

The background image shows three glasses of a golden-orange beverage, likely spiced apple juice, garnished with cinnamon sticks and fresh rosemary. The glasses are placed on a rustic wooden board. The background is a textured blue wall.

vitae

november 2019

Novinka:
Organic Cranberry
– kanadská brusnica

Omladnite
s Imunosanom

Čakry sú energetické
centrá nášho tela

**ZOZNAM
KONZULTAČNÝCH
CENTIER ENERGY**

Príloha magazínu
**VIANOČNÁ
NÁDIELKA**



Prípravky mesiaca novembra

November si poplietol sezónu. Na začiatku druhej dekády predloží príjemné teploty a zopakovať by si to mal ešte okolo 22. O to citeľnejšie bude ochladenie okolo 5. a 17. dňa, keď by nám naozaj mohla byť zima. A tá sa, bohužiaľ, často spája s nachladnutím a s ním spojenými virózami.

V tej chvíli nie je nič lepšie ako mať poruke rodinku **Grepofitov**, napríklad príjemné balenie Grepofitu drops. Grepofity majú zásadnú úlohu – nájsť v tele nepriateľa a zmobilizovať silu imunity na patričnú obranu. Vždy je však jednoduchšia prevencia - a tu sa obrátime na **Spiron**. Už sme si zvykli, že rozprášením Spironu v miestnosti s viacerými ľuďmi bránime prenosu drobných infekcií, ktoré nemôžeme vylúčiť ani v lete. Zabudnúť by sme však nemali na hromadnú dopravu a prípady, kde sa len tak niečo rozprášiť nedá. Ideálne je streknúť si trošku na šál alebo šatku, Spiron nám vytvorí pred tvárou filter a my sa nemusíme starať o kýchajúcich spoluobčanov. Začiatok zimy zaťažuje aj ušká detí. Aj v tomto prípade si vieme rady. Ak hneď pri prvých príznakoch použijeme **Audiron**, zabránime neskoršiemu zápalu. Môžeme ho použiť preventívne – pri veľkom vetre, keď ideme von. Postará sa, aby organizmus dieťaťa dostal informáciu o možných problémoch, a znásobí ochranu.

November nám začína predhazovať Vianoce. Ženy štartujú s upratovaním a pečením perníčkov, často sa dostávajú do stresových situácií. Čo tak skúsiť namiesto liekov **Raw Aguaje**? Vďaka obsahu látok podobných ženským hormónom pomáha ženám odstrániť migrény, problémy s pleťou, vypadávanie vlasov, osteoporózu, menštruačné bolesti a zlepšuje aj stav svalov a kostí u detí.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 11, november 2019.

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

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

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

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

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





Zlaté
lístie už
opadáva

OBSAH

Editorial	04
NOVINKA: Organic Cranberry juice a oil	04
Omladnite s Imunosanom	07
Od Nového roka digitálne	09
Spirom alebo „dum spiro, spero“	11
Čakry – energetické centrá nášho tela (1)	14
Biochemické okienko – vitamín E (2)	17
IVE – rozhovor s Ing. Petrom Tóthom	23
Ako zvládnuť operačný výkon	25
IVVE – deti, zvieratá a my	26
Zoznam KE a Konzultačných centier	33





EDITORIAL

ENERGY NA VEĽTRHU

Máme za sebou pomerne rušný vstup do jesene a pred sebou najnáročnejšie obdobie v roku. A nedá mi, aby som nás nepochválil. Po rokoch sme sa opäť zúčastnili veľkej, vlastne najväčšej výstavy zdravého životného štýlu alebo alternatívnej medicíny (ako chcete) na Slovensku. Volá sa Biostyl a každoročne sa organizuje v našom hlavnom meste, v areáli Incheby. Úplne smelo a bez prehánania môžem povedať, že náš stánok bol najkrajší. Čo ma však ako riaditeľa potešilo najviac, že takmer 80% návštevníkov nás poznalo. Poznali náš Gynex a Vironal. Už výrazne menej z nich poznalo naše ďalšie produkty a boli milo prekvapení našou ponukou a službami. Opäť sa potvrdilo, že na internete nájdete všeličo, ale až dotykom rúk má vaša myseľ šancu uchopiť to, čo

ponúkame ako celok. Preto je tak nesmierne dôležitá fyzická návšteva v Klube Energy. Bolo veľmi milé, keď nám klientka prišla poďakovať za náš produkt (Gynex a tehotenstvo). Škoda len, že táto výstava je poznačená strašiacom minulosťou a jej organizátori zatiaľ neopustili praktiky patriace do obdobia mečiarizmu. Inak by sme sa tu objavovali každoročne. Viacerí vystavovatelia sme sa zhodli, že to bude vtedy, keď to organizátori pochopia a nastolia serióznosť a profesionalitu. Aj na november máme pre vás pripravenú sériu noviniek a akcií. Nezapadnite, že váš organizmus a organizmus vašej rodiny teraz viac ako inokedy potrebuje "nakopnúť." Vyberte si ten správny štartér pre vašu imunitu či pre harmóniu vášho organizmu. Naša ponuka je naozaj úžasná! A potvrdili nám to aj na výstave.

JOZEF ČERNEK

Novinka: Organic Cranberry juice powder a oil



Keď prví Európania doplávali na severovýchodné pobrežie Severnej Ameriky, okrem zlata im pôvodní obyvatelia ako obchodný artikel ponúkali červené bobule s osviežujúcou a jemne trpkastou chuťou – nám známe ako brusnice. Indiáni, žijúci na území dnes nazývanom Cape Cod, nazývali tieto plody i-bimi alebo horké ovocie. Prví osadníci im hovorili „craneberry“, čo znamená žeriavie bobule. Je možné, že práve stonka a kvet rastliny im svojim tvarom pripomínali krk a hlavu žeriava.

Miestni Indiáni zbierali brusnice v nízko položených rašeliniskách. Vďaka vlhkej vegetácii bola pôda v rašeliniskách neobyčajne kyslá, takže sa tam väčšine iných rastlín nedarilo. Pre brusnice to však bolo ideálne prostredie. Využívali sa ako liečivo, pochutina, aj ako prostriedok na konzervovanie mäsa. Počas vtedy panujúcich dlhých a neľútostných zím boli tieto sýtočervené bobulovité plody pre prvých osadníkov vitaným zdrojom nutrientov a ako spomienka na to sa v Amerike každý rok konzumuje na Deň vďakyvzdania moriak s typickou brusnicovou omáčkou.

OCHORENIA MOČOVÝCH CIEST

V dnešnej dobe sa produkty obsahujúce brusnicový extrakt najčastejšie využívajú na to, aby pomohli telu zvládnuť príznaky infekcie močových ciest (UTI). Podľa štatistík postihne

opakovaný zápal približne dvadsať percent žien a takmer polovica ženskej populácie naň ochoreje aspoň raz v živote. U mužov je toto ochorenie vzácnejšie. Spravidla sa s ním stretávajú až vo vyššom veku a často je spojené s poruchou odtoku moču z močového mechúra. Zápal močového mechúra, ktorý v 85% prípadov spôsobuje baktéria *Escherichia coli*, sa prejavuje pálením či bolesťou pri močení, pocitom nepríjemného nutkania na močenie, bolesťami v podbrušku a v akútnej fáze sa môže objaviť aj krv v moči. V niektorých prípadoch prechádza zápal do chronickej fázy alebo častých recidív. Existuje niekoľko možností, ako predchádzať vzniku alebo opakovaným zápalom. Okrem základných návykov – napríklad teplo sa obliekať a piť dostatočné množstvo tekutín a nezadržiavať moč – je tu možnosť využiť prírodnú terapiu, práve spomínané brusnice.

ÚČINNÉ LÁTKY V BRUSNICIACH

Biologický účinok brusníc je pripisovaný polyfenolom obsiahnutým v šupke a dužine plodu: arbutíne, metylarbutíne, tanínom (katechínu, epikatechínu), flavonoidom, triterpénom a organickým kyselinám. Zároveň sú brusnice bohatým zdrojom draslíka, horčíka, vápnika, fosforu a vitamínov C a A. Medzi kľúčové účinné látky patria proantokyandíny (PAC), ktoré zabraňujú adhézii (prilnutiu) niektorých baktérii,

MALI BY STE VEDIEŤ

NIE JE BRUSNICA AKO BRUSNICA

Prečo by mala mať brusnica výsadu patriť medzi naše zelené potraviny? Odpoveď sa skrýva v dvoch slovách – kvalita a kvantita.

Bežné prípravky dostupné na trhu majú väčšinou balenie po 60 kapsuliach, pričom každá obsahuje v priemere 300 mg brusnicového extraktu. V celom balení je teda iba 18 gramov účinných látok.

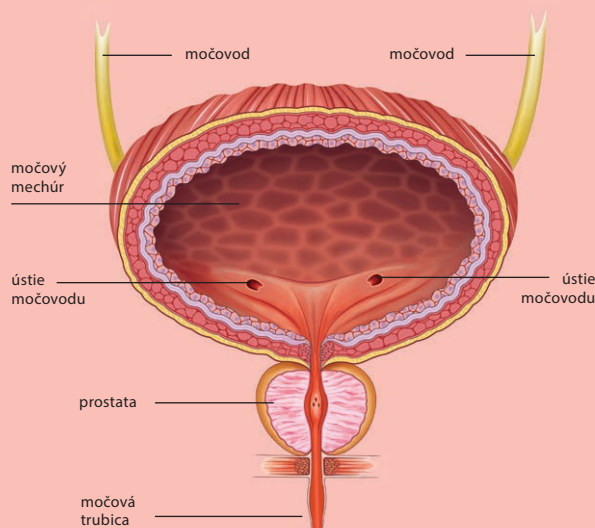
Ďalším aspektom je pôvod. Označenie „kanadská brusnica“ je často druhové, nie zemepisné. Vo väčšine prípadov tak zákazník dostáva kanadskú brusnicu „made in China“.

Organic Cranberry juice powder, ktorý vám ponúkame, je naozaj z Kanady. Obsahuje sušený extrakt z brusníc, ktorých energia a čistota pochádzajú z kanadských jazier a sú pestované presne tak, že výrobok si zaslúži BIO certifikáciu. Navyše, s každým 100 gramovým balením dostávate 70 g čistého brusnicového extraktu. A to je oveľa, oveľa viac než ponúkajú bežné produkty. Pre lepšiu rozpustnosť je prípravok ešte obohatený akáciovým extraktom v bio kvalite.





MOČOVÝ MECHÚR A PROSTATA



vrátane E. coli, na stenu močových ciest. Predstavte si suchý zips zložený z hustých malých slučiek. Ak na jednu stranu priložíte list papiera, háčiky druhej strany sa nebudú môcť zachytiť do slučiek a suchý zips nebude fungovať. Rovnaký je aj princíp účinku brusníc, ktorý zabráňuje usadzovaniu baktérií na slizniciach. Tie sa potom jednoducho vyplavia z tela bez toho, aby iniciovali zápalové procesy. Podobným mechanizmom pôsobia brusnice v ústnej dutine alebo v žalúdku. Inhibujú baktérie spojené s ochorením dšasna a žalúdočnými vredmi a boli preukázané účinky na zníženie hladiny baktérie *Streptococcus mutans* v slinách – hlavného pôvodcu zubného kazu.

MNOHONÁSOBNÁ SILA EXTRAKTU

Predstava, že vyššie popísané účinky sa dajú dosiahnuť pitím brusnicového džúsu, je však mylná. Prvý problém nastáva vôbec s definíciou samotného brusnicového nápoja. Tie, ktoré u nás bežne dostať, sú skôr ochutenou vodou, navyše s prídavkom cukru. Dokonce aj tie, ktoré sa pýšia označením „stopercentný“, sú veľmi vzdialené od toho, čo brusnice skutočne ponúkajú. Stačí roztlačiť pár čerstvých plodov a uvidíte, aká hustá a farebne sytá tekutina vyteká! Bežné nápoje sú proti tomu niekoľkonásobnou filtráciou a riedením zbavené väčšiny dôležitých súčastí, ktoré robia brusnice unikátnymi.

Preventívne alebo dokonca liečebné účinky sa dajú dosiahnuť iba extraktom, a to v dávkach, ktoré ďaleko prekračujú iba možnosti popíjania džúsu. Najčastejšie sa na internete uvádza odporúčaná denná dávka v rozmedzí 400–600 mg denne. Odborná literatúra a štúdie sa však zhodujú na množstve násobne vyššom, a to 2 000–5 000 mg denne.

VIETE TO?

Slovo „brusnica“ pochádza z praslovanského výrazu „brusiti“ teda „odierať, drhnúť“, pretože plody sa češú, resp. odierajú pomocou hrebeňa naraz a vo väčšom množstve.

BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

NECH JE NÁM „DO SKOKU“

Keď rozrežete zrelú brusnicu na polovicu, zistíte, že vo vnútri sú štyri vzduchové komôrky. Pre pestovateľov brusníc to má hneď dve výhody. Namiesto, aby brusnice pracne zbierali ručne, jednoducho vodou zaplavia pole, kde ich pestujú. Tým sa zrelé plody oddelia od rastlín a vďaka vzduchovým komôrkam vyplávajú na hladinu, kde sa dajú ľahko zobrať a roztriediť.

Druhá výhoda bola objavená viac menej náhodou ku koncu 19. storočia. Hovorí sa, že niekomu spadol kôš s brusnicami na schodoch a s prevrútením sa zistilo, že najlepšie brusnice zoskákali vďaka vzduchovým komôrkam až nadol, zatiaľ čo mäkké alebo nahnité plody zostali ležať na schodoch. V roku 1881 sa tak objavili prvé triediace stroje, ktoré využívali práve tieto vlastnosti. A tak je tomu až dodnes. Kvalitné brusnice preskočia v triediacom stroji cez bariéru a sú určené na terapeutické účely. Tie mäkké prepadnú cez stroj a použijú sa na výrobu džúsov a marmelád. Vďaka „skákavému“ ovociu potom môže byť do skoku aj vám.

VPLYV NA OCHORENIA PROSTATY

Existuje mnoho štúdií, ktoré potvrdili veľmi priaznivý vplyv brusníc na ťažkosti spojené s prostatou. Jedna z nich sa úspešne vykonala na Lekárskej fakulte v Olomouci. Preukázala významné zníženie prostatického špecifického antigénu (PSA), ktorý je kľúčovým indikátorom patologických procesov tejto mužskej partie – môže ísť o nádor, ale aj o zápal, benígnu hyperpláziu prostaty či iné ochorenie. Hladina PSA klesla o celých 22%. Toto zníženie sa dosiahlo po 30 dňoch používania 2 000 mg brusnicového extraktu denne.

VHODNÉ KOMBINÁCIE PRÍPRAVKOV

Najvhodnejším prípravkom na kombinovanie je celkom iste **Probiosan** a **Probiosan Inovum**, kde synergické pôsobenie probiotických kultúr podporuje imunitnú úroveň organizmu a zrýchľuje a prehľbuje účinky brusnice. Univerzálnou voľbou je aj **Grepofit** ako osvedčený prostriedok proti širokému spektru infekcií. Pri akútnom ochorení močových ciest je vhodné užívať Organic Cranberry juice powder a oil a ďalšie prípravky minimálne 2–3 týždne, pri chronických ťažkostiach dlhšie, podľa individuálneho stavu.

BRUSNICOVÝ OLEJ – NIELEN PRE ZDRAVIE, ALE AJ PRE KRÁSU

Z plodov brusníc sa nezískava iba účinný extrakt, z ich semien sa za studena lisuje olej. Je to vzácné sérum, ktorého vynikajúce vlastnosti ho predurčujú na experimenty pre krásu a zdravie vašej pleti. Jeho optimálne zloženie omega 3-6-9 kyselín zaisťuje dokonalú schopnosť vstrebávania a hydratáciu pokožky, vysoký obsah fytosterolov predchádza jej starnutiu a pomáha obnovovať jej prirodzené vlastnosti. Olej obsahuje vysoký podiel prírodného vitamínu E v podobe tokoferolov a tokotrienolov, ktoré sú silnými antioxidantmi, a môžu tak pôsobiť ako ochrana pokožky pred negatívnymi vplyvmi prostredia, vrátane UV žiarenia. Protizápalové účinky, ktoré sa tak dobre využívajú pri zápaloch močových ciest, pôsobia na pokožke podobným spôsobom. Likvidujú zápalové ložiská a regenerujú štruktúru pokožky do jej pôvodnej sily.

(red.)

Omladnite s Imunosanom

Pre dĺžku nášho života má veľký význam výkonnosť imunitného systému, jeho schopnosť zaistiť stálosť vnútorného prostredia (homeostázu) a chrániť organizmus pred infekciami. Ako osvedčený prípravok na podporu imunitného systému mnohí z vás poznajú Imunosan. Viete však, že významne prospieva nášmu telu aj v rámci anti-agingu, teda prevencie a spomalenia procesu starnutia?

Imunosan obsahuje okrem exotických húb aj trojicu extraktov najúčinnějších bylín tradičnej čínskej medicíny fu zhen. Jednou z nich je kozinec blanitý, ktorý má okrem blahodárnych účinkov na ľudské zdravie aj vynikajúci omladzujúci efekt. Vďaka svojmu zloženiu nielen posilňuje organizmus, ale harmonizuje energiu čchi, ktorá je podľa TČM hlavnou energiou v našom tele.

KOZINEC BLANITÝ

Kozinec blanitý je viacročná rastlina z čeľade bôbovítých, *Fabaceae*. Má mohutný, 50–150 cm dlhý, mrkvovitý žltohnedý koreň, na reze svetlošltý. Najviac je rozšírený v severnej a severozápadnej Číne, Japonsku a južnom Mongolsku. V praxi tradičnej čínskej medicíny sa kozinec bežne

používal na liečbu širokého spektra ochorení a telesných porúch, alebo ako súčasť prípravkov predlžujúcich život, a to už pred viac než dvetisíc rokmi. Dnešný farmakologický výskum ukazuje, že bylina má antioxidantné, protizápalové, imunoregulačné, hypolipidemické, antihyperglykemické, hepatoprotektívne, expektoračné a diuretické účinky. Extrakt zo sušeného koreňa kozinca bol daný do súvisu s výrazným omladzujúcim pôsobením – experimentálne a klinické štúdie sa zameriavali na funkciu a základné mechanizmy pôsobenia byliny na predĺženie života, proti cievnemu a mozgovému starnutiu a na jej protirakovinový efekt.

Ďalšie liečebné účinky

Kozinec rozširuje cievy, znižuje krvný tlak, zlepšuje prekrvenie kože, zrýchľuje krvný obeh a posilňuje srdcový sval. Povzbudzuje potenie a uľavuje pri zadržiavaní tekutín, pretože je výrazne močopudný. Navyše pomáha pri zápaloch obličiek a odstraňuje bielkovinu z moču. Má výrazné antivirotické a antibakteriálne účinky, napríklad aj na baktérie spôsobujúce dyzentériu (úplavicu) alebo salmonelózu. Chráni bunky pečene pred toxickými vplyvmi, bráni tukovej degenerácii pečene.

STARNÚŤ MÔŽEME POMALŠIE

Starnutie telesných buniek je priamym dôsledkom skracovania dĺžky takzvaných telomér, čo sú ochranné obaly na koncoch chromozómov, zabráňujúce poškodeniu DNA. Objav telomér celkom zmenil spôsob, akým vedci nazerajú na dlhovekosť a proces starnutia! V roku 2009 zaň dokonca bola udelená Nobelova cena za fyziológiu a lekárstvo. Najväčšia hodnota objavu tkvie v tom, že ukazuje určitý smer, ako starnutie spomaliť. A síce zabrzdzením alebo zabránením skracovania telomér, čo má za následok predĺženie života bunky. **Vďaka tomu môžeme spomaliť alebo dokonca zvrátiť určité degeneratívne ochorenia.**

A tu nám pomocnú ruku podáva práve extrakt z koreňa kozinca, ktorý bol farmakologickým výskumom daný do súvislosti s výrazným omladzujúcim účinkom v organizme. Kozinec zvyšuje aktivitu enzýmu predlžujúceho teloméry, aktivizuje kostnú dreň a predlžuje obdobie reprodukcie zdravých buniek až o 50%. A to je už zaujímavé číslo. Mnohí z mojich klientov preto kapsuly **Imunosan** zaradili ako pravidelného pomocníka do svojho režimu zdravého životného štýlu v rámci omladnutia.

MARTA NOSKOVÁ



Imunosan – víťaz nad streptokokmi

AKO SME ZVÍŤAZILI NAD ODOLNÝMI BAKTÉRIAMI, KTORÉ NEPORAZILI ANTIBIOTIKÁ

Po dvadsaťročnej praxi v materskej škole a dvadsaťročnom pôsobení ako terapeutka TČM sa rada stretávam s deťmi a ich rodičmi, dnes už vo svojej poradni. Rodičia sú často moji žiaci z materskej školy. Vďaka pozorovaniam a trochu deformácie z povolania vidím aj to, čo ešte nie je somatizované. Mám potom radosť, že sa môže preventívne zastaviť choroba alebo vážnejšie poškodenie do budúcnosti. Samozrejme, nemám právo radiť tam, kde nie som žiadaná. Občas sa však neudržím a dám nevyžiadanú radu u detí alebo mladých ľudí. Ďalej nechávam rozhodnutie, čo s tým robiť, už na osobe, ktorej sa odporúčanie týka.

Rada by som sa s vami podelila o svoje skúsenosti s Imunosanom. Pre mňa je to hrdina. Už vo svojom názve na nás volá: „Som tu pre vašu imunitu. Všimnite si ma, prosím, môžem smelo konkurovať ďalším prípravkom s betaglukánmi!“ A naozaj – poradil si aj so streptokokmi. A oni, potvorky, odolávali, až štyrom dávkam antibiotík. Bohužiaľ mi je z toho smutno, pretože išlo o deti vo veku 4–8 rokov.

» **Radim, 8 rokov:** Neprestajne chorý, opakované výtery ukazovali streptokokovú infekciu – mamička si nepamätala typ (pre mňa takmer nepodstatné). Neskôr prekonal mononukleózu. Pre správnu diagnostiku potrebujem vždy vidieť, ako dieťa vyzerá. Tento chlapec bol bledý, opuchnutý, mal tmavé kruhy pod očami, ploché nohy do X, strach, málo sebavedomia. Užíval troje antibiotiká, ktoré mu okrem zničenia imunity v hrubom čreve oslabili životnú silu ukrytú v obličkách. Okrem Imunosanu som teda nasadila aj Renol na podporu tejto životnej sily a sebavedomia. Mamička 2x týždenne chlapca moxovala, aby urýchlila jeho uzdravovanie. Chlapec bol za dva dni bez kašľa, ešte trochu unavený. Vrátila sa mu farba do líc, začal sa usmievať a opäť prišla sila na florbal.

» Pred dvomi mesiacmi mi tá istá mamička zavolała ohľadom sedemročnej Beátky, ktorá mala nález v krku *Haemophilus*. Bola vydesená, ale po predchádzajúcich situáciách a úspešnom

použití Imunosanu u syna Radima sa na mňa obrátila pre radu. Samozrejme, antibiotiká nechcela. Do týždňa po nasadení Imunosanu bol výter z krku negatívny, ale ešte som u dievčatka videla bledosť a kruhy pod očami, pridala som opäť Renol v dávke 2x denne 2 kvapky.

Mamička týchto detí rada moxuje pri akomkoľvek náznaku nachladnutia. Ďalšia uvedomelá matka. Zaberie to nejaký čas, ale niekoľkonásobne sa jej to oplátilo. Z Radima je dnes

ZDRAVIE OD A PO Z

STREPTOKOKY – skupina baktérií guľovitého tvaru (koky), ktoré vytvárajú charakteristické retiazky. Niektoré z nich sa bežne vyskytujú na slizniciach, napríklad dýchacích ciest či úst, mnoho z nich však spôsobuje rôzne, obvyčajne hnisavé ochorenia. K nim patrí najmä *Streptococcus pyogenes*. Vyvoláva angínu, osýpky, ružienku, kožné hnisavé infekcie (impetigo). V ťažkých prípadoch potom môže nastať aj sepsa. Neskorými následkami niektorých týchto infekcií, a to aj s ľahkým či bezpríznakovým priebehom, môžu byť reumatická horúčka či zápal obličiek (glomerulonefritída). Iné druhy streptokokov spôsobujú zápaly močových ciest či srdcové vnútroblany. Streptokoky skupiny B (*Streptococcus agalacticae*) sa často bezpríznakovo vyskytujú v ženskom pohlavnom ústrojenstve (pošve) a môžu spôsobiť ochorenie v súvislosti s pôrodom a šestonedelím. Závažný je ich prenos na novorodencov pri pôrode so vznikom včasnej, ťažko prebiehajúcej infekcie. V novorodeneckom veku môžu tiež spôsobiť zápal mozgových blán. *Streptococcus pneumoniae* (pneumokok) spôsobuje zápaly pľúc, stredoušia, mozgových blán, a iné. Niektoré druhy streptokokov môžu vyvolať celulitídu alebo aj vzácne, ale veľmi závažné ochorenie – nekrotizujúcu fascitídu.

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

jedenástočný seabedomý športovec, ktorý kedysi nebol schopný prejsť ani 200 metrov zo školy domov, pretože mal slabé nohy. Zistila som, že infekcia ho zasiahla, keď prežil sklamanie z kamarátov, strach o rodičov, atď. Je to názorný príklad oslabenia imunity z pohľadu psychiky.

» **Filip, 2 roky:** mal trikrát sa opakujúceho streptokoka – urobili mu výter, vždy pozitívny. K tomu sa dvakrát po sebe pridala salmonelóza. Trikrát nasadené antibiotiká nezabrali, odporúčanie znelo, užívať ich ďalšie dva mesiace. To už sa na odporúčanie svojej sestry mamička obrátila na mňa. Po mesiaci užívania **Imunosanu** bol ster u chlapca negatívny. O štyri mesiace sa však nález streptokoka vrátil, začalo ho bolieť v krku. Bolo mi to čudné, pýtala som sa mamičky, či sa chlapec často kúpala. A mamička potvrdila, že nachladol, preto baktéria opäť zaútočila. Nasadená bola kombinácia: **Imunosan, Renol**. Lekár opäť odporučil antibiotiká. Chlapec ich nebral. O štrnásť dní mi prišla SMS, že test na streptokoka je negatívny.

» Jej druhý, **štvorročný syn**, sa tiež liečil na streptokokovú infekciu. Podobne som nasadila **Imunosan**. Tento chlapec bol odolnejší, pridala som mu tiež **Renol**.

» Teta týchto dvoch chlapcov mi napísala: „Dobrý deň, pani Švestková, chcela by som sa vám veľmi pekne poďakovať

za odporúčanie prípravkov a liečbu črevnej infekcie *Campylobacter*. Po štyroch mesiacoch, keď ma táto infekcia obťažovala, som nasadila intenzívnu mesačnú liečbu prípravkami Energy a konečne sa toho „zbojníka“ v črevách zbavila. Chemické lieky nepomohli, ale osvedčené kapsuly **Imunosanu** a kvapky, najmä celé balenie **Drags Imunu**, zabrali!“

» Na záver jedna úsmevná historka. Babička jedného dievčatka – budem ju nazývať napríklad Eliška, chodí ku mne pravidelne na terapie. Členkou Energy je viac ako 15 rokov a celá rodina tieto prípravky rada používa. Jej vnučka si v troch rokoch obľúbila **Imunosan**, rodina zistila, že je na ňom takmer závislá: chodila si preň potajomky ako na cukríky. Bolo divné, že v škatuľke stále ubúdajú kapsuly. Doma si nedala povedať, aby Imunosan nejedla, ako sa jej zapáči. Ponúkla som sa, že si s ňou pohovorím. Asi moje dohováranie zabralo. Hlavné je, že dievča je z celej rodiny najodolnejšie, dnes má 11 rokov. A ak predsa len niečo príde, má to u nej ľahký a krátky priebeh. Svojej babičke hovorí: „Babi, to bude tým Imunosanom.“

Všetkým nám prajem, či už s Imunosanom alebo bez neho – majme svoje zdravie v rovnováhe!

DANA ŠVESTKOVÁ



OD NOVÉHO ROKA DIGITÁLNE

VZHLADOM NA RASTÚCE NÁKLADY, EKOLÓGIU, ALE NAJMÄ MODERNIZÁCIU SME SA ROZHODLI PRE VÝZNAMNÚ ZMENU

VAŠE DÍLERSKÉ VYROVNANIE VÁM BUDEME POČNÚC JANUÁROM 2020 POSIELAŤ LEN V ELEKTRONICKEJ PODOBE!

- » V Pracovní poradcu na stránkach energy.sk nájdete všetky potrebné informácie v oveľa prehľadnejšej forme, ako ste ich mali v samotnej papierovej podobe.
- » Elektronické dílerské vyrovnanie vám budeme **posielať na email**. Prosím, overte si u svojho vedúceho Klubu Energy, či máte správne zadanú vašu emailovú adresu.

Ide o malý krôčik smerom k ekológii a veľký krok k informáciám o vašej sieti. Možno vás Pracovní poradcu inšpiruje k tomu, ako zarobiť o trošku viac. **Spýtajte sa vášho vedúceho Klubu Energy alebo priamo mňa na prednáške o MLM.**

JOZEF ČERNEK



Podeľte sa s ostatnými!

Začnem trochu rozprávaním o sebe. V šiestich rokoch som ochorela na vírusovú detskú obrnu. Nebudem popisovať svoje zdravotné situácie, ktoré sa menili každým dňom. Chcem len naznačiť, že to všetko nebolo jednoduché (a nie je). Chodila som sa liečiť do kúpeľov Veľké Losiny. Teraz sa chodím do kúpeľov rehabilitovať. A pri tom mi pomáhajú prípravky Energy.

Hneď od začiatku bol mojím kamarátom **Renol** a **King Kong**, jeho verný pomocník, ktorý podporoval moju výdrž. Na masáže som si so sebou brala krémy **Ruticelit** a **Artrin** (voňal aj fyzioterapeutom). Ruticelit krásne prehriol chrbticu a Artrin pomohol s bolesťami chrbta. Vzhľadom na to, že strava bola iná než domáca, občas prišiel na pomoc **Regalen**. Dal do poriadku zažívanie. V kozmetickom kufríku nechýbal **Dermaton oil**, ktorý krásne voňal nielen na mojom tele, ale aj v sprche pri bazéne (a vyvolal množstvo otázok). **Audiron** som si občas kvapla do ucha, denne som totiž bola v bazéne. Voda je v kúpeľoch všadeprítomná a nevynecháva ani uši. Ráno ma dávali do pohotovosti kapsuly **Revitae**, pekne naštartovali kolotoč procedúr. Môžem

povedať, že som nebola sama, kto na ne nedať dopustiť. K ránnému jogurtu nesmeli chýbať tabletky **Flavocelu**, ktoré sa v ňom krásne rozpustili a dodali mu príjemnú chuť. Hneď ráno pomohli okysličiť bunky v tele a vyštartovať proti bacilom. A večer mi pomáhal zaspáť **Spiron**.

V kúpeľoch je dlhá spojovacia chodba medzi pavilónmi a v strede je kaplnka. Pred niekoľkými rokmi som si všimla citát, ktorý bol napísaný na nástenke vedľa dverí, znel nejako takto: „**Ak niečo vieš a nepovieš to ďalej, akoby si ani nevedel.**“ Prečo som si na túto vetu spomenula? A v súvislosti s Energy? Asi vám to je jasné. Stále sa stretávam s ľuďmi, ktorí sa boja ostatným hovoriť o svojich skúsenostiach s prípravkami. Už dopredu rozhodujú o tom, čo im oslovení povedia. Pritom v kúpeľoch, kde majú všetci nejaký zdravotný problém... Keď tam započujete nejaký rozhovor, väčšinou sa týka zdravia – vlastne chorôb a bolíestok. Stačí sa spýtať: „Máš rada bylinky? Veríš im?“ Alebo: „Čo ti hovorí alternatívna medicína?“ Mám napríklad kamarátku, ktorá má v zošite vypísané kombinácie prípravkov, chorôb

+ produkty, vypisuje si z časopisov zaujímavosti – a myslíte, že niekoho osloví? Je jej to „blbé“, ako hovorí. Ja viem, že je ťažké presadzovať svoje „nápad“, keď sa dva názory rozchádzajú. Ale aké prínosné by bolo, keby svoje skúsenosti s pozitívnymi výsledkami na zdravie poslala ďalej! Keby rozhovor nebrala ako „duel“, ale príjemné rozprávanie o príjemných záležitostiach. Ako zaujímavú hru, ktorá prinesie poučenie aj jej. Spomínam si na jednu reakciu svojej štvorročnej vnučky. Doma ich navštívili známi s kašľajúcim a usmrkaným dieťaťom. A malá hneď reagovala: „A ty nepoužívaš Vironalík?“ Nerobilo jej problém podeliť sa o dobrú informáciu.

Ak vám prípravky Energy pomáhajú, zdieľajte svoj príbeh, napríklad aj s čitateľmi nášho časopisu, nech vaše skúsenosti môžu využiť aj ostatní. Veľmi by som vám všetkým priala, aby sa Energy stalo vašim koníčkom (a rovnako tak aj starostlivosť o vaše zdravie). Je to len krátke zamyslenie. Pamätajte si, že svoje rozhodnutia nemusíte nikomu vysvetľovať, ani ich pred nikým obhajovať.

(leit.)

Spiron alebo „Dum spiro, spero“

Nedalo mi to a musela som začať známym latinským citátom: „Kým dýcham, dúfam.“ Predpokladám totiž, že elegantný a tak trochu jednostranne využívaný voňavý pomocník **Spiron** má svoj názov práve od latinského slovesa dýchať – *spirare* (prípadne *respirare*).

Práve pre jeho schopnosť osviežovať a dezinfikovať priestor, v ktorom sa nachádzame, si ho obľúbili mnohí z nás. Jeho citrusová vôňa je príjemná a nevtieravá, ešte som sa nestretla s nikým, kto by na ňu reagoval odmietavo, práve naopak. Vôňa je hlavná devíza Spironu, pre ktorú sa používa. V školských triedach, kanceláriách, priestoroch, cez ktoré prechádza viac ľudí a kde občas stúpne šanca priniesť si domov náklad v podobe kvapôčkovej nátky. Svoje uplatnenie nachádza aj na miestach určených na meditovanie – dokáže totiž upokojiť myseľ. Z rovnakého dôvodu ho používajú terapeuti vo svojich pracovniach.

Bola by však škoda zabudnúť na ďalšie schopnosti Spironu. Len za posledných niekoľko dní som s ním jednému domácemu

majstrovi vydezinfikovala drobnú ranku na prste, zistila, že dokáže zahnať svrbenie štípancov od komára, občas som si ho jemne strekla na dlane, kým som išla ošetriť klienta prostredníctvom kraniosakrálnej osteopatie. Nerobím to pre dezinfekciu (tá sa robí samostatne), ale skôr intuitívne, keď mám pocit, že to pomôže viac upokojiť ošetrovaného. Na terapie chodia ku mne malé deti, kvôli ktorým som kúpila veľkú súpravu farebných penových kociek. A Spironom tie kocky dezinfikujem. Bonusom je, že miestnosťou sa potom šíri príjemná citrusová vôňa, ktorá vydrží dosť dlho. Doma, kým ideme spať, vpustím Spiron do spálne, pretože ho máme radi, ale komáre, ktorých je u nás dosť, nie. A keď práve nie je sezóna komárov, tak sa nám s ním skrátka dobre zaspáva.

A ešte jednu schopnosť som objavila u Spironu – urobí radosť aj ako darček. Vždy k nemu pridávam informačný leták, aby bol využitý všestranne a nie „len“ vďaka svojej vôni.

Prajem vám voňavé a pokojné dni!
Mgr. VLADANA HAVLÍKOVÁ



Rýchle odstraňovače nerovnováhy

Dva prípravky, Audiron a Spiron, vnímame ako súrodencov, ktorí pomáhajú vrátiť zdravie do kondície. „Audi-RON“ Rýchlo Odstraňuje Nerovnováhu spojenú so sluchom a „Spi-RON“ Rýchlo Odstraňuje Nerovnováhu spojenú s respiráciou, teda dýchaním.

AUDIRON

Ozdravuje sluch, ktorý patrí k dráhe hrubého čreva a troch ohnísk. Emocionálne tieto dráhy ovplyvňujú veselosť, nádej a smútok. Keďže uši sú centrom rovnováhy, nedostatočný sluch oslabuje našu telesnú a duševnú vyrovnanosť. Môže sa objaviť krútenie hlavy a závrate.

Zhoršený sluch ovplyvňuje naše vyjadrovanie a komunikáciu. Hovoríme nahlas či potichu, ľudia nás nepočujú alebo my nepočujeme ich a nastáva nedorozumenie. To všetko sa premieňa do ústnej dutiny, kde môže nastať paradentóza, zápaly ďasien, afty, zápach z úst, atď. Nazhromaždené emócie, ktoré nie sme schopní spracovať a vyjadriť, sa prejavujú v žalúdku a črevách. Zhoršená funkcia čriev oslabuje imunitný systém a telové tekutiny. Objavujú sa potom rôzne vyrážky, bradavičky, vriedky - ako „vybublanie“ emócií skrze kožu.

Audiron, spojený so sluchom, preto pomáha pri zápaloch stredného ucha, problémoch v ústnej dutine, hemoroidoch, nachladnutí, plesniach a ďalších chorobách spojených s nerovnováhou dráhy hrubého čreva a troch ohnísk.

My doma používame Audiron napríklad na odstránenie hučania v ušiach, pri zaľahnutí v ušiach po plávaní alebo gynekologických ťažkostiach nakvapkaním na menštruačný tampón.

SPIRON

Harmonizuje dýchanie, ktoré patrí predovšetkým k dráhe pľúc a srdca. Emocionálne tieto dráhy ovplyvňujú žiaľ a radosť. Dych je základom života, správne dýchanie masíruje vnútorné orgány, posilňuje činnosť srdca, ovplyvňuje kvalitu krvi a dodáva energiu. Ak máme oslabené pľúca, oslabuje nám to život.

Zhoršený dych ubera silu a radosť zo života. Bývame unavení a podráždení, čo sa prejavuje predovšetkým na zdraví žalúdka, pankreasu a sleziny. Oslabuje sa imunita a objavujú sa kvapôčkové infekcie. Obťažuje nás kašeľ, zahlienenie, zadúšavosť, vyčerpanie. To všetko zhoršuje kvalitu spánku, budíme sa nevyspatí, čo

negatívne ovplyvňuje psychiku. K tomu sa môžu pridať bolesti hlavy a kvalita života klesá. Pre únavu obmedzujeme šport a koníčky, vyhýbame sa spoločnosti, strácame chuť na aktívny život. Spiron nám môže pomôcť znova sa nadýchnuť. Pomáha zlepšiť kvalitu spánku, a tým naštartovať regeneráciu tela a duše. Navodzuje príjemnú atmosféru, uľahčuje dýchanie a upokojuje. Kvalitný dych nám vráti radosť do života, namasíruje vnútorné orgány a doplní energiu. Spiron zmierňuje kašeľ, dezinfikuje prostredie aj predmety, napríklad detské hračky. Dá sa využiť aj na odpudenie hmyzu, ktorý dokáže narušiť spánok.

U nás doma je Spiron vždy pripravený pri posteli. Aplikujeme si ho na vankúš večer pred spaním a počas noci pri obtiažnom zaspávaní po nočnej more. Radi ho používame aj na dezinfekciu odrenín, pupienkov a raniek. V našej masérkej praxi výborne pomáha pri prvotnom stíšení mysle klienta. Občas klienti prídu s nachladnutím, sprevádzaným upchatým nosom, Spiron im umožní lepšie dýchať a nerušene relaxovať. A v neposlednom rade ho využívame na navodenie príjemnej atmosféry na písanie článkov.

ILONA MATOUŠOVÁ
a **ONDŘEJ VESELÝ, Praha**



Maska na problematickú pleť



Dlho som hľadala nejaké riešenie na problematickú pleť, ktorá bola z môjho častého cestovania a zmien prostredia vystresovaná a unavená. Líca a bradu som mala posiatu krupičkou, ktorá sa postupne rozširovala. Tvorenie väčších pupienkov nebolo nijako neobvyčajné. Pretože nie som zvyknutá používať každý deň mejkap, pleť bola v takom stave nepraktickou záležitosťou. Začala som teda s mamou, ktorá ako kozmetička pracuje s prípravkami Energy, vymýšľať ich vhodnú kombináciu. Dôležité je vedieť pleť dobre vyčistiť a zbaviť všetkých nečistôt. Každý večer používam **Visage oil** a **Visage water**. Po tomto základnom očistení som na navlhčený vatový tampón kvapla zhruba jednu pipetu **Audironu** a pleť dočistila. Tento proces som opakovala aj každé ráno, pretože aj cez noc sa pleť zanáša a znečisťuje. Na záver som aplikovala terapeutický krém **Droserin**, ktorý som strádala s terapeutickým krémom **Cytovital**. Každý týždeň som 1–2x aplikovala masku (viď ďalej), ktorá poslúžila aj ako jemný pílning. Celú kúru s použitím **Audironu** a masiek som opakovala po dobu jedného mesiaca. Po tejto dobe nastalo výrazné zlepšenie a po krupičke sa takmer zľahla zem.

Maska

Zmiešame obsah 2 kapsúl **Cytosanu**, 1 kapsulu **Probiosanu**, 1 pipetu **Drags Imunu**, 5 kvapiek **Audironu**, 5 pumpičiek krému **Protektin**, 5 pumpičiek krému **Artrin**, 10 kvapiek **Himalayan Apricot oil**, 10 kvapiek **Almond oil**. Všetky ingrediencie s radosťou a energiou spojíme tak, aby konzistencia masky pripomínala kašičku. Vzniknutú zmes nanesieme na tvár a necháme pôsobiť 30 minút. Potom si namočíme prsty a krúživými pohybmi začneme masírovať pokožku, pričom stuhnutá maska začne pôsobiť ako pílning. Následne dočistíme tampónom s **Visage water**.

Tip: pri problémoch s pleťou je vhodné pátrať primárne po vnútorných príčinách. Na doriešenie tohto problému mi pomohlo aj nasadenie prípravkov **Probiosan**, **Regalen** a **Gynex**.

Ing. PETRA ROSOLOVÁ, Praha

Audiron a Drags Imun

Sú to pre mňa dvaja nepostrádateľní pomocníci a nechýbajú ani v mojej domácej lekárničke. **Audiron** mi vždy pomohol, keď sa mi pri perách urobil boľavý kútik, keď som v lete cítila, že sa ma chytá nejaká mykóza, alebo som skrátka pocítila určitý nekomfort. Používam ho aj ako dezinfekciu pri porezaní a raz mi veľmi rýchlo a efektívne pomohol aj pri potlačení nečakaného návštevníka, ktorý sa mi urobil pod jazykom. Bol to malý výrastok, nebolel ako napríklad afta alebo vriedok, neviem, čo to bolo – ale po dvojdňovom nanášaní **Audironu** vatovou tyčinkou zmizol.

Drags Imun používam rada v lete vnútorne na posilnenie imunity. Raz v zime mi však nepopísateľne pomohol. Bola som práve nachladnutá, mala som za sebou ťažšie psychické obdobie a bohužiaľ, urobil sa mi zápal v intímnych partiách. Navštívila som gynekológa, ten mi predpísal tablety na zavedenie, ktoré som si však napokon ani neaplikovala, bolo mi to proti srsti. Namiesto toho som si kúpila v lekárni aplikátor na výplachy, dala do neho prevarenú vodu, niekoľko kvapiek **Drags Imunu** a 2x denne som si takto po dobu niekoľkých dní robila výplachy. Podbruško a triesla som si natierala **Artrinom** a naozaj sa mi

uľavilo, zápal odoznel. Bola som nesmierne rada. Tieto prípravky sú dvaja šikovníci, ktorí pomôžu vždy, keď je to potrebné.

BARBORA HAJZNEROVÁ, Pazderna



Čakry – energetické centrá nášho tela (1)

Čakry sa dostávajú do povedomia stále širšieho okruhu ľudí, preto by sme vás radi zoznámili so základnými informáciami o tomto pohľade na energetický systém človeka. V nasledujúcich číslach Vitae sa budeme podrobnejšie venovať jednotlivým hlavným čakrám.

Slovo čakra pochádza zo sanskrtu a znamená kolo, kruh. Čakry si môžeme predstaviť ako víry, ktoré nasávajú a spracovávajú energiu z Vesmíru a Zeme. Energia v prúde v tele vertikálne pozdĺž chrbtice tromi kanálmi. Centrálny kanál Sušumna prechádza priamo chrbticou. Okolo neho sa vinú kanály Ida a Pingala. Ida predstavuje



ženský princíp, jej symbolom je Mesiac. U Pingaly, teda mužského princípu, je symbolom Slnko. Z týchto hlavných kanálov sa potom energia rozvádza menšími kanálkami, tzv. nádi, po celom tele. Každá čakra vyživuje energiou okolité orgány, stimuluje nervový systém a endokrinné žľazy príslušnej oblasti. Čakry tak ovplyvňujú nielen naše fyzické telo, ale aj emócie, spôsob myslenia a správania sa. Vyžarujú aj transformovanú energiu von z tela, čím ovplyvňujú auru, energetický obal fyzického tela.

KOLKO MÁME ČAKIER?

Podľa tradičného jógového učenia pochádzajúceho z Indie máme sedem hlavných čakier, okolo dvadsať vedľajších čakier a až niekoľko tisícok malých čakier, rozmiestnených všade po tele. Konkrétne počty čakier, aj tých hlavných, sa však líšia podľa toho, ktorým čakrám sa prikladá veľký význam. Niekedy sa čakry umiestňujú aj pod a nad fyzické telo ako čakry minulosti, budúcnosti a vyššie duchovné čakry. Hlavné čakry sa uvádzajú pod rôznymi názvami. Najjednoduchšie je označenie prvé až siedma čakra podľa poradia, v ktorom sú umiestnené pozdĺž chrbtice nad sebou. Okrem pôvodných mien v sanskrte majú čakry aj mená odvodené podľa umiestnenia na tele. O prvej čakre sa preto hovorí aj ako o čakre kostrčnej alebo koreňovej. Druhá čakra je čakrou krížovou alebo sexuálnou. Tretia čakra sa podľa plexu solaris nazýva čakrou solárnou. Štvrtá čakra je tiež čakrou srdcovou. Piata čakra sa nachádza v jamke na krku, preto o nej hovoríme ako o čakre krčnej alebo hrdelnej. Šiesta čakra sa tradične nazýva tretie oko, pretože je umiestnená medzi obočím. Siedma čakra sa nachádza na temene a vyžaruje smerom nahor. Pripomína korunku a označujeme ju ako korunnú čakru. Vo fyzickom tele hlavnej čakry korešpondujú s nervovými pletencami a so žľazami s vnútorným vylučovaním.

ODKIAĽ ČAKRY PRIJÍMAJÚ ENERGIU?

Energiu prijímame do svojho tela jednak chodidlami zo Zeme, jednak temenom z Vesmíru. Energia Zeme vstupuje čakrami chodidiel a putuje nahor dolnými končatinami do Prvej čakry, nachádzajúcej sa na kostrči. Stúpa pozdĺž chrbtice a vystupuje Korunnou čakrou na temene. Putuje aj pažami a čakrami v dlaniach vyžaruje von z tela. Vesmírna energia do nás vstupuje Korunnou čakrou, schádza nadol chrbticou a vystupuje opäť čakrami dlaní a chodidiel. Sedem hlavných čakier si môžeme predstaviť aj ako lotosové kvety s rôznym počtom okvetných lístkov a vo farbách dúhy od červenej u Prvej čakry až po fialovú farbu Korunnej čakry. Pomocou „stoniek“ sú tieto „kvety“ napojené na hlavný energetický kanál, vďaka ktorému môžu medzi sebou komunikovať. Prvá čakra má jeden „kvet“ otvárajúci sa smerom k zemi, odkiaľ prijíma energiu. Analogicky sa Siedma čakra otvára jedným „kvetom“ smerom nahor. Druhá až Šiesta čakra majú po dvoch „kvetoch“. Jeden sa nachádza na prednej, brušnej strane tela a vzťahuje sa k citom. Druhý „kvet“ sa otvára na strane chrbta a vzťahuje sa k vôli.

KTORÉ ĎALŠIE ČAKRY SÚ DÔLEŽITÉ?

Dôležité vedľajšie čakry máme na dlaniach, ramenách, lakťoch, kolenách a chodidlách. Čakry v dlaniach a končekoch prstov zaisťujú prenos energie a kontakt s okolitým svetom. Čakry v klenbách chodidiel riadia kontakt so zemou, prijímanie energie a odvádzanie energetického odpadu do zeme. Čakry pod ramenami sa označujú ako čakry zodpovednosti. Práve stiahnuté ramená bývajú prejavom pocitu veľkej zodpovednosti. Čakry v lakťoch sa spájajú so schopnosťou presadiť sa, regulujú intenzitu medziľudských vzťahov. Čakry v kolenách bývajú označované ako čakry pokory a súvisia s prispôbivosťou a pokorou.

AKO ROZoznÁME „ZDRAVÚ“ A „CHORÚ“ ČAKRU?

Čakry sú navzájom prepojené. Ak v nás panuje súlad, posilňujú čakry jedna druhú a energia prúdi voľne po celom tele. „Zdravá“ čakra máva veľkosť 10 až 15 cm, voľna sa obracia a nasáva dostatok energie. U „chorej“ čakry môže nastať nerovnováha medzi príjmom a vyžarovaním energie. Nedostatok energie potom ovplyvňuje okolité telesné orgány. Životné problémy a negatívne emócie môžu energiu v čakre dokonca uzavrieť, tzv. ju zablokovať. Ak čakra funguje nedostatočne, na fyzickej úrovni môžeme cítiť únavu, rozladenie alebo nedostatok životnej energie. Čakry navyše veľmi citlivo reagujú na naše myšlienky a pocity. Poruchy alebo deformácie v činnosti čakier sa môžu prejavovať ako bolesť, choroby, nefunkčné medziľudské vzťahy alebo skreslené vnímanie okolitého sveta. Ak sú všetky čakry v harmónii, harmonický je aj život človeka.

AKO SA ČAKRY PREJAVUJÚ?

Čakry korešpondujú s príslušnými telesnými partiami. Dajú sa napríklad pociťovať ako chvenie okolo žalúdka, hrča v krku, teplo na solare, búšenie srdca, sympatia k druhému človeku alebo ako sexuálne vzrušenie. Každá čakra má svoju špecifickú úlohu. Čakry sa v detstve postupne otvárajú jedna za druhou. Počínajúc Koreňovou čakrou, ktorá dominuje v prvom roku života vo forme uspokojenia základných telesných potrieb dojčťa. Ako dospelí sa potom v rôznych fázach života zameriavame na určité čakry viac než na ostatné. Usilujeme sa o zaistenie blahobytu, objavujeme sexualitu, rozvíjame silu osobnosti alebo tvorivosť, zameriavame sa na založenie rodiny, medziľudské vzťahy alebo na náš duchovný rast.

AKO HARMONIZOVAŤ ČAKRY?

Každá hlavná čakra má spojitosť s určitou farbou, tónom, vôňou a drahokamami, čo môžeme využiť na ich harmonizáciu. Okrem muzikoterapie, aromaterapie, nosením drahých kameňov môžeme čakry napríklad vyladiť pomocou reiki alebo stimulácie reflexných bodov na chodidlách. Môžeme sa obklopiť predmetmi vo farbe čakry, ktorú chceme posilniť alebo nosiť oblečenie, najlepšie na časti tela, kde sa čakra nachádza (žlté tričko, oranžová sukňa, modrý šál). Jóga využíva na harmonizovanie čakier okrem telesných a duchovných cvičení aj spievanie mantier a mudry (jóga prstov). Existuje aj množstvo meditácií zameraných na harmonizáciu čakrového systému pomocou farieb. Ak ste sa rozhodli zapracovať na svojich čakrách, odporúčam začať čistenie a posilňovanie od Koreňovej čakry. Je totiž dôležité, aby správne fungovali tri spodné čakry, vzťahujúce sa k fyzickému aspektu života - inak nemôže energia prúdiť ani do vyšších čakier.

AKO SPOZNÁME STAV SVOJICH ČAKIER?

Máme niekoľko možností, ako zistiť silu a otvorenosť jednotlivých čakier. Zo širokého radu alternatívnych metód zmienim aspoň automatickú kresbu, prácu s kyvadlom, systematické konstelácie, reiki alebo pozorovanie aury. Čakry si môžete „otestovať“ pomocou rúk aj sami, chce to len trochu cviku. Naladte sa sami na seba, aktivujte čakry v dlaniach striedavým otváraním a zatváraním pästi alebo trením dlaní o seba. Potom skúste dlaňami vnímať silu prúdiacej energie nad jednotlivými čakrami. Pozorujte svoje pocity a telesné prejavy v danej oblasti. Pomôcť môže zoznámenie sa s funkciou a prejavmi danej čakry, prípadne chorobami s ňou súvisiacimi. A o tom sa budeme rozprávať v nasledujúcich číslach Vitae.

RNDr. LENKA LACHNITOVÁ, PhD.



Terapeutické metódy (2)

MOXOVANIE

Táto technika, ktorá sa nazýva aj terapia opaľovaním, je prastará liečebný postup tradičnej čínskej medicíny. V podstate ide o nepriame prikladanie zapálenej cigary z paliny (priame aplikovanie na kožu je vyhradené iba skúseným terapeutom) na konkrétne miesto na tele, čím sa mobilizujú reaktívne samoliečivé sily organizmu. Cigara sa pridržia, alebo sa s ňou pohybuje vo vzdialenosti okolo 1 cm od kože klienta. Aplikácia by nemala páliť, klient by mal mať príjemný pocit tepla na mieste použitia. Dnes sa často využívajú tzv. nedymiace karbonizované moxovacie tyčinky, ktoré netlejú a nezanechávajú po sebe charakteristickú „vôňu“.

KDE A AKO SA MOXA POUŽÍVA?

Moxovanie je vhodné všade, kde sa prejavujú nejaké ťažkosti, predovšetkým na miestach akupunktúrnych bodov alebo tam, kde sa lokalizuje hlavná bolesť. Táto terapia sa využíva namiesto akupunktúry u detí a ľudí citlivých na bolesť, alebo pri obavách z ihl. Je to stimulačná liečba, kde je stimulačným prostriedkom teplo. Aby sme pochopili postup terapie moxovaním, treba si ujasniť niektoré pojmy a pokyny, aby sme postupovali správne.

Teplo je životne dôležité, ak ho nemáme dostatok, môže nastať smrť. Samotná smrť je chlad, preto chlad môže zabíjať. Život je naproti tomu teplo. Preto kladiem svojim klientom na srdce, aby sa udržiavali v teple, najmä nohy. Neustále vidím, že doma sa chodí bez papúč, na dlažbe, plávajúcej podlahe. Väčšina dospelých a detí má v sebe také množstvo chladu, že zatiaľ nemôžu praktizovať

dnes módne uzemňovanie. Na chodidle je 1. bod energetickej dráhy obličiek a z reflexológie vieme, že projekcia močovodu je v mieste, kde má väčšina ľudí tzv. „spadnutú klenbu“. Píšem to v úvodzovkách, pretože nejde o problém postavenia kostí, ale o opuchy reflexných zón orgánov. Opakovane sa dozvedám od niektorých ľudí, ako ich bolia kĺby, stále majú angíny, sú nachladnutí, nehovoriac o deťoch, ktorým sa často dávajú antibiotiká, pretože sú stále choré. Poradím im najjednoduchšiu metódu, ktorú si môžu aplikovať sami – moxovanie alebo prípravky Energy. Vo väčšine prípadov si vyberú bylinky, pretože s tým nemajú prácu. Ale v prípade veľkého prechladnutia je moxa dôležitá a je dobré kombinovať oboje.

Číňania presne vedeli, čo robiť, ak človek rýchlo starol a chýbala mu životná energia (väčšinou prevaha chladu). Moxovali bod PS6 – Čchi-Chaj (more životnej energie), nachádzajúci sa tri prsty pod pupkom a bod Ž36 – Cu-San-Li (more jangov) na štyri zovreté prsty pod kolenom, nájdete ho pod priloženým malíčkom.

Priblížim vám to na príklade z denného života. Naša zem je pretkaná sieťou rúr a trubiek, dopravuje sa nimi voda, plyn, ropa. Na niektorých miestach sú umiestnené ventily, ktorými sa dá do potrubia niečo vpraviť či z neho odobrať. Ak pochopíme, že v ľudskom tele sú takéto rúry (meridiány) a ventily (akupunktúrne body), máme vzor, ktorý sa dá aplikovať pri práci s moxou. Môžeme sa postarať aj o to, aby plyn či ropa, ktoré privádzame potrubím, mali vyššiu kvalitu. Prenesené na ľudské telo to znamená, že napríklad

lepšou stravou či zdravším dýchaním získame lepšie čchi. Jednou z metód, ktoré zvýšia prietok obsahu cez naše „potrubie“, je moxovacia terapia. V ázijských krajinách je rozšíreným domácim prostriedkom a hojne sa užíva aj na dnešných klinikách.

KEDY A AKO ČASTO OŠETROVAŤ?

Na moxovanie je najlepšie dopoludnie. Večer by sa vôbec nemalo robiť, pretože sa pracuje s energiou, ktorá je v pokoji, a nemala by sa aktivovať. Akútne choroby sa liečia s jednodňovou prestávkou. Chronické choroby sa dajú liečiť až 3x denne. Spravidla stačí na ošetrenie 1 bodu alebo plochy 5 minút. Po 10 procedúrach by sa mala zaradiť týždenná prestávka. Chronické choroby vyžadujú viac cyklov. Túto metódu považujem za úžasnú, pretože ju môže vykonávať každý sám na sebe, alebo sa nechať (najmä pri onkologickom ochorení) moxovať od blízkej osoby. V prípade týchto chorôb treba 2 mesiace denne moxovať 20–30 minút celú chrbticu, body, ktoré sčerveniajú, vynechať. Potom pokračovať 2x týždenne 10 minút. Preventívne a pri vážnejších problémoch využívame skupinu bodov okolo členkov – meridián MM (močový mechúr) a L (obličky). Presnú aplikáciu je vhodné napríklad namaľovať klientovi na nohu, prípadne si to odfotografujte, aby nenastalo chybné aplikovanie moxy.

Verím, že tieto informácie prispejú k tomu, aby sa moxovacia terapia, ktorá je šetrná k telu, lacná, všade použiteľná a bez vedľajších účinkov, stále viac presadzovala.

DANA ŠVESTKOVÁ

Biochemické okienko (2)

VITAMÍN MLADOSTI A KRÁSY

Bežný názov: vitamín E

Systematický názov: alfa-tokoferol (prírodná forma), tokoferyl acetát (syntetický)

Aditívum: E307

RADIKÁLNE PROTI RADIKÁLOM

Vitamín E sa považuje za najdôležitejší a najúčinnnejší antioxidant v našom tele. Chráni bunkové membrány proti poškodeniu voľnými radikálmi. Akonáhle totiž voľný radikál túto membránu naruší, bunka nenávratne umiera. Takáto bunková likvidácia nastáva už len vplyvom toho, že dýchame kyslík. Ak sa navyše musíme vyrovnávať so znečisteným prostredím, chemickými látkami, stresom alebo cigaretovým dymom, miera ohrozenia voľnými radikálmi a riziko odumierania buniek sa prudko zvyšujú. Každá bunka teda potrebuje svojho ochrancu - a tým je alfa-tokoferol alebo vitamín E.

Túto látku si však telo nedokáže vyrobiť samo, musí ju prijímať v potrave. Vitamín E je rozpustný v tukoch, a preto ho v nich aj nájdeme. Absolútne najviac vitamínu E obsahuje olej z pšeničných klíčkov. V súčasnosti sa však vitamín E pridáva do všetkých jedlých olejov, u ktorých predlžuje trvanlivosť, pretože ich chráni proti oxidácii a žltnutiu.

Ak teda nechceme žltnúť a kažiť sa rýchlejšie, mali by sme prijímať aspoň 10 mg vitamínu E denne. Túto dávku bohato pokryjú dve kapsuly **Vitaflorinu**, kde sa navyše vyskytuje aj vitamín C, čo je ten najlepší kamarát pre vitamín E. Keď sa totiž vitamín E „vybije“ likvidáciou nejakého voľného radikálu, vitamín C ho opäť „nabije“. Preto je dobré prijímať tieto dva vitamíny vždy spoločne.

Nízkoenergetická strava obsahuje logicky veľmi málo vitamínu E. Ak chceme byť krásni, mladí a zdraví, mali by sme jesť veľa orechov, semienok a klíčkov, v ktorých je vitamínu E najviac. Záležať by nám na tom malo nielen pre spomaľovanie procesu starnutia, ale aj pre prevenciu rakovinového bujnenia. Áno, vitamín E preukázateľne chráni proti rakovine.

LEGENDA V STAROSTLIVOSTI O PLEŤ

Ako množstvo iných látok, aj vitamín E sa dokáže vstrebávať kožou do krvi a dokonca sa pod kožou aj hromadiť. Opačným smerom, teda z potravy do kože, sa väčšinou nedostane, pretože má veľa práce na miestach, kde oxidácia nastáva vo veľkej miere, teda v pľúcach.

Vitamín E je pre kožu naozajstným požehnaním. Nielenže spomaľuje starnutie (ktoré nastáva vplyvom času, znečistenia a pôsobenia žiarenia UV), vyhladzuje vrásky a pomáha urýchľovať hojenie drobných poranení. On dokáže napríklad zvýšiť hydratáciu našej pokožky, vďaka ktorej budeme vyzerat o poznanie mladšie a žiarivejšie.

Zaujímavé je pozitívne pôsobenie vitamínu E na hojenie všetkých druhov jaziev. Aj koloidné jazvy, ktoré sú typické svojou pigmentáciou a zväčšeným objemom, sa vplyvom vitamínu E lepšie a rýchlejšie vstrebávajú. Na hojenie pokožky pozitívne pôsobia všetky **krémy Pentagramu®** a na jazvy menovite **Cytovital**. Vitamín E je súčasne ideálnou prevenciou aj liečbou strií, ktoré vznikajú v dôsledku poškodenia podkožia. Nakoniec je dobré spomenúť, že vitamín E pomáha hojiť všetky zápalové kožné ložiská, šupinaté ekzémy a psoriatické lézie.

BEZPEČNÁ OMLADZOVACIA KÚRA

Predávkovania vitamínom E sa nemusíme báť. Uvádza sa, že horná hranica bezpečného denného príjmu sa pohybuje okolo 1 000 mg, čo je vlastne celé balenie Vitaflorinu zjedené naraz. Zvýšiť príjem vitamínu E by mali fajčiari, tehotné a dojčiace ženy a ľudia pod vplyvom psychického stresu. Vitamín E vo vyšších dávkach môže byť problematický len pre osoby so zhoršenou zrážanlivosťou krvi, pretože má vplyv na jej riedenie, čo z neho zároveň robí výbornú prevenciu trombózy a infarktu. Vzhľadom na to, že jedna polovica z nás umiera na rakovinu a druhá na infarkt, mali by sme všetci zvýšiť denný príjem vitamínu E!

Mgr. **TEREZA VIKTOROVÁ**



Červená repa ako z rozprávky

Červená repa bola v našich končinách roky dosť opomenutou zeleninou. Poznali sme ju v podobe kociek naložených v sladkokyslom náleve alebo ako súčasť typickej ruskej polievky, boršču. Lenže cvikla patrí medzi najzdravšie druhy zeleniny a navyše je veľmi chutná!

ODKIAĽ SA VZALA?

Červená repa je druh dvojročnej koreňovej zeleniny. Oblasťou jej pôvodného výskytu sú Stredomorie a severná Afrika. Ide o veľmi starú plodinu – prvé záznamy o červenej repe sú staré asi tritisíc rokov a pochádzajú z Babylónie. Poznali ju starí Rimania a tým vďačíme za jej rozšírenie po celej Európe. Oblúbená je na celom svete, vrátane ázijských krajín a Ameriky. Používa sa ako surovina pre široké spektrum kuchárskych úprav, jej šťava ako nápoj a potravinárske farbivo. Konzumuje sa buľva aj mladé listy, ktoré sú vhodné do šalátov. Existuje viac farebných variantov, môžete objaviť aj repu žltú, oranžovú, bielu alebo ružovú pruhovanú.

PREČO JESŤ CVIKLU?

V cvikle nájdeme obrovské množstvo látok prospešných pre zdravie. Či už sú to vitamíny C a skupiny B, karotén, kyselina listová, dôležitá pre tehotné ženy a správny vývoj plodu, minerály – draslík, sodík, horčík, zinok, kremík, železo, selén, vápnik alebo cenné stopové prvky cézium a rubídium. Ďalej obsahuje antioxidanty betanín a betakyanín, ktoré údajne zabraňujú rozvoju kôrnatenia tepien, rozširujú tepny, spevňujú vlásoknice. Konzumovaním repy môžeme pomôcť pri znižovaní krvného tlaku, má pozitívny vplyv na mozog, imunitný systém, zrak, stav pleti. Podporuje rast buniek, opravuje ich jadrá a aktivizuje tvorbu červených krviniek.

POMOCNÍK PRI DETOXIKÁCIÁCH

Je veľkým pomocníkom pri detoxikáciách a očiste tela, pretože vďaka vysokému obsahu vlákniny pomáha pri vylučovaní,

podporuje činnosť žalúdka, pečene a tvorbu žlče, je močopudná, má schopnosť neutralizovať škodlivé látky a podporuje ich následné vylúčenie z tela.

POZOR!

Vďaka obsahu kyseliny šťavelovej by si na cviklu mali dať pozor najmä osoby, ktoré sú náchylné na tvorbu močových a obličkových kameňov. Príveľkej konzumácie by sa mali vyvarovať aj diabetici, pretože obsahuje väčšie množstvo cukru.

ČO S ŇOU?

Cvikla v surovom stave je ideálna do šalátov – jemne nastrúhaná, v kombinácii s listovou zeleninou, strúhaným chrenom, zálievkou s citrónom. Nakladanú použite do nátierok – stačí ju nastrúhať a zmiešať s čerstvým syrom. Môžete ju piecť ľahko pokvapkanú olivovým olejom a použiť ako predkrm v kombinácii s kozím syrom a orechami alebo píniovými orieškami. Pridajte ju do polievok, pyré, duste s mäsom. Kombinujte ju s fazuľou a šošovicou vo forme luxusných vegánskych burgrov. Je vhodná pri príprave pečených múčnikov s kakaom alebo čokoládou. Ak ste priaznivcami smoothie a čerstvých štiav, máte vyhraté, pretože šťava z repy je ideálny životabudič. Teraz na jeseň ju skúste v kombinácii s mrkvou a dumbierom.

MÔJ POHĽAD

Bez žartu – ja červenú repu milujem už od detských liet. Aj tie kocky v sladkokyslom náleve. Jej pikantná a sladká chuť je skrátka neodolateľná! Pchám ju, kam sa dá, schovávam ju do nátierok, polievok, buchiet a pod mäso, ako dokazujú recepty pri článku. Pri jesennom detoxe si ju rada odšťavujem, hoci si potom pripadám trochu ako Čachtická pani. Skrátka, cvikla je môj favorit medzi zeleninou!

Pohodový november, či už cviklu milujete alebo nie, praje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ



CARPACCIO Z PEČENEJ REPY

2 väčšie cvikle, olivový olej, hrubozrnná soľ, čerstvo mleté čierne korenie

Dip: biely jogurt, tvaroh, cottage cheese alebo lučina, prípadne kozí syr, bylinky podľa chuti – pažítka, petržlen, medvedí cesnak, citrónová šťava, oriešky (ideálne sú píniové)

Cviklu starostlivo umyjeme, osušíme. Dáme na štvorec alobalu vhodného na pečenie. Osolíme hrubou soľou, okoreníme, pokvapkáme olivovým olejom a pevne zabalíme. Ak pečieme viac cvikiek, každú zabalíme samostatne. Dáme do zapiekacej misy alebo na plech a pečieme podľa veľkosti 1–1,5 hodiny na 190°C. Medzitým si pripravíme dip, ktorý osolíme, okoreníme a pridáme čerstvé bylinky podľa chuti. Alobal opatrne rozbálime a vidličkou vyskúšame, či je repa mäkká. Necháme ju vychladnúť, potom ju olúpeme a nakrájame na tenké plátky. Môžeme kvapnúť citrónovú šťavu a olivový olej. Podávame s dipom a orieškami.

DUSENÉ HOVÄDZIE S ČERVENOU REPOU A TEKVICOVÝM PYRÉ

500 g zadného hovädzieho mäsa, 500 g červenej repy, 2 ks červenej cibule, 4–5 strúčikov cesnaku, 3 bobkové listy, 5 gulôčok nového korenia, rozmarín a tymián podľa chuti, 0,5 l červeného vína, 1 liter vývaru, olivový olej, soľ, čierne korenie

Pyré: 4 väčšie zemiaky, ½ tekvice Hokkaidó na kocky, štipka rasce, 0,2 l smotany, 4 lyžice masla, soľ, čierne korenie

Mäso a očistenú červenú repu nakrájame na kocky, cibuľu a cesnak nakrájame nahrubo. Na olivovom oleji orestujeme cibuľu, pridáme korenie a bylinky, mäso, cviklu. Dôkladne orestujeme, pridáme cesnak, soľ, korenie, podlievame vinom. Asi po 5 minútach, keď sa odvarí alkohol, zalejeme vývarom. Dusíme pozvoľna tak dlho, až je mäso mäkké.

Medzitým si pripravíme pyré tak, že očistené zemiaky a tekvicu nakrájame na väčšie kocky a dáme variť do osolenej vody s rascou. Akonáhle sú zemiaky a tekvica mäkké, vodu zlejeme, pridáme smotanu, maslo a rozmixujeme na hladké pyré. Dochutíme čiernym korením.

BROWNIES Z ČERVENEJ REPY

1 kus červenej repy, 1 šálka prosovej alebo ryžovej múky, ½ šálky kokosu, ½ šálky kvalitného kakaa, 4 polievkové lyžice datľového sirupu, ¼ lyžičky soli, ½ šálky trstinového cukru, 5 lyžíc za studena lisovaného kokosového oleja (alebo ½ masla), ½ šálky rastlinného mlieka (alebo kravského), 2 lyžice chia semienok, 2 lyžice ľanových semienok + ¼ šálky vody (alebo 2 vajcia), 2 lyžičky jedlej sódy, 1 tabuľka (100 g) min. 70% čokolády, chilli podľa chuti

Chia semienka namočíme do mlieka. Ľanové semienko rozmixujeme s vodou na zmes, ktorá dezert krásne spojí. Cviklu olúpeme a nastrúhame najemno. Vo vodnom kúpeli alebo opatrne priamo na platničke v šálke rozohrejeme 90 g čokolády (zvyšok nasekáme na kúsky a necháme zatiaľ bokom) spoločne s tukom (maslom alebo kokosovým olejom vo vegánskej verzii) a cukrom. Keď je zmes hladká, primiešame mlieko s chia semienkami.

Vo väčšej mise zmiešame múku, kokos (ak nemáte radi kokos, použite 1 a ½ šálky múky), kakao, soľ a sódu. Prilejeme čokoládovú zmes a vymiešame cesto. Potom pridáme zvyšok čokolády nalamanej na kúsky a nastrúhanú cviklu. Môžeme dochutiť chilli (v pikantnej verzii). Tortovú formu alebo menší pekáčik vystelieme papierom na pečenie. Vlejeme hmotu a uhladíme ju. Pečieme cca 20–25 minút na 180 °C.



Turistika – optimálny kardiovaskulárny tréning

Dnes už nikto nespochybňuje dôležitosť pravidelnej fyzickej aktivity pre zachovanie zdravia, prevenciu civilizačných ochorení a dobrú telesnú kondíciu. Ako jedna z ideálnych pohybových aktivít sa javí práve turistika. Je nenáročná z hľadiska materiálneho vybavenia, financií či telesnej výbavy, preto ju môže vykonávať takmer každý. Správne zvolená záťaž, jej dávkovanie, dĺžka trvania a hlavne pravidelnosť dokážu veľmi dlho, do vysokého veku, udržať organizmus v dobrom zdraví a fyzickej kondícii. Pravidelný pohyb je však prospešný aj pre ľudí, ktorí už nejaké ochorenie či postihnutie majú. Dokáže zlepšiť stav jeho kompenzácie, priebeh choroby, prognózu a neraz aj odbúrať alebo znížiť množstvo užívaných liekov.

Okrem turistiky, pre ktorú je ideálne práve jesenné obdobie, existujú aj ďalšie vhodné pohybové aktivity

prospešné pre zdravie a vhodné ako kardiovaskulárny tréning. Patrí k nim plávanie, kondičný beh, cykloturistika, bežecké lyžovanie, korčuľovanie, veslovanie, spoločenský tanec a mnohé iné. Početné pohybové aktivity a rekreačné športovanie možno dnes odporúčať ľuďom prakticky všetkých vekových kategórií, a to aj pri určitých telesných hendikepoch. Veď pohyb znamená život a nedostatok pohybu, naopak, prináša stratu kondície, chorobu a predčasnú smrť. Ak máme pohybovú aktivitu považovať za kondičný kardiovaskulárny tréning, musí mať táto činnosť určitú intenzitu a trvať istý čas - teda by mala mať vytrvalostný charakter. Aby cvičenie bolo zdraviu prospešné, motivovalo nás k pravidelnosti a neznamenaloby zdravotné riziko, je potrebné dodržať isté zásady. Predovšetkým začínať pozvoľna, s menšou intenzitou záťaže a postupne pridávať záťaž i čas trvania.

Aktivitu treba realizovať pravidelne, cvičiť do príjemnej únavy, nie „do odpadnutia“, teda neprepínať vlastné sily. Znamená to nepokračovať v záťaži, ak príde bolesť, závraty alebo ťažká dýchavica. Vtedy treba záťaž prerušiť alebo aspoň zmierniť ju a odpočinúť si. Na začiatok je vždy potrebné krátko sa zohriať rozcvičkou. Rovnako aj na konci cvičenia treba nechať telo vychladnúť, záťaž pozvoľna ukončiť. Nemá sa cvičiť skôr ako hodinu po jedle, vždy sa primerane obliecť a mať zabezpečený dostatočný príjem tekutín. Intenzitu záťaže, ktorá má byť účinná ako kondičný tréning srdcovocievneho systému, si upravujeme podľa pulzovej frekvencie. Táto tzv. tréningová srdcová frekvencia je hodnota tepu srdca počas záťaže, ktorá je bezpečná zo zdravotného hľadiska. Zároveň je účinná na to, aby telesné cvičenie splnilo cieľ zvyšovania, resp. udržiavania kondície organizmu, najmä srdcovocievneho

systému. Zvyšuje sa tým aj kondícia pohybového ústrojenstva, narastá podiel svalovej hmoty na úkor tuku, spaľujú sa prebytočné kalórie a redukuje sa prípadná nadváha. Hodnota tréningovej frekvencie srdca je závislá najmä od veku jedinca a jeho tréningovosti. Orientačne si ju môžeme vypočítať podľa vzorca: $220 - \text{vek} = \text{maximálna frekvencia srdca}$ a z nej vypočítame 65%, čiže asi 2/3 tejto hodnoty, ktorá je tréningovou frekvenciou srdca pre netrénovaných, ako aj pre ťažšie obéznych alebo trpiacich určitým zdravotným postihnutím. U zdravých, aktívnych jedincov vypočítame z tejto hodnoty 75%, čiže tri štvrtiny. Výsledné číslo predstavuje orientačnú frekvenciu srdca, ktorou by malo srdce biť počas tréningu daného jedinca, aby bol účinný. Ideálne je, aby záťaž trvala aspoň 20–30 minút a bola realizovaná 3 až 5-krát do týždňa. Seriózne vedecké štúdie preukázali, že pravidelná pohybová aktivita pomáha

upraviť vysoký krvný tlak, zvýšenú hladinu krvného cukru, triglyceridov a cholesterolu, redukovat obezitu, znížiť riziko vzniku osteoporózy, artrózy a tiež významne znižuje výskyt srdcového infarktu a mozgovej mŕtvice.

Účinnou pomocou sú aj prírodné prípravky Energy, ktoré podporia prospešné účinky tréningu pre zdravie a kondíciu.

Bylinný koncentrát **KOROLEN** pomáha harmonizovať a regenerovať srdcovocievny systém. Rozšírením tepien vo svaloch sa zlepši ich prekrvenie, okysličenie a metabolizmus, dostane sa k nim viac kyslíka, živín a prebieha rýchlejšie zotavenie po záťaži. Ďalším prospešným bylinným prípravkom je **GYNEX**, ktorý pomáha pri odbúravaní tuku a spaľovaní kalórií. Je účinnou prevenciou endokrinných a metabolických porúch, ako je obezita,

cukrovka, znížená funkcia štítnej žľazy, ťažkosti spojené s obdobím klimaxu u žien. Jeho účinky je vhodné podporiť zvonka párovým krémom **CYTOVITAL**. Účinnou prevenciou vzniku bolesti svalov a kĺbov v súvislosti so zvýšenou záťažou pohybového ústrojenstva, a súčasne ich regeneračným prostriedkom je bylinný krém **ARTRIN**. Aplikujeme ho na oblasť kostrových svalov, namáhaných a bolestivých kĺbov, šliach a na oblasť chrbtice. Pomáha predchádzať bolestiam, svalovej únave a horúčke. Zbaviť sa rýchlejšie únavy po tréningu alebo väčšej telesnej záťaži a rýchlejšie si zregenerovať celý organizmus pomôžu kúpele s prísadami **BIOTERMAL** a **BALNEOL**. Prospešné sú aj viaceré prípravky z radu zelených potravín, najmä **BARLEY JUICE**, **SPIRULINA BARLEY**, **ORGANIC SEA BERRY POWDER**, **RAW AMBROSIA PIECES** a ďalšie.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

SEZÓNNA PONUKA

NOVEMBER 2019



+ ANNONA MURICATA DROSERIN BALM (-15%)

členská cena: 19,10 € / 23 bodov
ušetříte: 3,40 €

+ CISTUS INCANUS PROTEKTIN DEO (-15%)

členská cena: 20,60 € / 25 bodov
ušetříte: 3,60 €

+ TRIBULUS TERRESTRIS FORTE SPIRON DIFUSÉR (-15%)

členská cena: 20,40 € / 25 bodov
ušetříte: 3,60 €

Akcia platí od 1. do 30. novembra 2019 alebo do vypredania zásob.

O Heraklovi v nás – Kerynejská laň

Tretia Heraklova úloha akoby nezapadala do kontextu takých, pri ktorých musí urobiť skutok hodný hrdinu, nespĺňa charakter heroickosti. Veď čo hrdinského môže byť spojené s naháňaním nejakého zvieraťa, i keď je ono spojené s bohyňou Artemis. Héra, ktorá celý komplot proti hrdinovi zosnovala však vedela, že zdolať misiu nebude až také jednoduché, lebo bolo treba laň nielen dobehnúť, ale bez poranenia uchytiť a doniesť do Mykén. A že to nebolo zviera obyčajné napovedá i to, že malo zlaté parožie a mosadzné kopýtka.

Posvätná laň pustošila okolie kerynejského kopca, kde ju Herakles objaví. Odtiaľ ju naháňa celý rok, z Grécka smerom na sever, takže sa dostanú počas naháňačky cez Istriu, kraj okolo Dunaja (Dunaj = Ister) až do krajiny Hyperborejcov ďaleko na severe. Použijúc úskok – prestrelí jej predné nohy medzi kosťou a šlachou bez toho, že by bola vytiekla čo i len kvapka krvi. Zviera sa nedokáže pohybovať. Zajme ju a nesie do Mykén vládcovi Eurystheovi. Artemis ho cestou zastaví a vyhrožuje sa pomstou za to, že zabil jej posvätné zviera. Keď jej

však vysvetlí, že sa to stalo z vôle bohov, hlavne Héry, poznajúc charakter žiarlivej Diovej manželky, odpúšťa mu. Artemis spojená s vládou Luny je starším dvojčatom slnečného boha Apolóna. Luna má charakter ženského archetypu plného emócií, cyklickosti nášho života. Zároveň je to bohyňa panenská a jej chránenkyňa, laň, je spodobením toho najkrajšieho, najvzácnejšieho, s čím sa môžeme stretnúť. Zlaté parožie zvyšuje jej „materiálnu“ hodnotu, mosadzné kopýtka ju viažu k zemi, materiálnemu svetu, pozemským túžbam. Či sa aj my na „príkazy“ Héry, zastúpenej v našom svete napríklad reklamou, neženieme často za hmotnými požitkami, za „vzácnymi“ tovarmi (hlavne počas výpredajov a blek frajdís) prekonávajúci dlhú púť obchodnými centrami, za elektronickými hračkami nabitými múdrosťou Hyperborejcov, aby sme pre seba či rodinu zohnali ten najexkluzívnejší, najmodnejší tovar? Pritom v krátkej slučke času pochopíme, že ho vôbec nepotrebujeme, že nespĺňa požiadavky, ktoré sme si predstavovali, že ho pokojne môžeme vrátiť „bohyni“. Vyhovárame sa pritom na „príkazy“ reklamných klamných médií. Alebo sa

stane, že tovar pri neúmernom tlaku inovácií vraciame, ženúc sa za novším, lepším, výkonnejším, rýchlejšim, ... Ba stáva sa, že „púť“, ktorú sme pri honbe za vecami zdolali, bola úplne zbytočná, lebo sme ho nakoniec vôbec nepotrebovali, že nezodpovedal iluzívnym obrazom, ktoré sme si o ňom vytvorili.

Ženieme sa za vonkajšími hodnotami a krásami, hľadáme ich až na kraji sveta, aby sme nakoniec zistili, že ich nosíme neustále v sebe ako duchovné hodnoty strážené bohmi, že ich máme vo vlastnej moci. Pri týchto vstupoch do vlastného vnútra sa dozvedáme i to, že sa mocným silám a rozmarom božstiev občas musíme podvoliť a pokoriť sa pred nimi. Nezostať však v pokornom pokľaku z bezmoci celý život.

Môj život s Energy ma mnoho razy presvedčil, že sila prípravkov mi za tie roky dala dostatok síl odolávať tovarovým lákadlám a rozmarom božstiev. Jednému však nie. Moje bibliofilii, občas prerastajúcej do bibliománie, ktorá je, vďaka bohom, obmedzovaná mojím príjmom a veľkosťou políc, do ktorých knihy v byte s láskou vkladám.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK





IVE – Inštitút vzdelávania Energy

O REGENERÁCII V PENTAGRAME A NIEKTORÝCH PRÍPRAVKOCH S VEDÚCIM KE V KOŠICIACH, PETROM TÓTHOM

Ako by ste stručne charakterizovali filozofiu Regenerácie v Pentagrame ako lektor IVE?

Regenerácia v Pentagrame mi bola pred dvadsiatimi rokmi predstavená ako logické poradie užívania prípravkov aj pre ľudí, ktorí nikdy nepočuli o čínskej medicíne a jej princípoch. Vironal na úvod, aby hrubé črevo bolo pripravené na detoxikáciu za pomoci Regalenu. Tiež na zvýšenie imunity prostredníctvom harmonizácie pľúc a sleziny. Ako tretí nastupoval Renol, potrebný pre každého, pretože dnešná spoločnosť udržiavajúca človeka v permanentnom strachu nám energeticky oslabuje obličky. Ak sa k tomu pridružia aj medziľudské a škripajúce partnerské vzťahy, tak sa ťažko staviame na nohy, veď nie náhodou každý starší človek má problémy s pohybovým, ale aj urogenitálnym aparátom. A tak sa „zázračné“ účinky Gynexu, pomocníka pri dysfunkcii lymfatického a hormonálneho systému, môžu naplno prejaviť až po Renole. Ale nie je to prípravok len pre ženy, nakoľko aj mužské pohlavné orgány ležia na dráhe počatia, ktorú harmonizuje. Regenerácia v Pentagrame sa uzatvárala

energeticky najsilnejším prípravkom, Korolenom.

Neskôr, najmä po stretnutiach s vedúcimi osobnosťami vysokých škôl alternatívnej medicíny v Maďarsku, som si začal uvedomovať širokospektrálne pôsobenie prípravkov. Preto teraz pri každej prednáške vysvetľujem zásady BIO-logickej medicíny, aby mal každý možnosť pochopiť to, čo sa u lekárov nedozvie, prečo u neho daná choroba vznikla a že ju môže zvrátiť len on sám, ak tieto príčiny odstráni. A k tomu sú prípravky z radu Pentagramu výborné barličky.

Ktoré Zelené potraviny Energy vynikajú svojimi účinkami spomedzi ostatných?

Základom je pre mňa Spirulina. Nielen pre to, lebo nedostatočne konzumujeme zelenú zeleninu (chlorofyl), ale aj preto, že je v nej zastúpené nespočetné množstvo rôznych látok, ktoré naše telo potrebuje. Ideálnu dvojicu tvoria s Ambrosiou. Nie náhodou dostala prívlastok „pokrm Bohov“. Ak by som si mal vybrať, čo by som si na prežitie mohol zobrať so sebou, boli by to tieto dve potraviny a zelený čaj Matcha. Z množstva jedinečných substancií vypichnem len epigenetikum

EGCG, ktoré dokáže niektoré gény „vypínať“ či naopak „zapínať“, čo má vplyv na omladenie, ale aj elimináciu Parkinsona, Alzheimeru až po rakovinu.

Ktorý prípravok z radu Energy by ste odporučili v tomto uponáhľanom živote, plnom stresu?

V prvom rade si musíme uvedomiť, že stres nie je nič iné, ako nezávládnutie životných situácií. A preto mizne iba uvedením si, že môj emocionálny stres nemá žiadny zmysel, lebo ak to nemôžem vyriešiť a nevykašľem sa na to, tak ochoriem. A ak to vyriešim, alebo sa na to vykašľem až po čase, tak ochoriem tiež. A chorý budem tak dlho, ako dlho som sa stresoval. Ako barličku urýchlenia týchto procesov ponúka Energy mnoho prípravkov, či už **Relaxin**, **Stimaral**, a podobne. Pe mňa zostáva No.1 **Korolen** v kombinácii s mnohokrát nedoceneným **Spironom**, ktorý nielenže okamžite zharmonizuje človeka pri rôznych vypätých situáciách, ale pomáha aj pri nespavosti. Ako zálohu ho stále mám na nočnom stolíku aj pri rôznych cestách.

Ďakujem za rozhovor
Mgr. NIKOLETA VARGOVÁ

Čriepky z mozaiky dejín LVIII.

O CYKlickosti DEJÍN Z INÉHO UHLA POHĽADU

Pochabosť má v Erazmovom dielku množstvo pripomienok i k vede, ktorá patrí v súčasnosti medzi najobľúbenejšie témy bojovníkov za „jedinú pravdu a absolútnu objektivitu“ informácií, pričom otravujú svojou nutkavou posadnutosťou nielen žiakov a študentov v školách, ale prostredníctvom mainstreamových médií aj širokú pospolitosť poslucháčov a čitateľov. Nedopustiac iný pohľad na svet okrem toho „jedine overiteľného“ vedeckými inštitúciami (predovšetkým západnými, podčiarkujúc americkými v opozícii tomu, čo tu bolo pred nejakými tridsiatimi rokmi – pamätníci pamätajú!).

Pochabosť, či Bláznivosť – je jedno ako ju nazveme - zvyrazňuje slová prípadných mudrákov: „Veď práve zotrúvať v bláznovstve a žiť v zaslepenosti, klame a nevedomosti znamená byť nešťastný!“ A hneď odporuje a vysmieva sa, že práve to znamená byť človekom, tvrdiac, že „nechápe, prečo by sa tu malo hovoriť o nešťastí, keď ste už raz všetci v bláznivosti zrodení, keď bláznovstvo máte už raz vštepené, keď ste tak od prírody založení a všetkým vám je to už raz súdené. Predsa nijaké stvorenie nemôže byť nešťastné, ktoré žije v súlade so svojimi danosťami a tak, ako je mu prirodzené. ...“ Podľa toho by bolo podľa jej bláznivých kritérií treba ľutovať človeka, že nevie lietať ani nechodí štvornožky, tak ako ľutovať nešťastie najkrajšieho koňa, že je skormútený, lebo „nevie gramatiku a nezerie koláče“. Takže tak, ako nie je úbohý tento kôň, nemôže byť nešťastný ani bláznivý človek, lebo má bláznivosť v povahe.

Čiže tak, ako pred päťsto rokmi je pochabou snaha preonačiť obyčajného človeka na „vedca“ s poznaním „jedinej pravdy“, lebo bežné ľudské potreby sú iné, širokospektrálnejšie, a nie založené len na vedeckých základoch a pochopiteľné len prostredníctvom náučných poznatkov.

Ďalej Bláznivosť prízvukuje: „... spomedzi vied najvyššie sa cenia práve tie, ktoré sú najbližšie zdravému rozumu, ináč povedané k bláznivosti. Zatiaľ čo teológovia hľadujú, fyzici sa trasú od zimy, astrológovia sú na posmech a dialektikmi pohŕdajú, jediný lekár je výnimkou: „Iba lekár je človek, ktorý je hoden mnohých iných,“ ako sa hovorí v Iliade. A predsa i v tomto povolaní čím je

niekto menej učený, srdnatejší a opovážlivejší, tým väčší stúpa v očiach zlatom ovešaných panovníkov. Veď čo je celá medicína a najmä ako ju dnes vykonávajú mnohí lekári? Nič iné ako trocha prikyvovania, trocha lichotení – podobne ako rečnícke umenie.“ Erazmus by si iste „pomaškrtil“ na súčasných televíznych programoch, v ktorých vystupujú celebrity z rôznych oblastí života. Možno by sa aj zahanbil z diletantského pohľadu na svet prostredníctvom jeho obľúbenej Morie, prípadne by získal množstvo ďalších skvelých námetov na písanie. Takže jeho Chvála by sa iste rozrástla o desiatky, ak nie stovky strán. Aby sme aspoň trochu „pošteklili“ aj vykonávateľov ďalšieho povolania (v knihe je len jedným z mnohých), spomeňme aspoň právnikov – aby sa lekári neurazili, že sa vysmieva iba im. „Čo do vážnosti prislúcha druhé miesto hneď po lekároch právnikom. Možno im patrí dokonca prvé miesto, pretože sa z ich povolania – o svojom názore pomlčím – filozofi svorne vysmieávajú a volajú ho somárské povolanie. A jednako sa na základe dobrozdania týchto somárov riadia všetky záležitosti, či už závažnejšie, alebo bezvýznamné. Majetky im stále rastú, ...“ Nakoniec tieto konštatovania uzatvára myšlienkou, že ak sú najosožnejšie vedy, ktoré majú najviac príbuznosti s bláznivosťou, „tak sú najšťastnejší tí ľudia, ktorí sa uchránili akéhokoľvek styku s vedami a vo všetkom sa spravovali iba hlasom prírody, dokonalej z každej stránky, pravda, ak nám len nezide na um prekročiť hranicu svojich ľudských možností. Príroda nenávidí pretváрку a vyumelkovanosť a omnoho lepšie prospieva to, čo vyšlo rovno z jej rúk bez umelého zásahu.“ Nuž, nemožno než súhlasiť. Možno sa zdá, že sme opäť odbočili a nechali sa viesť vedľajším prúdom veľtoku dejinného príbehu o zdraví a kráse, no úmyslom bolo oboznámiť čitateľa s aktuálnosťou myšlienok veľducha, Erazma Rotterdamského, ktorý má k nám a našim životným príbehom možno bližšie, než mnohí súčasní mediálni pisárikovia, zarábajúci si na tľapaní neznyslov, aj keď zdánlivo objektivne, pravdivo a vedecky podkutých,

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK



Ako zvládnuť operačný výkon?

Zlomená noha, žlčníkové kamene, zápal slepého čreva. To sú bežné životné situácie, ktoré môžu stretnúť každého z nás. A riešia sa väčšinou operáciou. Niektoré chirurgické zásahy sú akútne, život zachraňujúce, iné plánované. Využití pri nich kombináciu klasickej a alternatívnej medicíny s celostným prístupom k pacientovi sa však vyplatí vždy. Aj keď možno ešte nie sme veľmi zvyknutí takto uvažovať. „Málokomu by napadlo, že prípravky Energy môžu veľmi účinne pomáhať aj vo vzťahu k tak špecifickému úkonu, akým je operácia,“ hovorí MUDr. Jan Stránský.

Tento skúsený lekár, chirurg s takmer štyridsaťročnou praxou a lektor Energy, je autorom novej, jedinečnej brožúry „Ako zvládnuť operačný výkon?“ venovanej práve tejto téme. Zaoberá sa v nej predoperačnou prípravou, obdobím okolo operácie, hojením a následnou rekonvalescenciou s celostným prístupom, a prináša nové uhly pohľadu a informácie overené praxou, cenné pre laikov aj odborníkov. Veľký dôraz sa v tejto súvislosti kladie najmä na to, aby bol pacient v optimálnej kondícii, dobre znášal samotnú operáciu a mal dosť síl

na následné uzdravenie. V ideálnom prípade, aby operácia vôbec nebola potrebná. Na to môžeme skvelo využiť prípravky Energy, aj na poli prevencie. Medzi dôležité faktory, ktoré sa nimi dajú ovplyvniť, patrí prekrvenie tkanív, stav tráviaceho traktu, detoxikácia organizmu, odolnosť imunitného systému a tiež pridružené choroby, ako napríklad obezita.

Zvláštna pozornosť je v brožúre venovaná predoperačnej starostlivosti o dutinu ústnu (chrup), sanácii prípadných infekcií močových ciest, príprave operačného poľa, zlepšeniu stavu kostrovej sústavy. Nielen u chorého, ale aj u zdravého človeka možno pred zákrokom posilniť telo, dodať mu energiu a živiny. Prírodné prípravky aj podporia a uľahčia následné hojenie, regeneráciu síl, rekonvalescenciu a návrat do bežného života. Tento iste potrebný materiál nájdete od novembra vo všetkých Kluboch a v Konzultačných centrách Energy. „Budem rád, ak táto brožúra pomôže v neľahkej psychosomatickej orientácii pacienta – klienta, ktorý prehlási: Skalpelu sa nebojím, s Energy to vydržím!“

MUDr. JAN STRÁNSKÝ



IVVE - Inštitút veterinárneho vzdelávania Energy

DETI, ZVIERATÁ A MY



Rada by som sa podelila o moje najnovšie skúsenosti s použitím prípravkov Energy.

Som dosť zameraná na zvieratá, a preto sa moje skúsenosti s nimi prelínajú s tými ľudskými. A zvieratá takmer vždy zrkadlia nás samých. Preto stojí za to zapodievať sa nimi a ich problémami.

VIROVET, VIRONAL

Najviac mi v pozornosti utkvel Vironal. Patrí k mojím najobľúbenejším: pre zvieratá Virovet, pre ľudí Vironal. Používam a odporúčam ich obidva pri adaptačnom strese (pri odstave mláďat, zmene majiteľa, prostredia, u detí pri nástupe do škôlky, školy), preventívne pred očkovaním, pri kašli alebo zaťažených pľúcach, pri problémoch s pokožkou alebo hrubým črevom. No a samozrejme v náročných obdobiach, keď viac útočia vírusy. Charakterizovala by som ho ako najjemnejší z hlavných prípravkov Pentagramu. Vytvára nám tzv. ochranný obal, bariéru, aby k nám neprenikli choroby a stres.

V polovici augusta som Vironal použila u štvorročnej Evičky, a to pred nástupom do škôlky. V polovici októbra môžeme s istotou povedať, že sa do škôlky stále ráno teší a poobede odchádza s tým, že sa teší na ďalší deň. Trojročný Peťko

tiež prvýkrát nastupoval do materskej školy. Niežeby sa mu ráno chcelo do škôlky vstávať, ale po dohovore maminky tam chodí bez problémov. V čase, keď prepukla epidémia ovčích kiahní, Peťko ich nedostal. (Je na zváženie, či je to dobre alebo nie.)

V rodine, kde sú dvaja bratia – druhák v škole a druhák v škôlke – dostával Vironal len mladší. V čase nášho stretnutia dostával starší chlapec prípravok na podporu imunity z lekárne, ktorý mu predpísal lekár. V polovici októbra mal soplík len starší. Mrzí ma, že som sa v správnom čase nestihla venovať Filipovi (ďalšiemu prváčikovi), aby som jemu a jeho rodine ponúkla Vironal, a tak pomohla prejsť týmto náročným obdobím. Nepáčil sa mu režim, pani učiteľka a deti, lebo cez prestávku kričia. Na perách sa mu objavil herpes a chlapec má pocit, že sa mu chce spať. Mne osobne Vironal pomohol pri kašli, suchej pokožke a odkedy si dávam pozor na jeho pravidelné užívanie – 2-3 krát do roka – nemala som na perách herpes. Vironal, aký je jemný, taký mnohostranný, harmonizujúci a silný vie byť. U žriebät pomáha Virovet pri letných kašľoch, pri odstave, na začiatku výcviku, keď treba zvládnuť mnoho nových podnetov, zmenu prostredia. U sučiek

je bežným javom falošná gravidita. Nie je to choroba, je to bežný jav, ničím výnimočný a plynúci z obdobia, keď vlci žili vo svorkách. Niekedy tento jav prejde bez komplikácií, ale ak máme pocit, že sučka potrebuje pomocť, vtedy je čas dať príležitosť Virovetu.

KINGVET, KING KONG

Tento užitočný pomocník je mnohostranný vo fyzickej aj psychickej rovine. Podporuje vývoj a pohyb, vplyva na rozvoj vonkajšej svaloviny. Po športovej pauze pomôže nabráť kondíciu, silu aj chuť naberať a zužitkovať potravu, tréning, chuť ísť ďalej a pokračovať v začatom. Vplyva na rozvoj vnútornej svaloviny, rovnovážneho systému. Po psychickej stránke podporí vôľu vyjadriť svoj názor a stáť si za ním. Postrčí nás vypovedať dlho nevyhovedané. Takže dá do pohybu nielen svaly, ale aj život 😊.

Moje poznatky sú získané životom, okrem toho aj naučené a potvrdené na veterinárnych seminároch. Tieto semináre sú síce zamerané na veterinárne výrobky a potreby zvierat, ale účastníci sa dozvedia aj mnoho užitočného do života. Kto má záujem, má ešte 16. novembra 2019 šancu zúčastniť sa a vypočuť si mnoho múdrego.

DANIELA SÝKOROVÁ

Do Podhájskej sa opäť rada vrátim

Termálne kúpalisko v Podhájskej som po prvýkrát navštívila pomerne dávno, v lete roku 2006. V tom čase ešte nebolo známe a také vyhľadávané, ako je tomu dnes. Pravdu povediac, ja som o jeho existencii nemala ani tušenia. Prostredníctvom prípravkov firmy Energy ma k návšteve kúpeľov „priviedlo“ vtedajšie ochorenie mojej dcéry - reumatoidná artritída (mala len 16 rokov) a ja som hľadala iný než konvenčný spôsob liečby, nakoľko negatívne účinkovanie konvenčnej liečby už bolo na dcére vidno. Musím poznamenať, že aj vďaka prípravkom Energy dosiahla dcéra po istom čase krásne výsledky a chemické lieky úplne vysadila.

Členkou Energy som už nejaký ten čas, od roku 2005. Priznám, že o programe Salus som dosť dlho nevedela; zrejme som tomu nevenovala adekvátnu pozornosť. A tak, keď mi začiatkom roka 2018 prišiel poukaz na pobyt do Podhájskej s 30% zľavou (samozrejme po splnení podmienok), veľmi som sa potešila. Lenže dostať sa do ubytovacích zariadení Energy I a Energy II nebolo také jednoduché, ako som si myslela. Vyhovujúci termín sa našiel až začiatkom júna tohto roka. V priebehu liet sa totiž termálne kúpalisko stalo vďaka liečivej vode veľmi známym a vyhľadávaným nielen zo strany Slovákov, ale najmä našich susedov z Česka. Ako sa vraví, náhody neexistujú a veci sa dejú v správnom čase. Aj môj pobyt v Podhájskej mal pre mňa správne načasovanie. Od polovice januára do konca mája som s menšími prestávkami nepretržite trpela zápalmi dýchacích ciest a prínosových dutín sprevádzaných bolesťami hrdla, hlavy a závratmi. O silnom zahlienení a strate hlasu ani nehovorím. Prípravky **Grepofit**, **Drags Imun**, **Flavocel**, **Vironal**, **Peralgin**, **Imunosan**, **Cistus Incanus**, **Cytosan**, **Cytosan Fomentum Gel**, krémy **Artrin** a **Droserin** boli úžasnými pomocníkmi v mojom uzdravovaní sa. No ja som musela pochopiť, že telo mi takýmto spôsobom dáva najavo, že duša trpí (už pár rokov sa mi v pravidelných cykloch toto ochorenie opakovalo) a nastal čas na zmenu. Takže zarezervovaný pobyt v Podhájskej mal naozaj správne načasovanie – po poslednej trojtýždňovej „maródke“, v prvý júnový týždeň. Pobyt som mala rezervovaný

v penzióne Energy I s Rímskymi kúpeľmi priamo v areáli. Priznám sa, netúžila som po klasickom bazéne, potrebovala som si zregenerovať svoje psychické sily a oddýchnuť si, takže som termálnu vodu priamo v mieste ubytovania veľmi privítala. Personál penziónu bol príjemný a aj panie kuchárky sa usilovali vyjsť mi v ústrety bezmäsitou stravou. Za to im patrí moja vďaka. A počasie bolo krásne letné.

Pobyt a liečivé účinky termálnej vody v Podhájskej mali pozitívny účinok nielen na moje dýchacie cesty a psychiku, ale aj na menší úraz, ktorý som si zapríčinila deň pred odchodom na pobyt. Už pár rokov nekupujem klasický chlieb z obchodu, venujem sa pečeniu kváskového chlebička, a tak aj teraz som zopár bochníkov piekla – sebe i blízkym. Svojou nepozornosťou a neopatrnosťou

pri výbere mriežky zo sporáka som si spôsobila popálenie. Rana na začiatku nevyzerala až tak zle, no neskôr, keď sa zapálila a opuchla, som si veru v noci užila svoje. Nebolo mi všetko jedno. Pohrávala som sa s myšlienkou, že pobyt odvolám. Nakoniec som sa predsa len rozhodla vycestovať a neskôr som bola rada, že som to urobila. Zbytočné boli moje obavy, ako bude teplá voda pôsobiť na moje poranenie, ktoré bolelo a páliło. Na moje veľké prekvapenie mala voda veľmi utišujúce účinky na bolesť od momentu, keď som do nej vložila popálenú ruku. O rýchlom a hojivom pôsobení ani nehovorím – zo dňa na deň bola moja ruka viditeľne zdravšia. Foto prikladám a teším sa na ďalší bonus v podobe odmeny **Salusu**. Tentoraz dám pred odchodom na seba väčší pozor!

Ing. Mária Verbeníková



VÝHODNÉ NOVEMBROVÉ NAKUPOVANIE

ZĽAVA 10 %

NA VŠETKY VETERINÁRNE PRÍPRAVKY

MOTIVAČNÁ AKCIA JE URČENÁ LEN PRE ČLENOV KLUBU ENERGY



Energyvet.com

Platnosť akcie od 1. do 30. novembra 2019 alebo do vypredania zásob.
*Zľava sa nevzťahuje na balíčky prípravkov



Viac informácií o prípravkoch a ich podávaní
nájдете na <http://www.energyvet.com/sk>

Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

VAVRÍN PRAVÝ

Symbol víťazstva. *Laurus nobilis*. Svoj latinský názov a povest si tento statný strom iste zaslúži. Starogrécka báj rozpráva príbeh kňažky Dafné, ktorej sa za pomoci Gaie (Matky Zeme) podarilo uniknúť neodbytnej láske boha Apolóna. Jedna verzia hovorí, že Gaia preniesla Dafné na Krétu a na jej mieste zanechala vavrínový strom, druhá, že sa Dafné na vavrín premenila. Zdrvený boh si z nej uplietol veniec, ktorý nosil na pamiatku svojej neopätovanej lásky. Na Apolónovu počesť boli potom vavrínovým vencom korunovaní víťazi športových hier a iných súťaží, víťazní vojvodcovia či významní básnici. Starí Rimania túto legendu a zvyk prevzali a spopularizovali. Vavrínové vence nosili už aj mocní a bohatí ľudia, ako symbol či „amulet“ nehynúcej slávy, úspechu, bohatstva a zdravia. Na ochranu pred nešťastím sa vetvičky vavrínu umiestňovali do dverí či okien. Verilo sa aj, že vavrínový veniec ochráni pred bleskami – pred búrkou ho vraj nosil aj cisár Tiberius. Vďaka vavrínu dnes existujú aj niektoré slová, napr. laureát – z latinského poëta *laureatus*: „vavrínovaný básnik“, bakalár – *bacca laurea coronatus*: „korunovaný vavrínovým vencom“ či meno Laura. Či si tento pradávny strom zaslúži aj slovenské meno, ktoré zráža jeho vavrínovú gloriolu, akoby výsmešne, akoby natruc, posúďte sami. Bobkový list sa skrátka na víťazný veniec vôbec nehodí.

PLODÍ BOBKÝ

Rod vavrín (*Laurus*) pochádza z Prednej Ázie a má iba tri druhy. Prapôvodné vavrínové lesy, ktoré pred mnohými tisíckami rokov pokrývali celé Stredomorie, sa so zmenami klímy postupne stiahli do dnešných niekoľkých zvyškov v Turecku, Sýrii, Španielsku, Portugalsku, Maroku, na Kanárskych ostrovoch a na Madeire. Sekundárny vavrínový porast je ale bežný v celom Stredomorí. Vypestovať si vavrín vznešený v našich podmienkach sa dá iba v skleníku – celoročne potrebuje teplé slnečné stanovišťa s priepustnou pôdou, chránené pred vetrom, neznáša dlhé sucho, ani mokro alebo zimu. Väčšinou rastlina vytvára menšie kry a stromčeky, ale doma v subtrópoch môže dorásť až do dvanástich metrov. Jej „bobkové listy“ poznáme – kožovité, zvrchu tmavé, zospodu svetlozelené. Voňavé žltobiele kvety dozrievajú na modročierne bobule

pripomínajúce... bobky. Ale vavrínu pristanú. V mnohých prípadoch sa vavrín pestuje „len“ na okrasu.

BOBKOVÝ LIST V KUCHYNI

Využívajú sa predovšetkým bobkové listy, zriedka aj bobky samotné. Listy vavrínu obsahujú až 1,3% silíc s prevahou eukalyptolu, ďalej glykozidy, triesloviny, horčiny, alkaloidy a minerály (vápnik, horčík, draslík, železo, meď, zinok) a vitamíny (A, B, C, kyselinu listovú). Plody vavrínu obsahujú 1% éterických, zato až 30% mastných olejov (kys. linolovú, palmitovú a laurinovú). Vavrínový olej nám vonia, ale odpudzuje hmyz – pridáva sa do parfumov, listy zasa do šatníka proti moliam. Vavrín má, samozrejme, najznámejšie využitie v kuchyni, najmä tej stredomorskej, kde sa používa napríklad na dochutenie bravčového alebo jahňacieho mäsa. V našej kotline je „bobkáč“ povinnou prísadou do polievok, sviečkovej či paradajkovej omáčky, nakladaných uhoriek či kapusty, v Británii zase ich známeho zapekaného pudingu a nápoja Bloody Mary.

VAVRÍN V LEKÁRNI

Okrem známejšej funkcie korenia má vavrín aj nemenej dôležité liečebné využitie. Podporuje metabolizmus, zvyšuje chuť do jedla, znižuje plynatosť, podporuje pečeň. Významne znižuje hladinu glukózy v krvi. Má aj antiseptické (zápaly dýchacích a močových ciest, otitis – zápal stredného ucha), antioxidačné, protikŕčové (antiepileptikum) a protireumatické (opuchy, bolesti kĺbov, dna) účinky. Dokáže zahnať aj migrénu. Mierne riedi krv, takže obmedzuje vznik modrín a trombov, čo je dobré pred dlhou cestou autom či lietadlom, ale nie pred operáciou či v kombinácii s rovnako pôsobiacimi liekmi. Silice z čerstvej rastliny môžu spôsobiť alergiu, ich inhalácia aj halucinácie. Denná dávka vavrínu sú maximálne 3 gramy. Kvalitné vavrínové listy zoženiete napríklad v bylinkárstve, v predajni zdravej výživy, a pod. Vybrať si môžete z mnohých foriem užívania, podľa ťažkostí sa dá používať vavrínový čaj, prášok, tonikum, inhalovať, natierať, kúpať... K dispozícii sú, samozrejme, aj bylinné zmesi a prípravky s vavrínom, napr. krém **Artrin** od Energy. Ak ste vavrín doposiaľ poznali len ako bobkový list v pohári s uhorkami, je pravý čas vyskúšať aj jeho liečebné schopnosti.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu XLVI.

Premýšľal som, akou myšlienkou nadviazať na predošlý text. Pritom mi napadlo nakvapkať do nádoby difúzera zopár kvapiek levanduľového oleja a prečítať si predošlú stať. Vôňa levandule ma vždy podnecovala k novostiam, a nielen pri písaní. Kdekoľvek objavím tento fialový kvietok, odtrhnem si z neho a pozmôliac medzi prstami ho ovoniavam, aby som bol v zhode s energiou Vodnára. Urán, vládca znamenia, kraľuje strediu domu poslania môjho horoskopu, zároveň je prirodzeným vládcom domu kreativity. A čo mi napovedal tentoraz? „Vráť sa k citátu od vizionára Veřného - Všetko, čo si jeden človek je schopný vymyslieť, sú iní ľudia schopní realizovať!“ Pochopenie prišlo okamžite. Táto myšlienka predsa zodpovedá polarite Lev – Vodnár! Energia Leva je, ako sme viackrát spomenuli, egoistická. Lev sa rád pochváli svojou kreativitou, alebo čaká, že ho za tvorivý prístup pochvália jeho okolie. Opozitný Vodnár žiadne osobné zásluhy nevzdvihuje. Preňho stojí kolektívizmus vysoko nad osobným sebaapresadením. Lev vládne srdcu, a to je príliš vysilované, keď je na všetko samo. Vzdušný Vodnár potrebuje odkomunikovať tvorivé plány a pri svojom originálnom spôsobe riešenia úloh postupuje veľmi často intuitívne, využívajúc princíp kvantových skokov – rozprávkových sedemmíľových čižiem. Riešenie mu prichádza bez dlhého premýšľania. Ak Merkúr, vládca vzdušných Blížencov nachádza východisko metódou „krok za krokom“, Urán, vyššia oktava Merkúra má výsledok okamžite naporúdzi. A rád sa s ním podelí s ostatnými, nežiadajúc pritom žiadnu chválu. Prílišná túžba vzlietnuť, oslobodiť sa od sociálnych súvislostí, preťažuje lýtku a spôsobuje problémy v cievnom i nervovom systéme.

Takže ak chceme vytvoriť harmóniu medzi ohnivou energiou Leva a vzduchom Vodnára, treba si uvedomiť mnohé dôležité súvislosti. Kolektívny vzduch dokáže rozduchať uhasínajúci oheň v duši jednotlivca, ale ak ho je priveľa, vie ho zhasiť úplne. Oheň potrebuje vzduch, ktorý následne rozpoľhuje, aby zohrial uzímených. Ak je však ohňa priveľa, vzduch sa prehreje natoľko, že vysuší, čo má v dosahu, alebo silou uragánu zmetie z povrchu zemského všetko, čo sa mu postaví do cesty. Všetkého veľa škodí!

Jednotlivec je závislý na celku, celok vytvárajú jednotlivci v symbióze kooperácie. Ja sme my! Uzavretie sa voči okoliu spôsobuje srdcu smútok. Kto nájde harmóniu v spomínanom protiklade, pochopí dôležitosť zákonov dialektiky. Prijmúc polaritu oboch znamení, Leva a Vodnára, nájdúc sklbenie oboch protichodných tendencií duše, vytvoríme aj predpoklad pre vnútornú harmonizáciu a, prirodzene, ozdravenie prostredníctvom súzvuku našej osobnej suverenity a revolučnej vzbury proti nadmernému egoizmu.

Poslednú dvojicu protikladov energií v horoskope reprezentujú zodiakálne znamenia Panna a Ryby. Ich charakteristiky azda najviac zodpovedajú téme, ktorou sa zaoberáme - zdraviu. Aj keď každé zo znamení úplne odlišným spôsobom. Energia Panny ovláda vnútorné orgány – tenké a hrubé črevo, pankreas, čiastočne pečeň a všetky tráviace procesy. Výskumy ostatných rokov dosvedčujú, že tento zjednodušený pohľad na funkcie a procesy, ktorých sa energia znamenia zúčastňuje, je pravdivý len čiastočne. Opodstatnenosť vlády Merkúra a spoluvlády Chiróna tomuto zemskému znameniu sa potvrdzuje viac a viac. Starí hermetici vedeli, že boh komunikácie, odovzdávania informácií, tu nebude mať len funkciu „poriadkovej služby“ pri múdrej separácii toho, čo je pre organizmus dôležité a čo treba ako odpad vylúčiť, zodpovedajúc tak za reguláciu na dopravnej tepne zvanej tráviaci trakt. Odohrávajú sa v ňom „udalosti“, ktoré riadia celý organizmus.

Baktérie, nachádzajúce sa v tráviacom trakte, dávajú mozgu množstvo pokynov, ako sa má „riadiace stredisko“ myslenia i trávenia správať, aké „príkazy“ vydávať. Čo má človek robiť, akú potravu prijímať, určuje dokonca emocionálnu stránku nášho vnímania, a tým aj celú psychosomatiku. Črevá sú teda naším druhým, no často i prvým (ne)rozumnosť podnecujúcim orgánom.

Na malých deťoch sa tieto súvislosti prejavujú azda najevidentnejšie, súvislosť emócií a spokojného bruška sú v priamej úmere. Mnohé ženy, hlavne manželky tvrdia, a myslím, že to nie je vôbec zlomyseľné konštatovanie, že to platí aj o ich životných partneroch – s mužom sa lepšie komunikuje, keď sú po primeranom jedle uspokojené jeho „črevné mikroorganizmy“. Chemizmus, či skôr alchymia nášho trávenia, „hľadanie kameňa mudrcov“ teda modifikuje i našu psychu a emocionálny svet. Tak vidíme, že panenský Merkúr tráviaceho traktu je rovnako dôležitý komunikátor, ako ten vonkajší, reprezentovaný Blížencami.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK

Ako sa účinne chrániť a brániť?

chrípka, kašeľ, nádcha, angína...

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Vironal + Flavocel	30,40 €	37	3,50 €
Drags Imun + Flavocel	33,80 €	42	3,50 €
Imunosan + Flavocel	32,80 €	40	3,50 €
Grepofit kapsuly + Flavocel	27,80 €	34	3,50 €
Grepofit drops + Flavocel	25,10 €	31	3,50 €
Grepofit nosol aqua + Flavocel	21,10 €	26	3,50 €
Grepofit kapsuly + drops + spray	29,80 €	37	3,00 €
Grepofit kapsuly + nosol aqua + spray	25,80 €	32	3,00 €
Grepofit kapsuly + drops + nosol aqua	29,70 €	36	2,90 €

Cenné odporúčania MUDr. Alexandry Vosátkovej si prečítate v brožúre Ako sa účinne chrániť a brániť?

FLAVOCEL – 20% ZĽAVA

k nákupu Vironalu, Drags Imunu, Imunosanu alebo Grepofitu (kapsuly, drops alebo nosol aqua)

GREPOFIT SPRAY – 40% ZĽAVA

ku kombinácii Grepofit kapsuly a Grepofit drops
ku kombinácii Grepofit kapsuly a Grepofit nosol aqua

GREPOFIT NOSOL AQUA – 40% ZĽAVA

ku kombinácii Grepofit kapsuly a drops



Výživový doplnok.

Akcia platí do vyčerpania zásob!

Uvedené akciové ceny vychádzajú z aktuálneho cenníka.

Čaj pod gaštanom

V jesennom období sa čoraz viac zahrievame teplými čajmi, ktoré do pitného režimu Materskej školy v Dolnej Stredě rozhodne patria. Okrem čistej vody a ovocných štiav sú to práve ovocné či ľahké bylinkové čaje, riedené vodou. Z čajov Energy sa radí na prvé miesto bylinkový čaj **LAPACHO**, ktorý príležitostne popijajú už deti predškolského veku. Na školskom dvore pod gaštanom sme si pripravili čajovú zastávku, ktorú využívame pri pohybových hrách detí vonku. Pitím indiánskeho čaju veríme, že predchádzame zápalom a vďaka jeho antibiatickým účinkom preventívne pôsobíme aj proti baktériám. Spolu s kamarátom **VIRONALOM** sme pripravení na jesennú cestu imunity za zdravým škôlkarským životom.

JANA KUDLAČOVÁ, riaditeľka MŠ



DOPRAJTE SI OČISTU!

ZELENÉ POTRAVINY VÁM DODAJÚ ZDRAVIE A SILU

**PRI NÁKUPE JEDNÉHO PRÍPRAVKU ZÍSKATE 18 % ZĽAVU
NA DRUHÝ PRÍPRAVOK V NIŽŠEJ ALEBO ROVNAKEJ HODNOTE**

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
2set ZP bez Matcha	27,30 €	18	2,70 €
2set ZP s Matcha	25,00 €	18	2,30 €
2set Matcha	22,30 €	15	2,30 €

Uvedené prípravky sú výživové doplnky.



Zoznam prednášok a Klubov Energy

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

Prednášky:

- » 5.11.2019 o 16:00
Celiakia II
(MUDr. Renáta Gerová)
- » 3.12.2019 o 16:00
Srdce a cievy I
(MUDr. Július Šípoš)



Prednášky:

- » 28.11.2019 o 16:30
Srdce a cievy I
(MUDr. Július Šípoš)
- » 2.12.2019 o 16:30
Prevencia a doplnková liečba rakoviny
(Ing. Peter Tóth)

MARTIN

Ing. Marianna Sokolíková
Mr. 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

Prednášky:

- » 26.11.2019 o 16:00
Srdce a cievy II
(MUDr. Július Šípoš)
- » 3.12.2019 o 16:00
Meridiány a dráhy
(Mgr. Miroslav Kostelník)
- » 11.12.2019 o 16:00
Vhodné kombinácie prípravkov
(Zuzana Krajčíková Mikulová)



Prednášky:

- » 28.11.2019 o 16:00
Vhodné kombinácie prípravkov
(Zuzana Krajčíková Mikulová)
- » 11.12.2019 o 16:00
Celiakia II
(MUDr. Renáta Gerová)

BRATISLAVA

Ján Šido
Křížna 44 (oproti Tržnici,
budova Zdroj, 1. poschodie)
82108 Bratislava 2

Otváracia doba:

Pondelok 13:00–18:00
Utorok 13:00–18:00
Streda 9:00–12:00, 13:00–18:00
Štvrtok 13:00–18:00

Mobil: 0905 635 804, 0918 616 308

Tel.: 025/556 6334

E-mail: jan.sido@energy.sk

Prednášky:

- » 12.11.2019 o 16:30
Srdce a cievy I
(MUDr. Július Šípoš)
- » 25.11.2019 o 16:30
Komunikačné zručnosti v praxi
(Jozef Černek)
- » 3.12.2019 o 16:30
Mikrobióm – zabudnutý orgán, či druhý
mozog?
(Ing. Peter Tóth)



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
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

Prednášky:

- » 27.11.2019 o 16:00
Srdce a cievy II
(MUDr. Július Šípoš)
- » 4.12.2019 o 16:00
Prevencia a doplnková liečba rakoviny
(Ing. Peter Tóth)
- » 10.12.2019 o 16:00
Vhodné kombinácie prípravkov
(Zuzana Krajčíková Mikulová)



NOVÁ DUBNICA

Zuzana Krajčíková-Mikulová
Pribinove Sady 3
01851 Nová Dubnica

Otváracia doba:

Pondelok 10:00–17:00
Utorok 10:00–17:00
Streda 10:00–17:00
Štvrtok 13:00–17:00
Piatok 11:00–17:00

Mobil: 0903 535 523, 0908 748 304

E-mail: zuzanamikulova179@gmail.com



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

Prednášky:

- » 25.11.2019 o 16:30
Meridiány a dráhy
(Mgr. Miroslav Kostelník)
- » 4.12.2019 o 16:30
Srdce a cievy I
(MUDr. Július Šípoš)

TRNAVA

Margita Drobna
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: 0902 201 240

E-mail: gitadrobna@centrum.sk

Prednášky:

- » 13.11.2019 o 15:00
Srdce a cievy I
(MUDr. Július Šípoš)
- » 26.11.2019 o 15:00
Meridiány a dráhy
(Mgr. Miroslav Kostelník)

- » 5.12.2019 o 15:00
Srdce a cievy II
(MUDr. Július Šípoš)

KOŠICE

Ing. Peter Tóth
Komenského 3
04001 Košice

- » Osobná konzultácia
s Ing. Petrom Tóthom
- » Meranie prístrojom SUPERTRONIC
a osobná konzultácia a horoskopy
s Mgr. Miroslavom Kostelníkom

Otváracia doba:

Pondelok 10:00–18:00
Utorok 10:00–18:00
Streda 10:00–17:00
Štvrtok 10:00–18:00
Piatok 10:00–18:00

Mobil: 0918 477 528

Tel.: 055/633 2000

E-mail: regeneracnecentrum@gmail.com

Prednášky:

- » 19.11.2019 o 17:00
Celiakia II (MUDr. Renáta Gerová)
- » 9.12.2019 o 17:00
Srdce a cievy I (MUDr. Július Šípoš)

POPRAV

Ing. Sonja Mikolajová
Dostojevského 23
05801 Poprad

Otváracia doba:

Pondelok 14:00–18:00
Utorok 14:00–18:00
Streda 14:00–18:00
Štvrtok 14:00–18:00

Mobil: 0905 730 242

E-mail: mikolajova@stonline.sk

Prednášky:

- » 5.11.2019 o 16:30
Prevenca a doplnková liečba rakoviny
(Ing. Peter Tóth)
- » 27.11.2019 o 16:30
Vhodné kombinácie prípravkov
(Zuzana Krajčíková Mikulová)
- » 10.12.2019 o 16:30
Srdce a cievy I
(MUDr. Július Šípoš)



Takto označený Klub poskytuje
meranie prístrojom Supertronic.

Zoznam Konzultačných centier Energy k 1. 11. 2019

Mesto	Meno / Ulica / Otváracia doba	Mobil, Telefon
Peter Štrelinger	Na Križovatkách 78/B, Bratislava 82104	0905 744 596
Eva Luhová	Čechovova 15, Košice 04018	0917 340 659
Eva Tehlárová	Coborihu 1 č. 43, OC Polygon, Nitra 94901	0905 274 137
Ing. Jana Bezděková	Švermova 40, Banská Bystrica 97404	0903 727 199
Monika Bittová	Železničarska 1425/34, Galanta 92401	0940 327 993
Monika Vargová	Ul. Františkánov 24, Komárno 94501	0907 561 307
Monika Červená	č. 269, Beša 93536	0944 229 346 0902 720 256
Dušana Ráczová	Rešetkova 9, Bratislava 83103	0910 902 565 0902 910 553
Mgr. Anna Korduliaková	Ľ. Podjavorinskej 1500, Čadca 02201	0905 952 840
Juraj Šimo	Kukučínova 25, Piešťany 92101	033/774 3211
Zuzana Volterová	Severná 14, Levice 93401	0908 761 551
Margita Švecová	Študentská ul. 32, Zvolen 96001	0905 269 255
Emília Kužmová	Gajdoš č. 217, Michalovce 07101	0903 606 049
Júlia Straňanková	Belanského 2724, Kysucké Nové Mesto 02401	0905 172 180
Viera Špačková	Internetový obchod	www.mamazem.sk
Ing. Marianna Sokolíková	A. Kmeťa 7, Žilina 01001	0903 568 816
Vladimír Tomšík	Bosákova 7, Bratislava 85104	0903 754 167
Viera Belvončíková	Mierová 1969/20, Dolný Kubín 02601	0907 826 456
Júlia Nagyová	Hlavná 31, Šamorín 93101	0915 743 505
RNDr. Zlata Brezovická	Cukrovárska 1604/16, Rimavská Sobota 97901	0911 501 262
Ivan Štefanka	Winterova 62, Piešťany 92101	0915 762 410
Mgr. Eva Medvedová	Kamenárska 2015/69, Nová Baňa 96801	0915 455 399
Helena Teringová	Duklianska 3431/54, Spišská Nová Ves 05201	0907 937 533
Zlatica Buchová	Trnavská cesta 939/28, Sereď 92601	0905 985 282
Eva Blahová - Biozdravíčko	M. R. Štefánika 6, Nové Zámky 94001	0907 795 926

Potešte svojich blízkych LUXUSNÝM DARČEKOM

HĽBKOVÁ REVITALIZÁCIA POKOŽKY / VÝRAZNÝ LIFTINGOVÝ EFEKT
VIDITEĽNÉ ZJEMNENIE PLETI / OKAMŽITÉ ROZJASNENIE





Vôňa pokoja a pohody do každého domova

JEDNODUCHÉ POUŽITIE DO AROMATICKÝCH LÁMP
DLHOTRVAJÚCA VÔŇA / VÝRAZNÝ RELAXAČNÝ ÚČINOK

