

# vitae

október 2023

Aromaesencia Energy  
– voňavá cesta k sebe

Školenie Energy  
v Rajeckých Tepliciach  
27.–29. 10. 2023

Ako si pomôcť  
pri angíne?

„VYČISTI SI SVOJE TELO!“  
Akcia 1.–31. 10. 2023





## Prípravky mesiaca októbra

**Jeseň v plnej sile? Áno, milí priatelia, aj počas týchto dní sa môžeme cítiť plní energie ako v lete. A my vám teraz prezradíme, ako na to.**

Už len samotný názov bylinného koncentrátu **King Kong** hovorí za všetko. Tento silák obsahuje zmes najlepších bylínok na vitalitu, silu a energiu. Obzvlášť pri pohybovom výkone ho vaše telo a svaly náležite ocenia a fyzická kondícia pôjde postupne pekne nahor. Keď už sme pri pohybe, nezabúdajme sa starať aj o kĺby a kosti. Sú predsa našou oporou, ktorá nám dlhé roky mlčky slúži a začne na seba upozorňovať, až keď už je toho na ňu priveľa. Nenechajme ju chátrať a preventívne vyživujme **Skeletinom**. Ten vďaka unikátnej kombinácii prírodných látok z mora a pevniny udrží náš pohybový aparát v zdraví a bez bolesti. Využívajme jeho potenciál a podávajme ho našim športujúcim deťom, ktorých telo vo vývine potrebuje presne takúto podporu, alebo seniorom na zmiernenie ťažkostí. Máme teda zastrešený prísun energie, posilnenú kosť, a keď pridáme do trojlístka ešte dobré trávenie, budeme sa cítiť skvele. **Organic Nigella Sativa**, olej zo semien čerňušky satej je odborník na dobré zažívanie. Starí Egypťania ho pred viac ako dvomi tisícami rokov nazývali „egyptské zlato“ a používali ho ako univerzálny všeliek posilňujúci imunitu. Vnútorne používanie oleja z čerňušky podporuje tráviace funkcie, stimuluje obranyschopnosť organizmu, pôsobí diuretický, znižuje hladinu cholesterolu a cukru v krvi, zmierňuje prejavy vysokého krvného tlaku a zápalové reakcie v tele. Ako súčasť zdravej výživy a prevencie odporúčame užívať ráno pred raňajkami jednu lyžičku. Užite si teda jeseň plnú vitality a energie!

*Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ*

## vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 10, október 2023.

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

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

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

Vytlačil: Valeur, s.r.o., Dunajská Streda.

Autori článkov vyjadrujú osobné názory, príp. citujú informácie prevzaté z iných zdrojov, ktoré môžu, ale nemusia byť totožné s názormi vedenia spoločnosti alebo redakcie.





Sladké  
ničnerobenie

## OBSAH

Editoriál	04
Ako si pomôcť pri angíne?	07
Seriál pre ženy – Žena je sopka	10
Okienko k Duši	16
Chlieb náš každodenný	20
VET-podporte regeneráciu vášho miláčika	22
Školenie Energy v Rajeckých Tepliciach	28
Zbierka z histórie Energy	29
Voňavé jesenné potešenie	31



## EDITORIÁL

### URČITE PRÍDTE NA ŠKOLENIE!

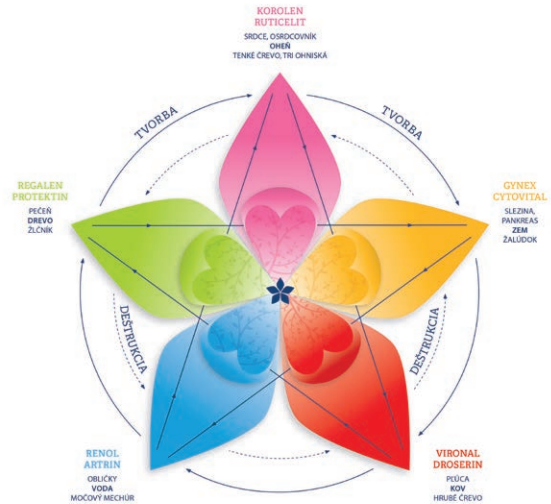
Tento úvodník mal byť špeciálny. Chcel som v ňom popísať atmosféru, jedinečnosť a dôležitosť našich školení. Každé jedno je totiž blízkym stretnutím tretieho druhu. Zrazu sa v jednej miestnosti stretne úžasná energia ľudí s otvorenou myslou

a snahou zlepšiť život a svet okolo nás. Je ale veľmi ťažké cez písmenká sprostredkovať takýto veľmi jedinečný a špecifický druh zážitku. Jednoducho to treba zažiť.

Po každom školení ideme domov (vedenie firmy) unavení, ale s úžasnou energiou a hlavou plnou nápadov. Takmer každé jedno školenie nám prinieslo nové predajné miesto alebo budúceho lektora. Aj keď prvotným cieľom je poskytnúť informácie vám, našim partnerom, takpovediac v teréne, vždy to funguje aj naopak. Aj vy odovzdávate energiu a informácie nám. Presne tak to má byť. Školenie sa pripravuje mesiace vopred. Hľadáme témy, spôsob, ako vám ich sprostredkovať, ako urobiť predášky pútavejšími a poskytnúť vám aj relax. Pre tento ročník sme vybrali dve nosné témy. O jednej zatiaľ veľa písať nemôžem, lebo má ísť o prekvapenie. A druhá je naše rodinné striebro či skôr zlato - Pentagram. Už 26

rokov prichádzame na to, že čím viac vieme o fungovaní tejto úžasnej filozofie, tým viac odhaľujeme, ako málo ešte poznáme. Pentagram nemá len rozmer duchovná a fyzickosti, ale obsahuje aj veci prepletené medzi týmito dvomi svetmi. A presne o tom to celé je. Na školeniach sa kruh informácií na chvíľku uzatvára, aby sa mohli otvoriť nové brány poznania. Chcete spraviť niečo pre seba, svoju rodinu a pre svoje okolie? Chcete žiť zdravšie a získať dôležité informácie od úžasných ľudí? Ak len trochu môžete, prídte!

**Teším sa na vás 27.-29.10. 2023 v Rajeckých Tepličiach.  
JOZEF ČERNEK**



# Aromaterapeutické esencie Energy – voňavá cesta k sebe

Privoniáte si niekedy k čerstvému výtlačku Vitae, keď ho prvýkrát vezmete do rúk? Čo za parádu by to bolo, ak by každé vydanie malo na svojich listoch špeciálne integrovanú tematickú prírodnú vôňu! Napríklad zmes vôní pokojného babieho leta. Sci-fi? Možno ani nie. Pred viac než 20 rokmi sa v jednej vedecko-populárnej relácii prezentoval prototyp tlačiarne, ktorá by príjemcovi bezprostredne vytlačila od odosielateľa voňavý list. Možno je dobre, že sa zatiaľ nedostala do obehu a my sme ešte stále bližšie spáti s prírodnými zdrojmi mocných vôní vďaka možnosti privoňať si k nim v ich čistej, „neskomolenej“ verzii. Koniec koncov, na vôňach je úžasné to, že každému z nás sa môže jedna a tá istá javiť vnútorne celkom odlišne. Aj preto je aromaterapia taká vzrušujúca metóda. Svojou pôsobnosťou otvára pole nielen v ozdravovacom procese, ale aj z pohľadu prevencie.

### „DÝCHAM, TEDA SOM!“

Vypožičaná parafráza slávnej Descartovej vety nám krásne nahráva na to, aby sme si pripomenuli silu a význam oživovania čohosi neživého dýchaním. Jeho cyklickým opakovaním od momentu nášho prvého nádychu príchodom na tento svet až po posledný výdych. Mám teraz pred sebou obraz z filmu Parfum, kde sa čerstvý novorodenec pohodený v odpadkoch na trhu preberie k životu prvým nádychom. Do limbického systému





v mozgu, ktorý pre nás hrá dôležitú úlohu od nálady cez apetít až po sexuálne správanie, sa priamo zapisujú informácie na základe vône. Silný obraz, že?

Teraz si v predstave zrežirujeme oveľa príjemnejšiu scénu. Vstupujete do priestoru vášho obľúbeného Klubu či Konzultačného centra Energy. Okamžite vás ovanie jedinečná vôňa snúbíaca v sebe kúsky „duše“ každého prípravku a vy viete, že ste na správnom mieste. Pohľadí vás samotná esencia filozofie Energy. Začali ste dialóg a teraz spoločne vytvárate neopakovateľnú esenciu v danom priestore a čase. S akou otázkou prichádzate?

### PREČO PRAVE TIETO A NIE INÉ

Pri uvedení aromaterapeutického radu prípravkov do ponuky Energy ste sa možno pousmiali. Najmä vy, ktorí už nejaký čas naše prípravky poznáte. Nebola to pre vás žiadna novinka, že aromaterapia je neoddeliteľnou súčasťou konceptu Energy od jeho počiatku. Vzácné silice, ktoré sú tými najdrahšími a najexkluzívnejšími prírodnými látkami, nás v mnohých prípravkoch sprevádzajú už pomaly tri desaťročia, a to v koncentráciách, ktoré nemajú obdoby. Občas sa ale niekto spýta, prečo by sa mal rozhodnúť práve pre tieto aromatické oleje? Veď na trhu existujú výrobcovia, ktorí sa vo svojom portfóliu venujú výhradne aromaterapeutickým olejom s oveľa širším výberom. Skalní užívatelia Energy sú si vedomí integrovaných hodnôt, o ktorých budeme teraz hovoriť, a naplno si ich užívajú. Považujem však za dôležité pripomenúť aspoň niektoré z nich.

### POZNÁVAJ A UCTIEVAJ

Pri vývoji a výrobe prípravkov pracujeme s najkvalitnejšími prírodnými zdrojmi, pristupujeme k nim s maximálnou

pokorou a bez bezohľadného drancovania. Poznáme miesta pôvodu, ruky, ktorými rastliny prechádzajú. Ak je rastlina „šťastná“, pocítíme to aj my. Z nej získaná esencia bude s nami komunikovať nielen vtedy, ak sa kvalitne spracuje. Dôležité je, aby sa s rastlinou a jej prirodzeným prostredím zaobchádzalo s úctou.

Máme aj to šťastie, že môžeme osobne poznať tých, ktorí do tvorby celej koncepcie prípravkov vkladajú energiu tak, aby sa v nich zachoval boží duch – jeho odkaz v každej kvapke. S týmito ľuďmi sa stretávame na školeniach, seminároch Energy, v poradniach, a pod.

A nakoniec pripomeňme, čo najviac odlišuje aromaterapeutické esencie Energy – jedinečný koncept Pentagramu®. Podľa teórie piatich elementov pracujú s našimi energiami a zaraďujú sa k jednotlivým orgánovým systémom. Svojím pôsobením skrze náš čuch či pokožku nám pomáhajú holisticky vrátiť a udržať harmonickú rovnováhu.

Už v starých Delfách bol nad vchodom vytesaný nápis „Poznaj sám seba!“ A v dnešnej uponáhľanej, vystresovanej spoločnosti to platí dvojnásobne. Jednou z najväčších výziev je dokázať sa zastaviť a načúvať sám sebe. Aromaesencie majú talent na to, aby nám v tom pomáhali a dovedli nás k odpovediam, ktoré sú skryté v hĺbke našej duše. Každá z nich má svoj príbeh, ktorý odráža jej archetypálny základ. Pozrime sa teda bližšie na ich schopnosti. Nadýchime sa a urobme si zásoby pre našu špajzu čchi, môžeme to potrebovať.

### Lavender

Esencia, ktorá hlboko, pokojne a vytrvalo hľadá svetielko v nás, v ktoré už možno ani nedúfame, že by ešte mohlo zažiarit.



» Harmonizuje energiu celej našej bytosti, najmä ak sa cítite stratene. Pokojne hovorí: „Všetko bude v poriadku, vydýchni si a odpočiň.“ Nakvapkajte si pred spaním pár kvapiek do difuzéru či na okraj rukáva vášho pyžama, zavrite oči a v absolútnej tme si na chvíľu predstavte lúč svetla. Odkiaľ preniká? Cez zatvorené dvere? Levandula vás posmelí, aby ste k nim pristúpili. Čo sa za nimi skrýva? Oblečte si príjemne ľahký, ochranný levanduľový plášť a nechajte hovoriť ženskú múdrosť bez ohľadu na to, či ste žena alebo muž. Keď máme otázky, treba byť pripravení aj na odpovede. Táto esencia nám ich s rozvahou pomôže ustáť. Občas nás môžu zraniť, niekedy viac a niekedy menej, možno sa aj zľakneme. Noste fľaštičku tejto esencie vždy pri sebe, bezpečne ju môžete nanášať na pokožku aj v neriedenej podobe a pokojne ju kombinujte s ostatnými esenciami.

### Geránium

Predstavte si, že pri tých dverách už stojíte, ale bojíte sa ich otvoriť. Dovoľte esencii geránia prirodzene prežívať dôveru v seba samu. Ocenia to aj muži vo vašom okolí. Zoberte svoj

zbytočne ťažký náklad z ramien a dovoľte im pomôcť vám. Lavender vás osmelil pri rozhodnutí pristúpiť k dverám, Geranium vám pomôže ísť ďalej. Využite jeho láskavé pripomenutie šťastnej, naplnenej a žiarivej ženy! Za zavretými dverami vás nikto nebude počuť, aj keby ste si dovolili kričať. Postážujte sa esencii, vyplačte sa a nechajte vyplaviť všetko, čo vám už neslúži, počúvajte svoje vnútro a dovoľte, aby sa vaše zranenia zahojili. Teraz je ten správny čas ukázať krásu svojho kvetu, na ktorú ste možno už zabudli. Máte pocit, že vám ostatní niečo nedovoľujú? A čo nedovoľujete vy sebe, čo ostatným? Zlomené srdce a ubolenú dušu z prežitej traumy geránium poláska a zacelí aj upokojením nervového systému.

### Ylang Ylang

Prijmite pozvanie k uvoľnenej eufórii. Dovoľte ylangu prepojiť zmyslovú a emocionálnu zložku svojej osobnosti na jemnomotných úrovniach. Prebudte svojho vnútorného alchymistu, ktorý vás prevedie liečením od vnútorného dieťaťa až po milenca či milenku, aby ste sa viac priblížili k prežívaniu svojej vnútornej celistvosti. Uložte sa na kvetované lôžko z madagaskarskej canangy, nech vo vás opojná, kvetinová vôňa prebudí hlbokú radosť, zmyselnosť a nadšenie z tvorby. Možno ste si pred privoňaním k ylangu ani neuvedomovali, aké to je, užiť si akúkoľvek vášň v pokoji, bez výčítiek a v plnom prijatí. A to teraz nemáme na myslí len intímnu rovinu. Vytvorením rovnováhy medzi prijímaním a odovzdávaním odvalíme pomyselný „kameň úrazu“ spôsobujúci stratu pohody, po ktorej tak veľmi túžime.

### Mint

Máte pocit, že by ste chceli nechať pôsobiť silu ylangu, ale nejako si nedokážete ani len predstaviť možnosť užívať si život plnými dúškami? Tak naozaj, že skutočne smiete a je vám to dopriate? Konečne sa vám podarilo otvoriť tie pomyselné dvere, ku ktorým vás dovedlo presvitajúce svetlo, a už by stačilo len rozhodnúť sa a vykročiť? Chýba vám k tomu vízia, odvaha alebo povolenie? Dusí vás pocit, že ste v pretlaku informácií a najprv ich potrebujete spracovať, aby ste mohli prijať ďalšie sústo? Len pokoj, mäta vám dodá odvahu, pomôže so smerovaním. Tu a teraz, hlboký nádych a vpred!

### Sweet Orange

Predstavte si pomarančovník a na ňom si vyhladnite jeden pomaranč, ktorý bude len váš. Naozaj chutný, už na pohľad šťavnatý kus, ktorý vonia lepšie než všetky ostatné. Usmievate sa? Vnímajte, ako vás osvieži a nabije energiou, všetku jeho žiarivosť teraz prevezmete vy. Esencia z neho získaná vás prebudí k hravosti, možno pomôže uvoľniť pocity nejakej krivdy, ktoré vám bránia v prežívaní radosti. Dodajte si vzpruhu po vzrušujúcej ceste, ktorú ste absolvovali s predchádzajúcimi esenciami. Veď aj vydarenú oslavu niekedy preženieme a potrebujeme získať trochu „šťavy“ späť.

Toto boli krátke príbehy esencií, ktoré nám sprostredkujú skrze svoje dary. Môžu nám pomôcť zorientovať sa pri voľbe tejto jemnej sily v podobe aromaterapie Energy. Účinky jednotlivých esencií sa samozrejme navzájom umocňujú kombináciami s ďalšími prípravkami Energy v synergickom efekte. Je to silný zážitok, keď ste svedkom toho, ako zdanlivo malá kvapka esencie dokáže pomôcť naštartovať liečebné procesy vyúsťujúce do zmeny, ktorá bola potrebná na navrátenie harmónie. Čo k tomu dodať? Azda už len, že Energy vždy vie, Energy vždy cíti, lebo Energy je naša esencia.

Mgr. et Mgr. ROBERTA KRMÁŠKOVÁ



# Ako si pomôcť pri angíne?

S príchodom jesene a nastupujúcimi chladnými a vlhkými dňami je naše telo vystavené zvýšenému náporu. Dýchacie cesty, koža, ale aj pľúca sú v priamom kontakte s vonkajším prostredím a musia najviac odolávať energetickému pôsobeniu zimy. Ak sú naše ochranné mechanizmy silné, zostávame zdraví, ak sú však slabšie než vplyv prostredia, prichádza ochorenie. V tomto článku sa zameriame na častý problém vyskytujúci sa v priebehu zimy. Sú ním bolestivé ochorenia v oblasti krku, konkrétne angíny.

## BAKTERIÁLNY ALEBO VÍRUSOVÝ PŮVOD

Z pohľadu klasickej medicíny je angína (tzv. akútna tonsilitída) zápalové ochorenie krčných mandlí. Môže mať buď vírusový pôvod, vtedy sčervenajú mandle a celá oblasť krku, alebo ide o bakteriálnu infekciu a mandle sa postupne pokrývajú bielym povlakom. Obe varianty spôsobujú bolesti pri prehltaní a horúčku. U vírusových angín je primárna aj „rozlámanosť“ celého tela. Pri bakteriálnom zápale sa bolesti v krku postupne zhoršujú a rozhodujúce sú zvýšené hodnoty CRP pri odbere krvi, čo svedčí o bakteriálnej infekcii v tele. Zatiaľ čo závažná bakteriálna, najmä streptokoková angína vyžaduje antibiotickú liečbu, mierne bakteriálne a vírusové infekcie môžeme zvládnuť liečbou symptomatickou.

## PRÍPRAVKY ENERGY

Ako na to? Z bylinných koncentrátov Pentagramu sa najčastejšie odporúča **Renol**, ktorý cieľi na veľkú časť lymfatického systému. Ďalším možným prípravkom najmä u malých detí je **Vironal**, predovšetkým tam, kde bolesť v krku súvisí s celkovou vírusovou infekciou. Ak máme k dispozícii diagnostický prístroj Supertronic, môžeme prípravky vymerať alebo sa dajú otestovať pomocou pulzovej diagnostiky. Ďalším krokom v liečbe je zníženie opuchu a bolestivosti v krku. Tu je účinný prípravok **Drags Imun**, ktorý upokojí sliznice

a pomôže zmierniť opuch a začervenanie v krku. Potom sa treba zamerať na vírusy a baktérie, ktoré spôsobili ochorenie. Na tento účel môžeme použiť **Grepofit**, ktorý podávame vnútorne vo forme ústneho spreja, alebo **Cistus complex**, vhodný predovšetkým pri ťažších prípadoch alebo oslabených pacientoch.

Pri dávkovaní sa odporúča v prvých troch dňoch zvýšiť **Renol** na 5–7 kvapiek 3x denne, **Drags Imun** na 10 kvapiek 4x denne a **Grepofit** na 2 kapsuly 4x denne. U detí je dávkovanie individuálne, záleží na veku, hmotnosti, kondícii a znášanlivosti. Vhodné je aplikovať aj olejový zábal na krk a zostať celkovo v pokoji, čo je veľmi dôležité pre správny boj tela s infekciou. Ak sa celkový stav do troch dní nezlepší, alebo sa bolesti v krku stále zvyšujú, odporúča sa navštíviť svojho obvodného lekára.

## PREVENCIA

Veľmi dôležitá je prevencia a posilnenie imunity, najmä u detí trpiacich zimnými infekciami. Tieto deti sú v letnom období často zdravé, ale s nástupom chladnejších mesiacov sú náchylné na celkové ochorenia dýchacích ciest. Pre ne je kľúčové nabrať počas leta dostatok energie, aby mali silný energetický a imunitný systém. Ak však v letných mesiacoch konzumujú nadmerné množstvo zmrzlín a ľadových nápojov, ochladzujú si zažívanie a nie povrch tela, ako by sme si želali. Potom nemajú možnosť vytvoriť si dostatok ochrannej jangovej energie na zimné obdobie. Týmto deťom je dobré v jesennom čase variť teplé raňajky, napríklad vo forme kaše alebo polievky (podpora sleziny-pankreasu) a preventívne podávať prípravky umožňujúce vytvoriť si dostatok energie na zimnú ochranu tela. Môžeme tu opäť uvažovať o **Vironale**, u detí mladšieho školského veku 3 kvapky 1x denne ráno, ev. pridať **Mycoren**.

*Majte krásny a zdravý jesenný čas,  
MUDr. JANA NEZVALOVÁ*

# Ústna dutina je zrkadlom celkového zdravia (7)

ZATÍNANIE, ŠKRÍPANIE ZUBOV, CHRÁPANIE





## ZATÍNANIE A ŠKRÍPANIE ZUBOV

Odborne sa zatínanie a škrípanie zubov nazýva bruxizmus. Niekedy ich zatínáme pri sústredení, zvýšenom strese či športovaní. Väčšina ľudí zatína či škrípe zubami mimovoľne, v spánku, a vôbec si to nemusia uvedomovať. Na zuboch sa to môže prejaviť odlomenými, zbrúsenými hranami, odhalenými krčkami. Najviditeľnejší býva úbytok skloviny na predných horných a dolných zuboch, ktoré sú potom kratšie a pôsobia neprírodzene. Obrúsené zuby preťažujú tie ostatné, celkom zdravé zuby sa môžu poškodiť alebo prasknúť. Zatínanie neškodí iba zubom, ale aj čelustným kĺbom a poťažmo ďalším častiam tela, ktoré sú s čelustami spojené. Mimovoľné pohyby nenechajú čelustné kĺby v pokoji. Tie teda pracujú, a s nimi aj svaly, ktoré sú na ne napojené. Nadmerná činnosť kĺbov sa prejavuje ich bolesťami, pukaním, preskakovaním, praskaním pri otváraní a zatváraní úst, zívaní. Z preťaženia svalových skupín spojených s kĺbmi môžu jedinci trpieť bolesťami hlavy, migrénami, bolesťami či hučaním v ušiach, bolesťami chrbta či krku, šije. Klesá kvalita spánku, po prebudení sa môžu ľudia cítiť unavení či mať nedostatok energie a pocit vyčerpanosti počas dňa. Mimovoľné pohyby môže spôsobovať a zhoršovať stres, potlačanie emócií, pitie alkoholu.

## CHRÁPANIE

Čo spôsobuje chrápanie? Neprijemný zvuk vzniká vibráciou mäkkých častí horných dýchacích ciest. V spánku sa znižuje napätie svalov mäkkého podnebia, jazyka, krku. Jazyk v ústach trochu „spadne“ dozadu do krku, zúži tým dýchací priestor, mäkké podnebie sa tak ľahšie rozkmitá a vytvára onen typický zvuk. Prúdiaci vzduch v dýchacích cestách môže narážať na prekážku, prostredníctvom ktorej sa rozochveje, napr. na zväčšené tkanivo v nosohltane pri nachladnutí alebo alergii. Chrápanie narúša spánok, ľudia dýchajú otvorenými ústami, čo vedie k nižšiemu okysličeniu krvi, teda k vyššiemu náporu na srdce a cievy, v ústnej dutine k vyššiemu riziku vzniku zápalu ďasien, zubného kazu a zápachu z úst. Je dôležité uvedomiť si, že keď dýchame nosom, aktivujeme parasympatický nervový systém, ktorý je zodpovedný za regeneráciu, odpočinok a trávenie. Naopak nádych ústami je spojený so sympatickým nervovým systémom, ktorý má na starosti akciu, útek alebo útok, teda vyplavenie stresových hormónov.

## VPLYV NA SPÁNOK

Čínska medicína berie kvalitu spánku za priamo úmernú kvalitu zdravia. Pri spánku a pravidelnom odpočinku sa telo regeneruje a nabera sily, od neho sa odvíja naša nálada, pozornosť a ďalšie javy. Naopak nespavosť sa na našej fyzickej a psychickej kondícii nepriaznivo podpisuje. Nedostatok spánku sa môže prejavovať nesústredenosťou, podráždenosťou, smútkom, úzkosťami a depresiami. Z fyzického hladiska urýchľuje chronické zlé spanie proces starnutia a vedie ku kardiovaskulárnym ochoreniam, poruchám pamäti, cukrovke či obezite. Okrem spomínaných existuje množstvo ďalších príčin spánkových porúch. Od ľahších, ako je zlá spánková hygiena, po tie závažnejšie, ktoré sa spájajú s obezitou, anatomickými anomáliami alebo tzv. spánkovým apnoe (zástavy dychu počas spánku).

## AKÉ JE RIEŠENIE?

Ak sa chceme zbaviť bruxizmu alebo chrápania, je vhodná práca s potlačenými emóciami, stresom, pravidelná meditácia a dychové cvičenia. Fyzioterapia ponúka špeciálne cviky na posilnenie svalov v oblasti čelustného kĺbu, ktoré sa podieľajú na jeho funkcii. Iné slúžia na uvoľnenie a relaxáciu svalov – čelustných, tvárových, prehltacích spojených s nevedomými pohybmi. Chrápanie je poväčšine mechanický proces, ktorý sa dá aj mechanicky potlačiť. V niektorých prípadoch je preto užitočné využiť rôzne mechanické pomôcky: ústne pásky umožňujúce dýchať nosom, špeciálne dlahy proti brúseniu, škrípaniu a zatínaniu zubov, športové ochranné dlahy alebo chrániče proti chrápaniu. Zo stomatologického hľadiska sa vykonáva rekonštrukcia chrupu

## 8 PILIEROV NIELEN PROTI STRESU



- » výživa
- » pohyb
- » prevencia
- » spánok
- » detox
- » sila myšlienky
- » odpustenie
- » radosť

a pomerov hryzenia (skusu), prípadne doplnenie chýbajúcich zubov implantátmi či inými zubnými náhradami na rovnomerný prenos síl a tlaku pri prežúvaní. Niekedy je prínosom využiť ortodontickú liečbu – strojček na zuby. Neslúži iba ako estetický zásah, ale pomáha nastaviť správne postavenie zubov v hornej a dolnej čelusti. Je dobré dodržiavať spánkovú hygienu, riešiť nadváhu, športovať, jesť striedmo. Vitamíny podporujúce pokojný spánok, nervový systém a celkový energetický metabolizmus tela sú najmä vitamín B1 a vitamín D3. Slúžia ako ochrana buniek a stavebné kamene mnohých enzýmov a hormónov, vrátane serotonínu a dopamínu ovplyvňujúcich autonómny nervový systém, dôležitý na relaxovanie.

MUDr. et MDDr. HANA LUSKAČOVÁ

## Z PRÍPRAVKOV ENERGY ODPORÚČAME

- Relaxin** (magnólia a koreň kudzu) – podporuje produkciu serotonínu, „produkt vyrovnanosti a šťastia“
- Stimaral** (ginko dvojlaločné) – ovplyvňuje mentálnu pohodu, ale aj zdravie pečene, trávenie, kognitívne funkcie
- Revitae** (ženšen, vitamín B, chlorela, rakytník, ginko dvojlaločné) – pozitívny vplyv na duševný stav a výkon, vitalitu a zvládanie stresu
- Peralgin** (cordyceps, horčík, valeriána lekárska) – duševná pohoda, zvládanie stresu
- Gynex** (sladké drievko) – duševné zdravie a pokoj, prijatie seba samého, prijatie faktu, že k životu patrí dobré aj zlé
- Renol** – pri neschopnosti uvoľniť sa, emóciách strachu, pri pocite ohrozenia
- Skeletin, Goji** – príspevanie k zdraviu kostí a zubov
- Vitamarin** (rybí olej) – zdroj vitamínu A, D
- Zelené potraviny** – bohaté okrem iného na vitamíny skupiny B

# Seriál pre ženy (3)

Som tichá vodná hladina za svitu mesiaca, som cumani, čo zmetie všetko z povrchu zemského, som Bohyňa vetra sídliaca v oku hurikánu, som sopka, som láva, som pôda... Som žena čarodejníca. Rovnako ako ty, sestra!

## ŽENA JE SOPKA

Tento článok je o povestnom zlatom grále, ktorý každá z nás hľadá, nachádza a stráca. Niekedy si dokonca nie je istá, či je to on alebo má hľadať ďalej. Áno, tento článok je o ženskom orgazme.

### JE TO LEN MOJA VEČ

Niektoré ženy majú to šťastie, že majú cestu k svojmu zlatému grálu už dobre vyšliapanú, vedia, ako na to a najmä vedia, že za svoj orgazmus sú zodpovedné len ony samy. Rada by som práve toto psychické nastavenie zdôraznila a farebne podčiarkla. Orgazmus, milé ženy, je vaša vec, vaša zodpovednosť a len a len vaše majstrovstvo. Neprenášajte, prosím, túto zodpovednosť na partnera s tým, že on vám TO má urobiť. Je to úplne rovnaký prístup ako čakať od lekára, že ON vás vylieči. Partner aj lekár vám môžu pomôcť, nasmerovať, ale rovnako dobre vás môžu zmiestiť a zviešť z cesty. Takže či už ide o vaše zdravie alebo schopnosť dosahovať orgazmus, je dobré, aby ste vedeli, že vy samy najlepšie viete, pretože vy samy si najlepšie rozumiete. Neostýchajte sa preto užívať si samy so sebou, a to aj v prípade, že žijete v spokojnom partnerstve. Doby, keď bola masturbácia tabu, sú dávno preč. Skúmajte a hľadajte cesty k svojej rozkoši. Orgazmus má totiž tú magickú moc harmonizovať naše životy, vyživovať naše telá a naplňovať našu dušu krásou.

### JE TO PARADOX

Orgazmus má mnoho podôb. Popisuje sa ako prílivová vlna, zemetrasenie, hurikán alebo výbuch sopky, ale je úplne v poriadku, ak sa vníma ako drobné bublinky či iskričky prechádzajúce chrbticou. Jeho prejavy zaberajú celé spektrum intenzity, od jemných záchvevov po dychberúce explózie. Každý orgazmus je dobrý, ale nie každý orgazmus je liečivý. Miera jeho liečivosti je nepriamo úmerná tomu, ako veľmi sa oň usilujete. Ak je dosiahnutie orgazmu to jediné, čo vás zaujíma, tak týmto spôsobom sexu celkom určite strácate energiu. Orgazmus býva naozaj často ventilom pre frustráciu a spôsobom uvoľnenia napätia, bohužiaľ, vtedy má práve opačný efekt. Pociť

orgazmického naplnenia je možné zažiť aj vtedy, ak venujeme plnú pozornosť ceste a nie cieľu, ak si s hravosťou a spontánnosťou vychutnávame intimitu a náš životný štýl je celkovo zdravý. K lepšiemu orgazmickému prežitku teda vedie nielen pozornejšie milovanie, ale aj zdravá strava, dostatok spánku a pohybu, eliminácia stresu, zdravé sebedovomie a schopnosť vzdať sa kontroly. Najlepšie orgazmy sa odohrajú vo chvíli, kedy ich najmenej očakávame. Kto má, tomu bude dané.

### JE TO NÁDHERA... LEN SI TO DOVOLÍŤ

Spontánnosť je v našom svete veľmi raritný tovar. Väčšina žien má tendenciu ovládať nielen seba, ale aj celé svoje okolie. Predstava, že by mali nechať veci len tak plynúť, je pre mnohé z nich neznesiteľná. A práve preto máva nemalé percento žien problém orgazmus vôbec dosiahnuť. Tradične to potom vedie k jeho predstieraniu alebo zvalovaniu viny na zľú mileneckú techniku. Fakt je ten, že ťažko môžete dosiahnuť orgazmu s človekom, ktorého cez deň zauškujete, zrážate a kritizujete. Rovnako ťažko budete v sexe spokojná, kým sa neodvážite povedať, čo sa vám páči a čo nie. A už vôbec nemôžete čakať, že sa váš sexuálny život naplní svetlom a rozkošou, ak zotrúvavate vo vzťahoch, ktoré vás robia nešťastnou. Uvoľnenosť, odvaha, hravosť a radosť zo života, to sú kvality, ktoré vedú k orgazmom vyššej úrovne, tým, ktoré vniesú do vášho života magickú životnú energiu, kreativitu a rozšírené vedomie.

### DÁ SA TOMU POMÔCŤ?

Neviem, či to nie je len jedna z mnohých legiend, ale niektoré ženy vraj dosahujú orgazmus tak ľahko, že im stačí, keď len trochu viac zafúka vietor. Teoreticky to ale musí byť pravda, pretože existujú aj ženy na druhej strane Gaussovej krivky, ktoré orgazmus nikdy nezažijú. My ostatné sa nachádzame niekde uprostred. Ide nám to niekedy lepšie, niekedy horšie. A vy sa určite pýtate, či existuje niečo okrem toho všetkého vyššie popísaného, čo by vám mohlo pomôcť dosahovať orgazmus ľahšie. Nechcem vás ťahať za nos a dávať vám plané nádeje. Rovno hovorím, že tým, ktoré sa odmietajú vzdať kontroly, to nikdy nepomôže. Ale my, radostné, spontánne a originálne ženy môžeme používať **Organic Macu**, rastlinu, ktorá vychádza zo sopečnej pôdy. Už staré Indiánky vedeli, že dokáže pomôcť explodovať a vyniesť dušu do extázy a blaženosti. Milujte sa a množte sa! Howgh.

Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ



# So srdcom komunikujeme prostredníctvom bohyně lásky

Keď som pre seba prvýkrát „objavil“ Venušu na obraze Sandra Botticelliho, majstra ranej renesancie, nemal som poňatia, kto bol tvorcom obrazu a aká je symbolika, ktorú autor použil. Obraz ma však fascinoval, možno aj pre vek, v ktorom som ho obdivoval. Bolo však v ňom ešte čosi, čo v mojej duši vyvolávalo príjemné príjemnosti. To mi zostalo dodnes. Keď som videl majstrove originály v talianskych múzeách, stál som pri nich ako priklincovaný. Štúdium výtvarného umenia na vysokej škole mi čo-to objasnilo, takže som sa čoraz hlbšie dostával do tvorby nielen Botticelliho, ale všetkých renesančných veľikánov. Ohúrenie neustupovalo.

Hlbšie štúdium astrológie a mytologických príbehov dali môjmu poznaniu ďalšie rozmery, psychológia ho obohatila o archetypálny rozmer. Takže mi nespôsobuje problém rozlíšiť dve podoby bohyně lásky Afrodity – Venušu Uranu a Venušu Pandemos. Jedna sa mýticky zrodila z morskej peny po kastrácii Urána a je nebeskou podobou lásky, druhá je podľa iných mytologických príbehov dieťaťom Jupitera (Dia) a Junony (Héry), a mohli by sme ju nazvať všeludovou (pan-demos). Obe podoby zachytil Botticelli najmä v dvoch dielach, Zrodenie Venuše a Primavera, v podobe jarnej bohyně spojenej s Uránom. Pri pohľade do tváre jednej aj druhej vidíme, že z nich nežiarí prízemná roztopaš, požívačnosť, taká typická pre očakávanú podobu Pandemos, či skôr s akou ju mnohí spájajú dnes. Jej pohľad je plný lásky, ktorej energia smeruje dovnútra. Na oboch obrazoch je to krásna žena, cudná, aj keď jej nechýba ani typický nádych nežnej provokácie.

## ENERGIA VENUŠE

Takou je aj láska, ktorú vyžaruje čakra srdca. Nežná, nepodmieňovaná, ladená „do zelena, ružova, do zlatista“. Pri Zrodení Venuše sa zdá, akoby bohyňa ani nepriplávala na mušli, ale akurát na ňu zostúpila vo vánku Zefyra, v teplom západnom vetre. Zefyr drží v objatí Chloris, meniacu sa na Flóru, rozsypajúcu okolo seba jarne ružové kvety. V západnom zodiaku predstavuje túto podobu bohýň Venuša ako vládkyňa jarného znamenia Býka.



Znamenie, v ktorom vládne, má zo zdravotného hľadiska na starosti oblasť krku a orgánov krku, pažerák, ale hlavne štítnu žľazu a napokon aj všetky žľazy s vnútornou sekréciou, celý endokrinný systém. Energia Býka a Venuše nám umožňuje tešiť sa nielen z telesnej (veď má na starosti aj pokožku) a duševnej krásy, ale aj z výživových dobrôt prechádzajúcich krkom. K doteraz spomenutým atribútom patriacim bohyni by som bez pripomienok pridal **Gynex**, **Cytovital**, **Mycopan** a mnohé ďalšie, najmä **Zelené potraviny**. A, samozrejme, **oleje Dermaton**, mandľový a arganový a ružový vodu či aromaterapeutické prípravky. Čosi som o tom písal v seriáli článkov v časopise Vitae pred pár rokmi. Z pohľadu čakrového je s týmto zemským znamením spätá zóna krčnej čakry v párovom prepojení s dolnými dvomi čakrami. „Horný svet“ duševných a duchovných energií ľudského tela sa tak spája s „dolným“, hmotným, materiálnym.

## PODOBY VENUŠE

Na obraze La Primavera – Jar, je podoba bohyně trochu iná. Vystupuje tu už oblečená, a to ju viac spája s podobou Pandemos. Aspoň od pásu nadol. Hornú polovicu tela má zahalenú prievitným závojom tak, ako jej spoločníčky na obraze, ktoré sú len rôznymi podobami jej samej. Archetyp bohyně lásky je tu spodobený v rôznych podobách. Drahokam ľúbosti na ňom spoznáваме prostredníctvom jeho rôznych faziet.

S takouto charakteristikou spájame skôr planétu vládnuce znameniu Váh. Venušu – ženu lákavú, oblečenú do pestrofarebného hávu, archetyp vzdalujúci sa od panenského ideálu krásy prirodzenej nahoty. Znamenie Váhy je najviac zo všetkých znamení spojené s párovým orgánom obličkami a s nadobličkami. Jej úlohou v tejto archetypálnej podobe je pomáhať partnerským vzťahom, aby človek v páre s tým druhým mohol prežívať emóciu radosti lásky a vnútorného vyváženosti. Okrem **Gynexu** jej prináleží **Renol** s **Artrinom** a ostatnými prípravkami zviazanými so živlom vody, ale aj spomenuté oleje a vône.

## SYMBOLIKA VESMÍRU

Z takéhto uhla pohľadu plnili spomenuté majstrovské diela aj inú, nielen estetickú úlohu. Slúžili v čase vzniku ako pomôcky uvedomovania si vesmírnych síl a ich symboliky. Tej naši predkovia rozumeli akosi prirodzene a oveľa hlbšie, než ju pozná dnešný človek ovplyvnený nadmierou „prísne vedeckých informácií“. Lebo kvantita nikdy nenahradí kvalitu. Pripomínam tieto diela a ich autora predovšetkým z dôvodu, že planéta Venuša ako archetyp celej škály lásky je úzko spojená so srdcovou čakrou. A proces riešenia nevyváženosti energií v spomenutých systémoch môžeme posilniť aj obdivovaním týchto diel. Hoci aj na reprodukciách.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



# Jesenná príroda a pohyb prospievajú zdraviu

**Jesenná príroda má svoje čaro, najmä ak ju spojíme s turistikou či výletmi na bicykli. Pohybom a pobytom na čerstvom vzduchu dosiahneme spojenie príjemného s užitočným pre vlastné zdravie a telesnú kondíciu. Zároveň je to veľmi príjemný relax pre zotavenie fyzických aj duševných síl. Pravidelný pohyb prináša radosť a chuť do života, subjektívne dobrý pocit, objektívne zlepšenie stavu celého organizmu, lepšie fungovanie metabolizmu, zvýšenie telesnej výkonnosti.**

Pohyb prináša pozitíva pre srdcovocievny systém, pohybový aparát, ale aj pre mozog a duševnú výkonnosť. Bez pohybu niet života, alebo aspoň nie plnohodnotného, pretože ak niektorý orgán či orgánový systém nevyužívame na čo je určený, tak postupne zakrpatie (toto vedel a hlásal už Hippokrates, nestor medicíny). Preto aj dnes všetci

rozumne uvažujúci lekári, zdravotníci alebo fyzioterapeuti odporúčajú pravidelné pohybové aktivity, zdravé športovanie, prípadne aspoň 20 minút rýchlej chôdze denne. Platí to pre každého, pre ľudí v každom veku, aj pre tých, ktorí už nie sú celkom zdraví a trpia nejakým chronickým ochorením či telesným postihnutím.

## **ZÁŤAŽ PRIDÁVAŤ POSTUPNE**

Optimálne zvolené a primerane dávkované cvičenie, resp. pohyb, pomáhajú zlepšiť stav početných chronických chorôb, udržať telo čo najdlhšie v uspokojivej kondícii, zabrániť zhoršovaniu stavu. Samozrejme, záťaž a jej trvanie musia byť upravené v závislosti od veku a telesného hendikepu. Avšak primeraný pohyb a už aj samotný pobyt v prírode na zdravom vzduchu prospieva úplne každému. Medzi také aktivity patrí turistika, cykloturistika, plávanie, rekreačný

beh, veslovanie, tiež cvičenie podľa hudby, aerobik, spoločenské tance a viaceré iné. Pre dosiahnutie plného benefitu z pohybu je dôležité, aby sa vykonával pravidelne, s radosťou, pričom motiváciou by malo byť hlavne zdravie a dobrá kondícia organizmu, krajšia, štíhlejšia postava, dobrá nálada. Aby náš dobrý úmysel nebol hneď na začiatku zavrhnutý, treba s fyzickou záťažou začať opatrne, čiže pridávať si ju postupne. Vyhneť sa tak svalovej horúčke, bolestiam svalov a kĺbov, sklamaniu a vyhoreniu, najmä ak sme sa doteraz pravidelne aktívnejšie nehýbali. Spočiatku si zvolíme pomalšie tempo, menšiu intenzitu záťaže a na začiatku fyzickej aktivity sa vždy krátko rozcvičíme, čím zohrejeme stuhnuté svalstvo a kĺby. Robíme častejšie prestávky na odpočinok a na konci pohybovej aktivity necháme telo pomaly zrelaxovať, vychladnúť pozvoľným zmiernením záťaže.



### **DÔLEŽITÝ JE PITNÝ REŽIM**

Necvičíme skôr ako hodinu po jedle a pokiaľ bolo jedlo výdatnejšie, čakáme radšej dve hodiny. Nezabúdame na pravidelný prísun tekutín – vody a minerálov, tiež na primerané oblečenie podľa vonkajšej teploty, vlhkosti vzduchu a stupňa záťaže. Postupne, po týždni resp. dvoch, keď sa už organizmus adaptoval na pravidelný pohyb, pomaly pridávame intenzitu záťaže, resp. jej trvanie. Po cvičení by sme sa mali cítiť príjemne unavení, ale nie vyčerpaní. Nálada by mala byť povznesená až mierne euforická vďaka hormónom – endorfínom, ktoré sa pri pohybe vyplavujú. Ak trpíme nejakým chronickým ochorením alebo sme sa dlhý čas pravidelne nehýbali, necvičili, čiže nemáme žiadnu kondíciu, je správne nechať sa pred začatím pravidelného športovania vyšetriť u svojho lekára, prípadne špecialistu. Ten nám poradí vhodné aktivity, ako aj bezpečný stupeň záťaže organizmu.

Systematicky vykonávanou pohybovou aktivitou dosiahneme dlhodobu dobrú kondíciu srdcovocievneho, dýchacieho a pohybového aparátu, účinne odbúrime prebytočný tuk a zlepší sa nám metabolizmus. Pravidelný pohyb prospieva nielen zdravým ľuďom, ale aj pacientom s najčastejšie sa vyskytujúcimi tzv. civilizačnými ochoreniami, najmä s obezitou, diabetom, vysokým krvným tlakom. Rovnako je dobrý pre kardiakov po infarkte či operácii srdca, tiež pre ľudí po prekonanej mozgovej príhode, s postihnutím skeletu osteoporózou či artrózou.

### **NAŠE PRÍPRAVKY ENERGY**

Bylinný koncentrát Stimaral pomáha vyrovnať náladu a povzbudiť myseľ pre pravidelný, zdraviu prospešný pohyb. Dodáva pevnú vôľu a vytrvalosť, pomáha odstraňovať psychické zábrany k pohybu. Korolen taktiež podporuje mozgovú funkcie a vôľu, zároveň

pomáha harmonizovať a regenerovať srdcovocievny systém. Podporou kvality ciev pomáha svalom dosiahnuť lepšie prekrvenie a zásobovanie kyslíkom, čím sa zvyšuje ich sila a výkonnosť. Súčasne sa zrýchľuje odbúravanie kyseliny mliečnej a zotavenie. Výbornou podporou celého organizmu je prípravok **Fytomineral**, ktorý obsahuje koncentrované prírodné koloidné minerály. Tie sú optimálne využiteľné a nevyhnutné pre správny priebeh početných biochemických reakcií v organizme, fungovanie enzýmov, spaľovanie cukru a tuku. Dopĺňa telu nevyhnutné minerály a stopové prvky, ktoré sa z organizmu vyplavujú cvičením a potením. Je prospešné užívať ho aj počas cvičenia rozpustený vo vode ako tzv. iónový nápoj v rámci pravidelného príjmu tekutín. Osožné sú aj ďalšie prírodné doplnky – **Revitae, Vitaflorin, Vitamarin, Skeletin, Organic Sea Berry, Raw Ambrosia, QI drink, QI collagen.**

**MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ**



## Terapeutické metódy (41) MASÁŽE PODPORUJÚCE DETOXIKÁCIU (II)

### **BAMBUSOVÁ MASÁŽ**

Bambusová masáž prišla k nám s rozmachom budovania wellness centier a patrí medzi zaujímavé produkty na trhu masáží. Má svoje korene v Thajsku, kde sa verí, že prostredníctvom nej sa zvyšuje telesná sila a flexibilita a eliminuje sa stres. História masáže siaha až k starovekým Peržanom a Egypťanom. Bambusová masáž je vskutku netradičná technika. Je dynamická, s uvoľňujúcimi, upokojujúcimi, obnovujúcimi a drenážnymi vlastnosťami. Na východe sa bambus vždy považoval za drahocenný symbol mladosti, ale aj symbol pevnosti a odolnosti. Pri tejto masáži sa používajú špeciálne hladké bambusové tyče rôznej hrúbky a veľkostí, ktoré sa natierajú bambusovým masážnym olejom a potom sa použijú na telo. Každá bambusová tyč je špeciálne určená pre danú časť tela, lebo sa tým maximalizuje účinok. Aplikácia masáží bambusovými tyčami

zahŕňa vyhladzovanie, hnetenie, tepanie, stláčanie, vibrácie, trenie a tlak na svalové štruktúry alebo mäkké tkanivá v ľudskom tele. Trúfam si tvrdiť, že je to kombinácia klasickej a lymfatickej masáže dohromady, pretože tu sa spájajú všetky účinky v jednom. Masáž uvoľňuje energetické blokády tela, stimuluje krvný obeh a cirkulovanie lymfy, uvoľňuje napätie a stuhnutosť svalov. Má silný detoxikačný efekt, zrýchľuje metabolizmus a posilňuje imunitný systém. Je vhodná predovšetkým pre mužov – športovcov s väčšou svalovou hmotou a pre všetkých, ktorí majú radi intenzívny tlak a chcú mať aj nevšedný zážitok. Pre masérov je náročná v tom, že pri terapii masér mnohokrát stojí alebo kľučí nad masírovaným klientom na rovnakom ležadle či na zemi, podobne ako pri thajskej masáži. Zároveň musí odhadnúť správny tlak na tyč, aby ošetrovanému neublížil.

### **Kontraindikácie**

Patria sem všetky bežné kontraindikácie iných masáží, navyše však:

- » subtílny ženy s krehkou postavou, osteoporóza
- » tehotenstvo
- » kľčové žily
- » kardiovaskulárne ochorenia celkovo
- » tráviace ťažkosti

Bambusová masáž je každopádne zážitok pre silných jedincov. Efekt je výnimočný, môžem potvrdiť, že účinkom patrí medzi masáže, ktoré výrazne podporia tok životnej energie a omladia pokožku celého tela. Zahŕňa aj masáž tváre, na ktorú sa používajú najmenšie bambusové tyčinky.

### **MEDOVÁ MASÁŽ**

Vo všeobecnosti dodáva med telu množstvo prospešných vitamínov, minerálov a stopových prvkov. Blahodarné účinky medu sa však neobmedzujú iba

na vnútornú konzumáciu, jeho použitie je oveľa širšie. Naše babky ho využívali napríklad ako súčasť vlasových zábalov alebo na hojenie drobných rán a odreníh či na dobré spanie, keď pomohla zmes horúceho mlieka s medom.

Pri tejto technike sa spája klasická masáž a liečivé účinky medu. Masér najprv rozotrie tekutý a zahriaty med postupne po celom tele, vždy na aktuálne miesto, kde pôsobí. Potom ho začne jemnými pohybmi rúk vmasírovať „ŕpkaním“ (vtláčaním) do pokožky. Med sa vstrebe do kože a po určitom čase sa opäť vylučuje aj so škodlivými látkami na povrch. Podoba medu sa pri masáži mení od tekutej a zlatistej až po šedivú hmotu, ktorá sa pred nanosením ďalšej vrstvy omýva z tela. Celý proces sa opakuje 2x až 3x a jeho dĺžka sa pohybuje v rozmedzí 20–60 minút. Výsledkom je vyčistená, prekrvená a na dotyk veľmi jemná pokožka.

Procedúru je možné opakovať 1x mesačne na preventívne účely, pri akútnych problémoch častejšie. V zásade neplatí takmer žiadne obmedzenie pre jej absolvovanie. Mali by sa jej však vyhnúť ľudia trpiaci alergiou na med alebo ak majú podráždenú pokožku. Ďalej sa neodporúča jedincom s vysokým vnútroočným tlakom a dojčiacim ženám. Vhodná je naopak u reumatických ochorení svalov a kĺbov, nespavosti, strese, pri tráviacich ťažkostiach, nervových poruchách a množstve ďalších problémov.

Vo svojej praxi som sa stretla aj s tým, že zákazník zvnútra netrpel alergiou na med, no jeho pokožka na chrbte, kde sme masáž aplikovali, začala alergicky reagovať. Sčervenala a vytvorila vodnaté pluzgieriky. Hneď som med zmyla a naniesla silnú vrstvu **krému Protektin**, po chvíli pôsobenia som ho zmyla a opakovane nanášala (asi 3x), kým sa alergická reakcia nezastavila. Zákazník odchádzal bez akýchkoľvek známok reakcie. Bola to úžasná skúsenosť. Bez krému by to zrejme bolo oveľa zložitejšie.

### JAPONSKÁ LIFTINGOVÁ MASÁŽ KOBIDO

Pripomeňme si, že Japonci majú najvyššiu priemernú dĺžku života na svete a ich rituály a liečebne praktiky rešpektujú múdrosť, ktorá sa nazhromaždila dlhoročnou skúsenosťou. Tajomstvo dlhovekosti Japoncov spočíva v správnych stravovacích návykoch a cvičení, pričom dobrý zdravotný stav sa udržiava aj pomocou masáže.

Tvárová kobido masáž sa objavila v Japonsku v roku 1472. Dopriavala si ju

samotná cisárovná. Tento systém masáže tváre a dekoltu je súčasťou starobylého učenia orientálnej medicíny. Kobido v preklade znamená „starý spôsob krásy“. Toto učenie sa odovzdáva vždy z majstra na žiaka. V roku 2005 menoval majster ITO, ktorý sa výučbe venoval viac ako 50 rokov, za svojho nástupcu Dr. Shogo Mochizukiho. Ten vlastní licenciu maséra a akupunkturistu od roku 1981 a je autorom 17 kníh o tradičných japonských masážach a estetike.

Kobido zahŕňa množstvo špeciálnych hmatov. Využíva predovšetkým pevnosť a pružnosť našich prstov a zároveň trénuje a posilňuje koordináciu mozgových hemisfér, pretože veľmi často jedna ruka pracuje inak než tá druhá. Naša masáž je európska, zjednodušená a zďaleka nedosahuje také rozmery ako japonská, no aj tak funguje skvelo. Ovplyvňuje farbu, štruktúru a turgor (napätie) pleti. Používa jednoduché, ale veľmi efektívne perkuzívne techniky, ktoré spočívajú v aktivovaní meridiánov, akupresúrnych bodov a lymfatickej drenáži, stimuluje nervový systém v tvári, zlepšuje prietok krvi v pleti a prívod kyslíka do nej. Masáž kobido sa robí veľmi ľahko, no dôrazne, rýchlymi a hladiacimi pohybmi. Používa pestrejšie a oveľa jemnejšie techniky v porovnaní s inými masážami tváre, rôzne povrchové malé štipance a vibrácie, rovnako ako hlbšie tlakové hmaty. Mnoho technických rozdielov vidno aj v aplikácii pri pohybe ruky a prstov. Masáž evokuje pocit tisícok motýľích krídel, rýchlo a jemne lietajúcich po celej tvári. Prax treba trénovať, celková

masáž dekoltu a tváre zahŕňa viac ako 40 hmatov a trvá zhruba 45 min. Určite odporúčam kombinovať výučbu techniky s cvičením na prepojenie mozgových hemisfér na lepšiu koordináciu práce rúk. Je to náročné, ale stojí to za to.

#### Účinky masáže:

- » stimuluje tonus pleti
- » zlepšuje krvný obeh
- » podporuje relax
- » pomáha pri tvorbe kolagénu
- » vyhladzuje vrásky
- » eliminuje tvorbu stareckých škvŕn
- » prispieva k hojeniu akné
- » uľavuje pri bolestiach hlavy
- » rieši ťažkosti čelustného kĺbu

Kobido je jedna z najúčinnějších metód prírodnej liečby, ktorá smeruje k zlepšeniu stavu pokožky a minimalizuje proces starnutia. Vo svojej dobe „nahradila“ tvárovú – plastickú chirurgiu, ale na rozdiel od nej nemá japonská masáž kobido žiadne škodlivé vedľajšie účinky. Túto masáž možno aplikovať celkom oddelene alebo ako súčasť kozmetického ošetrovania. Určite ju odporúčam vyskúšať v kombinácii s **arganovým olejom a pleťovým sérom z radu Beauty Energy**. Ak stojíte o výraznejší efekt, odporúčam cyklus 10 masáží 1x týždenne. Je to skvelý zážitok.

Na záver by som rada povedala, že ak sa naše telo zavodňuje, trpí na opuchy, časté nachladnutia, potrebuje detoxikovať. Dôležité je pozrieť sa ale aj na PSYCHICKÚ stránku vecí.

MARCELA ŠŤASTNÁ



# Okienko k Duši

ZRÝCHĽOVANIE ČASU,  
NÁROČNOSŤ ŽIVOTA  
A ODKLADANIE ŽITIA





Jedno ráno som sa prebudila a prešiel mnou zvláštny pocit. Nevieťm povedať, či bol pozitívny alebo negatívny, ale prinútil ma premýšľať. Všetky myšlienky sa začali krútiť okolo môjho života. Pred očami mi prebehol spôsob, akým žijem, čo a kto ho naplňa a vyplňa. Nie, neprekonal som klinickú smrť, len ma niečo zvláštne zastavilo a ja som si začala uvedomovať priority, selektovať, čo je dôležité viac a čo menej. Objavili sa tam moje sny, ciele a túžby. Nakoniec prišiel zvláštny strach či obava: stihnem všetko urobiť, dokončiť, zažiť, precítiť, vychutnať? Budem tu na to dosť dlho? A budem mať ešte silu?

### SNY A CIELE

Pocit bol zahalený vo zvláštnej atmosfére všetkého v jednom okamihu, v jednom nádychu a výdychu. Ja sama som bola tým okamihom, životom - a ten okamih bol mnou. Bol zvláštny a verte mi, veľmi prebúdajúci. Bol krátky, no ja som mala pri ňom pocit večnosti vďaka mnohým pochopeniam, ktoré začali prichádzať. Prvé pochopenie bolo, že je dôležité pripomínať si všetky zámery a sny. Mať ich stále vo vedomej mysli, vidieť ich pred sebou ako majáky, smerovať k nim, ale súčasne si uvedomovať všetky udalosti, ktorými prechádzam. Sú rovnako dôležité ako naplnenie cieľa. Potom sa treba zastaviť, vychutnať si ten moment, vziať si všetky pochopenia, skúsenosti ako takú výslužku, ktorá ma posilní presne vtedy, keď to budem potrebovať. Netreba robiť tú chybu, že po splnení cieľa ho len „odfajknem“ a rútim sa ďalej. Druhým pochopením bola dôležitosť času. Áno, času. Ľudia vravia, že ten čas ide akosi stále rýchlejšie. Nemyslím si to, plynie stále rovnako. Len naše vyplňanie času je šialené. A uvedomila som si aj dôvod, prečo je to tak. Pretože čas je vyplňaný náročnosťou života. Ťažká veta, však? Pozrime sa teda na to. Akonáhle doštudujeme strednú školu, všetci očakávajú, že vieme, čo chceme. Vôbec nechápu, že 90% mladých ľudí to absolútne netuší. Vedia len to, že všetci okolo nich, rodina, blízki priatelia, spoločnosť, očakávajú, že si vyberú líniu, po ktorej budú kráčať a naplňať očakávania. Že budú pracovať, zarábať peniaze, vezmú si hypotéku na zabezpečenie bývania, nájdu si partnera/partnerku, budú mať dieťa a potom až do dôchodku zabezpečujú deti a pomáhajú rodičom. Raz za rok, ak sa pošťastí, idú na dovolenku a tvária sa, že vlastne majú všetko.



### ŽIŤ VLASTNÉ TÚŽBY

Dávno sú preč časy, keď ľudia prišli z práce okolo 14:30. Keď sa celá rodina a priatelia spojili, aby si niekto postavil dom. Keď zamestnávateľ alebo nebodaj štát dával takú pôžičku, ktorá neskôr človeka nepripravila o to, čo si za tie peniaze kúpil. Všetko si musíme zaoštarovať sami a venujeme tomu väčšinu svojho času. Všetko ďalšie sa odvíja od našich nárokov na životný štandard. Smutné je presvedčenie, že tak to má byť. A sny, ciele? Na tie nie je čas. Musí sa myslieť na deti, rodinu, zabezpečenie. Takže možno až na dôchodku. Presne to je častá odpoveď na otázku o snoch. V horšom prípade sú už všetky ciele a sny dávno pochované spolu s ilúziou, že svet je gombička a môžem všetko, čo len chcem. Alebo to nie je ilúzia? Naozaj môžem myslieť na seba? Potom príde dôchodok a my zisťujeme, že stále nemáme čas. Prečo? Pretože do času, ktorý máme, chceme zmestiť rodinu, deti a vnúčatá. Chceme im pomôcť a stále pracujeme, nech je dôvod akýkoľvek. A súčasne, uvedomujúc si vek a skracovanie času tu na zemi, chceme konečne žiť to, po čom sme vždy túžili. No deň vždy mal a bude mať 24 hodín. Čo všetko tam chceme vtesnať? Je iba na nás, koľko času venujeme náročnosti života a koľko žitiu svojho života. Znie to rovnako, ale je to obrovský rozdiel. Náročnosť života v sebe ukrýva hodnotový rebríček, ktorý utvára náš život. A tvorenie života si samozrejme žiada našu pozornosť, energiu a čas.

### JEDINEČNOSŤ KAŽDEJ CHVÍLE

No dá sa to aj inak. Môžeme žiť to, čo tvoríme. Ak sa nebudeme báť vzoprieť očakávaniam svojho okolia a budeme žiť tak, ako chceme. Nájdeťme seba v sebe, pochopíme, kto sme a čo chceme, objavíme svoje danosti, talenty. Potom si vieme nájsť prácu, ktorá nás bude baviť a nebude len o zarabávaní peňazí. Nájdeťme si partnera, ktorý nás bude podporovať a ľúbiť takých, akí sme. A my nebudeme míňať energiu na to, aby on bol taký, akého ho/ju chceme mať. A predovšetkým, dovolíme si skúšať a zažívať veci, po ktorých túžime. Verte, že akonáhle žijete svoj život, celý vesmír sa spojí, aby nám vytvoril a ponúkol rôzne príležitosti a možnosti, ako ich splniť. Chvíľu pred meninami moji najbližší zisťovali, čo by som si priała a čo by ma potešilo. Povedala som, že nechcem nič iné, len kúsok ich času. Takže tým darom boli spoločne strávené hodiny, ktoré boli nádherné. A k tomu prišlo posledné uvedomenie si, že napriek neuchopiteľnosti času mám možnosť a dokonca právo s ním naložiť podľa seba. A to je žitie toho, čo chcem, po čom túžim, čo mám. Neodkladajme žitie na neskôr, pretože žiadna chvíľa sa nebude opakovať. Každá chvíľa je jedinečná a len naša. Neodkladajme plnenie cieľov a snov, pretože práve preto sme tu. Žime svoj život cez vnímanie seba v prítomnosti – a náš život bude naplnený.

*S úctou a prianím hlbokého pochopenia*

**ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ**

[www.centrumgara.sk](http://www.centrumgara.sk)

# Všetko, čo potrebujeme, máme na dosah ruky

„Pozorní záhradníci si všimli, že susedné rastliny sa navzájom ovplyvňujú, podporujú alebo brzdia v raste.“

ČÍNSKE PRÍSLOVIE

**Intuícia a zdravý rozum sú zajedno v tom, že máme jesť to, čo je dopestované, dochované a ulovené v čo najprirodzenejších podmienkach tam, kde žijeme. Pomáha nám to udržať sa v rovnováhe.**

Ako sa menia klimatické podmienky, mení sa aj biotop. Biotop je miestne prostredie, ktoré spĺňa nároky pre život konkrétnych organizmov. A tak v našom prirodzenom prostredí môžeme dopestovať aj také rastlinky, ktoré naši starí rodičia v záhradkách bežne nemali. Náš jedálny lístok je pestrejší. Vidíme u nás figovníky, hurmikaki, kiwi, goji, schizandru a všeličo iné. Pri zakladaní záhradky som so záujmom pre neobvyklé byliny tiež našla miesto mnohým z nich.

## LIEČIVÉ RASTLINY V NAŠEJ BLÍZKOSTI

Ludová múdrosť hovorí, že rastlina, ktorú momentálne potrebujeme, nám vždy spravidla rastie „pod nosom“. A platí to vo veľkom i v malom. Spomeňte si na obdobie, keď sa rozmohol nový vírus. Vtedy rástlo po okolí veľa plúcniaka lekárskeho, zádušníka brečtanovitého a podbeľu liečivého. Neskôr, keď bolo treba detoxikovať telo a podporiť imunitu doplnením prospešných látok, rástlo viac ako obvyčajne žihľavy dvojdomej, rôznych odrôd fialiek, ďateliny, repíka lekárskeho a púpavy lekárskej. Vyskytovali sa bežne, na lúčach za mestami i v divokejších záhradkách. Príroda je múdra. Vie, čo má ponúknuť. Darí sa tým rastlinkám, ktoré sú pre nás vhodné a prospešné. Pre rodinu či komunitu blízkych. A tak sa v mojej záhradke v určitom období darilo alchemilke obvyčajnej, skorocelu kopijovitému, lastovičníku lekárskeho, šalvii lekárskej a na neďalekom rumovisku ľubovníku bodkovanému.

Takmer s každou z rastlín z mojej záhrady mám spojenú nejakú príhodu. Keď mi bolo treba ľubovníkový olej, mala som zhodou okolností doma prebytky vzácného olivového oleja. Podarilo sa mi urobiť si voľno na zber rastlinky akurát 21.6., na Jána, keď je v bylinkách veľká sila. Vyšlo aj počasie a všetko išlo prirodzene,

hladko, až po nádherne červený liečivý domáci olej. „Naozaj si ho vyrobíš sama? Ten sa vraj málokedy podarí. Plesnivie. To musíš vedieť spraviť, načasovať, špeciálne skladovať,“ vraveli mi skúsenejší. Áno? Každý hovorí a koná na základe svojich skúseností a aktuálneho chápania. Dielo sa podarilo a slúži doteraz. Stačí tak málo! Všímať si seba v prostredí, kde žijeme. Počúvať svoju intuíciu, vnímať svoju „pamäť“ a konať podľa nej. Odvážať sa skúšať (staro)nové veci.

## SCHIZANDRA ČÍNSKA POD DROBNOHLADOM

Dovoľte, aby som vám predstavila rastlinku, ktorej som v mojej záhradke venovala túto sezónu viac pozornosti. Je to schizandra čínska, po česky klanopraška čínska. Niektorí ju možno poznáte pod názvom „magnolka“. Pred pár rokmi som ju zasadila ako malú s pár lístkami. Nechala som ju, nech si u nás zvykne a bola som zvedavá, čo z nej bude. Zhruba pred tromi rokmi som sa stretla s človekom, ktorý je skúseným pestovateľom aj nepôvodných rastlín. Poradil mi urobiť rastlinke oporu, vraj je ako liana. Dostala ju a začala úžasne rásť. Ale plody na nej takmer neboli a ak áno, nedozreli. V tomto roku som si ju začala všímať viac. Napadlo mi odhrnúť závoj hustých listov a uvidela som záplavu nádherných červených strapcov podobných ríbezliam. Tak aj v malom, v mojej záhradke, vie rastlinka zaraďiť v pravý čas. Podľa toho, čo potrebujeme. Želania bývavajú vyslyšané. Ale prostriedok, ten je rôzny. Len treba pozorne vnímať.

Pôvodnou domovinou tejto popínavej rastliny je ďaleká Ázia. V našich končinách je pomerne málo rozšírená a hlavne nedocenená. Keďže je popínava, bude sa jej dariť pri pergole. K tomu je aj krásna a celá liečivá.

Schizandra je rastlina piatich chutí. Keď sa plody požujú, chutia zároveň sladko, kyslo, horko, slano aj štiplavo. Naozaj, chutnala som. Keď si predstavíme postavenie orgánov a ich vzťahy v TČM, dáva to zmysel. Päť chutí, päť základných orgánov. Semienka v plodoch vyzerajú skutočne ako miniatúrne obličky. Schizandra pôsobí najmä na pľúca, obličky, pečeň s dosahom na celý

organizmus. Pôsobí tonizujúco. Je adaptogénom, antioxidantom, prečisťuje, normalizuje trávenie, funkciu pečene a dýchacieho systému. Podporuje duševnú pohodu. Obsahuje éterické oleje, sacharidy, organické kyseliny, vitamíny i minerály. Alkaloid schizandrín posilňuje imunitný systém a pôsobí povzbudivo na nervový systém a pamäť.

### ZÁKLADNÁ RASTLINA TČM

Kto spoznáva tajomstvá čínskej medicíny, vie, čo to znamená. Schizandra čínska je jednou z 50 základných rastlín tradičnej čínskej medicíny a v čínskom liekopise sa uvádza ako všeliek.

#### Účinky schizandry sú nasledovné:

- » znižuje pocit únavy, potláča pocit hladu, urýchljuje rekonvalescenciu a hojenie rán, stimuluje fyzický aj duševný výkon (neurotonikum)
- » tlmivým účinkom pôsobí na depresie pri strese a vyčerpaní (pri prepracovaní)
- » podieľa sa na regenerácii a ochrane pečene, zvyšuje ostrosť zraku za šera
- » zlepšuje obranyschopnosť organizmu
- » používa sa ako prevencia infekcií horných dýchacích ciest či chrípky (aj pri liečbe bronchitíd a TBC, kašľa rôzneho pôvodu)
- » má antimikrobiálne, protiplesňové a protirakovinové pôsobenie, znižuje riziko výskytu civilizačných chorôb
- » stimuluje krvný obeh (regeneruje srdečný sval, podpora pri vápenatení ciev), zvyšuje krvný tlak, odstraňuje dýchavičnosť, palpitáciu (búšenie srdca)
- » zlepšuje vlastnosti krvi
- » potláča žalúdočné ulcerácie spôsobené stresom, znižuje sekréciu žalúdočnej kyseliny, (podpora pri liečbe vredov žalúdka), pomáha pri hnačkách
- » má pozitívne účinky na oxidáciu v mozgu, svaloch a v pečeni (podpora pri liečbe hepatitíd a v rekonvalescencii), je silným antioxidantom
- » urýchljuje metabolizmus lipidov, znižuje hladinu cholesterolu
- » je miernym afrodisiakom
- » používa sa pri cukrovke, ženských chorobách, neplodnosti, klimakteriu

Dočítala som sa, že v minulosti pre tuberkulózu vyhnali z dediny človeka. Pobudol nejaký čas v horách a podstatnou súčasťou jeho stravy bola schizandra a čistá voda. Vrátil sa vyliečený a žil ešte mnoho desiatok rokov. Pri výpravách do tajgy si Nanajci a Udegejci brali hrst sušených bobúľ schizandry na osvieženie a proti únave. Čaj z nej im potláčal pocity hladu a robil dobrú náladu.

### DARY ZÁHRADY

Záhradka je mojou oázou pokoja a domovom, kde sa môžem vyzuť, poležať si na tráve, poprechádzať sa, cvičiť, poobzerať sa a pozorovať, pracovať, komunikovať s rastlinkami a starať sa o ne. A ony sa starajú o mňa. V záhradke sa učím sebe i životu, starostlivosti a trpezlivosti. Pobyt v nej mi pomáha držať sa v rovnováhe. V malom vidíme, ako to, čomu dávame pozornosť, rastie. Ako je všetko v pohybe. Ako všetko vyrastá, plodí a usychá, aby opäť na jar narástlo. V záhradke, v tom malom kúsku prírody. Uvedomila som si, že na začiatku záhradkárčenia som uprednostňovala trvalky, predovšetkým z pohodlnosti a nenáročnosti na čas. Zasadím a čakám - hádam budú rásť samé a trvalo. Čím som staršia, nebráním sa už letničkám. Prídu a ak sa uchytia, určitý čas nás potešia svojím bytím. A odídu. Po nich prídu nové, tie, ktoré si vyberiem do svojej záhrady. Alebo tie, ktoré vyberú moji blízki. Nič nie je náhoda. Napriek tomu, že sú to letničky a mali by s nami stráviť len jedno leto, niekedy prevkapia

a rastú krásne rok čo rok. Ako trvalky. Pustili semienka. Páči sa nám byť spolu. Je to ako s ľuďmi. Všetko je v pohybe a nemá význam brániť sa zmenám. Ale význam nemá ani ľahostajnosť. Nestaranie sa. Zanedbávanie. Aj tu je dôležitá rovnováha.

### ĽUDIA, VZŤAHY A RASTLINY

Všimnime si paralelu s ľuďmi a vzťahmi. Stretneme niekoho a sme z neho nadšení. Možno má niečo, čo nemáme my. Môže nás obohatiť, materiálne, ľudsky, kto ako práve túži. Cítíme, že spolu môžeme vytvoriť viac ako osve. Možno si myslíme, že nás niekto spasí. Zákonite príde čas, keď sa nám trochu „okuká“ (z našej perspektívy, ak stojíme na mieste), a vtedy závisí od zrelosti a vyspelosti, či na vzťahu (aj k sebe) popracujeme, dáme mu energiu a záujem. Podobne vyspelí jedinci bývajú ochotní učiť sa byť lepšími ľuďmi. Keď spolu rastieme, „okukanie“ nehrozí. Protistrane venujeme pozornosť, lebo nám stojí za to. Až vtedy sa naozaj učíme a rastieme spolu, ale už na inej, hlbšej úrovni. V stabilite a raste vieme vybudovať pevné základy. Na nich sa dá postaviť vyšší a pevnejší dom. Alebo maják, ktorým budeme do ďaleka svietiť sebe aj ostatným, ak by sme sa stratili. Ide to aj slobodne.

Alebo si povieme, že ľudia aj tak stále prichádzajú a odchádzajú. Neriešime, berieme, čo je, schováme sa za alibi, že nemáme čas. Bojíme sa budovať, veď načo sa snažiť? Nech sa snažia iní. Veď nám dajú výživu a obživu, realizujeme si na nich svoju potrebu záujmu o nás. Možno to vždy takto fungovalo a nevieme, že to môže byť aj inak. Načo mrhať energiou a časom? Veď sa máme starať najmä o seba. Nájde sa niekto ochotný posunúť sa ďalej?

### LETNIČKY AJ TRVALKY VO VZŤAHOCH

Súčasťou starostlivosti o seba je aj kultivovanie seba samého cez zrkadlá iných. Všimli ste si, že čím bližšie máme sami k sebe, čím viac si dovoľíme spoznať sa, tým si vieme vytvárať kvalitnejšie vzťahy? Keď sa ľúbim a ctím, potom môžem ľubiť a ctíť iných. Ak je ten človek podobne vyspelý, našli sme súputníka, s ktorým sa môžeme vyvíjať, učiť a rásť k slobode. Ja môžem dávať a zároveň dostávam podobnú kvalitu, som rovnocenným učiteľom a žiakom.

Ak ten druhý nie je podobne vyspelý a nastavený, našli sme niekoho, kto nás naučil vážiť si seba a svoj čas a nervy a rešpektovať každého takého, aký je. Súčasne ho musíme pustiť, nabráť odvalu a silu a ísť ďalej. Tiež sme podrástli. A tak si pestujeme letničky i trvalky. Každý, ako chce a vie.

Vo svojom okolí mám takú rastlinku, akú potrebujem. Z listov schizandry môžeme pripraviť povzbudzujúci čaj, z plodov džem, kompót, tinktúru i víno. Využiť sa dá celá rastlina. Červenučké plody môžeme jesť zrelé surové, sušiť, kandizovať, nakladať do medu alebo ich pridávať do polievky, k strukovinám a mäsu. Receptov si dokážete nájsť veľa, podľa chuti.

Aj keď nemáme možnosť, čas, či chuť dopestovať si schizandru, jej účinky môžeme vyskúšať aj vo forme užívania prípravkov Energy. Je súčasťou osvedčených a účinných preparátov, ako sú **King Kong**, **Stimaral** i **Vitaflorin**. Ak dodržíme predpísané dávkovanie, nemusíme sa obávať predávkovania schizandrou. Všetko, čo potrebujeme, máme na dosah ruky. Stačí len počúvať. Vďaka mojej rastlinnej súputničke schizandre čínskej a vypočutému vnútornému hlasu som sa opäť dozvedela mnoho zaujímavých informácií. O nej aj o sebe. Cez ňu o sebe.

Želám vám krásne jesenné dni. Učme sa žiť. Plody schizandry sú akurát zrelé.

*S láskou DANKA HÜBSCHOVÁ*

*www.knihavita.sk, www.centrumgara.sk, Nová Dubnica*

# Chlieb náš každodenný..

Chlieb tvorí základ jedálneho lístka veľkej časti obyvateľov sveta. Jeho názov pochádza z germánskeho *hlaiba*, z ktorého sa časom vyvinulo slovo chlieb a chleba.

## HISTÓRIA

Chlieb je známy v najjednoduchšej podobe už od neolitu, teda 10 tisíc rokov pred našim letopočtom. Zberači zbierali zrná, neskôr ich pražili a drvili, miešali s vodou na kašu a potom vďaka objavu ohňa piekli jednoduché placky. Nekvasené chlebové placky poznali Egypťania, Féničania, Gréci, Rimania, Židia. Dodnes sa pripravujú v mnohých kultúrach.

História kvásku siaha až do starovekého Egypta, 6000 rokov p. n. l. a objavený bol zrejme omylom, keď niekto zabudol cesto na chlebové placky dlhší čas na slniečku. Začalo fermentovať, teda kvasiť. Ľudia si všimli, že cesto je oveľa jemnejšie, ľahučké, a skúsili ho upiecť. Tento proces potom už vedome opakovali. Kvások uchovávali na ďalšie pečenie. Kváskový chlieb sa piekol v domácnostiach až do stredoveku.

Neskôr sa objavili špecializovaní pekári, pekárne a veľkovýroba. A od 19. storočia máme droždie. Vďaka Louisovi Pasteurovi, ktorý objavil, čo kvasinky dokážu. Prvá veľkovýroba droždia bola v Holandsku. Od tej doby majstri v pekárskych veľmociach, ktorými sú bezo sporu Francúzsko a Taliansko, dokážu s cestom zázraky. Ani Česi nestoja na pekárskom rebríčku nízko. Aj náš chlieb je vo svete vyhlásený svojou chuťou a kvalitou.

## NIE JE CHLIEB AKO CHLIEB

**Česká šumava** je pšenično-ražný chlieb s ražným, trojstupňovo vedeným kvasom, ktorý mu dodáva mierne kyslú chuť. Mal by obsahovať aj rascu. Priemyselne vyrábaný už obsahuje aj droždie, pre istejšie kysnutie. Recept na tento chlieb pochádza z roku 1850 a jeho tvar má pripomínať zasnežené šumavské vrcholky.

**Francúzska bageta** sa začala vyrábať v roku 1920. Francúzski pekári mali zakázané chodiť do práce skôr než o 4. hodine ráno, a tak nestíhali zarobiť cesto na klasický chlieb. Preto vznikol na prípravu rýchlejší typický úzky a dlhý svetlý chlieb s mäkkou striedkou a veľkými okami. Zo zákona by mal obsahovať vždy iba pšeničnú múku, droždie, soľ a vodu.

**Toastový chlieb** typický pre Britské ostrovy je penový, hranatého tvaru a je výborný na výrobu sendvičov. Sám o sebe býva dosť nevýrazný, preto je dobré ho buď opiecť alebo plniť.

**Ražný chlieb** obsahuje viac než 90% raže. Tzv. pumpernickel je typický pre nemeckú a rakúsku kuchyňu. Ražné chleby sú obľúbené aj v Škandinávii, Poľsku, Rusku a ďalších krajinách východnej Európy. Často obsahujú feniklové semienka alebo rascu.

**Pita** pochádza z oblasti Blízkeho východu a pripravovala sa už v Mezopotámii. Je tradičnou súčasťou arabskej, stredomorskej, ale aj severoafrickej kuchyne. Má tvar menšej placky, ktorá má vo vnútri vrecko a dá sa plniť čímkoľvek, od zeleniny po trhané mäso. Opäť iba pšeničná múka, droždie, voda a soľ, nič viac. Pečie sa tradične v peci alebo rúre pekne do zlatista a krásne sa nafúkne. Nakrájaná sa dá podávať s dipmi, ako je hummus, baba ganoush alebo tzatziki.

**Talianska focaccia** sa pripravuje z cesta podobného cestu na pizzu, ktoré obsahuje droždie a olivový olej. Veľa oleja, pretože olejom sa mierne poleje ešte pred pečením. Často sa cesto dopĺňa olivami, rozmarínom alebo paradajkami.

**Indický naan** je tenká placka z jemnej bielej múky, ktorá sa tradične pečie na stenách tandoor pece s otvoreným plameňom. Je jemná, mäkká, s tmavými škvrkami. Jedáva sa k akejkolvek zeleninovej či mäsovej zmesi, pričom práve plackou sa zmes naberá namiesto lyžice.

**Mexická tortilla** je nekvasená placka z kukuričnej alebo pšeničnej múky pripravená tradične bez kypridla. Podáva sa buď poskladaná, zarolovaná s mnohými zeleninovými, strukovinovými alebo mäsovými náplňami, alebo nakrájaná na trojuholníčky s dipom, napríklad avokádovým guacamole.

## AKO SKLADOVAŤ PEČIVO?

Kváskové pečivo sa má skladovať v látkovej utierke, rozhodne nie v igelite. Odporúčam kúpiť si špeciálne látkové vrecúška s membránou, ktoré zaručia, že chlieb vám nesplesnivie a bude menej tvrdnúť. Dobrý kváskový chlieb vyschne, ale rozhodne na ňom nenájdete za 2 dni penicilín. Pečivo z droždia je dobré zjesť do 2 dní a skladovať vo vzduchotesnej plastovej škatuli alebo vrecku. Potom už nie je dobré chuťovo ani kvalitou.

## MÔJ POHĽAD

Kváskový chlieb sprevádza môj život asi 15 rokov. Som viacmenej samouk, ktorý si kedysi vytvoril vlastný kvások, a ten mám dodnes. Musím povedať, že kvások ma naučil pokore a tomu, že všetko rozumom neovplyvním. Keď už si myslím, že v pečení chleba som majsterka, dá mi jasne najavo, že určite nie. Chleby pečiem minimálne 2x týždenne. Buď 2–3 dni fermentované svetlé bochníky, ale aj ražné tehly. A k tomu rožky s droždovým kváskom, páperové toastové chleby, voňavé a ochutené rustikálne bagety, občas aj pekne farebnú focacciu... Milujem to! A rodina tiež! Áno, syn si bude veľmi ťažko hľadať nevestu.

*Krásny a pohodový október s vôňou čerstvého chleba vám praje*  
ZUZANA KOMŮRKOVÁ





## CELOZRNNÝ RAŽNÝ KVÁSKOVÝ PIVNÝ CHLIEB SO ZÁPAROM

1–2 lyžice ražného kvásku, 5 hrstí semienok na záparu – napr. slnečnica, chia, mletý ľan, pohánka a ovsené vločky, 4 lyžice ražnej chlebovej múky – na dokrímenie kvásku a 50 g do cesta, 300 g ražnej celozrnnnej múky, 1 lyžica soli, 1 lyžica medu alebo melasy, 1 lyžička rasce, voda – na dokrímenie kvásku + 150 ml na záparu, 300 ml tmavého piva, olej alebo maslo na vymazanie formy, slnečnicové semienka na posypanie

Ražný kvások (výrobu nájdete na internete) dáme do čistého pohára s objemom 0,7 litra, napríklad do zaváracej fľaše. Dokrímime ho 4 vrchovatými lyžicami ražnej chlebovej múky a 10 lyžicami vody, premiešame. Prikryjeme papierovým obrúskom, ktorý zaistíme gumičkou. A necháme stáť 10–12 hodín pri izbovej teplote. Kvások bude krásne bublinkovať, bude teda aktívny.

Zápar pripravíme tak, že na sporáku privedieme k varu 150 ml vody, v okamihu varu odstavíme z platničky a vmiešame semienka – cca 5 hrstí. Priklopíme pokrievkou a necháme zapariť, cca 2 hodiny.

Do misy nalejeme 300 ml piva, vmiešame kvások z pohára. Pridáme obe múky, soľ, med, rascu a ľahko premiešame. Pridáme zápar a opäť premiešame. Nemiešame dlho! Cesto bude dosť tekuté a lepkavé.

Cesto vložíme do vymazanej formy na chlieb, povrch uhladíme navlhčenou rukou a posypeme slnečnicovými semienkami, ktoré ľahko vtlačíme do cesta. Prikryjeme igelitom, utierkou a necháme kysnúť 6–12 hodín. Že je čas na pečenie, spoznáme podľa toho, že sa cesto zdvihne a na povrchu začne praskať. Pokojne ho necháme kysnúť cez noc. Pečieme vo vyhriatej rúre na 250°C cca 10 minút, potom znížime teplotu na 220°C a pečieme 30 minút. Chlieb vyberieme z formy a ešte krátko pečieme priamo na mriežke – cca 10 minút. Pred vložením do rúry ho môžeme orosiť rozprašovačom a na dno rúry postaviť šálku s vodou. Chlieb môžeme postriekať vodou aj počas pečenia (aj do priestoru rúry).

U ražného chleba neplatí to, že najlepšie je čerstvý. Potrebuje vychladnúť, ideálny je na druhý deň.

## ROŽKY S KVÁSKOM Z DROŽDIA

**Kvások:** 115 ml vlažnej vody, 1 lyžička medu alebo sirupu (ryžového, agáve...), 10 g čerstvého droždia, 130 g hladkej múky  
**Ďalej:** 5 g cukru, 155 ml vody, asi 1,5 lyžičky soli, 355 g hladkej múky, 25 g tuku (obyčajný slnečnicový olej alebo masť)

Suroviny na kvások dáme do misy a premiešame. Misu prikryjeme igelitom a necháme hodinu kysnúť. K hotovému kvásku pridáme zvyšok surovín a urobíme cesto – ideálne v robotovi. Necháme hodinu kysnúť, opäť v prikrytej nádobe. Vykysnuté cesto rozvaľkáme do kruhu, rozdelíme na diely – trojuholníky (10–12 menších alebo 8 veľkých). Každý zvinieme od dlhej strany k vrcholu a na plechu necháme rožky ešte dokysnúť. Po cca polhodine ich postriekame vodou, posypeme makom alebo hrubou soľou a pečieme vo vyhriatej rúre na 230°C cca 8–10 minút. Na dno rúry dáme kastrólik s vodou alebo starý plech, do ktorého nalejeme trochu vody, aby sa vytvorila para.



## PITA

250 ml vody, 500 g hladkej múky, 5 g instantného droždia, ½ lyžičky soli, olivový olej na vymazanie plechu

Do misy odvážíme múku, pridáme droždie a soľ, premiešame. Uprostred vytvoríme priehlbinku, do ktorej postupne prilievame vodu a od stredu miešame. Cesto hnetieme tak dlho, kým sa neprestane lepiť. Misu zakryjeme a necháme asi ½ hodiny odpočinúť. Z cesta tvoríme guľôčky s hmotnosťou asi 50 g. Tie rozvaľkáme na 0,5 cm vysoké placky, necháme ich aspoň 10 minút odpočinúť. Rúru vyhrejeme na 200 °C. Plech potrieme olivovým olejom a položíme naň pity, ktoré pečieme asi 6–8 minút. Ešte teplé ich plníme a podávame.





# PODPORTE REGENERÁCIU A DETOXIKÁCIU VÁŠHO MILÁČIKA

## CYTOVET 2SET

Cena balíčka pre člena: 41,00 €

50 bodov, ušetríte 22,00 €

## CYTOVET

REGENERAČNÝ PRÍPRAVOK  
S VÝNIMOČNÝMI DETOXIKAČNÝMI  
SCHOPNOSŤAMI A OBSAHOM  
MAKROMOLEKULÁRNYCH  
HUMÁTOVÝCH KYSELÍN.



Akcia je určená len pre členov Klubu Energy.

Platnosť akcie od 1. do 31. 10. 2023 alebo do vypredania zásob.

# Energy a ochorenia zvierat (7)

## KOŽNÉ PROBLÉMY

„Podľa princípov TČM je pokožka, ku ktorej patrí aj ochlpenie a potné a mazové žľazy, oblasťou prúdenia ochrannej čchi. Tá je prepojená s pľúcami. Pľúca sú krehkým orgánom citlivým na chlad a horúčavu a pokožka je akoby nárazníkom brániacim vniknutiu vonkajšej škodlivosti do pľúc.“ (V. ANDO)

Riešenie ochorenia kože u zvierat býva často zložité. Po úspešnej (a niekedy neúspešnej) lokálnej liečbe sa ťažkosti opakovane vracajú. Prečo tomu tak je a ako situáciu vyriešiť? Problémy s kožou sú často následkom nejakej vnútornej nerovnováhy (narušená imunita, preťažená pečeň, narušenie hormonálnej rovnováhy, atď.). Preto je nevyhnutné zamerať sa súčasne s lokálnou terapiou aj na celkový, komplexný prístup. A to nielen s pomocou veterinárnych prípravkov Energy a rôznych liekov, ale aj úpravou stravy, prostredia, aktivity a pod. Na to je nevyhnutná individuálna starostlivosť.

Povieme si o možných spôsoboch terapie najbežnejších kožných afekcií. U zložitejších diagnóz, ako je napríklad alergia či rôzne hormonálne ochorenia, nemusí byť všeobecný postup vhodný pre každého. Treba počítať aj s tým, že terapia je dlhodobá a potrebuje úpravy, vždy podľa aktuálnej zdravotnej situácie zvierata.

### ZLÁ KVALITA, VYPADÁVANIE SRSTI

Ak sú pes alebo mačka dosť leniví, majú suchú a lámavú srst alebo sa im dokonca tvoria lysiny, jednu z možných príčin je nedostatok niektorých vitamínov, minerálnych látok alebo esenciálnych mastných kyselín. Preto vždy odporúčam pridávať do stravy **Omegavet** a do vody **Fytovet**. Vhodné je podávať aj **Skelevet**, ktorý pre svoj obsah vápnika a vitamínu D často prospieva zlepšeniu kvality srsti. Z pentagramových prípravkov týmto zvieratám najčastejšie odporúčam **Gynev**, ktorý pomáha regenerovať kožu. Okrem toho aktivuje potné a mazové žľazy, obnovuje pružnosť kože a omladzuje ju. Pomáha pri väčšine degeneratívnych kožných chorôb.

### STARNUTIE KOŽE, BRADAVICE, VÝRASTKY

U starších psov sa na koži začínajú tvoriť rôzne kožné výrastky, bradavice, pigmentové škvrny, a pod. Aj v tomto prípade je vhodné podávať zvieratám **Gynev**, najlepšie spolu s **Omegavetom** a **Fytovetom**.

Bradavice bývajú niekedy vírusového pôvodu, väčšinou ich rýchlo vznikne viac naraz. Môžu sa objaviť u imunitne oslabených jedincov, ako sprievodný znak iného ochorenia alebo napríklad u šteniat po očkovaní, a pod. Osvedčilo sa mi podávanie **Virovetu** vnútorne 2x denne po dobu 1 mesiaca bez prestávky (niekedy treba po týždennnej prestávke opäť začať s užívaním) a súčasne

### VHODNÉ PRÍPRAVKY

- » **Gynev**, **Virovet**, **Regavet**, **Renovet**, **Kingvet**  
– podľa toho, čo chceme podporiť, naštartovať, alebo naopak tlmieť
- » **Omegavet**, **Fytovet**, **Skelevet**, **Nutrivet**  
– dodávajú potrebné vitamíny a minerálne látky
- » **Audivet** – lokálna aplikácia
- » **Imunovet** – lokálne aj vnútorné využitie



každý deň potierať bradavice **Audivetom**. Virovet zvyšuje odolnosť kože a slizníc, tlmí nadbytočnú sekréciu.

### ZÁPALY KOŽE

Zapálená koža je horúca, červená, bolestivá, niekedy opuchnutá. Príčin je mnoho (baktérie, vírusy, plesne, parazity, seba-poškodzovanie...). Okrem riešenia príčiny podávame vnútorne 2x denne **Imunovet**. Najmä v letnom období sa môžeme u štvornohých miláčikov stretnúť s tzv. hot-spotom (viac vid' Vitae 7,8/2023).

### ALERGIA

Alergické ochorenie si vyžaduje celostný prístup. Je absolútne nevyhnutné riešiť u zvierata stravu a podporiť trávenie. Preto veľmi často odporúčame začať terapiu očistou pomocou **Regavetu**, **Cytovetu** a **Probiovetu**. Niekedy stačia 2x3 týždne (s týždennou prestávkou), niekedy treba 3 týždenné cykly. Potom sa často (ale nie vždy) používa **Renovet** s **Fytovetom**. Kožu lokálne ošetrujeme podľa konkrétnej situácie. Ak je začervenaná, ale bez otvorených rán a ak chceme dostať pod kontrolu kvasinkové či plesňové infekcie, osvedčuje sa **Audivet**. Postihnutú kožu môžeme omývať roztokom **Cytovetu** alebo mydlom **Cytosan** (odporúčam najmä na priestory medzi prstami). Ak je koža už poškodená, potom je lepšie ošetrovať ju pomocou **Imunovetu**, alebo lepšie **Imunovetom** zmiešaným s krémom **Protektin**.

### ENDOKRINNÉ OCHORENIA

Ide najmä o diabetes mellitus, Cushingov syndróm, a pod. Len veľmi krátko: často pomáha podávanie **Gynev** a **Omegavetu**. Ale sú to také komplikované stavy, že sa nedajú popísať vo všeobecnosti.

Na podporu hojenia a regeneráciu kože môžeme využiť aj kombináciu prípravkov **Kingvet** a **Imunovet**.

Téma kožných ochorení je veľmi široká. Ak ste nenašli odpoveď na vaše otázky, neváhajte využiť internetovú poradňu tímu **Energyvet** alebo oslovte niektorého z certifikovaných poradcov **Energyvetu**. Nájdete ich na internetových stránkach [www.vet.energy](http://www.vet.energy).

MVDr. MIROSLAVA MŮČKOVÁ UZLOVÁ



## Prejavy tela: Chrípka, prechladnutie

Prichádza jeseň a okrem krásnej sfarbenej prírody a začiatku školského roka sú tu aj prvé prechladnutia či virózy. Poznáte to, do školy či škôlky odvediete zdravé dieťa a popoludní si ho vyzdvihnete kýchajúce, umrŇčané a so sklenými očami. Prvé prejavy, že sa niečo chystá. A vy začínate mať stres a hľadáte možnosti, kam dať dieťa, aby ste mohli ísť do práce. V lepšom prípade nastupujú starí rodičia, v tom horšom si s manželom zahráte kameň, papier, nožnice o to, kto zoberie na seba tú povinnosť a nepôjde do práce.

Vytvára sa tak ďalší stres, pretože ktorý zamestnávateľ bude tolerovať časté absencie, napriek tomu, že ide o dieťa? Telo to

však vyrieši za vás a nakoniec v posteli skončíte aj vy, s kopcom vreckoviek a horúcim čajom. Je to štandardný scenár v mnohých domácnostiach, kde sú deti. Teda aspoň v tých, kde buď nepoznajú prípravky Energy alebo ich nevedia správne použiť. Podme to zmeniť!

### CHLAD ZVONKA AJ VNÚTRI

Čo je prechladnutie a čo je chrípka? Možno ste to nevedeli, ale ide o dve rozličné ochorenia napriek tomu, že majú veľmi podobné príznaky. Dokonca aj liečba, čo sa prípravkov Energy týka, je veľmi podobná.



Keď máte dostatočne silný imunitný systém, len tak ľahko neprechladnete. Akonáhle ste dlhodobo vystavení silnému stresu alebo chladu, tzv. povrchová obranná energia alebo povrchová imunita zoslabne - a vy sa nedokážete ubrániť infekcii. Zvyčajne má pozvoľný priebeh. Prejavuje sa nádchou, kýchaním, slzením očí a škriabaním v hrdle. Môže byť prítomný aj kašeľ. Teplota zvyčajne nebýva vyššia ako 38°C (alebo sa nevyskytuje vôbec). Príznaky bežného prechladnutia trvajú kratšie (približne týždeň) a závažnejšie komplikácie sa vyskytujú zriedka. Z pohľadu čínskej medicíny je za povrchovú imunitu zodpovedný systém pľúc. Jedna z ich funkcií je otváranie a zatváranie kožných pórov, čo pri ataku chladom vnímame ako husiu kožu. Pokiaľ chlad prenikne do vnútra, zvykne napadnúť horné dýchacie cesty, no pri výraznom oslabení organizmu alebo nedostatočnej liečbe môže postupne preniknúť hlbšie. Najprv hrdlo, potom dolné dýchacie cesty a aj keď sa vám to môže zdať zvláštne, dokáže sa usídlit' na úrovni sleziny alebo obličiek. Sú to dva orgány najcitlivejšie na chlad. Následne môžu vzniknúť závažnejšie ochorenia, ktoré akoby s prvotným prechladnutím nemajú nič spoločné, pretože sa rozvíjajú aj niekoľko rokov. Okrem chladu sú pľúca veľmi citlivé na sucho a keďže na jeseň sa začína aj vykurovacie obdobie, vzduch začne byť suchší ako obvyčajne. Vysúša sliznice dýchacieho systému, vďaka čomu sa vírusy jednoduchšie usídľujú.

### DÔLEŽITÝ JE POKOJ NA LÔŽKU

Prvým krokom v akútnej fáze je posilniť pľúca, ich funkcie a vypudiť chlad z tela von. Určite nasadíme **Vironal** a uvaríme si čaj z čerstvého ďumbiera (zázvoru). Počas pitia čaju a po jeho vypití treba zostať v posteli pod dekou. Čerstvý zázvor otvára povrch tela a zo stredu (žalúdok) postupne vypudzuje chlad. Akonáhle by ste s takto otvoreným povrchom tela išli von, absorbujete ďalší chlad, prípadne inú škodlivinu. Hlavná zásada počas liečby je poloha ležmo na posteli, bez mobilu, dokonca nie je vhodné ani čítať knihu. Treba oddychovať a nenamáhať si oči. Keď si ich namáhate, začne stúpať teplota. Ak neveríte, vysledujte si to. V prípade suchých slizníc je výborné **Goji**, ktoré vyživuje a zvlhčuje nielen sliznice, ale aj samotné tkanivo pľúc. Rovnako **Himalayan Apricot oil**, ktorý obsahuje aj vzácne vitamíny B15 a B17 podporujúce imunitný systém. Ak sa pridajú hlieny, pridáme buď **QI drink** alebo **Sea Berry powder**, ktoré krásne odhlienujú. Keď začne bolieť hrdlo, pomôže **Grepofit drops** alebo **Grepofit kapsuly** (podľa preferencie), prípadne **Drags Imun** či **Offtusin**. Môže nastať situácia, že nosná sliznica bude veľmi zdurená, nádcha silná a pridá sa časté močenie. Nasadíme **Flavocel** alebo priamo **Peralgin**. Totiž **Peralgin** nie je určený len na alergické prejavy, ale pomôže aj pri rôznych akútnych prechladnutiach či chrípke. Použije sa všade tam, kde sa vyskytnú hlieny a zdurené sliznice. Ak váš stav bude zahŕňať viac prejavov, môžete užívať v kombinácii aj viac prípravkov, ale iba niekoľko dní. K **Vironalu** budete súčasne a s miernym odstupom užívať napríklad **Grepofit**, **Flavocel** a **Sea Berry**. Alebo **Vironal + Drags Imun + Peralgin**. Možnosť je viac a odvíjajú sa od prejavov prechladnutia.

### TREBA REAGOVAŤ RÝCHLO

A čo ak príde chrípka? Vnímam ju ako jedno z najzávažnejších ochorení celého tela, preto ju musíme poctivo vyležať a liečiť. Možno sa tomu zasmejete, ale verte mi, že mnohé nepríjemné diagnózy vznikli na základe nedoliečenej chrípky. Ona totiž zanecháva záznamy v organizme, záznamy, ktoré sú majákmi viditeľnými pre akúkoľvek inú škodlivinu alebo dokonca aj pre

nespracovanú emóciu. Pritiahnu ju ako svetlo mušku. Chrípka zvykne človeka prekvapiť a jej nástup trvá niekoľko hodín až tri dni. Ľahko sa môže stať, že z práce odchádzate zdraví a po príchode domov máte doslova problém pohnúť sa. Asi najviac tento stav vystihuje prívlastok „bolí ma celý človek“. Pridá sa zimnica, triaška a prudko stúpajúca teplota (39°C až 40°C). Cítite sa unavene, máte bolesti hlavy, svalov a kĺbov. Prítomné bývajú aj ďalšie príznaky, ako suchý a dráždivý kašeľ (môže trvať až niekoľko týždňov), bolesť na hrudníku, ktorá sa zhoršuje pri kašli, pocit sucha a škriabania v hrdle. Môže sa objaviť i nádcha. Typická je strata chuti do jedla a bolesť očí. Dôležité je zareagovať rýchlo, ideálne už pri prvých náznakoch, keď sa necítite dobre. Hneď nasadiť **Vironal + Drags Imun + Offtusin**, každú hodinu v nízkej dávke. Môžete to opakovať 2-3 dni, ale väčšinou, ak nemáte veľmi oslabenú imunitu, sa podarí podchytiť stav tak, že chrípka nestihne vypuknúť. Keď začne stúpať teplota, treba dať 2 čajové lyžičky **Goji** do väčšieho množstva vody (aspoň 0,5L), zmes popíjať priebežne a chodidlá natierať **Artrinom**. V prípade núdze sa môže pridať **Barley** alebo **Chlorella 3x1** - táto kombinácia krásne uľaví aj pri bolestiach hlavy a očí. Keď teplota klesne, sústredíme sa na aktuálne prejavy. Ak máte kašeľ, ktorý je síce dráždivý, ale produktívny, určite pridajte k **Vironalu** ešte **Cistus complex** a **Offtusin**. Ak je kašeľ dráždivý a suchý, jednoznačne podávame **Grepofit drops** a **Offtusin**, opäť k **Vironalu**. **Vironal** je ako hlavný koncentrát vždy prítomný a k nemu sa pridávajú ďalšie potrebné prípravky. Opodstatnenie majú aj krémy, hlavne **Droserin**, ktorý natierame na oblasť všetkých dutín, hrdla aj hrudníka, a to pri prechladnutí aj chrípke.

### UZAVRETÉ PRIESTORY A MÁLO SLNKA

Prechladnutie a chrípka patria k najčastejším infekčným chorobám šíriacim sa vzduchom. Prenášajú sa veľmi jednoducho, kvapôčkovou infekciou, keď sa do ovzdušia dostane infikovaný hlien z dýchacích ciest (úst a nosa) chorého. Počas chladnejších mesiacov sa zdržiavame viac vnútri ako vonku, často vo veľkých kolektívoch. V uzavretých a zle vetraných priestoroch má nákaza lepšiu šancu šíriť sa. Napriek nižšej teplote je vhodné chodiť von na pravidelné prechádzky. Do vzduchu striekame **Spiron** alebo do aromalampy či difuzéra použijeme **Spiron air**. Pomôžu aj pri akútnom ochorení, no majú veľké opodstatnenie aj pri prevencii. Všade, kde je to možné, noste a používajte **Spiron**. Ďalším dôležitým faktorom je, že k nám v období od novembra do marca preniká málo slnečných lúčov. Práve tie podporujú tvorbu vitamínu D, dôležitého pre našu imunitu. Preto odporúčam v rámci prevencie používať niektorý z našich úžasných olejov. Výber je podmienený celkovým stavom organizmu, čo práve potrebujete alebo na čo máte chuť. Nezastupiteľnú úlohu má prevencia. Deti navštevujú väčšie kolektívy a je ideálne, ak im už v polovici augusta nasadíme **Vironal** v kombinácii so **Sea Berry oil**. Ak má dieťa ekzém, zvolila by som **Nigella Sativa oil**.

Všetko má krásne účinky najmä z dlhodobého hľadiska. Záznak totiž neznamená, že nikdy neochoriete, ale je v tom, že váš organizmus dokáže poraziť akékoľvek ochorenie v relatívne krátkom čase a bez následkov. Presne to je základný zámer mojej práce terapeutky. Naučiť ľudí starať sa o seba a v prípade potreby včas a cielene podporiť organizmus v akútnej fáze ochorenia. Neváhajte a vezmite to do svojich rúk, podte sa to naučiť a pomôžte sebe a svojim blízkym.

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

# Som milovaný, som milovania hodný, som láska!

Únava a stres značne oslabujú ľudský organizmus. Keď k tomu pridáme nevhodnú stravu, zlý spôsob stravovania a neprímeraný pitný režim, môžeme očakávať, že po istom čase - u niekoho kratšom, u niekoho s väčšou časovou rezervou - sa poškodia jednotlivé funkčné systémy tela a celkovo, nielen energeticky, upadne.

Ak hovoríme o strese, viackrát som spomínal, že nemusí mať len negatívne dôsledky. Má ich iba ten negatívny, ubíjajúci. Pozitívny stres nás totiž môže nielen posilniť, ale núti nás k vyšším výkonom. Stretol som sa s jedným i druhým, pričom ten pozitívny ma v konečnom dôsledku doviedol až k euforickým zážitkom. Opačný, negatívny, v spojení s ďalšími faktormi nás, ako som spomenul, oslabuje. To sa často prejaví v podobe ochorenia imunitného systému, v prílišnej precitlivenosti. Tá má potom tendenciu vyústiť do alergií.

## IMUNITA SA STRÁCA

Pre mnohých čitateľov bude možno zaujímavý fakt, že medzi ochorení, ktoré súvisia s čakrou srdca, patrí HIV. Prejavuje sa ako choroba AIDS. Nejde o pohlavnú chorobu, ako sa to najčastejšie interpretuje v bežnej komunikácii. Postihnutou skupinou síce často bývajú ľudia s rizikovým spôsobom pohlavného života, ale sú medzi nimi aj takí, ktorí sú závislí na injekčne prijímaných

drogách alebo deti, ktoré sa narodia infikovaným matkám. Príčin ochorenia je viac, ale čo majú spoločné, je nedostatok. Predovšetkým nedostatok lásky prejavenej nielen v ranom detstve, ale i počas dospievania, kedy jedinec nedostane zo strany najbližšieho okolia, predovšetkým rodiny. Nedostane dostatok impulzov lásky, ktorá by ho posilňovala k prirodzeným životným návykom a vytváraniu vzťahov nevymykajúcich sa normálu. Samozrejme, spúšťačom bývajú aj výchovné vplyvy iných zdrojov. Dnes, ako sa zdá, by sa k nim vraj malo pripojiť aj oficiálne školstvo s liberálnym prístupom, ktoré nepodporuje tradičné chápanie partnerstva, ale pozýva k experimentovaniu nielen s vlastným telom, ale aj dušou dieťaťa, pričom skutočnú lásku nahrádza sex. Pocit odcudzenia, ktorý pod takým vplyvom vzniká, neposilňuje energeticko-informačný systém. Naopak, oslabuje ho natoľko, že imunitný systém detí, ktoré túto „novú ideológiu“ prijímajú, chradne a oni sa stávajú veľmi rizikovou skupinou. V spojení so spomínanými zlými, deštruktívnymi stravovacími návykmi, prebytkom elektromagnetického smogu vysokých frekvencií, stratou záujmu o zdravý pohyb sa stráca imunita vo veľkých skupinách mladej populácie. Zároveň nadmiera informácií, zahltenie informačným smogom poškodzuje schopnosť rozlišovať potrebné od nepotrebného, pozitívne od negatívneho. Nedostatok odpočinku v podobe „pálenia sviečky“ na oboch koncoch máva za dôsledok nadmernú únavu duše aj tela, postupné vyhorenie.

Vo všetkých takýchto prípadoch chýba akýsi ochranca, strážca systému, ktorý by napríklad ustrážil energie natoľko, aby neprepukli ochorenia. **Korolen** je dobíjačom energie, harmonizátorom čakry srdca. Pomáha aj mozgu, slezine a tráveniu, ale aj ďalším systémom tela. Všetky účinky prípravku objavíme buď vlastnou skúsenosťou alebo ich nájdeme v príbalových materiáloch, využijúc aj kombináciu s krémom **Ruticelit** lokálne alebo na meridiány (viď plagáty Reflexné zóny a Body zdravia). A, samozrejme, pripojíme k nim **Betafit**, **Drags Imun**, **Cytosan**, **Imunosan**, **Stimaral**, **Revitae**, **Celitin**, **Fytomineral**, **Zelené potraviny** či terapeutické nápoje. Nebudem ich tu vymenovávať všetky, účelom príspevku je predsa len niečo iné. Zvedavý čitateľ sa pôjde poradiť so skúseným poradcom do najbližšieho centra, Klubu Energy, prípadne to skúsi cez internetovú poradňu. Len načrtávam možnosti riešenia spomenutých problémov. Chýbajúci ochranca, strážca systému však neustráži ani nadmerné nekontrolované bujnenie buniek. Veľmi často nastáva pri oslabenej čakre srdca, keď na citlivého jedinca zaľahne dlhodobý zármutok alebo preberá na seba cudzie bôle, lebo negatívna informácia sa rozmnožuje. Dôsledkom býva choroba, ktorú nazývame rakovinou. Aj pohľady na ňu a na spôsobené „dôsledky“ sa v ostatnom čase rôznia, takže každé takéto ochorenie potrebuje osobitný prístup. Takzvané zázračné vyliečenia často súvisia aj s tým, aký zvolíme voči ochoreniu prístup. Dobrú prognózu uzdravenia majúajú „popierači a bojovníci“. Tí preberajú kontrolu nad svojimi životmi a ďalšími ochoreniami. Nemaľou mierou sa k tomu pridáva láskyplný vzťah najbližšieho okolia, milujúcej rodiny, partnera, uvedomenia si svojej dôležitosti v ich životoch. Tým ostatným často nedokáže pomôcť ani medikamentózna alebo prírodná liečba.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK





# Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

## UÑA DE GATO – AKO TIGER SRNU ULOVIL

Legenda hovorí: divokou amazonskou džunglou sa predieral ťažko ranený bojovník, ktorý patril ku kmeňu Ashaninka. Jeho život sa blížil ku koncu a pomoc bola ďaleko. Celkom vyčerpaný nakoniec padol k zemi a čakal na smrť. Zrazu zbadal tigra, ktorý robil niečo čudné. Pazúrmi a zubami driapal lianu a potom sa napil z nej vytekajúcej tekutiny. Zviera po chvíli s neuveriteľnou silou vyskočilo a ulovilo srnu. Bojovník sa z posledných síl doplazil k liane a tiež sa napil šťavy. Vrátila sa mu sila a bol opäť svieži a zdravý. Začal si lianu prezeráť a všimol si, že z nej vyrastajú zahnuté výhonky podobné pazúrom tigra. Bojovník dal preto liane meno „mačací pazúr“. Rozprávanie o zázračnosti liany šíril ďalej medzi kmeňmi. Inkovia dokonca považujú túto rastlinu za svätú a pomocou nej liečili aj množstvo závažných ochorení. Odvážili sa vydať pre ňu z Ánd do amazonskej džungle a z jej vnútornej kôry následne pripravovali odvary na liečbu, vitalitu, návrat sily a bojovnosti.

### UNCARIA TOMENTOSA

Mačací pazúr (*Uncaria tomentosa*, *Vilcacora tomentosa*), známy aj pod názvom uña de gato alebo vilkakora je drevnatá, plazivá či popínava liana rastúca v dažďových pralesoch Amazónie. Dorastá do dĺžky až 30 metrov, eliptické listy sú žilkové s krátkymi strapcami. Ich vrchná strana má zelenožltú farbu, zospodu sú svetlozelené s jemnými chlpkami. Stonka je štvoruholníková, po obvode má veľké zahnuté háčiky. Vďaka tomu sa liana uchyťava napríklad na stromy bez toho, aby im ublížila. Uncaria kvitne žltobielo, malé plody sú úzke a majú oválny tvar.

### PŮVOD LIANY

Liana pochádza z tropických oblastí džunglí Južnej a Strednej Ameriky. Najčastejšie sa vyskytuje v Brazílii, Venezuele, Peru, Paname či na Belize. Dobré sa jej darí na teplých, vlhkých miestach tropických lesov v nížinách a podhorí. Je vzácna tým, že sa dá len s veľkými ťažkosťami pestovať na poli či v skleníku pre svoju potrebu vysokej vlhkosti. S postupným šírením povedomia o liečivých účinkoch liany výrazne vzrástol dopyt po nej a tým aj riziko poškodenia pralesov. Peruánska vláda tak stanovila ročné limity ťažby, ktoré zabraňujú jej zániku.

### JEDINEČNÉ ZLOŽENIE

Mačací pazúr je známy medzi mnohými bylinkármami, využíva sa kôra aj koreň. Obsahuje mnoho látok prospešných pre ľudské telo, niektoré zdravotné účinky sú potvrdené aj vedecky. V šesťdesiatych rokoch minulého storočia poslal páter Edmund Szeliga, poľský misionár a salezián žijúci v Peru, vzorky na rozbor na univerzitu v Neapole. Od toho času bolo už spracovaných množstvo vedeckých prác, ktoré potvrdzujú priaznivé účinky liany na ľudský organizmus.

V kôre nájdeme až sedem rôznych alkaloidov s liečivými vlastnosťami. Ďalej obsahuje steroly, taníny (triesloviny) a terpény. Uncaria je súčasne zdrojom širokého spektra fytochemikálií, ktoré majú ochranný účinok proti niektorým ochoreniam (napr. flavonoidy, chinóny či stilbény). Výskumy tejto zvláštnej liany sa dostávajú do popredia kvôli možnému obsahu látok pôsobiacich proti nádorovým ochoreniam.

### NA IMUNITU, KLBY A ZÁVAŽNEJŠIE CHOROBY

Liečiteľské schopnosti „pazúra“ sú viac než široké. Využíva sa na zmiernenie prejavov cukrovky, cirhózy či artritídy, pomáha pri nepravidelnom menštruačnom cykle, zlepšuje krvný obeh a má antioxidantné účinky. Odvar sa používa pri bolesti chrbta, kĺbov, šliach i väzov a posilňuje imunitný systém. Zlepšuje zdravotný stav u širokého spektra civilizačných chorôb. Ukazuje sa pozitívny vplyv uncarie pri potlačení rastu bakteriálnych kolónií, napríklad *Escherichia coli* či *Salmonella typhimurium*. Vykazuje aj určité antitumorigénne, protizápalové a protinádorové pôsobenie, skúma sa využitie pre pacientov s AIDS. Rastlina sa denne podávala dobrovoľníkom s pokročilým nádorovým ochorením. Po ôsmich mesiacoch užívania pacienti pocítili zvýšenie energie, zlepšili sa u nich aj niektoré krvné markery a čiastočne kvalita života. Vynikajúce výsledky sa získali aj pri liečbe reumatoidnej artritídy a osteoartritídy. U chorých sa znížila bolesť a stuhnutosť kĺbov, zmiernili sa opuchy a klesol počet liekov užívaných na bolesť.

V ľudovej medicíne sa odvar z uncarie používa proti bradavičiam, hemoroidom, oparom a aftám. Znižuje svrbenosť vyrážok a je skvelým doplnkom k liečbe syndrómu dráždivého tračníka. Užíva sa aj pri zvýšenej fyzickej a psychickej námahe na podporu celého organizmu. Výskumy stále prebiehajú, tak uvidíme, čím nás mačací pazúr ešte prekvapí.

ONDŘEJ VESELÝ

# Zdravá a silná imunita

PREVENCIA / PODPORA / REKONVALESCENCIA

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Imunosan + Flavocel	34,60 €	43	3,80 €
Vironal + Flavocel	32,10 €	39	3,60 €
Drags Imun + Flavocel	33,80 €	42	3,80 €
Cistus complex + Flavocel	31,60 €	39	3,50 €
Grepofit drops + Flavocel	27,80 €	34	3,10 €
Grepofit kapsuly + drops + spray	34,10 €	42	3,80 €
Grepofit kapsuly + drops + nosol a. + spray	42,90 €	53	4,80 €
Grepofit kapsuly + drops + nosol aqua	34,70 €	43	3,80 €
Grepofit drops + nosol aqua + spray	29,30 €	36	3,30 €



Prípravky sú výživové doplnky.  
Akcia platí do vyčerpania zásob.

Cenné odporúčania MUDr. Alexandry Vosátkovej  
si prečítajte v brožúre Zdravá a silná imunita.

## Školenie Energy v Rajeckých Tepliciach

27. – 29. 10. 2023

HOTEL DIPLOMAT

V dňoch 27.-29.10.2023 vás srdečne pozývame na školenie Energy spojené s mnohými zážitkovými a edukatívnymi aktivitami. Pre veľký záujem ho opäť organizujeme v obľúbenom štvorhviezdičkovom hoteli Diplomat, v jednom z najznámejších kúpeľných miest Rajecké Teplice. Ubytovanie v moderne zariadených izbách vám spríjemní kulisa končiarov Malej Fatry.

### STARÝ DOBRÝ PENTAGRAM® TAK, AKO HO MILUJEME A TAK, AKO HO NEPOZNÁME

- » Ing. Peter Tóth - Nie je drevo ako drevo
- » Mgr. Miroslav Kostelník - Voda ako živel emócií
- » MUDr. Renáta Gerová - Prečo je moje dieťa stále choré? Kedy použiť Regalen, Korolen, Gynex, Vironal a Renol
- » MUDr. Julius Šípoš - Bylinný koncentrát Korolen (prvok Oheň), využitie v praxi, optimálne využitie s ďalšími výživovými doplnkami Energy
- » MUDr. Bohdan Haltmar - Gynex a jeho možnosti
- » Zuzana Mikulová-Krajčíková - Ako správne používať prípravky Energy?



### NOVINKA!

- » MUDr. Alexandra Vosátková a Lenka Fotrová - Buddha a Gaja - esencia rána v kaši
- » Energy Essence - harmonizačné kaše vychádzajúce z konceptu celostnej vyváženej stravy, ktorá rešpektuje nutričné potreby a kľúčové biorytmy nášho organizmu. Prednáška bude spojená s ochutnávkou.

**Kontaktná osoba:** Slavomír Habara

**Telefónne číslo:** 0910 236 488

**E-mailová adresa:** slavomir.habara@energy.sk

# Zbierka z histórie Energy

Vážení čitatelia magazínu Vitae!

Vzhľadom na skutočnosť, že sme tu už viac ako dve desaťročia a z času na čas sa nám dostávajú do rúk prípravky ešte zo začiatkov pôsobenia spoločnosti Energy na trhu, rozhodli sme sa zorganizovať zbierku prípravkov, časopisov (Spravodajca), tlačovín, prípadne predmetov, ktoré slúžili na reklamné účely alebo ako darčeky.

Podmienkou zaslania prípravku, tlačoviny alebo reklamného predmetu a následného získania odmeny je, aby bol prípravok v originálnom obale a neotvorený.

**Všetky zásielky posielajte na adresu spoločnosti Energy: Energy, spol. s r.o., ul. Mládeže 43, 945 01 Komárno**

**Ak sa zúčastníte školenia v Rajeckých Tepliciach v dňoch 27. – 29. 10. 2023, môžete predmety ich priniesť osobne – a my vás odmeníme.**

V prípade, že sa nám podarí vyzbierať dostatočný počet predmetov, pripravíme na školení výstavu. Sme presvedčení, že takýto pohľad do našej histórie vyčarí úsmev na všetkých tvárach. **Zo všetkých predmetov vylosujeme desať. Ich odosielateľov po osobnej konzultácii odmeníme.**

REDAKCIA



## VERNOSTNÝ PROGRAM SALUS

**NAKUPUJTE KAŽDÝ MESIAC PO DOBU 12 MESIACOV MINIMÁLNE ZA 29,90 EUR. NEZÁLEŽÍ NA TOM, KTORÝM MESIACOM V ROKU ZAČNETE. PO UKONČENÍ OBDOBIA 12 MESIACOV A SPLNENÍ UVEDENEJ PODMIENKY ZÍSKATE NÁROK NA VERNOSTNÝ BONUS V HODNOTE 40 EUR. BONUS VÁM BUDE OZNAMENÝ V RÁMCI MESAČNÉHO VYÚČTOVANIA. BONUS SA DÁ ČERPAŤ IBA JEDNORAZOVO POČAS 1 MESIACA. AK HODNOTA VÁŠHO NÁKUPU NEPRESIAHNE 40 EUR, ZAPLATÍTE ZA VÁS NÁKUP SYMBOLICKE 1 EUR. NEVYČERPANÁ HODNOTA BONUSU PREPADÁ, NEDÁ SA PREVIESŤ DO ĎALŠIEHO OBDOBIA, ANI VYPLATÍŤ.**

**ČERPANIE BONUSU**  
V mesiaci čerpania vernostného bonusu je automaticky splnený minimálny nákup 29,90 € v danom mesiaci. Bonus sa dá čerpať iba jednorazovo počas 1 mesiaca. Ak podmienky vernostného programu prerušíte, opäť sa vraciate na začiatok. Plnenie vernostného programu môžete sledovať na [www.energy.sk](http://www.energy.sk) vo vašej Pracovni poradcu.

**KÚPELNÝ BONUS**  
Po troch rokoch neprerušeneho vernostného programu získate nárok na KÚPELNÝ BONUS, zľavu vo výške 30 % na týždenné ubytovanie s plnou penziou v Kúpeľoch Podhájska [www.energy-podhajska.sk](http://www.energy-podhajska.sk).

**PODMIENKY VYPLATENIA SALUS ODMENY V ROKU 2023**

1. klient, ktorý začal plniť podmienky Salusu v roku 2022 (minimálna hodnota nákupu za 25 €) plynule pokračuje s plnením v roku 2023. Hodnota povinného nákupu je navýšená na 29,90 € mesačne
2. všetky výplaty bonusu prvých 6 mesiacov v roku budú činiť 35 € (t.j. jún 2023 je posledným 12. mesiacom, kedy klient nakúpil za 25 € / 29,90 €, v júli 2023 prebehne výpočet, v auguste 2023 klient môže čerpať Salus v hodnote 35 €)
3. od ukončeného 7. mesiaca v roku 2023 bude výplata Salusu činiť 40 € (t.j. júl 2023 je posledným 12. mesiacom plnenia podmienky vernostného bonusu, v auguste 2023 prebehne výpočet, v septembri 2023 je vyplatený bonus vo výške 40 €)
4. každý ďalší mesiac bude vyplatený bonus vo výške 40 €

Plnenie vernostného programu môžete sledovať na [www.energy.sk](http://www.energy.sk) vo vašej Pracovni poradcu.

# Zoznam Klubov Energy

## BRATISLAVA

Ján Sído  
Križna 44  
82108 Bratislava  
**Otváracia doba:**  
Pondelok – Štvrtok 13.00–18.00  
» Expres dobierková služba!  
» Meranie a harmonizácia zdravotného stavu prístrojmi Supertronic QUEX ED + QUEX S, Sensitiv Imago 530, Sensitiv Imago Aureola, Sensitiv Imago Plazma  
» Svetelná kryštálová čakrová terapia  
» Frekvenčná analýza prístrojom Fscan  
» Poradenstvo v oblasti MLM  
**Tel.:** 02/55566334, 0911997699, 0905635804  
**E-mail:** jan.sido@energy.sk

## BRATISLAVA II.

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

## KOMÁRNO

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



## KOŠICE

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

## NITRA

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

## NOVÁ DUBNICA

Zuzana Krajčíková-Mikulová  
Topoľová 812  
01851 Nová Dubnica  
**DOBIERKOVÁ SLUŽBA**  
» Osobné konzultácie so Zuzanou Krajčíkovou-Mikulovou  
» Meranie prístrojom SUPERTRONIC  
» Škola praktickej čínskej medicíny  
www.centrumgara.sk  
**Otváracia doba:**  
Pondelok 10:00–17:00  
Utorok 10:00–17:00  
Streda 10:00–17:00  
Štvrtok 13:00–17:00  
Piatok 10:00–17:00  
**Mobil:** 0903 535 523, 0908 748 304  
**E-mail:** zuzanamikulova179@gmail.com

## 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

## PREŠOV

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

## PRIEVIDZA

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

## TRNAVA

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



Takto označený Klub poskytuje meranie prístrojom Supertronic.



# Voňavé jesenné potešenie

- » aromaterapeutické esencie
- » harmonizačné účinky na telo, dušu a psychiku
- » využitie v kozmetike

ZĽAVA 15 %

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Lavender + Geranium	24,90 €	30	4,40 €
Lavender + Ylang Ylang	25,20 €	31	4,50 €
Lavender + Mint	24,20 €	30	4,30 €
Lavender + Sweet orange	20,20 €	25	3,60 €
Lavender + Lavender	24,50 €	30	4,30 €
Geranium + Ylang Ylang	25,70 €	31	4,50 €
Geranium + Mint	24,70 €	30	4,30 €
Geranium + Sweet orange	20,70 €	25	3,60 €
Geranium + Geranium	25,30 €	31	4,50 €
Ylang Ylang + Mint	25,00 €	31	4,40 €
Ylang Ylang + Sweet orange	21,00 €	26	3,70 €
Ylang Ylang + Ylang Ylang	26,00 €	32	4,60 €
Mint + Sweet orange	20,00 €	24	3,50 €
Mint + Mint	24,00 €	29	4,20 €
Sweet orange + Sweet orange	16,00 €	19	2,80 €

Akcia platí od 1. do 31.10. 2023 alebo do vypredania zásob.



# Vyčisti si svoje telo!

## Pod'akuje sa ti.

[www.energy.sk](http://www.energy.sk)



Pri nákupe 2 rovnakých prípravkov z humátového radu získate **ZĽAVU 35%**.

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Cytosan 2set	41,20 €	51	22,20 €
Cytosan Inovum 2set	41,20 €	51	22,20 €
Cytosan + Cytosan Inovum	41,20 €	51	22,20 €
Cytosan Fomentum gel 2set	18,00 €	22	9,80 €
Balneol 2set	15,60 €	21	9,30 €



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