakovaniu potratov je najdôležitejšie vylúčiť slabosť obličiek. Robí sa to cieľenou anamnézou, pozorovaním, testovaním **Supertronicom** či pulzovou diagnostikou, eventuálne inými metódami. Obličky sa dajú účinne podporiť **Renolom**, **Mycorenom**, **Tribulusom** vo forme kvapiek či čaju, **Fytomineralom** a **Artrinom**. Niekedy vyjde pri testovaní pozitívne **Vironal** či **Mycopulm**. Obličky treba posilniť už v období pred ďalšou graviditou.

Po troch prekonaných potratoch gynekológ indikuje vyšetrenie hormónov štítnej žľazy, hematologické vyšetrenie na vylúčenie zvýšenej krvnej zrážanlivosti (hyperkoagulačného stavu) a genetické vyšetrenie rodičovského páru.

MUDr. BOHDAN HALTMAR





Okienko k Duši

ZOPÁR MYŠLIENOK

Keď sa rok s rokom stretá, Boh sa Duše pýta:

Ako sa má Tvoj človek? Len tak, ako sa k sebe správa.

A ako sa k sebe správa? Podľa toho, čo okolie mu dáva.

Prečo nie podľa svojho vnútra? Pretože to na Zemi málokocho učia.

Tak začni Duša otvárať srdcia, nech všetko zvnútra nadobudne ten správny význam.

A čo mám urobiť, keď ma človek nepočúva? Prihovárať sa mu cez telo, to je lásky a prijatia jediná cesta.

A čo ak to napriek tomu nepochopí a nenájde cestu ku mne?

Ver, že raz ten okamih príde a cestu k sebe nájde. Pretože Ty si on a on je Ty, tak ako som ja Tebou a Ty mnou. Všetci sme jedným a súčasne všetkým. Samotná myšlienka prevedie Ťa tvorením. A keď tá myšlienka konečne čistá bude, celý svet k láske a spokojnosti dôjde.

Prečítajte si to raz, dvakrát alebo desaťkrát. Toľko, koľko potrebujete. Premýšľajte nad každým slovom a jeho zmyslom. Vnímajte, čo vo vás vyvoláva, aký pocit, emóciu. Kde a s čím rezonuje?

MYŠLIENKA A SLOVO

Viete, čo je slovo? Je to zhmotnená myšlienka. Ak je slovo v písomnej podobe, pri jeho vnímaní použijeme viac ako len jeden zmysel, a preto sa dokáže zapísať omnoho hlbšie. Slovo má obrovskú energiu, nedá sa vziať späť. Preto premýšľajme, ako sa vyjadrujeme, aké slová volíme. Vedieť počúvať, v akej forme a akým spôsobom hovoríme. S akou emóciou sú spojené naše

slová. Pretože myšlienkou a slovom tvoríme okamihy vo svojom živote. Sú to okamihy, ktoré vytvárajú situácie a situácie tvoria náš život. Život, ktorý sa narodením uberať ku svojmu koncu, k smrti. Preto si treba tie okamihy uvedomovať, rovnako ako vlastné myšlienky. Vytvárame situácie, ktoré nám to ukazujú a učia nás vidieť seba. Učia nás nájsť cestu k sebe, počúvať svoje vnútro. Učia nás dozrieť v celistvú bytosť, ktorou sme sa narodili. Máme využívať naše danosti a vychutnávať si každý moment života. Život, to nie je len vývoj na dobu určitú. Je to nekonečný vývoj duše a celého nášho Ja.

ČAS BILANCOVANIA

Nik iný neprežije váš život, len vy sami. Preto je dôležité otvoriť oči smerom dovnútra a trochu preskúmať, aký je ten váš život. Žijete ho vy? Alebo ho cez vás žije niekto iný? Alebo vy žijete život niekoho iného? Ako sa to môže stať? Jednoducho, stačí ak sa viac riadite vôľou, chcením alebo očakávaním toho druhého. Nenadarmo sa vraví, že ku koncu roka je fajn trochu pospomínať si na to, čo sa podarilo a čo sa pokazilo. Je to akási vnútorná bilancia cesty, po ktorej ideme, života, ktorý si tvoríme. Bolo to, čo sa podarilo, naozaj v náš prospech a v súlade s nami? A neprinieslo náhodou viac to, čo sa pokazilo? S odstupom času sa všetko javí trochu inak a práve vďaka tomu máme možnosť usporiadať si to inak, po novom. Tak, aby to bolo stále viac v súlade s našou predstavou, túžbou, cieľom. To, že sa koniec roka spája s obdobím zimy (aspoň u nás) má svoje výhody. Zima sa odjakživa spája s obdobím ponárania

sa do svojho vnútra. Bola obdobím pokoja, rozhovorov, rozjímania a plánovania.

NAJPRV VY, POTOM TÍ DRUHÍ

Tak ako ste na tom vy? Ako sa správate k samému/samej sebe? Tak, ako by sa mali k vám správať všetci naokolo? Alebo čakáte, kedy tí okolo vás pochopia, že vlastne chcete každému dobre, len nie ste správne pochopený/á? A obhajujete si svoje správanie tak, že veď vlastne len reagujete na okolie a akonáhle sa zmenia oni, budete mať dôvod správať sa inak? A ako inak by ste sa správali v tom ideálnom svete bez zodpovednosti za svoje myšlienky a správanie?

Poviem vám tajomstvo. Funguje to presne naopak. Najprv vy a potom tí druhí. Vo všetkom. V myšlienkach, pocitoch, skutkoch. Zmeňte svoje správanie tak, aby bolo v súlade s tým, čo cítite a chcete. Potom môžete prijať to isté od okolia. Správajte sa za každých okolností tak, ako by ste chceli, aby sa správali k vám, bez očakávania.

Vtedy, môj milý čitateľ/ka, začnete žiť svoj vlastný život. Keď váš vlastný pocit, emóciu, vypočuje vaše vedomie, správne ju pochopí a vy budete schopný/á reagovať tak, aby to bolo v súlade s vami. Vtedy nebude potrebný mediátor v podobe vášho tela. Nebude dôvod na rôzne ochorenia a ťažkosti.

Nebojte sa, na začiatku sa určite stretnete s nepochopením okolia. Každá zmena a najmä ak je výrazná, udrie do očí a viac alebo menej ovplyvní okolie. No každý reaguje len tak, ako vie.

DOBRODRUŽSTVO VLASTNÉHO POZNANIA

A tu sa začína veľmi dôležitá lekcija vašej cesty. Bez ohľadu na reakciu aj najbližšieho človeka treba vedieť prijať, že to inak

nevie. Že to je jeho podoba, v ktorej vie momentálne byť. Že reakcia druhého človeka vypovedá o ňom a nie o vás. Každý máme inú cestu a dostávame iné lekcie - a tak je to správne. Nepotrebuje poznať dôvod, pochopiť všetky príčiny. Stačí to prijať a opäť sa zamerať na svoje vnútro a reagovať tak, ako to cítite. Je v poriadku prejavíť aj hnev, ľútosť, smútok či akúkoľvek emóciu. Aj tú, ktorá je zaradená medzi negatívne. Veď práve emócie sú prirodzenými poslíčkami našej duše, ktorými nám našepkáva a smeruje do hĺbky svojho Ja.

Ak nájdeme silu prijatia, ak pochopíme ten dar, nájdeme dvere k svojmu vnútru. A vtedy sa začne tá úžasná cesta sebazpoznávania. Začneme nachádzať kľúče k rovnováhe a slobode. Začneme sa učiť žiť svoj život a ešte omnoho viac. Začneme sa učiť tvoriť si svoj život podľa vlastnej predstavy. Naplňovať túžby a ciele, skúmať svoje danosti a využívať príležitosti, ktoré sú všade okolo nás. Stačí len otvoriť oči do seba a uvidíte tie ohromné možnosti!

Tie slová, verše, mi začali prichádzať na um pár dní pred koncom roka. Nevedela som ich dostať z hlavy, napriek tomu, že dni boli hektické, koniec koncov, ako vždy pred koncom roka. Sprevádzali ich veľmi zaujímavé pocity a uvedomenie. Bolo po Štedrom večere, vo mne zavládol pokoj a ja som sa zamerala na pocity, ktoré sa počas čítania tých riadkov opakovane vynárali. Začala som vnímať hlbší zmysel, možno posolstvo, ktoré prichádza s novým rokom.

Preto mi dovoľte zapísať vám všetkým žitie podľa seba v rovnováhe a láske so všetkým a každým. Pretože my sme všetkým a každým.

S úctou a zo srdca ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ

www.centrumgara.sk

Zoznámte sa, prosím: Cytosan

S príchodom jari a jesene sa ľudia vždy naštartujú a chcú absolvovať detoxikáciu. Používajú na to rôzne techniky, spôsoby, bylinky či ucelené prípravky. Niektoré procedúry sú zmysluplné, nad niektorými sa treba zamyslieť, či viac neublížia ako pomôžu.

Nemenej dôležitá ako očista organizmu je príprava na ňu. Aj samotná očista by mala byť cieľená. Treba vedieť, ktorý orgánový systém chcem detoxikovať, ktorá škodlivina je najviac zastúpená. Ktorý orgán je poškodený alebo oslabený? Detoxikácia je totiž výrazný zásah do tela.

TRI KROKY DETOXU

Detoxikácia v podstate znamená pomôcť telu neutralizovať a vylúčiť tie odpadové látky, s ktorými si telo nevie dať rady. Otázkou je, prečo si telo nevie pomôcť samé, no to nie je predmetom dnešného článku. Rovnako ako je dôležitá príprava na detox, je dôležitá aj následná regenerácia a tzv. dovyživenie organizmu. Pri vylučovaní odpadových látok totiž telo stráca aj výživné látky, a tým sa oslabuje. Preto sú dôležité všetky tri kroky: príprava, detox a regenerácia.

Medzi prípravkami Energy máme skvelý produkt, ktorý vieme použiť práve na cieľenú a hĺbkovú detoxikáciu. Je to **Cytosan** a jeho „brat“ **Cytosan Inovum**. Trochu si ich predstavíme. Oba Cytosany sú bioinformačné širokospektrálne prípravky s obsahom humátu draselného, silymarínu a kyseliny jantárovej. Cytosan Inovum má navyše zelený íl, ale menší podiel humátov. Humáty sú obsiahnuté v rašelini a v mladom

hnedom uhlí. Aby sme pochopili výnimočnosť Cytosanu, potrebujeme vedieť, čo konkrétne zložky organizmu poskytujú.

ČO OBSAHUJE CYTOSAN?

- » **Silymarín** je súhrnný názov pre alkaloidy, ktoré sa získavajú zo semien pestreca mariánskeho. V čistej forme boli izolované tri alkaloidy: silybinín, silydiadín a silychristín, ktoré patria medzi flavonoidy. Chránia a regenerujú pečenej bunky, stabilizujú bunkové membrány, majú antiperoxidálne vlastnosti a ovplyvňujú proteosyntézu hepatocytov. Silymarín pôsobí antioxidačne, uľahčuje vylučovanie žlče a utišuje kŕče, podporuje metabolizmus.
- » **Kyselina jantárová** dodáva telu energiu a na bunky má regeneračný a omladzujúci vplyv. Draslík je hlavným kationtom vnútrobunkových tekutín, telo ho obsahuje 5%. Je nevyhnutný pre normálnu činnosť svalov vrátane srdcového svalu a pre aktivitu množstva enzýmov. Má významný vplyv na správnu činnosť buniek (membránový potenciál), na obličky, srdce, cievy, CNS, pankreas a žalúdok. Nenadarmo bol jantár veľmi populárny už medzi faraónmi, a to nielen ako šperk.
- » **Humáty** majú vysokú schopnosť viazať na seba predovšetkým ťažké kovy, ako je olovo, ortuť alebo kadmium, ktoré potom organizmus vie vylúčiť. Až 60% molekúl humátu prejde cez črevnú stenu do organizmu, takže detoxikačný proces prebieha v celom tele. Humínové látky ochraňujú bunky, zlepšujú ich okysličenie, likvidujú rôzne druhy plesní a vírusov, predovšetkým herpes vírusy. Chránia bunky pred



- » rôznymi druhmi žiarenia. Majú vplyv na spomaľovanie šírenia niektorých typov rakoviny, znižujú hustotu krvi, pomáhajú rozpustiť tromby, krvné hematómy, znižujú riziko vzniku zrastov. Pozitívne ovplyvňujú hormonálny systém.
- » **Zelený íl** je prírodná bioaktívna látka, ktorá má schopnosť absorbovať toxické substancie, vstrebať patogény, eliminovať následky nadmerného žiarenia, uvoľňovať svalové napätie a odstraňovať bolesti. Pôsobí protizápalovo a hojí popáleniny. V tráviacom trakte sa nevstrebáva do organizmu, ale prirodzene sa vylučuje von. Jeho účinok je izolovaný na oblasť celého tráviaceho traktu.

ÚČINKY NA ORGANIZMUS

Cytosan ovplyvňuje a harmonizuje predovšetkým meridián pečene, hrubého a tenkého čreva, žalúdka, žlčníka, sleziny, riadiacu a ústrednú dráhu. Je účinný na mikrobiologické, bakteriálne a vírusové infekty (herpes vírus, cytomegalovírus, helicobacter pylori), zápalové stavy slizníc ústnej dutiny, hltanu, žalúdka, tenkého a hrubého čreva. Pomáha prekonávať aj reumatoidné ťažkosti, artrózu, artritídu a podobne, bolesti chrbtice medzi lopatkami, bolesti v krčnej oblasti a bolesti úponov kľúčnych kostí. Všade tadiaľ totiž prechádzajú spomínané meridiány.

Dokáže pomôcť pri cievnych problémoch, hormonálnych poruchách a ako podporná liečba onkologických ochorení. Nie je však vhodné užívať ho súčasne s chemoterapiou, je potrebné dodržať optimálny odstup 3 dni. V priebehu rádioterapie sa užívať môže, pretože chráni telo pred poškodením žiarením. Cytosan má silné účinky pri hĺbkovej detoxikácii, regenerácii a ochrane buniek voči pôsobeniu ťažkých kovov a ďalších chemických látok. Je výborným prostriedkom na ochranu pečene pred pôsobením pečenejých jedov, hepatitídy, diabetes. Rovnako sa dá využiť pri nedostatku energie, únavovom syndróme, paradentóze, pri zvýšenej kazivosti zubov a plesniach (*candida albicans*). Zvyšuje imunitný systém.

KOMBINÁCIE S ĎALŠÍMI PRÍPRAVKAMI

Podľa toho, ktorý orgánový systém potrebujeme podporiť, kombinujeme Cytosan s konkrétnym koncentrátom z Pentagramu. Napríklad, ak treba pomôcť systému pľúc, **Cytosan** užívame s **Vironalom**, ak systém obličiek, užívame ho spolu s **Renolom**, atď. Rovnako rozlišujem, kedy odporúčiť Cytosan a kedy Cytosan Inovum. Z môjho pohľadu je Cytosan Inovum jemnejší, preto ho odporúčam oslabenejším alebo starším ľuďom, prípadne deťom. Rovnako ak je prioritou tráviaci trakt a jeho očista, uprednostním Cytosan Inovum. Cytosan rada používam pri hĺbkovej očiste, keď potrebujem doslova „vytiahnuť“ odpadové látky a zresetovať bunky kdekoľvek v tele. Okrem vnútorného použitia je možné využiť účinky Cytosanu aj zvonka v podobe pleťovej masky alebo podpornej liečby poškodenia kože.

Cytosan má aj svoju veterinárnu formu, **Cytovet**. Nájde využitie pri zvieratkách ako alternatívna forma prevencie chorôb a vitality. A napokon môžeme Cytosan dopriať aj rastlínkam, vďaka čomu zvýšime ich kvalitu a odolnosť najmä proti plesniam.

Cytosan je veľmi variabilný prípravok, ktorý by mal mať svoje pevné miesto v domácej lekárničke. Dá sa užívať 2-3 mesiace, ale je možné použiť ho aj akútne podľa potreby. No aj pri Cytosane platí, že ak ho chcete alebo plánujete užívať, je dôležité vedieť prečo. Čo konkrétne chcete jeho užívaním doceliť? Podľa toho treba zvoliť najefektívnejšiu kombináciu. Ak nepotrebujete riešiť nič konkrétne, len chcete odľahčiť svoj organizmus, odporúčam vždy podporiť obličky, lebo väčšina odpadových látok sa vylučuje práve prostredníctvom nich.

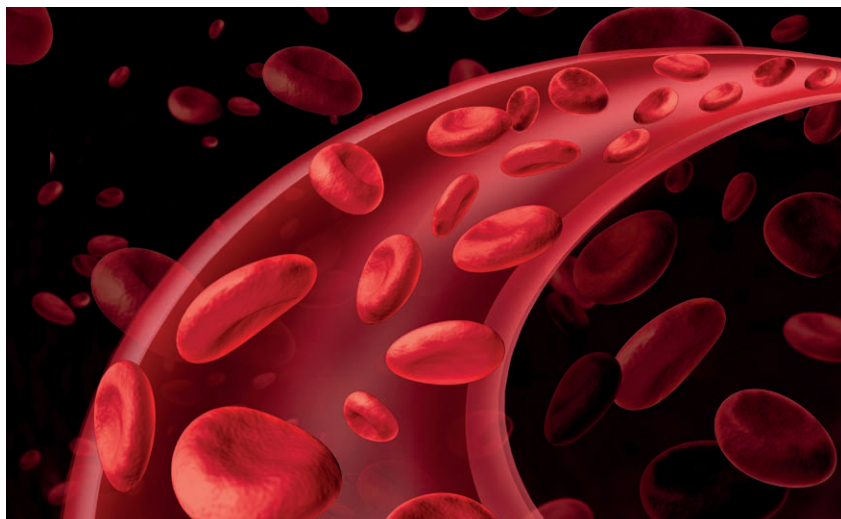
Tak ako? Máte Cytosan doma, pripravený na použitie? Ešte nie? V tom prípade je najvyšší čas, pretože detoxikácia je najvhodnejšia na jar alebo na jeseň. Rýchlo zamierte do Klubov Energy nakúpiť, prípadne sa poradiť ohľadom kombinácie a dávkovania.

S úctou **ZUZANA KRAJČIKOVÁ-MIKULOVÁ**
www.centrumgara.sk



Terapeutické metódy (44)

BEMER – FYZIKÁLNO-CIEVNA TERAPIA



Znie to zložito, ale je to jednoduché. A zďaleka táto terapia neovplyvňuje „len“ cievy. Jednoduchá je aj jej aplikácia. Stačí sa pohodlne položiť na terapeutický matrac pripojený k riadiacej jednotke prístroja a nechať na seba pôsobiť signál Bemer. Keď niečo bolí, pridáme ešte lokálny aplikátor na intenzívnejšie pôsobenie. Rovnako môžeme ovplyvňovať dve miesta rôznymi programami.

MAGNETICKÉ POLE A BIORYTMICKÝ SIGNÁL

Otec tejto metódy, profesor Klopp, o nej hovorieval, že ide o najlepšie preskúmanú fyzikálnu metódu na svete a nazýval ju liečbou budúcnosti. Jej skúmaním odhalil veľký vplyv cievneho mikroobehu na naše telesné a duševné zdravie.

Bemer je svetovo unikátna patentovaná technológia ukrývajúca sa v medicínskom prístroji, ktorý využíva pôsobenie elektromagnetického poľa. To prenáša do tela biorytmický signál s nízkym pulzovaním. Pole je ale iba nosnou látkou, účinný je práve signál ovplyvňujúci mikrocirkuláciu. Nejde teda o magnetoterapiu.

MIKROCIRKULÁCIA JE DÔLEŽITÁ

Mikrocirkuláciou sa nazýva časť nášho krvného obehu. Z 26% ho tvoria tepny a žily, v ktorých prúdi krv poháňaná srdcom. Zvyšných 74% krvného obehu predstavujú malé cievy, niekedy až 4x tenšie než ľudský vlas. Na prúdenie krvi používajú vlastné rytmické pohyby. Táto gymnastika ciev sa nazýva vazomocia

- a práve ju terapia ovplyvňuje. Sieť vlásočnic je taká rozsiahla, že keby sme ich všetky naviazali na seba, obtočili by našu planétu okolo rovníka viac než dvakrát. Od funkčnosti tejto mikrocirkulácie závisí stav a výkon všetkých buniek, svalov, kĺbov, orgánov, žliaz a imunitného systému. Keď pomocou terapie zlepšime prúdenie krvi v tele a odstránime blokády v cievach, privedieme do organizmu viac kyslíka aj živín a zároveň zlepšime odvádzanie odpadových látok. Naše bunky môžu vyrobiť viac energie. Zároveň zvyšujeme účinnosť liekov aj potravinových doplnkov, ktorých často stačí používať menej. Výsledkom fyzikálno-cievnej terapie je, že pomôžeme telu naštartovať a zlepšiť jeho samoliečebné procesy. Nedostatočnú mikrocirkuláciu spôsobujú faktory, ktoré sú v medicíne často popisované ako rizikové: málo pohybu, nadváha (podvýživa), stres a zvyšujúce sa zaťaženie zo životného prostredia, ale aj samotný postupujúci vek. Zle fungujúca mikrocirkulácia je jedným z dôvodov únavy, predčasného starnutia tela a nástupu choroby.

AMBULANTNE ALEBO DOMA

Terapiu vykonáva vyškolený terapeut ambulantne, ale je možné kúpiť si prístroj aj na domáce použitie. V prvom prípade, ak sme obmedzení časom, pôsobíme najmä na oblasť, kde sa ťažkosti aktuálne nachádzajú. Môžeme pripojiť ošetrenie celého tela programom na regeneráciu. Domáca starostlivosť umožňuje aplikovať terapiu podľa základného preventívneho plánu. Jednoducho si dvakrát denne

pár minút poležíme. Lokálne ťažkosti ošetrujeme aj v domácich podmienkach, ale oveľa častejšie, pokojne aj niekoľkokrát denne. Podľa časových možností a potrieb využívame rôzne programy, ktoré umožňujú napríklad posilňovanie imunity, podporu pri psychických ťažkostiach, kožných ochoreniach alebo pri bolestiach pohybového ústrojenstva. Pre športovcov ponúka terapia zvyšovanie výkonu, prípravu pred samotným športovým výkonom alebo rýchlejšiu regeneráciu po ňom. Prístroj má aj nočný program, vďaka ktorému sa organizmus v spánku lepšie regeneruje, a teda zlepšujeme aj kvalitu spánku.

KONTRAINDIKÁCIE

Fyzikálno-cievna terapia nemá vedľajšie účinky. Pri jej aplikovaní nenastáva potlačenie ťažkostí. Pomáha po operáciách či úrazoch, keď je vďaka nej návrat do normálu o polovicu rýchlejší. Môžu ju využívať chronicky chorí ľudia, vrcholoví a rekreační športovci, tehotné ženy, deti vrátane bábätiok, seniori. Ocenia ju aj domáci miláčikovia. Medzi kontraindikácie patrí imunosupresívna liečba po transplantáciách, aktívne medicínske implantáty a implantáty určené na dávkovanie liekov.

MARKÉTA KOPECKÁ

ENERGY A BEMER

Osobne mám tri najobľúbenejšie kombinácie fyzikálno-cievnej terapie s produktmi Energy, ale dalo by sa ich vymyslieť veľa:

- » Ak cítim, že na mňa „niečo lezie“, bežím pre **Vironal** a jeho pôsobenie podporím programom na podložke Bemeru posilňujúcim imunitu.
- » Pri bolestiach pohybového aparátu, natiahnutých svaloch, bolestiach chrbta a podobne natriem postihnuté miesto **Artrinom** a pridám naň pás Bemer.
- » Ťažkosti so zaspávaním: istí to pár kvapiek **Relaxinu** pred spaním a „uspávací“ program do podložky. A ak nezaspím hneď, stihnem následne spustiť ešte aj nočný program.



PODPORA METABOLIZMU A TRÁVENIA

Členská cena balíčka: 23,00 €
23 bodov, ušetríte 4,10 €

REGAVET

OPTIMALIZUJE METABOLIZMUS.
POMÁHA NA TRÁVIACE PROBLÉMY.
ZASTAVUJE ROZVOJ ALERGIÍ.

PROBIOVET

OBNOVUJE PRIRODZENÚ
MIKROFLÓRU ČREVA. POSILŇUJE
IMUNITNÝ SYSTÉM.



Energy a ochorenia zvierat (10)

POHYBOVÉ ŤAŽKOSTI

Naši štvornohí priatelia môžu trpieť rovnako ako my ľudia, rôznymi ochoreniami pohybového aparátu, kĺbov, kostí, svalov a šliach. Ako predísť týmto problémom? A ak sa vyskytnú, ako ich riešiť? Svoju rolu tu hrá dedičnosť, výživa, zaťaženie, pohybová aktivita, obezita, a podobne. V dnešnom článku sa zameriame na produkty Energy, ktoré pomáhajú vyriešiť alebo zmierniť mnohé z týchto situácií.

Zvieratá môžu trpieť bolesťami kĺbov a chorobami pohybového ústrojenstva, vďaka ktorým ich život stráca na kvalite a uberajú im životnú energiu. Napríklad to, že váš pes má bolesti kĺbov, spoznáte podľa jeho náhle nechuti k pohybu, váhania pri chôdzi po schodoch alebo podľa neochoty pri naskakovaní do auta alebo postele. Krívať môže občas alebo stále. Psy si aj môžu natiahnuť väzy alebo ich môžu po námahe bolieť svaly vďaka nahromadenej kyseline močovej. Uvedme si najčastejšie ťažkosti s pohybovým ústrojenstvom a ich riešenie pomocou produktov Energy, ktoré sa vzťahujú nielen na psy, ale aj na ďalšie zvieratá.

AKÉ PRÍPRAVKY VYUŽIŤ?

- » Ak pôjde o prevenciu, napríklad o podporu vývoja a rastu kostí u rastúcich psov (najmä veľkých a obrích plemien), je vhodné pridávať im do krmiva **Skelevet**, ktorý okrem vápnika obsahuje aj vitamín D. Ďalej podávame 2x denne **Renovet**. Skelevet je zdrojom organických minerálov pre kosti a zuby, podporuje ich vývoj, takže ho okrem prevencie možno zaradiť napríklad pri terapii osteomalácie alebo pri poranení kostí a kĺbov. Je to rýchly zdroj vápnika, má protizápalové účinky, pôsobí na regeneráciu kĺbov a šliach, zlepšuje rast rohoviny a jej kvalitu (srst', šupiny, perie, pancier). Poskytuje minerály na prácu svaloviny.
- » Ak chceme podporiť mineralizáciu kostného tkaniva, dávame zvieratú spolu so **Skelevetom** aj **Renovet** alebo **Kingvet**. Túto kombináciu využijeme aj pri prevencii a regenerácii rastových porúch u mláďat či mäknutí kostí dospelých zvierat.
- » Na nárast svaloviny u mladých zvierat je vhodná aj kombinácia **Skelevetu** s **Kingvetom**, odporúčam striedať produkty s **Gynevetom** a **Omegavetom** (využívať 3-týždňové intervaly,

tztn. podávať ich 3 týždne, urobiť 14 dní prestávku a potom podávať 3 týždne druhú dvojicu).

- » Pri zlomeninách kostí (či už sú operované alebo nie) podávajú **Renovet** so **Skelevetom**, vhodné je pridávať do vody ešte **Fytovet**, ktorý obsahuje široké spektrum prírodných, vysoko a ľahko sa vstrebávajúcich a využiteľných minerálov v koloidnom stave.
- » Ak zvieratá trpia zápalmi a traumami kĺbov, kĺbových puzdier, šliach a ich úponov, odporúčam dávať mu **Kingvet** so **Skelevetom**. Táto kombinácia sa mi veľmi osvedčila pri poraneniach kolenných väzov. Ak je nevyhnutná operácia, začnite podávať tieto prípravky už týždeň pred plánovanou operáciou a aj po nej. Vtedy k nim ešte pridajte **Imunovet** – podporuje hojenie, regeneráciu a zvyšuje obranyschopnosť organizmu.
- » Ak chceme riešiť zápalové ochorenia pohybového aparátu (napr. artritidu), potom je najčastejšie vhodné začať **Regavetom** a **Cytovetom**. Obvyklá schéma znamená podávať ich 2x denne po dobu 3 týždňov, potom urobiť 1 týždeň prestávku a potom ešte raz zopakovať podávanie. Po 14-dňovej prestávke je často (samozrejme, nie vždy) vhodné pokračovať **Renovetom** alebo **Kingvetom** a **Skelevetom**. Pri zápaloch je dobré pridať ešte **Imunovet** alebo **Cannabivet**.
- » Jedným z najčastejšie využívaných produktov pri riešení problémov pohybového ústrojenstva je bezosporu **Kingvet**. Pôsobí na celkový pohyb v tele (riaskové bunky priedušiek, vaječovodov, spermie, bunky bunkovej imunity, svaloviny srdca, kostrovej aj útrobnjej). Stimuluje hojenie všetkých tkanív (kože, podkožia, svaloviny, funkčného parenchýmu orgánov, väziva, kostí). Výborne sa kombinuje s **Imunovetom** a **Skelevetom**. Je to prírodné a neškodné anabolikum, využiteľné napríklad aj na tréning pretekárskych zvierat.

Prípravky Energy sú výborným pomocníkom. Je však nevyhnutné doplniť terapiu o vhodnú stravu, zdravotnému stavu prispôbiť pohybové aktivity a často je veľmi nápomocná fyzioterapia.

Všetkým prajem radosť z pohybu!
MVDr. MIROSLAVA MŮČKOVÁ-UZLOVÁ





Na stole nesmie chýbať fazuľa!

...a to najmä vo februári. V tomto mesiaci sú totiž podľa tradičnej čínskej medicíny najviac zaťaženým orgánom obličky. V prírode je to tak nádherne zariadené, že potraviny, ktoré najviac podporia určitý orgán, ho nápadne pripomínajú. Vidíte podobnosť? Obličiek a fazule?

ČO JE ZAČ?

Fazuľa obyčajná patrí medzi vôbec najstaršie kultúrne plodiny a najviac používané strukoviny. Je to jednoročná bylina z čeľade bôbovitých. Najznámejšia je buď kríčková alebo s popínavými dlhými stonkami, ktorých plodom sú struky obsahujúce semená známeho tvaru – fazule. Môžu mať rôznu veľkosť a farbu v závislosti od odrody. Dostali sa k nám pôvodne z tropických oblastí Strednej a Južnej Ameriky.

PREČO JESŤ FAZUĽU?

Fazuľa je skvelým zdrojom bielkovín, čo ocenia najmä vegetariáni a vegáni. Nájdeme v nej samozrejme aj sacharidy, zdravé tuky a veľké množstvo vlákniny, vďaka čomu má nízky glykemický index a veľkú schopnosť nasýtenia. Obsahuje vitamíny skupiny B (napr. niacín), E, kyselinu listovú a minerálne látky ako železo, fosfor, horčík, vápnik, draslík, zinok, mangán, meď či selén. Fazuľa pomáha najmä pri ochorení obličiek, má močopudný účinok a pozitívne pôsobí na rozpúšťanie obličkových kameňov. Podporuje trávenie a vylučovanie, znižuje krvný tlak, cholesterol aj cukor v krvi, takže je vhodná pre cukrovkárov. Posilňuje srdce a krvný obeh, prospieva pri anémii. V ľudovom liečiteľstve sa používa aj na prípravu obkladov pri zle sa hojajúcich ranách a na ekzémy.

NA ČO SI DAŤ POZOR?

Surová fazuľa obsahuje jedovatý lektín fytohemaglutinín, ktorý môže spôsobiť zvracanie a zažívacie ťažkosti, čo je veľmi nebezpečné najmä u malých detí. Preto je nevyhnutné pred konzumáciou fazuľu vždy dobre prepláchnuť a máčať vo vode minimálne 12 hodín (čím dlhšie, tým lepšie) a vodu

aj niekoľkokrát vymeniť. Potom treba fazuľu dostatočne dlho variť do mäkka. Proti nadúvaniu pomáha pridať bylinky, ako je saturejka a majoránka alebo morské riasy. Mne sa najlepšie osvedčila riasa Arame. Ak je pre vás fazuľa horšie stráviteľná, vedzte, že na konzumáciu strukovín si telo časom privykne. Stačí ich pravidelne zaraďovať do jedálneho lístka.

VYUŽITIE V KUCHYNI

Biela maslová fazuľa sa tradične používa do polievok, mäsového ragú, nátierok, šalátov alebo sa nakladá do paradajkovej omáčky. Fazuľa **červená (kidney)** je zasa typická pre pikantnú mexickú kuchyňu a pridáva sa do chilli con carne s mletým mäsom, do zmesí s ryžou a kukuricou. Ale môžete z nej pripraviť aj výborný vegánsky burger alebo sladké čokoládové muffiny či brownies. Taliansku fazuľu **Borlotti** spoznáte podľa jej smotanovej farby a farebnej mramorovej šupky, tradične sa pridáva napríklad do známej zeleninovej polievky minestrone, cestovín, šalátov, dusených zmesí a nátierok. Určite treba spomenúť aj drobné **mungo** fazuľky, ktoré pripomínajú skôr hrášok, chutia skvelo v kombinácii s karí a používajú sa aj na klíčenie. Drobnú červenú fazuľu **adzuki** s orieškovou chuťou poznáme z ázijskej kuchyne ako základ sladkostí, nátierok, polievok alebo omáčok.

MÔJ POHĽAD

Fazuľa sa u nás v rodine začala viac konzumovať vďaka vegánskemu stravovaniu niektorých členov. Áno, namáčať fazuľu je trochu otrava, pretože musíte nad tým, čo budete jesť, uvažovať dosť dopredu. Ale oplatí sa to. Milujeme fazuľovú nátierku s pečenou paprikou, brownies z fazule alebo pekne pálivé chilli con carne. Určite mám v pláne vo februári zasa nechať naklíčiť mungo do prvých, už takmer jarných šalátov. A možno dôjde aj na ľahký detox pomocou indického kíčrí – ľahkého a očistného pokrmu z munga a ryže.

Pohodový február so spokojnými obličkami vám praje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ

AKO DAŤ KLÍČIŤ FAZULKY MUNGO

Mungo najprv prepláchneme vo vode. Dáme ju do misky, zalejeme cca trojnásobkom čistej vody a necháme cez noc stáť pri izbovej teplote. Ráno vodu zlejeme. Fazulky v jednej vrstve rozprestrieme na tanier alebo plytkú misku a prikryjeme vlhkou papierovou alebo látkovou utierkou. Preplachujeme ich 2x denne čistou vodou, rozhodne by nemali preschnúť. Prvé 3 dni ich necháme zakryté, potom môžeme dať nádobku na svetlo (nie priame slnečné). Ideálna doba klíčenia je 5–7 dní. Konzumovať by sme mali maximálne 1 hrst klíčkov denne.

RAŇAJKOVÁ KAŠA SO SLADKOU ADZUKI PASTOU A ORIEŠKAMI

150 g adzuki, 1 lyžička škoric, 4–6 lyžíc datľového sirupu, 200 g ovsených vločiek, 600 ml rastlinného alebo kravského mlieka, štipka soli, škoric a oriešky podľa chuti

Adzuki necháme cez noc namočenú v studenej vode, ráno prepláchneme a varíme s lyžičkou škoric cca 45 minút domáčka. Potom fazuľu roztlačíme a vmiešame k nej datľový sirup. Uvaríme ovsené vločky v mlieku so štipkou soli tak, ako sme zvyknutí, a na tanieri doplníme adzuki pastou, posypeme orieškami.



POLIEVKA MINESTRONE

200 g bielej fazule, voda, 3 lyžice olivového oleja + 1–2 na servírovanie, 1 väčšia cibuľa, 2 strúčiky cesnaku, malý pór, 2 mrkvy, 4 stonky stopkoveho zeleru, kúsok bielej kapusty / kalerábu / brokolice (v lete môžeme pridať cuketu, baklažán, hrášok, čerstvé bylinky...), krájané paradajky v plechovke, 3 zemiaky, soľ, korenie, prípadne chilli, parmezán

Fazuľu namočíme cez noc do vody a ráno pol hodiny povaríme, vodu nezlievame. V hrnci na olivovom oleji orestujeme cibuľu, cesnak, nakrájanú zeleninu, nakoniec pridáme paradajky z plechovky, fazuľu, zemiaky nakrájané na kocky a podlejeme vodou z fazule. Ak treba, prilejeme ďalšiu vodu, aby zelenina bola len ľahko ponorená. Osolíme, okoreníme a varíme 20 minút. Potom štvrtinu polievky odoberieme, rozmixujeme a vrátime späť do hrnca a dochutíme. Polievku podávame posypanú parmezánom, s kvapkou olivového oleja.



CHILLI CON CARNE S ČOKOLÁDOU

1 cibuľa, 2–4 strúčiky cesnaku, 3 lyžice oleja, 1 chilli paprička, 500 g mletého hovädzieho mäsa, 1 plechovka krájaných paradajok, 1 plechovka červenej fazule, 1 lyžica trstinového cukru, 1 lyžička rímskej rasce, 1 lyžička zaúdenej mletej papriky, ½ lyžičky kajenského korenia, soľ, cca 30 g horkej čokolády, šťava z limetky

Nakrájanú cibuľu a cesnak restujeme do sklovita na oleji, pridáme nakrájanú chilli papričku, mäso a dôkladne orestujeme. Potom do zmesi vsypeme paradajky, cukor, fazuľu, korenie a opäť restujeme, vmiešame kocky čokolády, následne znížime teplotu a varíme aspoň 20 minút. Dochutíme limetkovou šťavou a soľou. Na ozdobenie na tanieri môžete použiť koriander, kyslú smotanu alebo strúhaný čedar. Podávame s tortillami, nachos alebo ryžou.

FAZUĽOVÉ BEZLEPKOVÉ MUFFINY

1 plechovka konzervovanej červenej fazule (kidney), 100 g cukru, 20 g kakaa, 2 vajcia, 220 ml ryžového mlieka, 85 g kokosového oleja, 130 g ryžovej múky (alebo namletej ryže), 2 čajové lyžičky prášku do pečiva z vínného kameňa, štipka soli

Rúru predhrejeme na 175 °C, plech na muffiny vyložíme papierovými košíčkami. Fazuľu rozmixujeme na kašu, pridáme cukor, vajcia, mlieko a olej a opäť rozmixujeme. Nakoniec vmiešame kakao a múku s práškom do pečiva. Hmotou plníme papierové košíčky do dvoch tretín, pečieme asi 30 minút.



Zdravá a silná imunita

PREVENCIA / PODPORA / REKONVALESCENCIA

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Imunosan + Flavocel	34,60 €	43	3,80 €
Vironal + Flavocel	32,10 €	39	3,60 €
Drags Imun + Flavocel	33,80 €	42	3,80 €
Cistus complex + Flavocel	31,60 €	39	3,50 €
Grepofit drops + Flavocel	27,80 €	34	3,10 €
Grepofit kapsuly + drops + spray	34,10 €	42	3,80 €
Grepofit kapsuly + drops + nosol a. + spray	42,90 €	53	4,80 €
Grepofit kapsuly + drops + nosol aqua	34,70 €	43	3,80 €
Grepofit drops + nosol aqua + spray	29,30 €	36	3,30 €
Grepofit + Grepofit drops + Offtusin	36,70 €	45	4,10 €
Grepofit drops + Offtusin + nosol aqua	32,00 €	36	3,50 €
Grepofit drops + Grepofit + Offtusin + nosol a.	45,50 €	56	5,10 €



Prípravky sú výživové doplnky.
Akcia platí do vyčerpania zásob.

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

Zvieratká si pamätajú

Chcela by som sa s vami podeliť o osobnú skúsenosť s prípravkami pre zvieratká **Omegavet**, **Virovet** a **Imunovet**. Máme doma jedenáročného psíka vlčiaka. Volá sa Daky, urobil sa mu veľký výrastok na koži medzi ušami o veľkosti asi 5 cm. Stále rástol, a tak sme poprosili o radu našu veterinárku. Povedala, že je to druh

bradavice. Odporučila nám, aby sme výrastok dali odstrániť, lebo v prípade, že sa mu to odtrhne, môže rana krváčať. Keďže psík je starší, mala som obavy z narkózy a vôbec, ako bude znášať celý zákrok. Všimla som si, že mal zakalené oči.

Rozhodla som sa dať mu kombináciu **Virovet**, **Imunovet** a **Omegavet**.

Virovet preto, lebo sa práve



začínala jeseň a tento produkt patrí k elementu Kov a obdobiu jesene. Harmonizuje pľúca, hrubé črevo a kožu. Zdal sa mi vhodný aj vzhľadom na jeho kožný zdravotný problém.

Omegavet ma oslovil, lebo posilňuje obranyschopnosť, pôsobí ako antioxidant a podieľa sa na celkovej obnove buniek. Podporuje zdravé kĺby, kožu, srst' a oči. Pomáha obnoviť bunkovú imunitu zvierat a potlačiť bradavice, benígne nádory, infekcie, atď.

Imunovet pôsobí tonizujúco, antivírusovo, antibakteriálne, antimykoticky a tiež ako antioxidant. Zvyšuje obranyschopnosť organizmu a pôsobí na správnu tvorbu krvi.

Myslím, že asi po dvoch mesiacoch nášmu psíkovi odstavajúca bradavica uschla a odpadla. Na koži zostala len plochá bradavica a oči sa pekne vyčistili. Boli sme z toho milo prekvapení. Mne osobne sa uľavilo, že sme nemuseli podstúpiť žiadny zákrok.

Náš psík Daky veľmi obľubuje prípravky Energy. Už niekoľkokrát mu pomohli. Napríklad, keď som videla, že má tráviace problémy, dávala som mu **Regavet** a bruško potrela krémom **Protektin**, zriedeným vlažnou vodou. Daky je náš rodinný miláčik a produkty Energy zje úplne bez problémov, nemusím ich ani dávať do jedla. Pije ich z vlastného skleneného pohára. V lete som mu kúpila šampón **Epivet**. Mal po ňom výnimočne krásnu, prirodzenú srst'. Nemal pocit suchosti ako po bežnom šampóne, po ktorom sa poväčšine „ošáva“. Zvieratká sú veľmi múdre bytosti a najmä si zapamätajú, čo im pomohlo.

ZLATICA BUCHOVÁ, Klub Energy v Trnave

Ako správne používať prípravky s názvom Grepofit?

V našich poradniach Energy sa dosť často pýtate na Grepofit. Kedy a ktorú formu si vybrať, ako ho správne používať, s čím ho kombinovať? Zhrnul som moje viacročné praktické skúsenosti, ako aj skúsenosti kolegov a verím, že vám dáme odpoveď na väčšinu otázok.

Grepofit je v súčasnosti dostupný v štyroch formách: kapsuly, kvapky (drops), sprej a nosol aqua (nosový sprej). Prvé dve formy sú určené na vnútorné použitie. Sprej sa používa na sliznice, najmä ústnej dutiny a hrdla, ale možno ho použiť aj na kožu. Nosový sprej je určený na aplikáciu do nosa. Všetky formy pomáhajú pri prevencii aj doplnkovej liečbe infekčných ochorení. Vhodné sú na choroby z prechladnutia, katary dýchacích ciest alebo virózy. Pomáhajú pri chrípke, angíne, zápale priedušiek a pľúc, zmiernujú ich sprievodné príznaky, najmä kašeľ, zachrípnutie, bolesti hrdla, nádchu, suchosť a pálenie slizníc. Použiť sa môžu aj na infekcie močových ciest, podporujú imunitný systém. Čiastočne sa odlišujú svojím zložením, silou, miestom pôsobenia a rýchlosťou nástupu účinku.

KAPSULY A KVAPKY

Grepofit kapsuly je prípravok s vysokým obsahom výťažku z grapefruitových jadier, echinacey, ibišteka a šalvie. Vďaka extraktu z grapefruitových jadier má veľmi silné antibiotické účinky a zabraňuje rozmnožovaniu baktérií. Zároveň pôsobí proti vírusom a plesniam, vo vyšších dávkach účinkuje aj proti niektorým parazitom. Pôsobí na infekcie dýchacích ciest a veľmi dobre pomáha pri suchom, dráždivom kašli. Má tiež spazmolytické, protizápalové a dezinfekčné účinky, a preto sa dobre uplatní aj pri črevných, žalúdočných a gynekologických zápaloch, ako aj pri infekciách močových ciest. Obvyklá dávka pre dospelého je 3x denne 2 kapsuly, (na začiatku ochorenia, t.j. počas prvých 2-3 dní môže byť dávka vyššia, t.j. 3x3 kapsuly, prípadne 6-9x1 kapsula). Pre deti je dávka nižšia, t.j. 1x1 až 2x1 kapsula. Začiatok účinku Grepofitu v kapsulovej forme je pomalší (začína asi po hodine od použitia), ale pôsobí dlhšie, zhruba 3-4 hodiny. Preto je vhodné preklenúť skorší účinok kapsúl tak, že od prvých príznakov ochorenia - a súbežne s kapsulami - začneme používať kvapky (Grepofit

drops). Po zlepšení stavu sa dávkovanie oboch prípravkov upraví podľa vývoja zdravotného stavu.

Grepofit kvapky (drops) obsahujú extrakt z grapefruitových jadier, rovnako tak z echinacey, ibišteka a šalvie. Výhodou kvapkovej formy je rýchle vstrebávanie, keďže ide o liehový extrakt. Práve toto zloženie zabezpečí úžasne rýchly nástup účinku prakticky hneď od prvého kontaktu so sliznicou jazyka a ústnej dutiny. Pri postupe tráviacim traktom sa kvapky veľmi dobre vstrebávajú. Ďalšou výhodou je ich flexibilné dávkovanie. V akútnej fáze sa podávajú častejšie, v intervale 1 až 2 hodín. Obvyklé dávkovanie je 3-krát denne 9-15 kvapiek alebo 5x5-9 kvapiek. Deťom v školskom veku možno podávať 3-5x3 kvapky. Vzhľadom na 25% obsah alkoholu nie je Grepofit drops vhodný pre malé deti, pre ľudí s epilepsiou a kŕčovými stavmi. Nepoužíva sa v tehotenstve a u dojčiacich žien, čo platí aj pre kapsuly. Kapsuly aj kvapky sú účinné pri virózach, chrípke, angíne, kataroch horných dýchacích ciest, zápale priedušiek a pľúc, ich sprievodných symptómoch, najmä kašli, tiež pri zápaloch močových ciest. Podporujú imunitu a mikrobiologickú rovnováhu organizmu. Keďže obsahujú prírodné flavonoidy, pomáhajú chrániť bunky organizmu pred poškodzovaním voľnými radikálmi, a to nielen bunky slizníc dýchacích ciest, ale aj cievnej výstelky (endotelu). Bránia tak tvorbe krvných zrazenín a znižujú riziko infarktu srdca a mozgovej mŕtvice. Zložením a využitím sú kapsuly aj kvapky podobné, rozdiel je v nástupe účinku. Keďže kvapky pôsobia rýchlejšie, je dobré mať ich vždy k dispozícii v domácej prírodnej lekárničke. Použiť sa dajú kedykoľvek, ihneď ako sa objavia prvé príznaky akútneho ochorenia.

Grepofit sprej obsahuje kombináciu viacerých prírodných zložiek určených na lokálnu aplikáciu, predovšetkým na sliznicu ústnej dutiny a horných dýchacích ciest. Pôsobí protizápalovo a hojivo pri akútnych infekciách uvedených oblastí. Kombinácia výťažku grepových jadier, cesnaku, echinacey, propolisu, alantoinu a mentolu mu dodáva jemnú mentolovú príchuť. Aplikuje sa cielene na sliznicu ústnej dutiny, ďasien a hrdla. Dá sa použiť aj na kožu a pery, najmä ak hrozí herpes.

Pomáha aj na bolestivé afly, bolesti ďasien a zubov. Prospešný je aj pri odstránení zápachu z dutiny úst, osviežuje dych. Aplikuje sa veľmi jednoducho, 2-4 strekmi niekoľkokrát denne. Má praktické vreckové balenie.

Grepofit nosol aqua je nosový sprej určený na aplikáciu do nosa. Obsahuje minerálnu vodu zo žriedla Podhájska, extrakt šalvie lekárskej, šišiaka bajkalského, grapefruitu, silicu z myrty obyčajnej a kyselinu hyaluronovú. Na zapálené sliznice nosovej dutiny pôsobí ošistič, upokojujúco a regeneračne. Dezinfikuje ich, hydratuje a pomáha zmierniť svrbenie. Je účinný pri nádche, zdurenej a zapálenej nosovej sliznici, upchatom nose a svrbení. Veľmi prospešný je aj pre ľudí, ktorí sa dlhodobo zdržiavajú, resp. pracujú v klimatizovaných priestoroch. Aplikuje sa jedno streknutie do každej nosnej dierky viackrát za deň, teda podľa potreby. **Všetky formy Grepofitu možno navzájom kombinovať** podľa charakteru a priebehu ochorenia a klinických príznakov. Vhodné a veľmi prospešné sú kombinácie s prípravkami Vironal, Drags Imun a Flavocel. V prípade ochorenia COVID-19 je účinné pridať Cistus complex. Ten pomáha aj pri infekciách, ktoré sú dôsledkom prítomnosti chlamýdií, plesní, pri prolongovaných zápaloch dýchacích ciest alebo pri rezistencii na antibiotiká. V rekonvalescencii po chorobe je vhodný aj Stimaral, Mycopulm, Imunosan, Probiosan alebo Probiosan Inovum.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Zelená, zelená, všade samá zelená

V prírode ešte vládnu farby zimy, predovšetkým rôzne odtiene bielej, šedej, možno zelenkastej, občas modrej, hnedej a čiernej. A ja tu čosi mátožím o zelenej... O farbe, ktorá momentálne takmer absentuje vo videnom spektre. Možno práve pre jej nedostatok je v tomto čase taká dôležitá.

Akoby sa chlad prírody odzrkadlil aj v čiastočnom vychladnutí aktivity čakry srdca, ktorej sa momentálne vo svojich príspevkoch venujem najviac. Lebo zelená je okrem ružovej a zlatej farbou čakry anáhata, tej, ktorá je podľa svojho najhlbšieho charakteru v preklade zo sanskrtu zbavená sklúčenosti, nezranená, nezasiahnutá, neovplyvnená, nedostihnuteľná, nepremožená, neporazená. Podobnými slovami by sme mohli charakterizovať aj dominantnú farbu čakry. Teda aspoň v civilizáciách, ktoré energetickú medicínu, a do nej patrí aj čakrová, rozvinuli najkomplexnejšie. Je to farba živej prírody, vnímame ju v našom okolí po väčšinu roka v rôznych odtieňoch. Od sviežej jarnej až po všetky možné pastelové odtiene namiešané s ostatnými farbami na jesennej palete. Má na nás prirodzene upokojujúci účinok, pretože ju spájame s istotami prežitia, úrody, relaxácie, ale i usilovnej práce spojenej s hmotnými – jedlými – výsledkami. Ľudské oko je na túto farbu najcitlivejšie nastavené, je to zrejme výsledkom dlhodobého vývoja človeka v zelenom environmente, teda v zelenom okolí. Zelená je farbou chlorofylu, ktorý sa až na niektoré výnimky vyskytuje vo veľkej časti našej potravy. (Tí, čo sa stravujú mäsitou potravou by nemali zabúdať, že väčšina ich potravy narástla do jedlej podoby prijímaním prírodných zelených produktov.)

PODKLAD FARBY PLETI AJ ZÁRODOK BYTIA

Prírodzene ju môžeme okrem zelene prírody vnímať medzi farbami dúhy počas dní, keď sa slnko strieda s dažďom. Je v strede farebného pásu jej „mostného oblúka“ medzi modrým a červeným „orámovaním“, presnejšie medzi modrou a žltou.



Na očné pozadie pôsobí zelená ako najmenej dráždivá farba, takto ju vníma aj mozog. V jarnej, letnej i jesennej prírode, od ktorej sme úplne závislí, je najdominantnejšou farbou. Vďaka tomu dokážeme rozlíšiť obrovské množstvo jej odtieňov, od tyrkysových a azúrových, cez zeľen borovicovú, listovú, trávovú, smaragdovú, olivovú, mäťovú, pistáciiovú či šalvióvu. Vlastne až po odtiene, ktoré objavili starí majstri maľby stredoveku a novoveku v ľudskej pleťi a zlate. Niektorí dokonca podmaľovali portrétné obrazy zeleným podkladom, na ktorom pokožka zobrazovaných osôb bola pri nanášaní pleťových lazúr omnoho prirodzenejšia. A bez malej prímеси zelenej sa žiadny okrový a žltý odtieň nemôže stať okrom zlatým. Porozumejú tomu okrem výtvarníkov asi viac ženy než muži. Pre tých býva zvyčajne modrá modrou, červená červenou a zelená zelenou. Svetlejšou či tmavšou. Nie žeby boli ich oči necitlivejšie, ale pre psychologické potreby ich racionálneho vnímania sveta im to poväčšine postačí. Ale aj väčšina z nich až srdce poskočí, keď sa spod ostatkov jarného snehu v žiare predlžujúceho sa slnečného svitu vynoria prvé lístky a steblá nového života. Vtedy akoby sme omladli všetci. V tom čase sme viac než inokedy spojení s prírodou, lebo sa prostredníctvom týchto prejavov spájame s podstatou láskyplného bytia. O týchto faktoch svedčí aj etymológia slova zelený, odvodená z indoeurópskeho/ indoslovanského koreňa gelh/ghel, spojeného nielen so samotnou farbou, ale i s významami svietiť, lesknúť sa, žltý, zlatý.

ZELENÝ VSTUP DO MLADOSTI

Aj toto sú dôvody, prečo je psychologické účinkovanie zelenej spojené s harmonizáciou duševného zdravia, dobrého stavu srdcovocievneho systému, možnosťou riešiť problémy nervovej sústavy, vnútorného nepokoja, narušeného spania, zlého trávenia. Zelená je farbou nádeje, nuž nečudo, že sú maturitné stoly, za ktorými sedávajú skúšaní aj examinátori, pokryté zeleným súknom. Alebo aspoň za našich čias tomu tak bolo. Lebo nádej (i pozitívne myslenie) potrebovala jedna i druhá strana zúčastnených. Zelená farba pomáha sústrediť sa, uvoľniť psychiku, aktivizovať pamäť, posilniť zmysly. (Treba poznamenať, že to ale nemá v mnohých prípadoch samospasiteľský charakter; potrebné bývajú aj vedomosti, znalosti, zručnosti!)

Len pre zaujímavosť potrebujem zdôrazniť aj špecifiká anatómie ľudskej hlavy, hlavne tváre. Nadočnicové oblúky, obočie aj riasy ochraňujú naše oči pred nadmierou vysokofrekvenčného modrého a fialového svetla, ktorým na nás žiari obloha a ktoré poškodzuje oči. Pokiaľ sa chceme pozrieť smerom nahor, musíme vynaložiť oveľa viac námahy (hlavne svalovej), ako keď necháme pohľad padnúť nadol. Príroda nás takto chráni pred atakmi krátkovlnného spektra viditeľného svetla, no priam nás láka k vnímaniu blízkeho životodarného okolia zeleného lona matky prírody.

BALÍČEK ZDRAVIA

V programe prípravkov Energy spĺňajú všetky spomenuté pozitíva prípravky zo skupiny **Zelených potravín**. Aj keď nemajú všetky len zelenú farbu, ich filozofia potreby návratu k prírode sa úplne zhoduje s tým, čo som v súvislosti s farbou, spojenou s čakrou srdca, spomínal. Hlavne teraz v zime, kedy zelená v okruhu našich pohľadov chýba, mali by sa tieto produkty – každému podľa jeho potrieb – nachádzať medzi potravinami v našom každodennom „balíčku zdravia“.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

TANCUJÚCA HUBA – ZÁZRAK NA DUBE

Bola raz jedna legenda zo starovekého Japonska. Skupinka budhistických mníchov si vyšla do lesa. Tam našli pár húb maitake a mali z toho takú radosť, že začali tancovať. Nález tejto lahodnej huby bol už vtedy veľmi vzácny a od tej doby sa jej začalo hovoriť „tancujúca huba“. Iné vysvetlenie pochádza z tvaru plodníc, ktoré sa prekrývajú a pripomínajú roj divokých motýľov. Na západnej pologuli dostala huba názov „sleпка z lesa“ pre podobu so slepačím perím. Latinský názov *Grifola* vyjadruje jej vzácnosť, gryf je totiž zviera z gréckej mytológie, ktoré má telo šelmy a krídla a hlavu orla. Odborný názov však znie trsovnicu lupeňovitá.

LIEČIVÉ PLATIDLO

Najviac sa trsovnicu využíva vo východnej medicíne. V Číne a Japonsku slúži ako liek viac ako tritisíc rokov. Kedysi fungovala aj ako platidlo. Zberači plodníc tak vzácne náleziská oplotili a nikdy nevyzradili miesto nálezu, ktoré sa odovzdávalo z generácie na generáciu. Vedecky ju v roku 1785 zdokumentoval James J. Dickson, pomenoval ju *Boletus frondosus*. Svoje aktuálne latinské meno získala v roku 1821 od Samuela F. Graya. Do konca 80. rokov minulého storočia sa používali plodnice nájdené v prírode, potom sa už podarilo trsovnicu vypestovať umelo. A keďže dopyt po nej každoročne rastie, pestuje sa vo veľkom. Jej vplyv na zdravie je stále podrobený mnohým výskumom a ukazuje sa, že môže pomôcť pri liečbe závažných ochorení a aj ako prevencia niektorých civilizačných chorôb.

KDE VZÁCNE RASTIE?

Trsovnicu lupeňovitá (*Grifola frondosa*), čínsky *Hui Shu Hua*, japonsky *maitake*, anglicky *Hen of the Woods*, je drevokazná trúdnikovitá huba, ktorá sa vyskytuje na kmeňoch a konároch listnatých stromov, prevažne dubov. Ide o tzv. saprofyty, ktoré strom využívajú ako zdroj živín, ale nezabijú ho. Vytvára jednorôčné, väčšinou mohutné trsovité plodnice, ktoré môžu mať priemer až jeden meter a hmotnosť aj 15 kg. Stonka plodnice je belavá až svetlošedá, klobúk má priemer okolo 5 cm, výnimočne až 15 cm. Na jeho spodnej strane nenájdeme lupene, ako by sa mohlo zdať z názvu, ale rúrky. Klobúky majú zvlhčený okraj, hnedú až šedú farbu usporiadanú do pruhov, sú krehké a lámavé. Je vhodné jesť mladé plodnice, ktoré sú mäkšie, staršie môžu byť trpké. Trsovnicu rastie od augusta do októbra vo vlhkých

listnatých lesoch, dá sa nájsť len veľmi vzácne. Je uvedená v českom Červenom zozname húb (makromycetov) v kategórii NT ako takmer ohrozený druh. Nevyskytuje sa v subtropických a tropických oblastiach, inak ju možno objaviť na mnohých miestach – najviac v Japonsku, Číne, v niektorých častiach Kanady a v Európe.

ÚČINNÉ BETAGLUKÁNY A GRIFOLÍN

Hubu maitake tvorí takmer z 90% tekutina, zvyšná sušina obsahuje veľké množstvo látok prospešných pre naše zdravie. Nájde v nej množstvo polysacharidov typu betaglukánov, ktoré zlepšujú imunitnú reakciu. Ďalej obsahuje jedinečnú zložku grifolín, typickú práve pre túto hubu. Výskumy ukazujú, že grifolín má okrem iného protimikrobiálne účinky a ovplyvňuje hodnoty cholesterolu v krvi. V maitake nájde aminokyseliny, bielkoviny aj nenasýtené mastné kyseliny (napr. olejovú či linolovú). Medzi ďalšie kyseliny patrí jablčná, mliečna, octová, pyroglutamová či citrónová. Minerály a stopové prvky zastupuje najmä draslík, sodík, zinok, selén či vápnik, dopĺňa ich vitamín D, ergosterol, betakarotén, atď. Účinné látky tejto mimoriadnej huby sú stále predmetom mnohých výskumov, ktoré odhaľujú ďalšie a ďalšie pozitívne účinky na ľudské zdravie.

PRE IMUNITU, PROTI NÁDOROM

Z pohľadu čínskej medicíny je „tanečnica“ neutrálnej povahy, má sladkú chuť a ovplyvňuje predovšetkým pľúca, obličky a hrubé črevo. Niektoré zdroje dokonca tvrdia, že má vplyv na všetky orgány v tele. Dopĺňa energiu sleziny-pankreasu, odvádza vlhkosť a znižuje horkosť. Podporuje chuť do jedla, harmonizuje celé telo aj ducha. Pomáha pri detoxikácii a dokáže znížiť negatívny dopad chemoterapie. V tomto prípade sa často kombinuje s hubami coriolus (trúdnikovec pestrý) a reishi (lesklokôrovka lesklá). V západnej medicíne sa maitake využíva pri podpore imunitného systému a na podporu funkcie vaječníc. Výskumy ukazujú, že huba má protinádorové účinky predovšetkým pri rakovine prsníka, hrubého čreva, pečene a pľúc. Látky, ktoré obsahuje, v niektorých prípadoch pôsobili priamo na nádor, ktorý ďalej nerástol a dokonca sa znížilo metastázovanie. Pozitívny vplyv sa ukázal aj pri liečbe cukrovky, vysokého cholesterolu a krvného tlaku, aj obezity. Huba má ďalej antivírusové a protizápalové účinky a vplyv na psychiku u pacientov s depresiami alebo neurologickými problémami. Extrakt z trsovnicu lupeňovitej je účinnou zložkou prípravku **Mycoren**.

ONDŘEJ VESELÝ

Členský cenník prípravkov Energy

Platný od 1. 1. 2024

PENTAGRAM® - BYLINNÉ KONCENTRÁTY

tovar	obsah	cena */**	body
Vironal	30 ml	€ 18,40 / € 23,90	18
Regalen	30 ml	€ 18,40 / € 23,90	18
Renol	30 ml	€ 18,40 / € 23,90	18
Gynex	30 ml	€ 18,40 / € 23,90	18
Korolen	30 ml	€ 18,40 / € 23,90	18

PENTAGRAM® - INFOKOZMETIKA

tovar	obsah	cena */**	body
Droserin	50 ml	€ 13,20 / € 17,20	13
Protektin	50 ml	€ 13,20 / € 17,20	13
Artrin	50 ml	€ 13,20 / € 17,20	13
Cytovital	50 ml	€ 13,20 / € 17,20	13
Ruticelit	50 ml	€ 13,20 / € 17,20	13
Droserin XXL	250 ml	€ 40,60 / € 52,80	41
Protektin XXL	250 ml	€ 40,60 / € 52,80	41
Artrin XXL	250 ml	€ 40,60 / € 52,80	41
Cytovital XXL	250 ml	€ 40,60 / € 52,80	41
Ruticelit XXL	250 ml	€ 40,60 / € 52,80	41
Artrin professional	500 ml	€ 60,90 / € 79,20	61
Ruticelit professional	500 ml	€ 60,90 / € 79,20	61

SOLITÉRNE BYLINNÉ KONCENTRÁTY

tovar	obsah	cena */**	body
Annona muricata	30 ml	€ 18,30 / € 23,80	18
Tribulus terrestris	30 ml	€ 18,40 / € 23,90	18

OSTATNÉ BYLINNÉ KONCENTRÁTY

tovar	obsah	cena */**	body
Stimaral	30 ml	€ 15,50 / € 20,20	15
Relaxin	30 ml	€ 15,90 / € 20,70	16

IMUNITA

tovar	obsah	cena */**	body
Mydlo Drags Imun	100 g	€ 5,60 / € 7,30	5
Offtusin	60 ks	€ 13,80 / € 17,90	14
Drags Imun	30 ml	€ 20,30 / € 26,40	20
Cistus complex	30 ml	€ 17,80 / € 23,10	18
Grepofit drops	30 ml	€ 13,60 / € 17,70	13
Grepofit spray	14 ml	€ 9,20 / € 12,00	9
Grepofit	135 ks	€ 16,60 / € 21,60	16
Grepofit nosol aqua	20 ml	€ 9,80 / € 12,70	9

HUMÁTOVÉ PRÍPRAVKY

tovar	obsah	cena */**	body
Cytosan	90 ks	€ 31,70 / € 41,20	32
Cytosan Inovum	90 ks	€ 31,70 / € 41,20	32
Cytosan Fomentum gel	100 ml	€ 13,90 / € 18,10	14

ĎALŠIE PRÍRODNÉ PRÍPRAVKY

tovar	obsah	cena */**	body
Fytomineral	100 ml	€ 19,40 / € 25,20	19
Flavocel	150 ks	€ 17,30 / € 22,50	17
Celitin	90 ks	€ 17,10 / € 22,20	17
Probiosan	90 ks	€ 14,70 / € 19,10	14
Peralgin	120 ks	€ 19,40 / € 25,20	19
Vitamarin	90 ks	€ 12,60 / € 16,40	12
Imunosan	90 ks	€ 21,10 / € 27,40	21
Revitae	90 ks	€ 19,40 / € 25,20	19
Skeletin	135 ks	€ 20,00 / € 26,00	20
Vitaflorin	90 ks	€ 16,90 / € 22,00	17
Probiosan Inovum	60 ks	€ 14,70 / € 19,10	14
Betafit	90 ks	€ 19,40 / € 25,20	19

ENERGYFOOD

tovar	obsah	cena */**	body
GAJA essence	420 g	€ 19,90 / € 25,90	22
BUDDHA essence	420 g	€ 19,90 / € 25,90	22

ZELENÉ POTRAVINY

tovar	obsah	cena */**	body
Hawaii Spirulina tabs	200 ks	€ 18,20 / € 23,70	18
Spirulina Barley tabs	200 ks	€ 20,30 / € 26,40	20
Organic Barley Juice powder	100 g	€ 18,40 / € 23,90	18
Barley Juice tabs	200 ks	€ 15,90 / € 20,70	16
Acai Pure powder	100 g	€ 15,90 / € 20,70	16
Raw Ambrosia pieces	100 g	€ 16,30 / € 21,20	16
Organic Goji powder	100 g	€ 17,00 / € 22,10	17
Organic Matcha powder	50 g	€ 13,40 / € 17,40	13
Organic Sea Berry powder	100 g	€ 15,90 / € 20,70	16
Organic Maca caps	120 ks	€ 15,90 / € 20,70	16
Taiwan Chlorella tabs	200 ks	€ 15,90 / € 20,70	16

TERAPEUTICKÉ OLEJE

tovar	obsah	cena */**	body
Himalayan Apricot oil	100 ml	€ 13,80 / € 17,90	14
Organic Nigella Sativa oil	100 ml	€ 12,20 / € 15,90	12
Organic Sacha Inchi oil	100 ml	€ 14,50 / € 18,90	14

TERAPEUTICKÉ NÁPOJE

tovar	obsah	cena */**	body
Qi drink	100 g	€ 15,00 / € 19,50	15
Qi coffee	100 g	€ 15,00 / € 19,50	15
Qi collagen	150 g	€ 22,70 / € 29,50	23

BYLINNÉ ČAJE

tovar	obsah	cena */**	body
Lapacho	105 g	€ 9,10 / € 11,80	9
Chanca Piedra	105 g	€ 11,30 / € 14,70	11
Uncaria tomentosa	55 g	€ 5,80 / € 7,50	5
Smilax officinalis	105 g	€ 9,80 / € 12,70	9
Tribulus terrestris	105 g	€ 7,50 / € 9,80	7

AROMATERAPIA

tovar	obsah	cena */**	body
Lavender	10 ml	€ 13,40 / € 17,40	13
Geranium	10 ml	€ 11,50 / € 15,00	11
Ylang ylang	10 ml	€ 11,00 / € 14,30	11
Mint	10 ml	€ 10,00 / € 13,00	10
Sweet orange	10 ml	€ 7,40 / € 9,60	7

KÚPELE

tovar	obsah	cena */**	body
Biotermal	350 g	€ 10,30 / € 13,40	10
Balneol	100 ml	€ 13,30 / € 17,30	13
Balneol PROFI	1000 ml	€ 44,70 / € 58,10	45

ANTISEPTICKÉ PRÍPRAVKY

tovar	obsah	cena */**	body
Tick-a-tack	50 ml	€ 9,80 / € 12,70	9
Three kings	50 ml	€ 11,80 / € 15,30	11

ANTISEPTICKÉ PRÍPRAVKY

tovar	obsah	cena */**	body
Spirom air	10 ml	€ 11,80 / € 15,30	11
Spirom	50 ml	€ 11,80 / € 15,30	11
Zen	50 ml	€ 11,80 / € 15,30	11
Audiron	30 ml	€ 10,90 / € 14,20	11

PENTAGRAM® - MYCOSYNERGY

tovar	obsah	cena */**	body
Mycopulm	90 ks	€ 25,60 / € 33,30	26
Mycoren	90 ks	€ 25,60 / € 33,30	26
Mycoshepar	90 ks	€ 25,60 / € 33,30	26
Mycocard	90 ks	€ 25,60 / € 33,30	26
Mycopan	90 ks	€ 25,60 / € 33,30	26

PENTAGRAM® - PRÍRODNÉ MYDLÁ

tovar	obsah	cena */**	body
Mydlo Droserin	100 g	€ 5,60 / € 7,30	5
Mydlo Protektin	100 g	€ 5,60 / € 7,30	5
Mydlo Artrin	100 g	€ 5,60 / € 7,30	5
Mydlo Cytovital	100 g	€ 5,60 / € 7,30	5
Mydlo Ruticelit	100 g	€ 5,60 / € 7,30	5
Mydlo Cytosan	100 g	€ 5,60 / € 7,30	5

BEAUTY ENERGY

tovar	obsah	cena */**	body
Droserin renove	50 ml	€ 16,20 / € 21,10	16
Protektin renove	50 ml	€ 16,20 / € 21,10	16
Artrin renove	50 ml	€ 16,20 / € 21,10	16
Cytovital renove	50 ml	€ 16,20 / € 21,10	16
Ruticelit renove	50 ml	€ 16,20 / € 21,10	16
Visage serum	15 ml	€ 22,40 / € 29,10	22
Visage oil	100 ml	€ 15,50 / € 20,20	15
Visage water	150 ml	€ 13,90 / € 18,10	14
Water Balance	150 ml	€ 13,50 / € 17,60	13
Visage Balance	50 ml	€ 14,60 / € 19,00	14
Visage Rejuve	50 ml	€ 14,60 / € 19,00	14

VLASOVÁ KOZMETIKA

tovar	obsah	cena */**	body
Cytosan šampón	200 ml	€ 9,40 / € 12,20	9
Protektin šampón	180 ml	€ 9,40 / € 12,20	9
Artrin šampón	180 ml	€ 9,40 / € 12,20	9
Ruticelit šampón	180 ml	€ 9,40 / € 12,20	9
Balzam na vlasy Nutritive	200 ml	€ 9,40 / € 12,20	9

STAROSTLIVOSŤ O PLEŤ

tovar	obsah	cena */**	body
Caralotion	200 ml	€ 12,90 / € 16,80	13
Droserin balm	10 g	€ 3,50 / € 4,60	3
Protektin deo	35 g	€ 7,60 / € 9,90	7
Dermaton oil	100 ml	€ 15,50 / € 20,20	15
Dermaton gel	100 ml	€ 12,60 / € 16,40	12

KOZMETICKÉ OLEJE

tovar	obsah	cena */**	body
Argan oil	100 ml	€ 24,20 / € 31,50	24
Almond oil	100 ml	€ 12,90 / € 16,80	13

ZUBNÉ PASTY

tovar	obsah	cena */**	body
Diamond	100 ml	€ 5,90 / € 7,70	5
Silix	100 ml	€ 5,90 / € 7,70	5
Balsamio	100 ml	€ 5,90 / € 7,70	5

Zvýhodnený valentínsky nákup

7. – 14. 2. 2024

AK SI V ČASE ZVÝHODNENÉHO
VALENTÍNSKEHO NÁKUPU
ZAKÚPITE JEDEN Z UVEDENÝCH
PRÍPRAVKOV, DRUHÝ DOSTANETE
SO ZĽAVOU 50 %

» DRAGS IMUN

Valentínska cena: 30,45 € / 20 bodov
ušetrite: 10,15 €

» CYTOSAN

Valentínska cena: 47,60 € / 32 bodov
ušetrite: 15,80 €

» ANNONA FORTE

Valentínska cena: 27,45 € / 18 bodov
ušetrite: 9,15 €

» KRÉM RUTICELIT

Valentínska cena: 19,80 € / 13 bodov
ušetrite: 6,60 €

» KRÉM PROTEKTIN

Valentínska cena: 19,80 € / 13 bodov
ušetrite: 6,60 €

Uvedené prípravky /Drags Imun, Cytosan, Annona forte/ sú výživové doplnky.
Akcia platí od 7. 2. 2024 do 14. 2. 2024 alebo do vyčerpania zásob.

Som milovaný, som milovaniahodný, som láska!



Únava a stres značne oslabujú ľudský organizmus. Keď k tomu pridáme nevhodnú stravu, zlý systém stravovania a neprimeraný pitný režim, môžeme očakávať, že po istom čase - u niekoho kratšom, u niekoho s väčšou časovou rezervou - nastane poškodenie jednotlivých funkčných systémov tela a jeho celkový, nielen energetický úpadok.

Ak už hovoríme o strese, spomínal som na viacerých miestach, že nemusí mať len negatívne dôsledky. Tie má iba ten, ktorý poznáme ako negatívny, ubíjajúci. Pozitívny stres nás totiž môže nielen posilniť, ale nás núti k vyšším výkonom. Stretol som sa s jedným i druhým, pričom ten pozitívny ma v konečnom dôsledku doviedol až k euforickým zážitkom. Opačný, negatívny, nás v spojení s ďalšími faktormi oslabuje, a to sa často prejaví v podobe ochorení imunitného systému a príliš veľkej precitlivosti. Ona má potom tendenciu vyústiť do alergií.

KEĎ CHÝBA LÁSKA

Pre mnohých čitateľov bude možno zaujímavý aj fakt, že medzi ochorenia súvisiace s čakrou srdca je zaradený syndróm HIV, ktorý sa prejavuje v chorobe AIDS. Nejde teda o pohlavnú chorobu, ako si to najčastejšie interpretujeme z bežnej komunikácie. Postihnutou skupinou síce často bývajú ľudia s rizikovým spôsobom pohlavného života, ale sú medzi nimi aj takí, ktorí

sú závislí na injekčne prijímaných drogách, ako aj deti, ktoré sa narodia infikovaným matkám. Príčin ochorenia je teda viac. Majú spoločnú jednu vec: nedostatočnosť. Predovšetkým nedostatok lásky prejavenej nielen v ranom detstve, ale i počas dospievania. Jediniec nedostane zo strany najbližšieho okolia, predovšetkým rodiny, dostatok impulzov lásky, ktorá by ho posilňovala k prirodzeným životným návykom, vytváraniu vzťahov nevymykajúcim sa normálu. Samozrejme, spúšťačom bývajú aj výchovné vplyvy iných zdrojov. Zdá sa, že dnes sa k nim pripojí aj oficiálne školstvo s liberálnym prístupom, ktoré nepodporuje tradičné chápanie partnerstva, ale pozýva k experimentovaniu nielen s vlastným telom, ale aj dušou dieťaťa. Problém je, že skutočnú lásku substituuje sex. Pocit odcudzenia, ktorý pod takým vplyvom vzniká, neposilňuje energeticko-informačný systém. Naopak, oslabuje ho natoľko, že imunitný systém detí, ktoré prijímú túto novú ideológiu, chradne a oni sa stávajú veľmi rizikovou skupinou. V spojení so spomínanými zlými, deštruktívnymi stravovacími návykmi, prebytkom elektromagnetického smogu s vysokou frekvenciou a stratou záujmu o zdravý pohyb nastáva úpadok imunity vo veľkých skupinách mladej populácie. Nadmiera informácií, zahltenie informačným smogom poškodzuje schopnosť rozlišovať potrebné od nepotrebného, pozitívne od negatívneho.

Nedostatok odpočinku v podobe „pálenia sviečky“ na oboch koncoch má za následok nadmernú únavu duše aj tela, postupné „vyháranie“.

PROGRAM ENERGY

Vo všetkých takýchto prípadoch chýba ochrana, strážca systému, ktorý by ustrážil energie natoľko, aby neprepukli ochorenia. Okrem **Korolenu**, dobíjača energie, harmonizátora čakry srdca, ktorý pomáha aj mozgu, slezine a tráveniu, ale aj ďalším systémom tela. Všetky účinky prípravku objavíme buď vlastnou skúsenosťou alebo ich nájdeme v príbalových materiáloch, využijúc aj kombináciu s krémom **Ruticelit** lokálne alebo na meridiány (viď plagáty **Reflexné zóny** a **Body zdravia**). A samozrejme k nim pripojíme **Betafit**, **Drags Imun**, **Cytosan**, **Imunosan**, **Stimaral**, **Revitae**, **Celitin**, **Fytomineral**, **Zelené potraviny** alebo terapeutické nápoje. Nebudem ich vymenovávať všetky, účelom príspevku je predsa len niečo iné. Zvedavý čitateľ sa pôjde poradiť so skúseným poradcom do najbližšieho centra, Klubu Energy, prípadne si vyžiada pomoc cez internetovú poradňu. Len načrtávam možnosti riešenia spomenutých problémov.

ZMNOŽENÁ NEGATÍVNA ENERGIA

Chýbajúci ochrana, strážca systému však neustráži ani nadmerné nekontrolované bujnenie buniek. Veľmi často nastáva pri oslabenej čakre srdca, keď na citlivého jedinca zaľahne dlhodobý zármutok alebo preberá na seba cudzie bôle – deje sa totiž zmnožovanie negatívnej informácie. Dôsledkom býva choroba, ktorú nazývame rakovinou. Aj pohľady na ňu a na spôsobené dôsledky sa v ostatnom čase rôznia, takže každé takéto ochorenie potrebuje osobitnú starostlivosť. Takzvané zázračné vyliečenia často súvisia aj s tým, aký zvolíme voči ochoreniu prístup. Dobrú prognózu uzdravenia majú „popierači a bojovníci“. Tí preberajú kontrolu nad svojimi životmi a aj ďalšími ochoreniami. Nemalou mierou sa k tomu pridáva láskyplný vzťah najbližšieho okolia, milujúcej rodiny, partnera, uvedomenia si svojej dôležitosti v ich životoch. Tým ostatným často nedokáže pomôcť ani medikamentózna alebo prírodná liečba.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Voňavé pohladenie na tele aj na duši

Pri nákupe aromaterapeutického spreja zľava 50% na druhý kus

- navodenie príjemnej atmosféry
- harmonizácia psychiky
- dezinfekcia a osvieženie vzduchu

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Ľubovoľná kombinácia 2 aromaterapeutických sprejov (Spiron, Zen, Three kings)	17,70 €	17	5,90 €

Akcia platí 1.–29. 2. 2024 do vypredania zásob.



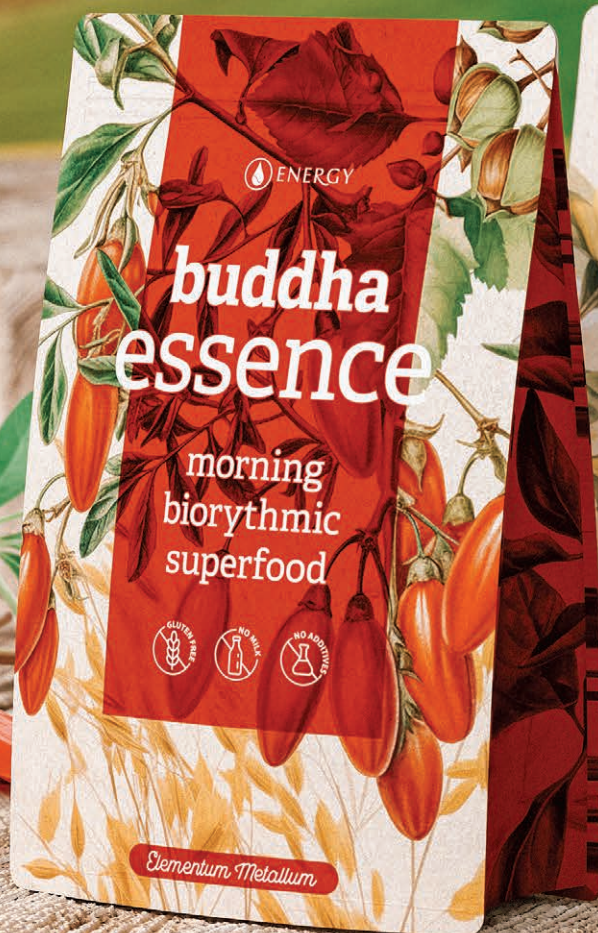
STÁLA ZVÝHODNENÁ PONUKA

Energyfood – keď je jedlo vaším liekom

BIORYTMICKÁ VÝŽIVA PODĽA PIATICH ELEMENTOV

Začať deň zdravo sa oplatí!

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Ľubovoľná kombinácia 2 prípravkov (Gaja essence, Buddha essence)	36,80 €	37	3,00 €



www.energy.sk/energyfood

