

A still life photograph featuring several glass vases filled with water and various spring flowers. In the foreground, a large, ornate glass vase holds a large, multi-petaled pink and orange ranunculus. Behind it, a smaller, simpler glass vase holds a yellow tulip and several pink sweet peas. To the right, another vase contains a blue lavender sprig. In the bottom right corner, two Easter eggs are displayed in white ceramic egg cups. One egg is bright yellow and sits in a plain white cup. The other is pink and sits in a white cup decorated with a colorful floral pattern. The background is a soft, out-of-focus light grey.

vitae

apríl 2021

V hlavnej úlohe
Zelené potraviny

Veľká noc
s Pentagramom

Levandulové potešenie



Prípravky mesiaca apríla

V apríli to vyzerá tak, že budeme hovoriť: „Ach, áno, jar, tá bola v utorok.“ Výraznejšie teplo by mala priniesť polovica druhej a záver tretej dekády, to bude už aj na plavky.

Každopádne sa môžeme radovať zo stále zelenšieho okolia.

Pri prípadnej únave si môžeme pomôcť prírodou. Na obed si uvariť „špenát“ zo žihľavy a v rámci popoludňajšieho odpočinku sa zamyslieť nad plejádou zelených potravín, ktoré nám pomôžu dostať sa do formy. Dokážeme nimi dodať telu energiu a súčasne pomôcť s detoxikáciou. Zelené potraviny navyše zlepšujú činnosť pečene, kvalitu krvi, regenerujú a omladzujú organizmus. Či už zvolíme pokojnú **Chlorellu**, razantný **Barley** alebo možnosť spojiť prednosti oboch v **Spiruline Barley**, dáme životu zelenú. Okrem tela doprajeme niečo aj duši, určite ju poteší Himalayan Apricot oil. Účinne stimuluje duševné schopnosti, pomáha pri zlepšení pocitu sviežosti a celkovo upokojuje. V apríli sa hlási o slovo medziobdobie Zeme. Pentagram® bylinných koncentrátov ponúka jej predstaviteľa, **Gynex**, najpopulárnejší a najpredávanejší prípravok Energy. Názov napovedá, že ho užívajú ženy, ale stabilizáciu hormonálneho systému uvítajú aj muži. Telové mlieko **Caralotion** pre nás potom vytvorí pomyselný most medzi kozmetikou zameranou na starostlivosť o pleť a regeneračnými prípravkami. Odovzdá nám jemné pohladenie matky Zeme.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 4, apríl 2021.

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.



Svieža jarná krajina

OBSAH

Editorial	04
Ako sa rodia prípravky Energy	04
Rakytník je fenomén	07
Veľká noc s Pentagramom	10
Privoňajte si k životu!	12
Čo ohrozuje ženy v prechode?	15
Nenahraditeľné prvky v jednej fľaštičke	19
Covid-19: ako najlepšie zvládnuť ochorenie a očkovanie?	20
Protilátky v krvi – ako môže pomôcť Vironal a Cistus	26
VET – výhodný jarný balíček pre zdravú kožu	32



EDITORIAL

NAPREDUJEME, A TO JE DOBRE

Nedávno som čítal zaujímavú vedeckú úvahu. Ľudský prístup k liekom, vakcínam, potravinovým doplnkom, ale aj naše poznanie o strave je vlastne len ďalším krokom evolúcie. Podľa úvahy to, že začíname o strave uvažovať ako o lieku - jemnom vyladovaní našej telesnej schránky - svedčí o ďalšom evolučnom kroku, ktorý ľudstvo absolvuje. To, že naše telá vedome vylepšujeme vakcínami, aby sme sa dokázali chrániť proti vírusom, to, že dokážeme

zachrániť predčasne narodené deti, to, že sme dokázali za posledných sto rokov predĺžiť priemernú dĺžku života lepším stravovaním, hygienou, vakcínami a zdravotnou starostlivosťou, je vlastne len evolučný proces. Rovnako aj to, že už takmer každá rodina vo vyspelom svete pravidelne užíva rôzne doplnky výživy. Človek vedome prevzal dĺžku a kvalitu svojho života, svojho zdravia, do svojich rúk.

Áno, niečo na tej úvahe bude. Ak by sme všetko nechali len na prírodu, priemerná dĺžka života by bola štyridsaťdva rokov a prežili by len dve deti z ôsmich. Zdá sa, že človek si naozaj začal uvedomovať, že zdravie nie je úplne zadarmo. Že je to fenomén, o ktorý sa treba starať. Staráť sa nie v zmysle hasiť požiar, ale nastavovať, dolaďovať svoju telesnú schránku tak, aby vydržala čo najdlhšie.

Možno sa deti našich detí nadobro zbavia rakoviny. Zabudnú aj na srdcové príhody a snáď vyhráme aj nad obezitou.

Jedno je isté, múdrieme. A to je dobrá správa. V jarných číslach nášho Vitae som sa vždy a rád venoval ľudovej slovesnosti, mágii zdravia našich predkov.

Mnohé z toho, čo naše staré mamy alebo starí otcovia bežne praktizovali, sme prevzali do svojich rúk, zmodernizovali, používame a odovzdávame našim deťom. Hovorím teraz o bylinkárstve a ľudovom liečiteľstve. Aj keď sa vám to nezdá, tak práve naša spoločnosť Energy je vlastne moderným pokračovateľom najtradičnejších hodnôt babiek-bylinkárov.

Áno, nechodíme po lúkach, nezbierame bledomodré kvietky o polnoci, ale v zásade robíme to, čo oni započali. Využívame dary prírody najlepšie, ako dokážeme. Všetky poznatky starých mám, ale aj produkty najmodernejšej vedy uzatvárame do fľašiek, blistrov a prinášame k vám. Teraz je namieste otázka, kde je ich mágia? Kam sa stratilo zariekanie, kam sa stratilo čarovanie? Nuž, odpoveď je jednoduchá. Nikde, stále je tam. Len to tajomno sa postupne odhaľuje. Ak pozorne čítate príspevky našich lektorov, a teraz mám na mysli majstra Kostelníka, tak viete, o čom hovorím. Mágia je v nás. Želám vám príjemné čítanie nášho aprílového Vitae!

JOZEF ČERNEK

Ako sa rodia prípravky Energy (6) ZELENÉ POTRAVINY

Zo začiatku nebolo úplne jasné, o čom tento diel seriálu vlastne bude, pretože Zelené potraviny sa skrátka nevyrábajú. Oni sa jednoducho „rodia“ a navyše, až na výnimky, takmer samé. Pre vás, čitateľov, nie je až taký zaujímavý koniec nášho „zeleného“ príbehu, v ktorom prípravky už len zabalíme a doručíme do vašich rúk, ale jeho úplný začiatok. Ten nás totiž zavedie nielen na najzaujímavejšie miesta na planéte Zem, ale aj odhalí to najnáročnejšie z celého procesu, čo dáva našim Zeleným potravinám ich originalitu a vlastný rukopis.

LOGISTICKÝ MARATÓN

Každý rok sa rozbieha neuveriteľne zložitý logistický maratón, v ktorom musíme zaistiť pre všetkých devätnásť Zelených potravín absolútne čistú a čerstvú surovinu. Celý proces zahŕňa precíznu spoluprácu našich dlhoročných partnerov a pestovateľov v desiatich krajinách troch kontinentov. Tony materiálu musia prejsť viac než stotisíc kilometrov. Niektoré suroviny putujú loďou, iné majú privilégium leteckej prepravy. Všetky musia doraziť včas a v absolútnom poriadku.

Európa

Najmenej komplikované sú samozrejme suroviny, ktoré získavame v Európe. V našom sortimente sú **Beta** a **Ambrosia**. Beta je v podstate naším susedom. Dodáva nám ju nemecká farma, a preto máme všetko včas a s nemeckou precíznosťou. Fermentovaný včelí peľ **Ambrosia**, nazývaný tiež „perga“, síce





z Nemecka nie je, ale náš litovský včelár pravdepodobne mal nejakých nemeckých predkov, lebo presnosť je aj tu absolútne príkladná. Možno to bude aj tým, že najčastejším druhom včelstva je nemecká tmavá včela. V každom prípade, včelárstvo má v Litve jednu z najdlhších tradícií na svete a Litovci sú na svoje produkty skutočne hrdí, považujú ich za svoj národný klenot. My zasa považujeme za náš klenot Raw Ambrosiu, pretože vieme, aké neoceniteľné účinky má.

Kanada

Trochu dlhšiu cestu absolvujú brusnice – **Cranberry**. Pretože sú skutočne kanadské, na rozdiel od mnohých iných na trhu sa ich cesta začína na západnom pobreží Kanady. Uprostred takmer nekonečných lesov sa pestujú a zbierajú na plochách tamojších rozľahlých jazier. Ich výlet k nám však nie je úplne priamočiary, po ceste musia ešte navštíviť Spojené štáty, kde sa z čerstvých plodov získava šetrnou extrakciou olej a prášok, ktorý už dôverne poznáte. Do Európy je to potom už len jeden veľký atlantický skok.

Tibet

Náročnejšou úlohou sú prípravky pochádzajúce z Tibetu. Na šesťdesiatich hektároch certifikovanej organickej pôdy tu pestujeme v malebnom prostredí **Sea Berry** (rakytník – olej a prášok) a **Goji**. Jednotlivé kríky sú rozosiate po strmých svahoch v nadmorskej výške presahujúcej 4 000 metrov. Ich plody sa zbierajú výhradne ručne a bez akejkoľvek mechanizácie sa znášajú do údolia, a až odtiaľ sa dostávajú do „civilizácie“. Platí tu logistický paradox, že prvých sto kilometrov cesty je rovnako náročných ako zvyšných päťtisíc. Akonáhle sa však produkty dostanú do jedného z frekventovaných čínskych prístavov, je vyhraté.

Peru

Celkom samostatnou kapitolou je Peru. Úžasná krajina plná úžasnej flóry a ešte úžasnejších ľudí. Majú tu aj jedno úžasné slovo, ktoré našim manažérom možno až také úžasné nepripadá.

Mañana – v slovenskom preklade "zajtra". Zo zajtrajška sa stáva väčšinou pozajtra, z pozajtra budúci týždeň. Akákoľvek ťažkosť však nedokáže zatieniť poklady, ktoré Amazónia vydáva. Každému sa, samozrejme, ako prvý vybaví **Drags Imun**, v rade Zelených potravín je to ale **Sacha Inchi** a **Maca**.

Kašmír

Skutočným orieškom je **Himalayan Apricot**. Náš olej zo semien marhúľ rastúcich na svahoch vyššieho Kašmíru, výbušného a krásneho kraja zároveň. Ak si tu zrovna nemerajú sily pakistanskí a indickí pohraničníci, rodia sa tu tie najlepšie marhule sveta. Ručne sa zbierajú, ručne sa lisujú a ručne treba aj získať všetky potrebné pečiatky miestnych úradníkov. Je ich skutočne dosť a často ich sprevádzajú drobné darčeky. Niekedy trvá proces celý mesiac, inokedy hoci aj pol roka. Nielen preto patrí himalajský marhuľový olej medzi naše poklady.

Havaj

Náš najvzdialenejší cestujúci je **Hawaii Spirulina**. Jej cesta meria viac ako dvanásťtisíc kilometrov, a pretože na Havaji je skrátka havaj, nie sú tu celkom zvyknutí na export. Vyvážajú predovšetkým úchvatné snímky až absurdne krásnej prírody, ale okrem vynikajúcej kávy neprodukujú takmer nič, čo by vyžadovalo významnejšiu logistickú štruktúru. Zaisťovať tak prepravu tamojšej spiruliny, navyše do Európy, je vcelku zložitá záležitosť. Keď potom hľadáme, kde sa produkt práve nachádza, sme jednotlivými „prestupmi“ sami prekvapení a pripadá nám, že spirulina sa vydala na cestu okolo sveta.

Niektoré z našich Zelených potravín absolvujú svoju trasu niekoľkokrát do roka, ďalšie len raz. V apríli sa ale zídu všetky. Dorazia k vám zo všetkých kútov sveta, aby sa vyrovnali do radu, odovzdali nám svoje poklady, schopnosti a azda aj porozprávali príbehy, ktoré po ceste zažili. V dnešnej dobe? Môžeme im závidieť!

(RED.)

Každý z nás je originál



Zo všetkých strán sa valia „zaručené“ recepty na zdravie, osvedčené prípravky, ideálna strava, pravidelné cvičenie, správny spôsob myslenia a vnímania sveta. Jedzte toto, pite toľko, myslite takto. Objavuje sa množstvo odporúčaní na ideálny život v ideálnom zdraví.

Existuje tak veľa spôsobov, možností, prípravkov, techník... Ale prečo je napriek tomu stále viac nešťastných a chorých ľudí? V múdrych knihách sa píše: stravuj sa zdravo, maj pravidelný pohyb, pozitívne myslí, maj sa rád a váž si svoje telo. Fajn, znie to super, ale ako to zrealizovať? Ako sa vyznať v množstve informácií, keď každá sa zdá byť logická a správna? Ako si vedieť vybrať správny spôsob prístupu k svojmu životu, a teda aj telu? Tém je veľa, bolo by to na seriál článkov, ak by sme sa chceli povenovať každej úrovni bytia. Na začiatok je dôležité uvedomiť si, ktorú oblasť svojho života chceme začať riešiť ako prvú. Skúsme začať hmotou, čiže organizmom. Pozrieme sa, čo a ako vieme urobiť, aby sme si zabezpečili čo najpevnejšie zdravie.

ŠEŠŤ KROKOV K NÁPRAVE

V prvom kroku je dôležité uvedomiť si, že človek, ktorý má zdravotný problém, je majiteľom ochorenia, cez ktoré sa učí spoznať sa a zistiť, čo je pre neho vhodné a čo nie. Terapeut je ten, kto liečbou sprevádza, ale samotné ochorenie nevie vyliečiť bez aktivity jeho nositeľa.

Druhým krokom je diagnostika. Čo presne to znamená? Nejde len o pomenovanie prejavov, ktoré nás najviac obmedzujú a trápia. Terapeut sa nesmie uspokojiť s čiastočnými informáciami. Vždy je potrebné zistiť všetky informácie o zdravotnom stave, opýtať sa na všetky procesy, zmysly, tkanivá a samozrejme aj na všetky prejavy a psychické výkyvy. Aj na to, čo na prvý pohľad so základným problémom nesúvisí. Holistický prístup si vyžaduje komplexný pohľad na celého človeka. Na základe výsledku diagnostiky dostane človek vysvetlenie, čo sa s ním deje a z akých príčin. Prečo? Zabudol na niečo? Je „majiteľom“ problému, potrebuje dostať informácie, aby mohol začať robiť potrebné zmeny.

Tretí krok je nastavenie najvhodnejšej stravy, vrátane pitného režimu. Nie, nie je to o najzdravšej strave. Zdravá strava

neexistuje, respektíve neexistuje v nejakej všeobecnej forme. Ide o najvhodnejšiu stravu v kontexte výsledku diagnostiky. Podľa príčiny zdravotných ťažkostí sa nastaví potraviny a spôsob úpravy stravy, rovnako najvhodnejší pitný režim, upravuje sa jeho množstvo aj obsah.

Štvrtým krokom je využitie bylinnej liečby, ak si to vyžaduje povaha ochorenia. A samozrejme, ak je človek tomu prístupný. Je to veľmi dôležitý krok. Keď poznáme príčinu problémov a sú nám jasné prejavy, vieme vybrať najvhodnejšie prípravky Energy. Hlavným sa stáva vždy jeden koncentrát Pentagramu, napríklad **Vironal** či **Regalen**. Ak je potrebné podporiť ho, zvolíme niektorý z nadstavbových prípravkov, ako je **Drags Imun**, **Cistus** či napríklad **Cytosan**, z doplnkových to môže byť **Skeletin**, **Vitamarin** či **Revitae**. Podľa potreby si môžeme pomôcť krémom, soľou do kúpeľa či esenciálnym olejom. Dôležité, je aby celá liečba bola v súlade s jej cieľom, teda aby všetky zvolené prípravky boli kompatibilné a navzájom sa podporovali.

Piaty krok je energetika. Ak je to v prospech liečby, je vhodné pridať rôzne druhy masáže a cvičenia. To všetko urýchli a podporí jej priebeh. Človek sa súčasne učí pravidelne sa o seba starať. Starostlivosť o telo by sa totiž nemala skončiť pri zmiznutí prejavov ochorenia. Pokračovať v nej znamená učiť sa prevencii.

Šiesty krok zahŕňa psychosomatiku, pochopenie emócií, nastavenie mysle a vnímanie seba a okolitého sveta. Je dôležité pracovať na sebe, na dešifrovaní dôvodov, prečo sme nespokojní, prečo máme napäté vzťahy, prečo sa trápime, prečo máme prácu, ktorá nás nebaví, prečo sa náš život neuberá smerom, po ktorom túžime. Ale táto úroveň je veľmi obširná a zaslúži si nie jeden, ale minimálne desať článkov.

PENTAGRAM A ĎALŠIE DOPLNKY

Vrátim sa ešte k prípravkom Energy. Mám skúsenosť, že ľudia si zvyknú nakúpiť viac produktov (a myslím, že nielen od firmy Energy) a potom nevedia, čo s nimi. Prečo si ich vôbec kúpiť? Výhodná akcia, odporúčanie od známeho či prečítanie si skvelých účinkov v článku alebo reklame. V princípe je to v poriadku, je vhodné až žiadúce mať doma určitú zásobu kvalitných produktov. Domáca lekárnica však má mať zmysel a človek by mal poznať využitie a aplikáciu podľa potreby. Vo všeobecnosti je dobré nechať sa viesť svojim zdravím, ideálne na základe diagnostiky, ale aj z hľadiska predispozícií a aktuálneho ročného obdobia. Takže ak je napríklad našim citlivým miestom žľazník alebo žalúdok, určite budeme mať v domácej lekárnici **Regalen**, **Cytosan**, **Probiosan** a krém **Protektin**. Okrem toho treba brať do úvahy aj iné faktory, napríklad ročné obdobie. V období jesene a zimy majú teda mať svoje stále miesto v lekárnici určité minimálne **Drags Imun** a rad **Grepofitov**. V období jari a leta nesmú chýbať Zelené potraviny, ako **Barley**, **Spirulina** či **Chlorella**. Ak máme stresujúcu prácu alebo je naše mentálne nasadenie veľké, určite je potrebný **Stimaral** či **Relaxin**.

Takto by som mohla robiť zoznam prípravkov donekonečna. Aj vo vytváraní vlastnej lekárnice je potrebné poznať svoj organizmus, svoje predispozície a mať vedomosť o možnostiach použitia. Vtedy sa používanie prípravkov Energy posunie na veľmi efektívny „nástroj“ opätovného navrátenia zdravia, jeho udržanie a získanie plnohodnotného života.

Ak potrebujete alebo chcete vedieť viac, pridte ma navštíviť na www.vitao.sk

ZUZANA KRAJČIKOVÁ-MIKULOVÁ

Rakytník je fenomén

Ak by som mala menovať jednu pre mňa najzaujímavejšiu zelenú potravinu z ponuky Energy, vybrala by som rakytník. Mám na to hneď niekoľko dôvodov. Prípravok Organic Sea Berry je na našom trhu ojedinelý, je jedným z najsilnejších pomocníkov pri komplexnej regenerácii tela, a navyše aj stabilným pilierom, ktorý výborne prepája celý rad zelených potravín.

Listnatý, trnistý, až šesť metrov vysoký riedky ker či krovitý strom rakytník rešetliakový dobre poznali naši predkovia pre jeho výnimočné liečivé účinky. Keby ste sa ich spýtali, čo všetko uzdravuje, bol by to naozaj dlhý zoznam. Široko využívané prípravky z rakytníka mali svoje uplatnenie v ľudovej liečbe pomalého trávenia, porúch funkcie žalúdka, pri kardiovaskulárnych problémoch, poranení pečene, úrazoch šliach a väzov a rôznych kožných chorobách a vredoch (silná schopnosť rakytníka pri regenerácii tkanív). Mnohé z týchto tradičných použití dnes už upresnili biochemické štúdie, a tak sú popísané podstatné účinky rakytníka: antistresové, imunomodulačné, hepatoprotektívne, rádioprotektívne, antiaterogénne (pôsobiace proti vzniku artériosklerózy), protinádorové a antimikrobiálne.

KEĎ NEVIEME, KDE ZAČAŤ

V prípadoch, keď je naše zdravie „také nejaké rozladené“ a má viac problémov súčasne, je obtiažnejšie určiť, kde začať s regeneráciou. V takom prípade má **Sea Berry** silné uplatnenie vďaka svojmu všestrannému pôsobeniu. Je bohatým zdrojom prírodných flavonoidov, ako je isorhamnetín, kvercetin a aglykóny, ďalších bioaktívnych látok, vitamínov (obsahuje až 200x vyššie množstvo vitamínu C než citrón), nenasýtených mastných kyselín a fenolických zlúčenín, najmä flavonoidov a fytosterolov, ktoré majú pozitívne účinky na kardiovaskulárny systém. Rakytník tým ponúka významnú kardioprotektívnu aktivitu, znižuje koncentráciu cholesterolu a krvný tlak, zaisťuje antioxidantné pôsobenie a reguláciu krvného obehu.

SPRÁVNE TRÁVENIE

Najčastejšia pozitívna spätná väzba, ktorú počúvam od klientov pri užívaní Sea Berry, je predovšetkým ohľadom jeho schopnosti nastaviť dobré fungovanie tráviaceho traktu. Hlavne podpora tvorby žlče a tráviacich enzýmov, čo znamená aj celistvosť správneho trávenia. Rakytník toto dokáže okrem iného aj vďaka obsiahnutým trieslovinám. Tie účinne pôsobia ako podporná pomoc aj pri závažnejších ťažkostiach, napríklad hnačkách a krvácaní v tráviacom ústrojenstve, zápaloch v žalúdku a črevách alebo žalúdočných vredoch. Samozrejme, každý takýto zdravotný problém je vždy nevyhnutné konzultovať so svojím lekárom-specialistom. Zaujímavé je, že Sea Berry sa dobre osvedčil aj v prípadoch, keď pri nedostatočnej tvorbe enzýmov nebolo možné kvôli intolerancii podávať enzýmy z kategórie registrovaných liečivých prípravkov.

VÝHODNÝ PARTĎÁK

Sea Berry tiež stimuluje činnosť pečene a pľúc a pomáha pri pľúcnych ochoreniach – je výborný proti zahlieneniu a zápalom pľúc, čo môže byť v poslednom čase naozaj užitočné. Cenné látky, ktoré v ňom nájdeme vo vysokom

MÔŽETE VEDIEŤ

POUŽITIE ORGANIC SEA BERRY

- » Vysoká dávka vitamínu C posilňuje imunitný systém.
- » Pomáha pri kardiovaskulárnych chorobách, reguluje krvný obeh.
- » Pôsobí proti zahlieneniu a pľúcny ťažkostiam, podporuje liečbu pečene.
- » Stimuluje tvorbu kolagénu pre normálnu funkciu ciev, kostí, chrupaviek, kĺbov, kože a zubov.
- » Obsahuje fytoncidy, ktoré likvidujú mikroorganizmy.
- » Významne pomáha pri rekonvalescencii, celkovej slabosti a zníženej odolnosti organizmu. Pôsobí proti únavě a vyčerpaniu.
- » Obsiahnutý hippopheín pôsobí na centrálnu nervovú sústavu ako antidepresívum a má protinádorový účinok vďaka schopnosti obmedziť patologický rast tkanív.
- » Hojí sliznice, vtedy žalúdka a dvanástnika.
- » Urýchľuje proces hojenia rán, stimuluje regeneračné procesy.

množstve, majú antibakteriálne a antivírusové vlastnosti. Vďaka tomu, že ich pomer je ideálny, dokáže ich naše telo využiť bezo zvyšku. Ak by ste chceli k užívaniu Sea Berry doplniť ďalšiu vhodnú kombináciu, bude sa dobre stretávať so **Spirulinou Barley**, a to najmä u osôb, ktoré potrebujú viac aktívnej energie. To znamená v prípadoch, keď telo nebolo z určitého dôvodu po istý čas schopné prijímať a efektívne spracovávať potrebné živiny. Spirulina Barley tu nastavuje ideálne prostredie, kde sa účinky Sea Berry ešte viac znásobujú.

BIOSTIMULAČNÝ AGENT

Z pohľadu TČM ovplyvňuje Sea Berry všetky meridiány, a tým pádom sa naň môžeme spoľahnúť ako na „biostimulačného agenta“, ktorý podporuje imunitný systém a zvyšuje odolnosť nielen proti infekciám, ale aj proti stresu – pôsobí ako prírodné antidepresívum. A keď je naše telo vyladené na svoj prirodzený optimálny výkon, dodáva to aj našej mysli naozajstnú spokojnosť.

MARTA NOSKOVÁ



Zelený čaj vám dobije batérie

V minulosti patril zelený čaj Matcha medzi rituálne čaje buddhistických mníchov a cisárskeho dvora. Stal sa privilegovaným čajom japonskej elity a obľúbeným medzi samurajmi, ktorí postupom času vytvorili zenový rituál. Do ich často búrlivého života vnášal harmóniu a pokoj.

Matcha je najkvalitnejší a najúčinnější zo všetkých zelených čajov. Jeho výroba dnes spája elementy tajomstva, tradičných postupov, ručnej práce a presnej technológie. Iba vybraná skupina japonských farmárov ovláda znalosti a schopnosti, ktoré znamenajú najnáročnejšiu metódu produkcie čaju na svete. V priebehu procesu nenastáva fermentácia, nepridávajú sa žiadne farbivá, prísady ani konzervačné látky. Čaj sa pestuje výnimočnou metódou zatienenia: rastliny čajovníka sa pred zberom ochrania pred slnečným žiarením, a to v ňom povzbudzuje tvorbu biologicky aktívnych látok. Vďaka tomu obsahuje Matcha jedinečnú a silnú skupinu antioxidantov, známych ako katechíny. Až 60% z týchto antioxidantov tvorí EGCG (epigalokatechín galát), ktorý významne podporuje zrýchlenie metabolizmu. Mimoriadny účinok sa u tohto čaju dosiahne nielen zastúpením špecifických látok, ale aj ich obrovskou koncentráciou. Matcha sa oproti ostatným zeleným čajom nelúhuje, ale priamo užíva vo svojej silnej, koncentrovanej podobe, ako jemne namletý prášok. Jedna jediná šálka sa tak svojím obsahom vyrovná 10 šálkam bežného zeleného čaju. V Japonsku sa matcha okrem klasickej prípravy používa aj do mnohých nápojov a jedál. Ľudia tu veria, že zaručuje dlhovekosť, rovnako ako dostatok energie a vitality. Môžete ju vyskúšať aj vy!



VÝNIMOČNÝ ČAJ MATCHA

- » Posilňuje srdce a cievy, pôsobí preventívne proti ukladaniu LDL-cholesterolu.
- » Povzbudzuje náladu, upokojuje myseľ, zlepšuje pamäť, zvyšuje odolnosť proti stresu.
- » Po vypití šálky zažijete energetickú vzpruhu trvajúcu 3–6 hodín.
- » Redukuje úzkosť, podporuje sústredenosť, navodzuje stav relaxácie a duševnej bdely. Účinok pocítite už po 30–40 minútach.
- » Ovplyvňuje uvoľňovanie a redukciu neurotransmiterov dopamínu a serotonínu, čo vedie k zlepšeniu pamäti, koncentrácie a schopnosti učiť sa.
- » Obsiahnutý chlorofyl pozitívne ovplyvňuje tvorbu krvi.
- » Diabetikom pomáha znižovať hladinu cukru v krvi.
- » Podporuje schopnosť organizmu spaľovať tuky až 4x rýchlejšie než za normálneho stavu.
- » Je prevenciou pred rakovinou hrubého čreva.
- » Udržiava vyššiu duševnú jasnosť.



MATCHA LATTÉ

2 g Organic Matcha (1 zarovnaná lyžička), 2 dl teplého mlieka, 1 dl horúcej vody (vychladnutej cca na 70 °C), trstinový cukor

Do šejkra nalejte vodu a pridajte Organic Matcha prášok. Poriadne pretrepte. Horúce mlieko speňte ako pri príprave cappuccina, prelejte do vyššieho pohára a dolejte zelený čaj. V prípade potreby podávajte s trstinovým cukrom.

MATCHA CHEESECAKE

200 g kvalitných maslových sušienok, 125 g rozpusteného masla, 2 vrchovaté lyžičky Organic Matcha, 500 g tučného tvarohu alebo mascarpone, 200 ml smotany na šľahanie, 40 g strúhaného kokosu, 100 g trstinového jemného cukru, citrónová šťava, 5 g agaru

Nadrvieme sušienky a pridáme maslo. Uhnetime cesto, ktoré rozprestieme do tortovej formy, narovnáme a dáme piecť na cca 15 minút do rúry vyhriatej na 180°C. Necháme vo forme vychladnúť. Mascarpone/tvaroh zmiešame s kokosom, trstinovým cukrom, matchou a citrónovou šťavou. Primiešame agar rozmiešaný v troche teplej vody a na záver pridáme vyšľahanú smotanu. Všetko premiešame a nalejeme do formy na vychladnutý korpus. Dáme vychladnúť do chladničky ideálne na 5 hodín alebo cez noc. Zdobíme strúhaným kokosom.



Bud'me tvorcami svojho zdravia! II.

Človek má v sebe geneticky zakorenenú túžbu byť zdravý. V západnom svete však prevláda všeobecná tendencia zbavovať sa zodpovednosti za svoje zdravie a delegovať ju na lekárov. Ak ste chorí, idete k lekárovi. Naši západní susedia, Česi, majú krásny výraz pre chorobu – nemoc. (Ne)moc sa dá poňať aj ako vzdanie sa, odovzdanie svojej moci, sily v prospech niekoho, nemať nad sebou moc. (Ne)vedomosť = (Ne)moc.

Žijeme v dobe, keď moderná medicína podáva neodborníkom stále nové svedectvá o svojich možnostiach a schopnostiach. Zároveň sme však svedkami toho, ako narastá počet civilizačných ochorení a mnohí vyjadrujú modernej medicíne svoju nevôľu a hľadajú pomoc v starých metódach prírodnej medicíny. Lekári a pacienti cítia, že voľačo nie je v poriadku. Nároky na rozumové vedomosti lekárov neúmerne stúpajú, drahých vyšetrovacích prístrojov rýchlo pribúda, no žiadaný prelom v liečbe hlavných civilizačných trápení nenastáva. Bohužiaľ, všetky smery modernej medicíny svojou špecializáciou a rozpitvaním človeka na kusy nevnímajú človeka ako celok. V predchádzajúcom príspevku sme spomenuli, že psychika má na naše zdravie vplyv až z osemdesiatich percent. Nespracované emócie, strachy, smútky, trápenia majú postupom času tendenciu prejavovať sa na našom zdraví. Telo je dejisko, kde sa odohráva nevedomý duševný dej, alebo ako to vystihol spisovateľ Peter

Altenberg: „Choroba je výkrik ublíženej duše.“ Pomenovanie alebo diagnóza **psychosomatické ochorenie** si len veľmi ťažko nachádza rovnocenné miesto na zozname diagnóz. Ide tu o fyzické príznaky psychického, emočného pôvodu, no na somatickej úrovni je daný jedinec zdravý. Aj keď v posledných rokoch rastie počet chorôb, ktoré lekári spoznali a uznali ako psychosomatické, ešte stále ich zostáva dosť, ktoré vraj s dušou nemajú nič spoločné. Naďalej pretrvávajú sklon k podceňovaniu sily a vplyvu psychiky.

MOJA HISTAMÍNOVÁ INTOLERANCIA

Dnešná doba je liahňou mnohých odrôd stresu a z odporúčania lekárov, aby sme sa vyhýbali stresu, sa už stalo klišé. Môžeme síce skonštatovať, že ľudia sa aj v minulosti stretávali so stresom, no bol to iný druh stresu. Na rozdiel od toho dnešného, neviditeľného, stres prežívaný v dobách minulých bol viditeľný a mal svoje pomenovanie. Na dlhotrvajúci a neriešený stres môže organizmus reagovať aj formou rôznych alergií. Vzárostol počet ľudí s rôznymi alergiami bez ohľadu na vek: intolerancia na prach, peľ, laktózu, potraviny, lieky, histamín. S netoleranciou na histamín mám osobnú skúsenosť, rada sa o ňu podelím. Je známe, že histamín má za úlohu chrániť hladinu stresu v tele. Ak „pohár pretečie“, histamín nám dá tento jav na vedomie prostredníctvom nepríjemných páliivých flakov alebo vyrážok na koži. Niekedy sú to iba malé plôšky, no sú chvíle, keď

má človek pocit, že priam celý „horí“. Nepríjemný výsyp na tele som prvýkrát pocítila v čase, keď som končila vysokú školu a bola som tesne po rozvode. Je tomu už viac ako desať rokov. Nepríjemní „návštevníci“ ma „pocitili“ svojou návštevou väčšinou nečakane. Našťastie sa zdržali iba pár hodín a ako prišli, tak aj odišli. Postupom času, ako som riešila životnú situáciu, som na tento zážitok úplne zabudla. Až do chvíle, keď sled stresujúcich udalostí nabral na sile. Začalo sa to sčervenaním už zahojenej a vyblednutej jazvy po popálení sa na pravej ruke. Cez deň jazva vybledla, no večer, vždy v rovnakom čase, sa opäť zapálila. Neskôr sa k jazve pripojil aj lišaj na pravej ruke tiahnuci sa od prstov po lakeť a po čase aj na chrbte ľavej ruky. Spreádzalo ho svrbenie najmä v noci, nič príjemné. Program Energy poznám už dlhé roky a prípravky používam pravidelne buď v rámci prevencie alebo cielene na daný problém. Aj tentoraz mi boli nápomocné a do troch dní bolo po trápení! Vnútorne som užívala **Peralgin** 3x1 kapsulu denne a zvonka som si ruky natierala krémom **Droserin**. Na moje veľké prekvapenie problém odoznel veľmi rýchlo, **Peralgin** som užívala ešte 3 týždne a **Droserinom** som si ruky natierala už iba na noc.

V symbolickom význame ruky znamenajú - okrem ďalších význačností - aj „vziať život do vlastných“ rúk. A život mi to prostredníctvom alergie dal jasne najavo.

MÁRIA VERBENÍKOVÁ
poradkyňa a terapeutka

Veľká noc s Pentagramom

Začiatkom apríla energie rozprúdia Veľkú noc, sviatok spojený s vajíčkami, farbami, nádejou. Vnútnym upokojením pred rozkvetom a s jarným znovuzrozením. Veľkú noc oslavujeme po prvom jarnom splne, ktorý prináša záverečný odliv minulé a prílív novej sviežej energie. Pojmite obdobie Veľkej noci ako očistenie svojej „kôry“, „kmeňa“, „vetiev“, „koreňov“ a „miazgy“.

OD ZELENEHO ŠTVRTKA DO ČERVENÉHO PONDELKA

Veľkonočné obdobie sa tento rok začína 28. marca Kvetnou nedeľou. Nasleduje Modrý pondelok, Žltý utorok, Škaredá streda, Zelený štvrtok, Biela sobota, Veľkonočná nedeľa a Červený pondelok. Keďže máte v rukách aprílové vydanie magazínu Vitae, očistu začneme od Zeleného štvrtka, ktorý vychádza na 1. apríla. Pentagram má päť elementov, rovnako ako počet dní od štvrtka do pondelka. Krásne nám to vychádza – päť dní, päť prípravkov, päť elementov, päť častí na očistu. Podťe spolu s nami osláviť veľkonočné obdobie s Pentagramom!

ZELENÝ ŠTVRTOK:

DREVO – PROTEKTIN – OČISTA KÔRY

Očistu začneme od kôry (t.j. našej kože), ochranného obalu oddeľujúceho nás samotných od okolia. Zdravá kôra znamená zdravý strom, akákoľvek nerovnováha vo vnútri sa rýchlo prejaví aj na nej rôznymi defektami. **Protektin**, ktorého elementom je Drevo, stavebný materiál kôry, si hravo poradí s vyrážkou, svrbením, plesňou a ochraňuje pred rôznymi druhmi žiarenia. Omladzuje kôru.

Očistu začnete kúpeľom, do ktorého si rozmiešate trochu krému. Počas kúpeľa použite rôzne pilingy, škrabky, soli a ďalšie pomôcky na jemné odstránenie starej kôry. Postupujte pomaly, vedome a s láskou k sebe. Nevynechajte žiadne miesto na tele. Po kúpeli sa jemne osušte tak, aby vaša kôra zostala vlhká. Potom sa Protektinom natrite od hlavy až po päty. Začnite chodidlami

a prstami na nohách. Potom cez celé nohy, boky, bedrá, zadok, brucho, hrudník, chrbát (ideálne od partnera či partnerky), po ruky, prsty na rukách, krk, tvár a nakoniec aj pokožku hlavy. Užite si čas a dotyky, ktoré darujete sami sebe.

Po kúpeli a natretí vypite aspoň jeden pohár čistej či minerálnej vody, nech sa kôra krásne hydratuje aj zvnútra. Nakoniec si ľahnite nahý pod deku a len tak buďte sami so sebou. Učítite, ako sa kôra regeneruje, detoxikuje, prekrvuje, čistí a omladzuje.

VELKÝ PIATOK:

VODA – ARTRIN – OČISTA KMEŇA A VETIEV

Kmeň a vetvy, to sú základné stavebné kamene každého stromu. Skrze nich prúdia živiny a energia až do ihličiek, listov a plodov. Ich pevnosť, pružnosť a vitalita sú pre zdravie stromu zásadné. **Artrin**, ktorého elementom je Voda, dokáže pomôcť pri problémoch so všetkými časťami ľudského kmeňa a vetvami – s kosťami, kĺbmi, šlachami a chrbticou. Nerovnováha v elemente Vody oslabuje kmeň, ktorý sa stáva buď suchý a krehký, alebo zavodnený, a tým náchylný na možnosť vzniku zápalov.

Očistu kmeňa a vetiev začneme upokojením a vizualizáciou vody, prúdiacej skrze všetky kosti a šlachy. Učítite, ako vás voda čistí, odnáša bolesť a regeneruje pomliaždené miesta. Takto meditujte aspoň desať minút. Potom si doprajte jemné, pomalé natiahnutie celého tela. Jednoduchými cvikmi si pretiahnite celé ruky, krčnú chrbticu, hrudnú chrbticu, bedrovú chrbticu, boky, nohy a všetkých dvadsať prstov. Cviky môžete použiť všetky, ktoré poznáte a sú vám príjemné. Cvičenie hlavne vykonávajte pomaly a čo najvedomejšie.

Po cvičení na chvíľu zatvorte oči a odpočívajte. Potom si vezmite Artrin a rozotrite ho po všetkých svaloch, kĺboch a nepriamo po kostiach. Opäť sa neponáhľajte, nechajte si na seba čas a užite si piatkovú starostlivosť o seba. Keď ucítite niekde nekomfort či bolesť, hladkajte si toto miesto a doprajte mu hrejivé dotyky, ktoré už dlho potrebovalo.

Po „premazaní“ svojho kmeňa a vetiev si doprajte prechádzku, aby sa kĺby a šlachy „premazali“ aj vnútorne. Chodte tam, kde to máte radi. Neponáhľajte sa, chodte chvíľu pomaly, chvíľu svižne, užite si sami seba.

BIELA SOBOTA:

ZEM – CYTOVITAL – OČISTA KOREŇOV

Bez koreňov by strom nebol stromom. Skrze korene prijímame zo zeme vodu, energiu, živiny a informácie. Prakticky ich nevidno, sú schované pod zemou, „utajené“, ale starostlivosť o ne je veľmi dôležitá. Ľudské pripodobenie koreňov je veľmi široké. Výživu a energiu prijímame napríklad kožou, ústami, štítnou žľazou, mozgom, atď. **Cytovital** je ideálny na regeneráciu našich prijímačov a transformátorov pohonu pre naše telo, náš strom. Očistu začneme meditáciou. Postavte sa bosí na zem. Ak máte možnosť, stojte priamo na zemi, napríklad na záhrade či v lese.





Zavrite si oči a svoju pozornosť upnite na chodidlá. Vidíte, ako z chodidiel začínajú vyrastať korene, ktoré sa vnárajú do zeme. Napájate sa na zem, na zdroj zemskej energie. Cítíte sa uzemnení, ale zároveň voľní. Teraz položte na zem aj ruky a pocítite, ako sa aj skrze ne napájate na zem. Energia zeme prúdi cez celé vaše telo, váš strom, a posilňuje ženské energie, ktoré obsahuje Matka Zem. Nakoniec si ľahnite na zem, zhlboka dýčajte a len tak buďte. Po meditácii si vezmite na pomoc krém Cytovital. Zo štvrtkovej očisty je kôra už pekne zregenerovaná, je teda čas na jej obnovu a transformáciu. Namažte si krémom každý milimeter kôry vášho stromu. Pocítite, ako krém preniká hlboko do buniek kôry a transformuje ju do novej podoby, obnovuje a hojí všetko, čo treba. Nezapadnite ani na pokožku hlavy. Potom si krém aplikujte na štítnu žľazu, solar, brucho a podbruško. Očistu ukončíte premazaním spánkov a oblasti tretieho oka. Pocítite, ako krém harmonizuje mozog a vnáša pokoj do myslenia.

VEĽKONOČNÁ NEDELA: OHEŇ – RUTICELIT – OČISTA MIAZGY

Miazga je transportérom živín a energie až do najvzdialenejšej vetvy. Jej prúdenie je jedným z prejavov života. Celý život je jeden veľký prúd. Keď ustane prúdenie, život prestáva byť životom, ale stáva sa iba prežívaním. Miazga tiež transportuje odpadové látky späť do zeme. Na očistu miazgy v našom strome je ideálny **Ruticelit**, strážny anjel krvi a ciev. Nájdite si doma červené oblečenie a doplnky. Celý deň majte na sebe čokoľvek červené. Očistu začnite hneď ráno raňajkovaním čohokoľvek červeného. Počas dňa si doprajte, ak máte radi, pohárik červeného vína. Na obed si dajte červenú zeleninu alebo červenú šošovicu. Nech posilníte červenú farbu najviac, ako len môžete.

V podvečer, pred večerou, si doprajte masáž lýtok. Poriadne si ich prehmatajte, hladkajte, rozhybajte a posilnite. Nakoniec ich natrite **Ruticelitom**. Potom sa posadte a zavrite oči. Vizualizujte si svoje srdce, v ktorom je červené svetlo. Srdce šíri svetlo celým telom. Všade je tento zázračný oheň, je všadeprítomný. Otvorte oči a premažte si krémom celý hrudník, najmä oblasť nad srdcom. Aplikujte **Ruticelit** aj na lakty, kde sa koncentrujú emócie. Na záver sa zhlboka, úprimne zasmejte a dajte si červenú večeru. A spánok si užite v červenej deke.

ČERVENÝ PONDELOK: KOV – DROSERIN – PREBUDENIE K ŽIVOTU

Po nedeli sa prebúdzate do Červeného pondelka. Všetko je krásne prežiarené červenou farbou. Celý strom je zdravý, silný, očistený a pripravený na jar. Nastal čas prebudiť sa, zhlboka sa nadýchnuť a vyklíčiť. Nové pupene, nové listy, nové plody. Tvorenie, aby úroda bola čo najlepšia.

Aby ste sa čo najlepšie nadýchli do jari a novej tvorby, vezmite si poblíž **Droserin**. Natrite si na Červený pondelok červený krém na hrudník, kľúčne kosti, šijové svalstvo, krk a brucho. Tentokrát sa natierajte rýchlymi pohybmi, dynamicky, energicky, so zámerom rozdýchania, rozprúdenia a rozpínania seba samého do priestoru. Pocítte život vo vás, v celom vašom strome života.

Zhlboka sa nadýchnite do brucha a pomaly, dlho vydýchnite tak, aby výdych bol dvakrát dlhší než nádych. Potom dych smerujte do hrudníka a nakoniec do oblasti pod kľúčnymi kosťami. Začnite poskakovať, spievať si, tancovať. Dýčajte, teda žite. Ste celiství, očistení, noví. Dobré ráno, strom!

*Užite si veľkonočné sviatky v pokoji a harmónii.
ONDŘEJ VESELÝ*



Privoňajte si k životu! (5) LEVANDUĽA: POKOJNÁ VYTRVALOSŤ – JEDNODUCHÉ SEBAVYJADRENIE

Levanduľa, mocná rastlinka z čeľade hluchavkovitých, pochádzajúca z horských oblastí Európy okolo Stredozemného mora, v sebe skrýva mnoho blahodárnych látok. Už odnepamäti sa využívajú v lekárstve a aromaterapii. Svätá Hildegarda z Bingenu varila levanduľové kvety vo víne a nechávala svojich pacientov popíjať tento odvar po dúškoch na zmiernenie bolesti na pľúcach a zachovanie jasného vedomia. Radila používať levanduľu na „udržiavanie čistého charakteru“. Názov levandule je odvodený od latinského slova „lavare“, čo znamená „kúpať sa“ a evokuje, že sa využívala na liečivé kúpele a omývanie rán zranených vojakov a ďalších pacientov.

ÚĽAVA OD STRESU

Drobné fialové kvietky sa po zbere spracujú destiláciou vodnou parou a výsledný esenciálny olej má antiseptické, analgetické a protikŕčové účinky. Je súčasne výborným liekom na nervovú sústavu, uvoľňuje napätie a navodzuje pocit relaxácie. Levanduľa výborne pomáha pri celkovom uvoľnení tela od stresu. Na fyziologickej úrovni znižuje hladinu stresového hormónu kortizolu, ktorý inak udržiava naše telo v pohotovosti. To znamená, že pri masáži levanduľovým olejom si vychutnáme

pocity upokojenia a môžeme konečne „vypnúť“ od všadeprítomného stresu.

UNIVERZÁLNA LIEČIVÁ SILA

Energia levandule je chladná, rozptyľujúca a uvoľňujúca. Redukuje prebytočnú silu jang v tele, preto je tak veľmi prospešná pri horúčke a zápaloch. Jej chladivé účinky môžeme využiť aj po pridlhom opaľovaní a podráždenú pokožku schlaadiť a natrieť riedeným levanduľovým olejom. Z pohľadu čínskej medicíny má levanduľa veľa spoločné s elementom Dreva a Ohňa. Inhalovanie jej vône reguluje a ochladzuje prehriatu pečeň, upravuje a spriechodňuje tok energie čchi, a tým nám poskytuje analgetické a protikŕčové pôsobenie, ktoré môžeme využiť pri bolesti hlavy (migréna), bolestiach v pľúcach (kašeľ), bolestiach v podbrušku (menštruácia) a bolestiach súvisiacich s trávením (kŕče a nadúvanie). Energetické pôsobenie levandule súčasne upokojuje a stabilizuje čchi srdca, ktoré v konečnom dôsledku zodpovedá za udržiavanie našej emocionálnej rovnováhy. Akonáhle je priveľká horúčava v srdci, človek sa stáva nepokojný, rozrušený a môže trpieť nespavosťou. Esencia levandule nás upokojuje, vyrovnáva a hýčka, najmä v situáciách,

keď nával intenzívnych emócií premáha myseľ a my v afekte strácame hlavu.

NÁDYCH FRANCÚZSKEJ RIVIÉRY

Aróma levandule, ktorá je tak veľmi spájaná s francúzskou riviérou Provence, kde sa vinú modrofialové levanduľové lány, kam až oko dohliadne, je sladká, čerstvá, kvetinová. Privoňajme si k levanduli, keď sa cítime podráždení, frustrovaní alebo úzkostliví. Levanduľa totiž uvoľňuje akési vnútorné „zaseknutie“, keď nevieme vyjadriť svoje naozajstné pocity, nie sme k sebe a k svojej duši úprimní a nedokážeme so sebou a ostatnými pravdivo komunikovať, skrývame svoje najvnútornejšie pocity a myšlienky. Levanduľa umožňuje opätovné spojenie medzi myslou a srdcom a ukazuje nám krásu pravdivého sebvýjadrenia.

FIALOVÝ POKOJ

„V pokoji spočíva sila“, to je motto upokojujúce fialové rastlinky levandule. Jedine v pokoji pocítite svoj vnútorný hlas a silu, ktorá z neho vychádza, a budeme môcť odhodiť okovy strachu, ktoré by nám inak bránili v úprímnom a ozajstnom prejavení sa a vyjadrení seba samého.

Patrónom levandule, symbolicky vyjadrujúcim jej liečivú silu a moc, je grécky boh lekárstva Aeskulap, ktorý podľa

VIETE TO?

Poznáte nejaké dievčatko menom Levanduľa? Asi ťažko, pretože u nás sa tak (zatiaľ) oficiálne nikto nevolá. V anglicky hovoriacich krajinách je situácia iná, Lavender, ako znie preklad, je ženské meno, ktorého popularita každý rok rastie. V Spojených štátoch sa už pred piatimi rokmi počet novonarodených Levandúl zdvojnásobil. Za tým všetkým však nie je obľúbená bylinka. Z bežného priemeru sa Lavender vymenila až v čase, keď tak jednu zo svojich postáv pomenovala J. K. Rowlingová, autorka malého kúzelníka Harryho Pottera. Dievča menom Lavender Brown síce neuspelo vo zväznaní Harryho kamaráta Rona, ale spustilo trend romantického mena.

A. PONEŠOVÁ a L. TRÉGLOVÁ, Levandule (vyd. Grada, 2017)

starogréckej mytológie dokázal vyliečiť všetky choroby a ktorého palica obtočená hadom, v dnešnej dobe známa z medzinárodne používaného znaku lekárstva, vyjadruje očistnú a samoliečivú silu v každom z nás..

Ing. NELA DAŇKOVÁ

TAJOMSTVO LEVANDULE

Levandule je pre mňa magickosť a tajuplnosť. Či už jej typická, veľmi aromatická vôňa, alebo pohľad na obrovský, sýtofialový priestor, ktorý sa opticky zlieva do jedného obrazu. Základ slova „van“ mi evokuje vánok hladiaci levanduľové vlniace sa polia. Byliny tak dostávajú svoju starostlivosť, aby potom následne mohli odovzdať štafetu a starať sa o nás.

APRÍL – ROZDÝCHAJTE SVOJ ŽIVOT

„Marec, vlezme za pec a apríl, stále som sa tam skryl“ – no potrebujeme sa osmeliť. Vystrčiť rožky, набраť odvalu do jari, nových začiatkov, do nových energií a všetko to zvládnuť a udýchať. Každý pohyb a akcia však vychádzajú z pokoja. Zastavte sa preto s levanduľou. Naberte silu v levanduľovej tichosti a miernosti. Vstúpte do svojho levanduľového poľa a nadýchnite sa. Vnímajte uvoľnenie a nadhľad. Znova sa nadýchnite a ešte raz, toľko, koľko vám dovoľia pľúca. Potom si užívajte fialovú radosť, ako do vás vstupuje a nechá váš život spomaliť, stíšiť a precítiť. DÝCHAJTE. Žite svoj život skrze kvalitný dych s fialovým voňavým pomocníkom. Môžete si tak užiť aj premenlivé počasie v apríli a vďaka levanduľovej psychickej odolnosti prežiť pokoj a nohy v teple.

SNÍVAŤ SA DÁ AJ VO DNE

Voňavý rituál si môžete urobiť, kedykoľvek budete mať potrebu akokoľvek sa stíšiť, zastaviť, odhodiť napätie a nepohodlie. Kedykoľvek sa budete potrebovať prenastaviť, prepólovať, previbrovať, postarať sa o seba. Ja odporúčam robiť rituál RÁNO pre nasmerovanie a nastavenie dňa v jeho najvyššej kvalite. Využitie je vhodné aj VEČER na utíšenie mysle, ktorá je v tom čase už dosť sčerená všetkými prežitkami.

FIALOVÝ RITUÁL

Milujte sa fialovo. Nakvapkajte si pár kvapiek na vreckovku, privoňajte a položte pred seba. V pokoji a pohode sa posadte alebo si ľahnite. Tri hlboké nádychy a výdychy vás dokonale

upokojia. Pozeráte sa vnútorným zrakom okolo seba a vidíte, hmla predo mnou, hmla za mnou. Nie je to však obyčajná hmla, je opojne fialová. A vonia. Anjelské naladenie a miernosť v myslí je taká silná, že by sa na ňu dalo siahnúť. Zrazu k vám niekto prichádza a vidíte sami seba. Vidíte sa ako v zrkadle, a tak máte možnosť pocítiť sami seba, uvidieť sa celkom zharmonizovaní fialovou liečivkou. Takto sa cítim naozaj fajn, takto chcem



» zostať. Môžete teda poďakovať levandulovej Fialovienke za svoj um a kúzlo. Hmla predou mnou, hmla za mnou. Som tu a teraz. Ako sa, moji milí, cítite?

LIEČIVÉ PREPOJENIE LEVANDULE A ENERGY

Regalen – pomáha pri nervozite a hneve. Zvláda ventilovať pocity a emócie a dáva im voľnosť.

Renol – poradí si s vysokým krvným tlakom, so strachmi, obavami, panikou, úzkosťami. Je sprievodcom do istôt a dôvery.

Relaxin – dokáže vás vyrovnať, vybalancovať, vycentrováť. Je majstrom v navodení hlbkej relaxácie a pokoja.

Drags Imun – zvládne pôsobiť analgetickými účinkami a podľa potreby zapôsobí protizápalovo a protiinfekčne.

Peralgin – jeho šarm sa prejavuje v upokojení a stabilizácii. Povoľuje pnutie, napätie až kŕče. Pomoci sa dočkáme aj u predmenštruačných ťažkostí.

Ruticelit – zastaví horúčnosť a žiaru v našom tele. Jeho ochladzovacieho účinku sa dočkáte po opalovaní a keď to na slnku preženie s „odporúčanou dobou naberania vitamínu D“, tak sa dá výborne využiť na spálenie pokožky. Slabšia vrstva, ale za to častejšie.

Artrin – keď sa spoja dvaja veľikáni, čo z toho môže vzniknúť? Obrovská pomoc, ktorú oceníte predovšetkým v oblasti, kde sa naše kĺby sťažujú a nariekajú. Uľavte im.

Cytovital – táto dvojka dáva silu v liečení jaziev a regenerácii kože. Lieči a skrášľuje. Kde je ešte jasné plusové zacielenie? Pri PMS, pri menštruačných ťažkostiach, áno, v tom sa prípravky vyznačujú a skvele angažujú.

Protektin – nádeje pri ťažkostiach so štipancami a pomoc pri dermatitíde.

Visage oil – výborne sa rozťiera a vďaka príjemnej konzistencii je vhodný na masáže, najmä na detské bruško pri kolike. Dotyky sú zázračné a v spojení oleja a levandule je výsledok zaručený.

PREČÍTALI SME ZA VÁS

Aby sme postihli celý potenciál aromaterapie, mali by sme sa usilovať pochopiť každý esenciálny olej rovnako, ako spoznáваме priateľov. Unikátny terapeutický „podpis“ každého esenciálneho oleja je odrazom jeho vitálnej sily – dominujúceho životného princípu. Alchymista a lekár Paracelsus ju nazýval *archeus* a v orientálnom lekárstve je známa ako *čchi*.

Sila čchi je svojou povahou jemná a nemateriálna, a preto ju môžeme v esenciálnych olejoch len tušiť v detailoch ich individuálnej štruktúry – ich botanické stavby a náleziská, chémia a aróma, história a tradícia, ich vlastností a použitie. Len podrobné a starostlivé pozorovanie „osobností“ alebo „masky“ oleja nám umožní pochopiť jeho vnútorný charakter. Napríklad úvaha o aróme esenciálneho oleja nám prináša – z perspektívy orientálnej medicíny – niektoré dôležité pohľady do jeho terapeutickéj podstaty.

G. MOJAY, Aromaterapia pre liečenie duše (vyd. Alternativa, 2000)

Almond oil – to je Dedko Vševedko, čo sa týka pomoci pri suchej a popraskanej koži. Vie, ako dostať do obehu informácie o liečení ekzémov a dermatitídy.

ZÁVER

Keby som bola levandulou, vyzvala by som vás: siahnite si pre mňa, kedykoľvek budete cítiť akýkoľvek nekomfort. Som zaujímavá, krásna, dokážem čarovať a mám sa rada. Teším sa na stretnutie.

ILONA JANČIOVÁ



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.

Čo ohrozuje ženy v prechode?

Obdobie klimaktéria, čiže prechodu, zažíva väčšina žien vo veku okolo päťdesiatky. Trvá spravidla od jedného do troch rokov, nezriedka aj dlhšie. V dôsledku zníženej produkcie ženských pohlavných hormónov vo vaječníkoch sa postupne stráca menštruačný cyklus a nastávajú viaceré prejavy hormonálnej nerovnováhy, ktoré sú telesné aj duševné. Súbor týchto príznakov nazývame klimakterický syndróm a charakterizujú ho návaly horúčavy, potenia, sčervenanie kože, často sú prítomné aj záchvaty búšenia srdca, vzostup krvného tlaku, poruchy spánku, striedanie nálad, podráždenosť, depresie a iné. Nemusia byť vždy vyznačené všetky príznaky, aj ich intenzita je individuálna a rôzna. Niektoré ženy prejdú obdobím klimaktéria takmer bez povšimnutia, iné sa trápia viac a dlhšie. Môžu sa pridružiť aj niektoré vážnejšie ochorenia, častý je najmä vznik osteoporotických zlomenín, objaviť sa môže vysoký tlak krvi, choroby srdca a ciev v dôsledku tzv. akcelerácie artériosklerózy, psychické poruchy. V prevencii účinne pomáha úprava životného štýlu, pravidelné pohybové aktivity a prírodné doplnky výživy.

Pre toto obdobie sú typické a takmer vždy prítomné návaly horúčavy a potenia, poruchy spánku, striedanie nálad, záchvaty búšenia srdca. Pomerne časté sú závraty, trpnutie končatín, bolesti svalov a kĺbov, niekedy problémy s trávením, vyprázdňovaním stolice aj s udržaním moču. Častejšie sa objavuje suchosť slizníc, zápaly vonkajších rodidiel a s tým súvisiace problémy v intímnom živote. U väčšiny žien príznaky trvajú niečo viac ako rok, no zhruba v tretine prípadov až päť rokov, niekedy aj dlhšie. V období prechodu sa významne zvyšuje riziko vzniku srdcovocievnych problémov, hlavne vysokého krvného tlaku, srdcovej arytmie či infarktu. Nastáva nadmerné zadržiavanie vody v tele a vznikajú opuchy, spomaľuje sa metabolizmus. Vedie to k vzniku nadváhy a obezity, objaviať sa môže cukrovka. Veľmi často nastávajú straty kostnej hmoty a to vedie k osteoporóze. Dramatické býva zrýchlené ubúdanie kostnej hmoty, keď jej strata môže predstavovať 1 až 2 percentá ročne. Preto sú v tomto období oveľa častejšie osteoporotické zlomeniny, ktoré sú veľmi nebezpečné najmä v oblasti krčka stehennej kosti a stavcov chrčtice.

Všetky tieto zmeny a poruchy súvisia najmä s nedostatočnou hladinou estrogénov. Prechod, čiže menopauza môže vzniknúť aj v mladšom veku. Vtedy hovoríme o predčasnom klimaktériu, môže to byť už vo veku 40 až 45 rokov, niekedy ešte skôr. Pri takejto skoré menopauze sa aj zdravotné problémy začínajú oveľa skôr a môžu byť závažnejšie. Postihuje častejšie ženy-fajčiarky, pravidelné konzumentky väčšieho množstva kofeínu, alkoholu, tiež ženy veľmi štíhle, chudé až trpiace podvýživou, ďalej tie, ktorým bola v dôsledku choroby odstránená maternica a vaječníky. Veľmi dobrou a účinnou prevenciou väčšiny uvedených problémov je dodržiavanie zdravého životného štýlu, dostatok pravidelného pohybu, dostatočný denný príjem vápnika, aspoň 1500 miligramov denne. Ďalej je potrebný horčík a ďalšie minerály a stopové prvky, taktiež vitamín D, ktorý pomáha vápniku zabudovať sa do kostnej hmoty, aby bola dostatočne pevná.



POMÁHAJÚ AJ PRÍRODNÉ PRÍPRAVKY SPOLOČNOSTI ENERGY

Prírodzene podporujú harmonizáciu a regeneráciu organizmu, tvorbu hormónov a dopĺňajú potrebné stavebné látky, vitamíny, minerály... Bylinný koncentrát **Gynex** podporuje harmonizáciu celého endokrinného systému, teda aj vaječníkov a štítnej žľazy, čím pomáha stabilizovať aj rozkolísanú psychiku. Obsahuje tzv. fytoestrogény, z ktorých si organizmus môže ľahšie tvoriť svoju vlastnú estrogény bez rizika nežiadúcich účinkov chemických hormónov. Veľmi dobre pomáha pri prevencii obezity a cukrovky. Odporúča sa pravidelné dlhodobejšie užívanie, ideálne je začať ešte pred objavením sa príznakov prechodu. Zvonka je vhodné účinnosť bylinného koncentráту podporiť párovým krémom **Cytovital**, ktorý pôsobí proti atrofii a vysychaniu slizníc vonkajších rodidiel. Je účinný aj proti vzniku vrások, pigmentových, či tzv. stareckých škvrín na koži. Odporúča sa aplikácia aj na oblasť podbrúška a vaječníkov. Ďalší veľmi prospešný prípravok je **Fytomineral**, ktorý sa ako koncentrát koloidných minerálov veľmi dobre vstrebáva a je potrebný na stavbu a regeneráciu tkanív, obnovu kostnej hmoty, chrupiek a na správny priebeh biochemických reakcií. Ako súčasť prevencie osteoporózy sú potrebné aj prípravky **Skeletin** a **Vitamarin**, obsahujú zložky potrebné pre regeneráciu kostnej hmoty. Uplatnenie má aj bylinný koncentrát **Korolen**, ktorý je vhodný ako prevencia srdcovocievnych problémov, vysokého krvného tlaku, porúch srdcového rytmu, ale pomáha aj pri psychických problémoch a strese. Bylinný krém **Ruticelit** je zase prospešný pri kŕčových žilách dolných končatín, opuchoch, únavy a pocite ťažkých nôh, ktoré klimaktérium často sprevádzajú. Na podporu sklesnutej, resp. nevyrovnanej nálady, na zmiernenie neurovegetatívnych prejavov, ku ktorým patria návaly, potenie, búšenie srdca, účinne pomáha bylinný koncentrát **Stimaral**. Pomáhajú aj doplnky z radu Zelených potravín, najmä **Spirulina Barley**, **Raw Aguaje**, **Organic Sacha Inchi**, **Sea Berry**, tiež kombinovaný probiotický prípravok **Probiosan Inovum**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Lupene dodajú nášmu telu jarnú silu!

Listy všetkých odtieňov zelenej, ale aj tie do ružova, červena, fialova alebo biele stonky - to všetko je listová zelenina. Najmä na jar je pre nás ideálnym zdrojom sviežej energie a sily a skvelým pomocníkom v boji s jarnou únavou.

K listovej zelenine môžeme zaradiť všetko, z čoho konzumujeme len listy, prípadne stonky. Ich druhov je nepreberné množstvo. Od všemožných šalátov – hlávkový, rímsky, ľadový, listový dubáček, čínska kapusta, cez drobnejšie druhy ako rukola, polníček, špenát až po mangold, čakanku, kel, pór či rebarboru. Rátame sem aj vřate – zeler, ligurček, petržlen, žerucha či byliny, ako je žihľava, listy púpavy alebo medvedí cesnak. Môžeme k nej kupodivu zaradiť aj špargľu a mnoho ďalších druhov. Záleží len na uhle pohľadu.

ČO OBSAHUJE

Zelené listy napovedajú, že vďaka kúzlú zvanému fotosyntéza obsahujú farbivo chlorofyl. Ten sa niekedy nazýva aj krvou rastlín, pretože jeho zloženie je veľmi podobné krvnému farbivu hemoglobínu, odlišnosť je len v jednom jedinom atóme (pri chlorofyle je to horčík, pri hemoglobíne železo). Logicky obsahuje listová zelenina veľké množstvo kyseliny listovej, dôležitej pre vývoj a rast plodu a tvorby krvi, ale aj množstvo vitamínov C, A, E, K, draslík, horčík, vápnik, zinok, sodík, niektoré druhy zeleniny aj železo a ďalšie prvky. A samozrejme, vodu.

PREČO JESŤ LISTOVÚ ZELENINU?

Zázračný chlorofyl zvyšuje obranyschopnosť organizmu, ničí vírusy a baktérie. Antioxidanty v listovej zelenine pôsobia preventívne proti rakovine (napríklad rakovina kože). Jej pravidelná konzumácia zlepšuje kognitívne funkcie, chráni srdce aj oči, podporuje krvotvorbu, zlepšuje hojenie rán. Vlákna potom pomáha pri dobrej kondícii čriev. Listová zelenina je tiež nenahraditeľným zdrojom bielkovín. Obsahuje totiž esenciálnu aminokyselinu, ktorú telo nie je schopné vytvoriť samo. A to všetko pri minimálnom kalorickom príjme, čo takisto stojí za zmienku.

AKO JU VYBERAŤ, SKLADOVAŤ A KONZUMOVAŤ

Hlávkové šaláty by sme mali vyberať podľa zafarbenia hlúbu. Ak

je na reze hnedý, šalát rozhodne nie je z najčerstvejších. Vždy si treba všimnúť sviežosť a pevnosť listov. Pred uschovaním do spodnej časti chladničky ich rozhodne neumývame, ale môžeme ich uložiť do plastovej škatule alebo ľahko obaliť navlhčenou utierkou. Ideálne je spotrebovať ich čo najrýchlejšie. A surové! Pretože tak z nich získame pre naše telo maximum. Varením totiž prichádzame o časť prospešných látok z listovej zeleniny. Preto ju upravujeme čo najrýchlejšie.

ČO S ŇOU V KUCHYNI

Tisíce druhov rôznych šalátov, ktoré stačí opláchnuť a natrhať, dochutiť vhodnou zálievkou či dipom - to je asi najobľúbenejší a najčastejší spôsob konzumácie listovej zeleniny. Nesmieme zabudnúť aj na zeleninové freshe, ktoré sú vitamínmi priam nabité. Listová zelenina je vhodná na odšťavenie a kombinácie v nápojoch ako ovocných, tak zeleninových. Môžeme ju ale pridať k hocikakému chodu, či už sú to raňajky, desiata, obed alebo večera. Drobnejšími listami môžeme skvele dochutiť a dozdobiť mnoho jedál studenej alebo teplej kuchyne. Keď ju chceme tepelne upraviť, najlepšie je nechať ju plávať v teplom pokrme, napríklad v miešaných vajčkách, rizote, kuskuse, zemiakoch a podobne, alebo ľahko blanšírovať, to znamená krátko povariť v horúcej a hneď schladiť v ľadovej vode. Na dlhšie varenie je ideálna forma polievky. Prospešné látky v nej zostanú v určitom množstve, aspoň vo vývare.

MÔJ POHĽAD

Ako jediná z rodiny milujem obyčajný hlávkový šalát so sladkokyslou zálievkou, áno, taký ten od babky. Som schopná pripraviť si ho celú hlávkú a zjesť na posedenie. Každý máme nejakú úchylku, že? Ďalším mojim favoritom je rukola, jej horkastú chuť mám rada v kombinácii s pečenou cviklou, kozím syrom a píniovými orieškami. Alebo ružičkový kel v zeleninovej polievke v štýle „čo dom dal“, ale tiež špenát s kuskusom a vajčkami... No, bolo by toho veľa. Niektoré svoje obľúbené recepty som pridala aj pre vás. Určite sa nebojte trošku experimentovať s listovou zeleninou a vrhnite sa na ňu!

Zelené a šťavnaté jarné dni vám praje ZUZANA KOMŮRKOVÁ





BANÁNOVO-ŠPENÁTOVÉ SLADKÉ LIEVANCE

2 vajcia, 1 zrelý banán, 60 ml mlieka (rastlinného alebo kravského), 1 veľká hrst' baby špenátu, 100 g ovsených vločiek alebo múky podľa voľby, 1 čajová lyžička prášku do pečiva z vínného kameňa, štipka soli, repkový alebo kokosový olej na vyprážanie, jogurt, ovocie alebo džem, oriešky, med alebo javorový sirup

Všetky suroviny rozmixujeme v mixéri alebo tyčovým mixérom na hladkú zmes. Keď je priveľmi hustá, pridáme mlieko. Lievance vyprážame z oboch strán. Podávame ozdobené podľa chuti a fantázie.

ČAKANKOVÝ ŠALÁT

2 čakankové puky (môže byť červená aj biela čakanka), 1 hruška (alebo hrozno, jablko, mango), 2 hrste polníčku, 80–100 g syra s modrou plesňou (napr. niva, roquefort), hrst' orieškov – vlašské, lieskové, píniové

Na zálievku: 2 lyžice olivového alebo orechového oleja, 1 čajová lyžička citrónovej šťavy, 1 lyžica medu, 1 čajová lyžička hrubozrnné horčice, soľ, korenie

Šaláty opláchneme, čakanku rozoberieme na jednotlivé lístky, nakrájame na prúžky. Hrušku a syr nakrájame na štvorčeky, orechy nasekáme. Všetko dáme do misy a premiešame. Dôkladným premiešaním všetkých surovín pripravíme zálievku, dochutíme ju soľou a korením. Zalejeme ňou šalát v mise.



MANGOLD SO ZEMIAKMI A PREPELIČÍMI VAJÍČKAMI (ALEBO LOSOSOM)

400–500 g zemiakov (ideálne nových), 8 prepeličích vajec (alebo 2 filety lososa), 1 mangold, 1 červená cibuľa, 2 strúčiky cesnáku, 3 lyžice olivového oleja, soľ, čierne korenie, rasca, muškátový orech, čerstvý kôpor

Zemiaky uvaríme v šupke v osolenej vode s rascou. Po vychladnutí olúpeme a nakrájame na kolieska. Uvaríme si prepeličie vajčka, stačí 4–5 minút varu vo vode, a taktiež ich olúpeme. Keď chceme tento chod pripraviť s lososom, filety umyjeme, osušíme, kvapneme na ne citrónovú šťavu, osolíme, okoreníme a pripravíme ideálne na pare alebo na panvici či v rúre. Mangold opláchneme a vyrežeme tuhé stonky, nakrájame na prúžky. Cibuľu a cesnak olúpeme a nakrájame nadrobno. Vo veľkej panvici zohrejeme olivový olej a orestujeme na ňom cibuľu, cesnak, pridáme zemiaky. Nakoniec prispeme mangold, soľ, korenie, za hrst' muškátového orecha a necháme krátko podusieť, cca 3–4 minúty. Podávame s vajcami alebo rybou, posypané nasekaným čerstvým kôprom, nakoniec kvapneme panenský olivový olej.



ŽIHĽAVOVÉ LIEVANCE A DIP S MEDVEDÍM CESNAKOM

2 vajcia, 100 g kyslej smotany, 2 hrste nasekanej mladšej žihľavy, 1 strúčik cesnáku, 100 g hladkej múky (špaldovej, pšeničnej alebo pre bezlepkovú verziu prosovej), 1 lyžička prášku do pečiva z vínného kameňa, 2 štipky soli, štipka muškátového oreška a čierneho korenia, repkový alebo olivový olej

Na dip: 100 g lučiny alebo iného čerstvého syra, 1 lyžička kyslej smotany, 1 hrst' nasekaných listov medvedieho cesnáku, soľ, korenie

Najprv si pripravíme dip zmiešaním všetkých surovín a dáme ho do chladničky vychlaďť. Potom zmiešame suroviny na lievance a vyprážame ich na oleji po oboch stranách. Podávame s dipom a čerstvou zeleninou.

Terapeutické metódy (16)

ACCESS BARS

Stále viac nás hľadá spôsob alebo metódu, prípadne návod, ako vytvoriť život v ľahkosti, radošti, pokoji, mieri, láske a harmónii so svojím telom a okolím. Je Access Bars tým dielikom do vašej skladačky, ktorý vám chýbal?

Metódu Access Bars objavil a popísal Gary Douglas, zakladateľ Access Consciousness, na začiatku 90. rokov minulého storočia. Prináša nám ľahkosť, radosť a mnoho nástrojov, ako tvoriť spokojný život. Každý z nás sa v určitej situácii nejakým spôsobom cíti, niekedy ľahko, inokedy v strese, pod tlakom alebo ťažko. Týchto charakteristík a názvov je množstvo. Access Bars ponúka spôsob, ako to zmeniť a cítiť sa tak, ako si vyberiete. Voľba, ak chcete výber je to, čo bezprostredne ovplyvňuje náš život každý deň.

AKO TO FUNGUJE?

Na hlave máme 32 bodov, ktoré sa ľahkým a nežným dotykom v určitom poradí stimulujú. Tým nastávajú zmeny prejavujúce sa na fyzickej aj psychickej úrovni. Nie sú to iba nejaké náhodné body, dokonca, keď sa pracuje s klientom, ktorý má vyholenú hlavu, ich môžete vidieť voľným okom. Klienta pri aplikácii tejto metódy nikto nepresviedča, že teraz sa niečo zmenilo, ale jeho vlastný cit a pocit mu to povie sám. Ide o veľmi láskyplnú starostlivosť, pri ktorej sa

nemusi konkrétne riešiť moment, kedy problém nastal, situácia sa nemusí znova a znova rozoberať, aby sa čistila. Je to akoby sme stlačili pomyselné tlačidlo reset a všetko sa vymazalo. Priemerná doba tohto procesu trvá 60–90 minút. Pri Access Bars môžu klienti cítiť tlak na hrudi, ťažké ruky a nohy a mnoho ďalších vnemov, ktoré sa počas celého ležania niekoľkokrát zmenia. Zmena je možná vďaka prúdiacej energii Access Bars, voľbe klienta a tzv. čistiacemu prehláseniu. Čistiace prehlásenie je niekoľko slov, ktoré dokážu zbúrať všetky naše vnútorné steny, bariéry a obmedzenia. Na okamih si predstavte, ako by vyzeral váš život, keby ste ich nemali vo svojej realite. Čo všetko by ste boli schopní vytvoriť? Keby pre vás neexistovalo „to nejde, to nie je možné, môže to byť len takto, toto je tá jediná správna alebo zlá cesta, takto to robí celý svet, rob to tiež tak...“? Všetky

tieto vzorce, rovnice a programy, ktoré si nesieme a od niekoho sme sa ich naučili alebo nám ich niekto vštepil, že ich musíme používať, sa dajú zmeniť. Čo keby ste s nimi mohli mať ľahkosť a cítiť sa uvoľnene, alebo si vytvorili vlastné? Všetko je to o vašej voľbe a o tom, čo si vyberiete.

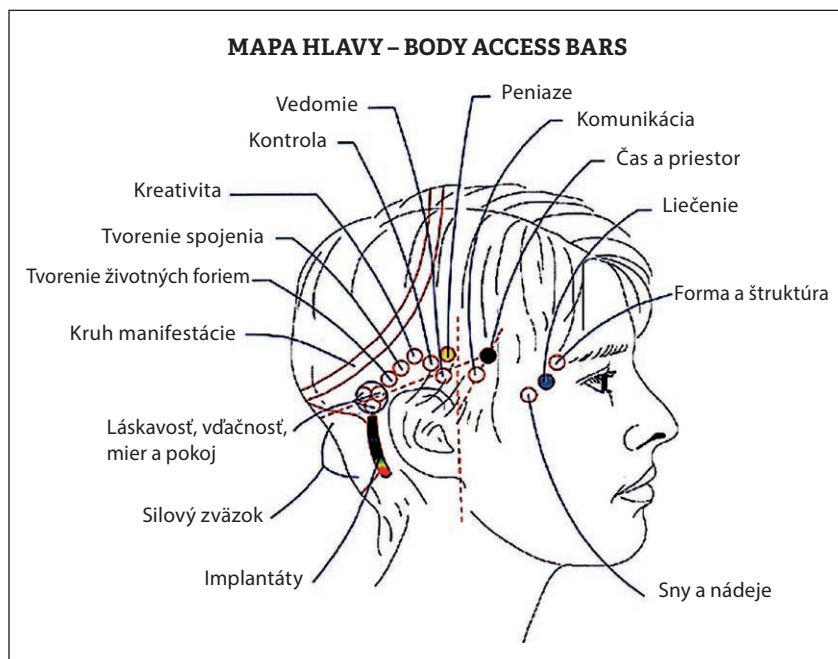
KTO CHCE, MÔŽE

Moji klienti majú niekedy očakávania, že vyriešim všetky ich problémy a strasti. Access Bars však fungujú trochu inak. Je to, akoby vám niekto otvoril dvere, za ktorými je nekonečné množstvo možností a je len na vás, či si ich vyberiete alebo nie. Preto týmto ľuďom hovorím, že im nebudem pomáhať, ale ukážem im, alebo ich naučím, ako to zmeniť. Je totiž veľmi jednoduché osvojiť si starostlivosť. Kurz Access Bars je jednodenná záležitosť, počas ktorej sa túto kúzelnú metódu môžete naučiť a zmeniť tak život sami seba alebo komukoľvek inému na tejto planéte. Je taká jednoduchá, že ju zvládnu aj deti v školskom veku, sú pre ne pripravené aj manuály, aby to pre ne bolo ešte ľahšie.

PRÍBEHY ZMIEN

Zažil som terapiu, kde sa riešil strach z pavúkov, žralokov, tmy, partnerov alebo rodičov a hneď po prvej aplikácii nastali veľmi zjavné zmeny. Ďalšie skúsenosti sú s klientmi, ktorí boli hospitalizovaní v psychiatrických liečebniach. Po sérii starostlivosti sa u niektorých tak rapidne zmenil ich stav, že v tejto chvíli sú samostatní, majú svoje bývanie, zamestnanie a niektorí sú absolútne bez akýchkoľvek medikamentov. Niektoré deti, ktoré neboli schopné udržať pozornosť, plniť povinnosti, objavila sa u nich agresivita, hnev, sú po slovách rodičov ako vymenené. Je úžasné pozorovať, koľko ľahkosti a radoosti vám Access Bars prinesie do života!

PAVEL MENCL



Nenahraditeľné prvky v jednej fľaštičke



Fytomineral je zmes koloidných minerálov. Sú to látky potrebné pre všetky životné funkcie, bez ktorých sa procesy v tele neudejú. Aby všetko fungovalo tak, ako má, nestačí dodávať ich; musia byť aj v správnom pomere. Musia byť vzájomne prepojené a spolupracovať. Potrebujú ich každý živý organizmus, či je to človek, zviera alebo rastlina.

Faktom a problémom dnešnej doby je, že už pôda, na ktorej sa plodiny pestujú, je v oveľa horšom stave ako kedysi. Výsledkom je, že dopestovaná úroda je chudobnejšia a máme nedostatočnú alebo nevyváženú výživu. Aby sme mali dostatok živín, museli by sme zjesť obrovské množstvo potravy, čo je nielen nežiadúce, ale aj nemožné. Preto je tu veľmi vhodný doplnok výživy, Fytomineral.

Už názov hovorí, že ide o výrobok z rastlín a minerálov. Prínosom je, že je to koloidný roztok, čo znamená správny pomer pre vstrebávanie a využitie minerálov v tele. Nesprávny pomer minerálov v tele môže spôsobiť, že prebytočné minerály sa v tele usádzajú a vznikajú nežiadúce kalcifikáty. Tie upchávajú to, čo má byť priechodné. Príkladom sú upchaté cievy alebo močové cesty, močové kamene, a podobne. Nie je to nič príjemné.

Už učivo základnej školy hovorí o správnych pomeroch. Fytomineral ich obsahuje. Nehrozí predávkovanie, pretože pri nadbytku ich telo vylúči von. Fytomineral je roztok 64 prvkov s 98-percentnou schopnosťou

vstrebávania sa v zažívacom trakte, dokonca aj prostredníctvom pokožky. Užívame ho preventívne pri zvýšenej potrebe živín. „Zvýšenou potrebou“ rozumieme fyzickú a psychickú námaľu, horúčavy, nevyváženú stravu, chorobu, klimaktérium alebo inú nepohodu. Zásobí telo makro- a mikroprvkami bez rizika predávkovania. Je vhodným zdrojom pred a po výkone.

KDE VŠADE NÁM POMÔŽE?

Je užitočný napríklad pri anémii. Doplní železo, kálium, meď. Rada by som zdôraznila význam niektorých mikroprvkov v tele: železo je zložkou hemoglobínu, jód je nepostrádateľný pre funkciu štítnej žľazy. Meď rieši zápaly v tele, je potrebná pri zabudovaní železa do hemoglobínu. Mangan potrebujeme na svalové funkcie, metabolizmus bielkovín, tuku a sacharidov. Zinok zabezpečuje správnu funkciu kože, je nevyhnutný pre imunitu. Selén je antioxidant, potrebný na správnu prácu srdcového svalu, rovnako pre kontrakcie svalov. Litium je dôležité pri krčovitých sťahoch, srdcových chorobách alebo pri epilepsii (minerálna rovnováha

v bunkách). Síra dodáva výživu vlasom a nechťom.

Toto je len vybraná časť funkcií, ktorých je obrovské množstvo. O mnohých sa dozvedáme postupne.

Mňa si Fytomineral získal svojou všestrannosťou na každý deň a všetky ročné obdobia. Pomôže adolescentom pri raste, mamičkám v tehotenstve, ľuďom v produktívnom veku dodá výživu potrebnú pre telo, u seniorov podporí životné funkcie. Ako som už spomenula, rada ho využívam pri športe ako elektrolyt. Športovci, či už vrcholoví, výkonnostní, rekreační alebo tí celkom občasní, mladí aj vyslúžilí, naozaj veľa vypotia. Vylúčia z tela odpad, veľa vody, solí, minerálov a stopových prvkov. Potrebujú si načasovať formu nielen na svoje podujatia a preteky, ale aj plánovať tak, aby ich telo bez ujmy vydržalo náročný tréning. Fytomineral dodá živiny a zásobuje organizmus v každom procese. Pomôže zachovať zdravie a pohodu. Blíži sa obdobie leta, horúčavy, viac sa pohybujeme, viac vypotíme. Myslíme na tohto skvelého pomocníka, využijeme jeho možnosti a silu!

DANIELA SÝKOROVÁ





COVID-19: ako najlepšie zvládnuť ochorenie a očkovanie?

Covid - 19 ako multiorgánové ochorenie, príprava na vakcináciu, regenerácia po prekonaní a prípravky Energy

Hoci je Covid-19 primárne ochorenie dýchacích ciest, hlavne pľúc, prejavuje sa aj príznakmi zo strany iných orgánových systémov, ktoré sa poškodia rozvojom zápalovej reakcie. Priebeh býva rôzny - od bezpríznakového (prítomná je len pozitivita vyšetrenia – testu na prítomnosť vírusu) až po závažný, ktorý sa končí smrteľne, a to srdcovo-pľúcny zlyhaním.

ZOPAKUJME SI DÔLEŽITÉ

Medzi hlavné príznaky vírusu patria bolesti hlavy, suchý dráždivý kašeľ, sťažené dýchanie, bolesť hrdla, znížená fyzická výkonnosť, skoršia unaviteľnosť, bolesť svalov, zníženie až strata čuchu a chuti do jedla. Súčasne bývajú zvýšené teploty, resp. prítomná je horúčka a triaška.

Z kardiálnych príznakov sa vyskytujú poruchy srdcového rytmu, môže sa vyvinúť akútny infarkt myokardu ako trombotická komplikácia.

V prípade gastrointestinálnych príznakov býva najčastejšie hnačka v dôsledku zápalu črevnej sliznice a narušeného mikrobiómu, nevoľnosť s napínaním na zvracanie, nechutenstvo, zvracanie. Môže byť prítomné aj poškodenie pečene a obličiek s ich akútnym zlyhaním. Vyskytujú sa aj poruchy metabolizmu, najmä zvýšenie hladiny cukru, manifestovať sa môže latentný diabetes

mellitus, ketoacidóza až rozvrat vnútorného prostredia. Z kožných a očných prejavov sú to zápalové stavy, najmä na akrálnych častiach tela – na prstoch rúk a nôh, kde sa tvoria červenofialové škvrny s opuchom prstov, pripomínajúce omrzliny, na očiach sú to zápal očných spojoviek, začervenanie, zvýšené slzenie. Najtypickejšie a najčastejšie sa vyskytujúce neurologické príznaky v súvislosti s Covid-19 sú bolesti hlavy, oslabenie až strata čuchu a chuti a myalgia. Súbor neurologických príznakov môže pretrvávať aj niekoľko mesiacov po vyliečení akútnej infekcie a označuje sa ako tzv. mozgová hmla, kde dominuje únava, porušené fyzické a kognitívne schopnosti. Prejavuje sa to spomaleným myslením, sťaženým sústredením pozornosti, zabúdaním až zmätenosťou. Psychické zmeny môžu viesť až k halucináciám. Predpokladá sa, že príčinou tohto javu je stres, dlhodobá hospitalizácia, znížené okysličenie mozgového tkaniva, zvýšené teploty. Z našich skúseností plynie, že v prípade tohto nepríjemného ochorenia je najúčinnnejšia prevencia. Nezastupiteľnú úlohu má **Vironal**, **Imunosan**, **Probiosan** a rad **Grepofitov**. Veľmi dôležitý je aj **Flavocel** a **Vitamarin**.

AKO SA PRIPRAVIŤ NA VAKCINÁCIU?

Ak ste sa rozhodli dať zaočkovať, asi hľadáte informáciu, ako sa najlepšie pripraviť na očkovanie samotné a čo môžete spraviť

preto, aby ste sa vyhli nepríjemnejším vedľajším účinkom vakcíny. V prvom rade, vedľajšie účinky vakcíny sú úplne prirodzená odpoveď vášho tela. Tvorí sa špecifická imunita a telo sa ozvať musí. Ale ak sa tak nestane, neznamená to, že sa imunita nevytvorila. Jednoducho to vaše telo zvládlo bez príznakov. Deje sa to napríklad vtedy, ak ste v minulosti ochorenie Covid-19 prekonali alebo vtedy, ak je vaše telo dostatočne pripravené. Vďaka sociálnym sieťam to dnes vyzerá tak, že takmer každý má nejakú reakciu na očkovanie. Ale nie je to tak. Je to len preto, že takéto informácie sa viac šíria. V skutočnosti viac ako 56% ľudí nezaznamená vôbec nič. A teda ani nie je čo dávať na Facebook. Inými slovami, či už niečo zaznamenáte alebo nie, vždy je to v poriadku.

AKO VAKCÍNA FUNGUJE?

Hovorí sa, že informovaný človek vakcináciu lepšie zvláda. Podľa si laicky povedať, čo sa vlastne udeje s vaším telom, keď dostane vakcínu. Keď dostanete očkovaciu látku messenger RNA, tak sa malé lipidové kvapôčky, ktoré majú v sebe mRNA, v podstate spoja s bunkami vo vašom ramene. Bunky začnú vytvárať proteín, takže si vaše telo myslí, že svalové bunky sú masívne infikované koronavírusom. Samozrejme, v skutočnosti to tak nie je. Vakcína chce len naučiť vaše telo, ako sa brániť. Telo sa takmer okamžite pokúsi potlačiť simulovanú infekciu v bunkách. To je to, čo spôsobuje určitý zápal, ktorý ľudia zažívajú. Opuch v mieste vpichu - bolesť v ramene, prípadne bolesť hlavy a teplota. Naša prirodzená imunita sa oboznamuje s vírusom a hľadá všetky spôsoby, ako sa ho zbaviť. Pretože ho nepozná, chvíľku to potrvá. Tento čas je veľmi dôležitý. Keďže vakcína v skutočnosti telu neublíži a vírus sa ďalej nemnoží, telo tento boj vždy vyhrá. O pár dní sa naučí vírus rozoznať, zabráni mu množiť sa a následne ho zabije. A keďže naše telo je učiteľné, zapamätá si, že sa s vírusom stretlo. Vie, že vírus je silný protivník a keď ho pri najbližšej príležitosti stretne, už sa s ním nemá zbrať a rovno ho zlikviduje. Aby sme mali istotu, že si to telo zapamätá a dostatočne sa vyzbrojí protilátkami, obvykle sa podávajú dve dávky vakcíny - opakovanie je matkou múdrosti aj v tomto prípade. Samozrejme, časom sa vyvinú aj jednorazové vakcíny, aké dostávajú deti. Prvá je už dokonca schválená v USA aj Európe. Prečo sa toto neudeje aj pri napadnutí klasickým vírusom? V skutočnosti sa to deje. Našťastie, ľudské telo si poradí s obrovským množstvom vírusov. Medzi inými aj s koronavírusmi, vlastne je to ako klasická nádcha. Problém je, že pri novom koronavírusu to u niektorých ľudí trvá veľmi dlho. Dokonca tak dlho, že keď sa stretnú s ozajstným vírusom, ten má veľmi veľa času rozmnožiť sa do takej miery, že telo už nemá dosť síl potlačiť ho. Nebezpečné je, že my nevieme, kto tento boj vyhrá a kto nie. S určitou istotou vieme, že starší a najmä obéznejší ľudia ho často prehrávajú. Preto je vakcinácia riešením. Svetové čísla dokazujú, že bezpečným. (Bolo už zaočkovaných viac ako tristo miliónov ľudí.) Neškodným spôsobom „vyškolí“ váš organizmus, ako vyhrať zápas. Inými slovami, vďaka vedeckému pokroku náš organizmus vylepšujeme.

AKO POMÔŤ NÁŠMU TELU PRÍRODNOU CESTOU?

V skutočnosti je to jednoduché. Ukazuje sa, že ľudia, ktorí pravidelne berú prípravky Energy, zvládajú Covid-19 hravo, dokonca bez príznakov. Samozrejme, nemusí to byť pravidlo a nedá sa to zaručiť. S určitou istotou ale vieme, že keď posilníme imunitu, telo zvládne všetky ochorenia oveľa jednoduchšie. Proces tvorby imunity je rovnaký pri vakcinácii aj pri ochorení. To, čo platí v prevencii proti vírusom, bude fungovať aj pri očkovaní.

Preto odporúčame: Vironal, Flavocel a dokonca aj Cistus Complex brať vopred. Ideálne aspoň tri týždne, ale aj týždeň je lepší ako nič. Po podaní vakcíny celkom určite aspoň tri týždne bez prestávky Cistus, Vironal, Vitamarin a Flavocel. Dobré výsledky má aj Annona forte a Drags Imun. Vtedy nemusíte brať Cistus. Na deň vakcinácie si už nič neplánujte a aspoň deň po nej majte voľnejší režim. Vrelo odporúčame aj úplnú abstinenciu. Alkohol totiž aj v malom množstve nerobí dobre našej imunitě. Úplne sa vzdajte alkoholu deň pred vakcináciou a aspoň 6 dní po každej dávke. Svoju organizmu tým veľmi pomôžete. Pokiaľ budete pociťovať bolesť v mieste vpichu vakcíny, potierajte si rameno krémom Artrin, veľmi dobre pomáha. Ak ste sa rozhodli nedať sa očkovať proti ochoreniu Covid-19, je to v poriadku. O to viac ale dbajte na svoju imunitu. Okrem pravidelného cvičenia, správneho stravovania, dostatočného príjmu vody, jedzte aj doplnky zdravej výživy. Naše telo je ohromný a mimoriadne šikovný „stroj“, ale aby správne fungoval, treba sa oň správne starať. Ak ste ochorenie Covid-19 prekonali, majte niekoľko týždňov až mesiacov tzv. šetriaci režim a telo zatažujte len postupne.

Regeneračný proces organizmu – rekonvalescencia po chorobe trvá rôzne dlho. Závisí to od toho, aký ťažký bol priebeh ochorenia a v akej kondícii sa váš organizmus nachádza. Pri ťažšom priebehu sa treba vyvarovať ťažkej námahe asi 3 mesiace. Ak pretrváva zníženie alebo strata čuchu, pokračujte v užívaní Vironalu dlhodobo, aspoň 3 mesiace (s obvyklými prestávkami). V rekonvalescencii, okrem už uvedených prípravkov, sa odporúča užívať tiež Stimaral, Imunosan, Vitaflorin, či Revitae.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ, JOZEF ČERNEK



Numerológia a psychosomatika nám vedia pomôcť

TERAPEUTICKÁ METÓDA PREPOJENÁ NA PENTAGRAM
ČÍNSKEJ MEDICÍNY

POTREBA SEBAPOZNANIA

Poznanie samého seba, všetkých svojich svetlých aj temných stránok, je veľmi dôležité. Len vďaka tomu sme schopní žiť podľa vlastných predstáv. Nie podľa rodičov, učiteľov, partnera alebo všeobecných spoločenských pravidiel. Vedieť prijať samého seba v akejkolvek situácii, v akomkoľvek čase, v dobrom, ale aj v zlom období svojho života. Vedieť prijať každé svoje sklamanie, zlyhanie, strach či hnev. Neznamená to súhlas, len prijatie a následné zváženie si, či to takto chcem alebo nie. Ak to chcem inak, je dôležité vedieť zvážiť, čo môžem zmeniť, aby sa situácia diala inak. A hlavne prijať dôležitý fakt, ktorým je zodpovednosť, že všetko okolo mňa sa deje podľa toho, čo sa deje vo mne. Len vtedy to viem uchopiť do svojich rúk a začať si tvoriť vlastný život.

Čím viac a lepšie spoznáš a pochopíš seba, tým lepšie dokážeš pochopiť každého, kto sa v tvojom živote objaví. Bez posudzovania, kritizovania a pohrdania. Sebapoznanie naučí pokore a úcte voči sebe aj svojmu okoliu. Takže otvor oči a začni sa spoznávať. Začať môžeš svojím dátumom narodenia, ktorý ti dá základné odpovede, odhalí doteraz skryté zákutia tvojej osobnosti, ale taktiež predispozície na fyzickej a psychosomatickej úrovni. Nemaj strach, nič nie je definitívne, ani čísla neukazujú nemenný osud. Ukážu ti, aké máš dary aj úlohy, čo sa musíš naučiť, a tým sa často aj oslobodíš z rodových línií. Všetko je prepojené, všetky cesty vedú do cieľa. Stačí chcieť a urobiť prvý krok.

NUMEROLÓGIA AKO NÁSTROJ SEBAPOZNANIA

Kto som? Na čo som tu? Prečo rozmyšľam tak, ako rozmyšľam? A prečo moja kamarátka alebo môj partner rozmyšľá úplne inak a vyznáva úplne iné životné hodnoty? Prečo im nedokážem porozumieť a nech sa snažím najviac, ako viem, vždy sa to skončí v môj neprospech? Ak neberieš život úplne povrchné, určite si si niekedy položil/a tieto otázky. Ľudia boli už veľmi dávno schopní pomocou čísiel veľa vypočítať, vrátane charakteru človeka. V určitom štádiu sa čísla stali nástrojom presných vied a štúdie človeka, a to konkrétne nástrojom psychológie, psychosomatiky, etiky, rozvoja spoločnosti a podobne; zachádzajú až do oblasti medicíny a humanitných vied. Znalosť numerológie používame aj v súčasnosti ako spôsob rýchlej, kvalitnej, dostupnej a presnej diagnostiky osobnosti. Kombinuje numerológiu a psychológiu. Znalosť osobnosti človeka je **základným predpokladom**, aby sa dali použiť ďalšie metódy psychologické pomoci. Každý z nás je iný, sme rozdielni a každý človek musí sám pochopiť, ktorá metodika rozvoja osobnosti mu vyhovuje. Každé základné číslo od 1 do 9 má svoju vibráciu, frekvenciu, na ktorej sa nachádza a ovplyvňuje našu životnú cestu a zmysel našej duše.

KEĎ DUŠA PRICHÁDZA NA SVET

Keď sa Duša rozhodne prísť na Zem, má na to dôvody. Presne vie, čo chce zažiť, skúsiť, pochopiť a samozrejme, má aj konkrétne lekcie, ktoré jej majú pomôcť k správne mu a hlavne potrebnému vývoju. Duša nechodí na Zem z nudy, je to súčasť vývoja cez pochopenie hmoty, emócií, fyzická, vzťahov a vesmírnych zákonov v praxi. Príchodom na svet a výchovou sa veľa vecí, informácií z vedomia Duše uloží do podvedomia. Aby mala Duša možnosť spomenúť si, vytvorila si tzv. pripomienky. Všetko, čo si Duša zadala, je zakódované v dátume narodenia. Sú tam danosti, slabosti, životné lekcie aj poslanie Duše. Môžeme pokojne povedať, že v dátume narodenia sú zapísané najdôležitejšie informácie z vedomia Duše, potrebné pre aktuálny život. Dokonca aj informácie z minulosti, dávnej či nedávnej, sú v ňom zakódované. Nenadarmo sa vraví, že všetko potrebné z minulosti je „otlačené“ v prítomnosti. Minulosť slúži

ako pomôcka na pochopenie a riešenie prítomnosti. Nie na to, aby sme sa v minulosti zamotali. Prítomnosť je dôležitá, pretože vtedy si uvedomujeme svoje pocity, emócie aj myšlienky. Len cez prítomnosť dokážeme počuť hlas Duše a reagovať tak, aby sme boli s ňou v súlade. A realizovať svoj vysnívaný život.

ACH, TIE VZŤAHY...

Nikdy sa nekončiaca a vďačná téma kdekoľvek a s kýmkoľvek. Vzťahy sa preberajú, odkedy si ľudia uvedomili, že im je lepšie vo dvojici, v spoločenstvách.

Nebolo by na tom nič zlé, ak by sme rozoberali seba vo vzťahu k dotýčanému. My ale rozoberáme viac toho druhého, aký je, ako sa správa, čo a ako hovorí, robí. Aký je nezodpovedný, neslušný, arogantný, ľahostajný, nechápajúci, nemilujúci, bezohľadný, nekomunikujúci, atď. Takéto premýšľanie ale nič nezmení, naopak, konflikty sa budú len prehlbovať.

Nevedomosť o vlastných nespracovaných nastaveniach, vzorcoch či zraneniach a súčasne nepochopenie ich príčin, ktoré vedú ku konkrétnym reakciám, privádza partnerstvá do krízy a krachu. Takéto ukončenie vytvára znova len ďalšie nepochopenie a pocit viny či krivdy. Je potrebné o sebe vedieť čo najviac, aby sme vedeli pochopiť aj iných, bez ohľadu na to, v akom vzťahu sme. Každý vzťah nám niečo ukazuje, niečo nás učí. Každý vzťah je zrkadlom nášho vnútra, či už na vedomej, ale častejšie na podvedomej úrovni.

NAŠE ZDRAVIE V DÁTUME NARODENIA

Keď vpišete svoj dátum narodenia do numerologickej mriežky, verte alebo nie, sú tu zapísané predispozície na oslabenie (preťaženie) orgánov. Každý orgán je prepojený s konkrétnym číslom. Podľa toho, či toto číslo chýba alebo je v nadmernom počte, sa ukazujú predispozície na orgánové poruchy. V celom kontexte mriežky sa ukazuje organizmus ako celok so všetkými vzájomnými vzťahmi; to, ako orgány spolu komunikujú, ako sa dokážu navzájom podporiť, ale aj obmedziť. Odkiaľ vychádza primárne oslabenie a čo ti chce povedať. Funkčnosť orgánov je prepojená s psychosomatikou a následnou odpoveďou, prečo sa cítiš tak, ako sa cítiš. Na tomto základe sa dá krásne postaviť podpora prípravkami Energy. V praxi máme odskúšané a potvrdené, že napríklad ľudia, ktorým chýba č.5, veľmi inklinujú k Regalenu. Doslova sa stane ich top koncentrátom. Prečo? Pretože č.5 je prepojené s pečťou. Rovnako, keď chýba č.8, najefektívnejším sa stane Gynex, pretože č.8 patrí k žalúdku. Ale ak by bolo č.5 priveľa, v tomto prípade viac ako jedna, sú ideálne Zelené potraviny, pri č.8 sa bude žiadať Revitae alebo Nigella sativa či Sea Berry Oil. Takto by sme mohli pokračovať celým organizmom s použitím čísiel dátumu narodenia a ich vsadením do numerologickej mriežky.

S využitím dávno známych informácií o numerológii a prepojením na poznatky čínskej medicíny a psychosomatiky sa nám podarilo vytvoriť veľmi efektívny nástroj sebapoznania. Každý si vďaka nemu nájde odpovede na otázky v rôznych oblastiach života vrátane zdravia, a dokáže si pomôcť na preventívnej úrovni aj pri akútnych stavoch. Pomôže nájsť ten najvhodnejší prípravok, a tým zefektívniť liečbu.

ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ,
DÁŠA ŠVANČAROVÁ

Pre všetkých, ktorých zaujíma téma numerológie a psychosomatiky, organizujeme vzdelávacie semináre aj online formou.

Viac informácií získate na www.centrumzdraviagara.com



O Prokrustovej posteli priemernosti (alebo o vynútenej „rovnosti a rovnakosti“)

Okrem Herakla nájdeme v plejáde héroov antických mýtov aj Persea, Odysea, Daidala a Ikara, Orfea a v neposlednom rade aj najväčšieho aténskeho hrdinu, Thésea. Príbeh každého z nich poskytuje obrovské množstvo príkladov správania sa, ponaučení, metaforických obrazov prebúdajúcich svet archetypov.

Niektoré činy posledne spomenutého, hrdinu Thésea, sa v mnohom podobajú Heraklovým (niektorých dobrodružstiev sa zúčastnili spoločne). No vykonal i také, ktoré sa dostali vo forme ustálených slovných spojení do kultúrneho jazyka hlavne v Európe. Z tých najbežnejších, aj keď nemusia byť späté priamo s Théseom, spomenieme „Achillovu päťu“, „Ariadninu niť“, „blúdenie v labyrinte“, „Pandorinu skrinku“. O „Augiášovom chlieve“ sme už čo-to napísali, patrí sem aj „Damoklov meč“, „panický strach“, „danajský dar“, „jablko sváru“. Medzi tie menej známe náleží „Prokrustova posteľ“.

O zmysle mnohých frazeologizmov sme už stratili povedomie, viaceré

vypadli z nášho jazyka, aby sa doň mohli vkradnúť mátohy „počítačtiny“ a „ajtí“ argotu, ktorému síce čiastočne rozumejú mladí, no pre mnohých príslušníkov strednej a staršej generácie sa dostali len na perifériu jazykovej skúsenosti. Azda preto pripomínam ich, podľa môjho názoru, argotický charakter.

Medzi Théseove hrdinstvá sa okrem najdôležitejšieho činu na Kréte (tu zdolal s pomocou Ariadny v útrobach labyrintu Mínotaura) zaradili aj tie, ktoré vykonal na svojej iniciačnej púti do Atén, aby sa v nich stal panovníkom. Nevybral si jednoduchšiu cestu po mori, ale šiel po pobreží. Prvý sa mu postavil do cesty obor Perifétes, syn Hefaista, ktorý okrádal a zabíjal povesných bronzovým kyjakom. Zloducha usmrtil a zobral si jeho zbraň ako trofej. Zabil aj Damastovho syna Sinida, ďalšieho zlodēja a vraha, ktorý bezcharakternosťou nezaprel svojho otca. Zdolal tiež divú sviňu, ničiacu šíry kraj. Zbojníka Skeiróna zniesol zo sveta tak, ako to robieval sám lupič - zhodil ho z brala na ostré skaliská do mora, kde ho zožrali obludné korytnačky.

Posledný veľký čin pri oslobodzovaní pobrežia pri Aténach od zloduchov je spojený s už spomínaným Prokrustom a jeho posteľou. Prokrustes (προκρούστω, gr. (prokrúo) – tlčiť, udierať, narážať), teda narážač, nabíjač, bol synom boha Poseidóna, ktorého poznáme z rímskej mytológie ako Neptúna. Zloduchovo vlastné meno znie Damastes, čo znamená premožiteľ, podrobitel', mučiteľ, zabijak (a to som spomenul iba tie najmenej pejoratívne významy mena). Tento darebák pozýval okoloidúcich povesných k sebe na návštevu, pohostil ich a potom prinútil ľahnúť si na pripravenú posteľ. Ak bol nešťastník kratší než lôžko, tlkol a natáhal ho dovtedy, kým ho nezmárnil. Ak bola obeť dlhšia než pripravená „norma“ posteľe, odrezal jej nohy alebo hlavu (zvyčajne oboje) s rovnakým výsledkom. Apollodoros dokonca píše, že posteľ mal dve, jednu kratšiu, jednu dlhšiu, aby mohol ortiel vykonať v každom prípade. Théseus zvalí Prokrusta na posteľ, no ten je na ňu priveľký, takže hrdina použije „normatívne“ postupy



zloducha. Následne nato po špeciálnom obrade, ktorým sa dá očistiť od ťažoby spáchaných činov, vstúpi do Atén a stáva sa ich vládcom.

Poseidón – Neptún, otec zlosyna, zastupuje v negatívnej podobe sny, ilúzie, mam a klam, presahy a úniky mimo mieru, tekutosť v podobe perejí a zradných vodných vírov (viď tekutá doba, „tekutá modernita“ Zygmunta Baumana), sekty, komunizmus, neomarxizmus, krajnú lavicu, ale aj všetky extrémne ideológie a náboženstvá. Damastes teda v mýtickom príbehu vystupuje ako vykonávateľ znásilneného „normatívu“ svojho otca.

V súvislosti so spomínaným sa rozpamätávam na roky, keď sa napríklad deťom vnucovali veľmi problematické fluoridové tabletky. Deti ich chrúмали ako cukríky a hrozila im fluoróza. Žiaľ, na našu neznalosť doplatila aj moja dcéra Lucka, ktorej sa v kombinácii s rôznymi antibiotikami (aj tie boli „vnucované“) zničil jeden z rezákov a musela nosiť najprv zlatú, neskôr

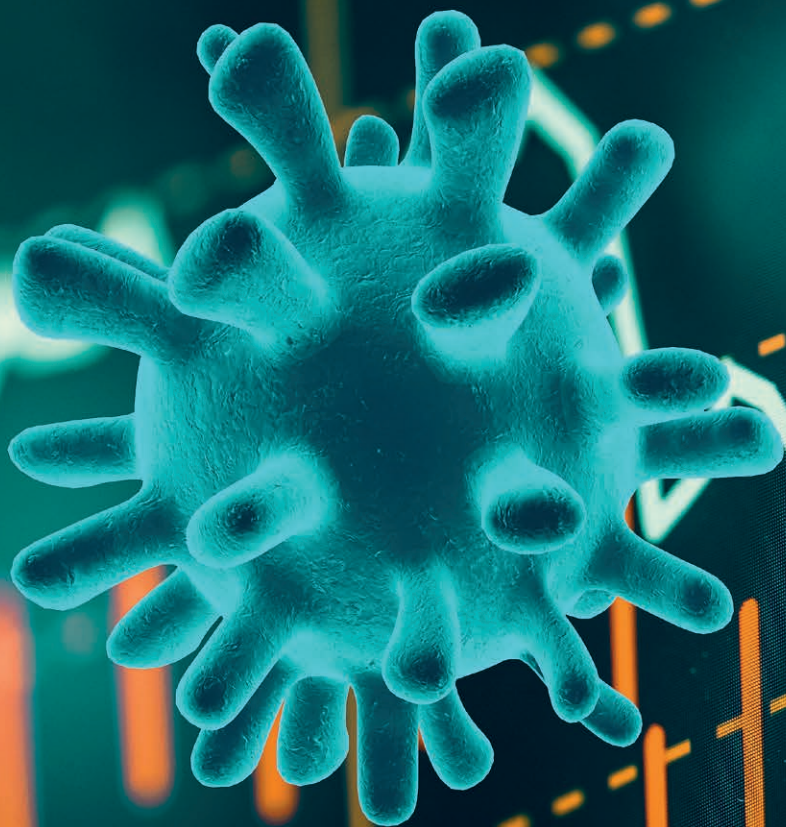
keramickú náhradu. Dnes má čosi po štyridsiatke, a chvalabohu, neodrazilo sa to na poškodení jej oporného systému. Prokrustovou posteľou boli aj normalizačné komisie v sedemdesiatych a osemdesiatych rokoch minulého storočia, ktoré sa starali o to, aby mali všetci rovnaký názor napríklad/nielen na august šesťdesiateho ôsmeho roku, no nikdy im ich úsilie akosi nevychádzalo. Pamätám sa na dotazníky s touto témou, ktoré bolo treba vyplniť pri každej zmene školy, zamestnania, a podobne. Prokrustovskými boli napríklad prvomájové heslá: „Kto stojí na chodníku, nemiluje republiku!“, „Kto nejde s nami, ide proti nám!“, vtipne parafrázované na Kto nespieva s nami, spieva proti nám. Ale i také o večných časoch a im podobné. Poseidón i jeho „podarený“ syn sa tu pekne „vyšantili“! Žeby tomu bolo dnes nejakو mimoriadne inak? Mám pocit, že história sa v mnohom opakuje. Ľudia s otvorenou myslou si to každodenne uvedomujú. Huxley i Orwell zrejme dobre vedeli, o čom hovoria, píšú.

Prečo to všetko spomínam? Nuž, isto tiež z dôvodu, že poznáme aj iné, stabilizujúcejšie programy života. Povedzme filozofia firmy Energy a použitie prípravkov ide cestou akceptácie jedinca a jeho individuálnosti, má však v sebe navyše zakódované pozitívne idey vytvárania spolupatričnosti, ktoré sú založené nielen na obchodných záujmoch, lež i na potrebe vzájomnej pomoci svojich členov. Pritom dbá na individuálnu „neprenosnú“ zodpovednosť každého jednotlivca, vychádzajúc z jeho osobných jedinečných potrieb rastu i možností riadenia samoozdravného procesu. Ba aj užívanie prípravkov programu je striktne individuálne, pričom platí, že čo je vhodné jednému, nemôžeme vnucovať inému. Lebo každý z nás, i keď patríme do jediného kvantovo prepleteného celku, je absolútne neopakovateľnou energeticko-informačnou entitou. Prokrustes tu teda opäť v žiadnom prípade neobstojí.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Protilátky v krvi

AKO MÔŽE VIRONAL A CISTUS POMÔČŤ PRI OČKOVANÍ?
AKO PODPORIŤ IMUNITU?



07/45



MUDr. Svetlana Hadvabová

Po očkovaní proti Covid-19 som si dal zistiť protilátky a výsledok ma celkom vyplašil. Prečítať a pochopiť laboratórny výsledok nie je pre laika jednoduché.

Ochoreniu Covid-19 sa venujem od úplného začiatku, a to najmä z pohľadu výživových doplnkov a imunity. Podelím sa s vami o vlastnú skúsenosť s protilátkami v krvi po očkovaní a vedomosťami o celkovom posilnení imunity. V spolupráci s **MUDr. Svetlanou Hadvabovou** (klinická imunologička a alergologička) si vysvetlíme fungovanie protilátok v tele.

Nebudeme sa venovať celému zložitému mechanizmu našej imunity, ale len jej časti, protilátkam v krvi.

PRÍBEH VÍRUSU

Koronavírus nevie žiť ani sa rozmnožovať mimo bunky. Preto je jeho prvou úlohou dostať sa do bunky. Tam sa jeho genetická informácia uvoľní do prostredia a začne sa množiť. Postupne sa uvoľňuje aj do medzibunkových priestorov, aby mohol napádať ďalšie bunky. Samozrejme, snaží sa dostať von a preskočiť na ďalšieho hostiteľa, to je jeho životný cieľ. Stačí kýchnutie, kašeľ alebo len obyčajné dýchanie - a jeho cieľ mu pomáha naplniť.

PRÍBEH TELA

Keď je vírusu v organizme dosť veľké množstvo, začne napádať orgány. Vtedy telo zareaguje, aj keď vírus nepozná. Cítíme to, začne nám byť zle. Všetci to poznáme: bolesti hrdla, hlavy, kašeľ. Dovtedy o ničom ani nevieme. Ale keď to príde, môže nastať veľmi ťažký stav a žiaľ, aj smrť. Ako prvá zvyčajne prichádza zvýšená teplota. Naš imunitný systém totiž už odpradáva vie, že vírus teplo nemá rád. Takže sa spustí najúčinnejšia zbraň - teplota. Preto ju netreba zrážať hneď.

PREČO NIEKTO PREHRÁVA A NIEKTO NIE?

Ak naše telo zareaguje na vírus príliš neskoro, je už taký premnožený, že chýdza telo to má veľmi náročné. **Prečo nezasiahne naša obranyschopnosť skôr?** Dôvodom je práve to, že s koronavírusom nemá naše telo ešte žiadnu skúsenosť. Recept, ako vytvárať protilátky, ešte nepozná, nedrží ho v pamäti a telu chýbajú biele krvinky, ktoré by tento vírus už poznali. Preto sa zo začiatku napadnutia vírusom môže zdať, že naše telo sa nebráni alebo nebojuje. Na odolnosť voči vírusom má vplyv vírusová nálož (množstvo vírusov, ktoré sa dostali na naše sliznice), ale aj genetika, ktorú my ovplyvniť nedokážeme.

Ešte sa zatiaľ nevie, prečo niekto aj Covid-19 zvládne bez príznakov, niekto s ťažkým stavom a niekto vôbec. Veľký vplyv má vek, ale aj zdravotný stav človeka.

Čo ale urobiť môžeme, je zmeniť náš postoj k imunitnému systému a posilniť našu odolnosť voči koronavírusu či vírusom a infekciám všeobecne.

IDE O ČAS A SILU

Čím skôr náš organizmus spozná vírus, tým skôr zaútočí a má ľahšiu úlohu. Množstvo nepriateľa je menšie. Vírus sa nestihne rozmnožiť, a teda ani ublížiť. A dôležité je aj to, ako dobre náš imunitný systém vírus pozná. **Pretože čím lepšie ho pozná, tým efektívnejšie a rýchlejšie vie zasiahnuť.**

Aj preto je vhodné dať sa očkovať. Telo sa tak zoznámí s vírusom a získa to najdôležitejšie - čas. Pri správnej imunitnej odpovedi na vakcínu totiž telo rozozná vírus ihneď po vstupe do organizmu a zlikviduje ho. My si len odkážeme a ideme ďalej, náš imunitný systém spravil všetko za nás.

ČO MUTÁCIE?

Mutácie vírusu sú bežná vec, vírus mutuje stále. Áno, hrozí, že zmutuje do nebezpečnejšej a aj infekčnejšej podoby, čo sa stalo napríklad pri známej britskej alebo juhoafrickej mutácii. Avšak tento strašák nemusí byť v zásade až taký zlý. Hlavné vďaka vakcinácii alebo predošlej skúsenosti s Covidom-19 existuje obrovská šanca, že náš imunitný systém spozná aj zmutovaného „bratranca“ a adekvátne zasiahne. Takže aj keby sa stalo, že sa vírus veľmi zmení, stále to bude len jeho mutácia - čiže imunitný systém zareaguje, ak pozná jeho originál.

NEZLAHČUJME SITUÁCIU

Zo začiatku som sa k celej korona pandémie staval zľahčujúco. Boli sme uprostred nacvičovania nového dielka. Nechápal som, prečo by nejaká chrípka z Číny mala spôsobiť zastavenie prevádzky divadla. Začal som si všetko podrobne študovať a veľmi rýchlo som zmenil názor.

Táto „chrípka“ totiž zabíja. Zabíja starších, oslabených, alebo aj len tak ľudí, ako som aj ja. Neskôr sa ukázalo, že to nie je len tak, ale ide o ľudí, ktorí nevedeli, že sú nejako chorí. Potom sa objavili informácie, že problém majú aj obéznejší ľudia. Ale zomreli aj ľudia, ktorí boli zdraví a dokonca šťihli športovci. Prečo? Nevie sa presne. Pravdepodobne jednoducho „vdýchli“ veľa vírusu a zrejme mali istú „genetickú predispozíciu“. A telo nemalo šancu.



» POMÔČŤ MÔŽU AJ POTRAVINOVÉ DOPLNKY

Keďže sa viac ako dvadsať rokov venujem zdraviu na úrovni výživových doplnkov, vedel som, že existujú relatívne jednoduché spôsoby, ako telu pomôcť. Daj si denne jablko, hýb sa na čerstvom vzduchu, zjedz raz týždenne rybu, spi aspoň osem hodín denne a veľa sa smej. Toto je zlaté pravidlo, ktoré poznali už mamy našich mám. Funguje, ale aj tak ho nedodržujeme. Ani ja nie. Ryby nemám rád, k pohybu sa musím nútiť a nie vždy to vyhrá to športové ja. Na smiech je čím ďalej, tým menej príležitostí. O spánok bojujem už roky. Našiel som si ale skratky, ktoré fungujú - **Vironal**, **Cistus**, **Flavocel** a **Vitamarin**. Teda výživové doplnky, ktoré obsahujú látky podporujúce imunitu. Od vitamínov až po bylinky. Poznali ich už naši predkovia a tešia sa veľkej úcte najmä v čínskej medicíne. Pravidelným čítateľom Vitae ich netreba špeciálne predstavovať. No a - začal som pravidelne behávať.

OČKOVANIE

Keďže moja angažovanosť v boji proti plagiácii ma dostala až k MOM-ke, už mesiace každý víkend pomáham ľuďom identifikovať, či aktuálne majú v sebe vírus a sú pre svoje okolie nebezpeční. Dostal som sa k prednostnému očkovaniu. Podľa všeobecne dostupných informácií majú obéznejší ľudia (moje BMI je nad 30) o dosť slabšiu imunitnú odpoveď na očkovanie ako tí štíhlejší. Vzhľadom na to, že moja manželka je tehotná, chcel som vedieť, ako na tom som. Či som pre ňu hrozbou alebo nie.

Dal som si zobrať krv na 12. deň po druhej vakcíne. Čakal som, že výsledok bude negatívny alebo nanajvýš hraničný. To tvrdil internet. Našťastie, úplný opak bol pravdou, imunitná odozva, tvorba protilátok IgG, IgA aj IgM je výrazne pozitívna. Samozrejme, my nevieme dokázať, čím to je. Je to preto, lebo sa o imunitu vedome starám? Alebo sú vakcíny také šikovné, že premohli aj tuk? Nevedno. Faktom je, že som dlhodobo bral výživové doplnky a každý týždeň odbehnem minimálne raz osem kilometrov. Mimochodom, vedľajšie účinky vakcíny som vôbec nezaznamenal, ani pri prvom ani druhom vpichu. Hodnoty z laboratória boli také vysoké, že som si nebol istý, čo sa deje. Odpoveď mi dala až lekárka, Svetlana Hadvabová.



Denný nález		1 / 1	Tlač dňa: 9.3.2021 11:15:38	
AGELLAB		Nemocnica AGEL Zvolen a. s., Kuzmányho nábrežie 28, 96001 Zvolen, IČO: 45 594 929		
Pacient: Černek Jozef	Odd.: Mobilné odberové miesto	Komárno		
Rodné číslo: [redacted]	Lekár: Kuchtová Helena MUDr.			
Diagnóza: U072	Prijaté: 5.3.2021 18:05:00			
Príslušnosť: OKB WEB Samoplatca	Odoslané: 9.3.2021 11:10:10			
OpenLIMS STAPRO SLOVENSKO s. r. o.				
Názov metódy	5.3.2021 18:05	Laboratórne číslo:	0305Sr-620910	
COVID-19		Ref. medze	Jednotka	
anti-SARS-CoV-2 IgG	> 400,0	pozitívny	< 12,0	AU/ml
anti-SARS-CoV-2 IgA	12,2	pozitívny	< 0,8	-
anti-SARS-CoV-2 IgM	7,5	pozitívny	< 1,1	-
Pozitívny = protilátky prítomné Negatívny = protilátky neprítomné IgG - protilátka "neskoré" fázy, hovorí o prekonanej infekcii alebo kontakte s vírusom IgM - protilátka "včasnej akútnej" fázy, vhodné doplniť PCR test v prípade, že pacient ešte nemal diagnostikované ochorenie COVID-19 IgA - protilátka "prebiehajúcej neskoršej akútnej" fázy Pozitívny výskyt súčasne IgM a IgG môže znamenať nedávnu infekciu- odporúčame stanovenie PCR - v prípade negatívneho výsledku PCR ide už o prekonanú infekciu.				
Nemocnica AGEL Zvolen, a.s. Kuzmányho nábrežie č.28 Odešiel na klinickú blížninu IČO: 455 94 929				
Kontroloval: Valentová Lucia Odborný garant: Ing. Elena Gaboňová				

S (SPIKE) PROTEÍN

Zjednodušene: vysoké hodnoty sú výbornou imunitnou odpoveďou tela na vakcínu – ale len v prípade, ak boli vyšetrené protilátky proti tzv. S (spike) proteínu. To je tá „anténka“ na povrchu vírusu, ktorou sa zachytí o naše epitelové bunky v dýchacích cestách. Práve protilátky proti S - proteínu sú najdôležitejšie v ochrane proti vírusu SARS-CoV-2, ktorý vyvoláva ochorenie Covid-19. Dokážu vírus neutralizovať, ak sa dostane do našich dýchacích ciest.

Ale POZOR! U niektorých laboratórnych testov sa vyšetrujú len protilátky proti nukleokapsidu – to je iná časť vírusu ako S-proteín. Tie bývajú pozitívne len po prekonaní samotného ochorenia, no po očkovaní sú úplne negatívne. Je to logické, pretože vakcína kóduje práve S – proteín, takže po nej sa vytvoria len protilátky proti S-proteínu.

Preto by mal toto vyšetrenie indikovať len odborník, ktorý tomu rozumie a výsledok vie interpretovať, teda vysvetliť, aby sa pacient zbytočne nenalákal (ako napríklad ja, Jožko, keď boli protilátky vysoké). Alebo aby nebol sklamaný, že po očkovaní nemá žiadne protilátky a nakoniec by zistil, že boli vyšetrené protilátky proti nukleokapsidu. Ale tie sa po očkovaní ani nemajú čo tvoriť, takže reálne by to bola pre pacienta dobrá správa.

ČO SA DOZVIEME Z KRVÍ?

IgG protilátky sú špecialisti, spoznávajú vírus akonáhle sa objaví v tele. Týchto chceme mať najviac. Keď ich máme v krvi, znamená to, že okamžite rozoznajú vírus alebo jeho mutácie a dajú pokyn nášmu imunitnému systému, aby sa bránil. Hraničná hodnota je viac ako 12 AU/ml. Po stretnutí s vírusom (alebo vakcínou) postupne ich hladina stúpa a potom pozvoľna klesá. Práve toto teraz skúmajú vedci - ako dlho sa ich hodnota udrží v tele po vakcinácii, teda ako dlho po zaočkovaní bude naše telo vírus spoznávať. Zatiaľ je to viac ako osem mesiacov.

IgM protilátky sú experti v akútnej fáze ochorenia. Pomáhajú nášmu telu pri ťažšom priebehu. Tieto protilátky sa (ak človek

nie je očkovaný) objavujú v tele počas ochorenia. Čiže telo už rozpozná špecifickosť vírusu a vie, ako s ním zatočiť. Ak je ich hodnota nad 0,8, telo je pripravené na najťažší boj.

IgA protilátky hovoria o tom, že imunita vie, že čosi sa deje a bude treba zasiahnuť. Tvoria sa ako prvé a až po nich sa vytvoria IgG.

Výsledok mojich protilátok z krvi hovorí o tom, že organizmus zareagoval výborne. Presne tak, ako mal. Ak sa v budúcnosti stretnem s novým typom koronavírusu (spôsobuje ochorenie Covid-19), môj imunitný systém ho okamžite identifikuje, nedovolí mu množiť sa a zlikviduje ho.

Dnes už vieme (len relatívne krátko), že vakcína neprináša len ochranu mňa, ale aj ochranu môjho okolia. Keďže vírusu nedovolí rozmnožovať sa, ja ho neprenášam.

MUSÍTE SI DAŤ ZOBRAŤ KRV, ABY STE VEDELI NA ČOM STE?

Určite nie, nie je to potrebné. Výskum všetkých vakcín to spravil za vás. Aj štatistika na veľkej vzorke ľudí (štát Izrael, štúdie zo Škótska) hovorí o tom, že vakcíny všeobecne fungujú.

MUSÍM SI DÁVAŤ POZOR AJ PO VAKCINÁCIÍ?

Určite áno. Život bude o čosi jednoduchší, keď zaočkovaných bude vyšší počet ako tých neočkovaných. Aktuálne sa stále môže stať (ak by sme prestali nosiť rúška/respirátory), že vdýchneme toľko vírusov, že ich naše telo nestihne spracovať napriek tomu, že je už vyzbrojené vakcínou. Vždy totiž ide o množstvo vírusu a čas. Aj očkovaný človek sa môže nakaziť. Predpoklad je, že priebeh ochorenia bude úplne minimálny.



TREBA NAĎALEJ PODPOROVAŤ IMUNITU?

Rozhodne áno. Okrem Covidu-19, ktorý je aktuálne „najsľávnejší“ tak, až mu ostatné vírusy závidia, je okolo nás kopec baktérií, vírusov a inej plíagy a chcú sa na nás priživiť. Našu imunitu musíme podporovať neustále. Ale nie je to zložitá. Stačí sa správne a zdravo stravovať, denne sa hýbať, vyhýbať sa drogám, alkoholu a cigaretám a každý deň si nájsť dôvod na radosť a smiech.



NEHCEM ALEBO NEMÔŽEM SA DAŤ OČKOVAŤ

Aj keď prejde čas a bude dosť vakcín pre každého, stále tu bude skupina ľudí, ktorá nebude zaočkovaná. Deti, tehotné ženy, ľudia, ktorí sa nemôžu dať zaočkovať (silná alergická reakcia na očkovaciu látku, niektorí onkologickí pacienti, a podobne) a samozrejme aj ľudia, ktorí sa nechcú dať očkovať. Určite to neznamená, že nemajú šancu. Bude treba spraviť všetko pre to, aby sa nenakazili. To znamená obozretnosť, nielen ich, ale aj ich okolia. Čím viac ľudí v ich okolí bude zaočkovaných, tým menšia je pravdepodobnosť, že sa nakazia. Voláme to „kolektívna imunita“.

Kolektívna imunita ochráni tých, ktorí sa nemôžu/nechcú dať očkovať. Dôležité bude, aby si udržiavali svoju imunitu na vysokej úrovni, čiže opäť pohyb, zdravá strava a potravinové doplnky. Naozaj môžu významne pomôcť. Keď je organizmus úplne fit, poradí si aj s novým koronavírusom. Žiaľ, my ale dopredu nevieme, či je každý skutočne úplne fit. A jeden faktor, a tým je vek, ovplyvniť ani nevieme.

AKO SA NA OČKOVANIE PRIPRAVIŤ?

Presne tak, ako na chorobu samotnú. Byť čo najviac fit. Strava, pohyb, vitamíny a výživové doplnky. Cistus a Vironal môžu naozaj pomôcť. Ideálna je denná prechádzka na čerstvom vzduchu. Pred vakcináciou a bezprostredne po nej sa treba vyhýbať napríklad alkoholu a aj náročným fyzickým výkonom či nadmernej psychickej záťaži.

Text vznikol v spolupráci s MUDr. Svetlanou Hadvabovou, ktorej aj touto cestou ďakujem za nesmiernu trpezlivosť a ochotu.

JOZEF ČERNEK

Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu LX.

Ďalšou štvoricou energií, ktoré majú v sebe zakódované spúšťače zdravotných problémov, avšak skrývajú sa v nich hlavne riešenia trápení, je kvadrát znamení Býk s Levom, Škorpionom a Vodnárom. Vidíme, že takisto ako v predchádzajúcej štvorici znamení, i v ňom sú vo vzájomnej „disharmónii“ prepojené všetky živly – zem, oheň, voda a vzduch. A napäťové prepojenie síl, ako sme to spomínali, môže byť pre niekoho veľmi poškodzujúcim faktorom, no pre tých, ktorí sú už „na ceste“, má charakter mocne pôsobiacej učebnej látky. Pevne verím, že takto „pozitívne postihnutá“ je veľká väčšina tých, ktorí čítajú tieto riadky. Ako sme boli spomínali, zemské archetypálne pole Býka, v ktorom vládne bohyňa Venuša, starajúca sa nielen o dobré partnerské vzťahy, ale aj o všetko, čo nám privádza pocity blaha a istoty pomocou schopnosti zakoreniť sa, napomáha priľnúť k dôverne známemu svetu, o ktorý sa vieme oprieť, s ktorým sa stotožňujeme. Zmyslové potešenia dosahujú v Býkovi najvyššiu intenzitu; konkrétne praktické myslenie pomáha zvládnuť chaos rôznorodosti myšlienok vnucovaných „informačným vekom“. Stotožňovanie sa s tým, čo prináša úľuby súvisiace so zmyslovými vnemami, však spôsobuje aj množstvo nebezpečenstiev prílišného hromadenia a stabilizovaného nepohyblivého lipnutia na veciach. Tí, čo podľahli „čaru“ stupídnych reklám o neskutočných zľavách tovarov všetkého druhu, hlavne však potravín, možno tušia, o čom hovorím. Lebo v dobe, ktorá namiesto skutočných hodnôt dôležitých pre rast človečenstva ponúka zlacnené materiálové náhradky, je u ľahko podliehajúcich jedincov veľmi riziková strata zmyslu pre to, čo je podstatné, dôležité. Vedomé či prikazované odmietanie pohybu sa v spojení so spomínaným stáva nebezpečné pre duševné i telesné zdravie. Nehovoriac už o duchovných stratách!

Energia Býka v spojení s ústami, hrdlom a orgánmi s nimi súvisiacimi, je napojená na prijímanie potravy a jej primárne spracovanie. A to by malo byť riadené rozumnými potrebami tela. No lenivosť a nepohyblivosť v uzavretí domova, túžba po náhradných slastiach v podobe „lahôdok“ často pochybného

a škodlivého zloženia, prináša nielen riziko nadmerného priberania, ale aj zhoršenej peristaltiky v tráviacom ústrojenstve, teda aj poškodenie vylučovania nedostatočne spracovanej potravy. Tá sa môže v dlhšom časovom horizonte zmeniť na otravu. (To isté sa týka aj myšlienkového stravovania, neštátnych informácií, ktoré sa v podobe psychotoxínov podieľajú na postupnom otravovaní duše. Ak sa k tomu pridružuje absencia duchovného prežívania sveta, dielo skazy sa završuje.) O cielennej striedmosti výrobcovia ani predajcovia, ktorí potrebujú bezmedzne zarábať, nepovedia ani slova. Zanášanie organizmu potravou i otravou teda „úspešne“ napreduje. Stačí si však predstaviť miestnosť, do ktorej neustále čosi hromadíme, ničoho sa však nezbavujeme. Za relatívne krátky čas nastane kolaps, hromadený tovar sa začne kaziť, prípadne je ho priveľa a svojou hmotnosťou sa postará o totálny krach spojený s prepadnutím podlahy. Prípravky Energy, povedzme **Regalen** či **Gynex** alebo ďalšie sice dokážu pred krachom na chvíľu pomôcť, ale ani sila ich pôsobenia nie je v energeticky poškodenom organizme nekonečná.

Kolaps nemusí nastať, ak si uvedomíme spomenuté nebezpečenstvá, dáme sa do pohybu, prijímame striedmost a pomôžeme pri vylučovaní prebytkov. Otravovaný mikrobióm si „vydýchne“, prestane obťažovať autodeštruktívnymi obavami, prípadne až strachmi zo smrti, a urobí všetko pre svoju regeneráciu. Ak mu pomôžeme spomenutými prípravkami v spojení s ďalšími, akými sú napríklad **Cistus komplex**, **Drags Imun** a zelenými potravinami bohatými na vlákniny, zakrátko sa nám podakuje a odmení sa aj posilnením autoimunitného systému. Spracovaná „vyťažená“ potrava i tieseň tak môžu opustiť organizmus.

To sa už k slovu hlási k Býkovi opozitný Škorpion. S ním sú späté témy temnoty smrti, ale takisto svetla regenerácie. Ak je Býk spájaný s ústami a prijímaním stravy, Škorpion sa stará o vylučovanie toho, čo už organizmus nielenže nepotrebuje, ale čo sa preň stáva toxickým. Takže v podobe ústneho a ritného otvoru (oboch koncov tráviacej rúry) stoja tieto znamenia – Býk a Škorpion – voči sebe v polohe/podobe komplementárneho antagonizmu. Jeden bez druhého nemá ako plniť svoju funkciu, jeden i druhý „spodobujú“ základné výživové potreby/podoby živého organizmu.

Škorpion ako regeneráciu zabezpečujúci archetyp sa prostredníctvom pudov a efektívne používaných pohlavných orgánov stará aj o reprodukciu, teda obnovu života. Samozrejme, s pomocou Pluta, vládcu znamenia, sa podieľa aj na zrútení starých, prežitých štruktúr osobného i spoločenského vedomia, reštrukturalizácii nevedomia. A cez krízu strachu a „smrti“ dospievame k znovuzrodeniu. K doteraz spomenutým prípravkom tak priradíme **Renol** alebo **King-Kong**, v prípade kritických, ťažko zvládnuteľných psychických stavov **Stimaral**. Nesmieme pritom zabúdať na to, že človek je kontaktný, kooperujúci tvor, takže ku všetkým prípravkom spomenutým v texte pridáme dotykovú terapiu s príslušiacimi krémami – **Protektinom**, **Cytovitalom**, **Artrinom**. Bezpodmienečne k uvedenému prináleží aj **Cytosan** vo všetkých prípravkových podobách, no nemali by sme zabudnúť ani na **Balneol**. V prípade posledne spomenutých si naplno uvedomíme, že temné sa temným vyháňa.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK





Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

SENOVKA GRÉCKA

Meno tejto rastlinky je samo osebe natoľko zaujímavé, že vymýšľať originálnejší titulok článku je zbytočné. Ide o presný preklad jej latinského názvu *Trigonella foenum-graecum*. Aj v našich ľudových názvoch sa odráža jej použitie ako krmiva. To však nič neuberá na fakte, že ide o jednu z najstarších kultúrnych rastlín sveta. Senovka sprevádza človeka už od doby bronzovej (nález v Iraku cca 4 000 rokov pr. n. l.) a rozhodne nielen ako krmivo pre dobytok. Veď prvé písomné zmienky o použití senovky (pri balzamovaní) sú písané staroegyptskými hieroglyfmi. Jej semená zbystrovali myseľ antickým filozofom v Grécku, starí Rimania si ňou dochucovali víno, v Galileji bola za Kristovho života bežnou potravinou a v ájurvédskej medicíne jednou zo základných liečiviek. Dnes sa so senovkou môžeme najčastejšie stretnúť v gastronómii – je neoddeliteľnou súčasťou ako indického kari, tak napríklad bulharskej čubrice.

NEJASNÝ PÔVOD

Oblasť predpokladanej pôvodnej domoviny senovky sa rozprestiera od Stredomoria cez strednú Áziu do Indie. Isté je, že v tomto páse je tisícky rokov stále populárna. Dnes sa areál všetkých asi 55 druhov senovky rozšíril o Austráliu, Oceániu a Južnú Ameriku. V Európe sa môžeme stretnúť s 21 druhmi. U nás je pôvodný len jeden, avšak niektoré pestované, medzi nimi aj senovka, splaňujú. Hlavne v južných oblastiach, senovka má totiž rada teplo. Sú typickými predstaviteľmi svojej čeľade – bôbovítých: aromatické byliny s rozvetvenými stonkami, trojpočetnými

listami a motýľovitými kvetmi. Senovka je letnička s vzpriamenou, málo vetvenou stonkou, dorastajúcou od 10 cm do pol metra výšky. V priebehu júna a júla kvitne jednotlivými žltobielymi kvietkami, ktoré sa po odkvitnutí premieňajú na tenké, asi 10 cm dlhé a mierne zahnuté struky. Tie obsahujú 10 až 20 hnedých, tvrdých semien, ktoré majú charakteristicky štiplavú arómu. V celej rastline, najmä v semenách, sa skrýva plejáda zaujímavých látok. Okrem množstva slizu, horčiny, nutrične významných bielkovín, aminokyselín, olejov, vitamínov (najmä radu B, kyseliny listovej, A, C) a minerálov (železo, horčík, mangán, fosfor) sú to najmä z liečiteľského hľadiska významné alkaloidy, flavonoidy, saponíny, kumaríny a steroly.

SENO V KUCHYNI

Celá rastlina poskytuje perfektné výživné krmivo (nielen) pre dobytok. Aj v gastronómii sa využívajú mladé listy senovky, tým najdôležitejším prvkom sú však jej semená. Po dozretí struky čiastočne praskajú, čo uľahčuje zber semien, ktoré sa po usušení musia ešte rozomlieť. Majú špecifickú vôňu a sladko-horkasto-štiplavú chuť, pripomínajúcu javorový sirup. Najmä v orientálnej kuchyni nachádzajú široké uplatnenie. Náhodne len z Indie: listy a semená sa používajú na typický pokrm methí, kari a čatní, zeleninové šaláty, polievky, rôzne, u nás vcelku neznáme koreniace zmesi. V poslednom čase sa stávajú populárnymi napríklad aj senovkové čaje a smoothie.

SENOVKA PRE VŠETKÝCH

Najmä saponíny, ale aj ďalšie obsiahnuté látky majú na svedomí antibakteriálne,

antioxidačné a azda aj protirakovinové účinky senovky. Vďaka tomu je odvar z drvených semien senovky výborný na zápaly dýchacej či tráviacej sústavy, ako sú kašeľ, bronchitída, nadúvanie, hnačky, zápchy, zápaly žalúdka, čriev, a podobne. Významne znižuje hladinu cukru a cholesterolu v krvi – odporúča sa pri diabetes, ochorení ciev a srdca a na artritídu.

Zaujímavé je aj spojenie senovky s pohlavnými hormónmi. Podľa tisícročnej skúsenosti účinkuje senovka ako ženské a mužské afrodiziakum, podporuje tvorbu materského mlieka, ženy ju užívajú, aby mali pevné prsia, pomáha im pri zvládaní menopauzy, mužom zasa pomáha udržať hladinu testosterónu, a tým aj libido, erekciu a životnú energiu. Konzumovať polievkovú lyžicu semien senovky sa potom odporúča pri rekonvalescencii a pri zvýšenom fyzickom výkone.

Vonkajšie použitie vo forme obkladov z namletých semien je perfektné najmä pri liečbe rôznych kožných ekzémov, vyrážok, zle sa hojajúcich rán a vredov, na kŕčové žily a opuchy, kloktanie pomôže pri aftách, zápaloch zubov a ďasien, aj pri nepríjemnom dychu. V kozmetike sa používa (dost' drahý) olej zo semien senovky na spevnenie pleti, proti vráskam či na starostlivosť o vlasy. Na zvýšenie účinku sa dá kombinovať s vhodnými liečivkami, napríklad s rumančekom alebo so šalviou. Vyskúšať môžete **Artrin** od Energy.

A nežiadúce účinky? Tentokrát zmena! Senovku môžu aj tehotné a dojčiace ženy. Samozrejme, s mierou. To platí aj pre diabetikov a ľudí užívajúcich lieky na riedenie krvi.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK



VÝHODNÝ JARNÝ BALÍČEK PRE ZDRAVÚ KOŽU

ČLENSKÁ
CENA BALÍČKA

17,10 €, 21 bodov
ušetříte 3,10 €

ZĽAVA
15%

GYNEVET

UDRŽIAVA OPTIMÁLNU ROVNOVÁHU
HORMÓNOV A OBNOVUJE ZDRAVÚ SRŠŤ.
PRIAZNIVO PÔSOBÍ PROTI STRESU.

AUDIVET

PÔSOBÍ NA ZÁPALLY SLIZNÍC, KOŽE
A VNÚTORNÉHO ZVUKOVODU. ODSTRÁNUJE
BRADAVICE A RÔZNE KOŽNÉ ÚTVARY.



Zoznam Konzultačných centier Energy k 1. 4. 2021

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
Dana Zigová	nám. Matice Slovenskej 1772, Dubnica nad Váhom 01841	0905 737 319
PhDr. Vanda Adamkovičová	Tranovského 9, Liptovský Mikuláš 03101	0915 071 210
Dušana Ráčzová	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	Bosáková 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
Dr. Ing. Zuzana Doktorová Zajacová	Hlavná 91/219, Pusté Úľany 92528	0903 540 446

IVE - Inštitút vzdelávania Energy

7. 4. 2021 o 17:07

**TČM I. – TRADIČNÁ ČÍNSKA MEDICÍNA
A PRÍPRAVKY ENERGY I.**

Zuzana Krajčíková-Mikulová

12. 4. 2021 o 17:07

**VYSOKÝ KRVNÝ TLAK, PORUCHY SRDCOVÉHO RYTMU
A PĽÚCNA EMBÓLIA OHROZÚ ZDRAVIE A ŽIVOT**

MUDr. Július Šípoš

14. 4. 2021 o 17:07

MERIDIÁNOVÉ CVIČENIE – VIDEOPREZENTÁCIA

Mgr. Miroslav Kostelník

19. 4. 2021 o 17:07

EMÓCIE AKO PRÍČINY CHORÔB PODĽA 5 ELEMENTOV II.

Ing. Peter Tóth

21. 4. 2021 o 17:07

**COVID - 19, NEJDEM / NEMÔŽEM SA OČKOVAŤ
- AKO SI UDRŽAŤ A PODPORIŤ IMUNITU**

Jozef Černek

26. 4. 2021 o 17:07

PRVÉ KROKY S ENERGY

Mgr. et Mgr. Roberta Krmášková

28. 4. 2021 o 17:07

CELIAKIA I.

MUDr. Renáta Gerová



V prípade otázok ohľadom prihlasovania kontaktujte prosím

Mgr. Nikoletu Vargovú, 0908 023466

Zoznam Klubov Energy

BRATISLAVA



Ján Sído
Križna 44
(oproti Tržnici, budova Zdroj, 1. poschodie)
82108 Bratislava 2
Otváracia doba:
Utorok 13:00–18:00
Streda 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

BRATISLAVA II.

Ing. Soňa Soyková
Via Natura
Križna 62
82108 Bratislava
Otváracia doba:
Po–Pia: 9:00–18:00
So: 9:00–12:00
Tel.: 02/55561442
E-mail: vianatura.sk@gmail.com

NOVÁ DUBNICA



Zuzana Krajčíková-Mikulová
Topoľová 812
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

PREŠOV



MVDr. Eja Čechová
Slovenská 40
08001 Prešov
» Osobné konzultácie s MVDr. Ejou Čechovou
aj o veterinárnych prípravkoch pre
domácich miláčikov
» Meranie prístrojom Supertronic
Otváracia doba:
Pondelok 10:00–12:00, 14:00–17:00
Utorok 10:00–12:00, 14:00–17:00
Streda 10:00–12:00, 14:00–17:00
Štvrtok 10:00–12:00, 14:00–17:00
Piatok 10:00–12:00, 14:00–17:00
Mobil: 0905 269 413
Tel.: 051/773 3357
E-mail: energyslovakia@stonline.sk

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: sonja.mikolajova@gmail.com

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 9:00–17:00
Utorok 9:00–17:00
Streda 9:00–18:00
Štvrtok 9:00–17:00
Piatok 9:00–17:00
Mobil: 0918 477 528
Tel.: 055/633 2000
E-mail: regeneracnecentrum@gmail.com

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

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

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

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

TRNAVA



Zlatica Buchová
Pekárska 23
91701 Trnava
DOBIERKOVÁ SLUŽBA
Otváracia doba:
Pondelok 10:00–13:00, 14:00–17:00
Utorok 10:00–13:00, 14:00–17:00
Streda 10:00–13:00, 14:00–17:00
Štvrtok 10:00–13:00, 14:00–17:00
Piatok 10:00–13:00, 14:00–17:00
Mobil: 0905 985 282
E-mail: zlaticabuchova@gmail.com



Takto označený Klub poskytuje
meranie prístrojom Supertronic.



ZVÝHODNENÝ NÁKUP

APRÍL 2021

Bohatstvo prírody na dosah

KOMBINÁCIA 2 PRÍPRAVKOV – ZĽAVA 25 %

*Zelené potraviny obohatia
váš jedálniček a obohatia telo
o cenné látky.*

25%
ZĽAVA

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 Cranberry powder

**Akékoľvek ZP okrem Cranberry powder

Akcia platí od 1. do 30.4. 2021 alebo do vypredania zásob. Uvedené prípravky sú výživové doplnky.

Nechajte svoju pleť rozkvitnúť

Zjemnenie mastnej pleti, stiahnutie pórov a rozšírených cievok dosiahnete používaním masky **Visage balance** s kvapkou aroma **esencie Geranium** a ošetrením pletovým krémom **Protektin renove**. Odstránite tým vrchnú vrstvu pokožky, ktorá je po zimnom období vyčerpaná a doprajete jej jarnú sviežosť.

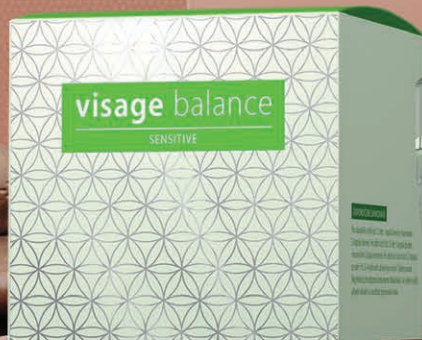


*Visage
balance*



*Protektin
renove*

*Geranium
essence*



KOZMETICKÝ TIP

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Visage Balance + Geranium + Protektin renove (-25%)	32,80 €	40	10,90 €

Akcia 19. – 26. 4. 2021. Platí len do vyčerpania zásob.