



vitae

október 2021

Nový rad prípravkov:
Mycosynergy

Detoxikácia
...alebo Ako dlho
ešte budete zametať
pod koberec?

Návrat do streda
v medziobdobí Zeme

„VYČISTI SI SVOJE TELO!“
Akcia 1.–31. 10. 2021



Prípravky mesiaca októbra

Tentokrát by október mohol byť teplotne slabší, ale uštedrí nám pár období vynikajúceho babieho leta. Na počiatku mesiaca by mal teplomer vyskočiť na veľmi príjemné teploty, zopakovať by si to mal ešte raz okolo 15. dňa a záver mesiaca nás azda pozve rovno do plaviek. Ochladenie by malo byť priebežné a nevelmi výrazné.

Podľa čínskeho horoskopu sa v októbri dostáva k vláde Pes a s ním aj potreba vytriediť, čo ponechať a čo ochrániť a starostlivo uschovať. Psovi pomáha medziobdobie Zeme, ktoré nám umožňuje dostať sa do svojho stredu, a tým zharmonizovať telo aj psychiku. Ako každý rok, aj teraz môžu humáty prispieť detoxikáciou organizmu. Vnútorňá očista tela na jeseň má veľmi pozitívne účinky, po lete je organizmus doslova zaplavený toxickými látkami. Jesenný zásah posilní organizmus a pripraví ho na obdobie nachladnutia, nádchy, kašľa, teploty a chrípky. Výber máme naozaj pestrý, od základného **Cytosanu** a **Cytosanu Inovum** cez **Cytosan Fomentum gel**, šampón a **mydlo Cytosan** až po skvelý kúpeľ v **Balneole**. Ale humáty už na to nie sú samy. Siahnuť môžeme po **QI drinku**, ktorý pomáha odstraňovať únavu, zvyšuje energiu a posilňuje prirodzenú obranyschopnosť. S ochranou organizmu má veľké skúsenosti **Drags Imun** vďaka silným antibakteriálnym, antivírusovým, protiplesňovým a antioxidačným účinkom. A zaujímavá môže byť aj **Hawaii Spirulina**, predstavuje jeden z najlepších variantov harmonizácie pri celkovom vykoľajení organizmu, prejavujúcim sa mnohými problémami s neštandardnými zdravotnými prejavmi a nejednoznačnými chorobami.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

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

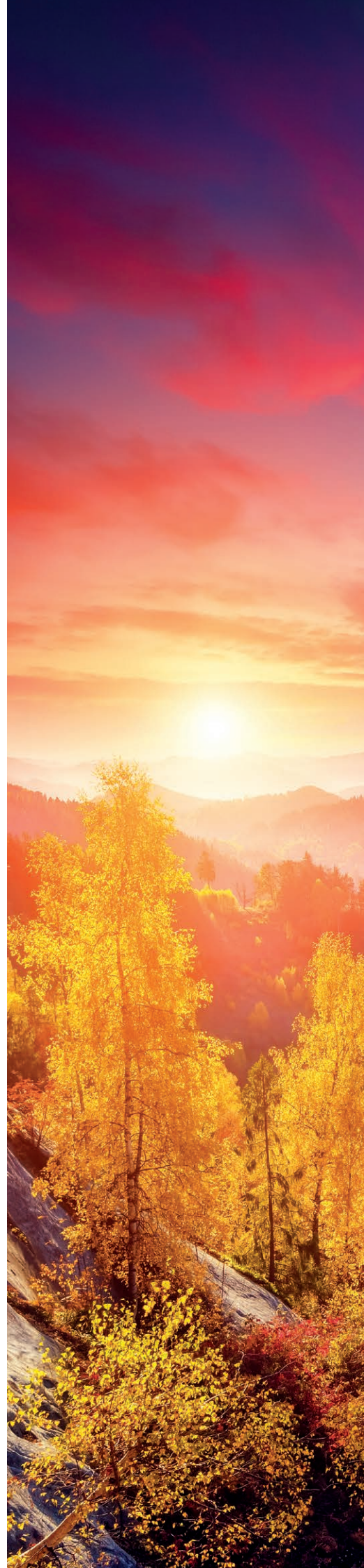
Vydáva: Energy, spol. s r. o., Ul. Mládeže 43, 945 01 Komárno, tel. a fax 035/7731041, 7731045.

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.





Umelkyňa jeseň čaruje

OBSAH

Editoriál	04
Nový rad produktov: Mycosynergy	04
Detoxikácia...	
alebo Ako dlho ešte budeme zametať pod koberec?	06
Cytosan v prekonceptnej starostlivosti	10
Podporte regeneráciu a detoxikáciu vášho miláčika	14
O výchove a nevychove: Byť „lepší“ rodič	17
Akútny zápal žalúdka	18
Pohyb ako prevencia a liek súčasne	22
Pór milujú nielen Francúzi	26



EDITORIÁL

ARMILUSTRIUM

Voľný preklad by bol „revízia zbraní“, no v skutočnosti ide o čosi mystickejšie. V októbri sa prevažne končili vojenské výpravy a v starorímskom náboženstve bolo Armilustrum slávnosťou na počesť Marsa, Boha vojny. Oslavovalo sa 19. októbra. Zbrane boli rituálne očistené, okrem iného sa v rámci očistných obradov

hralo na trúby a zbrane sa uskladnili na zimu v chrámoch. Cirkus Maximus sa vyzdobil kvetmi a armáda sa zhromaždila na slávnostnú kontrolu a exhibíciu. Prečo to spomínam? Počas poslednej doby, ktorá bude zapísaná smutnými písmenami ako doba covidová, vládne v našom svete strach a hnev.

Hneváme sa na opatrenia, hneváme sa na očkovaných aj neočkovaných, do sveta sa vypúšťa jedna poplašná správa za druhou, hľadáme vinníkov za pandémie aj za opatrenia proti nej. Znevažujeme pre istotu všetkých, ktorí hľadajú cestu, ako z covidu preč. Aj tých, ktorí pracujú na očkovacích látkach, aj tých, ktorí ich spochybňujú, ale neponúkajú riešenie. Jedni útočia na druhých a bežný človek už nevie, čo je a čo nie je pravda. Nevzniká z toho nič iné ako strach. Tá najhlúpejšia emócia zo všetkých. Lebo v strachu sa nerozhoduje dobre a v strachu sa nerozhodujeme správne. Svet by mal na chvíľku zastať. Na chvíľku by sme mali dať slovo ľudskosti. Pretože o to ide. To, že chránime jeden

druhého, že nám záleží na osude aj iných ľudí, nielen na vlastnom - to nás vyčleňuje z ríše zvierat. Sme ľudia a mali by sme byť ľudskí. Humánni. Za každých okolností. Nielen doma v rodine, ale aj vonku na ulici, v obchodoch a áno, aj vo virtuálnom priestore, ktorý sa stal našou súčasťou. Internet bol vytvorený, aby ľuďom pomáhal, diskusie vznikli preto, aby mal každý právo prejaviť svoj názor. Tým názorom môže totiž pomôcť. Nadávky, urážky, vyhrážanie sa a „silné“ ramená ešte nikomu nepomohli. Ľudskosť a slušné správanie patria aj do virtuálneho sveta. Rovnako ako ohľaduplnosť a úprimnosť. Je október, mesiac úcty k starším. Ja by som to ale pre túto chvíľu skrátil na mesiac úcty. Úcta, ľudskosť a láska je to, čo v týchto dobách covidových potrebujeme najviac. Či chceme alebo nie, sme v tom spolu. Celý svet. A ak sa máme prejavovať ako ľudia, ak máme ako ľudstvo dostať šancu, tak prišiel ten správny čas.

JOZEF ČERNEK

Nový rad produktov: Mycosynergy

Náš pôvodný zámer bol jednoduchý. Vypočít si dopyt po liečivých hubách a ponúknuť ich našim zákazníkom vo vhodných kombináciách. Veľmi skoro sme si však museli položiť otázku: Chceme skutočne robiť niečo, čo už ostatní celkom dobre vedia? Dáva nám to hlbší zmysel? Keď sme na žiadnu z nich nemohli odpovedať kladne, vrátili sme sa späť a začali premýšľať úplne od začiatku.

Práve onen návrat k samotnej podstate a uvedomeniu si širších súvislostí umožnili, aby namiesto pôvodného a ľahkého cieľa vzniklo niečo mimoriadne. Niečo, čo prekonáva zažité stereotypy a ponúka nové možnosti, ako využiť prírodné synergie a najmä, ako spojiť nové produkty s existujúcimi do jedného veľkého harmonického celku.

ORIGINÁLNE ZLOŽENIE

Takto sa zrodil nový rad – Mycosynergy! Teda, pokiaľ by sme chceli byť celkom dôslední, nazýval by sa „mycofytopentasynergy“, čo by vyjadrovalo všetky zásadné aspekty a ingrediencie, ktorými tieto produkty vládnú: mykoterapiu, fytoterapiu a Pentagram. Ale pretože by to znelo skôr ako jazykolam, rozhodli sme sa zostať pri kratšom, zato vládnejšom názve Mycosynergy.





Ako sa dá celkom ľahko odvodiť, základným princípom týchto produktov je mykoterapia, teda využitie liečivých vlastností vybraných druhov húb, v synergii s ďalšou významnou zložkou, ktorú predstavuje fytotherapia. Cielene vybrané bylinné extrakty posilňujú aj účinok terapeutických húb žiaducim smerom a zároveň podporujú oblasti, ktoré by samotné huby v takýchto vysokých dávkach mali tendenciu oslabovať. Výsledným produktom je vyvážená, dobre tolerovaná zmes s vysokým a jasne definovaným pôsobením.

PÄTICA MYKOPRODUKTOV A PENTAGRAM

Obrovským prínosom je „zasadenie“ nového radu do nám všetkým dobre známej Regenerácie v Pentagrame. Každý z piatich nových mykoproduktov zodpovedá príslušnému elementu a druhá časť jeho názvu vždy korešponduje s hlavným orgánom patriacim k danému prvku: **Mycopulm**, ktorý sa postará o naše pľúca a hrubé črevo, **Mycoren** posilňujúci obličky, prostatu a močový mechúr, **Mycohepar** starajúca sa o našu pečeň a žlčník, **Mycocard** podporujúci srdce a krv a napokon **Mycopan**, hýčkajúci pankreas a žalúdok.

HMOTA PODPORUJE HMOTU

Mykoterapia ako základ nového radu dáva zmysel. Huby sú samy osebe fascinujúca forma života, ktorú pozná každý z nás. Spravidla sa vynoria cez noc uprostred lesa, zdanlivo z ničoho nič, aby ukázali na obdiv úžasnú vláknitú štruktúru neuveriteľných tvarov a farieb. Pôvodne sa botanicky zaraďovali medzi rastliny, po novom sa však pokladajú za živé organizmy. Na rozdiel od rastlín nie sú zelené, nemajú listy ani korene, netvoria kvety ani plody. Z biologického hľadiska sú bližšie ľuďom než rastlinám. Rovnako ako my nemajú chlorofyl a nemôžu tak pomôcť fotosyntéze využívať energiu zo slnka. Tú získavajú výhradne z hmoty, ku ktorej preto podľa tradičnej čínskej medicíny výrazne inklinujú. Do svojho okolia huby vylučujú enzýmy, ktoré štiepia zložitejšie látky z odumretých živočíšnych či rastlinných tiel na jednoduché, vstrebávajúce sa ako ich jedinečná výživa. Práve tieto látky predstavujú nesmierne

rozmanitý a z biochemického hľadiska významný kokteil účinných zložiek, ktoré sú základom ich liečivého účinku.

SKVELÁ SYNERGIA S OSTATNÝMI PRODUKTMI

Produkty Mycosynergy sa dajú veľmi dobre využiť ako samostatne, tak aj v synergii s ostatnými prípravkami Energy. Veľmi častou a využívanou kombináciou bude spojenie so základným Pentagramom koncentrátov. Ponúka sa nepreberné množstvo rôznych možností, ako celkom precízne zasiahnuť tam, kde to najviac treba a tak, aby účinok bol čo najzreteľnejší. A napriek tomu, že obidva Pentagramy pôsobia na organizmus z opačných strán, vzájomne sa fantasticky dopĺňajú. Základný Pentagram koncentrátov je viac širokospektrálny, zameraný predovšetkým na liečbu funkčných porúch a mieri na celé orgánové systémy. Naproti tomu produkty Mycosynergy cielia priamo na hlavné orgány a ťažkosti, odrážajúce sa v ich hmote a tkanivách. Vzájomná kombinácia spojí cestu „zhora“ (ovplyvnenie funkcie) s pôsobením „zdola“ (riešenie ťažkostí, ktorých pôvod sa nachádza v hmote). Ďalšie možné kombinácie nájdeme veľmi dobre v rade ostatných prírodných prípravkov (zjednodušene povedané, našich kapsulových výrobkov), v Pentagrame krémov alebo aj v rade Zelených potravín.

NEBOJTE SA PORADIŤ

Predovšetkým spočiatku veľmi odporúčame konzultáciu vo vašom Klube Energy alebo u skúsených poradcov, pretože správna diagnostika a nastavenie kombinácie prípravkov majú veľký význam pri dosahovaní želaného efektu. Všetko má svoj správny čas, preto aj produkty Mycosynergy nebudú k dispozícii hneď a naraz. Uvedieme ich vždy v najvhodnejšom období, keď bude „vládnuť“ daný element. **Mycopan** príde do Klubov ako posledný produkt koncom budúceho leta, naopak s **Mycopulmom** sa budete môcť zoznámiť už v novembri a zároveň o ňom vyjde článok v magazíne Vitae, na ktorý sa môžete tešiť.

(RED.)

Detoxikácia ...alebo Ako dlho ešte budete zametať pod koberec?



Keby ste žili v čistom prostredí, pili čistú vodu, jedli len jedlo, ktoré si sami vypěstujete a mali len láskyplné myšlienky, povedala by som vám, že s detoxikáciou si vôbec nemusíte robiť starosti. Naše telo vytvára toxické látky, nech žijeme akokoľvek zdravo, ale počíta s tým a vie sa ich zbaviť. Na to, konieckoncov máme pečeň, ktorá filtruje krv a dokáže vyvinúť tzv. pečenevú horúčku, pri ktorej spáli to, čo by telu mohlo uškodiť. Pri zvýšenej teplote sa vyrábajú v pečeni aj protilátky na konkrétne patogény, s ktorými prichádzame do styku. O tom sa ale viac dočítate v článku o imunitě.

TELO SI DOKÁŽE UPRATAŤ SAMO

Naše telo je chytrejšie, než si myslíme, toxické látky skrátka nemôže nechať kolovať cez životne dôležité orgány, a preto upratuje. Ak ale nestíha, zametá odpadové látky takpovediac pod koberec a ukladá ich na miestach, ktoré sú z jeho

pohľadu menej dôležité. Ťažké kovy sa napríklad deponujú v tukovom tkanive, a to môže byť napokon dôvod, prečo telo nie je ochotné zbaviť sa tukových zásob - pretože by muselo vyplaviť do krvi všetok ten neporiadok. Iné odpadové látky sa ukladajú v kĺboch (kyselina močová) a úponoch, ďalšie sa zapúzdria a vytvoria cysty. Telo robí skládky vo vnútri samého seba iba ak nemá čas na poriadne upratovanie. Akonáhle ten čas dostane, vrhne sa na tú dlho odkladanú prácu, ale čas je, ako je známe, nedostatková komodita.

NÁKLADNÉ DETOXIKAČNÉ METÓDY

Nasledujúce metódy detoxikácie nášho tela od nás vyžadujú väčšie než menšie množstvo silnej vôle, ale to je zároveň jediné, čo nás to bude stáť. To je totiž jediná mena, za ktorú môžeme „kúpiť“ svojmu telu onen čas na detoxikáciu.

1. Prerušované hladovanie a spol.

Ak od posledného jedla k prvému ďalšiemu vydržíte nejst minimálne 17 hodín, podporíte vo svojom tele jeho prirodzenú schopnosť sebaobnovenia, ktorá sa odborné nazýva autofágia. Autofágia je veľmi komplexný, evolučiou vycizelovaný mechanizmus, ktorým telo udržiava stálosť vnútorného prostredia tak, že rozkladá svoje vlastné prebytočné alebo poškodené komponenty. Za objasnenie procesu autofágie získal japonský vedec Jošinori Ōsumi v roku 2016 Nobelovu cenu za fyziológiu a lekárstvo. Vďaka schopnosti autofágie dokáže náš organizmus recyklovať veľké množstvo aminokyselín, a tým ušetriť množstvo práce a stavebného materiálu, ktorý by inak potreboval doplniť z potravy. Proces autofágie je veľmi domyselná win-win stratégia, pri ktorej sa upratujú poškodené bunky a tento materiál sa zároveň využíva na stavbu nových. Vysvetľuje to, prečo pri pôste



nemusíte nutne prísť o svaly a prečo aj strava chudobná na príjem bielkovín nemusí telu škodiť. Proces autofágie je možné stimulovať aj inými spôsobmi než pôstom, podporovať sa dá aj kalorickou reštrikciou (konzumujete menej), krátkodobým intenzívnym cvičením (HIIT – high intensity interval training) a kurkumínom z koreňa kurkumu. Všetky tieto vyššie uvedené spôsoby podpory sebaobnovenia tela sú preukázanými faktormi, ktoré predlžujú život, preto je jednoznačne dobré neprejsť sa, občas nejest vôbec, pravidelne sa vybičovať k fyzickému výkonu a milovať karí.

2. Otúžovanie alebo Prúdenie energie medzi ohňom a vodou

Starobyľnou metódou detoxikácie je dobre známe saunovanie, vďaka ktorému sa z tela vyplavia odpadové látky pomocou zvýšeného potenia. To samozrejme môžeme dosiahnuť aj pod perinou, čo je jeden z naozaj veľmi efektívnych

spôsobov liečby mnohých vírusových ochorení. Kombinácia pôsobenia tepla a chladu vo všeobecnosti podporuje prúdenie energie v tele a celkovú odolnosť. Málokto však vie, že veľmi podobné výsledky ako pri používaní sauny dosiahneme otužovaním studenou vodou. Termoregulačné mechanizmy v nás sa totiž po ochladení zopnú a začnú tvoriť teplo. Energia sa rozprúdi, nepotrebné a toxické látky sa vyplavia a človek navyše dostane ako odmenu za svoju odhodlanosť, navštíviť hranicu svojho komfortu, poriadny kopanec endorfínov, ktoré mu zdvihnú náladu, či chce alebo nie.

3. Dychová technika podľa Wima Hofa

Táto špeciálna dychová technika dokáže alkalizovať krv a ako potvrdili vedecké štúdie, aj eliminovať nežiadúce mikroorganizmy a ich toxické produkty v tele. Hoci je táto metóda jednoduchá

a časovo nenáročná, mám skúsenosť, že ľudia sú ochotní venovať si trochu času až vtedy, keď im už tečie do topánok.

VYČISTÍ TO ZA VÁS

Naozaj existuje prípravok, ktorý urobí množstvo práce za človeka. Ak potrebujete pomôcť s vymetaním všetkého toho, čo ste si nazhromaždili pod svojím kobercom, tak **Cytosan** je ten pravý. Obsahuje mimoriadne bioaktívne látky, humáty – zmesi humínových a fulvových kyselín, ktoré vznikli postupným rozkladom organickej treťohornej hmoty na miestach ložísk hnedého uhlia a rašeliny, a k tomu silymarin, podporujúci prečistenie organizmu a zdravie pečene. Ideálne je kombinovať Cytosan s užívaním **Regalenu** podporujúceho detoxikačnú schopnosť pečene. Nezabudnite dostatočne piť, aby sa odplavilo všetko, čo sa odplaviť má.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

Zdravá a silná imunita

PREVENCIA / PODPORA / REKONVALESCENCIA

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Imunosan + Flavocel	32,60 €	40	3,70 €
Vironal + Flavocel	30,50 €	37	3,40 €
Drags Imun + Flavocel	33,50 €	41	3,80 €
Cistus complex + Flavocel	32,20 €	40	3,60 €
Grepofit kapsuly + Flavocel	28,10 €	34	3,20 €
Grepofit drops + Flavocel	25,70 €	31	2,90 €
Grepofit kapsuly + drops + spray	29,50 €	36	3,30 €
Grepofit kapsuly + drops + nosol a. + spray	36,00 €	44	4,10 €
Grepofit kapsuly + drops + nosol aqua	29,30 €	36	3,30 €
Grepofit kapsuly + nosol aqua + spray	25,90 €	32	2,90 €
Grepofit drops + nosol aqua + spray	23,40 €	29	2,70 €



Produkty sú výživové doplnky.
Akcia platí do vyčerpania zásob!

Zahojené akné



Milí čitatelia Vitae, dovoľte, aby som sa s vami podelila o skúsenosť s používaním prípravkov Energy, tentokrát vo vzťahu k pokožke. Ide o 14-ročného mladého muža, ktorý doslova „bojuje“ už nejaký ten piatok s akné. Tvorilo sa mu najmä v oblasti dolnej čeluste, na lícach, niekedy aj na čele. Boľavé ložiská sa začali objavovať aj na chrbte.

Najprv som odporučila umývať oblasť líc a chrbta **mydlom Drags Imun**. Niekedy boli ložiská také podhnané, že ich bolo treba vytlačiť a následne pokvapkať **Drags Imunom**. Ten zapôsobil svojím adstringentným a dezinfekčným účinkom natoľko, že zapálené ložisko „vyšumelo“, zatiahlo sa a zahojilo. V tomto štádiu som odporučila **Dermaton gel**. Vďaka jeho zloženiu a ľahkej konzistencii sa pokožka výrazne zregenerovala. Celý ozdravný proces som podporila aj vnútorným užívaním prípravkov Energy.

Po meraní prístrojom Supertronic som odporučila **Drags Imun** podávať aj vnútorne, a to v dávke 3x denne 5 kvapiek, **Organic Sea Berry oil** 1 čajovú lyžičku denne, **Probiosan Inovum** 3x denne 1 kapsulu a **Cytosan** na noc 1 kapsulu. Po 3 týždňoch užívania sme Drags Imun a Cytosan vysadili a podávali pentagramový prípravok **Korolen** s ponechaním oleja a probiotik.

S radosťou môžem oznámiť, že mladý muž má výrazné zlepšenie, dá sa povedať, že je bez zapálených ložísk, ako na tvári, tak na chrbte, a to po cca 4 mesiacoch užívania prípravkov Energy. Teraz sa ešte pokúšam terapeutickým krémom **Cytovital** zregenerovať hlboké jazvy, ktoré zostali po predchádzajúcich rokoch neúspešného liečenia. Uvidíme, azda svojím účinkom dotiahne pokožku k „dokonalosti“. A mladý muž? Ten sa teší zo zdravej pleti!

S pozdravom ANDREA TUREČKOVÁ, Staré Mesto, Česká republika

Ako sa rodia prípravky Energy (11)

HUMÁTY

Nikto z nás si už ani nedokáže spomenúť, ako dlho je október spojený s humátovými prípravkami, ani koľko článkov sa na túto tému napísalo. A napriek tomu, že všetci poznáme ich mimoriadne detoxikačné schopnosti, jedno tajomstvo zostávalo dlho skryté. Čo všetko sa muselo odohrať pred tým, než sa účinná látka dostala do kapsuly, krému alebo kúpeľa?

NA ÚVOD NIEČO Z CHÉMIE

Cesta humátov na svet je dlhá a hlboká. Ich najvýznamnejším zdrojom je totiž rašelina a domovom česká krajina, kde sa nachádzajú najcennejšie ložiská na svete. Asi pred 9000 rokmi, na konci poslednej doby ľadovej, na miestach ústupu ľadovcov, sa vytvorili ideálne podmienky pre ich vznik: vysoká acidita (kyslosť) pôdy v týchto zemepisných šírkach, nadbytok vody tvoriaci mokrade a posupné vrstvenie rastlinného materiálu. Dominantnou zložkou bola nelesná vegetácia, ktorú tvorili prevažne stepné prvky, ako sú rôzne druhy trávy, paliny, mrlíkov, deväťorníkov a druhov z čeľade hviezdnicovitých. Dreviny, hlavne stromy, sa v týchto oblastiach vyskytovali skôr sporadicky, rástli tu najmä borovica lesná, breza a borievka. Prírodný cyklus rodenia a odumierania týchto jednoduchých a ľahko rozložiteľných rastlín znamenal ročný prírastok v hrúbke asi jedného milimetra. S každou takou vrstvou ubúdalo množstvo dostupného kyslíka a v hlbších vrstvách sa začal proces humifikácie. Kompletný biochemický proces nie je dodnes celkom objasnený, no za najpravdepodobnejší sa považuje postupný mikrobiálny rozpad vyšších látok ako je lignín, kutín alebo melanín na humíny, ktoré sa potom postupne transformujú na zmes humínových a fulvových kyselín, tvoriacich výsledné vysokomolekulárne humáty. Ich molekulárna štruktúra vykazuje jadrá vzájomne spojené alifatickými alebo cyklickými reťazcami a svojou povahou sa zaraďujú do skupiny polyfenolov... Už vás to nudí? Skúsme to z iného uhla.

PRAVEKÉ TAJOMSTVÁ

V praveku mali rašeliniská veľký rituálny význam. V dobe bronzovej a železnej sa dokonca považovali za domov duchov a mnohých bohov. Dôvodom nebol len magický ráz takej krajiny, ale pravdepodobne aj unikátna ochranná vlastnosť humínov, ktorá dokáže dokonale konzervovať a mumifikovať. Zjavenie dávno vyhynutých zvierat alebo stovky a tisícky rokov starých osôb malo za následok onú božskú auru, ktorá sa nad rašeliniskami vznášala.

V našej dobe sa do všeobecného povedomia zrejme najviac zapísal takzvaný muž z Tollundu. V tvári mal absolútne pokojný výraz a na perách sa mu dokonca pohrával ľahký úsmev. Muž so špicatou koženou čiapkou vyzeral, akoby blažene zaspal a už sa neprebudil. Napriek tomu, že zomrel pred tisíckami rokov (odhadom by mal dnes 2400 rokov), jeho telo sa zachovalo úplne dokonalé a bolo možné zistiť aj obsah jeho žalúdka a druh posledného pokrmu.

PRÍSNA KONTROLA

Nikto z nás, samozrejme, netuží po humátoch, aby sa dokonale mumifikoval (v prípade **Balneolu** však podstupujete „ľahký variant“) alebo sa dožil dvetisíc rokov. Prahne po nich z dôvodu ich protektívnych a detoxikačných vlastností. Aby

však mohli odvieť prácu, na ktorú sú stvorené, musia sa z hĺbky zeme vyťažiť na presne danom mieste a vyčistiť do účinnej a najmä bezpečnej podoby. Rašelina môže v niektorých lokalitách obsahovať stopové množstvo ťažkých kovov, ktoré súvisí s prenikaním metánu. Ten stúpa z veľkej hĺbky a reaguje s rašelinou. Každá vyrobená šarža produktov sa preto finálne testuje tak, aby s rezervou spĺňala všetky kritériá dokonalého výrobku.

FINÁLNE LADENIE

Humáty ako nosná účinná látka sú vždy doplnené sprievodnými ingredienciami, ktoré rozšíria ich účinok alebo umožnia ich aplikáciu. V Balneole sú obohatené o oleje a esencie na umocnenie relaxačného zážitku, v šampóne zase o látky, ktoré po hlbkej detoxikácii pokožky hlavy umyjú a ochránia vaše vlasy. Obidva hlavné **Cytosany** obsahujú navyše vzácne ily alebo extrakt z pestreca a sú finálne zabalené do rastlinných kapsúl, vhodných aj pre vegetariánov.

Za nás pevne veríme a dúfame, že sme pre vás vytvorili také prípravky, ktoré budú nielen prospešné, ale možno vykúzlia aj ľahký úsmev muža z Tollundu.

(RED.)

Koniec seriálu



Cytosan v prekoncepčnej starostlivosti

Narodenie zdravého potomka je pre absolútnu väčšinu párov prirodzenou túžbou, ktorá je geneticky determinovaná nielen človeku, ale aj všetkým vyšším druhom živočíšnej ríše. Všeobecne to platí pre celú živú prírodu. Rozmnožovací pud, hneď po pude sebazáchovy, veľmi silno ovplyvňuje správanie sa živočíchov.



ZMENA REBRÍČKA HODNÔT

Človek, stojaci na vrchole tejto pyramídy druhov, podlieha v posledných etapách svojho vývoja oveľa viac socioekonomickým a psychosociálnym faktorom, dominujúcim nad prastarými pudovými reakciami. Niektoré známky tejto zmeny boli dokumentované už v starovekých civilizáciách, ale masovejšie zmeny sa dosiahli až v industriálnej spoločnosti. Boli spôsobené technickým pokrokom a rastúcim „blahobytom“. Exponenciálny rast dosiahli zmeny reprodukčného správania až v posledných dekádach od druhej polovice 20. storočia so zavedením kontroly počatia hormonálnou antikoncepciou. Navyše sa podstatne mení pohľad na zmysel života a priority s ním spojené. Nadradenie ekonomických cieľov, zameranie na výkon s fenoménom hyperindividualizmu, virtuálny svet porovnávania s „falošnými“ celebritami a ďalšie vplyvy tzv. postmodernej doby valcujú tradičné hodnoty všetkých generácií v globálnom meradle. Pred mladými párami tak vyvstávajú neľahké otázky preferencií a načasovania v životnom programe.

TOXIKOLOGICKÉ TABUĽKY UŽ NEPLATIA

Dôsledkom je potom vo väčšine „civilizovaných krajín“ odklad materstva žien za posledných tridsať rokov takmer o dekádu. Ruka v ruke s popísanými zmenami idú aj zmeny environmentálne – v negatívnom zmysle slova. Od znečistenia vzduchu, podzemných a morských vôd, elektromagnetického smogu či záťaží žiarením, až po „skryté“ toxické látky, ktoré sú v potravinách, najčastejšie dnes priemyselne vyrábaných. Ďalším negatívom je veľmi výrazné zníženie prirodzených pohybových aktivít u väčšiny populácie, najmä u detí a mladšej generácie. Súhrn či kombinácia týchto faktorov sa prejavuje rapídny vzostupom chronických civilizačných chorôb, alergie a autoimunit u strednej, dokonca u mladšej populácie. Toxíny často postihujú črevnú stenu s jej vstrebávacou a imunitnou funkciou a zaťažujú detoxikačné orgány, teda pečeň, obličky a lymfu. Ak je eliminačná kapacita prekročená, ukladajú sa predovšetkým v tukovom a vmedzerenom väzivovom tkanive, kde obmedzujú komunikáciu medzi bunkami. Tu už neplatia toxikologické tabuľky, ale najmä kombinácia škodlivín, hoci v nepatrných koncentráciách, má pre fyziologické funkcie závažné dôsledky.

MAXIMÁLNY DETOXIKAČNÝ EFEKT

Keďže páry dnes v drvivej väčšine počatie plánujú, je dobré zamyslieť sa nad tým, akým spôsobom neutralizovať škodliviny v organizme, či je najlepšie vylúčiť ich. Treba zdôrazniť, že tento „očistný“ proces by mali podstúpiť najlepšie obaja partneri. V tomto ohľade sú zodpovednejšie ženy. O prosperite potomka, od najranejších štádií vývoja až po pôrod dieťaťa a jeho ďalší zdravý vývoj rozhodujú nielen genetické prenosy od oboch rodičov, ale v podstatnej miere aj epigenetické faktory, ktoré modulujú aktivitu génov, najčastejšie procesom ich metylácie. Okrem vrodených mechanizmov detoxikácie máme naštastie k dispozícii aj niektoré prírodné látky, môžu organizmu výrazne pomôcť. Z portfólia prípravkov Energy sú v tomto ohľade jedinečné tzv. humátové produkty. Sú to hlavne **Cytosan** a **Cytosan Inovum**. Obsahujú humínové a fulvové kyseliny, silymarín a kyselinu jantárovú, Cytosan Inovum ešte aj francúzsky il. Pôsobia na základe silnej sorpčnej schopnosti, spôsobenej nestabilitou dvojitych väzieb, ktoré potom zachytávajú voľné radikály (oxidanty spôsobujúce poškodenie DNA), tvoria s nimi pevné väzby a vylučujú ich v pečeni do žlče. Detoxikačný

ZDRAVIE OD A PO Z

PREKONCEPCNÁ – pred počatím. Prekoncepčná starostlivosť je celková životospráva a správna výživa, prevencia a včasná liečba akýchkoľvek chorôb.

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

funkciu pečene podporuje silymarín a energeticky v Krebsovom cykle kyselina jantárová. U ľudí s poškodenou funkciou čriev je ešte účinnejšia forma humátov s francúzskym ilom, pre jeho lokálnu „čistiacu“ schopnosť. S detoxikáciou týmito prípravkami je vhodné začať 3 mesiace pred plánovaným počatím. Bežná dávka 2x denne 1 kapsula, pri väčšom zaťažení 3x denne 1 kapsula. Dôležitý je aj pitný režim 2–2,5 litra vody za deň. Tým dosiahneme jeden z najúčinnejších, najrýchlejších a širokospektrálnych detoxikačných efektov.

Všetkým párom, ktoré sa zodpovedne rozhodujú o počatí potomka, prajem mnoho zdraru!
MUDr. BOHDAN HALTMAR





Návrat do stredu, medziobdobie Zeme a QI collagen

KEĎ SA VYCHÝLIME

Človek prichádza na svet ako JA – jedinečná osobnosť svojím habitom, existenciou. Je na to vybavený energiami, vládnucimi vo chvíli prvého nadýchnutia. Energiami, ktoré zodpovedajú jeho životnému zámeru, ktoré ho v ideálnej forme podporujú, starajú sa o neho po celú dobu jeho pozemského bytia. Na ceste života ale každý z nás niekedy trochu uhne, vychýli sa zo svojho stredu a ani jeho okolie neoplýva iba pozitívnymi zásahmi, takže ideálne energie nášho narodenia sa pomaly posúvajú do iných kombinácií a úrovní, ktoré nielenže nemusia prospievať, ale ich pôsobenie môžeme pociťovať nepríjemne, dokonca ako osobné či zdravotné problémy.

Najjednoduchším riešením týchto problémov je návrat do svojho stredu, do pôvodnej bytosti, ktorá je podporovaná práve energiami chvíle prvého nadýchnutia. Poznáme tieto návraty z chronoterapie, vďaka využitiu času máme možnosť usilovať sa o vycentrovanie v mesiacoch medziobdobia Zeme – v januári, apríli, júli a v októbri. Veľakrát sme si hovorili, že v Číne je ešte dnes bežné používať v týchto mesiacoch množstvo rituálov na návrat do stredu. Číňania veria, že cesty, vedúce zo stredu, povedú priamo k úspechu a na návrat do svojho centra využívajú všetky možnosti. To všetko môžeme využiť už my, ale teraz máme na pomoc ďalší nástroj, nový produkt Energy.

ÚLOHY KOLAGÉNU

Na podporu vlastnej existencie môžeme použiť nový nápoj **QI collagen**, ktorý z pohľadu čínskej medicíny pôsobí priamo

terapeuticky. Uvedomme si, čo vlastne kolagén je. Ide o látku, ktorá je vo všetkých tkanivách. Prakticky je to sliz, ktorý bol základom látok živých organizmov v moriach a na súši. Kolagény v organizmoch majú základnú úlohu plniť nasledujúce funkcie:

- » udržiavať štruktúrnú jednotu tkanív a orgánov
- » podieľať sa na vývoji orgánov a oprave tkanív
- » zapájať sa do procesu hojenia rán
- » prepájať sa so špecifickými receptormi, ovplyvňovať schopnosti bunky, jej diferenciáciu, rast a prežitie

Keď nad tým porozmýšľame, môžeme kolagén nazvať životom samým. A ak povieme ŽIVOT, myslíme tým plné prežívanie, zvládanie povinností a uspokojovanie v radoosti. To všetko zaisťuje naša osobnosť na báze fyzickej a psychickej – a v tom všetkom nám kolagén môže pomôcť. Práve preto je prítomný vo všetkých tkanivách, môžeme povedať, že sa neustále ocitá doslova v strede diania. Napríklad nízka hladina kolagénu v kostiach spôsobí ich lámavosť – zostane len ich základná kostná podstata prvku Voda a kosti si nebudú môcť siahnuť do stredu prvku Zeme pre kolagén, ktorý zaisťuje ich určitú pružnosť a ohybnosť. Koža bez kolagénu zostane tenká, suchá a vráskavá, keď nebude môcť využiť kypnosť kolagénu stredu. A tak môžeme prebrať všetky oblasti tela – a čo je dôležité – nielen tela, ale aj duše, našej psychiky. Návrat do stredu Zeme, návrat k sebe samému tak môže dokázať vyriešiť ťažkosti, s ktorými sa trápime a občas nevieme, čo s nimi, aj dlhodobo.

KOMBINÁCIA S KONCENTRÁTMI PENTAGRAMU

Kolagén skrátka a jednoducho dokáže odpovedať na každú žiadosť tela. Niekedy je ale podpora kolagénu pomalá, väčšie disharmóniu nestačí rýchlo vyrovnať. Jeho úsilie môžeme urýchliť, a to Pentagramom koncentrátov. Takže sa dá uvažovať aj naopak. Mám k dispozícii QI collagen, produkt na aktiváciu stredu, ale moja disbalancia je prívelká na to, aby ju stred v dohľadnom čase vyrovnal. Ak viem nazvať oblasť problému ako atribút prvku (Drevo, Oheň, Zem, Kov, Voda), vyberiem adekvátne k tomu bylinný koncentrát. Zmenili sme napríklad kosti, potom

kombinácia Stred Zeme (**QI collagen**) + prvok Voda (**Renol**) urýchli samoobslužnú opravu kostí stredovým kolagénom – a pozrime sa, máme nový vzorec, v tomto prípade na podporu hojenia zlomenín.

Sila stredu je neuveriteľná, bodaj by nie, ved sa bavíme o samotnom jadre JA. Využitie stredu prináša ešte jeden dôležitý aspekt. My sa v určení diagnózy môžeme splieť, ale naše JA nie. Takže keď sa nabudúce budeme zamýšľať nad nejakým problémom, skúsme ho riešiť z pohľadu stredu.

EVA JOACHIMOVÁ

RITUÁL OBNOVY ŽIVOTA

Začiatkom mesiaca januára, apríla, júla a októbra sa začína významné obdobie, tzv. MEDZIOBDOBIE ZEME. Existuje preň množstvo stravovacích, pohybových či zdravotných odporúčaní. Vďaka nim dokáže človek obnoviť až 80% energetických zásob v obličkách. Je to aj ČAS, keď sa lepšie dostávame do svojho stredu, tam, kde sme sami sebou. Mali by sme odložiť minulé, aby sme mohli načerpať budúce. Januárové medziobdobie pripravuje organizmus na budúci rok. Aprílové nás chce rozpozhybovať v mene jangu, niekedy sa to nepáči kĺbom a kostiam. Júlové má naopak úlohu upokojiť nás a previesť úporným letom. Októbrové medziobdobie sa podobá na očkovanie proti chrípke – pomáha zvýšiť imunitu a obrniť nás proti nežiadúcim votrelcom. Vo všeobecnosti nás má medziobdobie Zeme vrátiť do nášeho stredu, pomôcť nám k harmónii. Môžeme na to využiť aj nejaký rituál.

Pripravte si príjemnú hudbu alebo zostaňte v tichu, ak je vám to príjemnejšie. Pokloňte sa (v januári k severu, v apríli k východu, v júli k juhu, v októbri k západu) a povedzte, čo odkladáte. Veta môže znieť napríklad takto: „V súlade so zámermi Nebies a Zeme ponechávam ti, Zem, všetko kalné a vám, Nebesá všetko čisté.“

Pohodlne sa posadte (nepodceňujte rovný chrbát) a zapáľte pred sebou sviečku. Ostatné svetlá stlmte alebo vypnite. Do dlane si vložte malý, vám sympatický kameňok. Napríklad ametyst či iný polodrahokam, ale hoci aj okruhlak z mora alebo rieky. Kameňok je dobrý pred rituálom opláchnuť chvíľu pod tečúcou vodou a nechať uschnúť.

Potom zoberte danému obdobiu zodpovedajúci rituálny predmet (v januári zelenú vetvičku, v apríli rozkvitnutú vetvičku alebo kytičku, v júli ovocie alebo zeleninu, v októbri sklenenú misku s vodou) a položte ho pred sviečku. Zavrite oči a pomaličky si pod viečka kreslite číslice od deviatky po jednotku. Každé číslo trikrát, zakaždým ho nechajte zmiznúť. Deväť, deväť, deväť, jedna, jedna, jedna. Potom oči pomaly otvorte a zadívajte sa do plameňa. Celá vaša pozornosť je teraz upretá na vybraný rituálny predmet. Usilujte sa čo najdlhšie nemrkať. Môžu sa vám spustiť slzy, ktoré signalizujú energetickú očistu. Skúste si predstaviť sami seba v jaskyni z toho istého materiálu, z ktorého máte kameň v dlani.

Kryštály okolo vás vo vašej predstave pohlcujú všetku únavu, zlosť, nudu, sklamanie, krivdy, smútok a strach roka minulého a vy, bez prekážok, zostupujete do svojho stredu. Každý ho môže cítiť niekde inde. Niekto na solare, iný na srdci, ďalší v podbrušku. Zotrvať chvíľu vo svojej súkromnej jaskyni, aspoň na pätnásť nádychov a výdychov.

Na záver stlačte kameň vo svojej dlani, zavrite oči a pomaličky začnite opäť trikrát kresliť číslice, tentokrát od jednotky po deviatku. Jedna, jedna, jedna, ... deväť, deväť, deväť. Potom môžete otvoriť oči. Pokloňte sa (v januári k východu, v apríli k juhu, v júli k západu a v októbri k severu) a opäť odriekajte krátku prijímaciu mantru, napríklad: „Prijímam, Nebesá a Zem, všetko potrebné na naplnenie môjho cieľa. Ďakujem.“ Rituál ukončíte v stoji zotrvaním chvíľu v pokoji so zatvorenými očami.

RITUÁLNY PREDMET ĎALEJ POUŽITE:

Január: zelená vetvička – môže to byť vetvička z kríka či stromu, zväzok trávy... Vetvičku z listnatého stromu alebo kríka necháme trochu v teple, aby sa aspoň ľahko rozvinuli lístky. Vetvičku zo stálezeleného kríka môžeme použiť okamžite. Po rituáli nechajte vetvičku vo vázičke ako každý rezaný kvet.

Apríl: rozkvitnutá vetvička – môže byť z vášho obľúbeného kríka či stromu, alebo to bude obľúbený kvet. Po ukončení rituálu vložte kvet či vetvičku do vody a dajte ju na miesto, kam radi hľadáte – pracovný či jedáľenský stôl, komoda...

Júl: ovocie alebo zelenina – ktorá rastie v období rituálu, v množstve zodpovedajúcom následnému rituálnemu použitiu. Po ukončení rituálu vložte ovocie alebo zeleninu na misku a dajte ju do stredu jedáľenského alebo konferenčného stola. Po troch hodinách môžete ovocie alebo zeleninu spracovať. Ideálne je opäť rituálne – nakrájať na kúsky (event. zeleninu povariť) a obradne vložiť do úst.

Október: sklenená miska z číreho skla – treba, aby bola naozaj čistá. Môže byť aj z brúseného skla. Obyčajným sklom dávate najavo túžbu po prirodzenom živote, brúsené sklo predstavuje život panstva, rovnako ako zrkadlo. Pre túto funkciu je najlepšie použiť benátske zrkadlo. Voda má byť studená. Po ukončení rituálu dajte misku do stredu jedáľenského alebo konferenčného stola. Po troch hodinách môžete vodu použiť do pokrmu, ktorý po uvarení naservírujete a obradne si vložte do úst. Môžete ju preliať aj do karafy a obradne sa z nej všetci napiť. NESMIEME JU VYLIAT, vyliali by ste si silu a šťastie!

Použitý kameň si ponechajte na očiach blízko svojej postele najmenej po dobu 28 dní. Zachováva energiu rituálu a vďaka tomu bude podporovať obnovovanie vašej životnej energie a stále vám bude pripomínať útlanosť vášho stredu, existenciu hlbšej ľudskej podstaty.



PODPORTE REGENERÁCIU A DETOXIKÁCIU VÁŠHO MILÁČIKA

CENA BALÍČKA
PRE ČLENOV:

36,50 €, 45 bodov,
ušetríte: 19,70 €



CYTOVET

REGENERAČNÝ PRÍPRAVOK S VÝNIMOČNÝMI
DETOXIKAČNÝMI SCHOPNOSŤAMI
A OBSAHOM VYSOKOMOLEKULÁRNYCH
HUMÍNOVÝCH KYSELÍN



Akcia je určená len pre členov Klubu Energy.
Akcia je limitovaná na 3 zvýhodnené balíčky na 1 registračné číslo.

Akcia je platná od 1. 10. do 31. 10. 2021 alebo do vypredania zásob.

Organic Cranberry – brusnica nielen na močové cesty

Brusnica – rastlina z čeľade vresovcovitých – plodí na stálezelenom kríku drobné ovocie, ponúkajúce množstvo výživových a pre zdravie prospešných prínosov, ktoré sú známe už po stáročia.

ŠIROKÝ ZÁBER

V dnešnej dobe sa brusnica tradične vyhľadáva pri liečbe infekcií močových ciest a žalúdočných vredov. Zaujímavé je, že pôvodne sa používala primárne na farbenie potravín a tkanín, až potom sa začala pravidelne uplatňovať aj v kategórii zdravia, kde hrá významnú úlohu. Napríklad pri liečbe infikovaných, horšie sa hojajúcich rán. Alebo pre prínosy spočívajúce v podpore srdcovo-cievneho systému. Potvrdil to aj experiment z roku 2016, keď vo výskumnom stredisku Beltsville Human Nutrition Research Center v Marylande mali ľudia, ktorí po dobu ôsmich týždňov pili brusnicový šťavu, nižšie markery kardiovaskulárneho rizika v krvi v porovnaní s tými, ktorí dostávali iba zástupný nápoj s podobnou chuťou. Brusnica sa osvedčila aj pri potlačení kvasinkových infekcií a vhodná je aj na liečbu alebo prevenciu nasledujúcich stavov: cukrovka, dna (pakostnica) a hnačka. Podľa štúdie zverejnenej vo World Journal of Urology môže pomôcť zmierniť príznaky ochorenia dolných močových ciest u mužov s benígnou hyperpláziou prostaty.

Ako veľmi funkčné sa preukázalo aj použitie brusnicového oleja, napríklad pri prevencii zubného kazu a pri ochorení ďasien. Výnimočná kvalita tohto oleja je zaistená vďaka ideálnemu profilu omega 3-6-9-mastných kyselín. Charakteristický je predovšetkým svojím vyšším obsahom kyseliny alfa-linolenovej a linolovej, ktoré si telo nedokáže vyrobiť, nasledovaných kyselinou olejovou. Tieto látky hrajú zásadnú úlohu pri znižovaní cholesterolu, a tým aj v účinnej pomoci pri predchádzaní problémom so srdcom, hypertenziou, určitým typom rakoviny a autoimunitným ochoreniam. Brusnica a jej olej zo semien ďalej obsahujú značné množstvo

tanínov, antokyanov, flavonoidov a fenolických kyselín, ktoré vykazujú množstvo biologických vlastností, najmä antioxidačné, protirakovinové a protizápalové účinky. Brusnicový olej sa tak zaraďuje do skupiny jedinečných olejov s lahodnou chuťou, navyše s vysokým obsahom vitamínu A, E, množstvom fytoosterolov.

Vďaka vysokému obsahu vitamínov a polyfenolov sú brusnice skvelou voľbou, ako účinne zvýšiť príjem antioxidantov. Nízkou hladinu týchto dôležitých látok, a tým pádom aj vysokú hladinu tzv. oxidačného stresu zistili štúdie napríklad u ľudí s roztrúsenou sklerózou alebo autoimunitným ochorením pečene. Zamedzenie oxidačného stresu je v rámci kvality zdravia podstatné vždy a pre každého z nás.

AJ KRÁSA SA POČÍTA

Dokonca aj v starostlivosti o pleť na antioxidantoch veľmi záleží! Voľné radikály vznikajúce v našom tele ako vedľajší produkt látkovej výmeny totiž urýchľujú proces starnutia pleti a vedú k rôznym poškodeniam, ako napríklad nežiadúca pigmentácia kože, strata pružnosti, zvýšená tvorba vrások, atď. V tomto prípade nám pomôže brusnicový olej. Ako?

Organic Cranberry oil vďaka svojmu obsahu antioxidantov prispieva k zlepšeniu pružnosti pokožky a posilneniu tvorby kolagénu. Antioxidačná aktivita brusnicového oleja bojuje proti stresovým faktorom z okolitého prostredia

a pomáha znížiť produkciu melatonínu v pokožke a vďaka tomu aj obmedzuje tvorbu stareckej pigmentácie kože. Omega mastné kyseliny zase vedia poskytnúť hĺbkovú a dlhodobú hydratáciu pleti, a tým jej dodať hebkosť a kyprosť. Vďaka ich ideálne vyváženému pomeru sa olej rýchlo vstrebáva, posilňuje ochrannú bariéru, bráni podráždeniu a zápalu a poskytuje upokojenie suchého stavu pokožky ako je ekzém, psoriáza a rosacea (ružovka). Už zmienené značné množstvo vitamínu A z neho robí dobrú voľbu aj pre potreby aknóznej pleti. Zároveň prítomný vitamín E vo vysokej koncentrácii je naozaj fantastickým zdrojom výživy. A nielen pre pleť, ale aj pokožku hlavy, kde podporuje lesklé vlasy, zatiaľ čo esenciálne mastné kyseliny zase bojujú s lupinami a suchou pokožkou. To všetko navyše vo forme nemastného oleja.

SUPERPOTRAVINA

Brusnice sa dnes už právom považujú za veľmi cennú superpotravinu. A niet divu – vďaka tomu, že sú zdrojom epikatechínu, kvercetínu a kyseliny ursolovej, núka sa na zamyslenie, akú veľkú úlohu dokážu hrať pri ochrane našich buniek, pretože toto všetko sú účinné látky, bojujúce proti rakovine.

MARTA NOSKOVÁ



Terapeutické metódy (21)

BIOREZONANČNÁ TERAPIA – BICOM

Postup, ktorý prepája poznatky TČM a kvantovej fyziky s modernými technológiami.

FREKVENČNÝ PRENOS

Biorezonančná terapia využíva princíp, že každá naša bunka kmitá vlastnou frekvenciou a vytvára jedinečné merateľné elektromagnetické vlnenie. Bunky v celom tele spolu komunikujú a vymieňajú si informácie. Vibrácie cudzích prvkov (baktérií, toxických látok, peľov, parazitov) narušia tieto frekvencie, a to vedie k poruche medzibunkovej komunikácie a výmeny informácií. Vznikajú potom rozmanité zdravotné ťažkosti – únava, duševné poruchy, narušenie funkcie orgánov, choroby. Ťažkosti sa objavujú spravidla tam, kde už existuje nejaká slabina, napr. genetická.

ČO JE MOŽNÉ ZMERAŤ

Pomocou prístroja Bicom, ktorý tieto frekvencie sníma, sa dá zistiť, či sa udialo postihnutie z energetického hľadiska a nastala disharmónia zodpovedajúceho elementu a jemu podriadených orgánov. Zisťuje aj to, aké záťaž ho spôsobili. Ukáže sa, či daná orgánová sústava je už postihnutá alebo zatiaľ ide iba o energetické oslabenie. Rovnako nemusí

byť postihnutý vytestovaný orgán, ale môže iba ležať na príslušnej dráhe – napríklad bolesti bedier pri preťažení žľníka, nerozhodnosti či potláčaní hnevu, alebo súvislosť medzi stavom pečene a očí. Pomocou Bicomu môžeme tiež vytipovať vhodné prípravky Energy. Uvediem jeden príklad za všetky. Prišiel muž (56 rokov) s degeneratívnym ochorením sietnice. Opakovane sa riešila blokáda elementu Drevu, po vytestovaní sa pridali **Regalen** a **Celitin**. Po niekoľkých sedeniach konštatuje zlepšenie ostrosti zraku, nález zlepšený aj u očnej lekárk.

Ako to prebieha?

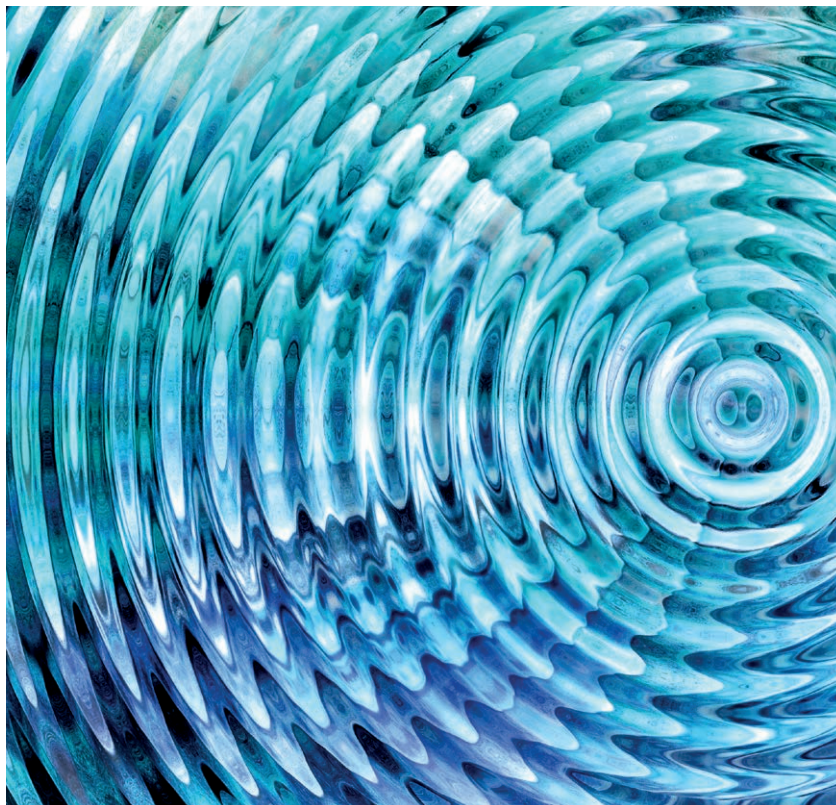
Terapia je individualizovaná, používajú sa nasnímané vzorky klienta – z flexibilných elektród rozmiestnených po tele a biologických vzoriek, najčastejšie slín. Prístroj sám dokáže vyhodnotiť patologické frekvencie, odruší ich, naopak harmonickú časť klientovho poľa dokáže zosilniť a vrátiť späť. Neoddeliteľnou súčasťou sedenia je zistenie blokády spôsobených napríklad jazvami, zápalmi, v pohybovom aparáte (chrbtici), vďaka

VYUŽITIE BICOMU

- » vyhľadávanie alergických záťaží (peľových, potravinových, chemických, atď.)
- » znížená imunita
- » autoimunitné ochorenia
- » neurologické ochorenia, bolesti hlavy, tinitus
- » hormonálna nerovnováha (napr. klimakterické ťažkosti, poruchy funkcie štítnej žľazy a iných žliaz)
- » urýchlenie hojenia rán a zlomenín, pásový opar
- » bolesti chrbta a kĺbov
- » odvykanie si od nikotínu, sladkostí a iných závislostí

hlbokým emocionálnym zraneniam... A práca s nimi, aby energia v tele mohla plynúť a naštartovali sa autoregulačné uzdravujúce procesy. Rola terapeuta je správna interpretácia nájdených výsledkov, výber vhodných programov pre klienta. Na to slúži práca s biotenzorom v magnetickom poli, ktoré je okolo prístroja, ev. elektroakupunktúrne meranie. Vhodnosť programu alebo prítomnosť blokády či intolerancie na potraviny sa dá určiť aj kineziologickým svalovým testom. Vo svojej praxi vykonávam pri prvom ošetrení testovanie na toleranciu potravín (možnosť priniesť si vlastnú vzorku), skríning základných záťaží (alergické, vírusové, bakteriálne, parazitárne, geopatické). Treba tiež vykonať aktiváciu detoxikačných orgánov a pomocou špeciálneho programu naštartovať autoregulačné procesy. Na konci potom spolu s klientom urobíme rozbor výsledkov, návrh ďalšieho postupu vrátane opatrení, pri ktorých je nevyhnutná jeho spolupráca (úprava stravy a celkovej životosprávy, ev. práca s traumami, atď.). Pri chronických ťažkostiach treba spravidla 5–6 sedení, ale každý niečo pociťuje už pri prvom stretnutí. Je dôležité vedieť, že telo často svoje tajomstvá rozkrýva postupne, tak ako sa postupne odstraňujú blokády.

MUDr. ZUZANA BAUMANNOVÁ



O výchove a nevýchove (2)

BYŤ „LEPŠÍ“ RODIČ

Každý máme určitú predstavu o tom, ako by sme mali a chceli vychovávať svoje deti. A to pokiaľ možno vo vzájomnej harmónii, s pokojom, nadhľadom a bez kriku. Ale bohužiaľ – alebo chvalabohu – sú dni, keď sa všetky naše predstavy rozpadnú. Deti hnevajú, hádajú sa, neposlúchajú, my sme unavení, nervózni, podráždení a nech sa usilujeme, ako sa dá, nič nejde podľa našich predstáv. Deti kričia, my kričíme, niekedy nemáme ďaleko k tomu, aby sme im dali na zadok. O pohode a harmónii môžeme v tej chvíli len snívať. A potom nám je to ľúto. Cítíme sa smutní alebo sklamaní, že sme na dieťa kričali, že sme to neustáli a vybuchli. Niekedy môžeme mať aj pocit, že ako rodičia sme zlyhali. Zariekneme sa, že nabudúce to už zvládneme lepšie, ved stačilo len to a to... A nabudúce sa to celé opakuje.

AKO Z TOHO VON?

Ak vám je táto situácia známa, je tento krátky článok určený práve pre vás. Zaručený recept na pohodu vám síce nikto nedá, môžete si však osvojiť jednoduchú metódu, vďaka ktorej sa vám bude dariť byť „lepší“ rodič, teda naučiť sa – ak sa do takej situácie dostanete – v nej orientovať a reagovať tak, aby ste ju zvládli čo najlepšie.

BUĎTE K SEBE ZHOVIEVAVÍ

Nie je od veci uvedomiť si, že neexistuje nič ako „dobrý“ a „zlý“ rodič (ak ponecháme bokom prípady detí, o ktoré rodičia nemajú záujem). A ak nám niekedy ujdú nervy, nerobí to z nás zlých rodičov. Príliš veľké sebaobviňovanie a utápanie sa v ľúlosti nás zbytočne oslabuje a zneisťuje. Dieťa pritom potrebuje predovšetkým sebaistého a spokojného rodiča, ktorý keď urobí chybu, dokáže to pripustiť a zároveň sa dokáže s takouto situáciou vyrovnáť. Buďte zhovievaví sami k sebe, naučte sa odpúšťať si a mať sa radi. Tak, ako to robíte vo vzťahu k druhým.

POZORUJTE SA

Jeden príklad za všetky. Dieťa nechce ísť spať, a tak vymýšľa všetko možné, aby spánok ešte oddialilo – ešte jednu rozprávku, ešte sa napiť, ešte pesničku, potrebuje sa pritúliť alebo vám ešte nutne musí niečo povedať. Ak ste odpočinutí a nikam sa neponáhľate, zrejme dieťaťu dovolíte ešte jednu, dve veci a potom ho



s pokojom dovediete do ríše snov. Inak ale budete reagovať, ak ste unavení z práce, hlavu máte plnú starostí a v kuchyni na vás čaká ešte hrba riadu. V tejto situácii by ste už dieťa najradšej videli ticho oddychovať a jeho pokusy o oddialenie spánku vás rozčuľujú. Dieťa ale robí v podstate stále to isté. Rozdiel je v tom, čo sa deje vo vašom vnútri. A je dobré všimáť si to.

Ak teda cítite, že sa začínate potýkať s hnevom alebo nervozitou, skrátka, že vás správanie dieťaťa rozčuľuje, skúste sa nad svojimi emóciami zamyslieť. Pomôcť vám môžu tieto otázky:

Čo cítim? Nervozitu? Hnev? Nevďak? Rozladenie? Potrebu mať chvíľu len pre seba?... Z čoho pramenia moje pocity? Som unavený/á? Mal/a som zlý deň v práci? Mám hlavu plnú starostí? Chcem ešte niečo stihnúť? Mám inú predstavu o tom, ako by to malo byť?

SILA VŠÍMAVOSTI

Ak si tieto otázky položíte a pokúsite sa na ne nájsť odpoveď, pomôže vám

to upokojiť sa a nahliadnuť na situáciu z inej perspektívy. Nemusíte pritom vždy vedieť, PREČO cítite to, čo cítite, alebo prečo sa dieťa správa tak, ako sa správa. Dôležitejšie je všimáť si to, čo v danej chvíli cítite, čo prežívate. Zdá sa to byť jednoduché, možno až priveľmi jednoduché na to, aby to fungovalo. Ale skúste nabudúce pri ukladaní nepokojného dieťaťa – alebo keď sa budete ponáhľať na autobus a dieťa bude pomalé – skrátka len pozorovať svoje pocity, uvedomiť si ich a pripustiť k sebe. Ak budete k sebe poctiví, sami uvidíte, že získate priestor zvládnuť neľahké výchovné situácie s väčším pokojom, bez kriku a búrlivých emócií. Osobne tomu hovorím „priestor pre zmenu“. Priestor zareagovať inak než na základe prudkej emócie, ktorú aktuálne prežívame. A nepochybujte o tom, že moje deti mi na precvičovanie tejto schopnosti vytvárajú dostatok priestoru.

PhDr. PAVLÍNA HLAVÁČOVÁ



Akútny zápal žalúdka

Akútna gastritída, čiže zápal žalúdka, presnejšie zápal žalúdočnej sliznice, je ochorenie, ktoré prekonal už azda každý z nás. Vzniká náhle, akútne, spravidla po nadmernom požití alkoholu, najmä destilátov, prípadne v kombinácii s dráždivým jedlom, fajčením alebo stresom. Vyvolať ju môže aj príliš horúce alebo naopak veľmi studené jedlo, dráždivé pikantné pokrmy, jedlo kontaminované baktériami, chemickými látkami, pesticídmi, tiež stres či psychická záťaž. Žalúdočná sliznica sa zdurí a zapáli, žalúdok sa krčovitě stiahne, čo sa prejaví náhle vzniknutou nevoľnosťou, pocitom tlaku v nadbrušku a zvracaním. Pri správnej životospráve a šetriacej diéte zápal väčšinou rýchlo odznie a nezanechá následky. Veľmi účinne dokážu pomôcť aj prírodné doplnky Energy.

Akútny zápal žalúdka je pomerne často sa vyskytujúci zdravotný problém, ktorý si väčšinou spôsobíme sami porušením diéty, resp. životosprávy. Prejavuje sa náhle vzniknutou nevoľnosťou, pocitom na zvracanie a vracaním, bolesťou v nadbrušku, ktorá môže mať aj pálivý charakter pri zvýšenej tvorbe žalúdočnej kyseliny. Príčinou býva akútne podráždenie žalúdočnej sliznice nevhodným jedlom, stresom, fajčením alebo ich kombinácia, čo spôsobí akútne podráždenie, zdurené a zápal žalúdočnej sliznice. Z ďalších príčin to býva nadmerné požitie alkoholu, najmä destilátov, dráždivé, pikantné, korenené jedlo, fajčenie, zrnková káva (najmä ak sa vypije horúca), ale aj viaceré lieky. V minulosti bol častou príčinou zápalu žalúdka liek bežne používaný proti zápalu, horúčke a prechladnutiu s obsahom kyseliny acetylsalicylovej (známy ako Acylpyrin), ktorý pri nadmernom, resp. nesprávnom užívaní mohol vyvolať aj

závažné krvácanie zo žalúdočnej sliznice (akútnu hemoragickú gastritídu). Z ďalších liekov sú to antireumatiká, kortikoidy, niektoré antibiotiká, ktoré môžu narušiť a spôsobiť zápal žalúdočnej sliznice. Na vine môže byť aj príliš horúce alebo naopak veľmi studené jedlo, dráždivý pikantný pokrm, jedlo kontaminované baktériami, chemickými látkami, pesticídmi, tiež stres či psychická záťaž. Pri správnej životospráve a šetriacej diéte väčšinou rýchlo odznie a nezanechá následky. Potrebná je niekoľkodňová šetriaca diéta, prvý deň len pitie čistej vody alebo čaju, postupne sa pridávajú ľahké, nedráždivé jedlá, absolútne nutné je nefajčiť.

POMÁHAJÚ AJ PRÍRODNÉ DOPLNKY ENERGY

Z bylinných koncentrátov dokáže akútne pomôcť a podráždenú zapálenú žalúdočnú sliznicu doslova pohľadiť a zregenerovať bylinný koncentrát **Vironal**. Užívame ho vždy rozpustený v pohári čistej vlažnej vody na prázdny žalúdok, niekoľko kvapiek podľa návodu. Na ďalšiu regeneráciu žalúdka a pre správne fungovanie trávenia je následne vhodný bylinný koncentrát **Gynex**, ktorý užívame dlhodobejšie, niekoľko trojtýždňových cyklov vždy s týždennou prestávkou, obvyklá dávka je 2 až 3x denne 3-5 kvapiek v pohári vody pred jedlom. Veľmi prospešný je aj prípravok **Organic Barley Juice Powder** v práškovej rozpustnej forme, prípadne **Barley Juice Tabs** v tabletovej forme, ktoré zároveň veľmi účinne pôsobia proti nadmernej tvorbe žalúdočnej kyseliny a proti páleniu záhy. Ak je zápal žalúdka spojený s infekciou či hnačkou, výborne pomôže prípravok **Drags Imun**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Natura sanat, medicus curat

Leto, i to babie, je už za nami. No vo chvíli, keď píšem tento príspevok, vo mne ešte mocne rezonujú spomienky na miesta, ktoré som počas teplých dní dovolení navštívil. Ich obrazy sa mi premietajú v mysli v momentoch, keď si prezerám súbory fotografických „úlovkov“. Slanské vrchy spoznávam už od skorého detstva. Ako „starý Prešovčan“ som navštívil v rámci 100 jarných kilometrov Zbojnícky hrad, vozieval som sa pionierskou železnicou na Sigord a závidel, tak ako skoro všetci desaťroční chalani pionierom, ktorým sa dostalo cti obliecť si zmenšeninu železničarskej uniformy a stať sa výpravcami a sprievodcami a... Odvtedy uplynulo šesť desiatok rokov. A ja sa s kratšími či dlhšími prestávkami vraciam na známe miesta, no vyhľadávam aj tie, ktoré som nikdy predtým nepoznal. Mám aj nevelkú zbierku opálov rôznych farieb (aj také meňavé, drahé, ktoré sa skrývali na bývalých haldách pred vchodmi do skrytých, zasypaných banských chodieb).

Tento rok bol pre mňa opäť sviatočný. Znovu som vkročil do tajomných hlbokých dolín horstva, tentoraz v jeho severnej časti v okolí Oblíka. V sprievode či skôr ako sprievodca priateľky, ktorá dostala takisto ako ja chuť poznávať nepoznané, objavovať tajomné zákutia Údolia obrov nad Hermanovcami, krásy a múdrosti lesného náučného chodníka Tajch kúsok od Pavloviec. Netušil som, že i sopečné pohorie, akým sú Slanské vrchy, ukrýva roklinu, ktorá sa môže pokojne pomerovať s niektorými v Slovenskom raji. Akurát bielu farbu vápencov roklín „raja“ nahradila čerň tufov a iných sopečných hornín, pretkaných všetkými odtieňmi zelene machov a papradí, hneď spadajúcich listov. Nechcem preháňať, ale srdce mi

plesalo, keď som si uvedomil, že i u nás, na Slovensku, ešte máme taký kus úžasnej zdravej prírody. Sivota bukových stĺpov pretkaná sviežou zeleňou listov, čistý vzduch, (prítom temer žiadni návštevníci či vykrikujúci turisti z rôznych končín sveta), to všetko nadchne dušu, túžiacu po pravosti. Pili sme ľadovú vodu z minerálnych prameňov, kochali sa v strmosti bráľ, ktoré práve na týchto miestach dosahujú v horstve najväčšie výšky. Každé zastavenie, obzretie, skýtalo priehľad, ba celú nošu zdravia a akejsi prirodzenej vnútornej radosti a pocitu „Áno, tak to má byť, tak je to správne, dobré!“ Počasie nám prialo, bolo také akurátne. Ani priteplo, ani chlad, ako stvorené pre hlboké nádychy do pľúc zanesených „vymoženosťami“ mestského prostredia. Akurát pre objektív môjho fotoaparátu nebolo toho svetla tak akurát. Budeme sa tam musieť ešte raz vrátiť. „Rekognoskovali“ sme terén, spoznali záludnosti značkovania chodníkov, náročnosť stupákov, tajomnosť mokradí, uvideli odrazy lesa v zrkadlách jazierok.

Každý podvečerný návrat do „civilizácie“ som prijímal s istou dávkou smútku, no i s nádejou, že stav lesa sa v najbližších rokoch nezmení a ja sa budem môcť a mať kam vrátiť. Uboľené nohy sme si večer natierali **Ruticelitom** a **Artrinom**, aby sme im pre túry ďalších dní vytvorili dobré podmienky. Na týchto dvoch pomocníkoch nikdy nezabúdám, keď sa vyberám kamsi, kde viem, že budem musieť prekonávať hranice seba samého.

Ešte som dlhý preložiť tým, ktorí neovládajú iné cudzie jazyky okrem angličtiny, latinský titulok. Tak ľudovo, azda zrozumiteľne: **Príroda sanuje, hojí, lekár kuríruje, ošetruje.**

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Cesta sebapoznania cez dátum narodenia, numerológia a psychosomatika v praxi



Žijeme vo zvláštnej dobe, v ktorej správne informácie začínajú byť vzácnou komoditou. Atakujú nás denne, stačí si vybrať. Ktoré sú však tie správne a dôležité pre náš život? Nie sú to náhodou tie základné, primárne o nás samotných, o našom zdraví, súvislostiach, ktoré tvoria naše vzťahy, jednoducho tie, ktoré nás vrátia k sebe? Vďaka spoločnosti Energy sa vytvorila sieť a komunita ľudí, ktorí sa cez poznatky čínskej medicíny vrátili a stále viac vracajú k svojmu zdraviu, prirodzenej imunite, zodpovednosti za svoje zdravie, riešeniu chronických aj akútnych problémov, ktoré sa západná medicína pokúša častokrát len „udržiavať“. Poďme však ešte ďalej. Sebapoznanie a naša individualita, teda znalosti o našich silných stránkach aj slabiniach, ktoré dokážu ovplyvňovať náš život a psychiku, sa zdajú byť kľúčom, ktorý človek musí uchopiť, aby mohol viesť šťastnejší a spokojnejší život. Kolkí z nás nevedia pochopiť samých seba? Prečo robíme to, čo robíme a prečo chceme veci tak, ako chceme? Iba ak pochopíme samých seba ako duchovné bytosti tvoriace v hmote, prestávame posudzovať ostatných (hnevať sa na nich) a začneme sa mať radi. Zaujať tvoríť svoj život a vzťahy nie podľa toho, čo mi diktuje okolie, ale pochopením, čo chcem, čo potrebujem a ako sa k tomu môžem dopracovať. Jednoducho priznať si pravdu o sebe a áno, niekedy sa aj prestať klamať. Sebapochopenie a sebaaprijatie je tým kľúčom. Ak pochopíme seba, pochopíme, čo potrebujeme k životu, prestaneme posudzovať a zároveň začneme prijímať aj svoje okolie, blízkych, spolupracovníkov takých, akí sú. Následne môžeme inšpirovať svoje okolie a vlastným príkladom zapáliť svetlo radosti v ostatných.

NUMEROLÓGIA AKO POMOCNÍK

Numerológia môže byť prvým pomocníkom. Dátum narodenia dokáže dať základné odpovede na predispozície človeka na fyzickej aj psychosomatickej úrovni. Numerológia v kombinácii s psychosomatikou dokáže byť veľmi praktická, využiteľná v živote, kombinujúc psychológiu jedinca: ako rozmyšľa, cíti, koľko má fyzickej energie, ako je to s jeho vzťahmi, či ich ľahko chápe alebo môže mať s pochopením mužsko-ženských vzťahov problém. Numerológia dokáže nasmerovať jedinca na vhodné povolanie, aby využil všetky dary a vlohy, ktorými môže obohatiť našu spoločnosť. Dokáže presne pomenovať jeho vzťah k peniazom, teda hmote, ale aj k duchovnu, poukazať na umelecké či logické nadanie. Poďme sa teda pozrieť na jednotlivé čísla.

ČÍSLO 1

Jednotka je v numerológii počiatok všetkého. Čo predstavuje? Veľmi zjednodušene slovo, myšlienku, nápad. Vo vibrácii jednotky nájdeme jemnú energiu myslenia a iniciatívy. Predstavuje slovo hovorené a písané. Jednoducho, JA SOM. Za vibráciou jednotky sa skrýva energia tvorivosti, nápadov, ale aj reči. Ak spočítate všetky číslce svojho dátumu narodenia, dostanete svoje tzv. životné alebo aj osudové číslo. Predstavuje smer, ktorým sa máte v živote uberať, to, čo je vaším poslaním a bude vás ovplyvňovať po celý život. Príklad výpočtu životného čísla: **29. 09. 1988** = 2+9+0+9+1+9+8+8 = 46
4+6 = 10
1+0 = 1
Životné číslo 1 potrebuje tvoriť, vtedy je šťastné. Potrebuje prijať svoju individualitu, nezávislosť a silu. Je to jedno z vodcovských čísiel, ktorého úlohou je kráčať v čele ostatných po menej vyšľapanej ceste. Sú to vodcovské osobnosti, ktoré majú počas života brániť svoju nezávislosť.

V KTORÝCH POVOLANIACH ICH NÁJDEME?

Vhodné povolanie pre životnú jednotku je spojené s aktívnou činnosťou. Sú to všetky vodcovské pozície, ďalej tie, v ktorých vynikne ich originalita: policajt, hasič, záchranár, vojak, ale aj športovec. Sú to jednoducho naši individualisti.

A ČO PSYCHOSOMATIKA A ZDRAVIE?

Ak majú životné jednotky nespracovaný strach, je tento zväčša spojený s kvalitou prežitého života. Častokrát sa môžu báť, že nebudú vypočutí, že nepovedia svoj názor. Strach ovplyvňuje pľúca, ktoré kvalitu života potrebujú a hľadajú. Správne nastavená životná jednotka stavia bohatstvo života na zážitkoch (milujú cestovanie a spoznávanie nových ľudí) a sebahodnote. Nepochopená jednotka, bohužiaľ, častokrát buduje svoj život na materiálnych alebo značkových veciach.

Po vpísaní dátumu narodenia do numerologickej mriežky môžeme pozorovať predispozície na nerovnováhu v organizme. Môže sa stať, že človek nemá dostatočný počet jednotiek, teda aspoň dve. Pri tomto deficite môžeme sledovať predispozíciu na oslabenie pľúc, ktorá sa môže prejavovať ako dýchavičnosť, slabý hlas, nechut rozprávať. Človek môže byť často aj unavený, ľahko nachladne, spontánne sa bude potiť. Pri týchto problémoch nám vie veľmi dobre zabráť **Vironal**, ktorý podporí funkciu pľúc. Ak je naopak v mriežke neúmerne veľa čísla 1, predispozícia sa týka nadbytku, pľúca idú do záťaže, čo sa môže prejavovať silným kašľom, suchom v ústach, krku. Vtedy je z prípravkov Energy vhodné nasadiť napríklad **Goji, Drags Imun**, na tzv. ochladenie a vyživenie pľúc.

Ďakujeme životným jednotkám za ich nápady, inovatívne myšlienky a spôsoby riešenia situácií, ktoré sú schopné tak originálne vymyslieť iba ony.

DAŠA ŠVANČAROVÁ, Centrum GARA, Nová Dubnica

NUMEROLÓGIA

CENTRUM GARA

» Všetkých, ktorých zaujíma téma **SEBAPOZNANIA, NUMEROLÓGIE & PSYCHOSOMATIKY** srdečne pozývame na naše jesenné semináre (3 stupne), ktoré organizujeme spoločne so **Zuzkou Krajčíkovou-Mikulovou ONLINE aj PREZENČNOU formou v Centre zdravia GARA v Novej Dubnici**.

» Začínáme **22. októbra 2021**, bližšie informácie o termíne, cene a programe seminárov nájdete na www.centrumgara.sk.



Tešíme sa na vás!

Daša Švančarová, Centrum GARA, Nová Dubnica

Pohyb ako prevencia a liek súčasne

Naše telo nám dá signál vo forme symptómov, až keď už nevládze kompenzovať nerovnováhu telesného alebo duševného charakteru. Pripomeniem vám veľmi jednoduchú a prirodzenú činnosť, bytostne potrebnú, ktorá vie túto krehkú rovnovahu podporiť. Je to pohyb.

MOJA VLASTNÁ SKÚSEŇ

Predstavte si mladú ženu so zaujímavým a akčným zamestnaním, hodiny strávené pri svetle monitora, práca tvorivá, ale duševne náročná, zodpovedná, v kontakte s mnohými ľuďmi, často cudzincami, neskoré pracovné večere, nepravidelná a často nedostatočne výživná strava, neskôr dochádzanie do práce autom, teda opäť sedenie. V polčase ma prišlo zachrániť dieťa, aby som si dva a pol roka doma oddýchla, čo sa aj stalo. Po nástupe do práce a vysokom pracovnom tempe bolo treba stihnúť vyzdvihnúť dieťa zo škôlky, školy, doviesť na krúžok, postarať sa, aby rodina a domácnosť ako-tak fungovala. Bežná rutina vo väčšine rodín. Našťastie bol pri mne rovnocenný, avšak tiež veľmi pracovne vyťažný, chápavý manžel. V tomto rýchlom tempe som si takmer nenašla čas na seba. Takmer. To, čo mi zostalo, bolo užívanie si chvíľ strávených s dieťaťom vonku a občasné čítanie kníh po večeroch. Sem-tam sa vyskytli nárazové športové aktivity, na ktoré už telo nebolo trébované. Ideálny stav vychýlenia sa z rovnováhy. Čo poviete? Po niekoľkých rokoch sa ozvala potláčaná nespokojnosť a s ňou bolesť chrbta. Také, ktoré ma prinútili zamyslieť sa a vymyslieť niečo, čo by zabralo na akútny stav (alebo skôr už chronický) a čo by ma dlhodobo udržiavalo v rovnováhe. V tom čase som

začala stretávať ľudí, ktorí mi ukázali, že žiť sa dá aj inak. Začala som chodiť von. Sama. Najskôr s cieľom vyčistiť si hlavu, potom sa k tomu pridal dobrý pocit z času stráveného vonku, kondícia rástla a bolesť chrbta a nespokojnosť ustupovali. Telo a duša sa dostávali do rovnováhy. Bol to začiatok mojej vedomej cesty.

POHYB JE ŽIVOT

Hýbať sa neznamená podávať vrcholový výkon a netreba ani chodiť do fitnesscentra. Hýbať sa znamená vedome zaradiť do života bežný každodenný pohyb, nechať doma auto alebo zaparkovať ďalej od práce a prejsť kus pešo, nepoužívať výťah. Každodenný pohyb je dôležitý pre všetky telesné systémy. Vďaka pohybu a dýchaniu sa zvyšuje množstvo kyslíka v krvi, ktorý sa vo väčšom množstve dostane tam, kam treba. Zlepší sa aj transport živín. Málo telesnej aktivity vedie k problémom so spaľovaním, ovplyvňuje najmä srdce, pľúca, pečeň a pankreas. Jedlo sa riadne nemetabolizuje a vzniká nadváha, pocit vnútornej ťažoby, únavy a vyčerpanosti - a to sa odráža aj v myslení. Naopak, telesná aktivita podporí srdce, krv tečie ľahšie. Mozog je viac prekrvený a okysličovaný. Sme bystrejší a pozornejší. Pri pohybe sú produkované endorfíny, hormóny šťastia upokojujúce a blokujúce bolesť a okrem iných aj serotonín a dopamín, ktoré spôsobujú, že sa cítime lepšie a odmenení. Pohyb znižuje riziko mŕtvice, ochorenia srdca, zlepšuje kvalitu kostí, znižuje riziko obezity, zlepšuje metabolizmus, znižuje hladinu tuku a cukru v krvi a normalizuje krvný tlak.

Najprirodzenejším pohybom je chôdza, ktorá šetrí kĺby. Dá sa ňou začať už dnes a pokračovať za každého počasia s minimálnymi nákladmi. V skutočnosti stačí aj pravidelných šesťtisíc krokov denne pri rýchlosti 5-7 km/h, t.j. za hodinu prejdeme okolo šiest kilometrov. Môžeme skúsiť aj chôdzu s paličkami, chôdzu naboso po orosenej lúke, chôdzu v lese. Je toľko rôznych možností a kombinácií, toľko trás, že nuda je vylúčená. Chôdza v prírode má pridanú hodnotu. Počujeme spev vtákov, dýchame čistý vzduch, užívame si blízkosť stromov, ochutnáme lesnú jahodu, cítime vôňu kvetov a pozeráme sa na široširú zeleň. Stimulujeme všetkých päť zmyslov. A ak zbierate bylinky tak radi ako ja, pridáte si na svoje.

V sanskrte, najstaršom znáмом indoárijskom jazyku, slovo pre minulosť označuje úsek, ktorý človek prešiel a slovo pre budúcnosť cestu, ktorú máme pred sebou. Chôdza je tak spojená s ľudským putovaním. Putovanie zlepšuje schopnosť premýšľať, človek sa viac ponára do seba, ticha, učí sa prítomnosti, kráča, dýcha. Ostáva pozorný voči okoliu a predsa je v stave relaxácie. Počas chôdze mozog pracuje a triedi svoje myšlienky. Mnohé problémy pominú samé, na mnohé ľahko nájdeme riešenie. Chôdza nás učí jednoduchosti. Berieme so sebou iba to najdôležitejšie. Zistíme, ako málo stačí k radosti. Čím viac kráčame, tým viac splývajú telo, duša a okolie v jedno. A to je rovnováha.

Aktívny pohyb je prísľubom dlhého života pri nižšej chorľavosti a zachovaní pohyblivosti do vysokého veku. Aj tu nám vedľa urobiť dobrú službu prípravky Energy. **Fytomineral**, ktorý môžeme užívať v rámci pitného režimu a doplní nám dôležité minerály a stopové prvky. **QI collagen** nám ulahodí chuťou a vyživí kĺby a šľachy. **Skeletin** obsahuje kolagén v hydrolyzovanej forme, rybí olej, šípkovú ružu, žihľavu a mangán. Pomôže správnej funkcii kĺbov a podporí dobrý stav kostí.

Tak vykročme. Je to dobrý začiatok, keď chceme začať robiť pre seba niečo skutočne hodnotné.

Ing. DANA HÜBSCHOVÁ



Prejavy tela

NESPAVOŠŤ

Určite ste to už všetci zažili, keď ste sa po náročnom dni nevedeli dočkať svojej postele. Počítali ste minúty, ktoré vás delili od uloženia sa do obľúbenej pozície a plynulého sladkého zaspávania. No keď ste si už konečne ľahli, vaše telo či hlava si povedali, že spať sa nepôjde. Telo bolo napäté a nevedelo sa uvoľniť. Hlava sa rozhodla, že si vytvorí vlastný príbeh, ktorý vás oddelil od vytúženého spánku. A vy ste nešťastne a rezignovane sledovali ručičky na hodinách a zúfalo si uvedomili, že od vstávania vás delí čoraz menej času. Ak sa to stane občas, nie je to katastrofa, no ak sa to stane vašou súčasťou a prejde do stavu, keď máte doslova strach ísť do postele, je z toho veľmi nepríjemný a vyčerpávajúci zdravotný problém. Nespavosť.

V PRVOM RADE SI ROZDELÍME TYPY NESPAVOSTI:

- » problém zaspať
- » zaspať, ale budiť sa viackrát v priebehu noci
- » budiť sa len raz v noci, ale v konkrétnu hodinu
- » zobudiť sa s tým, že sa nedá opäť zaspať
- » zaspať a spať celú noc, no veľmi plytkým spánkom

Za každou nespavosťou je primárne srdce, čiastočne tam vstupujú pečeň a obličky. Srdce je hlavným predstaviteľom jangovej energie, ktorá predstavuje fyzickú aj mentálne-psychickú aktivitu. Aby sa táto energia efektívne využívala, musí ju vyrovnávať a ukotvovať jinová energia. Keďže hlavným predstaviteľom jinu je krv, je pochopiteľné, že srdce má veľmi úzky vzťah práve s krvou. Takže keď je krv dostatočná, t.j. obsahuje všetky zložky v ideálnom pomere, srdce je spokojné a jangová energia má svoju kotvu. Keď má jangová energia kde odpočívať, my môžeme spať hlbokým a zdravým spánkom.

Problém zaspať – nedostatok krvi srdca alebo pečene. Pri dlhodobom nedostatku krvi srdca alebo pečene vzniká tzv. oheň, ktorý sa prejavuje množstvom snov rušiacich spánok (sny o požiari, potope, výbuchy sopky, katastrofické alebo bojové sny, atď.). V tomto prípade pomôže výživa a „chladenie“ pomocou **Zelených potravín** – Barley, Chlorella a Spirulina alebo Goji či Revitae.

Prebúdanie sa v priebehu noci – prázdnota krvi alebo jin srdca alebo obličiek.

Budenie sa v noci vždy v rovnakú hodinu - treba sa pozrieť do orgánových hodín, ktorý orgán je vtedy v maximálnej alebo minimálnej aktivite. Keď zistíme konkrétny orgán, podporíme ho príslušným **koncentrátom z Pentagramu**.

Nepokojný, plytký spánok – môže súvisieť so stagnáciou potravy, prejedaním sa alebo tiež nedostatočnou krvou srdca. Určite pomôže odnaučiť sa prejsť sa neskoro večer, ale rovnako podporiť krv.

Pečeň ovplyvňuje kvalitu spánku z dôvodu, že je počiatkom jangovej energie. Ak pečeň nie je v rovnováhe alebo má tzv. nedostatok krvi, prejavuje sa to práve nadbytkom jangovej energie. Obličky sú hlavným predstaviteľom jinu. Keď sú oslabené, je nedostatok práve jinovej energie, a to znamená, že nemá čo držať, kotviť jang.



Naopak, nadmerná spavosť súvisí s nedostatkom jangovej energie. Jangovú energiu podporí **Stimaral, Maca** či **Tribulus**. Ak cítíme ospalosť po jedle, je to prejav prázdnoty energie sleziny. To je správny čas na **Gynex, Korolen, Stimaral** či **QI drink**. Ak cítíme celkovú únavu, ospalosť a pocit chladu, treba za tým hľadať nedostatok jangu obličiek. Odporúčam podporiť jang obličiek **Renolom, Tribulusom**, ale pomôže aj **Maca**. Pri celkovej ospalosti s pocitom ťažoby celého tela (prípadne len končatín) ide o príznak nedostatku energie zo zablokovania nadmerným vlhkom, čo môžu byť hlienové alebo plesne v organizme. V tomto prípade je vhodné siahnuť po **Cytosane, QI drinku** v kombinácii s potrebným koncentrátom. Ak sa nevieme ráno prebudiť, často to býva spôsobené nedostatkom energie žľáz, prípadne pľúc (ospalosť sprevádza dýchavičnosť alebo kašeľ). Určite pomôže **Regalen** či **Vironal**, ale odporúčam pridať napr. **Fytomineral, Goji** či **Acai**. Napriek tomu, že kvalita spánku je veľmi dôležitá, mnohokrát sa podceňuje a nerieši. Ale aj spánok je súčasťou viacerých procesov v organizme, ktoré ovplyvňujú konkrétne orgány. Naopak, dlhodobé narušenie spánku sa negatívne prejaví na činnosti spomínaných orgánov, oslabia sa alebo preťažujú. A to opäť vyvoláva ďalšie zdravotné problémy. Stojí za to, vyriešiť spánkový problém. Nie je predsa nič lepšie ako vyspať sa „do ružova“, vtedy je ružový aj celý svet.

S úctou

ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ, Centrum zdravia GARA

Vstúpme do sveta energií II.

Kolorterapia, muzikoterapia, narábanie s energiami polodrahokamov a drahokamov, olejov a výťažkov z bylín sú pomerne známe. Do kolektívneho vedomia sa opäť vnárali prinajmenšom od konca 70. rokov minulého storočia a spolu s chiropraxiou a ďalšími metódami manuálnych terapií a naturálneho liečenia sa dostali do povedomia verejnosti v časovom prepojení s planétkou Chirón. V roku 1977 ju medzi ostatnými planétkami podobného charakteru objavil Charles T. Kowal, a to v skupine nazývanej Kentauri (χειρ χειρος, gr. (cheir, cheiros) – ruka, dlaň, päť, prsty; čin, skutok, zápas, boj, moc, sila, kontrola, ovládanie, starostlivosť – všetko významy spojené s aktivitami liečiteľa - kentaura Chiróna i podstatou chiropraktických úkonov). Chirón bol skoro okamžite po objavení zaradený do astrologickej nomenklatúry so základnou charakteristikou liečiteľa (aj keď nevyliciteľného).

Pre širokú verejnosť azda menej známou je ájurvéda (sanskrt – veda o zdraví a medicíne), ájurvédská medicína, hoci jej korene siahajú do tisícročí pred naším letopočtom (3500 – 1700 p.n.l.), do kultúr povodia riek Indus a Sarasvatí, reprezentovaných vyspelými mestami Harappa a Mohendžodaro. S ňou spojenú marmovú terapiu budeme spomínať v nasledujúcich textoch ako jednu z ciest k zdraviu v súvislostiach s témou čakrovej terapie. Využívajú sa pri nej znalosti o tlakových bodoch zvaných marmy (*marmā*, sanskrt – zraniteľný bod, smrteľné miesto, akákoľvek otvorená, exponovaná alebo slabá či citlivá časť tela, tajomstvo, záhada).

Nie bez zaujímavosti sú i etymologické súvislosti pri porovnaní sanskritských slov súvisiacich so základom *mar* v porovnaní so súčasnou aj historickou slovenčinou. Slová *mara* a *maraka* znamenajú zabíjanie, čo znamená z-már-nenie, *maryada* sa



Chráňte svoje obličky a močové cesty

BALÍČEK PRODUKTOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Cranberry powder + oil	23,90 €	29	8,00 €

Akcia je platná 1. – 31. 10. 2021 do vypredania zásob. Uvedené prípravky sú výživové doplnky!

dá preložiť ako obmedzenie, mar-enie, so slovom *marana* – smrť, umrieť sa stretávame pri jarných slávnostiach súvisiacich s vynášaním Moreny. Vo východoslovenských nárečiach znamená, že keď je niekto u-mar-ty, tak je mer-tvola, teda mŕtvy, smrteľník. V sanskrte na to nájdeme pojem *martya*.

Azda najsilnejšie poslanstvo o marení i morení nám odovzdáva Samo Chalupka vo svojej veľkolepej básni, vyznievajúcej ako mocné poslanstvo dnešku, ktorú končí veršami:

**A ty mor ho! — hoj mor ho! detvo môjho rodu,
kto kradmou rukou siahne na tvoju slobodu;
a čo i tam dušu dáš v tom boji divokom:
Mor ty len, a voľ nebyť, ako byť otrokom.**

Poznatky o meridiánoch a akupunktúrnych, akupresúrnych bodoch sa dajú využiť pri bojových umeniach na vyrazenie protivníka (bez boja). Náuka o marmách má veľmi podobný charakter, ktorý poukazuje na to, že telo nemá len telesnú podstatu, ale je tiež energetickým systémom. Bojovníci, znalci mariem, používali princíp boja zvaný *ahimsa* (predpona a- vyjadruje zápor), čo sa dá preložiť ako neubližovať, nespôsobovať násilie, nepoškodiť, nezraníť. Majstri bojových umení mali v starej Indii veľmi vysoké spoločenské postavenie a často pracovali ako lekári. Náuka o marmách – *marma vidja*, takisto ako *marma čikitsa* – marmová terapia, hovoria o sústave bodov a zón rôznej veľkosti na ľudskom tele – napríklad body na dlaniach, zóna srdca, atď., ktoré sa využívajú pri liečení. Na rozdiel od akupunktúrnych

bodov, ktoré poznáme z meridiánovej terapie, sa týkajú väčších oblastí tela, ale takisto konkrétnych orgánov. Sú to centrá s vysokou koncentráciou prány – životnej energie (obdoba čínskej čchi, qi), slúžiace ako pránické regulátory (zvyšovanie alebo znižovanie toku energie). Choroba sa v nich odráža bolesťou, blokadou alebo opuchom skôr, než sa prejaví navonok, takže sa dajú podobne ako akupunktúrne body či reflexné zóny (na dlaniach, chodidlách a pod.) využívať pri odstraňovaní a predchádzaní zdravotným problémom.

Poznatky, o ktorých hovoríme, využíva aj joga pri telesných, dychových cvičeniach. Znalosti sa dajú využiť aj pri vastu, čo je indická obdoba feng-šuej.

Ājurvéd a marmová terapia využíva teóriu piatich praprkvov – Zeme, Ohňa, Vody, Vzduchu a Éteru, čím sa podobá/je zhodná s náhľadmi využívanými v kultúrach, ktoré predchádzali tej európskej a v ich náuke o zdraví, ako sme to istého času spomínali v článkoch o histórii zdravia. Okrem piatich prvkov pracuje aj so systémom síl – dóši – náuka tridóši o troch životných šťavách, energiách – váta (éter, vzduch), pitta (ohň), kapha (zem), ktoré riadia vnútorné „podnebie“ tela, jeho „atmosféru“. Vtedy nastáva interakcia medzi pohybom (váta), teplom (pitta) a vlhkom (kapha) v následných časových rytmoch a v procese starnutia.

Tieto poznatky využijeme v súvislosti s funkciou či nefunkčnosťou jednotlivých čakier, meridiánov, a podobne.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK

Pór milujú nielen Francúzi

Máte rádi pór? Používate ho v kuchyni? Väčšinou ho berieme ako vcelku obyčajnú zeleninu, ale vo Walese, časti Veľkej Británie, sa dokonca považuje za národnú zeleninu. Waleskí bojovníci sa šťavou z póru údajne potierali, a to im malo zaistiť odvahu a ochrániť ich pred zranením. Francúzi ho v kuchyni milujú a zaraďujú aj ku koreniu. Tak sa poďme zblízka pozrieť na tohto chutného, bielo-zeleného krásavca.

ČO JE ZAČ?

Pór alebo správne pór záhradný patrí do čeľade amarylkovité, botanicky k rodu cesnak. Na prvý pohľad by sa zdalo, že bude skôr príbuzným cibule než cesnaku, že? Používali ho už v staroveku Egyptania, Rimania a Gréci, zmienky o ňom nájdeme aj v Starom zákone. Cisár Nero ho konzumoval údajne preto, aby posilnil svoj hlas.

Je známych mnoho odrôd póru, zaraďujúcich sa do dvoch základných druhov podľa toho, kedy sa zbiera. Letný pór rastie rýchlejšie, je vyšší – dorastá až do metrovej výšky, dlhšia je aj jeho biela časť, býva tenší a sviežejší. Je vhodný na konzumovanie za surova. Má kratšie vegetačné obdobie a zbiera sa od júla najneskôr do prvých mrazov. Zimný pór je kratší, hrubší, má vegetačné obdobie cca 200 dní, zbiera sa od októbra a v zemi môže pokojne zostať aj cez zimu, pretože znesie aj teploty do -15 °C.

PREČO JESŤ PÓR?

Ide o nízkokalorický zážrak obsahujúci veľké množstvo vody a vlákniny, ktorá pomôže nášmu tráveniu. Nájdeme v ňom okrem malého obsahu sacharidov a minima tukov aj bielkoviny.

Z vitamínov je to C, E, vitamíny skupiny B, kyselinu listovú. Obsahuje minerály – najmä draslík, vápnik, fosfor, železo, mangán a selén. Rovnako ako cibuľa a cesnak, aj pór má v sebe alicín, látku dodávajúcu štiplavú chuť, ktorá je účinná proti baktériám, plesniam a vírusom. Konzumovanie póru má veľmi pozitívny vplyv na tráviacu sústavu, ale aj na obličky, močový mechúr – patrí k diuretikám, na kardiovaskulárny systém – znižuje krvný tlak, pomáha chrániť imunitu a povzbudzuje chuť do jedla. Odporúča sa osobám trpiacim na dnu a reumatizmus.

NA ČO SA POUŽÍVA?

Pór sa dáva do polievok, omáčok, zeleninových zmesí, rizota, nátierok, príloh, na slané koláče, ale dá sa aj čerstvý pridať do šalátu alebo nasypať na chlieb s maslom. Nemal by chýbať v pokrmoch s rybami a morskými plodmi, najmä krabmi, krásne ladí aj s jahňacinou, ale aj s jablkami a orechami. Môžete ho variť v pare, dusiť, zapekať, grilovať, usušiť aj konzumovať čerstvý. Zelená časť póru obsahuje oveľa viac prospešných látok a vitamínov, preto ju rozhodne nevyhadzujte! Dá sa skvelo použiť na vývar.

AKO HO VYBRAŤ A SKLADOVAŤ

Pri nákupe vyberajte len svieži a pevný pór bez viditeľne poškodených listov, s celistvou cibuľou. Ak na ňom uvidíte malé dierky, pozor – bývajú spôsobené larvou mýrky pórovej, také rastliny rozhodne nekonzumujte! Listy je nevyhnutné vždy poriadne umyť vodou, môžu ukrývať piesok či hlinu. Ak pór neskonzumujete hneď, vydrží v chladničke aj dlhšie než týždeň.

MÔJ POHĽAD

Vo svojej kuchyni používam pór veľmi často. Mám rada klasickú krémovú pórovú polievku, ale aj úžasný škótsky Cullen Skink – polievku s údenou rybou a množstvom póru, pridávam ho do vegetariánskych zmesí aj pokrmov ázijskej kuchyne. Výborný je na francúzskom quichi aj obrátenom koláči, alebo ako efektívna príloha vo forme tzv. pórkového sena. Je skrátka jemnejší a sladší než cibuľa. A to má svoje veľké kúzlo.

Prijemné októbrové čarovanie v kuchyni, napríklad aj s pórom, vám praje ZUZANA KOMŮRKOVÁ





NÁTIERKA S PÓROM

250 g krémového syra, napr. Philadelphia, 150 g bieleho jogurtu, 1 menší pór, 1 malá mrkva, ¼ lyžičky soli, štipka čierneho korenia

Pór očistíme a nakrájame nadrobno, mrkvu olúpeme a nastrúhame najemno. Syr zmiešame s jogurtom, pridáme zeleninu, dochutíme soľou a korením.

QUICHE S PÓROM A PANCETTOU

Cesto (alebo kúpené lístkové): 180 g hladkej špaldovej múky, 80 g vychladnutého masla + na vymazanie formy, 1 lyžička soli, 2 lyžice studenej vody

Náplň: 1 väčší pór, 200 g pancetty (kvalitnej šunky), 4 vajcia, 100 g syru cheddar, 250 ml smotany na šľahanie, štipka muškátového orieška, ¼ lyžičky soli, štipka čierneho korenia, 1 hrst sezamových semienok, 1 hrst nasekanej petržlenovej vňate alebo pažítiky

V mise zmiešame múku s nakrájaným maslom, pridáme soľ a vodu a rukami vypracujeme cesto. Môžeme podľa potreby pridať ďalšiu vodu. Cesto zabalíme do potravinovej fólie a dáme odležať do chladničky aspoň na hodinu. Pór očistíme a nakrájame na polkolieska, pancettu na kocky. Cheddar nastrúhame. Na panvici restujeme slaninu tak dlho, kým nepustí tuk, pridáme pór a restujeme do chrumkava. Odstavíme z variča a necháme vychladnúť. V mise zmiešame smotanu s vajcami, pridáme soľ, korenie, muškátový oriešok, nasekané bylinky a hrst sezamu. Vmiešame zmes póru a slaniny a nastrúhaný syr. Rúru vyhrejeme na 200 °C. Cesto rozvalkáme do tvaru kruhu a vložíme do maslom vymazanej koláčovej formy tak, aby vznikli zvýšené okraje, povrch popicháme vidličkou. Na cesto položíme papier na pečenie a zaťažíme fazuľou. Pečieme cca 12 minút, potom odstránime papier a ešte asi 10 minút pečieme. Pripravenú zmes vlejeme na koláč a vložíme späť do rúry, až kým bude zmes tuhá a okraje zlatisté (cca 15 minút).



RIZOTO S PÓROM A ÚDENÝM LOSOSOM

1 pór, 4 lyžice olivového oleja, 300 g ryže na rizoto (napr. Arborio), ½ dcl suchého bieleho vína, 650 ml zeleninového vývaru alebo vody, 100 g údeného lososa, 1 čajová lyžička soli, štipka čierneho korenia, 1–2 polievkové lyžice masla, 2 vetvičky čerstvého kôpru

Pór očistíme a nakrájame na štvrtkolieska. V hrnci zohrejeme olivový olej a pór orestujeme, pridáme ryžu (neprepláchnutú!) a orestujeme. Podlejeme vínom a necháme odpariť. Zalejeme častou vývaru alebo vody, osolíme, okoreníme, znížime teplotu, priklopíme pokrievkou a za občasného miešania strážime, postupne podlievame ďalšou tekutinou. Varíme domäkka. Do hotového rizota vmiešame lososa nakrájaného na kúsky, nasekaný kôpor a maslo, zamiešame, priklopíme pokrievkou a necháme ešte 3 minúty dôjsť.



ZAPEČENÝ PÓR PLNENÝ KUSKUSOM A ÚDENÝM TOFU

2 veľké póry, 150 g kuskusu + množstvo vody podľa návodu na obale, 1 balenie údeného tofu, 1 veľká paradajka, 2 hrste nasekanej petržlenovej vňate, soľ, čierne korenie, štipka chilli, 2–3 lyžice lahôdkového sušeného droždía, 4–5 lyžíc olivového oleja

Odkrojíme bielu časť póru, zelené stonky pozdĺžne rozkrojíme a opatrne rozoberieme na jednotlivé listy, z ktorých vzniknú „lodky“ na naplnenie. Hodíme ich do vriacej vody a asi za 2 minúty rýchlo vyberieme, vložíme do studenej vody. Vývar z póru použijeme na zalatie kuskusu, ktorý pripravíme podľa návodu na obale. Do zapekacej misky vymazanej olejom naskladáme pórové lodky, ktoré budeme plniť hotovým kuskusom zmiešaným s nastrúhaným tofu, nadrobno nakrájanou paradajkou, petržlenovou vňatou, soľou a korením. Dochutíme podľa potreby. Zmes posypeme lahôdkovým droždím, pokvapkáme olivovým olejom a pečieme v rúre vyhriatej na 200°C do zlatista cca 15–20 minút.

Zoznam Klubov Energy

BRATISLAVA



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

BRATISLAVA II.

Ing. Soňa Soyková
Via Natura
Križna 62
82108 Bratislava
Otváracia doba:
Po–Pia: 9:00–18:00
So: 9:00–12:00
Tel.: 02/55561442
E-mail: vianatura.sk@gmail.com

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

POPRAĐ



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

MARTIN

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

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 10:00–15:00
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.





Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

TEKVICOVÉ VĎAKYVZDANIE

Tekvica patrí k najstarším kultúrnym plodinám. Vieme, že bola obľúbená už u starých Egypťanov, potom aj antických Grékov a Rimanov. Za jej dnešnú popularitu však vďačíme inej civilizácii, totiž tej pôvodnej americkej – Indiánom. Práve tí totiž ukázali tekvicu Krištofovi Kolumbusovi, a ten ju spolu s tabakom a zemiakmi predstavil Starému svetu. Za rýchle rozšírenie a nasledujúcu popularitu môžu námorníci, ktorí využívali dlhú trvanlivosť plodov (to pomohlo prežiť aj prvým americkým kolonizátorom – dodnes za to Indiánom ďakujú). A tak sa z veľkých prístavov ako Amsterdam či Benátky dostala tekvica po riekach aj do vnútrozemia. K nám priplávala asi po Dunaji, cez Maďarsko.

NIE JE TEKVICA AKO TEKVICA

Tekvica sa spolu s uhorkami, patizónmi, cuketami či melónmi zaraďuje medzi tekvicovité. Všetky variácie majú rovnakú stonku, listy aj kvety a rozlíšime ich až podľa plodov. Tekvica obyčajná (*Cucurbita pepo* var. *oleifera*), jednodomá letnička pôvodne zo Strednej Ameriky, je pre veľký objem dužiny a olejnaté, výživovo hodnotné semená, globálne obľúbená a rozšírená. Potrebuje veľa svetla a tepla a neznáša mráz. Disponuje bohatými koreňmi, z ktorých vyrastajú plazivo-popínave, hranaté a chlpaté stonky s veľkými rozstrapkanými listami a rovnako veľkými, jasne žltými kvetmi. Hoci ich je veľa, dozrievajú maximálne tri, štyri plody. Ide o dužinaté bobule s množstvom plochých, kvapkovitých semien vo farbe podľa odrody od bielej, cez žltú, zelenú až po čiernu. Poľnohospodári ich z hektára dokážu zobrať až 700 kg (po usušení). Medzi najznámejšie odrody patrí *Olga*, *Apetit*, *Eso* či *Hokaido*.

TEKVICOVÉ SUPERMENU

Kvantitou a kvalitou obsiahnutých látok sa tekvica, resp. jej semená, zaraďuje medzi absolútnu špičku. Dužina obsahuje z 90% vodu, minerály, karotén a vlákninu. Semená sú oveľa bohatšie: až 50% oleja (omega-3 i omega-6 mastné kyseliny), až 20% bielkovín, aminokyseliny (tekvica je jedným z najväčších zdrojov tryptofánu), minerály (najväčší zdroj zinka, ďalej fosfor, meď, železo, horčík, draslík, selén, mangán), vitamíny (A, celý rad B, C, D, E), fytosteroly, sacharidy a vláknina. S takým nutričným potenciálom, navyše dochuteným orechovou arómou, sa tekvicové semená odjakživa

využívajú ako v kuchyni, tak aj v liečiteľstve. Semená sa po rôznej úprave dajú priamo konzumovať alebo sa z nich získava vzácny olej. Lisovaný za studena sa využíva v liečiteľstve, farmácii a v kozmetike, lisovaný za tepla v kuchyni (pol litra viac ako 10 eur). Zvyšná hmota je navyše výživným krmivom pre zvieratá. Tekvicové semenka si ľudia obľúbili solené, sladké aj ostré, pražené, varené, nakladané i pečené, v polievkach, šalátoch, nátierkach, müsli, v múčnikoch aj pečive... Receptov z tekvice sú po celom svete stovky. Pritom majú tekvicové pokrmy polovičnú energetickú hodnotu než zemiaky, sú ľahko stráviteľné, harmonizujú činnosť čriev a pomáhajú s detoxikáciou. Preto sa odporúčajú aj pri rôznych diétach.

PRE ZDRAVIE TELA AJ DUCHA

Aj v prírodnej medicíne hrajú tekvicové semenka významnú úlohu. Začnime vylučovaním – podporujú činnosť obličiek, obmedzujú samovoľný únik moču a vďaka množstvu obsiahnutého zinka sú účinným prostriedkom pri hyperplázii prostaty. Omega kyseliny, vláknina, antioxidanty a steroly sa zasa starajú o cievy. Znižujú hladinu „zlého“ cholesterolu v krvi a povzbudzujú činnosť srdca, znižujú krvný tlak, a tak aj riziko artériosklerózy, infarktu či mŕtvice. Diabetikom pomáhajú regulovať hladinu cukru v krvi. Vďaka obsiahnutému horčíku sú tekvicové semenka aj prevenciou cukrovky. Množstvo antioxidantov je prevenciou rakoviny a minerály zasa predchádzajú vzniku osteoporózy. Pre vysoký obsah vitamínov a minerálov sa tekvicové semenka (na rozdiel od iných bylín) priamo odporúčajú v tehotenstve.

Zvláštne postavenie má tekvicový olej v kozmetike. Nielenže chráni pokožku (a oči) pred UV žiarením, ale svojimi protizápalovými účinkami veľmi pomáha pri regenerácii kože a všetkých jej derivátov. Odporúča sa tak nielen na zlepšenie kvality pokožky, pier, vlasov a nechtov, ale aj pri ekzémoch, lupienke, vyrážkach, popáleninách, na akné či opary. V zdravom tele musí byť aj zdravý duch. Aj preň sú tekvicové semenka zdrojom sily. Vysoké množstvo zmieneného tryptofánu totiž ovplyvňuje vyplavovanie serotonínu, tzv. hormónu šťastia, ktorý vám vykúzlí úsmev na tvári, zaženie stres a depresie, a dopraje odpočinok kvalitným spánkom. A k tomu všetkému vám stačí hrst semienok indiánskej tekvice denne.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

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. 10. 2021

INFARKT MYOKARDU A MOZGOVÁ MŔTVICA – PRÍČINY, PREVENCIA

MUDr. Július Šípoš

11. 10. 2021

VIDEOPREZENTÁCIA - MERIDIÁNOVÉ CVIČENIA

Mgr. Miroslav Kostelník

13. 10. 2021

PREVENCIA A DOPLŇKOVÁ LIEČBA RAKOVINY II.

Ing. Peter Tóth

18. 10. 2021

COVID-19 – AKO SI UDRŽAŤ A PODPORIŤ IMUNITU

Jozef Černek

20. 10. 2021

BEAUTY ENERGY - TAJOMSTVO UKRYTÉ VO VNÚTRI

Mgr. et Mgr. Roberta Krmášková

25. 10. 2021

CELIAKIA A NEPLODNOSŤ

MUDr. Renáta Gerová

27. 10. 2021

VHODNÉ KOMBINÁCIE PRÍPRAVKOV

Zuzana Krajčíková-Mikulová





VÝHERCOVIA LETNEJ SÚŤAŽE S MAGAZÍNOM VITAE

1. CENA

Nádherná a k tomu aj praktická cestovná taška REISENTHIEL, QI Collagen (kolagénový nápoj, augustová novinka), QI coffee, Sweet Orange, Argan oil, Cytovital Renove

Renáta, Láb

2.-3. CENA

Luxusná pikniková termotaška REISENTHIEL pre celú rodinu, QI collagen, QI coffee, Sweet Orange, Cytovital Renove

Dana, Nová Dubnica

Elena, Komárno

4.-15. CENA

QI collagen, QI coffee, Sweet orange, Cytovital renove

Danuša, Nitra

Zlata, Bánovce nad Bebravou

Alena, Bratislava

Mária, Bratislava

Andrea, Liptovský Mikuláš

Jana, Poprad

Juliana, Nesvady

Sonja, Poprad

Eva, Bratislava

Jela, Nitra

Marta, Omšenie

Adriana, Trnava

Všetkým výhercom gratulujeme!

ZVÝHODNENÝ NÁKUP

OKTÓBER 2021

Vyčisti si svoje telo! Podakuje sa ti.

Pri nákupe 2 rovnakých prípravkov z humátovej rady získate **ZĽAVU 35%**

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
CYTOSAN 2set	38,80 €	48	21,00 €
CYTOSAN INOVUM 2set	43,20 €	53	23,40 €
CYTOSAN + CYTOSAN INOVUM	41,00 €	50	22,20 €
CYTOSAN FOMENTUM GEL 2set	17,50 €	21	9,50 €
BALNEOL 2set	15,60 €	19	8,40 €
CYTOSAN ŠAMPÓN 2set	11,70 €	14	6,30 €
CYTOSAN MYDLO 2set	6,10 €	7	3,30 €

Akcia je limitovaná. Na 1 registračné číslo je možné zakúpiť len 10 akciových 2setov z každej kombinácie. Akcia platí do vyčerpania zásob. Uvedené prípravky su výživové doplnky!



**Niečo tu pre vás rastie.
Viac sa dozviete nabudúce!**



**myco
synergy**