



vitae

apríl 2020

Dajte jari zelenú

Gynex je hviezda
– stálica

Joga a hormonálna
rovnováha

Príloha magazínu

KORONAVÍRUS
Ako sa účinne
chrániť a brániť?

„ZELENÉ POTRAVINY“
Akcia 1.–30. 4. 2020



Prípravky mesiaca apríla

Aprílové počasie nevyzerá dobre. Asi sa budeme musieť naučiť hovoriť: „Ach, jar, tá bola predsa v utorok.“ Výraznejšie teplo by nám mala priniesť tretia dekáda, ale vzápätí nás apríl zasa nasmeruje do tepla našich domovov.

Takto si teda jar nepredstavujeme my, ani náš organizmus.

Trpí psychika, imunita, škoda hovoriť. A jar volá po

aktivite. Nezostáva iné, len pomôcť telu. A čím iným, než

ZELENÝMI POTRAVINAMI. V súčasnosti ich máme toľko,

že si vyberie naozaj každý. **Chlorella** sa odporúča ako

decentný doplnok po celý rok. **Spirulina Barley** a **Hawaii**

Spirulina zaručujú trochu razantnejšie pôsobenie. Úder

na väzy únavy a malátnosti pripravuje **Barley.** Bombu

aktivity nám dodá **Acai, Goji, Ambrosie** či **Aguaje,**

k jarnému prečisteniu významne prispieva **Beta.** Výborné

a zdravé pitie si vytvoríme z brusnice **Cranberry,** nového

prípravku, ktorý je k dispozícii aj ako olejček.

Z ďalších prípravkov nedám dopustiť na **Revitae.** Posilňuje

a obnovuje činnosť pečene, ktorá na jar dostáva dosť zabrat

– a to nehovorím o rýchlejšom odbúravaní alkoholu z krvi,

keď sa niekde večer zabudnete. Podobne pôsobí **Maytenus**

ilicifolia. Zlepšuje pamäť, posilňuje obranyschopnosť,

detoxikuje pečeň a obličky. Jeho špecifickým účinkom je aj

cielenie na hormonálny systém, a to je pre nás v aprílovom

medziobdobí Zeme vhodné. Čaj harmonizuje najmä oblasť

nadobličiek, posilňuje organizmus a jeho ochranný systém.

A keď už sme pri tom medziobdobí Zeme, určite stojí za to

požiadať **Cytovital,** aby zo zimnej, vyschnutej kože vytvoril

mäkkú a kyprú pokožku, pripravenú na letné slniečko.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

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



A tall pink hyacinth flower with many small, bell-shaped blossoms on a green stem, growing out of a brown, textured pot. The background is a light-colored wooden plank wall.

Je čas
zafarbiť
vajíčka

OBSAH

Editorial	04
Dajte jari zelenú	04
Obezita zaťažuje každé srdce	06
Brusnica z Kanady	07
Menopauza – moje krásne obdobie	09
Gejex je hviezda – stálica	11
Gynex vo vyššom veku? Vrelo odporúčam, bez obáv!	13
Terapeutické metódy (6)	15
Nerozmýšľajte, hýbte sa!	16
Vajcia nielen maľované	18
IVVE – Etovet	22





EDITORIAL

SMIECH A DOBRO V NÁS

Keď sa rozšírilo povedomie o koronavíruse a nastalo mediálne šialenstvo, hľadal som čo najviac informácií. Zaujímalo ma, čo médiá podnietilo dať takýto veľký priestor vírusu. Od začiatku bolo očividné, že najväčším nepriateľom je strach. Chcel som vedieť, kde pramení. Prekladal som si rôzne štúdie a informácie od svetových kapacít, prezrel som si nejedno konšpiračné video či článok. Je pozoruhodné, ako sú stále priehľadnejšie a prehľadnejšie klamstvá, ktoré konšpirátori tak radi zdieľajú. Vždy, keď som narazil na reálne a vedecky podložené informácie, linka k slovenskému zdroju, resp.

k relevantným informáciám, viedla na jedno a to isté miesto: k našej najväčšej kapacite v oblasti exotických infekcií a tropickej medicíny.

Nielen u nás, ale aj vo svete je vážený a za jedného z najväčších odborníkov sa považuje prof. MUDr. Vladimír Krčméry, DrSc. Okrem iného sa veľmi aktívne angažuje v humanitárnych misiách v krajinách tretieho sveta. Aktuálne veľmi pozorne a starostlivo dokola vysvetľuje, čo sa deje v prípade koronavírusu. Všeobecne obhajuje pandémiu, či sme na ňu pripravení a ako sa máme brániť. Ak vás táto téma zaujíma a chcete naozaj relevantné informácie, odporúčam vyhľadať si práve jeho. Mňa na jeho rozprávaní zaujali, okrem koronavírusu, dve krásne veci: že smiech je v ťažkých dobách, ale aj v tých bežných, dokázateľne liekom na všetky choroby a neduhy, že objektívne predlžuje život a priaznivo pôsobí na kardiovaskulárny systém človeka. Jednoduchá, ale zrazu akoby zabudnutá a pritom naozaj účinná vec. Vo všetkom tom marazme okolo nás veľmi často zabúdame na smiech. A pritom je to naša ľudská najsilnejšia zbraň. Nevie, koľkým živočíchom na svete je dopriate smiať sa, ale nám áno. Niektorí tvrdia, že napríklad pes sa smiať nevie. S tým ja ale nesúhlasím, lebo náš Brian (Cavalier) sa

mi smeje vždy, keď sa pokúšam obliecť nášho poldruharočného syna. Kým mu obujem topánočky, on si vyzlečie bundu a čiapku. A tak dokola. Niekedy to trvá aj pol hodiny a Brian sa len smeje, papuľkou aj chvostom.

Druhá krásna vec od profesora Krčméryho bola táto: keď humanitárni pracovníci zasahujú v postihnutých oblastiach (napríklad zemetrasením), vždy je namieste otázka, kedy je bezpečné vrátiť sa domov. Kedy sa už otrasy neudejú? Pán profesor tvrdí, že vtedy, keď sa začnú rodiť deti. Viackrát sa mu stalo, že zo sútin vyťahovali ranených, ošetrovali stovky a tisícky obetí, a ľudia sa báli ísť do domovov, prespávali v parkoch. Kým sa dialo to najhoršie (následné otrasy), nezasahovali pri žiadnom pôrode. Keď však prišla prvá tehotná žena s kontrakciami, za ňou nasledovali ďalšie a ďalšie. Záchranári vedeli, že už môžu poslať ľudí do domovov, že ďalšie otrasy nenastanú. „Akoby Pán Boh dával ľuďom znamenie, že nezanevrel na tento svet. Otvára nové dvere a nedovolil by našim novorodencom, aj keď na ruinách, prísť na svet pred ďalším zemetrasením,“ vyjadril sa v rozhovore profesor Krčméry. Sledujme teda svet okolo nás a vnímajme jeho dobro. Stále je čo obdivovať!

JOZEF ČERNEK



Dajte jari zelenú

Jar je v plnom prúde, príroda začína kvitnúť a zelenáť sa. V apríli nás čaká Veľká noc, využite jej regeneračnú energiu a nechajte „zazelenieť sa“ celú svoju existenciu.

UPOKOJÚJÚCA FARBA

Zelená farba sa nachádza približne uprostred farebného spektra, ktoré sa začína červenou a končí sa fialovou. Ľudské oko je najcitlivejšie na žiarenie s vlnovou dĺžkou 555 nm, teda na zelenú farbu.

Spájame si ju najmä s prírodou (pretože väčšina rastlín má zelenú farbu vďaka chlorofylu), ekológiou a s environmentalistikou. Zelená farba je symbolom pre mier, bezpečie. Na semafore signalizuje voľno, u lietadiel označuje pravú stranu a zelená vlajka sa používa na upozornenie na koniec nebezpečenstva. Zelená farba prináleží spolu s ružovou k štvrtej, srdcovej čakre.

JAR A POSILNENIE ŠTVRTEJ ČAKRY

K srdcovej čakre patrí radosť zo života, harmónia a srdečnosť (všetko o nej sa dočítate na strane 17). Jar je vhodným obdobím na čistenie tejto čakry, lebo zrod patriaci k jari prináša radosť a otvára nám hlboké a najvnútornejšie city, schované v našom vnútri. Skrz zelenú farbu môžeme regenerovať ochranný obal čakry, a tým si posilniť zdravie, vitalitu a harmóniu. Využite na to všetko, čo jar ponúka.



Regeneráciu začnite prechádzkou v lese či parku a nasajte atmosféru všetkými zmyslami. Keďže k štvrtej čakre patrí hmat, siahajte na všetko, čo je zelené – kvety, trávku, listy. Podporte očistný proces zeleným oblečením a doplnkami. Môžete si zaobstarat aj niektorý zo zelených drahých kameňov, napríklad malachit, aragonit, aventurin či fluorit. Doma si uvaríte zelený čaj, energiu vám dodá aj zelené jedlo. Doprajte si uhorku, šalát, papriku či fazuľky. Na upokojenie a uvoľnenie si nakreslite obrázok zelenou pastelkou. Aj oči majú radi zelenú – ak vás pobolievajú, pozerajte sa do diaľky do zelenej farby, môžete tým predísť začervenaniu očí z dlhodobého pozerania do monitora. Svoje telo podporíte aj prípravkami Energy z radu zelených potravín.

ZELENÉ POTRAVINY

Pochádzajú z čistej prírody a vďaka nim môžete byť čistí aj vy, využite ich možnosti! Povolajte k sebe silu až z ostrova Tchaj-wan. Prípravok **Organic Chlorella** prečistí telo od jedov a chemikálií. Posilňuje vitalitu a krv, zlepšuje obranyschopnosť organizmu, vytvára energetické zásoby v pečeni. Nástup účinku je veľmi pozvoľný, jemný a dlhotrvajúci. Z brazílskej džungle k nám prichádzajú plody s názvom **Acai**. Pri svojich cestách po Brazílii som sa s týmito fialovými bobuľkami stretával veľmi často. Vyrábajú sa z nich koktaily, zmrzlina, dezerty a využívajú sa pri prevencii ochorení. Acai zlepšuje pokožku, pomáha pri strese a spomaľuje tvorbu vrások. Vhodný je aj pri podávaní výkonov, či už športových alebo pracovných. Mojm oblúbeným nápojom je **Maca**. Pochádza z Ánd

a po stáročia sa používa v liečiteľstve. Vracia silu a vitalitu, podporuje mozog a sexuálnu aktivitu. Pomáha aj pri chronickej únave a stavoch vyčerpania.

Rád si doprajem aj čaj **Matcha**, ktorý má príjemnú zelenú farbu a zemitú chuť. Tradične sa pripravuje v malých čajových poháričkoch rozmiešaním bambusovou metličkou. Ja osobne si ho pripravujem pomocou špeciálneho šejkra, ktorý je určený priamo na čaj Matcha a dá sa kúpiť v čajovniach – jeho súčasťou je guľôčka, ktorá nápoj pekne našľahá. Matcha dodáva energiu, udržiava duševnú sviežosť (mozog a jeho poznávacie funkcie), aj tú duchovnú (záujem o seba a svet okolo nás). Zlepšuje náladu a dá sa piť teplý aj studený.

Na priamu konzumáciu aj na pečenie používam kústovnicu čínsku, v Energy ju zoženiete pod názvom **Organic Goji**. Táto výnimočná plodina chráni pečeň, oživuje myseľ, urýchľuje metabolizmus a podporuje červené krvinky. Upečte si napríklad mafiny z kústovnice, ktorú použijete namiesto čokolády.

Ako posledný zmienim **Organic Barley Juice**, ktorý som užíval v období zvýšenej únavy a pri problémoch so žalúdkom. Pripravujem si ho v šejkri priamo od Energy. Zelený jačmeň zlepšuje trávenie, pôsobí proti zápalom a celkovo osviežuje celý organizmus. Dá sa kúpiť aj vo forme tabliet.

Výpočet prípravkov samozrejme nie je kompletný, dohromady ich je viac než 10. Verím teda, že si každý vyberie a doplní do svojho tela látky zlepšujúce kvalitu života.

Prajem vám krásnu jar a množstvo zelených zážitkov v prírode,
ONDŘEJ VESELÝ

Obezita zaťažuje každé srdce

Mierna nadváha nie je problémom, avšak pri obezite, keď je index telesnej hmotnosti vyšší ako 30, už srdce problém má. Dlhodobou je zaťaženie ako pumpa, ktorá poháňa krvný obeh. Musí dopraviť kyslík do všetkých orgánov a tkanív, teda aj do tukových buniek. Čím ich je viac, tým väčšiu prácu musí sústavne vykonávať. Obezita sa tak stáva zdravotným problémom, ktorý ohrozuje nielen zdravie, ale aj život z dôvodu nabalovania sa ďalších závažných chorôb, ktoré s ňou priamo súvisia.

Ide predovšetkým o srdcovocievne choroby, ktoré sa pri obezite prihlásia oveľa skôr. Sú spôsobené chronickým preťažením srdca a následným predčasným zlyháváním. Nasledujú metabolické ochorenia, najmä diabetes mellitus, zvýšenie cholesterolu a krvných tukov, ktoré akcelerujú artériosklerózu tepien. Stúpa krvný tlak, narastajú choroby pohybového systému, ktoré tento bludný kruh zhoršujú. Žiaľ, obezity u nás aj v európskych krajinách neustále pribúda, a to vedie k nárastu akútnych srdcovocievnych i mozgovocievnych príhod. V dôsledku obezity je srdce chronicky preťažené, postupne sa rozširuje, jeho výkonnosť klesá a zlyháva. Veľmi často sa pridruží aj hypertenzná choroba, ktorá ešte výraznejšie zaťažuje ľavú komoru srdca, čo urýchli jej postupné zlyhanie. Čím je tuku viac, teda čím vyšší je stupeň obezity, tým viac sú srdce a cievy chronicky preťažené. Krv sa nedostatočne okysličuje, organizmus je v trvalej hypoxii. Vedie to k celkovým príznakom únavy, fyzickej aj duševnej nevykonnosti a ospalosti. Vzrastá riziko vzniku cievnej trombózy, následnej embólie a mozgovej mŕtvice. Ak sa však podarí obezitu výrazne zredukovať, výkonnosť srdca sa môže postupne zlepšiť a riziko vzniku uvedených komplikácií sa zníži.

ÚČINNOU POMOCOU JE ÚPRAVA ŽIVOTOSPRÁVY A PRÍRODNÉ PRÍPRAVKY ENERGY.

Predovšetkým je nevyhnutné zredukovať denný príjem kalórií, t.j. znížiť príjem kalorických jedál, hlavne tukov a jednoduchých cukrov. To platí aj pre sladké nápoje, kolu a alkohol. V jedálnom lístku uprednostňujeme zeleninu, hlavne surovú, varenú alebo dusenú, nie vyprážanú v tuku, ďalej čerstvé ovocie, vlákninu

a celozrnné produkty. Mäso iba chudé, upravené vhodným spôsobom, t.j. varením, dusením, prípadne grilovaním. Ďalšou dôležitou zásadou je rozdeliť si denné jedlo do viacerých menších dávok, nikdy sa neprejsať a nejесť neskoro večer. Zároveň sa odporúča piť viac čistej vody, aspoň 2 litre denne. Nevyhnutné je zvýšiť denný kalorický výdaj aktívnym pohybom, športom, behaním, bicyklovaním, plávaním alebo aspoň rýchlou chôdzou. Pohyb a cvičenie účinne pomáha pri spaľovaní kalórií a odbúravaní tukových zásob. Z bylinných koncentrátov Pentagramu je veľmi účinný pri redukcii obezity GYNEX. Podporou a harmonizáciou endokrinného systému, najmä podžalúdkovej a štítnej žľazy, zlepšuje metabolizmus a spaľovanie tuku aj cukru. Odporúča sa užívať ho dlhobodo v trojtýždňových cykloch vždy s týždennou prestávkou. Veľmi prospešné je súčasné užívanie prípravku FYTOMINERAL, ktorého koloidné minerály stabilizujú bunkové membrány srdcového svalu a jeho prevodového systému, čím znižujú riziko vzniku srdcovej arytmie. Zároveň podporujú správny priebeh biochemických reakcií v tele ako ich katalyzátory. Ďalej je vhodné užívať bylinný koncentrát KOROLEN, ktorý harmonizuje srdcovocievny systém, pôsobí regeneračne a detoxikačne. Taktiež sa odporúča dlhodobejšie užívanie. Prospešné sú aj ďalšie prírodné doplnky, ako jednodložkový bylinný prípravok TRIBULUS TERRESTRIS FORTE, ktorý obsahuje extrakt vňate kotvičníka zemného, aktivizuje organizmus, fyzický aj psychický výkon, pomáha pri regenerácii svalovej hmoty. Z ďalších doplnkov odporúčam ešte VITAMARIN, obsahujúci nenasýtené mastné kyseliny omega 3. Je prospešný pri odbúravaní cholesterolu a tuku uloženého v cievach, čím podporuje ich priechodnosť a pružnosť. Vhodný je aj CELITIN, ktorý okrem podpory znižovania hladiny cholesterolu a tuku pomáha odstrániť únavu a regenerovať pečeň. Prospešné sú aj prípravky z radu zelených potravín, pretože sú bohatými zdrojmi prírodných antioxidantov, vitamínov, minerálov, aminokyselín, enzýmov a vlákniny. Vhodné sú najmä prípravky BARLEY JUICE, SPIRULINA BARLEY, ORGANIC BETA POWDER, ACAI, MACA, GOJI, SACHA INCHII OIL a ďalšie.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ





Brusnica z Kanady

Najprv treba povedať, že s brusnicou to nie je úplne ľahké. Naša brusnica je malý krík, ktorý zriedkavo rastie v kyslých lesoch, na rašelinovom podloží – napríklad na Šumave. Jej listy sa pridávajú do čajových bylinných zmesí, určených na dezinfekciu močových ciest. Má červené plody, ktoré sú priveľmi malé na priemyselné spracovanie. Preto sa pod pojmom brusnica všeobecne nazýva kľukva veľkoplodá. Tá, ktorú máte možnosť využiť z ponuky Energy pod názvom Organic Cranberry juice powder, sa získava z plodov pestovaných v panensky čistej kanadskej prírode. Táto rastlina preferuje celkom rovnaké pôdne podmienky ako tá naša, jej plody sú ale výrazne väčšie. Účinky sú prakticky totožné.

PÔSOBENIE BRUSNICE

Tradične sa nielen listy, ale aj plody brusníc podávajú pri močových ťažkostiach. V indiánskych kultúrach Severnej Ameriky sa užívali aj na problémy s trávením, pri horúčkach a opuchoch. Brusnica výrazne zlepšovala chuť mäsa v zime a vtedy aj dodávala (najčastejšie v sušenej podobe) tak veľmi potrebné vitamíny. Ukazuje sa, že brusnica pomáha v boji proti infekciám v ústnej dutine, spolupôsobí proti kardiovaskulárnym problémom.

AKO TO ROBÍ?

Obsahuje množstvo dôležitých látok. Napríklad polyfenoly. To sú zlúčeniny, ktoré sa v tele rýchlo metabolizujú na protizápalové, antioxidantné a antibakteriálne látky. Triterpény zase fungujú ako látky, z ktorých si telo vytvára dôležité hormóny. A flavonoidy pôsobia detoxikačne, antioxidantne a podporujú správnu funkciu cievneho systému. Mimochodom, hovorí sa im vitamín P. V laboratórnych podmienkach spomaľuje brusnica rast rakovinových buniek (u rakoviny pečene a prsníka), oslabuje tiež baktériu *Helicobacter pylori*.

Svojím obsahom vitamínov A, E, C a minerálov železa, vápnika a draslíka prispieva k doplneniu týchto dôležitých prvkov.

Tým sa spolupodieľa na udržaní dobrého zraku – s pomocou vitamínu A pôsobí výrazne antioxidantne – vďaka vitamínu E, s vitamínom C podporuje vstrebávanie železa, kvalitu chrupaviek, vývoj kostí a zubov a aj tvorbu bielych krviniek. Úloha železa a vápnika je iste dostatočne známa, tak sa zmienim len o draslíku. Jeho nedostatkom trpia najmä ľudia s hnačkami alebo športovci, vylučujú ho z tela aj niektoré lieky na odvodnenie. Jeho nedostatok sa prejavuje únavou, neschopnosťou spať, zhoršením pamäti a horším vstrebávaním cukru do buniek – teda zvýšením glykémie.

Kyslosť brusnice podľa TČM reguluje činnosť pečene a žlčníka, a tým nastavuje oveľa lepšie prúdenie energie aj krvi, čo je v súlade s funkciou pečene. Vďaka tomu sa regenerujú prakticky všetky meridiány. Najviac asi ovplyvňuje dráhy srdca, perikardu a troch ohnisk. Tie sa podieľajú na udržaní stability nášho nervového systému v strese.

ORGANIC CRANBERRY V PRAXI

Vzhľadom na vyššie uvedené budeme **Cranberry** nasadzovať najčastejšie s **Renolom** na dezinfekciu močových ciest, používať ju s **Regalenom** na podporu trávenia a **Korolenom** pri podpore krvného obehu aj psychiky. Napadá mi ale ešte jedno použitie, a to pri nádorových ochoreniach tráviaceho traktu. Sama brusnica by to nezvládla, ale v kombinácii s **Annonou muricata** by mohol byť jej účinok veľmi zaujímavý.

Len jedno upozornenie na záver. Brusnicovité rastliny sa nemajú používať dlhodobo. Ich účinné látky sa pri niekoľkomesačnom užívaní hromadia v organizme a menia sa na menej priaznivé zlúčeniny. Preto si Organic Cranberry vychutnajme v období, keď ho potrebujeme, teda nám aj maximálne pomôže. Nezabúdajme, že čo je silné, má sa užívať s mierou.

Tak nech vám táto krásna rastlinka prinesie zdravie a radosť zo života!
MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Biochemické okienko (6)

CHLOROFYL – ZELENÝ ZÁZRAK

slovenský názov: zelené (listové) farbivo

Genialita matky prírody je dnes všeobecne známym faktom, ale vynálezom zelenej farby sa vážne prekonala. Molekula rastlinného pigmentu chlorofylu umožňuje fotosyntézu, a tak je pre drvivú väčšinu všetkého živého na Zemi absolútne kľúčová. Na tomto biochemickom „zázraku premeny svetla na hmotu a energiu“ sú totiž existenčne závislé nielen rastliny, ale aj všetky zvieratká, vrátane (a predovšetkým) nás, ľudí.

CHLOROFYL MÁ NOBELOVKU

Rozoznávame dve skupiny rastlinných fotosyntetizujúcich pigmentov: zelené chlorofyly a žlté, oranžové a červené karotenoidy. Molekulu chlorofylu popísal na začiatku 20. storočia nemecký chemik Richard Willstätter a dostal za to Nobelovu cenu. Zjednodušene ide o uhlíkový reťazec obklopujúci centrálny atóm horčíka. Podľa drobných zmien v reťazci rozlišujeme niekoľko foriem chlorofylu (v zelených rastlinách sú to chlorofyly a a b, v každom kilograme zelene 600 až 1 500 mg). Pre fotosyntézu je najdôležitejšie „ačko“. Zelené sa nám javia preto, že zo slnečného svetla absorbujú hlavne modrú a červenú zložku a ostatné odrážajú. Pri starnutí či dozrievaní sa chlorofyl rozkladá a rastlina väčšinou hnedne.

ZELENÁ KRV

Vysoko zaujímavá je podobnosť molekuly chlorofylu s iným farbivom.

Krvným. Hovorí sa mu hemoglobín. Zelená „krv“ rastlín sa od tej našej

červenej odlišuje len centrálnym atómom horčíka – u ľudského hemoglobínu je to železo. Tým sa objasňuje priama prospešnosť chlorofylu pre naše zdravie – organizmus získava z chlorofylu horčík, nahradí ho železom a má novú molekulu krvného farbiva. Takže konzumovaním zelených rastlín podporujeme okysličenie (energizovanie) každej bunky nášho tela. Indikácia použitia chlorofylu je preto nekonečná. Chlorofyl výrazne urýchľuje hojenie a zároveň je bakteriostatický – bráni infekciám a zápalom, takže ak si odriete na trávniku koleno, máte ho zároveň ošetrené. Dezinfekčné účinky chlorofylu sú overené aj pri liečbe chronických hnisavých až nekrotických rán, vredov, ale aj pri zápaloch dýchacích ciest. Chlorofyl eliminuje voľné radikály, čím spomaľuje starnutie buniek a významne podporuje ich imunitu. A to aj proti rakovinovému bujneniu. Navyše tu máme onen atóm horčíka – minerálu dôležitého pre svaly (aj srdcové) a nervy. A tak ďalej, a tak ďalej: nadmerné potenie, zápach, krvný tlak, zažívanie, chudokrvnosť, očné a gynekologické problémy, astma, detoxikácia.

LISTY NA TANIERI

Najväčším požívateľným zdrojom chlorofylu sú riasy chlorella a spirulina. Ďalej zelený jačmeň a „divoké“ bylinky ako púpava, žihľava či konope. A samozrejme zelená zelenina: špenát, šalát, brokolica, kapusta, petržlen, kapusta, žerucha, atď. V podstate všetko zelené a nejedovaté. Esenciálna je príprava takého pokrmu – ako ostatné prírodné farbivá, aj chlorofyl veľmi ľahko degraduje. Preto je najlepšie jesť všetko

BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

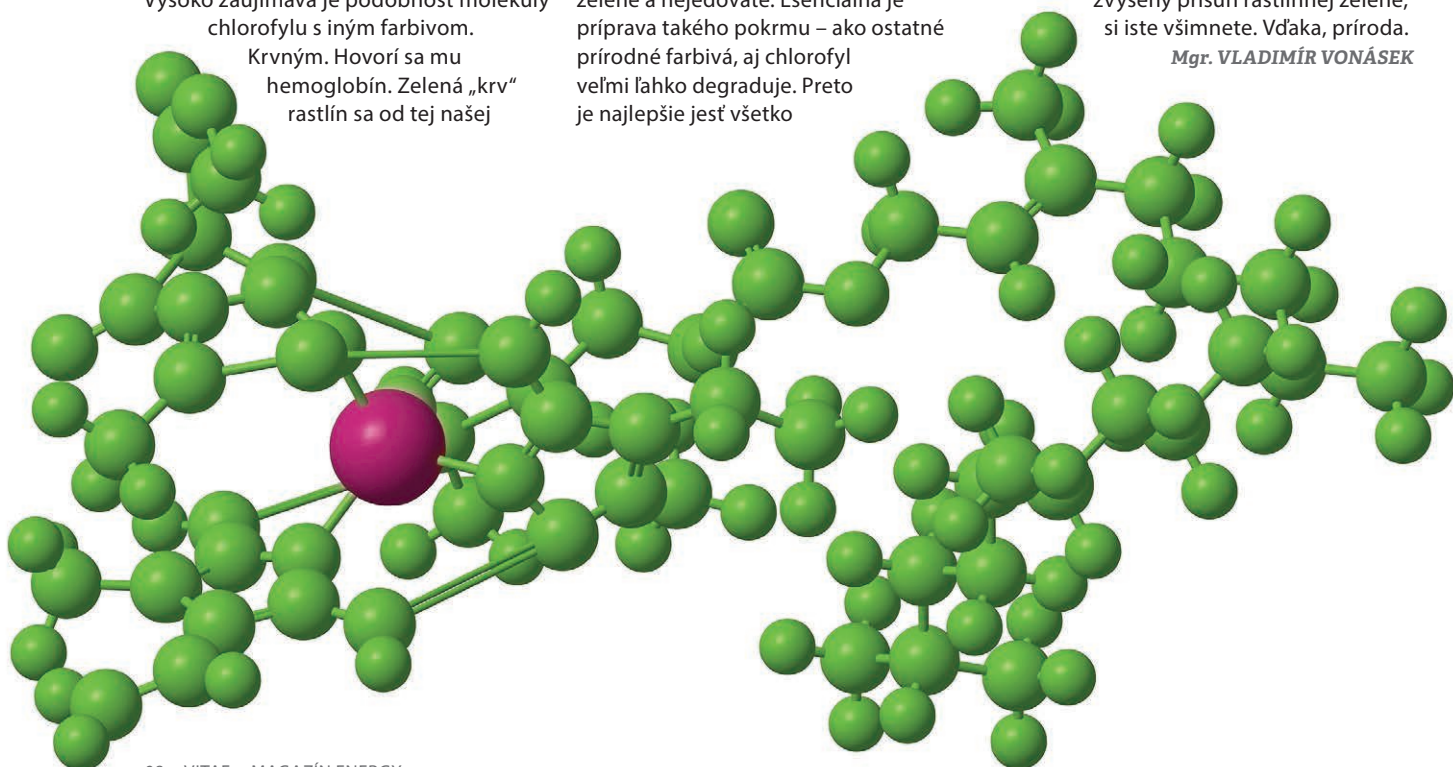
ZÁKLAD ŽIVOTA

Fotosyntéza (z gréckeho *fós*, *fótos* – „svetlo“ a *synthesis* – „zhrnutie“, „skladanie“) je zložitý biochemický proces, pri ktorom sa za kľúčového pôsobenia **chlorofylu** mení prijatá energia svetelného žiarenia na energiu chemických väzieb. Využíva svetelné, napríklad slnečné žiarenie na tvorbu (syntézu) energeticky bohatých organických zlúčenín – cukrov – z jednoduchých anorganických látok – oxidu uhličitého a vody. Fotosyntéza má zásadný význam pre život na Zemi. Medzi organizmy, ktoré zaisťujú tvorbu energeticky bohatých organických látok pomocou fotosyntézy patria predovšetkým zelené rastliny, niektoré druhy baktérií vrátane siníc, mnohé ruduchy, obrnenky, skrytky, hnedé riasy, krásnoočká a zelené riasy. Fotosyntézy sú schopné aj niektoré morské ulitníky, ale tie si vezmú chlorofyl a sekvencie génov od rias.

cs.wikipedia.org

čerstvé a tepelne neupravené, ak sa nedá, tak ohrievať čo najmenej a skladovať v chlade bez prístupu vzduchu a svetla. Zdravie a harmóniu, ktoré vám prinesie zvýšený prísun rastlinnej zelene, si iste všimnete. Vďaka, príroda.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK



Menopauza – moje krásne obdobie



Keď príde v spoločnosti žien na rad táto téma a ja sa zmienim o tom, že menopauza patrí medzi jedno z mojich najkrajších období v živote, vždy to vzbudí patričnú zvedavosť. A je to tak, trvám na tom aj po roku a pol!

Menopauza nastala u mňa skôr, než je obvyklé, a tak si hovorím, že to určite malo svoj dôvod. Že mi prišla „pomôcť“. V období pred ňou som trpela neznesiteľnými a predovšetkým častými migrénami niekoľkokrát do týždňa, ohromnou a pre okolie viditeľnou únavou, ktorú sa mi nedarilo zresetovať, nech som sa akokoľvek snažila. Prepuknutie menopauzy bolo rýchle, takmer zo dňa na deň. Prejavovalo sa extrémnym striedaním zimnice a neznesiteľnej horúčavy, teda typickými „návalmi“. Toto všetko sa menilo približne po 15 minútach. K tomu sa pridružilo celonočné potenie. A samozrejme, výkyvy nálad. Môj osvietený pán doktor gynekológ mi povedal: „Andrejka, obstarajte si tie najlepšie prírodné estrogény. Vy najlepšie viete, kde. A pridajte k tomu hormonálnu jogu.“ Samozrejme, že viem kde. Len na tú hormonálnu jogu som si, bohužiaľ, ani doteraz nenašla čas.

Ako prvý som nasadila **Gynex**, 3x denne po 7 kvapkách, plus – a to je, prosím, veľmi zásadné – 3x denne 2 kapsuly **Peralginu**. Do troch dní bolo po „návaloch“. Nádhera. Aká úľava! Po 3 týždňoch užívania sa vždy v týždennej prestávke príznaky opäť začali objavovať. Je to tak, menopauza je dlhé

obdobie a nie je možné myslieť si, že po mesiaci užívania prípravkov všetko ustane ako po mávnutí čarovným prútikom. Je to dlhý proces. Prípravky Energy sa veľmi ľahko aplikujú, ich užívanie nezaberá čas. Pravidelnosť, ešte raz opakujem – pravidelnosť!, prináša nášmu telu vynikajúce ovocie, ako po telesnej, tak po psychickej stránke.

Po niekoľkých cykloch Gynexu (tri fľašky) som nasadila **Korolen** a neskôr **Tribulus terrestris**, vždy v kombinácii s Peralginom – už stačili 2x denne 2 kapsuly. Zaujímavé bolo, že kedykoľvek som Peralgin vysadila na dlhší čas, návaly hneď prichádzali, rovnako zimnica a začali sa objavovať migrény! Akonáhle som sa vrátila k pravidelnému užívaniu Peralginu (a to aj bez kombinácie s koncentrátom), ťažkosti prestali. Peralgin je vynikajúci na bolesti hlavy či migrény, ktoré majú pôvod v hormonálnej nerovnováhe, a to nielen v období menopauzy. Mám tú úžasnú možnosť, že v tomto období som pri skvelom zdroji skvelých prípravkov, a tak môžem priamo na sebe pozorovať ich účinky. Ďalším vynikajúcim pomocníkom je **Raw Aguaje**! Aj v tomto prípade som vyzozorovala, že sám dokáže potlačiť návaly. Dôležitá je pravidelnosť užívania. Až potom môžeme očakávať vynikajúce účinky. Teraz si pripravujem taký mix: Raw Aguaje na krásu, **Organic Cranberry** na zdravie a **Organic Matchu** na inteligenciu. Vďaka menopauze som začala pravidelne užívať tieto prípravky, plus ďalšie, ktoré

VIETE TO?

ÚČINKY PERALGINU

- » má protialergické pôsobenie
- » tlmí substancie, ktoré v organizme spôsobujú bolesť a zápal
- » jeho kombinácia s Gynexom je úspešná u premenštruačného syndrómu (Peralgin v druhej fáze cyklu)
- » pomáha pri klimakterických ťažkostiach - návaloch a bolestiach hlavy
- » priaznivo ovplyvňuje niektoré typy migrény
- » uvoľňuje kĺby

sú v tomto období dôležité: napríklad **Skeletin**, **Fytomineral**, **Organic Sea Berry** a podobne. Vďaka nim som rozkvitla, usmievam sa na svet. Zmizla únava, náladovosť, moja imunita nabrala na razancii. Priatelia aj kolegovia hovoria, že som omladla. Čo viac si žena v tomto smere v období menopauzy môže priať? Preto hovorím, že menopauza je moje skvelé obdobie, a že jej skorý príchod mi veľmi pomohol – naučila ma s radosťou a pravidelnosťou pochuťovať si na dobrotách Energy a vďaka tomu mám úsmev na tvári nielen pre seba, ale aj pre ľudí navôkol.

ANDREA ŠULCOVÁ, KE Praha 1

Gynex je hviezda – stálica

O Gynexe, ktorý je už dlho najpopulárnejším a najpredávanejším prípravkom Energy, sa toho napísalo už veľa. Dostal sa do povedomia nielen členov Energy, teda ľudí so záujmom o svoje zdravie a zdravý životný štýl, ale vďaka internetu aj medzi bežnú populáciu tých, ktorí chcú riešiť nejaký svoj konkrétny zdravotný problém. A to bez toho, aby mali sebamenšie znalosti o regeneračnej medicíne či princípoch tradičnej čínskej medicíny. Preto na tento prípravok zo skupiny Pentagramu® cieľi väčšina otázok internetovej poradne gynekológa na webových stránkach Energy.



Aj pre mňa, ženského lekára s celostným pohľadom na zdravie, predstavuje Gynex zásadný prípravok, ktorý používam vo svojej praxi už dvadsať rokov takmer každodenne. Bol totiž prvým koncentrátom, ktorý ma priviedol v roku 1998 k firme Energy, ktorých výrobky a ich použitie sú založené na filozofických princípoch TČM. Nastavenie tejto systematickej fyto terapie na akupunktúru, ktorú som už vykonával, významne rozšírilo indikačné spektrum chorôb a zvýšilo úspešnosť liečby. Vzhľadom na dlhodobé klinické pozitívne skúsenosti cítim potrebu podeliť sa o svoje poznatky s čitateľmi Vitae.

POHĽAD TČM

Gynex patrí k prvku Zem, ktorá symbolizuje Stred. Zem je Matkou, zaisťuje nám obživu, bezpečie, istotu. V dnešnej hektickej dobe, plnej rôznych možností, ale aj falošných ideí, relativity právd a ohromných neistôt, sú to atribúty, ktoré nevyhnutne potrebujeme, ale ktoré nám stále viac chýbajú. Z ľudských orgánov je k tomuto prvku priradená slezina (z pohľadu západnej medicíny slezina a pankreas) a žalúdok, teda orgány tráviace a ovplyvňujúce

krvné funkcie. Farbou podporujúcou tieto orgány je žltá, ktorú používame pri chromoterapii. Z chutí je to sladká – máme na mysli sladké potraviny, nie zákusky. Citom sleziny je rozmýšľanie. Nadmerná psychická záťaž centrálnej nervovej sústavy vzdialenou a virtuálnou realitou, ktorá je typická pre súčasnú spoločnosť, spolu so stále sa zhoršujúcou biologickou kvalitou potravy, vedú k chronickému oslabovaniu týchto orgánov. To sa prejavuje zvýšenou únavou, poruchami trávenia, nespavosťou, znižovaním imunity a rozvojom civilizačných chorôb. Hlavná funkcia sleziny (pankreasu) spočíva v premene potravy na esenciálne látky, ktoré sú potrebné a energeticky využiteľné pre telo. Ovplyvňuje aj hospodárenie s tekutinami a má podstatný vplyv na kvalitu a funkčnosť svalstva a tukového tkaniva. Pri oslabení funkcií sleziny vznikajú rôznorodé syndrómy. Od tráviacich porúch, hnačiek, chudnutia, svalovej slabosti a únavy, až po opuchy, krvácanie, chudokrvnosť, pokles vnútorných orgánov a mnoho ďalších. Slezina a žalúdok majú aj funkčné a vzájomne prepojené vzťahy s ďalšími orgánmi Pentagramu. Ich výpočet, ako aj

ďalšie funkcie z hľadiska TČM spadajú nad rámec tohto článku. Týmto závislosťami sa dajú vysvetliť niektoré liečebné neúspechy priameho zacielenia Gynexom na logicky zodpovedajúce ťažkosti. Pre zvedavých čitateľov odporúčam validne informácie v sérii kníh Vladimíra Anda „Klasická čínska medicína“. Kondíciu sleziny sledujeme na perách a pýtaním sa na chute, nechutenstvo a tvorbu slín. Pre oslabenie sleziny je typická chuť na sladké. Pri žalúdku by som spomenul výrazný dopad jeho kondície na celkový pocit zdravia a veľmi silný obojsmerný psychosomatický podtext. Z hľadiska akupunktúrnych meridiánov sa dajú využiť body na dráhach oboch vyššie spomenutých orgánov, ale aj dráhe troch ohnísk a na dráhe počatia. Veľmi sa mi v praxi osvedčilo edukovať pacientky ohľadom polohy niektorých dôležitých bodov a používať pri ich akupresúre krém **Cytovital**. Ten sa dá využiť aj na reflexné zóny. Užitočné informácie k tejto téme sa dajú nájsť na DVD „Body zdravia – odkaz akupresúry“ od Evy Joachimovej. Ak niekto inklinuje k použitiu liečebných kameňov, možno odporučiť jantár, tigrie oko a topás.



» Gynex obsahuje 15 bylín, ktorých extrakty sú namiešané v harmonickom pomere tak, aby liečebný účinok bol bioinformačný, jemný a širokospektrálny. Medzi ne patrí napríklad alchemilka, hluchavka, sladké drievko, nechtík lekársky a ďatelina (v gynekologickej fytoterapii často používané). Súčasťou prípravku je aj informačná zložka minerálov malachitu, fluoritu a granátu. Pomerne často sa ženy pýtajú, či je dobré piť čaj ku Gynexu, najčastejšie spomínajú ten z alchemilky. Vyložene to nezakazujem, ale myslím si, že tým sa môže porušiť harmonický pomer bylín v prípravku a zároveň sa ovplyvňuje jeho účinnosť.

U KTORÝCH CHORÔB A PATOLOGICKÝCH STAVOV SA GYNEX DÁ VYUŽIŤ?

Zo širšieho pohľadu:

- » poruchy tvorby a pôsobenia reprodukčných hormónov a hormónov štítnej žľazy, pravdepodobne aj hormónov tráviaceho traktu (o ktorých toho stále veľa nevieme)
- » trávacie ťažkosti z nedostatku podľa TČM
- » emocionálny stres
- » oslabená imunita v kontexte porúch vegetatívnej nervovej sústavy a hormonálnych systémov

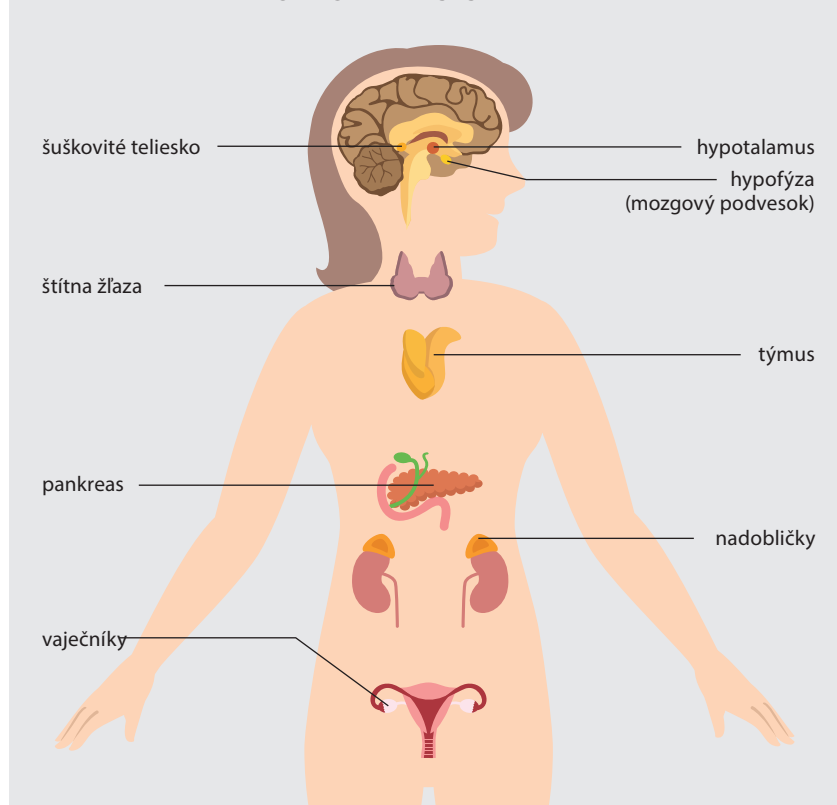
- » psychické funkčné a organické poruchy nevyžadujúce trvalú psychiatrickú liečbu
- » krvné poruchy

V gynekológii:

- » nepravidelná menštruácia najmä v období dospievania a okolo prechodu
- » vaječníkové cysty (funkčného typu)
- » klimakterické ťažkosti – najmarkantnejšie pôsobia na dysforickú zložku (rozladenie)



HORMONÁLNY SYSTÉM ŽENY



- » premenštruačný syndróm
 - » neplodnosť z hormonálno-funkčných príčin a psychogénna neplodnosť
 - » prevencia hyperestrizmu (vysoké hladiny estrogénov) ako rizika pre rakovinu maternice, vaječníkov a prsníka
 - » fibrocystická mastopatia a mastodynia (zhrubnutie a bolestivosť prsnej žľazy s tvorbou cýst) – spoločne s Cytovitalom
 - » gynekologické kvasinkové zápaly
 - » rekonvalescencia po gynekologických operáciách
 - » rekonvalescencia po potratoch
- Tieto indikácie sú overené dlhoročnou klinickou praxou. Suverénny je účinok na nepravidelný menštruačný cyklus. Mnoho žien má problém s pomerne častými nežiadúcimi účinkami hormonálnej liečby, prípadne liečbu hormónmi nepreferujú či priamo odmietajú. Vynikajúci efekt je aj na spontánne vymiznutie tzv. funkčných vaječníkových cýst a nepríjemných príznakov, ktoré spôsobujú. Dôkazom pozitívneho vplyvu na funkčnú neplodnosť sú minimálne stovky, možno už tisíce narodených „gynexových“ detí.

Ďalšie indikácie:

- » poruchy hormonálnej sekrécie štítnej žľazy (s Vitamarinom a Cytovitalom)
- » diabetes mellitus II. typu (cukrovka nezávislá na inzulíne)
- » obezita a nadváha
- » sklon k pastóznym (cestovitým) opuchom
- » žalúdočná neuróza a prevencia peptických vredov
- » ochrana cievnej steny, slizníc a kostí pred degeneratívnymi zmenami – fytoestrogény

MALI BY STE VEDIEŤ

AKO UŽÍVAŤ GYNEX?

Pre zvýšenie terapeutického efektu sa odporúča najprv dynamizovať všetky zložky prípravku pretrepaním fľaštičky (21x). Gynex je vhodné užívať ½ hodiny pred jedlom, nakvapkať ho priamo do pohára s čistou vodou alebo ho s ňou zapíť. Prípravok sa užíva 3 týždne a potom sa robí týždeň prestávka. Cyklus sa dá podľa potreby zopakovať, dokonca niekoľkokrát.

Dávkovanie

- » pri akútnych stavoch (krvácenie, cysty, náhly stres) 3x denne 7 kvapiek
- » pri chronických ťažkostiach 3x denne 5 kvapiek (2x denne 7)
- » u vyčerpaných osôb a preventívne 1–3x denne 1–3 kvapky

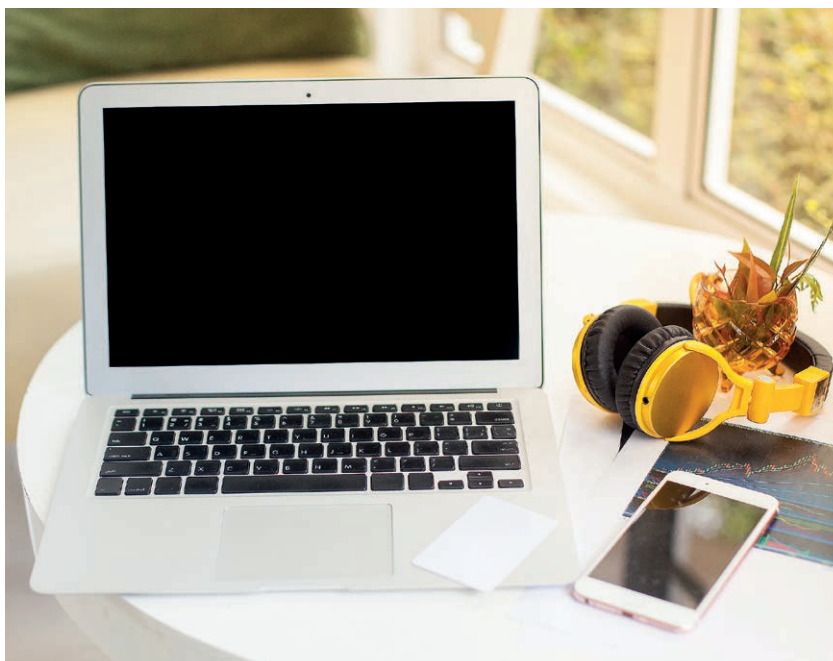
Gynex a menštruačný cyklus (MC)

- » Gynex sa dá začať užívať od ktoréhokoľvek dňa menštruačného cyklu (MC)
- » pri očakávanom regeneračnom účinku vždy užívať systémom 3 týždne/1 týždeň prestávka
- » brať ho od 1. dňa MC do ovulácie je nezmysel, nie je to hormón
- » nepoškodzuje embryo (častá dezinformácia na internete)
- » nenasadzovať u pravidelne menštruujúcej a ovulujúcej ženy, kým nebude vytestovaný Supertronicom či inak (môže spôsobiť nepravidelnosť cyklu tak, že odkryje patológie z pohľadu orgánových interakcií podľa TČM, ktoré sa dovtedy neprejavili)

Výnimky

U premenštruačného syndrómu a bolestivej menštruácie je vhodné neplánovať týždennú prestávku na toto obdobie. Pri klimakterickom syndróme, ak sa v prestávke opäť objavia ťažkosti, je vhodné túto prestávku nerobiť.

- » zlepšenie regulácie krvotvorby a zníženie krvácanosti
- » psychická labilita a ľahšie formy depresie
- » vegetatívna nestabilita s orgánovými prejavmi (nervový pôvod orgánových porúch)
- » adaptogén na zmenu životných podmienok a situácií



Výborné je pôsobenie na ľahké formy zníženej funkcie štítnej žľazy (subklinická hypotyreóza) doložené normalizáciou laboratórnych hodnôt. Toto ochorenie nadobúda v súčasnosti takmer epidemické rozmery, naplňa čakárne endokrinologických ambulancií a robí z inak zdravých ľudí doživotných pacientov.

Ak ide o obsah fytoestrogénov v prípravku, v poslednom čase vnímam zvyšujúce sa obavy z ich hormonálnych nežiadúcich účinkov. Hlavne z možného vzniku rakoviny či urýchlenia ich priebehu. Treba zdôrazniť, že množstvo fytoestrogénov je v Gynexe malé a na estrogénne receptory má skôr informačný než priamy účinok. Ide teda o úplnú dezinformáciu, obavy nie sú namieste. Problematické môžu byť iba veľmi vysoké a dlhodobo podávané dávky extraktov s fytoestrogénmi (najčastejšie monokomponentné).

REVERZNÉ REAKCIE

Reverzné reakcie pri podávaní Gynexu sú vzácne. Najčastejšie sú to bolesti žalúdka, nauzea (pocit na zvracanie), niekto pociťuje „odpornú chuť“ alebo sa výnimočne objavia psychické problémy. Ďalej to môže byť narušenie pravidelného menštruačného cyklu pri zlej indikácii, bolesti hlavy.

Aj keď vo svojej praxi odporúčam väčšinou niekoľko Gynexov denne, len vzácné sa stretávam s ťažkosťami pri jeho užívaní. V absolútnej väčšine týchto prípadov stačí znížiť dávku,

väčšinou na polovicu až jednu tretinu. Veľmi výhodnou formou, výrazne obmedzujúcou možnosť reverzií a zároveň zvyšujúcou a zrýchľujúcou terapeutický efekt, je testovanie prípravkov metódou EAV prístrojom Supertronic. Tak sa dá vytvoriť liečba priamo „šitá na mieru“.

GYNEX A VIRTUÁLNA REALITA INTERNETU

Internet je iste najvýznamnejším a najdostupnejším zdrojom získavania informácií, a aj rýchlym komunikačným kanálom. Má však aj svoje úskalía. Užívateľ sa musí naučiť rozlišovať zdroje, ktoré podávajú informácie cenné a pravdivé, od tých, ktoré sú len povrchné alebo dokonca falošné a klamlivé – fake. Už niekoľko rokov, zatiaľ márne, bojujem s absolútne scestnými informáciami o Gynexe, ktoré sa šíria diskusnými fórami. Preto jednoznačne odporúčam v takej dôležitej a citlivej otázke, ako je ľudské zdravie, obracať sa k erudovaným poradcom v Kluboch a Klubových centrách Energy.

Na záver by som chcel dodať, že účinnosť prípravkov okrem iného závisí aj od obdobia, kedy sa podávajú. Teraz v apríli nás čaká tzv. medziobdobie Zeme, keď bude mať Gynex ešte väčšie pozitívne účinky než obvykle. Nech prinesie svojim užívateľom pevné ukotvenie, radosť zo života a veľa pozitívnej energie do práve prebiehajúcej jari.

P. S.: Hoci názov Gynex cieli na ženy, prípravok výborne pôsobí aj na mužov.
MUDr. BOHDAN HALTMAR

Gynex vo vyššom veku? Vrelo odporúčam, bez obáv!



Bylinný koncentrát **Gynex** sa v obľube a predajnosti strieda na prvej priečke s nemenej účinným **Regalenom**. Gynex obľubujú predovšetkým ženy a trúfam si napísať, že bohužiaľ nie ženy po menopauze... Užívajú ho mladé dievčatá, potom ženy, ktoré túžia po rodine, a tiež veľa tých, ktoré sa potýkajú s nastupujúcim klimaktériom. A vo všetkých týchto prípadoch sa stretávam so slušným výsledkom. Ale po tomto období, u žien vo veku 60 a 70+ panuje názor, že pre ne už nie je Gynex vhodný! Niektorí terapeuti či samy tieto ženy tvrdia, že nemá zmysel užívať ho a znova prebúdzajú hormonálnu činnosť! Z mojej vlastnej skúsenosti môžem smelo napísať, že užívanie prípravku práve v tomto veku nenásilne podporí starnúci organizmus. Vďaka svojmu zloženiu ponúkne telu „náhradu“ vo forme bylín, ktoré podporia a zregenerujú predovšetkým akékoľvek sliznice v tele, čo sa prejaví aj na ďalších orgánoch, ktoré podľa laika so sliznicami zdanlivo nesúvisia. Okrem iného veľmi lahodí žalúdočnej sliznici. Ďalej v súčinnosti s **Cytovitalom**, či terapeutickým alebo kozmetickým **Cytovitalom renove**, dostane do kože výživu. Potom je kvalitnejšia, pružnejšia, vyzerá zdravo a je dobre vyživená. Po pravidelných kúrach Gynexom, ktorý je navyše veľmi chutný, nastane aj zlepšenie kvality vlasov a nechtov. A ako bonus na záver: aj psychika si príde na svoje vďaka bylinám. Používali ich už naše babičky. Ja osobne tak nenásilne podporujem organizmus aj 3x ročne a vždy sa na túto kúru veľmi teším!

MARIE SVOBODOVÁ, KE Cheb



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€.

KÚPELNÝ BONUS
Po troch rokoch neprerušeneho vernostného programu získate nárok na KÚPELNÝ 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.

Terapeutické metódy (6)

JOGA A HORMONÁLNA ROVNOVÁHA



Je tomu už osem rokov, keď som písala ďakovný list do Vitae ohľadom Gynexu. Vtedy mi úžasne vyrovnal cyklus a ďakujem mu za naše prvé bábätko, dnes už osemročného Maxíka. Od tej doby uplynulo mnoho času, narodili sa mi ďalšie dve deti a ja som sa stala lektorkou jogy. Dnes pomáham hormonálnou jogovou terapiou ďalším ženám k vytúženým bábätkám, ďalej liečiť rôzne ťažkosti a porovnávať hormonálnu hladinu. Táto metóda pomáha po celom svete už desiatky rokov ženám, mužom, diabetikom žiť plnohodnotný život bez liekov, chorôb a bolesti.

KEĎ SA MISKY VÁH VYCHÝLIA

Hormonálny systém je jedným z najdôležitejších regulačných systémov v organizme a zaisťuje adekvátnu funkciu buniek a metabolizmu. Často sa vplyvom uponáhľanej doby, stresu v zamestnaní, zlého stravovania, životného prostredia, nedostatočného odpočinku, nekvalitného spánku či užívaním nesubstitučných hormónov v podobe liekov vychýlia rovnovážne misky váh tohto systému. Začneme sa cítiť viac unavení, naberalme na váhe, u žien sa objaví nepravidelná menštruácia, prestaneme mať chuť na sex, môžeme mať problém s otehotnením, padajú nám vlasy, nie

sme schopné zahriať sa, ruky a nohy sú stále studené, cítime úzkosti či depresie, máme problémy so štítnou žľazou, cysty či myómy, zvýšený cholesterol a iné.

TRI ZOSTAVY

Tieto ťažkosti dokáže zmierniť hormonálna joga. Dinah Rodrigues, 92-ročná Brazílčanka, pred mnohými desiatkami rokov vytvorila tri špeciálne zostavy pozícií so zameraním pozornosti na hormonálny systém:

- » Najstaršia zostava, pre **ženy** – pomáha pri nepríjemných prejavoch menopauzy, u mladších žien odstraňuje problémy spojené s hormonálnou nerovnováhou, pomáha k otehotneniu, odstraňuje ťažkosti s bolestivou menštruáciou, harmonizuje funkciu štítnej žľazy, odstraňuje stres a napätie a nabíja pozitívnu energiu. Zameriava sa na vaječníky, štítnu žľazu a hypofýzu.
- » Druhá zostava je určená pre **diabetikov** a všetkých, ktorí chcú podporiť svoju imunitu, znížiť hladinu cukru v krvi a preventívne pôsobiť v prípade genetickej predispozície cukrovky. Je zameraná na podporu pankreasu, sleziny a pečene.
- » Veľmi mocná je zostava pre **mužov** – tá pomáha v období andropauzy, odstraňuje stres a napätie, čím pomáha vyrovnávať hormonálnu hladinu,

podporuje plodnosť, preventívne pôsobí proti problémom s prostatou a zlepšuje pohyblivosť spermií, ich kvalitu a množstvo.

PREPOJENIE S DYCHOM

Všetky tri zostavy majú niečo spoločné – ide o terapeutickú metódu, ktorá je založená na dynamickom prevedení pozícií z hathajogy. Tie sú prepojené s intenzívnymi dychovými technikami a budhistickou technikou cirkulácie energie a hlbokého uvoľnenia. Ide o čisto prírodnú liečbu, počas ktorej používame iba vlastnú energiu a pôsobíme cielene, veľmi silno na žľazy s vnútorným vylučovaním. Hormonálnu jogovú terapiu sa zvládne naučiť každý. Odcvičenie celej zostavy zaberie okolo 35 minút, poradie cvikov sa nemení a vždy sa musí cvičiť celá zostava.

Túto mocnú techniku môžu odovzdávať len certifikované lektorky od samotnej Dinah Rodrigues, pretože poznajú aj kontraindikácie a dokážu cviky podľa potrieb klientov upraviť na kurze tak, aby vyhovovali každému. Spolu so zostavou by ste sa mali naučiť aj antistresové a dychové techniky, ktoré priaznivo ovplyvňujú psychiku, odbúravajú stres, upokojujú myseľ a prehľubujú účinky celej zostavy.

Mgr. LINDA LACINOVÁ

Nerozmýšľajte, hýbte sa!

Je to naše myslenie (a naň sme hrdí), ktoré nám najčastejšie kazí dobrú zábavu. Lepšie sa vám tancuje a spieva po pár pivách? Viete prečo? Pretože alkohol vypína náš racionálny mozog, na ktorý sme takí pyšní a je výhradou homo sapiens – mysliacej opice. Ale je to ten istý mozog, pre ktorý sa nadmerne kontrolujeme, trápime, bojíme a zbytočne obmedzujeme svoj potenciál. Telo a pohyb môžu byť bránami k tomu, ako povoliť zovretie jeho seriózneho racionálneho uvažovania.

HRÁM SA

Visím na strome hlavou dolu, plazím sa po tráve, váľam sudy spolu s deťmi, preťahujem sa ako mačka, mravčím, vydávam divné zvuky, dýcham nahlas, funím, dupem, robím stojku na hlave, skúšam rôzne rozsahy pohybu, rytmu, dych, telo, pohyb, studená sprcha, horúca sprcha – trochu bláznovstvo, ale cítim, že žijem – vnímam príval energie, kreativity a otvorenosti v mojej mysli. Som trochu ako veľké dieťa: urobím si

preliezku z hocičoho, kdekoľvek, kedykoľvek a vnímam, že pohyb a uvoľnenie v mojom tele blahodarne pôsobia na moju myseľ. V dnešnej dobe sa hýbeme málo, nerozvíjame potenciál tela, a tým pádom blokujeme aj myseľ. Často žijeme v dlhodobom strese, ktorý sa ukladá v tele ako napätie. Tým sa aj naša myseľ dostáva do napätia, krčá, zovretia. Keď začneme telo poslúchať, venovať mu svoju pozornosť, môžeme objaviť úplne iné dimenzie fungovania. Skrz pohyb a dych sa dá veľmi jednoducho zbaviť napätia. Rozdelenie na telo a myseľ je pekný nezmysel. Minimálne po dobu, čo žijeme, fungujú spoločne a stále sa ovplyvňujú. Veľa sa hovorí ohľadom toho, ako sa skrze myseľ dá ovplyvniť telo, ale pre mnohých z nás je oveľa jednoduchšie cez telo ovplyvniť myseľ. Uvoľniť napätie, vyplaviť stres, dostať sa do tranzu, zmeneného stavu vedomia, liečiť svoju

myseľ, upraviť chémiu v tele, urobiť si dobre – to všetko si môžeme dopriať skrze prácu alebo skôr hru s telom. A ja len žasnem, keď sa pozerám okolo seba

by sa malo a nemalo robiť, že nám ani nenapadne vyliezť na strom a hrať sa s pohybom, hlasom a telom. Veľmi si prajem, aby sa to zmenilo, a tak mám pre vás pár tipov!

» Párkrát za deň, nech ste kdekoľvek, lahnite si a pretiahnite sa.

» Hrajte sa – ako zvieratká – chodte po štyroch, plazte sa, očuchajte prostredie (skvelá partnerská alebo rodinná hra!).

» Sústreďte sa na svoje telo a uvoľnite časti, ktoré sú stuhnuté (najmä venujte pozornosť ramenám a tvári).

» Pohybujte sa kedykoľvek a kdekoľvek.

» Sledujte malé deti a opakujte ich pohyby.

» Vylezte na strom.

» Skúste dýchať hlbšie – viac nahlas – používať svoj hlas (dych a hlas), aj to sú pohyby v tele.

» Pustite si hudbu a tancujte akoby sa nikto nepozeral, spievajte.

» Napodobňujte zvuky rôznych zvierat.

» Dovoľte si častejšie to, na čo máte chuť a brzdiť vás v tom hlava – dovoľte si byť viac „šialení“ ...

V momente, keď si doprajeme viac počúvať svoje telo a pohybovať sa, môžeme naraziť na zvláštne pohľady z okolia – je to výborný tréning na to, ako sa nebrať príveľmi vážne.

Leziem na strom, no a čo? Telo je chrám pre našu myseľ. Keď mu doprajeme pozornosť, väčší rozsah pohybu a hravosť, celý chrám vyzdobíme a myseľ sa nám poďakuje.

Užívajme si život vo všetkej jeho šťavnatosti!
Mgr. KATARZYNA KORDA JEDZOKOVÁ

– prečo to nerobíme? Zmena polohy tela ovplyvňuje zmenu stavu mysle – uhol pohľadu. Bohužiaľ, sme často tak zajatí v stereotypoch a konceptoch toho, čo

Čakry – energetické centrá nášho tela (5)

SRDCOVÁ ČAKRA (ANÁHATA) – LÁSKA A CITLIVOSŤ



Označuje sa aj ako štvrtá čakra alebo centrum srdca, nájdeme ju uprostred hrudníka. Spája tri spodné, fyzické čakry s tromi hornými, duchovnými čakrami. Týmto prepojením hmoty s dušou sa vytvára celistvosť. Vďaka tomu je čakra sídlom lásky k sebe samému, k ľuďom a celému svetu. Prebúdza v nás schopnosť empatie a súcitu, vnímanie krásy prírody aj umeleckých diel. Živlom je vzduch, prezentujúci otvorenosť, ľahkosť a slobodu.

Jej farba je ružová, na povrchu ju chráni zelená. Ružová farba prebúdza lásku, súcitiť a nehu. Zelená je farba uzdravenia a harmónie. Na fyzickej úrovni sa vzťahuje k srdcu, pľúcam, ramenám a bránici. Energeticky zodpovedá dráhe troch ohnísk a perikardu, ovplyvňuje aj meridián srdca a tenkého čreva. Zmyslom je hmat, spomeňme si na prejavy lásky, ako sú dotyky a hladkanie. Zodpovedajúca žľaza je týmus.

ARCHETYP MILUJÚCI A HEREC

Pozitívnym archetypom je Milujúci. Vyžaruje láskavosť a ústretovosť. Dokáže oceňovať druhých, vidí krásu skrytú pod povrchom. Je v kontakte so svojimi emóciami, preto pristupuje k osobným vzťahom uvoľnenejšie. Naproti tomu negatívny archetyp Herec má rád len toho, kto zodpovedá jeho predstavám. Svoje osobné zranenia maskuje hrou na „zamilovaného“, pritom sa ale môže správať majetnícky. Na rozdiel od bezpodmienečnej lásky Milujúceho je tento vzťah založený na rozume bez naozajstného otvorenia srdca.

DISHARMÓNIA ČAKRY

Stabilná čakra dáva človeku schopnosť prijímať svet taký, aký je. Ak je čakra otvorená, vyžaruje lásku, srdečnosť a veselosť, čo budí dôveru u druhých ľudí a otvára ich srdce. Súciť a ochota pomôcť sú samozrejmosťou. Cítíme sa všade bezpečne a doma. Kým takýto stav dosiahneme, je nevyhnutné naučiť sa najskôr milovať samého seba aj so svojimi chybami a slabosťami.

Navyše musí mať otvorená srdcová čakra ochranu a podporu v rozvinutej tretej čakre, inak sa stávame veľmi zraniteľnými.

Pri disharmonickej funkcii môžeme mať pocit, že sa rozdáme a sme tu vždy pre druhých, nevedomky však za to očakávame uznanie a vďaka. Alebo sa cítime mocní a silní, ale nie sme schopní otvoriť sa a prijímať lásku od druhých. Nežnosť nás uvádza do rozpakov, pretože si myslíme, že lásku ostatných nepotrebujeme. Ďalšími blokádami sú žiarlivosť, fanatizmus, dogmatizmus a čiernobiele videnie sveta. Nedostatočná funkcia čakry nás robí zraniteľnými a závislými na láske a náklonnosti ostatných. Pri odmietnutí sa cítime hlboko zasiahnutí. Stiahneme sa do svojej ulity a nemáme odvahu znova sa niekomu otvoriť. Navonok sa správame priateľsky ku všetkým ľuďom. Akonáhle sa však požaduje hlbší kontakt, uzavrieme sa zo strachu pred ďalším možným sklamaním. Veľmi uzatvorená čakra sa spozná podľa citového chladu, nezúčastnenosti až bezcitnosti.

CHOROBY A REČ TELA

Ťažkosti so srdcovou čakrou sa prejavujú v oblasti hrudníka, od chorôb srdca a pľúc, cez problémy spojené s hornou časťou chrbta a s ramenami až po rakovinu prsníka.

Pri prežívaní hlbokých citov, ako je láska, súcitiť, vďačnosť alebo pokora si inštinktívne kladíme ruku na srdce.

MOŽNOSTI ČISTENIA A AKTIVÁCIA

Pokojná prechádzka v prírode harmonizuje skrz srdcovú čakru celú našu bytosť. Na oživenie čakry sú vhodné kvety, najmä ružové kvety. Aj do ružova zafarbené alebo s jemnými obláčikmi povznáša srdce. Zelená farba prírody posilňuje harmóniu a súcitiť. Regeneruje telo, ducha aj dušu a dodáva im novú energiu. Roztancovať svoje srdce môžete klasickou a sakrálnou hudbou alebo hudbou New age. Z drahokamov je vhodný ruženín, turmalín, smaragd a jadeit. Z aromaterapie môžete vyskúšať ružu, neroli alebo santalové drevo. Štvrtú čakru reprezentuje mantra YAM.

RNDr. LENKA LACHNITOVÁ, PhD.



Vajcia nielen maľované

Vtáacie vajcia boli odpradávnou súčasťou ľudskej potravy, a to zložkou takmer mystickou a tajomnou. Zárodok vo vnútri vajca sa prisudzovali až nadprirodzené účinky v liečbe neplodnosti, ochrane pred zlom, a podobne. Dnes si gazdinky nedokážu bez slepačích vajec predstaviť sladké pečenie, kulturisti na ne nedajú dopustiť ako na zdroj bielkovín, no a počas Veľkej noci sú na našich stoloch vždy na prvom mieste. Symbolizujú nový život, začiatok, zrod a nastávajúcu jar.

PREČO JEŠŤ VAJCIA?

Vajce je jednou z prirodzene najkomplexnejších potravín. Vzhľadom na to, že ide o zárodok budúceho tvora, obsahuje všetky potrebné látky pre jeho vývoj. Podstatný je vysoký obsah plnohodnotných bielkovín – v slepačom vajci sú všetky pre človeka nevyhnutné aminokyseliny, a to vo veľmi dobre vstrebateľnej podobe. Ďalej obsahujú tuky, dôležité vitamíny A, E, D, B₆, B₁₂, kyselinu listovú, pantoténovú a množstvo minerálnych látok a stopových prvkov ako fosfor, zinok, draslík, vápnik, železo, selén.

POZOR NA CHOLESTEROL?

Určite si pamätáte časy, keď sa odporúčalo obmedziť konzumovanie vajec na 2–3 týždne. Prečo? Pretože žltok slepačieho vajca obsahuje veľké množstvo tuku, poťažmo teda aj cholesterolu, pred ktorého príjmom odborníci v minulosti varovali. Dnes je už dokázané, že príjem cholesterolu stravou nijako extrémne neovplyvní celkovú hladinu cholesterolu v tele zdravého jedinca. Navyše vajce obsahuje aj lecitín, ktorý naopak cholesterol znižuje. Pozitívny vplyv konzumovania vajec má pre človeka oveľa väčší význam. Súčasné odporúčania sa pohybujú dokonca v počte 1–2 vajce denne.

NIE JE VAJCE AKO VAJCE

Vajce od sliepky z ekofarmy rozhodne nie je rovnaké ako to od sliepky z klieťkového chovu. Aj keď opomenieme etickú stránku a rozdiel v cene vajec, musíme si uvedomiť, že na nutričnom zložení každého vajca sa samozrejme odrazí to, čím bola sliepka kŕmená a v akých podmienkach žila. Vajcia od sliepok z voľného výbehu či ekochovov majú viac omega-3 mastných kyselín, lecitínu, vitamínu D a ďalších látok. Je to ako pri každej inej potravine, zaslúžime si to najkvalitnejšie. Nie je nič ťažké rozlíšiť pôvod vajec vďaka ich povinnému označovaniu. Prvá číslica označuje typ chovu – 0 ekologické poľnohospodárstvo, 1 voľný výbeh, 2 chov v halách, 3 chov v klieťkách. Nasledujúce písmená potom označujú krajinu pôvodu a posledné číslice chov. Podľa veľkosti sa potom v predajni vajcia delia na S až XL a zaujímavé je, že veľkosť žltka je stále zhruba rovnaká, zväčšuje sa iba obsah bielka. Za najkvalitnejšie sa považujú vajcia z prvých znášok mladých nosníc. Chuť vajca viac ovplyvňuje žltok a je daná najmä krmivom nosnice.

NIELEN SLEPAČIE

Skúšali ste aj iné vajíčka ako slepačie? Čo takto drobné prepeličie? Sú síce oveľa menšie, ale zato

obsahujú až dvojnásobok vitamínov, až päťnásobok fosforu a množstvo ďalších minerálov a stopových prvkov. Vzhľadom na to, že prepelice majú telesnú teplotu až 42°C, ich vajcia sú menej náchylné na infekcie a bakteriálne nákazy. Nie sú ani takým častým alergénom ako slepačie vajcia. Používajú sa aj ako liečebný a preventívny prostriedok pri ochoreniach typu astma, migréna, anémia alebo posilujúca strava pre tehotné ženy a deti.

MOŽNÉ RIZIKÁ

Najznámejším rizikom spojeným s konzumovaním vajec je bezosporu nákaza baktériou rodu *Salmonella*. Táto baktéria žije v črevnom trakte zvierat a pri kontaminácii výkalmi sa môže dostať aj do vajec. Baktériu nezničíme mrazením, ale naopak tepelnou úpravou. Za bezpečnú sa považuje už teplota 75°C po dobu 5 minút. Dajte si pozor na pracovné plochy a kuchynské náradie, ak pracujete so surovými vajcami. Nákaza sa môže preniesť aj na iné potraviny ich nedostatočným umytím. Dbajte aj na správne skladovanie vajec, ideálne je uchovávať ich pri stálej teplote v rozmedzí 5 až 18°C.

VAJCE V KUCHYNI

Bez vajec sa dá variť aj piecť, o tom niet pochyb. Ak ale netrpíte alergiou na niektorú z ich zložiek alebo nie ste zaprisahaný vegán, netreba sa im vyhýbať. Vajcia sa uplatňujú najmä v cukrárenských výrobkoch, kde majú povest' toho najlepšieho spojiva pre cesto. Našľahaný bielok zasa zaisť nadýchanosť výsledného produktu. Vajcia jeme samotné aj ako súčasť rôznych náplní a záviarov. V mnohých jedlách hrajú prím, a to nielen teraz cez Veľkú noc.

MÔJ POHĽAD

Milujem vajíčka na akýkoľvek spôsob! Pohodové víkendové raňajky sa v našej domácnosti nezaobídu bez strateného vajca, avokáda a kváskového chleba. Je to pre nás ten najlepší štart dňa. Omeleta či fritáta istí rýchly obed, šalát s vajcom a tuniakom, vajíčková nátierka, domáca majonéza – to sú naše evergríny. Našťastie máme za humnami statok, kam pre vajíčka chodíme. Je fajn mať svoj overený zdroj na základné potraviny.

Veselú Veľkú noc plnú sviežej jarnej nálady a veľa fantázie v kuchyni pri spracovaní vykoledovaných vajíčok vám praje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ





STRATENÉ (ZASTRETÉ) VAJCE

Do hrnca dáme variť vodu. Pripravíme si malú miskú, do ktorej kvapneme ocot. Vyklepneme do neho vajce. Akonáhle sa voda začne variť, ľahko stlmíme intenzitu varenia, zatočíme lyžicou v hrnci s vodou, čím vytvoríme vír, do ktorého opatrne vlejeme vajce aj s octom. Zatočíme a varíme 3 minúty. Lyžicou vajce vylovíme a necháme na papierovej servítku okvapkať. Podávame osolené a okorenené. Ideálne na raňajky na toast s avokádom alebo na obed so špargľou a holandskou omáčkou.

PRAŽSKÁ OMELETA

3 vajcia, 2 lyžice práškového cukru alebo jemne namletého trstinového cukru + 1 lyžica na posypanie, zrníčka z polovice vanilkového struku, citrónová kôra z polovice biocitrónu, 3 lyžice hrubej múky, 1 lyžica masla, džem alebo čerstvé ovocie

Oddelíme bielky a žĺtky. Rúru vyhrejeme na 150°C. Z bielkov vyšľaháme tuhý sneh. Do neho vľaháme cukor, vanilku, citrónovú kôru, žĺtky a múku. Na panvici, ktorá sa dá vložiť do rúry, rozohrejeme maslo a opatrne vlejeme snehovú hmotu. Dáme piecť do rúry na 10–15 minút, kým povrch nespevní. Neotáčame! Hotovú omeletu potrieme džemom alebo ozdobíme čerstvým ovocím, preložíme, nakrájame na trojuholníky a posypeme cukrom.



VAJEČNÁ TLAČENKA

6 vajec uvarených na tvrdo, 330 g nakladanej zeleninovej zmesi, (napríklad Moravanka), 200 g kvalitnej šunky, petržlen s vňaťou, 200 ml vychladnutého mäsového alebo zeleninového vývaru či vody, 1 balíček želatíny v prášku, 100 g majonézy, soľ, čierne korenie

Tekutinu z nakladanej zeleniny zlejeme do nádoby. Zeleninu, varené vajcia, šunku nakrájame na kocky a pridáme najemno nasekanú petržlenovú vňať, dáme do misy. Do hrnca dáme vývar, prisypane želatínu a necháme nabobtnať. Potom krátko zahrejeme a miešame, postupujte podľa návodu na obale želatíny. Nalejeme do misy k zelenine, vajíčkam a šunke. Vmiešame scedený nálev zo zeleniny, majonézu, osolíme, okoreníme, premiešame a vlejeme do srnčieho chrbta či inej formy a necháme stuhnúť a vychladnúť. Krájame na plátky a podávame s dobrým pečivom.



DOMÁCA MAJONÉZA

1 vajce z overeného zdroja, 220 ml biosľahacieho oleja, 1 lyžička citrónovej šťavy, 1 lyžička plnotučnej horčice, štipka soli, štipka korenia, na dochutenie napríklad pažitka, medvedí cesnak, cesnak, chilli

Majonézu môžeme samozrejme šľahať ručne, ale ideálne a najjednoduchšie je použiť tyčový mixér. Do vyššej úzkej nádoby (ideálna je taká, ktorej priemer bude čo najviac zodpovedať priemeru mixéra) dáme všetky ingrediencie – olej nakoniec. Do nádoby vložte mixér, pritlačte ho ku dnu a pustite. Akonáhle začne vzniknúť emulzia stúpať, zdvihnite mixér a občas ho zasa vráťte späť ku dnu. Neponáhľajte sa, vydržte cca minútu. Do hotovej majonézy môžeme vmiešať bylinky, korenie, cesnak alebo jemne nakrájanú cibuľku.



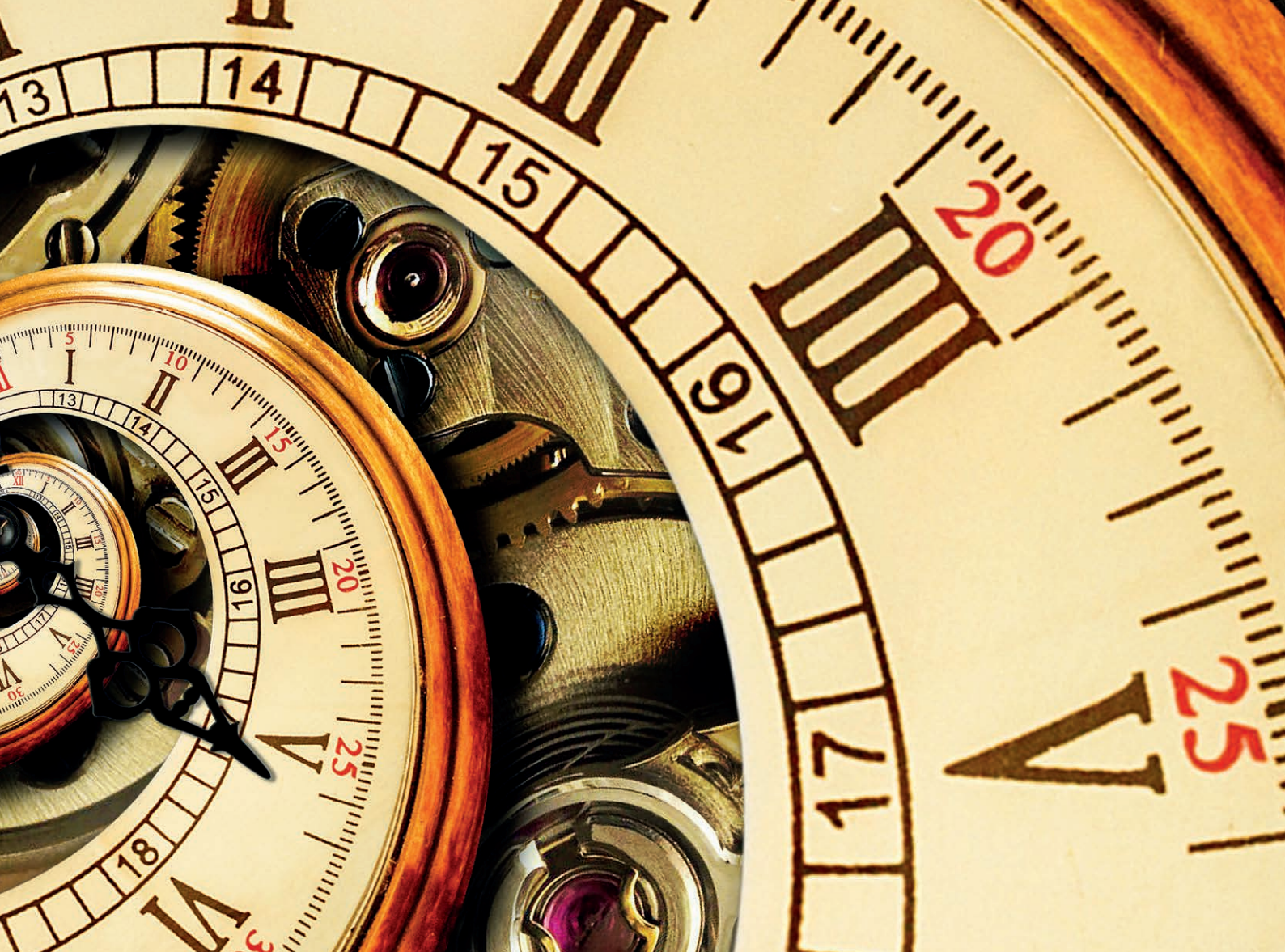
O Heraklovi v nás – Stymfalskí vtáci

Možno niekto hneď na začiatku zapochybuje, či je životná podoba zvieracieho podstatného mena vtáci v poriadku, no o dôvode sa dozvie v nasledujúcom texte.

Vyčistenie Augiášových chlievov má dve stránky. Osobnú, týkajúcu sa vnútornej očisty na úrovni telesnej, duševnej i duchovnej. Celospoločenská sa týka environmentu, ale i filozofie a smerovania na úrovni celej society. V podobnom duchu je možné chápať aj vyhánanie vtákov z okolia arkádskeho mesta Stymfalu, kde premenili prírodu takmer na púšť. Napádali totiž všetko živé, ba trúfli si aj na ľudí, ktorých trhali svojimi medenými pazúrmí a zobákmi, zabíjali perami z bronzu. Mohli ich totiž vrhať ako šípy na tých, čo by ich chceli napadnúť, prípadne na tých, ktorí len krajom prechádzali. Navyše svojím trusom otrávil celý kraj

a spôsobili trvalú neúrodu všade, kadiaľ prelietali. A aby sami nezahynuli od hladu, plienili aj širšie okolie, vyjedajúc úrodu ovocia a zozbieraných plodín. Útočiskom, kde sa ukrývali, boli hlboké lesy okolia Stymfalského jazera. Tam sa neobmedzene množili. Obyvatelia územia totiž nenašli dostatok kolektívnej sily a odvahy, odmietali v zmysle akejsi nepochopiteľnej spoločenskej korektnosti spojiť sa, aby proti nim zaútočili a zbavili sa ich. Herakla, ktorého úlohou bolo očistiť krajinu od tejto plagy, prekvapilo nesmierne množstvo vtákov a zapochyboval, či svoju misiu dokáže zvládnuť. Ak v prípade chlievov išlo o zanedbanie životného prostredia, spôsobeného oligarchickým jedincem, ktorý pre svoju pýchu a nadutosť, vyplývajúcu z nezmerného bohatstva, nedbá o udržateľné pomery, v Stymfale zlyhala kolektívna vôľa a zodpovednosť, postihnutá rezignáciou.

Herakles zostal nerozhodne stáť pred zradnými trasoviskami močiaru, obklopujúceho lesy s vtákmi. A opäť sa mohol spoľahnúť na Aténu, ktorá mu priniesla zopár mosadzných hrkállok, či skôr rapkáčov, ktoré ukoval Hefaistos (v živote starovekej society sa takéto rapkáče používali bežne na odháňanie démonov, v niektorých primitívnych kmeňoch plnia tento účel dodnes). Keď ich Herakles, stojaci na úpätí hory Kyllény (kde sa narodili Hermes a Pan) roztočil, spôsobil taký rámus, že vtáci v šialenej hrôze vzlietli a netušiac, odkiaľ hluk prichádzal, vrhali svoje perá naverímboha naokolo. Hrdina ich niekoľko desiatok postrieľal, ostatné odleteli na Areov ostrov v Čiernom mori. Boh vojny Ares bol totiž ich patrónom. (V astrológii nájdeme Area – Marsa pod pomenovaním „Malé nešťastie, zlo“.) Stymfalskí vtáci sa podobajú žeriavom



či ibisom (zasväteným staroegyptskému bohu Thovtovi, vynálezcovi písma), ale majú rovný zobák, ktorým dokážu prepichnúť aj kovové brnenie, a tak človeka zabiť. Podľa mytológie žijú a množia sa tiež v arabskej púšti, kde narobia viac škody než levy a leopardy. Krídeľ týchto vtákov sa zrejme presťahoval z Arábie do Stymfalu a dal tak meno celému rodu. Posolstiev príbehu môže byť niekoľko a pozorný, múdry čitateľ, vnímajúci dianie naokolo, ich s intuitívnou istotou dešifruje. Na osobnej úrovni vystreľované bronzové perá Stymfalských vtákov zastupujú napríklad útočiacie nekontrolované agresívne myšlienky, ktoré mnohí jedinci „krmia“ pravidelným počúvaním či čítaním negatívnych správ, bežne ponúkaných komerčnými masmédiami, modernými elektronickými komunikačnými zariadeniami (vidíme to všade okolo nás), debatami s rovnako naladenými individuami, často v prostredí, kde nachádzajú zdanlivú

istotu, stálosť názorov seberovného kolektívu (slovo stabilita je odvodené od latinského stabili, v jednotnom čísle stabulus, čo znamená chliev, stajňa, brloh, ale aj krčma a nevestinec). Takíto jedinci si dajú veľmi ťažko poradiť, aby sa zbavili spomínaných stereotypov správania, nakoľko sú masívne presvedčení, že dostávajú jedine správne informácie, bez ktorých by neprežili. Je však zaujímavé, že miliardy obyvateľov našej planéty prežijú aj bez týchto výdobytkov mozgomiškárnenia. Na posilnenie psychy tých, ktorí sú „postihnutí“ spomínanými nešvármí, by bolo možné poradiť **Korolen**, proti kumulovanej zlobe a hnevu **Regalen**, na strach z dôsledkov hroziacich neznámych nebezpečenstiev **Renol**, na zabezpečenie sebaistoty v neistom svete **Gynex**. V informačnom texte o ďalšom prípravku Energy nájdeme toto: „Vironal prináša istotu založenú na pociť, že sme schopní ubrániť svoj životný priestor, posilňuje vôľu a zodpovednosť za vlastný život“.

Kiežby boli mali spomínaní obyvatelia Stymfalu, postihnutí kolektívnou apatiou, podobné prípravky. Kolektívna úroveň má podobnú charakteristiku, s tým rozdielom, že tí, ktorí používajú útočné perá, sa dostali do rovnakej podoby, akú zastávali krdle vtákov, roznášajúcich jed a zlobu. Močiare, zastavujúce aj Herakla, môžeme metaforicky chápať ako emočné i intelektuálne zneistenie širokých mas, ktoré by sa chceli zloby zbaviť, ale nedokážu v balaste podnetov nájsť pevnú pôdu pod nohami. Ak chcú vyhnúť agresívnych pisateľov kamsi na „ostrov boha Area“, musia ich prekričať silnejšou thovtovskou pravdou svojich „rapkáčov“. A to nebýva jednoduché. (Som len zvedavý, po čom sa budú „stymfálci“ triať, keď sa zmení spoločenská atmosféra. Verím však, že neodletia na ostrov boha vojny, ale nájdú dostatok tém i obetí, ktorým budú zraňujúcimi „jedovatými perami“ naďalej zneprijemňovať život.)

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

IVVE – Inštitút veterinárneho vzdelávania Energy

ETOVET

V Energy pracujem ako manažérka veterinárnej divízie. Práca je pre mňa veľkou motiváciou, rada navrhujem riešenia na zlepšenie zdravotného stavu. Motivuje ma vidieť riešenia pre všetky problémy týkajúce sa našich zvierat. Sama sa niekedy čudujem, že do väčšiny domácností alebo rodín patrí aj domáci miláčik. Samozrejme, najčastejšie je to pes. Z vlastnej skúsenosti potvrdzujem, že má dôležitú úlohu. Sociálnu, výchovnú, zdravotnú, ba až liečebnú a mnoho ďalších. Verím, že čitatelia mi dajú za pravdu. Do skupiny domácich miláčikov a terapeutov patria aj mačky. Pre potešenie chováme aj okrasnú hydinu alebo vtáctvo, plazy, rybičky, domáce hlodavce. Hlavne psy, aby boli príjemnými spoločníkmi, potrebujú viac alebo menej výchovu, našu podporu a zázemie. Nechcem tu teraz riešiť kŕmenie a ostatné životné podmienky – to je veľmi obsiahla téma. Teraz sa chcem venovať správaniu,

pre ktoré môžeme použiť aj výraz „etológia“. Energyvet je moja téma. Nedávno ma zaujímala informácia o predajnosti a podiele predaných výrobkov Energyvet. Dost' ma udivilo poradie prípravkov, ale ešte viac som sa čudovala, že **ETOVET** je na chvoste predajnosti. A pritom je taký všestranný, užitočný a veľakrát potrebný! Za seba môžem potvrdiť, že patrí medzi moje najviac používané a odporúčané. ETOVET – tento veterinárny variant humánneho **Stimaralu** – dokáže obsiahnuť naozaj veľa. Dovolím si tvrdiť, že tento skvelý výrobok je nedocenený, ale na to sme tu my, poradcovia, aby sme tento stav zmenili. ETOVET má mnohostranné pôsobenie. U výcvikových zvierat (kone, psy) nenahradí dôslednosť vo výcviku a vytrvalosť v tréningu. Pomôže však sústrediť pozornosť žiadúcim smerom, ľahšie zapamätanie, odpútanie od rušivých vplyvov (doprava, diváci pri prehladkach, súťažiach).

Podporí zmobilizovanie síl, poradí si so zbytočnou ustráchanosťou. Pozitívne ovplyvní neadekvátne správanie, harmonizuje aktívne a tlmivé centrá v CNS, dáva zviera „pod kontrolu“. Mnou odporúčaný ETOVET pomohol drezúrnym a parkúrovým koňom, poľovným a iným psom vo výcviku či na pretekoch. Má však aj iné využitie: má antivírusové účinky (počas jarých viróz nezanedbateľný vplyv), zmobilizuje sily po zimnom útlme alebo inom vyčerpaní. Pri parézach obnovuje nervové prepojenia, u niektorých onkologických ochorení má schopnosť ovplyvňovať apoptózu (odumretie v tomto prípade nežiadúcich buniek). Priaznivo pôsobí na trávenie, uľahčuje vykašliavanie, má protizápalové a výrazne tonizujúce účinky. Dajme Etovetu šancu, pomôžme našim zvieratám a tým aj sebe, a využime potenciál tohto vynikajúceho prípravku.

DANIELA SÝKOROVÁ



Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu L.

Ešte sme nespomenuli jeden princíp, ktorý je spojený so somatizáciou psychického nepokoja človeka s „poškodenou“ energiou Panny. Je ním pocit neustálej potreby byť tu pre tých druhých, spojený s požiadavkou reciprocity. Prejavuje sa mučeníckym postojom voči okoliu. „Ja som bol naporúdzí vždy, keď ste to potrebovali. A teraz, keď potrebujem pomoc ja, každý na mňa kašle! (Nikto ma nemá rád!)“

Čakra solárneho plexu sa takto oslabuje a život sa stáva pre postihnutého jedinca nestráviteľný, postupne sa zanáša otravujúcimi psychotoxínmi. Na vyčistenie a harmonizáciu nespracovaných „podmienkových“ energií potom potrebujeme okrem zmeny myslenia aj **Regalen, Korolen, Vironal**.

Ako sme pripomínali predošle, pokiaľ nedáme životnému prostrediu plnohodnotnú náhradu za to, čo sme z neho „ukradli“, ak mu nedovolíme „oddýchnuť si“ hoci napríklad prostredníctvom trojpoľného hospodárstva, ako to robili naši múdri predkovia, majúci prírodu za partnera s potrebami živého organizmu, musíme rátať s tým, že ho oberieme nielen o silu s ktorou sa chce s nami podeliť, ale aj o životodarné látky. Tie sa potom nemôžu objaviť ani v našich potravinách, darmo sa tvárime, ako zdravo žijeme. Pôdu, na ktorej pestujeme úrodu, sme dlhé roky obohacovali predovšetkým anorganickou trojkombináciou NPK – dusík, fosfor, draslík, pre zmenu kyslosti bola posýpaná vápencom. Tieto látky síce zabezpečili zvyšovanie výnosov, ale pôda sa postupne znehodnotila, došlo postupne napríklad k deselenizácii, pričom selén patrí k najvýznamnejším prvkom potrebným pre život, metabolizmus bunky. Odpad z chemickej výroby, napríklad fluór v zlúčeninách sme si nechali napchať do zubných pást, pijeme množstvo minerálnych vôd, lebo nás ktosi presvedčil, že obsahujú pre telo potrebné stavebné prvky (vápnik, magnézium...). Zabudol nám však ten ktosi povedať, že tieto látky sú pre telo ťažko prijateľné, nestráviteľné pre ich anorganickú podobu. A usádzajú sa v našich organizmoch v rôznych dutinách, mäkkých tkanivách. Akoby sme postupne kameneli.

Panna sa chce týchto nadbytkov a nánosov zbaviť, ale často pri svojej priamočiarosti

riešení zdravotných problémov nevie ako. Stačí jej však pripomenúť, že koloidnú formu týchto prvkov prijíma organizmus na takmer sto percent. Skvelým príkladom prípravku, ktorý také vlastnosti má, je **Fytomineral**. Pri ňom treba zdôrazniť, že má dopĺňajúce i vytesňovacie, substitučné vlastnosti. Inteligencia Merkúra v Panne tu padne vhod, lebo on dokáže dať pokyn na vylúčenie nespracovateľných anorganických nánosov z tela (okrem iného i toxicky účinkujúcich ťažkých kovov) a ich nahradenie kvalitnou „stravou“ koloidných minerálov. Tie sa dostávajú cez bunkovú membránu do bunky ako plnohodnotná obživa a postarajú sa o komplexnú nápravu zdravia. Takže aj choroby typické pre Pannu, ako sme ich doteraz spomínali, sa poberú na ústup. Zlepší sa imunita (a tú teraz pri rôznych epidémiách potrebujeme ako soľ), zdokonalí sa činnosť endokrinných žliaz, hormonálneho systému, Merkúr sa teší z regenerácie systému, ktorý má najviac pod kontrolou – nervového, a rýchlejšie stroví myšlienku, prečo bolo potrebné urobiť opatrenia už skôr (nikdy však nie je neskoro!).

Je tu ale problém s odpadom, ktorý sa pri substitučných procesoch objavil. Na jeho odvoz z organizmu je potrebné zaslať „súpravu vozňov“. Najpríhodnejšou sa zdá byť cytosanová sada vo všetkých podobách – **Cytosan, Cytosan Inovum**, na odstraňovanie „špiny“ zvonka mydlo i šampón, **Cytosan Fomentum gel** a na odplavovanie výlučkov z kože tiež **Balneol**. Všetky spomenuté prípravky sú humátovými vozňami, na ktoré sa naloží odpad a organizmu pritom odovzdajú

dôležitý náklad v podobe draslíka, sylimarínu a kyseliny jantárovej. Časť humátov obalí vnútornú stenu čriev vrstvou neprepúšťajúcou do vnútorného priestoru tela „toxické kaly“, takže sa ním Panna ochraňuje pred vonkajšími „atakmi“ ako ochranným hygienickým, aj keď čiernym plášťom.

Merkúr v mojom osobnom horoskope vo vrchole neba sa rád hrá so slovom. S jeho pomocou, či skôr ním vyprovokovaný hľadám rôzne možnosti chápania významu použitých výrazov. Keďže sa nachádza v emotívnom Rakovi, často nebýva súbor etymológií založený na exaktnosti prekladu, ale osciluje v ňom aj emotívny výboj. Ani teraz neodolám pokušeniu, ktoré mi pomôže preklenúť priestor medzi energetickým poľom zemskej pragmatickej Panny a duchovnými vciťujúcimi sa Rybami. Pamätlivý čitateľ si isto spomenie na moje pokusy o interpretáciu názvov prípravkov Energy. Pomenovanie prípravku **Cytosan** sa skladá z dvoch častí. Tou prvou je *cyto-* a vychádza z latinizovanej podoby gréckeho slova *kytos*, čo prekladáme ako dutina, nádoba, bunka. Koncovku *-san* môžeme preložiť v jej najpochopteľnejšej podobe latinského *sano, sanare, sanatio* – liečiť, uzdravovať. V emotívnom odviazaní sa však môžeme použiť aj ďalšie latinské slovo – *sancio*, čo však dodáva prípravkom iný významový rozmer, lebo znamená posvätiť, urobiť nedotknuteľným, slávnostne ustanoviť. Tento etymologický posun je už však späť so znamením, ktoré stojí v opozícii voči Panne.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK



Pomocná ruka pri hormonálnych problémoch

KOMBINÁCIA PRÍPRAVKOV:

- » uľavuje pri premenštruačnom syndróme
- » zmierňuje ťažkosti v klimakteriu – bolesti hlavy, návaly
- » dokáže tlmieť niektoré prejavy migrény

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Gynex + Peralgin	25,70 €	31	8,60 €



EXKLUZÍVNA
ZĽAVA | 25 %



V rámci EXKLUZÍVNEJ MOTIVAČNEJ AKCIE je možné zakúpiť len jeden balíček prípravkov na jedno registračné číslo. Akcia 1.3. – 31.3. 2020. Platí len do vyčerpania zásob. Uvedené prípravky sú registrované ako výživové doplnky.

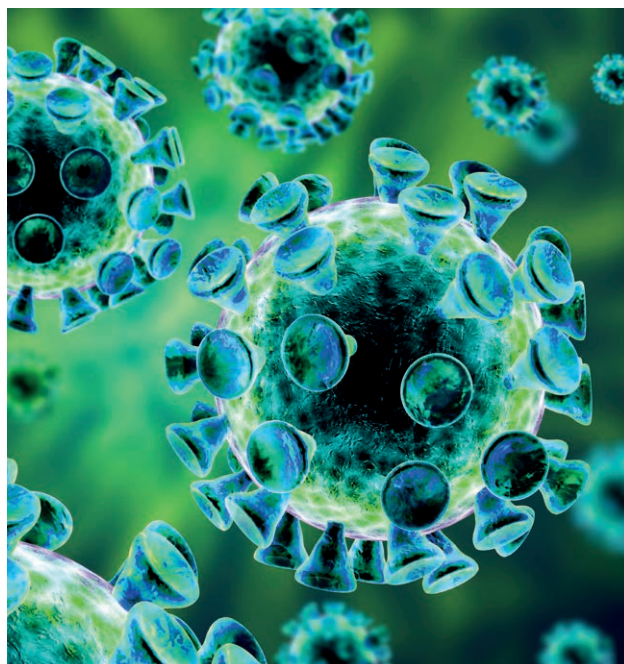
O karanténnych opatreniach

Práve pred chvíľou som dostal esemesku od ministerstva zdravotníctva o tom, že pre koronavírus nemám chodiť k lekárovi osobne, ale zavolať na uvedené telefónne číslo. To už čosi naznačuje o karanténnych opatreniach vlády. Zrejme dostala túto správu väčšina národa, alebo podľa oznámenia ministerstva aspoň tí, čo majú mobilný telefón.

Ľudstvo prežilo vo svojej histórii viacero pohrôm pandemického charakteru, alebo, ako sa hovorí, „morových rán“. Samozrejme, súčasná pandémia nemá také dôsledky, aké mal napríklad mor, ktorý „prevalcoval“ ľudstvo celého sveta niekoľkokrát. No zaujalo ma niekoľko skutočností, ktoré ich spájajú.

(O pandémii sa dá hovoriť, ak epidemický problém prerastie do podoby takej, že zasiahne všetky kontinenty. Pojmy epidémia a pandémia sú vytvorené z gréckych slov επι (epi) – na, na niečom, proti niekomu; πας, παν (pas, pan), ktoré znamenajú všetok, každý, všetci; δημοσ, δαμος (demos, damos) – dedina, vlasť, kraj, obec, ľud. Takže epidémia sa dá preložiť ako „nachádzajúci sa medzi ľuďmi, všeobecne rozšírený“ a pandémia ako „nachádzajúci sa, rozšírený medzi všetkými“.)

Na vypuknutí a šírení epidémií sa často podieľali zvieratá, ktoré od nepamäti sprevádzajú človeka na jeho ceste dejinami. V histórii sa roznášali choroby epidemického charakteru obchodnými cestami, s potkanmi v podpalubí na lodiach, ktoré



prevádzali tovar medzi krajinami i kontinentmi. Dnes doplnili obchodníkov cestovatelia, turisti.

Nie je bez zaujímavosti, že napríklad morová nákaza v štrnástom storočí sa rozšírila aj ako bojová zbraň, keď tatarský vodca chán Jani Beg „na rozlúčku“ s obliehaným prístavom Kaffa nariadil katapultovať mŕtvolu postihnutú chorobou cez hradby do mesta. Nakazení janovskí obchodníci po návrate domov neúmyselne rozšírili plagu do Európy.

Keď v sedemnástom storočí zasiahol mor Londýn, označovali „vyhladávači“ domy, v ktorých sa nachádzali chorí, červenými krížmi. Keď sa mor začal šíriť do ďalších miest a obcí, niektoré z nich boli obkolesené policajnými kordónmi a izolované od okolitého sveta. Aj súčasné karanténne opatrenia mali podobný charakter izolácie niektorých miest, regiónov, ale šírenie vírusu sa nezastavilo, zato možno spomalilo. Po poslednej morovej nákaže v osemnástom storočí choroba z Európy „zmizla“ pomerne náhle. O rôznych teóriách vymiznutia historici dodnes polemizujú. Možností je viacero, medzi významné patrí aj zvýšená hygiena či klimatické zmeny. Veľa historikov zdôrazňuje aj veľký význam karanténnych opatrení. No zo sveta sa choroba nestratila, len sa presunula na ostatné kontinenty. Až v predošlom storočí vyvinul francúzsky bakteriológ Alexander Yersin sérum, ktoré sa stalo prvým liekom na mor.

Karanténa bola po prvýkrát zavedená ako prevencia proti šíreniu nákazlivých epidémií cez prístavy v roku 1377. Benátska kolónia Ragusa, dnešný Dubrovník, zdržiavala na neďalekom ostrove lode s cestujúcimi, prichádzajúcimi z nakazených oblastí celých tridsať dní – *trentini giorni*, tal. – tridsať dní. Opatrenie však nestačilo, tak ho predĺžili na štyridsať dní – *quaranti giorni* (kvaranti džorni) – štyridsať dní. Taliansko nasledovali aj



d ďalšie krajiny, takže sa karanténa udomácnila v celej Európe aj v hovorenej podobe.

V najvýraznejšej forme sa to prejavilo v podobe habsburského sanitárneho kordónu, ktorý sa v 18. storočí tiahol od Dunaja na severe po balkánske štáty na juhu. Bol tvorený z vidieckeho obyvateľstva v počte stotisíc ľudí, ktorí na kontrolných stanovištiach a staniciach karantény strážili pohyb nakazených ľudí, ktorí prichádzali z Osmanskej ríše do Európy. Je tu viacero podobností s dneškom, ktoré majú „čisto náhodný charakter“.

A že má program Energy celý rad prípravkov, ktoré zvyšujú našu odolnosť a upevňujú imunitný systém, azda ani netreba písať.

7. marca 2020 predpoludním

Zoznam Konzultačných centier Energy k 1. 4. 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	Železničarska 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 Medvedová	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
Miriám Šormanová	Trnavská 3, Žilina 01008	0905 807 498

Čriepky z mozaiky dejín LXII. Kto bol Ambroise Paré?



Z učebníc dejepisu sa najčastejšie dozvedáme, čo sa udialo za vlády toho či onoho panovníka, faraóna, despota, pápeža, prezidenta. No málokedy sa tam píše, koľko vládcov sa vystriedalo na tróne, pápežskom stolci, vo vládcovských kanceláriách počas života skutočných osobností. Dozvieme sa, koľko bitiek bolo vyhratých, koľko obetí zmietli vojny spomedzi živých, nedopátrame sa však, koľkých zachránili felčiari, chirurgovia – ránhojiči priamo na bojiskách. Práve takým veličinám, okrem ďalších velikanov, sa snažím vo svojich príspevkoch vzdať hold, lebo mám pocit, že pre samé vojny a dobývanie cudzích území, upalovanie, vraždenie a morové náказы, pre vyratúvanie miliónov obetí sa nám strácajú zo zreteľa tí, čo pomáhali prežiť, zlepšovať a skrášľovať každodenný život. Aj preto sa zatiaľ v našej mozaike zaskveli Asklépios, Hippokrates, Galenos, Myrón, Praxiteles či Polykleitos a iní velikáni staroveku, stredovekí Albucasis, Rhazes, Avicenna, páter Suger a ďalší. Nezabudli sme na tých, ktorých považuje história za novovekých - Mikuláša Kopernika, Johanna Gutenberga, spomenuli sme niekoľkých velikanov renesančnej literatúry a výtvarného umenia, filozofie, no predovšetkým zástupcov medicíny Paracelsa, Sanctoria Sanctoria, Andreasa Vesalia. Paracelsus sa svojmu umeniu učil nielen počas univerzitných štúdií. Jeho najvyššou

alma mater boli vojnové polia, lebo/nielen v jeho časoch sa striedali panovníci, ktorí radi pre vlastné či štátne záujmy posielali do vojen tisíce svojich poddaných. Poranenia, ktoré utŕžili pri použití tých najmodernejších bojových techník a prostriedkov (vymýšľal ich aj geniálny Leonardo da Vinci) boli často devastačné alebo robili z „hrdých“ bojovníkov celoživotne poškodené bytosti, často odsúdené na živorenie a zožrátku palicu. Do spomínanej skupiny modernej medicíny patril aj francúzsky chirurg **Ambroise Paré**. Pochopil, že na rozdiel od charakteru práce mnohých jeho predchodcov, musí zmeniť nielen techniku, ale i jej hlbší zmysel, filozofiu svojich chirurgických výkonov. Pri nich je dôležitá nielen hlboká znalosť ľudského organizmu, ale i jemnosť, lebo hrubou silou a necitlivým prístupom k pacientovi nedosiahne hladký pooperačný priebeh. A to do jeho doby dodržiavali lekári málokedy. (Dnes sa požiadavka jemnosti akceptuje nielen vďaka znalostiam a zručnostiam lekárov, ale aj vďaka moderným technickým vynálezom.) Takže sa dá povedať, že šetrné chirurgické zaobchádzanie s telesnými tkanivami sa zrodilo uprostred vojnového vrenia renesancie. Zranenia spôsobené strelnými ranami – so strelným prachom sa zoznámila Európa naplno v trinástom storočí – boli bežne „ošetrované“ vriacim olejom, počas

zároku boli poranení jedinci vystavení nesmierne krutým bolestiam z príšernej deštrukcie tkanív, často väčším, než zo samostatného poranenia.

Uprostred jednej z bojových výprav, ktorej sa Paré zúčastnil ako osobný chirurg maršála de Montejan, získal v momente, keď sa minul všetok olej na vypálenie (vypraženie? rán) úžasnú skúsenosť, o ktorej napísal: „Nakoniec, keď došiel olej, bol som donútený použiť namiesto neho zmes vaječných žĺtkov, ružového oleja a terpentínu. V noci som nemohol pokojne spať, lebo som sa obával, že keď som vojakom nevypálil rany vriacim olejom, nájdem ich ráno otrávených, mŕtvych. Vstal som preto počas brieždenia a vydal sa na vizitu. Môj údiv bol však veľký, keď som našiel zranených, ktorí boli ošetrení mojou zmesou, len s malou bolesťou, pričom ich rany neboli zapálené ani opuchnuté, ako to bývalo pri tradičnom ošetrovaní. No tí, ktorých som ošetril vriacim olejom mali horúčku, trpeli krutými bolesťami a mali napuchnuté okraje rán. Vtedy som sa rozhodol, že už nikdy nebudem tým úbožiakom so strelnými ranami vykonávať kruté vypaľovanie rán... Tu vidíte, ako ma nie knihy, ale prax naučila ošetrovať strelné poranenia.“ O svojich skúsenostiach a postupoch napísal množstvo spisov, tie však oficiálni predstavitelia školometskej medicíny neprijímali. Nielen preto, že búral staré tradičné medicínske postupy a znalosti (takisto ako Paracelsus i Vesalius), ale aj z dôvodu, že písal francúzsky, pričom „jediným povoleným“ jazykom lekárskeho traktátov bola za jeho čias latinčina. V tom sa priam tak podal na Paracelsa. No podobne ako jeho nemecky písané traktáty, i Parého knihy sa šírili veľmi rýchlo v celej spoločnosti. Svoj boj s oficiálnou medicínou musel obhajovať temer až do konca života, svoj pohľad na vlastnú prácu zhrnul predovšetkým v jednom z posledných diel Obhajoby a pojednania. Jeho podobnosť s lekárom - anatómom Vesaliom, ktorého znalosti nielen využíval, ale aj rozširoval, je veľmi podnetná aj pre dnešok. Zaujímavým je Parého osobné krédo i celková životná filozofia, ktorú priblížime v ďalšom pokračovaní, lebo sa v niektorých črtách podobá zmyslu práce, ktorý ponúka aj firma Energy.

Mgr. **MIROSLAV KOSTELNÍK**



Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

TYMIÁN – VÔŇA ZDRAVIA

Tymián je dnes známy predovšetkým ako súčasť provensálskeho korenia, ale na to, že je aj silnou liečivou rastlinou so širokou škálou indikácií, sa takmer zabúda - hoci je história tymiánu zviazaná s tou ľudskou od začiatku až po dnešok. Materina dúška obyčajná (v súčasnosti aj pod názvom dúška obyčajná, *Thymus vulgaris*) pochádza z európskeho stredomorského pobrežia, na ktorého podmienky je dobre adaptovaná – pristane jej dostatok slnka a suchšia, priepustná pôda. Nedostatok vody nahrádza zvýšeným obsahom silíc, ktoré jej dodávajú typickú vôňu (odtiaľ aj grécky názov rodu: *thymos* = parfum) a liečivé účinky.

V CHRÁME AJ POSTELI

Najstaršie zmienky o používaní tymiánu pochádzajú už od starých Egyptanov. Používali ho na balzamovanie múmií a liečenie rán. Gréci ho zapalovali v chrámoch a kúpeľoch a Rimania, ktorí rozniesli tymián do sveta, ním okrem iného aromatizovali syry alebo víno. O tom, že vyrastať v kolíske (západných) civilizácií sa vypláca, by mohol tymián rozprávať: miesto pôvodu mu dalo obrovský náskok na získanie značnej popularity v krátkom čase a širokom priestore. Počas poverčivého stredoveku bojovali vetvičky tymiánu pod vankúšom s nočnými morami, rytierom dodávali odvahu v boji s nepriateľom, prostému ľudu pomáhali s čiernou smrťou a keď to nezabralo, tak uľahčovali mŕtvym odchod do záhrobia.

HUŇATÝ KRÍK

Materina dúška je trváci, stálezelený poloker, dorastajúci do výšky iba 15–30 cm. Spodná, drevnatá časť stonky je husto obalená tuhými čiarkovitými šedozelenými lístkami. Kvitne od mája do októbra množstvom drobných ružovkastých až fialových kvietkov, z ktorých po oplodnení vzniknú štyri maličké vajcovité tvrdky. Pestovanie tymiánu nie je zložitá ani v našich podmienkach a vždy sa oplatí mať čerstvú vetvičku v dosahu. Rod tymián patrí do čeľade hluchavkovitých a má mnoho druhov, kultivarov a hybridov, napríklad materina dúška úzkolistá, tymián hlavatý a herba-baróna či voňavý a v kuchyni používaný tymián citrónový. Tymián je blízkym príbuzným materinej dúšky (nie materinej dúšky obyčajnej), niekedy sa tieto dva rody zamieňajú alebo sa zlučujú do jedného.

SILA SILÍC

Tymián obsahuje značné množstvo účinných látok. Najmä silice, z ktorých až viac ako 50% tvorí thymol, ďalej triesloviny, horčiny, flavonoidy, organické kyseliny, saponíny, živice a ďalšie. Zbierajú sa vrcholové – nedrevnaté časti stonky, a to najlepšie tesne pred rozkvitnutím, keď majú najvyšší obsah účinných látok. Suší sa vo zväzkoch alebo v nízkej vrstve v tieni a uskladňuje v uzatvorenej nádobe. Čerstvý tymián je samozrejme lepší. Liečivé účinky tymiánu sú známe už tisícky rokov. Už Hippokrates ho odporúčal na zápal a nachladnutie. Používanie a pestovanie tymiánu bolo veľmi rozšírené. Pri stredovekých morových epidémiách pravdepodobne zachránil mnoho životov. Keď bola v Nemecku (r. 1725) izolovaná najdôležitejšia liečivá zložka tymiánu – *thymol*, boli preukázané jeho účinky a potvrdená prastará ľudská skúsenosť.

BIODEZINFEKCIA

Thymol je totiž veľmi účinné antiseptikum. Do príchodu antibiotík bol dôležitým pomocníkom s celou škálou (väčšinou) zápalových ochorení. Vnútorne sa užíva pri zápaloch tráviacich ciest (ničí škodlivú a podporuje normálnu črevnú flóru – vhodné po antibiotikách), proti nadúvaniu, hnačke, parazitom aj pri infekciách a zápaloch močových ciest, pôsobí diureticky – využíva sa pri reumatizme a dne. Odvar, inhalácia či kloktanie sú zasa veľmi účinné pri bronchitíde, nachladnutí, kašli, bolesti v krku či infekciách ústnej dutiny, aftách, a podobne. Vonkajšie použitie vo forme kúpeľa, obkladov, masť a tinktúr prekrvuje pokožku a uľavuje natiahnutým svalom alebo od artritídy, je vhodný aj na rany, vrede, akné, plesne či štípance od hmyzu. Tymián podporuje aj tvorbu bielych krviniek, a tým imunitu a detoxikáciu organizmu. A navyše psychiku – odbúrava stres, depresie, únavu a nespavosť. Tymián (či z neho extrahovaný thymol) sa často pridáva do zubných pást, ústnych vôd a prípravkov proti akné, ekzémom, kožným plesniam či kvasinkovým infekciám. Nájdete ho aj v **Droserine** od Energy. Nádejné sú lekárske štúdie, podľa ktorých thymol znižuje krvný tlak a dokonca chráni pred rakovinou. Nadmerné užívanie tymiánu môže spôsobiť alergiu a tyreotoxikózu. V kuchyni je obľúbený nielen pre svoju arómu. Znesie dlhšie varenie než väčšina bylín a podporuje trávenie aj „ťažších“ pokrmov. Voňavých receptov s tymiánom sú iste tisícky. Tak zdravú chuť!

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

GYNEVET & AUDIVET

SILNÁ IMUNITA A ZDRAVÁ KOŽA
VO VÝHODNOM BALENÍ!

GYNEVET

Udržiava optimálnu rovnováhu hormónov a zvyšuje výkonnosť imunitného systému. Účinne pomáha proti stresu.

AUDIVET

Pôsobí pri zápaloch slizníc, kože a vnútorného zvukovodu. Odstraňuje bradavice a rôzne kožné výrastky.



Energyvet.com

Platnosť akcie od 1. do 30. apríla 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

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:

» 21.4.2020 p 16:00

Srdce a cievy III
(MUDr. Július Šípoš)

» 5.5.2020 o 16:00

Prevenca a doplnková liečba rakoviny
(Ing. Peter Tóth)

» 9.6.2020 16:00

Srdce a cievy V
(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:

» 27.4.2020 o 16:30

Pentagram – využitie v detskom veku
(MUDr. Renáta Gerová)

» 6.5.2020 o 16:30

Energy – máme už 21 rokov, kto sme
a čo prinášame
(Jozef Černek)

» 20.5.2020 o 16:30

Holistický pohľad na zdravie
prostredníctvom hermetiky
(Mgr. Miroslav Kostelník)

» 8.6.2020 o 16:30

Srdce a cievy V
(MUDr. Július Šípoš)

» 25.6.2020 o 16:30

Čaje (Zuzana Krajčíková-Mikulová)



» 29.4.2020 o 16:00

Celiakia II
(MUDr. Renáta Gerová)

» 6.5.2020 o 16:00

Čaje
(Zuzana Krajčíková-Mikulová)

» 16.6.2020 o 16:00

Regenerácia v Pentagrame – krémy
(Mgr. Miroslav Kostelník)

PREŠOV

MVDr. Eja Čechová
Slovenská 40

080 01 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:

» 8.4.2020 o 16:00

Regenerácia v Pentagrame – krémy
(Mgr. Miroslav Kostelník)

» 30.4.2020 o 16:00

Úprava hmotnosti – chudnutie,
priberanie
(Ing. Peter Tóth)

» 28.5.2020 o 16:00

Srdce a cievy IV
(MUDr. Július Šípoš)

» 18.6.2020 o 16:00

Emócie ako príčiny chorôb podľa piatich
elementov
(Ing. Peter Tóth)



BRATISLAVA

Ján Šido
Křížna 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:

» 22.4.2020 o 16:30

Srdce a cievy III
(MUDr. Július Šípoš)

» 4.5.2020 o 16:30

Emócie ako príčiny chorôb podľa piatich
elementov
(Ing. Peter Tóth)

» 18.5.2020 o 16:30

Pentagram – využitie v detskom veku
(MUDr. Renáta Gerová)

» 27.5.2020 o 16:30

Mikrobióm – zabudnutý orgán či druhý
mozog?
(Ing. Peter Tóth)

» 10.6.2020 o 16:30

Srdce a cievy IV
(MUDr. Július Šípoš)

» 24.6.2020 o 16:30

Celiakia II
(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:

» 1.4.2020 o 16:00

TČM II. – vzťahy
(Zuzana Krajčíková-Mikulová)



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 Kostelníkom

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:

- » 28.4.2020 o 17:00

Energy – máme už 21 rokov, kto sme
a čo prinášame
(Jozef Černek)

- » 4.5.2020 o 17:00

Správne užívanie a kombinovanie
prípravkov
(Zuzana Krajčíková-Mikulová)

- » 28.5.2020 o 17:00

Holistický pohľad na zdravie
prostredníctvom hermetiky
(Mgr. Miroslav Kostelník)

- » 16.6.2020 o 17:00

Zelené potraviny I (Ing. Peter Tóth)



Prednášky:

- » 2.4.2020 o 16:00

TČM II. – vzťahy
(Zuzana Krajčíková-Mikulová)

- » 28.4.2020 o 16:00

Celiakia II
(MUDr. Renáta Gerová)

- » 19.5.2020 o 16:00

Dotyková terapia
(Mgr. Miroslav Kostelník)

- » 20.5.2020 o 16:00

Prevenca a doplnková liečba rakoviny
(Ing. Peter Tóth)

- » 3.6.2020 o 16:00

Energy – máme už 21 rokov, kto sme
a čo prinášame
(Jozef Černek)

- » 17.6.2020 o 16:00

Regenerácia v Pentagrame – krémy
(Mgr. Miroslav Kostelník)

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:

- » 20.4.2020 o 16:30

Srdce a cievy III
(MUDr. Július Šípoš)

- » 6.5.2020 o 16:30

Prevenca a doplnková liečba rakoviny
(Ing. Peter Tóth)

- » 22.6.2020 o 16:30

Celiakia II
(MUDr. Renáta Gerová)

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: zlatcabuchova@gmail.com

Prednášky:

- » 8.4.2020 o 15:00

Čaje
(Zuzana Krajčíková-Mikulová)

- » 19.5.2020 o 15:00

Pentagram – využitie v detskom veku
(MUDr. Renáta Gerová)

- » 9.6.2020 o 15:00

Správne užívanie a kombinovanie
prípravkov
(Zuzana Krajčíková-Mikulová)

- » 23.6.2020 o 15:00

Imunita u detí predškolského veku
(MUDr. Renáta Gerová)



POPRAĐ

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:

- » 7.4.2020 o 16:30

Regenerácia v Pentagrame – krémy
(Mgr. Miroslav Kostelník)

- » 29.4.2020 o 16:30

Zelené potraviny I.
(Ing. Peter Tóth)

- » 5.5.2020 o 16:30

Správne užívanie a kombinovanie
prípravkov
(Zuzana Krajčíková-Mikulová)

- » 20.5.2020 o 16:30

Srdce a cievy IV.
(MUDr. Július Šípoš)

- » 9.6.2020 o 16:30

Emócie ako príčiny chorôb podľa piatich
elementov
(Ing. Peter Tóth)



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



Takto označený Klub poskytuje
meranie prístrojom Supertronic.

OŽITE S JARNOU PRÍRODOU

ZELENÉ POTRAVINY

pomáhajú zvládať náročný životný štýl / prirodzene detoxikujú organizmus
podporujú metabolizmus / obnovujú silu / pôsobia proti vyčerpaniu / spomaľujú starnutie

KOMBINÁCIA 2 PRÍPRAVKOV – ZĽAVA 25 %

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
2set ZP*	22,50 €	18	7,50 €
2set Cranberry powder + ZP*	24,70 €	22	8,30 €
2set Cranberry powder	27,00 €	22	9,00 €
ZP** + Matcha	20,40 €	18	6,90 €
Cranberry powder + Matcha	22,70 €	22	7,60 €
2set Matcha	18,40 €	15	6,20 €

*Ľubovoľná kombinácia zelených potravín okrem Cranberrypowder

**Akákoľvek kombinácia ZP okrem Cranberry powder



**25 %
zľava**

JARNÉ PREBUDENIE PLETI

Kombinácia Drags Imun a krém Renove

RUTICELIT – POMÔŽE VYHLADIŤ VRÁSKY / **CYTOVITAL** – SPEVNÍ PLEŤ A ZLEPŠÍ JEJ PRUŽNOSŤ / **DROSERIN** – PODPORÍ CELKOVÚ KONDÍCIU A VITALITU PLETI
PROTEKTIN – UPOKOJÍ A OZDRAVÍ PROBLEMATICKÚ PLEŤ / **ARTRIN** – HĽBKOVO HYDRATUJE PLEŤ, CHRÁNI JU PRED STRATOU VLHKOSTI

Zmiešajte 3-5 dávok vybraného krému z radu Renove s 1 kvapkou Drags Imunu a naneste na očistenú pokožku, optimálne ako nočné ošetrenie.

