

A close-up photograph of pink cherry blossoms with green leaves, serving as the background for the page.

vitae

máj 2023

Čo môžeme urobiť
pre svoju krásu?

Najčastejším
ochorením ústnej
dutiny je zubný kaz

Užívajte si pobyt
v prírode s radosťou!



Prípravky mesiaca mája

Aj vy ste mali náročný začiatok jari? Mnohí z nás cítili po zime naozaj silnú únavu. Jednou z jej príčin je nedostatok krvi. Krv podľa TČM vzniká za pričinenia sleziny-pankreasu (čínska medicína tieto orgány nerozlišuje, ale funkčne aj energeticky sa chápu ako jeden celok), ktorú si, chuderku, takmer všetci oslabujeme nevhodným stravovaním, celodennou prácou na notebooku alebo sledovaním mobilných zariadení, a ešte k tomu neustálou činnosťou mozgu. Kompenzujeme teda prácu v kancelárii prechádzkami vonku a odpájajme sa vedome od svojej hlavy smerom k nášmu hlavnému centru, srdcu. Začnime viac myslieť srdcom!

Pre naše telo volajúce o pomoc tu máme účinné riešenie: **Stimaral** a **Raw Ambrosiu**. Úžasne dopĺňajú krv. A kde je dostatok krvi, tam mizne únavu. Stimaral pôsobí blahodarne aj na pečeň a podporuje mentálnu pohodu. Ambrosiu nazývali v starovekej Číne všeliekom. Podľa výskumov je to dokonalá potravina, pretože obsahuje všetko, čo náš organizmus potrebuje na prežitie. Skrýva v sebe takmer celé spektrum vitamínov B a vďaka fytoestrogénom prospieva ženám v menopauze. Verte, že vďaka týmto produktom začnete cítiť viac energie aj na pohybové aktivity – teda hurá do toho! Pre komfortný pocit sa nebojte siahnuť po kvalitnom dezodorante, bez obsahu škodlivých hliníkových solí. V podpaží totiž upchávajú póry a potné žľazy, a tým zamedzujú poteniu. Pot tak nemá šancu vyplaviť sa, čo zdraviu rozhodne neprospieva. My vsádzame na čisto prírodný **Protektin deo**. Uvidíte, že vás milo prekvapí svojou účinnosťou a jemnou vôňou.

Prajeme vám jar v plnej sile, ľahkosti a radosti z pohybu.

Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 5, máj 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.





Chystáte
piknik?

OBSAH

Editoriál	04
Aby vám pohľad do zrkadla robil radosť	04
Ústna dutina je zrkadlom celkového zdravia	08
Prejavy tela: Lymfská borelióza	12
Zoznámte sa prosím: Nedocenená Raw Ambrosia	16
VET – Imunovet vo výhodnom dvojitom balení!	18
Radovánky v prírode bez obáv	20
Deň matiek – zľava na nákup	26



EDITORIÁL

MÁJOVÁ ENERGIA SA VOLÁ LÁSKA

V máji je aj dážď krásny a búrka romantická. Nieкто nám to zariadil tak, že nám dal mesiac, z ktorého život len tak srší. Ak by živá voda mala vyvierať len v jednom mesiaci, celkom iste by to bol práve tento. Všetko okolo nás pučí, kvitne a doslova prahne po novom živote. Mnoho liečiteľov tvrdí, že človek má schopnosť práve v tomto mesiaci nabrať novú energiu. Doslova sa zregenerovať. Ak ste v apríli podstúpili očistu alebo ste sa len rozhodovali, že by bolo načase niečo robiť pre naše zdravie, prišla ideálna príležitosť. Okolité príroda nás doslova zahľucuje rôznymi formami energie, ktorými sa nám snaží pomôcť. Ešte aj svet vyzerá trochu lepšie.



Je však ale na nás, ako sa rozhodneme, či to prijme, či začneme hrať hru s prírodou a spravíme hoci len malú drobnosť. Každé ráno si povieme, že nás čaká krajší deň. Alebo ho kolegom

na pracovisku nejakým jednoduchým spôsobom skrášlime. Niekedy stačí naozaj len úsmev alebo pripravená káva a pozvánka na raňajky, povedzme do blízkeho parku. Veľmi dobrým a účinným spôsobom je pozrieť sa po nejakom prípravku, ktorý by pomohol nášmu telu či psyché. Očistný kúpeľ s Biotermalom, regenerácia v Pentagrame alebo len jednoduchý výrobok pre povzbudenie nášho organizmu. Napríklad taký Vitamarin alebo QI drink. Je máj, priatelia, mesiac lásky, mesiac, kedy si spomíname na najdôležitejšiu osobu v našom živote, na mamu.

Či už mamou ste alebo mamou budete alebo mamu máte radi, venujte tomuto fenoménu chvíľku a zamyslite sa. Mama dáva život, mama dáva lásku. Je snáď niekto viac?

JOZEF ČERNEK

Aby vám pohľad do zrkadla robil radosť REŠTART SA ZAČÍNA VO VNÚTRI



S blížiacim sa letom začne väčšinu z nás viac než kedykoľvek predtým zaujímať vlastný vzhľad. Čo si budeme hovoriť, keď sme pri pohľade do zrkadla aspoň trochu spokojní, tak máme hneď lepšiu náladu. Väčšinou nás trápia vrásky, ochabujúca koža, strata pevnosti tela, úbytok vlasov či slabnúce nechty. Krása však vychádza zvnútra (a to nielen vďaka našej prirodzenosti a osobnému kúzlu). Fokus teda treba zamerať v prvom rade tam.

OMLADNUTIE PRIRODZENOU CESTOU

Skrášliť a omladiť svoje telo môžete aj bez zbytočnej chémie. Tajomstvo tkvie v synergetickej kombinácii vonkajšej a najmä vnútornej výživy! Iste poznáte kolagén a jeho vplyv na kĺby. Možno ale už netušíte, že tvorí až 30 % všetkých stavebných bielkovín ľudského tela a zodpovedá aj za pevnosť šliach, chrupaviek a kože, nachádza sa vo vlasoch a nechtoch. Čo je však dôležité a alarmujúce, že po 20 rokoch života jeho množstvo v tele rapídne klesá a v štyridsiatke ho máme až o 30 % menej. V dôsledku jeho nedostatku skrátka viditeľne starneme. Preto nezostáva

nič iné, len začať túto vzácnu komoditu dopĺňať.

Ak je telo vnútorne saturované kolagénom, dajú sa prejavy starnutia úspešne zmierňovať. Už po pár týždňoch až mesiacoch pravidelného užívania môžeme pozorovať zastavenie rozvoja vrások, pleť je napnutejšia, nechty pevnejšie, vlasy vďaka menšej lámavosti pôsobia objemnejšie, niekomu dokonca dorastajú nové. Pri kombinácii s pohybom a cvičením sa spevňuje figura.

QI COLLAGEN – ŠPECIALITKA SO ZOSILNENÝM ÚČINKOM

Kolagénových prípravkov je na trhu plno. QI collagen vybočuje z radu, pretože sme

ho poňali inak. Chceme doceliť znásobený efekt, a to vďaka ďalším živinám: vitamínu C z aceroly (dôležitý kofaktor pri syntéze kolagénu) a ajurvédskemu bylinnému komplexu (kadidlovník udržiava zdravie kostí a kĺbov, kurkuma a moruša pomáha mladistvému vzhľadu pleti). Je však nadmieru dôležité **popíjať ho pomaly počas niekoľkých hodín** (2 zarovnané lyžičky do pohára vody dodajú telu viac než potrebnú dávku kolagénu). Ak chcete výsledný efekt ešte umocniť a urýchliť, dajte si denne dva poháre.

Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

PRIDAJTE AJ VONKAJŠIU STAROSTLIVOSŤ

Hĺbková výživa kolagénom teda pre nás odvádza základnú, hlavnú prácu, aby pokožka bola pevná, pružná a zároveň vyzerala dobre. Aby ste dosiahli čo najlepšie výsledky, pridajte aj vonkajšiu starostlivosť s využitím prípravkov radu kozmetiky zameranej na starostlivosť o pleť **Dermaton**.

Ak potrebujete pripraviť pokožku celého tela na pôsobenie slnečných lúčov, je najvyšší čas siahnuť po **Dermatone oil**, ktorý ju dokonale vyživí a premastí. Zmes rastlinných olejov a pravých silíc hĺbkovo regeneruje a zároveň poskytuje ochranu. Používaním Dermatonu oil získate vašu pleť zlatistý nádych už v jarných mesiacoch.

Zatiaľ čo Dermaton oil používame viac na jar a začiatkom leta, **Dermaton gel** určite využijeme po celý rok. Jeho ľahká konzistencia upokojuje podráždenú pokožku, ošetruje masťnejšiu pleť a spomaľuje starnutie. Výborne hydratuje a vyhladzuje pokožku celého tela. Jeho nesporným bonusom je jemná vôňa zeleného čaju a barbadoskej čerešne. V lete je vhodný najmä po opaľovaní. Dobré sa rozotiera a veľmi rýchlo sa vstrebáva, nezanecháva masťný pocit, pokožku krásne chladí a dodáva jej stratenú vlhkosť.

DOBRÝ TIP

Dermaton gel je pre mňa jednou zo stálic aj v profesionálnej kozmetickej starostlivosti, kde ho primiešavame do masky **Visage Balance**:

- » ½ lyžičky Visage Balance
- » ½ lyžičky Dermatonu gelu
- » malé množstvo **Water balance**

Všetky zložky premiešame a naniesieme v tenkej vrstve na očistenú a olejom ošetrenú pleť tváre, krku a dekoltu. Necháme pôsobiť cca 10 minút, navlhčíme pleťovou vodou, ľahko rozmasírujeme a zmyjeme. Následne naniesieme niektorý z krémov radu **Remove**. Výhodou kombinácie je predĺžené pôsobenie masky, ktorá dokonale upokojuje, hydratuje, sťahuje póry a napína pokožku. Má exfoliačný účinok a zosvetľuje pigmentové škvrny. Je vhodná pre veľmi citlivú pleť.

Prajeme vám, aby ste si aj vďaka starostlivosti o svoje telo užili leto s radosťou, MARIE BÍLKOVÁ

VIETE TO?

KOLAGÉN V SKRATKE

- » Experti na zdravý životný štýl nazývajú kolagén „bielkovinou mladosti“.
- » Tvorí až 75 % ľudskej kože.
- » Morský kolagén má 1,5x vyššiu využiteľnosť než hovädzí či prasací.
- » Kozmetické krémy svojim účinkom zasiahnu len vrchnú časť pokožky. Kolagén pri vnútornom užívaní pôsobí od najspodnejších vrstiev kože.
- » QI collagen obsahuje bioaktívny morský kolagén 1. a 2. typu (1. typ tvorí 80 % strednej vrstvy pokožky, dáva pleti pevnosť a podporuje zdravie vlasov a nechty, 2. typ tvorí 50 % bielkovín v chrupavkách a má účinok na kĺby).





Radovánky v prírode bez obáv

Zavrite, prosím, pomysle na chvíľku oči a predstavte si krásnu lúku. Keď sa po nej prechádzate, vaša dlaň sa dotýka kvetov. S úsmevom nastavíte tvár proti slnku, lúče a vánok objímu pokožku. Lúku vnímate všetkými zmyslami. Podťe sa sústrediť na čuch – vôňa tejto lúky je prekrásna a neobyčajná. Iba tu rastie špeciálna zmes kvetín, kríkov a stromov.

VYBRANÁ ZOSTAVA

Ako prvý nás svojou charakteristickou vôňou zaujme fenikel obyčajný. Vlhké miesta v polotieni rýchlo obsadili trsy mäty piepornej. Okraje lúky lemuujú cudzokrajné stromy, ktorých listy poskytujú exotické esencie: neopadavý blahovičník gulatoplody (eukalyptus) a tiež stálezelený strom s mohutným kmeňom – gáfrovník lekársky. Na celej ploche, ktorá je zaliatá slnkom, vyrastajú trsy citrónovej trávy alebo citronely. Nedajú sa minúť ani všadeprítomné aromatické kvety pelargónie. S akousi zvláštnou láskavosťou nás potešia steblá skromnej, ale o to viac odolnej trvalky, ktorá dokáže žiť aj za polárnym kruhom, tomkovice voňavej. Ako už možno správne tušíte, z tejto špeciálne zostavenej flóry sa vyrábajú esenciálne oleje, ktoré sú obsiahnuté v repelentnom spreji **Tick-a-tack**. Vďaka nim ide o čisto prírodný produkt, neobsahuje žiadne škodlivé chemikálie. Jedinečne namixovaná vôňa, inšpirovaná preverenou tradíciou, vytvára prirodzenú ochranu pred komármi, kliešťami a ďalším hmyzom, ktorý nás obťažuje. A to nielen v lete. U mňa doma susedí Tick-a-tack so **Spironom**, **Three kings** a **Zenom**. Keď niektorý z nich takzvané „dôjde“, veľmi účinne supluje funkciu aromaterapeutického spreja. Je veľmi jemný na pokožku, takže jeho aplikácia je možná nielen na oblečenie, ale aj na kožu. Svoje miesto si nájde v malých kabelkách do mesta, rovnako ako v batohu na túru. Pre hubárov, vodákov, cyklistov. Na tuzemskú aj zahraničnú dovolenku. Skrátka praktický po všetkých stránkach.

DRUHÁ VERZIA

Ešte raz sa prejdeme po našej lúke. Svoje miesto na slnku tu našli kríky jojoby kalifornskej, z ktorej semien sa získava hojivý vosk (olej). O kúsok ďalej rastie klinčekovec koreňový, cenený nielen pre svoje nerozkvitnuté púčiky využívané ako známe korenie, ale aj pre esencie s antiseptickými účinkami. Nad tým všetkým čnie impozantný ihličnan céder himalájsky, posvätný strom hinduistov, ktorého drevo je zdrojom mnohých aromaterapeutických látok. Estetickú krásu lúky podčiarkuje fialová farba kvetov levandule lekárskej, ktorej špecifická vôňa a liečivé vlastnosti ju priamo predurčujú do tohto spoločenstva. Namiešaním esenciálnych olejov jojoby, pelargónie, cédra, citrónovej trávy, levandule a klinčekov vznikla ďalšia aromatická zmes, obsiahnutá vo veterinárnom produkte s názvom **Tickvet**. Pomáha u zvierat znížiť riziko napadnutia vonkajšími parazitmi, ako je napríklad kliešť alebo blcha. Sprej krásne vonia, sama pre seba ho s obľubou používam ako prírodný parfum. Okrem toho má veľkú pridanú hodnotu v tom, že upokojuje psychiku.

U majiteľov a chovateľov zvierat, ktorí preferujú prírodné produkty alebo nechcú či nemôžu z rôznych zdravotných dôvodov používať chemické repelenty sa Tickvet stal hneď prvou voľbou. Najviac ho používajú ľudia, ktorých zvieratá trávia podstatnú časť dňa vonku. Olejová forma a bylinné zloženie sú vybrané tak, aby u zvierat nevznikli nežiaduce alergické reakcie. Z tohto dôvodu je zloženie esenciálnych olejov iné než u ľudského Tick-a-tacku.

Tick-a-tack a Tickvet sú vynikajúce prírodné repelenty šetrné k ľuďom, zvieratám a životnému prostrediu. S nimi je pobyt v prírode čistá radosť!

ANDREA ŠULCOVÁ

Jar je už v plnom prúde

Mali sme aj prvú poriadnu jarnú búrku. Perún sa realizoval naplno a Vesna sa naisto potešila, lebo jarného dažďa nikdy nie je nadostač. Obloha sa vyčistila od chemických nánosov, vzduch sa dostal na „vyššiu úroveň“ dýchateľnosti. A oči sa tešia jarnému slnku! Očistná a harmonizujúca funkcia čakry pupka, solárneho plexu môže začať fungovať naplno.

Funkcia súzvuku je úzko spätá s vyrovnaním sily svetla a tmy okolo rovnodennosti, odkedy sa aj jarnými zmenami stravovacích návykov vyrovnáva dôležitosť spolupráce horného a dolného mozgu. Lebo solárny nervový pletenec riadi činnosť celého tela. Prepája aktivity brušnej dutiny s čínorodostou v lebečnej dutine. A slnečný svet, jeho kvantita takisto ako kvalita má pritom nezastupiteľnú funkciu. Pri prebúdzaní prírody i pri zefektívňovaní funkcií slnečného pletenca.

Tí, čo odchádzajú od tisícov odtieňov šedi zimného mesta do prírody, si začínajú všimnúť zmeny farebnosti sveta. Lebo v ňom objavujú záblesky žltej, fialovej, zelenej rôznych odtieňov, červenej, modrej. Nebudem tieto pestré varianty spájať so žiadnymi konkrétnymi kvetmi. Veď načo aj? Sú tu a tešia náš zrak - zmysel, ktorý je s čakrou slnečnej pletene spojený najviac. Bez svetla Slnka, bez jeho rozohrievajúceho ohňa by to všetko bolo nepoznatelné. Lebo práve tento element zvyšuje našu vnímavosť, asertivitu, schopnosť presadiť sa, oceniť vlastné hodnoty. Radosť slnečných dní nás zbavuje pocitov ľútosti, zbytočnosti, potláča hnev, ale aj pocity viny. Nakoniec, o tom všetkom som už bol čosi napísal.

DVA MERIDIÁNY SMERUJÚCE K OKU

Len pre zopakovanie, lebo „repetitio est mater studiorum“, pripomeňme prípravky Energy, ktorými prispejeme k očiste nášho tela a k zlepšeniu zraku, aby sme sa s narastajúcim jasom dlhších dní mohli čoraz viac tešiť z krás prírody, ale aj z ľudí, ktorí s ňou chcú žiť v harmonickej symbióze.

Azda najdôležitejším zo spektra pentagramu Energy sa javí jarný „zelený“ **Regalen**. Ovplyvňuje predovšetkým dva meridiány – pečene a žlčníka. Ten prvý, jinový, smeruje nahor od základne nechta palca po vnútornej strane lýtky, stehna k pohlavným orgánom, ktoré obkručia. V oblasti brucha sa prepája na žalúdok, pečeň a žlčník, odtiaľ smeruje ďalej nahor až k očným nervom. Meridián žlčníka má začiatok pri vonkajšom kútiku oka, v meandri oblúkov sa dvíha k temenu hlavy a potom poza ucho a bočnú časť trupu zostupuje až k malíčku nohy. Ako vidíme, jeden i druhý sa spája s očami a ich funkciou. Ak sú harmonické, sú v poriadku aj pečeň a žlčník, orgány úzko zviazané so solárnou čakrou.



Súvislosti sú tu absolútne zjavné. Ak chceme vnímať krásy jarnej prírody, bez posilnenia meridiánov živlu dreva podľa TČM to zrejme nepôjde.

RAKYTNÍK MÁ ŠIROKÉ VYUŽITIE

Doplnením očisty Korolenom posilníme silu ohňa a sekundárne pomôžeme očiam hlavne u ľudí postihnutých diabetom. „Prikúriť“ môžeme aj **Celitinom** ovplyvňujúcim energetické dráhy srdca, osrdcovníka, troch ohnísk, pečene a hrubého čreva. Rastlinné výťažky v ňom obsiahnuté i lecitín pozitívne ovplyvňujú činnosť mozgu a všetkých orgánov hlavy, teda aj uší a očí.

Vhodným doplnkom bude aj **Organic Sea Berry oil**, olej zo semien plodov rakytníka, ktorý má silné regeneratívne účinky, obnovuje nervovú činnosť v mozgu. Postarajú sa tiež o detoxikáciu organizmu, čo je po zimných záťažových „stravovacích skúškach“ mimoriadne dôležité. Posilní imunitu, postará sa o ochranu a zdravie pečene, pomôže naštartovať omladzujúce procesy. (Veď i kone na dobyvačných výpravách Alexandra Veľkého zvyšovali z rakytníkovej stravy výkon, boli odolnejšie a mali krásnu sršť. Odborný názov rastliny hippophae totiž znamená „kôň v plnom lesku“.) Vysoký obsah karotenoidov má silné obnovovacie účinky na očné pozadie a zmierňuje vysušenie očí.

A to sme z celej škály prípravkov Energy ešte nespomenuli **Zelené potraviny**, lebo aj tam by sa našli také, ktoré sa v súčinnosti s čakrou solárneho plexu postarajú o to, aby sme mohli zrakom jasť nad krásami prírody v plnom farebnom rozpuku.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



VITALfest

zdravia a znania

www.VITALfest.sk

2023

12.-13.5.

Kultúrno-spoločenské centrum
Jedlíkova 7, Košice



Názov prednášky: **PUSŤME SA DO ZMIEN A DÔKLADNEJ OČISTY**
Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Ústna dutina je zrkadlom celkového zdravia (3)

ZUBNÝ KAZ

Najčastejšie sa vyskytujúcim ochorením v ústnej dutine je zubný kaz a zápaly ďasien. Sú také časté, že mnohí ich už ani nepovažujú za chorobu. Je viac dôvodov, prečo celosvetovo ľudia trpia týmito chorobami a nie je to iba otázka veľkej konzumácie priemyselne spracovaného cukru či nedostatok pravidelnej dentálnej hygieny.

VÝKYVY VNÚTORNÉHO PROSTREDIA

Zuby a ďasná, rovnako ako všetky ostatné orgány a tkanivá v tele, sú ovplyvňované zmenami homeostázy. Inými slovami je to udržiavanie stálosti vnútorného prostredia organizmu (napríklad stála teplota, pH, koncentrácia iontov, a pod.), nevyhnutné pre jeho normálnu činnosť. Náš imunitný systém nepretržite pracuje na udržaní tohto stáleho prostredia tela, ktoré je v podstate nonstop „bombardované“ vnútornými aj vonkajšími nežiaducimi vplyvmi. Prekysľujú ho – a tým aj ústnu dutinu. Patrí sem napríklad stres, nevhodná strava (vysoká konzumácia cukru), skryté infekcie, konvenčné mycie a pracie prostriedky, lieky, ťažké kovy z priemyselnej výroby, zubných plomb či kozmetiky, nedostatočná ústna hygiena, atď.

Niektoré faktory nemôžeme veľmi ovplyvniť (vzduch, ktorý dýchame, voda, ktorú pijeme atď.) a je teda vhodné sústrediť sa na tie, u ktorých sa to dá.



AKO ZUBNÝ KAZ VZNIKÁ?

Na neutralizáciu kyslého pH využíva naše telo rôzne látky, napríklad antioxidanty, vitamín C alebo vápnik. Ten si berie okrem iného aj zo zubov, ktorých vrchná vrstva, sklovina, je takmer výhradne zložená z vápenatých a fosfátových iónov. Celistvosť zubnej skloviny narušuje aj kyslé prostredie priamo v ústnej dutine. Vzniká pôsobením baktérií množiacich sa v povlaku (tzv. plaku), ktorý sa v priebehu dňa vytvára na zuboch. Tieto deje majú za následok stratu minerálov zo zubnej skloviny, časom aj jej poškodenie a vznik zubného kazu. Je teda zrejmé, že potrebujeme stále dodávať späť do organizmu všetko, čo v priebehu nepretržitých homeostatických procesov stráca. Pre zdravie zubov hrá kľúčovú rolu dostatok minerálov a stopových prvkov, najmä vápnika, fosforu, vitamínu A, D a K, zinku, mangánu, vitamínu C a B12. Dôležitý je aj kolagén.

DENTÁLNA HYGIENA

Aby vznikol zubný kaz, je okrem výskytu bakteriálneho plaku v ústnej dutine nevyhnutná aj druhá podmienka – prítomnosť jednoduchých cukrov, ktorými sa mikróby živia. Pokiaľ tieto dva faktory spoločne pôsobia dostatočne dlhú dobu, zuby sa začnú kaziť.

Pre prevenciu je zásadné obmedzenie príjmu cukrov v potrave a pravidelná dentálna hygiena, vykonávaná doma, ale aj odborne v ordinácii. Odstránenie bakteriálnej nálože zubného povlaku, ktorý sa po dlhšej dobe premení na zubný kameň, odporúčame každé 3 mesiace. Ideálne vrátane ošetrovania ozónovým generátorom, ničiacim patogény na bunkovej úrovni a regenerujúcim tkanivá. Prospejeme tak celkovému zdraviu. Baktérie sa totiž vyskytujú nielen v oblasti plakom postihnutých zubov, ale cirkulujú samozrejme celým krvným systémom (riečiskom) a môžu sa tak prejavovať v oslabenej časti kdekoľvek v tele. Nabudúce sa preto budeme zaoberať témou chronických zápalov v ústnej dutine.

CELOSTNÉ PREPOJENIE

Ak máte problémy so zubami navzdory riadnej a pravidelnej dentálnej hygieny, môže to byť výstražné znamenie nerovnováhy obličiek. Ako sme sa zmienili už v prvom diele seriálu, podľa čínskej medicíny sú zuby ovplyvňované obličkami, okrem nich aj kosti, vlasy, spodné otvory, sliny, sluch a rovnováha. Celý tento okruh spadá pod prvok Vody, náležia

ZDRAVIE OD A PO Z

KARIES DENTIS – zubný kaz. Proces narušujúci a ničiaci tvrdé tkanivo zuba u nás postihuje viac ako 90 % populácie. Začína sa väčšinou v sklovine ako kriedovo biela škvrna a šíri sa postupne do hĺbky, zasahuje dentín a v neskorších štádiách vedie k zápalu zubnej drene (pulpitíde). Spočiatku sa prejavuje zvýšenou citlivosťou na tepelné zmeny a niektoré potraviny, pri zápale drene býva bolesť už trvalá. Ďalším šírením môže dôjsť k zápalu ozubice (periodontitíde).

Kaz postihuje najmä stoličky a črenové zuby a obzvlášť rýchlo sa môže šíriť z oblasti krčkov zubov, kde je vrstva skloviny najslabšia. Liečba spočíva v odstránení kazovej dutiny a jej vyplnenia (plombou). Zanedbaný zubný kaz môže zub značne poškodiť, viesť ku komplikáciám (zápal okolitých tkanív) či k strate zuba.

Z „Praktického slovníka medicíny“, vyd. Maxdorf, 2004



k nemu emócie strachu, úzkosti, pocity hrôzy. To nám potvrdzujú v praxi klienti s opakujúcimi sa zubnými kazmi. Napríklad študentka veterinárneho lekárstva, ktorá má hrôzu nielen z každého skúškového obdobia, ale aj z tlaku svojej rodiny, bojí sa možného neúspechu, nechce rodinu sklamať. Alebo nie ojedinelý prípad ženy konštantne sa obávajúcej o svoje deti a vnúčatá, ich vzťahy, sociálne istoty, atď. U nej nastalo okrem kazivosti zubov aj postihnutie okolitých tkanív (parodontu).

PRODUKTY ENERGY

Na udržanie zdravého vnútorného prostredia v tele, a tým aj ústnej dutiny, je dôležitá pravidelná detoxikácia – hlavne pečene zaťaženej patogénmi a toxínmi. Ideálnym pomocníkom je rad **Cytosanov**, hovorili sme o nich v minulom čísle. Ďalej je to suplementácia minerálov a posilnenie imunitného systému vo všeobecnosti. Výborný je **Fytomineral** na udržiavanie dostatku minerálov a stopových prvkov v tele, **Flavocel** pre svoj vysoký obsah vitamínu C, **Skeleton** a **Goji** – naši zubní favoriti na posilnenie zubov i kostí. Za zmienku určite stoja aj menej používané produkty ako **Nigella Sativa** a **Maca** obsahujúca okrem iného vápnik, fosfor a zinok, či omladzujúca **Hawaii Spirulina** so vzácnou sa vyskytujúcim vitamínom B12. Doplňenie kolagénu ponúka skvelý nápoj **QI collagen**, obohatený o prírodný vitamín C. V rámci ústnej hygieny odporúčame striedať všetky tri zubné pasty, **Silix**, **Diamond** a **Balsamio**.

Celkovú harmonizáciu a posilnenie systému obličiek zaistí **Renol** v kombinácii s vyššie uvedeným **Skeletonom** či **King Kongom**, po novom je teraz k dispozícii aj **Mycoren**. Na priebeh obličkovej dráhy môžeme natierať pentagramový krém **Artrin**. Okruh obličiek ďalej podporíme čajom **Smilax officinalis** bohatým okrem iného na vitamíny A, C, D, vápnik a mangán potrebné pre regeneráciu zubov a ďasien. Vhodné prípravky odporúčame klientom vždy testovať na mieru. Energy nám dopriava aj množstvo kozmetických prípravkov plných bylín a esenciálnych olejov, ktoré majú nádherné vône a hlavne žiadne chemické prísady. Tak ich využívajme, nezaťažme nimi svoje telo tak ako bežnou kozmetikou. Toto sú faktory, ktoré môžeme dobre ovplyvniť!

MUDr. et MDDr. HANA LUSKAČOVÁ

Ako sa dnes cítite?



Možno vás neprekvapí, že ľudom nezáleží tak veľmi na tom, koľko rokov sa dožijú, ako na tom, v akom psychickom stave budú, keď zostarnú. Nechcú tráviť roky „v bezvedomí, slintať a zabudnúť, ako sa volajú ich vlastné deti“. Málokomu však dochádza, že to, ako sa bude cítiť na konci svojho života, ovplyvňuje teraz. Ťažko totiž môžeme očakávať, že nám v starobe bude veselo, ak už teraz máme pocit, že všetko nestojí za nič. A staroba je veľmi silný protivník! Je dobré byť na ňu pripravený a denne trénovať, pretože ak budeme mať to šťastie, raz sa jej postavíme zoči-voči. Najmä je dôležité byť v dobrej psychickej kondícii. Tento článok však nie je o starobe, je o udržiavaní psychického zdravia na vysokej úrovni. Len aby ste vedeli, prečo to všetko robíte. To, ako sa cítite teraz, ovplyvňuje, ako sa budete cítiť POTOM.

BRÚSIŤ SVOJ VLASTNÝ DIAMANT

Pred životom sa mnoho ľudí vyslovene schováva, nežije v prítomnosti a vo valnej väčšine prípadov ani nežije svoj život pre seba. Chce to odvahu vstúpiť do prúdu rieky života a nechať sa ním unášať, využiť svoj plný potenciál a byť tým, kým sme, realizovať sa v plnom rozsahu našej bytosti. Vo vnútri každého z nás

je ukrytý diamant, o ktorý sa však treba starať a leštiť ho, aby žiaril. Mnoho ľudí urobí základnú chybu hneď na prvej méte a potom sa čudujú, že nie sú šťastní. Žijú život, ktorý im ordinuje niekto iný, plnia cudzie ciele a cudzie požiadavky. A tak len plytvajú svojím časom na leštenie cudzích diamantov.

Drsnou pravdou je, že ak sa neodvážite, nikto iný to za vás neurobí. Nikto iný vás neurobí šťastnými, slávnymi ani bohatými. Jediný, na koho sa má zmysel spoliehať, ste vy. Niet nad čím váhať, na čo čakať, treba vyplávať svojím vlastným smerom, každé ráno rozťahnuť plachty a dúfať, že vietor bude priaznivý. Úspech nie je zaručený, ale za to dobrodružstvo to stojí. Lode sa totiž nestavajú preto, aby kotvili v prístave.

» *Venujte sa sebe, POTOM nebudete ľutovať.*

» *Udržať si smer na vašej ceste vám **Stimara**.*

NEUROPLASTICITA

Neuroplasticita je schopnosť mozgu vytvárať nové synaptické spojenia medzi neurónmi a meniť spôsoby zapojenia jednotlivých synaptických okruhov. Inými slovami je to kreatívna schopnosť mozgového tkaniva fungovať lepšie a efektívnejšie aj s menším množstvom nervových buniek – tie totiž časom

nenávratne ubúdajú. Bohužiaľ sa to nedeje len tak samé od seba. Mozog je ako sval – čím viac ho používate, tým lepšie funguje. Ak sa mu nevenujete, zakrpatie a degeneruje. Budovanie neuroplasticity je preto zásadné z hľadiska dlhodobého psychického zdravia a zachovania mentálnych schopností do vysokého veku. Najskôr si však povieme, čo mozog jednoznačne ničí: nedostatok spánku, zlé správy, nedostatok pohybu, priveľa cukru, priveľa alkoholu, nedostatok slnečného svetla, sociálna izolácia. Ak teda trávite svoj život pred monitorom a jediným vašim pohybom je chôdza ku chladničke pre ďalšie pivo, tak vás pravdepodobne ono povestné slintanie v bezvedomí neminie. Kondícia nášho mozgu sa totiž posilňuje nasledujúcim spôsobom: učenie sa niečoho nového, veľmi efektívne je zaujať nové fyzické pozície (joga, tanec, cvičenie na prepájanie hemisfér), pravidelný pohyb v prírode, objavovanie nových miest v blízkom a ďalekom okolí, čítanie kníh, osvojovanie si nových schopností, starý dobrý dostatočný spánok.

» *Staňte sa prieskumníkmi a zaujímajte sa o nové veci, POTOM nebudete degenerovať.*

» *Funkčnosť vašej nervovej sústavy zlepši užívanie **Korolenu** v kombinácii s **Celitinom**.*



POHYBOM K DOBREJ NÁLADĚ

Znie to ako nejaké spartakiádne heslo, ale je to skratka pravda. Fyziologická pravda. Pri pohybe sa lepšie okysličujú nervové bunky a zlepšuje sa ich fungovanie. Navyše sa vylučujú nervové prenášače endorfíny a keď tie zaplavia váš mozog, nemôžete inak, než sa usmievať. Nie nadarmo sa im hovorí hormóny šťastia. Syntézu endorfinu v našej hypofýze a hypotalame je ale možné stimulovať aj inými spôsobmi: sexom, horúcim kúpeľom, horúcou čokoládou, pohárom červeného vína, smiechom, spevom, uvoľňujúcou masážou, aromatickými esenciálnymi olejmi (levanduľový, pomarančový, ylang ylang), či dobrými skutkami.

- » Športujte a robte si dobre, POTOM budete cítiť o dosť šťastnejší.
- » Doprajte si pravidelný humátový kúpeľ v **Balneole** s minerálnou soľou **Biotermal**. Pomôže vám relaxovať.

STRAVA PRE PSYCHICKÉ ZDRAVIE

Pohoda v našom zažívacom trakte sa prejavuje celkovou uvoľnenosťou a spokojnosťou. Všetci to poznáme. Keď zjeme jedlo, ktoré bolo naozaj dobré, zdravé a vyvážené, cítime sa spokojne. Pokiaľ si ale naopak otravujeme črevá

prebytkom cukru a chemických aditív, niet divu, že sa cítime otrávení. Myslíme podľa toho, ako jeme!

Pre naše psychické zdravie je obzvlášť dôležitý dostatočný prísun polynenasýtených mastných kyselín zvaných aj omega-3. Tieto kyseliny (EPA a DHA) sú základnými stavebnými kameňmi obalov nervových vlákien (myelín). Kvalitne myelinizované nervové vlákna vedú vzruchy pohotovo a my vďaka tomu dokážeme reagovať na podnety a dotiahnuť myšlienky až do konca. Preto je nevyhnutné, aby naša strava obsahovala kvalitné prírodné zdroje nenasýtených mastných omega-3 kyselín a tými sú: tučné ryby, morské a sladkovodné riasy (spirulina, chlorella), ľanové, konopné a chia semienka, vlašské orechy, vajcia, ale aj olej **Sacha Inchi**.

- » Jedzte omega-3, POTOM nebudete zabúdať.
- » Užívajte olej **Sacha Inchi** bohatý na omega-3 rastlinného pôvodu, **Taiwan Chlorellu**, **Hawaii Spirulinu**, **Apricot oil** a **Vitamarin**.

BUĎTE VIAC PARASYMPATICKÍ

Sympatikus a parasympatikus sú dve hlavné antagonisticky pôsobiace

nervové dráhy, ktoré pôsobia ako jin a jang. Sympatikus stimuluje, podnecuje, zrýchľuje a parasympatikus upokojuje, spomaľuje a relaxuje. Obávam sa, že sympatikus má historicky v ľudskej populácii oveľa viac práce. Všetky tie vojny, útlak, hroziace nebezpečenstvo, rýchlosť, požiadavky na výkonnosť a mnohé ďalšie vyvolávajú napätie. Sympatikus nám sťahuje žalúdok, zrýchľuje srdcovú činnosť a stále dokola hlási: „Uteč alebo bojuj!“ Toto napätie celkom logicky vyvoláva úzkosť a úzkosť k pokoju nevedie, to dokáže len uvoľnenie.

Uvoľnenie má naopak na starosti parasympatikus, ktorý by bolo treba trochu podporiť, aby sme sa lepšie dokázali regenerovať z toho všadeprítomného civilizačného stresu. Metódy aktivovania parasympatikusu sú mnohé, problém ale väčšinou spočíva v tom, že sa nám do nich z nejakého dôvodu nechce pustiť. Ide totiž o obyčajné neusilovanie, nezahľcovanie sa prebytočným množstvom informácií, vedomé dýchanie, relaxáciu a meditáciu.

- » Vydychujte vedome dlhšie, relaxujte a veľa spíte, POTOM nebudete v napätí.
- » Váš spánok skvalitní **Relaxin**.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



Prejavy tela: Lymská borelióza

Prichádza krásne obdobie plné slniečka, prebudenej a rozkvitnutej prírody. Súčasťou sú ale aj neprijemnosti v podobe rôzneho hmyzu vrátane obávaných kliešťov. Práve tieto nám môžu priniesť nepríjemné zdravotné ťažkosti.

Borelióza je ochorenie, ktoré spôsobuje baktéria *Borellia burgdorferi*. Prenášajú ju kliešte, a to v každom vývojovom štádiu - od lariev, cez nymfy až po dospelých kliešťov. Preto sa niekedy nazýva aj kliešťová borelióza. *Borellia* má špirálovitý tvar a prežíva v črevách niektorých infikovaných kliešťov. Po tom, čo sa kliešť prisaje na zviera alebo človeka, baktéria sa premiestňuje do slín a potom do tela hostiteľa. Prenos boreliózy nenastane teda okamžite, ale v priebehu niekoľkých hodín. Boreliózu môže preniesť aj iný bodavý hmyz. Množí sa aj u hrabošov (myš, potkan). To, do akej formy vyústi, určitým spôsobom závisí od človeka, resp. od jeho zdravotného stavu (najmä jeho imunitného systému).

PRIEBEH OCHORENIA

Borelióza má tri štádiá:

1. Sčervenanie a opuch miesta vpichu. Ďalšie príznaky sú podobné ako pri chrípke. Diagnostika je závislá na zisťovaní protilátok, v praxi sa odporúča liečba ATB počas 3-6 týždňov.
2. Medzi prvým a druhým štádiom je rôzny časový odstup. Podľa toho, kde si borélia vytvorí ložisko, vnímame jej prejavy. Napríklad kožné problémy na rôznych častiach tela (čiže nielen v okolí miesta vpichu), zdurený lymfatický systém. Baktéria si môže vytvoriť ložisko v nervovom systéme, vtedy vzniká zápal a bolesť nervu. Ložisko borélie sa často nachádza v mieche a zapríčiňuje bolesť chrbta. Znakom toho je obojstranná obrna lícneho nervu. Ak je ložisko v kĺbe, prejavuje sa to bodavými bolesťami kĺbov, vznikajú migrujúce bolesti malých kĺbov bez opuchu, bez začervenania, bolesti šliach a teplota býva

trochu zvýšená. Pri postihnutí srdca nastáva arytmia, srdcová slabosť. Postihnutie očí sa prejavuje herpetickými zápalmi očí. V tejto druhej fáze pomôžu antibiotiká bohužiaľ už len veľmi málo.

3. V poslednom štádiu sa stav zhoršuje. Degenerujú orgány, v ktorých má baktéria ložisko. Následkom môžu byť rôzne psychické poruchy, demencia, chronický zápal mozgu, zápaly veľkých kĺbov sprevádzané opuchmi a bolesťami. Obvykle pacient, ktorý sa nachádza v tretej fáze boreliózy končí na vozíku. Borelióza môže byť príčinou aj takého ochorenia, ako je napríklad skleróza multiplex alebo seronegatívny reumatizmus, pre ktorý je typické, že podľa vyšetrenia krvi je borélia negatívna. Problém je v imunitnom systéme, ktorý neprodukuje vôbec alebo len veľmi málo protilátok potrebných na diagnostikovanie. V tejto fáze nezaberajú antibiotiká, liečba pozostáva z cvičenia, rehabilitácie, zostáva už len komplexné „videnie“ alternatívnej medicíny.

Borélia dokáže tak narušiť imunitný systém a vytvoriť zápaly v rôznych častiach tela, že výsledkom môžu byť naozaj mnohé iné diagnózy. Väčšina z nich, ak nie všetky, budú mať prívlastok autoimunitné. Pri autoimunitnom zápale sú bunky tkaniva zmenené vírusmi, a tým majú vlastný imunitný systém. V takom prípade nemá zmysel liečiť imunitný systém, ale v prvom rade vyčistiť a zregenerovať narušené miesto. Obvykle nehnisá, ale len bolí, prípadne opuchne. Samozrejme, potrebné je eliminovať pôvodcu zápalu, v ideálnom prípade v mieste ložiska a následne celkovo zharmonizovať celý organizmus. A týmto prístupom sa dostávame k pohľadu cez čínsku medicínu a k riešeniu pomocou prípravkov Energy.

ČÍNSKA MEDICÍNA PRI VÍRUSE A BAKTÉRII

Vírus aj baktéria sú vnímané ako škodlivina horúčosti, postupne prenikajúca z vonkajšieho prostredia do hĺbky organizmu. Podľa toho, kam sa dostane, sa odvíjajú prejavy a následky, ktoré je potrebné postupne odstraňovať a nastoliť rovnováhu. Keďže medzi prvé vrstvy patrí vrstva obrany a následne vrstva energie, aj prejavy sú povrchové, s vlastnosťou horúčosti: zápal hrdla, zápal uší, zvýšená teplota, bolesť hlavy, hlien atď. V prípade, že sa škodlivina dostane hlbšie, dostávajú sa do ohrozenia priamo orgány. Prejavy začínú byť omnoho špecifickejšie, podľa napadnutého orgánu alebo jeho systému. Z pohľadu čínskej medicíny vždy, keď ide o imunitu, ide jednoznačne o slezinu. Slezina sa totiž vníma ako hlavný orgán imunity. Ľudovo povedané, slezina má za úlohu „sledovať“, aký patogén vošiel do organizmu, rozoznať ho a následne spustiť také obranné mechanizmy tela, ktoré sú vzhľadom na typ škodliviny najefektívnejšie. Slezina priamo ovplyvňuje lymfatické uzliny a zdravie slizníc, preto sú na týchto tkanivách časté prejavy napadnutia akéhokoľvek patogénu. Nie je jednoduché úplne sa zbaviť patogénu, no správne cielenou liečbou sa to dá. A to sa týka aj baktérie, ktorá spôsobuje nepríjemný problém zvaný lymská borelióza.

AKO A ČÍM SI VIEME POMÔCŤ?

Jedným z najlepších prípravkov je **Drags Imun**. Pôsobí na jednotlivé imunitné bunky (sú všade, vo všetkých orgánoch, tkanivách), pomáha regulovať imunitný systém. Drags Imun má obrovský antivírusový a antibakteriálny účinok. Ide o prírodné antibiotikum, ktoré je 30-krát silnejšie ako penicilín (keďže je prírodné, nespôsobuje alergie a ani ich nevyvoláva). Ďalším výborným prípravkom vhodným na liečbu borélie,

je **Annona Muricata**, taktiež so silným antibakteriálnym účinkom. Pri borelióze potrebuje Drags Imun aj Annona tzv. nosič, ktorý ich určitým spôsobom naviguje na postihnuté miesto. Napríklad, ak má borélia ložisko v nervovom systéme, skombinuje sa s **Korolenom**. Ale ak má ložisko v kĺbe, užíva sa s **Renolom**. Ak sa jej ložisko potvrdí napríklad v oku - áno, aj to sa stáva - ideálna kombinácia bude s **Regalenom**.

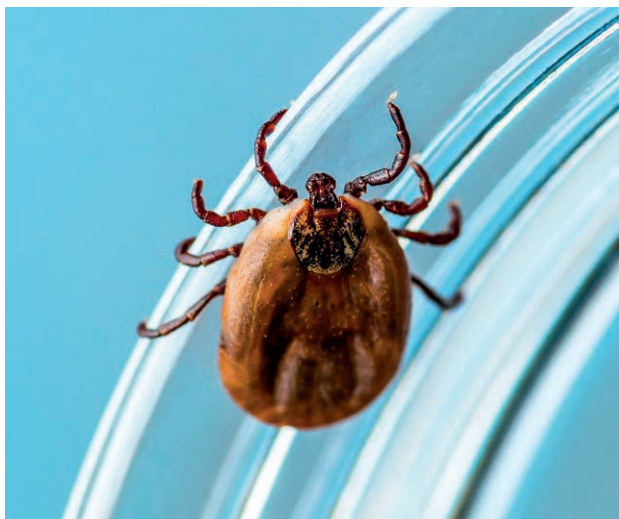
Častá reakcia v prípade užívania Drags Imunu či Annony je, že sa baktéria v ložisku môže otvoriť. Prejaví sa to chrípkovými príznakmi, respektíve príznakmi, ktoré boli typické v 1. alebo 2. štádiu. Netreba mať paniku, je to to najlepšie, čo sa môže udiť. Baktéria je „citlivá“ a nechránená uzavretím, preto sa dá zlikvidovať. Ideálne je poradiť sa ohľadom zmeny dávkovania, obvykle sa prechádza na maximum. Je to však individuálne a v „obnovennej“ akútnej fáze sa netreba brániť ani klasickým antibiotikám v kombinácii s prípravkami Energy.

Okrem prípravkov Drags Imun a Annona v kombinácii s príslušným koncentrátom z Pentagamu je vhodné pomôcť svojmu organizmu aj prísunom výživných látok. Ideálny je **Fytomineral**. Podporí správne enzymatické reakcie potrebné pre imunitný systém. Vhodné sú aj **Goji** a **Ambrosia** so vzácnym obsahom látok.

Na dočistenie organizmu od zvyškových toxínov a odumretých zdegenerovaných buniek odporúčam cyklus s **Cytosanom** a opäť v kombinácii s príslušným koncentrátom z Pentagamu. Liečbu ukončíme regeneráciou najviac postihnutého systému podľa miesta, kde mala borélia ložisko. Opäť použijeme koncentrát z Pentagamu a pridáme niečo na výživu. Máme z čoho vyberať, či už zvolíme **Zelené potraviny**, **Vitaflorin**, **Revitae** a samozrejme **Fytomineral**. Verím, že keď si uvedomíme, aké poklady máme v podobe prípravkov Energy, radosť z teplých dní a prechádzok v prírode nám nepokazí ani také nepríjemné ochorenie, akým je lymská borelióza. Veď riešenie existuje na každý problém, len treba vedieť, kde hľadať pomoc.

S úctou a prianím slnečných dní
ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ
www.centrumgara.sk

Chceš vedieť viac? Viac o svojom tele, o prejavoch pri rôznych ochoreniach?
Chceš viac spoznať prípravky Energy a naučiť sa s nimi efektívne pracovať?
Opäť otvára 1. ročník Školy praktickej čínskej medicíny, tak sa prihlás!
Viac informácií na stránke www.centrumgara.sk



Terapeutické metódy (37)

TECHNIKA TRIGGER POINTS



Život, to je pohyb. V ideálnom prípade bezbolestný, prinášajúci radosť. V bežnom živote sa pohybujeme neustále – športujeme, pracujeme, sadíme v záhrade, riadime autá. Niekedy máme pohybu až priveľa, inokedy žalostne málo. Občas nám dokonca prináša bolesť – keď to niekedy preženieme alebo príde úraz. Pri preťažovaní najprv vznikajú izolované bolestivé miesta, ktoré treba vnímať a venovať sa im, aby sme telo uviedli späť do stavu zdravia a problém sa nezhoršoval či neprerástol do poškodenia tkaniva.

SPŮŠŤOVÉ BODY

Už sa vám niekedy stalo, že ste sa po neuváženej námahe prebudili a cítili, že niečo nie je v poriadku? Napríklad bolesť v ramene, ktorá sa prihlási pri každom obliekaní alebo pokuse o zapnutie bezpečnostného pásu? Navštívili ste lekára, vyšetrenie nič nepreukázalo, už nejaký čas beriete lieky na bolesť, ale ona neustupuje? Naopak sa šíri do paže a možno aj do hrudníka? Ste unavení, lebo sa vám v noci nedá spať? Alebo dokonca postupne začínate trpieť závratmi či šelestom v ušiach? Zle odhadujete hmotnosť predmetov?

Pravdepodobne žiadny z odborníkov neskontroloval stav vašich svalov, na

ktorých sa môžu objaviť stuhnuté miesta, vyznačujúce sa zvýšeným napätím, takzvané **spúšťové body** (angl. *trigger points*). Tie bývajú nielen zdrojom bolesti, ale môžu spôsobiť aj obmedzenie pohybu vedúce k ochabnutosti. Tieto body nemusíme nevyhnutne nájsť v mieste postihnutého svalu. Často sú úplne inde, a to preto, lebo iný sval preberie funkciu onoho pôvodne postihnutého. Napína sa a pracuje za neho, teda sa časom spúšťové body vytvoria aj na ňom a bolesť sa šíri naprieč celým myofasciálnym systémom (systémom svalov a svalových fascií).

IDENTIFIKÁCIA A OŠETRENIE

Existuje niekoľko spôsobov, ako pracovať so spúšťovými bodmi. Lekári do nich môžu aplikovať medikamenty, akupunkturisti suché ihly a my všetci ostatní môžeme sami na seba využiť pri ošetrovaní manuálny tlak, ktorý nám dáva veľkú moc zbaviť sa bolesti. Potrebujeme len chuť a snahu spoznať vlastné svaly, naučiť sa jednoduchú manuálnu techniku, ale predovšetkým mať vôľu upraviť svoje správanie, ktorým sme si privodili ťažkosti.

Na trhu existuje škála literatúry s mapami spúšťových bodov, kde sa dajú nájsť vzorce prenesenej bolesti a informácie k jednotlivým svalovým skupinám. Ak vám popísané symptómy znejú povedome, ste na správnej ceste. Ak máte chuť pustiť sa

do samoošetrenia, je užitočné pozorne si prehladať obrázok problémového svalu, aby ste získali predstavu o tom, na ktorú kosť sa sval upína a kadiaľ prebiehajú jeho vlákna. Pohmatom preverte, či sval obsahuje stuhnuté miesta – postupujte naprieč svalovými vláknami. Podľa veľkosti svalu môžu byť stuhnuté časti hrubé ako menšie laná alebo tenké ako struna. No vždy budú citlivé na dotyk. Prstami sa pokúste nájsť na svalovej oblasti, ktorá je na pohmat znateľne citlivejšia než ostatné časti svalu – to je spúšťový bod. Akonáhle bod nájdete, stlačte ho prstami alebo pomocou malej loptičky, pokojne aj školskej gúmy. Tlak udrzte zhruba po dobu pol minúty. Mali by ste začať cítiť, ako napätie vo svaloch povoluje a bolesť ustupuje. Pre úplné uvoľnenie treba postup niekoľkokrát počas dňa zopakovať. Po ošetrovaní je vhodné sval opatrne pretiahnuť, prípadne nahriať. Často treba procedúru opakovať aj niekoľko dní. Úplné uvoľnenie si žiada dlhšiu dobu.

KEĎ PROBLÉM PRETRVÁVA

Možno je bolesť prenesená a neošetríte ten správny sval, ktorý je zdrojom problému – obzvlášť ak daným problémom trpíte dlhšiu dobu a ťažkosti sa stupňovali a/alebo postupne nabaľovali. Ak chcete vytrvať, nahliadnite v literatúre do mapy prenesených ťažkostí či vyhládajte vhodného terapeuta, ktorý sa zaoberá ošetrovaním spúšťových bodov a je odborne vyškolený na ich ošetrovanie. Pomôže vám s lokalizovaním správnych bodov a poradí, ako na ne.

Mgr. PETRA NEDOMOVÁ

MALI BY STE VEDIEŤ

Ako predchádzať vzniku spúšťových bodov?

- » načúvajte svojmu telu
- » pestujte pravidelný pohyb – akýkoľvek, ktorý vám prináša radosť
- » pred cvičením sa vždy poriadne rozohrejte
- » rešpektujte vlastné limity
- » doprajte si čo najviac času vonku na čerstvom vzduchu
- » dbajte na pestrú stravu a pitný režim
- » svalová regenerácia si žiada riadny odpočinok a dostatok spánku

Výživové doplnky Energy v prevencii nádorov

Zhubné nádory čiže rakovinové ochorenia sú už dlhodobo na poprednom mieste medzi príčinami chorobnosti a úmrtnosti nášho obyvateľstva. Príčin je viacero, preto hovoríme o tzv. multifaktoriálnej genéze. Dobrou správou však je, že v prevencii voči nim nie sme celkom bezmocní, pretože zdravou životosprávou, stravovaním, ako aj pomocou výživových doplnkov dokážeme ich riziko významne znížiť.

Početné seriózne vedecké pozorovania dokázali, že zdravý spôsob stravovania, príprava jedla, kvalitná výživa včítane kvalitných prírodných doplnkov sú faktory významne znižujúce riziko vzniku nádorových ochorení. V prevencii je nevyhnuté úplne vylúčiť vplyv nikotínu a tabakového dymu, ktorých kauzálna súvislosť so vznikom rakoviny, predovšetkým priedušiek a pľúc, bola jednoznačne preukázaná. Avšak nikotín nepriaznivo vplyva aj na ďalšie orgánové systémy, poškodzuje celý tráviaci trakt, najmä ústnu dutinu, žalúdok, hrubé črevo a konečník. Zvyšuje tiež riziko vzniku rakoviny močovopohlavného systému, najmä močového mechúra, obličiek a krčka maternice. Veľmi prospešné je zároveň minimalizovať príjem alkoholu, ktorý hlavne v koncentrovanej forme destilátov poškodzuje tráviaci trakt, zvlášť pažerák, žalúdok, pečeň, tiež ústnu dutinu, hrtan a z ostatných orgánov najmä prsníky a pľúca. Bolo preukázané, že ak by sa podarilo vylúčiť nikotín (fajčenie) a minimalizovať konzumáciu alkoholu, klesol by ročný výskyt nových zhubných nádorov vo svete približne o päť miliónov. Škodlivá je aj nadmerná konzumácia soli, mäsa a tuku, tiež vajec, mlieka aj cukru. Soľ nepriaznivo vplyva na nosohltan a žalúdok, mäso skôr poškodzuje hrubé črevo, konečník, pankreas, tiež obličky, prostatu a prsníky. Tukey sú viac škodlivé pre hrubé črevo, pľúca, prsníky, maternicu aj prostatu.

VARME SI SAMI

Obezita, ktorá je často v príčinnej súvislosti s nadmerným príjmom tuku, cukru a nedostatkom pohybu, zvyšuje riziko výskytu nádorov hlavne maternice,

prsníkov, obličiek, žľáz a hrubého čreva. Okrem uvedených škodlivín a nadmerného príjmu spomenutých zložiek potravy, riziko výskytu rakoviny zvyšuje aj nevhodná príprava jedál, zvlášť vysmážaním, údením, „prepaľovaním“ vysokou teplotou, ale aj chemickým konzervovaním a používaním tzv. taviacich solí. Naopak ochranný, čiže protektívny účinok majú potraviny čerstvé, ekologicky dopestované a pokiaľ sa dá, konzumované bez zbytočnej tepelnej a technologicky náročnej úpravy. Vhodná je najmä čerstvá zelenina a ovocie v bio kvalite, ktorá obsahuje antioxidanty, karotenoidy, vlákninu, prírodné vitamíny a minerály. Tieto látky pôsobia ochranné na bunky a tkanivá organizmu, predovšetkým tráviaceho, vylučovacieho a močovopohlavného systému. U potravín, ktoré si vyžadujú tepelnú úpravu, treba uprednostniť varenie alebo dusenie, pretože dokážu zachovať prirodzený vitamín C, antioxidanty a ďalšie látky v účinnej forme.

PRÍPRAVKY ENERGY POMÁHAJÚ

Využiť možno prakticky všetky bylinné koncentráty Pentagramu, zvlášť **Regalen** a **Vironal**. Všetky podporujú imunitu, ktorá je dôležitá aj z hľadiska prevencie vzniku nádorov. Ďalej sú užitočné prípravky z radu **Mycosynergy**. Na prevenciu nádorových ochorení

je vhodný bylinný koncentrát **Annona**, ktorý obsahuje koncentrát z listov **Annona muricata** s účinnými acetogénmi. Osožný je aj **Fytomineral**, pretože obsahuje koloidné minerály s antioxidačným účinkom. Tiež **Drags Imun** podporujúci imunitu. Z čajov **Lapacho** a **Uncaria Tomentosa**. Z ostatných prípravkov je to **Imunosan**, **Cytosan**, **Cytosan Inovum**, tiež **Probiosan** a **Probiosan Inovum**. Z hľadiska obsahu prospešnej vlákniny, prírodných vitamínov, minerálov aj enzýmov sú prospešné prakticky všetky produkty z radu Zelených potravín. Pôsobia zároveň očistne i protizápalovo. V prevencii nádorových ochorení je vhodný aj **Flavocel**, pretože obsahuje prírodný vitamín C, bioflavonoidy a ibišteľ na podporu imunitného systému.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Zoznámte sa, prosím! Nedocenená Raw Ambrosia



Určite ste zažili stav, keď ste nevedeli, čo so sebou. Mali ste na niečo chuť, ale nevedeli ste, na čo. Chceli ste niečo začať robiť či tvoriť, ale nevedeli ste sa rozhybať. Vo vnútri ste cítili, že sa preberá k životu iskrička, ten kúsok vás, ktorý zariadi, že začnete svietiť, žiariť a tvoriť. Pocit, že prichádza čas, keď dokončíte to, čo zostalo zabudnuté a odložené. A dokonca, že začnete aj niečo nové. Zrazu ste však zistili, že na to nemáte energiu, silu a ani potrebné nadšenie. Iskra zhasla.

Napriek krásnym slnečným dňom, napriek tomu, že príroda nám každý deň ukazuje krásy života. Kde je vaša energia, odhodlanie? Kde je sila nášho tela, potrebná pre každú činnosť? Veru, aj o tú sa treba starať a dopriať telu potrebné palivo.

Medzi prípravkami Energy máme viac možností rôznorodého „paliva“ pre náš organizmus. Každé má svoje špecifiká. No máme aj prípravok, ktorý má v sebe takmer všetko, je to **Raw Ambrosia**. Áno, tá bylinka! Majú z nej husiu kožu všetci alergici. Ale pozor, ide o 100 % fermentovaný **včelí peľ – perga**. Má takmer zázračný obsah skvelých látok a ľudovo sa mu vraví **včelí chlieb**. Perga je včelí peľ, ktorý včely donesú do úľa, spracujú ho svojimi enzýmami a uskladnia vo včelích plástoch. Peľ kvetov sa pod vplyvom enzýmov slín, špeciálnych kvasinkových húb, prospešných baktérií a s takmer úplnou absenciou molekúl kyslíka postupne mení na včelí chlieb - pergu. Nárastom množstva kyseliny mliečnej v pláste sa peľ konzervuje a tuhne. Vďaka tomuto procesu sa perga považuje za cennejší produkt ako peľ, pretože množstvo biologicky aktívnych látok v ňom je oveľa vyššie. Obsahuje široké spektrum vitamínov a minerálov v prírodnej forme. Odhaduje sa, že obsahuje viac ako 5 000 enzýmov a koenzýmov.

ČO PERGA OBSAHUJE?

- » bielkoviny - významná je vysoká koncentrácia esenciálnych aminokyselín (leucín, izoleucín, valín, lyzín, metionín, fenylalanín, treonín a tryptofán)
- » cukry - glukóza, fruktóza, dextrín, škrob, celulóza, ribóza, pentóza, kyselina glukurónová, kyselina pyrohroznová, pollenín
- » tuky - najhodnotnejšie sú esenciálne mastné kyseliny - linolová, linolénová, arachidonová
- » minerálne látky - Na, K, Ca, Mg, Fe, Co, S, Cu, P, Si, Se, B, Cr, I, Mn, Zn, atď.
- » enzýmy - pepsín, trypsín, amyláza, invertáza, fosfatáza
- » vitamíny - A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, D, E, K
- » ostatné látky - organické kyseliny, terpentíny, nukleové kyseliny, regulátory rastu a viac ako 100 enzýmov

AKO PERGA POMÁHA?

- » veľmi priaznivo vplýva na mužskú potenciu a plodnosť, chráni pohlavné žľazy pred rádioaktívnym plutóniom a jódom, má blahodarné účinky na hormonálnu aktivitu, využíva sa pri menopauze, podporuje tvorbu sliznice maternice u žien, náchylnej na degeneratívne zmeny najmä v období pred prechodom, má dobré výsledky pri prevencii zväčšenia prostaty
- » pôsobí priaznivo na telesný a psychický vývoj detského organizmu, pomáha pri odstraňovaní jeho porúch
- » do určitej miery chráni pred škodlivinami zo znečisteného prostredia, ako je olovo, ortuť, hliník a dusičnany, dokonca aj pred DDT (postrek)
- » spomaľuje starnutie, napína pleť, vyhladzuje vrásky, prispieva k zvýšeniu energie, životného elánu a vitality, najmä ak sa

užíva pravidelne aspoň 3 mesiace, dopĺňa sily v období rekonvalescencie a u pooperačných stavov

- » zvyšuje imunitný systém, odporúča sa brať počas užívania antibiotík na zmiernenie ich vedľajších účinkov
- » má schopnosť regenerovať pečeň, je výborná pri akýchkoľvek metabolických ochoreniach (celiakia, potravinové alergie, intolerancia laktózy, diabetes) a problémoch s trávením
- » je mimoriadne vhodná pre športovcov, podporuje športovú vytrvalosť, zvyšuje psychickú výkonnosť

Perga je veľmi všestranná a svojím spôsobom neoceniteľná vďaka výnimočnému zloženiu. Môže sa používať preventívne, čo je úplne najlepšie, ale pomôže aj pri akútnych ochoreniach. Pri chronických ťažkostiach je nenahraditeľná a mala by byť súčasťou liečby. Môžeme ju jesť samotnú, má vzhľad drobných granuliek a zaujímavú kyselkavú chuť. Je vhodná aj na dochutenie ovocných šalátov, ozdobenie dezertov, môže sa rozpustiť v mede alebo pridať do čaju, čerstvej ovocnej šťavy, k ovseným vločkám alebo müsli.

VČELÍ CHLIEB SA POUŽÍVA AJ TERAPEUTICKY

Najčastejšie sa konzumuje v čistej forme, rozpúšťa sa pod jazykom ráno a večer asi pol hodiny pred jedlom. Neodporúča sa používať po 18. – 19. hodine, pretože tonické zlúčeniny môžu viesť k nadmernej aktivite nervového systému a nespavosti. Priemerná preventívna dávka pre dospelých je 5 až 10 gramov pergy denne. Na zlepšenie imunity a prevenciu hypovitaminózy stačí 3-mesačná liečba raz ročne. V akútnom štádiu ochorenia sa dávka pergy zvyšuje 2- až 3-násobne. Presné dávkovanie odporúči skúsený terapeut alebo lekár. Napríklad na liečbu tuberkulózy, vírusovej hepatitídy a iných vírusových infekcií je

predpísaných 30 g fermentovaného kvetového peľu denne. Dávkovanie pre deti: malé deti vo veku 1 roka - 0,5 g denne (jednorazovo), deti staršie ako 6 rokov - 1,5 g dvakrát denne. Pred začiatkom používania včelích produktov je nevyhnutné poradiť sa s pediatrom alebo terapeutom.

TIPY TRADIČNÉHO LIEČITEĽSTVA

Pri vysokom krvnom tlaku sa perga zmieša s prírodným medom v rovnakých pomeroch a konzumuje sa 1 čajová lyžička 2x denne pred jedlom najmenej 3 týždne po sebe. Pri nízkom krvnom tlaku je dávkovanie podobné ako v predchádzajúcom prípade, s tým rozdielom, že sa užíva štvrt hodiny po jedle. Pri hnačkách, zápche a iných poruchách tráviaceho traktu sa užíva ½ lyžičky 3-krát denne, minimálne 30 až 45 dní, a to aj po odznení prejavov. V prípade úpalu sa perga zriedi pitnou vodou a užíva sa 50 - 60 minút pred jedlom. Podobný efekt má aj pri vysokej teplote, kde sa môže piť priebežne počas dňa po malých dúškoch.

Upozornenie na záver. Napriek tomu, že perga je zo všetkých včelárskych výrobkov najmenej náchylná na spôsobenie alergie, prípady individuálnej neznášanlivosti sú stále známe, väčšinou u ľudí trpiacich neznášanlivosťou peľu. Ak nemáte naozaj extrémnu alergiu na všetko včelie, netreba sa báť, perga stojí za vyskúšanie.

Nemáte ju doma? Je čas napraviť to a začať používať skvelú Raw Ambrosiu doslova v kuchyni a spojiť príjemné s užitočným.

S prianím pevného zdravia

ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ

www.centrumgara.sk



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.



IMUNOVET VO VÝHODNOM DVOJITOM BALENÍ!

Členská cena balíčka: 29,90 €

37 bodov, ušetríte 7,50 €

IMUNOVET

PODPORUJE OBRANYSCHOPNOST
ORGANIZMU, AKTIVUJE
TVORBU KRVI A BUNKOVÚ
IMUNITU A TÍM POMÁHA
AJ HOJENIU A REGENERÁCIU
RÁN, TKANÍV A SLIZNÍC.



Akcia platí od 1. do 31.5. 2023 alebo do vypredania zásob.

Len pre členov Klubu Energy.

Energy a ochorenia zvierat (3)

HORMONÁLNE PORUCHY

Hormonálne poruchy trápia nielen ľudí, ale aj zvieratá. Medzi najčastejšie prejavy patrí ochorenie štítnej žľazy, zvýšená produkcia kortikoidov a cukrovka. Našťastie môžeme v týchto prípadoch okrem klasických liečiv dobre využívať aj prírodné produkty.

ČO SÚ HORMÓNY

Hormóny sú chemické látky nesúce informáciu. Bunky majú na svojom povrchu prijímače, ktoré na seba naviažu špecifický hormón a ten na ne potom pôsobí. Hormóny riadia celý metabolizmus a udržiavajú správnu rovnováhu v tele. Väčšinu hormónov produkujú žľazy s vnútorným vylučovaním. Pokiaľ je produkcia hormónov zvýšená alebo naopak znížená, prejaví sa to zdravotnými problémami: obezitou alebo naopak chudnutím, symetrickým vypadávaním srsti, unaviteľnosťou, zvýšeným príjmom tekutín a močením, nadmernou chuťou do jedla, poruchami srdcovej činnosti, atď. Príčina nerovnovážnej produkcie hormónov vzniká buď v samotnej žľaze, ktorá produkuje hormón, alebo v mozgu, kde sídli riadiace centrum.

PORUCHY ČINNOSTI ŠTÍTNEJ ŽĽAZY

Štitnu žľazu môžeme prirovnať k elektrárni celého organizmu. Produkuje hormón tyroxín, s ktorého nedostatkom sa stretávame najčastejšie u psov (hypotyreóza). Zvieratá sú ľahko unaviteľné a obézne. Pozorujeme u nich vypadávanie srsti, zníženie srdcovú činnosť, nehojace sa ochorenie rohovky a neplodnosť. Pri hypotyreóze psy vyzerajú akoby sa im vybili baterky. Je zaujímavé, že veľká časť majiteľov psov mi po oznámení diagnózy zníženej funkcie štítnej žľazy oznámi, že aj oni trpia týmto ochorením. Zvýšenú funkciu naopak mávajú mačky, popísaná bola aj u morčiat a činčil. Vďaka nadbytku tyroxínu sú veľmi aktívne. Trpia abnormálnou žravosťou, chudnú, majú hnačky a matnú srst. Objavuje sa u nich i zvýšený krvný tlak, ktorého dôsledkom je odklopenie sietnice a oslepnutie. Z prípravkov Energy odporúčam pri ochorení štítnej žľazy kombináciu **Gynevetu** – stimuluje aktivitu kože, **Etovetu** – udržiava energetickú rovnováhu, **Omegavetu** a **Fytovetu**. Prípravky sa podávajú dlhodobu, v trojtýždenných intervaloch s týždňovou pauzou.



OCHORENIE NADOBLIČIEK

V kôre nadobličiek vznikajú kortikosteroidy, hormóny, bez ktorých nemôže organizmus fungovať. Regulujú rovnováhu medzi minerálnymi látkami, riadia krvný tlak. U psov najčastejšie vidíme ich nadprodukciiu, postihuje prevažne menšie plemená (jazvečík, pudel, francúzsky buldoček). Zvieratá pri nej nadmerne pijú (i v noci) a močia, vyžadujú časté venčenie. Pokiaľ im obmedzíte vodu, čakajú až im opäť nalejete ďalšiu. Vypadáva im srst a koža je veľmi slabá, pripomína pergamen. S týmto ochorením sa môžeme stretnúť aj u fretiek (prejavuje sa nadmernou lysivosťou chvosta) alebo koní. V terapii sa mi veľmi osvedčila kombinácia **Regavetu** a **Kingvetu**. Podávame jeden produkt tri týždne, po týždennej pauze nasadzujeme druhý. Tieto série niekoľkokrát opakujeme. **Omegavet** a **Fytovet** sú ideálne pomocné produkty na doplnenie nenasýtených mastných kyselín a minerálnych látok.

CUKROVKA

Civilizačné ochorenia postihujú aj zvieratá. Naši miláčikovia žijú v blahobytných podmienkach, a to je najmä u mačiek spojené s obmedzeným

pohybom a obezitou. Ak mačka trpí cukrovkou, stav cukru v krvi sa u nej veľmi rýchlo upraví, pokiaľ znížime jej hmotnosť. U feniek sa naopak cukrovka objavuje najčastejšie jeden až dva mesiace po háraní, kedy sa zvyšuje hladina progesterónu. Progesterón nedovolí vstúpiť cukru do buniek. A napriek tomu, že je vysoká hladina cukru v krvi, bunky hladujú. Majitelia zaznamenajú zvýšené pitie, močenie a príjem potravy, ale pes stále chudne. Stačí jednoduchý test z moču, ktorý všetci poznáme z preventívnych prehliadok u ľudí. Liečba je tiež rovnaká – zvieratá majú diétu a majitelia im pichajú inzulín. V mnohých prípadoch sa však nedarí cukor v krvi stabilizovať. A tu prichádzajú na rad produkty Energy: **Gynevet**, **Regavet**, **Omegavet** a **Fytovet**.

ZÁVEROM

Spolupráca a rovnováha hormónov je zhodná ako vzájomné väzby prvkov v Pentagrame, jeden bez druhého nemôžu zaistiť správne fungovanie zvieracieho organizmu. Podpora a harmonizácia hormonálneho systému prírodnou cestou je podľa našej praxe veľmi užitočná.

MVDr. LUCIE MÍKOVÁ

RADOVÁNKY V PRÍRODE BEZ OBÁV

- » čisto prírodné repelenty pre celú rodinu aj vášho maznáčika
- » šetrné k pokožke aj prírode

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Tick-a-tack + Tickvet	17,20 €	21	5,70 €



EXKLUZÍVNA
ZĽAVA | 25 %

Prírodné repelenty na vonkajšie použitie.
Akcia platí 1.-31.5. 2023 alebo do vypredania zásob.

Seniorský vek, špecifiká starnutia a na čo si dať pozor

Všetky živé organizmy podliehajú starnutiu, človek nie je výnimkou. Je to zákonitý, čiže normálny fyziologický proces, ktorý prebieha počas celého života. Zjavné prejavy starnutia sa objavujú vo veku okolo 60 rokov. Ešte výraznejšie sú po sedemdesiatke, čo sa prejaví zmenami na jednotlivých orgánoch a na celkovom fungovaní organizmu. Z funkčného hľadiska je najvýraznejším prejavom starnutia pokles fyzickej i duševnej výkonnosti. Prejaví sa to spomalením, ťažším prijímaním nových poznatkov, zníženou fyzickou aj mentálnou obratnosťou, zhoršenou pamäťou.

Starnutie prináša do organizmu viaceré zmeny, predovšetkým involučné, štruktúrne a metabolické. Prejavuje sa to úbytkom svalovej hmoty. V dôsledku

svalovej atrofie sa znižuje svalová sila, výkonnosť aj energetická rezerva. Na úkor svalovej hmoty pribúda väzivo a tuk. V dôsledku degeneratívnych zmien tepien, ich kalcifikácie, sa stávajú tuhšími a ťažšie priechodnými. Tým sa zhoršuje krvné zásobovanie a okysličenie najmä životne dôležitých orgánov mozgu a srdca. Znižuje sa výkonnosť srdca ako pumpy, častejšie sa vyskytujú chronické ochorenia. Viditeľné zmeny nastávajú na pokožke, ktorá je spravidla suchšia, s početnými vráskami a stareckými zmenami, atrofiou či pigmentovými škvrnami. Suchá koža má tendenciu praskať a následne sa infikovať. Vlasy sú viac šedivé a je ich čoraz menej, predovšetkým u mužov. Okrem svalovej hmoty ubúda aj kostná hmota, čo sa prejaví rednutím kostí, čiže osteoporózou a v jej dôsledku vznikom častejších

zlomením aj po malom úraze. Najmä u žien je tento problém závažnejší už v skoršom veku, spravidla krátko po menopauze. Hrbí sa chrbát a znižuje sa výška postavy. Veľmi často sa znižuje schopnosť zachovania rovnováhy, najmä pri zmene polohy, častejšie sú závraty aj počas chôdze. Spôsobujú to degeneratívne zmeny centra pre rovnováhu vo vnútornom uchu. Častá je mozgová atrofia, ktorá je zodpovedná za zhoršovanie pamäti a spolu s mozgovou artériosklerózou aj za rozvoj stareckej demencie a vznik psychických porúch. Nastáva aj poškodenie zraku a šedé zákaly, zmeny na očnom pozadí, ako aj degenerácia makuly očnej siete. Takmer pravidlom sú degeneratívne zmeny pohybového aparátu, najmä kĺbov, ktoré sú najčastejšie postihnuté artrózou, reumatickým zápalom, bolesťou

a zníženou hybnosťou. Častejšie sú poruchy metabolizmu ako cukrovka, obezita, zvýšená hladina kyseliny močovej a lipidov, tiež onkologické choroby. Z kardiovaskulárnych ochorení najviac ohrozuje starších ľudí ischemická choroba srdca s prejavmi zlyhávania, angina pectoris, arytmie, zvlášť riziková je najmä chronická fibrilácia predsiení pre možné tromboembolické komplikácie. Zriedkavé nie sú ani úrazy starších osôb s následnými zlomeninami najmä končatín, rebier a chrčtice.

NADHLAD A HUMOR

Zmeny spôsobené starnutím organizmu sa nemusia objaviť u každého človeka a tiež nie v rovnakom čase, pretože každý človek je iný, má iné schopnosti, či genetické predpoklady a veľmi veľa robí aj doterajšia aktivita a životospráva. V prevencii veľmi pomáha optimistické naladenie, pozitívne myslenie s istým nadhľadom a humorom nad starnutím. Na vyšší vek a samotné starnutie sa treba dívať ako na prirodzenú a neodvratnú súčasť života. Nedá sa jednoznačne určiť hranica staroby, pretože je veľmi individuálna. Máme veľa mladých starcov (nezriedka štyridsiatnikov), ale aj veľa starých mladíkov (aj po osemdesiatke). Porovnanie kalendárneho veku často nezodpovedá výzoru, zdraviu, telesnej a duševnej výkonnosti človeka. Nie všetci ľudia starnú rovnako. Vo väčšine prípadov nezomierajú na starobu, ale na choroby získané počas života. Je preukázané, že ak by sa ľudia dokázali ochrániť pred chorobami a zomierali by čisto len na starobu, dožívali by sa veku okolo 120 rokov. Samozrejme, inak by muselo vyzeráť aj naše životné prostredie, medziľudské vzťahy, stravovanie a celková životospráva. Okrem chronických ochorení zhoršuje kvalitu života starších ľudí aj ich osamelosť, sociálna izolácia. Vedie to k častejšej depresii, úzkostným stavom, skoršiemu nástupu demencie, strate chuti do života a predčasnému úmrtiu.

NAJDÔLEŽITEJŠIE JE BYŤ AKTÍVNY

Pred predčasným starnutím a chronickými ochoreniami nám okrem zdravej životosprávy a aktívneho života s dostatkom pohybu účinne pomáhajú aj prípravky Energy. Sú to prakticky všetky bylinné koncentráty Pentagramu, ktoré je prospešné užívať postupne počas roka a podľa známych pravidiel. V prevencii opotrebovania srdca, ciev a mozgu má najvýznamnejšie postavenie bylinný

koncentrát **Korolen** spolu s doplnkami **Vitamarin**, **Celitin** a **Zelenými** potravinami, najmä **Organic Acai**, **Beta** a **Sacha Inchi**. Pre správne fungovanie metabolizmu, enzýmov, doplnenie stavebných minerálov a stopových prvkov je prospešný aj koncentrát koloidných minerálov **Fytomineral**. Na podporu imunity a prevenciu chorôb dýchacieho systému je optimálnou voľbou **Vironal** v kombinácii s doplnkom **Flavocel**. Zdravie obličiek i pohybového systému pomáha harmonizovať **Renol**, tiež **Skeletin**, **QI collagen** a zvonka krém **Artrin**. Pre podporu zdravia pečene, trávenia, normalizácie hladín cholesterolu a tukov je účinným pomocníkom **Regalen**. Podporou endokrinného systému prípravkom **Gynex** robíme prevenciu obezity, cukrovky, ochorení štítnej žľazy, klimakterických ťažkostí. Využiť môžeme aj novšie produkty s obsahom húb – prípravky z radu **Mycosynergy**. Optimálnym doplnným

doplnkom a nie iba v starobe je prípravok **Revitae** a tiež **Vitaflorin**. Aspoň raz do roka telu veľmi osoží očista pomocou prípravku **Cytosan**, resp. **Cytosan Inovum**. Oba pôsobia ako účinné prírodné antioxidanty na báze humátov, slúžia na celkovú očistu organizmu, zároveň majú protizápalové účinky a pomáhajú zlepšovať krvnú reológiu. Pre zdravie pokožky, proti jej atrofii, vráskam a predčasnému starnutiu sú účinné bylinné krémy **Pentagramu**, zvlášť **Cytovital**, **Artrin**, **Ruticelit**, tiež telové mlieko **Caralotion** a **Almond oil**. Neoddeliteľnou súčasťou prevencie je pravidelná zdravá životospráva, racionálne stravovanie, primeraný pravidelný pohyb ideálne na dennej báze a dostatočný príjem vody. Zároveň je potrebné chrániť sa pred všetkými známymi škodlivinami, návykovými látkami, nadmerným stresom, ale aj pred samotou, izoláciou a nečinnosťou.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



S rebarborou radšej opatrne

Rebarbora patrí k tým surovinám, ktoré majú trochu pošramotenú povest'. Babky nám v detstve nútili nevelmi chutné koláče a buchty s rebarborou alebo rebarborový kompót. Takže máme pocit, že nie je dôvod zaujímať sa o ňu. Môže to však byť celkom fajn súčasť nielen sladkých jedál, o čom sa vás pokúsím dnes presvedčiť.

ČO JE REBARBORA ZAČ?

Botanicky rebarbora vlnitá je ovocie alebo zelenina? Zelenina! Z čeľade stavikrvovitých. Jej známejšie označenie rebarbora je odvodené od latinského názvu *Rheumrhabarbarum*. Pochádza z Číny, odtiaľ sa rozšírila do Strednej Ázie a Európy. Dodnes je veľmi obľúbená napríklad na Britských ostrovoch. Ide o vcelku nenáročnú vytrvalú rastlinu dorastajúcu do výšky až 2 metre. Jej sezóna sa začína podľa oblasti od apríla a končí sa v závere júna. Akonáhle začne kvitnúť, už sa nedá konzumovať. Niekedy sa jej hovorí zelenina jedného mesiaca – mája. Pránostiky tvrdia, že by sa nemala zbierať po letnom slnovrate alebo po sviatku svätého Jána, teda po 24. júni.

ČÍM JE PROSPEŠNÁ

Ako naznačuje jej výrazne kyslá chuť, rebarbora obsahuje množstvo vitamínu C. Ďalej sú v nej vitamíny E, B, K, kyselina listová, z minerálov draslík, horčík, zinok, mangán. Je v nej veľké množstvo vlákniny, čím podporuje trávenie, vylučovanie a pôsobí aj močopudne. Stimuluje tvorbu žlče. Údajne pôsobí pozitívne na našu psychiku. Na rovinu musím povedať, že nič zázračné by sme od nej nemali očakávať a je lepšie brať ju skôr ako sezónne spustenie jedálneho lístka.

JE REBARBORA JEDOVATÁ?

Nie je. Obsahuje však veľké množstvo kyseliny šťavelovej a jej zvýšený príjem môže viesť k hyperoxalúrii, hromadeniu kryštálov šťavelanu vápenatého v orgánoch, najmä v obličkách a pečeni.

Navyše šťavelany dokážu na seba naviazať vápnik a tým ho odvádzať z tela von, čo rozhodne neprospeje zdraviu kostí. Pri spracovaní rebarbory sa vyhnite hliníkovému či nerezovému náčinu a riadu! Vysoká kyslosť rebarbory je príčinou toho, že sa z nich do výsledného pokrmu môže vstrebať hliník alebo nikel. Pozor na zvýšenú konzumáciu rebarbory by sme mali dať u malých detí, tehotných a dojčiacich žien, chorých s obličkovými a močovými kameňmi či s osteoporózou.

AKO JU KONZUMOVAŤ A KDE V KUCHYNI JU VYUŽIŤ

Surovú rebarboru sa rozhodne neodporúča konzumovať. Jedla sa iba stopky, v žiadnom prípade listy alebo kvety. Stopky rebarbory sa vopred väčšinou olúpu a potom blanšírujú alebo sa povaria. Je vhodné kombinovať ju s mliečnymi výrobkami. U nás je známejšie jej použitie do sladkých jedál, ako sú marmelády, džemy, kompóty, koláče a buchty, modernejšie crumble, cheesecake alebo zmrzlina. Zaujímavé je spojenie rebarbory s banánmi. Ale napríklad v Británii sa s ňou pracuje aj naslano. Rebarborové čatni s čili a zázvorom (ďumbierom) dodá ostrosť a zaujímavosť vyzretým syrom alebo grilovanému mäsu či rybe. Neobvyklé sa potom môže zdať rebarborové kari s kuraťom alebo poňaté vegetariánsky so šošovicou.

MÔJ POHĽAD

Rebarboru som nikdy veľmi nemala rada. Môj muž ju dokonca neznáša a dodnes spomína na údajne príšerný koláč a kompót, ktorý robila jeho mamka. Sama som ju vzala na milosť len vďaka lahodnej chuťovej kombinácii rebarbory s jahodami v crumble a náplni mriežkového koláča. Ale napríklad také rebarborové čatni ku grilovanému kúsku šťavnatého kuraťka, to je niečo pre fajňšmekrov! Rebarborou nie je dobré prepchávať sa ani v jej sezóne od rána do večera. Ale prečo si v máji nespesetriť jedálny lístok zaujímavou chuťou? Ktorý recept vyskúšate?

Krásny máj, lásky a rebarbory čas! ZUZANA KOMŮRKOVÁ

CAMEMBERT S REBARBOROVOU HORČICOU

30 g horčičných semienok, 500 g rebarbory, 50 g trstinového cukru, 25 g červeného vínneho octu, podľa chuti soľ a čierne korenie, 2–4 kusy camembertu, poľný šalát, 2 lyžice olivového oleja

Rebarboru olúpeme, nakrájame na kúsky a rozmixujeme – ideálne priamo v hrnci tyčovým mixérom. Pridáme cukor, ocot, štipku soli a povaríme 15 minút za občasného miešania, potom ešte dodáme rozdrvené horčičné semienka (vo výkonnom mixéri alebo mažiari), štipku čierneho korenia a varíme ďalších 5 minút. Môžeme dochutiť soľou. Ešte horúce nalejeme do vyvareného pohára, uzavrieme viečkom a otočíme dnom nahor. Po vychladnutí ďalej uchováame v chladničke. Poľný šalát prepláchneme a vložíme na tanier. Camembert nakrájame na trojuholníčky a naaranžujeme na šalát, kvapneme olivový olej. Na každú porciu pridáme 1–2 lyžičky rebarborovej horčice. Podávame s pečivom ako predkrm alebo ľahkú večeru.

REBARBOROVO-JAHODOVÉ CRUMBLE

200 g rebarbory, 200 g jahôd, 4 lyžice trstinového alebo kokosového cukru, škoricie alebo vanilka podľa chuti
Mrvenička: 100 g masla, 100 g trstinového alebo kokosového cukru, 100 g ovsených vločiek, 100 g hladkej celozrnnej špaldovej múky, 100 g mletých orieškov alebo mandlí, 1 lyžička škoricie

Rúru predhrejeme na 200 °C. Očistené stonky rebarbory nakrájame na centimetrové kúsky, jahody umyjeme a nakrájame. Ovocie nasypeme do jednej väčšej zapekacej misy alebo do viacerých menších zapekacích misiek, posypeme cukrom, pridáme korenie a rukou opatrne premiešame. Studené maslo, cukor a vločky, múku, mleté oriešky a škoricu dáme do misy, končekmi prstov vytvoríme mrveničku. Tou posypeme ovocie v zapekacích miskách. Niekoľkokrát s miskou klepneme o kuchynskú linku, aby sa mrvenička trochu dostala aj medzi ovocie, ale nemiešame. Zapekáme 25–30 minút, až bude povrch zlatistý a spodná časť krásne bublie. Podávame horúce.



ČATNÍ Z REBARBORY

Na 2 poháre čatní: 70 g červenej cibule, 200 g rebarbory, 100 g paradajok, 50 g nesírených sušených marhúľ, 10 g zázvoru (ďumbiera), 200 g trstinového cukru, 100 g jablčného octu, ½–1 lyžička soli, 1 lyžica horčičných semienok, 1 bobkový list, 2–3 štipky kajenského korenia/čili alebo ½ lyžičky karí korenia

Rebarboru olúpeme a všetku zeleninu a sušené marhule nakrájame na malé kúsky. Vložíme do hrnca, pridáme cukor, ocot, soľ, rozdrvené horčičné semienka, korenie a varíme 20–30 minút. Môžeme i rozmixovať najemno tyčovým mixérom, bobkový list predtým vyberieme. Ešte horúce nalejeme do vyvareného pohára, uzavrieme viečkom a otočíme dnom nahor. Po vychladnutí ďalej uchováame v chladničke. Čatní sa výborne hodí k mäsu, skúste napríklad grilované kuracie prsia.

ŠOŠOVICOVÁ KARÍ POLIEVKA S REBARBOROU

1 väčšia cibuľa, 2–3 strúčiky cesnaku, 150 g stopkového zeleru, 2 lyžice repkového oleja alebo ghí, 1 lyžička korenia garammasala, ½ lyžičky mletého zázvoru (ďumbiera), ½ lyžičky mletej rímskej rasce, ½ lyžičky sladkej papriky, ¼ lyžičky kurkumy, ½ lyžičky soli, štipka čierneho korenia, 100 g sekaných paradajok z plechovky, 2 lyžice trstinového cukru, 300 g rebarbory, 150 g červenej šošovice, 700 g zeleninového vývaru alebo vody s bio bujónom, na podávanie biely jogurt a čerstvý koriander

Všetku zeleninu olúpeme a nakrájame na malé kúsky. Na oleji alebo ghí orestujeme cibuľu, cesnak, zeler, postupne pridáme a zarestujeme všetko korenie, paradajky a cukor. Pridáme nakrájanú rebarboru a prepláchnutú šošovicu, premiešame. Zalejeme zeleninovým vývarom alebo vodou s bujónom a varíme cca 15 minút do zmäknutia šošovice. Dochutíme prípadne soľou. Podávame dozdobené lyžičkou bieleho jogurtu a posypané čerstvým koriandrom.

Poznávajme samých seba

Predstavme si kruh a v jeho strede samých seba. Okolo nás sú bytosti. Sú tam rodičia, partneri, deti, súrodenci, priatelia, kolegovia, v diaľke viac či menej známi. Rozostavenie bytostí sa v priebehu života mení. Čím nám je niekto bližší, tým bližšie k nám sa nachádza v našom kruhu. My však stále zostávame v strede. My máme k sebe samým najbližšie.

OTÁZKY A ODPOVEDE

Ponúkam vám zopár otázok na zamyslenie a odporúčam nakresliť si svoj aktuálny kruh.

Aké bytosti mám vo svojom kruhu? Venujem si dostatok pozornosti, aby som sa spoznával/a v plynúcom čase? Chcem sa poznať? Venujem dostatok pozornosti tým, ktorých mám blízko? Venujem im viac pozornosti ako sebe? Aký význam má pre mňa venovanie pozornosti blízkym? Záleží mi na nich? Keď mám niekoho príliš blízko, vidím cez neho ostatných? Keď sa príliš zaoberám ostatnými, vidím cez nich seba?

Od kohokoľvek, komu nevenujeme dostatok pozornosti, sa vzdalujeme. Vzdalujú nás naše zranenia, strach, ľahostajnosť, nezáujem, neúprimnosť. Platí to najmä o nás samých vo vzťahu k sebe.

A pýtam sa opäť: Aké bytosti mám vo svojom kruhu? Je plný kruh lepší ako prázdnejší? Budem sa v plnom kruhu cítiť bezpečnejšie, t.j. mať pri sebe zálohu? Je pre mňa uspokojivé vymieňať jednu bytosť za druhú? Čo mi to chce povedať? Ako to chcem? Rozhodnutie je na každom z nás. Ľudia nie sú stavaní na život osamote. Tí, s ktorými sme v interakcii nám nastavujú zrkadlo. Vyvoláva v nás emócie a pocity, cez ktoré sa môžeme spoznávať - a to nám umožňuje rásť.

„Si šťastná/ý?“

Pred 25 rokmi mi túto otázku položila kamarátka na študentskej brigáde. Témou rozhovoru boli vzťahy s našimi vtedajšími partnermi. Veľmi dobre si pamätám na svoju reakciu. Mozog prevzal kontrolu a srdce a trpezlivá duša ostali v úzadí. Takú otázku mi zatiaľ nikto nepoložil, bola osobná, na telo. Bola som šťastná v tom vzťahu? Bola som šťastná celkovo? Uvedomila som si, že nie vždy. Moja odpoveď bola áno. Bola som v štádiu popierania. V tomto štádiu nevieme prijať skutočnosť, že sme zranení. Konáme pod vplyvom strachu, aby sme neboli zranení opäť. V priebehu života sa ocitáme v rôznych situáciách. Vráťme sa do detstva, spomeňme si na situácie z neskorších čias. Zjednodušene, ale výstižne opísané je, že ak:

- » na nás nemali čas, mohli sme sa cítiť odmietnutí
 - » neboli prítomní (aj duchom), mohli sme sa cítiť sami
 - » sa nás nezastali, mohli sme sa cítiť zradení
 - » nás zosmiešnili, mohli sme sa cítiť ponížení
 - » ak nás karhali, vyčítali nám a mohli sme sa cítiť vinní
- Každý pocit je informáciou o tom, aké spomienky a zážitky v nás zostali. Podľa toho reagujeme na situácie, ktoré prežívame v prítomnosti. Sme v určitom rodinnom, kultúrnom a spoločenskom zoskupení, kde sú zaužívané zvyky, ako by sme sa mali správať, čo robiť alebo dokonca ako sa cítiť. V prítomnosti však máme príležitosť preskúmať svoje reakcie a preliečiť zranenie, ktoré v nás zostalo z minulých skúseností.

AKO SA SPOZNAŤ BLIŽŠIE?

Čo tak cez emócie a pocity? Cez priznanie toho, na čo sme citliví? Pozorujeme to. Pomenujme to. Dovoľme si byť k sebe úprimní. To, čo nás vyvádza z rovnováhy, môžeme precítiť, priznať si, že áno, toto sa ma dotklo, toto cítim, neposudzovať a neodsudzovať sa, že toto sa ma predsa už nemôže týkať. Môže. Je to v poriadku. Sme ľudia v neustálej interakcii so svetom. Už sme si všeličím prešli a všimli sme si, že sa nám zvyknú opakovať podobné situácie. Cítíme sa odmietnutí, opustení, ponížení, zradení či ukrivdení. Buďme k sebe jemní, neberme to ako zlyhanie. Skúsme tomu, čo sa v nás deje, porozumieť.

Strach, smútok, hnev či radosť. Každá emócia slúži ako náš vnútorný kompas. Pripomínam, že nie všetky emócie, ktoré cítíme, sú naše. Niekedy môžeme vnímať aj emócie a pocity iných ľudí. Emócia-e-motion, energy in motion, energia v pohybe, t.j. energia,

ktorá nami prechádza. Riešenie vidím v tom, že sa neustále budeme vracáť sami k sebe, uvedomovať si seba, a potom sme schopní rozpoznať, čo je naše a čo už nie. Pýtam sa teda. Čo cítim? Odkiaľ to cítim? Zvonka či zvnútra? Problémom nie sú samotné emócie či pocity, ale to, čo s nimi urobíme a či z nich dokážeme získať dar poznania samých seba.

Mohla som odpovedať na otázku, či som šťastná aj záporne? Áno, mohla. Na základe dnešného poznania som vtedy zažívala strach, že ak budem sama sebou, nie vždy perfektná a vyrovnaná, ovládajúca sa, tak keď sa odkryjem, budem zraniteľná a potenciálne zranená. Ako mnohokrát predtým. Chcela som byť videná ako šťastné a veselé dievča, ktoré si so všetkým poradí, jej vzťah je perfektný, nemá problémy v škole ani doma, všetko vydrží, dokáže na jednotku, neplače a nestázuje sa. Maska, ktorú som si nasadzovala bola domnelou ochranou pred ublížením. Bola som presvedčená, že otvorením sa, priznaním, že môj život nie je vždy ružový, ale je pestrofarebný, ukážem svoju slabosť a o niečo/niekomu prídem. Pri hraní tejto naoko ochrannej hry sa namiesto pocitu spojenia dostavil pocit, že mi nikto nerozumie a nikam nepatrím. Odporela som si dar svojej dokonalej nedokonalosti. Odhalenie nedokonalosti je spojené so zraniteľnosťou a prináša strach z prežívania pocitu hanby. Strach, že nás ľudia budú hodnotiť. Zraniteľnosť nie je slabosť. Zo zraniteľnosti pramenia aj radosť, láska a kreativita. Keď si nedovoľíme robiť veci, v ktorých by sme riskovali zranenie, čo ak nezažijeme veci, ktoré sú pre nás hodnotné?

CHÁPME SA A ZDIELAJME

Má zmysel, keď sa budem tváriť, že všetko je v poriadku, hoci nie je? Veľmi oslobodzujúce je úprimne a otvorene priznať, čo cítíme a prežívame. Keď sa začneme deliť o naše strachy, obavy a neistoty, zistíme, že ich prežívame všetci. Je liečivé uvedomiť si, že v tom, čo cítíme a prežívame, nie sme sami. Zdieľaním prejavujeme dôveru. Dovoľujeme si byť poznaní a súčasne poznávame toho druhého. Dám sa niekomu bližšie spoznať? Chcem niekoho bližšie spoznať? Keď ľudia cítia, že je toho na nich priveľa a naberú odvahu dať dole masku, keď sa potrebujú zdôveriť, často to nevedia urobiť smerom k blízkym osobám a idú k terapeutovi. Odhalia sa nezávislému človeku a uľaví sa im. Ako terapeut viem o človeku koľkokrát viac ako jeho blízka rodina. Navediem ho na cestu späť k sebe, jeho nezávislosti, do jeho sily. Do úprimnosti k sebe samému. Na základe svojej vlastnej skúsenosti.

Spomeňme si, že len my môžeme vedieť, čo sa v nás odohráva. Nieкто môže povedať, že toto je tvoja myšlienka, ty to máš takto, ty rozmyšľáš takto, toto je tvoj pocit. Ale je to naozaj pravda? Je to jeho pravda. Nehľadajme odpovede na svoj život len vonku. Ani vtedy, keď si vyberieme sprievodcov. Venujme čas sebapoznaniu. Zistili ste už, že pred sebou sa neschováte? Že potlačené emócie aj tak vyjdú na povrch? Že je jednoduchšie priznať si, že áno, toto teraz riešim, je to moje a toto môžem teraz urobiť a pomôcť si k šťastnejšiemu životu?

Cez pochopenie vlastných tém spúšťame reťazovú reakciu. Druhých ľudí nezmeníme, aby nám pri nich bolo dobre. Najväčším darom, aký môžem dať sebe aj iným je práca na sebe. Nie sme stvorení na život osamote, ale na život v interakcii. Všetci máme túžbu byť súčasťou niečoho väčšieho, niekam patriť. K pocitu šťastia nám pomôže, že sa svet ukáže úprimne takí, akí sme. Keď sa spoznáme, s láskou prijmem a umožníme druhým ľuďom spoznať naše stránky, môžu nás mať radi preto, akí sme. Budeme sa cítiť videní, počutí a prijatí. Sebou. Keď si dovoľíme byť autentickí a zraniteľní, môžeme vytvárať blízke a rovnocenné vzťahy.

S láskou DANA HÜBSCHOVÁ
www.centrumgara.sk, www.knihavita.sk

DEŇ MATIEK

Každý z nás má svojho otca a mamu. Môžu byť na dosah, v podobe spomienky alebo byť prítomní kdesi vzadu vo vedomí. Nuž a práve mamy oslavujú a my ich oslavujeme v mesiaci, ktorý sa odieva do najkrajších šiat.

Pri tejto vzácnej príležitosti sme sa rozhodli **každému darovať 3 € zľavu na nákup prípravkov Energy**. Môžete ju využiť v priebehu mesiaca máj. Ak ste mamou, využite ju pre seba, lebo pre niekoho môžete byť všetkým.



Vie o nás všetko. Viac než mnohí iní.
A napriek tomu nikdy nesklame.
A nespomína dlho na prečiny.
O kom to vravím? Predsa o mame.
Mama. Ten človek, čo najdlhšie mlčí,
keď ublížia mu jeho najbližší.
Po každom páde znovu chodiť učí.
Po každom plači znova utíši.
Mama. Tá večná diakonka skromná.
Vyperie, vyžehlí, sedí nad šitím.
Takejto službe sa nič nevyrovná.
No iný život bol by nebytím
pre ňu, čo típne pre každý náš krôčik.
A dá aj to, čo sama postráda.
Srdcom je pri nás, kam nevidia oči.
Nechce nás stratiť. Veľmi nerada.
Preto sa bojí snád' viac, než by chcela.
Hádám viac než my sami o seba.
Snád' myslíme si, že by nemusela
a že nám tolkej lásky netreba.
Nech neradí a nech sa nevyzvedá.
A vtedy mnohý z nás sa poraní,
keď rady matky za lesk sveta predá.
Mama vždy chcela iba ochrániť.
Potom snád' tuší utajenú bolesť
ukrytú hlúpo, za drzosť a chlad.
Pridobre pozná naše srdce holé.
Mama. Ten človek, čo vždy vie mať rád.

Milan Rúfus - Mama

Zhrnutie a doplnenie poznatkov o tretej čakre II.

Ajurvédská terapia má pre riešenie problémov solárnej čakry celú škálu postupov, akurát v našich pomeroch sa dajú dôsledne realizovať len tam, kde sa nachádzajú ajurvédské terapeutické centrá a obchody. Mnohé produkty, ktoré využíva, sú totiž bežne málo dostupné.

Šikovný terapeut sa však dokáže zaoberať aj s obmedzeným sortimentom a nahradiť napríklad niektoré exotické oleje tými, čo nakúpi u nás. Samozrejme, s mierne pozmenenými účinkami, a teda aj výsledkami. Takže si niekedy musíme vystačiť aspoň so znalosťou zón či bodov na našom tele, na ktoré budeme cieľene pôsobiť. Ako si v ďalšom texte ozrejníme, mnohé z týchto zón priamo súvisia s priebehom meridiánov a umiestnením reflexných zón na tele, ako ich poznáme. Na zbežnú konfrontáciu postačí séria plagátov, ktoré vydala firma Energy už pred nejakou desiatkou rokov s názvami Body zdravia 1 – 3 a Reflexné zóny. Najtypickejšie umiestnenie má azda Nábhi (sanskrt. pupok) marma, ktorá sa nachádza v okolí pupka a podľa ajurvédy pôsobí na krv, obehovú a tráviacu sústavu. Je hlavným pránickým centrom tráviacej a vylučovacej sústavy. Pôsobíme na ňu masážou kruhovými pohybmi, pričom použijeme sezamový alebo **mandľový** olej. V mnohých prípadoch stačí, ak na marmu zľahka pritlačíme celou dlaňou a masírujeme veľmi jemne (mamičky malých detí to veľmi dobre vedia). Krúženie doprava, v smere pohybu hodinových ručičiek, trávenie povzbudí, vŕzenie doň tráviaci „oheň“, opačným smerom spomalí - napríklad pri hnačkách - peristaltiku. Na prednej strednej dráhe zodpovedajú umiestneniu a účinkom body PS8 – 14. V dosahu marmy sú aj meridiány žalúdka, tiež sleziny a pankreasu. Trávenie podporuje masáž marmy Indrabasti (šíp boha Indru) na predlaktí v okolí bodu Os4 a na lýtku v bode Mm57. Kuprára (lakeť) marma ovplyvňuje krv a obehovú sústavu, takisto látkovú premenu. Nachádza sa na celom lakti a prechádza ňou niekoľko meridiánov, ktoré priamo súvisia s problematikou solárnej čakry – meridiány S, Os, Tč, Hč, TO. Celý kolenný kĺb je spojený s Džanu marmou, pričom pravé koleno viac súvisí pečenoň, ľavé so slezinou a pankreasom, a vieme, že touto oblasťou prechádzajú tiež s problematikou súvisiace meridiány – Ž, Pe, SP, Žl. Z bodov je azda najdôležitejší Ž36, ktorý nazývame bodom „večnej mladosti“; stará sa o dobrú kondíciu orgánov dolnej časti trupu. S tretou čakrou úzko súvisí aj Brihati marma, ktorú nájdeme vedľa lopatiek v priemete bodov Mm16-17, 45-46 a ZS9-11. S čakrou sú takisto spojené body ZS6 a Mm20. Na ich masáž vieme využiť krémy Energy podľa toho, aký problém chceme presne riešiť, alebo dáme priechod intuícii.

LIEČIVÁ SILA KAMEŇOV

Pokiaľ sa spoliehame na liečivé účinky prírody, neodmietneme ani litoterapiu. A je na našom výbere a skúsenostiach, ako kamienky použijeme. Či vo forme príveskov, náramkov alebo ich nosíme vo vrecku, máme položené pred sebou na pracovnom stole a či ich prikladáme a necháme pôsobiť na vybraných zónach tela, marmách, reflexných a meridiánových bodoch. Pri výbere kameňov dôverujeme intuícii, ale najčastejšie sa používajú tie, ktoré majú farbu podobnú farbe čakry – teda žlté, zlatožlté, ale aj okrové, hnedasté,

oranžovo-žlté a podobne. Najviac používaným kameňom býva azda tigrie oko, posilňujúce vôľu a sústredenosť, funkcie mužských pohlavných ústrojov, no tiež pohybový aparát. Pomáha riešiť depresívne nálady, bezútešnosť, beznádej – v dnešnej dobe je to akýsi všezáchranca. Jantár posilňuje životnú silu a sebadôveru, citrín prináša optimizmus, posilňuje túžbu po živote a znásobuje odvahu. Podobne účinkujú aj achát, jadeit, koral. Zlatý topás má čistiace a oslobodzujúce účinky, žltý jaspis je priaznivý kameň pre manželské páry, aby sa vyhli hádkam a žili v šťastnom spojení, používa sa pri ošetrovaní črevných ochorení, posilňuje tráviaci systém. Hyacint používame pri poznávaní ľudí, vytváraní dobrých vzťahov, zaháňa melanchóliu, tíši hnev. Pri nutkavom smiechu vkladáme kamienok pod jazyk – pozor, aby sme ho neprehltli! Hyacintová voda podporuje tráviace orgány. Z priehŕstia ďalších ešte môžeme odporúčať heliotrop či karneol. V kombinácii so všetkými je vhodný krištál, lebo pomáha okrem iného vytvárať vyváženú ochrannú atmosféru rodiny.

VDYCHUJME A PRIJÍMAJME

Aromaterapia sa stala pevnou súčasťou programu Energy a nájdeme v ňom **levanduľu** aj **pomaranč**, no okrem týchto vôní využijeme takisto arómy rozmarínu, bergamotu, anízu, bazalky a cajeputu. Nevynecháme ani optimistické vône lemongrasu, grapefruitu, jemný odér jazmínu ani liečivého harmančeka rímskeho.

Pre zlepšenie činnosti orgánov súvisiacich s čakrou soláru užijeme v rôznych formách fenikel, chmeľ, valerianu či tymián. Čaj z bazy čiernej má mierne prehánavý účinok, ale používa sa aj pri nadúvaní a proti bolestivým kŕčom tráviaceho ústrojenstva, účinkuje takisto proti smútku a uspokojuje emócie.

Už sme spomínali, že najčastejšie používaným olejom v praxi ajurvédskej terapie je sezamový. Môžeme ho použiť vnútorne, napríklad do šalátov, zvonka proti kŕčovým stavom, pri svalových a reumatických bolestiach. Nahradiť by sme ho mohli olejom **arganovým**.

Z akujógových cvičebných zostáv vyberáme: sed na päťach, dlane spočívajú na kolenách. Počas nádychu tlačíť hrudník dopredu a nahor, s nasledujúcim výdychom sa zhrbiť, brada klesá k hrudnej kosti. Cvik obnovuje citovú rovnováhu.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK



Podpora pre psíkov po zime

Keď sa po chladných zimných dňoch začne pomaly otepľovať vzduch a príroda, z ústrania začínajú vychádzať zvieratá aj ľudia. Nastáva jar. Jej energiu predstavuje prvok Dreva. Energia, ktorá odpočívala v tichej tme zimy sa teraz usiluje dostať nahor, aby sa rozvinula vo svojej plnej sile. Je to vzostupná energia spojená s rastom. Dynamická, ľahká, spontánna a neobmedzená.

Všetko kvitne, rastie a prosperuje. Lúky sa zelenajú, sila slnka, vody a vetra sa starajú o to, aby rastliny a stromy opäť ožili. Každé ročné obdobie má svoje vlastnosti, na ktoré sa musia majitelia štvornohých kamarátov pripraviť. Tak ako v lete horúčavy a v zime posypová soľ, aj jar a skoré leto v sebe skrývajú niektoré nástrahy. Na ne by mali byť majitelia psíkov pripravení.

Keď sa príroda na jar preberie k životu a rozkvitnú prvé rastliny, množstvo peľu robí problém mnohým ľuďom. Aj psíkovia môžu trpieť peľovými alergiami. Veterinár môže pomocou krvného testu zistiť, či a na akú rastlinu je psík alergický. Ak trpí alergiou na peľ, je dôležité pripraviť jeho organizmus na to už v zime. V praxi sa nám osvedčila terapia **Regavetom** a **Renovetom**, v mnohých prípadoch je veľmi účinný aj humánný **Peralgin**.

Okrem toho môžete zmierniť niektoré príznaky tým, že po každej prechádzke utriete psíka vlhkou handričkou a denne doma povysávate, ak s vami býva vnútri v domácnosti. Je tiež užitočné, ak prispôbite prechádzky peľovej záťaži. V meste je to najviac večer, na vidieku práve naopak, najintenzívnejšie v skorých ranných hodinách, od 5. do 8. hodiny. Najnižšia peľová záťaž je

počas dažďa alebo po ňom. Preto je jarný upršaný deň v podstate najlepší čas na prechádzku alebo psie hry vonku. Aj mnohé z jarných kvetov sú pre psíkov jedovaté. Patria sem predovšetkým tulipány, narcisy, brugmansia, brečtan, hortenzia alebo konvalinky. Majitelia psov musia byť obzvlášť opatrní, aby si na nich ich štvornohý miláčik v nestráženej chvíli nepochutil.

VÝMENA SRSTI BERIE ENERGIU

Každý rok na jar psy s podsadou menia srst' a môže to trvať 6 až 7 týždňov. V tomto období by sme psíka nemali veľmi zaťažovať, pretože výmena srsti je pre organizmus záťažou a vyžaduje si energiu navyše. Celý proces môžeme veľmi efektívne podporiť **Skelevetom**, ktorý je dôležitým zdrojom minerálov a stopových prvkov organického pôvodu výborný aj pre kosti, kĺby či činnosť svalov. Pomáha nielen psíkom pri výmene srsti, ale aj v období rastu šteniatok, po operáciách zlomenín či pri podpore laktácie a prevencii eklampsie. Obsahuje aj vitamín D, C, A, nenasýtené mastné kyseliny a kolagén.

Keťovaním a česáním môžeme psíkovi pomôcť redukovať množstvo srsti, ktorú psík stráca v domácnosti či v záhrade. Zároveň dostáva pri česaní či keťovaní príjemnú masáž a podporuje sa prekrvenie pokožky. Ak výmenu sprevádza suchá koža a svrbenie, na upokojenie pokožky a zmiernenie svrbenia možno použiť šampón **Epivet**. Šetrne odstráni aj šupinky kože a prípadné ektoparazity v srsti, ako sú vši alebo roztoče. Epivet má aj protizápalový a repelentný účinok, spolu s **Tikvetom** sú účinné proti kliešťom. Za poslednú sezónu sa nám podarilo redukovať počet kliešťov na minimum u psíkov, ktorí ich mávajú naozaj veľa. So stúpajúcimi teplotami pribúda na jar aj hmyz. Najmä mladé, zvedavé psíky sa radi hrajú s malými, lezúcimi alebo lietajúcimi tvormi. Bodavý hmyz, ako sú včely a osy sa môžu stať život ohrozujúcim nebezpečenstvom a zvedavé psie nosy by sa mali držať od nich čo najďalej.

MÔŽE PRÍŠŤ AJ JARNÁ ÚNAVA

Počas chladného zimného obdobia sa často krát zníži aj fyzická aktivita. Na prechádzky v zime síce chodíme, ale možno nie vždy toľko, ako počas dlhých, teplých, slnečných dní.

Fyzickú aktivitu treba zvyšovať postupne, aby sme na jar nezačali „stuđeným štartom“. Vedeli ste, že rovnako ako my ľudia, môžu aj naši štvornohí kamaráti trpieť jarnou únavou? Hmotnosť robí kvôli menej aktívnemu času psa o niečo malátnejším. Výmena srsti zaťažuje aj metabolizmus a oberá psa o časť jeho energie. Aby sme predišli jarnej únave, pohyb na čerstvom vzduchu pomáha rozprúdiť krvný obeh. Slnečné žiarenie znižuje produkciu hormónu melatonínu a podporuje tvorbu hormónu serotonínu, ktorý pôsobí ako zlepšovateľ nálady.

Preto je pre nás aj našich psích kamarátov dôležitý pravidelný pohyb na čerstvom vzduchu a slnku. Potom sa psíky stávajú ostražitejšími, agilnejšími a podnikavejšími. Občasná zmena prostredia s neznámymi cestičkami, rôznymi pachmi a novými dojmami je a zostáva lákadlom a mojím tipom na prechádzky. Aj my ľudia musíme občas vyjsť zo známeho prostredia, vidieť, ovoňať a ochutnať niečo nové. Naše psíky nie sú iné. Skúmanie neznámych cestičiek, čuchanie nových, neznámych pachov a stretávanie sa s cudzími ľuďmi môže dať vášmu psíkovi druhý dych a podporiť jeho túžbu po dobrodružstve.

Prajem vám veľa radosti z rozkvitnutých, voňavých a slnečných dní.

LENKA SÝKOROVÁ

www.centrumgara.sk



Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

JAZMÍN – VOŇAVÁ KRÁLOVNÁ NOCI

Je teplá noc, nebo posiate tisíckami žiarivých hviezd a cez listy fígovníkov vane ľahký vánok. Šeherezáda ticho rozpráva už bohviekoľkú rozprávku a všetko zahŕňa intenzívna, omamná vôňa. Vôňa, vďaka ktorej sa jazmín stal symbolom šťastia, partnerskej i materskej lásky, čistoty a zmyselnosti, znakom niekoľkých miest, národnou rastlinou niekoľkých krajín a obľúbeným ženským menom. Jazmínovou vôňou, ale aj jeho účinkami sa ľudia opájali už tisícky rokov pred Kristom. A to nielen pri náboženských, pohrebných či svadobných obradoch (hinduistické a havajské vence), ale aj vďaka pokrmom, nápojom, liekom a samozrejme parfumu.

Meno vychádza zo staroperzského *Yasameen* – Boží dar alebo z arabského *Yasmin* – voňavá kvetina. Práve z Perzie totiž pravdepodobne pochádza najstarší druh jazmínu – jazmín sambakový. Dávno pred našim letopočtom sa stáva obľúbeným aj v starom Egypte, antickom Grécku a Ríme, odkiaľ sa dostal po Hodvábanej ceste cez himalájske údolia až do Číny, Indie a ďalej na juhovýchod. Všade sa stal veľmi uznávaným, niekde aj posvätným, pestovaným a šľachteným. Európania si museli počkať až do 16. storočia, keď im ho zo severnej Afriky priviezli Maurovia. A za pár rokov už vo Francúzsku voňali prvé jazmínové plantáže a začala sa zlatá éra parfumu.

NIE JE JAZMÍN AKO JAZMÍN

Rod jazmín (*Jasminum*) sa zaraďuje do čeľade olivovitých. Niektorí botanici rozlišujú viac ako 200 druhov, poddruhov a kultivarov, taxonómia rodu ale nie je jednotná. Medzi laikmi je rozšírenejšia zámena jazmínu za úplne iný rod. U nás je to najmä podobne voňajúci, na záhradách pestovaný pajazmín vencový. S rozlíšením je to jednoduché – subtropické teplučko milujúce druhy pravých jazmínov by našu zimu na záhrade neprežili.

Jazmín lekársky (*Jasminum officinale*) pochádza pravdepodobne z pásma Kaukaz – Himaláje, odkiaľ sa úspešne rozšíril nielen po ázijských, ale aj európskych subtrópoch a vo veľkom sa tu pestuje. Je to až 10 metrov dosahujúci ker so štíhlymi zelenými spleťtými vetvami. Opadavé listy vyrastajú protichodne. To hlavné – snehobiele kvietky jazmínu – vykvitá v strapcoch a ak sa včas nevyužije, mení sa na bobule. Vôňa kvetov je najsilnejšia po západe slnka. V tom čase je aj človek doslova omámený. Aké to asi musí byť opojenie pre hmyz s jeho receptormi schopnými zachytiť molekulu v mori vzduchu? Medzi opelovače jazmínu patria okrem včiel a čmeliakov aj mnohé chrobáčky, mravce, motýle a nočné mory.

KRÁĽ OLEJOV

Ľudia sa na jazmín „zlietajú“ aj po súmraku – zber prebieha v noci. Schopný zbierač stihne až 15 000 kvetov za noc, dosť na výrobu max. 2 ml oleja. Kvety obsahujú asi 3 % silice, zmesi viac než stovku zložiek. Zaujímavé je, že silica „dnešných“ najpoužívanejších druhov, jazmínu lekárskeho a veľkokvetého, sa od silice pôvodného jazmínu sambakového značne odlišuje. Kvety sa následne za studena niekoľkokrát máčajú v alkohole (destilácia by aromatické látky degradovala). Výsledkom namáhavého zberu a náročného spracovania je silný a značne drahý koncentrát jazmínového oleja – absolútny jazmín – kráľ olejov.

CHANEL, ČAJ I PIVO

Pri popise jeho vône hýria parfuméri prídavnými menami ako sladká, narkotická, zmyselná, opojná, teplá, nebeská, s tónmi toho a podtónmi onoho. Citliví „čuchači“ tak rozlíšia aj druh jazmínu a oblasť pôvodu. Väčšinu svetového dopytu uspokojia indické a egyptské plantáže, menší podiel majú Taliani, Maročania a Francúzi. Tí napokon povýšili parfumériu na vedu, umenie a módu. Jazmín tak spolu s ružou tvorí základ väčšiny najdrahších parfumu, vrátane Chanelu č. 5 a ďalšej kvalitnej kozmetiky. Skúste, ako vonia **Artrin remove** a **šampón Artrin** od Energy. Na aromatizáciu čaju (všetkých farieb) sa tradične používajú celé kvety, čo je zdĺhavý a náročný proces. Preto sa nahrádza v lepšom prípade použitím jazmínového oleja, v horšom náhradami. Hlavne v Ázii jazmínom voňajú aj rôzne cukrovinky, nápoje či pečivo.

JAZMÍN PRE POHODU

Použitie jazmínu v tradičnej, najmä ázijskej medicíne je staré tisícky rokov. Vo forme odvaru či obkladov sa často využívajú aj mladé listy, púčiky a koreň jazmínu. Jazmínový olej sa dá (riedený!) požívať orálne či vo forme kúpeľa a obkladov, častejšie však nosovo – teda ako aromaterapia. Má (o.i.) antiseptické účinky. Aromaterapia či inhalovanie jazmínovej silice vám však vylieči nielen zápal dýchacích ciest. Na postihnuté orgány nepôsobí priamo, ale prostredníctvom mozgu, ktorý po „upokojení do zdravých otáčok“, odstránením stresu, získa väčší potenciál na riešenie problémov tela. Celého. Od psychiky, cez zažívanie, cievy, srdce, imunitu, cholesterol, menštruačný cyklus, bolesti, menopauzu, dýchanie, pečeň, kožu, oči, nespavosť, kŕče až po pamäť a sex – vid' odsek „Kráľovná noci“. Šálka voňavého jazmínového čaju skrátka prospeje vždy a všetkým. Až na tehotné ženy.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

Zoznam Klubov Energy

BRATISLAVA

Ján Šido
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

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

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



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

NOVÁ DUBNICA

Zuzana Krajčíková-Mikulová
Topoľová 812
01851 Nová Dubnica
DOBIERKOVÁ SLUŽBA
» Osobné konzultácie so
Zuzanou Krajčíkovou-Mikulovou
» Meranie prístrojom SUPERTRONIC
» Škola praktickej čínskej medicíny
www.centrumgara.sk
Otváracia doba:
Pondelok 10:00–17:00
Utorok 10:00–17:00
Streda 10:00–17:00
Štvrtok 13:00–17:00
Piatok 10:00–17:00
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



PRIEVIDZA

Bc. Alena Medlenová
F. 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.



Pohľad do zrkadla vás bude tešiť!

ÚČINNÁ KOMBINÁCIA
NA VNÚTORNÚ AJ VONKAJŠIU
REGENERÁCIU
A SPOMALENIE STARNUTIA



- najčistejší bioaktívny kolagén 1. a 2. typu
- hĺbková výživa kĺbov, kože, vlasov a nechtov
- napnutie pleti a ochrana pred tvorbou vrások

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
QI collagen + Dermaton oil/gel	31,10 €	27	3,40 €

Výživový doplnok a kozmetický prípravok. Akcia platí 1.-31.5. 2023 alebo do vypredania zásob.

NOVINKA



Kto šetrí, má dvojnásobok!

- dvojité balenie za zvýhodnenú cenu – **ZĽAVA 10 %**
- šetrí vaše výdavky aj prírodu

