



vitae

september 2021

Témou roka je imunita

Spomaľme starnutie
– dá sa to!

Nový seriál:
O výchove a nevýchove



Prípravky mesiaca septembra

September sľubuje viac výkyvov. Na začiatku poslabšie, ale už okolo 8. dňa by sme sa mali vrátiť do slušného leta a po krátkom veternom ochladení na prelome druhej a tretej dekády sa najskôr opäť ohrejeme v teplých dňoch. Prívetivý obraz farebného babieho leta nám však trochu pokazí koniec mesiaca.

V septembri prichádza škola, aj v zamestnaní už na nás čakajú, deti navštevujú krúžky a my sa dostávame ku kultúrnym akciám. To všetko prináša zhluky ľudí – a tým aj častejšie infekcie. V posledných rokoch je obzvlášť dôležité, aby sme počúvali svoje telo a akonáhle sa nebudeme cítiť vo svojej koži, aby sme hneď siahli po **Vironale** a rozhodne by sme mali pri ňom pár dní zostať. Pre túto, na imunitu takú náročnú dobu, bude zaujímavý aj **Probiosan Inovum**. Vďaka podpore črevného mikrobiómu dosahuje dobré výsledky aj pri posilnení obranyschopnosti organizmu. Kolostrum, jedna zo základných látok Probiosanu Inovum, navyše pracuje na veľmi závažnej úlohe – konfrontuje nás so skutočnosťou, umožňuje vidieť aj to, čo nám môže v tejto chvíli unikať. Svoje k tomu môže povedať aj **Sacha Inchi**, posilňuje imunitu, zlepšuje činnosť centrálnej nervovej sústavy. Na zvýšené pracovné a študijné nároky máme ďalšieho skvelého pomocníka – **Stimaral**. Aj jeho spektrum je značne široké, zlepšuje adaptáciu organizmu na nové prostredie, zmierňuje účinky stresu, zvyšuje výkonnosť a činnosť mozgu, podporuje sústredenie, pamäť, vnímavosť. Obrátiť sa môžeme aj na **Maytenus ilicifolia**, šamani v Južnej Amerike ho využívajú ako výborný prostriedok na udržanie pohody celého organizmu a imunity.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 9, september 2021.

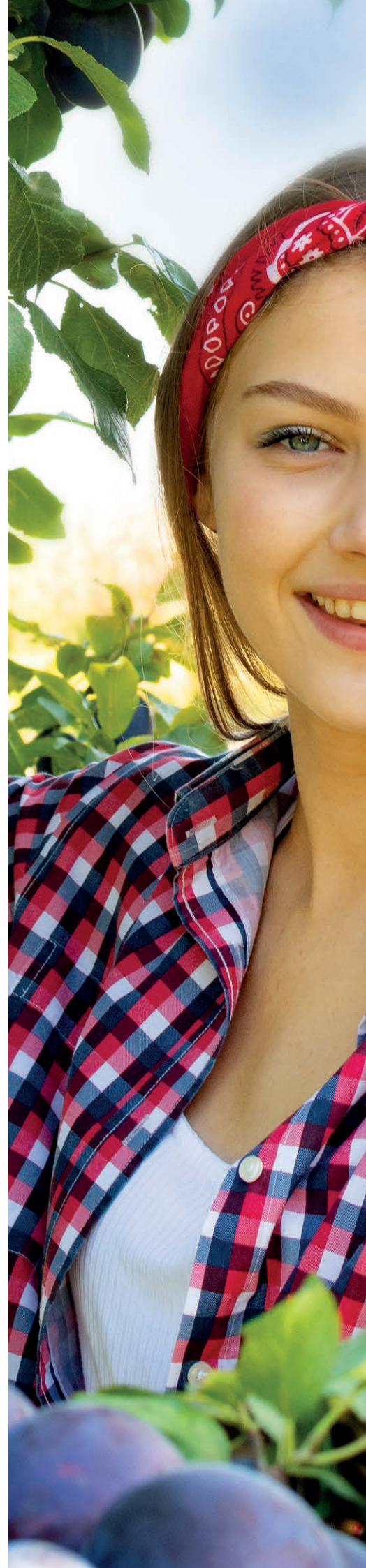
Vydáva: Energy, spol. s r. o., Ul. Mládeže 43, 945 01 Komárno, tel. a fax 035/7731041, 7731045.

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

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





Príroda
bohato
rozdáva

OBSAH

Editoriál	04
Som tvoja...	05
Prevenca a účinná pomoc pre imunitu	07
Prejavy tela – bolesť hlavy	11
Vstúpme do sveta energií	13
Škola volá – ako ľahšie zvládnuť učenie	18
VET – výhodný jesenný balíček	20
Čo robiť pri nespavosti	22
Desiata nielen pre deti do školy	24
IVE – webináre na september 2021	28



EDITORIÁL

HLADANIE ĽUDSKEJ STRÁNKY SVETA

Uprostred leta sa mi narodila dcéra. Sestrička mi ju položila na hrud' len pár sekúnd po tom, ako sa prvýkrát nadýchla vzduchu. V ten moment niečo do niečoho zapadlo. Anjeli - ten manželkin, jej rodičov, mojich rodičov a aj tých, ktorí v našom čase a svete už

nie sú - na chvíľku stíchli, zložili krídla a pozreli sa naším smerom.

Do služby sa prihlásil nový anjel. Od hviezd a neba dostal plán ciest, ktorý tu, na Zemi, voláme osud a nevieme o ňom nič. Niečo je dané, o niečom rozhodujeme sami. V tomto momente sa naše cesty spojili. Ako pevne, to záleží od nás. Na ako dlho, to je dané. U nás na svete tomu hovoríme "navždy".

Otec má dcéru, dcéra má otca. Odkedy sa narodila, uvažujem, do akého sveta prišla. Žijeme zvláštnu dobu. Máme šťastie, že už tri generácie ľudí narodených tu, v Strednej Európe, nezažili vojnu. Počas posledných rokov sa ale ukazuje, že veľa dobrých nápadov dokáže zle nasmerovaná energia obrátiť v náš neprospech. Sociálne siete, ktoré mali za úlohu ľudí zbližiť, začali ľudí rozdeľovať. A pritom dobrá je okolo nás dosť, len ho musíme nájsť. Často uprostred príliš hlučného, no v skutočnosti nič nehovoriaceho zla.

Som veľmi rád, že sa malá Marinka narodila do rodiny Energy. Mám to šťastie, že som jej členom už viac ako polovicu svojho života. Naša spoločnosť združuje neuveriteľne inšpirujúcich ľudí. Ľudí rôznych názorov, ľudí, ktorí sa na zdravie človeka pozerajú cez rôznu optiku. Cez tradičnú čínsku medicínu, cez tú klasickú európsku, cez bylinkárstvo, umenie rôznych holistických, ale aj najmodernejších prístupov k človeku a jeho zdraviu. Viete, čo spája tých najlepších z najlepších?

Tolerancia a otvorenosť. Schopnosť rešpektovať názor či vieru toho druhého. Ak chceme aj naďalej žiť v dobe mieru, musíme slovám "rešpekt" a "tolerancia" dať nový a silnejší význam. Taký svet by som chcel pre svoju dcéru. Ľudský. September, do ktorého vstupujeme, je ďalšou príležitosťou ukázať silu ľudskosti v nás.

JOZEF ČERNEK

SALUS

VERNOSTNÝ PROGRAM

.....

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

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

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

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

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

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

Som tvoja...

Som s tebou od začiatku a rovnako ako ty sa stále učím, ako byť lepšou a efektívnejšou. Pamätám si každú tvoju nádku, bolesť brucha a zvýšenú teplotu. Riešim problémy, o ktorých ani nevieš, že ich máš. Som prispôsobivá a vynaliezavá. Poznáš ťa lepšie, než si vôbec dokážeš predstaviť. A najmä, bezo mňa nemáš šancu prežiť. Som tvoja imunita, človeče, preto ti tykám.

SOM TVOJ BEZPEČNOSTNÝ SYSTÉM

Nechcem ťa unavovať technickými detailami svojej práce, je to totiž veľmi komplikovaný systém. Do akcie vysielam každý deň rôznorodé bunkové jednotky so širokým arzenálom zbraní, ktoré kolujú tvojím krvným riečiskom a monitorujú, či sa niečo nedeje. A niečo sa deje každú chvíľu, to mi ver. Moje jednotky strážia, aby sa v tvojom vnútornom prostredí nerozmnožil niekto cudzí z nepriateľských kmeňov vírusov, baktérií, plesní, a podobne. Máme veľmi prísny protokol a vysoké nároky aj na vlastné bunky tvojho tela: akonáhle niektorá z nich nefunguje dobre, je chorá, stará alebo sa dokonca zvrhla na rakovinovú bunku, nemáme zľutovanie a likvidujeme ich. Jednotky bezpečnostného systému (biele krvinky) sa tvoria v kostnej dreni, hlásenie podávajú v lymfatických uzlinách a výcvik podstupujú v týmuse. Pracujeme neúnavne vo dne aj v noci a stále máme dosť práce. Keď nám pomáhaš, ide nám všetko lepšie, ale ty nám to dosť často komplikuješ.

TRHOVNÍČOK NIKDY NIE JE DOSŤ

Prezradím ti, že v tvojom tele žije civilizácia cudzorodých organizmov, na ktoré ale neútočíme, pretože nám pomáhajú. Ide o baktérie v tvojom hrubom čreve a na nich sú moje jednotky doslova závislé. Pre nás sú ako trhovníčky, ktoré nám dodávajú potrebné zdroje. A nielen nám, mimochodom, aj tvoja psychika by sa bez nich zrútila, ale to si prečítaj v inom článku. Týmto chcem na teba apelovať, aby si naše milované trhovníčky nehubila antibiotikami, hormonálnou antikoncepciou, nezdravou stravou (veľa cukru, potravinárske aditíva, agrochémia), nadmerným množstvom alkoholu a stresom. Naopak, nám aj sebe pomôžeš, keď svoje črevné baktérie budeš náležite rozmaznávať a dopĺňať ich počty. Ideálnym riešením je **Probiosan Inovum** a **Chlorella**.

NEROB TO HORŠÍM, NEŽ TO JE

Vieš, nechcem ti nič vyčítať, ale musím, pretože je to koniec koncov v tvojom vlastnom záujme. Ty mi komplikuješ prácu nielen svojím nezdravým životným štýlom (priveľa sa stresuješ, málo spíš, fajčíš, piješ, nehýbeš sa a ješ často to, čo by ani pes nežral), ale ty ma aj potláčaš! Vždy, keď sa usilujem zbaviť tvoje telo patogénu jednoduchým mechanizmom (nešpecifická reakcia imunitného systému), ako je sekrécia z nosa, slzenie, kašľanie, potenie alebo hnačka, okamžite to chceš zastaviť chemickými liekmi. Nechápem prečo! Nemáš čas spomaliť a dať mi priestor, alebo nevieš, že sú to prirodzené prejavy toho, že mám práve prácu, ktorú robím pre teba? Samostatnou kapitolou je zvýšená teplota alebo dokonca horúčka. Si priam posadnutý znížením teploty. Potom sa ale nečuduj, že sa v tom potácaš dlhšie. Teplota, ako potrebuješ vedieť, milý človeče, je spôsob, ako ja, tvoja imunita, zvyšujem svoju efektivitu práce. Nielenže

pri vyššej teplote patogény hynú samé, ale ja vyrábam špecifické protilátky až pri teplote okolo 38°C. Láskavo ma preto nepotláčaj a daj mi ideálne tri dni, počas ktorých ťa pomocou teploty dostanem z väčšiny problémov. Ak ti je to nepríjemné, osprchuj sa vlažnou vodou a pi veľa vody alebo teplý čaj **Lapacho** či **Uncaria tomentosa**.

VÍTAM POMOC

Ak mi chceš naozaj pomôcť, zvýš prísun vitamínu D a C (komplex radu vitamínov z výhradne prírodných zdrojov nájdeš v prípravku **Vitaflorin**), minerálu zinok, listovej zeleniny a rastlinných látok, o ktorých sa vie, že podporujú obranyschopnosť. Mám na mysli medicínske huby a kozinec blanitý, ktoré nájdeš v prípravku **Imunosan**, echinaceu a šalviu lekársku z **Grepofitu** alebo vysoko účinný **Cistus complex** či **Vironal**.

NECHAJ MA CVIČIŤ

Moje jednotky potrebujú výzvy, posilňujú sa sústavným prekonávaním ťažkostí a akonáhle nič nerobia, zlenivejú a dokonca môžu zvlčieť a napádať sa navzájom (autoimunitná reakcia). Zdravý a silný imunitný systém je systém cvičený. Preto je nanajvýš nevyhnutné, aby sa s patogénmi stretával pravidelne. Nepomáha mi, keď sedíš doma a stále sa dezinfikuješ! Posilňuje ma krátkodobý stres, ako keď rýchlo vybehneš po schodoch, skočíš do studenej vody alebo keď sa ocitneš na neznámom mieste. Dlhodobý stres ma naopak vyčerpáva a oslabuje. Kortizol, stresový hormón z nadobličiek, ktorý sa pri strese vyplavuje, znižuje počet bielych krviniek a ak sa to deje sústavne a dlhodobo, úplne ma to ochromí. Stres je mojím aj твоjím úhlavným nepriateľom, a tak sa musíš usilovať zbaviť sa v prvom rade jeho - ak chceš, aby som robila to, čo mám a tak, ako to najlepšie viem. Cvič, medituj, odpočívaj, dýchaj a rob si radosť.

ZOSTANEM S TEBOU

Som s tebou od začiatku a zostanem s tebou až do konca. Už sme toho spolu zvládli dosť a keď prídu nové výzvy, poradíme si aj s nimi. Len ma, prosím, nepodceňuj, nepotláčaj ani nenahrádzaj chémiou. Som tvoja, tak mi ver.

Mgr. **TEREZA VIKTOROVÁ**



O výchove a nevýchove (1)

Vitajte pri novom seriáli, ktorého téma sa týka väčšiny z nás

PREČO JE DNES TAKÉ ŤAŽKÉ VYCHOVÁVAŤ DETI

Každý rodič dobre vie, že vychovávať dieťa nie je ľahká úloha. Pred jeho narodením máme väčšinou jasné predstavy o tom, ako budeme vychovávať, čo povolíme a čo nie. Akonáhle sa však staneme rodičom, mnohé z našich predstáv sa stratia. Čoho sa ale väčšinou držíme, je štýl, ktorým dieťa vedieme, formujeme.

KLASICKÉ POŇATIE

V tradičnom poňatí výchovy sa vymedzujú tri základné výchovné smery – autoritársky, liberálny a demokratický.

Autoritársky, pomenovaný aj ako direktívny štýl, sa vyznačuje pevným vedením, výchovou pomocou príkazov a zákazov, odmien a trestov. Rodičia tu vystupujú v úlohe toho, kto prikazuje (nariadený), deti v úlohe toho, kto počúva (podriadený).

Opakom je výchova **liberálna**, keď deti nemajú hranice a nemusia dodržiavať žiadne pravidlá. Dieťa si môže robiť, čo chce. Rodičia bývajú presvedčení o tom, že dieťa samo najlepšie vie, čo je preň dobré a nechávajú ho rozhodovať o všetkom, bez ohľadu na jeho vývojovú úroveň. Dieťa nemá nastavené žiadne hranice, nemusí dodržiavať žiadne pravidlá. Oba tieto výchovné extrémny však vedú k nízkemu sebavedomiu dieťaťa, pocitu osamelosti, bezradnosti a absencie sebadôvery.

Demokratický, čiže autoritatívny štýl výchovy sa považuje za zlatú strednú cestu vo výchove. Zjednodušene povedané, ide o citlivé nastavenie hraníc, keď sa prihliada na potreby dieťaťa a jeho schopnosti vzhľadom na vek.

Tieto štýly výchovy sú nám poväčšine známe. V praxi ich potom uplatňujeme pri výchove vo väčšej či menšej miere. Nemožno však povedať, že vychováваме napríklad „demokraticky“. Skôr ide o naše výchovné tendencie.

ČERSTVÝ VIETOR

Dnes do výchovy vstupujú „nové“ výchovné trendy, ako napríklad kontaktné rodičovstvo, výchova podľa Naomi Aldort, koncept kontinua alebo v poslednej dobe stále modernejší koncept Nevýchovy. Všetky tieto smery sú postavené na väčšom rešpekte a ohľade k dieťaťu, dieťa je na rovnakej úrovni ako dospelý.



Základom **kontaktného rodičovstva** je fyzická a psychická blízkosť rodiča a dieťaťa, vďaka ktorej rodič (najčastejšie matka) dokáže rozpoznať potreby dieťaťa a intuitívne na ne reagovať. Medzi princípy kontaktného rodičovstva patrí dojčenie „na požiadanie“, často až do 4. roku veku dieťaťa, nosenie, spoločné spanie detí a rodičov. Plač dieťaťa sa nevníma ako prostriedok manipulácie, ale ako prostriedok komunikácie. Kontakt umožňuje lepšie „napojenie sa na dieťa“, jeho prijatie.

Výchova podľa Naomi Aldort stavia na budovaní vzťahu s dieťaťom. Rodič by nemal dieťa neustále poučovať a ovládať, dominantný nie je rodič ani dieťa. Ide o výchovu, kde hlavnú úlohu hrá vzájomná úcta a rešpekt. Podľa autorky jedine tak môže z dieťaťa vyrásť sebavedomý, „zdravý“ človek.

Koncept **Nevýchovy** ide viac „do praxe“. Vo svojej podstate vychádza z myšlienok Naomi Aldort, rodičom však ponúka ucelený koncept „receptov“, ako vyjsť so svojimi deťmi v pokoji a pohode, a to najmä v náročných výchovných situáciách (odvrávanie dieťaťa, hnev, odmietanie spolupráce a pod.).

DÔLEŽITÝ JE VZÁJOMNÝ VZŤAH

Na prvý pohľad by sa mohlo zdať, že výchova je ľahšia. Vyberieme si koncept, aplikujeme ho a všetko bude fungovať. Každý rodič aj vychovávateľ však dobre vie, že prax je iná. Chyba však nie je v koncepte alebo rodičoch/vychovávateľoch, ale ani v dieťati. Výchova je naozaj založená na našom vzťahu s dieťaťom. Sme to práve my, rodičia, ktorí sa o deti staráme, sledujeme ich, zdieľame s nimi ich radosti a trápenia. Sme to my, kto pozná deti najlepšie. V praxi sa často stretávam s prípadmi rodičov, ktorí prídu a povedia: „Dieťa ma vôbec nepočúva. A pritom ho vychováваме kontaktné, dodržiavame všetky princípy kontaktnej výchovy.“ Títo rodičia sú väčšinou milujúci, venujú deťom veľa času a v prípade, keď to „nefunguje“, prežívajú pocity zlyhania a viny. Rovnako aj v prípade, keď sa odklonia od pravidiel vybranej výchovy. V záplave pravidiel výchovy sa však niekedy vytráca práve to jednoduché „ja-ty“, naša naladenie sa na dieťa, potažmo naladenie sa na náš vzťah. Niekedy sa do výchovy našich detí pustíme s takou vervou, že konáme na úkor seba samých. V dnešnej spoločnosti, keď sa na nás kladú nároky na všetkých frontoch, nie je ťažké sa do takej situácie dostať. Príkladom môže byť mamička, ktorá sa dieťaťu maximálne venuje, hrá sa s ním od rána do večera, vyvára zdravé pokrmy s dieťaťom na chrbte, chodí na baby cvičenia a ďalšie rozvojové aktivity, večer dieťa uspáva aj tri hodiny, v noci sa nevyspí, pretože dieťa je nepokojné. A ráno znova. A po čase zistí, že dieťa je nevrľé, podráždené, pretože je preťažené a jej dochádza trpezlivosť, je vyčerpaná a nešťastná. V snahe o „dokonalosť“ tak zabúda, že aj ona je človek, ktorý potrebuje odpočinok a čas pre seba samu.

Zlatou strednou cestou zostáva riadiť sa vlastným rozumom a citom. Vo výchovných trendoch hľadať tipy a inšpiráciu, ako „vylepšiť“ náš vzťah s dieťaťom. Naladiť sa na dieťa a užívať si spoločné chvíľky s ním. A nezabudnúť pritom na to, že sa musíme starať nielen o dieťa, ale aj o seba. Práve preto, aby sme mohli byť dieťaťu „dobrým“ rodičom.

PhDr. PAVLÍNA HLAVÁČOVÁ

Prevenencia a účinná pomoc pre imunitu: Vironal a Probiosan Inovum

Vironal a Probiosan Inovum je kombinácia prípravkov, ktorá má nielen v nadchádzajúcom období hlbokú logiku. Element Kovu, ktorý vládne jeseni, je spojený s pľúcami a hrubým črevom, a práve tieto orgány obidva prípravky ovplyvňujú. Podme sa na to pozrieť bližšie.

ZDRAVÉ PLÚCA A ČREVO SÚ ZÁKLAD

Keď sa povie Vironal, každému z nás iste naskočia v hlave slová ako imunita, infekcia, prevencia, liečba... Vieme tiež, že prvok Kovu je zodpovedný za pľúca, a tie potom obhospodarujú všetku energiu QI (čchi) v tele. Iba dýchaním ju tak môžeme smerovať napríklad do bolestivej či poškodenej oblasti, kde potom napráva škody.

V našej populácii, ktorá prevažne sedí a má málo pohybu, je veľmi psychicky preťažená a má množstvo nezdravých návykov, je hladina QI často dosť nízka. Navyše kvôli malej aeróbnej záťaži málo predýchavame, a tým nedokonale prevzdušňujeme pľúca. Aj preto je vhodné užívať Vironal nielen pri ochorení, ale aj ako prevenciu.

V poslednej dobe sa ukazuje, že pre imunitný aparát – teda obrannú energiu – je nevyhnutná dobrá koncentrácia črevného mikrobiómu, teda tzv. dobrých baktérií, ktoré v sebe nosíme. Človek je vlastne akýsi les. Každý chlpek, vlas či priehlbina v našom tele je osídlená mikroorganizmami. A to nielen na povrchu, ale aj vo vnútri tela. Sme domovom pre miliardy životov a životíčkov a oni nám za to pomáhajú tráviť potravu, posilňujú našu imunitu. Dokonca existuje akási „os“ medzi črevami a mozgom, inými slovami, črevné baktérie ovplyvňujú naše myslenie a náladu! Možno sa pýtate, ako je to možné... Odskočíme si do čínskej medicíny. Tá tvrdí, že duch je celkom závislý na výžive krvi a že iba ak má dost výživy, môže fungovať. Logické, že? Ak sú naše baktérie v poriadku, sme teda schopní dobre tráviť a zaistiť si tak energiu, výživu pre mozog a vnútornú rovnováhu.

VÝHODNÁ SPOLUPRÁCA

Z uvedeného vyplýva, prečo je dobré používať tieto dva prípravky spoločne. **Vironal** podporí QI a mikroorganizmy ju svojou činnosťou pomôžu udržiavať na patričnej úrovni. Posilní sa aj koža, teda vonkajšia bariéra, ktorá nás ohraničuje od okolia a kde

sa odohrávajú prvé imunitné deje v rámci obrany voči infekciám. Na slizniciach je táto funkcia vyjadrená ešte viac. Veľmi účinné teda je – najmä u chronických alebo opakovaných infekcií – pridať k liečbe Vironalom dostatočnú dávku **Probiosanu Inovum**, pretože to vedie k rýchlemu osídleniu tela „dobrými“ baktériami, a tie škodlivé potom nemajú v tele miesto na život. Tým sa často problém vyrieši, pretože našťastie bakteriálne kolónie – alebo zhluk baktérií, ktorý sa vytvára pri ich raste a v ktorom žijú, prestáva rásť pri kontakte s kolóniou iných baktérií. Tento princíp konkurenčného boja stojí za úspechmi liečby napríklad chronických gynekologických alebo močových infekcií. Ak je zápal v črevách, sme po užívaní antibiotík, máme hnačky, divertikulózu alebo zlé trávenie, je táto kombinácia rovnako vhodná. Pomôže aj pri ťažkostiach s kožou, ako je akné, vriedky, vo všeobecnosti zhoršená kvalita kože. Nezabúdame podporovať antibiotickú liečbu Vironalom a Probiosanom Inovum: čím dlhšie sa podávajú antibiotiká, tým viac potrebujeme obidva prípravky. Nielen pre ich okamžitú pomoc, ale najmä z dlhodobého hľadiska. Po ukončení antibiotickej liečby, keď sa podávajú buď širokospektrálne – teda ničiace veľa druhov baktérií – alebo dlhodobo aplikované antibiotiká, je regenerácia mikrobiómu zásadná. Antibiotiká zaťažujú trávenie a Vironal regeneruje nielen hrubé črevo, ale nepriamo posilňuje aj slezinu-pankreas. Vďaka tomu sa efekt oboch prípravkov navzájom podporí.

A ČO DETI?

Všetko uvedené platí aj pre deti. Výskumy dokonca ukazujú, že detský mozog sa bez správnej funkcie baktérií nemôže dobre vyvíjať. Zdá sa to zvláštne, ale pravdepodobne ide opäť o popísaný mechanizmus výživy. Dokonca bola publikovaná štúdia vplyvu mikrobiómu na vznik detského autizmu. Deťom od troch rokov preto môžeme bez obáv podávať Probiosan Inovum, a ak to ešte spojíme s Vironalom, dokážeme deti výrazne podporiť nielen vo vývoji, ale aj ich imunitu, ktorá je na jeseň tak veľmi zaťažená.

Prajem teda našim baktériám, aby sme im boli dobrým domovom, a nám, aby sme z ich činnosti získali to, čo potrebujeme. .

Krásne babie leto vám všetkým, MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Detské laryngitídy a čo s nimi

Malé deti bývajú často nachladnuté, pokašliavajú. Od bežného detského kašľa sa ale odlišujú tzv. laryngitídy. A to bude téma dnešného rozprávania.

ZÁPÁL HRTANA

Laryngitída je špecifické ochorenie a ako už názov napovedá, ide o zápalové ochorenie hrtana (hrtan = *larynx*, prípona *-itis* označuje zápal). To je oblasť, ktorá je u detí veľmi citlivá na akýkoľvek typ podráždenia a môže viesť k zdureniu slizníc. Najčastejšie sú dva druhy podráždenia. Prvé je infekčné, pri vírusovom ochorení či miernom nachladnutí. Druhý môžeme nazvať chemickým, keď sa u detí vracajú žalúdočné štavby do oblasti krku (tzv. reflux). A keďže sa oblasť hrtana a potažmo hlasoviek nachádza v tesnej blízkosti vchodu do pažeráka, môže nastať ich chemické podráždenie, ktoré sa vracia žalúdočnou natráveninou. Na túto možnosť sa často zabúda a spoznáme ju tak, že sa laryngitídy opakujú a klasická liečba je málo účinná. Zároveň môže malé dieťa ríhať či ugrckávať. Obidva typy laryngitídy sa začínajú najčastejšie v nočných hodinách. Dieťa ide večer spať a zobudí sa v noci s kašľom, má problémy nadýchnuť sa, chraptí, drží sa hrany postieľky a samo vyhladáva zvislú polohu tela, stojí či sedí, čo je liečebne veľmi dôležité. Ak sa budete usilovať dieťa položiť, stav sa výrazne zhorší! Prečo? Sliznicu v oblasti okolo hlasoviek má dieťa presiaknutú zápalom a keď ho položíte, tak sa zdurenie ešte zväčší. Preto je u oboch typov dôležité vziať dieťa do

ZDRAVIE OD A PO Z

LARYNGITÍDA – zápal hrtana. Prebieha samostatne alebo častejšie ako súčasť zápalu horných dýchacích ciest. Najčastejšie má vírusový pôvod, ale môže byť spôsobená aj baktériami a vonkajšími vplyvmi (dráždivé plyny, inverzná laryngitída pri zlom počasi, a i.). Prejavuje sa chraptom až stratou hlasu (afóniou) a kašľom. V ťažkých prípadoch, najmä u malých detí, môže zdurenie hrtana spôsobiť až dusenie.

Z Praktického slovníka medicíny, vyd. Maxdorf, 2004

náručia, držať vo zvislej polohe. Zároveň veľmi dobre pôsobí chladný vlhký vzduch, môžete mu dať na hlavu čiapočku, zabaliť ho do deky a ísť na balkón či otvoriť okno. Ak máte doma antihistaminiká, dajte pol tablety. Keď je stav dieťaťa vážny – má problémy nadýchnuť sa a takmer nemôže hovoriť, tak neváhajte a zavolajte sanitku. Ak už máte s laryngitídami skúsenosti, podajte rektálne čapík Rectodelt 100 mg. V tomto prípade je veľmi dôležitou súčasťou liečby.

AKO MÔŽEME POMÔŤ PRÍPRAVKAMI ENERGY? NAJLEPŠIA JE PREVENCIA

Vírusové laryngitídy

Pri prvom variante laryngitíd, vírusových, volíme prevenciu detských nachladnutí. V jesenných mesiacoch dávame ako prevenciu **Vironal** 1x denne 1–5 kvapiek podľa hmotnosti dieťaťa. Ak už prišlo nachladnutie, tak v prvej fáze Vironal 4x denne, dávku volíme podľa hmotnosti a veku dieťaťa od 1 kvapky u dojčiat (môžete rozpustiť v troške prevarenej vody a dať piť vo fľaštičke cez deň) do 5 kvapiek u detí nad 20 kg. S ústupom ťažkostí behom 3 dní dávku znížime na bežné dávkovanie. K Vironalu môžeme pridať **Drags Imun** a **Grepofit**. Drags Imun je pri prevencii laryngitídy veľmi dôležitý, dávkuje pri nachladnutí 3x denne 1–5 kvapiek. Preventívne aj položíme dieťa do zvýšenej polohy – podložíme mu hrudník a hlavičku asi na 30–40 stupňov, aby nezišlo nadol.

Laryngitídy pri refluxe

Pri druhom type laryngitídy, z návratu žalúdočných štiav, je zvýšená poloha hlavy tiež veľmi dôležitou a jednoduchou liečebnou metódou. Musíme upraviť stravovací režim dieťaťa, aby mohlo jesť v pokoji, riadne prežúvať potravu a premiesiť ju so slinami v ústach. Skrátka udržiavať pri jedle pohodu vonkajšiu aj vnútornú. Z harmonizačných prípravkov musíme už vyberať podľa celkového stavu dieťaťa. Na zväčšenie prichádza do úvahy napríklad **Regalen** – ak má dieťa celkovo ťažkosti so zažívaním, **Stimaral**, keď je pod psychickým tlakom a **Vironal**, ak má sklon k jesenným nachladnutiam, je celkovo citlivé na chlad a viac choré cez zimné obdobie.

Na záver treba povedať: doprajme svojim deťom prirodzenú stravu, voľný nekoordinovaný pohyb v prírode, čo najmenej cudzorodých látok do telička a priamu komunikáciu – čo na duši, to na jazyku. Deti sú totiž veľmi citlivé a vnímajú akýkoľvek súlad aj nesúlad okolo seba.

*Prajem vám pekné babie leto a zdravú rodinu,
MUDr. JANA NEZVALOVÁ*



Ako sa mladá športovkyňa vysporiadala s COVIDom



Teším sa, keď sme všetci zdraví a v tomto stave sa snažíme aj udržiavať. Niekedy sa však vyskytnú okolnosti, keď sa z tohto stavu vychýlime, a vtedy treba zasiahnuť cielenou terapiou.

Tak to bolo koncom jari aj v našej rodine, keď sa dcéra, 16-ročná aktívna atlétka vrátila zo športového sústredenia v zahraničí. Zmena denného a nočného režimu, dvojfázové tréningy, teplotné skoky, letecká preprava a kontakt s mnohými ľuďmi urobili svoje. Po návrate na Slovensko ju začalo bolieť hrdlo a mala príznaky ako pri bežnej nádche. Antigénový test na COVID-19 vyšiel s pozitívnym výsledkom. Po zistení infekcie som jej stav konzultovala s terapeutkou Zuzkou Mikulovou z Centra zdravia GARA a dohodli sme sa na vhodnej terapii. Dcéra začala užívať 3x denne **Cistus Complex** a **Vironal** a ako výživu a na podporu obličiek **Goji**. Táto liečba trvala 3 týždne. Zo začiatku bola veľmi unavená, problémom bolo aj prejsť na toaletu. Veľa spala. Chuť do jedla ostala a teplota bola iba mierne zvýšená. Tento stav trval týždeň a začal sa pozvoľna zlepšovať. Po týždni nádcha a bolesť hrdla už neboli výrazné, ostala únava a zhoršilo sa chuťové a čuchové vnímanie. Toto trvalo 1-2 týždne a potom príznaky postupne zmizli.

V prvých dňoch sme terapiu podľa vlastného uváženia doplnili tromi dávkami Ivermectinu podľa protokolu, každý deň užívala vitamíny C a D, cmúľala **Flavocel** a do nosa striekala **Grepofit Nosol Aqua**.

Pozitívom bolo, že sa dcéra od začiatku vôbec nebála, vedela, že to zvládne a potrebovala si poriadne oddýchnuť. To bol nenápadný, ale veľmi dôležitý moment. Mala výbornú motiváciu uzdraviť sa, plánovali sa otvoriť školy, chcela ísť von s kamarátmi a blížil sa vrchol atletickej sezóny, viacero pretekov, na ktoré sa celý rok pripravovala a tešila. Vo štvrtom týždni po diagnostikovaní COVIDu-19 začala podľa signálov svojho tela postupne trénovať. Mala som pocit, že s tréningami začala priskoro, mladý organizmus sa však rýchlo zotavil. V prvom tréningu bolo problémom aj vyklusať, ale každým dňom sa stav zlepšoval.

S terapeutkou sme po konzultácii upravili dávkovanie prípravkov. Ráno užívala **King Kong** a **Vironal** a večer **Cistus Complex** a **Vironal**, k tomu **Goji** a **Fytomineral**. Túto kombináciu užívala ešte 2 týždne. Táto situácia bola školou aj pre mňa, bolo mi jedno, či tréningy vyjdú nazmar a či sa bude môcť zúčastniť na majstrovstvách. Dôležité bolo, aby vyzdravela. V užívaní prípravkov si urobila týždeň pauzu a po nej pokračovala ráno s **King**

Kongom, v priebehu dňa v rámci pitného režimu užívala **Fytomineral** a **Goji**. Už sa cítila zdravá, vôbec nebola unavená, postupne sa dostala do tréningového tempa a absolvovala prípravné súťaže. Aj prehliadka u lekára dopadla našťastie výborne a všetky parametre boli v norme. Život sa vrátil do starých dobrých koľají a necelé dva mesiace po diagnostikovaní COVIDu-19 sa postupne zúčastnila na vysnívaných atletických Majstrovstvách Slovenska dorastu, juniorov a dospelých a podarilo sa jej vyhrať viacero medailí, z ktorých najvzácnejšia bola zlatá medaila v skoku do diaľky, čomu sa všetci veľmi tešíme. Perličkou je, že týždeň pred pretekmi bola v rámci regenerácie v kryokomore, kde jej mierne omrzli päty, no za dva dni sme ich vylečili krémom **Droserin**.

Týmto by som sa opäť rada poďakovala majiteľke Centra zdravia GARA v Novej Dubnici, Zuzke Mikulovej, že nám bola skvelou terapeutkou a poradkyňou a som vďačná za komplex prípravkov firmy Energy, aj vďaka ktorým sa podarilo podporiť telo tak, aby sa vysporiadalo s infekciou a jej následkami. Vďaka uvedeným skutočnostiam námaha mladšej športovkyne nevyšla nazmar a bola odmenená viacnásobným krásnym umiestnením na Majstrovstvách Slovenska.

DANA HŮBSCHOVÁ, Nová Dubnica

Prejavy tela – čo nám ukazuje bolesť hlavy



Bolesti hlavy sú veľmi častým problémom. Či už sa vnímajú ako samostatný problém alebo ako súčasť iného zdravotného problému. V každom prípade je to veľmi nepríjemné a často krát obmedzujúce pri akejkoľvek aktivite. Bolesti hlavy majú rôzne príčiny, a preto je rôznorodá aj bolesť. Nielen pocitovo, ale aj lokalizáciou a taktiež spúšťače bolesti sa líšia. A práve tieto rôznorodosti slúžia na identifikáciu príčiny a následne aj liečby.

- » **Bolesť hlavy v oblasti čela a kútikoch očí** súvisí s poruchou funkcie čriev, žalúdka alebo žlčníka. Väčšinou sa táto bolesť spája s tráviacimi problémami, prípadne pri poruche vylučovania. Často sa táto bolesť objaví, ak zjeme niečo nevhodné alebo sa jednoducho prejeeme.
- » **Bolesti hlavy, ktoré vnímame akoby od krčnej chrbtice a potom ako tlak zozadu do očí** súvisí s činnosťou obličiek a močového mechúra. Veľmi často vzniká vďaka takej banalite, ako je pitný režim. Tento typ bolesti hlavy sprevádza aj zvýšenie krvného tlaku, ktorý za normálnych okolností regulujú práve obličky. Veľmi často býva spúšťačom únava, vyčerpanosť, prípadne je ukazovateľom, že už siahame na dno svojich síl a preťažujeme sa viac ako dokážeme zvládnuť. To má za následok tzv. vyčerpanie prenatálnej esencie, následkom čoho vzniká čoraz „populárnejší“ chronický únavový syndróm.
- » **Migréna** – jednostranná bolesť hlavy, prípadne aj obojstranná, po stranách hlavy, ktorú sprevádza pocit na vracanie až zvracanie, neznášanlivosť svetla, hluku a silnej, výraznej vône. Väčšinou sa spúšťa pri nevhodnej strave, nevyrovnaných hormónoch alebo pri vyčerpanosti. Spoločný menovateľ je pečeň – žlčník. Pri nesprávnom trávení je pečeň logická, nakoľko priamo vstupuje do metabolizmu. Spojenie s hormonálnym systémom je vďaka tukom. Pečeň zabezpečuje štiepenie tukov, ktoré sú dôležitým stavebným prvkom pre tvorbu a funkcie hormónov. Pri nesprávnom metabolizme tukov vzniká hormonálna nerovnováha. Jeden z prejavov nerovnováhy je nástup migrény počas menštruačného cyklu (na začiatku, počas menzesu alebo pri konci). Ďalší dôvod je tzv. vyčerpanosť krvi, čo sa migrénou prejavuje veľmi často, hlavne počas menštruácie alebo tesne pred ňou. Vtedy je krvácanie buď veľmi slabé alebo je krv tmavá a so zrazeninami. V najhoršom prípade dochádza k zastaveniu menštruácie, čo môže negatívne ovplyvniť aj schopnosť otehotnieť a porodiť zdravé dieťa. Pri pečeni zvykne byť bolesť hlavy veľmi intenzívna, ostrá a spojená s pocitom stúpajúceho tepla a tlaku do vrchu hlavy.
- » **Bolesť hlavy cez deň** – je prejavom celkovej vyčerpanosti energie, hlavne energie jang.
- » **Bolesť hlavy, ktorá vznikne v noci** – je prejavom nedostatku celkovej yinovej energie alebo vyčerpanosťou krvi.
- » **Bolesť hlavy s pocitom ťažkej hlavy alebo zhoršeného vnímania** – je to prejav prítomnosti nadbytku hlienov, k čomu dochádza pri oslabenej činnosti sleziny.

Psychická úroveň – všeobecne sa dá povedať, že pri veľkom psychickom tlaku môže vzniknúť bolesť hlavy. Hlavne ak máme celkovo problém zvládať stresové situácie. Taktiež pri neustálom premýšľaní, analyzovaní a hľadaní najlepšieho

riešenia. Ovplyvniť to vedia samozrejme aj emócie, ako je príliš veľa strachu alebo hnevu. To, ako vieme, ukazuje na slezinu, obličky a pečeň.

KEĎ UŽ VIEME IDENTIFIKOVAŤ PRÍČINU BOLESTI HLAVY, NIE JE PROBLÉM NÁJSŤ VHODNÉ RIEŠENIE

V prípade, že príčinou sú obličky, siahneme po **Renole**, ideálne v kombinácii s **Fytomineralom**. Ak je príčinou vyslovene vyčerpanosť obličkovej esencie, pomôže **Maca** a ak máme pocit zvýšeného krvného tlaku, tak určite **Tribulus Terrestris**. Pokiaľ sa bolesťou hlavy prejavuje slezina, výborne reaguje napríklad **Relaxin**, **Gynex** alebo **Korolen**, to sa týka hlavne nadmerného premýšľania. Pokiaľ je za bolesťou hlavy trávenie, či už pečeň, žlčník, žalúdok či črevá, krásne zaberie **Regalen** v kombinácii buď s **Cytosanom** alebo **Probiosanom**. Vyslovene žalúdok dokáže krásne upokojiť aj **Stimaral**. Ak je problémom nevyrovnaný hormonálny systém, tak k **Regalenu** vieme pridať napríklad **Sacha Inchi** alebo **Aguaje**. Ak sa naša pečeň hnevá kvôli „nedostatku“ krvi, jednoznačne **Goji**, **Spirulina**, prípadne aj **Matcha**.

Z mojich skúseností minimálne kombináciou **Fytomineral** a **Goji** nikdy nič nepokazíte. Hlavne u žien je veľmi častá práve prázdnota krvi, ktorá sa dopĺňa minimálne 3 – 6 mesiacov. Samozrejme, vždy viete použiť krémy ako **Artrin**, **Ruticelit** či **Protektin**, skvelý pomocník je **Spiron**, ale aj esenciálne oleje. Dalo by sa napísať ešte mnoho zaujímavých a efektívnych kombinácií, ale tak ako pri každom inom probléme, aj pri bolestiach hlavy platí, že najprv je dôležitá diagnostika, až následne sa nastavuje liečba.

Vždy treba vidieť celého človeka, nielen jeho problém. To je jedna zo základných zásad princípov čínskej medicíny, ktorú vstúpujem mojim študentom v škole praktickej čínskej medicíny.

Chceš vedieť viac? Informácie nájdeš na www.centrumgara.sk
S úctou **ZUZANA KRAJČÍKOVÁ MIKULOVÁ**



Poznáme účinnú pomoc pri chronickej zápche

Zápcha predstavuje relatívne často sa vyskytujúci problém ľudí dnešnej uponáhľanej doby, ktorá je plná stresu a časovej tiesne. Rozumieme ňou sťažené alebo nedostatočne časté vyprázdňovanie stolice, zvyčajne tvrdej konzistencie. Môže mať viacero príčin. Niektoré vážne sú našťastie zriedkavejšie, ako napríklad nádory hrubého čreva a konečníka, či paralýza čriev pri tzv. akútnom bruchu. Avšak vo väčšine prípadov je porucha funkčného charakteru, spôsobená nesprávnym režimom a zlými stravovacími návykmi, kde zohrávajú hlavnú rolu faktory vonkajšie, resp. psychické. Preto sa častejšie vyskytuje u ľudí psychicky labilnejších, najmä v súvislosti s chronickým stresom, nedostatkom času na seba a fyziologické potreby.

Problém býva chronický najmä u ľudí, ktorí si „nedokážu nájsť čas“ na pravidelné vyprázdňovanie stolice z dôvodu pracovnej vyťaženia. Preto na chronickú zápchu trpia často manažéri, zdravotníci vyťažení pracovnými povinnosťami, často pracujúci v neprimeranom strese, ale aj deti v školskom veku, ak sú na ne kladené neprimerané nároky a očakávania najmä zo strany rodičov, prípadne školy. Niekedy sa zápcha vyskytuje skôr krátkodobo. Vtedy býva príčinou zmena prostredia, cestovanie, dovolenka mimo domova, či iný dôvod zmeny režimu dňa a zaužívaného spôsobu stravovania. Nepriaznivo vplýva na pravidelné fyziologické vyprázdňovanie aj strach, úzkostné obavy, nedostatok tekutín a pohybu. Veľkú úlohu zohráva vedomé potláčanie vyprázdňovacieho, čiže defekáčneho reflexu,

najmä z dôvodu časovej tiesne alebo spoločenských obáv. Návyk potláčať vyprázdňovací reflex vzniká neraz už v detstve, keď je dieťa zaujaté hrou a nechce túto činnosť prerušiť, zjednodušene povedané „zabúda“ ísť na toaletu. Subjektívne prejavy bývajú pomerne typické a sú dôsledkom zadržiavania črevného obsahu. Patria k nim pretrvávajúce pocity plnosti až nafúknutia brucha, zníženie chuti do jedla, bolesť hlavy, niekedy aj kolikovitá bolesť brucha. K úľave dôjde po vyprázdnení stolice. Neodporúča sa, hlavne nie dlhodobu, riešiť problém chronickej zápchy užívaním chemických preháňadiel, pretože chronicky dráždia črevá a narušujú ich správne fungovanie. Naopak, potrebné je navodiť, resp. oživiť dlhodobu oslabenú defekáčny reflex. Predpokladom úspechu je zvýšiť príjem tekutín, hneď ráno nalačno vypiť aspoň tri decilitre vlažnej, resp. mierne zohriatej vody. Radšej vstávať o niečo skôr, aby bol dostatok času na zdravé raňajky bez časového stresu, ako aj čas na osobnú hygienu. Správnym rituálom sa postupne obnoví vyprázdňovací reflex, ktorý by mal nastať do cca. 20 minút po prvom rannom jedle. Môžeme ho ešte podporiť miernym tlakom na prednú brušnú stenu, prípadne krúživým pohybom v smere hodinových ručičiek, t.j. ľahkou masážou brušnej steny sprava doľava v miestach uloženia hrubého čreva. Účinné bývajú aj nenáročné cvičenia, ako vtahovanie a vydúvanie prednej brušnej steny, podpora brušného lisu priťahovaním zohnutých kolien k hrudníku. Súčasťou prevencie a liečby chronickej zápchy musí byť pravidelný pohyb, najmä chôdza, turistika, plávanie, prospešné sú aj relaxačné pobyty v kúpeľoch. Potrebné je mať v potrave zabezpečený pravidelný a dostatočný prírusn vlákniny, predovšetkým zeleniny, ovocia, prípadne celozrnných produktov. Naopak, vylúčiť, alebo podstatne obmedziť treba čokoládu, čierny čaj, kakaové výrobky, tiež červené víno a mäso. Potrebný je citlivý empatický prístup zo strany rodiny, kolegov v práci i zdravotníckeho personálu. Ak sú u postihnutého prítomné obavy z možného závažného ochorenia, neraz až strach z rakoviny hrubého čreva, je účinnou pomocou odborná psychoterapia. V ťažkých prípadoch strachu a úzkosti je potrebné aj dočasné podávanie liekov na ich uvoľnenie, prípadne konzultácia u psychiatra.

PROSPEŠNÉ SÚ AJ PRÍRODNÉ PRÍPRAVKY ENERGY

Z bylinných koncentrátov Pentagramu je obzvlášť vhodný **Regalen**, ktorý obsahuje aj tzv. horčiny (amara). Priaznivo vplývajú na črevnú peristaltiku, čiže pohyblivosť čriev, na procesy metabolizmu a trávenia, ako aj na očistu tráviaceho traktu. Humátové prípravky **Cytosan** a **Cytosan Inovum** posilujú na celkovú hĺbkovú očistu organizmu a zároveň zmäkčujú stolicu, čím uľahčujú jej transport hrubým črevom. Majú aj výrazné protizápalové účinky. Súčasne je prospešné užívanie probiotík – **Probiosan**, resp. **Probiosan Inovum**, ktoré obnovujú zdravú črevnú mikroflóru. Ďalej sú osožné produkty obsahujúce prírodné vitamíny – **Vitaflorin** a **Revitae**. Tiež produkty s obsahom prirodzenej vlákniny, tzv. zelené potraviny, ktoré obsahujú aj enzýmy, chlorofyl, minerály. Vďaka obsahu prírodnej vlákniny pomáhajú zlepšiť črevnú pasáž, očistu a pohyblivosť. Zvládnuť psychickú labilitu účinne pomôžu prípravky **Stimaral** a **Relaxin**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Vstúpme do sveta energií

Viem, od série článkov v roku 2008 ubehlo veľa rokov. O téme, ktorej sa budeme venovať, bolo odvtedy publikovaných viacero solitérnych článkov alebo seriálov. Ale takmer všetky sa pozerali na problematiku zo zúženého, viacmenej jednodoborového hľadiska, pričom teraz by sme sa mali pozrieť na problematiku analyticky-synteticky, holistickým pohľadom. Alebo sa o to aspoň pokúsime.

SPOJENIE ČAKIER, MERIDIÁNOV A ĎALŠÍCH OBLASTÍ

Najskôr si vysvetlíme niektoré ďalšie významy pojmov (aspoň približné, vychádzajúc z nášho európskeho uhla poznania a nových poznatkov fyziky, biológie, ukrývajúcych sa pod zjednocujúcim kvantovým „dáždnikom“), ktoré budeme v textoch používať. Aby sa v nich aspoň trochu vyznali aj takí čitatelia, ktorí sa s nimi stretávajú možno prvýkrát a zároveň vedeli, s čím ich budeme spájať.

Názov **čakry** prekladáme zo sanskrtu zvyčajne ako koleso alebo vír, no má oveľa väčšiu významovú škálu, napríklad aj koleso monarchovho voza valiaceho sa nad jeho panstvami (veľmi pekná a názorná metafora), zvrchovanosť, ríša, cyklus rokov alebo ročných období, čo môže napovedať pri jeho používaní aj mnohé ďalšie súvislosti. Takisto **náďi** neznamená len pohyb, prúd, ale je to pomenovanie pre riek, žilu, pulz, valcovitý, rúrovitý orgán tela. **Sušumna** je pomenovanie centrálneho kanála, osi siedmych centier, čakier, ktorými preteká energia, no je to aj povýšenie toku energie ako čohosi veľmi milostivého alebo láskavého. Nakoniec sa pri použití názvosloví stretávame s pojmom **kundaliní**, čo má takisto viacero významov. Azda najzaujímavejším sa mi zdá názov pre páva, hada či indickú sladkosť jalebi vyrobenú z cesta, ktoré sa v podobe pracíka alebo kruhových špiráliiek vypráža a nakoniec máča v cukrovom sirupe. Pre nás je ale dôležitý iný význam – duchovná energia, sila zvinutá do kĺbka, či hadia sila, prvotná energia (nie nepodobná významu čchi), pohybujúca sa priestorom okolo chrbtice a prerážajúca jednotlivé čakry (*kundala*, sanskrt – kĺbko, povraz, pútko, prsteň).

Životná energia sa podľa jogy a ájurvédskej náuky dvíha počas rozširovania vedomia a rastu schopnosti uvedomovania si vlastnej podstaty pozdĺž centrálnej osi. Preráža bloky, ktoré si vytvárame, aby stúpala na vyššie čakrové úrovne. Proces sa završuje znovuo tvorením korunnej čakry, keď sa získava schopnosť vystupovať z fyzického tela, prekonať putá fyzického bytia. Svámí Máhešvárananda, tvorca školy Joga v dennom živote, hovorí o tomto najvyššom stave vedomia ako o jednote brahman, o stave, keď sa poznávajúci, poznanie a objekt poznávania stávajú jedným. Dnes obľúbenejším pojmom, použiteľným v týchto súvislostiach v našej kultúre, je kvantové vedomie.

V prípade, že sú čakry zablokované, dochádza k disharmóniám v orgánoch a orgánových skupinách, súvisiacich s čakrami, teda k chorobným stavom. Energia kundaliní sa dá prebudiť rôznymi očistnými technikami a cvičeniami, ale čo je dôležité uvedomiť si, prebúdza sa aj prirodzene v istom vekovom období, keď nastáva zvýšené sebauvedomenie, vo veku okolo štyridsiatky a v nasledujúcom čase. Samozrejme, nedeje sa to automaticky u každého jedinca, ale súvisí to, ako sme spomínali, s procesom „dozrievania duše“.



ODSTRÁŇME RUŠIVÉ VPLYVY V NAŠOM ŽIVOTE

Faktorov, ktoré blokujú spomenutú energiu a oberajú nás o životnú ozdravnú silu je veľké množstvo – počnúc jedovatými aditívami (mnohými škodlivými éčkami – zahusťovadlami, enzýmami, emulgátormi, farbivami, atď.) v potrave a nápojoch, cez stravu chudobnú na živiny, zneužívané drogy (závislosti rôzneho druhu), znečistený vzduch. Nemalou príčinou je i zlé povrchné dýchanie, nedostatok alebo prebytok pohybu – príkladov jedného i druhého máme dosť v súkromnom živote aj vo svete vrcholového športu. O energiu nás oberajú takisto „energetickí upíri“ a negatívne myslíci ľudia z blízkeho i vzdialenejšieho okolia, „postihnúť“ príliš častým sledovaním médií a ohlupujúcich správ, zábavných programov. Následkom býva nedostatok spánku (znásobený „umelými nočnými slnkami“), zanesenie duše, ktorej chýbajú vyššie duševné a duchovné hodnoty. Stávame sa obeťmi extrémnych emócií, permanentného stresu, mnohí sú postihnutí syndrómom vyhorenia, trápi nás hnev, agresivita, žiarlivosť. Nemalou príčinou zablokovanej životnej energie je aj to, že sa sústreďujeme na potreby vonkajšieho sveta, pričom zabúdame na rešpektovanie a realizovanie svojich osobných možností, potrieb, talentov. Hľadanie rôznych alternatív, ako riešiť spomenuté, je niekedy cestou neľahkou, trnistou, lebo sme potlačili mnoho toho, čo pomáha nachádzaniu prirodzených východísk. Navyše, na mnohé ponúkané cesty nie sme mentálne ani kultúrne nastavení. Medzi najčastejšie spôsoby dosiahnutia žiadanych výsledkov patria masáže, cvičenia, práca, narábanie s farbami a zvukmi, používanie liečivých účinkov minerálov, drahokamov, polodrahokamov, bylín, kúpeľov, éterických olejov, rôznych prípravkov doplnkovej prírodnej medicíny či energoinformačných prípravkov, akými sú tie naše z programu Energy.

Pritom zisťovanie, ako sme na tom s tokom energií v nádi a čakrách, meridiánoch, má už takisto dobre vypracovanú metodiku (napr. prístrojom Supertronic, pracujúcim na princípe bioenergetiky a kvantovej fyziky a biológie, aj inými). Harmonizáciou ktorejkoľvek blokovanej čakry potom pomôžeme „naladiť“ nielen tie ostatné, ale celý energetický systém.

ZUZANA KRAJČÍKOVÁ MIKULOVÁ

Klub Energy Nová Dubnica

Spomaľme starnutie – dá sa to!



Aj prírodné prípravky Energy nám môžu pomôcť spomaliť starnutie a byť zdravými a vitálnymi aj vo vysokom veku. Pretože ešte dôležitejšie ako len dožiť sa vysokého veku je udržať si pevné zdravie a výkonnosť aj v pokročilých rokoch života. Zachovať si jasnú myseľ, pohybový a srdcovocievny systém výkonný a sebestačný po celý život. Samozrejme, je to trochu aj vecou genetickej výbavy, ale ešte viac záleží individuálne od každého z nás, ako sa o svoje telesné a duševné zdravie počas celého života stará. Nesmieme zabúdať na pravidelný pohyb, ktorý znamená život, relax, kontakt s prírodou, priateľmi a blízkymi. Majme zdravú životosprávu a tešme sa z každého dňa.

Iste, sú to krásne predstavy každého z nás, no pri troche chcenia sú aj reálne a splniteľné. Viac sa venujme činnostiam, ktoré máme radi a obohacujú nás, záľubám, koníčkam, svojej rodine a blízkym ľuďom, pomáhajme si všade, kde môžeme, mnohonásobne sa nám to v živote vráti. Človek má v genetickej výbave dané dožiť sa viac ako 120 rokov, no vďaka nie práve najlepšej životospráve a dobrovoľným prehráškam proti zdraviu si tento predpokladaný vek dožitia skracuje zhruba o tretinu až polovicu. Hoci väčšina z nás pozná zásady zdravého života, často ich nerešpektujeme a zanedbávame. Hľadáme rôzne výhovorky a sebaospravedlnenia, najčastejšie hovoria o nedostatku času na starostlivosť o vlastné zdravie. Často sa naháňame za nedôležitými materiálnymi vecami, a pritom nám uniká to podstatné a pre život dôležité – dobré medziľudské vzťahy a zážitky. Nevieme si nájsť čas jeden pre druhého, ani na vzájomné rozhovory a osobné kontakty. Namiesto nich viac „čumíme“ do mobilov a smartfónov, dokonca aj vtedy, keď sa nám nejakou šťastnou zhodou okolností podarí osobne sa stretnúť a posediť si pri šálke kávy. Občas si to aj uvedomíme a chceme s tým niečo urobiť, ale väčšinou nám to dlho nevydrží. Nakrátko sa spamätáme aj vtedy, keď stratíme blízkeho človeka. Ale čas, ktorý sme mu mohli venovať a navzájom sa obohatiť, už vrátiť nevieme. Psychológovia radia viac a konštruktívne spolu komunikovať, pomáha to predchádzať stresom a konfliktom, zlepšujú a vyjasňujú

sa medziľudské vzťahy. Tie bývajú často narušené práve pre viaznucu komunikáciu a neochotu stretnúť sa a hovoriť spolu. Preto sa usilujeme byť viac vnímaví voči svojmu okoliu, empatickejší k iným, vedieť sa vcítiť do ich situácie, snažiť sa pochopiť dôvod správania sa toho druhého - a možno potom prehodnotíme aj vlastné správanie k nim. Presne rovnako to platí aj z druhej strany, ktorá nás potom ľahšie pochopí. Zažívať vnútorný pokoj a duševnú rovnováhu je zásadným predpokladom kvalitného života a dobrého zdravia. K tomu patrí aj relaxácia, tiché zamyslenie, meditácia i vnútorný rozhovor.

Veľmi podstatným predpokladom zachovania si fyzického zdravia až do vysokého veku je pravidelný aktívny pohyb, realizovaný ideálne v lone prírody. Využívajme naň viac vlastné nohy a fyzické sily ako dopravné prostriedky. Postačí rýchlejšia chôdza, turistika, behanie, bicyklovanie či plávanie, ale realizujeme ich pravidelne a v každom veku. Nejedzme viac potravy ako je nevyhnutné, ako dokážeme spáliť, predídeme tým nadváhe, obezite, cukrovke či ďalším vážnym zdravotným problémom. Prospešné bude prijímať viac zeleniny, ovocia, rýb a menej sladkých, kalorických a konzervovaných potravín. Pritom myslíme aj na dostatočný denný príjem čistej vody. S vekom sa totiž stráca pocit smädu a často trpíme dehydratáciou. Budme striedmi v príjme kuchynskej soli, ktorá zaťažuje obličky, srdce a krvný obeh, úplne sa vyhýbajme fajčeniu aj zadymenému prostrediu, nemiernemu pitiu alkoholu, kofeínových a presladených nápojov. Vždy si nájdime čas na relax a pravidelný spánok, ktoré sú dôležité na regeneráciu síl a zotavenie organizmu. Otužujeme sa a pravidelne podporujeme našu imunitu. Zvlášť v tejto dobe nových koronavírusových infekcií je to mimoriadne dôležité a máme na to aj účinné prírodné doplnky výživy. V neposlednom rade myslíme preventívne, nezabúdajme na pravidelné kontroly zdravotného stavu.

UPEVNIŤ ZDRAVIE A DOŽIŤ SA VYSOKÉHO VEKU V DOBREJ KONDÍCII POMÁHAJÚ AJ PRÍRODNÉ PRÍPRAVKY ENERGY

Na účinnú podporu imunity vieme využiť najmä **Vironal**, **Drags Imun** a **Flavocel**, a to po celý rok. Pri začínajúcich problémoch s virózou

či prechladnutím je prospešný **Grepofit** kvapky aj kapsuly. Na prevenciu vzniku COVID-19, pri kontakte či samotnom ochorení, máme osvedčený **Cistus Complex**. Celkovo posilniť imunitu a zároveň účinne detoxikovať organizmus nám pomôžu prípravky **Cytosan** a **Cytosan Inovum**, tiež **Imunosan**. Humátové prípravky majú aj omladzujúci efekt na organizmus. Ideálne je, ak raz ročne budeme postupne používať všetky bylinné koncentráty Pentagramu, čím si harmonizujeme a funkčne podporíme všetky orgánové systémy tela. Na zlepšenie, resp. udržanie si dobrej kondície mozgu – mysle a koncentrácie pozornosti – nám veľmi pomôžu prípravky **Celitin** a **Revitae**, ako aj bylinný koncentrát **Stimaral**. Na podporu zdravia pohybového aparátu, kostí, kĺbov, svalov, je určený **Renol**, **Skeleton** a krém **Artrin**. Ako prevencia pred kŕnatením tepien a pre udržanie zdravého srdcovocievneho systému je optimálny bylinný koncentrát **Korolen**, k nemu **Vitamarin**, tiež **Organic Sacha Inchi Oil** i ďalšie Zelené potraviny. Pre ženy je mimoriadne osožný bylinný koncentrát **Gynex**, ktorý veľakrát dokázal obnoviť pravidelný cyklus a výrazne oddialiť menopauzu. Je veľmi prospešný aj pri obezite a cukrovke, a to rovnako pre mužov. Jeho účinok je vhodný zvonka podporiť bylinným krémom **Cytovital**, prípadne **Cytovital Renove**: krásne vyhladí vrásky a oddiali prejavy starnutia pleti. Na zotavenie a regeneráciu ťažko skúšanej pečene (pesticídy, herbicídy, umelé hnojivá, lieky, hormóny v potravinách...) je veľkou pomocou **Regalen**. Pomôže ju zregenerovať a tak si plniť detoxikačné funkcie v tele, je prospešný aj pri jej stukovatení a zväzovatení (steatóze a fibróze). Chýbajúce enzýmy (po 40-tke chýbajú prakticky každému) pomáhajú dopĺňať produkty z radu Zelených potravín, napríklad **Organic Barley Juice**, **Spirulina Barley**, **Chlorella**, **Raw Ambrosia Pieces**. Veľmi osožné pre správnu funkciu čriev a imunitu sú prípravky s obsahom probiotík – **Probiosan** a **Probiosan Inovum**. Pre zdravie a pružnosť pokožky sú prospešné bylinné krémy Pentagramu vrátane radu **Beauty Energy**, tiež **Dermaton Oil** a jemné esenciálne oleje **Argan** a **Almond Oil**. Pre zdravie vlasov, proti ich šediveniu, ako aj pre zdravie pokožky pod nimi je ideálny šampón **Cytosan**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Kukurica nie sú len pukance a lupienky

Kukurica sa často považovala iba za krmivo pre zvieratá. Dnes, s rozšírením intolerancie na lepok, sa opäť dostáva na naše stoly ako lokálna bezpečková surovina, ktorá má v kuchyni veľmi pestré využitie.

ČO JE ZAČ?

Kukurica je jednoročná rastlina z čeľade lipnicovitých, to znamená, že ide vlastne o trávnu. Veľmi robustnú trávnu. Zaraďuje sa medzi tzv. krmoviny, kŕmne obilniny. Zrníčka kukurice potom považujeme za zeleninu. Pochádza z oblasti dnešného Mexika, kde ju pestovali starí Aztékovia a Inkovia už v období 7000 rokov pred našim letopočtom. Odtiaľ sa dostala do Južnej a Severnej Ameriky a s Kolumbom v 15. storočí aj do Európy, kde sa potom v 16.–17. storočí rozšírila. Dnes je po pšenici a ryži treťou najviac pestovanou plodinou na svete.

NIE JE KUKURICA AKO KUKURICA

Existuje množstvo odrôd kukurice siatej (*Zea mays*), napr. kukurica tvrdá, škrobnatá, pukancová, cukrová a kukurica konský zub. My ju poznáme ako klas so zrnami žltej, prípadne až bielej farby. Ale vo svete sa pestuje aj tzv. indiánska kukurica, ktorá má na jednom klase rôznofarebné zrná, alebo peruánska čierna kukurica.

PREČO JEŠŤ KUKURICU?

Každému asi napadne, že ak sa kukurica používa ako krmivo, bude asi energeticky veľmi výdatná. Áno, to je pravda, 100 g zŕn kukurice obsahuje približne 19 g sacharidov, a to je dosť. Preto by si na konzumáciu väčšieho množstva kukurice mali dávať pozor najmä cukrovkári. V čase zberu na priamu konzumáciu obsahujú zrná cca 70% vody. Bielkovín obsahuje kukurica asi 3%. Navyše je v kukurici veľké množstvo vlákniny, ktorá pomôže s trávením a vylučovaním. Nájde tu vitamíny skupiny B, vitamín A a C, silné antioxidanty, karotény zeaxantín a luteín, dôležité pre zdravie očí. Z minerálov potom najviac draslík, fosfor, horčík alebo mangán. Tie pomôžu k sústredeniu, ale aj dobrému stavu pokožky a vlasov.

NA ČO SA POUŽÍVA?

Z kukuričného zrna sa vyrába škrob, múka, krupica–polenta, strúhanka, cestoviny a ďalšie rozmanité potravinárske výrobky, ako pukance, raňajkové cereálne lupienky, pufované chlebičky, ktorých zástancom zrovna nie som. Ide o vysoko priemyselne spracované potraviny a my by sme sa mali sústrediť skôr na základné suroviny, z ktorých uvaríme kvalitný pokrm. Je to aj surovina na výrobu liehu, kukuričného sirupu a oleja. Ďalej krmivo a zdroj pre výrobu bioplynu.

Najmä v bezpečkovej kuchyni môžeme využiť kukuričnú múku a krupicu na prípravu skvelých pokrmov, ako sú kaše, napr. skvelá polenta na sladko aj slano, koláče, buchty, placky a tortilly. Čerstvé a sterilizované zrná môžeme smelo pridávať do šalátov, nátierok, polievok, do zeleninových a mäsových zmesí, platiek a príloh. Kukuričný škrob môžete využiť aj pri liečbe hnačky – stačí zmiešať 2 lyžičky s vodou a vypiť, predídete tak dehydratácii organizmu. Rovnako sa kašička vyrobená zo škrobu a vody používa proti svrbeniu na miesta, kde vás napríklad poštípal hmyz alebo kde máte kožný problém.

MÔJ POHĽAD

Kukuričné polia sú pre mňa spomienkou na detstvo. Nič nebolo lepšie pri hre na schovávačku! Keď na nás prišiel hlad, stačilo si odtrhnúť zrelý klas, olúpať listy a „fúzy“, ktoré sa dali skvelo využiť na maskovanie, a zahryznúť sa do šťavnatých žltých zrníek. Priznávam, že dnes, v čase chemických postrekov plodín, by som to veľmi zvažovala. Pre môjho syna je najväčšia slasť dať si na dovolenke pri mori na pláži varenú a pekne osolenú kukuricu. Dodnes je v pozore, keď sa v Bulharsku ozve: „Carevičky, ičky, ičky!“ Nie sme národom, ktorý konzumuje kukuricu vo veľkom ako Mexičania, často sa jej využitie zúžilo na kúpenie plechovky sterilizovanej kukurice, ktorú si prísypeme do šalátu s tuniakom alebo na pizzu. Je to škoda! A preto budem rada, keď vyskúšate aj niektoré z mojich obľúbených receptov, ktoré vám prinášam.

Slnečné a teplé babie leto, keď bude ešte možné hodiť pár kukuríc na gril, vám praje ZUZANA KOMŮRKOVÁ





RAŇAJKOVÁ KUKURIČNÁ KAŠA S MARHULAMI (4 porcie)

1 lyžica masla, 250 g marhúl, ½ čajovej lyžičky mletého kardamónu, 1 lyžička mletej škorice, 2 lyžice medu, 500 ml rastlinného alebo kravského mlieka, 100 g kukuričnej múky

Marhule rozrežeme na polovice, vykôstkujeme a nakrájame na malé kúsky. V hrnci rozohrejeme maslo, pridáme marhule, korenie, med a varíme asi 5 minút. Zalejeme mliekom, privedieme k varu a postupne prisypávame kukuričnú múku. Za stáleho miešania varíme na miernom plameni ďalších 5 minút.

PIKANTNÁ POLIEVKA S KUKURICOU A KREVETAMI (4 porcie)

1–2 lyžice repkového oleja, 1 červená cibuľa, 1 lyžica červenej kari pasty, 500 ml zeleninového vývaru, 1 plechovka kokosového mlieka (400 ml), 200 g mrazenej kukurice, ½ plechovky drvených paradajok, 1 plechovka kokosového mlieka (400 ml), 200 g kreviet, citrónová šťava a soľ podľa chuti, čerstvý koriander

Na oleji orestujeme nadrobno nakrájanú cibuľu, pridáme kari pastu a orestujeme. Zalejeme vývarom, pridáme kukuricu a paradajky, premiešame a krátko povaríme. Pridáme kokosové mlieko, privedieme k varu a nakoniec vložíme krevety, ktoré krátko povaríme. Dochutíme citrónovou šťavou, ak treba, dosolíme a posypeme nasekanými lístkami koriandra.



SALSICCIA/TRESKA S KRÉMOVOU POLENTOU A PARMEZÁNOM

8 bravčových klobás salsiccia (2 ks na osobu) alebo 4 filety tresky, 1 cibuľa, 2 lyžice olivového oleja, 1 menšia cuketa, 4 zrelé paradajky, bylinky podľa chuti – rozmarín, tymián, šalvia, 1 dcl suchého bieleho vína, soľ a čierne korenie, 100 g instantnej polenty, 1 liter vody, 1 lyžička soli, 60 g masla (alebo olivový olej), 4 lyžice strúhaného parmezánu

Salsicciu zbavíme črievka. Na olivovom oleji orestujeme nakrájanú cibuľu, mäsovú náplň klobások, pridáme bylinky a nakrájanú zeleninu. Podlejeme vínom, ktoré necháme vyvariť, dochutíme soľou a korením. Priklopíme a necháme dovariť. Ak nemáte radi bravčové mäso, môžete salsicciu nahradiť treskou nakrájanou na väčšie kúsky, pokvapkanou citrónom. Bude to tiež skvelé!

Najlepšie v hlbokkej panvici privedieme do varu liter osolenej vody a postupne pomaly, za stáleho miešania metličkou vmiešavame polentu. Varíme na miernom plameni za občasného miešania asi 7 minút, potom varič vypneme. Vmiešame maslo nakrájané na kocky a strúhaný parmezánu. Podávame so zmesou salsiccie a zeleniny.



PEČENÁ/GRILOVANÁ/ VYPRÁŽANÁ POLENTA

Suroviny a postup – ako v predchádzajúcom recepte

Navyše podľa chuti:

nakrájané sušené paradajky, čierne olivy, gorgonzola, rozmarín, tymián alebo iné bylinky

Uvarenú polentu vložíme do menšieho pekáča vyloženého papierom na pečenie tak, aby vznikla hladká, 2–3 cm vysoká vrstva, tú posypeme surovinami podľa vašej chuti a necháme stuhnúť/vychladnúť. Rúru nahrejeme na 190–200 °C. Povrch polenty potrieme olejom a vložíme do rúry. Pečieme tak dlho, kým povrch nezačne byť zlatistý, cca 20 minút. Ku koncu zapneme zhora gril. Ďalšou možnosťou je nakrájať stuhnutú polentu na štvorce, trojuholníčky alebo „hranolky“, a tie orestovať z oboch strán na panvici alebo na vonkajšom grile (použite grilovacie tácky). Podávame ako chuťovku k vínu alebo zaujímavú prílohu pri grilovaní.

Škola volá – ako ľahšie zvládnuť učenie



Proces učenia si vyžaduje, aby mozgové bunky – neuróny – správne fungovali, boli schopné sústrediť sa na prijímanie, triedenie, analýzu a následnú správnu interpretáciu nadobudnutých informácií. O to ťažšie môže byť sústrediť sa na učenie po dlhých letných prázdninách, keď mozog drvivej väčšiny žiakov a študentov odpočíval. Lepšie povedané, chýbal mu pravidelný „tréning“ denného učenia sa a prijímania nových informácií. Samozrejme, nielen deti a študenti sa musia učiť, ale aj my dospelí sa počas celého produktívneho života učíme, prijímame nové informácie, aby sme dokázali „ísť s dobou“ a obstať v procese pracovnej, resp. profesijnej konkurencie.

Na to, aby mozog dokázal prijímať a spracovávať nové informácie, teda bol schopný učiť sa nové a zároveň bol schopný vykonávať nespočetné množstvo úkonov nevyhnutných na riadenie a koordináciu životne dôležitých funkcií organizmu, je potrebné, aby mal zabezpečený pravidelný prísun kyslíka, glukózy (zdroj energie) a ďalších živín. O to viac, že mozog sa nikdy, t.j. ani počas spánku úplne nevypne, keďže nepretržite riadi a kontroluje napríklad dýchanie a krvný obeh. Schopnosti sústrediť sa na učenie veľmi škodí nedostatok spánku, nadmerné užívanie stimulačných látok, kofeínu, tzv. energetických nápojov, ale aj alkoholu, ktorý je pre neuróny vyslovene toxický. Na prospech nie je ani ťažká kalorická potrava bohatá na živočíšne tuky. Veď azda každý pozná ten pocit, keď sa poriadne dosýta naje a mozog sa následne "odkrví", pretože množstvo krvi sa presunie do splachnickej (trávacej) oblasti a prichádza ospalosť. Pre procesy správneho sústredenia a učenia sa je nutné, aby aj mozgové neuróny (nervové bunky) mali možnosť regenerácie v zmysle funkčného zotavenia sa. Veľmi účinne si môžeme pomôcť aj sami zodpovedným prístupom k vlastnému zdraviu, pravidelnou zdravou životosprávu s dostatkom odpočinku a spánku. Najmä pravidelný výdatný spánok v nočných hodinách je dôležitý, a to nielen pre školákov, aby bola zachovaná schopnosť učiť sa, prijímať nové informácie a sústrediť sa. Pomáhajú aj pohybové aktivity, športovanie a pobyt v prírodnom prostredí s dostatkom kyslíka a pokoja. Správnej činnosti mozgu prospieva aj zdravá strava s dostatkom zeleniny, prirodzených glycidov vo forme ovocia, prírodných vitamínov, minerálov, antioxidantov a vlákniny. Prospešné sú aj prírodné doplnky Energy, ktoré pomáhajú (popri správnom odbornom vedení) ľahšie zvládnuť aj niektoré poruchy učenia ako je dyslexia, dysgrafia, dyskalkúlia (porucha čítania, písania, počítania) i ďalšie.

PRI PROCESE UČENIA A SÚSTREDENIA SÚ PROSPEŠNÉ VIACERÉ PRÍRODNÉ PRÍPRAVKY ENERGY

Predovšetkým bylinný koncentrát **Korolen** pomáha harmonizovať centrálnu riadiacu dráhu, centrálny nervový systém i srdcovocievny systém, zároveň je účinný pri detoxikácii organizmu. Zlepší sa okysličenie, prekrvenie a funkcia nielen mozgu, ale aj krvného obehu (srdca a ciev), ktoré mozog lepšie zásobujú okysličenou krvou a živinami. Dávkovanie je počas prvého a druhého týždňa užívania nižšie, spravidla 2-krát denne 2 až 3 kvapky v pohári vody pol hodiny pred jedlom, prípadne hodinu po jedle. Dávka sa postupne zvyšuje na 2-krát denne 5 až 7 kvapiek, po troch týždňoch užívania nasleduje vždy jeden týždeň prestávka a trojtýždňový cyklus sa niekoľkokrát zopakuje (postupujeme podľa návodu).

Veľmi účinným pomocníkom pri učení sa je aj nadstavbový prípravok **Celitin**, ktorý obsahuje ginkgo dvojločné a lecitín.

Tieto prírodné látky pomáhajú rozšíreniu a čisteniu tepien, čím sa dosiahne lepšie prekrvenie mozgového tkaniva, sústredenie sa na učenie a pamäť. Zlepšuje stav metabolizmu cholesterolu, tukov a vyživuje puzdrá nervových vlákien. Užíva sa ráno 1 kapsula, prípadne 1 aj na obed.

Priaznivý vplyv na fungovanie mozgu a zlepšenie pamäte má aj prípravok **Vitamarin**. Obsahuje omega-3-nenasýtené mastné kyseliny z rybieho tuku, ktoré pomáhajú odbúravať cholesterol a tuky uložené v cievach, zlepšiť ich priechodnosť, pružnosť a tým aj prekrvenie mozgu. Užíva sa najčastejšie 2 x denne 2 kapsuly dlhodobo.

Na zlepšenie výkonnosti centrálného nervového systému je prospešný aj bylinný koncentrát **Stimaral**. Pôsobí priaznivo hlavne na oblasť psychiky, je akýmsi „vyrovnávačom nálad“, ktorý dokáže pozdvihnúť melancholickú, depresívnu náladu a pomáha organizmu prispôbiť sa zmenám prostredia. Zvyšuje odolnosť voči stresu, zlepšuje pamäť, sústredenie a funkcie zmyslových orgánov, predovšetkým zraku a sluchu. Obvyklé dávkovanie je ráno a na obed po 5 až 7 kvapiek v pohári vody, prípadne ho možno užiť aj jednorazovo na zvýšenie pozornosti a duševnej výkonnosti napríklad pred sústredeným výkonom, pred skúškou, a podobne. Z ostatných prípravkov Energy priaznivo na činnosť mozgu, neuróny a prenos nervových vzruchov pôsobí **Fytomineral**, ktorý obsahuje dôležité prvky v ideálne vstrebateľnej koloidnej forme. Užíva sa obvykle 25 až 30 kvapiek na deň rozpustených v pitnej vode. Taktiež sú prospešné všetky prípravky z radu Zelených potravín, najmä **Organic Barley Juice Powder**, **Betafit**, **Organic Maca** a **Organic Acai Powder**. Tieto vďaka obsahu prirodzených antioxidantov, vitamínov, minerálov a enzýmov podporujú a chránia nielen nervové bunky, ale aj celý organizmus pred oxidačným stresom, chorobami a predčasným starnutím.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ





VÝHODNÝ JESENNÝ BALÍČEK NA SILNÚ IMUNITU A ZDRAVÚ KOŽU

CENA BALÍČKA
PRE ČLENOV:

17,10 €, 21 bodov,
ušetríte: 3,10 €



OMEGAVET

DODÁVA TELU ĽAHKO VYUŽITEĽNÉ
MASTNÉ KYSELINY NA LESKLÚ SRŠŤ.
PODPORUJE DOBRÚ FUNKCIU METABOLIZMU
TUKOV A OBNOVU VŠETKÝCH TKANÍV.

VIROVET

INFEKCIU ZASTAVUJE UŽ V POČIATOČNOM
ŠTÁDIU A URÝCHĽUJE TVORBU PROTILÁTKOV.
JE VYUŽITEĽNÝ AJ AKO PREVENCIA
PRED NACHLADNUTÍM.



Ako sa rodia prípravky Energy (10)

MEDIÁLNY TRAPAS

Náš seriál článkov Ako sa rodia prípravky Energy sa pomaly blíži ku koncu. Postupne sme poodkryli rúško tajomstva všetkých dôležitých prípravkov a s radosťou vás vtiahli do deja všetkého, čo predchádza okamihu, keď dostávate svoj vybraný prípravok.

A pretože záverečný októbrový diel bude náležať humátom, dnešný priestor venujeme špeciálnemu vydaniu, výnimočne o jednom jedinom prípravku – Biotermale. Nezúfajte, diel to bude priam filmový. Nebude chýbať konšpirácia, poriadna porcia napätia, vysoká politika a ako sa na poriadny trhák patrí, tak aj dobrý koniec. Ale poďme od začiatku.



DOBRÝ ROČNÍK

Biotermal je s nami už takmer pätnásť rokov. Patrí síce k okrajovej časti našej ponuky, ale s prvými chladnými dňami sa pravidelne prebúdzajú záujem oň spolu s našou potrebou ponoriť sa a v teplom kúpeli prehriať celý organizmus. Z výrobného hľadiska patrí spolu s niektorými ďalšími prípravkami do kategórie „máme radi“, lebo ho z veľkej časti vyrába bioreaktor „naša Planéta“. Ak máte doma Biotermal a pozriete sa na dátum výroby, je to v tomto prípade trochu zavádzajúce. Správne by tam totiž malo byť o nejakých 20 miliónov rokov menej. „Planetárna výroba“ totiž prebiehala v období vývoja našej Zeme, ktoré dnes nazývame treťohorami.

PODZEMNÉ MORE

Charakteristickým prvkom bola vtedy výrazná tektonická činnosť. Delili sa kontinenty, ktoré sa pomaly posúvali do dnešných pozícií. Od Európy a Afriky sa vzdialila Amerika, aby vytvorila priestor pre nový Atlantický oceán tak, ako ho poznáme dnes. Zrážkou indického subkontinentu s Áziou sa zrodili Himálaje, Hindukúš a Pamír. Africká tektonická doska sa priblížila k doske európskej, čo malo za následok nielen zánik oceánu Tethys, z ktorého zostalo dnešné Stredozemné a Čierne more, ale aj nadvihnutie Álp, Karpát a balkánskych pohorí. V priestore Strednej a Východnej Európy boli v mnohokilometrových hĺbočinách uväznené obrovské ložiská vody, ktoré už nikdy nestačili uniknúť na povrch. Po milióny rokov tú vodu ohrievalo priamo zemské jadro a pri veľkých teplotách a tlakoch ju sýtili okolité horniny.

VÝROBA JE UKONČENÁ, ZAČÍNA SA TRANSPORT!

Pre väčšinu účinných látok do našich prípravkov sa jednoducho dá poslať kamión. S termálnou vodou je to však trochu problém. Ten sa vyriešil v roku 1973 na mieste zvanom Podhájska, a to geotermálnym vrtom do hĺbky takmer dvoch kilometrov, z ktorej vyviera hnedastá, slaná a silno mineralizovaná voda s teplotou okolo 80°C. Používa sa nielen na výrobu Biotermalu a bylinných extraktov našej kozmetiky, ale aj na prevádzku miestnych kúpeľov, termálnych kúpalísk a ohrev blízkych poľnohospodárskych skleníkov. Prebytočná voda sa potom spätným vrtom vracia do hĺbky Zeme.

KDE JE PRAVDA

Každá veľká skvelá vec v sebe vždy skrýva malého diablika, princíp nám všetkým dobre známy. V tomto prípade oným pomyselným diablíkom nie je mediálne nafúknutá bublina zvýšenej rádioaktivity vody, ale obyčajná ľudská chamtivosť. Prirodzene nízka radioaktivita je totiž sprievodným javom väčšiny termálnych prameňov, najmä na Slovensku a v Maďarsku. Ide o veľmi žiadanú vlastnosť, lebo je dôkazom prítomnosti nesmierne vzácnych prvkov, ktoré v tejto potencii a expozícii majú preukázateľne silné liečivé vlastnosti. V neobyčajne liečivej hodnote však mnoho ľudí vidí aj neobyčajnú ekonomickú hodnotu. Do termálneho vrtu sa tak rozhodlo „navrtnať“ niekoľko „nových záujemcov“ a z najvyšších poschodí politiky vyťažiť z hĺbín zeme pomyselnú soľ nad zlato. A pretože pred dobytím

treba ničiť, za asistencie niektorých štátnych úradov a hojnej pomoci našich, ale bohužiaľ aj českých médií, sa z Podhájskej stal aspoň na toto leto druhý Černobyl.

Na hľadanie pravdy však stačí málo. Termálne kúpalisko Podhájska funguje desiatky rokov. Za ten čas sa tu urobili nespočetné rozborý vody. Priamo v areáli sa nachádzalo pracovisko pre liečbu detských kožných chorôb. Limity rádioaktivity, ktoré boli údajne prekročené, sa však používajú na posudzovanie pitnej vody! Pritom mnohé naše termálne kúpaliská vykazujú vyššiu mieru rádioaktivity. Ťažko sa dá uveriť, aké absurdné veci sa môžu stať a ako rýchlo a ľahko sa môže cielene šíriť klamlivá informácia. Majme to vždy na pamäti. Svet a jeho princípy majú našťastie vždy tendenciu vracat veci do svojho stredu. Ministerstvo pod tlakom informácií cúva, jemne sa ospravedlňuje a komicky kľučkuje v otázkach konkrétnej zodpovednosti. Termálna voda je opäť liečivou termálnou vodou a my máme náš „happy end“.

Čo sa však nekončí, je naša práca. Aby mohol Biotermal vytvoriť absolútne totožné prostredie ako to, do ktorého sa ponoríte v miestnych kúpeľoch v Podhájskej, musíme najprv presne rovnaký objem vody odpariť energeticky náročným procesom. To, čo zostane, sú 20 miliónov rokov staré soli, minerály a vzácne prvky v originálnom pomere a zložení, ktoré opätovným pridaním do vašej vane dokážu navodiť ten originálny pocit domáceho termálneho kúpeľa.

(RED.)

Čo robiť pri nespavosti?

PREČO NEMÔŽEME SPAŤ

Optimálna dĺžka spánku potrebná na regeneráciu a zotavenie organizmu dospelého človeka je rôzna. Priemerne sa udáva hodnota 7–8 hodín. Sú však ľudia, najmä v staršom veku, ktorým stačí spať len 5–6 hodín. Naopak, niektorí jednotlivci potrebujú spať desať a viac hodín. Poznáme rôzne typy nespavosti: poruchy zaspávania, predčasné prebudenie, nedostatočná hĺbka spánku a nepokojný alebo prerušovaný spánok. Aj príčiny nespavosti bývajú rôzne. Najčastejšie ich delíme na vonkajšie – t.j. vplyvy okolia, resp. vonkajšieho prostredia, a vnútorné, zapríčinené chorobou alebo jej prejavmi.

» **Vonkajšie vplyvy:** nadmerné teplo v miestnosti alebo naopak chlad, hluk, svetlo, nevhodná posteľ – matrac alebo vankúš, a pod.

» **Vnútorné príčiny:** napríklad vysoký krvný tlak, zlyhávanie srdca so zadúšavosťou, infekcie spojené s horúčkou, potením, kašľom, niektoré organické ochorenia mozgu, duševné poruchy, depresia. Môžu to byť aj emocionálne vplyvy, životné situácie, konflikty, napätie, ťažko riešiteľné situácie, duševné rozpoloženie, strach, úzkosť, silné emócie, atď. Na kvalitu spánku môže mať vplyv aj nadmerné požitie kávy, alkoholu, silného čaju, toxických látok, niektorých liekov, alebo ich požitie v nevhodnom čase, prípadne ich kombinácií.

TREBA NÁJSŤ A RIEŠIŤ PRÍČINU

Ak je porucha spánku krátkodobá, väčšinou sa upraví spontánne, najmä ak príčina nespavosti rýchlo pominie. Pri dlhodobejšej nespavosti (trvá viac týždňov, prípadne mesiacov) je však potrebné lekárske vyšetrenie. Jeho cieľom by malo byť nájdenie príčiny tohto stavu a jej vyriešenie, odstránenie, liečenie zistenej choroby vyvolávajúcej nespavosť. Užívanie liekov ako sú hypnotiká a sedatíva, najmä



dlhodobé a neuvážené, môže časom viesť k prehlbovaniu nespavosti, zvyšovaniu ich dávok a vzniku liekovej závislosti. Lieky však môžu pomôcť vtedy, keď je nespavosť reakciou na prechodnú krízu, stresovú situáciu, úmrtie blízkeho človeka. Nemali by sa užívať denne a nie dlhšie než tri týždne. Nespavosťou či poruchami spánku trpí pomerne dosť ľudí. Tento problém trápí viac ženy než muži, a to v pomere až 8:1. Keď si uvedomíme, že spánok je jednou zo základných fyziologických potrieb ľudského organizmu na regeneráciu síl a správneho fungovania všetkých orgánových systémov, pochopíme jeho význam pre celkové zdravie a harmóniu. Vhodnou súčasťou riešenia prakticky každej poruchy spánku je optimalizácia životosprávy, teda zmena alebo úprava životného štýlu, zmierňovanie úzkosti, relax a svalové uvoľnenie, najmä pred spaním. Pri neurózach a vážnejších poruchách sa odporúča psychoterapia, konzultácia u klinického psychológa či psychoterapeuta.

PÄŤ ZÁSAD ZDRAVÉHO SPÁNKU

1. Dodržiavať pravidelnosť v dennom režime, odstrániť všetky rušivé momenty a zlé návyky. Chodiť spať a vstávať približne v rovnakom čase.
2. V popoludňajších hodinách nekonzumovať nápoje obsahujúce kofeín a stimulujúce látky, energetické nápoje. Na večer vynechať ťažko stráviteľné jedlá a posledné jedlo

dňa skonzumovať minimálne dve hodiny pred spaním. Vyhnúť sa alkoholu vo večerných hodinách. Aj fyzická námaha a cvičenie neskoro večer pôsobí na spánok rušivo.

3. Spať vo vyvetranej, tichej miestnosti, s teplotou skôr nižšou (optimálne okolo 18°C). Tieto faktory sú však individuálne.
4. Pred spaním sa vyhýbať situáciám a myšlienkam evokujúcim stres. Vhodné je ľahké čítanie, prípadne jemná hudba.
5. Ak spánok neprichádza, netreba sa do neho nútiť násilím – nemyslieť na to, že „musím zaspáť“, ale pokojne sa v posteli uvoľniť a myslieť na niečo príjemné.

POMÔŽE „VYROVNÁVAČ NÁLADY“ STIMARAL

Pri nespavosti je vhodným pomocníkom sprej **Spiro**, ktorý aplikujeme niekoľkými krátkymi vstrekmí do ovzdušia spálne. Môže sa použiť v malom množstve a na vankúš alebo golier od pyžama. Osvedčený „vyrovnávač nálady“ je bylinný koncentrát **Stimaral**, ktorý sa najčastejšie odporúča užívať 2x denne v dávke 5–7 kvapiek v pohári vody – najlepšie ráno a popoludní. Z ďalších výživových doplnkov je vhodný **Vitaflorin** v dávke 1 kapsula denne ráno a **Spirulina Barley** 2x denne 2 tablety. Psychické uvoľnenie a fyzickú úľavu ponúkajú relaxačné kúpele, do ktorých sa pridáva **Balneol**, prípadne kúpeľová soľ **Biotermal** z Podhájskej.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Desiata nielen pre deti do školy

Máme tu september, mesiac, keď sa deti po prázdninách vracajú do škôl a škôlok. Pre nás, rodičov, je to veľmi náročné obdobie, už aj pre to, že našich potomkov budeme musieť opäť donútiť dodržiavať pravidelný režim, a to vrátane toho stravovacieho. Azda každá mamička (alebo otecko) si dá na začiatku septembra predsavzatie, že v tomto roku už konečne bude robiť školskú desiату zdravšie a neskončí pri obligátnej napolitánke či rožku so šunkou.



AKO BY MALA VYZERAŤ ZDRAVÁ DESIATA?

Mala by byť najmä pestrá a obsahovať okrem sacharidov, ktoré nie je problém zaistiť (skôr je ťažšie voliť tie správne), aj kvalitné bielkoviny a zdravé tuky. Rozhodne by sme mali pridať ovocie a zeleninu. Zo sacharidov treba voliť tie komplexné, ktoré energiu uvoľnia postupne, nespôsobia veľký výkyv glykémie a nie sú len nutrične prázdnu hmotou. Kvalitné celozrnné, kváskové pečivo alebo sucháre so semenkami a kúsok doma upечeného špaldového koláča bude lepší než biely rožok alebo kupovaný donut. Bielkoviny dodáme jogurtom, tvarohom, tvrdým alebo čerstvým syrom, šunkou s vysokým obsahom mäsa alebo kúskom pečeného mäsa, strukovinového karbonátu, vajíčkom či nátierkou z rybičiek, strukovín. Čo sa týka tukov, zabudnite na nízkoenergetické výrobky, najmä u detí sú omylom. Pokojne natrite chlieb maslom, pridajte avokádo či pár orieškov, do nátierky zamiešajte semenka.

JE VÔBEC NEVYHNUTNÉ DESIATOVAŤ?

Pre väčšinu školopovinných detí je poriadna desiata nevyhnutná. Niektoré deti nechcú veľmi raňajkovať. Navyše, v škole trávia veľa času a do obeda je ďaleko. U malých detí je situácia o trochu ľahšia v tom, že ak im pripravíme zábavnú desiátu, väčšinou sú ochotné zjesť ju. Stačí použiť vykrajovadlá, zaujímavé škatuľky a zapojiť dieťa do prípravy. U starších detí je to, priznajme si, boj. Syr v tvare autíčka neocenia a škatuľka s množstvom priehradiek je trápna. Pre nás, dospelých, je desiata veľmi individuálnou potrebou. Niektorí desiatovať potrebujú, iní nie. Je nevyhnutné vysledovať, či nutkanie na jedenie medzi hlavnými jedlami nie je len energetický doping z dôvodu zlého zloženia niektorého z troch hlavných jedál dňa. Ak budeme jesť stravu chudobnú na bielkoviny, môže sa stať, že sa budeme cítiť hladní už o chvíľu. Pre iného môže byť desiata len zvykom, upokojením či spôsobom oddialenia práce či zabíjania nudy.

ČO TEDA S TÝM?

Čo sa týka detí, skúste ich zapojiť do prípravy desiatej. Ak vám na to neskočia, je to na vás. Asi tušíte, čo vaše dieťa preferuje a aké chute má rado. U väčších detí vedie väčšinou fastfood, bohužiaľ. Skúste teda pripraviť jeho zdravšiu verziu. Myslím, že sendvič napchatý doma upечeným morčacím mäsom, šalátom, paradajkami a uhorkami s nátierkou, burger s fazuľovým či cicerovým karbonátom, tortila plnená zeleninou a tofu, alebo hoci aj doma pripravené sushi by mohli zabodovať. Mám rada aj desiátu vo forme supermisiek, ktorých obsah spoločne tvorí zelenina (ideálne niekoľko druhov pre pestrosť), z jednej štvrtiny obilnina či pseudoobilnina (pohánka, ryža, quinoa, proso), prípadne cestoviny, a z jednej štvrtiny bielkovina (pečené mäso, tofu, tempeh, vajce, varená strukovina, ryba – napr. tuniak z konzervy alebo údený losos). Nemali by sme zabúdať aj na zdravé zdroje tukov – semenka, oriešky, olivový či orechový olej, olivy. Výborné je doplniť všetko nejakým dipom – jogurtovým, hummusom z cícera, avokádovým dipom alebo kvalitnou horčicou či domácou majonézou. Sladkou variantou môže byť smoothie bowl z ovocia, skyru, tvarohu či jogurtu, orechov a semienok. Niekedy vyskúšajte na spestrenie overnight vložky, chia alebo avokádový puding s ovocím. Fantázii sa medzi nekladú! Len to skrátka chce energiu a viac času na prípravu.

Krásny september s čo možno najmenšou mierou stresu praje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ



Temný kúpeľ vyháňa temnotu

Rád sa kúpem „v objatí“ prípravkov Energy. Aspoň raz týždenne si doprajem pohodovú polhodinku, ktorú prežívam ako stabilizujúci rituál.

Celý proces začínam nasypaním **Biotermalu** a naliatím **Balneolu** na dno vane. Na ne pomaly napúšťam teplú vodu. Keďže nemám teplomer, pri určovaní teploty sa spolieham na skúsenosť tela. Soli aj humátového kúpeľa si však doprajem o niečo viac, než je spomenuté v príbalovom letáku, takže aj voda vo vani je tmavšia. Moje telo si za roky spolužitia s programom Energy zvyklo na vyššiu koncentráciu jedného aj druhého, preto si kupujem **Balneol** v profi balení. Pred vstupom do vane mám už hodnú chvíľu niektoré časti tela tam, kde to považujem za nevyhnutné, začiernené **Cytosan Fomentum gelom**. Zapálená sviečka a zhasnuté svetlo doplnia kolorit rituálu správnu náladou, pár kvapiek **Dermatonu oil** zlepší zážitok z vône a ja si užívam rozkoš očistného vitalizačného kúpeľa. Aj starí Rimania, vyznávači balneologických zážitkov, by mi mohli závidieť! Radosť zo zážitku vo vode si doprajem pri každom návrate z prednáškových turné po Kluboch a Regeneračných centrách Energy. Nánosy cudzích energií z hotelov a ubytovní, elektromagnetického smogu vlakov, energoinformačných polí priestoru a množstva ľudí, s ktorými sa stretávam, ale aj nepriaznivé pôsobenie rôznych klimatizačných zariadení

treba čo najskôr zmyť, kým sa vtlačia do bioinformačného poľa môjho tela. Zem v podobe humátov vytiahne počas kúpeľa všetko temné z tela.

ČISTÍME SEBA AJ ZEM

Raz na konci minulého roka mi počas precitania z pôžitkov a vypúšťania vody z vane napadlo čosi, o čo sa chcem s vami podeliť. Tá myšlienka bola natoľko neodbytné pozitívna, že sa mi v duši rozlial pocit blaha a na tvári zažiaril úsmev. Až som sa čudoval, že neprišla skôr! Uvedomil som si, že zložky kúpeľa vyvolali v mojom organizme silný regeneračný proces a pomohli mi zbaviť sa civilizačnej špiny. Ich pôsobenie však pokračuje aj počas celého prietoku kanalizačným systémom a pomáha s čistiacim procesom aj kdesi za mestom, v čističke odpadu. Ba ani tam sa to nekončí. Informácie sa dostávajú do rieky pretekajúcej mestom, do spodných vôd, zanesených množstvom jedovatých výdobytkov modernej doby. A čistia, regenerujú, harmonizujú, energeticky nabíjajú priestor, ktorým prechádzajú. Práve uvedomenie si, že svojou trochou do mlyna pomáhám Matke Zemi, Gaie, vnieslo do mojej duše pokoj a pocit úsmevného blaha. Od tejto chvíle, keď ma zalialo „svetlo uvedomenia“, vypúšťam po každom kúpeli čiernu vodu z vane s myšlienkou: „Ty si pomohla mne. Ďakujem a chcem, ako sa len dá, pomáhať aj ja tebe, Matka Zem. Ďakujem!“

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu LXIV.

A sme na konci nášho rozprávania, pomocou ktorého mnohí isto pochopili, že polarita je síce všade okolo nás i v nás samých, že je to jeden zo základných princípov nášho chápania Vesmíru a bytia v ňom, no naša skutočná cesta vedie k celistvosti. Jednota so všetkým, všetkými, i so sebou samým je najdokonalejšou formou bytia, ktorú napríklad filozofia východu charakterizovala ako brahman - poznávajúci, poznanie i objekt poznania sa stávajú jedným. Je to stav prvotnej, neosobnej, všadeprítomnej a konečnej duchovnej reality. Najvyšší možný stav, ktorý dokážeme dosiahnuť.

Samozrejme, systém, spoločnosť nemá záujem, aby sa jedinec dostal na takúto úroveň bytia, pretože by prestal byť jej funkčnou súčasťou - súčiastkou. V zmysle paradigiem doby to pre ňu nie je žiadúce. Povinné zaradenie do

vytvorených štruktúr však mnohým nevyhovuje, takže v nich/nás vznikajú polarizačné napätia, psychické tenzie, ktoré s istým časovým odstupom rozbiehajú procesy somatizácie (*soma*, gr – telo (živé aj mŕtve), telo ako schránka duše, trup, osoba, telesná stráž, otroci, organizmus, (nebeské) teleso, telesnosť, zmyselnosť, vec, celok, podstata, ...; *somatikos*, gr. – majúci telo, týkajúci sa tela, hmotný, skutočný). Disharmonizujúce účinky síl rozladia energoinformačné pole, ktoré je v zdravom organizme naladené na prirodzené vibrácie a frekvencie Zeme a okolitého Vesmíru. Niektoré posilnia, iné oslabia, čo sa následne spätne prejaví preferovaním istej „postihnutej“ časti psychy na úkor iných. Keďže tento proces je podporovaný sociálnym systémom, jeho väčšinou (často mainstreamovou) filozofiou v podobe prevládajúceho svetonázoru,

možnosťami spoločenského zatriedenia jedince, kultúrou, a podobne, veľmi často sa stavia do rozporu s našimi skutočnými hlbokými potrebami, preferujúc tie svoje, sebaudržiavacie. Nečudo, ak sa v súvislosti s tým stane, že sa s niektorými silami - z astrologického hľadiska zodpovedajúcimi energiám znamení zodiaku či domov (nielen) osobného horoskopu - pod vplyvom spomínaných „násilenstiev“ účelovo stotožníme, iné v sebe potlačíme. Rozkolísanosť, neharmónia a preferovanie jedného však potlačí druhé. Keďže sme energeticky komplexnými, nie rozkúskovanými, parciálnymi bytosťami, narušenie sa prejaví spomínanou somatizáciou. Astrologické znamenia, domy, planéty sú podľa logiky doteraz spomínaného spojené nielen s duchovnými a duševnými, ale aj s telesnými štruktúrami. Preto začnú



trpieť energetickým deficitom alebo prebytkom - a nastupujú ochorenia. Najskôr slabšie, upozorňujúce, napomínajúce, zdvíhajúce mentorský prst. No ak nevypočujeme ich tiché varovania, zosilnejú a začnú pôsobiť ako ťažšie učebné úlohy. Síce zvládnuteľné, ale s následkami buď pozitívnymi, no častejšie negatívnymi. Silného poučia, slabého zložia do kolien. Ak zároveň nepoznáme zákonitosti ich vzniku, týkajúce sa našej viacúrovňovej „kondície“, stávame sa skôr ich obeťami než poučenými žiakmi. Lebo bez dôkladnej anamnézy (*anamnesis*, gr. - spomienka, rozpomínanie sa, pripomenutie, pamiatka, zopakovanie) ťažkostí nedokážeme často ani približne určiť koreň problému, teda ani zdôvodnenie potrebných krokov. Samozrejme, v súvislosti s logikou predchádzajúcich statí je dobré poznať osobný horoskop i horoskop society,

s ktorou sme geneticky spojení. Dokážeme tak dešifrovať predispozície, ktorými sa duša v energeticko-informačnom poli riadi alebo by sa riadiť chcela či mohla aj na úrovni zdravia. Bez znalosti vzájomných súvislostí to však ide veľmi ťažko. A takzvaná vedecká kritická metodológia myslenia, ktorá odmieta všetko, čo nepodlieha jej „uzákoneným“ postupom, urobí množstvo brzdných krokov, odvádzajúcich nás od komplexnosti.

Je tu však mnoho pomocníkov, ktorí nás chcú z takéhoto „vedeckého marazmu“ (nepoznajúceho často ani najnovšie poznatky o Vesmíre a energiách, pevne však stojaceho na rigidných postupoch, oprávňujúcich „opodstatnenosť“ jeho protagonistov v spoločnosti) vyviešť. Medzi najlepších radím - vyplýva to z mojich osobných, terapeutických, poradcovských, ale hlavne astrologických skúseností -

prípravky programu Energy, a to pre ich celistvosť, holistické pôsobenie ukryté v ich kvantovej, energeticko-informačnej úrovni. Rovnako účinne totiž pôsobia, aj keď nie na každého človeka zhodne, na všetkých spomínaných rovinách. Na telesnej, psychickej - mentálnej i duchovnej úrovni. Alebo ich v určitom slede postupne rozvíja, otvára. Zoznamujúc sa s prípravkami už od začiatku etablovania firmy na našom trhu som mal možnosť sám na sebe si uvedomovať zmeny, ktoré sa postupne diali. Neznamená to, že by som sa stal úplne zdravým jedincom, veď i ja občas rád podľahnem niektorým ponúkaným svetským lákadlám. Viem však s nimi oveľa efektívnejšie narábať, preladiť svoje požiadavky a viac sa riadiť skutočnými potrebami. Vďaka za to vzdávam filozofii a programu Energy.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

ZOZNAM KONZULTAČNÝCH CENTIER ENERGY

Meno	Adresa	Mobil, Telefón
Peter Štrelinger	Na Križovatkách 78/B, Bratislava 82104	0905 744 596
Eva Luhová	Čechovova 15, Košice 04018	0917 340 659
Eva Tehlárová	Coboriho 1 č. 43, OC Polygon, Nitra 94901	0905 274 137
Ing. Jana Bezděková	Dolná 47, Banská Bystrica 97401	0903 727 199
Dana Zigová	nám. Matice Slovenskej 1772, Dubnica nad Váhom 01841	0905 737 319
PhDr. Vanda Adamkovičová	Tranovského 9, Liptovský Mikuláš 03101	0915 071 210
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
Miriám Šormanová	Trnavská 3, Žilina 01008	0905 807 498
Dr. Ing. Zuzana Doktorová Zajacová	Hlavná 91/219, Pusté Úľany 92528	0903 540 446

IVE - Inštitút vzdelávania Energy

Webináre spoločnosti Energy pokračujú aj v tomto mesiaci formou online. Poplatok za online webináre na tento rok je 19,90 € a bude platiť až do konca kalendárneho roka 2021. Poplatok môžete zaplatiť v ktoromkoľvek Klube Energy alebo na našej webovej stránke www.energy.sk

6. 9. 2021 o 17:00

VHODNÉ KOMBINÁCIE PRÍPRAVKOV ENERGY

Zuzana Krajčíková-Mikulová

8. 9. 2021 o 17:00

ZRIEDKAVÉ, AVŠAK NIE VÝNIMOČNÉ OCHORENIA SRDCA

MUDr. Július Šípoš

13. 9. 2021 o 17:00

**ČAKRY DUŠEVNÝCH A DUCHOVNÝCH HODNÔT
(piata až siedma čakra)**

Mgr. Miroslav Kostelník

20. 9. 2021 o 17:00

PREVENCIA A DOPLNKOVÁ LIEČBA RAKOVINY I.

Ing. Peter Tóth

22. 9. 2021 o 17:00

NOVINKY V SPOLOČNOSTI ENERGY

Jozef Černek

27. 9. 2021 o 17:00

ENERGY STAROSTLIVOSŤ O PLEŤ PO LETE

Mgr. et Mgr. Roberta Krmáškova

29. 9. 2021 o 17:00

PREČO NEUSTÁLE PRIBERÁM?

MUDr. Renáta Gerová





Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

IN VINO VITAE

Odvážim sa povedať, že túto rastlinu, poťažmo jej plody, poznala, pozná a bude poznať prevažná väčšina ľudí od počiatku našej civilizácie do jej konca. Vinič hroznorodý (*Vitis vinifera*) je jednou z najstarších kultúrnych rastlín. Ak nie tou najstaršou – to, že kvasiace ovocie má vďaka vznikajúcemu alkoholu opojné účinky, vie a s obľubou využíva aj mnoho druhov zvierat. Je teda nemožné určiť dátum objavu vína človekom. Isté je, že prvé dôkazy o pestovaní viniča pochádzajú už z doby pred 14 000 rokmi z oblasti Ženevy, pričom už vtedy asi skvasenú hroznovú šťavu ochutnali. Technológiu výroby však popísali „až“ v babylonskej Mezopotámii (6 000 pr. n. l.). V starej Sumerskej ríši bolo víno už vzácnou obchodnou komoditou a jeho obľúbenosť sa prelievala z civilizácie na civilizáciu – od Sumerov do starého Egypta, k Etruskom, Grékom a Rimanom. Po ich páde prevzali pohár (či kalich) kresťania. Alkoholický nápoj sa tak stal dôležitou súčasťou ľudskej kultúry (a náboženstva).

PRASTARÁ LIANA

Z pôvodného divokého viniča boli časom vyšľachtené tisíce odrôd, napríklad u nás obľúbené rulandské, rizlingy, sauvignon, veltlínske, a podobne. Všetky sú to drevnaté popínavé liany, ktorých na úponky premenené vetvičky im pomáhajú vypnúť sa do výšky až 40 metrov (na viniciach sa udržiavajú do 4 m). Umožňujú im to aj silné korene, ktoré sa dokážu prevrtať aj cez skalu do hĺbky až 10 metrov. Okrúhle (cca 15 cm) laločnaté listy s tromi alebo piatimi lalokmi vyrastajú striedavo. Obojpohlavné žltozelené kvietky, ktorých môže byť v strapci až 400, sú u pestovaných odrôd jednodomé. Plodom

sú známe šťavnaté bobule, líšiac sa (podľa odrody) veľkosťou, tvarom a farbou. Väčšina obsahuje dve tvrdé semienka. Ide o pomerne dlhoveké rastliny – najstarší známy vinič má už viac ako 444 rokov.

CHCETE PRÁCU NA VINICI?

Prvé kríky divokého viniča vegetovali kedysi vo vlhkých lesoch strednej a južnej Európy, odkiaľ sa rozrástli do strednej Ázie a severnej Afriky. Šľachtené odrody sa dnes pestujú v celom miernom pásme severnej a južnej pologule. Ak chcete svoju vinicu, stačí si nájsť južný, slnečný svahovitý pozemok s priepustnou a bohatou pôdou, vysokou hladinou spodnej vody dopĺňanou rovnomernými dažďovými zrážkami, maximálne do 500 m. n. m. A pozor na mrazíky, príveľmi vysoké teploty (nad 35 °C) a celú armádu škodcov.

POHÁR PLNÝ ZDRAVIA

Liečebné účinky vína sú známe od antiky a úspešne sa odovzdávajú cez stredovek až dodnes. Na trávenie či bolesti hlavy ho predpisoval Hippokrates, rímskym legionárom dodávalo odvalu, zároveň urýchlilo hojenie rán a bolo aj prevenciou proti črevným ochoreniam. Galén ho odporúčal Markovi Aureliovi, užíval ho Albert Veľký, abatyša Hildegarda, a ani Mattioli nebol pozadu. Víno ako alkoholický nápoj (ktorého súčasťou sú aj šupky a semienka) je síce z 80 % voda, ale tých zvyšných 20 % stojí za to: sacharidy, minerály (draslík, železo, zinok, vápnik, horčík), vitamíny (pro-A, C, B, P), bielkoviny, aminokyseliny, biotín, kyselina listová, pektíny, organické kyseliny (citrónová, jablčná, salicylová, vínna), triesloviny, vlákna, flavonoidy, fenoly, atakďalej. V červenom víne sa navyše zo šupiek a semien získava prírodný antioxidant, polyfenol resveratrol.

Semienka sú ďalším bohatým prameňom výnimočných látok. Lisovaním za studena sa z nich získava vínný olej – žltozelený, s orechovou chuťou, obsahujúci z 85 % nenasýtené mastné kyseliny, ďalej triesloviny, aminokyseliny, fenoly, antokyany, vitamín C a E, mangán, draslík a ďalšie.

ELIXÍR MLADOSTI A ŽIVOTA

Moderná veda, po zistení všetkých látok obsiahnutých vo víne, vyzdvihuje nad ostatné predovšetkým už spomínaný polyfenol resveratrol – zdroj priamo omladzujúcich účinkov. Jeho antioxidantné pôsobenie patrí k tým najsilnejším, ktoré poznáme. A práve vychytávanie zhubných voľných radikálov v kombinácii s ďalšími obsiahnutými, podobne účinnými látkami, dáva vínu výnimočné postavenie v kvantite aj kvalite liečebných účinkov. Zoznam je veľmi dlhý, pre začiatok: prevencia starnutia (Alzheimerovej choroby, stareckej senility, demencie), rakoviny, cukrovky, kardiovaskulárnych ochorení (od infarktu a mozgovej mŕtvice po krčové žily a impotenciu). Takmer očividné sú jeho účinky nielen na pružnosť kože a lesk vlasov, ale aj na displej vašej váhy. Zrýchlené vylučovanie čistí močové cesty a telo od baktérií a toxínov, zároveň pomáha chudnúť. Pohár vína je dobrý aj na oči, pečeň, obličky, apetít, krv, plynatosť, žalúdok, črevá, alergické reakcie, vysoký krvný tlak, akné, menštruačné ťažkosti, vredy, chudokrvnosť, reumu... atakďalej. A (pre niekoho najväčší) bonus na záver: liečebnú kúru sprevádza odchod depresí, stresu, nespavosti a „rozradostnenie“ celej psychiky. Samozrejme, s mierou – alkohol v náležitom množstve vyvoláva príznaky opitosti. Hrozno je istejšie. Na zdravie.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

Zoznam Klubov Energy

BRATISLAVA



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

BRATISLAVA II.

Ing. Soňa Soyková
Via Natura
Križna 62
82108 Bratislava
Otváracia doba:
Po–Pia: 9:00–12:00
So: 9:00–2:00
Tel.: 02/55561442
E-mail: vianatura.sk@gmail.com

NOVÁ DUBNICA



Zuzana Krajčíková-Mikulová
Topoľová 812
01851 Nová Dubnica
Otváracia doba:
Pondelok 10:00–17:00
Utorok 10:00–17:00
Streda 10:00–17:00
Štvrtok 13:00–17:00
Piatok 11:00–17:00
Mobil: 0903 535 523, 0908 748 304
E-mail: zuzanamikulova179@gmail.com

PREŠOV



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

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

KOŠICE



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

MARTIN

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

KOMÁRNO



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

NITRA

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

PRIEVIDZA



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

TRNAVA



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



Takto označený Klub poskytuje
meranie prístrojom Supertronic.





Posilnite svoj imunitný systém včas!

- ✓ Harmonizácia dráhy pľúc a hrubého čreva
- ✓ Vybudovanie ochrannej bariéry proti mikróbom
- ✓ Účinné ozdravenie črevnej mikroflóry
- ✓ Prevencia pri kontakte s väčším počtom ľudí



BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Vironal + Probiosan Inovum	26,00 €	32	4,60 €



SPOJENÉ ŠTÁTY

Nový a nádejný trh

Naša rodina Energy je opäť o niečo väčšia.

Po celých Spojených štátoch amerických ponúkame teraz možnosť členstva a dostupnosť najdôležitejších prípravkov a služieb.

V New Yorku, meste, ktoré nikdy nespí, sa už prvý Klub Energy stará o svojich zákazníkov a ďalšie Kluby sa pripravujú.

Preto nespíte a pripojte sa aj vy!

Sme vďační, že zdieľate svoje skúsenosti a vďaka jednotnej sieti rozširujete aj svoju rodinu Energy.

» Spojené štáty americké sú zahrnuté do globálnej databázy Energy. **Každý nový člen s vaším sponzorským číslom sa stáva pevnou a neoddeliteľnou súčasťou vašej rodiny Energy a tvorí vašu bodovú odmenu.** Registrácia v Amerike sa dá urobiť na webových stránkach **www.product.energy**.

» Globálna databáza zahŕňa okrem Česka a Spojených štátov amerických aj WorldClub, Slovensko, Maďarsko a Poľsko.

» Sledujte a starajte sa o svoju rodinu Energy vo svojej pracovni na našich webových stránkach.