



# vitae

júl/august 2022

Novinka Mycopan  
uzatvára rad  
prípravkov  
Mycosynergy

Školenie Energy  
v Rajeckých Tepliciach

„Leto plné pokušení“  
Akcia 1. 7.-31. 8. 2022



## Prípravky mesiaca júla

Konečne je tu čas prázdnin – čas, keď si môžeme plnými dúškami vychutnávať krásy prírody, či už v statickej polohe alebo v pohybe. Ak si chceme užiť leto v plnej sile a energii, stavme namiesto rannej kávy na **Qi drink**, ktorý nás zdravo naštartuje, a to doslova! Slzovka je jedna z najstarších plodín sveta, ktorá sa pestovala v Ázii. Vyzdvihuje ju najmä tradičná čínska medicína, ktorá ju považuje za liečivý základ kuchyne. Najmä u ľudí, ktorí majú vyčerpanú slezinu. Tým, že podporuje funkcie pečene, pomáha pri telesnej detoxikácii – čistí črevá a uvoľňuje stuhnuté ložiská škodlivín, čo sa potom prejaví aj na našej pleti. Lahodí oslabenému žalúdku, slezine a pankreasu, zbavuje telo hlienu. Na podporu nášho zažívania je dôležitý aj dobre fungujúci jang obličiek. Tomu zas pomôže **Renol**. A tak tu máme zaujímavú dvojku na posilnenie stredu tela a povzbudenie životnej sily, ktorú práve v lete potrebujeme asi najviac. Naša koža si poradí s náporom slniečka pod taktovkou ďalšej silnej dvojice: **Dermaton oil** a **Dermaton gel**. Zregenerovaná, zamatovo hebká a svieža pleť sa nám poďakuje. Hor sa teda do vody, do hôr a dialok! S energiou v tele a jasavou radosťou z každého okamihu.



## Prípravky mesiaca augusta

Počas teplých dní nás svojím ochladzujúcim účinkom príjemne prekvapí **Matcha**, ktorú môžeme pripraviť aj studenú, s kvapkou limetky. Matcha sa od ostatných čajov odlišuje predovšetkým tým, že trávi dosť času v tieni, a tým pádom produkuje aj viac chlorofylu, vitamínov, minerálnych látok a rôznych antioxidantov. Obsahuje až 137-krát viac katechínov než ostatné zelené čaje. Tieto blahodarné látky sú podobné flavoniodom a vedci prišli na to, že pôsobia až stokrát viac antioxidantne než vitamín C alebo E! Katechíny tiež efektívne štiepia tuky, a tak majú pri pravidelnom popíjaní pozitívny vplyv na chudnutie. Chránia bunky v ľudskom tele a pôsobia proti ukladaniu cholesterolu v ciekvach. V lete určite vyskúšajte ľadové Matcha latté. Ohrejte vodu na 70°C a matchu v nej dôkladne rozmiešajte. Pridajte podľa chuti trstinový cukor. Napenené mlieko vlejte do vysokého pohára a pomaly do neho prilievajte osladený matcha tea. Vhodte kocky ľadu a osviežujúci posilňovač je na svete... So všemožnými problémami si poradí **Audiron**, všehojič v jednom. Drobné poranenia, opary, vyrážky, bradavice a iné kožné prejavy potierajte niekoľkokrát denne. Pri zápaloch uší ho kvapkajte do ucha, pri bolestiach zubov potierajte ďasná. Skvelú prevenciu proti cestovateľským črevným ťažkostiam poskytnie **Probiosan Inovum**. Letných neuduhov sa teda nemusíme báť.

*Prajeme vám rozmarne leto v prírode s vašimi najmilšími!  
Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ*

## vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 7/8, júl/august 2022.

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.



# Ľadové osvieženie

## OBSAH

Editoriál	04
Novinka: Mycopan	06
Cesta sebapoznania cez dátum narodenia	09
Parodontitída ohrozuje naše zuby	12
Prejavy tela: laktózová intolerancia a celiakia	16
VET – výhodná ponuka počas celého leta	20
Okienko k Duši 6	24
Školenie Energy v Rajeckých Tepliciach	27
Stála zvýhodnená ponuka – Skeleton	32



## EDITORIÁL

### BYŤ PRE NIEKOHU TÝM NAJLEPŠÍM

S veľkou radosťou vždy listujem v našom magazíne. Tešia a zároveň ma na ňom fascinujú predovšetkým dve veci. Zachováva a zlepšuje si svoj štandard už štvrtstoročie a je skutočným slobodným sprievodcom zdravím prostredníctvom výživových doplnkov. Stretnete tu všakové názory, rady či postrehy. Z rôznych sfér medicíny, ale aj liečiteľstva či domácich rád babiek-bylinkárov. Stretávajú sa v ňom terapeuti rôznych zameraní, nálad, presvedčení i vierovyznania. A práve táto rôznorodosť mu dáva neopakovateľný šarm.

V poslednej dobe hľadám návody a rady, ako správne vychovávať dieťa. Som totiž šťastným oteckom už dvoch detí. Ondro bude mať na jeseň štyri a Marinka teraz v lete jeden rok.

Ako vystrašený otecko modernej doby som sa pred narodením prvorodeného vyzbrojil knižkami od rôznych autorov, s rôznymi pohľadmi na výchovu. Sám sa už dvadsať rokov venujem najmä pubertiakom a adolescentom. S odstupom času môžem povedať, že v mnohých prípadoch sa mi podarilo nájsť si cestu aj k tým najproblematickejším povahám.



Spoločne sme pretvorili vzdor na umenie a seberealizáciu.

Pokiaľ však ide o výchovu malých detí, teda predškôlkarov a školkarov, je to náročná úloha. Zodpovedne prehlasujem, že žiadna dostupná literatúra nefunguje. Návody na univerzálne a šťastné (samozrejme, najmä poslušné) dieťa prasto neexistujú.

Náš Ondrik je mimoriadne živé, múdre, veselé, hravé a džavotavé dieťa. Je v ňom mix tých „najzaujímavejších“ vlastností mojej manželky a mňa. Inými slovami - je tvrdohlavý, hlučný a za úhlavného nepriateľa číslo jeden považuje akékoľvek jedlo. Preštudovali a vyskúšali sme všetko, čo si len viete predstaviť. Dostať do neho to, čo by mal

jesť, teda pestrú a rozmanitú stravu, je každodenná a väčšinou nespĺniteľná misia. Rady typu „dajte mu na výber“, „nech je jedlo hrou“, „nech sa sám podieľa na príprave“, „jedlo má byť vtipné“, „nenúťte ho“, „jedzte spolu s dieťaťom“ a podobne, skrátka nefungujú. Ak by si mal Ondrik sám vybrať, tak neje. neje. A bolo by jedno, ako dlho. Som si celkom istý, že nebyť programu Energy a našich výživových doplnkov, mali by sme obrovské problémy. Keďže našťastie nemá problém s kvapkami ani kapsulami, je úplne zdravý.

Nedávno som videl video zobrazujúce kráľovský pár Veľkej Británie. Syn princa Harryho sa navzdory svojmu pôvodu správa ako malý výtržník. Celkom ako náš Ondro, alebo vlastne ako každé dieťa v jeho veku, keď potrebujete, aby bol chvíľku poslušný a reprezentatívny. Minule ma prinútil chytiť ho na ruky (už sedem týždňov má na nohe sadru) a utekať pred trávnikovou závlahou. Keď som sa ho opýtal, prečo by som to mal urobiť, povedal mi: „Lebo ty si najlepší, tatko..!“

Majte pohodové leto a myslite na to, že človek nemusí byť dokonalý. Dôležité však je, aby sa pokúsil byť pre niekoho tým najlepším.

JOZEF ČERNEK

# Ľudia s vysokou úrovňou citlivosti

**Téma tzv. empatov je veľmi aktuálna. Podľa dostupných zdrojov, každý piaty človek vykazuje určité znaky vysokej citlivosti. Možno aj vy ste jedným z nich. Pravdepodobne ste sa niekedy stretli s označením, že ste precitlivý, emocionálny alebo háklivý. Vysoká citlivosť však nie je diagnóza, ale charakterová črta.**

*„Ak cítiš, že sem nepatíš, si tu preto, aby si pomohol vytvoriť lepší svet.“*

V knihách alebo magazínoch si neraz prečítame spomienky ľudí, ktorých definujeme ako extrémne citlivých. „Už ako malá som mala pocit, že nikam nepatím. Často som rozmýšľala, kde je môj skutočný domov. Myslela som si, že som z detského domova. Otca som čakávala pri dverách a keď prišiel z práce, chcela som, aby hádal, kto som a ako sa volám. Hrávala som sa, že mám loď, ktorá ma odvezie. Loďou bola posteľ

a ochrannými štítmí na cesty perina. Precestovala som takto veľa miest. Do určitého veku som bola jedináčik a bola som často sama. Keď som išla do kina alebo obchodu, kde bolo viac ľudí, keď som bola v prostredí, kde bol veľký hluk, kde sa ľudia hádali, tam, kde bolo ticho po hádke alebo niečo viselo vo vzduchu – tam som sa necítila dobre. Vnímala som rôzne veci, ktoré si moje okolie nevšímalo. Keď som sa s tým pokúšala zdôveriť, všetci mi odporúčali, aby som si nebrala veci tak k telu, aby som toľko nad všetkým nepremýšľala, bola som odolnejšia, tvrdšia a vydržala. Nevedela som, prečo to mám urobiť. Cítila som, že som v poriadku, len trochu iná.“

### EMPATI A ICH VLASTNOSTI

Podľa čoho spoznáme nadmieru empatických ľudí? Tu sú niektoré z ich charakteristických vlastností:

- » majú problém s vytýčením hraníc

- » problematicky sa zastávajú samých seba, neradi hovoria nie
- » precitujú a môžu preberať na seba pocity a emócie ostatných
- » môžu mať problém týkajúci sa závislosti na alkohole, jedle, sexe, na určitých vzorcoch správania (citlivo reagujú napríklad na výkyvy cukru v tele a káva im dokáže predráždiť nervovú sústavu)
- » pociťujú precitlivosť na akúkoľvek disharmóniu v ich okolí
- » sú zahľtení a prestimulovaní, keď je okolo nich veľa ľudí, hluku, informácií, svetla, vôní
- » majú problém primerane dbať o svoju duševnú hygienu a energiu
- » majú silnú intuíciu
- » majú predispozície na paranormálne zážitky
- » prejavuje sa u nich jasnovidectvo, jasnosluchosť, schopnosť ľahko dosiahnuť zmenené stavy vedomia
- » majú silnú túžbu pomáhať, podporovať, liečiť druhých



» vedia nadviazať prirodzené spojenie s prírodným svetom  
Keďže ich nervová sústava je citlivejšia, majú nižší prah bolesti, t.j. vnímajú ju intenzívnejšie. Pokiaľ ide o vzťahy, títo ľudia napriek tomu, uprednostňujú čas osamote a voľnosť, uprednostňujú hlboké priateľstvá, potrebujú cítiť hlbšie spojenie a to, čo robia, im musí dávať zmysel. Radi sa rozprávajú aj o náročných témach. Nájdeme ich medzi introvertmi i extrovertmi.

### **PRÍBEH DOSPELÉHO EMPATA**

„Ako dospelá vnímam svoju citlivosť ako dar. Uvedomujem si, že môj mozog hlbšie spracováva a reflektuje informácie, že viem ľahko vnímať deje okolo seba, to znamená, že sa niekedy cítim zraniteľnejšia, lebo svojím plynutím, príbehmi a udalosťami sa ma svet viac dotýka. Pre mňa je dôležité vymedzovanie vlastných hraníc a sebaláska. Myslím si, že ak by som bola menej citlivá, nebola by som taká intuitívna, kreatívna a moja fantázia by nebola taká rozvinutá. Dokážem si všimnúť veci, ktoré mnohým

uniknú. Som zvedavá, vnímam širšie súvislosti a rada idem do hĺbky. Veľmi dobre rozumiem, ako sa ľudia okolo mňa cítia a čo potrebujú. Mám tendenciu podceňovať vlastné potreby a občas aj privysoké nároky na seba a okolie. Spomienky sa mi zaujímavo spájajú s hudbou, zvukmi a vôňami, dokážem prežívať intenzívnu radosť z obyčajných vecí, z pohľadu na nočnú oblohu, do ohňa či očí spriaznenej osoby. Teším sa z dažďa, z vône vzduchu po ňom, z rozkvitnutej lúky aj poranej zeme, z pohľadu na hory, pohľadania stromu, zo šumu lesa i zo silných pozitívnych okamihov, z ktorých je zložený život.“

### **VYROVNANEJŠÍ A ŠTASTNEJŠÍ ŽIVOT**

Pre empata je dôležité uvedomiť si, že ním je a chrániť sa pred vyčerpaním. Techník je veľa a dá sa k nim ľahko dopátrať v knižkách alebo online priestore. Prínosom je naučiť sa práci so svojou energiou. Vedieť vizualizovať ochranný štít, vedieť sa spojiť so Zemou. Vhodné je zmeniť životný štýl, jesť sezónne potraviny,

cvičiť, meditovať, odpočívať, oslobodiť sa od nefunkčných vzťahov. Chrániť sa pred ľuďmi narcistického typu, ktorí svoju intuíciu využívajú na manipuláciu a dosiahnutie svojich cieľov. Chrániť sa pred cholerikmi, kritikmi a emocionálne nestabilnými či pasívne agresívnymi ľuďmi. V práci i vo vzťahoch si nastavte energetické hranice. Ak ste terapeuti - lebo medzi terapeutmi je veľa empatov - uvedomte si, že pri terapii na seba neberiete emócie svojich klientov. Veľmi prospešné je chodiť do prírody, zorganizovať si čas, naučiť sa nastaviť si hranice.

A čo tak dopriať si raz ročne očistné obdobie, keď sa siahnete do ústrania? Byť empatom je česť. Spoznali ste sa? Zviditeľnite svoju odlišnosť? Prispejete k zvýšeniu kolektívnej vibrácie a zmene globálneho vedomia? Spomeniete si na želanie vašej duše, že sa podujme na túto úlohu a vy dokážete nájsť a prijať svoje poslanie?

*Ing. DANA HÜBSCHOVÁ*  
Centrum GARA, Nová Dubnica  
[www.centrumgara.sk](http://www.centrumgara.sk), [www.knihavita.sk](http://www.knihavita.sk)





# Novinka: Mycopan

Prichádza neskoré leto a s ním čas, keď je zatažené trávenie. Energia babieho leta nás motivovala k tvorbe Mycopanu, posledného prípravku z radu Mynosynergy.



V Kluboch Energy nájdete v priebehu septembra!

## HLAVNÉ ÚČINKY A INDIKÁCIE

Mycopan sa týka najmä podpory sleziny-pankreasu, podľa TČM jedného z kľúčových orgánov v ľudskom tele. Je to hlavný tráviaci orgán a ak nie je v poriadku, začneme si vyčerpávať základnú esenciu v obličkách, namiesto aby sme ju obnovovali tým, čo získame z potravy.

Slezina je extrémne zraniteľná. A my sme v súčasnej dobe vystavení extrémnemu informačnému smogu, máme zaťaženú myseľ. Ak nás ešte k tomu ťažia aj starosti a do toho vstupuje nekvalitné jedlo alebo jedlo kvalitné, ale v nesprávnej dobe (jogurt a surová zelenina v zime), slezina sa oslabuje. Potrebujeme ju teda posilniť, a to zásadným spôsobom.

**Gynex** – pentagramový koncentrát zodpovedajúci prvku Zem, a tým aj slezine – výborne vyrovná hormonálny systém, v tom je absolútne geniálny. Vráti človeka do stredu. Na čchi sleziny je ale lepší **Stimaral**. Preto bude veľmi zaujímavý **Mycopan** v kombinácii s Gynexom, pretože poskytne ku Gynexu to, čo treba na celkovú harmonizáciu organizmu. Cieľom je posilniť slezinu, aby vyrábala čchi, krv a esenciu, aby ju neoslabovali okolité vplyvy, aby im dokázala vzdorovať.

Mycopan by mal pomáhať pri rakovine pankreasu. Toto ochorenie vzniká zo sebaopotláčania – majú ho ľudia, ktorí sami seba považujú za posledných v rade, nestarajú sa o seba, myslia vždy na druhých.

A to pankreas na dlhý čas neutiahne. Jeho nádory sú zákerne tým, že veľmi dlho rastú bezpríznakovo. Od určitej chvíle však začnú metastázovať – typicky do pečene. V Mycopane by toto mala spomaliť huba plamienka – Enoki. Dávame tým pacientovi čas, nič iné mu dať nemôžeme. Len čas a silu, ktorú potrebuje, aby urobil nejakú zmenu vo svojom živote správnym smerom. A vďaka tomu sa z toho môže dostať. NIČ NIE JE NIKDY STRATENÉ! VŽDY JE ŠANCA!

**Na čo teda môžeme použiť Mycopan? Kedykoľvek pri ťažkostiach s pankreasom, s výnimkou akútnej pankreatitídy (zápalu), ktorá je veľmi bolestivým akútnym stavom. Taký pacient patrí do nemocnice. Pomôže pri spomínaných nádoroch pankreasu, na chronicky zlé trávenie, žalúdočné ťažkosti vrátane rakoviny žalúdka a pažeráka. Jeho dlhodobé užívanie by malo pomôcť pri potravinových alergiách.**

## ZLOŽENIE

Pri tvorbe Mycopanu sa ukázal jeden problém. Huby vo všeobecnosti totiž slezinu-pankreas oslabujú. Preto bolo treba starostlivo voliť tie, ktoré ju podporujú (sú také), a potom ich doplniť bylinami.

### Huby

**Šampiňón brazílsky:** Povaha šampiňónu je teplá, chuť sladká a páľčivá. Tá páľčivosť je pre slezinu-pankreas na jednej strane zaťažujúca, na druhej strane dôležitá, pretože „rozohráva“, dostáva veci na povrch. A to u pankreatikov potrebujeme,

## MALI BY STE VEDIET

### POUŽITIE MYCOPANU

- » ťažkosti s pankreasom (okrem akútneho zápalu)
- » chronicky zlé trávenie, nadúvanie, hnačky...
- » žalúdočné ťažkosti
- » zápaly či nádory žalúdka a pažeráka
- » potravinové alergie



pretože slezina-pankreas sa veľmi ľahko zahltí vlhkosťou a hlienom.

Šampiňón doplná čchi, posilňuje slezinu-pankreas a žalúdok, rozpúšťa hlieny (hlien je hlavnou škodlivinou, ktorá súvisí so slezinou-pankreasom, keď nefunguje dobre, hlieny priamo vytvára). Na druhej strane ale táto huba zvlhčuje suchosť (nevytvorí sa priveľké presušenie). Má detoxikačný účinok (spriechodňuje), zastavuje hnačky, zvracanie, vypudzuje parazity, uvoľňuje kĺče a zastavuje bolesti. Tradične sa šampiňón brazílsky užíva na očistenie od toxínov a parazitov, pri hnačkách a žalúdočných ťažkostiach, má silný protialergický účinok (takže vyrovnáva zvýšenú imunitu), posilňuje človeka.

Znižuje cholesterol, tlak (ten, ktorý je zvýšený kompenzačne, keď je málo energie) a cukor v krvi. Obsahuje interferóny, ktoré zastavujú zápalové procesy. Šampiňón ďalej oslabuje niektoré druhy baktérií, funguje pri HIV. Pomáha pri hepatitíde B a C. Podporuje liečbu nádorov žalúdka, pľúc, prsníka, prostaty, pečene, vaječníkov a melanómu.

**Plamienka zimná (Enoki):** Hubu plamienku už poznáme z produktu Mycopulm, môžeme si ju teda pripomenúť. Posilňuje imunitu, upravuje zvýšený krvný tlak, znižuje cholesterol a podporuje funkciu tráviacich orgánov, zmiernuje okamžitý nástup alergie. Dokáže aj dlho zabráňovať vzniku metastáz.

**Ryšavec šikmý (Čaga):** Táto huba dokáže veľmi silno „makať“ na protinádorovom pôsobení. Ryšavec špecificky pôsobí na nádory tráviaceho ústrojenstva. Podporuje tvorbu enzýmov v tráviacom trakte – dokážu nielen spracovávať potravu, ale udržiavať ho celý v poriadku, ich činnosť je pre zažívanie veľmi dôležitá.

Ryšavec podporuje prácu mozgu, zvyšuje obranyschopnosť, má protizápalové účinky. Dobre zaberá na bohato prekrvené nádory, čo sú nádory tráviaceho traktu. Ale pomôže aj pri zápalových stavoch tráviaceho systému (gastritídy, žalúdočné vredy, vredy dvanástnika). Podporuje liečbu ulceróznej kolitídy a Crohnovej choroby. Tu odbočíme: Prečo v tomto prípade hovoríme „NIE“ Mycopulmu a prečo „ÁNO“ Mycopanu? Pretože čínska medicína nevidí tieto ťažkosti primárne v črevách. Vníma ich ako problém sleziny-pankreasu, ktorý sa prejavuje v črevách ako hnačky (hnačky s hlienom a krvou). Vo všeobecnosti by som sa do liečby veľmi vážnych prípadov zápalových ochorení čriev veľmi nekladala – západná medicína ju zvláda veľmi dobre. Ale >>>



- » u pacientov, ktorí sú skôr v chronickom stave, by som sa toho nebála, odporúčam nízke dávky Mycopanu – hoci len 1 kapsulu denne. Pozvoľna, postupne. Ryšavec znižuje krvný tlak, hladinu cukru, užíva sa pri lupienke, ekzéme a pomáha pri paradentóze. Paradentóza je aj záležitosťou sleziny (horúčosť v žalúdku a oslabenie sleziny).

#### Byliny

**Annona muricata:** Anonu sme pridali do Mycopanu z toho dôvodu, že je známy jej mimoriadny efekt na bolesti a celkovo problémy pri nádoroch pankreasu. A pretože predpokladáme, že práve v týchto prípadoch bude užívanie Mycopanu veľmi časté, zapracovali sme bylinu do prípravku.

**Palina pravá:** Bylina pravdy, ktorá nám nedovolí klamať si. Práve to je dôležité pre týchto ľudí - aby už konečne videli, že majú na svete nejakú úlohu, a pri jej plnení sa treba starať o seba. Palina sa využíva pri ťažkostiach s trávením, je to drenážna bylina. Veľmi silno spriechodňuje. Má horkú chuť (tá patrí srdcu) a uvoľňuje všetky kŕče – kŕče v tráviacom trakte pochádzajú v absolútnej väčšine zo stresu. Pôsobí pri chrípke a nachladnutí – má schopnosť odstrániť vonkajšiu škodlivinu chladu, teda zahrieva.

**Fenikel obyčajný:** Plod fenikla posilňuje čchi tráviaceho traktu, odstraňuje hlieny tým, že posilňuje slezinu. Celkovo tlmí zápal, pôsobí proti kŕčom.

#### KOMBINÁCIA S PRÍPRAVKAMI ENERGY

**Mycopan** môžeme veľmi dobre kombinovať prakticky so všetkými prípravkami.

- » Najviac budeme asi využívať pentagramové koncentráty, najmä **Gynex**, aby sme podporili jeho pôsobenie na slezinu-

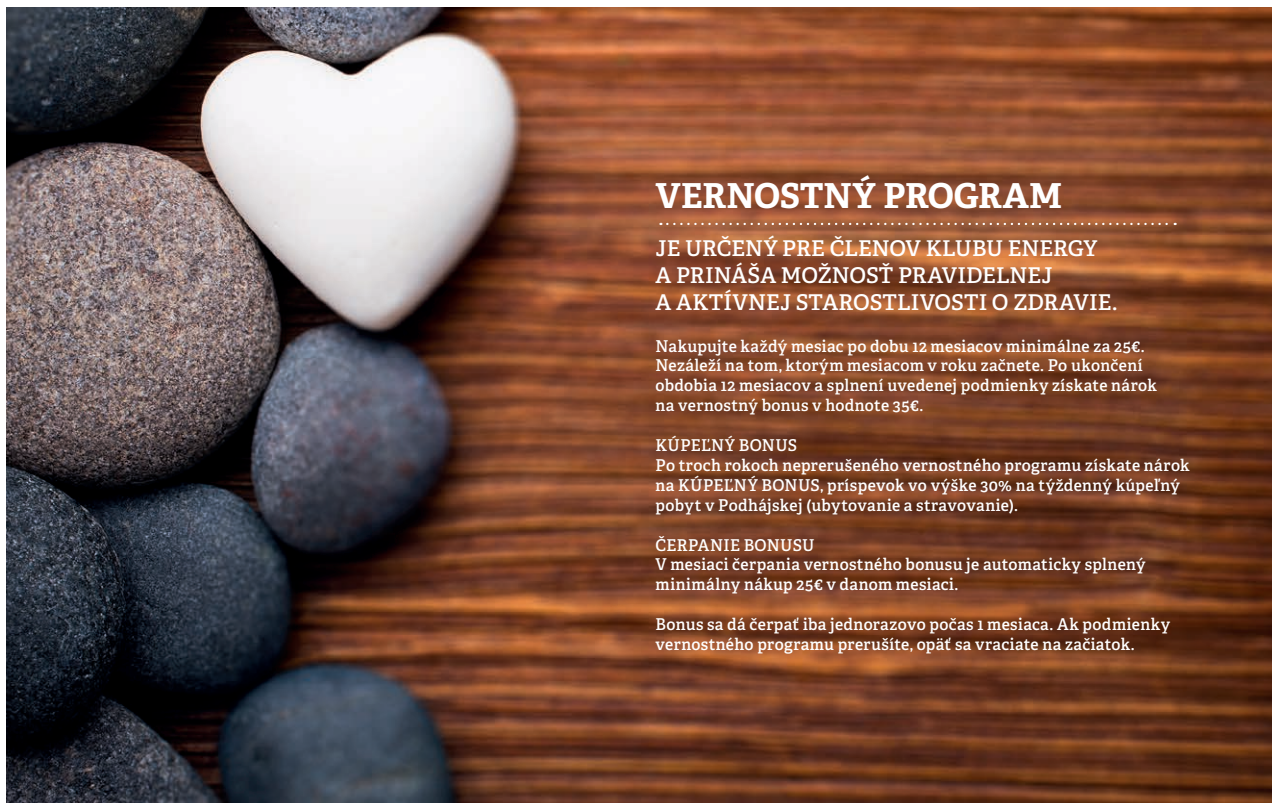
pankreas. Posilníme tak tráviaci proces, upokojíme prípadné zápal v oblasti tráviacich ciest.

- » Ďalšie výhodné spolupôsobenie Mycopanu bude so **Stimaralom**, pretože sa posilní jeho funkcia energetickej podpory trávenia o podporu hmotnú, ide teda o priame ovplyvnenie žalúdka a pankreasu.
- » Ak mykoprodukt skombinujeme s **Renolom**, budeme posilňovať jang obličiek, a tým všetky procesy v tele, a súčasne pankreas, ktorý jang obličiek potrebuje ako zahrievaciu energiu pre svoju prácu. Napríklad pri liečbe nádorových ochorení treba podporovať obidva orgány – teda obličky aj pankreas.
- » Veľmi vhodná je kombinácia s **Regalenom**, ktorý narovnáva vzťah medzi pečeňou a slezinou-pankreasom, teda obnovuje správnu kontrolu pankreasu zo strany pečene. Ak ho totiž pečeň namiesto kontroly utláča, nastávajú mnohé poruchy. Či už ide o tráviace ťažkosti, ako nadúvanie, hnačky po jedle alebo o emocionálne problémy, napríklad kolotoč myšlienok zakončený hnevom.

Príklady terapie:

- » Pri zápale pažeráka použijeme **Mycopan** a **Drags Imun**, ktorý podporí protizápalovú funkciu prípravku.
- » Pri nádorových ochoreniach pankreasu a žalúdka postupujeme prísne individuálne, podľa príznakov (eventuálne podľa nameraných hodnôt). Ak napríklad dominuje únava, podáme **Mycopan** so **Stimaralom**, ak ide o nadúvanie, tak nasadíme **Mycopan** a **Renol**, keď pôjde skôr o pocit, že jedlo nepostupuje, skombinujeme mykoprodukt s **Regalenom**. Kedykoľvek môžeme pridať aj našu **Annonu muricata forte**, na zosilnenie protibolestivého a celkovo povzbudzujúceho účinku.

*Tak nech nám dobre trávili!*  
**MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ**



## VERNOSTNÝ PROGRAM

JE URČENÝ PRE ČLENOV KLUBU ENERGY  
A PRINÁŠA MOŽNOSŤ PRAVIDELNEJ  
A AKTÍVNEJ STAROSTLIVOSTI O ZDRAVIE.

Nakupujte každý mesiac po dobu 12 mesiacov minimálne za 25€. Nezáleží na tom, ktorým mesiacom v roku začnete. Po ukončení obdobia 12 mesiacov a splnení uvedenej podmienky získate nárok na vernostný bonus v hodnote 35€.

**KÚPELNÝ BONUS**  
Po troch rokoch neprerušeneho vernostného programu získate nárok na KÚPELNÝ BONUS, príspevok vo výške 30% na týždenný kúpeľný pobyt v Podhájskej (ubytovanie a stravovanie).

**ČERPANIE BONUSU**  
V mesiaci čerpania vernostného bonusu je automaticky splnený minimálny nákup 25€ v danom mesiaci.

Bonus sa dá čerpať iba jednorazovo počas 1 mesiaca. Ak podmienky vernostného programu prerušíte, opäť sa vraciate na začiatok.



# Cesta sebapoznania cez dátum narodenia

## SPOZNÁVAME ŽIVOTNÉ ČÍSLO 8

Číslo osem predstavuje to, čo v našich životoch všetci tak veľmi potrebujeme: žiť v materiálnej hojnosti, ale nezabúdať, že sme duchovia tvoriaci v hmote, ktorí majú svoje emócie, city, láskavosť.

Jednoducho ide o potrebu dosiahnuť rovnováhu, keď jedno bruško pomyslenej osmičky stojí pevne na zemi, dostáva hojnosť vo všetkých podobách, ako napríklad dostatok peňazí, príležitostí, situácií - a náš život môže byť úžasný. Na druhej strane musí byť v rovnováhe aj druhá, horná časť osmičky. To sú naše emócie, láskavosť k ľuďom. Neposudzovať, vedieť, že keď dostávam, musím aj dať, byť súcintný/á k tým, ktorí nemajú v živote toľko šťastia. Jednoducho, osmička nás všetkých učí rovnováhe a vesmírnym zákonom. Koľko dáš, toľko dostaneš. Alebo keď chceš mať, musíš aj dať. A nezáleží na tom čo, či peniaze, pozornosť, lásku alebo cit. Ak ste životná osmička a dostáva sa vám veľa hojnosti, čo je, mimochodom, prirodzené, je to pre vás veľká výzva. Ovládnuť tú veľkú silu vášne a emócií, častokrát túžbu po moci a peniazoch, a vyvážiť ich ochranou, oporou druhým a poskytnutím pomoci tým menej šťastným. To je to umenie života a zároveň životné poslanie životného čísla 8.

### ČÍSLO 8 V NUMEROLÓGII – SILA A ROVNOVÁHA MATERIÁLNA A DUCHOVNA

Ak spočítate všetky číslice svojho dátumu narodenia a zredukujete ich na jednociferné číslo, dostanete svoje tzv. životné alebo aj osudové číslo. Predstavuje smer, ktorým sa máte v živote uberať, čo je vašim poslaním a bude vás ovplyvňovať po celý život. Príklad výpočtu životného čísla 8:

1. 4. 2001 = 1+4+2+0+0+1= 8.

Pre životné číslo 8 je prirodzený postreh, bystrý úsudok a s tým súvisiaca pragmatickosť. Poslaním „osmičkových“ ľudí je naučiť sa zaobchádzať s bohatstvom, uplatňovať svoju osobnú moc a žiť v rovnováhe. Ak majú pochopené svoje poslanie, ľahko vedia porozumieť hodnote peňazí, chrániť rodinu, mesto, dá sa na nich spoľahnúť. Vedia organizovať a zabezpečovať veci, viesť druhých ľudí. Je v nich naozaj veľká sila. Na druhej strane môžu pôsobiť panovačne, častokrát si nie sú vedomí tvrdohlavého a panovačného vystupovania. Je dôležité, aby porozumeli sile svojho životného čísla, využívali ho pre svoj prospech, inak môžu časom spozorovať, že ich ľudia odmietajú a oni ľahko upadnú do pozície obeť. Jeden z ich najväčších problémov, ktorým čelia, je odmietnutie. V snahe prekonať odmietnutie a neistotu sú schopní tvrdo pracovať, hromadiť majetok, najmä nehnuteľnosti.

**Ako teda dosiahnuť rovnovážny stav?** Treba si uvedomiť, aké dôležité je pozitívne myslenie a využitie schopnosti byť dobrým hospodárom. Využívať všetky tvorivé schopnosti nie na hromadenie majetkov, ale na zhmotnenie svojich snov a na aktívny a zdravý život. Odmietnuť strach z chudoby, nebyť zbytočne tvrdý k sebe aj ostatným. Ďalej je tu veľká potreba športu a pohybu. Bez neho sa veľká energia osmičky hromadí vo vnútri človeka – a bum!, nastane emocionálny výbuch. Z dlhodobého hľadiska je to vybudovaná cestička k zdravotným problémom so žalúdkom, imunitným alebo hormonálnym systémom.



### V KTORÝCH POVOLANIACH ICH NÁJDEME?

Positívna črta životného čísla 8, ako je sila, opora, ochrana a pomoc, je vhodná pre prácu v komerčnej oblasti, pri obchodovaní, v bankách, finančných službách. Prírodnene zvládajú vedúce pozície v strednom aj vysokom manažmente alebo podnikaní. Mnohé životné osmičky nájdeme v politike.

### PSYCHOSOMATIKA A ZDRAVIE

Strach z materiálnej chudoby ovplyvňuje žalúdok, keď má nositeľ osmičky pocit, že môže o niečo prísť. Tento strach treba uvoľniť, naučiť sa prijímať, ale aj dávať nezištne, bez bočného zámeru, odolať pokušeniu. Pochopiť, že len keď nezištne dám – pozornosť, peniaze, odev, radu, lásku - tak začnem dostávať rovnako krásne energie. Presne, ako prúdi energia osmičky, zhora nadol. Z výrobkov Energy nám vie preventívne alebo pri problémoch s prvkom Zeme prirodzene podporiť telo aj psychiku **Relaxin** alebo **Gynex**.

Každý z nás tu má svoje miesto, svoje poslanie, svoju jedinečnú úlohu. Je to ako puzzle, ktoré musí zapadnúť. Ak poznáme seba, svoje silné a slabé stránky, žijeme v harmónii materiálna, citov a emócií, v súlade s vesmírnymi zákonmi, sme zdraví. Duševne, ale aj telesne. Nech sú nám všetky životné osmičky, ktoré pochopili svoje poslanie príkladom, že sa to dá. Nech pomáhajú všade tam, kde treba pomôcť, poradiť, podať pomocnú ruku, zariadiť a učiť to aj ostatných, aby boli aj oni sebestační v zdraví aj financiách.

S úctou, **DAŠA ŠVANČAROVÁ**  
Centrum GARA, Nová Dubnica

Informácie o individuálnych konzultáciách cez numerológiu a psychosomatiku, ale aj o aktuálnych kurzoch nájdete na [www.centrumgara.sk](http://www.centrumgara.sk).

# Čo znamená: Ako zasejeme, tak budeme žiť?

Odmalička to počúvame zo všetkých strán: „Ako zaseješ, tak budeš žiť!“ alebo obmenu: „Ako sa do hory volá, tak sa z hory ozýva.“ Mnohým ľuďom je jasné, čo to znamená, čo sa týmito porekadlami chce povedať. A určite im všetci rozumejú. Aj mne to bolo kedysi jasné. Nenapadlo mi, že to môže znamenať niečo celkom iné. Až v priebehu môjho nedobrovoľného vývoja, keď mi život pred rokmi vzal to, na čom som si veľmi zakladala a ja som nemala poňatia, čo si počať, som postupne a veľmi pozvoľna začala len tak, mimochodom, prichádzať na iné chápanie tohto pravdivého porekadla.

## AKO TO VIDÍM JA

Mnoho ľudí si myslí, že zasieva tým, čo robí navonok. Ja si to nemyslím. Domnievam sa, že zasievame tým, čo voči čomukoľvek máme vo svojom vnútri – ako sa na niečo pozeráme a následne čo voči tomu dotknutému prežívame. V celom svojom živote môžeme dávať buď lásku alebo nelásku. Ale to, či dávame lásku či

nelásku, je rozhodnuté vo vnútri = v tom, čo si voči tomu pomyslíme a následne prežijeme.

Potom naše ruky, nohy či hlava konajú alebo nekonajú. Ale nezáleží na tom, ako naše konanie vyzerá navonok, pretože to vôbec nerozhoduje o tom, čo tomu dotknutému skutočne dávame (čo zasievame). Je však samozrejme, že ak sme si v našom vnútri zvolili stav bez negácie (lásku), potom naše konanie prirodzene nie je agresívne, hoci môže byť častokrát veľmi dôrazné a rázne.

## PRÍKLAD

Uvediem jednoduchý príklad ženy, ktorá je veľmi ochotná, všetkým sa usiluje vyjsť v ústrety, je veľmi nápomocná, atď. Človek, ktorý sa zatiaľ vníma ako hmota, a teda vníma egom, by si povedal, že táto žena samozrejme dáva (zasieva) lásku tým ľuďom, ktorým takto pomáha. A naopak žena, ktorá často odmietne pomôcť, odmietne vyhovieť, atď., je pre mnohých takou, ktorá dáva (zasieva) nelásku. Lenže skutočnosť, čo jedna

a druhá žena dáva, netkvie v ich konaní, ale v tom, čo majú voči tomu vo svojom vnútri.

A tak žena, ktorá si pomyslí, že by mala pomôcť, pretože ako by to vyzeralo, čo by si o nej pomysleli, potom by sa tiež na nich nemohla obrátiť, atď., keď sa pozrie do tela, cíti tlak, dáva teda nelásku. Bez ohľadu na to, že pod týmto vnútorným tlakom navonok ochotne pomôže či vyhovie. Keby jej telo pomohlo a ona by vo svojom vnútri mala tzv. voľný priechod, nič by tam neškripalo, tak má voči tej situácii myšlienky lásky (stav bez tlaku vo vnútri je toho dôkazom). Keď pomáha a vychádza v ústrety, dáva lásku. Robí to bez zovretia vo svojom vnútri, bez negácie.

Naopak žena, ktorá nevyhovie, no vo svojom vnútri bude mať pokoj, mier = nevyhovie, ale nebude sa na toho dotknutého, ktorý ju požiadal, ani na nikoho iného, ani na tú situáciu hnevať, dáva lásku, hoci navonok nevyhovela. A keby navonok nevyhovela a mala v tele tlak = hnevala sa na situáciu, na dotknutého, že ju požiadal o pomoc, dávala by nelásku.

## TAKŽE...

Celú dobu zasievame nie tým, ako to vyzerá navonok, ale tým, čo si o danej veci myslíme vo vnútri a na základe toho ju vo vnútri prežijeme.

Skritizujeme, povýšime, ponížime a prežijeme s tým negáciu v podobe nejakej nepríjemnej emócie? Zasiati sme nelásku a niekde upokojíme nelásku. A nezáleží na tom, či sa zovretie v našom vnútri navonok prejavilo ako ochotný úsmev na perách alebo rozčúlené vymedzenie sa.

Zachováme v našom vnútri neutralitu, stav bez negácie k čomukoľvek v tej situácii a prežijeme si pokoj, neutrál? Zasievame lásku, a tú aj žneme. A je už jedno, či sa s vnútorným pokojom rázne vymedzíme alebo s úsmevom na perách vyhovieme.

**Chápete? Realita je v tom, čo voči čomukoľvek chováme vo vnútri a nie to, čo konáme navonok. Upozorňujem však, že keď sme vo vnútri seba v láske = v stave bez negácie = v stave bez odporu, nikdy nás to nevedie do akejkolvek vonkajšej agresie.**

Mgr. Ing. PETRA JELÍNKOVÁ





# Terapeutické metódy (29)

## GÉNOVÉ KLÍČE

Génové klúče sú univerzálnou mapou ľudskej psychiky. Vychádzajú z princípov staročínskeho I-ťingu, ale písané sú jazykom súčasného človeka. Majú presnú matematickú štruktúru a logické usporiadanie, a pritom sú otvorené pre intuitívne rozjímanie a ukrývajú hlbokú múdrosť.

Autorom je Angličan Richard Rudd, ktorý vytvoril z Génových klúčov syntézu rôznych prístupov – prepojil súvislosti vedy, psychológie, mystiky, genetiky, atď. Najprv vznikla kniha Génové klúče, na ktorú nadväzujú ďalšie zaujímavé materiály. Kniha obsahuje množstvo informácií, je však vo svojej podstate veľmi jednoduchá. Keď sa dostanete ku koreňu posolstva, ktorému sa hovorí transmisia, začne sa vám kniha sama veľmi živo prihovárať. Vyžaduje si to však čas, trpezlivosť, jemnosť, zvedavosť a otvorenosť.

### SÚVISLOSŤ S DNA

Génových klúčov je celkom 64 a každý z nich je zástupcom určitého archetypu. Každý archetyp sa v živote prejavuje rôzne podľa úrovne nášho vedomia, teda podľa toho, ako prístupujeme k životu a jeho výzvam. Všetok život sú vibrácie a naša DNA utvára náš život v závislosti na frekvenciách, ktoré prijíma. Strach vytvára nízkofrekvenčné, kdežto láska vysokofrekvenčné energetické pole. DNA je surovinou, potenciálom a podľa frekvencií, ktoré cez ňu prechádzajú, sa buď sťahuje alebo otvára. Ak sme obeťou svojho osudu, prejavujú sa archetypy v podobe tzv. tieňa. V každom tieni sa však nachádza dar. Záleží vždy na našom postoji. Môžeme sa akokoľvek usilovať byť v živote pozitívni, ak nie sme si vedomí svojho tieňového vzorca správania, nebudeme schopní odomknúť vyššie frekvencie, teda dary, ktoré máme v sebe k dispozícii. A to je skutočnou úlohou Génových klúčov – poskytnúť nám vnútorný jazyk, ktorý nám dovolí stretnúť sa s nevedomými strachmi vo svojom vnútri a odomknúť svoje dary. Prostredníctvom ich jazyka sa človek začne rozpamätávať na to, čo veľmi dobre vie, len sa od toho nejakým spôsobom vzdialil. Neučia metódu alebo techniku, ktorá by mala niečo napraviť. Naopak pripomínajú, že všetko je v poriadku, všetko má svoj zmysel. Chápanie užitočnosti všetkého prináša dôveru a uvoľnenie. Nemáme sa

za svoje tieň odsudzovať. Naopak, máme ich uznať ako súčasť vývoja. Pointou je uvedenie, ktoré je základom všetkého.

### ZBAVIA NÁS GÉNOVÉ KLÍČE STRACHU A PROBLÉMOV?

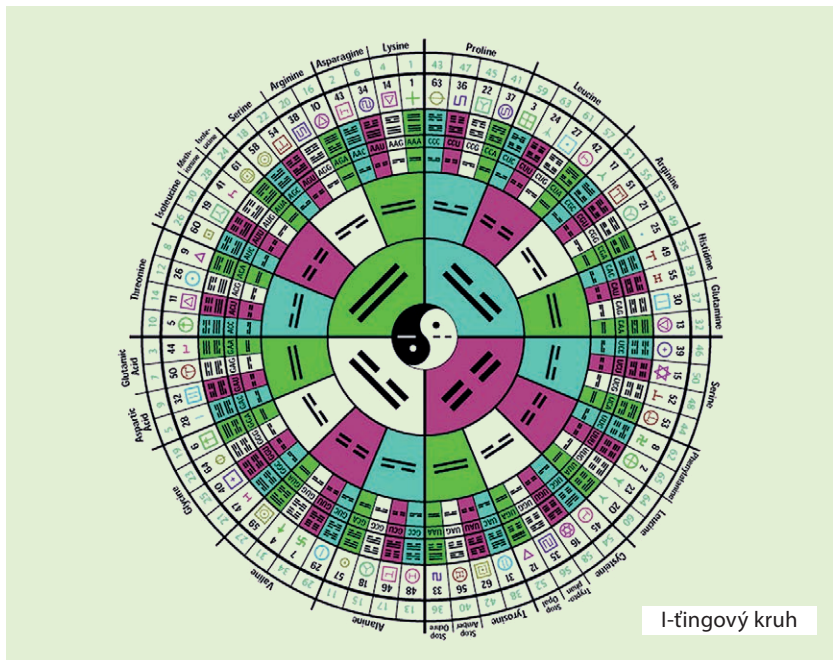
Existuje množstvo odporúčaní, postupov a techník. Ale nič nie je samospasiteľské. Vždy je to cesta každého z nás a postupné sebaaprijatie, ktoré nás zoznamuje s princípmi života. Každý z nás ide nevyšliapanou cestou a volí si postup, ktorý mu je blízky a napokon ho dovedie k osobnému poznaniu. A práve toto môžete zachytiť v Génových klúčoch – aká je tá vaša rýdzo individuálna cesta prebudenia. Ku Génovým klúčom treba prísť s otvorenou myslou. Budú od vás žiadať spomalenie, trpezlivosť a jemnosť so samým sebou. V tom sú nekompromisné. Nejde o učenie sa novej metódy. Ide skôr o odhaľovanie tajomstva, proces postupného pochopenia, ktoré by malo vojsť do celého tela. A k tomu možno dôjsť jedine v stave relaxácie a hravosti.

### ODOMKNITE SVOJ POTENCIÁL!

Génové klúče slúžia predovšetkým na samoštúdium. Každý má v rukách svoje klúče, ktorými môže odomknúť svoj potenciál. Na to potrebujeme hlavne seba, svoju úprimnosť a chuť spoznať sa. Obsahujú tri základné časti: kniha Génové klúče je základ a funguje ako mapa,

hologenetický profil slúži na orientáciu ako kompas a Zlatá cesta je naše vlastné putovanie. Profil vám pomôže rozpoznať prirodzené sily, ktoré utvárajú váš osud, a vy postupne aktivujete vo svojom fyzickom tele zodpovedajúce vzorce. Profil nazývame „hologenetickým“, lebo všetko v ňom je prepojené so všetkým – rovnako ako celá DNA v našom tele funguje ako jednotné informačné pole. Profil je zostavený na základe času, dátumu a miesta nášho narodenia. Prevádza jedinečný okamih pečate v momente narodenia človeka do sústavy súradníc časopriestoru. Súradnice sú potom ako zodpovedajúce protažky zapísané do mapy 64 kodónov v našej DNA. Génové klúče slúžia na rozpoznanie archetypálneho významu týchto čísiel. Hoci to môže znieť zložito, v skutočnosti je to logické a veľmi jednoduché. Niektoré pochopiteľne môže spochybníť súvislosť ľudskej DNA s rozmiestnením planét. No ak budeme vesmír, v ktorom žijeme, chápať ako holografický, uvidíme, že v rámci časopriestoru sú všetky vzory navzájom prepojené do obrovskej mnohovrstvovej tkaniny. Z tohto dôvodu obrazce, ktoré sa vytvárajú na nebi, vždy bezprostredne korešpondujú s rodiacim sa životom. To však neznamená, že jedno ovplyvňuje druhé. V skutočnosti sú obe roviny prepojené na kvantovej úrovni.

MARKÉTA DOUBRAVSKÁ



# Parodontitída ohrozuje naše zuby





**Parodontitída (hovorovo paradentóza) znamená zápal parodontu. Ide o chronické zápalové bakteriálne ochorenie, ktoré postihuje celý závesný aparát zubov vrátane ďasien, zubného cementu a alveolárnej kosti, do ktorej sú zuby vsadené. Postupne sa zuby uvoľňujú a kývu, neskôr môžu samovoľne vypadávať. Nakoniec môže prísť strata celého chrupu.**

Ochorenie sa väčšinou začína zápalom ďasien v dôsledku tvorby zubného povlaku (tzv. plaku) a kameňa. Ak sa povlak pravidelne neodstraňuje správnym čistením zubov, resp. dentálnou hygienou, množia sa v ňom baktérie a vplyvom slín mineralizuje na zubný kameň. Telo môže na tieto procesy reagovať zápalom, ktorý sa postupne rozširuje nadol smerom ku koreňom zubov. Tam sa baktérie ďalej množia v priestore medzi zubom a ďasnom. Vzniká chronický zápal ďasien, ktorý sa šíri na závesné väzy a okolitú kosť, tvoria sa parodontálne vaky. Časté býva krvácanie z ďasien pri čistení zubov alebo hryzení tuhšej potravy, prítomný je zápach z úst, tzv. halitóza. Netreba podceňovať najmä opakujúce sa krvácania z ďasien, sú varovným signálom ochorenia, a čím skôr vyhľadať odbornú pomoc stomatológa. Ochorenie spravidla nebolí, avšak zubné krčky sa čoraz viac obnažujú a zuby sa postupne začínajú uvoľňovať, až je napokon ohrozený celý chrup. V neskorších štádiách, keď sú zuby už značne uvoľnené a v oblasti koreňov sa tvorí hnisavý zápal, možnosti liečby sú veľmi obmedzené. V poslednom štádiu parodontitídy nastáva strata zubov, a to aj zdravých.

## PREVENCIA

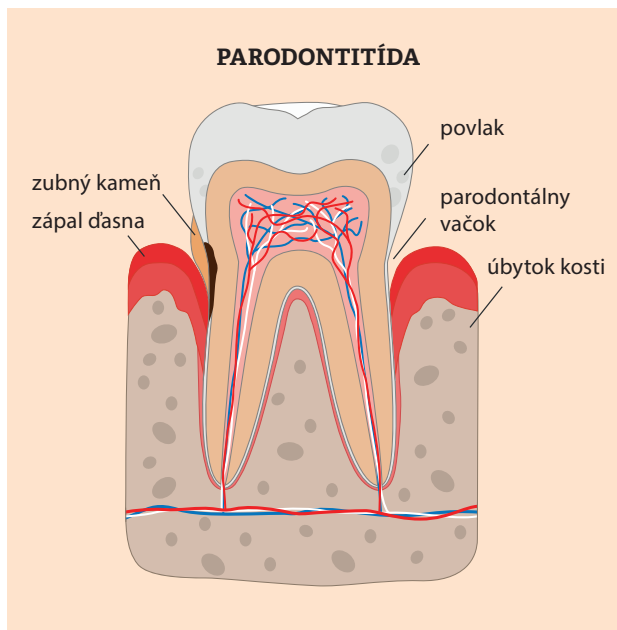
Účinnou prevenciou je správne čistenie chrupu a dentálna hygiena s pravidelným odborným odstraňovaním zubného kameňa. Pri čistení zubov nezabúdame ani na medzizubné priestory, ktoré sa najúčinnšie čistia medzizubnou kefkou a dentálnou niťou. Samozrejmosťou však musí byť pravidelné čistenie chrupu, ideálne po každom jedle, avšak minimálne každý večer po poslednom jedle. Pritom je dôležité mať správnu zubnú kefkou, ktorá má byť kratšia, s mäkkými hustými štetinami.

## PREČÍTALI SME ZA VÁS

### ČO VYJADRUJÚ ZUBY A ĎASNÁ?

Zuby v ľudskom tele predstavujú agresiu a schopnosť presadiť sa (prehryzt' sa). Často sa poukazuje na prírodné národy, za ktorých zdravé zuby môže zdravá výživa. U týchto národov však nájdeme celkom iný spôsob zaobchádzania s agresiou. Okrem kolektívnej problematiky má stav zubov predovšetkým individuálny význam. Okrem spomínanej agresívnosti poukazujú zuby na našu vitalitu a životnú silu. Základňou pre uloženie zubov sú ďasná. Aj tie reprezentujú tieto kvality, našu základnú dôveru a sebaistotu. Ak chýba človeku nevyhnutná porcia týchto vlastností, nikdy sa mu nepodarí aktívne a vitálne zvládnuť svoje problémy, nikdy nebude mať odvahu rozlúsknuť nejaký tvrdý oriešok alebo sa postaviť na obranu. Oporou tejto schopnosti musí byť dôvera, tak ako sú ďasná oporou zubov. Ďasná však túto funkciu nemôžu plniť, lebo sú veľmi citlivé a ľahko zraniteľné, krvácajú pri každom drobnom poranení. Krv je symbolom života a krvácajúce ďasná nás dôrazne upozorňujú, že dôvere a sebaistote uniká životná sila.

**THORWALD DETHLEFSEN, RÜDIGER DAHLKE,**  
*Nemoc jako cesta (vyd. Aquamarin, 1995)*



Čistenie realizujeme pohybom kefky prevažne v zvislej rovine, smerom od ďasien k voľným koncom zubov, resp. krúživými pohybmi okolo zuba; takto zároveň jemne premasírujeme ďasná. Mäkkou kefkou a prírodnou zubnou pastou vyčistíme aj povrch jazyka, pretože aj na jazyku sa tvorí nažiadúci povlak. Dôležité sú pravidelné preventívne prehliadky u zubného lekára.

## PRÍPRAVKY ENERGY

Pri prevencii vzniku parodontitídy a pri udržiavaní zdravia ústnej dutiny nám pomáhajú aj prírodné prípravky. V Energy máme kvalitné prírodné bioinformačné zubné pasty, ktoré obsahujú unikátnu vodu zo žriedla Podhájska s prírodnými minerálmi a s výťažkami liečivých bylín, ktoré tvoria až 50% obsahu. Éterické oleje, prírodné vonné látky, silice, parfums s antimikrobiálnymi, dezinfekčnými a regeneračnými účinkami pomáhajú pri prevencii zápalu, osviežujú, čistia, regenerujú ďasná a sliznice, spevňujú tkanivá. Zubná pasta **Diamond** pôsobí jemne osviežujúco, zanecháva dlhotrvajúci pocit čistoty a ochrany. Zvlášť vhodná je pri aftózných ďasnách. **Silix** významne spevňuje ďasná a okolité tkanivá zubov, vďaka vyššiemu obsahu koloidného kremíka má zároveň výrazný protizápalový efekt. Pasta **Balsamio** má silnejší osviežujúci efekt a pôsobí sťahujúco na ďasná, čím pomáha spevniť uloženie zubov v zubných lôžkach. Všetky zubné pasty Energy obsahujú koenzým Q10, čo ešte viac zvyšuje ich ochranný a protizápalový účinok na ďasná a znižuje riziko parodontitídy. Vhodné je všetky tri zubné pasty postupne striedať, pretože svojimi účinkami sa navzájom dopĺňajú. Na podporu a zlepšenie stavu všetkých tvrdých tkanív v organizme, t.j. zubov aj kostí, slúži bylinný koncentrát **Renol**. Podporiť mineralizáciu pevných častí závesného aparátu zubov pomáha doplnok výživy **Skeleton** a tiež koloidné minerály v prípravku **Fytomineral**. Proti vzniku infekcie a zápalu je účinný **Drags Imun**, ktorý pomáha aj pri krvácaní z ďasien, urýchľuje hojenie áft a tiež rán po extrakcii zubov. Proti vzniku zápalu a tvorbe áft sú účinné výplachy ústnej dutiny roztokom vody s niekoľkými kvapkami prípravku **Annona muricata forte**. Na lokálne antibakteriálne účinky môžeme s úspechom využívať aj zriedený **Audiron**, ktorý pomáha aj pri krvácaní z ďasien. Lokálne dezinfekčné účinky má tiež **Grepofit spray**, ktorý striekame priamo na zapálené ďasná a sliznice ústnej dutiny.

**MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ**

# O výchove a nevýchove (10)

## AKO VYCHOVÁVAŤ A NESTRATIŤ SA



**Niekedy ku mne rodičia prichádzajú s výchovnými problémami svojich detí. Pri rozhovore o ich výchovných postupoch sa ukazuje, že často majú veľmi jasnú predstavu o výchove, dôsledne používajú metódy, ktorým dôverujú, ale dieťa z nejakého dôvodu neposlúcha. Väčšinou nie je ani šťastné, ani úspešné, často býva rezignované. Vtedy sa ponúka otázka, či tej výchovy nie je priveľa. Priveľmi silné výchovné pôsobenie môže vo svojom dôsledku urobiť rovnako veľa škody ako veľmi slabé vedenie. Jednoducho „všetkého veľa škodí“. Poďme sa teda spoločne pozrieť na to, aká je vlastne tá „správna miera“.**

### VÝCHOVA JE VEDENIE

Výchova, alebo lepšie, výchovné vedenie, má svoj neoddiskutovateľný význam. Na výchovu môžeme nahliadať ako na vedenie dieťaťa k tomu, aby bolo schopné fungovať vo svete, ktorý ho obklopuje. Na to treba, aby sa od útleho veku učilo, čo spoločnosť prijíma a čo nie, zjednodušene povedané, čo je „dobré“ a čo „zlé“ správanie. Predstava, že dieťa samé osebe vie, čo je dobré a čo zlé, je mylná. Dieťa

je vo svojej prirodzenosti sebastredné a primárne ho vedú jeho potreby a záujmy. A je to práve úloha nás, vychovávateľov, aby sme mu pomohli získať kontrolu nad sebou samým a zoznámili ho so sociálnym poriadkom. Rovnako veľkým omylom je zveriť dieťaťu plnú zodpovednosť za seba samého a za svoje správanie. To by bolo rovnaké, ako keby sme ho hodili do vody bez toho, aby sme ho vopred naučili plávať. Podobne aj dôraz niektorých výchovných smerov na samostatné rozhodovanie detí kladie na ne neprimerané nároky. Ani vtedy nemôže byť „výchova“ úspešná. Bez výchovy by bolo dieťa stratené.

### KLÚČOVÝ JE VZŤAH K DIEŤAŤU

To však neznamená, že výchova musí byť striktná a „všadeprítomná“. Niektorí rodičia sa domnievajú, že musia svoje deti trestať, aby spoznali, čo je zlé a čo dobré. Rovnako, že musia kričať, aby deti poslúchali. To sú veľké výchovné omyly. Dieťa nad sebou nepotrebuje „bič“. Čo deti skutočne potrebujú, aby bolo výchovné vedenie úspešné, je vzťah s vychovávateľom. Kvalitu tohto vzťahu určuje schopnosť naladenia

sa jeden na druhého, čo úzko súvisí s osobnostným nastavením a osobnou zrelosťou vychovávateľa. Zjednodušene povedané, dobrý a pre dieťa bezpečný vzťah s vychovávateľom je základom pre potrebu dieťaťa správať sa „dobro“.

### CIT PRE SITUÁCIU

Všetkých, ktorí hľadajú „univerzálny návod“ na výchovu, bohužiaľ sklame. Nedá sa jednoducho povedať: robte to alebo nerobte ono a vaše dieťa vás bude poslúchať a bude sa vedieť dobre správať. Vo výchove treba postupovať s ohľadom na situáciu, osobnosť a aktuálne nastavenie dieťaťa aj s ohľadom na naše aktuálne možnosti. Inak teda budem pristupovať k dieťaťu, ktoré nesplní zadanú úlohu, pretože sa k nej nedokázalo prinútiť, inak, keď si s ňou nevedelo rady a inak, keď malo plnú hlavu starostí napríklad kvôli nehode s kamarátom. Vždy by sme sa mali pýtať na dôvody, zaujímať sa o hodnotenie situácie zo strany dieťaťa a o jeho pocity. A až potom myslieť na výchovné kroky. Výchovné vedenie by sme vždy mali „šit“ na mieru“ určitému dieťaťu v určitej situácii.

### EXISTUJÚ VÝNIMKY?

Rodičov, ktorí sa obávajú, aby deti naozaj dobre vychovali, by som rada podporila v tom, že je naozaj možné robiť výnimky z výchovných pravidiel bez toho, aby to významne narušilo ich výchovné zámery. Napokon, aby pravidlo bolo pravidlom, musia existovať aj výnimky, bez ktorých by pravidlá do istej miery strácali svoj zmysel, alebo aspoň účinok. Deti sú vo svojej podstate veľmi zvedavé, živé a spontánne bytosti. A to je ich veľké plus. Úloha nás, vychovávateľov, nie je v tom, aby sme túto detskú spontaneitu potláčali, ale spočíva v umení „šit“ onen program na mieru“, teda vhodne vybalansovať mieru výchovného vedenia a podporu detskej prirodzenosti.

### VÝCHOVA K ŠŤASTIU

„Odmenou“ za to bude dieťa primerane sebavedomé, úspešné v osobných aj pracovných vzťahoch a citlivé k vhodnosti a nevhodnosti správania sa v rôznych sociálnych situáciách bez toho, aby bolo nadmieru úzkostné či bezradné. S trochou prehánania by sme mohli povedať, že bude vychovávané k šťastiu.

PhDr. PAVLÍNA HLAVÁČOVÁ  
(Konec seriálu)



# Energetické a harmonizačné pomôcky (7)

## DORJE

V minulých dieloch nás ladili vibračné hudobné nástroje. Keďže už poznáte zvon Dilbu, ktorý predstavuje ženu, je dobré vedieť aj o jej „partnerovi“, ktorý sa nazýva Dorje (dordže), Vajra (vadžra) či hromoklin. Väčšina z vás pravdepodobne tento žiarič ani nepozná, v našich končinách nie je taký tradičný ako vo východných krajinách. Možno si ale po prečítaní článku niekto nájde k nemu cestu.

### POPIS DORJE

Žiarič sa skladá z troch častí, dvoch tiel (sú väčšinou päťlúčové v zmysle piatich živlov) a stredú v tvare gule. Dorje v preklade znamená „Pán kameňa“. Jeho stred sa považuje za diamant, ktorý predstavuje podstatu nezničiteľného stavu osvietenia. Dorje je veľmi silný žiarič s čistou energiou. Žiarič predstavuje mužský princíp, vyžaruje energiu pri práci aj v pokojovej fáze. Skrze hornú a dolnú časť prichádza, respektíve odchádza energia, stredová guľa pôsobí ako zosilňovač. Za túto časť sa najčastejšie drží. Jeho pôsobenie je jemné a silné, dokáže pracovať priamo s energiou univerzálneho vesmírneho (či božského) zdroja. Dorje je symbolom vyváženia protipólov, kde dobro je vždy vyvážené zlom. Pri práci s ním je zásadné nemyslieť, plne sa sprítomniť a sústrediť sa na zámer. Akékoľvek negatívne myšlienky môžu účinky zoslabiť alebo ich úplne potlačiť.

### ENERGETICKÉ ÚČINKY

S Dorje treba pracovať s pokorou, úctou a čistým zámerom. Dokáže zosilniť všetko, čo sa do neho vloží. Mal by mať

v miestnosti vyhradené miesto, kde bude odpočívať. Pracovať by sa s ním malo na osobitnom mieste, kde budeme mať pokoj a plnú sústredenosť. Výstupná energia je plne závislá na vstupnej. Nemali by sme s Dorje pracovať nahnevani, rozzúrení a so zlosťou. Týmto nástrojom sa však dá naladiť a dostať späť do rovnováhy. Vezmite Dorje do ruky, odovzdajte sa mu, nedávajte si žiadny zámer a sústreďte sa iba naň. Dokáže vás dokonale očistiť a dostať späť k sebe. Dorje sa najčastejšie drží v pravej ruke a keď sa naň naladíte a otvoríte sa mu, stane sa pevnou súčasťou vášho života.

### DILBU A DORJE

V predminulom dieli sme sa zaoberali zvonom Dilbu. Ten je „partnerkou“ Dorje a veľmi často sa používajú spolu. Dokonca sa odporúča mať doma obidva a mať ich pri sebe. Držadlo Dilbu je vlastne polovičné Dorje. Ich spoločné použitie zjednocuje dualitu a čistí vedomie na všetkých úrovniach.

Väčšinou sa Dorje drží v pravej ruke a Dilbu v ľavej. Pre silné spojenie sa s nimi pracuje v celotelovej mudre Vajrahumkara. Dorje sa uchopí pravou rukou za stred a Dilbu ľavou rukou za vrchol držadla. Následne sa ruky prekrížia tak, aby pravá ruka bola hore. Potom môžete len tak byť a vnímať, alebo jemne rozozvučovať zvon, či medzi prstami obracať Dorje.

### TIPY NA POUŽÍVANIE

Len tak si sadnite a položte si Dorje vedľa seba. Pozerajte sa naň očami, následne oči zavrite a vnímate ho vnútorným

zrakom. Nakoniec „zavrite aj vnútorné oči“ a nájdite ho v sebe.

Existujú veľmi špeciálne techniky použitia Dorje, do ktorých zasväcujú napríklad mnísi. Pomocou nich sa dá odstrániť bolesť, vyčistiť energia, presvietiť čistým svetlom a mnoho ďalšieho. Môžete sa naučiť aj techniku harmonizácie orgánov. Dorje uchopíte za stred pomocou palca a ukazováka. Následne ho prekrúcajte pomedzi prsty tam a späť. Začnite najskôr pravou a potom ľavou rukou. Spočiatku vám prekrúcanie asi veľmi nepôjde, ale za krátku chvíľu sa dá naučiť.


### MEDITAČNÉ CVIČENIE

Položte sa pohodlne na chrbát a Dorje si dajte do pravej ruky. Jeho stred majte uprostred dlane a lúče smerujú od zápästia do prostredníčka. Zavrite si oči a vnímate pôsobenie na vašu celú ľavú stranu tela (krížom).

Následne si dajte Dorje rovnakým spôsobom do ľavej ruky. Zavrite si oči a vnímate, ako pôsobí na vašu pravú stranu tela (opäť krížom). Nakoniec si dajte Dorje nad hlavu tak, aby hrot smeroval na vašu hlavu. Zhlboka dýčajte a vnímate, ako pôsobí energia na celé vaše telo. Po celý čas si nedávajte žiadny zámer, nesústredte sa na nič konkrétne. Aj keď vás niečo zabolí, neupínajte na to pozornosť. Pokúste sa skutočne na nič nemyslieť. Ak vám do mysle priletí myšlienka, nezaoberte sa ňou. Len ju pozorujte, ale nevnímate. Pomocou dýchania sa opäť vracajte k sebe do stavu bez myšlienok.

*Krásne leto plné slniečka a zážitkov  
vám praje ONDŘEJ VESELÝ*





## Prejavy tela: laktózová intolerancia a celiakia

Jedlo je prirodzená súčasť života a nebudeme tajiť, že veľmi príjemná. Či už pre samotný pôžitok z jedla alebo ako súčasť stretnutí rodiny či priateľov. Samozrejme, týka sa aj gurmánov a cestovateľov v jednom, ako súčasť spoznávania cudzích krajín.

Bohužiaľ, čoraz horšie stravovacie návyky a nekvalitné jedlo spôsobujú čoraz

viac zdravotných problémov. Ideálna strava síce neexistuje, ale určité zásady zdravého stravovania áno. Trochu si ich pripomeňme. Sú to pravidelná strava, konzumovanie v pokoji bez súbežného pozerania televízie, čítania knihy či mobilu, pestrá a vyvážená strava, ideálne nielen čerstvá, ale aj s láskou pripravená. Veľmi dôležité je jest to, čo nám v danom období poskytuje matka Zem. V zimnom

období konzumujeme to, čo sme dokázali uskladniť a čo najprirodzenejšie spracovať. Keďže realita je úplne v rozpore s týmito zásadami, čoraz viac ľudí sa dopracuje k rôznym metabolickým ťažkostiam a intoleranciám. Jednými z najčastejších je laktózová intolerancia a celiakia (intolerancia lepku). Na tieto nepríjemné komplikácie v stravovaní sa pozrieme bližšie.



## ČO JE CELIAKIA?

Celiakia je nezneslivosť imunitného systému voči lepkovej bielkovine, gluténu, ktorý sa nachádza v mnohých druhoch obilnín, ako je pšenica, raž, jačmeň, špalda, ovos. Problém môže robiť aj pohánka, pretože hoci neobsahuje lepek, obsahuje zložky veľmi podobné gliadínu (súčasť lepku). Alebo môže byť pohánka lepkom často kontaminovaná.

gliadínu toxicky pôsobí na bunky sliznice tenkého čreva. Vzniká porucha vstrebávania živín, neschopnosť využiť súčasť potravy pre organizmus, porucha pohyblivosti tenkého čreva a jeho dilatácia (rozšírenie). Súčasne je zvýšená priepustnosť sliznice tenkého čreva. Znamená to, že do čreva sa z krvných kapilár vo veľkom množstve vylučuje voda, elektrolyty, bielkoviny a tuky. Sliznica tenkého čreva je vystlaná klkmi a malými výstupkami, takzvanými mikrokľkmi, ktoré zväčšujú povrch a zabezpečujú vstrebávanie živín. Osoby postihnuté celiakiou majú takmer vyhladené klky a mikrokľky čreva, pričom sliznica ich tenkého čreva sa poškodzuje. Nastáva zápal tenkého čreva.

## AKÉ SÚ PREJAVY?

Typické symptómy celiakie sú hnačky, strata hmotnosti, únava, nafúknuté brucho, bolesť brucha, nevoľnosť, hormonálne poruchy a u detí aj poruchy rastu. V niektorých prípadoch sa vyskytujú aj prejavy mimo tráviaceho systému, napríklad nedostatok železa, vďaka čomu vzniká anémia (chudokrvnosť), osteoporóza (rednutie kostí), absencia menštruácie až neplodnosť, nedostatok vitamínov a minerálov. Na celiakiu môžu poukazovať aj iné ochorenia imunitného systému, ako je diabetes 1. typu, ochorenia štítnej žľazy alebo neurologické ochorenia (epilepsia, ataxia - porucha koordinácie končatín, neuropatia). Môže sa objaviť aj atrofia klkov, suchá koža, mäkké, lámavé nechty. Časté sú depresívne stavy. Dermatitis herpetiformis je chronické zápalové ochorenie kože a berie sa ako kožná forma celiakie. Prejavuje sa žihľavkou, pluzgiermi, vznikajú erózie, odreniny a hyperpigmentácia.

## POHĽAD ČÍNSKEJ MEDICÍNY V SKRATKE

Za problém celiakie je primárne zodpovedná slezina, ktorá je prepojená s pankreasom a žalúdkom. Až následne sa poškodzuje tenké črevo. Slezina priamo vstupuje do metabolizmu, hlavne do enzymatických procesov, práve cez pankreas a žalúdok. Aj lepek

sa štiepi príslušnými enzýmami, ktoré tvorí primárne pankreas a aktivujú sa v tenkom čreve. Problém nastáva, ak enzýmy chýbajú alebo sú nedostatočné, prípadne sa neaktivujú. Organizmus tak nie je schopný túto bielkovinu rozložiť. Neprírodné dlho zostáva v tenkom čreve, kvasí a zahŕňa, čo narúša prirodzené a zdravé prostredie čreva. Čím dlhšie tento stav trvá, tým viac sa narúša samotná sliznica tenkého čreva. Aj neúmerne veľa potravín s obsahom lepku môže postupne vytvoriť stále väčšiu záťaž a oslabovať tenké črevo - a samozrejme aj slezinu s pankreasom.

Tento problém je veľmi úzko spojený aj so psychosomatikou, najmä s prijatím mužov na čele s otcom. Spreádzajú ho následné neustále problémy, ako bojovanie s mužmi, potreba dokázať, že ja som rovnako dobrá/dobrá a možno aj lepšia ako otec, brat, partner, a podobne. Aj v tomto prípade vedú pomocť prípravky Energy. Na podporu sleziny vieme použiť **Gynex** aj **Korolen**. Trávenie zlepší perfektná perga - **Ambrosia**, teda fermentovaný peľ, ktorý obsahuje celé spektrum dôležitých látok, vrátane aktívnych enzýmov. Vďaka svojmu zloženiu dokáže podporiť postnatálnu esenciu. Na regeneráciu sliznice je výborný **Imunosan**, ktorý súčasne dokáže eliminovať rôzne škodliviny a zápaly. **Himalayan Apricot oil** je balzámom pre sliznicu žalúdka a tenkého čreva. V prípade väčšieho zanesenia použijeme **Cytosan** alebo **Cytosan inovum**. Samozrejme, ak ide o väčšie zápaly, veľkú službu urobí **Drags Immun** alebo **Annona**. Ak sa vyskytnú prejavy na pokožke, skvelo účinkujú mydlá, krémy, telové mlieko **Caralotion**, do kúpeľa **Balneol**.

## ČO JE LAKTÓZOVÁ INTOLERANCIA?

Laktózová intolerancia je čiastočná alebo úplná neschopnosť tráviaceho systému spracovať mliečny cukor, laktózu. Príčinou je nedostatok laktázy - enzýmu štiepiaceho laktózu. Deficit enzýmu laktáza môže byť vrodenný alebo získaný. Príčinou získanej intolerancie laktózy môže byť vírusová infekcia dýchacích ciest alebo tráviaceho systému (po niekoľkých dňoch môže odznieť a postihnutý človek laktózu opäť toleruje), akútne alebo chronické zápalové ochorenie sliznice tráviaceho systému, nevhodné a časté užívanie antibiotík.

## AKO SA PREJAVUJE?

Nestrávená laktóza je na jednej strane príčinou premnoženia baktérií, ktoré

produkujú nadmerné množstvo plynov, na strane druhej je príčinou riedkej stolice až hnačky. Sila príznakov závisí od rozsahu deficitu enzýmu a od množstva prijímanej potravy s obsahom laktózy. Najtypickejšími prejavmi sú plynatosť a zvukové prejavy pohybu čriev, riedka stolica až hnačka, kŕče a bolesť v bruchu.

## ČÍNSKA MEDICÍNA POMÁHA

Je to veľmi podobné ako pri celiakii, ide o oslabenú energiu sleziny a pankreasu, ktorá zaťažuje tenké črevo. Neschopnosť organizmu vytvoriť potrebné enzýmy časom vytvorí záťaž na sliznicu tenkého čreva, narúša vstrebávanie výživných látok, ale rovnako aj vylučovanie tých nepotrebných. Tak sa tvoria rôzne škodliviny a najmä patologické vnútorné prostredie. Môže k tomu dopomôcť aj zacyklená energia pečene s následným stúpaním patologického jangu pečene. Ten má tendenciu „zaútočiť“ na slezinu, prípadne priamo na tenké črevo, a to vyvoláva zápal na slizniciach. Z pohľadu psychosomatiky súvisí tento problém so vzťahom s mamou, veľmi často ako následok neprijatia až odmietnutia dieťaťa pri nechcenom, ale aj nečakanom otehotnení. Následne, už v koži dospelého človeka, pretrvávajú obava až strach z odmietnutia, opustenia a poníženia.

Aj v prípade laktózovej intolerancie je výber účinných prípravkov veľmi podobný ako pri celiakii. Takže od **Gynexu**, **Korolenu**, **Imunosanu**, **Cytosanu** až po **Ambrosiu**, **Himalayan Apricot oil** či **Drags Immun** alebo **Annonu**. Vždy to záleží na konkrétnom prípade a individuálnom postupe.

Presne takto to chodí v čínskej medicíne. Začneme rozprávať o jedle a jeho dôležitosti, prejdeme na komplikácie a obmedzenia s jedlom spojené, a skončíme pri emóciách a psychosomatike. Stále sa presviedčame o tom, aké dôležité je vnímať všetky úrovne bytia, ako je všetko prepojené. Nielen v organizme, ale aj v živote. Preto stojí za to pochopiť svoje telo, porozumieť mu a robiť správne rozhodnutia v rámci starostlivosti o seba.

ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ  
[www.centrumgara.sk](http://www.centrumgara.sk)

Chceš vedieť viac? Chceš sa vedieť postarať o seba a nebyť závislý/á na tom, kto ti čo povie? Pod' s nami študovať čínsku medicínu prakticky a s humorom. V septembri opäť otvoríme prvý ročník prezenčne, aj online formou. Viac informácií na [www.centrumgara.sk](http://www.centrumgara.sk).

# Kráľovné leta – broskyne, nektarinky a marhule

Azda niet lepšieho osvieženia než zahryznúť sa do šťavnatej broskyne alebo nektarinky. Leto bez marhuľových knedlí a varenia marhuľovej marmelády akoby ani nebolo letom!

## ČO SÚ ZAČ?

Broskyne, nektarinky a marhule patria medzi kôstkovité ovocie rastúce na ovocných drevinách. Vo vnútri každého plodu je tvrdá časť oplodia – kôstka, ktorá chráni jadro plodu. Kôstky sú pre človeka nepoživatelné, ale napríklad olej z marhuľových či broskyňových jadier je veľmi prospešný pre zdravie a obsahuje množstvo minerálnych látok. To, o čo nám všetkým ide, je ale šťavnatá dužina, ktorá sa aj so šupkou konzumuje priamo čerstvá alebo z nej môžeme vykúziť rôzne pokrm.

**Broskyne** – Broskyne začali pestovať Číňania, ktorí ich nazývali ovocím nesmrteľných. Potom sa rozšírili do Perzie, preto sa im hovorí perzské jablká, a následne do Stredomoria. S Kolumbom sa dostali do Ameriky. Považujú sa za symbol krásy a ženstva. Poznáte predsa prirôvanie „líčka ako broskyňa“! Farba dužiny sa pohybuje od bielej, cez žltú, oranžovú až po červenú mramorovanú. Pri konzumovaní broskyň sa rozhodne nemusíme báť, že priberieme. Obsahujú totiž veľké množstvo vody a vlákninu. Vďaka tomu pôsobia ľahko močopudne a prehŕňavo. No aj tak v nich nájdeme vitamíny A, C, E, K a vitamíny skupiny B, kyselinu listovú a podstatné množstvo draslíka, fosforu a horčíka. Svojím zložením plným antioxidantov majú vplyv nielen na pokožku, ale podporujú aj tvorbu krvi a regeneráciu pečene, sú teda veľmi vhodné pre chorých na hepatitídu typu C.

**Nektarinky** – Je zábavné, že existujú dve teórie o vzniku nektariniek. Tá pravdepodobnejšia a asi správna hovorí, že nektarinka je len forma broskyne s hladkou šupkou, ktorá vznikla náhodnou mutáciou. Druhý názor tvrdí, že ide o kríženca broskyne a slivky. Dužina plodu je podobná ako u broskyne, ale býva tvrdšia. Šupka máva tmavšiu farbu a je viac náchylná na poškodenie vďaka neprítomnosti chlpkov. Najlepšie nektarinky sa pestujú v najteplejších oblastiach. Chuťovo sú veľmi podobné broskyniam, ale kto má citlivé chuťové bunky, môže v ich chuti rozoznať väčší akcent hroznového vína.

**Marhule** – Bývajú drobnejšie než broskyne, ale aj sladšie a majú mäkkšiu dužinu. Typická farba je oranžová, ale existujú aj červené odrody. Krajinou pôvodu je opäť Čína a do Európy ich doviezol Alexander Veľký. Navzdory veľmi sladkej chuti neobsahujú veľa cukru. Zato je v nich mnoho prospešných látok, najmä karotenoidy, minerály – draslík, vápnik, horčík, železo, meď, kobalt, vitamín C, D, E, vitamíny skupiny B, kyselina listová. Konzumácia marhúľ pomáha pri regenerácii buniek, podporuje psychiku, chráni naše oči a pokožku pred

slnkom, zlepšuje stav vlasov a nechťov. Vo vnútri marhuľovej kôstky sa nachádza semeno obsahujúce amygdalín – látku, z ktorej sa môže uvoľňovať jedovatý kyanid. Nemali by sme zabudnúť ani na sušené marhule, ktoré sú bohatým zdrojom železa.

## AKO ICH PESTOVAŤ A SKLADOVAŤ?

Ovocné dreviny ako marhuľa či broskyňa treba pestovať na teplom a slnečnom mieste na vhodnej pôde. Preto je v našich podmienkach dôležité vybrať si tú správnu odrodu, ktorá zvláda aj naše nadmorské výšky. Pretože väčšina druhov má radšej oveľa teplejšie kraje. Je všeobecne známe, že počas kvitnutia sú veľmi citlivé na neskorý mrázik. Ďalej im škodí sucho, ale aj škodcovia či choroby ako šarka, hniloba či spála. Kôstkoviny vo všeobecnosti veľmi rýchlo podliehajú skaze. Treba ich trhať zrelé a skonzumovať čo najrýchlejšie. Zrelé plody skladujeme v chladničke, ideálne po dobu maximálne 3 dní. Nezrelé plody je lepšie nechať dozrieť pri izbovej teplote.

## ČO Z NICH MÔŽETE PRIPRAVIŤ?

Iste vám napadnú marmelády a džemy, kompóty, všemožné liate a kysnuté koláče, plnené sladké knedle, niekomu možno aj pálenka. Najúžasnejšie sú ale čerstvé, keď ich môžete pridať do rannej kaše, zmrzlinového pohára, ale aj do šalátu či kuskusu. Skúšali ste ich dať na gril a kombinovať so syrmí? A rozhodne tým nemyslím totalitnú klasiku „kurací plátok s broskyňou a syrom“. Skvele ladia so syrmí s modrou plesňou alebo v kombinácii s rybou.

## MÔJ POHĽAD

Nemôžem si pomôcť, ale už asi nikdy mi broskyne nebudú chutiť tak ako v detstve pri mori v bývalej Juhoslávii! Mama mi vtedy hovorila – jedz to v predklone, ideálne po kolená v mori alebo nad umývadlom – a aj tak som bola špinavá až za ušami. Broskyne skrátka chcú slniečko a u nás to nie je úplne ono. Najradšej mám broskyne a nektarinky čerstvé alebo marinované v tymiánovom sirupe na panna cote. Čerstvé marhule nejem vôbec, iba tepelne upravené, pre mňa sú priveľmi sladké. Ale taký domáci marhuľový džem s levanduľou, kysnutý koláč s marhuľami a mrveničkou alebo tvarohové marhuľové knedle, tomu neodolám!

*Krásne a šťavnaté leto vám praje ZUZANA KOMŮRKOVÁ*







## JOGURTOVÁ PANNA COTTA S BROSKYŇAMI A TYMIÁNOM

250 g bieleho jogurtu, 250 g smotany na šľahanie, 70 g trstinového cukru, pravá vanilka – semienka z ½ vanilkového struku, 4 plátky želatíny, šťava z 1 citróna, 2 lyžice trstinového cukru, niekoľko lístkov čerstvého tymiánu (cca 1 lyžička), 1–2 broskyne

Plátky želatíny namočíme do mištičky s vodou. V hrnci zmiešame smotanu na šľahanie a jogurt, cukor, vanilku a opatrne zahrievame tesne pod bod varu. Nevaríme! Miešame! Pridáme vyžmýkanú želatínu a metličkou dôkladne rozmiešame. Nalejeme do pohárov, ktoré sme vypláchli studenou vodou (niekto ich vymastí troškou neutrálneho alebo orechového oleja). Necháme vychladnúť a stuhnúť v chladničke minimálne 4 hodiny. Broskyne olúpeme, nakrájame na tenké plátky. Do mištičky dáme citrónovú šťavu, trstinový cukor a lístky tymiánu. Premiešame a vložíme broskyne, ktoré necháme v sirupe macerovať. Pre dospelácku verziu môžeme do sirupu pridať aj kvapku rumu alebo amaretta. Pred podávaním vyklopíme panna cottu opatrne na tanierik a ozdobíme broskyňami a sirupom alebo môžeme pridať ovocie so sirupom priamo do pohárov s panna cottou.

## BULGUROVÝ ŠALÁT S NEKTARINKAMI, RUKOLOU A AVOKÁDOM

½ vrecúška pšeničného bulguru, 3 zrelé nektarinky, 3 hrste čerstvej rukoly, 1 zrelé avokádo, 1 hrst nasekaných vlašských orechov alebo píniových orieškov, šťava z polovice citróna, 3 lyžice olivového oleja, 1 lyžica medu, ½ lyžičky soli, podľa chuti štipka chilli alebo čierneho korenia

Bulgur uvaríme podľa návodu na obale a dáme do väčšej misy. Nektarinky a avokádo nakrájame na kocky, rukolu opláchneme, orechy nasekáme. Pridáme do misy k bulguru a premiešame. V miske zmiešame citrónovú šťavu, olivový olej, med a soľ. Môžeme pridať podľa chuti štipku korenia alebo chilli. Pridáme do misy, premiešame a podávame alebo necháme vychladnúť v chladničke.

## MARHUĽOVÁ ZMRZLINA S LEVANDUĽOU

500 g marhúl, 130 g smotany na šľahanie, 70 g trstinového alebo kokosového cukru, podľa chuti ½ až 1 lyžička levanduľových kvetov

Marhule rozkrojíme, vykôstkujeme, nakrájame na drobné kúsky a rozložíme v jednej vrstve na tácku a ľahko zamrazíme na 2–3 hodiny. Vo výkonnom mixéri alebo opatrne v mise tyčovým mixérom rozmixujeme cukor s levanduľou, pridáme zmrazené marhule a rozmixujeme na dreň. Vmiešame smotanu a opäť premixujeme. Môžeme nechať buď opäť ľahko zmraziť alebo ihneď podávame.

## TALIANSKE BELLINI

1 plechovka broskýň alebo 4 veľmi zrelé a šťavnaté čerstvé broskyne, cca 300 g ľadových kociek alebo ľadovej drte, suché šumivé víno

Broskyne rozmixujeme s ľadom a rozliavame do vysokých pohárov cca do polovice. Dolejeme šumivým vínom.

## MARHUĽOVÉ KNEDLE V ORECHOVOM OBALE

20 kusov menších marhúl, 150 g zemiakovej zmesi v prášku, 150 g vody, 1 tvaroh vo vaničke, 1 vajce, 20 g rozpusteného masla, 100–120 g hrubej múky + na posypanie dosky, 100 g nasekaných alebo namletých lieskových orieškov, 80 g strúhanky alebo namletých ovsených vločiek, 100 g masla, rozpustené maslo, strúhaný tvaroh, práškový cukor podľa chuti na dochutenie

Marhule vykôstkujeme – skúste to opačným koncom varešky tak, že ním tlačíte na miesto, z ktorého rastie stopka. Zemiakovú zmes nasypeme do misy, zalejeme vodou a premiešame, necháme chvíľu napučať. Pridáme tvaroh, maslo, vajce a múku. Vypracujeme hladké cesto, ktoré dáme do chladničky odležať aspoň na hodinu. Pripravíme si zmes na obalenie knedlí. Maslo rozpustíme a vmiešame oriešky a strúhanku alebo vločky. Restujeme do zlatista. Na doske si odležané cesto rozdelíme na rovnaké kúsky a obalíme ním ovocie. Varíme v hrnci s dostatočným množstvom vriacej vody, kým nevyplávajú na povrch. Hotové knedle ihneď obalíme v orieškovej zmesi. Podávame poliate maslom, posypané cukrom, strúhaným tvarohom alebo akokoľvek podľa chuti.





# VÝHODNÁ PONUKA POČAS CELÉHO LETA!

## PROBIOVET a EPIVET v dvojitom balení

### PROBIOVET

SILNÁ IMUNITA A DOBRÉ TRÁVENIE

Cena balíčka  
pre členov: 24 €  
29 bodov, ušetríte 6 €

### EPIVET

ZDRAVÁ KOŽA BEZ ZÁPALU  
A SRŠŤ BEZ PARAZITOV

Cena balíčka  
pre členov: 11,20 €  
13 bodov, ušetríte 2,80 €



Akcia je určená len pre členov Klubu Energy!

Platnosť akcie od 1. júla do 31. augusta 2022 alebo do vypredania zásob.



# Veterinárne prípravky Energy (7)

## EPIVET

### PRÍRODNÝ ŠAMPÓN PRE LESKLÚ A ZDRAVÚ SRSŤ

Epivet si čím ďalej, tým viac získava obľubu nielen u chovateľov, ale aj v psích salónoch a terapeutických ordináciách. Je to tým, že je vynikajúci pre zvieratá s citlivou a podráždenou pokožkou. Svojím zložením je jedinečný v niekoľkých ohľadoch súčasne. V prvom rade je vhodný na prevenciu chorôb kože, pretože má neutrálne pH. Zároveň vykazuje protizápalové účinky, preto sa osvedčuje u zvierat s prejavmi zápalu kože, ďalej zvierat s precitlivenou pokožkou a veľmi dobre naň reagujú zvieratá s atopickým ekzémom.

Ďalšou jeho veľkou prednosťou sú repelentné účinky, ktorými odpudzuje kliešte až po dobu 14 dní. Repelentný účinok Epivetu je viazaný na jablčný ocot a zmes silíc, predovšetkým rozmarínu a tymiánu. Táto zmes silíc sa viaže na zvyškový tuk pokožky a srsti, čím odpudzuje (nie hubí) kliešte a iný, krv sajúci hmyz. Epivet sa mi veľmi osvedčil tam, kde iné kúpele zlyhali. Súčasťou jeho zloženia je aj termálna voda zo žriedla Podhájska, ktorá má vynikajúci vplyv na regeneráciu pokožky a srsti. Skúsenosti chovateľov, ktorým som šampón odporučila, potvrdzujú, že je nedoráždivý, absolútne netoxický, vôňou príjemný ľuďom aj zvieratám. Epivet je vhodný na bežnú údržbu srsti, ale aj pre potreby krásneho vzhľadu zvieratá na výstavy. Vytvára zamatový lesk a sršť je po ňom pevnejšia.

## PROBIOVET

### IMUNITA

Všetci vieme, že imunitný systém má základ vo vnútri tela. Najvýznamnejšiu úlohu v tomto smere majú maličké probiotické kultúry, žijúce v črevnom trakte. Vytvárajú podmienky pre život od samého počiatku zrodzenia, cez rast, dospievanie až po obdobie jesene života. Hovoríme im priateľské mikroorganizmy a žijú v symbióze s majiteľom. Ich vyvážený pomer čo do počtu druhov a kvantít rozhoduje nielen o tom, v akej kondícii sa telo nachádza, ako sa vysporiada s atakom chorôb, ako dlho trvá rekonvalescencia, ale dokonca aj to, ako sa zvieratá cítia psychicky. Probiovet sú kapsuly s obsahom desiatich druhov týchto priateľských mikroskopických organizmov, obohatené ďalej

### MOJA SKÚSENOŠŤ

Pri Probiovete mám jedinečnú spätnú väzbu od chovateľov.

Zhrniem ju do prehľadného zoznamu:

- » eliminuje nadmerné požívanie trávy, výkalov
- » zmierňuje hnačku, plynatosť, zápchu
- » rieši nechutenstvo, podporuje zdravú chuť
- » zlepšuje imunitu a kondíciu
- » poskytuje podporu pri zlyhávaní obličiek
- » zmierňuje alergie, kvasinkové infekcie
- » odstraňuje svrbenie uší
- » slúži ako prevencia tvorby zubného kameňa, zápachu z tlamy
- » vyvažuje užívanie antibiotík
- » vyrovnáva kŕmenie priemyselnými krmivami
- » je podporný pri zmene prostredia – psí hotel, cestovanie, odlúčenie od majiteľa



o zelenú riasu *Chlorella pyrenoidosa* a prebiotikum inulín. Kapsulu podávame zvieratú buď celú, alebo ju ľahko roztvoríme a jej obsah vysypeme do krmiva tesne pred konzumáciou. Probiovet je vhodný pre všetky druhy zvierat. Pri dávkovaní sa riadime hmotnosťou zvieratá. Do 10 kg je dávka 1 kapsula denne, na každých ďalších započatých 10 kg sa pridáva ďalšia kapsula. U veľkých hnačiek prechodne zvyšujem dávku po dobu troch až štyroch dní na trojnásobok. Potom sa opäť vrátim k bežnému dávkovaniu.

### ZAŽIVACIE ŤAŽKOSTI

Probiovet rýchlo upravuje stolicu pri hnačkách, zápche a plynatosti. Je vynikajúci ako prevencia alebo pomoc pri už prebiehajúcej črevnej dysbióze. Jej prvým príznakom je časté požívanie trávy a výkalov. Dysbióza vzniká premnožením plesní v zažívacom trakte. Ak toto trvá príliš dlho, môžu neskôr vzniknúť zápalové stavy na sliznici čreva, alergie a ďalšie ťažkosti. Časté užívanie antibiotík tiež môže viesť k dysbióze. Preto nasadzujem Probiovet vždy pri antibiotickej liečbe a po jej dokončení. Probiovet celkovo podporuje zdravú chuť do jedla a je nenahraditeľný pri posilňovaní imunity. Eliminuje nežiaduce baktérie a plesne v zažívacom trakte, sekundárne pomáha proti zápachu z tlamy a spomaľuje tvorbu zubného kameňa. Často ho nasadzujem ako podporný produkt pri riešení ťažkostí s ušami, ako sú opakované svrbenie, kvasinkové infekcie. Aj tieto nepríjemné neuhy mávajú často príčinu v zlom osídlení črevnej sliznice. Probiovet je vhodný produkt pre všetky zvieratá bez rozdielu veku. Odporúčam jeho preventívne užívanie niekoľkokrát počas roka. Celkovo prispieva k dobrej kondícii a radosť zo života.

ANDREA ŠULCOVÁ

**Emocionálne zranenia alebo  
prečo sa mi to deje stále dokola?**





**Mávate pocit, že osud k vám nie je priaznivý? Ste nešťastní, smutní, sklamaní, nahnevaní, že vaše pocity, zdravie, vizáž, vzťahy, domov, práca, majetok či voľnočasové aktivity nie sú v súlade s vašimi predstavami, presvedčeniami a očakávaniami? Opakujú sa vám podobné udalosti? Môže to mať koreň v ranom detstve.**

Už dávni učenci, ktorí rozjímali o živote, prišli k poznaniu, že človek je šťastný a spokojný, keď je v rovnováhe, zameraný na seba, svoj stred, keď sa na všetko pozerá očami lásky, neposudzuje, neodsudzuje a neočakáva. To všetko by sa nemalo diať len chvíľkovo, počas modlitby, meditácie, dovolenky, v lese či kláštore. To všetko sa má diať za pochodu nazvanom život. Ak tento ideál konfrontujeme s realitou bežného života, je to frustrujúce.

### **DÁ SA K NEMU ASPOŇ PRIBLIŽIŤ? AK ÁNO, AKO?**

Niečo mi našepkáva, že by sa to mohlo zrealizovať cez prijatie toho, že určité skúsenosti sme si vybrali sami, nevyčítať ich seba a neobviňovať druhých. A v týchto situáciách prijať seba samých, mať sa rád.

### **AKO VZNIKAJÚ EMOCIONÁLNE ZRANENIA?**

Ludská bytosť sa rodí na Zem, aby bola sama sebou a získala skúsenosti. Duša si vyberá určité situácie, ktoré chce prežiť a učiť sa na nich. Sú to situácie nevyhnutné pre jej rast a vývoj v súlade s plánom zvoleným pred narodením. Na základe toho priťahujeme osoby, s ktorými lekcie opätovne prežívame. Pri mnohých príležitostiach máme pocit, že sme odmietnutí, opustení, ponížení, zradení alebo cítime krivdu. A prvé osoby, s ktorými to zažívame, sú naši rodičia. Práve v najútlejšom veku vznikajú emocionálne zranenia, ktoré sa s nami vedia ťahať dlhý čas.

Malé dieťa je prirodzené a radostné. Je samé sebou. Ako rastieme, začíname si uvedomovať, že ak sme sami sebou, prekáža to dospelým v našom okolí. Toto zistenie je bolestivé a vyvoláva záchvaty zlosti a vzdoru, ktoré sa v spoločnosti považujú za normálne. Aby to tak nebolelo, dieťa si vytvorí masku, ktorá je prijateľná pre druhých. Masky si vytvárame na svoju ochranu.

### **SPOZNÁTE SA V NIEKTOROM ZO ZRANENÍ?**

#### **Odmietnutie**

Ak sme zažili odmietnutie, nasadíme si masku únikového typu. Odmietnuť niekoho znamená nechcieť ho mať pri sebe. Odmietnutí sa môžeme napríklad cítiť vtedy, ak si rodičia želali mať dieťa iného pohlavia. Odmietnutí bývajú perfekcionisti. Myslia si, že keď budú dokonalí, neodmietnu ich. Trpia pocitom nepochopenia. Unikajú pred životom.

#### **Opustenie**

Ak sme zažili opustenie, nasadíme si masku závislého typu. Opustiť niekoho znamená ponechať ho jeho osudu, nestarať sa o neho. Opustení sa môžeme napríklad cítiť vtedy, ak sa matka starala o mladšieho súrodenca alebo dieťa muselo byť samé v nemocnici. Ak máme masku závislého typu, máme problém prijať odmietavú odpoveď. Potrebujeme pozornosť, pomoc a podporu.

#### **Poníženie**

Ak sme zažili poníženie, nasadíme si masku masochistického typu. Ponížiť niekoho znamená uraziť ho, zhadzovať ho, zahanbiť ho. Poníženi sa môžeme cítiť, ak sa za nás niekto

z rodičov hanbil. Alebo vtedy, ak rodič dieťa príliš kontroluje alebo ono samé má pocit, že nie je slobodné. Dieťa si vytvára masku masochistického typu, podvedome vyhľadáva bolesť a poníženie. V dospelosti je človek veľmi výkonný a berie si toho na seba veľa. Aj najmenšia kritika v ňom vyvolá pocit poníženia. Veľmi dôležitá je pre neho sloboda.

#### **Zrada**

Ak sme zažili zradu, nasadíme si masku ovládajúceho typu. Zradiť niekoho znamená prestať byť niekomu/niečomu verný, opustiť niekoho. Zradení sa môžeme cítiť napríklad vtedy, ak rodičia nedodržia sľub. Zradení sa usiluje ovládať preto, aby dodržal svoje záväzky, aby bol čestný. Túži byť stredobodom pozornosti. Pohľadom dáva najavo, že ste pre neho výnimočný. Má na seba veľké nároky a usiluje sa dokazovať, že je schopný. Veľmi rýchlo koná. Chce mať veci pod kontrolou. Rozkazuje. Nechce, aby sa ho niekto zriekol, no on sám často vylučuje druhých zo svojho života.

#### **Krivda**

Ak sme zažili krivdu, nasadíme si masku nepoddajného typu. Zažiť krivdu znamená zažiť nerešpektovanie práv, neuznanie zásluh, neslušnosť. Ukrivdení sa cítia neohodnotení podľa svojej skutočnej ceny. Ale sú ukrivdení aj vtedy, keď dostanú viac, ako si podľa nich zaslúžia. Dieťa sa cíti ukrivdené, ak sa nemôže prejaviť a byť sebou samým, alebo ak má chladného rodiča. Nepoddajný človek stále hľadá spravodlivosť. Popiera problémy. Bojí sa, že by sa mohol pomýliť. Nevie sa uvoľniť. Má problém prejaviť lásku a byť milovaný. Porovnáva sa s druhými. Je perfekcionista, závidí a žiarli.

K určitému typu zranenia a masky sa vieme zaradiť aj podľa toho, ako vyzeráme. Telo je také inteligentné, že nám dá najavo, čo by sme mali riešiť. Naša schránka verne odzráža, čo sa odohráva vo vnútri. Každú masku charakterizujú určité typické stravovacie návyky a predispozície k zdravotným ťažkostiam. Každý typ inak rozpráva, tančuje, sedí a má iný typ dominantného strachu.

### **NAŠLI STE SA V NIEKTOROM ZO ZRANENÍ A V JEHO MASKE?**

Už to je prvý krôčik na ceste k uzdraveniu. Ak sa z nepríjemných udalostí svojho života nepoučíme, budú sa opakovať tak dlho, kým nepochopíme lekciu. Inými slovami, kým skutočne neuzdravíme svoje emocionálne zranenie, „vesmír“, „Boh“, „kozmičné vedomie“ zariadi, aby sme priťahovali tie osoby a situácie, cez ktoré budeme zranenia prežívať znova a znova - aby sme mali šancu pochopiť ich zmysel.

Pochopiť, spracovať a oslobodiť sa od emocionálnych zranení je veľmi dôležité. Pri terapiách aj bežných rozhovoroch zisťujeme, že väčšina problémov, ktoré bytosť má, vyplýva z nerovnováhy zranení vzniknutých v ranom detstve. Ak vás táto téma oslovila, našli ste sa v nej a chcete pochopiť hlbšie súvislosti, môžete sa tešiť na pripravovaný seminár o emocionálnych zraneniach. Dozviete sa o ich typoch, naučíte sa identifikovať, ktoré zo zranení sa vás týkajú a spoznáte možnosti, ako zranenia spracovať a žiť šťastnejší život.

**DANA HÜBSCHOVÁ**

**Centrum GARA, Nová Dubnica**

**Seminár pripravujeme v Centre Gara v Novej Dubnici.**

» Bližšie informácie budú zverejnené na [www.centrumgara.sk](http://www.centrumgara.sk).

» Ak ich chcete vedieť skôr, môžete sa informovať na:

**0908/030 707.**



# Okienko k Duši 6

**Vieš, čo je najkrajšie na spoznávaní samého seba? Získanie vnútorného pokoja, slobody a múdrosti. Áno, povieš si, tej sa to píše, papier znesie veľa, zdá sa to jednoduché, ale také to vôbec nie je. Čo všetko je okolo nás a nedovolí ti urobiť také zmeny, ktoré potrebuješ a po ktorých možno aj túžiš!**

Práca, rodina, spoločnosť to nedovolia. Ale - je to naozaj tak? Pravda je, že jednoduché to naozaj nie je, no stojí to za to. Rovnako je pravda aj to, že nikto iný nebude žiť tvoj život okrem teba. A žiješ svoj život? Alebo naplňáš predstavy a očakávania svojho okolia, riešiš stále dokola povinnosti, rôzne problémy a zodpovednosť? Hmmm, zodpovednosť... A za koho? Povieš, že za všetkých naokolo, prinajmenšom za partnera, dieťa, možno aj rodiča či dokonca podriadených alebo kolegov v práci. Stále si myslíš, že žiješ svoj život? Je to ten život, po ktorom si vždy túžil/a?

Pri zrodení sme dostali dva dôležité dary, slobodnú vôľu a schopnosť tvorenia. Obidva dary sú podmienené pochopením a prijatím zodpovednosti. Pozrime sa, čo to znamená.

## **PRIJATIE A ZODPOVEDNOSŤ**

Mnoho ľudí sa na prijatie pozerá s veľkým nepochopením. Vždy, keď poviem, že prijatie treba prijať, počujem odfrknutie a odpoveď typu: „Ako môžem prijať to, s čím nesúhlasím?“ V prvom rade, prijatie nie je súhlas. Prijatie je prvý krok k spracovaniu akejkoľvek situácie, aby sme získali pochopenie a mohli ju uzavrieť. Pozri sa na to ako na jedlo. Až keď ho vložíš do úst a prežuješ (ako danú situáciu alebo osobu), môžeš ho prijať do žalúdka (prijmete situáciu ako momentálnu súčasť života). Následne žalúdok začne rozkladať potravu (analyzujeme

situáciu), ktorá sa posunie do tenkého čreva. V ňom sa roztriedi, čo je pre telo potrebné, výživné, a čo sa stane odpadom a bude vylúčené. Rovnako tak až po prvom strávení situácie alebo osoby môžeme nájsť múdrosť a pochopenie dôležité pre náš vývoj. To ostatné bez problémov pustíme/odpustíme, čo znamená, že sa tým už nebudeme donekonečna zaoberať a priťahovať si podobné situácie.

A presne o tomto je umenie prijatia. Som si istá, že to stojí za to. Podľa toho, kde sa v procese „trávenia“ zasekneme, začne príslušný orgán demonštrovať zdravotný problém na úrovni psychosomatiky.

Teraz je na rade zodpovednosť za seba. Zodpovednosť spočíva v uvedomení si svojho podielu na všetkom, čo ma obklopuje. Všetko, čo sa v mojom živote objavuje, som si buď vytvoril/a alebo pritiahol/a. Všetko to príjemné aj nepríjemné na stupnici od 0 do 10. Pýtaš sa, aký dôvod má pritiahnúť si do života osobu, ktorá ti ublíži? Alebo situáciu, vďaka ktorej trpíš? Nuž preto, lebo za skúsenosťou sa ukrýva dar pochopenia, ktoré potrebuješ na svoj posun. Je to esencia poznania, súvisiaca s múdrosťou Duše, či už tomu veríš alebo nie. Nič v živote sa nedeje náhodou, aj keď občas máš ten pocit. Poznanie môže prísť neskôr, spätne. Koľkokrát si si už povedal/a, že vďaka tej a tej blamáži som získal/a to a to! Keby sa nestalo to a ono, nikdy by som nestretol človeka, ktorý je darom pre mňa, atď. Čo myslíš, prečo sa to deje? Život je v mnohom ako turistický chodník, občas rovný, občas kľukatý, chvíľu ideš hore, potom dole, opäť hore, ale inou stranou. Niekedy zabľúdiš, ale vďaka značkám na stromoch sa opäť nájdeš a si schopný/á dôjsť do cieľa. Tie značky sú v živote práve situácie a ľudia, ktorých si pritiahneš a oni ťa opäť nasmerujú na tvoju cestu. Nieкто to





urobí milo a chvíľu ťa sprevádza, niekto iný to urobí nepríjemne a egoisticky, ale rovnako ti naznačuje správny smer. Bohužiaľ, my ľudia sme zvláštne stvorenia. Keď sa deje niečo pozitívne, máme strach, že to zakríkneme. Nielenže nechceme o tom hovoriť, ale ani si to nevieme užiť a tým pádom ani nájsť v tom benefity a vyrásť. A keď sa to udeje nepríjemným spôsobom, buď len skonštatujeme, že veď som to vedel/a, alebo zostaneme stagnovať pri negatívnej emócií a opätovne si prehrávame celú situáciu, rýpeme sa v nej a živíme všetko negatívne, ukazujeme prstom, hľadáme vinníka - a opäť stojíme na mieste.

### **ŽIŤ SVOJ VYTÚŽENÝ ŽIVOT**

Keď si uvedomíš, že všetko v tvojom živote je o tebe, že ty si hlavná postava, scenárista aj režisér v jednom, si na začiatku prijatia zodpovednosti za seba. Prestaneš hľadať vinníkov svojich nepríjemností, prestaneš sa vyhovárať na okolnosti, jednoducho už nevyhľadávaš, prečo sa niečo nedá, ale začneš pátrať po riešeniach, po možnostiach a príležitostiach. Pochopíš, že zodpovednosť môžeš mať len za toho, na koho máš dosah. A to si len ty sám. Predpokladám, že ti prebehla hlavou myšlienka: „Áno, ale žijem v krajine so zákonmi, spoločenskými normami, jednoducho v nejakom systéme.“

Žijeme v určitom systéme a vždy budeme, pretože život je postavený na systéme. Či sa pozrieš na prírodu a jej zákony, vesmír a jeho zákony, ľudské telo a jeho systém fungovania. Ale je rozdiel, keď žiješ v systéme, využiješ ho vo svoj prospech a v podstate žiješ život podľa svojej predstavy, máš svoj svet. Alebo žiješ v systéme, ktorému sa plne podriadiš, prijmeš jeho pravidlá ako jedinú, napriek tomu, že sa v nich strácaš, nerozumieš im a máš pocit, že nič nemôžeš a všetko musíš. Ver

mi, že v rovnakom systéme sa dá žiť oboma spôsobmi. Záleží na tebe, ako sa rozhodneš, či prijmeš zodpovednosť za seba, otvoríš oči a vedomie svojmu srdcu, počúvneš svoju Dušu a začneš hľadať cestu k sebe, k tomu, kto si, čo chceš a čo robíš. Urobíš vnútornú konfrontáciu medzi predstavou o svojom žití a reálnym životom.

Keď prejdeš túto povinnú časť cesty, okrem očí sa ti otvoria aj možnosti. Pochopíš, že si slobodný/á, aj keď ťa presviedčajú, že to tak nie je. Začneš tvoriť. Tvoríš svoj život, robíš potrebné zmeny. Pretože ak budeš opakovať svoje správanie, svoje zvyky, nič nemôže byť iné. Začneš si uvedomovať, čo ťa robí šťastným, spokojným, čo naopak tvoju energiu požiera a zanáša. Áno, tvoje okolie sa zmení, chvíľu budeš smutný a občas sám, pretože ľudia začnú reagovať na tvoju zmenu. Ale ver, že odídu len tí, ktorí už nepatria do tvojho sveta. Na ich miesto prídu noví ľudia, rezonujúci s tvou vlnovou dĺžkou, ľudia, ktorí budú chápať, že si na ceste a dajú ti podporu. Ukážu ti, že aj ty máš právo túžiť, chcieť a mať. Že máš právo milovať a byť milovaný. Že máš hodnotu a právo na úctu. Ukážu ti to, že si úžasný a jedinečný v tej nedokonalosti, ktorou ukazuješ svoju individualitu. A ty pochopíš, že máš slobodnú vôľu žiť tak ako túžiš a súčasne si budeš vedomý zodpovednosti za to, aký život naozaj žiješ, pretože ty sám ho tvoríš.

**Presne to je jeden z cieľov, prežiť svoj život, plnohodnotne a radostne, dôjsť k múdrosti cez skúsenosti, ktoré, keď príde čas, budeš odovzdávať ďalej. Takto to je v mojom svete a živote. Aký je tvoj svet? Žiješ svoj život?**

**ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ**  
[www.centrumgara.sk](http://www.centrumgara.sk)





## Čo možno odporúčať na harmonizáciu prvej čakry?

Na vyrovnaní energií múládhára čakry sa takisto podľa meridiánová medicína. Najsilnejšie sú s ňou spojené meridiány obličiek, močového mechúra, hrubého čreva, pečene, žalúdka, predná stredná a zadná stredná dráha. Im zodpovedá aj výber ponúkaných krémov. Vysvetlenia k tomu sa nám dostane z plagátov Body zdravia, ktoré vydáva firma Energy už vyše dvadsať rokov v niekoľkých úspešných reediciách.

Z uvádzaných bodov na spomínaných meridiánoch pripomenieme tie, ktoré využijeme azda najčastejšie (použijúc pritom nomenklatúru, ktorú sme zaviedli na plagátoch) – body PS1,2 aktivujeme pri narušenom menštruačnom cykle, impotencii, opuchoch ženských vonkajších pohlavných orgánov, poklesnutí maternice, ochoreniach hrubého čreva, hemoroidoch, zápche. Bod ZS1 masírujeme pri chorobách hrubého čreva, konečníka, bolestiach močovej rúry, hnačkách, neuralgii bedrového nervu, a pod. (ďalšie na spomínaných plagátoch). Na meridiáne obličiek v oblasti chodidiel a vyššie od vnútorného členka sa nachádzajú body O1,3,5,6,7,11,12, súvisiace s močovo-pohlavným systémom, v oblasti slabín nájdeme body Ž29,30, ktoré aktivizujeme pri zápche, ochoreniach orgánov malej panvy. K bodom zadnej strednej dráhy, spojeným s uvádzanou problematikou sa radia aj ZS2-4 v spodnej časti chrbtice, ktoré sa okrem doteraz spomínaných ťažkostí dajú využiť aj pri paralýze nôh. Na meridiáne močového mechúra v dolnej časti chrbta a na spodnej časti sedacieho

svalu sa nachádzajú takisto body vzťahujúce sa k uvedenému – Mm32-36. Univerzálnym je bod meridiánu žalúdka Ž36, ktorý poznáme tiež ako bod večnej mladosti, nájdeme ho pod kolenom z vonkajšej strany.

Nemôžeme vynechať ani marmovú medicínu, ktorá je spojená s ájurvédskymi terapeutickými metódami. Azda najspoľahlivejšie využívanou zónou je Guda (sanskrt – riť) marma, nachádzajúca sa v oblasti konečníka (v okolí bodu ZS1). Je to síce intímna zóna a je spätá s jemnými sliznicami, takže ju asi využijeme viacmenej pri osobnej terapii, ale takisto ako meridiánová medicína, aj ona má spojenia s riešením rovnakých problémov orgánov panvového dna, prvej čakry. Aby sme nenarobili viac škody než úžitku, sústreďme sa pri masáži na výstupok kostrče. Pri ťažkostiach s funkciami močových ciest sa odporúča použiť horčičný olej, tiež borievkový alebo brezový či petržlenový. Pri bolestivej menštruácii šafranový, myrhový olej alebo olej z mäty (mentha pulegium). Posledne spomínaný nepoužívať v tehotenstve! O ostatných marmách – kukundara, nitamba, vitapa, gulpha, talahridaja, a podobne, sa môžeme dočítať v odbornej literatúre alebo o nich konzultovať so skúsenými ájurvédskymi terapeutmi.

### SILA SKRYTÁ V KAMEŇOCH

Pri výbere kameňov, polodrahokamov a drahokamov budeme postupovať podľa toho, či ich chceme používať na masáže alebo na prikladanie na body alebo zóny, či ich použijeme ako náramok, príviesok alebo na „liečenie“ priestoru, v ktorom



sa nachádzame. Tomu prispôsobíme tvar, veľkosť kameňa. Oblúbenými sú masážne tyčinky z kameňov, využívané terapeutmi – reflexológmi.

Účinky niektorých kameňov môžu byť veľmi mocné, takže porada so skúseným odborníkom nie je nikdy od vecí. Často aplikovaným polodrahokamom je achát v podobe plochého výbrusu (ale aj v iných formách), zvyšujúci našu spolunáležitosť so Zemou, posilňujúci odvalu, vytrvalosť, vyrovnanosť a zabezpečujúci pud sebazáchovy. Má silné ochranné účinky, podporuje tvorivosť, stará sa o rozmnožovacie orgány, chráni plod a pomáha pri pôrode. Používaný ako amulet zaistuje dlhý život a privádza do života majiteľa dobrých priateľov. Ak ním tíšime bolesť, priložíme ho na solárnu čakru a na bolestivé miesto. Je dobré vziať si ho so sebou na cesty, kde sa správa ako spoľahlivý ochranca.

Z ďalších, ktoré súvisia s ohňom prvej čakry, spomeniem kameň šamanov - krvavý hematit (krvel) proti búšeniu srdca a na zlepšenie spánku, takisto pri chudokrvnosti. Červený jaspis má vitalizačné charakteristiky, bol považovaný za matku všetkých kameňov, sprostredkujúc elementárnu silu, múdrosť, trpezlivosť, všetko chápujúcu lásku Zeme. Učí nezištnosti a skromnosti, súcitu, posilňuje vôľu konať dobro (poznám množstvo potenciálnych exponentov kameňa, ktorí by ho potrebovali nosiť pri sebe minimálne 24 hodín denne, lebo slúži zároveň ako ochrana proti čiernej mágii). Medzi obľúbené patria takisto granát, šperkový červený korál, rubín, ale aj citrín či ruženín.

Teda poväčšine kamene s červeným, ružovým odtieňom. U nás v Slanských vrchoch sa dá nájsť aj opál červenkastých a hnedých odtieňov, napríklad mäsový z okolia Herlian.

### VŠESTRANNÉ RASTLINY

Z aromaterapeutík sa na harmonizáciu prvej čakry najviac používa klinček, levanduľa – nájdeme ju aj v predaji firmy Energy. Ďalej sú to pačuli, čierne korenie a santal, šalvia i céder. Medzi liečivými bylinami nájdeme vitalizačnú a imunostimulačnú guaranu, upokojujúcu a harmonizujúcu valerianu. Ruža šíповá je vhodná takisto ako lipa na prípravu čaju. Tú použijeme v podobe výluhu nielen vnútorne, ale takisto na ošetrovanie a skrášenie pokožky. Zvyší našu duševnú pohodu a dôveru v ochrannú náruč prírody, poskytnete uzemnenie. Z olejov využijeme kvalitný mandľový (Almond oil), lebo ho aplikujeme predovšetkým v oblasti jemných sliznic orgánov panvového dna.

Pokiaľ si chceme pomôcť cvičením, najjednoduchším spôsobom aktivácie čakry koreňa je tento cvik: sedíme na rovnej podložke s vystretými nohami a s oporou rúk za chrbtom. Počas nádychu dvíhame panvu nad podložku, počas výdychu ju spustíme s miernym narazením na podložku. Cvik opakujeme osemkrát, nezabudneme na hlboké nádychy a výdychy.

Pri reflexológii masírujeme vnútornú stranu päty, tiež oblasť zápästia pod palcom. Vhodným krémom je pritom Artrin.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

# Školenie Energy v Rajeckých Tepliciach 23. 9.–25. 9. 2022, HOTEL DIPLOMAT

Po dlhšej pauze sa na vás opäť tešíme s úžasnou atmosférou na tradičnom školení spoločnosti Energy.

» Uskutoční sa od 23.9.2022 do 25.9.2022 v hoteli Diplomat v Rajeckých Tepliciach.

» Program školenia budú tvoriť naši a českí lektori spoločnosti ENERGY. Pravidelným čitateľom magazínu Vitae a účastníkom nášho Inštitútu vzdelávania Energy ich nemusíme obzvlášť predstavovať. Témou bude zdravie a ako ho dosiahnuť jednoducho a pomocou overených prípravkov.

» Radi by sme vám predstavili jedného z prednášajúcich, popredného antropológa a religionistu z Univerzity Komenského v Bratislave, Mgr. Mateja Karáska, PhD., ktorý okrem iných predmetov prednáša o šamanizme, alchýmii, kabale či západných ezoterických tradíciách a spoločenstvách. Zaoberá sa náboženskými tradíciami Indie, kde uskutočnil viacero terénnych výskumov. Prináša trochu iný pohľad na ľudové liečiteľstvo, než aký poznáme z našich končín. Jeho exkluzívnu prednášku Zdravie, choroba a terapia v tradíciách šamanizmu si budete môcť exkluzívne vypočuť len na našom školení.

Všetci lektori sú otvorení akýmkoľvek otázkam. Priestor na diskusiu bude po každej prednáške.

» V rámci školenia sme mysleli aj na voľnočasové aktivity.

Vynikajúci hotel Diplomat ponúka neobmedzený vstup do wellness a sauny. Stravovanie sa skladá zo zdravých pokrmov a má formu švédskych stolov tak, aby si každý mohol vybrať podľa chuti a preferencie.



» Cena školenia pre člena je 250,- €

(Pre účastníkov IVE 2022 platí suma 230,- €)

» S prihláškou neotáľajte, uzávierka predaja školenia bude buď po naplnení kapacity alebo 2. augusta 2022.

Bližšie info: Mgr. Nikoleta Remešová

mobil: 0908 023 466

email: nikoleta.vargova@energy.sk

# O srdci trochu inak alebo Ako šlo srdce na vandrovku

Pustím sa do písania rozprávko známym úvodom: „Kde bolo, tam bolo...“ A bude to azda aj tak trochu oprávnené. Všetko sa totiž udialo pred dvadsiatimi rokmi, a to je už pre mnohých rozprávko dlhá doba. Odvtedy sa v mojom osobnom kráľovstve mnohé zmenilo.

Pluto, „vládca podsvetia“ mi vtedy prechádzal v horoskope opozíciou voči Slnku narodenia (tí, ktorí čítavajú moje príspevky, vedia o čom hovorím – o archetypálnych silách) a „doprial“ mi zažiť udalosti, ktoré sú s ním príznakovo spojené. Zmenili ma od základu. Z javiska môjho života odišiel hlavný predstaviteľ Slnka – otec, a po ňom niekoľko ďalších dôležitých mužských postáv. Rozchádzal som sa s dlhoročnou priateľkou, začal som pociťovať nepríjemnú zdravotnú nepohodu. Srdce, energetický stred, sídlo duše a lásky sa mi vydalo na vandrovky po cestách, po ktorých som s ním dovtedy nikdy nechodil. A boli to chodníčky nielen nevychodené, ale aj riadne hrboľaté, s mnohými prekážkami, dierami, prudkými stupákmi a zrázmi, občas sa objavili priepastné temnoty, ktoré bolo treba prekonať. Exaktne vzdelaní učenci by vedeli tieto prekážky v bežnom rytme života srdca pomenovať takými výrazmi, ako je arytmia, duplety a triplety, fibrilácie a následná srdcová neuróza. Moje srdce bolo akoby popletené, začalo zmätkať, často sa prejavovalo ako vyplašené zľaknuté vtáča. A ja som ho nedokázal upokojiť; zamotávajúc sa do dmutia neustálych uzavretých slučiek emócií, citových pádov a neblahých myšlienok som dokonca stav zhoršoval. Do života sa mi začal vkrádať nepoznaný strach. Nie taký

vonkajší, spôsobovaný ľakavými udalosťami, ale vnútorný, celotelový, zapríčinený zrejme tým, že moje telo sa začalo strachovať, že nedostane dostatok výživnej tekutiny, ktorá v sebe nesie kyslík, taký dôležitý pre výživu buniek. Z priepastných hĺbok nevedomia sa mi do zvládania dovtedy nepoznaných ciest začala vkrádať temnota v podobe „smrti“ v tej najnepochopiteľnejšej, bezhranične neuchopiteľnej podobe. Darma som mal prečítaných desiatky kníh o psychosomatike, navniroč vychádzali znalosti získané zo štúdia Junga, Grofa a ďalších múdrych dušespytco, šamanov. Rozum sa začal topiť víroch mocných a kalných emócií. Svoju úlohu na javisku udalostí zohrával aj Neptún v opakujúcich sa presných disharmonických vzťahoch k Lune horoskopu zrodzenia. Vyvolával z temných nevedomých zákutí sily, o ktorých som ani netušil, že sú tam kdesi hlboko usadené, čakajúce na chvíľu, kedy sa budú môcť vynoriť a započítať svoju rozvratnú úlohu. Podvodný vládca mi nepreniknuteľnou hmlou zastrel obzory vonkajškoveho poznania. Hoci som sa pokúšal nasadiť proti zdanlivým temným „nepriateľom“ zbraň ťažkého kalibru – **Korolen**, nakoniec som skončil v špitáli, kde lekári začali „vyskumovať“, čo sa deje v mojom tele. A ani za svet nevedeli nájsť objektívnu príčinu arytmií a fibrilácií a palpitácií a...

## NOVÁ CESTA, NOVÝ PRÍPRAVOK MYCOCARD

Našťastie lekárka, s ktorou som najviac komunikoval, mala pochopenie aj pre moje náhľady a vysvetlenia. Ako so správnou doktorkou (o význame slova doktor - poradca som už bol písal) som s ňou mohol podebatovať aj o mojom inakšom pohľade na ťažkosti. O astrologickom otcovi – Slnku, Plutovi spojenom aj so životom a smrťou, Neptúnovi a Chirónovi – liečiteľoch, ktorí dovádzajú dušu k zdraviu prostredníctvom spracovania tém chaosu a bolesti.

Po návrate z nemocnice som si popri Korolene nasadil aj **Ruticelit**, aplikujúc ho na reflexné oblasti srdca na chodidle, na strede hrude a bodoch/meridiánoch srdca a osrdcovníka, ba spolupracoval som i s odborníkom z Číny (na autoterapii som použil elektroakupunktúrny prístroj Šuboši). No predovšetkým som si uvedomoval potrebu zísť z chodníka, ktorý vedie do krajiny Nikde. Dokonca, aby som zvládol tieto úlohy, odišiel som „umrieť“ pre dovtedajší spôsob života ďaleko - do Uble, obci na hranici s Ukrajinou.

A postupne som „znovuzrodený“ prešiel na novú cestu – svetlejšiu, bezpečnejšiu, po ktorej sa učím kráčať doteraz. A prečo som sa tak zahĺbil do spomienok? Čo ma primälo vrátiť sa do minulosti? Nuž, po dvadsiatich rokoch mi vstúpil do mojej novoprijatej cesty ďalší prípravok, ktorého účinky dopĺňajú srdcový program – **Mycocard**. Verím, že mi bude na dobrej pomoci pri udržiavaní „stredy“ – mysle, ducha, srdnatosti a odvahy, jadra a hlbín – srdca (významy gréckeho slova *kardia*) v dobrej kondícii.

**Prajem to všetkým, ktorí sa po cestách zdravia vydali s programom Energy.**

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK







# Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

## MAK SIATY – NAVŹDY SPOLU

Pravidelne sa na tomto mieste presviedčame o pravdivosti motta: „Niet na svete byliny, aby na niečo nebola.“ Niektoré rastliny ale práve tým „na niečo“ prečnievajú nad ostatnými – výrazne ovplyvňujú nielen život jednotlivcov, ale aj celej ľudskej civilizácie. Členom tohto „klubu vyvolených“ je aj mak. Jeho používanie je doložené už v dobe kamennej, u nás (v Českom Tachove) až v dobe bronzovej (800 let p. n. l.). Aj dnes, po takmer troch tisícročiach, si pochutnávame napríklad na buchtách s makom. A nielen na nich. A nielen my. Táto krehučká kvetina totiž okrem množstva iných zaujímavých látok skrýva aj alkaloidy. Ópiové.

## DIEVČATKO MAKVIČKA A SÚRODENCI

Maku rastie, väčšinou na severnej pologuli, asi 100 druhov (v SR šesť). Majú dokonca vlastnú čeľaď (*Papaveraceae*). Najväčší počet druhov napočítame v Stredomorí a Prednej Ázii, odkiaľ pravdepodobne pochádza. Voľne je najrozšírenejší mak vlčí (aj ten sa používa v liečiteľstve), na skalkách napríklad výrazný mak islandský, ale najviac sa pestuje a rozhodne najužitočnejší je mak siaty. *Papaver somniferum*, teda mak siaty, je až dva metre vysoká letnička, ktorá sa od svojho známeho vlčieho príbuzného na prvý pohľad odlišuje len farbou kvetov – sú jasne biele, ružové až fialové s tmavým stredom. Po opelení sa počas leta menia na guľovité zelenošedé makovice, veľké asi ako pingpongová loptička s uzáverom, plné modrastých až čiernych olejnatých semienok. Po ich dozretí sa uzávery makovic otvoria a vetrom rozkývaná stonka ich rozsieva v okruhu až 15 metrov. Šľachtené odrody preto často splaňujú.

## MAKOVÁ JEDNOTKA

Látky obsiahnuté v rastline by sme tentokrát mohli rozdeliť do dvoch skupín: z mlieka zelených častí byliny získavané alkaloidy a lisovaný kokteil látok prospešných pre zdravie, ktoré pochádzajú z oleja makových semien. Niežby ópium nebolo prospešné, ale... Uschnutú štavu z nezrelých makovic, ópium, poznali a iste aj používali už starí Sumeri, inak by mak nenazývali rastlinou radosti. Nevedeli, že skrýva spolu 44 alkaloidov, medzi najvýznamnejšími

morfín, kodeín, noskapín, papaverín, thebaín či narkotín, ale poznali a využívali ich silné narkotické, analgetické, euforizujúce a sedatívne účinky (1753, Carl Linné: *P. Somniferum* – „spánok prinášajúci“). Pestovanie a užívanie rastliny radosti sa od tej doby šíri časom a takmer všetkými civilizáciami, západnými aj východnými. O vplyve ópia (a ďalších z neho získavaných látok, napr. heroínu) na ľudskú spoločnosť, pozitívnom aj negatívnom, je iste napísaných mnoho kníh. Keď po alarmujúcom náraste závislosti na heroíne kongres USA v roku 1905 zakázal ópium, pestovanie maku sa celosvetovo utlmilo a jeho produkcia je zákonom starostlivo sledovaná (v rozvinutých krajinách). V Česku jeho produkcia od 19. storočia rastie a spolu so Slovenskom patrí k celosvetovej makovej špičke.

## RASTLINA RADOSTI A ZDRAVIA

Zdá sa, že zatiaľ čo svet sa sústredil na makový „dar spánku“, my máme radšej buchtu než ópium. Konzumáciou makových semien využívame onú druhú, nezneužiteľnú skupinu makových látok, ktorá chudobnému ľudu už po stáročia dodáva silu a zdravie. Za studena lisovaný makový olej je jeden z najhodnotnejších rastlinných olejov, podobný konopnému či lanovému. Obsahuje 60% omega-3 a omega-6 mastných kyselín (najvyššie množstvo kyseliny linolovej z pestovaných rastlín), množstvo minerálov (železo, horčík, draslík, zinok, mangán a najmä vápnik) a celú abecedu vitamínov (A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, C, E). Má až 12-násobok vápnika oproti mliečnym výrobkom, je skvelou prevenciou osteoporózy a zubného kazu. Vysoké dávky vitamínu E chrániace bunky pred voľnými radikálmi (a tým aj rakovinou), zdravé vlasy, nechty, koža a pružná pokožka, prevencia kardiovaskulárnych ochorení, zlepšenie funkcie mozgu a pamäti, odbúranie stresu, nárast svalovej hmoty, vyrovnané pH a mnoho ďalších benefitov, to všetko skrýva obyčajné makové semienko. Vďaka šupke by však semienka prešli tráviacim traktom bez úžitku, treba ich namlieť. Druhou podmienkou optimálneho využitia je vzhľadom na citlivé látky teplota – za studena je lepší. Úlohu hrá aj čerstvosť a skladovanie (sucho, tma, bez vzduchu) – tuky v ňom môžu žltnúť. Bez maku si život, ako ho poznáme, ťažko predstaviť. Azda nás bude sprevádzať aj v ďalších tisícročiach.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK



# O Kirké, čarodejniciach, bylinkách a farmácii

Homérov príbeh o návrate hrdinu Odyssea z vojny pod Iliom - spod Tróje, ktorú Gréci porazili práve vďaka víťuzovej lsti, teda drevenému koňovi s ukrytými bojovníkmi - je pre mňa zaujímavý nielen z mytologického či epického aspektu, ale veľký dôraz dávam jeho psychologickému charakteru. Cesta hrdinu je totiž ukázkou jednej z možných vývinových etáp cesty - odyssey duše muža pred štyridsiatym rokom veku.





Z rozprávania hrdinu eposu je pre mňa jednou z najzaujímavejších častí tá, v ktorej spomína na stretnutie s čarodejnicou Kirké na jej ostrove.

Ostrov Aiaia (αιαι, gr aiai – /citoslovce bolesti/ ach, beda), kde čarodejnica žije, zrejme nemohol byť kdesi úplne na okraji vtedajšieho obývaného sveta. Keď v jeho pobrežných vodách pristál so svojou loďou Odysseus so svojimi druhmi, našli v húštinách ostrova množstvo voľne pobehujúcich zvierat, správajúcich sa veľmi prívetivo, vládne, neútočne. Až neskôr pochopili, že sú to námorníci, ktorí predtým ostrov navštívili a jeho majiteľka ich premenila na rôzne zvery. Rovnako dopadne aj skupina Odysseových druhov, ktorí sa vyberú na obhliadku ostrova. Kirké ich pozve do svojho domu na honosnú hostinu, ponúkne lahodný nápoj a vmieša doň špeciálny bylinný výťažok. Ten spôsobí ich premenu na prasce. Kirké ich odvedie do chlieva a nakrmi žaludmi. Hrdina sa vyberá na výzvedy sám a na chodníku vedúcemu k domu stretne boha Herma. Boh nechce pripustiť, aby aj Odysseus prešiel premenou ako jeho druhovia. Dá mu bylinu, ktorú poznajú iba bohovia a volajú ju móly (čierny koreň – matka Zem a biely kvet – svetlo Kirkinho otca Héliá). Ochráni ho pred čarami bohyně a po rôznych peripetiách sú zachránení a späť na ľudí premenení aj tí, ktorí boli prasatami. Po roku prežitom v spokojnosti pri každodenných hostinách sa vyberajú na cestu späť domov. Aby sme pochopili zmysel titulu a celkový zámer uvedeného textu, potrebujeme vysvetlenie významu niektorých slov a mien, nie celkom zrozumiteľných čitateľovi nevzdelanému v klasických jazykoch.

Názov ostrova je nám viacmenej jasný. Aj alternatíva, že Kirké bola na ostrove uzavretá z vôle bohov – Olympianov i Titánov – sa mi pozdáva. Jej otcom bol podľa Homéra i viacerých antických mýtografon Hélios (Ἥλιος, Ἡελιος, gr. Hélios, Heelios – boh Slnka, slnečné svetlo, deň, slnečný žiar), matkou „temná“ oceánida Perséis (Περσεις, gr. persis – záhuba, zničenie, plen, ...). Aj meno bohyně – Kirké – je silno príznakové vo vzťahu k jej aktivitám. (Κίρκη, gr. Kirke; κίρκος, κρικος, gr. kirkos, krikos – krúžiaci – vták, luniak, jastrab, kruh, obruč, prsteň; κίρκω, gr. kirkoo – kruhom spútať). Meno vraj dostala podľa oranžových očí, aké mávajú vtáky (možno prepelice), alebo pre radosť zo spevu (zvukomalebne pripomína čvirikane vtákov, vtáčí krik, spev). Najmä však preto, že krúžila okolo svojich obetí, ktoré si kruhom – akoby prsteňom moci - spútať a postupne potupne menila na zvieratá, čím ich pripútala, ako do okov zviazala na pobyt na svojom ostrove. Tak to urobila s Odysseovými druhmi, keď sa podieľala na ich premene na svine, tak to spravila aj hrdinovi, ktorého opantala svojou očarujúcou mocou, aby u nej zostal celý rok a miloval sa s bohyniou „s vrkočom krásnym“. Čím by však mohla byť nebezpečná pre bohov – Titánov i Olympianov? Nuž predovšetkým tým, že objavila v sebe liečiteľské schopnosti, účinnosťou liečebných prostriedkov hraničiace s čarodejníctvom. A bohovia si uvedomili, že ak sa to od nej naučia ľudia alebo budú na ľuďoch aplikované výťažky z bylín, môžu sa oni sami rozlúčiť s všemocnou nadvládou nad ľudstvom. Kirké vyskúšala pôsobenie svojich znalostí z oblasti farmácie na svojich najbližších - a fungovalo to. Čary jej ukázali, že byliny majú zásluhu na tom, že jej „obete“ sa iba zmenili na to, s čím sa v skutočnosti charakterovo stotožňovali. A vyšší bohovia sa začali obávať jej sily. Dostávame sa k základnej téme, ktorej sa chceme venovať. Slovo *φαρμακεια*, gr. farmakeia, znamená okrem liečenia, používania liečebných prostriedkov, lekárstva aj travičstvo,

čarodejníctvo, mágiu. Ten, kto sa venuje farmácii, je vlastne *φαρμακευς*, gr. farmakeus - masticár, travič, čarodejník. Kirké narába s miešaním rastlinných štiav, čo takisto zodpovedá pojmu farmakon a doň spadajú i významy liečivá masť, farbivo, čarovný nápoj, elixír. Teda prostriedky, ktorými sa dajú dosiahnuť často žiaduce výsledky a medzi ne patrí aj pomoc pri problémoch, úľava od bolestí a zdravotných ťažkostí. I sám veľký renesančný lekár, predchodca homeopatikov, Paracelsus, takisto ako mnohí pred ním a po ňom poznal, že jedy majú liečivú moc, závisí len od použitého množstva zvolených ingrediencií v „elixíroch“. V čom teda spočívalo a dodnes spočíva „nebezpečenstvo“ kirkovských praktík pre tých, ktorí ich zakazujú, obmedzujú, trescú?

Podstatným pre pochopenie je aj to, ako to spomínajú mnohí filozofovia, že téma príbehu sa zrejme spája s prechodom spoločnosti od matriarchátu do patriarchálnej spoločnosti. Kirké z ich uhla pohľadu patrí do najstarších čias, keď ešte nevládli svetu maskulíni bohovia, ba aj názov jej ostrova tomu nasvedčuje - v starej gréčtine je totiž *αία* – aia homonymom k slovu *γαία* – gaia s významom matka – Matka Zem. Takže Kirké patrí k starým materským bohyniam, ktoré sa nadvláde mužov nastupujúceho patriarchátu „učia“ prostredníctvom premien. Jej materská úloha je spojená takisto so sexuálnou mágiou. Muži navštevujúci Kirkin ostrov, nevysporiadaní so svojou sexuálnou divokosťou, sa pod vplyvom ňou vytvorených farmakon a kúziel menia na to, čím v podstate sú – na zvieratá rôzneho druhu. Stretnutie s Kirkou tak bolo „skúšobným kameňom pre každého muža, aby zistil či je mužom pod vplyvom vyspelého Erosa“ (primárnej kreatívnej sily), lebo „sexuálna mágia pôsobí len na nízkej úrovni vnímania Krásy a Erosu“. V tejto skúške, ako sme si ukázali, obstál (za pomoci Herma) len Odysseus.

#### **Ako by sme mohli charakterizovať, vzhľadom k napísanému, históriu a dnešnú skúsenosť?**

Nuž, za čarodejníctvo boli tresty smrti už v starovekých ríšach Levantu, v Babylónii, ale tiež v Rímskej ríši. Najväčšiu popularitu a rozmach zaznamenali procesy proti čarodejnícom v stredoveku a euroamerickom ranom novoveku od pätnásteho do osemnásteho storočia. Upálených (utopených) bolo od dvestotisíc do pol milióna prevažne žien, mnoho razy mladých krásnych žien a dievčat len za to, že sa zaoberali bylinkárstvom a inými praktikami Kirkinho „remesla“. Vedeli, že pri použití farmák nastávajú zdravotné a ďalšie zmeny v organizme nielen na úrovni tela, ale aj duše – dnes by sme hovorili o psychosomatike. Trestajúcimi boli predovšetkým predstavitelia náboženskej kresťanskej hierarchie, aj keď sa ich záujmy často zvrhávali k privlastneniu si materiálnych bohatstiev mučených a popravených (ohňom a topením, lebo pri tom nesmela tiecť krv).

Dnes sa kompetencie presunuli z bohov na ich predstaviteľov na zemi - mocné, plutokratické organizácie, akými sú aj vlády štátov a ich ministerstvá, rôzne „odborné“ komisie a veta, veta ďalších ustanovizní. **Aj mnohé prípravky firmy Energy majú funkciu farmák.** A takisto po ich požití dochádza k zmenám v ľudskom organizme i v priestore, kde ich používatelia žijú. Ich energeticko-informačná podstata totiž vstupuje do energetického systému ľudí, „počlovečujú“ ich aj tým, že okrem tela a duše zasahujú aj najvyššiu, duchovnú úroveň bytia a používateľov dostávajú na úroveň človeka. Menia ich na to, čím vo svojej podstate sú alebo by mali byť. A premeny sú na všetkých úrovniach bytia evidentné, nakoľko ich už môžeme registrovať viac ako dvadsať rokov.

**Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK**

STÁLA ZVÝHODNENÁ PONUKA

# VZPRUHA PRE BOĽAVÉ KĹBY

Pri zakúpení 3 kusov Skeletinu vám poskytneme zľavu 10 €



## ZOZNAM KONZULTAČNÝCH CENTIER ENERGY

Meno	Adresa	Mobil, Telefón
Peter Štrelinger	Na Križovatkách 78/B, Bratislava 82104	0905 744 596
Eva Luhová	Čechovova 15, Košice 04018	0917 340 659
Eva Tehlárová	Coboriho 1 č. 43, OC Polygon, Nitra 94901	0905 274 137
Ing. Jana Bezděková	Dolná 47, Banská Bystrica 97401	0903 727 199
Dana Zigová	nám. Matice Slovenskej 1772, Dubnica nad Váhom 01841	0905 737 319
PhDr. Vanda Adamkovičová	Tranovského 9, Liptovský Mikuláš 03101	0915 071 210
Dušana Ráczová	Rešetkova 9, Bratislava 83103	0910 902 565 0902 910 553
Mgr. Anna Korduliaková	Ľ. Podjavorinskej 1500, Čadca 02201	0905 952 840
Juraj Šimo	Kukučínova 25, Piešťany 92101	033/774 3211
Zuzana Volterová	Severná 14, Levice 93401	0908 761 551
Margita Švecová	Študentská ul. 32, Zvolen 96001	0905 269 255
Emília Kužmová	Gajdoš č. 217, Michalovce 07101	0903 606 049
Júlia Straňanková	Belanského 2724, Kysucké Nové Mesto 02401	0905 172 180
Viera Špačková	Internetový obchod	www.mamazem.sk
Ing. Marianna Sokolíková	A. Kmeťa 7, Žilina 01001	0903 568 816
Vladimír Tomšík	Bosákova 7, Bratislava 85104	0903 754 167
Viera Belvončíková	Mierová 1969/20, Dolný Kubín 02601	0907 826 456
Júlia Nagyová	Hlavná 31, Šamorín 93101	0915 743 505
RNDr. Zlata Brezovická	Cukrovarská 1604/16, Rimavská Sobota 97901	0911 501 262
Ivan Štefanka	Winterova 62, Piešťany 92101	0915 762 410
Mgr. Eva Medvedová	Kamenárska 2015/69, Nová Baňa 96801	0915 455 399
Helena Teringová	Duklianska 3431/54, Spišská Nová Ves 05201	0907 937 533
Eva Blahová - Biozdravíčko	M. R. Štefánika 6, Nové Zámky 94001	0907 795 926
Miriam Šormanová	Trnavská 3, Žilina 01008	0905 807 498
Dr. Ing. Zuzana Doktorová-Zajacová	Hlavná 91/219, Pusté Úľany 92528	0903 540 446
Jana Ilavská	Nový Smokovec	0908 996 509
Gabriela Valkovičová	Zlaté Moravce	0910 517 800



# Príznaky a liečba opičích kiahní

V jarných mesiacoch roku 2022 zaznamenávame prvé prípady v Európe doposiaľ nevyskytujúceho sa vírusového ochorenia s názvom opičie kiahne. Nie je to ochorenie nové, už od polovice minulého storočia sa objavuje na africkom kontinente. Do Európy ho v súčasnosti zavliekli cestovatelia. Je značne príbuzné pravým kiahňam (variola), ktoré sú tiež vírusového pôvodu. Poslednou zaočkovanou populáciou proti pravým kiahňam u nás bol ročník narodenia 1976 (očkovalo sa do roku 1980). Predpokladá sa pretrvávajúca imunita u očkovaných, s účinnosťou aj proti opičím kiahňam, asi do 65%. Pandémia podobná COVID-19 našťastie nehrozí.

Ochorenie sa prejavuje podobne ako pravé kiahne. Začína sa prodromálnymi príznakmi podobnými chrípke, ako únava, horúčka, zimnica, bolesti svalov, výrazné zdurenie lymfatických uzlín, hlavne na krku pod sánkou (submandibulárne) a tiež v podpazuší. Uzliny sa objavujú ešte pred výsevom kožných hnissavých vyrážok. Výsev sa začína spravidla na tvári, postupne sa rozširuje na ostatné časti tela vrátane dlaní, nôh a genitálií. Vyrážky sú typické, najskôr ploché, potom vyvýšené vezikuly, neskôr hnissavé pustuly, nakoniec chrasty. Keď chrasty odpadnú, človek už nie je infekčný.

## SPÔSOB PRENOSU NÁKAZY

Inkubačná doba (od nakazenia po kožné prejavy) trvá 5 dní až 3 týždne. Infekčné sú vyrážky, v ich obsahu sa nachádza vírus. Ten sa však vyskytuje aj na slizniciach tela a v slinách chorého. Preto je prenos možný nielen úzkym kontaktom s kožou postihnutého, ale aj blízkym telesným kontaktom, napríklad slinami pri bozkávaní, kašľaní, tiež pri pohlavnom styku, ale aj kontaminovanou posteľnou bielizňou. Vírus sa teda dostáva do organizmu dýchacími cestami, sliznicami alebo pri poranení kože. Krátke podanie rúk spravidla nie je rizikom, pokiaľ nemáme poranenú kožu. Prenos je možný aj priamym kontaktom so zvieratom – uhryznutie, poškrabanie, kontakt s telesnými tekutinami zvierťa, tiež pri spracúvaní mäsa z divo žijúcich zvierat alebo nepriamo, napríklad predmetmi znečistenými výlučkami zvierat. Plošné očkovanie proti ochoreniu sa v súčasnosti neplánuje. V prípade výskytu lokálnych ohnisk ochorenia by prichádzalo do

úvahy očkovanie kontaktov a blízkych príbuzných chorého vakcínou proti pravým kiahňam, ktorá je účinná aj v tomto prípade.

## HYGIENA A DEZINFEKČIA

Pravé kiahne (variola) sú vyvolané vírusom pravých kiahní (Variola vírus) z čeľade Poxviridae, rodu Orthopoxvirus. Tento rod zahŕňa aj vírus opičích kiahní, ktorých pomenovanie bolo odvodené od hostiteľského zvierťa, u ktorého boli zistené. Výskyt vírusu (rezervoár) predstavujú opice, veveričky a drobné hlodavce. Liečba opičích kiahní je iba symptomatická a podporná, t.j. liečime príznaky (symptómy), prípadne sekundárnu bakteriálnu infekciu. Pri ťažšom priebehu sa podávajú antivirotiká. Efektívnu ochranu, až do 85%, poskytovalo očkovanie vakcínou proti variole. Toto sa však od roku 1980 už nevykonáva, keďže ochorenie bolo v tom čase celosvetovo eradikované (vyhubené). V prevencii je potrebná izolácia chorých, obmedzenie sexuálnej aktivity a úzkych telesných kontaktov až do úplného vymiznutia výsevu. Vyššie riziko ťažkého priebehu ochorenia majú dojčatá, deti, tehotné ženy, starší a ľudia s imunodeficitom, ako aj chorí na HIV infekciu. V prevencii šírenia

choroby hrá dôležitú úlohu dezinfekcia, upratovanie, dodržiavanie hygienických zásad. Keďže vírus má pevný obal, je odolný voči vysychaniu a bežným podmienkam vonkajšieho prostredia. Dlhý čas môže prežívať na povrchoch predmetov a v prachu. Aj materiály od infikovaných, resp. chorých ľudí, napríklad kontaminované predmety, odev, plachty, zostávajú infekčné mesiace až roky. Preto je nutné chrániť sa dezinfekciou a dodržiavaním hygienických zásad, vírus je totiž citlivý na dezinfekčné prostriedky.

## DÔLEŽITÁ JE IMUNITA ORGANIZMU A ENERGY

Základom je bylinný koncentrát **Vironal**, podporí imunitu a pomáha zlepšiť priebeh aj v prípade vzniku ochorenia. Súčasne podávame **Flavocel** a keďže ide o vírusové ochorenie, tak aj **Cistus complex**. V prípade nástupu bakteriálnej infekcie bude dôležitý **Drags Imun**. Z nového radu Mycosynergy môžeme využiť **Mycopulm**, z ďalších doplnkov pomáhajú podporiť imunitu prípravky **Vitamarin**, **Vitaflorin**, **Annona** a **Grepofit** vo všetkých formách. Tiež prakticky všetky produkty z radu Zelených potravín a z čajov, najmä **Lapacho** a **Uncaria Tomentosa**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



# Zoznam Klubov Energy

## BRATISLAVA

Ján Sído  
Križna 44  
(oproti Tržnici, budova Zdroj, 1. poschodie)  
82108 Bratislava 2  
**Otváracia doba:**  
Utorok 13:00–18:00  
Streda 13:00–18:00  
Štvrtok 13:00–18:00  
**Mobil:** 0905 635 804, 0918 616 308  
**Tel.:** 025/556 6334  
**E-mail:** jan.sido@energy.sk



## 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:** sonja.mikolajova@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



## BRATISLAVA II.

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

## 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  
**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



## 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



## 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



## 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



## 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.





## SÚŤAŽ O CENY!

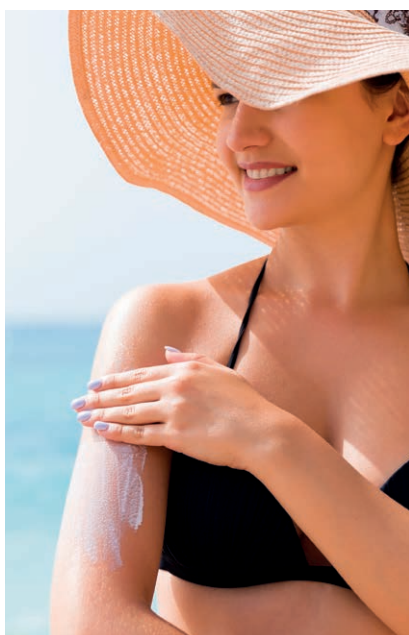


- » Zakúpte si na svoje registračné číslo ľubovoľný balíček v rámci akcie **LETO PLNÉ POKUŠENIA!**
- » Odpovedzte na otázku: „**Aká je vaša skúsenosť s krémami z Pentagramu?**“ Svoje príspevky zasielajte mailom na adresu [letnasutaz@energy.sk](mailto:letnasutaz@energy.sk), alebo listom na adresu Energy, spol. s r.o., ul. mládeže 43, 94501 Komárno najneskôr do **31. 8. 2022**. Ak máte v prípade vylosovania záujem o zverejnenie príspevku v magazíne Vitae, dopíšte na koniec príspevku „Súhlasím so zverejnením“.

**1. CENA:** Sviečka Himalyo, náramok jin jang, QI coffee, Argan oil, Cytovital renove

**2.-3. CENA:** Sviečka Himalyo, QI collagen, Three Kings, Cytovital renove

**4.-15. CENA:** Spiron, Geranium, Almond oil



## ZVÝHODNENÝ NÁKUP

JÚL/AUGUST 2022

# LETO PLNÉ POKUŠENIA!



## 20% ZĽAVA

**2 KRÉMY 50 ml – ĽUBOVOĽNÁ KOMBINÁCIA**  
**2 MYDLÁ – ĽUBOVOĽNÁ KOMBINÁCIA**

## 10% ZĽAVA

**2 KRÉMY 250 ml – ĽUBOVOĽNÁ KOMBINÁCIA**

**SÚŤAŽ O CENY! Viac se dozviete na [www.energy.sk](http://www.energy.sk)**

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
2x krém 50 ml*	18,00 €	22	4,60 €
2x krém 250 ml*	66,60 €	84	7,40 €
2x mydlo*	7,20 €	8	1,80 €

\*v ľubovoľnej kombinácii



# NOVINKA UŽ V PREDAJI!

# Mycocard

- » srdcovo-cievne ochorenia
- » trombóza, stavy po embólii
- » ochorenia mozgu: Alzheimerova choroba, demencia, autizmus
- » psychické ťažkosti v klimaktériu
- » stavy po infarkte, mozgovej mŕtvici

