

vitae

marec 2020

Kto maže, ten ide – terapeutické oleje v praxi

Prvok Drevo je vládcom jari

Viete, čo je to dendroterapia?

www.energy.sk



Prípravky mesiaca marca

Marec si pripravil iba teplotné výkyvy. Okolo 4. dňa by sa malo otepliť, po 10. budeme čeliť možno aj mrazu, ale po 15. by sme si už mohli obliecť tričká a vyraziť k vode. Za pár dní si to ale marec rozmyslí a vráti sa k nemastnému-neslanému chladu. V závere mesiaca sa trochu oteplí a úplný koniec mesiaca nám opäť predvedie, ako rýchlo zalezieme za pec.

V priebehu posledných záchvevov zimy, keď nebude vždy celkom jasné, či je lepšie byť vonku alebo vo vnútri, môžeme preskúmavať účinky terapeutických olejov. Máme ich na výber už peknú hŕstku: **Sacha Inchi**, **Nigella Sativa**, **Himalayan Apricot**, **Sea Berry** a poslednú novinku **Cranberry**.

Každý olej je svojím spôsobom poklad. Sacha Inchi je bohatým zdrojom nenasýtených mastných kyselín, kľúčom k správnemu metabolizmu a všetkým biochemickým procesom. Nigella Sativa – černušku siatu – odporúčali už v starom Egypte na doplnenie síl, Himalayan Apricot upokojí a uvoľní našu dušu. A rakytník (Sea Berry) nájdeme vo všetkých starých aj dnešných herbároch. Brusnica Cranberry môže v neistých marcových teplotách svojimi protizápalovými účinkami naozaj pomôcť pri prechladnutí - hlavne na močové cesty a podporou imunity. To sa dá povedať aj o čaji **Chanca Piedra**, ktorý pôsobí ako diuretikum, zlepšuje trávenie.

Na jar nás občas zradí hlas, preto by sme si mali včas zabezpečiť **Protektin** na potieranie krku.

EVA JOACHIMOVÁ



vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.
Náklad 8 000 ks. Vychádza 10× ročne, číslo 3, marec 2020.
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.
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.

Ženám k sviatku

OBSAH

Editorial	04
Naolejujte si telo pred štartom do jari	04
Zvýhodnený nákup k MDŽ	06
Biochemické okienko	07
Základy TČM a Energy	08
Tehotenstvo, pečeň a Protektin	11
Terapeutické metódy	12
Fotosúťaž Energy	14
Čakry – energetické centrá nášho tela	15
Nebojme sa psoriázy, nie je nákazlivá	20
Zápcha je ťažkosť, o ktorej neradi hovoríme	22
Pripravujeme školenie Energy	25
Zoznam prednášok a Klubov Energy	29



EDITORIAL

NIEČO, ČO MAJÚ LEN ŽENY

Dúfam, že budem pri tom. Dúfam, že sa to stane v našej dobe. Dúfam, že to budem môcť zažiť ešte tak, aby som bol aspoň čiastočne pri zmysloch. Ten moment, keď moderná doba vysvetlí, popíše a právoplatne uzná DAR žien. Zámerne som vynechal slovko niektorých, lebo ho majú všetky. Voláme to všeliek, intuícia, materinský cit, bosoráctvo, tušenie, šiesty zmysel, či jednoducho inštinkt alebo dar.

Milé ženy, my dobre vieme, že to v sebe máte. Niektoré sa k tomu verejne priznávate, iné to viac či menej úspešne tajíte. A sú aj také, ktoré to v sebe popierajú. A to je škoda. Funguje to pri deťoch, ich boliestkach, pri manželoch, ale aj pri úplne cudzích ľuďoch. Ešte skôr, ako sa niečo stane, vy o tom viete, tušíte to a máte schopnosť zmeniť to. Zrejme najviac sa prehlbuje tento inštinkt tesne po narodení dieťaťa. Ešte nezamrnkalo a vy už vstávate, aby ste ho utíšili. Ešte nerozpráva a vy viete presne, čo chce vyparatiť alebo že by chcelo niekam ísť a niečo vziať. A teraz ste si povedali: „No a? To vie každá mama...“ Áno, vie. Ale popíšte to vedecky. Vyjadrite vzorcom, nakreslite chemickú reakciu zlúčeniny... To je už horšie, že? A presne o tom hovorím. Stále sú veci medzi nebom a zemou, ktoré vieme, že tak sú, ale nepopisujeme ich - veď načo? Lenže to je odpoveď na mnohé otázky. Prečo sú liečiteľky početnejšie a často aj úspešnejšie? Je možné veštiť? Vedia naozaj vedmy viac? Čo sú to bioinformácie?
Odpoveď je, podľa mňa, práve tu. Tak ako sa rodíme s prirodzeným inštinktom sania materského mlieka. Tak ako vieme z jediného pohľadu vycítiť atmosféru, náladu blízkeho človeka, tak vieme (a ženy zvlášť) ovládať akési (doteraz vedecky nepopísané) mimozmyslové vnímanie. Dokážu to všetky ženy a aj niektorí muži. Len upaľovanie bosoriek (ktoré stále trvá) nám tento cit trošku otupilo. Ale netreba sa báť, on existuje. Len mu musíme dať priestor. Poznám desiatky a stovky šikovných žien – bosoriek, ktoré potrebujú len pohľad či dotyk a dokážu vám pomôcť, poradiť.
Keď, samozrejme, požiadate. Aby som bol konkrétnejší a praktickejší: mám na mysli naše Kluby a naše prípravky. Áno, samozrejme, je za tým veda, diagnostika, aj holistický, celostný prístup. Ale niekedy je za tým jednoducho prirodzený ľudský inštinkt. Funguje to v našich Kluboch a Konzultačných centrách - a majú to na svedomí ženy. Ženy, dobré bosorky a liečiteľky. Presne také ako sú naše mamy, babky a sestry. Bez nich by sme boli absolútne ničím. A preto vám aj touto cestou chcem poďakovať. Ste úžasné. A aj keď žijeme dobu, v ktorej sa vaše bosoráctvo tak trochu polotají, vieme to o vás a ďakujeme vám za to. Ku Dňu žien máme pre vás pripravené čosi špeciálne. Spýtajte sa našich bosoriek v Klube!

JOZEF ČERNEK

Naolejujte si telo pred štartom do jari

Blíži sa koniec zimy a nastáva čas na „servis“ nášho tela pred začiatkom jarnej sezóny. Rozhýbte všetky kĺby v tele, prebuďte zo zimného spánku každú bunku, naštartujte svoju imunitu a nechajte cez seba prúdiť začínajúcu energiu jari. Ako každý stroj, aj telo je dobré premazať, aby sa nezadrelo.

KTO MAŽE, TEN IDE

Olej je z odborného hľadiska kvapalina s hydrofóbnymi uhľovodíkovými reťazcami. Je nerozpustný vo vode a má menšiu hustotu než voda. Existujú oleje technické, potravinárske a esenciálne. Pre naše zdravie sú dôležité posledné dva zmieňované.

Potravinárskych (jedlých) olejov je veľké množstvo druhov – slnečnicový, tekvicový, bodliakový, olivový, arganový…

Esenciálne oleje, alebo aj silice, sú vonné látky hojne sa používajúce v kozmetike, aromaterapii, pri masážach, na uvoľnenie svalov, kĺbov, atď.

Z ezoterického hľadiska sú oleje silným koncentrátom energie danej rastliny. Je to vlastne priblíženie sa prírody k nám. Každá rastlina vyžaruje svoje energetické pole a prípravou olejov sa informácie z tohto poľa vtlačia do oleja. Účinok teda závisí nielen od druhu rastliny, ale aj od miesta, kde rastie a akým spôsobom sa k nej pristupovalo pri spracovaní.

Éterické oleje a masti z nich pripravené používali najprv faraóni a veľkňazi, až neskôr sa rozšírili medzi „obyčajných“ ľudí. Ich využitie na liečenie sa spomína aj v Starom zákone, napríklad v Druhej knihe Mojžišovej.

Oleje pôsobia na naše telo aj na psychiku. Pomáhajú proti bolesti, nevoľnosti, kŕčovým žilám, vysokému a nízkemu tlaku, upokojujú, osviežujú, podporujú koncentráciu, posilňujú chuť do začiatku novej etapy. Využite ich teda aj vy na štart do jari a poriadne sa premažte.

JARNÝ OLEJOVÝ RITUÁL

Začnite od hlavy. Naneste si na vlasy a tvár kvalitný kozmetický olej, napríklad **Argan oil** alebo **Almond oil**. Zapáľte si pri vani olejovú sviečku, napustite si vaňu horúcou vodou a relaxujte aspoň 20 minút. Po kúpeli môžete použiť napríklad olej nosový, zubný, telový či akýkoľvek iný, ktorý máte radi. Po očiste prejdite do miestnosti prevoňanej esenciálnym olejom **Spiron**.

Ďalším krokom budú kĺby. Použite krém **Artrin** s pár kvapkami vášho obľúbeného olejčeka. Každému kĺbu venujte aspoň 5 minút, nezabudnite na všetky kĺby na prstoch, premazávajte ich jeden po druhom. Nevynechajte ani členky.

Rituál ukončite premazaním krémom **Protektin** opäť s prídavkom olejčeka. Premažte si hrudník, brucho, obličky, dlane a na záver chodidlá. Každému miestu venujte aspoň 5 minút starostlivosti.

Na začiatok aj počas celej jari je dobré užívať oleje vnútorne, z ponuky Energy si určite vyberiete.

OLEJE Z RADU ZELENÝCH POTRAVÍN

Zelené potraviny nie sú syntetické izolované látky, ale symfonický orchester účinných zložiek pôsobiacich na princípe synergie. Vďaka tomu môže byť liečivá sila rastlín tam, kde ste vy. Z množstva olejov si môžete vybrať:

Cranberry oil je prírodná kvintesencia z kanadskej brusnice. Tento plod užívali už Indiáni vo forme obkladov na otvorené rany. Malé červené bobule obsahujú cenné látky a vitamíny hojace infekcie, najmä močových ciest. Olej harmonizuje



napríklad dráhu pľúc, žalúdka alebo močového mechúra. Upokojuje psychiku a posilňuje dráhu srdca.

Sea Berry oil obsahuje výťažok z rakytníka rešetliakového. Nachádzajú sa v ňom vitamíny A, B_1, B_2, B_6, D, E, F, K, P. Je zdrojom kyseliny omega-7. Posilňuje obranyschopnosť organizmu, znižuje únavu a má antidepresívne účinky. Regeneruje tráviaci trakt a znižuje riziko srdcovocievnych chorôb.

Himalayan Apricot oil sa vyrába z marhuľových jadier, ktoré pochádzajú z údolia Kašmíru pod himálajskymi horami. Obsahuje napríklad železo, horčík, vápnik či kremík. Tento olej blahodárne pôsobí na psychiku a duševné zdravie. Uvoľňuje, upokojuje a dodáva pocit sviežosti.

Sacha Inchi je vzácna rastlina z Amazónie. Je popínavá a dorastá do výšky až dvoch metrov. Zelené plody majú tvar hviezdy a počas dozrievania hnednú. Vo vnútri plodov sú uložené semená oddelené prepážkami. Olej z nich získaný má protizápalové účinky, predchádza zápcham, spomaľuje starnutie a prispieva k lepšiemu vyživovaniu mozgu. Celkovo pôsobí na harmonizáciu dejov v tele.

Nigella Sativa alebo černuška siata alebo aj čierna rasca je bylina pochádzajúca z juhozápadnej Ázie. Olej z tejto byliny využívali už faraóni pre zdravie a krásu. Podporuje činnosť žalúdka, pečene a čriev, rozdýcháva našu dýchaciu sústavu a posilňuje nechty a vlasy. Zabezpečuje doplňanie síl človeka tým, že pomáha riadeniu procesov v tele.

Prajem vám úspešné vykročenie do jari a nech vám všetko ide ako po masle, teda skôr ako po oleji!
ONDŘEJ VESELÝ

MDŽ

Želáme vám deň plný úprimnej lásky a úcty



-20 %

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Visage sérum + krém Renove v ľubovoľnej kombinácii	31,20 €	38	7,80 €

Akcia platí v Kluboch Energy od 4. do 11. marca 2020.



SALUS

VERNOSTNÝ PROGRAM

JE URČENÝ PRE ČLENOV KLUBU ENERGY A PRINÁŠA MOŽNOSŤ PRAVIDELNEJ A AKTÍVNEJ STAROSTLIVOSTI O ZDRAVIE.

Nakupujte každý mesiac po dobu 12 mesiacov minimálne za 25€. Nezáleží na tom, ktorým mesiacom v roku začnete. Po ukončení obdobia 12 mesiacov a splnení uvedenej podmienky získate nárok na vernostný bonus v hodnote 35€.

KÚPEĽNÝ BONUS
Po troch rokoch neprerušeného vernostného programu získate nárok na KÚPEĽNÝ BONUS, príspevok vo výške 30% na týždenný kúpeľný pobyt v Podhájskej (ubytovanie a stravovanie).

ČERPANIE BONUSU
V mesiaci čerpania vernostného bonusu je automaticky splnený minimálny nákup 25€ v danom mesiaci.

Bonus sa dá čerpať iba jednorazovo počas 1 mesiaca. Ak podmienky vernostného programu prerušíte, opäť sa vraciate na začiatok.

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

Biochemické okienko (5)

„LAUROVÁ, K TABULI!“

triviálny názov: kyselina laurová
latinsky: Acidum lauricum
systematický názov: kyselina dodekánová

Kyselina laurová je nasýtená mastná kyselina so stredne dlhým reťazcom. Chemik vie, že všetky väzby sú vysýtené vodíkom, a preto je táto zlúčenina stabilnejšia a odolnejšia proti prípadnej oxidácii. Nasýtené mastné kyseliny tvoria tuky, ktoré dlhšie vydržia a pri ich vystaveniu teplu nehrozí vznik karcinogénnych produktov. Nasýtené tuky sú prevažne živočíšne tuky, napríklad masť a maslo. V rastlinnej ríši kraľujú nasýteným tukom palmojadrový a kokosový olej, ktoré sú bohatými zdrojmi kyseliny laurovej.

RIZIKO KARDIOVASKULÁRNYCH CHORÔB?

Mnohé štúdie už preukázali, že zvýšené riziko infarktu a mozgovej mŕtvice koreluje s vysokým podielom nenasýtených omega-6 mastných kyselín v potrave. Nadmerné množstvo kukuričného, sójového a slnečnicového oleja a nízky podiel omega-3 mastných kyselín je totiž problém. Tomu treba porozumieť, aby sme sa vyvarovali zbytočných zápalových procesov v tele, kôrnateniu tepien a potupnej smrti zapríčinenej pseudozdravým spôsobom života. Nasýtené mastné kyseliny v potrave preukázateľne nesúvisia s vyšším rizikom srdcovocievnych chorôb, napriek tomu sme však k nasýteným tukom podozrievaví.

LAUROVÁ JE Z INÉHO CESTA

Kyselina laurová sa od ostatných nasýtených mastných kyselín výrazne odlišuje. Na rozdiel od kyseliny palmitovej a stearovej má o dosť kratší uhlíkový reťazec, a preto sa nielen ľahšie vstrebáva, ale aj štiepi. Je teda dostupnejším zdrojom energie a dokonca urýchľuje metabolizmus vďaka aktivácii tyroidných hormónov. Štúdie potvrdzujú, že pomáha pri zdravom chudnutí. Kyselina laurová je ale v popredí záujmu najmä preto, že má výrazné protizápalové účinky. V tele sa premieňa na monolaurín, ktorý dokáže narušiť povrchové membrány vírusových častíc, a tým ich účinne likviduje. Rovnakým spôsobom ničí aj baktérie a plesne, a to v širokom spektre od chrípky až po kvapavku. Ukázalo sa tiež, že kyselina laurová je výborná na liečbu oparov a akné. Jej derivát laurylsulfát sodný je ako penivá látka súčasťou prakticky každého šampónu či sprchového gélu. Spotreba kyseliny laurovej je monštrózna.

DRUHÁ STRANA MINCE

Zdá sa, že mimoriadne vlastnosti kyseliny laurovej hrajú do kariet predovšetkým producentom a distribútorom palmového a kokosového oleja. Toto priemyselné odvetvie sa počas posledných dvadsiatich rokov stalo natoľko úspešným, až sa mu podarilo byť regulérnou ekologickou katastrofou. Na oltári nášho životného štýlu sa ako obete ocitajú dažďové pralesy, pestovaním plodín v monokultúrach účinne znižujeme biodiverzitu prírodného prostredia a pomaly, ale iste si pílime pod sebou konár. Úžasná kyselina laurová sa stala rukojemníkom vo svete, kde narastajúci zisk je hlavným záujmom a ospravedlnením všetkých zverstiev.

PRE VŠETKÝCH BEZ RIZIKA

Jediným zdrojom kyseliny laurovej, ktorý nie je ekologicky problematický a navyše je dostupný všetkým a zdarma, je, čuduj sa svete, materské mlieko. Vysoký obsah tejto protizápalovej látky v materskom mlieku chráni dieťa pred infekciou. Dlhodobé dojčenie je teda jednoznačným prínosom a hlavným dôvodom, prečo sú také deti oveľa menej choré. Podobný obsah kyseliny laurovej ako materské mlieko obsahuje mlieko kozie. Koza je mimochodom jedným z mála tvorov, u ktorých sa nevyskytuje rakovina. Keby mal každý z nás svoj lokálny zdroj kozieho mlieka, možno by sa nám podarilo vykúpiť kyselinu laurovú z područia. Z toho ale veľký biznis netrčí, a tak si ten konár pílime pod sebou ďalej. Keď sa nám to definitívne podarí, budeme vďační za jednu kozu Lauru za domom.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



Základy TČM a Energy (5)

DREVO

Element Dreva je spojený s jarou. Jar je fascinujúce ročné obdobie. Jej sila je taká, že dokáže prehnať koreň púpavy kameňom, prebudiť život v semienkach, ktoré zdanlivo vyzerajú suché, a dokonca sa prederú cez pôdu až k blahodárnemu slnku. Jar je začiatok, nádej, detstvo prírody.



Na jar býva veterno, preto je klimatickou energiou jari vietor. V tomto čase opúšťame zatvorené príbytky, vetráme zatuchlinu zimy a vychádzame von. Je to ale aj obdobie, keď človek ľahko nachladne, a to tak, že ho „ofúkne“. Začínajú sa rôzne zdravotné problémy, ktoré čínska medicína priraďuje vetru, ako napríklad sezónne alergie.

HNEV JE NESMIERNE SILNÁ EMÓCIA

Jinovým orgánom Dreva je pečeň, jangovým žlčník. Dôležitou funkciou pečene je podľa TČM spriechodňovať, teda udržiavať telo čisté zvnútra. Podľa čínskych predstáv sa v pečeni zhromažďuje nadbytočná krv, ktorá sa potom vylieva ako krv menštruačná.
Drevo má farbu – ako inak – zelenú, chuťou jari je kyslá, zmyslom Dreva sú oči, jeho tkanivom sú šľachy a emóciou Dreva je hnev. Hnev si však musíme predstaviť o niečo širšie. Od nespokojnosti až po vražedný hnev alebo pocit krivdy. Hnev je nesmierne silná emócia. Má za úlohu vytvoriť nám priestor. Je spojený s enormnou silou, určenou na vyhodenie agresora z nášho domu, z našej mysle, rodiny. Problém je, že často sme tým agresorom my sami. Spôsobujeme si to najhoršie, oveľa horšie, než čo robia ostatní ľudia nám. Myslíme si, že sme škaredí, neschopní alebo trápni, máme pocit zlyhania a z toho plynúci hnev z bezmocnosti. Skrátka, ubližujeme si. Alebo sa prichytíme pri snahe „byť pozitívny“ za každú cenu, aj vtedy, keď je vo vnútri všetko úplne inak. To je jedna z najnebezpečnejších



pascí. Telo nám prepáči všeličo, ale klamstvo nikdy. Všetka sila hnevu sa uväzní v tele a začne vytvárať nerovnováhu v prvku Drevo. A potom sa začína množstvo ťažkostí, ktoré zdanlivo spolu nesúvisia.
Matkou Dreva je Voda – teda systém zahŕňajúci aj obličky, orgán kontrolujúci základný zdroj nášho fyzického života – esenciu a čistý jang. Synom Dreva je Oheň – prvok, ktorý má celkom nezastupiteľnú úlohu pri kontrole emócií a pociťovaní radosti. Drevo kontroluje Zem – slezinu-pankreas, a to je častým zdrojom omylov. Niekedy sa ťažkosti javia ako pankreatické, ale príčina býva práve v prvku Drevo, konkrétne v potlačenom hneve.

PRÍPRAVKY ENERGY

Základným prípravkom Dreva je **Regalen**. Bol to prvý prípravok Pentagramu® Energy na trhu a jeho terapeutické využitie je mimoriadne. Veľmi dobre dokáže pomôcť pri ochorení pečene, žlčníka, očí, šliach, pri menštruačných ťažkostiach. Spriechodňuje organizmus, čo znamená, že odstraňuje rôzne blokády v ceste toku energie a krvi, prečisťuje ho a obnovuje prúdenie. Je zaujímavé, že vrátane blokád emocionálnych. A je to práve hnev, ktorý ich rád spôsobuje.
Podľa teórie TČM je blokáda, či už emóciami alebo inou škodlivinou, príčinou stagnácie energie, ktorá po mnohých rokoch môže vyústiť až do nahromadenia hmoty. Tak dáva možnosť pre vznik rôznych cýst a nádorov nezhubných, dokonca aj zhubných. Z toho vidno, že starostlivosť o dušu, teda ventilovanie emócií a odstraňovanie blokád, je veľmi dôležitou súčasťou prevencie týchto vážnych chorôb. Okrem Regalenu sa u týchto stavov osvedčuje nácvik práce s emóciami, vrátane psychoterapeutických postupov.
Protektin je pentagramový krém, ktorý podporuje funkciu Regalenu všade, kde treba. Výborne sa dá použiť na reflexné plochy nôh alebo na dráhu pečene alebo žlčníka, na natieranie oblasti bedier či oblasti pod rebrami.

»

BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

CHARAKTERISTIKY PRVKU DREVO

príroda	Jupiter, východ, ráno, jar, veterno
deje	rodenie, klíčenie, vyvieranie
fauna a flóra	sliepky, výhonky a zelenina rastúca do výšky, plody jari
druh obilia	pšenica, jačmeň
vnímanie	videnie
tón	„fis“
farba	zelená, tyrkysová, modrozelená
chuť	kyslá
sila	dostredivá
pohyb	odstredivý
pach	krvi
emócia	hnev
prejav	krik, ľakavosť, plačlivosť, zášklby, tras, originalita, chôdza, vykročenie
telo	pečeň, oči, žlčník, tkanivá, nechty, HUN (chun – nadvedomie)
telové tekutiny	slzy
vizitka choroby	šľachy
vstup choroby	šija
telesná forma	podlhovastá
prirodzenosť	svieža, teplá
vlastnosť	môže sa ohýbať a napriamovať
funkcia	prenikať do okolia, rozširovať sa
vo fáze zmien	rodenie, počatie
mesačná fáza	dorastá

Drevo dáva:
veľkú ľudskosť, detskú dôverčivosť, otvorenosť, široký okruh záujmov, naivitu, márnotratnosť, pohodlnosť, neschopnosť dotiahnuť veci do rozhodujúceho obratu.

Prípravkom, ktorý sa dá zaradiť pod Drevo, je **Vitamarin**. Obsahuje omega-3 mastné kyseliny, potrebné pre naše telo. Ďalej je to **Peralgin**. Peralgin pracuje s vetrom, a preto je určený na zníženie príznakov alergie, ako nadmerné slzenie a výtok z nosa. Dreva sa dotýka aj **Stimaral**. Môžeme ho použiť tam, kde by sme radi k **Renolu** pridali **Regalen**, ale to je kombinácia celkom nevhodná. Preto sa namiesto Regalenu dá použiť Stimaral, hoci ich pôsobenie nie je totožné. Tam, kde by sme naopak radi podali k Regalenu Renol, pomôže **Tribulus terrestris** alebo **King Kong**.

ZDRAVOTNÉ ŤAŽKOSTI

Trávenie

Regalen pomôže pri tráviacich ťažkostiach – keď je prítomné nadúvanie, bolesti v oboch stranách pod rebrami, pocity nepriechodnosti trávenia alebo plnosti v žalúdku. Podávame ho pri chorobe pečene a žlčníka.

Alergie, ekzémy

Regalen sa obyčajne odporúča pri liečbe ekzémov a alergií. Pri sennej nádche sa osvedčuje úplne excelentne, ale treba ho podávať PRED sezónou. Ak ho takto nasadíme spolu s **Peralginom** po dobu troch rokov, obyčajne už štvrtý rok problémy nenastanú. U ekzémov treba byť opatrný. Regalen spôsobuje reverzné reakcie, preto ho dávkujeme celkom nízko. Aj tak sa môže ekzém spočiatku zhoršiť, čo by nás nemalo odradiť od ďalšieho podávania, hoci aj v zníženej dávke. Ak je ekzém dosť začervenaný, dá sa reverznej reakcii z väčšej časti predísť podávaním najprv **Korolenu** s **Drags Imunom** a až potom Regalenu.

Pohybové ústrojenstvo

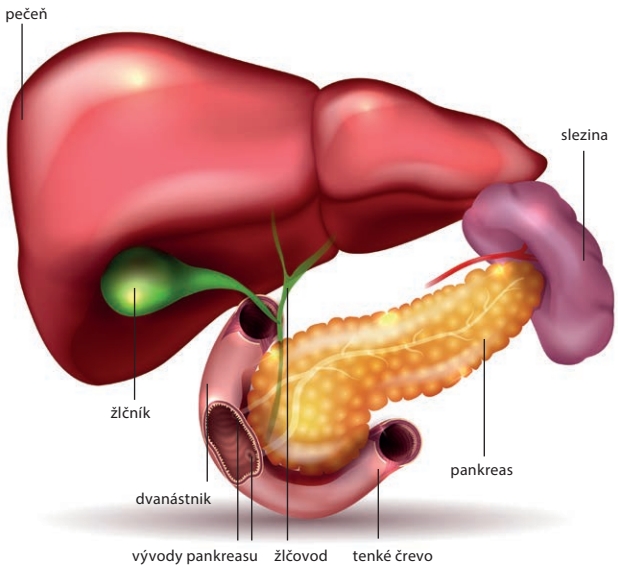
Regalen podporuje regeneráciu šliach – napríklad u športového alebo pracovného preťaženia je výborná jeho kombinácia s **King Kongom**. Efekt sa dá ešte podporiť natieraním **Protektinu**. Nezabúdajme aj na to, že oblasť bedier je pretkaná dráhami žlčníka, takže na bolesti v bedrách zaberá často lepšie **Regalen** než **Renol**.

Trojklaný nerv, oči

Terapeutický krém **Protektin** je vhodné aplikovať aj na reflexné zóny na nohe zodpovedajúce očiam a tvári pri bolestiach trojklaného nervu alebo pri očných ťažkostiach.



SCHÉME PEČENE, PANKREASU A SLEZINY



Bolesti hlavy

Ak sa objavujú bolesti hlavy v spánkoch a vôbec na bokoch hlavy, sú jasnou indikáciou pre podanie **Regalenu**, idú totiž po dráhe žlčníka.

Menštruácia

Už sme spomenuli, že menštruácia závisí od toho, či je v pečeni nadbytok krvi, **Stimaral** podporuje jej tvorbu. **Regalen** umožní hladký priebeh menštruácie, využíva sa pri ťažkostiach spojených s predmenštruačným syndrómom alebo bolestivou menštruáciou s tmavou krvou a kúskami.

Psychické ťažkosti

Regalen môžeme podávať ľuďom, ktorí sa ľahko nahnevajú a obtiažne svoj hnev kontrolujú, alebo majú výrazne zníženú odolnosť voči stresu.
Je zvláštne, že ak má človek blokádu v sebe, aj jeho život býva akoby „zablokovaný“, nič sa neposúva, nedarí. Po užívaní Regalenu sa zrazu začnú otvárať možnosti riešenia, často aj neobvyklé.
Je ešte jedna špecifická psychická indikácia Regalenu. Ide o stratu zmyslu života. To je stav, keď človek nemá žiadnu víziu do budúcnosti a len tak nejako prežíva. Tu sa osvedčuje „drevená“ trojkombinácia – **Regalen**, **Vitamarin** a **Peralgin**.

ŽIVOTOSPRÁVA NA PODPORU DREVA

Najprv sa treba zamerať na to, čo nie je vhodné. Konzumovanie vyšších dávok alkoholu, ktoré prináša do tela vlhkosť a horúčosť, preťažuje pečeň. Ďalej škodí priveľa mastných a ťažkých jedál. Krátko- naša kuchyňa Drevu veľmi nepristane. Naopak, podporíme ho potravinami s kyslastou chuťou (kyslá kapusta, pickles) a na jar bylinami, ktoré práve vyrastajú zo zeme (púpava, petržlen, zádušník...).

Ako sme už povedali, jar je fascinujúce obdobie roka a Regalen je fascinujúci prípravok Energy. Bol prvý, tak ako je prvým obdobím v roku jar. Niet nad to, konať v súlade.

So želaním, nech sa súlad so sebou a svetom čo najlepšie darí vám všetkým, MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Koniec seriálu

Tehotenstvo, pečeň a Protektin



Pracujem ako komunitná (súkromná) pôrodná asistentka a rada by som sa s vami podelila o svoje skúsenosti s prípravkami Energy. Moja práca zahŕňa starostlivosť o tehotnú ženu, starostlivosť o ženu počas pôrodu a návštevnú službu v šestonedelí, keď sa starám o zdravie a psychickú pohodu matky a bábätka. Vo svojej práci využívam celostný prístup a pri riešení rôznych ťažkostí používam o.i. úpravu životosprávy, liečivé rastliny, aromaterapiu a homeopatiu. Prípravky Energy do tejto schémy krásne zapadajú.

V tomto článku by som sa chcela zamerať predovšetkým na posilnenie pečene ako orgánu, aj ako energetického okruhu. Pečeň býva oslabená tehotenstvom a toto oslabenie sa môže prejaviť mnohými drobnejšími ťažkosťami, ale aj závažným tehotenským ochorením.
Pri prvej tehotenskej poradni si zakladám zdravotnícku dokumentáciu, ktorej súčasťou je okrem osobnej a rodinnej anamnézy aj rozsiahly dotazník pre klientku, týkajúci sa všetkých oblastí životosprávy. Zaujímajú ma jej stravovacie návyky, pitný režim, vyprázdňovanie, spánok, fyzická aktivita, pasívny odpočinok, medziľudské vzťahy, miera stresu a spôsoby zvládania stresových situácií. Z toho všetkého si vytváram holistický obraz ženy a usilujem sa poradiť jej tak, aby tehotenstvo prebiehalo čo najviac harmonicky.
Liečivom voľby na posilnenie pečene je pre tehotnú ženu krém **Protektin**. Kedy ženy odkazujú na Protektin? Keď uvádzajú veľkú únavu, budia sa medzi 1.–3. hodinou rannou a potom nemôžu dlho zaspať, majú na koži ekzém alebo popisujú svrbenie, sú výbušné, ľahko sa rozčúlia, sú večne nespokojné alebo veľmi nerozhodné. Protektin odporúčam natierať 2–3x denne podľa intenzity ťažkostí na oblasť pečene. Vždy súčasne odporučím úpravu jedálneho lístka – vyhnúť sa vysmážaným a pečeným jedlám, zaradiť viac zeleniny – na jar šaláty a samozrejme, tzv. jedlú burinu, chodiť na prechádzky a nájsť si čas na cielenú relaxáciu.
Často odporúčam krém Protektin v jarnom období aj preventívne, pretože, ako vieme, je to doba, keď je dobré posilniť pečeň. Na tehotných ženách vídavam na jar viac príznakov spojených s oslabením tohto orgánu a energetického okruhu. Rovnako je to v období vianočných sviatkov, keď ženy často neodolajú zvodom ťažkých, mäsitých a väčšinou tučných vianočných pokrmov a sladkostí. Namiesto na prechádzky sa chodí po návštevách, kde sa opäť je a sedí, a tiež sa pripája stres „aby som do Vianoc všetko stihla“. Tým všetkým pečeň trpí, preto už na predvianočných poradniach odporúčam začať používať Protektin, jesť radšej striedmo a denne chodiť na prechádzky do prírody. Podľa TČM prechádzky posilňujú práve pečeň.

DVA PRÍKLADY Z PRAXE

» 28-ročná žena čakajúca druhé dieťa uvádza v 33. týždni v noci časté budenie, po ktorom nemôže zaspať. Prvé dieťa, ktoré má 1,5 roka, je náročné, hnevá sa a ona naň často zakričí, má výbuchy hnevu. Inak prebieha tehotenstvo dobre. Odporúčam natierať krém **Protektin** 3x denne na oblasť pečene, relax, prechádzky. Pri ďalšej poradni v 37. týždni žena uvádza, že už spí dobre celú noc, psychicky sa cíti stabilnejšia a viac v pohode. Aj dieťa je pokojnejšie.
» 25-ročná žena očakávajúca prvé bábätko uvádza v 18. týždni tehotenstva svrbenie na rukách, zápchu a v dekolte vidno ekzém. Odporúčam krém **Protektin** 3x denne na oblasť pečene, viac tekutín a vlákniny a kontrolu pečeňových testov u lekára. V 25. týždni už ekzém nemá, svrbenie je miernejšie. Odporúčam ďalej užívať Protektin a do stravy zaradiť viac jarnej zeleniny a naopak ubrať mäso, ktorého je väčšie množstvo (bolo to v období fašiangov). V 30. týždni už nemá ani ekzém, ani svrbenie, vyprázdňovanie prebieha denne dostatočne, len v noci sa občas budí a nemôže spať. Protektin ju teda sprevádza tehotenstvom aj naďalej. V 34. týždni je už aj spánok neprerušovaný. Sťažuje sa iba, že ju „dosť vytočil gynekológ svojím prístupom“. Pretože Protektin nám pomáha upokojiť tieto emócie, odporúčam ho ďalej používať.

Vždy ma teší, keď vidím, ako sa tehotenstvo harmonizuje a rôzne drobné aj väčšie problémy ustupujú alebo sa zmierňujú. Ak prehliadame tieto ťažkosti s postojom „každá tehotná je unavená“, „je normálne, že tehotná v noci zle spí“, a pod., môžu v krajnom prípade prejsť až do závažných stavov zvaných preeklampsia, vyžadujúcich razantnú liečbu alebo aj okamžité ukončenie tehotenstva. Verím, že dobrou starostlivosťou o tehotnú ženu môžeme týmto komplikáciám predchádzať. Krém Protektin je pre mňa v tomto úsilí veľkým pomocníkom.

PETRA KRATOCHVÍLOVÁ



Terapeutické metódy (5)
ČO JE TO DENDROTERAPIA?

S príchodom jari sa mnohí ľudia cítia fyzicky aj duševne unavení. Jednou z možností, ako dočerpať chýbajúcu energiu, je kontakt so stromami. Stromom sa v mnohých kultúrach prisudzoval hlboký duchovný význam a často aj liečivá moc. Dnes sa ozdravnému pôsobeniu stromov na človeka venuje dendroterapia.

Dendroterapia považuje stromy za zdroj liečivej energie, ktorú človek môže čerpať priamym dotykom alebo pobytom v blízkosti stromu. Na vykonanie rituálu je dobré vyhľadať zdravý strom určitého druhu alebo sa spoľahnúť na vlastnú intuíciu a vybrať si strom, s ktorým v danej chvíli súzniete. Dôležité je, aby ste sa v blízkosti stromu cítili príjemne. Mylné sú varovania, že niektoré druhy stromov vysielajú negatívnu energiu a môžu vám ublížiť. Stromy vysielajú len pozitívnu energiu, ale v blízkosti stromu sa mohlo stať nejaké nešťastie, napríklad autonehoda. Ak teda v blízkosti niektorého stromu cítite nepohodu, nevoľnosť, úzkosť alebo slabosť, radšej si vyhliadnite iné miesto.

AKO ČERPAŤ ENERGIU STROMU?

Pristúpte pomaly k stromu, prezrite si ho a skúste vnímať jeho energiu. Môžete ho aj osloviť a poprosiť o pomoc s konkrétnym problémom. Na začiatok stačí len jemný dotyk. Keď sa so stromom viac zoznámite, môžete ho objať alebo sa oprieť o jeho kmeň chrbtom. Dotýkajte sa aj vetiev či koreňov a vnímajte detaily jeho kôry, listov či ihličia. Kontakt doplňte hlbokým dýchaním. Ak budete naboso, liečivé pôsobenie stromu sa zosilní pomocou uzemnenia. Nechajte svoje myšlienky voľne plynúť. Vnímajte, ako sa cítite vo svojom tele. Zotrvajte tak dlho, kým máte príjemné pocity. Na záver poďakujte stromu za odovzdanú energiu.

KEDY JE VHODNÝ ČAS?

V blízkosti stromu môžete čerpať jeho energiu kedykoľvek. Keď sa však stromu dotýkate, ide o zásah do jeho energetického systému. Napríklad listnaté stromy sú citlivé počas rašenia listov. V zime se zasa všetka energetická sila stromu hromadí v koreňoch. Najväčší liečebný potenciál majú mať stromy v dobe kvitnutia. Dendroterapia hovorí, že liečebné a relaxačné účinky majú stromy v čase pribúdajúceho mesiaca. Dva dni pred a po splne nie je vhodná doba, pretože v hornej polovici stromu prevláda energetické napätie. Pri ubúdajúcom mesiaci je vraj dobré využiť liečivú energiu stromu na odstraňovanie blokov na fyzickej aj psychickej úrovni. V priebehu dňa majú stromy najväčšiu silu medzi 14. a 17. hodinou.



LIEČIVÉ ÚČINKY JEDNOTLIVÝCH DRUHOV STROMOV

Pre zaujímavosť uvádzam náhľad na liečivé účinky, ktoré sa pripisujú niektorým druhom stromov. Predovšetkým však počúvajte svoj vnútorný hlas a vyberte si strom vo vašom okolí, ktorý vás priťahuje.

Agát posilňuje optimizmus, prináša úľavu od stresu.
Borovica pomáha napĺňať sny a túžby. Dodáva životnú energiu a radosť, vracia duševnú rovnováhu. Zahrieva srdce, dokáže odplaviť smútok a uľahčuje odpúšťanie. Má antiseptické účinky – vdychovanie silíc pomáha zbaviť sa nádchy a nachladnutia.
Breza prináša harmóniu, pokoj a dobrú náladu. Pomáha udržať si mladosť, radosť zo života a tvorivosť. Posilňuje telo, preto sa spánok pod brezou odporúča ľuďom pociťujúcim vyčerpanie z choroby alebo ťažkej práce. Rozvíja aj intuíciu a vnímavosť.
Buk je stromom filozofov, pomáha pri učení, vyjasňuje myšlienky a zvyšuje tvorivosť. Posilňuje schopnosť nadhľadu a pomáha nájsť kompromis. Starí Slovania verili, že tam, kde rastú buky, je človek chránený pred všetkými kúzlami a mágiou.
Dub dodáva zdravie a silu, podporuje myslenie a rozhodovanie. Pobyt pod ním sa odporúča ľuďom, ktorí majú neriešiteľné problémy, pretože dub im dodá silu a napovie najlepšie riešenie.
Hrab prebúdza dôveru vo vlastné schopnosti, dodáva silu prekonávať ťažkosti. Posilňuje zmysel pre česť a chápanie súvislostí.

MÔŽETE VEDIEŤ

STROMY PODĽA ZNAMENIA ZVEROKRUHU

» **Kozorožec** – buk, jabloň, breza, brest
» **Vodnár** – borovica, javor, topoľ
» **Ryby** – lipa, vŕba, javor, jaseň
» **Baran** – dub, agát, jelša
» **Býk** – brest, orech, topoľ
» **Blíženci** – jaseň, pagaštan, borovica, hrab
» **Rak** – breza, jabloň, jelša
» **Lev** – topoľ, slivka, borovica, brest
» **Panna** – vŕba, lipa, smrek, jelša
» **Váhy** – orech, jelša, smrekovec, brest
» **Škorpión** – pagaštan, hruška, orech, čerešňa
» **Strelec** – hrab, buk, smrekovec, jaseň

»

Hruška harmonizuje mužskú energiu a čistí organizmus od jedov.
Jabloň pomáha vrátiť odvahu a životnú silu. Harmonizuje ženskú energiu. Symbolizuje ženskú sexuálnu príťažlivosť, plodnosť a lásku.
Jaseň posilňuje vôľu, vnútornú pripravenosť a nezávislosť. Posilňuje telo, rozptyľuje obavy a zmierňuje smútok.
Javor tíši emócie, lieči nervozitu a nespavosť. Posilňuje otvorenosť a poctivosť. Prináša celkové upokojenie.
Jedľa symbolizuje trpezlivosť a stálosť. V ťažkých životných situáciách vracia silu a chuť žiť. Jedľa človeka upokojuje, posilňuje jeho vitalitu, sebavedomie a intuíciu. Vďaka siliciam lieči pľúca a zahlienené dýchacie cesty.
Brest podporuje spoľahlivosť, pracovitosť a tvorivú silu. Pomáha prekonávať strach a ísť svojou vlastnou cestou.
Pagaštan upokojuje, zmierňuje napätie a strach. Pomáha opäť nachádzať stratené sebavedomie. Nosenie gaštanu vo vrecku má pomáhať pri reume a chrániť pred nečistými silami.
Lipa je stromom lásky a zmierenia, urovnáva medziľudské vzťahy. V minulosti zmierené rody alebo susedia vysádzali na hranice územia lipu, aby chránila vzniknutý mier. Odporúča sa ľuďom s prehnanými obavami a „mrzutým hundrošom". Lipa je strom romantikov, stimuluje srdcovú činnosť, podporuje lásku, zmierňuje smútok a zosilňuje odpočinok. To je zjavne dôvod, prečo starí ľudia radi sedávajú pod lipou.
Smrekovec je stromom posilňujúcim sebaistotu a dodáva potrebnú energiu. Je symbolom nového začiatku a obnovy. Omladzuje psychicky a fyzicky. Pobyt pod smrekovcom nám prináša dobrú náladu a odporúča sa predovšetkým pesimistom. Povzbudzuje trpezlivosť, vytrvalosť a pomáha pri riešení komplikovaných záležitostí.
Jelša podporuje ženskosť, zmyselnosť a materstvo. Pomáha odstraňovať s tým spojené emocionálne bloky.
Orech je vhodný na upokojenie, uvoľnenie a meditáciu. Umožňuje človeku prepojiť sa so svojím vyšším Ja, podporuje nezávislosť a sebadôveru.
Smrek harmonizuje a prečisťuje organizmus, pomáha aj pri únave. Vďaka siliciam dôkladne prečisťuje vzduch. Smrek má ochrannú moc a na niektorých miestach sa ešte aj dnes vysádza tam, kde má chrániť dom a rodinu pred zlom, chorobami a nepriazňou osudu.
Slivka posilňuje partnerské vzťahy.
Topoľ rozvíja spoľahlivosť, skromnosť a mnohostrannosť. Vďaka otvorenosti pomáha v komunikácii a pri nadväzovaní nových kontaktov. Prekonáva neistotu.
Čerešňa posilňuje psychickú stabilitu, znižuje únavu a chráni pred tlakom vonkajšieho sveta.
Vŕba svojimi spustenými vetvami ochráni každého so zlomeným srdcom. Je symbolicky aj stromom zosnulých a pripomína pominuteľnosť pozemského života. Upokojujúco pôsobí na tých, ktorí prežívajú vnútorný chlad alebo nenávisť. Rozvíja toleranciu a súcit s ľuďmi.

RNDr. LENKA LACHNITOVÁ, PhD.



Oslávte s nami 25 rokov! FOTOSÚŤAŽ ENERGY

Viete, že v máji 2020 oslavuje firma Energy 25 rokov od svojho vzniku? Pri tejto príležitosti vyhlasujeme súťaž o najkrajšiu fotografiu s prípravkami Energy. Otvorte sa novým nápadom a kreativite, užite si to! Vezmite si prípravky so sebou na zimnú dovolenku, vyfotografujte ich s vašimi deťmi, domácimi miláčikmi – fantázii sa medze nekladú.

Tri najvydarenejšie snímky oceníme balíčkom prípravkov: **ORGANIC CHLORELLA, ORGANIC CRANBERRY OIL, VIRONAL, SPIRON SPRAY, ARGAN OIL, PROTEKTIN DEO.** Zverejnené budú v jubilejnom vydaní magazínu Vitae č. 5/2020.

Svoje súťažné príspevky nám pošlite e-mailom najneskôr do 31. marca 2020 na adresu: **miroslav.havel@energy.sk.** Prosíme o fotografie v originálnej veľkosti.

Čakry – energetické centrá nášho tela (4)



SOLÁRNA ČAKRA (MANIPURA) – SILA A SEBAREALIZÁCIA

Často sa označuje aj ako tretia alebo solárna čakra, pretože je umiestnená na dva až tri prsty nad pupkom v mieste solar plexu. Je spojená s osobnou vnútornou silou, pevnou vôľou a sebarealizáciou. Živel Ohňa, ktorý tejto čakre náleží, premieňa hmotu na svetlo a teplo, v duchovnej rovine znamená aj očistenie. Preto čakra filtruje a čistí tendencie dvoch spodných čakier, vedome využíva ich tvorivé energie s cieľom dosiahnuť čo najväčšie naplnenie v živote.

Jej farba je žltá, hrejivá farba spokojnosti, nezávislosti a osobnej sily. Na fyzickej úrovni má čakra vzťah k tráviacim orgánom. Energeticky zodpovedá dráhe žalúdka, pankreasu a sleziny, má vzťah aj k pečeni, žalúdku a svalovej sústave. Zo zmyslov sem zaraďujeme zrak, žľazy reprezentuje pankreas.



ARCHETYP BOJOVNÍK A SLUHA

Pozitívnym archetypom je Bojovník. Je symbolom odvahy, silnej vôle a cieľavedomosti. Jeho vnútorná sila mu pomáha uskutočňovať svoje sny. S inými ľuďmi zaobchádza ako so seberovnými. Oproti tomu negatívny archetyp Sluha nemá dostatočnú sebaúctu. Pôsobí ustrašene a podceňuje sa. Hľadá potvrdenie seba samého u druhých ľudí. Veľkú časť svojej sily venuje úsiliu zavďačiť sa a získať uznanie od ostatných, pretože sám sebe ho nedokáže dať.

DISHARMÓNIA ČAKRY

Ak čakra funguje harmonicky, cítime sa sviežo, radostne a vnútorne naplnení. Máme pocit súladu so sebou, so životom a so svojím postavením v ňom. Zároveň dokážeme rešpektovať pocity a jedinečnosť ostatných ľudí. Svetlo, ktoré z čakry vyžaruje, nás chráni pred negatívnymi vibráciami druhých ľudí. Pri nevyváženej funkcii čakry chceme presadzovať svoju moc, všetko musí byť podľa nášho názoru. Hnacou silou všetkého je nespokojnosť a vnútorný nepokoj. Nemôžeme sa uvoľniť, ľahko vybuchneme, pretože v sebe dusíme mnoho prehltnutého hnevu. Táto vnútorná nespokojnosť pravdepodobne pochádza už z detstva a dospievania, keď sme nedostali uznanie. V dospelosti si potom zakladáme na spoločenskom postavení a kariére. Hlodavý pocit vlastnej nedostatočnosti sa usilujeme umlčať vyčerpávajúcou aktivitou. Oslabená čakra sa prejavuje chýbajúcou energiou, podceňovaním sa a nedostatkom odvahy. Všade vidíme prekážky a máme pocit, že na boj so životom nemáme dosť sily. Možno sme v detstve pre strach veľmi potláčali svoje pocity, aby sme neprišli o priazeň rodičov a učiteľov. Dusíme v sebe ohnivú silu solárnej čakry, a to odoberá energiu a spontánnosť z nášho správania a našich želaní. Ešte dnes sa pokúšame získať uznanie prispôsobením sa a potláčame svoje skutočné emócie.

CHOROBY A REČ TELA

Nedostatočná funkcia čakry sa môže prejavovať cukrovkou, chorobami pečene, žlčníkovými kameňmi, žalúdočnými a dvanástnikovými vredmi, celiakiou, alergiou a chronickou únavou.

Prostredníctvom tretej čakry vnímame vibrácie ľudí okolo nás. Príjemné teplo okolo žalúdka nám napovie, že nám je dotyčný človek sympatický. Ak sme konfrontovaní s negatívnymi vibráciami druhého človeka, cítime v mieste solar plexu mravčanie alebo tlak. Inštinktívne si oblasť žalúdka chránime aj rukami.

MOŽNOSTI ČISTENIA A AKTIVÁCIE

Čakru je dobré čistiť a posilňovať pravidelným prijímaním slnečnej energie. Môžeme napríklad pozorovať slnkom zaliate pole zrelého obilia alebo kvitnúcej repky. Objavme nádheru prírodnej mandaly skrytej v kvete slnečnice alebo margaréty. Na aktivovanie čakry sú vhodné latinskoamerické ohnivé rytmy. Na harmonizáciu je vhodná uvoľňujúca orchestrálna hudba. Z drahokamov je to tigrie oko, jantár a citrín. Z aromaterapie môžeme vyskúšať levanduľu, rozmarín a bergamot. Tretiu čakru reprezentuje mantra RAM.

RNDr. LENKA LACHNITOVÁ, PhD.



Bez cibule to skrátka nejde!

Varenie bez cibule si nedokáže predstaviť asi nikto. Cibuľa je základ našej kuchyne. Dodá jedlám chuť a silu. Poďme sa na túto základnú a obyčajnú surovinu, ktorú nájdeme v každej špajzi, pozrieť zblízka.

KDE SA VZALA?

Pôvod cibule presne nepoznáme, ale predpokladá sa, že k nám dorazila z oblasti Ázie. Je známa od dávnoveku, používali ju už Sumeri. Zmienky o cibuli nájdeme v Biblii, na egyptských papyrusoch, aj u Rimanov. Liečivé účinky využívali v starovekej Indii a Číne.

NIE JE CIBUĽA AKO CIBUĽA

Je známe pomerne veľké množstvo rozdielnych druhov cibule, či už podľa veľkosti alebo farby. Tá najobyčajnejšia cibuľa, ktorú máme všetci doma, je **žltá**. **Biela** cibuľa je krehkejšia a má výraznejšiu chuť, **červená** je zasa sladšia. Ale sú aj iné odrody, ako **šalotka** – do fialova sfarbená menšia cibuľka s veľmi jemnou chuťou alebo zeleno-biela jarná cibuľka, ktorá je svieža a lahodná a používame ju aj s vňaťou. Ostrosť cibule ovplyvňuje množstvo silíc – éterických olejov, ktoré obsahujú síru.

S PLAČOM

Pri lúpaní, krájaní a vyprážaní sa z cibule uvoľňuje dráždivá látka, prchavý propathial S-oxid. Táto látka potom v styku s vodou, a to aj s vodou v našom oku, hydrolyzuje na propanol, kyselinu sírovú a sírovodík. Preto nás oči pália a plačeme. Existuje mnoho babských rád, ako si pomôcť, ako napríklad čuchať chlieb, namočiť ostrý nôž pod studenú vodu počas krájania, a podobne. Mne sa osvedčili iba kontaktné šošovky.

PREČO SA POVAŽUJE ZA LIEK?

Cibuľa, rovnako ako cesnak, obsahuje alicín považovaný za silné prírodné antibiotikum, pretože pôsobí proti baktériám a vírusom. Už naše babky odporúčali pri nachladnutí a proti kašľu užívať čaj z cibule alebo sirup z cibule a medu. Cibuľa obsahuje vitamíny C, E, B6, z minerálov draslík, kremík, síru a dusíkaté látky, ďalej silné antioxidanty (napr. kvercetín) pôsobiace preventívne proti rakovine. Pretože sú v nej slizy a pektíny, má priaznivý vplyv aj pri niektorých črevných chorobách. Čerstvá cibuľa sa odporúča použiť aj na bodnutie hmyzom či pomliaždeniny, lieči bradavice. Pôsobí blahodárne azda na celé telo – znižuje krvný tlak, chráni nervový a kardiovaskulárny systém, je prevenciou proti infarktu, mŕtvici, prospieva proti osteoporóze, pomáha udržiavať v kondícii šľachy, väzy, chrupavky, pozitívne ovplyvňuje tráviacu sústavu.

CIBUĽA V KUCHYNI

Bez cibule to v kuchyni nejde. Alebo teda ide… Ale ťažko. Taký tradičný guláš, perkelt alebo hovädzie na burgundský spôsob bez nej neuvaríte. Používa sa pri dlhom dusení a varení mäsových jedál, pri restovaní zeleniny, ako príloha, do polievok, omáčok, nátierok a vždy dodá chuť a silu. Dôležité je dbať na to, aby sme cibuľu dostatočne orestovali a tepelne upravili, aby sme naplno využili jej chuť. Všetci vedia, že do guláša by malo ísť toľko cibule, koľko mäsa. Ale nie každý cibuľový základ najprv hodinu restuje na miernom plameni. A to je veľká škoda. Bez cibule si nedokážem predstaviť prípravu strukovinových a zeleninových jedál, bez tej osmaženej zasa ázijské jedlá. Červená cibuľa je skvelá do slaných koláčov a čatní. Jarná cibuľka je úžasná do šalátov a nátierok. Cibuľu môžete restovať, variť, smažiť, piecť, dusiť a používať čerstvú. Je to skrátka kráľovná kuchyne!

MÔJ POHĽAD

Cibule spotrebujem obrovské množstvo. Vždy mám doma klasickú žltú, červenú aj šalotku. Aj jarnú cibuľku si kupujem veľmi často, pretože bez nej sa nezaobídu moje obľúbené nátierky. Neviem bez nej variť! Každé jedlo pozdvihne na úplne inú chuťovú úroveň. Zo skúsenosti vám poradím jeden trik – ak patríte medzi tých, ktorým surová cibuľa dráždi žalúdok, dajte ju nakrájanú do sita a niekoľkokrát prelejte horúcou vodou. Dráždivé silice tým výrazne zredukujete a nemusíte sa pripraviť o chuť cibule.

Pohodový vstup do jari bez nutnosti použiť cibuľu ako liek, ale iba v kuchyni, praje ZUZANA KOMŮRKOVÁ

SLANÝ KOLÁČ S JARNOU CIBUĽKOU

Korpus:
165 g hladkej špaldovej múky, 85 g masla, 1 vajce, 30 ml studenej vody, 1 lyžička soli
TIP: *Môžete použiť aj hotové lístkové cesto, v tom prípade korpus nepredpekáme!*

Náplň:
1 zväzok jarných cibuliek, 150 g čedaru, 100 g slaniny alebo šunky, 250 ml smotany na šľahanie, 3 vajcia, soľ a korenie, bylinky podľa chuti – rozmarín, tymián, medvedí cesnak

Suroviny na korpus spracujeme rukami na cesto, ktoré dáme na hodinu odležať do chladničky. Medzitým si očistíme jarné cibuľky – odstránime vrchný list a odkrojíme korienky. 2–3 cibuľky môžeme nechať v celku a orestovať ich na lyžici masla pre zaujímavé a chutné ozdobenie koláča. Zvyšok nakrájame na kolieska. Rovnako tak pokrájame slaninu či šunku a nastrúhame syr. Smotanu s vajcami rozšľaháme metličkou, osolíme, okoreníme, vmiešame bylinky. Koláčovú formu vyložíme papierom na pečenie, na ktorý položíme rozvaľkaný plát cesta. Popicháme ho vidličkou a dáme piecť do rúry vyhriatej na 175°C na 10 minút. Potom vyberieme z rúry, nakladieme na ňu slaninu, kolieska cibuľky aj celú orestovanú cibuľku, syr a zalejeme zmesou smotany a vajec s bylinkami. Pečieme, kým náplň nezozlatne, cca 30 minút.





CIBUĽAČKA PO FRANCÚZSKY (4–6 porcií)

600 g cibule, 30 g olivového oleja, 20 g masla, ½ lyžičky soli alebo podľa chuti, 2 štipky čierneho mletého korenia, ½ lyžičky tymiánu, 150 ml suchého bieleho vína, 2 lyžičky hladkej múky, 1 liter kuracieho alebo zeleninového vývaru, 12 plátkov bagety, 80 g syra gruyère alebo iného vhodného na zapekanie (môže byť aj kozí)

Cibuľu olúpeme a nakrájame na tenké mesiačiky. Do hrnca dáme maslo a olivový olej a veľmi dôkladne na ňom orestujeme nakrájanú cibuľu. Pridáme tymián. Cibuľu restujeme naozaj dlho, aby sme z nej dostali maximum chuti, cca 30 minút a viac – kým nebude krásne skaramelizovaná. Potom ju podlejeme bielym vínom a necháme ho vyvariť. Poprášime múkou, zarestujeme a zalejeme vývarom. Varíme ďalších 30 minút. Dochutíme soľou a korením. Medzitým si nakrájame bagety, posypeme ich nastrúhaným syrom a vložíme do rúry pod gril, aby sa syr pekne rozpustil. Polievku servírujeme s plátkami bagety položenými na jej hladinu.

CIBUĽÁDA

1 kg červenej cibule, 75–100 ml olivového oleja alebo masla, 500 ml červeného vína, 1 lyžička soli, 3 lyžice medu (alebo trstinového cukru, prípadne stévie), 3–4 lyžice balzamica (alebo červeného vínneho octu), čierne korenie
TIP: *Môžete pridať sušené brusnice alebo čerstvý tymián, prípadne chilli pre pikantnu verziu.*

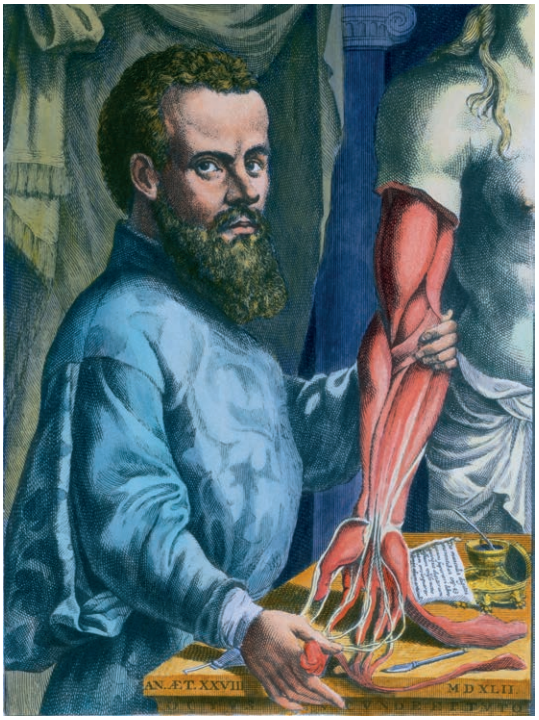
Červenú cibuľu olúpeme a nakrájame na polmesiačiky. Do hlbokej panvice dáme rozohriať olej, pridáme cibuľu a 15 minút ju opekáme tak, aby sa neprichytila. Postupne po troškách prilievame červené víno a vždy premiešame, kým sa tekutina neodparí. Potom cibuľu osolíme, okoreníme, pridáme med. Trvá to určite aspoň hodinu. Cibuľáda je ideálna k zemiakovej babe, plackám, tortilám, do burgrov, k pečenému mäsu alebo koziemu syru.

Čriepky z mozaiky dejín LXI. Otec modernej anatómie

Obdobie renesancie ponúka do našej mozaiky – vitráže množstvo ani nie tak čriepkov, skôr obrovských kusov farebnej skladačky. K zlomovým osobnostiam obdobia patrí aj Andreas Vesalius, ktorého sme v kontexte umenia a anatómie už spomínali. Jeho odkaz je o to silnejší, že pôsobil ako pedagóg, človek, ktorý odovzdával svoje poznatky študentom dychtiacim po vedomostiach, ale takisto širokej verejnosti. Samozrejme, porovnávať s jeho prácou naše pôsobenie v IVE by mohli mnohí považovať za pyšnú vystatovačnosť, no tento inštitút prijal za svoju úlohu takisto odovzdať časť znalostí lektorov Energy širokému publiku záujemcov. O podobnostiach, ktoré spájajú našu dobu s epochou renesancie, sme už čosi popísali. Zároveň sme spomenuli nové objavy i osobnosti s moderným pohľadom na svet, takisto ako prevratné udalosti, ktoré sú s nimi spojené.

Vo vzťahu k astronómii považujeme za zlomovú udalosť zavedenie heliocentrickej sústavy Mikulášom Kopernikom, ktorý zosadil vo svojom diele *De revolutionibus*... Zem z piedestálu nadvlády a na jej miesto umiestnil Slnko. Prijať tento nový pohľad na nebo nebolo jednoduché a scholastická filozofia stredoveku ho neprijala prostredníctvom cirkevných otcov ešte niekoľko stoviek rokov. Samozrejme, takéto poňatie Vesmíru im nezapadalo do „stvoriteľského plánu“ a učenia s tým spojeného. Nemenej významnou osobnosťou bol Andreas Vesalius, lekár, anatóm, ktorý zmenil dovtedajšie učenie o anatómii ľudského tela. Prečo ich spomínam v spoločnom odstavci? Dôvod je pomerne jednoduchý. Istá časť osudu oboch je spojená s univerzitným štúdiom a učiteľským pôsobením na univerzite v talianskom meste Padova. Jeden i druhý študoval na lekárskej fakulte, no Kopernik sa postupne odklonil k astronómii. Vekový rozdiel medzi nimi bol štyridsať rokov, hoci najvýznamnejšie vedecké práce vyšli obom skoro súbežne. Kopernikovo dielo o obehoch planét v dvoch archoch v roku 1542 v pokročilom veku autora, kompletné dielo pár dní pred jeho smrťou v roku 1543. Vesaliova kniha *De Humanis CorporisFabrica* po piatich rokoch usilovnej hektickej práce vychádza takisto v roku 1543, tesne pred tridsiatkou autora. Kopernik zmenil svojimi objavmi pohľad na človeka v kontexte Univerza, Vesalius prostredníctvom pitiev a zaznamenávania presných poznatkov o nich i v grafickej podobe prepracoval, priam prevrátil dovtedy tradovaný pohľad na anatómiu ľudského tela.

Súbežne s nimi pôsobil v zaalpskej Európe ďalší velikán medicíny, ktorého sme tiež už boli spomínali – Paracelsus, zúrivo



odmietajúci lekársku anatómiu a jej objavy. Pre neho bola anatómia človeka iba anatómiou mikrokozmu. Pojem anatómia používal v inom zmysle. Pre neho boli ňou liečivé prostriedky získané z prírody, byliny, ktoré - ak sú živé – kvitnú a voňajú. Ich zmysel a význam v podobe lieku sa prejaví až po ich zániku, po ich chemickej premene. Takáto anatómia rastlín je časťou anatómie makrokozmu. Skôr, než sa povenujeme posolstvu Andrea Vesalia, skúsme sa zaoberať názvom anatómia. V latinskom slovníku nájdeme pomerne jednoznačný preklad – rozrezávanie, anatómia, tiež a*natomicus* (anatomikus), lat. anatomický, telovedný. Trochu iné významy nám ponúka starší grécky jazyk. A*va* (ana), gr., sa používa v zmysle na, nahor, počas, v priebehu, medzi, uprostred. *Τομη, τομιας, τομιον* (tome, tomias, tomion), gr. prekladáme ako rezanie, seknutie, orezávanie, rez, miesto rezania, vyrezaný, vykastrovaný, rozsekaná obeť, kusy obetného zvieraťa. Nuž, v niektorých prípadoch nelichotivý význam, ktorý vyjadruje nielen aktivity s neživým biologickým materiálom. (V kontexte potupných významov možno ako nepríjemnú pikošku spomenúť, že v jednom prípade dostal Vesalius na pitevný stôl telo popravenej mladej ženy a až keď otvoril hrudný kôš, zistil, že jej srdce sa ešte slabučko chveje. Bolo to pre neho veľmi nepríjemné prekvapenie. Pitvu rýchlo ukončil a v náhlivosti opustil mesto, kde sa verejná ukážka konala. Nuž, „chybička se vloudí“. Potom si už dával na podobné neočakávanosti veľký pozor.)

Vo svojej knihe, ale i počas študijných či verejných ukážok, uviedol na správnu mieru mnohé tvrdenia, ktoré sa tradovali od Galena (i toho sme mali v merku už dávnejšie) a dovtedajšia medicína a scholastická veda na nich trvalo lipla, hoci mnohé už neboli správne. Samozrejme, že sa tým dostával do konfliktov s predstaviteľmi cirkvi i medicínskymi tradicionalistami. V diele *Fabrica* však predstavuje Grékmi zdôrazňované priame skúmanie prírody a spolu s vynikajúcimi ilustráciami anatomických detailov, pri ktorých mu pomáhali najlepší žiaci Tiziana, ba dokonca sám majster pobudol nejaký čas v jeho spoločnosti a vytvoril niekoľko tabúľ knihy. Dielo sa stáva vynikajúcou učebnicou, ktorú počas nasledujúcich storočí využívali študenti medicíny i výtvarného umenia. Stáva sa posolstvom pre budúcnosť vedy, návodom pre bádateľov, ktorí sa majú sústreďovať na dôkazy získané vlastnými zmyslami a k svojim záverom dospieť len na základe hmatateľných dôkazov. A následne pomocou najmodernejších techník a technológií doby (v časoch Vesalia to bola kníhtlač) a plodov jej kultúry urobiť záznamy pre poučenie potomkov. Jeho najdôležitejšou úlohou teda bolo prebúdzanie k vede.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu XLIX.



Svojho času, je tomu už dobrých pätnásť rokov, som bol hospitalizovaný pre problémy so srdcom. Súviselo to s obdobím psychospirituálnej krízy a malo to veľmi dôležitý význam pre môj osobnostný vývin. Keď som pri prvom nemocničnom obede povedal zdravotníckemu personálu, že som vegetarián, mal som pocit, že mi nerozumejú a od nasledujúcej dávky jedla som bol celkom počudovaný, čo si diétna sestra predstavuje pod vegetariánskou stravou. Zato ostatným starým pánom - lebo predovšetkým takí boli ostatní spolupacienti so srdcovými problémami - nosili na raňajky, obedy a večere pomerne ťažké mastné, hlavne mäsité jedlá. Zrejme si ich ako pacientov chceli v nemocnici ponechať čo najdlhší čas, ak nie do exitu. Verím, že sa tieto pomery za ostatné roky zmenili k lepšiemu. Prečo to spomínam? V ázijskom lekárstve sa význam stravy zdôrazňuje oveľa viac, než kdekoľvek inde na svete. Choroba je podľa tejto medicíny prejavom nerovnováhy vnútorného a vonkajšieho prostredia, do ktorého strava samozrejme patrí. Dočítal som sa dokonca, že jestvujú reštaurácie, v ktorých nedajú návštevníkovi pri vstupe jedálny lístok, ale obsluhujúci personál sa opýta, akými zdravotnými neduhmi zákazník trpí a na základe toho dostane ponuku liečivých jedál. A vraj sa tento trend objavil už aj kdesi v Európe. Samozrejme, múdra gazdinka, ktorá chce mať zdravú domácnosť, bude tieto vzory prirodzene opakovať, veď k tomu nájde na pultoch kníhkupectiev už množstvo dobrých kuchárskych kníh.

Človek sa stáva tým, čo konzumuje. Jedlo ovplyvňuje životaschopnosť a zdravie organizmu. Kdesi na inom mieste som k téme spomenul bonmot: Polovica chorôb pochádza zo zlého jedla. A tá druhá z príliš dobrého.

Samozrejme, ovplyvňuje nás aj psychická pohoda, ktorú počas jedenia a trávenia jedla prežívame. Napätie, hluk, prepracovanie, neistota, chaos, izolácia, čo súčasná doba v hojnej miere poskytuje, sa tiež prejavia ako „toxická záťaž“, veľmi škodiaca tráveniu. Stres a ďalšie tenzné faktory spôsobujú prekyslenie čreva, kŕčové stavy, ukladanie škodlivín na črevných stenách. Mikrobióm má v takomto prostredí veľmi ťažkú robotu a jeho komunikácia s mozgom môže potom uviaznuť v mŕtvom bode. Tráviaci trakt patrí pod kuratelu čakry solárneho plexu. Nestráviteľnosť podnetov, ktoré v rôznych podobách napádajú náš organizmus, blokujú jej prácu, čo sa môže prejaviť v zhoršenej funkcii pankreasu. Cukrovka, ako základná choroba s tým súvisiaca, sa stala v dnešnej dobe v našom kultúrnom priestore akýmsi národným trendom, súčasťou zdravotného „folklóru“. Že je spojená s podmieňovanou láskou však vie len málokto. Láska bez podmienok je pre mnohých ťažko prijateľná, nedokážeme ju efektívne spracovať, no a neschopnosť efektívne spracovať cukor je potom odozvou na tento stav. Sladkosti sú prirodzenou materiálnou náhradkou prejavov skutočnej lásky a uznania. Diabetik si s jedným i druhým dokáže veľmi problematicky poradiť.

Gynex, prípravok Pentagramu Energy, pomôže v neistote a neschopnosti prijať seba samého. Pomôže človeku uzemniť sa, materská funkcia živlu Zeme poskytne dostatok lásky i sily sebaprijatia, čo mu tak bytostne chýba. Dokonca pomôže aj pri obsedanciách, ktorými býva človek s nezvládnutou energiou Panny poznamenaný. Nadmerná starostlivosť a zacyklenie sa v činnostiach súvisiacich s očistnými rituálmi oberá jedinca „postihnutého“ nezvládnutou energiou znamenia o pokoj, núti ho neustále používať okrem vody kadejaké hygienické pomôcky, utierky. Dokonca aj jedlo, ktoré sme už spomínali, musí prechádzať prísnou kontrolou, týkajúcou sa nielen jeho čistoty, ale tiež zloženia. Až keď sa Panna naučí, že primerane svedomitý a láskyplný výber pomôže udržať dobré zdravie, zbaví sa nutkavého správania a nadmernej kontroly detailov, ktoré sú pre väčšinu populácie nepodstatné.

Gynex pomôže udržať identitu, na ktorej Panne veľmi záleží, napriek tomu, že ju často spochybňuje.

Na ochranu svojbytnosti využíva energia znamenia sklon ku kalkulácii, hromadeniu, uchovávaniu. A ešte jednu vec treba spomenúť. Je ňou častý sklon k nedbanlivosti a neporiadnosti. Zdá sa to síce ako paradox k tomu, čo sme o Panne boli napísali - že je poriadkumilovná, separujúca potrebné od zbytočného. To priveľký záujem o detail ju často oberá o schopnosť vidieť celok. Pre stromy nevidí les. Prítomnosť je pre ňu zaujímavá hlavne tým, že v nej pripravuje istoty pre budúcnosť. Obraz dnešnej spoločnosti je presne taký. Vyrábame, aby sme zabezpečili zisk a materiálne istoty, pritom sa nedívame na dôsledky našich aktivít, ktorými poškodzujeme environment a v skutočnosti zhoršujeme výhľad do budúcnosti, životné podmienky pre nasledujúce generácie. Lebo pokiaľ budeme len brať a zabudneme dávať, oberieme svet o úrodnosť a nahromadený majetok zahrdúsi spoločnosť. Panna totiž premýšľa lineárne, zabúdajúc na cyklickosť, prirodzený reťazec bytia. Často nás tomu naučia až katastrofy, ktorými sa Vesmír bráni.

O potrebe **Fytomineralu** vo vyťaženom prostredí tela a sanačného **Cytosanu,** ako aj o ďalších prípravkoch vhodných pre Pannu, si povieme nabudúce.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Nebojme sa psoriázy, nie je nákazlivá

Psoriázu alebo tiež lupienku zaraďujeme medzi najčastejšie sa vyskytujúce kožné ochorenia. Postihuje až tri percentá populácie, rovnako mužov aj ženy. Prvé príznaky sa najčastejšie objavia vo veku 20 až 30 rokov. Priebeh je chronický, dlhotrvajúci, pričom zhoršenie nastáva spravidla na jar a jeseň. Príčina ochorenia nie je známa. Keďže je častý rodinný výskyt, predpokladá sa genetický vplyv. Ochorenie sa nedá úplne vyliečiť, ale prejavy sa dajú úspešne dlhodobo zmierňovať ultrafialovým svetlom a lokálnou kožnou liečbou. Dôležitá je životospráva aj prírodné doplnky.

Pri psoriáze ide o poruchu tvorby kožných buniek, ktorá je viacnásobne zrýchlená, preto sa bunky vo väčšej miere odlučujú. Koža je nepravidelne zhrubnutá a tvoria sa na nej ohraničené zapálené červené ložiská. Bývajú pokryté striebristými šupinami, ktoré tvoria odumreté kožné bunky. Spravidla nesvrbia. Vyskytujú sa na typických, tzv. predilekčných miestach, najmä na kolenách a lakťoch, v krížovej oblasti, na pupku. Niekedy sú v okolí konečníka, pohlavných orgánov, aj vo vlasatej časti hlavy. V pokročilých štádiách ochorenie postihuje aj nechty a kĺby. Hoci koža postihnutého človeka nevyzerá pekne, prenos choroby na iného človeka nehrozí, pretože nejde o infekčné ochorenie. Priebeh zhoršujú viaceré provokačné faktory, ktoré vyvolávajú nové výsevy psoriatických ložísk. Sú to najmä prechladnutia, streptokokové infekcie, rôzne kožné poranenia, odreniny, popáleniny, operácie. K nepriaznivému stavu prispieva aj psychická nepohoda a niektoré lieky, najmä betablokátory a lítium. Potrebná je odborná dermatologická dispenzarizácia a liečba.

K zlepšeniu stavu ochorenia a jeho dlhodobej stabilizácii môžu prispieť aj prírodné prípravky Energy. Prospešné sú najmä detoxikačné kúry pomocou prípravku **CYTOSAN**. Odporúčajú sa aspoň dvakrát do roka, spravidla na jar a jeseň, pričom treba dodržiavať dostatočný príjem vody. Z bylinných koncentrátov Pentagramu má priaznivý vplyv na ochorenie **REGALEN**, ktorého účinok podporíme zvonka aplikáciou párového krému **PROTEKTIN**. V prípade veľmi citlivej pokožky a tiež v oblasti tváre volíme jemnejší krém **PROTEKTIN RENOVE**. Pokiaľ sú ložiská akútne zapálené, červené, vhodnejší bude krém DROSERIN. Pri očiste tela môžeme využiť rovnomenné prírodné mydlá a najmä mydlo CYTOSAN. Na umývanie vlasov je optimálne používať šampón CYTOSAN. Prospešné je aj vnútorné užívanie minerálov vo forme prípravku **FYTOMINERAL**. Môžeme ho aplikovať aj zvonka na nechty a vlasy, ak sú postihnuté psoriázou. Nanášame ho neriedený na postihnuté miesta. Pre výrazné regeneračné a podporné účinky na kožu a kĺby sú vhodné aj kúpele s prísadami **BALNEOL** a **BIOTERMAL**. Z ďalších doplnkov sú vhodné prípravky **VITAMARIN, FLAVOCEL, VITAFLORIN, ORGANIC SACHA INCHI OIL**. Z radu tzv. zelených potravín, bohatých na prírodné antioxidanty a vitamíny, sú to najmä **ORGANIC ACAI POWDER, GOJI, SEA BERRY, RAW AMBROSIA**. Ak psoriáza už postihla aj kĺby, ich stav môže pomôcť zlepšiť prípravok **SKELETIN** a lokálne krém **ARTRIN**. V rámci životosprávy prospieva pri psoriáze obmedziť príjem živočíšnych tukov, tmavého mäsa, mlieka, korenených a konzervovaných potravín. Účinná môže byť aj psychoterapia, ktorá pomôže navodiť duševnú rovnováhu, pozitívne myslenie a optimistický postoj k liečbe. Prospieva aj balneoterapia s využitím fyzikálnych procedúr, hlavne svetloliečby ultrafialovými lúčmi, rovnako aj primerané slnenie sa v prírode, prímorská klíma, kúpanie sa v mori aj v termálnej liečivej vode Podhájska.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

O Heraklovi v nás – Augiášove chlievy II.

Nedá mi, aby som sa k téme o chlievoch kráľa Augiáša nevrátil. Je zo dňa na deň aktuálnejšia a ťaží mysle mnohých z nás. Ide totiž o kvalitu prežitia človeka na Zemi. Augiáš má zmysel pre hromadenie, kalkuláciu, uchovávanie majetku. Tak, ako dnešný človek, ktorý sa stal obeťou filozofie usadenej v ľudskej spoločnosti, v mysliach jednotlivcov, v ostatných dvoch, troch stovkách rokov. Bol zrodený systémom, ktorý povýšil jedinca nad societu, hmotný majetok nad duševné a duchovné vlastníctvo, konkurenciu nad kooperáciu.

Aj v tomto prípade si dovolím pootvoriť jazykové okienko/okno, možno pre lepšie pochopenie rôznych náplní spomínaných výrazov, významov, ktoré sme z nášho jazykového povedomia vypustili alebo sa tam zámerne v behu dejinných udalostí vôbec nedostali, hľadajúc tak rôzne preklady a etymológie:

con-, cum- (kon-, kum-), lat. – spolu, s (niekým), *curo* (kuro), lat. – starať sa o niekoho, všímať si, dbať o niekoho, ošetrovať, liečiť, spravovať >*concuro* (konkuro), lat. – obstarať, postarať sa, ošetriť, vyliečiť;curro (kurro), lat. – bežať, ponáhľať sa, hnať sa, upaľovať, bežať ozlomkrky >*concurro* (konkurro), lat. – zbiehať sa, zrážať sa, vrážať do seba, stretnúť sa v boji, pustiť sa do seba; *opera*, lat. – práca robota námaha, pričinenie, pomoc, služba, divadelný tlieskač, *cooperator* (kooperator), lat. – spolupracovník, *cooperor* (kooperor), lat. – spolupôsobiť, spolupracovať, pomáhať, *cooperio* (kooperio), lat. – úplne pokryť, prikryť, obsypať, zasypať, zavaliť, privaliť.

Vysvetlenie kooperácie je pomerne jednoduché, lebo znamená spoluprácu, niekedy spojenú až so vzájomným prekrytím záujmov, no občas i so zavalením starostlivosťou, ktorá nemusí byť pre niekoho vôbec príjemná. Zato pojem konkurencia svoju jednoznačnosť stráca tým, že môže byť spojená nielen s rivalitou, ale aj so starostlivosťou. (Tých divadelných roztlieskavačov nech si vyloží každý sám podľa vlastných skúseností.)

Žiaľ, dnešné chápanie idey konkurencie je spojené len s izoláciou človeka, jeho oddelením/vydelením od ostatnej spoločnosti, s ktorou sa každý jedinec dostáva do akoby permanentného „vojnového stavu“, súťaživého zápasu. Etymologický slovník hovorí o súperení pri najskôr spoločnom behu na isté miesto, no meniacom sa postupne na bezhlavý a bezohľadný boj o čo najlepšie umiestnenie.

Honba za hmotnými statkami, hromadenie majetku na úkor iných v podobe, ktorá dodnes v rôznych modifikáciách pretrváva, sa zrodila pred tisícročiami, prehĺbila sa založením bankových domov niekedy v renesancii, ako sme to spomínali v statiach Čriepkov. Do „dokonalosti“ bola však dovedená v storočiach, keď sa pretvárali dejiny na dnešný obraz. Nateraz túto epochu nazývajú historici „vekom rozumu“. Menia sa paradigmy, vedu ovládne rozum, vytráca sa duchovno, do života vstupuje nová politika, ekonómia. Tento „príbeh veku racionalizmu“ sa však pomaly končí, takže sme nútení zmeniť aj uhol pohľadu na skutočnosť. Výsledky súčasnej vedy premieňajú všetko, čo sme doteraz prijímali ako „jedinú pravdu“. Len nemnohí si to chcú naplno uvedomiť. Po dobe konkurencie sa opäť vracia vláda kooperácie.

„Svet sa zmenil“ sú prvé slová Jacksonovho Pána prsteňov. Stávajú sa vizionársky ikonickými pre premeny, ktoré sa dnes vo svete dejú. Aj Herakles prijal potrebu robiť zmeny v podobe prijatia úloh, ktoré musí splniť. „Zahrdúsiť“ v sebe nadbytočné ego, poradiť si s vnútornou hydrou „jedovatých“ nutkavých myšlienok, hľadať a nachádzať bytostné duchovné hodnoty, ktorými dokážeme nahradiť svet prebytočných požitkov, objaviť v sebe liečivé sily a zdolávať osobné vrcholy. Ale len v prípade, ak vyčistí Augiášove chlievy. My ich v sebe „pestujeme“ v podobe hrubých nánosov spoločenského „hnoja“. Svet však dokážeme zmeniť, ak zmeníme svoj pohľad naň a vzťah k nemu, ako to vo svojej múdrej myšlienke tvrdil Mark Twain. A možno k tomu dodať ešte ďalší poznatok, ktorý nám sprostredkúva Antoine de Saint-Exupéry v Malom princovi: „Len srdcom vidí človek správne, to podstatné je očiam neviditeľné.“ Hlboké prepojenie srdca, vedomia a tela, ale i spätosť s vonkajším svetom potvrdzuje prostredníctvom najnovších poznatkov vedy aj Greg Braden a ďalší autori, takisto ako aj kvantová fyzika a biológia.

Po vyčistení nášho vnútra už niet cesty späť. Kto raz prejde bránou zmien, kto na zbavenie sa „odpadu“ využije očistnú silu „riek Peneios a Alfeios“, pokračuje novou cestou, nemá prečo vrátiť sa k prežitým algoritmom, ktoré majú až devastujúci charakter.

Ako sme spomínali predošle, po čase Herakles prichádza do očisteného kráľovstva Élida, odstráni v spolupráci s ďalšími bojovníkmi Augeia, predstaviteľa už zastaranej prežitej vlády, aby bohatú vojnovú korisť odniesol ako obetu olympským bohom, obzvlášť svojej sestre Pallas Aténe, ktorá býva vždy naporúdzi mnohým skutočným hrdinom; následne na počesť bohov založil olympijské hry. A na miesto panovníka kráľovstva dosadí nového vládcu, Augeiovho syna Fýlea, predstaviteľa nového ponímania spravodlivosti a poriadku.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK





Zápcha je ťažkosť, o ktorej neradi hovoríme

Pod pojmom zápcha (obstipácia) rozumieme sťažené alebo nedostatočne časté vyprázdňovanie spravidla tvrdej stolice, prípadne pocit nedostatočného vyprázdnenia.

ČASTO FUNKČNÁ PORUCHA

Zápcha môže mať viacero príčin. Okrem niektorých vážnych dôvodov, ktoré sú, našťastie, menej časté (napríklad nádorové ochorenia hrubého čreva alebo paralytický ileus sprevádzajúci akútne vnútrobrušné ochorenie), je zápcha najčastejšie podmienená funkčne. V takomto prípade hovoríme o návykovej, alebo tzv. habituálnej zápche, ktorú spôsobujú vonkajšie faktory a psychické vplyvy. Vyskytuje sa častejšie u ľudí psychicky labilných, žijúcich a pracujúcich v chronickom strese a časovej tiesni. Zápchou preto často trpia napríklad zdravotníci, manažéri, úradníci, ale aj školopovinné deti, na ktoré sa zo strany rodičov či školy kladú neprimerane vysoké nároky. V týchto prípadoch sa obstipácia stáva chronickým problémom.

Príčinou krátkodobej zápchy môže byť napríklad zmena prostredia, dovolenkový pobyt, pracovná cesta. Vtedy sa mení nielen prostredie, ale aj spôsob stravovania, režim dňa, a pod. Ďalšou príčinou býva nedostatok pohybu, strach, obavy, únava,



nedostatočný príjem tekutín. Podstatnú úlohu pri vzniku chronickej obstipácie zohráva potlačenie vyprázdňovacieho (defekačného) reflexu spravidla z nedostatku času, v zhone či zo spoločenských dôvodov. Takýto zlozvyk často vzniká už v detstve, keď sa dieťa hrá a nechce hru prerušiť alebo sa hanbí odísť vykonať potrebu v priebehu vyučovania.

PRÍZNAKY OCHORENIA

Prejavom zápchy bývajú rôzne subjektívne pociťované symptómy, ktoré sú dôsledkom nedostatočného vyprázdňovania črevného obsahu. Spravidla je to pocit plnosti alebo nafúknutia brucha, bolesti hlavy, znížená chuť do jedla, niekedy aj silné kolikovité bolesti brucha. Po vyprázdnení stolice ťažkosti vymiznú. Nie je správne riešiť problém chronickej zápchy dlhodobým pravidelným užívaním laxatív (preháňadlá), najmä nie chemických, ktoré potom chronicky dráždia črevnú sliznicu a bránia jej správne fungovať.

AKO PREDCHÁDZAŤ CHRONICKEJ ZÁPCHE, ČO POMÔŽE VYRIEŠIŤ PROBLÉM?

Cieľom všetkých terapeutických krokov musí byť obnovenie utlmeného, chronicky potláčaného defekačného reflexu – podľa možnosti čo najprirodzenejšími prostriedkami. Jedným z hlavných opatrení je nezabúdať na dostatočný príjem tekutín. Už ráno treba začať vypitím pohára vlažnej odstátej alebo mierne zohriatej vody nalačno. Dôležité je nájsť si dosť času na raňajky (radšej si privstať o pol hodinky skôr než jesť v strese a zhone). Prirodzenou reakciou by malo byť obnovenie vyprázdňovacieho reflexu, ktorý prichádza spravidla 15–20 minút po najedení. Je možné pomôcť mu ľahkým tlakom rukou na brušnú stenu, prípadne krúživým pohybom – masážou po brušnej stene v oblasti uloženia hrubého čreva smerom sprava doľava (t.j. v smere pasáže, teda fyziologického posúvania črevného obsahu). Pomôcť môžu aj niektoré nenáročné cviky – napríklad vťahovanie a vydúvanie prednej brušnej steny, podporenie brušného lisu priťahovaním ohnutých kolien k hrudníku, a podobne. Čo sa týka prijímanej potravy, dôležité je, aby obsahovala dostatok vlákniny, buničiny – najmä zeleniny, ovocia, celozrných výrobkov. Je potrebné vylúčiť alebo aspoň podstatne obmedziť príjem čokolády, kakaa, silného čierneho čaju, červeného vína a mäsa. Dôležitý je empatický prístup k chorému zo strany okolia, rodiny a zdravotníkov. Odporúča sa cielená psychoterapia, najmä u osôb s obavami o ich zdravotný stav. Treba im pomôcť prekonať strach z rakoviny hrubého čreva, ktorý býva u nich často prítomný. Niekedy je užitočné dočasne podávať lieky na uvoľnenie strachu a napätia. Neoddeliteľnou súčasťou prevencie a životosprávy pri chronickej zápche je aj liečebný telocvik, turistika, plávanie, rekondično-relaxačný pobyt v kúpeľoch, a pod.

REGALEN, CYTOSAN A SPOL.

Bylinný koncentrát Regalen je vhodným prípravkom, ktorý obsahuje tzv. horčiny (amara). Tie priaznivo ovplyvňujú procesy trávenia, zlepšujú metabolické pochody, očistu čriev a podporujú črevnú peristaltiku (pohyblivosť). Vironal má ochranný vplyv na sliznice tráviaceho traktu a účinky podporujúce imunitu, ktoré sídlia v hrubom čreve. K prípravkom, ktoré pomáhajú regenerovať črevnú flóru, patrí Probiosan a Probiosan Inovum. Pri zápalových stavoch slizníc tráviaceho traktu sú dobrými pomocníkmi zelené potraviny – Barley juice, Chlorella, Spirulina Barley. Posledné dva prípravky obsahujú okrem enzýmov, chlorofylu, vitamínov, minerálov aj vlákninu potrebnú na zlepšenie črevnej pasáže, pohyblivosti čreva a jeho očistu. Cytosan a Cytosan Inovum sú účinné prírodné antioxidanty a detoxikanty na báze humátov, ktoré slúžia na celkovú hĺbkovú očistu organizmu. Zároveň zmäkčujú stolicu, a tým uľahčujú jej transport cez hrubé črevo. Majú aj výrazné protizápalové účinky. Treba ich dobre zapíjať vodou. Pri dlhšie trvajúcej zápche (keď sa človek nevyprázdni viac dní za sebou) pomôže namiesto glycerínového čapíka kúsok prírodného glycerínového mydla z Pentagramu®. Stačí nožíkom odrezať kúsok mydla v tvare čapíka a zaviesť ho (najlepšie na noc) do konečníka. Prirodzenou reakciou by mal byť ranný vyprázdňovací reflex s uvoľnením stolice. Na zvládnutie psychickej lability dobre pomôže bylinný koncentrát Stimaral, bez rizika vzniku závislosti, ktorá hrozí pri dlhodobom užívaní chemických antidepresív a psychofarmák. Vhodný je aj Green Tea – GABA v primeranom množstve. Pri kolikovitých bolestiach brucha, ktoré zápchu pomerne často sprevádzajú, pomôže uvoľniť hladkú svalovinu črevnej steny liečivý čaj Chanca Piedra (lomikameň).

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

NAPÍSALI STE NÁM

Celý život, už od detstva, trpím zápchou. Napriek tomu, že jem pestro, pravidelne. Pracujem však v kancelárii, osem hodín iba sedím na stoličke, čo mi veľmi dobre nerobí (ani na chrbát). Zápcha sa mi vždy zhoršuje, keď niekam cestujem, na dovolenke alebo pri neobvyklej zmene jedálneho lístka. Skúšala som užívať Guttalax, ale som skôr zástankyňou prírodnej cesty. Preto mi jedna známa, ktorú trápia podobné ťažkosti, poradila Probiosan. Funguje na mňa skvelo, som nadšená. Keď si vezmem 2 kapsuly na noc, je to na istotu, ráno idem na toaletu bez problémov. Občas si zobnem 1 Probiosan aj v priebehu dňa, užívam ho podľa potreby. Probiosan ma udržiava v chode!

VĚRA P., Praha

IVVE - Inštitút veterinárneho vzdelávania Energy

TARA, SEDEMROČNÁ JAPONSKÁ DOGA

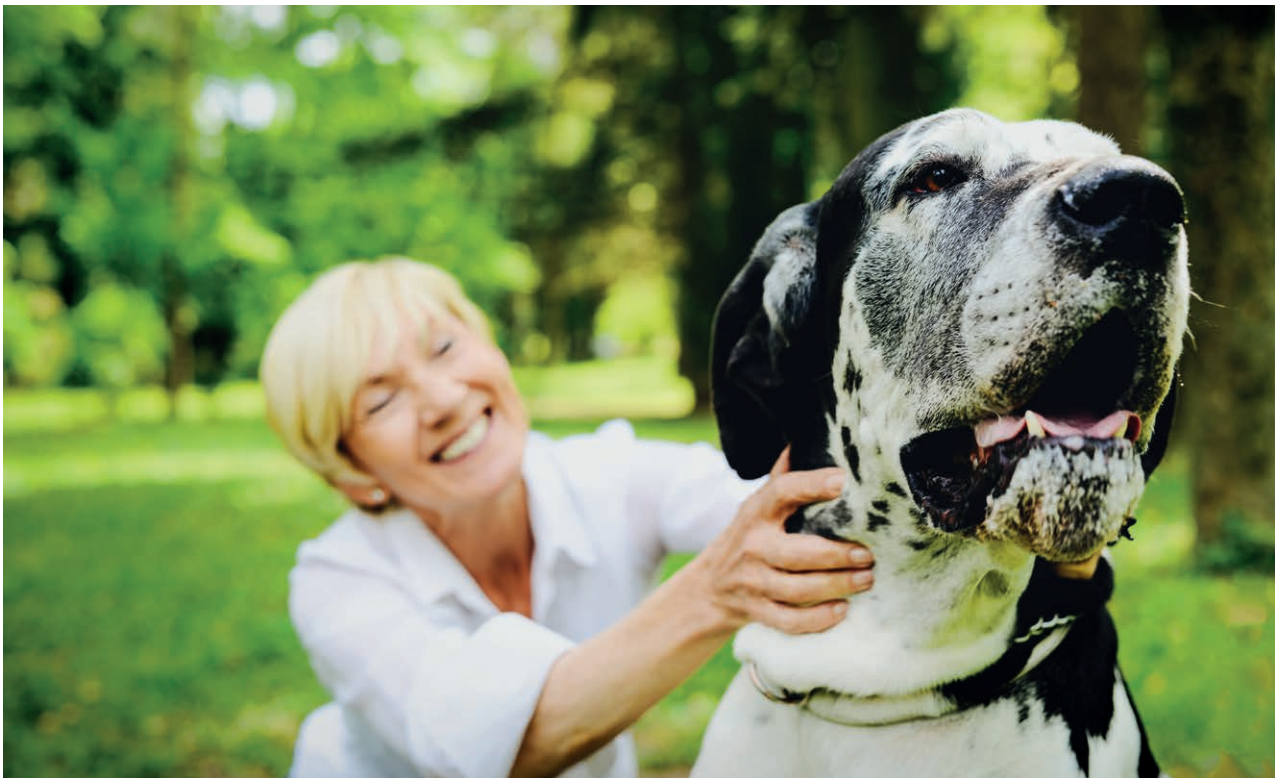
Všetko má svoju príčinu, ale na tomto mieste sa nebudem zapodievať ďalekou minulosťou.

U krásnej, vitálnej sedemročnej japonskej dogy Tary sa asi pred tromi rokmi objavili ťažkosti. Na papuľke sa ukázal mokvavý ekzém podobný herpesu. Postupne sa pridali zápaly v ušiach. Uši si škriabala, vo dne, v noci kňučala. Keď cez noc nespala, bolo k nej treba vstať, ošetriť ju, vytrieť uši Audivetom. Všetko ju svrbelo - a ona si to dokázala poriadne rozškriabať! Pribudli zápalové ložiská na labách – na vankúšikoch aj medzi prstami. Boleli pri dostupovaní a silno svrbeli. Celé dni si to hryzkala a vylizovala.
Majiteľka sa s dôverou obrátila na veterinárku. Tara dostala antibiotiká. Užívala ich dlhodobo a vystriedala viac druhov. Ani po dvoch rokoch klasickej liečby sa jej stav nezlepšoval. Taru začali bolieť aj kĺby, vytvorili sa na nich opuchy v dôsledku silného zápalu, výrazne krívala. Pridali sa problémy (objavovala sa triaška), srsť na bruchu a bokoch povypadávala. Fenka bola smutná, apatická. Vytratila sa radosť z pohybu a vlastne zo všetkého. Majiteľka aj s rodinou toto všetko sTarou prežívali. Veľa rozmýšľali, ako jej pomôcť. Zmenili stravu – prešli z priemyselne spracovaných krmív na čerstvú stravu. Spomenuli si, že v prípade potreby oni sami užívajú prípravky Energy. Prečo by teda nepomohli aj fenke? Vymenili teda antibiotiká za prípravky Energy.

Podávali sme **Virovet**, **Imunovet**, **Audivet**, **Fytovet**, **Omegavet**, **Probiovet** a **Cytovet**. VIROVET podporí imunitu a s ňou súvisiace procesy. Poradí si so smútkom. Ráno a večer dostávala po 4 kvapky po dobu 2 týždňov. Po týždňovej pauze sme dali IMUNOVET na vnútorné aj vonkajšie použitie. Vnútorne 5-6 kvapiek zriedených vo vode, postihnuté miesta sme potierali prípravkom bez riedenia. AUDIVET na vonkajšie použitie 2x denne (niekedy aj v noci) na postihnuté miesta. Striedali sme ho s Imunovetom. FYTOVET sme dávali do vody každý deň. Doplní a vyrovná stav minerálov a stopových prvkov. OMEGAVET svojím obsahom dodá výživu. Optimalizuje stav kože, kostí, slizníc a vlastne celého organizmu. Probiotiká a prebiotiká PROBIOVET, dôležité pre zažívanie a správne fungovanie organizmu, sme aplikovali v dávke 1 kapsulu denne. CYTOVET dostávala na obed aj večer 1 kapsulu po dobu 2 týždňov, potom nasledovala týždeň prestávka, pokračovali sme ďalšie dva týždne. Ďalej sme s Cytovetom nepokračovali.

Vďaka Energy, majiteľkinej znalosti prípravkov Energy a jej obetavosti sa Tarin stav zlepšil a stále napreduje správnym smerom. Postupne, ako sa pomaly, ale iste zlepšoval jej zdravotný stav, zlepšovala sa aj jej nálada. Znova sa teší na prechádzky a vrátila sa jej chuť do života. Oplatilo sa vydržať a byť trpezlivý!

JANKA ŽABÁROVÁ
a DANIELA SÝKOROVÁ



Sila jarnej detoxikácie

PRE POCIT ĽAHKOSTI A ZDRAVIA

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Regalen + Cytosan	34,80 €	43	11,70 €
Regalen + Cytosan Inovum	37,40 €	46	12,50 €



Jedná sa o výživové doplnky. Akcia platí od 1. – 31.3. 2020 alebo do vyčerpania zásob.
V rámci EXKLUZÍVNEJ ZĽAVY je možné si zakúpiť len 1 zľavový balíček na 1 registračné číslo!

Pripravujeme školenie Energy

V dňoch 24.- 26.4. 2020 sa uskutoční odborné školenie Energy za účasti lektorov z Českej republiky.

Prednášajúci a témy:

» **MUDr. Alexandra Vosátková**
– Použitie prípravkov Pentagramu z pohľadu TČM

» **MUDr. Bohdan Haltmar**
– Prípravky Energy pri riešení najčastejších ženských zdravotných problémov (inšpirované internetovou poradňou gynekológa)

» **MUDr. Petronela Lúčanová**
– Cyklická žena. Gynex - pomoc pri gynekologických problémoch

» **Marie Bilková**
– Celostná starostlivosť s kozmetikou Beauty Energy
– novinky a praktické skúsenosti

» **MVDr. Milena Martincová**
– Najčastejšie indikované prípravky Energy vo veterinárnej praxi

Bližšie informácie o školení získate v Kluboch Energy a na stránkach www.energy.sk



PODPORTE VITALITU A PSYCHICKÚ ROVNOVÁHU ZVIERAŤA.

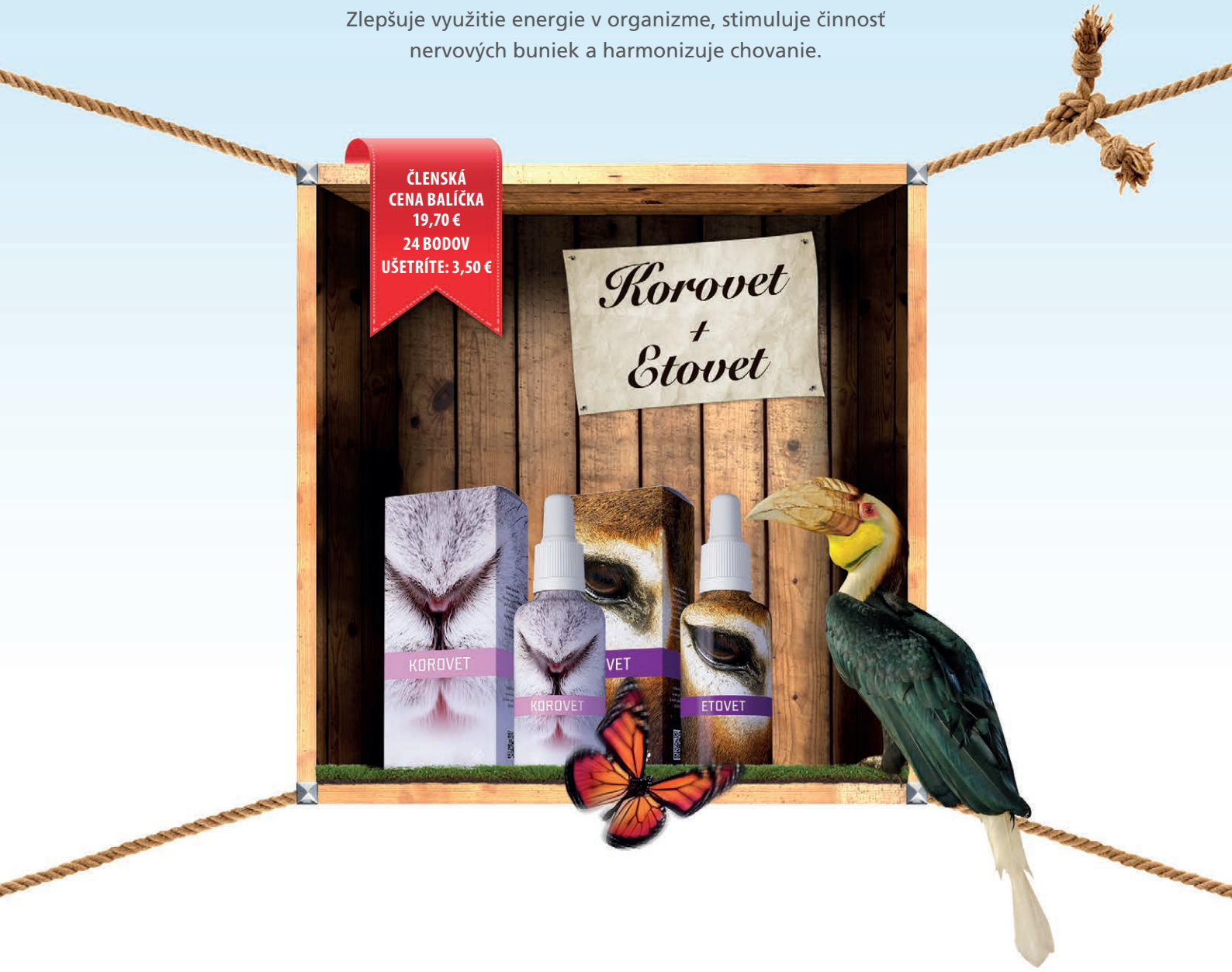
15% ZĽAVA NA BALÍČEK

KOROVET

Podporuje celkovú vitalitu zvieraťa a ovláda všetky transportné funkcie tela.

ETOVET

Zlepšuje využitie energie v organizme, stimuluje činnosť nervových buniek a harmonizuje chovanie.



Energyvet.com

Platnosť akcie od 1. do 31. marca 2020 *alebo do vypredania zásob.*
AKCIA JE URČENÁ LEN PRE ČLENOV KLUBU ENERGY!

Viac informácií o prípravkoch a ich podávaní nájdete na http://www.energyvet.com/sk a na facebook.com/Energy-VET



Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

LIPKAVEC JE LEPKAVÝ

Príroda je, ako vieme, geniálna. Každý druh a jednotlivý organizmus má na Zemi svoje miesto a dôvod svojej existencie, ktorou v konečnom dôsledku pomáha celej planéte. Tak si môžeme vždy zjednodušene odpovedať na otázku: Na čo sú škodcovia? Alebo burina? Pre hlbšie pochopenie sa však treba na jednotlivé druhy a ich ekológiu pozrieť podrobnejšie. „Prečo?!" Hovoril som si nedávno, keď som sa zúfalo snažil z topánok, nohavíc a zo psieho kožucha odstrániť guľôčky lipkavca. Tak preto.

VŠADE DOMA

Na celom svete sa vyskytuje viac ako 400 druhov lipkavca. Ich globálnemu rozšíreniu pomohla špecializácia na zoochóriu – roznos semien prostredníctvom živočíchov a adaptabilita k prostrediu – prispôsobí sa chladu Arktídy aj horúčave trópov. Najviac druhov sa nachádza v miernom pásme a v subtrópoch. U nás sa môžeme bežne stretnúť s voňavým lipkavcom pravým (vo vyšších polohách), s medonosným lipkavcom mäkkým a s lipkavcom obyčajným, na ktorý sa zameriame. Latinské *Galium aparine* pochádza z gréčtiny a dalo by sa preložiť ako „mlieko lepivé" – lipkavec sa totiž používal na zrážanie mlieka pri výrobe syra. Ľudovo sa mu hovorilo „slama Panny Márie", ktorá ním údajne vypchala vankúš pre Ježiška.

UŽITOČNÉ CHLPY

Lipkavec obyčajný je letná rastlinka podzemkom, ktorej štvorhranná popínavá/ležiaca, až 1,5 m dlhá stonka je pokrytá tuhými spätnými háčkovitými chlpmi. Rastline pomáhajú šplhať sa. Vyhovuje mu kyprá, bohatá pôda a tieň húštin, svetlých lesov, sadov, rumovísk a polí. Jednožilové, tenké, na lícnej strane chlpaté listy vyrastajú po 6 až 9 v zdanlivých vetvičkách. Lipkavec kvitne nenápadne od mája do septembra. Obojpohlavné bielozelené kvietky v chudobných vidlanoch majú v priemere iba 1,7 mm. Plody, tie drobné, chlpaté zelené potvory-guľôčky, sú dvojnažky a jedna rastlina ich môže vyprodukovať až 500. A to je lipkavec nielen pre psíčkarov, ale aj poľnohospodárov – bylina sa vinie po klasoch, spôsobuje ľahnutie obilia a zhoršuje jeho kvalitu. Semená lipkavca sa potom šíria ďalej spolu s osivom. Voči herbicídom je navyše dosť odolný. Odpradávna má však aj praktické využitie – používali ho nielen syrári, ale aj farbiari, ktorí z jeho koreňov vyrábali červené farbivo. Stonky lipkavca, ktoré sa svojimi chĺpkami perfektne „zlepia" dohromady, boli zasa vhodné na vypchávanie matracov či ako jednoduché sitá. Po prevarení, ktorým sa z bylinky odstránia chĺpky, je možné lipkavec konzumovať. Vzhľadom na to, že je príbuzný kávovníka, používali sa sušené semená na prípravu nízkokofeínovej náhrady kávy. Ľuďom, samozrejme, neunikli ani jeho liečivé účinky, ktoré prírodná medicína využíva dodnes.

LIPKAVEC LIEČI

Na tieto účely sa zbiera kvitnúca vňať lipkavca. Suší sa do 40°C, hoci ako čerstvá má oveľa väčšiu silu. Sušina nepríjemne „vonia" a horkasto chutí. Lipkavec pravý obsahuje glykozidy (galiozín), alkaloidy (kofeín), flavonoidy, enzýmy, živice, triesloviny, kyselinu citrónovú, minerály, silice, saponíny a farbivo. V liečiteľstve sa dajú rovnakým spôsobom využívať všetky druhy nášho lipkavca. Množstvo obsiahnutých látok záleží na stanovišti rastliny. Lipkavec pôsobí silne diureticky (podporuje vylučovanie moču), spazmolyticky (uvoľňuje kŕče hladkého svalstva) a detoxikačne (odstraňuje škodlivé látky z organizmu). Tieto účinky sa dajú využiť proti mnohým chorobám a neduhom obličiek, pečene, pankreasu, sleziny, lymfatických žliaz, pri reumatizme či chudokrvnosti. Vonkajšie použitie výrazne urýchľuje hojenie rán, vredov, vyrážok, popálenín, opuchov a štípancov hmyzu. Formy užívania sú mnohé a dajú sa aj kombinovať. Odvar alebo nálev na pitie, kloktanie či kúpele, drvená rastlina (až kaša) alebo balzam na obklady, zábaly a natieranie. Lipkavec môžeme, samozrejme, pridávať do rôznych zmesí a prípravkov, skúste napríklad **Droserin** od Energy. Vždy je však lepšie použiť čerstvú rastlinu. A nie je to zasa také ťažké – lipkavec bol, je a bude všade. Dôležité je objaviť aj jeho dobrú tvár.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

DOPRAJTE SI OČISTU!

ZELENÉ POTRAVINY VÁM DODAJÚ ZDRAVIE A SILU

PRI NÁKUPE JEDNÉHO PRÍPRAVKU ZÍSKATE 18 % ZĽAVU
NA DRUHÝ PRÍPRAVOK V NIŽŠEJ ALEBO ROVNAKEJ HODNOTE

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
2set ZP bez Matcha	27,30 €	18	2,70 €
2set ZP s Matcha	25,00 €	18	2,30 €
2set Matcha	22,30 €	15	2,30 €



Uvedené prípravky sú výživové doplnky.

Zoznam prednášok a Klubov Energy

KOMÁRNO

Margita Kissová
Dunajská 5
94501 Komárno
Otváracia doba:
Pondelok 9:00–12:00, 13:00–16:00
Utorok 9:00–12:00, 13:00–16:00
Streda 9:00–12:00, 13:00–17:30
Štvrtok 9:00–12:00, 13:00–16:00
Piatok na objednávku
Mobil: 0905 853 490
Tel.: 035/772 0840
E-mail: gitusenergy@gmail.com
Prednášky:
» 3.3.2020 o 16:00
Energy – máme už 21 rokov, kto sme a čo prinášame
(Jozef Černek)
» 12.3.2020 o 16:00
Úprava hmotnosti – chudnutie, priberanie
(Ing. Peter Tóth)
» 21.4.2020 o 16:00
Srdce a cievy III
(MUDr. Július Šípoš)

BRATISLAVA

Ján Šido
Krížna 44 (oproti Tržnici,
budova Zdroj, 1. poschodie)
82108 Bratislava 2
Otváracia doba:
Pondelok 13:00–18:00
Utorok 13:00–18:00
Streda 9:00–12:00, 13:00–18:00
Štvrtok 13:00–18:00
Mobil: 0905 635 804, 0918 616 308
Tel.: 025/556 6334
E-mail: jan.sido@energy.sk
Prednášky:
» 24.3.2020 o 16:30
Regenerácia v Pentagrame – krémy
(Mgr. Miroslav Kostelnik)
» 22.4.2020 o 16:30
Srdce a cievy III
(MUDr. Július Šípoš)

NOVÁ DUBNICA

Zuzana Krajčíková-Mikulová
Pribinove Sady 3
01851 Nová Dubnica
Otváracia doba:
Pondelok 10:00–17:00
Utorok 10:00–17:00
Streda 10:00–17:00
Štvrtok 13:00–17:00
Piatok 11:00–17:00
Mobil: 0903 535 523, 0908 748 304
E-mail: zuzanamikulova179@gmail.com
Prednášky:
» 10.3.2020 o 16:30
Mikrobióm – zabudnutý orgán či druhý mozog?
(Ing. Peter Tóth)
» 27.4.2020 o 16:30
Pentagram – využitie v detskom veku
(MUDr. Renáta Gerová)

MARTIN

Ing. Marianna Sokolíková
M. R. Štefánika 46
03601 Martin
Otváracia doba:
Utorok 9:00–12:00, 13:00–16:15
Streda 9:00–12:00, 13:00–16:15
Mobil: 0903 568 816
E-mail: andromeda.poradenstvo@gmail.com
Prednášky:
» 3.3.2020 o 16:00
Srdce a cievy IV
(MUDr. Július Šípoš)
» 1.4.2020 o 16:00
TČM II. – vzťahy
(Zuzana Krajčíková-Mikulová)
» 29.4.2020 o 16:00
Celiakia II
(MUDr. Renáta Gerová)

PREŠOV

MVDr. Eja Čechová
Slovenská 40
08001 Prešov
Osobné konzultácie s MVDr. Ejou Čechovou aj o veterinárnych prípravkoch pre domácich miláčikov / Meranie prístrojom Supertronic
Otváracia doba:
Pondelok 10:00–12:00, 14:00–17:00
Utorok 10:00–12:00, 14:00–17:00
Streda 10:00–12:00, 14:00–17:00
Štvrtok 10:00–12:00, 14:00–17:00
Piatok 10:00–12:00, 14:00–17:00
Mobil: 0905 269 413
Tel.: 051/773 3357
E-mail: energyslovakia@stonline.sk
Prednášky:
» 19.3.2020 o 16:00
TČM II. – vzťahy
(Zuzana Krajčíková-Mikulová)
» 8.4.2020 o 16:00
Regenerácia v Pentagrame – krémy
(Mgr. Miroslav Kostelnik)
» 30.4.2020 o 16:00
Úprava hmotnosti – chudnutie, priberanie
(Ing. Peter Tóth)

KOŠICE

Ing. Peter Tóth
Komenského 3
04001 Košice
» Osobná konzultácia s Ing. Petrom Tóthom
» Meranie prístrojom SUPERTRONIC a osobná konzultácia a horoskopy s Mgr. Miroslavom Kostelnikom
Otváracia doba:
Pondelok 10:00–18:00
Utorok 10:00–18:00
Streda 10:00–17:00
Štvrtok 10:00–18:00
Piatok 10:00–18:00
Mobil: 0918 477 528
Tel.: 055/633 2000
E-mail: regeneracnecentrum@gmail.com
Prednášky:
» 3.3.2020 o 17:00
Celiakia II
(MUDr. Renáta Gerová)
» 28.4.2020 o 17:00
Energy – máme už 21 rokov, kto sme a čo prinášame
(Jozef Černek)

PRIEVIDZA

Bc. Alena Medlenová
Madvu 33
97101 Prievidza
Otváracia doba:
Utorok 10:00–17:00
Streda 10:00–17:00
Štvrtok 10:00–15:30
Tel.: 046/543 0429
E-mail: slenderko@pobox.sk
Prednášky:
» 4.3.2020 o 16:00
Srdce a cievy IV
(MUDr. Július Šípoš)
» 2.4.2020 o 16:00
TČM II. – vzťahy
(Zuzana Krajčíková-Mikulová)
» 28.4.2020 o 16:00
Celiakia II
(MUDr. Renáta Gerová)





NITRA

Ing. Ľudmila Božíková
Sládkovičova 11
94901 Nitra
Otváracia doba:
Pondelok 9:00–11:00, 13:30–16:30
Utorok 13:30–16:30
Streda 13:30–16:30
Štvrtok 13:30–16:30
Piatok 9:00–11:00
Mobil: 0902 908 982
E-mail: bozikova.diacom@gmail.com

Prednášky:
» 25.3.2020 o 16:30
Holistický pohľad na zdravie prostredníctvom hermetiky
(Mgr. Miroslav Kostelnik)
» 20.4.2020 o 16:30
Srdce a cievy III (MUDr. Július Šípoš)

TRNAVA

Zlatica Buchová
Pekárska 23
91701 Trnava
DOBIERKOVÁ SLUŽBA
Otváracia doba:
Pondelok 10:00–13:00, 14:00–17:00
Utorok 10:00–13:00, 14:00–17:00
Streda 10:00–13:00, 14:00–17:00
Štvrtok 10:00–13:00, 14:00–17:00
Piatok 10:00–13:00, 14:00–17:00
Mobil: 0905 985 282
E-mail: zlaticabuchova@gmail.com
Prednášky:
» 11.3.2020 o 15:00
Mikrobióm – zabudnutý orgán či druhý mozog? (Ing. Peter Tóth)
» 26.3.2020 o 15:00
Dotyková terapia
(Mgr. Miroslav Kostelnik)
» 8.4.2020 o 15:00
Čaje (Zuzana Krajčíková-Mikulová)

POPRAD

Ing. Sonja Mikolajová
Dostojevského 23
05801 Poprad
Otváracia doba:
Pondelok 14:00–18:00
Utorok 14:00–18:00
Streda 14:00–18:00
Štvrtok 14:00–18:00
Mobil: 0905 730 242
E-mail: mikolajova@stonline.sk
Prednášky:
» 18.3.2020 o 16:30
TČM II. – vzťahy
(Zuzana Krajčíková-Mikulová)
» 7.4.2020 o 16:30
Regenerácia v Pentagrame – krémy
(Mgr. Miroslav Kostelnik)
» 29.4.2020 o 16:30
Zelené potraviny I.
(Ing. Peter Tóth)

Takto označený Klub poskytuje meranie prístrojom Supertronic.

Zoznam Konzultačných centier Energy k 1. 3. 2020

Meno	Adresa	Mobil, Telefon
Peter Štrelinger	Na Križovatkách 78/B, Bratislava 82104	0905 744 596
Eva Luhová	Čechovova 15, Košice 04018	0917 340 659
Eva Tehlárová	Coboriho 1 č. 43, OC Polygon, Nitra 94901	0905 274 137
Ing. Jana Bezděková	Kuzmányho 16, Banská Bystrica 97401	0903 727 199
Monika Bittová	Železničiarska 1425/34, Galanta 92401	0940 327 993
PhDr. Vanda Adamkovičová	Tranovského 9, Liptovský Mikuláš 03101	0915 071 210
Monika Červená	č. 269, Beša 93536	0944 229 346 0902 720 256
Dušana Ráczová	Rešetkova 9, Bratislava 83103	0910 902 565 0902 910 553
Mgr. Anna Korduliaková	Ľ. Podjavorinskej 1500, Čadca 02201	0905 952 840
Juraj Šimo	Kukučínova 25, Piešťany 92101	033/774 3211
Zuzana Volterová	Severná 14, Levice 93401	0908 761 551
Margita Švecová	Študentská ul. 32, Zvolen 96001	0905 269 255
Emília Kužmová	Gajdoš č. 217, Michalovce 07101	0903 606 049
Júlia Straňanková	Belanského 2724, Kysucké Nové Mesto 02401	0905 172 180
Viera Špačková	Internetový obchod	www.mamazem.sk
Ing. Marianna Sokolíková	A. Kmeťa 7, Žilina 01001	0903 568 816
Vladimír Tomšík	Bosákova 7, Bratislava 85104	0903 754 167
Viera Belvončíková	Mierová 1969/20, Dolný Kubín 02601	0907 826 456
Júlia Nagyová	Hlavná 31, Šamorín 93101	0915 743 505
RNDr. Zlata Brezovická	Cukrovarská 1604/16, Rimavská Sobota 97901	0911 501 262
Ivan Štefanka	Winterova 62, Piešťany 92101	0915 762 410
Mgr. Eva Medveďová	Kamenárska 2015/69, Nová Baňa 96801	0915 455 399
Helena Teringová	Duklianska 3431/54, Spišská Nová Ves 05201	0907 937 533
Eva Blahová - Biozdravíčko	M. R. Štefánika 6, Nové Zámky 94001	0907 795 926
Miriam Šormanová	Trnavská 3, Žilina 01008	0905 807 498

ESENCIA PRÍRODY V JEDNEJ KVAPKE

DOPLNIŤ TELU POTREBNÉ LÁTKY NEBOLO NIKDY JEDNODUCHŠIE

PRI NÁKUPE 2 PRÍPRAVKOV ZĽAVA 20 %

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
2x Himalayan apricot oil / 2x Organic Nigella sativa / Himalayan apricot oil + Organic Nigella sativa	15,80 €	19	4,00 €
2x Sea Berry oil	20,60 €	25	5,20 €
2x Cranberry oil	22,20 €	27	5,60 €
2x Organic Sacha Inchi	15,20 €	18	3,80 €
Himalayan apricot oil/ Organic Nigella sativa + Sea Berry oil	18,20 €	22	4,60 €
Himalayan apricot oil/ Organic Nigella sativa + Cranberry oil	19,00 €	23	4,80 €
Himalayan apricot oil/ Organic Nigella sativa + Organic Sacha Inchi	15,50 €	19	3,90 €
Sea Berry oil + Cranberry oil	21,40 €	26	5,40 €
Sea Berry oil + Organic Sacha Inchi	17,90 €	22	4,50 €
Cranberry oil + Organic Sacha Inchi	18,70 €	23	4,70 €



Akcia platí 1. – 31. 3. 2020. Platí do vypredania zásob. Jedná se o výživové doplnky!

NOVÝ KONCEPT VETERINÁRNYCH PRÍPRAVKOV,

NECHAJTE SA PREKVAPIŤ...



ENERGY