vitae

júl/august 2020

Pentagram® krémov v novom

Harmonizačná pyramída vo svetle elementov

„Leto plné pokušenia“
Akcia 1. 7.–31. 8. 2020

www.energy.sk

Prípravky mesiaca júla

Na začiatku prvej dekády nás čaká každoročná kumulácia energie Tepla. Väčšinou to znamená, že Univerzum zasiahne a teplota sa ochladí obyčajne o zhruba 10 stupňov – aj keď tentokrát tabuľky nesľubujú výrazné teplo, takže by nemal nastať taký prenikavý prepad. Mali by sme si ale dať pozor, navzdory ochladeniu na nás pôsobia účinky Horúčavy. A aby sa to neplietlo, ku koncu prvej dekády nás čaká kumulácia vody, mohli by nastať až záplavy. Teploty by takmer do konca mesiaca mali byť v podstate letné. Okolo 20. očakávame opäť silnejší vietor a záver mesiaca nám predstavu leta trochu pokazí.

Máme za sebou niekoľko vyčerpávajúcich mesiacov karantény a strachu v spoločnosti. Ani leto nebude ako obyčajne. Zamerať by sme sa preto mali na celkové upokojenie duše a tela, z prípravkov Energy si môžeme naozaj vyberať. Odporúčam určite siahnuť po **Matche**, v poskytovaní upokojujúcich účinkov na organizmus funguje výborne bez toho, aby vyvolával akúkoľvek ospalosť. Tento upokojujúci efekt čaju Matcha pomáhal budhistickým mníchom zachovávať hlboké sústredenie počas meditácie a bol hlavným dôvodom jeho popularity. Zaujímavý môže byť **Probiosan Inovum**, v oblasti psychiky nám pomáha vyrovnávať sa so zložitou či nečakanou životnou situáciou a od veci nie je ani priaznivé pôsobenie. Treba si však dať pozor na črevá a ich funkciu. Vhodná môže byť aj podpora imunitného systému, ten dostáva tento rok naozaj zabrať. V predpovedi na júl máme vietor, k dispozícii by sme preto mali stále mať Audiron, detské ušká budú vďačné za ochranu.

Prípravky mesiaca augusta

August by už veľmi nemal vyvádzať, teplota by sa mala pohybovať v neveľkých výkyvoch v podstate v priemere. Pár teplých dní by nám ešte mohol poslať na začiatku druhej dekády a v závere mesiaca. A tak by sme sa mohli vrhnúť na zregenerovanie duše a tela.

Začať môžeme napríklad s **Organic Beta**. Od dôb antiky cez stredovek je v Európe nielen obľúbeným afrodiziakom, účinná je aj pri riešení tráviacich problémov – ako preháňadlo, proti horúčke a na čistenie krvi. Silné antioxidačné a krvotvorbu podporujúce účinky potvrdzujú aj praktické štúdie modernej medicíny. Jej pozitívny vplyv na zlepšenie zdravotného stavu potvrdzujú pacienti s poruchou imunity pri autoimunitných ochoreniach, rakovine, leukémii, a pod. Letné aktivity si vyžadujú veľa síl a energie a určite si ich po niekoľkomesačnom leňošení budeme chcieť dopriať naplno. Nezabudnime preto na minerály, bohato sa nám ich dostane vo **Fytominerale** – sklenený džbán plný priezračnej vody s kvapkami Fytomineralu bude ozdobou každého prestretého stola. Aby sme uspokojili aj telo, siahneme po **Caralotion**. Telové mlieko Caralotion vytvára pomyselný most medzi kozmetikou a regeneračnými prípravkami, vďaka svojej kompozícii má silné regeneračné a zároveň antioxidačné pôsobenie. Výhodou je, že Caralotion sa dá používať na bežnú hydratáciu pokožky, ale aj na jej regeneráciu či pri kožných ťažkostiach. Ak doplníme starostlivosť o pleť ešte **Pentagramom® krémov**, ktoré každoročne dostávame v letnej ponuke Energy, budeme na jeseň ako vymenení.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.
Náklad 8 000 ks. Vychádza 10× ročne, číslo 7/8, júl/august 2020.
Vydáva: Energy, spol. s r. o., Ul. Mládeže 43, 945 01 Komárno, tel. a fax 035/7731041, 7731045.
Redakcia: Miroslav Havel, e–mail: miroslav.havel@energy.sk (tel. 0905 580 179), Kateřina Himmelová, **Grafická úprava:** Radical Design, s.r.o.
Vytlačil: Valeur, s.r.o., Dunajská Streda.
Autori článkov vyjadrujú osobné názory, príp. citujú informácie prevzaté z iných zdrojov, ktoré môžu, ale nemusia byť totožné s názormi vedenia spoločnosti alebo redakcie.

Kvety pre radosť

OBSAH

Editorial	04
NOVINKA: ochráni vás Tick-a-Tack	04
Tri úrovne pôsobenia Pentagramu	06
10 príznakov dehydratácie	10
Terapeutické metódy	14
Keď chladnú a belejú prsty	20
IVVE – Fytomineral, Fytovet	24
O ľudoch a ich tituloch	26

EDITORIAL

SVET SA MENÍ A MY SA MENÍME S NÍM

Náš Ondro bude mať koncom leta dva roky. Stále častejšie uvažujem, aký bude svet, do ktorého on práve vstupuje. Bude lepší ako je ten náš? Bude horší? Dlhodobá história nás učí, že smerujeme k lepšiemu. Predlžuje sa vek človeka, rastie jeho životná úroveň, klesá chorobnosť.
Naopak, krátkodobá a priznajme si, tá dosť neprofesionálna a populistická verzia hovorí o presnom opaku. Aj ja som sa niekoľkokrát pristihol pri tom, ako som zdôrazňoval mladým ľuďom, ktorých učím: *„... to za našich čias sme najprv museli robiť na poli, až potom sme sa mohli ísť kúpať…"* Lenže - je to vlastne dobre? Neviem, či by toto bolo to, čo by som chcel pre syna. Budete namietať, že asi to pomôže jeho výchove. Neviem, naozaj neviem.
Často počujeme názor, ako by mladým ľuďom prospela vojenčina. Tu som zásadne proti, bol som jedným z posledných, kto si to odkrútil - a že by mi to pomohlo? Dodnes mám problém so spánkom a žalúdkom. Ďakujem pekne, toto pre syna nechcem určite.
Od rôznych odborníkov aj „odborníkov" často čítam, počujem, že naši predkovia jedli tamto a hento a bolo to správne. No nie, naozaj nebolo, hovoria vedci a ich štúdie. Z veľkých a tých naozaj vedeckých štúdií plynie, že stravovanie bolo zúfalé. Či už hovoríme o hygiene, kvalite, rozmanitosti. Na 95% platí, že ak sa niečo začína „naši predkovia" a hovorí sa o strave, je to paveda. Pozor, neobhajujem polotovar ani dnešné výdobytky, len upozorňujem na nespochybniteľné fakty problematického stravovania aj na našom území.
Neviem, či viete, ale práve v Československu je v okrese Komárno už desiatky rokov obrovský problém s rakovinou hrubého čreva. Podľa všetkého je príčinou domáca zelenina, resp. zelenina z tunajšieho trhu. Zvláštne, že? Zrejme väčšina z nás, ak by bola pred rozhodnutím, či kúpiť zeleninu z veľkoobchodu (dovezenú napríklad zo Španielska) alebo zeleninu z trhu, asi by volila tú trhovú. Pretože ak nič iné, tak všeobecné informácie hovoria v prospech domácej stravy. Ak si to však rozmeníme na drobné, zistíme, že veci sú trošku zložitejšie ako sa na prvýkrát zdajú.
Žijeme predovšetkým informačnú a dezinformačnú dobu. Vďaka sociálnym sieťam sa náš život komplikuje a zjednodušuje v jednom okamihu. Keď sa niečo deje, viete to takmer okamžite, môžete zasiahnuť, máte vedomosť. Ale zároveň vás ľahko môže ktokoľvek oklamať. A že nám klamú, a to riadne, je fakt, na ktorý si musíme zvykať.
Kým mňa otec učil, ako chovať zajace a obrábať pôdu, ja musím syna učiť, čo je pravda a čo pravda nie je. S určitosťou ale viem, že to zvládneme, lebo tak ako sa mení svet, meníme sa aj my. Dnes už vieme, ako ubližujeme planéte, aj ako to máme napraviť. A každým dňom vieme viac o svete, o nás samých a aj o našom zdraví.

JOZEF ČERNEK

Novinka: ochráni vás Tick-a-tack

Každý prípravok má svoj viac či menej zaujímavý príbeh. Niektoré sú krátke, iné naopak dlhé a niektoré zasa čitateľsky nezaujímavé. Náš nový Tick-a-tack má príbeh, povedzme, že exotický.

Ako obyvatelia európskeho kontinentu žijeme, aspoň čo sa týka parazitov a hmyzom prenosných chorôb, v relatívnom bezpečí. Áno, máme tu síce bodavý hmyz, ale ten pre nás predstavuje skôr nepríjemnosť, než závažné zdravotné riziko. Tak sa môžeme so všetkou panikou zamerať na jediného skutočného nepriateľa, ktorým je kliešť.
Každý to rieši po svojom. Niekto prestal pre istotu chodiť do prírody, iný si navliekol gumové čižmy a zvyšok používa nejaký repelent. Najčastejšie syntetický. Veľmi dobre vonia a obsahuje väčšinou dietyltoluamid alebo DEET. Komáre, bohužiaľ, nie sú jediné, komu sa táto látka veľmi nepozdáva. Preto výrobcovia odporúčajú, aby sa tieto repelenty

nepoužívali pod oblečenie alebo na kožu, prípravok sa má navyše zmyť, ak ho už netreba. Pre istotu ešte píšu, že jeho vdychovaním vzniká únava, zmätenosť, depresie či panické ataky. A aby toho nebolo málo, môže mať postihnutý problémy s dýchaním, koordináciou tela a následné kŕče. Je nevyhnutné dodať, že uvedené vedľajšie účinky sú krajné a štatisticky nevýznamné, ale ak sa dotknú práve vás, až také nevýznamné vám pripadať nebudú a štatistická odchýlka vás určite neupokojí.

PRÍRODNÝ VARIANT

Riešenie, ktoré je nielen účinné, ale aj v súlade s naším telom a životným prostredím, leží inde. Pri jeho hľadaní sme sa inšpirovali v ďalekých exotických oblastiach, kde miestni obyvatelia na rozdiel od nás čelia a vždy čelili nielen násobku výskytu parazitov a bodavého hmyzu, ale celému spektru nebezpečných ochorení, ktoré prenášajú. A ak sa niekomu zdá lymská borelióza to najhoršie, čo sa môže stať, stačí rýchly výpočet nebezpečných chorôb, ktoré si z mnohých tropických oblastí môžete odviezť ako suvenír: malária, horúčka dengue, žltá zimnica, spavá choroba, zika, elefantiáza… A hoci aj tam čiastočne prepadli lákavej ponuke DEET, väčšinou sa spoliehajú na tradičné a preverené riešenia, ktoré ponúka sama príroda.

Na základe poznatkov, ktoré sme čerpali naprieč tropickým podnebným pásmom, vám prinášame koncept výlučne prírodného repelentu. Je zložený iba z osvedčených prírodných silíc. Majú príjemnú vôňu, sú šetrné k nášmu telu a pre prírodu nepredstavujú žiadnu záťaž. A keď repelent okrem oblečenia omylom nastriekate aj na kožu, nestane sa vôbec nič.

TICK-A-TACK

Obsahuje esencie fenikla, mäty, eukalyptu, gáfra, citronely, pelargónie a najmä podstatnej tomkovice voňavej *(Hierochloe odorata)*. Pre svoje vlastnosti sa stala predmetom vedeckého skúmania. Štúdia vykonaná na univerzite v Mississippi zaujímavým spôsobom preukázala podobnú účinnosť tejto esencie ako majú chemické látky DEET. Vedci naplnili štyri fľaštičky roztokom, ktorý vyzeral ako ľudská krv a otvory zakryli tenkou membránou. Na potretie membrán boli použité rôzne roztoky. Esencia hierochloe, DEET, bežne používaný chemický odpudzovač komárov a etanolové rozpúšťadlo ako kontrolná vzorka. Keď boli k vzorkám vypustené komáre, bádatelia spočítali, koľko kusov hmyzu sa pokúsilo prebodnúť každú membránu. Práve esencia hierochloe a DEET vykazovali najmenší počet útokov od komárov. Touto poslednou vetou by sme mohli článok pokojne aj ukončiť, no zostáva nám ešte jedna posledná, veľmi zaujímavá vec.

Ako to funguje v praxi?

Ako komáre, tak aj kliešte reagujú na chemické podnety koristi, v tomto prípade nášho tela. Pôvodná predstava, že komáre láka jeho teplo, sa ukázala ako mylná. Svoj cieľ totiž vyhľadávajú podľa stôp oxidu uhličitého, ktorý emitujeme. Veľmi podobným spôsobom pracuje aj kliešť. Na rozdiel od komárov nemôže kliešť svojho hostiteľa sám aktívne vyhľadať. Namiesto toho na neho trpezlivo číha. Vylieza na steblá trávy a vyššiu vegetáciu, kde sa drží tromi pármi zadných nôh, prvý predný pár vztýči a roztiahne ako anténu. Na konci posledného článku prvého páru nôh má zvláštnu priehlbinu, tzv. Hallerov orgán, ktorým vyhľadáva chemické vnemy. Práve tu sa uplatnia látky obsiahnuté vo vybraných esenciách, ktoré umožňujú „oklamať" tieto vyhľadávacie receptory a umožňujú nám byť „neviditeľnými". Podrobným skúmaním, prostredníctvom magnetickej rezonančnej spektroskopie a hmotnostnej spektrometrie, boli identifikované hlavné zložky, ktoré sú zodpovedné za tento efekt. Ide predovšetkým o kumarín, fytol, eukalyptol a tujón.

Žiadny prostriedok nie je 100% ochranou a predpokladáme, že ani TICK-A-TACK nebude dosahovať plnú účinnosť chemických repelentov. Ak však hľadáte šetrné, prírodné riešenie, spolu s rozumným prístupom ponúka prinajmenšom dôstojnú alternatívu.

(red.)

Tri úrovne pôsobenia Pentagramu®

Základom ponuky prípravkov Energy sú prípravky Pentagramu®. Zodpovedajú jednotlivým elementom (Oheň, Kov, Voda, Drevo, Zem) a ovplyvňujú energetické dráhy, meridiány. Pôsobia priaznivo na telo, psychiku aj dušu. Pentagram® zahŕňa bylinné koncentráty a krémy. Kvôli čo najhlbšiemu účinku ich môžeme doplňať myšlienkami a afirmáciami.

HARMONIZAČNÁ PYRAMÍDA

Krémy

Na krémy sa dá pozerať ako na produkt s najnižšou, najzemskejšou vibráciou. Keby sme ich pripodobnili k fázam vody, patrili by krémy k pevnému skupenstvu. V pomyselnej terapeutickej pyramíde by vytvárali základňu. Natierajú sa na kožu, teda na povrch tela, ktorým sa do neho vstrebávajú. Aplikujú sa na a nad miesta, ktoré potrebujú pohladiť. Z pohľadu vibrácií pôsobia krémy na našu zemskú podstatu. Harmonizujú vybublané napätie na koži, „povrch" orgánov, buniek a „steny" energetických dráh. Pomáhajú nám k rozhodnosti, k premene sna do reality, s vyjadrovaním a ukotvením našej existencie na Zemi.

Koncentráty

Energeticky majú koncentráty vyššiu vibráciu než krémy, zodpovedalo by im kvapalné skupenstvo vody. V pyramíde by im patrilo telo. Atómy v týchto prípravkoch kmitajú rýchlejšie, preto sú koncentráty redšie. Užívajú sa vnútorne, takže pracujú pod povrchom vo vnútri štruktúry. Vibračne sú prepojené s nebeskou podstatou človeka. Harmonizujú „jadro" orgánov a buniek, energiu tečúcu skrze dráhy, krv, lymfu, pot, slzy, žalúdočné šťavy, žlč, hlboko ukryté strachy, vzorce správania a stavy psychickej nepohody.

Vedomie, myšlienky a afirmácie

Táto časť liečby sa už nedá získať z prípravkov Energy, dávame si ju sami. Energeticky majú myšlienky a afirmácie vyššiu vibráciu než koncentráty, dá sa k nim pripodobniť plynné skupenstvo vody. Je to špička pyramídy. Myšlienky a afirmácie vibračne súvisia s vesmírnou podstatou nášho bytia. Vedomým natieraním krémov a užívaním prípravkov, myšlienkami na svoje zdravie a afirmáciami môžeme doplniť pôsobenie prípravkov Energy, a tým získať liečenie aj na úrovni svojej duše a svojho energetického poľa.

Kombináciou všetkých troch častí harmonizačnej pyramídy – krémov, koncentrátov a afirmácií získame celistvú pomoc pre telo, myseľ aj dušu. Päť prvkov pentagramu tvoriacich základ filozofie a prístupu TČM umožnilo vytvorenie piatich takýchto pyramíd, ktoré v sebe vďaka svojej komplexnosti zahŕňajú celého človeka, jeho celé bytie. Môžeme ich nazvať podľa farieb, náležiacich k jednotlivým prvkom.

ZELENÁ – REGALEN, PROTEKTIN, „IDEM VYROVNANE VPRED"

Harmonizácia dráh: pečeň, žlčník, žalúdok a slezina.
Emócie: jemnocit, citová vypätosť, hnev či vyrovnanosť.
Pôsobenie na psychiku: podpora myslenia a tvorivosti, prispenie k psychickej vyrovnanosti v ťažkých životných situáciách.
Vplyv na telo: upokojenie kožných problémov, dodanie energie pri stavoch vyčerpania. Zlepšenie kvality chrupaviek a šliach, posilnenie funkcie štítnej žľazy.

RUŽOVÁ – KOROLEN, RUTICELIT, „SOM SVOJÍM SLNKOM"

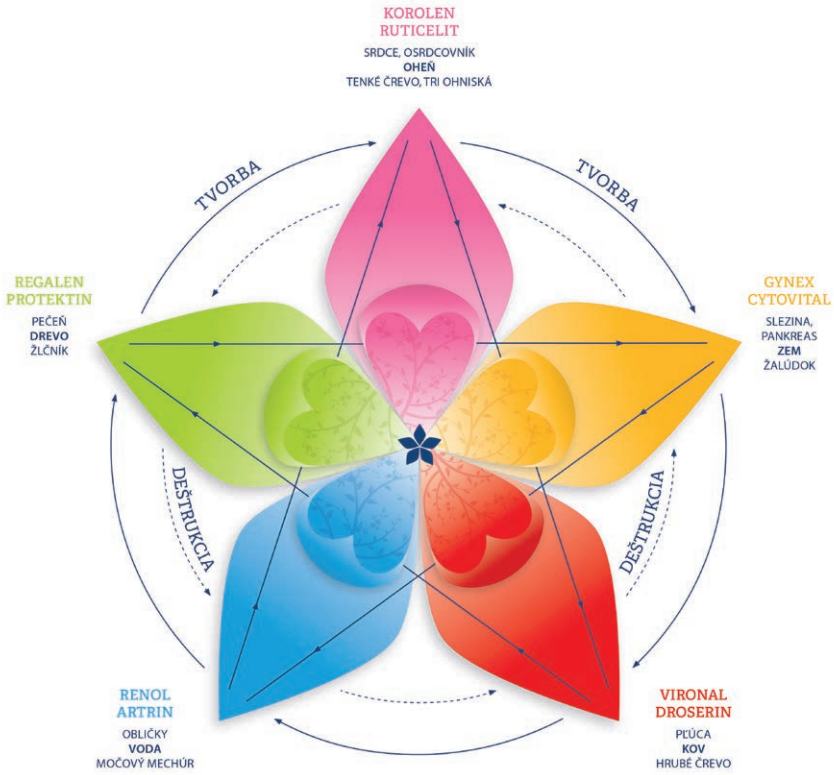
Harmonizácia dráh: srdce, slezina, pankreas a tenké črevo.
Emócie: sebaláska, strach, napätie, spracovanie situácií, radosť či jasný zrak.
Pôsobenie na psychiku: podpora túžby učiť sa, posúvať sa ďalej, zmierňovanie smútku, prejasnenie srdca a dodanie slnka v duši.
Vplyv na telo: zmiernenie srdcových ťažkostí, podpora imunitného systému a krvotvorby. Pomoc pri udržiavaní pružnosti ciev, zníženie svalovej únavy a kŕčov. Regenerácia a omladenie pokožky.

ŽLTÁ – GYNEX, CYTOVITAL, „PRIJÍMAM SA"

Harmonizácia dráh: počatie, tri žiariče, pohlavné orgány a žalúdok.
Emócie: sebaprijatie, kritickosť, túžba byť, ženská a mužská krása a osobitosť.
Pôsobenie na psychiku: podpora jasnozrivosti, posilnenie ženskej energie, zvýšenie jemnosti a schopnosti vcítiť sa do seba a druhých.
Vplyv na telo: pomoc pri hormonálnych poruchách, gynekologických ťažkostiach či problémoch s počatím, s ktorým môže súvisieť neprijatie seba samého. Harmonizácia štítnej žľazy a žliaz s vnútorným vylučovaním.

ČERVENÁ – VIRONAL, DROSERIN, „DÝCHAM, TEDA ŽIJEM"

Harmonizácia dráh: pľúca, hrubé a tenké črevo, srdce, pečeň a žalúdok.
Emócie: prísnosť, jemnosť, túžba žiť, dýchať, prejavovať sa, nervozita, strach či žiaľ.
Pôsobenie na psychiku: uvoľnenie, pomoc pri pochopení nepokoja, plaču a úzkosti.
Vplyv na telo: podpora dychu, imunitného systému, doplnenie liečby



a rekonvalescencia u chorôb, zvláčnenie suchých miest na tele, rozjasnenie pleti a dodanie sily znova sa nadýchnuť k životu. Relaxácia šijového svalstva, ktorého bolesť je spojená s dráhou pľúc. Úľava od plynatosti a črevných ťažkostí.

MODRÁ – RENOL, ARTRIN, „SOM CELISTVÝ“

Harmonizácia dráh: obličky, močový mechúr, tri žiariče, žalúdok, pečeň či riadiaca dráha.
Emócie: vzťahy, vypúšťanie starého, rovnováha medzi dávaním a prijímaním, prepojenosť so sebou samým.
Pôsobenie na psychiku: aktivácia duševnej sviežosti, vytváranie celistvosti tela, mysle a duše, uvoľnenie napätia a pomáhanie k prijatiu okolností.
Vplyv na telo: zmiernenie urologických ťažkostí, podpora tvorby a kvality spermií, pomoc pri zápale vaječníkov, vajcovodov, maternice či močového mechúra. Mimoriadne vhodné pri bolestiach svalov, kĺbov a chrbtice, artróze či artritíde. Čistenie pleti od akné.

Prajem vám krásne leto a množstvo letných zážitkov, ONDŘEJ VESELÝ

Pentagram® terapeutických krémov v novom

Pentagram® terapeutických krémov patrí medzi stabilné, obľúbené a svojím účinkom efektívne prípravky, ktoré si pre ich mimoriadnu kvalitu obľúbilo mnoho zákazníkov. Za uplynulých 20 rokov na nich takmer doslova vyrástla celá jedna generácia a niektoré z nich sa stali vôbec najpredávanejšími krémami vo svojej kategórii u nás aj v zahraničí. A pretože zmena je život, môžete teraz používať krémy pre seba, svoje deti alebo pri starostlivosti o rodičov v novej verzii, ktorá je prírodnejšia, ohľaduplnejšia a efektívnejšia viac než kedykoľvek predtým.

OBAL

Možno ste zatiaľ vnímali len nové balenie krémov. Jeho cieľom bolo vyjsť v ústrety požiadavkam na úplné využitie obsahu v porovnaní so starými tubami, v ktorých napriek všetkej snahe vždy zostávalo trocha krému. Tiež sme chceli graficky docieliť lepšie vizuálne prepojenie s ostatnými produktovými radami Pentagramu®, pretože práve v líniách jednotlivých prvkov je najväčšia sila synergie. Predovšetkým pre nových zákazníkov sa pochopenie a orientácia skrze elementy stáva jednoduchšou a spolupôsobenie prípravkov (napríklad bylinného koncentrátu Renol, terapeutického krému Artrin a mydla Artrin) nadobúda nové rozmery.

PRÍRODNÁ KOMPOZÍCIA

Prostredníctvom týchto kozmetických zmien sa najväčšia evolúcia odohrala vo vnútri terapeutických krémov. Niektoré zložky ich neutrálneho nosného základu, ktoré boli do prípravkov navrhnuté pred dvomi desiatkami rokov, už neobstáli v pochopiteľnej požiadavke na prírodný pôvod. Tento fakt zároveň so zvyšujúcou sa početnosťou edukovaných zákazníkov žiadajúcich zmenu, bol hybným momentom reformulácie prípravkov.
Vylepšený základ krémov je tým, čo zásadne odlišuje ich novú generáciu od tej predchádzajúcej. Všetky jeho zložky sú teraz čisto prírodné a vyznačujú sa vysokou mierou šetrnosti nielen k našej pokožke, ale aj k životnému prostrediu. Veľmi dobre sa vstrebávajú, a tým umožňujú transport účinných látok do hlbších štruktúr kože. Na pokožke nevytvárajú „film“, ktorý bol najväčšou slabinou predchádzajúcich krémov, ale nechávajú ju naopak voľne dýchať.

ÚČINNOSŤ

Každá inovácia nesie vždy so sebou obavy, aby bol výrobok rovnako účinný. V tomto ohľade je odpoveď a argumentácia jasná a jednoduchá. Okrem základu sa nezmenilo vôbec nič. Krémy naďalej obsahujú absolútne rovnaké účinné látky a ich koncentrácie, ktoré sú základom ich úspechu. Takmer 50%-ný podiel bylinného extraktu, treťohornú termálnu vodu, vzácne oleje, čisto prírodné silice a mnoho ďalších látok, ktoré robia tieto prípravky unikátnymi.

POUŽITIE

Pri používaní na veľké plochy (celotelová aplikácia) je možné zaznamenať u krémov odlišnosť v roztieraní, ktoré bude iné na pokožke suchej alebo mokrej. Možno budete musieť použiť o jeden alebo dva ťahy viac, no odmenou vám bude skutočnosť, že každý miligram krému bude rezonovať s vašou pokožkou na stopercentne rovnakej vlne.

VÔŇA

Vnímanie vône je vždy subjektívnym momentom a úprímne povedané, u krémov Pentagramu® bolo opakovane predmetom veľkých vášní. Pre nás je však najdôležitejší (aroma)terapeutický aspekt. Starostlivo zostavené kompozície esencií podporujú celkový účinok jednotlivých krémov a v kombinácii s novým základom je ich synergický efekt oveľa vyšší. Prírodné zložky medzi sebou oveľa lepšie spolupracujú a vzájomne zvyšujú svoj potenciál.
Kto krémy pozná, môže zaznamenať mierny rozdiel, no zloženie aromaterapeutického parfumu zostáva aj v novej generácii celkom rovnaké. Charakter vône sa mení vďaka odlišnej interakcii s novým základom na prírodnej báze a má tendenciu rozvinúť sa jemnejšie.
Cytovital je azda jediný krém, ktorý nás svojou vôňou potrápil. Jeho parfum zareagoval na niektoré zložky nového základu neobvyklým spôsobom. Výsledná aróma sa zmenila viac než u ostatných krémov a niektorým zákazníkom nevyhovovala. Preto sme od tohto roka pristúpili od šarže L003 k úprave, ktorá opäť vracia späť zemitý, naturálny vnem. V ňom sa najviac prejaví vôňa extraktu a obsiahnutých humátov.

Nová generácia terapeutických krémov Pentagramu® bola veľmi starostlivo vyvíjaná a testovaná. Sme presvedčení, že napriek tomu, že si prešla „pôrodnými bolesťami“, je teraz v každom ohľade efektívnejšia, šetrnejšia a budúcim zákazníkom, rovnako ako všetkým existujúcim, prinesie len radosť a úžitok.

(red.)

Leto ako terapia

Slnko. Hviezda, ktorá drží pri živote život na Zemi. Budúce generácie sa budú nám, prehistorickým bytostiam, vysmievať, ako sme len dokázali žiť bez ich výdobytkov modernej solárnej technológie. Bez prístrojov, ktoré si z lúčov Slnka odoberú presne toľko energie, koľko práve potrebuje človek a ľudstvo. Bude pre nich neuveriteľné, ako sme dokázali prežiť bez solárnych panelov. Ako sme mohli fungovať len na základe energie z ropy? Veď vlastne naše autá jazdia vďaka energii získanej z mŕtvol rozložených dinosaurov. A pritom všade okolo nás tečú množstvá energie v podobe slnečných lúčov. Len ich vedieť využiť. To je ten problém. To máličko, čo teraz využívame, sa dá prirovnať k prvým primitívnym nástrojom jaskynného muža. Myslím tým solárne panely, ktoré ohrievajú úžitkovú vodu, ale i prvé autá, jazdiace na elektrický pohon získaný zo slnečných lúčov. O pár rokov nám bude stačiť plocha veľkosti dlane, aby zásobovala elektrinou celú domácnosť. Teda aspoň v to dúfam.

Elektrina ale nie je jediná, pre život nevyhnutná energia, ktorú nám Slnko poskytuje. Aj naše telá potrebujú k životu Slnko. Ba čo viac, dokážeme si nabrať do zásoby. Slnko dokáže naše telo zregenerovať, prehriať a nabiť. A nielen telo, ale aj myseľ.

Skúste tento recept: v prvom rade ochráňte telo zvonka i zvnútra (na leto sme pre vás pripravili výborné akcie na všetko potrebné). Vyberte si pokojné obdobie dňa, buď neskôr ráno alebo popoludní. (Mohlo by nepršať.) Obedňajšiemu času sa vyhnite. Nájdite si pekné miesto, môže, ale nemusí byť pri vode a vystavte sa slnečným lúčom. Skrátka relaxujte. Opaľujte sa. Nemusí to byť dlho. Stačí prekonať prvých pár minút, kým vás prestanú v hlave prenasledovať myšlienky, čo všetko by ešte bolo treba spraviť zariadiť, upratať a vyriešiť. Potlačte to. Pár minút pre seba bytostne potrebujete. Stačí pár minút, trocha relaxu (môžete pridať pár kvapiek Relaxinu), mobil odložený tak ďaleko, aby ho nebolo počuť (to je dôležité) a Slnko vo vás spustí regeneračný proces. Samozrejme, nepreháňajte to a určite si doprajte aj pár pohladení našimi krémami a kozmetikou. Uvidíte, že neoľutujete. Prvých párkrát sa budete musieť prinútiť, ale potom už telo „pôjde samo". Opakujte to aspoň trikrát do týždňa a pridajte k tomu aj prechádzku. Svet bude krajší a ručím vám za to, že aj vy.

JOZEF ČERNEK

10 príznakov dehydratácie

Voda je, ako vieme, základom života. V ľudskom organizme predstavuje jeho najviac zastúpenú zložku: vo svaloch a obličkách je jej 73%, v krvi 83%, v pľúcach 90% a v mozgu máme 76% tejto dôležitej tekutiny. Vodu vylučujeme predovšetkým močením, ale nesmieme zabúdať na jej straty potením a dýchaním.
Existujú rôzne odporúčania, koľko vody treba prijímať. Celkom súzniem s 3–4 dl na 10 kg hmotnosti. Téma nedostatočného príjmu tekutín sa viac dotýka staršej populácie, ľudí, u ktorých pocit smädu prichádza zriedka a nie sú tak veľmi masírovaní reklamou okolo pitného režimu. Dehydratácia vedie k vzniku rôznych chorôb, najskôr sa prejavuje početnými, viacmenej nenápadnými príznakmi.

1. Tmavožltý moč

Tmavé sfarbenie moču znamená, že sa v ňom vyskytujú odpadové látky vo vyššej koncentrácii. Moč má byť svetložltý. Telo sa zbavuje odumretých krviniek, toxínov, bielkovín a ďalších látok práve prosredníctvom moču. Ale moč môže byť tmavší aj po niektorých liekoch, sfarbuje ho konzumácia červenej repy, vitamíny skupiny B, ostružiny. Minerálny a vodný metabolizmus môžeme podporiť pomocou **Renolu**. Ďalšou možnosťou je koloidný roztok **Fytomineral**.

2. Menšie množstvo moču

Počas 24 hodín močí dospelý človek 6–7-krát. Pri menšom príjme tekutín vylučuje menej. Aby nenastala dehydratácia, obličky radšej zadržia tekutinu v organizme. Kto močí menej než 6-krát za deň, mal by sa zamyslieť a zvýšiť príjem vody. Na podporu nedostatočnej funkcie močového mechúra a obličiek odporúčam **Renol, King Kong**.

3. Zápcha

Jednou z najčastejších príčin zápchy je dehydratácia. Ak telo nemá dostatočný príjem tekutín, usiluje sa získať ich kdekoľvek a obsah hrubého čreva je dobrým zdrojom. Iba zvýšenie prísunu prírodnej vlákniny z ovocia a zeleniny alebo iných druhov potravín nie je samo osebe dostačujúce. Treba aj viac piť. Toto je aj moja skúsenosť z dovolenky pri mori, kde vysušuje horúce podnebie, ostrá strava, grilované a pečené potraviny. Z prípravkov Energy by som vybrala: **Chlorellu**, **Probiosan**, **Fytomineral** a osvedčil sa nám aj **Regalen** na správne vylučovanie žlče a lepšie natrávenie potravy.

4. Suchá koža a výraznejšie vrásky

Procedúry a rôzne krémy nemajú na redukciu vrások taký vplyv, aká reklama sa mu robí. Dostatočný príjem tekutín predchádza podráždeniu, zápalu a precitlivenosti kože. Koža, ktorá už na prvý pohľad vyzerá staršie, a výrazné vrásky sú dôsledkom chýbajúcej vlhkosti (bunky sa scvrkávajú). Všímam

BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

DEHYDRATÁCIA VERZUS AQUAHOLIZMUS

V poslednom čase sa venuje pomerne dosť pozornosti dehydratácii, ale pritom sa v posledných rokoch rozmáha nadmerné pitie (nemyslím alkoholu) väčšinou čistej vody. Títo ľudia sa po novom nazývajú **aquaholici**, pretože ich nutkanie vypiť čo najviac vody pripomína závislosť alkoholikov a iných narkomanov. Nadmerný príjem tekutín však môže ublížiť obličkám. U popíjačov vody ide o vieru, že robia to najlepšie pre svoje zdravie.

»

» si to u fajčiarov – najmä u žien (podľa čínskej medicíny je koža otvorom pľúc a hrubého čreva). Na vnútorné užívanie je vhodný **Vironal**, **Chlorella**, **Cytosan**. Na vonkajšie použitie je vhodná **Beauty kozmetika**, najmä **Droserin renove** a **Artrin renove**, **Visage serum**, ďalej **Argan oil**, **Almond oil**, **Dermaton oil**.

5. Hlad a priberanie

Známe príslovie hovorí: „Hlad je prezlečený smäd." Telo je smädné a usiluje sa nabrať tekutiny z prijatej potravy, preto priberáme. Stáva sa totiž, že namiesto vypitia pohára vody sa často zbytočne najeme. Pri úsilí chudnúť je teda vhodné - keď pocítime hlad v nevhodnom čase - siahnuť najprv po pohári vody a počkať 10–15 minút. Ak hlad pretrvá, vtedy si prípadne dať niečo na jedenie. Odporúčam piť čaj **Organic Matcha**, ktorý zlepší metabolizmus, **Gynex**, ktorý potlačí chuť na sladké, **Spirulinu Barley** pri menšom pocite hladu. **King Kong** urýchli spaľovanie tukov pri fyzickej aktivite, podporuje správnu funkciu močového mechúra (nezadržiava vodu v tele), **Vitamarin** znižuje hladinu LDL cholesterolu a triglyceridov v krvi, môže pomôcť pri liečbe obezity.

6. Smäd a sucho v ústach

Varovným znakom dehydratácie je pocit smädu. Sucho v ústach, ktoré sprevádza smäd, poukazuje na potrebu slizníc hydratovať. Je vhodné piť vodu po celý deň. Ideálne je nakvapkať 40 kvapiek **Fytomineralu** do 1,5 l vody a priebežne popíjať.

7. Bolesti hlavy

Pri zníženom príjme vody sa telo usiluje opätovne vstrebávať tekutiny zo všetkých telesných tkanív, vrátane mozgu. Jeho zmrštenie a oddialenie od lebky vyvolá reakciu receptorov bolesti a prichádza bolesť hlavy. Zhoršuje sa okysličovanie mozgového tkaniva zmenšovaním objemu krvi, ktorá putuje do mozgu. Opuch a zápal vyvolá reakciu ciev, ktoré sa rozširujú, a bolesť hlavy silnie. Opäť treba zvýšiť príjem tekutín a využiť skvelé účinky **Fytomineralu**. Je možné pridať **Regalen** alebo **Renol**, podľa lokalizácie bolestí na hlave.

8. Vyčerpanosť

Pri únave je zvykom dať si kávu, tá však dehydratuje. Rovnako tak čaj, nealkoholické sladené a športové nápoje nenahradia vodu, preto je pri pocite únavy najlepšie dať si vodu. Srdce musí pri dehydratácii pracovať usilovnejšie, aby dostalo kyslík a živiny ku všetkým bunkám tela. Okrem dostatočného príjmu tekutín môžete využiť **Raw Ambrosiu**, **Revitae**, **Stimaral** ako prírodné stimulanty. Podporia rýchlejšiu regeneráciu tela.

9. Bolesti kĺbov

Hladký pohyb tela je umožnený vďaka takzvanej kĺbovej synoviálnej tekutine, po ktorej plôšky kĺbov dobre po sebe kĺžu a umožňujú plynulý a bezbolestný pohyb. Dlhodobou dehydratáciou sa môže ovplyvniť množstvo synoviálnej tekutiny, poškodiť kĺbová chrupavka a vzniknúť napríklad artróza. Pri bolestiach kĺbov preto treba okrem iného venovať pozornosť aj dostatočnému príjmu tekutín. Na tieto stavy dobre funguje **Skeletin**, pomáhajú aj **Renol** a **King Kong**.

10. Slabý imunitný systém

Pri akejkoľvek chorobe je dôležité poriadne piť, pretože dehydratáciou sa zvyšuje koncentrácia toxínov v krvi. To môže oslabovať imunitný systém. Preto je dôležité, aby organizmus dostával dostatok tekutín na ľahšie vylučovanie toxínov a imunitný systém bude v boji s infekciou silnejší.
Pri všetkých prípravkoch z pentagramového radu sa odporúča zvýšiť príjem tekutín na lepšiu detoxikáciu a rýchlejšiu regeneráciu. Najcennejším pomocníkom predsa len zostáva **Fytomineral** s viac než 60 minerálmi a stopovými prvkami. Je to koncentrovaný prírodný roztok, ktorý sa veľmi dobre vstrebáva a oceníme ho najmä v letnom období, pri väčšej záťaži či nadmernom potení. Okrem iného máme aj ohlasy na zlepšenie kvality vlasov, nechtov a pleti.

Pite vodu a pite jej dosť, pretože od toho závisí váš život a vaše zdravie. DANA ŠVESTKOVÁ

NAPÍSALI STE NÁM

Keď som sa dozvedela, že budem matkou, začala som premýšľať, čo mám užívať, aby mne a môjmu synovi nič nechýbalo. Klasické vitamíny pre tehotné mamičky som nechcela, a tak som začala hľadať, aký vhodný výrobok Energy mi ich nahradí. Víťazom sa stal **Fytomineral**, ktorý som poctivo užívala celé tehotenstvo. Jeho najväčšie účinky som však cítila až v lete, keď som chodila so svojím synom v kočiari. Začalo sa to nenápadne, formou prechádzky. Pomaly som krok zrýchľovala a zrýchľovala, synovi sa rýchlejšia jazda zapáčila a stal sa z toho denný dopoludňajší rituál. Keď som sa vrátila domov, bola som po zvyšok dňa unavená. A tak som si na ďalší deň pripravila čistú vodu obohatenú práve o Fytomineral. Únava sa už neobjavila. Po každom behu som sa cítila skvelo, ako znovuzrodená. Je to pre mňa príjemný životabudič nielen po behaní, ale aj pri mojich každodenných povinnostiach.

BARBORA HAJZNEROVÁ, Pazderna

Nový Zéland a cestovanie s Energy

Cestovanie bolo pre mňa vždy tak trochu výzvou, ale len v časopisoch. Až v 30. roku veku, keď sa mi náhodou podarilo získať Working Holiday Visa na Nový Zéland, som sa už musela rozhodnúť, či odísť alebo nechať uniknúť šancu, o ktorú žiadajú ostatní aj niekoľko rokov. Bola to životná výzva. Nakoniec som sa rozhodla. A odišla.

Moja cesta sa začala v roku 2016 a mala trvať prinajmenšom rok. Pred cestou som už prípravky Energy poznala a používala, takže samozrejmosťou okrem ostatných zbalených vecí bolo vziať si so sebou aj výživové doplnky. O Zélande som pred cestou veľa nevedela a dostupnosť prírodných prípravkov na druhej strane sveta v prípade potreby bola tiež veľkou neznámou. A keď uvažujete o ceste na celých 365 dní a máte obmedzené miesto v kufri, musíte si všetko dobre premyslieť.

Práve pre miesto a obavy z letiskových kontrol som si mohla zabaliť iba **grepovú sadu** – kvapky a tablety. Pri cestovaní som si však niekoľkokrát spomenula, že som si mala vziať ešte **Drags Imun** alebo **Gynex**. Priala by som si, aby ma za celý čas nestretli žiadne problémy. Nový Zéland je krásny a pobyt v prírode po väčšinu roka bol asi to najkrajšie, čo som zatiaľ zažila. Kombinácia práce v poľnohospodárstve, neustála vlhkosť a spanie v aute však niekedy prináša aj iné nepríjemné záležitosti. Napríklad nachladnutie alebo gynekologické problémy. Keď ste na miestach, kde sa najbližšie mesto nachádza dve hodiny jazdy autom, jedinou šancou je dobrá výbava, a tá mi niekoľkokrát pomohla prekonať napríklad počiatočné nachladnutie. Keď však grepové kvapky aj tablety došli, musela som hľadať iné riešenie. Prekvapilo ma, že na Novom Zélande nie je nič jednoduché. Bolo to moje prvé veľké cestovanie. U nás si objednáte, čo potrebujete, alebo prídete priamo do obchodu, ale na Zélande som nemohla objaviť zdravý obchod, v ktorom by som mohla kúpiť niečo podobné. Spali sme v aute, ako väčšina cestovateľov, čo prinášalo absolútnu slobodu, ale aj nestále miesto. Zvažovala som aj poslanie SOS balíčka z domova, ale to by trvalo 14 dní. A keďže sme sa stále premiestňovali, nebola táto možnosť veľmi reálna.

Môžem povedať, že po roku a pol cestovania som na Zélande objavila pár zdravých obchodov, kde som mohla kúpiť aspoň grepové kvapky, ktoré mi pomohli na gynekologické problémy a na imunitu. S nimi som precestovala Fiji, Novú Kaledóniu alebo Austráliu – stále som mala pri sebe zásobu prvej grepovej pomoci. Po svojom návrate domov som si začala vážiť veľký sortiment výrobkov, ľahkú dostupnosť, meranie a konzultácie. Predtým to bola pre mňa samozrejmosť. Veľké dobrodružstvo na druhom konci sveta mi prinieslo mnoho neuveriteľných zážitkov a splynutie s prírodou. Výrobky od Energy však nikdy nezabudnem pribaliť so sebou a bola by som rada, keby boli dostupné aj na iných kontinentoch.

Mgr. LENKA ZMEKOVÁ

Terapeutické metódy (9)

KRANIOSAKRÁLNA OSTEOPATIA

Názov tejto účinnej metódy vychádza z troch slov: *cranium* – znamená latinsky lebka, *sacrum* je krížová kosť a *osteopatia* – tá sa môže chápať buď ako ochorenie kostí, kostného tkaniva alebo ako liečebný postup, ktorý pracuje s oporným systémom tela, teda s kostrou, kosťami. V prípade CSO ide o druhú možnosť.
Osteopatia ako liečebná technika má svoj pôvod v USA, CSO, o ktorej píšem, vychádza z jemnej francúzskej školy. Kraniosakrálnych škôl je viac – kraniosakrálna terapia, kraniosakrálna biodynamika – technika vyzerá veľmi podobne, ale jednotlivé smery sa od seba odlišujú, najmä svojím postupom.

PRINCÍP METÓDY

Ide o jemnú, neinvazívnu metódu, ktorej podstatou je vlastne stretnutie dvoch bytí, zameranie pozornosti či skôr vnímanie ošetrovaného terapeutom bez toho, aby akokoľvek hodnotil, čo sa mu deje pod rukami. Klient leží (na chrbte, boku či na bruchu) oblečený a vo väčšine prípadov aj prikrytý na ležadle, terapeut sa ho jemne dotýka – dlaňami, prípadne prstami. Svoje ruky položí terapeut tam, kam ho telo ošetrovaného „pozve", presné poradie úchopov nie je dané, je uspôsobené na mieru každému ošetrovanému. V prípade, že človek nemôže ležať, možno ho ošetrovať v sede, malé a aktívne deti sa spočiatku ošetrujú v pohybe. V absolútnej väčšine prípadov sa postupom času aj tieto deti dobrovoľne položia na ležadlo a nechajú sa ošetriť poležiačky. Terapeut nijako nemanipuluje s telom klienta. Napriek tomu nastane výrazna úľava, ako na úrovni tela, tak aj mysle.

ČO VŠETKO SA DÁ PROSTREDNÍCTVOM CSO OŠETROVAŤ?

Bolesti chrbta, hlavy – migrény, upchaté dutiny, bolesti uší; jazvy po úrazoch či operáciách, ktoré môžu spôsobovať nepríjemné bolesti brucha či chrbta; dajú sa ošetrovať aj zlomeniny – a to už v procese zrastania kostí – cez sádru. Prostredníctvom tejto techniky sa dá pôsobiť aj na hallux valgus alebo vbočený palec. CSO môže pomôcť odstrániť pôrodnú traumu, ktorá vznikla napr. pri kliešťovom pôrode, pôrode cisárskym rezom. Metóda je vhodná aj pre budúce mamičky od ukončeného tretieho mesiaca tehotenstva. CSO uvoľňuje svalové napätie vyvolané stresom, tým upokojuje aj myseľ. Metóda môže prospieť aj deťom s PAS (porucha autistického spektra), špecifickými poruchami učenia, vývojovými poruchami. Je dobré kombinovať túto techniku s ďalšími podpornými opatreniami.

CSO A ENERGY

Každý terapeut má svoj originálny postup. Ja osobne v niektorých prípadoch kombinujem CSO s ďalšími terapiami – EFT, NLP a v neposlednom rade aj s meraním dráh Supertronicom a vhodnými prípravkami Energy. „Náhodou" som zistila, že ak meriam klienta až po ošetrení CSO, dráhy sa zharmonizujú a výsledky sú priaznivejšie. Za všetky uvediem príklad z okruhu mojich blízkych: po stanovení diagnózy nádoru v hrubom čreve sme sa dohodli na niekoľkých ošetreniach prostredníctvom CSO, užívaní **Annony forte**, **Cytosanu** a **Probiosanu Inovum** – a to až do operácie. Bezprostredne po operácii sme nasadili homeopatiká urýchľujúce hojenie. Po návrate domov z nemocnice nasledovalo aplikovanie krému **Ruticelit** na oblasť jazvy a ďalšie ošetrenie prostredníctvom CSO. Po dobu rekonvalescencie a do nasadenia chemoterapie pomáhali opäť Annona forte, Cytosan a Probiosan Inovum – ten pacienta sprevádzal aj po dobu užívania cytostatik. Po ukončení chemoliečby bol ako najvhodnejší vytestovaný **Vironal**, po ňom nasledoval **Regalen** – dve balenia. Probiosan Inovum pomáha doteraz.

Na záver chcem spomenúť, že žiadna metóda nie je samospasiteľná, každému vyhovuje niečo iné – iný terapeut, iný postup. Prajem všetkým, nech nájdu svoju cestu k zdraviu, ak ju na chvíľu stratili, a nech z nej nezídu. A všetkým zdravým prajem, nech tento stav trvá aj naďalej.

Mgr. VLADANA HAVLÍKOVÁ

Čakry – energetické centrá nášho tela (8)

KORUNNÁ ČAKRA (SAHASRÁRA) – SEBAROZVOJ A OSVIETENIE

Označuje sa aj ako siedma čakra alebo temenná čakra, nájdeme ju tri prsty nad temenom hlavy. Ako jediná sa otvára smerom nahor, pretože prijíma vesmírnu energiu. Vyjadruje našu jedinečnosť, duchovnú vyspelosť a múdrosť. Čakra sa môže rozvíjať, ak sú v harmónii všetky ostatné čakry. Rozvíjaním siedmej čakry sa potom uvoľňujú posledné blokády v ostatných čakrách a ich energie začínajú kmitať na najvyšších, pre ne možných frekvenciách. Živlom je myšlienka.
Jej farba je fialová, zlatá alebo biela, v ktorej sú zastúpené všetky farby. Fialová je duchovnou farbou meditácie, oslobodenia a rastu, ale aj tajomstva. Biela symbolizuje čistotu a nevinnosť. Na fyzickej úrovni sa vzťahuje k veľkému mozgu. Energeticky ovplyvňuje dráhu počatia a zadnú riadiacu dráhu. Zodpovedajúcou žľazou je epifýza.

ARCHETYP GURU A EGOISTA

Pozitívnym archetypom je Guru, sprievodca. Taký človek si je vedomý, kým vo svojej podstate je. Láskyplne vedie druhých k sebapoznaniu a pochopeniu širších súvislostí. Naopak negatívny archetyp Egoista je narcistický a arogantný. Uprednostňuje svoje záujmy na úkor druhých.

DISHARMÓNIA ČAKRY

Keď sa čakra začína viac otvárať, zažívame čoraz častejšie okamihy splynutia nášho vnútorného bytia a vonkajšieho života. Vo chvíľach, keď je naše vedomie tiché a otvorené, vnímame svoju vlastnú podstatu, Esenciu. Máme pocit, že sme precitli z dlhého sna. Prežívame prázdnotu, v ktorej je zároveň všetko obsiahnuté, pretože je to život vo svojej čistej podstate. Na základe cyklov, ktorými v živote prechádzame, je v určitých rokoch korunná čakra otvorenejšia a cez naše telo prúdi viac vesmírnej energie. Ak sme na to pripravení, môžeme dosiahnuť v rámci svojho vývoja takú hĺbku poznania, ktorá sa nám doposiaľ zdala nemožná.

V čakre nenastávajú blokády vo vlastnom zmysle slova, môže byť iba viac alebo menej rozvinutá. Ak nie sú nižšie čakry v harmónii so siedmou čakrou, môžeme v určitej fáze svojho vývoja zažívať pocity neistoty a straty cieľa. Mali by sme ich považovať za výzvu, aby sme sa obrátili viac do svojho vnútra. Môžeme pocítiť aj určitú nezmyselnosť svojho doterajšieho života a výraznejší strach zo smrti. Často sa usilujeme tieto nepríjemné stavy potlačiť útekom do rôznych aktivít alebo prijatím novej zodpovednosti, aby sme dokázali svoju nepostrádateľnosť. Môže sa však objaviť aj choroba, ktorá nás prinúti k pokoju, aby sme si urobili čas vypočuť si tieto posolstvá.

CHOROBY A REČ TELA

Čakra ovplyvňuje centrálnu nervovú sústavu, preto môžeme hľadať súvislosť s poruchami učenia, neurózami, úzkosťou, depresiami, schizofréniou, epilepsiou, Parkinsonovou chorobou, nádormi mozgu, ale aj s nespavosťou. Ak si nevieme rady, pokladáme si ruky do dlaní alebo sa v zúfalstve chytáme za hlavu.

MOŽNOSTI ČISTENIA A AKTIVÁCIE

Otváraniu čakry pomáha pobyt osamote, najlepšie v horách, kde môžeme vnímať blízkosť neba a majestátnosť prírody. Hudbou korunnej čakry je ticho. V ňom sme bdelí a vnímaví. Vhodná je aj meditačná hudba, ktorá nás na toto ticho naladí. Z drahokamov sem patrí ametyst a krištáľ. Z aromaterapie môžeme vyskúšať kadidlo a lotos. Siedmu čakru reprezentuje mantra ÓM.

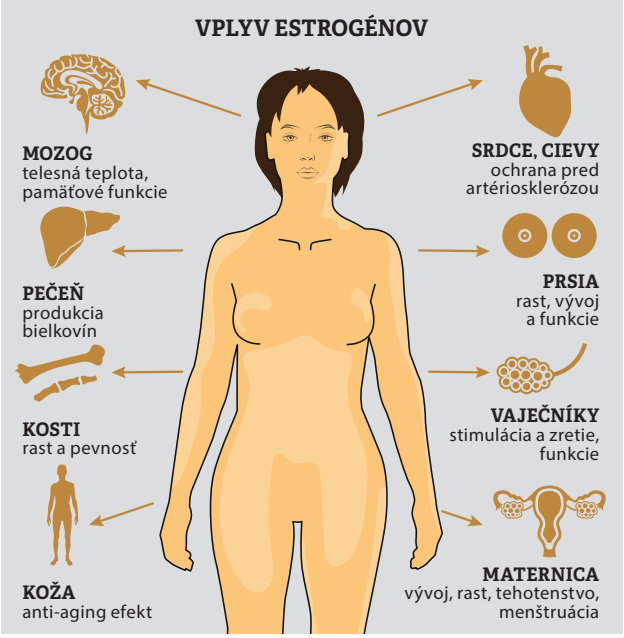
RNDr. LENKA LACHNITOVÁ, Ph.D.

Biochemické okienko (8)

KRYŠTALICKÁ FORMA ŽENSKOSTI

estrogén
steroidný hormón estradiol
syntetická verzia: ethinylestradiol, estradiolvalerát

Estradiol je jeden z troch estrogénov, steroidných hormónov, ktoré sú produkované v ľudskom tele. V mužskom tele nehrajú takú dôležitú úlohu ako v tom ženskom, preto píšem tento článok predovšetkým s myšlienkou na ženy. Estradiol je najdôležitejší z estrogénov a jeho produkcia v priebehu ženského života do 35. roka veku narastá a potom pomaly alebo rýchlejšie klesá. Nízka a vysoká hladina tohto hormónu nesie so sebou komplikácie, z čoho tak nejako vyplýva, že byť ženou je naozaj náročné.



VEĽA ESTROGÉNU

S narastajúcou hladinou estrogénu má skúsenosti každá žena, ktorá cíti, že čoskoro dostane menštruáciu. Je „napuchnutá“, má citlivé prsia, bolí ju hlava a celkovo má nepredvídateľnú náladu, prípadne úzkosť alebo nízke libido. Máva aj silné, dlhé a častejšie menštruačné krvácanie. Každopádne je unavená, takže potrebuje pokoj.

MÁLO ESTROGÉNU

Ani klesajúca hladina estrogénu ale nie je nič, o čo by človek stál. Práve toto však býva častým prejavom nastupujúcej menopauzy. Striedanie nálad vystrieda pre istotu rovno depresia korenená narastajúcou hmotnosťou, pretože estrogén už s chudnutím nepomáha. Nepravidelná menštruácia, návaly horúčavy, potenie v noci, libido sa už nerieši, pretože sa za tie roky presunulo zo zásuvky „zábava“ do zásuvky „domáca práca“, ale pri styku to bolí, čo je nanič. Našťastie slabne aj pamäť, čo je ale len malá útecha.

HORMONÁLNA SUBSTITÚCIA A ANTIKONCEPCIA

Niet sa potom čomu diviť, že takáto estrogénom skúšaná žena hľadá pomoc u odborníka a žiada ho, aby ju zbavil jej ženského bremena. Menej vedomé ženy skončia s vyoperovanou maternicou a vaječníkmi, iné si domov nesú kúzelnú škatuľku s HST (hormonálna substitučná terapia). Škatuľka s usmievavou, krásnou, pokojne starnúcou ženou obsahuje estradiolvalerát, syntetickú verziu estradiolu. Táto látka sa využíva na liečbu príznakov menopauzy. Ethinylestradiol sa používa v hormonálnej antikoncepcii ako hormonálna liečba akné. Kto si číta príbalové letáky, tak sa nebude čudovať, že ethinylestradiol a estradiolvalerát spôsobujú okrem iného aj bolesti hlavy, pocity na zvracanie, zadržiavanie vody, častejšie ochorenie žlčníka, oslabenie obličiek a aj (ale píšu, že len výnimočne) rakovinu maternice a prsníka.

ESTROGÉN V OHROZENÍ

Znižujúca sa hladina estrogénu významne ovplyvňuje riziko vzniku osteoporózy a kardiovaskulárnych chorôb a okrem vplyvu na našu náladu sú to dva najdôležitejšie dôvody, prečo by sme mali riešiť tvorbu estrogénu v našom tele. Dobré je, že estrogén je syntetizovaný prirodzene nielen vo vaječníkoch, ale aj v pečeni, prsných žľazách a nadobličkách. Napriek tomu, že čas sa zastaviť nedá, produkciu estrogénov môžeme významne ovplyvniť. Svoj estrogén riskujeme a jeho metabolizmus nepriaznivo ovplyvňujeme vtedy, ak nedodržiavame cirkadiánne rytmy, málo sa hýbeme, jeme chemicky upravované potraviny a používame kozmetiku obsahujúcu parabény a ftaláty.

INDE TO IDE INAK

Zdá sa, že dobrým riešením tejto citlivej záležitosti sú fytohormóny, ktoré sú prirodzene obsiahnuté v niektorých rastlinách. Je možné, že prírodné národy o tom už dávno vedia, a preto sa u nich nevyskytujú žiadne z menopauzálnych ani premenštruačných príznakov. A teraz už konečne zoznam, ktorý chcete čítať. Prírodné zdroje fytoestrogénov sú:
brokolica, karfiol, kapusta, cvikla, paradajky, ľuľok, mrkva, ľanové semienko, otruby, cícer, jahody, predovšetkým ale ďatelina lúčna, angelika lekárska a úplne najviac maca peruánska. A ešte sója, najmä skvasená.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

ZDRAVIE OD A PO Z

ESTROGÉNY – ženské pohlavné hormóny, ktoré sa tvoria predovšetkým vo vaječníkoch (tvoria sa aj v kôre nadobličiek a tukovom tkanive). Patria k steroidným hormónom. Ich hladina u dospelej ženy kolíše s menštruačným cyklom. V puberte sú estrogény zodpovedné za rast pohlavných orgánov (maternice, pošvy) a vývoj druhotných pohlavných znakov (typické rozloženie tuku, vývoj pŕs, ženský typ ochlpenia, vlasová hranica). Počas menštruačného cyklu vedú k rastu endometria (sliznice maternice) a jeho príprave na prijatie (nidácii) oplodneného vajíčka. Cervikálny hlien redne (umožňuje priechod spermií). Z celkových účinkov vedú estrogény k zadržaniu vody a sodíka, zvyšujú obsah bielkovín a znižujú množstvo cholesterolu v krvi (čím sa vysvetľuje nižší výskyt artériosklerózy u žien), podporujú tvorbu kostnej hmoty, zvyšujú libido a ovplyvňujú psychiku.

Z Praktického slovníka medicíny, vyd. Maxdorf, 2004

Sobota, čas na devastáciu krajiny

V posledných mesiacoch nerozlišujem štvrtok od utorka. Rozlišujem dni podľa teploty jazierka, ktoré testujem každé ráno na vlastnej koži, podľa fázy mesiaca alebo sily vetra. Jeden deň však spoznám bezpečne. Vždy, keď sa v našej dedine zo všetkých strán rozoznie zvuk kosačky na trávu, viem, že je sobota.

NECHÁPEM

Nechápem, čo ľuďom prekáža na tráve, sedmokráskach a púpavách, ktorým sa od poslednej soboty podarilo vyrásť do výšky 7 centimetrov. Nechápem, odkiaľ sa vzalo to presvedčenie, že trávu třeba úzkostlivo držať na uzde, pretože inak sa pravdepodobne bude usilovať vziať nám život. Nechápem, prečo si pod sebou tak zaryto pílime konár. Aha, už chápem, keď je tráva dlhšia ako 10 cm, kosačka to už „nevezme". No a čo by si pomysleli susedia?!

VYHOLENÉ

Toto pravidelné stretnutie je akýmsi novodobým rituálom, ktorý ale, bohužiaľ, vo väčšine prípadov prevádzkujú ľudia nevedomky a automaticky. Priznám sa, že mi je z toho smutno. Až keď travnaté porasty dosiahnu výšku 20 centimetrov, účinne zadržiavajú vlahu v pôde a ak na nich páchame toto rituálne holenie, vzdajú to a nechajú pôdu odhalenú. Tá potom eroduje oveľa ľahšie. Prichádzame tak o dve základné zložky prírody – vodu a pôdu, ktoré priamo zaisťujú udržanie života na planéte Zem.
A to zďaleka nie je všetko. Kvitnúce rastliny sú pastvou pre rôzne druhy hmyzu a predovšetkým včely, ktorých je stále menej. A to by nás naozaj malo znepokojovať.
Vyholený trávnik tiež veľmi rýchlo schne, takže ho treba zalievať, aby rástol. Takže ďalšia zbytočná strata vody, benzínu a času.
Pripusťme, že sa taký trávový holič raz ráno prebudí a uvedomí si, že takto sa to už skrátka nedá robiť. Pochopí, že aj sucho je jeho problém, že pôda sa tvorí stovky rokov, že včely sa v mekáči nenajedia a rozhodne sa, že urobí zmenu. Prvú sobotu je rád, že má od kosenia pokoj, druhú sobotu, keď má tráva 14 cm, sa cíti ako hrdina, tretiu sobotu už ale začne pochybovať.

AKO TO ZMENIŤ

Usilujte sa sekať len cestičky, prípadne menší priestor na cvičenie či povaľovanie, ostatné plochy nechajte rásť. Tieto ostatné plochy sekajte 2x do roka, ako sa to vždy robievalo. Budete musieť použiť vyžínač alebo sa naučte kosiť kosou. Ak posekáte trávu v klesajúcej fáze mesiaca, nebude mať tendenciu rásť tak rýchlo. Posekanú trávu ale prosím nevyhadzujte do kontajnerov, nasypte ju radšej na kompost alebo pod kríky. Dážďovky milujú posekanú trávu a spokojné dážďovky robia úrodnú pôdu.
Ďalšou výhodou vysokého trávnika je pestrá paleta liečivých rastlín. Keď necháte divoké rastliny okolo seba rásť, zistíte, že vám hneď pod nosom rastú práve také, ktoré ako zázrakom pôsobia práve na to, čo vás trápi – a to nie je náhoda. Dokonca môžete zistiť, že niektoré druhy majú výborné jedlé kvety alebo listy alebo oboje, a obohatiť nimi svoj jedálny lístok.

ODKAZ SUSEDOM

A tak by som rada odkázala všetkým, ktorí sa boja, čo by si o nich pomysleli susedia, keby videli, že majú zarastenú záhradu: konkrétne ja by som vás za to milovala.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

Drobné plody zo záhradiek a lesa

Leto nám plnými hrsťami ponúka farebné plody, ktoré môžeme nazbierať nielen v našich záhradkách, ale aj pri prechádzkach v lese. Hovorí sa im bobuľoviny a s čistým svedomím môžeme povedať, že patria k tomu najzdravšiemu z prírody. Zaraďujeme k nim maliny, černice, čučoriedky, ríbezle, jahody, egreš, ale aj morušu, rakytník, jostu, muchovník či aróniu. Skrátka akékoľvek drobné ovocie.

PREČO ICH JESŤ?

Ako už napovedá sýte zafarbenie bobuľovín, obsahujú obrovské množstvo antioxidantov pôsobiacich proti voľným radikálom spôsobujúcim zápal v tele, pre ktoré sa zaraďujú do top 10 medzi ovocím. Obsahujú samozrejme aj vitamíny a minerály – najmä vitamín C, vitamín K, mangán, horčík, železo, vápnik, draslík, kremík, ďalej vlákninu a minimum kalórií. Pomáhajú znižovať hladinu LDL-cholesterolu, podporujú krvný obeh a znižujú krvný tlak, stimuláciou metabolizmu pomáhajú pri chudnutí, zlepšujú kvalitu pokožky a tvorbu kolagénu.

SKLADOVANIE A MRAZENIE

Drobné ovocie je dobré skonzumovať čerstvé a čo najrýchlejšie po zbere. V chladničke môžete neumyté ovocie uchovať pár dní, ale pozor na to, že veľmi rýchlo plesnivie. Ak máte veľkú úrodu, ovocie zmrazte alebo zavarte – konzervujte. Pred zmrazením ho naskladajte na tácku a predmrazte, až potom ho presypte do jednotlivých vrecúšok. Môžete ho aj zasypať cukrom, ktorý bude slúžiť ako konzervant.

AKO BOBUĽOVINY VYUŽIŤ?

O kompótoch a marmeládach sa asi netreba detailne zmieňovať. Každá gazdinka má svoje obľúbené recepty, ktoré sa v rodinách odovzdávajú po generácie. Džemy sú vhodné k zverine alebo koziemu syru a listovému šalátu. Ja vám dnes len poradím, ako sa dajú vyrobiť o trošku zdravšie s pomocou chia semienok. Môžete skúsiť urobiť aj sirup. Dajte si bobuľoviny na raňajky do jogurtu, k lievancom a palacinkám alebo čokoládovej pene, ozdobte nimi pohár alebo cheesecake. Klasicky sa pridávajú na koláče, ale dajú sa použiť napríklad do veľmi zaujímavých omáčok, k niektorým druhom mäsa, na jednohubky v kombinácii so syrmi. V horúčave nie je nič lepšie než domáci nanuk, dreň alebo zmrzlina, ktorých zloženie môžete tisíckrát obmeniť a vždy poteší nielen vaše dieťa.

Černice obsahujú veľa salicylátu, čo je látka obsiahnutá napríklad v aspiríne, pomáhajú teda bojovať proti nákazám a podporujú zdravie srdca. Pomáhajú pri dýchacích, menštruačných, tráviacich problémoch a údajne aj brzdia množenie karcinogénnych buniek. Černicové listy sú tiež prospešné, odvar z nich lieči hnačku, hemoroidy, zápaly v močovom a tráviacom ústrojenstve, ale aj v ústnej dutine a krku, kúpele pomáhajú pri riešení kožných problémov.

Ríbezle – všetci poznáte ríbezľu bielu, červenú a čiernu. Jej konzumácia podporuje trávenie, imunitu, cievy a krvotvorbu, ale aj krásu pleti. Čaj z listov ríbezle pomáha pri tráviacich ťažkostiach. Čierna ríbezľa obsahuje až 3x viac vitamínu C než biela a červená. Existuje ešte kríženec ríbezle a egreša s názvom josta, ktorá je ako ríbezľa bez tŕňov, ale plody sa veľkosťou blížia skôr egrešu, majú zaujímavú sladkokyslú chuť.

Egreš sa pestuje vo veľa farebných variantoch. V záhradkách môžete nájsť egreš biely, žltý, zelený i červený. Okrem iného je prospešný pre obličky, pretože má močopudné účinky, vďaka vysokému obsahu pektínu – rozpustnej vlákniny, prospeje aj vášmu tráveniu. V liečiteľstve sa používa aj čaj z listov, ktorý má upokojujúce a protizápalové účinky.

Maliny obsahujú kyselinu salicylovú, ktorá pomáha znižovať horúčku u detí. Ďalej triesloviny s čistiacim účinkom na črevá. Majú močopudné a žlčopudné účinky, preto sú vhodné pri niektorých ochoreniach pečene, obličiek či reumatizme. Už v tradičnej čínskej medicíne sa používali proti šeroslepote. Pre väčší obsah zinku v semienkach malín môžu pozitívne ovplyvniť aj naše libido.

Čučoriedky podobne ako brusnice bojujú proti infekciám a zápalom močových ciest, zmierňujú menštruačné bolesti a odpudzujú črevné parazity. Čučoriedky pomáhajú aj zastaviť hnačku. Čaj z listov čučoriedok je vraj vhodný pre diabetikov, lebo znižuje hladinu cukru v krvi.

MÔJ POHĽAD

Keďže máme záhradku, sme pestovateľmi bobúľ. Už roky bojujem s malinovníkom, ktorý je neuveriteľne rozpínavý, šaliem z nadbytku červenej ríbezle a ponúkam samozber všetkým susedom. Užívame si černice, o čučoriedky sa bijeme a málokedy zostanú na buchty. Máme aj zaujímavejšie odrody ako tayberry (kríženec maliny a černice) či muchovník. Spracovávam ich väčšinou priamo – do rannej kaše či jogurtu, na puding a koláč, robím marmelády a potom ich rozdávam, pretože u nás ich nikto neje… Z ríbezle už druhý rok pripravujem likér. Najviac ale u nás frčia zmrzliny, sorbety, nanuky alebo len obyčajná voda v karafe, v ktorej necháme lúhovať drobné ovocie a bylinky, pridáme ľad a máme výborné letné osvieženie.

Krásne, farebné a šťavnaté leto vám zo srdca praje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ

MALINOVÝ DŽEM/MARMELÁDA SO SEMIENKAMI CHIA

500 g malín, 3 lyžice semienok chia, sladidlo podľa chuti – trstinový cukor, med, čakankový sirup, šťava z polovice citróna

Maliny dáme spolu so sladidlom a citrónovou šťavou variť do hrnca a miešame. Necháme odpariť dostatok tekutiny a nakoniec vmiešame semienka chia, ktoré marmeládu zahustia. Môžeme rozmixovať. Hmotu prelejeme do čistých pohárov, uzavrieme ju viečkom a necháme vychladnúť. Skladujeme v chladničke, kde vydrží asi 2 týždne.

KAČKA S EGREŠOVOU OMÁČKOU

1 šálka (1/4 l) takmer zrelého egrešu, 40 g masla, 2 lyžice hladkej múky, 50 ml vody, 125 ml kyslej smotany, cukor podľa chuti, soľ, čierne korenie, kačacie prsia s kožou a zemiaky podľa počtu stravníkov

Egreš umyjeme, očistíme – zbavíme stopiek a lístkov. Pripravíme si svetlú zápražku z masla a múky, zalejeme ju vodou, pridáme egreše a varíme, kým sa bobule nerozvaria. Pridáme kyslú smotanu a na záver dochutíme soľou a cukrom. Uvaríme si zemiaky. Kačacie prsia narežeme na koži do mriežky. Osolíme, okoreníme – votrieme do kože. Pečieme veľmi zvoľna na rozpálenej panvici, najprv kožu, a to až 15 minút, aby sa uvoľnil tuk. Potom ich otočíme a dopečieme. Odložíme a necháme odležať, až potom nakrájame. Ak chceme viac upečené prsia, dáme ich ešte na chvíľu dopiecť do rúry. Podávame so zemiakmi a omáčkou.

ŠALÁT S KOZÍM SYROM A ČERNICAMI

listové šaláty – mix, 1 balenie čerstvého kozieho syra, 1 hrsť černíc, 4 lyžice olivového oleja, 1 lyžica javorového sirupu, 1 lyžička balzamikového octu, 1 hrsť píniových orieškov alebo opražených semienok

Pripravíme si zálievku zmiešaním olivového oleja, octu, sirupu a niekoľkých roztlačených černíc. Listy šalátu rozoberieme, umyjeme a osušíme. Dáme do misy. Pridáme natrhaný kozí syr, zvyšné černice a pínie alebo semienka. Premiešame, zajeme zálievkou a opäť premiešame.

ČUČORIEDKOVÁ ZMRZLINA

300 g čučoriedok, 200 ml kyslej smotany, 250 g tučného tvarohu, 100 g kokosového cukru, 2–3 lyžice citrónovej alebo limetkovej šťavy

Kyslú smotanu, tvaroh a cukor vymixujeme čo najviac. Čučoriedky očistíme a rozmixujeme spolu s citrónovou šťavou. Obe hmoty zmiešame. Dáme ideálne do kovovej misky a vložíme do mrazničky. Po 15 minútach premiešame a uložíme späť. Opakujeme ešte aspoň 3x. Môžeme použiť aj zmrzlinovač, ktorý nám prácu uľahčí.

Keď chladnú a belejú prsty

Ochorenie, ktoré sa vyskytuje najmä u mladých žien, sa prejavuje záchvatmi kŕčovitého stiahnutia drobných tepien prstov rúk, často aj nôh, s ich náhlym zblednutím a chladom. Voláme ho Raynaudova choroba. Tento stav vyvoláva pôsobenie chladu, ale aj emócie. Príčinou je porušená vazomotorická inervácia, čiže nervová regulácia cievneho priesvitu. Chladové podnety ako spúšťač záchvatu prichádzajú najčastejšie zvonka pri chladnom počasí, ale môžu vychádzať aj zvnútra, z tráviaceho traktu, napríklad po vypití chladného nápoja. Výsledkom je nedostatočné prekrvenie a zblednutie kože jedného alebo viacerých prstov. Koža je chladná, voskovo biela a stráca citlivosť na dotyk.

Typickým príznakom je náhle zblednutie jedného alebo viacerých prstov na jednej, prípadne oboch rukách. Koža má voskovo bielu farbu s ostrým ohraničením, je chladná, so zníženou citlivosťou. Bezprostredným podnetom je pôsobenie chladu a vlhka, prípadne emócií. Ak stav kŕčovitého stiahnutia ciev, čiže vazokonstrikcie, trvá dlhšie, t.j. viac minút až hodín, objavia sa bolesti a tŕpnutie postihnutých prstov, najmä ich koncových článkov. V teple záchvat stiahnutia ciev povolí, prsty sa prekrvia, koža nadobudne červenú farbu, je teplá a môže bolieť. Ak sa tieto záchvaty často opakujú, objavujú sa zmeny na koži, ktorá je modrastej farby, lesklá a hladká, so zníženou citlivosťou. Prsty bývajú zdurené a môžu sa začať deformovať, čo sťažuje jemný pohyb a činnosť. Na špičkách prstov sa môžu tvoriť bolestivé vriedky. Celkovo býva znížená odolnosť organizmu s častejším výskytom infekcií rôzneho druhu. Podobné príznaky ako Raynaudova choroba má aj Raynaudov syndróm, kde sú tieto prejavy sekundárne, čiže sú dôsledkom iného ochorenia tepien. Najčastejšie je to obliterujúca artérioskleróza alebo zápalová trombangitída či ochorenie spojivového tkaniva, ako sú kolagenózy, sklerodermia a reumatoidná artritída. V týchto prípadoch je nutné liečiť predovšetkým základné ochorenie. Pre úspešnú liečbu a prevenciu Raynaudovej choroby je nevyhnutná ochrana pred chladom, vlhkom, častými prechladnutiami a samozrejme fajčením, ktoré cievy sťahuje. Účinné sú aj relaxácie, ľahké sedatíva, tiež lieky rozširujúce tepny, tzv. vazodilatanciá. Súčasne je nutná podpora a zvyšovanie prirodzenej imunity, napríklad postupným otužovaním, športovaním, pravidelným pohybom na čerstvom vzduchu, dodržiavaním hygienických zásad. Tiež je potrebná pravidelná životospráva, zdravá strava, dostatok prirodzených vitamínov, antioxidantov, zeleniny.

Pri liečbe pomáhajú aj prírodné výživové doplnky Energy, ako pri prevencii, tak aj v podpore imunity: Mimoriadne účinný je bylinný koncentrát **STIMARAL**, ktorý priaznivo pôsobí najmä na oblasť psychiky a emócií, čím pomáha zmierňovať jeden zo spúšťacích mechanizmov ochorenia. Ďalej bylinný koncentrát **KOROLEN**, ktorý harmonizuje obehový srdcovocievny systém a súčasne detoxikuje organizmus. Ako ďalší prírodný doplnok je vhodný **CELITIN**. Obsahuje Gingko biloba so známym vazodilatačným účinkom na cievy, ktorým pomáha rozšíriť tepny, odstrániť vazospazmus a zlepšiť prekrvenie. Vhodný je aj **VITAMARIN**, pretože obsahuje nenasýtené omega-3-mastné kyseliny, vďaka ktorým sa steny ciev ľahšie zbavujú tukových a cholesterolových nánosov a stávajú sa pružnejšími. Na podporu imunity voči infekčným chorobám ideálne poslúži bylinný koncentrát **VIRONAL**. Ďalším prípravkom, ktorý vďaka prírodnému vitamínu C, bioflavonoidom a obsahu Ibišteka sudánskeho účinne podporuje imunitu, je **FLAVOCEL**. Svojimi antioxidačnými účinkami zároveň chráni organizmus pred škodlivým vplyvom voľných radikálov. Na vonkajšie ošetrenie pokožky prstov rúk i nôh je vhodný bylinný krém **RUTICELIT**, prírodný olej **DERMATON OIL** a vzácny **ARGAN OIL**. Dokonale pokožku regenerujú, zlepšujú jej pružnosť a chránia pred nepriaznivými vonkajšími vplyvmi.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu LIII.

Znamenie Rýb fascinuje aj niečím iným, než je jeho energia spojená s istými oblasťami nášho života či časťami tela a tak aj zdravia, o ktorých si ešte porozprávame. Duchovno hľadajúca časť populácie očakáva nástup veku Vodnára, ako to popisujú rôzne spisy, pojednávajúce o zmene epoch.

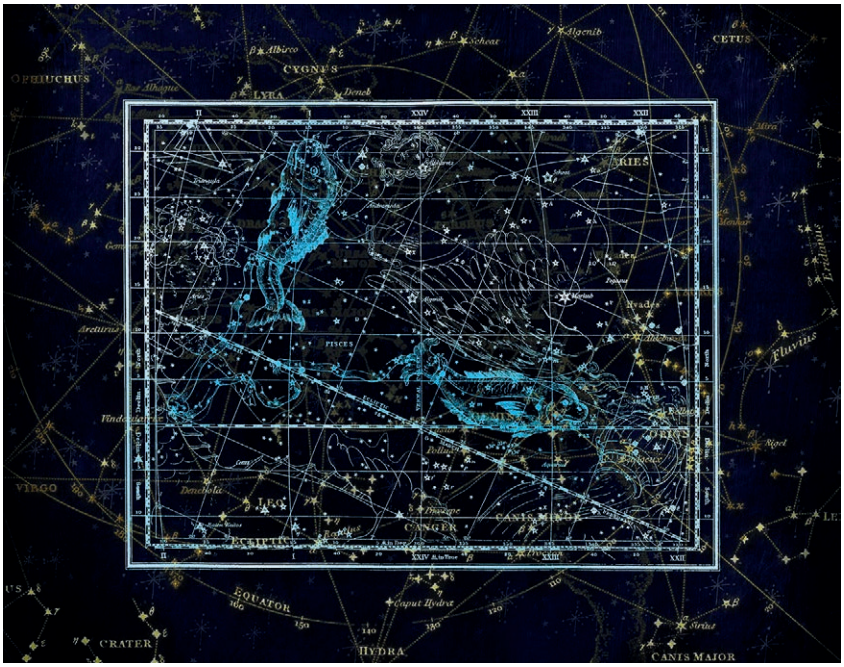
Polemizujú, či ešte prežívame vek Rýb, alebo už došlo k zmene. Pokiaľ sa dívame na dianie na hviezdnej oblohe, uvedomujeme si posun jarného bodu medzi súhvezdiami, no nakoľko medzi nimi nie sú presné hranice, a tie, ktoré určil človek, majú exaktný charakter len pre potreby astronómie, nedá sa to celkom presne určiť. Na základe precesného pohybu jarného bodu vidíme, že k času presnej rovnodennosti nedochádza - ako tomu bolo pred tisíckami rokov - v čase vstupu Slnka do Barana, ale tento bod, dôležitý pre energoinformačný náhľad na vesmír a postavenie človeka v ňom, sa v súčasnosti pomaly presúva Rybami. Žijeme teda zrejme ešte vek Rýb. Ekliptikálne súhvezdia sa však navzájom prelínajú, takže na základe toho môžeme zistiť, že je i na hraniciach Vodnára.

Éra Rýb sa teda ešte neskončila, vplyv Vodnára však už pociťujeme. (Astrológia ale prostredníctvom zodiaku prijala ako úzus umiestnenie jarného bodu na začiatok znamenia – nie súhvezdia – Barana, a tento bod sa po ekliptike, ako sme spomenuli, posúva medzi súhvezdiami v dôsledku precesie).
Krátko spomeniem, aký duchovný význam má ryba, ktorá je v znamení nasmerovaná nahor k Andromede.
A aký tá, ktorá je s ekliptikou súbežná, „vodorovná“, smerujúca k Vodnárovi, lebo si myslím, že tieto informácie sú dôležité pre pochopenie filozofie predošlého i nasledujúceho textu.
Vertikálny, stúpavý smer pohybu jednej z rýb je spojený s obdobím, keď bod rovnodennosti prechádzal začiatkom Rýb, teda s učiteľským duchovným pôsobením Kristovej náuky, aktivizácie novej životnej filozofie európskej kultúry, ktorú nazývame kresťanstvo (a spájame ju s vekom Rýb). Po cca 400 rokoch sa tento priesečník svetového rovníka s ekliptikou dostal do tej časti súhvezdia, kde prevažuje energia horizontálna, a niektorí mystici ju charakterizujú ako satanskú, uvádzajúcu nás do pasivity prijímania vytvorenej náuky bez spolupodieľania sa na tvorbe a vnášaní duchovného posolstva do každodenného žitia. Nuž, zaujímavá úvaha.
Teraz sa však vráťme k meritu veci.
Prepojenie, ktoré som minule spomenul (vidíme ho i na obrázku), sa priamo dotýka účinkovaniu symboliky Rýb. Každá smeruje inam, no sú pritom spojené jedným bodom, z ktorého vychádza „šnúra“, čo ich zväzuje. To potvrdzuje, že naše životné smerovanie má od istej etapy poznania výraznejšie duálny charakter. Na jednej strane sme viazaní na hmotnú podstatu existencie na Zemi, ktorá nás dovádza k prijímaniu hmoty ako základu našej existencie (stotožnenie sa s materiálnym telom), na druhej je samozrejmým naše smerovanie k vyšším, duchovným hodnotám bytia. Práve touto vertikalizáciou nášho smerovania k osobným i spoločenským výšinám sa (ako sa zdá) líšime od ostatného biologického života na planéte.
Správne vyváženie jednej i druhej podstaty nás dovádza do stavu vnútornej harmónie, ktorá je základom plného života v zdraví. Preváženie ktorejkoľvek na úkor druhej však vytvára tenziu.

Bez svetla by sme však nemohli uvidieť tieň a tmu. Keby ale nebolo temnoty, na základe čoho by sme poznali svetlo? Ryby nás tejto harmónii učia.
S Rybami sú z pohľadu anatómie spojené, ako sme to už skôr spomínali, predovšetkým chodidlá. Ich úlohou je spájať nás so zemou. Ale inak ako je to u rastlín, stromov. Nie sme nimi vrastení do zeme. Dokonca si ich ani veľmi neuvedomujeme, dokiaľ nebolia, nesvrbia... Podľa mňa dokonca patria, ako som to spomínal v seriáli článkov o reflexológii, k najintímnejším častiam nášho tela, ktoré zveríme do rúk len tomu, komu bezvýhradne dôverujeme. Akoby sme si uvedomovali, čo všetko je v nich vkódované.
Plnia veľmi dôležitú úlohu. Spájajúc so zemou nám umožňujú zaujať pevný postoj, nesúc naše telo umožňujú pohyb. Umožňujú prijímať istotu, vzrast i rozlet. Ich používanie určuje istú, najpodstatnejšiu časť spoločenského života – čas, kedy prijímame nezávislosť. Uvedomuje si ju dieťa, ktoré získava značnú autonómiu od bezprostredného okolia. Presunmi prekračujeme peratické obmedzenia, prestupujeme hranice každodennosti.

Od chvíle, keď sa „postavíme na vlastné nohy“, môžeme, ba musíme prijímať aj zodpovednosť za vymedzený priestor. Trvá to do chvíle, kedy nás opustia sily a strácame nezávislosť. Potom nás v konečnej fáze už len vynesú „nohami napred“. Aby sme sa v „novej realite“ mohli opäť postaviť a v cyklickosti bytia vykročiť k ďalším horizontom.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



IVVE - Inštitút veterinárneho vzdelávania Energy

FYTOMINERAL, FYTOVET

Leto máme v plnom prúde, krásne a horúce počasie však má aj úskalia a zložitejšie stránky. Nám však Energy ponúka mnoho pomocníkov. Najuniverzálnejším je FYTOMINERAL alebo pre zvieratá FYTOVET. Pomôže deťom, dospelým, seniorom, zvieratám aj rastlinám.

Pri zvýšenej vonkajšej teplote a fyzickej aktivite vypotíme viac vody ako v iných ročných obdobiach. Preto je dôležité dopĺňať nielen vodu, ale aj minerály a soli. Máme „bohatú stravu", v lete dokonca aj pestrú a často čerstvú. Máme aj minerálky, ktoré nám chutia a sú výborné, čo sa zloženia týka. Lenže – každá má svoj obsah minerálov a pre nás nie je jednoduché orientovať sa v nich podľa zloženia a potrieb. Sama veľmi rada pijem minerálky (je potrebné ich striedať a rozlišovať aspoň liečivé, minerálne, stolové vody), pochutím si na nich a pijem ich takmer denne. Pri nevyváženom pití však hrozí predávkovanie niektorými zložkami, ktoré sa následne môžu nežiadúco ukladať v tele alebo naopak, majú nedostatok iných prvkov. Zloženie je síce prírodné, ale nevyvážené. Z hľadiska výživy je vynikajúcou alternatívou **FYTOMINERAL** alebo pre zvieratá **FYTOVET**. Obsahuje 64 prvkov Mendelejovej periodickej sústavy v koloidnej forme. To znamená, že je to komplex vzájomne sa podporujúcich minerálov a tento komplex potom dokáže podporiť fungovanie živého organizmu. Pomôže pri všetkých fyziologických procesoch. Zúčastňuje sa pri tvorbe enzýmov, zvyšuje schopnosť využitia vitamínov, podporuje hojace a regeneračné procesy, reguluje hormonálnu činnosť (hormonálny systém riadi všetky procesy v tele), zlepšuje mozgové funkcie, pomáha predchádzať svalovým kŕčom, zlepšuje stav pokožky, vlasov a nechtov. Obohacuje krv.
V krátkosti a zjednodušene: svojím zložením pomáha vyriešiť zdravotné problémy a predchádza novým. Svojím bohatým zložením dodáva telu to, čo práve potrebuje. Telo si už svoje vyberie a zužitkuje. Ak niečo nespotrebuje, vylúči to von. Nevzniká tu riziko predávkovania a následného nežiadúceho ukladania (napríklad v cievach, obličkách, kĺboch). Odporúča sa športovcom ako izotonický nápoj alebo elektrolyt, výživa, prevencia pred, počas a po tréningu alebo po výkone na doplnenie vypotených a spotrebovaných minerálov a solí. Patrí do každej kuchyne, na športovisko či pracovisko. Je vhodný a potrebný pre ľudí každého veku.
Rastlinám dodá živiny a poslúži ako všestranné hnojivo. FYTOMINERAL treba zriediť takmer pri každom použití.

FYTOVET

Zvieratá majú rovnako ako ľudia zvýšenú potrebu a spotrebu vody, minerálov a solí, a to všetky – rastúce, gravidné, dospelé, zvierací seniori, pracovné plemená či zvierací športovci. FYTOVET u zvierat funguje tak ako FYTOMINERAL u ľudí. Osobne mám skúsenosť so psami a koňmi, že pijú s chuťou a radi vodu, v ktorej majú FYTOVET. Dali sme domácemu miláčikovi - psíkovi čistú vodu a vodu, v ktorej bol kvapnutý FYTOVET. Áno, vybral si tú s FYTOVETOM.
Pohybujem sa v prostredí jazdeckého športu. U niektorých koní je problémom, že počas súťaženia, prepravy a prípravy na výkon veľa vypotia, ale v cudzom prostredí nechcú piť a svojim majiteľom tak robia starosti. Hrozí dehydratácia. Osvedčilo sa nám dať do vody FYTOVET - a zafungovalo to! Pijú radi a s chuťou. Takto sme doplnili vypotenú vodu, minerály aj soli. Zabránili sme dehydratácii a doplnili výživu ☺. Toľko k vnútornému použitiu.

FYTOMINERAL a FYTOVET odporúčame na použitie aj zvonka. Napríklad na podráždenú pokožku zriedený alebo lokálne aj nezriedený. Osobne mám skúsenosť, že na štípance od komárov a dokonca aj od ovadov kvapnem nezriedený FYTOMINERAL, pridržím štípanec vatovou paličkou, nechám zaschnúť a – nesvrbí! Môžeme ho kvapnúť do oplachovacej vody po umývaní na tvár, do vody po čistení zubov, použiť ako ústnu vodu. Naozaj má široké uplatnenie. Zriedený ho raz za čas doprajem aj rastlinkám. Samozrejme, že nejde o lány, ale o okrasné rastliny alebo črepníkovú zeleninu.

FYTOMINERAL a FYTOVET je nenahraditeľný, potrebný a užitočný.

FYTO – do mesta aj dediny, do práce aj rodiny ☺

O Heraklovi v nás
Zastávka u kráľa Adméta

Počas plavby za splnením ôsmej úlohy, pochytaní Diomédových kobýl, sa náš hrdina zastavil na priateľskú návštevu v kráľovskom paláci svojho druha, kráľa Adméta (*αδμητος*, gr. admetos – neskrotený). Takže príbeh, ktorý sa pokúsime interpretovať, nebude mať priamy súvis s povinnými úlohami Herakla, ale zapadá do kontextu jeho vyššieho poslania.

V čase návštevy prežíval Admétos a jeho dom veľmi žiaľne chvíle. Jeho žena očakávala moment smrti. Kedysi Moiry, veľké bohyne osudu na žiadosť boha Apolóna určili, že sa Admétos môže vyvarovať smrti, ak nájde niekoho, kto ho na smrteľnom lôžku nahradí a namiesto neho vstúpi do temnej Hádovej ríše. Keď však nadišiel čas jeho smrti, všetci - starí rodičia, sluhovia, obyvatelia mesta Fery, kde vládol - odmietli dobrovoľnú obetu. Jedine jeho krásna mladá manželka vyriekla, že to urobí, že sa dobrovoľne obetuje za svojho milovaného. A tak v deň, kedy mal Admétos odísť z tohto sveta, sa pripravovala na smrť jeho žena. Urobila všetky obradné úkony, ktoré bolo potrebné vykonať a na záver sa obrátila k bohyni domáceho krbu, Hestii, a pomodlila sa k nej, pričom žiadala, aby ochraňovala dom a deti, aby ich nenechala umrieť tak predčasne, ako umiera ona sama. Potom ozdobila myrtou oltáre všetkých bohov.

Nakoniec prešla celým palácom a všetci – milované deti, slúžky, i manžel Admétos - horko zaplakali nad jej osudovým krokom. K ferskému palácu sa nečujnými krokmi priblíži nenávidený boh smrti Thanatos, syn Tartara a bohyne Nykty, aby krásnej Alkéstis (*αλκη*, gr. alké – silná, udatná, odvážna, chrabrá, brániaca, pomáhajúca) odrezal prameň vlasov. Aj Apolón sa pokúša Thanata pozastaviť, no ten je neúprosný. Kráľovná sa rozlúči s deťmi i s manželom, ktorého život jej bol vzácnejší, drahší, než jej vlastný. Jej oči sa zavreli, telo vychladlo.

Admétos jej dá vystrojiť krásny pohreb, telo odnesú k hrobke. Akurát v tomto čase plnom žiaľu prichádza do paláca Herakles. Kráľ chce pohostiť bohatou hostinou vzácnu návštevu a nechce dať na vedomie, čo sa stalo, nechce zo slušnosti hosťa zaťažiť svojím zármutkom. Herakles však vypozoruje, že čosi nie je v poriadku a nakoniec vymámi z jedného zo sluhov, že kráľova krásna manželka odišla do ríše Hádovej. Hrdinovi je ľúto, že v takýchto chmúrnych chvíľach sa dobre zabával a pri víne vyspevoval s vencom na hlave. V rýchlosti v ňom dozreje rozhodnutie, že Alkéstis vytrhne smrti z pazúrov. Postriehne si pri hrobke na príchod Thanatov, ktorý priletí nachlípať sa obetnej krvi. Vo chvíli, keď mrazivý boh smrti ponorí pery do obetiny, Herakles ho zdrapí do svojich mocných paží a premôže ho v ľútom boji. Mocný syn hromovládneho Dia spúta temného boha a ako výkupné požiada vrátenie Alkéstinho života. Thanatos túto žiadosť vyplní a hrdina môže odniesť oživenú kráľovnú späť do paláca.

Admétos nechcel uveriť, že žena, ktorú mu priviedol Herakles, je jeho krásna Alkéstis, za ktorou neustále žialil. Herakles ho nakoniec presvedčil, že je to ona a prikázal mu: „Dobre sa o ňu staraj! Teraz môžeš povedať, že Diov syn vie byť dobrým priateľom. Opäť sa raduj zo života!“ Presvedčil ho nakoniec, že žena nie je tieňom, ktorý sa vrátil z ríše mŕtvych, len sa musí oslobodiť od nadvlády bohov podsvetia: „...prines im obete, ktorými sa vykúpiš. Bude mlčať, dokiaľ sa deň s nocou trikrát nevystrieda. Len potom prehovorí. Buďte šťastní a vždy dbajte posvätného zvyku pohostinstva, posväteného samým Diom, mojím otcom.“

Herakles odplával loďou splniť svoju úlohu, získať pre vládcu Mykén Diomédove kobyly.

Iste už mnohí tušia, aké je posolstvo tohto príbehu. Herakles tu zastupuje našu silu uveriť, že i z tých najošemetnejších situácií sa vieme dostať, ak uveríme vo svoje netušené možnosti. Že tam, kde niektorí zvestujú smrť, čaká často nový, šťastnejší začiatok. Že prijatie smrti znamená skutočné prijatie života. Často si myslíme, hlavne vo chvíľach, keď sme vyčerpali všetku energiu, že je všetkému koniec. A predsa v nás skrsne iskierka nádeje, heraklovská sila, ktorá nás prinavráti do života. A že nie je Alkéstis jedinou, ktorá sa vracia z podsvetia, svedčia i ďalšie mytologické postavy. Orfeus a Euridika, Odyseus, Perzefona, Hermes... Odkazy na takúto udalosť nájdeme aj v iných mytológiách. Sumerská bohyňa Inanna sa znovuzrodená vracia z podsvetia od svojej sestry Ereškigal, v Novom zákone nájdeme príbehy o vzkriesení Jairovej dcéry, syna naimskej vdovy i samotného učiteľa Ježiša. A koľkých z nás „postavili opäť na nohy“ prípravky Energy, koľkým pomohli rôznym spôsobom odvrátiť odchod silné osobnosti, ľudia a ich láskyplná energia! Príkladov podobných Heraklovmu skutku by sa našlo nerátane.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

O ľuďoch a ich tituloch

Dodnes sa mi stáva, keď sa vraciam do Levoče, môjho prvého a najdôležitejšieho učiteľského pôsobiska, a stretnem sa so staršími obyvateľmi mesta, ktorí ma ešte spoznajú, že ma oslovia pán profesor. Nie som nositeľom tohto akademického titulu, vedia to aj tí, ktorí ma tak oslovujú, ale stalo sa vecou všeobecného úzu, že ono slúži na pomenovanie učiteľov stredných škôl. Tradícia pretrváva asi od šestnásteho storočia a v podobe *gymnaziálny, stredoškolský profesor* sa s ním stretávame dodnes. Nie je to však urážkou tých, čo sa honosia jeho oficiálnym uverejňovaním pri mene, lebo znamená (verejný) učiteľ a je odvodený od latinského *profiteri, professus sum* – verejne ohlasovať, vyučovať. Teda *professor* je učiteľ.
Oveľa nenáležitejším sa mi zdalo, keď ma niekto oslovil slovom pedagóg, lebo som vedel, že je odvodené z gréckeho *παιδαγωγος*, gr. (paidagogos), spojeného zo slov *παις, παιδος*, gr. (pais, paidos) – dieťa, potomok, syn, dcéra, chlapec, dievča, mladík, deva a *αγωγος*, gr. (agogos) – vedúci, sprevádzajúci, sprievodca. Slovo pôvodne označovalo otroka, vodiaceho deti do školy, dozerajúceho na ne na cvičisku. Aj keď učiteľská robota bola odjakživa otročinou, nezdalo sa mi vhodné, aby ma ktokoľvek zaradil medzi rabov, s vedomím, že moja práca mala iné ciele, než sa len stať akýmsi dozorcom nad mne zverenými mladými ľuďmi.
A keď som po rokoch zanechal post učiteľa a začal pracovať v oblasti reklamy, neopustila ma chuť a potreba učiť. Takže keď som sa postupne vypracoval na lektora firmy Energy, mohol som svoje školské skúsenosti využiť pri prednášaní poznatkov o prípravkoch a filozofii firmy. Keď ma niekto pri následnej poradenskej práci tituloval slovom inžinier alebo doktor, postupne som to prijal, nakoľko aj po vysvetlení, že nie som nositeľom týchto titulov ani lekárom, ale terapeutom, ľudia takýmto spôsobom len chceli vyjadriť istú formu úcty k mojej práci. Takže som rezignoval. Občas sa mi dostalo vysvetlenia, že moja rada pomohla viac než lieky od lekára. Lebo na rozdiel od neho som mal dosť času na spoločné hľadanie koreňov ochorenia a východísk z neho. Pritom bez použitia často ubližujúcej chémie. Ako to povedal Voltaire: „Lekári predpisujú lieky, o ktorých vedia málo, ľudským telám, o ktorých vedia ešte menej, na liečenie chorôb, o ktorých nevedia vôbec nič." (To nie ja, to Voltaire!)
Lekár ako názov dôležitej profesie, je odvodený od slova liek, čo má viacero etymológií. Prijateľnou pre jej domáci pôvod je pre mňa tá, ktorá vysvetľuje, že liek je prostriedok na liečenie či udržiavanie istého zdravotného stavu. A lekárom je ten, kto to aktívne zabezpečuje. Názov „lekár" sa začal používať hlavne kvôli tomu, aby sa dostatočne odlíšil od povolania liečiteľa.
Je ale nejaký rozdiel medzi významom pomenovania lekár a doktor?
Doctor, lat (doktor) je odvodené z latinského *doceo, docere*, čo znamená učiť, vyučovať, poučovať, vykladať, vysvetľovať, dokazovať, opisovať, oznamovať, odôvodňovať, konať prednášky. Takže doktor by mal byť podľa toho učiteľom, ba učencom.
A takých lekárov –skutočných učiteľov, poznám len málo. Tí ostatní sú tu hlavne na to, aby predpisovali lieky, ktoré im vnútia farmaceutické koncerny. (Z rovnakého latinského základu *docens* - vyučujúci je odvodený aj titul docent.)
Takže, milí naši poradcovia, ktorí fundovane a podľa najlepších znalostí radíte, aké prípravky by mohol užiť človek, čo príde k vám na poradu, vysvetlite svoje rady, odôvodnite ich, opíšte a poučte, prečo práve tie prípravky, a nie iné mu ponúkate. Lebo nie každý lekár sa musí stať doktorom a nie všetci, čo dokážu vysvetliť, presvedčiť a pomôcť, musia mať lekársky diplom.

Nakoniec jeden aforizmus zo skúseností kanadského lekára: **„Jednou z prvých povinností lekára je vzdelávať ľudí, aby nebrali lieky."** (Sir William Osler)

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

LIEČIVÝ DYM ZEME - ZEMEDYM

Jeho názov zodpovedá botanickému *Fumaria officinalis*, ktoré vychádza z latinského *fumes terrae* – dym zo zeme. Starí Gréci tak zemedým pomenovali pravdepodobne na základe jeho vzhľadu: koberec šedastých lístkov pri pohľade z diaľky naozaj pripomína valiaci sa dym. Odkazujú na to aj ľudové názvy jako dymnica alebo komínka. V staro- a stredoveku patril zemedym medzi magické bylinky, ktorých dym chránil pred počarovaním a zlými duchmi.

PRÍBUZNÝ MAKU

Rod *Fumaria* mal so svojimi 55 druhmi kedysi vlastnú čeľaď, teraz sa zaraďuje do makovitých. Okrem chladných oblastí a niekoľkých ostrovov sa podarilo zemedymom osídliť celú planétu. Zo Stredomoria sa postupne rozšírili aj do Ázie, južnej Afriky, oboch Amerík, do Austrálie aj na Nový Zéland. Ako ostatní jeho príbuzní, aj zemedym lekársky hojne a rýchlo zarastá oblasti rumovísk, polí, je v zanedbaných záhradách a parkoch. Mimo horských oblastí sa vykytuje všade, vyhľadáva slnečné ľahšie pôdy.

NIELEN PLEVEL

Zemedym je letná rastlina s 10–40 cm dlhou popínavou či uľahnutou stonkou. Vo vnútri je dutá, dosť vetvená a celá zarastená rozvetvenými listami. Tie sú potiahnuté tenkou vrstvičkou vosku, spôsobujúcou ich šedomodrú, „dymovitú“ farbu. Na severnej pologuli vytvára zemedym od mája do septembra hroznovité strapce kvetov zložené z 10 až 40 jednoduchých kvietkov. Ich dva kališné lístky skoro opadnú, štyri korunné ružovkasté, niekedy až červenofialové plátky sú dlhé asi 1 cm. Po opelení hmyzem vznikajú maličké jednosemenné nažky na dlhej stopke. Semená, ktorých môže jedna rastlina vytvoriť aj tisíc, prezimujú a vyklíčia buď hneď na jar, alebo aj za niekoľko rokov. Z rastliniek môže byť obtiažny plevel.
Kedysi sa zemedymom farbila vlna nažlto. Kyselina fumarová, ktorú zemedým obsahuje, sa pridáva do potravín ako aróma a regulátor kyslosti E 297. Okrem tohto „éčka“ obsahuje zemedym lekársky množstvo alkaloidov, triesloviny, horčiny, živicu, minerálne látky, sliz a trochu silíc. Využitie tak našla táto bylinka najmä v tradičnom liečiteľstve. Zbiera sa celá kvitnúca stonka, po opatrnom usušení sa skladuje v uzavretých nádobách alebo rovno vo formé tinktúry.

DETOXIKÁCIA ZEMEDYMOM

Prvé zmienky o použití zemedymu v medicíne pochádzajú z Antiky (Dioscorides, Plinius starší). Pravdepodobne sa ale využíval už skôr. Vzhľadom na overené účinky a ľahkú dostupnosť bolo užívanie tejto bylinky hojné a obľúbené aj v stredoveku, napríklad na liečbu artritídy, žltačky či dokonca malomocenstva.
Zemedym znižuje krvný tlak, potláča migrény, zlepšuje zrážanlivosť a tvorbu krvi. Významne posilňuje správnu peristaltiku a uvoľňuje kŕče (pri zápche), je močopudný, žlčopudný a potopudný, čím podporuje fungovanie obličiek, pečene, aj zdravý metabolizmus celého organizmu a jeho detoxikáciu. Zemedymový nálev sa preto vo forme obkladov či kúpeľa odporúča aj pri kožných ťažkostiach: vyrážkach, ekzémoch, akné, lupienke, a pod. Sedací kúpeľ je vhodný pri hemoroidoch.

OPATRNE S NÍM

Vzhľadom k obsiahnutým alkaloidom sa pri užívaní zemedymu odporúča zvýšená opatrnosť. Veľké dávky môžu vyvolať problémy s dýchaním, nepravidelný tep, kŕče a hnačky. Pri jeho spásaní tak dochádza aj k otravám hospodárskych zvierat. Tehotné a dojčiace ženy a deti by sa preto mali zriecť tohto „plevela“. Okrem nálevu sa užíva aj prášok, rôzne maste a krémy alebo zemedymová tinktúra.
V bezpečnej koncentrácii a bez námahy môžete využiť čistiace účinky tejto bylinky napríklad s **Protektinom** od Energy.

Užite si krásne bylinkové leto v pokoji a zdraví, Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

VÝHODNÉ BALENIA POČAS CELÉHO LETA

ZĽAVA 20 %

PROBIOVET V DVOJITOM BALENÍ

Silná imunita a zdravé trávenie

ZĽAVA 20 %

AUDIVET V DVOJITOM BALENÍ

Zdravá koža bez zápalu

Energyvet.com

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

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

Zoznam Klubov Energy

BRATISLAVA
Ján Šido
Krížna 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

NOVÁ DUBNICA
Zuzana Krajčíková-Mikulová
Pribinove Sady 3
01851 Nová Dubnica
Otváracia doba:
Pondelok 10:00–17:00
Utorok 10:00–17:00
Streda 10:00–17:00
Štvrtok 13:00–17:00
Piatok 11:00–17:00
Mobil: 0903 535 523, 0908 748 304
E-mail: zuzanamikulova179@gmail.com

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

POPRAD
Ing. Sonja Mikolajová
Dostojevského 23
05801 Poprad
Otváracia doba:
Pondelok 14:00–18:00
Utorok 14:00–18:00
Streda 14:00–18:00
Štvrtok 14:00–18:00
Mobil: 0905 730 242
E-mail: mikolajova@stonline.sk

KOŠICE
Ing. Peter Tóth
Komenského 3
04001 Košice
» Osobná konzultácia s Ing. Petrom Tóthom
» Meranie prístrojom SUPERTRONIC a osobná konzultácia a horoskopy s Mgr. Miroslavom Kostelnikom
Otváracia doba:
Pondelok 10:00–18:00
Utorok 10:00–18:00
Streda 10:00–17:00
Štvrtok 10:00–18:00
Piatok 10:00–18:00
Mobil: 0918 477 528
Tel.: 055/633 2000
E-mail: regeneracnecentrum@gmail.com

MARTIN
Ing. Marianna Sokolíková
M. R. Štefánika 46
03601 Martin
Otváracia doba:
Utorok 9:00–12:00, 13:00–16:15
Streda 9:00–12:00, 13:00–16:15
Mobil: 0903 568 816
E-mail: andromeda.poradenstvo@gmail.com

KOMÁRNO
Margita Kissová
Dunajská 5
94501 Komárno
Otváracia doba:
Pondelok 9:00–12:00, 13:00–16:00
Utorok 9:00–12:00, 13:00–16:00
Streda 9:00–12:00, 13:00–17:30
Štvrtok 9:00–12:00, 13:00–16:00
Piatok na objednávku
Mobil: 0905 853 490
Tel.: 035/772 0840
E-mail: gitusenergy@gmail.com

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

PRIEVIDZA
Bc. Alena Medlenová
Madvu 33
97101 Prievidza
Otváracia doba:
Utorok 10:00–17:00
Streda 10:00–17:00
Štvrtok 10:00–15:30
Tel.: 046/543 0429
E-mail: slenderko@pobox.sk

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

Takto označený Klub poskytuje meranie prístrojom Supertronic.

Zoznam Konzultačných centier Energy k 1. 7. 2020

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

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

LETO PLNÉ POKUŠENIA!

20 % ZĽAVA

2 KRÉMY 50 ml – v akéjkoľvek kombinácii
2 MYDLÁ – v akéjkoľvek kombinácii

10 % ZĽAVA

2 KRÉMY 250 ml – v akéjkoľvek kombinácii

BALÍČEK PRODUKTOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
2x krém 50 ml*	18,00 €	22	4,60 €
2x krém 250 ml*	66,60 €	82	7,40 €
2x mydlo z Pentagramu*	6,00 €	7	1,60 €
mydlo z Pentagramu* + mydlo Drags Imun/mydlo Cytosan	6,80 €	8	1,70 €
2x mydlo Drags Imun/2x mydlo Cytosan/mydlo Cytosan + mydlo Drags Imun	7,50 €	9	1,90 €

* v ľubovoľnej kombinácii

Akcia platí do vyčerpania zásob.

Pri nákupe nad 20 € 10 % ZĽAVA

Júl:
TICK-A-TACK

August:
PROTEKTIN DEO

SÚŤAŽ O CENY

SÚŤAŽNÁ OTÁZKA:
Ktorý krém je najvhodnejší na ekzematickú pokožku?

Pošlite vyplnený kupón spolu s predajným dokladom na email: letnasutaz@energy.sk alebo na adresu Energy, spol. s r.o., Ulica mládeže 43, 945 01 Komárno a budete zaradení do žrebovania o ceny.

1. CENA:
Batoh na notebook Samsonite, Artrin XXL, Cistus complex, Spiron difúzor a Tick-a-tack

2.–3. CENA:
Kozmetická taška Reisenthel, Cytovital renove, Visage water, Visage oil, Spiron difúzor a Tick-a-tack

4.–15. CENA:
Cytovital, Organic Sea Berry oil, Droserin balm, Spiron difúzor a Tick-a-tack

Do žrebovania budú zaradené kupóny doručené **do 31. augusta 2020**. Ďalšie podrobnosti na www.energy.sk

SÚŤAŽNÝ KUPÓN

Odpoveď: .....

Meno: .....

Priezvisko: .....

Adresa: .....

.....

Mobil: .....

LETNÝ VITAMÍNOVÝ KÚPEĽ

Účinná kombinácia prípravkov, ktorá pomôže efektívne zregenerovať pokožku po opaľovaní.

Zmiešajte **Cytovital krém** a pár kvapiek **Organic Sea Berry oil**, zmes vmasírujte do pokožky. Úkon opakujte po každom pobyte na slnku. Organic Sea Berry oil užívajte i vnútorne, 2x denne 7 kvapiek. Týmto postupom získate prirodzený odtieň pokožky, ktorá bude vláčna, hydratovaná, vyživená a opálenie vydrží dlhšie.

KOZMETICKÝ TIP – KOZMETICKÝ TIP – KOZMETICKÝ TIP –