



vitae

apríl 2023

Nový Betafit vám
dodá šťavu do života

Mycohepar v úlohe
„ochrancu ministra“

Opäť tu máme
Veľkú noc



Prípravky mesiaca apríla

Jar je tu v plnej sile. Konečne! Po období pokoja a rozjímania sa príroda a naše telá opäť prebúdzajú k životu. Podľa tradičnej čínskej medicíny je jar obdobím pečene a žľčníka, tak podme tieto orgány podporiť.

Mycohepar dobre poslúži, keď potrebujeme vyživiť a stabilizovať oslabené tkanivo pečene, doplní jej vyživujúce zložky: jin a krv. S pečnou súvisia aj šlachy, kvalita priebehu menštruácie a aj naša psychika (sklony k výbušnosti) alebo čistota pleti. Ideálny čas zamerať sa na tieto nedostatky práve harmonizáciou pečene. Premýšľali ste nad tým, že jarná očista náleží nielen telu, ale aj vlasovej pokožke a vlasom? A vedeli ste, že konvenčné šampóny obsahujú množstvo nežiaducich látok? Napríklad aj tzv. peniacu prísadu (SLS – sodiumlauryl sulfate)? SLS dráždi pokožku a narúša jej prirodzenú vlhkosť, dokáže prestúpiť cez kožu, dostať sa až do krvného obehu a poškodiť vlasové folikuly. My však máme pre vás dobrú správu: v našich prírodných šampónoch SLS nenájdete! Čo naopak obsahujú, je množstvo bylín, čisté silice a termálna voda zo žriedla Podhájska. Najmä **šampón Protektin** podporí detoxikáciu zaťažených farbených alebo mastiacich sa vlasov s lupinami, príjemne vonia a cez systém reflexných zón priaznivo ovplyvní aj vašu psychiku. Umývanie vlasov sa tak môže stať doslova rituálom pre vaše zmysly. Čisto prírodné zloženie bez chemikálií vám prinášame aj v repelente proti kliešťom **Tick-a-tack**.

Vyrazme teda smelo do prírody, nasávajme energiu jari a precitujme vnútornú radosť sami so sebou v prítomnom okamihu!

Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 4, apríl 2023.

Vydáva: Energy, spol. s r. o., Ul. Mládeže 43, 945 01 Komárno, tel. a fax 035/7731041, 7731045.

Redakcia: Miroslav Havel, e-mail: miroslav.havel@energy.sk (tel. 0905 580 179),

Kateřina Himmelová, Grafická úprava: Radical Design, s.r.o., Jan Urban

Vytlačil: Valeur, s.r.o., Dunajská Streda.

Autori článkov vyjadrujú osobné názory, príp. citujú informácie prevzaté z iných zdrojov, ktoré môžu, ale nemusia byť totožné s názormi vedenia spoločnosti alebo redakcie.





Všetko
začína
kvitnúť

OBSAH

Editoriál	04
S novým BETAFITOM budete mať životnú šťavu	04
Cesta srdca	09
Olejová kúra	11
Súťaž so zelenými potravinami	16
Prejavy tela: Očné problémy	18
Zelený čaj vám dobije batérie	23
VET – jarný balíček pre zdravú kožu	24

EDITORIÁL

QI DRINK A BIOTERMAL, ELIXÍRY ŽIVOTA

Stále pribúda publikácií o tom, že jedným z najdôležitejších fenoménov, na ktorý si musíme dať pozor, ak sa chceme dožiť dlhšieho veku alebo žiť zdravšie, je spánok. Aj keď si odmyslíme všetky tie vedomosti, ktoré akoby svet začal objavovať až teraz, tak je v tom úžasná logika.

Spíme tretinu života a spánok má svoje dôvody. Mimochodom, viete, že človek je jediná bytosť na svete, ktorá si dobrovoľne skraca spánok - tento nevyhnutný a nenahraditeľný detox nášho organizmu? Skutočne, žiadny iný tvor s výnimkou jednodňovky to nerobí. Ešte aj náš domáci miláčik psík spí kedykoľvek len môže. Nejdem teraz vysvetľovať, ako a prečo je dôležitý spánok. Urobím tak na prednáške, ktorú si dúfam pozriete aj vy, buď priamo osobne alebo on-line cez náš Inštitút vzdelávania Energy. Rovno preskočím dôvody a prejdem k trikom, ako na to. Ja - možno aj viac ako ktokoľvek iný - si uvedomujem, že ľahšie sa hovorí ako koná. Doba, ktorú žijeme a stres okolo nás je všeličím, ale rozhodne nie fanúšikom zdravého spánku. Pod tlakom doby, stresu a žiarenia všemožných mobilov a iPadov je priam zázrak, že spánkovou depriváciou netrpí



polovica ľudstva, ale „len“ tretina. Mne sa však podarilo nájsť jednoduchý trik, ako z toho von a spať dôležitých 7,5 - 8,5 hodín denne.

Tu je jednoduchý postup:

1. Na spánku musíte pracovať už od rána. Začnite QI Drinkom. Po rannej káve alebo namiesto nej. QI Drink má úžasnú moc pomôcť detoxu zbytočných a chmúrnych myšlienok vo vašej hlave.
2. Vystavte sa slnečnému žiareniu cez deň aspoň na 30 minút. Ak chodíte do práce autom alebo MHD, tak sa cielene prejdite. Poprechádzajte sa. Ideálne hodinu pred západom slnka.
3. Hodinku pred spánkom (cca okolo 21.00 hod) si doprajte 25-minútový kúpeľ v teplejšej vode spolu s tromi lyžicami Biotermalu. (Stačí trikrát týždenne.)

4. Po kúpeli už nepracujte, nepozerajte do mobilu ani do tabletu. Skúste si čítať. Medzi 21.30 – 22.00 hod je pre naše telo optimálny čas ísť spať.

5. Lahnite si a vyskúšajte overený postup uvoľnenia a rýchleho spánku:

Lahnite si na chrbát a cielene najprv vtlačte hlavu, ramená, chrbát a nohy do postele. Vedome si uvoľníte všetky svaly. Začnite tvárovými, pokračujte ramenami, chrbtom až k nohám. Skúste si uvedomiť postupne všetky svaly. Potom si predstavte, že ležíte na čline a nad vami je modrá obloha a usilujte sa udržať túto predstavu. Ak to nefunguje, tak si aspoň desaťkrát zopakujte: nemysli, nemysli, nemysli.

A to je všetko. Vaše telo od presunu z biotermalového kúpeľa začne proces zaspávania. Začne sa vám vylučovať melatonín (hormón spánku a výborný antioxidant) a vašim orgánom postupne nastaví pomalší chod. Aby sa vylúčil správne, potrebuje pravidelnosť a najmä slnečné svetlo. No a QI Drink na úvod dňa zariadi, aby sa všetko dialo správne. Vyskúšajte to. Viac si povieme na prednáške. Apríl je jedným z najvhodnejších mesiacov spraviť niečo pre naše telo. Spánok je možno ešte dôležitejší ako strava a pohyb. Tak na to myslíme. A mimochodom, pripravili sme pre vás úžasnú akciu!

JOZEF ČERNEK

S novým Betafitom budete mať životnú šťavu

Mám rada také tie ľudové pseudo-psychotesty typu: „Čím by si bola, keby si bola zviera, rastlina, farba alebo rozprávková postava?“, kde sa na základe vašej odpovede poukazuje na váš charakter, prípadne momentálny stav. Prezradím vám, čo by som bola, keby som bola zelenina. Jednoznačne by som chcela byť červená repa. A to najmä preto, že cvikla je mimoriadne schopná. Dokáže si poradiť takmer s akýmkoľvek zdravotným problémom a čo sa týka jej farebného štýlu, je neprekonateľne originálna. Šťava z červenej repy má veľmi modernú farbu (zhodou okolností je to farba roka 2023), ktorej sa hovorí magenta a symbolizuje dôstojnosť, hrdosť a vznešenosť. Keby som bola cvikla, hovorili by o mne: „Tá ma ale šťavu!“ A to by sa mi páčilo.

REVOLUČNÁ ZELENINA

Červená repa (botanicky repa obyčajná, latinsky *Beta vulgaris*) patrí medzi mrlíkovité rastliny rovnako ako mangold, špenát a samozrejme aj repa cukrová, bez ktorej by v súčasnej dobe



potravinársky priemysel takmer prestal existovať a ktorá bola na konci 18. storočia vyšľachtená práve z našej milej, dôstojnej, hrdej a vznešenej červenej repy. Červená repa tak iniciovala naozajstnú spoločenskú revolúciu. Vďaka nej a jej sladkému variantu, repe cukrovej, sa cukor v Európe stal z nedostatkového tovaru lacnou a dostupnou záležitosťou, ktorú si mohol dovoliť každý druhý človek, nielen bohatí aristokrati. Dôsledkom toho sa plantáže cukrovej trstiny v Karibiku stali nerentabilnými a nebolo už treba otrockú prácu. Repa tak svojou nemalou mierou prispela k zániku otroctva, čo len dokazuje, že je to rastlina naozaj schopná všetkého.

KRÁSA A MLADOSŤ

Jeden z dôvodov, prečo by mal mať každý červenú repu v oblúbe je to, že má všetky predpoklady udržať človeka vo veľmi dobrej kondícii. Vplyvom času a všeobecného znečistenia životného prostredia sa odpadové a toxické látky kumulujú v tkanivách nášho tela, aj v mozgu. Detoxikácia od týchto nežiaducich látok je podmienkou pre to, aby naše telo mohlo fungovať bez problémov dlhú dobu. A nielen telo. Intoxikácia mozgu je dôvodom stareckých demencií, slabnutia pamäti a Alzheimerovej choroby. Práve vďaka schopnosti očistiť náš mozog a celé telo je červená repa taká výnimočná. Jej užívanie ale prináša aj množstvo ďalších omladzujúcich benefitov. Výborne regeneruje pokožku, lieči kožné ochorenia, spevňuje plet, nechty a vlasy. Podporuje pevnosť kostí a ostrosť zraku. Je elixírom mladosti, ktorý preukázateľne spomaľuje starnutie. A ešte keď sa skombinuje so **žihľavou, prasličkou a stavíkrvom!** Tieto rastliny podporia schopnosť detoxikácie a rozšírením už aj tak veľkého spektra minerálnych látok v repe prispievajú k celkovému omladeniu.

Kombináciu práve týchto rastlín s červenou repou môžete nájsť v novom prípravku **Betafit**. Bude mať okrem vyššie spomenutého ešte jeden efekt, ktorý rozhodne stojí za zmienku – pomoc pri chudnutí. Jednak preto, že posilní činnosť pečene, jednak celkovo zrýchli metabolizmus vďaka podpore štítnej žľazy, posilní činnosť čriev a zaistí odvodnenie tkanív. Behať za vás Betafit samozrejme nebude, ale ak to s chudnutím myslíte vážne, strážite si dlhodobý kalorický deficit a stimulujete mobilizáciu svojich tukových zásob pohybom, tak vám naozaj pomôže byť štíhlejšími, mladšími a krajšími.

SRDCOVO-CIEVNA ZÁLEŽITOSŤ

Choroby srdca a ciev sú zodpovedné za každé druhé úmrtie. Mohlo by sa to zmiesť zo stola s tým, že na niečo sa predsa umrieť musí. Ale ja mám skúsenosť, že toto tvrdenie používajú najmä nezodpovední zhýralí jedinci, ktorí sa odmietajú vzdať svojich sebadeštruktívnych zlovykov typu fajčenie, alkohol, závisť, pohodlnosť, pečený bôčik a podobne. Taký životný štýl potom samozrejme vedie k cievam upchatým nánosmi cholesterolu, vysokému krvnému tlaku a následne nevyhnutne k mŕtvici či infarktu.

Červená repa nielen čistí a vyživuje krv prúdiacu v našich cievach, ale čistí aj samotné cievy. Rozpúšťa cholesterolové a zväpatené usadeniny na ich stenách, zlepšuje ich pružnosť a priechodnosť, a tým znižuje krvný tlak. Zistilo sa tiež, že červená repa je bohatá na oxid dusnatý (chemicky NO), čo je v súčasnej dobe veľmi sledovaná molekula, pretože zlepšuje priechod krvi do všetkých tkanív vďaka rozšíreniu tzv. priesvitu ciev. Pôsobí teda ako vyrovnávač prirodzenej reakcie tela na stres, ktorý priesvit ciev naopak znižuje stiahnutím ich stien. Betafit menovite vďaka pridanému **rutínu** (flavonoid rastlinného pôvodu) podporuje elasticitu cievnych stien, ale aj riedi krv a zabraňuje tvorbe krvných zrazenín. Tento nový prípravok



je teda nielen vhodným riešením ťažkostí s kŕčovými žilami a hemoroidmi, ale aj významnou prevenciou všetkých srdcovo-cievnych zdravotných ťažkostí, počínajúc artériosklerózou a končiac infarktom či mŕtvicou.

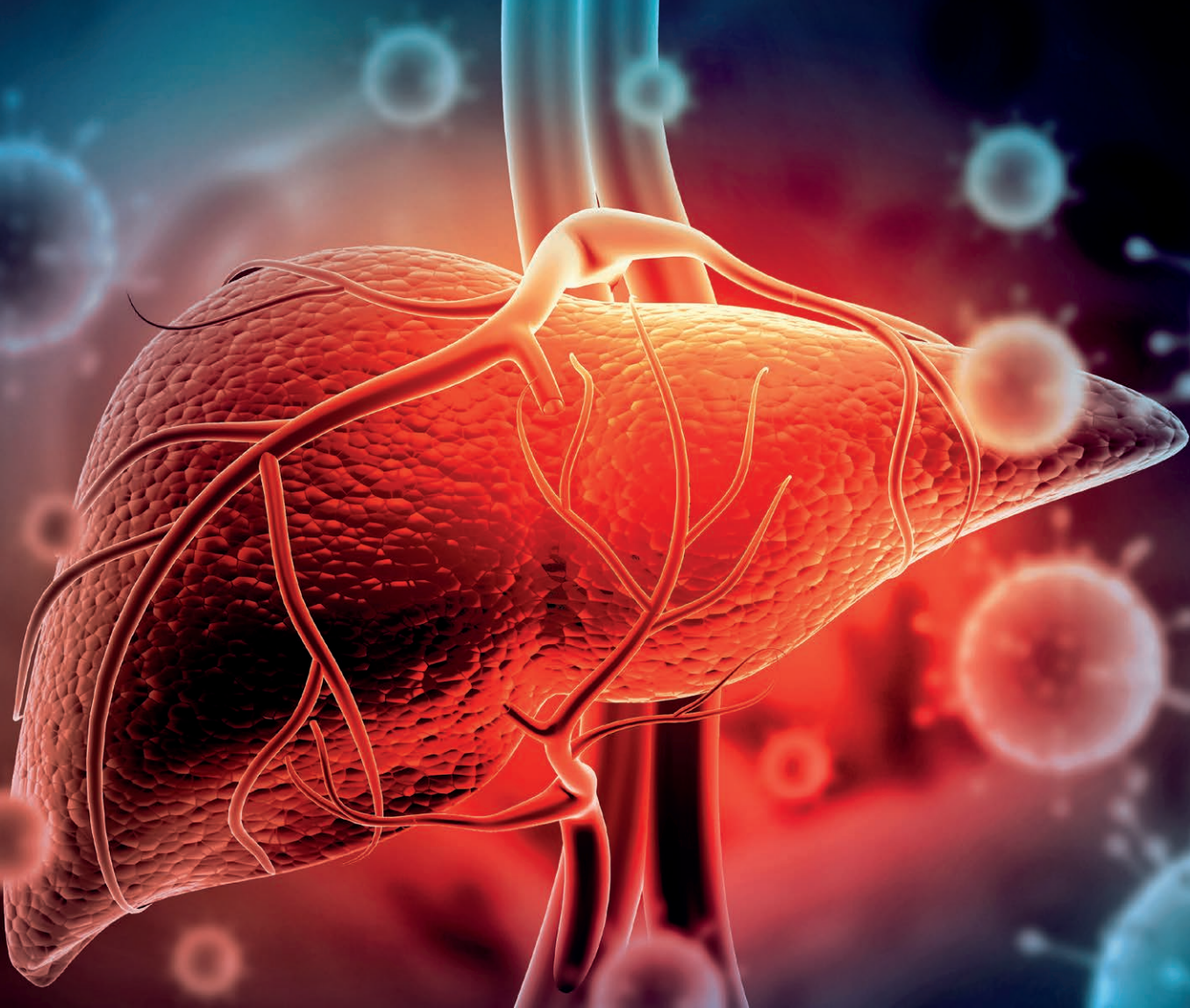
ONKO POKLAD

Protinádorové účinky betaínu, hlavného farbiva repy, ktoré je zodpovedné za povestnú farbu repovej šťavy, boli objavené už v roku 1961. Hoci sa tak stalo pred viac než šesťdesiatimi rokmi, súčasná veda vyzdvihuje skôr všetky ostatné prínosy betaínu, ktorých však vôbec nie je málo. Znižuje hladinu homocysteínu v krvi, pomáha detoxikovať pečeň, v ktorej podporuje predovšetkým spracovanie a odstránenie tukov a likvidáciu látok spôsobujúcich poškodenie tohto orgánu, ako sú pesticídy, herbicídy, alkohol a podobne. Ďalej betaín podporuje trávenie potravy v žalúdku zvyšovaním produkcie kyseliny chlorovodíkovej, tvorbu svalovej hmoty, atď. Brzdí rast nádorových ochorení, lebo pôsobí ako tzv. donor metylovej skupiny. To už je ale naozaj priveľmi odborné. Dobré je skrátka vedieť, že betaín, ktorý nájdete v červenej repe, poťážmo v Betafite, je významnou látkou pri prevencii nádorových ochorení a urýchľuje aj rekonvalescenciu organizmu po chemo- či rádioterapii.

VÝHODY UŽÍVANIA BETAFITU

Hoci je červená repa veľmi dostupná a preukázateľne liečivá zelenina, výhody užívania Betafitu sú značné. Nemusíte mať neustále na ružovo zafarbené prsty od čerstvo olúpanej cvikle, využijete synergické pôsobenie ostatných prírodných látok (žihľava, praslička, stavíkrv, rutín) a v neposlednom rade je užívanie vo forme kapsúl pohodlné a kedykoľvek po ruke, hoci aj na cestách, v práci, škole. Má to šmrnc a má to šťavu!

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



Mycohepar ako „ochranca ministra“

Súčasná doba a moderné technológie prinášajú zrýchlenie vo všetkých oblastiach nášho života. Občas aj úsmevné a vo finále akoby náhodou aj pravdivé situácie (lenže náhody neexistujú). To sa stalo s mojím obľúbeným Regalenom, keď som posielala rady po telefóne. Klientovi bolo treba posilniť pečeň, odporučila som mu teda tento produkt. Smartfón to však prepísal ako „Regál“ plný energie. No, veď je to pravda – aké geniálne čítanie myšlienok! Regalen naozaj dopĺňa najmä jangovú energiu. Avšak po zavedení prípravkov Mycosynergy nám Energy ponúkla ešte väčšiu možnosť pozitívne ovplyvňovať ťažkosti odrážajúce sa v hmote príslušných orgánov a tkanív. Kombinácia vzácnych húb a bylinných extraktov ich zároveň vyživuje a posilňuje. Rada by som sa preto dnes podelila o skúsenosti s Mycoheparom.

CIRHÓZA PEČENE

Sedemdesiatročnej klientke bola pred pol rokom diagnostikovaná cirhóza pečene. Pani je subtilná, veľmi starostlivá a obetavá. Alkohol nepije. Jej stavy úzkostlivosti o najbližších sa vždy prejavila zhoršením lupienky, ktorou trpí viac ako 20 rokov. Všetko sa

zvládalo perfektne striedaním Renolu, Regalenu, Stimaralu, Protektinu. Po prekonaní covidu a následnom očkovaní začala pani cítiť únavu, závrate, zimomravosť. Hovorila, že sa skrátka zmenila. Následne si pri kontrole vypočula diagnózu: cirhóza. Vylakalo ju to. Metódou EFT som u nej podporila dôveru v samoliečebné schopnosti tela a odporučila Mycohepar spoločne s Renolom. Za mesiac pri návšteve v poradni mi povedala, že sa asi lekári zmýlili (dva sa spoločne radili o výsledku vyšetrenia) alebo nefungoval prístroj. Po ďalšom ultrazvuku jej povedali, že rozhodne o cirhózu nejde, možno mala v minulosti pečeň poškodenú po žltacke. Ťažko posúdiť, ako to teda vlastne bolo. Obe sme šťastné a myslíme si, že Mycohepar urobil svoje. Dokazovalo nám to, že lupienka (stresom sa opäť objavila vo väčšej miere) takmer zmizla. Lokálne zostala iba v podkolenných jamkách (meridián močového mechúra), keďže strach oslabujúci močový mechúr prevládal. A aj to sa po čase vyčistilo. Pani je dnes radostnejšia a pohyblivejšia.

MOJA OSOBNÁ SKÚSENOŠŤ

Nielen, že rada testujem bylinné produkty najskôr na sebe, často ich aj potrebujem. Mojm najviac oslabeným orgánom sú práve

obličky. Jedným z príznakov je napríklad zhoršenie zraku od 12 rokov – okuliare. Obrovská trauma pre mňa, prijať túto barličku. Takže ďalší stres poškodzujúci pečeň. Podotýkam, že pred 40 rokmi nosil okuliare málokto, dnes sú okuliare dokonca módny doplnok. Ako ľahko prijímame, že zhoršenie zraku u detí je normálne. Laserová operácia v 33 rokoch ma zbavila okuliarov a všetko sa zdalo byť v poriadku. Ale ono je to trochu inak. Keďže za ostrý zrak je zodpovedná pečeň, treba ju podporiť, aby správne vyživovala svoj „vývod“ – oči. Nie je teda vyhraté, pretože operácia rieši dôsledok, nie príčinu oslabenia zraku. A preto ďalej v týchto prípadoch odporúčam podporu pečene. Tým sa aj riadim. S firmou Energy spolupracujem 20 rokov. Po obľúbenom Regalene som nasadila 3 balenia **Mycoheparu**.

Ako benefit mi priniesol:

- » zlepšenie ostrosti zraku, stále nepoužívam okuliare na čítanie
- » uvoľnenie stuhnutých kĺbov a najmä šliach
- » kvalitu nechťov
- » množstvo energie (vitality), upokojenie
- » zlepšenie kvality spánku
- » zmenšenie pigmentových škvŕn

Tento prípravok vidím ako veľký prínos pri nervovom vyčerpaní a poškodení organizmu boreliózou. Samozrejme, aj na zápal a kamene v pečeni, menštruačné alebo kožné problémy, na podporu liečby nádorov. Ak Regalen je „Regál plný energie“, tak Mycohepar je za mňa „ochrancom ministra“ (ako pečeň označuje TČM).

Ďakujem za možnosť byť súčasťou skvelej českej firmy pomáhajúcej ľuďom aj často s tzv. neriešiteľnými problémami.

DANA ŠVESTKOVÁ

BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

FUNKCIA PEČENE

V našej pečeni prebieha každú sekundu niekoľko tisíc procesov. Práve teraz pečeň usilovne čistí krv, štiepi dôležité látky, aby sa nové mohli skladať, tvorí žlč a zúčastňuje sa na metabolizme zložiek krvného farbiva hemoglobínu. Pečeň plní hneď niekoľko nepostrádateľných funkcií:

- » Zásobáreň živín – skladuje energiu a dôležité látky (minerály, vitamíny) a podľa potreby ich uvoľňuje do krvného obehu.
- » Metabolizmus – premieňa (metabolizuje) vstrebávané cukry, tuky a bielkoviny a pripravuje ich na použitie v organizme.
- » Tvorba a sekrécia žlče – pomocou žlče vylučuje nadbytočné látky, žlč vylučovaná do čreva ovplyvňuje aj vstrebávanie tukov a vitamínov.
- » Detoxikácia organizmu – odbúrava z pretekajúcej krvi škodlivé alebo jedovaté látky. Dá sa teda povedať, že svojou funkciou pripomína filter. Zachytáva a spracováva aj toxické látky vznikajúce v tele.
- » Pomáha tvoriť, obnovovať a riadiť telo.

PEČEŇ V SÚVISLOSTIACH

- » kožné problémy, ekzémy, akné
- » časté bolesti hlavy, migrény
- » problémy s plodnosťou, opakované potraty
- » narušené trávenie, zhoršené trávenie mastných jedál a iné
- » striedanie nálad, nepodložená náladovosť, výbuchy hnevu



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 neprerušeného 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.



O klíčení, zeleni a jablkách

V čase, keď píšem tento príspevok, sa ešte len začínajú zelenat stráne v teplejších častiach krajiny. Niekde sa už objavili prvé kvietky. Po snežienkach sú to drobné žlté púpavy a fialkové šafrany. Príroda začína opäť klíčiť.

ZAKÓDOVANÁ MOC

Inak to nie je ani v mojich nakličovacích miskách. Klíči šošovica, mungo, raž. Odjakživa ma fascinovali procesy, ktoré nastávajú na jar, keď príroda veľmi rýchlo a nekompromisne začína meniť svoj vzhľad a prevlieka sa do zeleného šatu. „Baraní“ oheň, rozpálený prírodou už v čase pred jarnou rovnodennosťou a skrytý v semienkach počas celej zimy, prebúda nevidané sily. Klíčky a travičky, niektoré tenučké, že ich sotva zbadáš, akoby zbijačkou prerážali tvrdé príkrovy zeme, brániace dostať sa k slnečnému svetlu. V tomto pravidelne sa opakujúcom súboji chcú premôcť akýkoľvek odpor a spojiť svoj vnútorný oheň s tým vonkajším, ktorý poskytuje naša najbližšia hviezda. Koná sa tak každoročný zázrak prebudenia, narodenia, nepokorenej istoty, že všetko je opäť tak, ako má byť. Energia, ktorú príroda do tohto procesu investuje, je úžasná. Je zakódovaná do každej rastlinky, do tenučkých stoniek, ktoré počas nasledujúcich týždňov a mesiacov zosilnejú a umožnia, aby sa vytvorili nové semienka, z ktorých v pravidelnom cykle vyrastú ďalšie rastliny. Tí, ktorí majú možnosť vidieť v nakličovacích miskách úžasnú silu rodiacej sa a rastúcej prírody, jej schopnosť nadvihnúť v synergii terakotové alebo kameninové viečko, žasnú, že na taký výkon stačí zaliať semená a občas ich premývať čistou vodou. Že v spolupráci so vzduchom a prípadne slnečným svetlom sa dokáže spustiť taký zázrak. Lebo v klíčkoch je zakódovaná sila celej budúcej rastliny a plodov, ktoré na nej narastú. Ľudia od nepamäti prijímali túto energiu v podobe potravy či nápojov, do ktorých primiešavali vyklíčené stonky, lístky, obilnú trávu v čerstvej aj vysušenej alebo fermentovanej podobe. Vedeli, že moc, ktorú má príroda v sebe zakódovanú, sa preniesť aj na nich, že ich posilní, dodá dostatok liečivých a regeneračných látok.

VÝŽIVOVÁ SUPERBOMBA

Aj v programe Energy nájdeme také prípravky, a to v skupine Zelené potraviny. Ich úloha je rovnaká alebo veľmi podobná: posilniť, očistiť, ozdraviť, regenerovať. Deje sa tak výlučne prostredníctvom častí rastlinného sveta, ktoré sú spracované prirodzeným spôsobom. Ich nutričná hodnota je veľmi

vysoká. Informácie z materiálov Energy potvrdzujú, že „sú zdrojom nevyhnutných vitamínov, minerálov, enzýmov, antioxidantov, aminokyselín a ďalších látok dôležitých pre náš organizmus“. Pri príprave na konzumáciu stačí životodarná tekutina – voda. V nej Zelené potraviny rozmiešame alebo namáčame v rôznych kombináciách. Potom už len stačí do pripravenej „kašičky“, nápoja či smoothie primiešať živé, vodou očistené a vitalizované klíčky, bez akéhokoľvek nepotrebného chemického balastu. Do tela tak dostaneme „bombu“ s vysokými výživovými hodnotami.

POJEDNANIE O ZELENEJ FARBE

Zdanlivo mimo témy je krátke pojednanie o zelenej farbe. Pre naše oko je najlaskavejšia, za dobrých svetelných podmienok najmenej dráždivá, psychologicky nám pomáha odvrátiť pozornosť od vzrušujúcich farieb. Zelená sa nachádza v strede viditeľného spektra, ale Slnko vyžaruje najviac energie aj na vlnovej dĺžke približného stredu optického spektra. Navonok aj vnútorne sme na túto farbu najlepšie naladení. Pôsobí na našu psychiku upokojujúco a osviežujúco, zmierňuje bolesť, podráždenosť, únavu, ale pomáha aj proti nespavosti, zvyšuje celkový telesný tonus. Jej pôsobenie je oslobodzujúce, regenerujúce, veľmi láskavé. Som presvedčený, že aj bunky vo vnútri našich tiel vnímajú túto farbu prostredníctvom potravín rovnako.

O harmonizujúcej úlohe zelene svedčí aj anatómia našej tváre – nadočnicové oblúky a obočie nás čiastočne ochraňujú pred agresivitou modrej až ultrafialovej farby prichádzajúcej z oblohy, vďaka čomu náš zrak bez veľkých problémov krúži po okolí. Kedykoľvek padne nadol, poskytnú nám zelené a hnedé tóny pocit istoty a vnútornej pohody (preto sú zelené napríklad súkna maturitných stolov!).

JABLKÁ NAKONIEC

A ako s tým súvisia jablká? To, ktoré padlo na Newtonovu hlavu, nás teraz nemusí zaujímať. Zato to, ktoré nepadne ďaleko od stromu, k veci tak trochu patrí. Moja dcéra, ktorá dlhé roky žije v zahraničí, ponúka terakotové hlinené nakličovacie misky aj s návodmi, ako sa majú používať. Výrobcovia a dodávatelia tovaru sú zruční českí hrnčiari. A zákazníkov, ktorí majú o tieto produkty záujem, má dostatok po celom svete, niektorých až v Irkutsku blízko jazera Bajkal, v Austrálii či na Novom Zélande.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK

Cesta srdca

„Otvárate svoje srdce s dôverou a vedomím, že aj keď existuje šanca, že sa môže jeden deň všetko skončiť, zažijete lásku a radosť, o ktorej ste nikdy nesnívali. Zistíte, že byť zraniteľný je jediný spôsob, ako umožniť vášmu srdcu, aby pocítilo skutočné potešenie, ktoré je také reálne, že vás to desí. Život sa zdá byť úplne iný, vzrušujúci a užitočný. Vašou jedinou nádejou a bezpečnosťou je vedomie, že sú súčasťou vášho života.“

BOB MARLEY

OTVORENÉ SRDCE

Takto to vyzerá, keď sa rozhodneme otvoriť srdce. Je to ako byť zalúbený do života. Všetko má zrazu inú hĺbku. Predstavme si srdce ako energetickú bránu, ktorá dokáže presiahnuť hranice nášho fyzického tela. Hlavná brána, centrum lásky, radosti a harmónie, ktorá prepája ostatné energetické brány-čakry a komunikuje s nimi. Cez tento emocionálny stred máme schopnosť vcítiť sa, súcitiť, naladiť sa na druhých, prežívať ich. Vnímať krásu prírody, harmóniu v hudbe, výtvarnom umení, poézii a v živote vôbec. Úlohou srdcovej čakry je zjednocovanie cez lásku. Každá túžba po splynutí, harmónii a láske sa prejavuje jej prostredníctvom aj vtedy, keď sme akurát smutní, bojíme sa, cítime odlúčenie alebo nás bolí strata lásky. Srdcová čakra vyžaruje veľmi silno. Otvorená srdcová čakra má obrovský potenciál transformácie a uzdravovania, pre nás samých aj pre ostatných. Otvorené srdce otvára ďalšie srdcia.

ZATVORENÉ SRDCE

Keď je srdce zatvorené, je to akoby bol na ceste postavený múr, ktorý treba obchádzať. Pred múrom sa tvoria kolóny. Môžeme si ho predstaviť ako kus ľadu, ktorý zmrazí naše pocity. Ako ostnatý drôt, ktorý bolestivo dráždi naše vnútro. Preto si nepúšťame k nemu to/koho, čo/kto by sa mohol priblížiť na dotyk. Je to strach, ktorý nám bráni otvoriť ho. A vzápätí aj hnev. Niekedy ťažko identifikovateľný a smerovaný dovnútra aj von. Keď máme zablokovanú energiu v srdci, môže sa to prejavovať prostredníctvom psychických problémov či chorôb. Vtedy cítime negatívne emócie voči sebe aj iným. Medzi najčastejšie symptómy patrí pocit osamelosti, žiarlivosť, izolácia, zvýšená defenzívnosť, strach z intimity či nedostatok dôvery. Úzkosti a depresie. Srdcová čakra ovplyvňuje srdce, pľúca,

hrud' a ruky. Ak je zablokovaná, môže sa stať, že máme nižší alebo vyšší krvný tlak, respiračné ochorenia a astmu, bolesti chrbta alebo stuhnutosť kĺbov najmä v pažiach. Srdcová čakra sa môže zablokovat' napríklad v dôsledku „zlomeného srdca“, traumatického zážitku, po strate milovanej osoby či sklamaní. Aj v priebehu dňa sa pod vplyvom nášho vnímania udalostí srdcová čakra hýbe, otvára aj uzatvára. Je dôležité, aby sme svoju srdcovú čakru privádzali zas a znova späť do rovnováhy. **Ako môžeme podporiť srdcovú čakru?** Napríklad jedlom. Na srdcovú čakru je prospešná zelená listová zelenina a výhonky, kajenské korenie, jazmín, levanduľa, majoránka, ruža, bazalka, šalvia, petržlen. A samozrejme rôznymi technikami čistenia a harmonizovania čakier. Vyskúšajte napríklad zneutráliť pocit smútku alebo hnevu tak, že mu venujete lásku a pozornosť bez akýchkoľvek predsudkov. Ak sme chorí, láskyplnou pozornosťou voči chorému orgánu alebo časti tela môžeme uzdravenie značne urýchliť.

ROZHODNUTIE ÍŠŤ CESTOU SRDCA

Svoj život tvoríme svojimi rozhodnutiami. A vedomé rozhodnutie zaoberať sa sebou, svojou energetikou, čakrami,

považujem za prelomové v mojom živote. Rozhodnutie mať srdce otvorené bolo vystúpením z domnejšej komfortnej zóny a pre mňa sa spájalo s potenciálnym nebezpečenstvom a strachom. Dovolila som si byť zraniteľná. A potom začali do môjho života prichádzať zmeny. Cesta srdca vedie cez láskavé „áno“ voči sebe samej a to je predpokladom veľkého „áno“ voči ostatným a všetkému. Učím sa to každý deň. Srdcová čakra má určité výsostné postavenie v energetickom systéme človeka. Dôležité však je zaoberať sa aj ostatnými čakrami. Mať čakry v harmónii, byť vyladený/vyladená je predpokladom na plné rozvinutie svojho komplexného potenciálu. Považujem za dôležité poznať techniky, ktorými zistíme, či sú naše čakry v poriadku, ako ich vyčistiť a zharmonizovať, jednoducho a účinne. Ak cítite, že táto téma je pre vás zaujímavá, ak túžite po informáciách a skúsenostiach z praxe, ako si vedieť pomôcť sám a spraviť z toho bežný rituál, radi vám s tým pomôžeme v Centre GARA v Novej Dubnici. Dejiny budúcnosti prepisujeme v každom okamihu nášho života.

S láskou DANA HÜBSCHOVÁ
Centrum Gara Nová Dubnica
www.centrumgara.sk



Terapeutické metódy (36)

HO'OPONOPONO – SILA MYŠLIENKY



Pre náš organizmus je každý rok náročné obdobie prechodu zo zimy do jari. Z odpočinku do akcie. Zo spomalenia do rýchlosti. Zo zimného spánku do obrodenia. Z fyzického aj mentálneho útlmu do nových aktivít a nápadov. Preto je vhodné v tomto období rovnako ako čistíme a vetráme svoje domovy, pristúpiť aj k svojmu telu. Skoro sa totiž ukáže, ako sme hospodárili so svojou životnou energiou v zime, či sme si ju chránili a dopĺňali odpočinkom. Ak nie, budeme cítiť únavu. A to je situácia, keď ako pomocník precistenia a posilnenia nastupuje flotila Zelených potravín. V rámci jarnej detoxikácie je prospešné prečistiť aj svoje emócie. Môžeme prejsť všetky nespokojnosti, agresiu a hnev a prepustiť ich, aby sme mali v sebe čistý priestor pre všetko nové a svieže, čo chce vstúpiť do nášho života. Mnoho užitočných nástrojov pomoci nosíme so sebou – napríklad „obyčajné“ dýchanie alebo silu myšlienky.

JEDNODUCHÁ A SILNÁ

S využitím prospešného spôsobu myslenia pracuje napríklad havajská metóda Ho'oponopono, využíva ho na vytváranie hojnosti, zdravia a mieru. Jej podstatou je návrat do tzv. nulového stavu, v ktorom neexistujú žiadne spomienky a paradigmy a kde je rýdza láska. Ho'oponopono vychádza z predstavy, že nič neexistuje navonok, že celý okolitý svet je iba odrazom nášho

vnútorného sveta a spôsobu, ako naň reagujeme. Princípom je prevzatie 100% zodpovednosti za všetko, čo robím ja, ale aj druhí okolo mňa.

Z tohto názoru vychádzal zástanca metódy dr. Ihaleakala Hew Len pri aplikovaní techniky v prípade liečby psychicky chorých a trestne stíhaných pacientov v miestnej havajskej nemocnici. Čo robil, čo spôsobovalo, že sa títo ľudia menili, až sa vyliečili? Jednoducho liečil tú časť seba, ktorú s nimi zdieľal! Overil tak, že môžeme vyliečiť všetko, čo sa nám nepáči a čo prežívame – v akejkoľvek rovine nášho života – rôzne situácie, choroby, vzťahy, financie, atď. Problémy v skutočnosti neexistujú a sú iba našou vlastnou projekciou, nespočívajú v druhých ľuďoch, v okolí, ale v nás samých. Priznať si a prijať to však nie je vôbec jednoduché, čo povieť?

AKO PRAKTIZOVAŤ?

S havajskou technikou pracujeme tak, že opakujeme mantru 4 slovných spojení a tým meníme zablokovanú, disharmonickú či negatívnu energiu v nás na najvyššiu vibráciu – energiu bezpodmienečnej lásky.

Milujem ťa – nás spojí so Zdrojom a rozprúdi v nás energiu bezpodmienečnej lásky, čo je najviac, čo môžeme dať sebe aj druhým. Pretvorí nahromadenú negatívnu energiu a uvoľňuje ju.

Ospravedlňujem sa – je úprimným vyjadrením ľútosti. Zároveň tým hovoríme

Zdroju a vo svojom vnútri žiadame o odpustenie čohokoľvek, čím sme si pritiahli do života negatívny program, nevhodný vzorec správania alebo chybné konanie. Ospravedlňujeme sa aj sami sebe za všetko, čo sme si vedome či nevedomky spôsobili.

Prosím, odpusť mi – je uvedomenie si rôznych možných chýb, krívd a bolestí, ktorých sme sa mohli dopustiť, a aj transformácia obsahu nášho podvedomia na nulový stav pre znovuzrodenie nášho Ja. Odpustenie je veľmi dôležité, pretože nám prináša oslobodenie od negatívnych emócií voči sebe aj druhým.

Ďakujem ti – je výrazom úprimnej vďaky a pokory za všetko, čo nás stretlo, dobré aj zlé, čo máme a čo sme zažili. Vďačnosť má vysokú vibráciu a prispieva k liečeniu celého organizmu.

KEDY POUŽIŤ?

Ak máme nejaký problém, zložitú situáciu, prosíme o odpustenie za všetko, čo sa deje v našom vnútri a prejavuje sa ako problém navonok. Napríklad môžeme cítiť strach zo samoty, z opustenia, povedzme zo strany partnera a prejavuje sa to tak, že naše dieťa má strach byť samé v izbe. Alebo ak nás rozladí konanie iného človeka, spýtame sa napríklad: „Čo v mojom vnútri spôsobuje, že sa táto žena takto správa?“ A potom opakovane použijeme uvedené štyri slovné spojenia.

ZMENA V NAŠOM VNÚTRI

Mantra Ho'oponopono tvorí základ, no ak chcete vedieť viac a preniknúť do tajov tejto kúzelnej techniky, siahnite po knihách Svět bez hranic a Na Nule od Joe Vitala. Čím viac čistíme, tým viac sa približujeme k láske. **Hlavným posolstvom oboch kníh je, že našou úlohou alebo poslaním nie je naprávať či meniť ľudí a situácie okolo seba, ale čistiť svoju vlastnú vnútornú energiu. Odmenou nám bude jasné videnie sveta, seba samého a svojho života.**

MARCELA ŠŤASTNÁ

CITÁT

„Jediné, čo musíte robiť, je čistiť. Nie je to však nejaká rýchlosť. Nejaký čas to trvá.“

Dr. HEW LEN (z knihy Svět bez hranic)

Olejová kúra

Preč sú časy, keď sme sa tukov a olejov báli ako čert kríža. Nikto dnes nepochybuje, že rastlinné oleje sú zdraviu prospešné a oplatí sa zvyšovať ich množstvo v potrave. So živočíšnymi tukmi by sme to nemali preháňať. Výnimkou sú oleje prítomné v tučných rybách, ktoré nás dospelých doslova chránia pred „zblbnutím“ a deťom zaisťujú správny vývoj nervovej sústavy.

TROCHA TEÓRIE

Oleje sa v zásade delia do dvoch základných skupín – na oleje nasýtené a nenasýtené. Chemikovi nemusím vysvetľovať, že ide o nasýtenosť či nenasýtenosť uhľovodíkového reťazca mastných kyselín atómami vodíka. Bežný smrteľník však už v predchádzajúcej vete vypol snahu o porozumenie. Preto sa pokúsím byť veľmi praktická. Celkom jednoducho sa dá povedať, že nasýtené tuky a oleje sú tuhšie, hustejšie a vhodné na tepelnú úpravu pokrmov. Patrí sem kokosový a palmový olej, maslo a masť. Nenasýtené oleje sú redšie a je dobré naopak nevystavovať ich vysokým teplotám, pretože pri zahriatí vznikajú karcinogénne produkty. Sem patrí repkový, olivový, ľanový a slnečnicový olej a všetky oleje z orechov alebo tučných rýb. Nenasýtené oleje a tuky sú zdraviu prospešné, pôsobia proti zápalu a majú ochranný vplyv na srdce a cievny systém. Problém nastane, keď sa tieto prospešné oleje stužujú (chemickou metódou sa z nich stane nasýtený olej). Pri tomto procese totiž vznikajú transmastné kyseliny, ktoré sú jednoznačne a bezpochyby jedom pre naše telo. Stužený slnečnicový olej dokáže narobiť viac paseky než poctivá bravčová masť. Preto si musíme dávať pozor na všetky cukrovinky, tukové polevy, trvanlivé pečivo, skrátka všetky výtvarné výrobky zrychlene sa stravujúcej civilizácie, ktorá sa koridorom rýchleho občerstvenia (fastfoodu) ženie priamou cestou do hrobu. Mojm krédom a jedinou radou pre tuky a oleje preto je: spomaľte. Spomaľte pri stole, v kuchyni, v posteli, všade. Spomalenie dychu vedie k jeho prehĺbeniu, a to isté platí aj pre život.

SPOMAĽOVACIA OLEJOVÁ KÚRA

Spomaľovať a prehľbovať svoj život môžete začať s výhodnou ponukou výnimočných olejov, ktoré patria medzi tie najlepšie „brzdy“ starnutia všetkých dôb. Užívať ich môžete akokoľvek kreatívne. Nakvapkajte ich do kokteilu, jogurtu, na šalát alebo skrátka na akékoľvek hotové jedlo, nenápadne ich pridajte do domácej zmrzliny alebo nimi ozdobte rannú kašu. Rozhodne ich nezahrievajte a radšej ich udržiavajte dôsledne mimo dosahu slnečného a tepelného žiarenia. Predstavujem vám štyri kráľovné mladosti a tento krát sa zameriame na ich vnútorné použitie, hoci všetky štyri sú úžasné aj na pleť.

Organic Nigella Sativa

Olej z čiernušky siatej pomáha s trávením a dýchaním, má antioxidačné a protinádorové účinky. Vďaka svojej korenistej chuti je vhodný skôr do slaných pokrmov, šalátov a najmä k šošovici.

Organic Sacha Inchi

Tento olej pochádza zo semien jednej peruánskej rastliny. Obsahuje mimoriadne veľké množstvo nenasýtených mastných kyselín typu omega-3. Celkovo harmonizuje funkcie telesných orgánov a vďaka obsahu organického jódu stabilizuje psychiku. Pôsobí protizápalovo a ochranné na srdcovo-cievny systém. Má chuť ako orešky, a preto je vhodný na dochucovanie obilninových kaší.

Himalayan Apricot Oil

Olej z marhuľových jadier je môj miláčik. Perfektne upokojuje a dokonca rozveseluje. Obsahuje vzácne látky s protirakovinovými účinkami a chuť výborne, takže ho užívam samotný a odporúčam to každému, ideálne hneď ráno, celé jedno kvapkadlo.

Organic Sea Berry Oil

Chuťovo náročný olej z rakytníkových semien stojí za to nejakú vpraviť do jedálneho lístka. Urýchľuje hojenie a pomáha pri problémoch, ktoré nemajú jasný pôvod, pri slabosti a výborne posilňuje imunitu. Schovať sa môže v šaláte, kokteili či jogurte. Pomáha prečkať náročné obdobie - a tých nie je v ľudskom živote práve málo. V období po pôrode, po operácii alebo v čase, keď úraduje chrípková epidémia, sa olej z rakytníka môže naozaj "pochlapiť".

Organic cranberry oil

Kanadská príroda vo svojej nedotknutej a pôvodnej kráske je miestom, kde získavame mimoriadne účinné plody kľukvy (nazýva sa aj kanadská brusnica). Starostlivo a šetrne pripravený olej z nich je koncentrovanou esenciou nutričných, dôležitých pre správne fungovanie nášho organizmu. Zaisťuje prirodzenú obranyschopnosť a odolnosť. Jeho antioxidačné pôsobenie chráni organizmus pred voľnými radikálmi.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ





Opäť je tu Veľká noc

Jar je už v plnom prúde. Od jarnej rovnodennosti vyhráva deň nad nocou, rodí sa všetko nové, krásne, zelené. Veľkým sviatkom jari je Veľká noc, ktorá je spojená s mnohými ľudovými, kresťanskými, pohanskými a ďalšími zvykmi.

Veľká noc v roku 2023

Dátum veľkonočných sviatkov je v našich končinách pohyblivý. Pripadá na prvú nedeľu po jarnom splne po rovnodennosti. Kvetná nedeľa vychádza tento rok na 2. apríla. Nasleduje Modrý pondelok, Žltý utorok, Popolcová streda, Zelený štvrtok, Veľký piatok, Biela sobota, Veľkonočná nedeľa a Veľkonočný pondelok. Ten pripadá na 10. apríla. Biela druhá nedeľa veľkonočná, nazývaná aj Nedeľa Božieho milosrdenstva, je tento rok 16. apríla.

Farbenie kraslíc

Veľkonočné kraslice neodmysliteľne patria k Veľkej noci. Sú symbolom zrodu, blahobytu, radosti a ich zdobenie je často späté s danou lokalitou či kultúrou. V predchádzajúcich dobách sa Zelený štvrtok nazýval červeným a kraslice sa maľovali výhradne na červeno. Táto farba mala symbolizovať krv, život a radosť z neho. Kraslice sa najčastejšie zdobia voskovou technikou, zaujímavé je drôtovanie, prerezávanie a vŕtanie. V symbolike Veľkej noci sú späté s plodnosťou, znovuzrodením a vykúpením. Dnes sú kraslice tradičnou odmenou pre

koledníkov za vyšibanie (vyšľahanie korbáčom). Sú symbolom ženy, zatiaľ čo korbáč je symbolom muža.

Korbáč

Veľkonočný korbáč sa zdobí farebnými stuhami. Kedysi, rovnako ako kraslice, sa využívala výhradne červená farba. Korbáč by mal byť vždy čerstvý, ten z vlašajška by údajne namiesto omladnutia ženy spôsobil zostarnutie muža. Jednotlivé farby stužky majú svoj špecifický význam. Červená symbolizuje lásku a náklonnosť, zelená sympatie, modrá nádej a žltá odmietnutie. Podľa tradície má mať koledujúci na korbáči len bielu stužku. Vyšľahaná dievčina potom na ňu pripevní stuhu vo farbe, ktorá vyjadruje postoj ku koledníkovi. V niektorých oblastiach dá potom koledník získané stuchy svojej sestre, ktorá ich využije počas ďalšej Veľkej noci.

Koledovanie

Koledovanie má dlhú tradíciu a patrí pravdepodobne k najobľúbenejším veľkonočným zvykom. Na Veľkonočný pondelok obchádzajú koledníci jednotlivé domy a šibú dievčatá či ženy. Rituál im má priniesť mladosť, zdravie, plodnosť, elán, energiu a krásu. Niekde sa dodržiava aj veľkonočný utorok, kedy naopak dievčatá šľahajú chlapcov. V niekdajších dobách sa šľahali kravy na rýchle otelenie alebo stromčeky na lepšiu úrodu. S koledovaním bolo spojené veľké množstvo riekaniek



a koledníci dostávali na oplátku kraslice, veľkonočné koláče, sladkosti či iné odmeny. U nás ku koledovaniu patrí aj polievanie vodou či dokonca hádzanie do vody.

Zajačík

Zajac sa objavuje vo väčšine mytológií, najčastejšie symbolizuje šťastie a čas života. Vníma sa ako maličký múdry tvor, ktorý je skromný a pokorný. K Veľkej noci patrí ako symbol zmŕtvychvstania, pretože nemá očné viečka a tým pádom nikdy nespí ako človek. V dnešnej dobe je veľkonočný zajačík predovšetkým „poslom vajíčok“. Tento zvyk k nám prišiel z Nemecka. Vajíčka však nenosí deťom iba zajačík. Môžeme sa stretnúť napríklad s kohútom, škvránkom či dokonca s líškou.

Baranček

Symbol barančeka pochádza pravdepodobne z pohanských čias, keď pastieri pôsobili na veľkých územiach. Baranček sa vníma ako člen stáda, ktoré dáva aj prijíma starostlivosť od svojho pastiera. Je aj symbolom obetovania a jeho krv má chrániť pred hriechmi a smrťou. Ako obradný pokrm sa jedol už v stredoveku a na Veľkú noc je pridružený ako symbol obete na kríži. Nie je však dnes jasné, či sa kedysi jedlo len jahňacie mäso alebo aj sladký pokrm v tvare barančeka. Nevie sa ani presne, kedy sa začal veľkonočný baranček piecť.

Hodové stolovanie

Podľa tradície pripadali na každý deň sviatočného obdobia konkrétne jedlá. Na Popolcovú alebo „škaredú“ stredu malo

jedlo vyzeráť nepodarene a nevzhľadne. Väčšinou sa podávali rôzne placky, ktoré sa pri vyprážaní zámerne potrhali a vznikli tradičné trhance. Zelený štvrtok patril zeleným pokrmom zo žihľavy aj strukovinám. Veľký piatok býval vždy pôstny a mäso smelo byť iba rybacie. Jedol sa aj hrach, špenát či polievka z kyslej kapusty a zemiakov. Na Bielu sobotu sa piekol mazanec alebo judáš a ako hlavný chod sa podávala veľkonočná plnka. Veľkonočná nedeľa patrila výrobe tradičného barančeka. Jedol sa predovšetkým mäsový vývar a pečené jahňacie či telacie. Na Veľkonočný pondelok sa jedli vajíčka na rôzne spôsoby, či už ako nátierka, plnené, v omáčkach či plnkách. Počas veľkonočného obdobia sa pripravovali pokrmy ako pražmo, šumajster alebo mačací tanec.

Rapkáče a drumble

Kto by nepoznal typický škripavý a klopajúci zvuk týchto nástrojov! Malé do ruky a veľké tak, že ich museli držať dvaja chlapci, či dokonca rapkáčové fúriky. Rapkanie bývalo kedysi výsadou chlapcov, ktorí si nástroje vyrábali väčšinou sami. Rapkáče a drumble sa tradične rozoznievali na Zelený štvrtok, keď utíchali zvony („odlietali do Ríma“) a opäť sa rozozneli až na Bielu sobotu. Rapkaním sa kedysi zvolávalo na omšu alebo sa po nej vyháňal Judáš. Hluk mal odvádzať z dediny zlé sily, ktoré by mohli človeka zraďiť a ublížiť mu. Chlapci často chodievali od domu k domu a rapkali rapkáčom tak dlho, kým nedostali odmenu za to, že nahrádzajú chýbajúce zvony.

*Krásnu Veľkú noc vám praje
ONDŘEJ VESELÝ*

Okienko k Duši 13

JE NENÁVIŠŤ „IN“?

Pretláčanie vlastnej pravdy na úkor poznaného. Ničiť vzťahy kvôli subjektívnej pravde alebo pocitu zvláštne zvrátenej dôležitosti seba samého. Neakceptovanie myšlienky, že každý má právo niečo si myslieť a dokonca mať vlastný názor bez ohľadu na to, či je v súlade so spoločenským názorom.



Čo vlastne znamená spoločenský názor? A čo znamená subjektívna pravda? Existuje vôbec niečo také ako pravda? Čo to vlastne PRAVDA je? Ťažké otázky, ktoré sa derú na povrch stále viac. Pravda je taká, že absolútna pravda neexistuje. Každý z nás má svoju minulosť, vďaka ktorej získal množstvo skúseností a každá skúsenosť je taká malá pravda. Keď sa konkrétna skúsenosť opakuje, východisková pravda sa zväčšuje, naberá na sile a dokonca aj na presvedčivosti. Ak sa spojí viac ľudí s podobnou skúsenosťou, a teda s podobným poznaním – pravdou, naberá to aj na spoločenskej dôležitosti. A ak sa dokonca podarí tú pravdu dokázať vedecky, stáva sa z nej všeobecná pravda, ktorá má tendenciu stať sa pravdou absolútnou v konkrétnej situácii. No ale čo s ľuďmi, ktorí zažili podobné alebo dokonca rovnaké situácie, ale s odlišným výsledkom, s iným poznaním? Sú horší, hlúpejší či nedôveryhodní? Alebo majú len tú smolu, že ich je menej, prípadne nikto sa nepodujme, aby ich výsledok preskúmal a vedecky podporil? Je aj tá možnosť, že to niekto preskúma, ale bohužiaľ nemá dostatočný spoločenský kredit alebo status a jeho výsledok nezíska dôležitosť. Znamená to, že jeho skúmanie nebolo správne alebo dostatočné? Alebo sa múdrosť a dôveryhodnosť meria len počtom titulov? A znamená to, že vedecky podporená skupina má právo ho uraziť, znevážiť a označiť za klamára?

DÔLEŽITOSŤ NAMIESTO ĽUDSKOSTI?

Jeden múdry človek raz povedal, že náročné situácie preveria ľudí. Nie, nezmenia ich, ale vytiahnu ich podstatu na povrch. Podstatu tvorenú ich minulosťou, detstvom, ich spokojnosťou s vlastným životom a hlavne so sebou samým.

Keď vnímam a počúvam, čo sa deje okolo, desím sa zmyslu tej vety. Desím sa toho, aká podstata je v nás, ľuďoch. Sme naozaj plní hnevu, nespokojnosti a nenávisť? Sme naozaj takí netolerantní a pyšní na presvedčenie o svojej pravde, že poprieme ľudskosť v nás? Alebo je to len túžba byť NIEKÝM, byť konečne súčasťou skupiny vyvolených, tak ako v školských časoch, keď malá skupinka študentov „viedla“ celú školu? A čo strach? Nie je to práve strach, ktorý nás riadi a chce, aby sme sa rýchlo ukryli do davu, spoločnosti a stali sme sa len jedným z hlasov? Síce nerozoznaným, v podstate neznámym, ale hlasom. Strach postaviť sa za seba a byť tým, kým cítim, že chcem byť. Byť takým, akým túžim byť, aj keď by to znamenalo stáť proti väčšine. Strach konečne si dovoliť ŽIŤ.

Poznáam krásnu rovnicu: hnev = nedostatok lásky a strach = nedostatok viery.

Keď tú rovnicu otočíme, povie nám, že ak nám chýba viera a istota v seba, prichádza strach. Keď strach narastá, začneme mať potrebu väčšej lásky, ktorá však mení svoju podstatu. Už to nie je čistá láska, ale mení sa na potrebu mať. Mať niekoho, mať niečo. V okamihu, keď si uvedomíme, že vlastne nemáme a dokonca strácame, prichádza hnev. Hnev je výbušný, chce ísť von a vyberá si rôzne spôsoby. Využije akýkoľvek impulz. Ten má korene v neláske a strachu. Strach je na rozdiel od hnevu „ťažký“, ukrýva sa hlboko v nás a má rôzne podoby. Jeho zákernosť spočíva v tom, že svojmu človeku dáva veľmi silné argumenty, prečo musí mať strach.

Výsledok toho všetkého je nesloboda. Vidíme to všade okolo. Je presne zadané, čo má byť pravda a čo pravdou určite nie je. Myslím, že všetci slávni vedci a myslitelia ako Edison, Kopernik, Einstein a mnohí ďalší by sa za hlavu chytali, ako veľmi sa história ohľadom absolútnej pravdy opakuje.

Úprimne poviem, že mi je ukradnuté, kto a akú svoju pravdu má. Ale je mi smutno z toho, s akým hnevom sa tie pravdy tlačia

a s akou nenávisťou sa označujú tí, ktorí myslia inak. Ako ich urážajú, ponížujú a odsudzujú. Ako sa trhajú rodiny, ako sa ničia dlhoročné priateľstvá. Prečo? Je to ako hra. Kto dokáže získať viac ľudí na svoju stranu, ten je viac IN. Kto viac a lepšie zneužije, keď aj kontroverzný názor toho druhého, stáva sa hrdinom spoločnosti, pretože odhalil škodnú.

Nevidíte, necítite, nechápete? Hnev a honba za vlastnou pravdou ničí to ľudské v nás. To jediné, čo nás delí od zvieracej ríše, kde právo/pravda silnejšieho víťazí. Ale vlastne aj u zvierat platia pravidlá spoločenstva a dovoľm si povedať, že „ľudskosti“. Pretože oni chránia svoj vlastný druh, o svoje spoločenstvo sa starajú a denne vidíme, akú lásku a vďačnosť si vedia prejavíť. Takže moji milí ľudia, dokázali sme neskutočné, dostali sme sa nižšie ako je zvieracia ríša. Tým, že sme popreli to ľudské, že sme odovzdali pochopenie, porozumenie, rešpekt, úctu, toleranciu, vďačnosť a lásku na obeť oltár v prospech veľmi subjektívneho pocitu dôležitosti. Ten sa ale veľmi rýchlo stratí akonáhle príde niekto s ešte väčším pocitom dôležitosti.

ZAČNEME OD SEBA

Dovoľte mi povedať moju skúsenosť. Som terapeutka a učiteľka pre pochopenie samého seba. Pretože ak pochopíme seba, pochopíme celý svet. Počas môjho života a rôznych lekcí, občas príjemných, ale i nepríjemných som pochopila, že ak sa budem viac starať DO druhých, nebudem mať dost energie a času starať sa O seba. Hlavný rozdiel je v slovách DO a O. Je veľmi tenká hranica medzi tým, že sa staráte o niekoho, napríklad o dieťa a tým, že sa neprimerane staráte do niekoho, napríklad do dieťaťa. Odpovedzte si sami, ako sa vzťahy vyvíjajú podľa toho jednoduchého DO a O.

Takže ja sa starám primárne DO seba, kultivujem svoj život, zveľaďujem svoj potenciál a pracujem so svojimi výzvami. Áno, hľadám a pracujem so svojou pravdou a aplikujem ju vo svojom živote. Ak ma požiadajú, rada pomôžem komukoľvek, ak je to v mojich možnostiach. Starám sa teda o svoje okolie a blízkych v súlade so sebou a s maximálnou úctou a rešpektom k danému človeku, k jeho životu a pravde. Dokonca aj v prípade, že jeho pravda mu spôsobuje problémy, vysvetlím, odporučím zmeny, ale rozhodnutie nechávam na ňom. V prípade, že nie je ochotný zmeniť svoje presvedčenie prezlečené za pravdu, akceptujem a nedovoľm si ho uraziť, ponížiť či akokoľvek degradovať. Každý si je strojom, tvorcom svojho života. Kto som ja, aby som ho posudzovala? Kto ste vy, že posudzujete a odsudzujete kohokoľvek, kto má iný pohľad na seba a svet?

Chcete zmeniť svoje okolie jemne, prirodzene a bez násilia? Tak najprv začnite od seba, zmeňte seba, svoj pohľad. Je detinské chcieť, aby zmeny vo vašom živote vykonalí tí druhí. V každej situácii nášho života je isté len jedno - že sme pri tom vždy MY. Áno, viem, vo svete a v našom okolí sa dejú aj veľmi zlé a kruté veci. Viem, že nedokážeme zmeniť a ovplyvniť všetko, a už vôbec nie to, čo nám nepatrí. No keď začneme pracovať so sebou a prestaneme očakávať, ako zareagujú tí druhí, budeme prekvapení, čo všetko sa môže začať meniť. Prvým krokom môže byť, že opäť nájdete svoje srdce. Započúvate sa do jeho piesne a spomeniete si na všetko krásne, na všetky svoje túžby a sny. A namiesto posudzovania kohokoľvek sa vrátite na svoju cestu plnenia cieľov. Zabudnete, kto aký je a znova sa začnete stretávať na spoločných výletoch či grilovačkách. Jednoducho začnite hnev a strach meniť na radosť, nadšenie, túžbu a plnenie svojich cieľov. A vtedy, naozaj až vtedy sa môže zmeniť celý svet. Nielen ten váš.

S úctou ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ

www.centrumgara.sk

SÚŤAŽ SO ZELENÝMI POTRAVINAMI

Kúpte si aspoň 1 súbor Zelených potravín alebo terapeutických olejov z aprílovej akciovej ponuky a odpovedzte na súťažnú otázku. Na 15 výhercov čaká balíček prípravkov Energy!

SÚŤAŽNÁ OTÁZKA:

Ktorý z prípravkov radu Zelených potravín máte najradšej a prečo?

1.–3. cena: **Zen, QI Collagen, Taiwan Chlorella, Fytomineral**

4.–15. cena: **Spiron, QI Coffee, Hawaii Spirulina**

Svoje odpovede zasielajte emailom na letnasutaz@energy.sk alebo poštou na adresu Energy, spol. s r.o., Ul. mládeže 43, 94501 Komárno. Zároveň s odpoveďou prosím napíšte svoje meno, registračné číslo a telefónne číslo. Viac informácií a podmienky súťaže nájdete na www.energy.sk/sutaz

Ústna dutina je zrkadlom celkového zdravia (2) ORTUŤ A ĎALŠIE ŤAŽKÉ KOVY

V minulom dieli nášho nového seriálu sme sa venovali súvislostiam medzi zubami a ďalšími orgánmi v ľudskom tele. Dnes by sme radi nadviazali témou amalgámových (čiernych) zubných výplní. Medzi odborníkmi je to často diskutovaná problematika, na ktorú panujú rôzne názory.

ČO JE AMALGÁM

Amalgám je zmes ťažkých kovov, ktorá okrem najviac zastúpenej ortuti obsahuje striebro, meď a cín. Kedysi sa často používala na zubné plomby. Okrem nich sa môžete stretnúť so zubnými korunkami či mostíkmi kovovými, metalokeramickými (keramika a kov) alebo dokonca zlatými, všetky obsahujú rôzne zmesi kovov – najčastejšie ide

o kobalt, nikel, titán, chróm.

Už mnoho rokov sa objavujú informácie, že z amalgámových výplní sa môže do ľudského tela uvoľňovať ortuť. A to aj pri obyčajnom žuvaní potravy, pití teplých nápojov, čistení zubov, ich zatínaní, škripaní a najviac pri odstraňovaní týchto plomb. To by mohlo mať vplyv na naše celkové zdravie.

POTENCIÁLNE RIZIKO

Ortuť môže vyvolať zápalovú reakciu v tele, oslabiť imunitný systém alebo pôsobiť ako zdroj výživy pre vírusy a baktérie, ktoré sa tak stávajú odolnejšími a agresívnejšími. Naviaže sa na iné ťažké kovy. Mimo krvného riečiska sa ortuť môže ukladať hlboko do tkanív, predovšetkým mozgu, pečene a do obličiek.

Dokáže prejsť placentou do zárodku a koncentrovať sa v materskom mlieku. Z toho môžu vyplývať rôznorodé prejavy – od bolesti hlavy cez únavu, zažívacie ťažkosti, po problémy s pamäťou až depresie. Podľa niektorých zdrojov ťažké kovy a práve ich kombinácia s agresívnymi vírusmi mohli stať za závažnými neurologickými ťažkosťami a chorobami, ako je borelióza, fibromyalgia, bipolárna porucha, schizofrénia, ADHD, autizmus a ďalšie. Negatívne dopady vplyvu ortuti či iných ťažkých kovov sa veľmi ťažko diagnostikujú, najmä chronické pôsobenie prostredníctvom nízkych dávok. Mnohé príznaky sa zvädzajú na stres či starnutie: chronická únava, bolesti hlavy, strata pamäti, neschopnosť

sústrediť sa, náladovosť, nervozita, triaška, depresie. Do určitej miery sa dajú ťažké kovy detekovať v moči a krvi, my odporúčame analýzu z vlasov, u ktorej sú hodnoty cca 300-krát vyššie.

Každý zub súvisí s určitým orgánom, svalom, časťou chrbtice, nervami, žľazou s vnútornou sekréciou, atď. Ak sa naruší prúd energie z dôvodu poškodenia zuba spôsobeného práve toxínmi z ťažkých kovov, môže byť zasiahnutá energetická dráha všetkých orgánov, žliaz a tkanív, ktoré ležia na danom meridiáne. Napríklad postihnuté dolné stoličky môžu ovplyvniť priedušky, pľúca, hrubé črevo.

NAŠE SKÚSENOSTI

Vo svojej praxi čerpáme z poznatkov publikovaných v odbornej literatúre a svojich osobných skúseností. Za všetky uvedieme dva príbehy.

Jedna naša pacientka popisovala po odstránení amalgámových výplní a kovových čapov, ktoré mala po úraze z detstva, odznenie astmy, „upchatého nosa“ a plných dutín v zimných mesiacoch. Teraz má opäť pocit, že sa môže konečne poriadne nadýchnuť. Ďalšia žena stredného veku vnímala

po odstránení amalgámov zníženie bolestivosti kĺbov a uvedomenie si, že za jej neplodnosťou mohol stáť kovový čap v prednom zube, kadiaľ vedie močovopohlavná dráha.

Ako vo všetkom, aj tu samozrejme platí, že každý máme iný organizmus, a preto treba ku každému klientovi pristupovať individuálne a starostlivo posudzovať pomer výhod a rizík týchto zákrokov.

AKO POSLAŤ KOVY Z TELA PREČ?

Ak sa niekto rozhodne pre výmenu zubných amalgámových výplní, tak vzhľadom na škodlivosť ortuťových výparov odporúčame šetrné odstraňovanie amalgámov s využitím špeciálneho protokolu, keď má pacient okrem iného zavedenú nosnú kyslíkovú kanylu a výpary pohlcujú špeciálne filtre. Vhodné je pred a v priebehu tohto procesu využiť na očistu tela saunovanie, pohyb, úpravu stravy (s obľubou odporúčame smoothie z lesných čučoriedok a koriandra, sú to výborné antioxidanty a vyvádzajú toxíny ťažkých kovov z tkaniva).

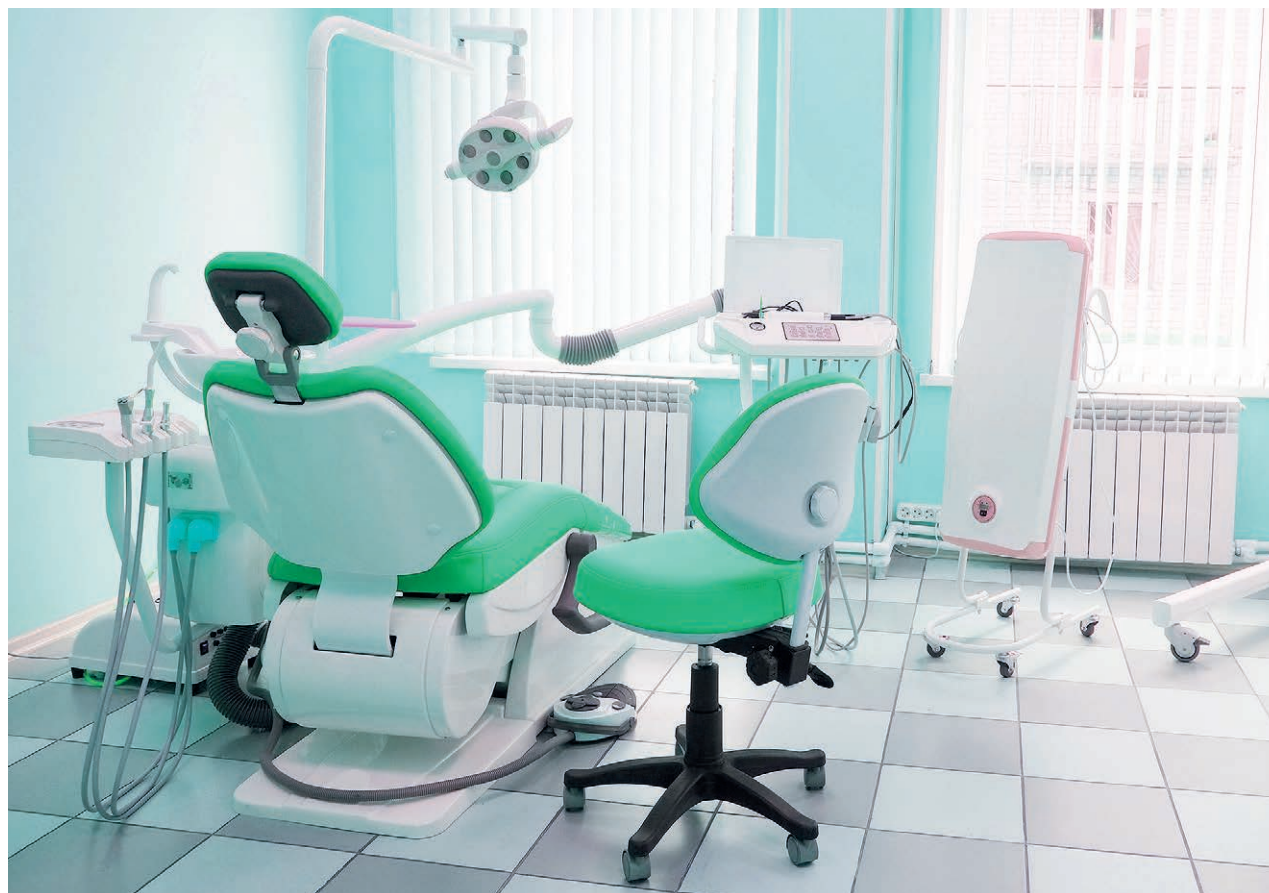
A výživové doplnky! Je vhodné zacieliť detoxikáciu najprv všeobecne na pečeň a črevá. Významné zastúpenie

majú tzv. humátové prípravky, a to na vnútorné (odporúčame **Cytosan**) aj vonkajšie použitie. Obsahujú humáty, teda výťažky z rašeliny. Tie na seba viažu ťažké kovy, toxíny, látky organického a anorganického pôvodu, ktoré bez rizika pre organizmus vylúčia von z tela, a tak ho prečistia. Nielenže vyprevadia ťažké kovy, ale aj ďalšie chemikálie, mutagény, radiačnú záťaž zo žiarenia, liečivá, vírusy, atď.

Pri vonkajšom použití (koža je najväčším orgánom tela, čo sa dá dobre využiť) sa pôsobením huminových látok vyplavujú z pokožky aj škodlivé látky. Odporúčame **mydlo a šampón Cytosan** aj humátový kúpeľ **Balneol**.

Funkčnosť hrubého čreva a jeho schopnosť odstrániť škodliviny z tela dokážu podporiť probiotiká. **Probiosan Inovum** obsahuje okrem probiotických kultúr betaglukány z hľivy ustricovej a kolostrum, ktoré podporujú imunitu. Zo zelených superpotravín máme rady kombináciu **Spiruliny** a **Barleya**. Pomáhajú s detoxikovaním tela, znižujú kyslosť jeho vnútorného prostredia, dopĺňajú vitamíny a minerály, dodávajú organizmu výkonnosť a regenerujú ho.

MUDr. et MDDr. HANA LUSKAČOVÁ



Prejavy tela: Očné problémy

Krátkozrakosť, ďalekozrakosť, rozostrené videnie, suché oči alebo nepríjemné svrbenie očí, zvýšený očný tlak, šedý zákal či zelený zákal. To je len zopár veľmi častých problémov s očami, ktoré vedú nielen znepříjemniť deň, ale hlavne obmedziť bežné aktivity.

Fakt, že vidíme, vnímame automaticky a nedokážeme si predstaviť, že by to bolo inak. Bohužiaľ, aj k očiam a zraku

pristupujeme podobne ako k ostatným veciam, ktoré automaticky považujeme za bežné - teda veľmi nezodpovedne. Nestaráme sa o tento orgán zraku, nedávame im dostatočnú pozornosť a už vôbec si neuvedomujeme ich nároky. Aj oči potrebujú opateru a hlavne výživu.

Z pohľadu západnej medicíny idete v prípade problémov s očami k očnému lekárovi alebo neurológovi. Čínska medicína

vníma orgán zraku oveľa komplexnejšie. Z hľadiska piatich prvkov sú oči vývodom pečene, ale z diagnostického hľadiska odrážajú stav všetkých vnútorných orgánov, a teda aj mysle a ducha. Na základe týchto vzťahov môžeme oči rozdeliť tak, že pečeň riadi priamo pečeň, zreničku riadia obličky, bielko riadia pľúca, vnútorné aj vonkajšie kútiky bielka patria k srdiečku a viečko horné aj spodné patria k slezine.

VPLYV INÝCH ORGÁNOV

- » **Pečeň** riadi komplexnú starostlivosť o oči, hlavne čo sa týka ich prekrvenia a výživy. Môžeme povedať, že pečeň je plne zodpovedná za stav očí a zraku. Oči aj pečeň sú plne závislé na kvalite krvi, a preto čínska medicína tvrdí, že krv pečene vyživuje oči a vytvára normálne videnie, či už v zmysle ostrosti videnia alebo v zmysle jasného rozoznania farieb. Hlavne pečeň zabezpečuje aj dostatočné zvlhčovanie očí.
- » **Obličky** sú jedným z dvoch orgánov, ktoré tvoria krv a udržiavajú jej kvalitu. Keďže obličky riadia hospodárenie s vodou, majú výrazný vplyv aj na výživu a zvlhčenie očí.
- » **Slezina** je druhým orgánom, zodpovedným za všetky výživné zložky, ktoré robia krv krvou. Má byť bohatá na esencie, nevylievať sa a byť k dispozícii pre všetky orgány, samozrejme aj pre oči. Slezina ovplyvňuje viečka a svaly, ktoré riadia ich otváranie a zatváranie, vďaka čomu je oko chránené.
- » **Srdce** pomáha pečeni vyživiť oči krvou. Okrem toho im srdce dáva tú povestnú iskru, ktorá odzrkadľuje celkovú vitalitu človeka. Iskra v oku znamená, že myseľ aj duša sú v harmónii a človeku je dovolené žiť v radosť a napĺňaní cieľov či snov. Každý z vyššie uvedených problémov má viacero príčin, ale najčastejšie sa týkajú pečene, obličiek a samotnej krvi. Vymenujem ich a s nimi možnú liečbu pomocou prípravkov Energy. Tento krát použijeme typické pomenovanie syndrémov tak, ako ich používa čínska medicína. Aj vďaka tomu krásne vidno logiku pohľadu a v podstate aj návod na riešenie daných problémov.
- » **Rozmazané videnie a tzv. mžiky pred očami** majú najčastejšie tieto tri príčiny:
Nedostatočná krv pečene, ďalším typickým prejavom je bolesť hlavy, závraty, necitlivosť či mravenčenie v končatinách, bledá tvár, slabá menštruácia.
Nedostatočný jin pečene, kde okrem vyššie uvedených prejavov môže byť prítomné nočné potenie, krehké a suché nechty, pocit sucha v očiach, suché vlasy a zhoršené nočné videnie.
Nedostatočný jin obličiek, ktorý sa prejavuje aj pocitom sucha v očiach, závratmi, ušným šelestom, oslabeným sluchom, zlou pamäťou, nočným potením, pocitom sucha v ústach a v hrdle v noci, bolesťou v spodnej časti chrbta, zápchou či tmavým močom.
- » **Krátkozrakosť** má v podstate totožné príčiny, vrátane prejavov, tzn. nedostatočná krv pečene alebo nedostatočný jin pečene a obličiek.
- » **Ďalekozrakosť** je obvykle spôsobená dvomi príčinami, ktoré vytvárajú nasledujúce prejavy:
Nedostatočný jin obličiek, ktorý okrem ďalekozrakosti spôsobuje zlý vývoj kostí u detí, mäknutie kostí u dospelých, hluchotu, ušné šelesty, slabosť kolien a dolných končatín, zlú pamäť, závraty, uvoľnené zuby, predčasné šedivenie alebo padanie vlasov, bolesť v dolnej časti chrbta a neplodnosť.
Nedostatočná energia a krv, pri ktorých pozorujeme aj rozmazané videnie, nechutenstvo, riedku stolicu, slabý hlas, únavu, závraty, necitlivosť alebo mravenčenie končatín, búšenie srdca, bledú tvár či pery.

POMÔŽE AJ ENERGY

Svrbenie očí si väčšinou spájame s alergiou, ako jedným z jej sprievodných prejavov. Tento nepríjemný problém však trápi čoraz väčšie množstvo ľudí, podobne ako ďalší problém, pocit suchých očí. Príčiny oboch ťažkostí sú veľmi podobné a sú spojené primárne s pečeňou. Medzi najčastejšie príčiny patrí nedostatočná krv pečene, nedostatočný jin pečene, obličiek či pľúc. V prípade, že sa stav základných zložiek v zmysle energie jin a krvi zhorší, vzniknú škodliviny, ktoré sú náročnejšie na liečbu a nepríjemnejšie na prejavy. Sú to hlavne:

Oheň pečene, ktorý sa prejavuje ako silné svrbenie očí, krvou podliate oči, bolesť očí a hlavy, červená tvár, závraty, ušné šelesty, podráždenosť, impulzivnosť, smäd, zápcha a tmavý moč.

Vietor pečene, kde ide o rovnaké prejavy ako pri ohni, ale navyše sa tu vyskytujú rôzne tiky, tras či necitlivosť končatín.

Oheň srdca, pri ktorom je okrem svrbenia a začervenania očí častý aj pocit pálenia v očiach, silné začervenanie vo vnútornom kútiku oka, búšenie srdca, smäd, afty, duševný nepokoj, nervozita a nespavosť.

Ochorenia očí, ktoré sú ťažšie z pohľadu liečby, ale najmä z pohľadu obmedzení v živote a následkov (šedý zákal a zelený zákal, ktoré môžu spôsobiť slepotu) majú veľmi podobné príčiny vzniku. Takže aj v prípade týchto závažnejších problémov je v hlavnej úlohe pečeň, následne obličky a v tomto prípade sa pridáva aj slezina. Ide najmä o nedostatočnú energiu sleziny a žalúdka. Prejavuje sa ako nechutenstvo, únava, nafukovanie, bledá pleť, riedka stolica a celkové zadržiavanie vody a vznik hlienov. Práve hlien vytvárajú množstvo komplikovaných zdravotných problémov, nielen týkajúcich sa očí.

Pomenovali sme najčastejšie príčiny problémov s očami.

V podstate sa takmer všetky týkajú rôznej nerovnováhy alebo deficitu hlavne na úrovni pečene, ale aj obličiek, sleziny, pľúc či srdca. Opäť vidíme prepojenosť vzťahov medzi orgánmi a ich vzájomnú závislosť. Liečba sa týka hlavne pečene. Málokedy sa týka nutnej detoxikácie, omnoho viac ide o výživu pečene, výživu krvi. Na úrovni pľúc treba zvlhčiť a vyživiť ich tkanivo. Aj srdiečko si potrpí na kvalitnú krv. Obličky či slezinu je nevyhnutné posilniť a podporiť ich funkcie.

Podporu pečeni zabezpečíme pomocou **Regalenu**, ale výživu jednoznačne vďaka **Revitae**, **Goji** či **Acai**. Pečeň miluje zelené, takže nasadíme **Spirulinu**, **Chlorellu** či **Barley**. Nezanedbateľný je **Mycuhepar**.

V prípade, že ide o slabosť zároveň na úrovni sleziny, pomôže **Stimaral**. Okrem sleziny podporí aj pečeň a dokonca aj srdiečko. V prípade srdiečka a jeho podpory cez výživu krvi môžete použiť rovnaké prípravky ako na výživu pečene. V prípade výskytu hlienov zo slabosti sleziny je vhodné použiť **Relaxin**, **Qi Drink** či **Sea Berry powder**. Sú to produkty, ktoré okrem odhlienenia výrazne posilňujú energiu sleziny.

Pľúca vieme podporiť vďaka **Vironalu**, ale regeneráciu tkaniva dosiahneme **Mycopulmom**, **Goji** alebo **Imunosanom**. Obličky sú orgán, ktorý je veľmi zaťažovaný životným štýlom, preto potrebujú pravidelnú podporu a regeneráciu. Pomôže **Renol** či **King Kong**, výborný je **Mycoren** a **Fytomineral**. Použiť môžete aj **Mycocard**, ktorý nielenže podporí srdce, ale krásne prepojí srdce práve s obličkami.

Výber je veľmi široký, možností je naozaj veľa. Stačí si vybrať tú najvhodnejšiu kombináciu. Ak si neviete poradiť sami, navštívte Klub Energy, absolvujte meranie Supertronicom a spoločne nájdite to najlepšie. Výsledky určite prídu, pri troche trpezlivosti určite. Uvidíte sami.

S úctou **ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ**

www.centrumgara.sk

Veľkonočné hody pre milovníkov mäsa

Veľká noc je tu! O tradíciách, vajíčkach a sladkom veľkonočnom pečení sme už po minulé roky písali, takže sa podme tento rok pozrieť na niečo dobré pre tých, ktorí majú radi mäso. Ak by ste sa však chceli držať kresťanského pojatia sviatkov, tak vedzte, že určuje dva dni, kedy by sa mäso určite nemalo jesť. A to na Popolcovú stredu a Veľký piatok. To je totiž obdobie prísneho pôstu.

TRADIČNÉ POLIEVKY

Na Veľkonočnú nedeľu sa často jedáva hovädzí, slepačí, kačací vývar, ktorý sa doplní o niečo zelené. Aspoň nasekaná zelená petržlenová vňať, vaječný závitok so žihľavou alebo krupicové halušky s pažitkou by sa do polievky mali pridať. Tradíciou býva aj tzv. polievka „šmigrustovka“ s údeným mäsom a vajíčkami.

HLAVNÝ CHOD = PEČENÍ!

Cez Veľkú noc sa najčastejšie pripravovalo mladé mäso. Kedysi najmä jahňacie, telacie či kozľacie, ale jedli sa aj holúbätá. Dnes už dávame prednosť skôr ľahšie dostupnej hydine ako je kurča, morka, kačica, prípadne králičiemu, bravčovému alebo hovädziemu mäsu. Podľa tradície by sa malo mäso na veľkonočnú hostinu piecť. Vhodné je doplniť ho aj niečím zeleným – žihľavou alebo medvedím cesnakom v plnke, špenátom, hráškom, ružičkovým kelom či brokolicou ako prílohou.

JAHŇACIE MÄSO

Jahňacie mäso patrí k tzv. červenému mäsu. Je veľmi jemné, šťavnaté a diétne. Má nízky obsah tuku (a aj ten z veľkej časti tvoria omega-3 a -6 nenasýtené mastné kyseliny), vysoký obsah bielkovín, obsahuje minerály, ako je zinok, železo, meď, horčík, selén a dostatočné množstvo vitamínov skupiny B, najmä dôležitého vitamínu B12. Do jedálneho lístka by ho mali zaradiť najmä osoby s hypofunkciou štítnej žľazy, pretože svojím

zložením stimuluje tvorbu ich hormónov. To najlepšie mäso je samozrejme z domácich chovov.

Jahňacie mäso je vhodné najmä na pečenie a grilovanie. Mnohí z nás sa mu vyhýbajú pre jeho typickú vôňu, ale čím mladšia je ovca, tým je aróma menej výrazná, takže mladého jahňacieho sa netreba báť. Pomôcť si môžeme aj vhodne zvolenými bylinkami a cesnakom. S jahňacinou skvelo ladí rozmarín, tymián, mäta, šalvia, petržlenová vňať alebo provensálska zmes, ale aj olivový olej, biele víno a citróny. Ideálne je nechať ho pred pečením pár hodín marinovať. Pri pečení stráca 20–30% svojej pôvodnej hmotnosti, počítajte s tým.

KRÁLIK SÍCE NIE JE ZAJAČÍK, ALE TO NEPREKÁŽA

Králičie mäso je takmer bez tuku, takže je veľmi diétne, ľahko stráviteľné a oproti inému mäsu obsahuje menej cholesterolu. Je nutrične hodnotné vďaka bielkovinám, vitamínom skupiny B a minerálom ako draslík, fosfor, horčík, zinok. Jeho konzumácia sa odporúča aj pre malé deti, seniorov či onkologických pacientov, pretože je jemné, dobre sa hryzie, neobsahuje alergény a stroncium. Naopak ľudia trpiaci dnou by mali byť ohľadom jeho konzumovania obozretní, pretože obsahuje pre nich absolútne nevhodné puríny. Chuť králičieho mäsa je ľahko sladkastá, preto staršie kuchárske knihy často radia vopred ho marinovať v octovom náleve alebo sparit horúcou vodou. Vzhľadom na to, že neobsahuje takmer žiadny tuk a mohlo by byť priveľmi suché, je dobré prešpikovať ho slaninou, obaliť v slanine či piecť zároveň s bôčikom alebo iným druhom tučnejšieho mäsa.

HYDINOU NIČ NEPOKAZÍTE

Ak cez Veľkú noc nechcete experimentovať, vyberte si niektorý z dostupných druhov hydiny. Hydinové mäso je ľahko stráviteľné, najmä ak si odpustíte konzumovanie prepečenej kožičky, a jeho úprava je rýchla. Nutrične najhodnotnejšie je iste mäso z morky, ktoré obsahuje aj dostatok železa a vápnika, ale aj zinok či selén. Je teda vhodné napríklad pre ženy v menopauze alebo osoby s problémami s tvorbou krvi. Upiecť kuriatko, kačičku alebo morku nie je žiadny problém ani pre začínajúcich kuchárov. Aby dostali veľkonočný punc, napchajte ich plnkou so žihľavou alebo medvedím cesnakom. Ja vám dnes ale odporučím efektívnu roládu, ktorá bude na slávnostnom stole vyzerať nádherne.

MÔJ POHĽAD

Naša spoločnosť to vo všeobecnosti s konzumovaním mäsa trochu preháňa, takže to nemusíme robiť ani cez Veľkú noc. Určite netreba jesť mäso denne a ak ho máte radi, dávajte vždy prednosť kvalite pred kvantitou. Voľte mäso zvierat z voľných chovov či v biokvalite, ktoré telu dodá rozhodne viac prospešných látok. Nemusíte byť práve vegetariáni, ale možno by bolo fajn nechať sa inšpirovať k občasnej striedanosti v jedle pôstnymi veľkonočnými dňami.

Veselú Veľkú noc s chutnou pečenkou aj bez nej vám praje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ





JAHŇACIE STEHNO PO GRÉCKY

4 plátky mäsa z jahňacieho stehna, 6 lyžíc olivového oleja, šťava z 1 citróna, 1 dl suchého bieleho vína, 1 lyžica oregana, 3 strúčiky cesnaku, soľ, čierne korenie, 8 väčších zemiakov, 2 cibule, 100 g fety alebo pecorina, 4 bobkové listy, zmes zelených listových šalátov na servírovanie

Prípravíme si marinádu z oleja, citrónovej šťavy, vína, prelisovaného cesnaku, oregana, soli a korenia. Mäso v nej necháme marinovať ideálne cez noc v chladničke. Na každý plát papiera na pečenie položíme rozpolené zemiaky, cibuľu nakrájanú na kolieska, plátok mäsa, časť rozdrobeného syra a 1 bobkový list. Pokvapkáme časťou marinády, zabalíme do balíčka a vložíme do pekáča. To isté urobíme so všetkými porcami mäsa. Pečieme v rúre vyhriatej na 160 °C cca 2 hodiny.

KRÁLIK S DUSENOU ŽIHLAVOU

naporcovaný čerstvý králik, 100 g slaniny nakrájanej na kúsky, 6 strúčikov cesnaku, 4 lyžice plnotučnej horčice, soľ, korenie, rascas, 1 cibuľa, 3 bobkové listy, 3 vetvičky rozmarínu, voda na podliatie (môže byť aj biele alebo ružové suché víno) 250 g horných lístkov mladšej žihľavy (dá sa nahradiť baby špenátom), 3 lyžice olivového oleja, 1–2 strúčiky cesnaku, 1 cibuľa, soľ, čierne korenie, štipka muškátového orieška, 80–100 ml smotany na šľahanie

Porciu kráлика umyjeme, osušíme, osolíme, okoreníme a prešpikujeme kúskami slaniny (asi 50 g). V miske zmiešame horčicu s prelisovaným cesnakom a všetky porcie ňou poriadne potrieme. Vložíme do pekáča, pridáme zvyšok slaniny, rascas, na polkolieska nakrájanú cibuľu, bobkové listy a rozmarín. Môžeme rovno piecť, ale mäsu prospeje, keď ho takto v pekáči necháme cez noc odležať v chladničke. Pred pečením podlejeme vodou alebo vínom. Pečieme 1,5 hodiny na 180 °C. Potom odklopíme a ešte pol hodinky dopekáme. Žihľavu dobre opláchneme a sparíme horúcou vodou. Na olivovom oleji orestujeme nakrájanú cibuľu a cesnak, pridáme žihľavové listy, ochutíme muškátovým orieškom, soľou, korením a zalejeme smotanou. Povaríme, aby sa tekutina sčasti odparila. Podávame s čerstvým pečivom alebo varenými zemiakmi.

VEĽKONOČNÁ MORČACIA ROLÁDA

2 lyžice repkového oleja, 2 jarné cibuľky, ½ červenej papriky, 4 vajcia, 2 lyžice sterilizovaného hrášku, hrst nasekanej petržlenovej vňate alebo čerstvej žihľavy, soľ, korenie, 1 ks morčacích prs, 2 lyžice hrubo zrnnej horčice, 100 g sušenej šunky na plátky

Plnku pripravíme na panvičke tak, že na oleji orestujeme nakrájanú cibuľku, na drobné kocky nakrájanú papriku, rozšľahané vajcia, hrášok a bylinky. Dochutíme soľou a korením. Necháme ľahko vychladnúť. Morčacie prsia narežeme tak, aby vznikol veľký plát mäsa, ktorý ľahko rozklepeme cez potravinovú fóliu. Mäso potrieme horčicou, obložíme plátkami šunky a do stredu navrstvime pripravenú zmes. Opatrne zarolujeme a zviažeme špagátikom, osolíme, okoreníme. Roládu prudko zo všetkých strán zatiahneme na oleji ideálne priamo v pekáči, v ktorom ju budeme následne piecť, podlejeme vodou. Pekač zatvoríme vekom, vložíme ho do rúry vyhriatej na 175 °C, pečieme asi hodinu. Na záver môžeme pekač otvoriť, teplotu zvýšiť na 200 °C. Mäso podávame so zemiakovou kašou alebo na studeno so zeleninou.



POLIEVKA „ŠMIGRUSTOVKA“

1 liter vody, 250 g údeného mäsa, 4 gulôčky nového korenia, 2 bobkové listy, 10 gulôčok čierneho korenia, 3 lyžice oleja, 1 cibuľa, 1 papriková klobása, 4 veľké zemiaky, 100 ml smotany na šľahanie, 1 lyžica hladkej múky, 4 vajcia uvarené natvrdo, soľ, čierne korenie, čerstvý strúhaný chren, petržlenová vňať alebo pažítka na ozdobu

Do hrnca dáme variť vodu s korením a údeným mäsom vcelku, varíme asi hodinu. Tým pripravíme údený vývar, ktorý následne scedíme a odložíme. Na oleji orestujeme nakrájanú cibuľu, klobásu, pridáme zemiaky a zalejeme vývarom, privedieme do varu. V hrnčeku rozmiešame múku v smotane a nalejeme do polievky. Varíme do zmäknutia zemiakov. Dochutíme soľou a korením. Do tanierov vložíme nakrájané vajce natvrdo a zalejeme polievkou. Pridáme lyžičku čerstvo nastrúhaného chrenu a nasekané bylinky.

Marec, apríl, máj štartujú jar

Mesiace január a február v roku 2023 sa niesli v energii starého roka 2022. Mali sme ukončiť a uzatvoriť situácie, rozpracované záležitosti, poďakovať za prežitie. Od marca nastúpila úplne nová energia.

Teraz sa bližšie pozrieme na energiu čísel 3, 4, a 5, ktoré sa spájajú s mesiacom marec (3), apríl (4) a máj (5). Sú to mesiace posunu vpred a sú pod energiou dreva, keď chce všetko kľíčiť a rásť, veci, ľudia a situácie dostávajú novú chuť do života a prím hrá zelená farba. Je čas znova sa nadýchnuť a vstúpiť do roka 2023, roka sedmičky ($2+0+2+3 = 7$) s novými zámermi. Veď rok 2023 je rokom zmeny, ktorá nemusí byť prvoplánovo radikálna, hlavne by mala byť v súlade s tým, čo cítime, čo nás baví, nadchýňa a vnútorne vyživuje. Už ste ju aj vy pocítili vo svojom živote? Väčšina ľudí vo všeobecnosti nemá rada zmeny. Zvykli sme si na svoje stereotypy, kolobeh života, častokrát nie sme ochotní spraviť ani krôčik a vystúpiť z komfortnej zóny, donekonečna opakujú staré vzorce správania. Ale možno práve taká malá zmena v našich životoch môže priniesť veľkú zmenu a čerstvý vietor do života, ktoré si želáme. Ráno si zacvičiť, zabehnúť, zaparkovať auto na inom mieste a prejsť pešo o sto metrov navyše, zmeniť si šatník, ísť na obed do inej reštaurácie len tak, pre radosť a dobrý pocit zo seba. Môžeme vedieť, kde nás táto zmena vedená radosťou zavedie a posunie, koho stretneme?



BUĎ TY TOU ZMENOU, KTORÚ CHCEŠ VIDIEŤ V INÝCH ĽUDOCH

Tak znie motto tohto roka. A začni od seba tak, aby si pocítil vibráciu sebaúcty a vlastnej hodnoty. To sú energie žiadané od sedmičkového roku 2023.

» **Marec** ako mesiac pod vibráciou čísla 3 a v spojitosti s rokom 2023 nás mal otvoriť pre nové začiatky ($3+7 = 10$). Prišla zmena, bolo potrebné otvoriť sa tvorivosti a komunikácii v spoločnosti, pustiť zastarané názory, zmeniť uhol pohľadu. Čítanie, písanie, umelecká činnosť. Spravil/a si si zámer, cieľ, snívaj/a si? Marec mal chuť nových začiatkov. Dôležité bolo urobiť aj prvé postupné krôčiky, realizovať svoju víziu. Nádyh z plných pľúc, nová energia. Aké oslobodzujúce!

» Aktuálny mesiac **apríl** ako mesiac pod vibráciou čísla 4 a v spojitosti s rokom 2023 nás už povedie k realizácii našich cieľov, k praktickej činnosti. Už je ten pravý čas na aktivity spojené s pohybom, starostlivosťou o telo, zdravie, je to čas na zmenu jedálneho lístka, na jemný detox po dlhej a únavnej zime. Je to čas párového orgánu pečene, žlčníka, čas byť v pravý čas na správnom mieste, využiť príležitosť, nasadnúť na vlnu praktických činností doma, v práci i v záhradke. Apríl 2023 nás má nasmerovať k novým prepojeniam medzi ľuďmi, stavaniu mostov, diplomacii, inšpirácii ostatných ($4+7 = 11/2$) a možno v niektorých prípadoch aj k láske.

» Mesiac **máj** je pod vibráciou čísla 5. Číslo 5 je v našej numerologickej mriežke spojené s orgánom pečene, dôležitým orgánom v ľudskom tele, ktorý sa chce rozpínať a slobodne prejavíť. Uvoľniť sa, rozbehnúť sa do lesa, do prírody, k moru, užiť si slobodu, cestovanie, vychutnať dobré jedlo, oslobodiť sa od posudzovania a emócií, ktoré v nás vyvolávajú nespokojnosť. Je čas dať pečeni výživu (napríklad Spirulinu Barley). V spojitosti s rokom 2023 nás bude máj smerovať k otvoreniu sa voči spoločnosti, novým pohľadom a názorom. Bude v ňom veľa komunikačnej a tvorivej energie čísla 3 ($5+7 = 12/3$). Keďže máj je mesiac rýchlych zmien, ktoré niekedy môžu zamávať našimi emóciami, nezabúdajme, že všetko musí byť v rovnováhe. Pravá miera vo všetkom! V jedle, pití, práci, aby sme si zachovali klud a pokoj, nech sa deje čokoľvek. Čaká nás krásny a tvorivý máj 2023.

A AKO STE NA TOM VY S TVORIVOU ENERGIU? VIETE SA POHNÚŤ VPRED?

Pravdou je, že niektorí ľudia majú dátum narodenia, ktorý ich výslovne poháňa k zmene. Sú to najmä „majitelia“ viacerých jednotiek, pätiiek, sedmičiek. Prípadne majú v numerologickej mriežke aktívnu rovinu tvorivosti (1,5,9) a citlivosti (1,4,7). Takí ľudia sú činní od prírody, nemajú radi stereotyp a skôr či neskôr vedú v živote spraviť posun vpred a otvoriť sa zmene. Ak sú nespokojní a zmenám sa bránia, poväčšine sa k nim dopracujú tou horšou cestou cez psychosomatické ochorenia, keď ich život doslova prinúti prinajmenšom zmeniť uhol pohľadu na svoje zdravie.

Buďme teda zdraví a robme s radosťou a nadšením zmeny v našich životoch.

Súctou **DAŠA ŠVANČAROVÁ**
Centrum Gara, Nová Dubnica

Ak vás zaujíma téma energie čísel v dátume narodenia, v psychike a zdraví, aj tento rok organizujeme náš obľúbený a veľmi praktický, 4-stupňový Kurz numerológie a psychosomatiky. Prídajte sa? Viac na www.centrumgara.sk

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 najúčinnejší 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 ochráni 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 u čaju sa 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 bdelosti. 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 rakoviny hrubého čreva.
- » Udržiava vyššiu duševnú jasnosť.

VIETE TO?

AKÝ JE ROZDIEL MEDZI ORGANIC MATCHA A KÁVOU?

Káva obsahuje silný stimulant, kofeín. Podľa tradičnej čínskej medicíny oslabuje dlhodobé požívanie kávy jang obličiek. Matcha obsahuje theofylín a theaníny a k tomu množstvo minerálov, vitamínov a antioxidantov. Zásadný rozdiel je v uvoľňovaní energie. Pri káve nastáva okamžité, ale pri čaji Matcha je pozvoľné. Kvalitná Matcha musí byť vždy z Japonska (pozor na lacné náhrady z Číny). Naša Organic Matcha je v BIO kvalite. Vedeli ste, že „Organic“ a „BIO“ znamená to isté?





JARNÝ BALÍČEK PRE ZDRAVÚ KOŽU

Členská cena balíčka: 21,30 €

26 bodov, ušetríte 3,80 €

GYNEVET

UDRŽIAVA OPTIMÁLNU
HLADINU HORMÓNOV
A OBNOVUJE ZDRAVÚ SRŠŤ.
AKTÍVNE PÔSOBÍ PROTI STRESU.

OMEGAVET

ZAISŤUJE VYVÁŽENÝ PRÍSUN
OMEGA-3 A OMEGA-6
NENASÝTENÝCH MASTNÝCH
Kyselín. POSILŇUJE
OBRANYSCHOPNOSŤ.



Akcia je určená len pre členov Klubu Energy.

Platnosť akcie od 1. do 30.4.2023 alebo do vypredania zásob.

Energy a ochorenie zvierat (2)

JAR A ZAŽÍVANIE



Jar nám zaklopala na dvere a jej energia Dreva prebudila zo spania pani Prírodu. Stromy sú pripravené na pučanie, po tavalínoch a snežienkach sa objavujú žlté kvitnúce blyskáče a biele koberce sasaniek (veterníc). Dni sa predlžujú a nás to ťahá von, do lesov, na záhradky aj predzáhradky pivníc a reštaurácií (intuitívne asi cítime, že chmeľ je zdraviu prospešná zelená potravina). Ožíva aj zvieracia ríša a s ňou naši štvornohí miláčikovia. Kocúry zrazu zhodia štvrtinu svojej zimnej hmotnosti (ach, ako by som to chcela vedieť!) a vyrážajú na potulky za mačkami, nehľadiac na nejaký ten šrám z bitky. Fenky sa hárajú, psy z toho nežerú a túžobne vyjú za domovými dverami, rodia sa prvé mláďatá. Aj náš pätnásťročný jazvečík chytil druhý dych – včera v lese ušiel sledujúc nejakú čerstvú stopu, čo som v jeho rokoch a pri jeho pokročilej artróze ozaj nečakala.

TROJICA REGAVET, ETOVET A FYTOVET

K jarnému obdobiu patrí z pentagramových prípravkov **Regavet**. A aj ho v tomto čase často používame, lebo priamo ovplyvňuje pečeň a jej metabolickú aktivitu a tzv. spriechodňovanie, teda voľný tok energie cez meridiány. Nepriamo na

základe vzťahu kontroly má potom vplyv na žalúdok, slezinu a pankreas, teda na proces trávenia. Domáci miláčikovia, často pod vplyvom komerčnej, neprirodzenej a nevelmilivej potravy mávajú v tomto období zažívacie ťažkosti. Ráno nechcú žrať, vonku sa pasú na prvej najostrejšej trávě a potom zvracajú šťavy v snahe vyčistiť sa a uľaviť oslabenému žalúdku. Regavet toto oslabenie krásne vyrovnáva. Zlepšuje chuť do jedla, upokojuje žalúdok a dokáže naštartovať enzymatickú aktivitu celého tela aj syntetické a detoxikačné pochody v pečeni.

Znamenite mu v tom pomôže **Etovet**, ktorý pozitívne ovplyvňuje zažívanie a využitie živín a energie z potravy pôsobením na slezinu/pankreas. Ako posledný je do tejto podpornej trojkombinácie vhodný **Fytovet**, zdroj minerálov – makro- a mikroprvkov, ktoré sú vďaka koloidnej forme pre telo ľahko dostupné. Množstvo mikroprvkov totiž v organizme zastáva úlohu tzv. kofaktorov – substancií katalyzujúcich enzymatické reakcie.

ĎALŠIE PRÍPRAVKY ENERGY

V prípadoch, keď je Regavet priveľmi silný alebo ho najčastejšie z dôvodu

ochorenia pečene nemôžeme indikovať, môžeme siahnuť po **Cytovete**, ktorý s pečňou a očistou tela pracuje jemnejšie. Okrem omladzujúcej kyseliny jantárovej a huminových kyselín s chelatačnou schopnosťou obsahuje Cytovet aj silymarin, extrakt zo semien pestreca mariánskeho, ktorý je známy a cení sa ako hepatoprotektívum. **Kingvet** zlepšuje vstrebávanie živín v čreve, a tým aj ich dostupnosť pre telo. Okrem toho má prirodzene anabolické účinky a zlepšuje prácu všetkého svalstva, čo z neho robí znamenitého pomocníka v začínajúcom tréningu a na štarte jarnej sezóny u športovo aktívnych zvierat, či už ide o psy, kone či napríklad parkúrové králiky.

KEĎ POTRAVA LIEČI

Nezabúdajme však, že krásna a sila sú v jednoduchosti a prirodzenosti a že môžeme naše zvieratá harmonizovať a podporovať už tým, čo im dáme do misky. Aby sme im uľahčili prechod z pokojového zimného obdobia do aktívnej jari, servírujeme kŕmenie bohaté na zeleninu a enzýmy a čo najviac prírodné, teda minimálne technologicky upravené, bez obsahu umelých konzervantov a aditív. Blahodarne pôsobia neprané drážky, jarné bylinky, **Zelené potraviny** ako chlorela, spirulina a mladý jačmeň alebo vitamínový prípravok **Nutrivet** či na priateľské baktérie bohatý **Probiovet**. Za vašu starostlivosť sa vám vaše zvieratá odmenia dočista vylízanou miskou, spokojným bruškom, množstvom energie a na výstupe... Veď viete.

MVDr. MILENA MARTINCOVÁ

NIEČO NAVYŠE

Psy na rozdiel od mačiek – obligátnych mäsožravcov – patria k tzv. mäsožravým všežravcom či všežravým mäsožravcom. Vysoký stupeň metabolizmu dusíkatých látok však predisponuje oba tieto druhy k ochoreniu obličiek. Mačky ešte viac, vďaka ich schopnosti šetriť s vodou. **Regavet** okrem vplyvu na apetít a trávenie pôsobí protektívne aj na obličky – zahrieva ich, omladzuje a znižuje straty vody a minerálov a toxickú záťaž organizmu pri obličkovej nedostatočnosti a urémii.

Čo vieme o tretej čakre?

Čakra solárneho plexu je spojená so schopnosťou „stráviť svet“ vo všetkých jeho podobách a vytvoriť si k nemu láskyplný vzťah. Samozrejme, že do „sveta“ patríme aj my sami, takže k potrebám vzťahnutým k tomuto energetickému centru radíme aj sebaocenenie a získanie či zveľaďovanie vedomia vlastnej hodnoty. Prostredníctvom nej nadobúdame schopnosť asertivity, dokážeme vyjadriť vlastný názor (ak sme ho skutočne nadobudli!), ale prijímame aj názory iných bez akéhokoľvek manipulatívneho obmedzovania ich slobody. Dosiahnutie takého spôsobu konania svedčí o získaní rozmeru osobnej slobody. A k tomu sa nedá dospieť bez prijatia skutočnej, nenadiktovanej zodpovednosti. Potom sme schopní presadiť sa, ale dokážeme sa tiež prispôbiť potrebám druhých. Prejavuje sa to naplnenou radosťou zo života, otvorenosťou, udrzaním si správneho spoločenského postavenia a nezneužívania osobnej moci. Ak ale máme tok energie v čakre blokový deficitom zdravého egoistického sebaapresadzovania, objavuje sa hnev, ľútosť, pocity nedostatočnosti, sme ochotní hľadať na sebe vinu aj za ostatných. (Môže sa dokonca stať, že sa pre okolie stávame „handrou na čistenie špinavých kútov“.) V takom prípade by sme mali na sebe začať pracovať, aby sa nám otvorili oči, zo zmyslov je s čakrou spojený práve zrak. Pankreas je dôležitá žľaza s vnútornou sekréciou. Na fyzickej úrovni pomáha spracovať potravu a prostredníctvom inzulínu

vytvárať rovnováhu obsahu cukrov v krvi. Na mentálnej úrovni sa „pomocou“ podžalúdkovej žľazy učíme spracovávať už skôr spomínané emócie. Po zvládnutí si potom sladkosť „žitia“ nepotrebujeme nahrádzať cukrom a inými fyzickými sladkosťami.

Čakra je spojená aj s pečenosťou, slezinou, žalúdkom, tenkým črevom, spodnou časťou chrbta, so žľazou a dvanástnikom. Živlovou farbou spojenou s čakrou je slnečná, ohnivá žltá až zlatožltá. Ako usudzujeme podľa názvu, z planét je spojená so Slnkom, hoci niektorí autori jej pripisujú iného patróna, planétu Mars. Párovo je spojená s čakrou srdca a slezinnou, jednou z vedľajších čakier.

VONKAJŠÍ SVET V NAŠOM VNÚTRI

Dnešný „problematický“ svet zaťažuje čoraz širšie vrstvy populácie disharmóniami, ktoré sa na úrovni víru energie prejavujú nesúladnými prejavmi. Ide o neovládaný egoizmus, bezohľadnosť, necitlivosť, niektorí sa „svetu“ bránia vybudovaním si silného „fortifikačného systému“ v podobe tukového obalu, teda „pivného brucha“. Mnohými lomcuje nepokoj pre nedostatok vnútornej uvoľnenosti či nadmerného perfekcionizmu, ktorým obťažujú okolie. Neprijemnou je i podozrievavosť – „neverím nikomu, ba už ani sebe samému“. Opakom bývajú tí, čo dychtia silou mocou pomáhať, aby si zabezpečili zdanie vlastnej dôležitosti a potrebnosti. U takých sa nemožno čudovať, že nastáva skoré vyhorenie, lebo „pália sviečku na oboch koncoch“, čo patrí medzi časté syndrómy súčasnej spoločnosti. A to som zo širokej škály duševných stavov a poryvov spomenul len maličkú čiastku.

Trvajúce problémy nastávajú z neprimeraného sebeckta pri zabezpečovaní vlastných potrieb. U takto postihnutých jedincov býva najčastejšou príčinou stavu dlhodobý pocit spoločenskej nepatričnosti a nízkej sebadôvery.

Obvyklými „chorobami tretej čakry“ sú cukrovka, pankreatitída (pri neustálom potláčaní emócií a pri strachu), s hnevom a zlosťou spojené ochorenia pečene a žľazy, peptické vrede, hernie, pažerákový reflux, celiakia, choroby sleziny. Afirmáciou vhodnou pre harmonizáciu čakry môže byť povedzme aj táto: „Mám slobodu, aby som do každej časti svojho tela a svojho sveta priniesol lásku a radosť“.

Z prípravkov si vyberáme ako pomocníkov tie, ktoré súvisia s konkrétnym zdravotným problémom. Niekomu pomôže **Gynex** – ak sa potrebuje uzemniť. Niektori siahnu po **Regalene**, pomáhajúcu zvládnuť zlosť a hnev; na získanie sebaistoty užijeme **Korolen**, pre dobré strávenie situácií či schopnosť dýchať s ostatnými spoločne ovzdušie bude potrebný **Vironal**. A k všetkým spomenutým koncentrátom pridáme samozrejme párové krémy. O doplnkových prípravkoch sa nechcem rozpisovať, spôsob a účel ich účinkovania nájdeme na príbalových letákoch. Takže len krátke zhrnutie tých, ktoré sú najviac vhodné pre harmonizáciu čakry solárneho plexu: **Annona, Tribulus, Stimaral, Drags Imun, Cistus Complex, Cytosany, Imunosan, Revitae, Vitamarin, Celitin, Fytomineral, Vitaflorin, Probiosany**, v podstate všetky **Zelené potraviny, QI Drink, QI coffee, Lapacho, Uncaria tomentosa, Chanca piedra, Sweet orange, Mint**.

Meridiány spojené s energetickým centrom, marmy, body zdravia, kamene, aromaterapeutické prípravky a liečivé bylinky budeme analyzovať nabadúce.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

CESNAK - MEDVEDIA SILA

Je jednou z bylín, ktoré vás pri prechádzke jarným lesom nadobro presvedčia, že zima sa už nevráti. Listnatým stromom ešte len pučia pupence a hrejivé slnečné lúče naraz prebudia lesné bylinky, ktoré pokrývajú celý les hustým zeleným kobercom. Po zimnom spánku sa tak prebúdzajú aj cibulky medvedieho cesnaku, príbuzného „normálneho“ cesnaku siateho alebo cibule. Druhový názov „medvedí“, ktorý táto krehká bylina nesie v mnohých jazykoch už stáročia, vychádza z legendy, že je obľúbenou pochúťkou a azda aj akousi očistnou jarnou kúrou práve sa prebúdzajúcich medvedov. Pravdou je, že práve na detoxikáciu je *Allium ursinum* ako stvorený. A v porovnaní so svojím kuchynským príbuzným má medvediu silu.

EURÓPSKY POSOL JARI

Druh pochádza a stále je rozšírený v miernom pásme Európy, ktorého územie si rozdelili dva poddruhy – západnú Európu z britských ostrovov až k nám osídľuje *cesnak medvedí pravý*, odtiaľ až na Kaukaz *cesnak medvedí ukrajinský*. V našej krajine sa tak vyskytujú obidva – pravý v okolí Bratislavy a v Bielych Karpatoch, ukrajinský zasa v západnej časti Slovenska a ďalej smerom na východ na Čergov. Vyhladáva vlhké a bohaté pôdy a tieň listnatých, ešte lepšie lužných lesov a nív, častejšie v nížinách. Medvedí cesnak je jednoklíčnicová trvalka, ktorá prežíva zimu v podlhovastej šupinatej cibulke s veľkosťou cca 5 x 2 cm. Nadzemná časť pučí počas apríla a rýchlo vytvára až 25 cm dlhé a 7 cm široké jasnozelené lesklé listy vajcovitého tvaru, vyrastajúce jednotlivo na dlhých stopkách. Koncom mája potom vyrastá z trsu listov do 30 cm dlhý hladký a trojhranný stvol zakončený polguľovitým okolíkom až dvadsiatich bielych kvietkov, ktoré sa v júni menia na tobolky so semenkami – hlavná rozmnožovacia stratégia lesného cesnaku.

ČERSTVÝ ALEBO S PÁLENKOU

Na liečiteľské a gastronomické účely sa zbiera celá rastlina, listy na jar pred kvitnutím, cibulky až neskôr, po odkvitnutí. Z hľadiska šetrnosti k matke prírode je vhodné listy skôr opatrne vykrútiť, aby sa nepoškodili jemné koreňky cibuliek. Ako každý správny cesnak (a cibuľa) obsahuje aj ten medvedí špeciálnu silicu *alicín*, ktorá týmto rastlinám dodáva antibakteriálne, antivírusové a fungicídne účinky, ale aj charakteristický pach. Ten je aj hlavným vodídlom pri rozpoznaní medvedieho cesnaku od nebezpečnej konvalinky. Vo veľkom množstve sú v medvedom cesnaku obsiahnuté aj flavonoidy, fenoly, vitamíny A, B, C a minerály železa, zinku, vápnika

a horčika, v ktorých množstve niekoľkokrát tromfne bežný cesnak. Blahodarné účinky týchto látok však bohužiaľ podliehajú vysokej teplote a oxidácii, čo vylučuje podávanie vo forme čaju, ale aj sušenie. Zostáva zmrazenie, pesto alebo výborná liehová tinktúra. Najväčšiu silu má ale „medved“ vtedy, keď je čerstvý.

TISÍCKY ROKOV V KUCHYNI

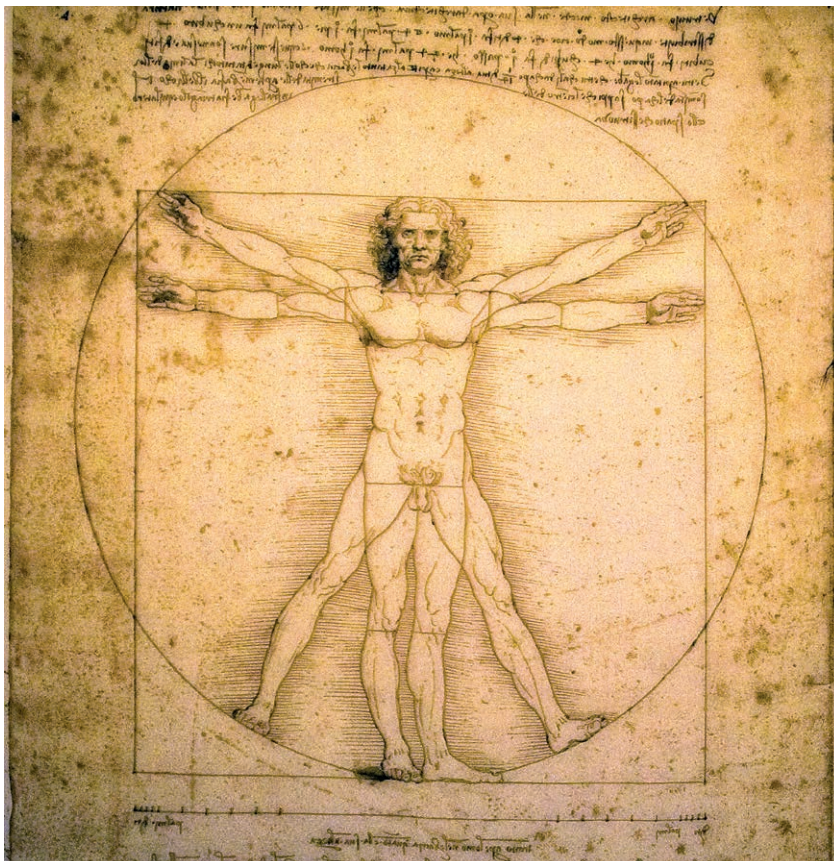
O tom sa napokon podľa archeológov presvedčili pravdepodobne už naši neolitickí prapredkovia. Charakteristicky štiplavá chuť a vôňa priťahuje odpradáva nielen medvede (a včely), ale aj stravníkov rodu Homo. Prvé recepty s medvedím cesnakom používali overene už Briti – vtedy to však bol ešte keltský kmeň. Využívajú sa čerstvé listy či cibulky, prípadne spomenuté pesto, ktoré umožňuje dlhodobé zachovanie oproti bežnému cesnaku s jemnejšou arómou. V menu nemôžu chýbať jarné šaláty, nátierky, polievky, bylina sa pridáva samozrejme k mäsu, zemiakom či k cestovinám, do plniek, omáčok, nálevov a moderných smoothies, na omeletu alebo len tak na chlieb s maslom. S mliečnymi výrobkami sa spája jedna perlička: kravy, ktorým mimochodom medvedí cesnak tiež chutí, po ňom doja „ľahko ochutené“ mlieko, ideálne na prípravu syrov.

HERBA SALUTARIS

Spolu s gurmánskymi vychutnávali starí Kelti aj liečivé pozitívky tejto bylinky. Ich „chute“ prevzali Germáni a od nich aj Rimania. Tí nazývali medvedí cesnak jednoducho: *herba salutaris* – „liečivá bylina“. Okrem spomínaných klasických cesnakových antibiotických účinkov, ktoré sa cenia najmä pri zápaloch dýchacích či tráviacich ciest, má ten medvedí preukázané aj preventívne pôsobenie na kardiovaskulárne ťažkosti – potláča hypertenziu, chráni cievy pred ukladaním cholesterolu a zlepšuje ich elasticitosť. Významne podporuje aj kvalitu metabolizmu, „dobrú“ črevnú mikroflóru, detoxikáciu a imunitu. To všetko sa dá úspešne uplatniť pri prevencii či liečbe mnohých ľahkých a ťažších zdravotných ťažkostí – od kašľa a nádchy cez zápchy a hnačky po artériosklerózu, migrény či vyrážky a plesne. Na ne a iné vonkajšie rany stačí priložiť či vytlačiť listy. Ako silný antioxidant chráni medvedí cesnak bunky pred nepatričným bujnením. Načasovanie je perfektné – po zimnej záťažovej skúške potrebuje naše telo jarnú generálku ako soľ. Tak neváhajte, spojte príjemné s užitočným a zdravým a vyrazte do lesa (alebo na trh) na cesnak. Pozor na medvede a konvalinky a prosím, s mierou, pokorou a s vďakou prírode za tie dary!

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

Munditiis capimur



Mnohí mi môžu vyčítať, že začínam text latinským citátom, hoci o čistote, o ktorej budú ďalšie riadky, jestvuje aj množstvo výrokov v slovenčine, ba i typicky slovenských múdrosloví v podobe: „čistota pol života“, „čistota pol zdravia“, „čistota von oblokom pozerá“. Výpožička od Ovídia sa mi však pozdávala nie preto, že autor použil toto slovné spojenie v kontexte ďalších rád vo svojich troch knihách o láske – *Ars Amatoria*.

Dvetisíc rokov staré múdro v ňom vyznieva mimoriadne sviežo a stáva sa v dobe, keď mnohí zabúdajú na bežnú každodennú krásu, čistotu a hygienu akosi programovo. Aj keď je spomenutý citát dobrý vnímať v celom kontexte Ovídiovej tvorby, predsa len jeho význam v podobe „**Sme chytení v čistote**“ mnohé napovie. (A musím so smútkom konštatovať, že sotvakto si nájde čas na celé jeho Umenie milovať či Lieky proti láske.) Veľkonočné sviatky sú už pred dvermi a tí, ktorí dodržiavajú tradície, majú pomaly za sebou čas pôstu. Tohoročný je o čosi dlhší (od 22. februára do 6. apríla) než tradične požadovaných štyridsať dní, ale máme o to lepšiu možnosť sa na chvíľu,

keď bude končiť, postupne pripravovať ľahkou zmenou poživne. Pôstne obdobie by sme mali dodržať, aj keď nie nasilu a s úplným vysadením niektorých, hlavne mäsitých jedál. Málokto má dnes dostatok vôle, aby to vydržal. Čas hladovky či určitej redukcie stravy má ale veľmi dôležitý význam. Rozumné obmedzenia prinesú často nečakané pozitívne výsledky! Pomôžu spustiť očistný proces po období zimy, keď sme naše telá často zaťažovali jedlami, pomáhajúcimi udržiavať dostatok energie na zvládnutie chladu (ale už ani tie zimy nie sú, aké bývali!). Takže zbavenie sa „zimných nánosov“ pomôže pri ozdravení a novom reštarte životných funkcií. Čas jari je podľa TČM spojený so živlom Dreva – pučaním, rastom, kvitnutím, tvorbou nových štruktúr. A to sa v zašpinenom, rôznymi toxínmi zanesenom prostredí poriadne nedá. Dlhoročná skúsenosť dotykového terapeuta ma neraz presvedčila, že práve dotyk býva najlepším liečivým prostriedkom pri povrchovej aj hlbkovej očiste ľudského organizmu. Viem to najmä od obdobia, keď som sa naučil používať krémy a ďalšie prípravky Energy. Dotyk sám osebe

funguje ako harmonizátor, upokojuvateľ alebo povzbudzovač životnej sily. Podľa individuálnych potrieb klienta som prispôboval spôsob, miesto i prostriedky terapeutických úkonov. Niekomu bolo potrebné aktivizovať lymfatický systém, aby organizmus dokázal odstraňovať a odvádzať „nahromadené nečistoty“. Vtedy som najčastejšie použil krém **Artrin**. V iných prípadoch sme pre tieto vnútorné očistné aktivity potrebovali zlepšiť prekrvenie – tu bol najlepším pomocníkom **Ruticelit**. Pri dlhodobých bolestiach hornej časti brucha, oblasti žalúdka, ktoré mali často nejasný pôvod, som odporučil a použil **Cytovital**, no proti celkovým bolestiam v brušnej dutine najčastejšie pomohol **Protektin**. Ten pomohol zrýchliť peristaltiku, ale tiež aktivizovať produkciu tráviacich štiav, bez ktorých by bol „odpad“ naďalej usadený na nepartičných miestach (predsa len patrili kamsi úplne inam). Pre tých, ktorí potrebovali vyprázdniť tenké črevo, je určený aj **Ruticelit**. Na zlepšenie pohybu hrubého čreva bol naporúdzi **Droserin** s kruhovou masážou brucha v smere pohybu hodinových ručičiek (v dnešnej digitálnej dobe budú mať možno poniektorí problém s určením tohto smeru, ale vysvetľovať, že je to masírovanie v smere od slepého čreva smerom nahor, potom priečne doprava a nadol ku esovitej kľučke a konečníku by bolo azda schodnejšie, nakoľko si uvedené orgány nájdú na internete). Tak, či tak, pri očiste tráviaceho traktu bol podľa mojich skúseností vždy najistejší **Protektin**. Ten spolu s **Regalenom** vnútorne urobil najradikálnejšiu a najspoločnejšiu očistnú a regeneračnú úlohu. Ako som spomínal v predošlom čísle časopisu *Vitae*, vždy som sa s počudovaním díval na prácu masérov – terapeutov, ktorí sa pri masážach účtivo a s rešpektom nezaoberali oblasťou brucha. Veď je to zóna čakry slnečného pletenca, takže každý si zaslúži, aby dostal pomoc pri zapáľovaní ohňa vnútorného slnka, prebúdzaní energie, slúžiacej okrem očistných procesov v trávení aj na tvorbe žiarivého ochranného obalu celého tela. Hlavne teraz, na jar, keď sa živel Dreva prejaví najintenzívnejšie. Ešte som si spomenul na jedno holandské príslovie, ktoré s témou textu, aj keď nie priamo, súvisí: „**Žiť v chudobe nie je hanba, žiť v špine áno.**“

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Zoznam Konzultačných centier Energy

Meno	Adresa	Mobil, Telefón
Peter Štrelinger	Na Križovatkách 78/B, Bratislava 82104	0905 744 596
Eva Luhová	Čechovova 15, Košice 04018	0917 340 659
Eva Tehlárová	Coboriho 1 č. 43, OC Polygon, Nitra 94901	0905 274 137
Ing. Jana Bezděková	Dolná 47, 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
Mgr. Anna Korduliaková	Ľ. Podjavorinskej 1500, Čadca 02201	0905 952 840
Juraj Šímo	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
Miroslav Špaček	Internetový obchod	www.mamazem.sk
Ing. Marianna Sokolíková	A. Kmeťa 7, Žilina 01001	0903 568 816
Vladimír Tomšík	Bosákova 7, Bratislava 85104	0903 754 167
Viera Belvončíková	Nemocničná 3100/93, Dolný Kubín 02601	0907 826 456
Júlia Nagyová	Hlavná 31, Šamorín 93101	0915 743 505
RNDr. Zlata Brezovická	Čerenčany, Sady 127, Rimavská Sobota 97901	0911 501 262
Ivan Štefanka	Winterova 62, Piešťany 92101	0915 762 410
Mgr. Eva Medved'ová	Kamenárska 2015/69, Nová Baňa 96801	0915 455 399
Helena Teringová	Duklianska 1, Spišská Nová Ves 05201	0907 937 533
Eva Blahová - Biozdravíčko	M. R. Štefánika 6, Nové Zámky 94001	0907 795 926
Ing. Miriam Šormanová	č. d. 179, Stráňany 01325	0905 807 498
Dr. Ing. Zuzana Doktorová-Zajacová	Hlavná 91/219, Pusté Úľany 92528	0903 540 446
Jana Ilavská	Nový Smokovec	0908 996 509
Mgr. Gabriela Valkovičová	Pažit'ská 22, Topoľčianky 95193	0910 517 800
Anna Svrčeková	Š. Moyzesa 2, Ružomberok 03401	0918 149 760
Ján Svetlík	Eugena Suchoňa 1701/3, Piešťany 92101	0915 739 452
Mgr. Ivana Ardanová	Čajkovského 20, Nitra 94911	0903 765 709



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

KOŠICE



Ing. Peter Tóth
Komenského 3
04001 Košice
DOBIERKOVÁ SLUŽBA
» Osobná konzultácia s Ing. Petrom Tóthom
» Meranie prístrojom SUPERTRONIC
a osobná konzultácia a horoskopy
s Mgr. Miroslavom Kostelníkom
Otváracia doba:
Pondelok, utorok 9:00–17:00
Streda 9:00–18:00
Štvrtok 9:00–17:00
Piatok 9:00–17:00
Mobil: 0918 477 528
Tel.: 055/633 2000
E-mail: regeneracnecentrum@gmail.com
Web: www.EnergyKosice.sk

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

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

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.



VAŠE BUNKY BUDÚ ŠŤASTÍM BEZ SEBA

BALÍČEK 2 PRÍPRAVKOV – ZĽAVA 20 %



2 SETY (-20%)	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
kombinácia ZP bez Matcha	25,40 €	19	6,40 €
kombinácia ZP s Matcha	23,40 €	19	5,90 €
Matcha	21,40 €	16	5,40 €
Nigella Sativa + Sacha Inchi	18,80 €	14	4,70 €



Návrat ku koreňom zdravia

**BETAFIT – VYLEPŠENÁ RECEPTÚRA, KTORÁ VÁM
ROZPRÚDI KRV V ŽILÁCH**

Očista organizmu, prevencia pred chronickými a civilizačnými ochoreniami — Podpora kardiovaskulárneho systému a krvotvorby — Pôsobí protizápalovo a pomáha pri reumatických problémoch