vitae

november 2020

Novinka: aromaterapia
Privoňajte si k životu!

Ranné prebudenie
s QI drinkom

Ako sa vyrábajú
koncentráty
Pentagramu®?

www.energy.sk

Prípravky mesiaca novembra

Na začiatku novembra nebude bohvieaké počasie, okolo piateho hrozia azda aj prvé nečakané mrazy. V druhej dekáde sa zrejme vrátime do slušnej jesene a po krátkom veternom ochladení na začiatku tretej dekády by sme sa mali opäť ohriať v príjemne teplých dňoch.

Nič to však nemení na tom, že jeseň je pomaly za nami a zima už netrpezlivo prešľapuje za vrátami. Tento rok je dosť výnimočný, energie akoby nevedeli, komu patria. My môžeme byť náchylnejší na chladové problémy. V nastávajúcej zime by sme sa mali pripraviť na omrzliny, ktoré sú síce dominantou hôr, ale tento rok by sa mohli vyskytnúť kdekoľvek. Teplé rukavice, rozumná obuv, ktorá nebude tlačiť a vojdú sa do nej hrubé ponožky, a zakrytie úst a nosa hoci aj pletenou kuklou nám určite prospeje. K slovu by sa mohli dostať aj babičkine starodávne kožušinové „štucne“ na ruky. A ak vonku prechladneme, naložíme sa do teplého kúpeľa s **Biotermalom**. Prispeje aj k našej duševnej pohode, ktorá je v dnešnej neľahkej dobe veľmi dôležitá. Podporí nás v nej aj uvoľňujúci **Relaxin**, alebo – ak sa nás už zmocní pracovné predvianočné šialenstvo – zvolíme upokojujúci **Vitamarin**. Keby sme sa necítili celkom vo forme, môžeme užívať **Cistus complex**. Pozdvihne dnes tak veľmi potrebnú imunitu a dokáže dohliadnuť aj na dýchacie cesty. Jesenná pľušť a nepríjemno sa dokáže podpísať na hlasivkách, pomôžeme im slabým natretím krémom **Protektin**. Rozhodne nás môže sprevádzať celú jeseň a zimu.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.
Náklad 8 000 ks. Vychádza 10× ročne, číslo 11, november 2020.
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.

Dni
sa krátia...

OBSAH

Editorial	04
Privoňajte si k životu	04
On a ona...neúnavný pár	08
Pre pokoj v duši – Relaxin	10
Vitamarin alebo nie je ryba ako ryba	11
Ako sa rodia prípravky Energy	12
Biotermal – soľ a láska k telu	14
Biochemické okienko – Aspartám	20
IVE – zoznam webinárov	28

EDITORIAL

O COVID-E A TÝCHTO ČASOCH

V čase, keď vzniká tento editoriál, veľká časť Slovenska čaká, ako dopadne naša krajina. Už pár dní sú čísla pozitívne testovaných na COVID - 19 nad tisíckou. Ak mali pravdu hygienici a vláda, sú pred nami naozaj ťažké dni. V krajine máme veľký problém s nemocnicami, so zdravotníckym personálom. A preto majú problém aj ľudia odkázaní na pomoc nemocníc.
Ak mali pravdu odporcovia rúšok a tí, ktorí tvrdili, že ochorenie sa preceňuje a naša vláda to preháňa, tak sa nedeje nič mimoriadne. Už v novembri by sme mali vedieť, či je pravda na jednej alebo druhej strane. Úplne najlepšie by však bolo, ak by sme pravdu vôbec nepoznali, ak by sme sa tým vôbec nemuseli zaoberať. Tá pravdepodobnosť je však už nedosiahnuteľná.
Nový koronavírus zasiahol našu krajinu a celý svet šialeným spôsobom. To, koľko ľudí ho rieši, je porovnateľné so svetovou vojnou. Či budú jeho dôsledky - ľudské či materiálne - rovnako fatálne, nám povedia s odstupom času až dejiny. Všetko raz prehrmí a aj toto má určite niekde svoj koniec. Zasa vyjde slnko, otvoria sa divadlá, kiná, ľudia sa budú stretávať a nebudú riešiť, či rúško áno alebo nie. Budeme rozmýšľať o tom, čo na seba, či zájdeme na kávu pred predstavením a na pohárik po ňom. Suseda so susedou nebudú hovoriť o Mikasovi a Matovičovi, ale schuti ohovoria tretiu susedu. A na celú koronu a COVID-19 budeme spomínať, ako zvyknú chlapi na vojenčinu. S odstupom času sa aj negatívne spomienky premenia na prinajmenšom neutrálne a možno aj trošku veselé. Iste, dnes to tak ani trochu nevyzerá.
Všetci v Energy si uvedomujeme, aké únavné a nezdravé je vbíjať si do hlavy tak veľa negatívnych informácií. Úplne rozumiem, prečo ľudia prahnú po číslach, úplne rozumiem, prečo sa vysielajú zo všetkých strán. Chápem aj, prečo sú „popierači" (pri všetkej úcte k nim) tak strašne hluční na sociálnych sieťach. Strach. Má svoje opodstatnenie, chráni nás v krízových situáciách, ale keď ho je veľa, robí nedobré veci.
Učenci tvrdia, že tieto veci sa dejú, aby nás na niečo upozornili. V prípade COVID-u je upozornenie jasné: sme príliš zahľadení do seba, riešime len seba. Korona je najmä o ochrane ľudí a sveta okolo nás. Drvivá väčšina populácie ochorenie zvládne. Aj keď ochorieme, nie je pre nás také nebezpečné. Nebezpečným sa stáva pre ľudí, ktorí majú podlomené zdravie. Babka, dedko či starká s vysokým tlakom. Táto kríza však preverí predovšetkým naše charaktery. Čoho všetkého sme ochotní vzdať sa v prospech ľudí, ktorí budovali svet okolo nás.
Ostaňte zdraví a myslite hlavne preventívne. Naši odborníci pre vás pripravili množstvo rád a tipov, ako si posilniť imunitu. Myslite na to a uvažujte aj o svojom okolí. Možno Vironal a Cistus potrebuje aj ktosi blízko vás.

JOZEF ČERNEK

Privoňajte si k životu! (1)

Každý život sa začína prvým nádychom. Čo pri ňom cítime? Aký asi bude ten život? Čo nám prinesie a na čo sa môžeme tešiť? Život a čuch k sebe neoddeliteľne patria, o tom vie každý živočích. Je to jasná prvotná smerovka nášho vykročenia, ukazujúca bezpečnú cestu. Vône nás na nej sprevádzajú na každom kroku. Tú prvú, vôňu mamičky, spozná každé mláďa. Nasledujú ďalšie, vedú nás. Vôňa dobrého jedla je pre nás magnet pre výživu tela. Vôňa partnera nám napovie, či je to ten pravý. Vôňa jari je začiatkom nových príležitostí.

AKO VNÍMAME DYCH

Málokedy si vôbec uvedomujeme, že dýchame. Skúsme to na chvíľu. Zastavme sa a len pozorujme. Dýchame hladko, uvoľnene a hlboko, s pocitom pokoja a ľahkosti? Alebo nás život tlačí k stene? V strachu a strese dýchame slabo, nepravidelne a mäkko, strácame dych… a čuch.
Prirodzenosťou života je zdravé, dravé a hravé telo. A v takom tele je dych pokojný, uvoľnený, hlboko okysličuje bunky, prináša nadhľad a slobodu. Vonia seba-vedomím, pokojnou silou, odvahou, dôverou, láskavosťou a vierou v dobré zajtrajšky.
Vráťme do svojho života hlboký dych. Upokojí naše vnútro, zbystrí zmysly. A my potom budeme vedieť lepšie ochutnať, vidieť, počuť, pohladiť… A nechať sa bezpečne viesť. Naučme sa „novo" si privoňať k životu, teda rozpomenúť sa na plný stav zdravia, psychickej rovnováhy a pokojného bytia. Doprajme silu uzdravenia svojmu telu a duši! A povolajme k tomu vône esencií života! Vďaka nim vstúpime na zabudnutú a zaprášenú cestu k vedomému dychu, ktorú nám otvára aromaterapia.

NOVÁ CESTA

Príroda miluje rovnováhu a pomáha človeku opäť ju nachádzať. Je pripravená byť nám na dosah, kedykoľvek sa k nej obrátime, otvára svoju tichú a múdru náruč pre naše prijatie. A keď jej to dovolíme, je vždy ochotná podeliť sa s nami o všetky svoje dary, či už je to napríklad živá strava alebo liečivé byliny. Sú tu pre naše prirodzené zdravie, pre každého, kto to jemné volanie započuje. Môžeme ich využiť na nekonečne veľa spôsobov: ako výživu, zábaly, kúpele, masáže, obklady, čaje, maceráty, maste, tinktúry…
A v jednej vzácnej „zásuvke" z tejto cennej ponuky sú pre nás pripravené aj rastlinné esencie – éterické voňavé oleje s dušou rastlín. O nich bude teraz ďalej reč.

ČO JE AROMATERAPIA?

Aromaterapia je jemný, neobyčajne účinný a prepracovaný terapeutický systém, ktorý využíva vône rastlinných esencií pri mnohých našich telesných a duševných problémoch, bolestiach a chorobách. Môže to byť liek na nevyhnutnú prevenciu alebo prirodzený nástroj na uzdravovanie bez nežiadúcich vedľajších účinkov.

ESENCIE

Esencie, inak aj éterické alebo esenciálne oleje, sú veľmi subtílne vonné látky, ktoré sa získavajú z malých žliazok nachádzajúcich sa vo vnútri alebo na povrchu rastlín, väčšinou procesom nazývaným destilácia. Nájdeme ich v nepatrnom množstve nielen v listoch a kvetoch, ale aj v plodoch, miazge, kôre, vetvičkách a koreňoch. Pretože ide o najviac koncentrovanú formu účinných látok, ktorá sa dá v rastlinnej ríši dosiahnuť, ich spracovávanie je nesmierne náročné. Každá esencia vykazuje vysokú bioaktivitu a obsahuje široké spektrum, spravidla stovky veľmi účinných zložiek. Vďaka svojmu výnimočnému pôsobeniu posilňujú esenciálne oleje aj fyzické a psychické zdravie, uľavujú od bolestí a stresov, prinášajú pomoc a pohladenie pre telo aj dušu. Obnovujú harmóniu v našom živote a umožňujú nám prežívať ho naplno a s radosťou.

AKO SA DOSTANÚ DO NÁŠHO TELA

Aromaterapia využíva na pôsobenie esencií na ľudský organizmus tri hlavné vstupné brány: čuch, inhaláciu a prenikanie cez kožu.

Čuch je najprimitívnejší zo všetkých našich zmyslov a je spojený s niektorými z najstarších a najhlbších častí mozgu. Keď dýchame, molekuly esencií prechádzajú nosom k špecializovaným nervovým bunkám – receptorom, zvaným olfaktorické alebo čuchové neuróny. Ich nervové impulzy putujú priamo do limbického systému, do časti mozgu, ktorá sa najviac zaoberá prežitím, inštinktmi a emóciami.

Medzi účinné spôsoby využitia aromaterapie patrí **inhalácia**, ktorá je vhodná najmä na ťažkosti v oblasti dýchacieho systému. Esencie vstupujú do pľúc a ich účinné látky tu môžu veľmi rýchlo a efektívne pôsobiť v celom svojom rozsahu. Druhotne prechádzajú do krvného riečiska a sú roznášané po celom tele.

Molekuly esencií sú dostatočne malé, aby mohli **prenikať cez kožu**. Prechádzajú epidermis (hornou vrstvou kože), dosahujú dermis (hlbšia vrstva kože) a do krvných ciev, čo im umožňuje cirkulovať ku všetkým oblastiam tela.

PESTRÁ PALETA ÚČINKOV

Esencie nie sú len vône. V ľudskom organizme majú množstvo liečivých účinkov. Medzi najvýraznejšie z nich patria antimikrobiálne vlastnosti (protivírusové, protibakteriálne, protiplesňové), majú aj pozitívny protizápalový vplyv, niektoré pôsobia dokonca ako prírodné antihistaminikum.

Častým dôvodom na použitie esencií sú vzhľadom na ich analgetické vlastnosti rôzne druhy bolesti (hlavy, PMS, kŕče, nadúvanie …). Esenciálne oleje vyvolávajú v organizme produkciu hormónov a látok, ktoré plnia funkciu nervových prenášačov a vďaka tomu majú blahodarný vplyv na depresívne nálady a posilňujú nervovú sústavu, navodzujú pokojný spánok a uvoľnenie. Medzi jednými z mnohých ďalších účinkov zmieňme ešte posilnenie imunity a podporu trávenia.

Esencie obsahujú antioxidanty, ktoré pomáhajú predchádzať poškodeniu buniek a chránia pred hromadením sa toxického odpadu v kožných štruktúrach, čím znižujú prejavy starnutia.

V prípravkoch na starostlivosť o pleť môžu mať esencie vďaka prenikaniu do hlbších vrstiev pokožky pozitívny účinok na pokožku. Je to napríklad optimalizácia procesu obnovy buniek, zlepšenie krvného obehu a riešenie problémov ako je akné, ekzém a starnutie kože.

TRI ÚROVNE PÔSOBENIA

Esenciálne oleje svojimi účinkami podporujú a uzdravujú nielen náš fyzický organizmus, ale harmonizujú a vyrovnávajú psychiku a súčasne sú pripravené byť pre nás neuveriteľne prospešnými a príjemnými duchovnými sprievodcami. Pretože človek nie je len telo, má aj svoje pocity, nálady, emócie a rozpoloženie, duševne sa vyvíja… Aromaterapia uchopí celý tento „balíček ingrediencií" a vytvára z neho zladený, celistvý obraz.

1. Telo

Esencie posilnia telo, zregenerujú bunky, zvýšia odolnosť, podporia každú škárku, orgány, tkanivá, krv, pokožku. Ponúknu nám citlivé a prirodzené riešenie kozmetických a zdravotných problémov:

- posilňujú imunitný systém
- pomáhajú pri detoxikácii tela
- podporujú dobré prekrvenie tkanív
- celkovo posilňujú zdravie a telesnú kondíciu

2. Psychika

Esenciálne oleje vyladia psychiku, upokoja búrku emócií, pozdvihnú oslabené a vyhoreté chvíle, uvoľnia napätie, rozpustia stres a nalejú novú chuť do života. Jednotlivé silice alebo ich zmesi sa používajú na:

- uvoľnenie a relaxáciu
- upokojenie
- povzbudenie
- osvieženie
- harmonizáciu tela a duše

3. Duša

Vedomé vnímanie prirodzených a čistých vôní a intuitívny výber esencií prispieva k nájdeniu zmysluplnej cesty vlastným životom, po ktorej môžeme ísť bezpečne, doslova „rovno za nosom". Esencie sú cenným spoločníkom a sprievodcom nášho duševného vývoja aj duchovného rastu. Pomáhajú nám:

- odkryť uložené spomienky a spracovať ich
- milovať svoj život, odpustiť minulosť a prežívať prítomnosť
- nachádzať skryté otázky a odpovede na to, kto sme a kam ideme
- každá esencia má pre nás príbeh, jej osobitná vôňa nesie v sebe svoje talenty, témy, spôsoby rozpomínania.

Esencia je podstata, základ, voňavá „duša" rastliny. Malá kvapka s veľkolepým talentom a účinkami. Dokáže odkrývať mnohé skryté tajomstvá a prinášať zdravie a úľavu do nášho života.

SYLVIE KRÁLOVÁ

ENERGY AROMATERAPIA A DOBRÉ DÔVODY „PREČO“

Esencie sú s nami v Energy od prvých dní. Vždy boli a spolu s fytoterapiou a homeopatiou naďalej zostávajú pevnou a neoddeliteľnou súčasťou základného Pentagramu®. Kľúčovú úlohu hrajú v terapeutických krémoch a svojím charakterom zvádzajú či provokujú v kozmetickom rade pleťových krémov Renove.

Teraz máte možnosť precítiť ich a prežiť v ich čistej, esenciálnej forme. Budú sa o vás starať svojou jemnou silou alebo pozývať ku kreatívnym experimentom v nekonečných kombináciách.
Esencie sa dajú využiť na navodenie harmónie tela a mysle alebo docieliť hlboké synergie s niektorým z prípravkov Energy. Zvýraznia účinok vášho obľúbeného krému, prehĺbia pôsobenie vybraného koncentrátu či iného prírodného prípravku, alebo napríklad ochutia našu „horúcu“ novinku, nápoj QI drink.

ESENCIE A PENTAGRAM

Aromaterapia a tradičná čínska medicína si spolu viac, ako rozumejú. Sú filozoficky a historicky silno prepojené. Ako v náuke o piatich elementoch, tak aj v aromaterapii sa pracuje s energiami, ktoré človeka ovplyvňujú. Esencie majú rovnako ako liečivé byliny používané v našich výrobkoch špecifickú afinitu k jednotlivým systémom orgánov a ich pridruženým prvkom v rámci Regenerácie v Pentagrame®. Ovplyvňujú náš limbický systém, pracujú s emóciami, dokážu utíšiť, povzbudiť a odblokovať. Pôsobia energeticky, a preto sú tak neuveriteľne farbisté, ponúkajú celú škálu rôznych spôsobov použitia a dá sa s nimi pracovať aj tam, kde sa inak cítime stratení. Stačí sa iba zaujímať o to, aké esencie sú pre nás vhodné, a následne si zvoliť riešenie a kombinácie, ktoré pomôžu dosiahnuť želaný výsledok.

ENERGY AROMATERAPIA

Na túto jeseň sme pre vás pripravili v novom rade prípravkov Energy aromaterapia päticu vybraných esencií, ktoré vďaka ich pôsobeniu, spektru účinkov a vhodnej synegii s ostatnými prípravkami považujeme za najdôležitejšie.
Pokojná levanduľa z teplých španielskych svahov, vnímavé geránium z pobrežia Južnej Afriky, zmyselný ylang-ylang z Madagaskaru, svieža mäta a optimistický pomaranč z ďalekej Indie.
Príbeh každej esencie vám postupne sprostredkujeme v novom seriáli článkov, pozveme vás do ich domovov, odhalíme ich schopnosti a ukážeme, akými dobrými spoločníkmi sa môžu stať na ceste za zdravím a duševnou vyrovnanosťou.
Každú z týchto esencií, vôní a schopností máte možnosť od novembra aj osobne vyskúšať, ucítiť a prežiť vo všetkých našich Kluboch. Ste vítaní, poďte si spolu s nami privoňať k životu!

(RED.)

KVALITA, ČISTOTA A AUTENTICKOSŤ

Dôležitým základným kameňom kvalitnej aromaterapie sú čisté a kvalitné esencie. Dokonalá znalosť rastlín, z ktorých sa vyrábajú, ale aj ruky, ktorými prešli a miesto, ktoré im dáva pôdu a celkovú energiu, toto všetko považujeme za kľúčové. Dnes už desiatkami rokov preverení dodávatelia, osobné a vyvážené vzťahy a dlhodobo udržateľná spolupráca s partnermi a ich ekosystémom sú základom nielen vysokej kvality, čistoty a autentickosti, ale aj dostupných cien pre našich zákazníkov. ***(red.)***

Ona a On... Neúnavný pár

Títo dvaja tvoria veľmi pekný pár. Ona je vysoká štíhla tropická kráska plná energie, a on je síce vzrastom malý, ale čo sa potenciálu týka, veľký bojovník a ochranca. Obidvaja vedia, že keď sú spolu, ich schopnosti sa nesčítavajú, ale násobia - a v tom tkvie sila ich spojenia.
Slzovka a kozinec sa spolu poznajú už stovky rokov a trúfam si odhadnúť, že sa dali dohromady na jedálenskom stole niekde v Číne. Zo slzovky sa tradične varili kašovité pokrmy a koreň kozinca sa do nich s obľubou pridáva dodnes. Svoje novodobé ÁNO si ale slzovka s kozincom povedali, keď spolu vytvorili QI drink.

UKÁŽKOVÁ SPOLUPRÁCA

Z hľadiska TČM majú slzovka aj kozinec mierne teplú povahu, sladkú chuť a väzbu na energetické dráhy sleziny a pľúc. Obidvaja sú teda takpovediac z rovnakého odboru a dohromady sú úspešnejší než každý zvlášť. Ich úlohou je odstránenie únavy, navýšenie energie a posilnenie obranyschopnosti. Slzovka na to ide cez odstránenie toxínov z tela podporením práce sleziny, pľúc a čriev, čo už samo osebe vedie k veľkej úľave. Kozinec si berie na starosť podporenie imunitného systému tým, že pod jeho vplyvom začne telo produkovať viac imunoglobulínov, T-lymfocytov a makrofágov, vďaka čomu sa rýchlejšie vysporiada s pôvodcami akejkoľvek infekcie. Navyše chráni pečeň a posilňuje srdce. Aktiváciou kôry nadobličiek zvyšuje kozinec výkonnosť a pomáha vyrovnávať sa so stresom – je to silný adaptogén a imunostimulant. Kozinec synergicky podporuje aj iné rastliny, do páru by bol vhodný aj s echinaceou alebo sladkým drievkom, ale pssst – to sa slzovka nesmie dozvedieť.

EFEKT CELKOVEJ TONIZÁCIE

Pod pojmom „tonizujúci alebo aj tonifikačný účinok“ sa skrýva hneď niekoľko prínosných vlastností, ktoré majú niektoré výnimočné rastliny, často sa nazývajúce „toniká“. Rastlinné toniká majú schopnosť zvyšovať odolnosť organizmu voči nepriaznivým vplyvom prostredia, fyzickú aj duševnú silu a predovšetkým znižovať pocity únavy. Kombinácia kozinca a slzovky je vzpruhou pre celý organizmus. Nielenže podnecuje jeho obranyschopnosť, znižuje toxickú záťaž, ale poskytuje mu aj cennú výživu v podobe širokého spektra minerálnych látok, množstva aminokyselín a energie v podobe polysacharidov.

KAŽDODENNÝ RITUÁL

QI drink je teda nielen výživovým doplnkom, ale sám o sebe aj funkčnou potravinou s vysokým obsahom biologicky účinných látok. Jeho posilňujúce schopnosti sa však dajú využiť iba tak, že sa užíva dlhodobo a systematicky. Súčasťou vašich denných rituálov sa stane veľmi ľahko. Nahradí rannú kávu alebo čaj a pre tých, ktorí už teraz popíjajú radšej kávovinové nápoje z čakanky, to nebude vôbec žiadny problém. QI drink sa ale dá pridať aj do ranného alebo obedňajšieho koktailu, primiešať do ovsenej kaše či k naklíčenej pohánke s medom a tahini - to je môj posledný superbioekoezo vynález.

PRE NIEKOHO PREDSA LEN NIE

Hoci by sa zdalo, že QI drink je úplne pre každého, nie je to tak. Vzdať sa ho musia tehotné ženy, u ktorých silná detoxikácia nie je nikdy prospešná. Na druhej strane, ako príprava na tehotenstvo je QI drink spolu s cviklou na nezaplatenie. Ďalej sa QI nápoj neodporúča ľuďom po transplantácii orgánov, ktorí užívajú imunosupresíva, pretože vysoký imunostimulačný efekt by u nich bol naozaj na škodu. Nakoniec prijmite ako fakt, že kozinec sa vraj nemá rád s magnóliou (súčasť **Relaxinu**), takže tých dvoch k sebe radšej nepúšťajte.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

DOBRÝ TIP

Slzovka je niečo ako „hnojivo“ pre energiu sleziny (podľa TČM presnejšie sleziny-slinivky). Dokáže jej urobiť naozaj dobre a navyše ju vôbec nezaťaží. Dodá silu kľúčovému tráviacemu orgánu, a to už niečo znamená. Slezina-slinivka je najdôležitejšie miesto, ktoré je nevyhnutné pre extrakciu energie a živín z potravy. Ale to nestačí. Môžeme vytvoriť sily habadej, ale ak sa nedostane do všetkých miest v organizme, leží tak trochu ladom. Preto k nej odporúčam Regalen, ktorý smeruje silu na miesto, kde sa má použiť. Táto kombinácia je len jednou z možných. Slzovka je vynikajúca potravina, aj pre tých, ktorí len tak niečo nestrávia.

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Ranné prebudenie so slzovkou

NÁTIERKA SO ZELENINOU

½ hrnčeka slzovky, 1 hrnček vody na namočenie slzovky, 1 mrkva, 1 petržlen, 1–2 strúčiky cesnaku, ½ cibule, 2 lyžice masla alebo oleja, 3 lyžice čerstvého syra, tvarohu alebo smotany na zjemnenie, soľ, čierne korenie, pažítka alebo petržlenová vňať na ozdobenie

Slzovku vopred namočíme do vody aspoň na 1 hodinu. Na masle alebo oleji orestujeme najemno nakrájanú cibuľku, cesnak, nahrubo nastrúhanú mrkvu, petržlen. Pridáme slzovku aj s vodou, osolíme, okoreníme podľa chuti a necháme variť domäkka. Občas premiešame, prípadne doplníme tekutinu. Rozmixujeme. Môžeme pridať na zjemnenie čerstvý syr, tvaroh alebo smotanu a dozdobiť vňaťou.

SLADKÁ KAŠA

8 polievkových lyžíc slzovky, 1 hrnček studenej vody na namočenie slzovky, cca 1 hrnček ďalšej tekutiny na varenie kaše – mlieko, rastlinné mlieko alebo ďalšia voda, štipka soli, 1 jablko, 1 hruška, 1 lyžica masla alebo kokosového oleja, 1 lyžička škorice, na dochutenie datľový, javorový sirup alebo med, 1 hrsť vlašských orechov na posypanie

Slzovku prepláchneme a necháme namáčať aspoň na 1 hodinu v studenej vode. Medzitým si nakrájame ovocie na malé kúsky a podusíme spolu so škoricou na masle alebo kokosovom oleji. K namočenej slzovke pridáme ďalšiu tekutinu podľa našej voľby, ideálne je napríklad kokosové alebo ryžové mlieko, štipku soli a varíme domäkka asi 20–25 minút. Občas premiešame a strážime množstvo tekutiny tak, aby sa kaša nepripálila. Prípadne podlievame ďalšou tekutinou. Podávame s ovocným rozvarom, nasekanými orieškami, dosladíme podľa našej chuti sirupom alebo medom.

ŽIVOTABUDIČ – ÁJURVÉDSKE ZLATÉ MLIEKO

250 ml mlieka (ideálne rastlinné, ktoré nezaťaží slezinu-pankreas), ½–1 lyžičky mletej kurkumy, ½ lyžičky mletej škorice, 1 štipka kajenského alebo čierneho korenia, 1 lyžica medu, 1 lyžička masla, 1 lyžička QI drinku

Mlieko s korením a maslom zahrejte a krátko povarte, po ľahkom vychladnutí pridajte lyžičku QI drinku a oslaďte medom.

VÝDATNÉ SMOOTHIE

300 ml mlieka (ideálne rastlinné, ktoré nezaťaží slezinu-pankreas), 1 štipka muškátového orieška, 1 štipka sušeného ďumbiera (zázvoru) alebo kúsok čerstvého ďumbierového koreňa, 1 zrelé jablko, hruška alebo banán pre rýchlejšiu verziu, 2–3 sušené datle alebo med, 1 lyžica ovsených vločiek, 1 lyžička QI drinku

Na sporáku zahrejte mlieko s korením a ovocím nakrájaným na kúsky, pridajte datle a vločky a chvíľu povarte. Pridajte lyžičku QI drinku a rozmixujte v mixéri do hladka. Ak sa ponáhľate, (čo by ste ráno nemali), ohrejte mlieko s korením, prelejte do mixéra, pridajte banán, vločky, med, QI drink a rozmixujte. Keď pridáte viac vločiek, môžete jesť lyžičkou ako smoothie bowl – misku, ktorú možno doplniť orieškami, kakaom, čokoládou, sladkým sušeným ovocím alebo čímkoľvek, čo vám urobí dobre na duši.

ZUZANA KOMŮRKOVÁ

Dobré správy
PRE POKOJ V DUŠI – RELAXIN

Už obrázok magnólie, ktorá je jednou z dvoch hlavných súčastí prípravku Relaxin, vo mne vyvoláva predstavu slnečného jarného dňa vo Vojanových sadoch blízko pražskej Kampy. Tam totiž magnólie rastú a kvitnú na jar ako jedny z prvých, chránené pred nepriazňou počasia. V korunách niektorých z nich usadajú pávy a v tráve pod nimi chodia pyšné pávie mamičky s malými pávčatami. Krása kvetov magnólie je pominuteľná, nie však jej účinky, našťastie. Predovšetkým pokoj.

Navodenie pokoja je hlavnou devizou **Relaxinu**. Okrem výťažku z magnólie k nemu prispieva aj koreň kudzu, ktorý podporuje tvorbu serotonínu. Ak napríklad klient prežíva depresívne nálady, kde jedným z dôvodov je nízka hladina serotonínu na nervových dráhach, a ak nejde o stavy ťažkých depresií, ktoré si vyžadujú odbornú lekársku pomoc, je Relaxin výbornou voľbou. Rovnako vtedy, ak je človek vystavený dlhodobému stresu. V tomto prípade odporúčam podávať Relaxin 3x denne. A platí, že čím skôr sa začne s jeho užívaním, tým lepšie. Ďalej sa môže stať, že klient nemôže zaspať, v noci sa prebúdza, hlava pracuje, hoci o to jej majiteľ už nestojí. Pri problémoch so zaspávaním odporúčam vziať si Relaxin večer, kým ide dotyčný do postele. A to aj vo vyššej než odporúčanej dávke.

Kým som sa pustila do písania tohto článku, oslovila som klientov, u ktorých som si vybavila, že pri meraní Supertronicom (SPT) alebo na základe nimi popisovaných ťažkostí som im odporučila práve Relaxin.

» Prvá sa ozvala paní M., s ktorou sa už nejaký ten rok poznám. Podobne ako mnohí z nás, aj ona vníma posledný polrok ako mimoriadne náročné obdobie. Relaxin jej pomohol upokojiť sa a zlepšil aj „zaspávaciu fázu“.

» Moja kamarátka z detských rokov, ktorá pracuje v školstve, odo mňa dostala Relaxin na konci prázdnin – jednak pre svojho muža, ktorý „zle spí“, a potom aj pre seba, lebo práve učiteľské povolanie nie je práve najpokojnejšie.
Jej manžel berie Relaxin nepravidelne – ona sama má totiž obavy, že keď má vstať skoro ráno do práce (hoci aj o pol štvrtej), zaspal by. Usilovala som sa vysvetliť jej, že to nie je omamný prostriedok, ktorým sa jedinec prepadne do bezsenných hlbín na najmenej 10 hodín, že ho bez obáv môže užívať každodenne, ale bolo to márne. Ale aj tak Relaxin pôsobí. Keď ho manžel večer zje, bez problémov zaspí a nebudí sa.
Jej samej Relaxin pomohol upokojiť sa. Začiatok školského roka s množstvom vypĺňania dokumentov, zapisovania, teraz navyše aj so sledovaním meniacich sa inštrukcií týkajúcich sa súčasnej náročnej situácie, vraj zvláda vo väčšej pohode. Myseľ sa totiž upokojí, ale nie omámi.

» Pri meraní SPT som „objavila!“ aj kombináciu **Korolen – Relaxin**. Klientka vtedy prišla s problémami, ktorými sa prejavuje oslabenie dráhy srdca, takže Korolen bol otázkou prvej voľby. Prístroj zaznamenal kladnú odozvu tela, ale mne pripadalo, že tomu ešte niečo chýba. Potom sa rozrozprávala o svojich problémoch a mne napadlo pridať Relaxin. Keď som videla vedľa seba balenie týchto dvoch prípravkov, bolo to pre mňa celkom jasné, krásne spolu ladia aj po vizuálnej stránke. Veď Relaxin pomáha harmonizovať aj dráhu srdca. Bolo to prvýkrát, keď som túto kombináciu použila. A rozhodne nie naposledy.

» Okrem iného Relaxin dokáže aj „upratať“ v ústnej dutine a zbaviť ju nežiadúcich baktérií. V tomto prípade odporúčam užívať ho s väčším časovým odstupom od jedla, aby mohol v pokoji „pracovať“.

Je množstvo momentov v našom živote, keď nám Relaxin môže byť veľmi nápomocný. S jeho pomocou dokážeme zharmonizovať našu myseľ a podporiť tie správne procesy v najkomplexnejšom a najzaujímavejšom chemickom laboratóriu na svete, v našom tele.

Mgr. VLADANA HAVLÍKOVÁ

PROBLÉM ZÁVISLOSTÍ

Ak ide o problematiku závislostí, nedá sa nespomenúť bylinné kvapky **Relaxin**, ktoré obsahujú účinný komplex izoflavonoidov a lignanov. Aj napriek tomu, že sa Relaxin odporúča predovšetkým na psychickú vyrovnanosť a odolnosť, mám s ním u svojich klientov dobrú skúsenosť pri zbavovaní sa rôznych toxických závislostí (alkohol, fajčenie, atď.). Veľmi prospešne s tým pomáha extrakt z koreňa kudzu, ktorý je súčasťou Relaxinu.

MARTA NOSKOVÁ

VITAMARIN ALEBO NIE JE RYBA AKO RYBA

Začnem práve rybou: *Engraulis japonicus* – japonská sardinka, je drobná rybka, ktorá žije v zhlukoch vo vodách Tichého oceánu, Japonského a Žltého mora. Dožíva sa zhruba 2–3 rokov, čo znamená, že v jej tele sa nehromadia škodliviny, vyskytujúce sa v moriach v čím ďalej, tým väčšom množstve, tak ako v telách veľkých rýb. Olej práve z tejto rybky je hlavnou súčasťou Vitamarinu. Ak je reč o rybách, hneď si mnohí z nás spomenú na jód, ktorý podporuje správnu činnosť štítnej žľazy. Okrem toho by sme vo Vitamarine objavili aj vitamíny A, D a E.

Dôvodov na užívanie **Vitamarinu** je teda hneď niekoľko. Zdravé kosti uvítame všetci bez rozdielu veku. Preto je produkt vhodný pre nastávajúce mamičky, deti, ktoré rastú ako z vody a možno ich pri tom bolia kosti alebo kĺby, a pre seniorov, ktorých kĺby bolia, aj keď nerastú. Vitamín D, ktorý tvorí jednu z hlavných zložiek Vitamarinu, je naše telo schopné vytvárať v koži. Ale za pomoci UVB slnečného žiarenia, ktoré neprejde cez mraky, a navyše v neskorom jesennom a zimnom období, si u nás veľa slniečka neužijeme. Okrem pozitívneho vplyvu na naše kĺby a kosti sa vitamín D podieľa aj na stave našej imunity (samozrejme spolu s ďalšími dôležitými vitamínmi a minerálmi). A práve imunitu by sme si mali v súčasnej dobe strážiť vo zvýšenej miere. Naše telo, tá úžasná schránka, ktorú sme si priniesli na svet a o ktorú sa viac či menej staráme, je to, čo nás chráni. Ak mu pomôžeme vylepšiť jeho „zbroj", odmení sa nám vyššou odolnosťou.

» Môj svokor (85 rokov) absolvoval v roku 2017 výmenu bedrového kĺbu. Donedávna chodil na bicykli, teraz sa ale bojí, premávka v Prahe je predsa len veľká a on nie je veľmi pozorný. Pravidelne chodí na dlhé prechádzky a rád lezie po stromoch. U nás na záhrade upratal všetky jablká, pretože my sa bojíme výšok. Dlhodobo užíva Vitamarin, ktorý, verím, prispieva k jeho kondícii.

» Vnučka mojej známej začala v určitom čase po narodení vykazovať vývojové odchýlky od svojich vrstovníkov. Nechodila, zato veľmi rýchlo liezla po štyroch. Ani vývoj reči nebol štandardný. Pomocou pravidelných cvičení, plávania, návštev logopédie, CSO (kraniosakrálna osteopatia), sa postupne začala stavať, potom pri kočiari urobila prvé krôčiky – mala vtedy tri roky, začala sa dorozumievať pomocou svojej vlastnej znakovej reči. V tom všetkom bol zároveň veľký pôvab. Zakaždým, keď prišli na ošetrenie, mi pripadala ako maličká morská víla. Jej pokroky sme podporili Vitamarinom – a tým myslím podporu oporného systému aj celkového rozvoja organizmu. V súčasnej dobe sa púšťa do čoraz dlhších slov a krátkych vetných celkov.

Čo z toho všetkého plynie? Buďme trpezliví, nehádžme flintu do žita, ani keď nádej chvíľu nevidíme. A ešte niečo mám na srdci: milé sardinky, VĎAKA!

Mgr. VLADANA HAVLÍKOVÁ

#mojeenergy: zdieľajte na instagrame a vyhrajte!

Pretože mnohí z vás majú s prípravkami Energy dlhoročnú skúsenosť, chceli by sme spoločne s vami zdieľať príbehy, kedy a ako vám pomohli.
Zdieľajte na Instagrame svoje skúsenosti s výrobkami Energy a použite hashtag #mojeenergy.

Vybrané príspevky uverejníme v magazíne Vitae, zverejníme na Instagrame a Facebooku Energy a samozrejme odmeníme hodnotnými cenami.
Súťaž prebehne od 1. do 31. 11. 2020. Vyhlásenie troch víťazov, ktorí na svoj Instagram zdieľali fotku s hashtagom #mojeenergy, prebehne na Instagrame a Facebooku Energy 1. 12. 2020.

Neváhajte použít hashtag #mojeenergy opakovaně, zvýšíte tak svoju šanci na výhru.

ČO MÔŽETE ZÍSKAŤ?
1. cena:
Ekologická sada vreciek na uchovávanie zeleniny, QI drink, Tick-a-tack, Spiron air, Droserin balm, Protektin deo
2. a 3. cena:
Drevená sada príborov, QI drink, Tick-a-tack, Spiron air, Droserin balm, Protektin deo
4.–10. cena:
Spiron air, Droserin balm, Protektin deo

Výhercom sa balíčky doručia iba na území SR.

Ako sa rodia prípravky Energy (2)

PENTAGRAM® KONCENTRÁTOV

Prvé miesto v seriáli poodhaľujúcom detaily výroby našich prípravkov náleží, samozrejme, základnému Pentagramu®. Od samého začiatku je pilierom našej ponuky nielen svojím terapeutickým významom, ale dodnes tvorí až pätinu všetkých prípravkov, ktoré sa k vám dostávajú. Každý z nich obsahuje tri kľúčové zložky navrhnuté a vzájomne zladené tak, aby ich synergia násobila efekt každej z nich. Fytoterapia, aromaterapia a homeopatia.

TO NAJLEPŠIE Z BYLÍN

» **Fytoterapiu** reprezentujú vo výrobkoch viaczložkové extrakty, ktoré sú samotným srdcom našich prípravkov. Tvoria viac než 80% celého obsahu, a absolútne definujú ich charakter, kvalitu a účinnosť. Vznikajú v jednom z troch výrobných závodov, ktoré využívame v súčasnej dobe. Z celej Európy sem putujú tony liečivých bylín, z ktorých sa pripravujú podľa vopred daných predpisov zmesi pre jednotlivé koncentráty. Každý z prípravkov Pentagramu® má, samozrejme, inú zostavu a obsahuje aj rozdielny počet bylín.
Proces extrakcie sa začína okamihom, keď sú jednotlivé bylinné zmesi naložené v rozmerných extraktoroch do vodno-liehového roztoku. Za veľmi nízkych teplôt a v predpísanom čase nastáva dezintegrácia rastlinných buniek a uvoľnenie všetkých dôležitých účinných látok.
Takto získaný primárny extrakt následne prechádza jemnou filtráciou a cez sklenené potrubie sa dopraví do priestoru vákuovej odparovačky. V tejto fáze najprv pomalým a šetrným procesom odstránime z roztoku liehovú zložku a následne ho kriticky koncentrujeme až na požadovanú hranicu. Týmto spôsobom sme schopní dosiahnuť v minimálnom objeme terapeuticke úrovne účinných látok. Výsledkom procesu je finálny extrakt. Jeho liehovosť je menšia než 0,05%, vykazuje vysoký obsah sušiny, ktorá udáva mieru koncentrácie, a tým aj vysoký podiel garantovaných látok.

STABILIZAČNÁ FÁZA

V následnej fáze sa finálny extrakt prepraví do jednej z dvoch ďalších prevádzok, kde sa výrobok finalizuje. Tu sa extrakt, ktorý by bez ďalšieho ošetrenia postupne degradoval a sedimentoval, obohacuje o nosné látky na prírodnej báze. Vzhľadom na svoj charakter a účinok sú veľmi neutrálne, plnia len svoju základnú úlohu. Chrániť a podporovať účinné látky tým spôsobom, aby prípravok vykazoval po celý čas svojej záručnej doby perfektnú bezpečnosť, funkčnosť a účinnosť.

PREHĽBENIE ÚČINKOV

Celkom na záver sú výrobky obohatené o **aromaterapeutickú** a **homeopatickú** zložku.
» **Aromaterapeutickú** tvorí zostava niekoľkých esencií, ktoré sú vybraté tak, aby špecificky podporovali účinok výrobku v smere jeho pôsobenia. Ich koncentrácia je stanovená v bezpečnom, a pritom terapeutickom limite, ktorý sa pohybuje v rozmedzí od niekoľkých stotín po desatiny objemových percent výrobku. Účinok esencií sa manifestuje nielen ako súčasť účinných látok veľkého celku, ale prípravkom dodávajú aj špecifickú chuť a vôňu. Z dôvodu vysokej bezpečnosti sa aromaterapeutická zložka vyrába vždy iba pre každú jedinú šaržu výrobku a eliminuje sa tak prípadná ľudská chyba.
» **Homeopatická** zložka je posledným krokom. Pridávame ku koncentrátom polykompozitnú zostavu nízkopotencovaných homeopatík, ktoré dávajú výrobkom unikátny charakter. V kombinácii s hmotnými účinnými látkami sa efekt výrobkov prehlbuje, stáva sa dlhotrvajúcim a predchádza tomu, aby funkčné ťažkosti organizmu prechádzali do chronickosti.

EKOLOGICKÝ KOLOBEH

V tomto okamihu je celý proces výroby na konci a kruh sa postupne uzatvára. Všetky použité suroviny sú pripravené na recyklovanie alebo sa vrátia späť do prírody. Odstránený lieh bude opäť použitý na ďalšiu výrobu, odparená voda sa zapojí do prírodného kolobehu a rastlinný materiál z extraktorov sa vracia späť do pôdy v podobe vynikajúceho hnojiva.

Konečný výrobok je zabalený, opatrený číslom unikátnej šarže a pripravený v prepravných kartónoch na svoju ďalšiu cestu. Pol milióna kusov ročne, jeden za minútu. Veríme, že s každým z nich prinášame niekomu viac zdravia, vitality a životnej pohody.

(RED.)

(Ďalší diel: Beauty kozmetika)

Chronický únavový syndróm

Chronický únavový syndróm je ochorenie, ktoré postihuje viaceré orgány súčasne, prejavuje sa psychickými a neurologickými príznakmi. Nie je teda len bežnou únavou či vyčerpaním, ako si niektorí možno myslia. Chronický únavový syndróm je charakterizovaný extrémnou únavou, ktorá sa nezlepšuje odpočinkom, zhoršuje fyzickú a duševnú výkonnosť a pretrváva v kuse aspoň šesť mesiacov. Okrem toho musia byť prítomné minimálne štyri ďalšie relevantné subjektívne príznaky, ako napríklad bolesti svalov a kĺbov, zhoršenie pamäti, poruchy koncentrácie, bolestivé lymfatické uzliny, bolesti hlavy, krku, brucha, poruchy spánku, neprimeraná únava po námahe, psychické ťažkosti, ako úzkosť, depresia, arytmia, zvýšená telesná teplota a iné. Zvýšená únava chráni organizmus pred preťažením.

Chronický únavový syndróm postihuje najmä dospelých v strednom veku, prevažne ženy. Na Slovensku trpí touto diagnózou niekoľko desiatok tisíc ľudí. V klinickom obraze dominuje pretrvávajúca ťažká únava, telesné a duševné vyčerpanie, celková strata energie, rôznorodé bolesti a nepríjemné pocity. Únava hrá v organizme dôležitú úlohu a je varovným signálom vyzývajúcim na spomalenie životného tempa a na odpočinok. Chronický únavový syndróm odlíšime od bežnej únavy práve tak, že trvá aspoň šesť mesiacov nepretržite a z ostatných uvedených príznakov sa musia zároveň vyskytovať a pretrvávať aspoň štyri naraz. Presnú príčinu vzniku nepoznáme, predpokladá sa infekčný pôvod, resp. komplexná imunitná porucha a stres. Ako ďalšie možné príčiny sa uvádzajú depresie, anémia, alergia, z vírusových infekcií Epstein – Barrovej vírus (EBV), ľudský herpes vírus, poruchy v imunitnom systéme, hormonálne zmeny, potravinové a liekové alergie. Aj príznaky sú podobné ako pri bežných vírusových infekciách. Neustupujú rýchlo, ale trvajú dlhé mesiace. Keďže pôvodcu ochorenia je ťažké odhaliť, resp. príčinu nepoznáme, aj liečba je zložitá a problematická. Odporúča sa spomaliť životné tempo, ktoré bolo pred vypuknutím príznakov ochorenia obyčajne veľmi hektické. Vyhýbať sa nadmernej fyzickej záťaži a stresovým situáciám, snažiť sa naučiť myslieť pozitívne, upraviť si životosprávu, upokojiť psychiku. Odporúčajú sa prírodné doplnky výživy podporujúce imunitu a celkovo posilňujúce organizmus.

VHODNÉ PRÍPRAVKY ENERGY

Keďže sa predpokladá infekčný pôvod ochorenia, resp. prekonané infekčné ochorenie v minulosti a oslabená imunita, prospešný bude **VIRONAL**, **DRAGS IMUN** a **FLAVOCEL**. Na podporu srdcovocievneho a nervovému systému je optimálny **KOROLEN**, súčasne **VITAMARIN** a **FYTOMINERAL**. Na zlepšenie psychiky **STIMARAL** a **RELAXIN**. Ak sú v popredí dyspeptické (tráviace) ťažkosti, vhodný je **REGALEN**, súčasne **PROBIOSAN** alebo **PROBIOSAN INOVUM**. Na celkové posilnenie organizmu nasaďme **REVITAE**, **SPIRULINA BARLEY**, **ORGANIC ACAI POWDER** alebo **ORGANIC GOJI**. Pri bolestiach hlavy a problémoch s pohybovým aparátom krém **ARTRIN** a bylinný koncentrát **RENOL**. Je potrebné viac odpočívať, vyvarovať sa ťažkej fyzickej a psychickej záťaže, mať pestrú vyváženú stravu, prijímať dostatok vitamínov, minerálov a tekutín.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Biotermal – soľ a láska k telu

Pán Werich a Maruška vedeli, že soľ by sa dala vyvážiť zlatom. Ako teda použiť túto bioinformačnú soľ do kúpeľa a ako s ňou naložiť? Alebo lepšie povedané, ako a na aký účel sa do nej naložiť?

ZÁKLADOM JE PREVENCIA

Tu by sme mohli začať: keď sa cítite fajn a prajete si, aby to tak bolo aj naďalej. Doprajte si teda relax vo vani, kde rozpustíte 1–2 polievkové lyžice soli **Biotermal**. Pozerajte sa, ako sypete liečivé kryštáliky do vody, rukou ich pomôžte rozpustiť a dajte tým celému procesu novú dimenziu. Privrite oči a vnímajte aj nosom. Čo cítite? Je to príjemné? Biotermálna voda vás už pozýva k sebe. Tešte sa, radujte, pripravujte sa, pretože za chvíľu sa ponoríte do vody plnej minerálov a necháte sa stimulovať blahodarnými účinkami vody z treťohôr. Môžete relaxovať a predchádzať únave, preťaženiu až vyhoreniu. Táto liečivá voda dokáže hlboko uvoľniť myseľ, ale aj boľavé telo, svaly, šľachy a urýchľuje hojenie rán. Preto sa kúpeľ odporúča 1 až 3x týždenne po dobu 10–20 minút. Na prvýkrát je vhodný kratší kúpeľ, napríklad 10 minút. Môžete testovať a vnímať, ako na vás pôsobí, čo vo vás vyvoláva. Ďalšiu kúru si môžete už predĺžiť na plných 20 minút. Blahodarné účinky sa totiž nekončia opustením vane, ale ďalej pôsobia na procesy v tele. Preto je vhodné dopriať si následne relax aj po kúpeli. Pri opúšťaní vane nepoužívajte sprchové gély ani mydlá. Odporúča sa jemné osušenie. Pri relaxácii poležiačky či v sede zamerajte svoju pozornosť na kvalitu dýchania. Soľ totiž pomáha udržiavať fyziologickú čistiacu schopnosť nosnej sliznice a umožňuje optimálne fungovanie tzv. slizničnej imunity ako primárnej obrany pred infekciou. Pravidelné používanie kúpeľa v Biotermale pôsobí ako zdravotná prevencia a optimálne naladí vašu psychiku.

KEĎ UŽ NIEČO BOLÍ

Soľ pomáha pri ťažkostiach s kĺbmi, bolestiach chrbtice a pri poúrazových stavoch. Dá sa využiť lokálny zábal: namočíte napríklad uterák do vytvoreného roztoku soli a vody s teplotou 35–38 °C, priložíte na boľavé miesto a necháte pôsobiť. Výhodou je, že môžete kombinovať celotelové a lokálne kúpele, ktoré si vyžadujú zvýšenú starostlivosť a pozornosť. Využitie je namieste aj pri kožných ťažkostiach, vyrážkach, ekzémoch. Lokálne Biotermal pomáha pri hojení oparov. Na vatový tampón môžete nakvapkať jeho roztok a prikladať. Stabilizujúce účinky môžete pocítiť pri zlomeninách, cievnych problémoch, artróze, osteoporóze, pri zápale priedušiek a astme.

OČISTA PRIESTORU

Pomocou Biotermalu môžete vytvoriť aj očistný rituál svojho priestoru. Malé množstvo soli nasypete do každého rohu miestnosti, ktorú si prajete vyčistiť a zharmonizovať. Necháte ju pôsobiť 3 dni, aby do seba vsiakla všetko nečisté, a potom ju lopatkou a zmetákom zmetiete a vyhodíte. Priestor sa presvetlí a vyčistí.

LAVÓR

Smaltovaný lavór a nohy, to ide výborne dohromady. Prisypaním 1 lyžice soli Biotermal do vody ste si prichystali domáci kúpeľ. Je to hotový balzam. Viete, že na nohách, chodidlách, sú podľa tradičnej čínskej medicíny začiatky a konce energetických dráh? Preto môžete veľmi účinne touto cestou podporovať svoje zdravie. Existuje pravdivý výrok: „Keď vám je dobre od nôh, je vám celkovo dobre.“ A ešte jedna múdrosť: „Dajte nohy do pohody.“ Skrátka, ak venujete starostlivosť nohám, pocíti to celé vaše telo. Potom sa môžeme stretnúť ešte so vzťahom, čo dole, to hore – teda ak je dobre vašim nohám, je dobre aj vašej hlave. Pomoci od napätia v hlave a zahltenosti sa dočkáte práve od Biotermalu. A keď už spomíname hlavu, pomocnú ruku vám dá táto soľ v podobe výplachu nosa, nasávaním roztoku z dlane či nosnou konvičkou. Úľava nastane aj inhalovaním nad hrncom. Do 1 litra vriacej vody použijeme 10 g soli. Cca 15 minút inhalujeme vzniknutú paru. Vedľajším účinkom je aj omladnutie a prekrvenie pleti.

KLOKTADLO

Aj pri kloktaní roztoku soli prichádzajú blahodarné účinky. Pri bolestiach v krku je vykloktanie účinné, zapálená sliznica sa zvlhčí, hlieny a baktérie sa uvoľnia a dostanú sa von.

Prajem vám, nech s Biotermalom prežijete mnoho príjemných chvíľ a užijete si svoje domáce kúpele. To, čo do seba vložíte pomocou času a tejto soli, vám nik nevezme.

Pevné zdravie a zapojenie všetkých zmyslov vám s láskou praje
ILONA JANČIOVÁ

MALI BY STE VEDIEŤ

ÚČINKY BIOTERMALU

» podporuje detoxikáciu a regeneráciu tela vďaka prítomnosti veľkého množstva prírodných minerálnych látok (Na, K, Mg, Ca, B, Br, Sr, Li, I a ďalšie)
» pomáha pri ochoreniach horných dýchacích ciest, spriechodňuje dutiny, priaznivo pôsobí pri nádche, kašli, bronchitíde a astme
» zmierňuje bolestivé stavy a prináša úľavu pri chronických bolestiach chrbtice a kĺbov
» pomáha pri liečbe dny, reumatizmu a artrózy a stabilizuje stav ľudí s osteoporózou
» podporuje doliečovanie zlomenín a regeneráciu poúrazových stavov
» uvoľňuje a prekrvuje natiahnuté svaly a urýchľuje hojenie rán
» má blahodarný vplyv na kožu, zvyšuje jej pružnosť a pôsobí proti prejavom starnutia, prítomné minerály zanechávajú na pokožke ochranný film, ktorý zabraňuje jej vysušeniu
» pomáha pri liečbe kožných problémov (plesne, akné, lupienka, atopický ekzém a iné svrbivé kožné vyrážky a ekzémy)
» vhodný pri ochoreniach zažívacieho traktu, najmä pankreasu a sleziny
» stimuluje činnosť štítnej žľazy
» uplatňuje sa pri liečbe gynekologických problémov
» zlepšuje stav nervového a obehového systému
» pomáha pri odstraňovaní celulitídy
» upokojuje myseľ a pomáha efektívne odpočívať

Terapeutické metódy (12)

SHIATSU PRACUJE S PRÚDOM ŽIVOTNEJ ENERGIE

Ľudské telo a myseľ majú obrovskú schopnosť sebauzdravenia. Shiatsu je technika celostnej medicíny, ktorá nám pomáha skrze meridiány (energetické dráhy) tieto samoliečebné procesy aktivovať. Využíva na to tlak prstov (japonsky „shiatsu"), niekedy aj dlaní a lakťov. Ošetrenie sa robí cez oblečenie, na futóne (bavlnená podložka), ktorý je položený na zemi. Nepotrebujeme žiadne nástroje, stačia len ruky terapeuta.

Metóda je veľmi kontaktná, počas celého ošetrenia sa prepája terapeut a klient skrze dotyk. Pracuje sa so životnou energiou, ktorá sa napríklad nesprávnym životným štýlom, stresom, zlou životosprávou, atď. môže v tele na niektorých miestach hromadiť a stagnovať, inde zasa chýbať. Bolesti chrbta, stuhnutosť chrbtice, napätie v tele, kŕče, bolesti kĺbov môžu byť práve prejavom stagnujúcej energie. Naopak, jej nedostatok môže vyvolať napríklad bolesti bedier, únavu alebo slabosť končatín. V shiatsu potom rôznymi technikami uvoľňujeme tok životnej energie – aby mohla voľne prúdiť a nevznikali v tele nerovnováhy.

PRE KOHO JE METÓDA URČENÁ?

Shiatsu je vhodné pre všetky vekové kategórie, mužov aj ženy. Je určené tým, ktorí trpia akútnymi alebo chronickými problémami či bolesťami, ako sú napríklad migrény, zažívacie ťažkosti, stres, menštruačné bolesti, depresie, vysoký tlak, kožné problémy a mnohé ďalšie. Často, ak západná medicína nedokáže klientom pomôcť, je dobré vyskúšať shiatsu.

Metóda využíva svoju vlastnú diagnostiku dotykom v oblasti brucha. Na jej základe terapeut vždy zvolí postup ošetrenia, ktorý je pre klienta v danej chvíli najprínosnejší.

Shiatsu však prospieva aj ľuďom, ktorí nemajú žiadne väčšie problémy – buď preventívne, alebo ak sa chcú len uvoľniť, zrelaxovať, urobiť si čas pre seba, ako sa hovorí, na chvíľu „vypnúť". V Japonsku ľudia absolvujú shiatsu kedykoľvek, bez akýchkoľvek obmedzení, ale u nás v Európe sa toto ošetrenie neodporúča pacientom, ktorí majú rakovinu a podstupujú ožarovanie či chemoterapiu. Po ukončení liečby im však môže shiatsu pomôcť s návratom späť do bežného života. Rakovina, rovnako ako každá choroba, má vždy nejakú príčinu, preto nezanedbávajte svoje telo a robte všetko pre to, aby ste neprišli až do tohto štádia.

PRIEBEH TERAPIE

Ošetrenie sa vykonáva v oblečení, je teda dobré vziať si so sebou pohodlné veci, najlepšie voľné bavlnené nohavice, tričko a ponožky. Časovo trvá zhruba 90 minút. Začína sa úvodným rozhovorom, samotné ošetrenie zaberie 45–60 minút. Dĺžka je vždy individuálna a súvisí so zdravotným stavom klienta. V priebehu terapie sa môžu uvoľňovať emócie: smiech, hnev, plač, ale aj únava. To je v úplnom poriadku. Často sú ľudia nervózni a hanbia sa, že im pri diagnostike alebo počas ošetrenia škvŕka v bruchu. Ale aj to patrí k shiatsu. Pracujeme totiž s celým človekom, to znamená s jeho psychikou i telom, vrátane orgánov. To je to, čo odlišuje shiatsu od klasickej masáže. Zameriavame sa na tok životnej sily, nesústredíme sa iba na uvoľňovanie svalov a kĺbov.

ČO SA DEJE POTOM, MÁ SHIATSU VEDĽAJŠIE ÚČINKY?

Po skončení terapie má klient čas na relaxáciu a prípadné otázky. Ľudia často chcú mať pokoj a byť len sami so sebou. Preto, aj keď si napríklad po shiatsu objednajú hodinu cvičenia alebo fitness, často naň nemajú náladu a zrušia ho. Priebeh a výsledok ošetrenia je u každého človeka iný. Dnes máme hlavu plnú rôznych myšlienok, ktoré nás odvádzajú od nás samotných, a často ani nevieme, ako sa v skutočnosti cítime. Shiatsu v tele spúšťa samoliečebné procesy, „zvedomuje" bolesti a skryté myšlienky a pocity. Vracia nás do prítomnosti. Účinky doznievajú pár hodín, ale niekedy aj jeden až dva dni. U niekoho nastane úľava hneď, cíti sa ako znovuzrodený, je plný energie a elánu. Iný klient zasa bude unavený, niekto môže byť nahnevaný, cítiť smútok, atď. Aj telo sa po ošetrení začína čistiť, môžeme sa začať viac potiť, alebo sa objaví horúčka či veľká únava. Shiatsu často prirovnávam k operácii bez anestézie. Netreba sa však ničoho báť. Ošetrením sa zvedomuje a ukazuje len to, čo bolo skryté. Je to spôsob, akým sa naše telo lieči. Nie vždy však musí mať shiatsu takýto „dramatický" priebeh. Ak sa človek venuje sám sebe a rieši vzniknuté problémy včas, bez toho, aby ich nechal zájsť veľmi ďaleko, je pre neho shiatsu zdrojom energie, ľahkosti a radosti.

DALIBOR BOHÁČ

Imunitu potrebujeme posilniť všetci

Narastajúci stres, zhon, málo pohybu a nevyvážené stravovanie pôsobí na našu imunitu veľmi neblaho, ako všetci vieme. Málokto z nás sa tomu vyhne. Vždy sa však oplatí problémom predchádzať, ak môžeme. Pretože sme každý iný, jednotná rada neexistuje. Pozrime sa dnes na možnosti, ktoré nám ponúkajú prípavky Energy v rámci vekových skupín.

1. Malé deti

Ak je dieťa zdravé a normálne sa vyvíja, treba ho primerane zaťažovať, vystavovať povetrrnostným vplyvom a prírodným substanciám – blato, zvieratá, atď. V tomto prípade stačí ako prevencia **Vironal** v dávke l kvapka na 10 kg hmotnosti 2x denne, **Flavocel** 1x denne 1 tableta. Iná situácia je, ak má dieťa nejaké zdravotné problémy. Tie treba intenzívne liečiť a podávať dlhodobo **Imunosan** v dávke u detí do 40 kg 1x denne, u ťažších 2x denne, ktorý je určený na podporu imunity, spolu so **Stimaralom** posilňujúcim celé tělo. Tiež sa vyhýbame masívnemu pôsobeniu infekčných zárodkov, v prípade nevyhnutnosti dezinfikujeme riedeným **Audironom** a do prostredia aplikujeme **Spiron**.

2. Dospievajúci

Dospievajúci ľudia majú špecifické potreby, pretože ich fyzický a duševní systém podlieha takým rýchlym zmenám, že je často nestabilný. Značná rýchlosť rastu a vývoja predstavuje veľkú spotrebu energie, preto je na celkové posilnenie kombinácia **King Kongu** v dávke 7–0–7 kvapiek so **Stimaralom** 5–0–5 kvapiek, na zlepšenie psychickej stability striedať s **Regalenom** 5–0–5 kvapiek. Potom by mala imunita stáť na pevnom energetickom základe. V prípade začínajúceho ochorenia nasadzujeme **Vironal** s **Grepofitom**.

3. Dospelí

Ženy: Najviac zaťaženým systémom ženy je trávenie. Musí vytvárať navyše krv, ktorú jej telo stráca pri menštruácii. Starosti, ktoré si žena často robí, vyčerpávajú trávenie (niekedy je skrátka ťažké ten život stráviť). Preto je na celkové posilnenie ženského tela dôležitý **Stimaral**, ďalej **Vitaflorin** a **Fytomineral**, spolu s **Organic Goji** alebo **Organic Maca**.
Muži: Najviac sa oslabujú v oblasti obličiek. Tie majú podľa čínskej medicíny za úlohu chrániť životnú silu a hospodáriť s ňou. Preto sú veľmi dôležitými prípravkami pre celkové posilnenie **Renol** a **Tribulus terestris**.

4. Seniori

Akonáhle organizmus starne, obyčajne čoraz viac spotrebováva svoje rezervy. Preto je vynikajúci **Tribulus terrestris** v dávke 2x denne 10 kvapiek, **Stimaral** 2x denne 5 kvapiek, **Vitaflorin** 3x denne 1 kapsula a **Fytomineral** 2x denne 5 kvapiek. Ak je človek v rekonvalescencii alebo extrémnej záťaži, podporí ho **Raw Ambrosia**.

Pravidlá na užívanie **Audironu** a **Spironu** ako dezinfekčných prostriedkov sú rovnaké pre všetky vekové kategórie.

5. Ľudia s vyššou fyzickou záťažou

Ešte treba rozlíšiť pracovnú (a športovú) záťaž. Ľudia, ktorí sa pohybujú prevažne vonku, sú ovplyvňovaní najmä klimatickými faktormi ako je chlad, teplo, vietor a vlhko. Majú veľký nápor na zvládanie obrany pred týmito záležitosťami. Pri prechladnutí treba hneď aplikovať **Vironal** 5x denne 5 kvapiek a **Grepofit** 3x denne 2 kvapky, ev. **Renol** 2x denne 10 kvapiek na nevyhnutnú dobu, na doliečenie potom **Vironal** 3x denne 5 kvapiek a **Renol** 2x denne 5 kvapiek – najmä, ak je prítomná bolesť v krku. Ak sa nachladnutie opakuje často, je dobré siahnuť po **Stimarale** 2x denne 5 kvapiek a **Tribulus terrestris** 2x denne 7 kvapiek v kombinácii s **Imunosanom** 2x denne 1 kapsula dlhodobo.
Pre ľudí pohybujúcich sa prevažne v interiéri odporúčam užívať **Imunosan** 2x denne 1 kapsulu, **Flavocel** 2x denne 1 tabletu a **Organic Sea Berry** na posilnenie imunity oslabovanej klimatizáciou a pre telo neprirodzeným prostredím.

Vďaka dôslednému podporovaniu oblasti oslabenej naším spôsobom života budeme vždy odolnejší, kým nenastane nerovnováha. Najlepšie je žiť život natoľko harmonicky, aby sa vôbec nedostavila.

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Starajte sa o ľudský hudobný nástroj

Hlasivky sú párový orgán, ktorý umožňuje vznik hlasu. Jedinečné melódie, skrze ktoré môžeme prejaviť svoje priania, túžby, bolesti, spievať, pohladiť slovom. Hlas každého z nás je výnimočný a porucha hlasiviek nielen zmení jeho farbu a melódiu, ale aj našu osobnosť.

HLASIVKY

Hlasivky sú pružný orgán, ktorý sa nachádza v hrtane. V prednej časti sú uchytené k štítnej chrupavke, v zadnej časti k hlasivkovej chrupavke. Tvorí ich sval, väz a sliznica. Lekársky odbor zaoberajúci sa zdravím hlasiviek a hlasu sa nazýva foniatria. Medzi hlasivkami je hlasivková štrbina, cez ktorú pri výdychu prechádza vzduch. Hlasivky sa tým rozochvievajú a vzniká tón. Vyššie tóny vznikajú napnutím hrtanových svalov, hlbšie pri ich uvoľnení. Mužské hlasivky bývajú dlhšie, preto mávajú muži hlbší hlas. Hlasivky spolu so vzduchom a rezonančným priestorom (priestor medzi hltanom, ústami a nosom) vytvárajú hlas, ktorý má svoju jedinečnú farbu, plnosť a melódiu.

HLAS

Hlas je zvuk, šíriaci sa v plynnom aj kvapalnom prostredí. Pri dýchaní sú hrtanové svaly ochabnuté a štrbina otvorená. Vzduch voľne prúdi a nerozprávame. Pri reči sa svaly napnú a štrbina sa zúži. Vzduch rozochvieva hlasivky tak ako jazýček v píšťale. V tejto fáze ešte nemá hlas nám známe zafarbenie.
Po prechode vlnenia hltanom, nosohltanom, ústami, nosom, zubami, jazykom a perami vznikne ľudský hlas. Akákoľvek zmena v tomto orchestri ovplyvňuje zafarbenie hlasu. Napríklad ak máme dlhodobé problémy s pálením záhy, zmení sa prostredie v hltane a ústach, a tým aj hlas. Zmena melódie, chrapot či dokonca dočasná strata hlasu sú teda indikátorom zmien v tele.

ŤAŽKOSTI S HLASIVKAMI

Psychosomatiká

Reč je prostriedok a cesta k sebavyjadreniu a tvorivosti. Ak začínajú byť hlasivky unavené a začíname byť zachrípnutí, môže to byť signál „mlč, všetko bolo povedané, počúvaj". Za stratou hlasu sa niekedy skrýva stres, strach, hnev, bolesť z úmrtia niekoho blízkeho, obavy z budúcnosti, úzkosť, atď.
Oslabenie hlasiviek často súvisí aj so strachom prejaviť sa, zastať sa sám seba, povedať, čo si myslím. Slabší hlas mávajú ľudia nepriebojní, ostýchaví, ale aj pokojní, ktorí hovoria len k tým, ktorí im načúvajú. Ak začínate strácať hlas, je dobré zamyslieť sa prečo a venovať pozornosť tomu, čo hovoríte, ako sa vyjadrujete.

Energetické dráhy a čakry

Podľa TČM patria hlasivky k dráhe hrubého čreva a dráhe pľúc. Ťažkosti s hlasivkami poukazujú na nedostatočný dych a nespracovanie situácií, emócií a pocitov. Aby sa hlasivky, a tým aj reč zlepšili, netreba si nechať obmedzovať svoj priestor na dýchanie, odpúšťať a nechať niektoré situácie aj ľudí ísť.
Hlasivky patria k piatej, komunikačnej čakre, ktorá je spojená s treťou čakrou. K tretej čakre náleží okrem iného žalúdok, pankreas či pečeň. Opäť teda orgány, ktoré súvisia so spracovaním, trávením a čistením. Napríklad oslabená pečeň môže spôsobiť stišovanie nášho hlasu a tendenciu kričať, aby nás bolo počuť. Tým unavujeme hlasivky a opäť sme tichší. Hneváme sa, že nás nikto nepočúva, hnev oslabuje pečeň. Najvyšší čas zastaviť sa a prehovoriť sám so sebou.

Ochorenie

O hlas často prídeme najmä pri chrípke či nachladnutí. Treba teda posilňovať svoju imunitu, ktorá sídli v črevách. Tým posilňujeme aj dráhu hrubého čreva, ktorá tiež súvisí s hlasivkami.
Hlas môže byť oslabený zápalom žalúdka, ochorením spojeným s nosnými a krčnými mandľami, oslabeným dýchaním či nosnými ťažkosťami. Pri dlhodobom hlasnom rozprávaní či kričaní netrénovaných hlasiviek môže nastať preťaženie svalov, a tým aj strata hlasu. Pri únave hlasiviek je veľmi dôležité nešepkať. Šepot nie je pre hlasivky zdravý, treba dodržiavať tzv. hlasivkový pokoj a napríklad kloktať vodu so soľou. Ak vám voda so soľou nechutí, pridajte si do nej med alebo medovku.

PROTEKTIN – POMOCNÍK PRE HLASIVKY

Regeneračný krém **Protektin** pomáha hlasivkám na niekoľkých rôznych úrovniach. Má čistiaci a prekrvovací efekt, čím pomáha jasnejšiemu a plnšiemu hlasu. Uľavuje pri natiahnutí šliach a svalov, mazaním krému na krk možno uľavit unaveným hrtanovým svalom.
Protektin pomáha aj pri podráždenom žalúdku a pri problémoch s pečeňou. Tým sa posilní tretia čakra spojená s piatou čakrou komunikačnou, podporí sa dráha hrubého čreva a hlasivky môžu spievať pieseň o svojom zdraví.
Môžete inhalovať aj bylinné extrakty a éterické silice v kréme. Dajte malé množstvo do horúcej vody a zhlboka dýchajte. Tým sa ozdravia nielen hlasivky, ale aj váš dych, ktorý s hlasom súvisí. Keď vám bude krém dochádzať, využite ho na maximum. Pri kúpeli prepláchnite tubu vo vode a užite si „Protektinový kúpeľ", ktorý vás skrze kožu, sliznicu a vôňu uvoľní. Opäť sa budete môcť voľne vyjadrovať.

Prajem vám krásny november plný zdravia a krásnych zážitkov.
ONDŘEJ VESELÝ

Biochemické okienko (11)

KTO CHCE KAM, POMÔŽE MU TAM ASPARTÁM

Užíva sa ako: umelé sladidlo
Systematický názov: N-L-α-aspartyl-L-fenylalanin 1-metylester
Aditívum: E951

Už dlho som sa chystala napísať o tejto kontroverznej syntetickej látke a som rada, že mám konečne príležitosť poriadne si prevetrať pečeň. Držte si klobúky, bude to naozaj ostrá jazda. Plošné a celosvetové používanie aspartámu je totiž dôkazom toho, že sme ľahko manipulovateľné ovce.

NEZNALOSŤ CHÉMIE NEOSPRAVEDLŇUJE

Z chemického hľadiska je aspartám metylester dipeptidu zloženého z kyseliny asparágovej a fenylalanínu, teda dvoch aminokyselín, čo sa na prvý pohľad javí celkom nevinne.
O fenylalaníne sa dokonca môžete dočítať, že ide o esenciálnu aminokyselinu, teda takú, ktorú si telo nedokáže vyrobiť samo. Naše telo možno dosť dobre vie, prečo si túto aminokyselinu samo nevyrába. Samotná kyselina asparágová, rovnako ako fenylalanín, sa totiž správa ako neurotoxín, ak nie je súčasťou komplexného bielkovinového reťazca. Kombinácia týchto dvoch aminokyselín je neprirodzené, pre prírodu celkom neznáme spojenie. Ak sa v tele aminokyselina fenylalanín okamžite nepremení na tyrozín, napáda nervové bunky a spôsobuje poškodenie mozgu, ktoré sa prejavuje ako podráždenosť, úzkosť, strata pamäti, depresia či nespavosť. Nenechajte sa presvedčiť výrobcami aspartámu, ktorí zarábajú nemalé peniaze a tvrdia, že ak človek netrpí fenylketonúriou (neschopnosť konverzie fenyalanínu na tyrozín), nemá s metabolizáciou fenylalanínu problém. Problém s metabolizáciou fenylalanínu môžete totiž mať pri zaťažení pečene ostatnými jedmi, oslabení obličiek, pri nedostatku železa v krvi, alebo ak máte cukrovku. Vo všetkých týchto prípadoch sa výrazne zvyšuje riziko otravy fenylalanínom, a teda aj poškodenie mozgu.
A to zďaleka nie je všetko. Ďalšia látka, ktorá sa po konzumovaní aspartámu objaví v našom tele, je metanol. Ak ste doposiaľ mali pochybnosti, či predsa len nie som zbytočne hysterická, potom by vás táto látka mala dostať na moju stranu. Metanol je toxický aj v nepatrných dávkach a po metanolovej afére vie každý, že dokáže spôsobiť doživotnú slepotu, ale dokáže aj "lepšie" veci, ktoré môžu vyzerať, že za ne môže niečo iné, ako napríklad opuchy mozgu, zápal pankreasu alebo zápal srdcového svalu. Metanol je preukázaný jed aj preto, že naše telo nemá inú možnosť než ho metabolizovať na látku zvanú formaldehyd. Formaldehyd je preukázateľne karcinogénny (dokonca karcinogén 1. triedy podľa Medzinárodnej agentúry pre výskum rakoviny), nakladajú sa do neho biologické preparáty, ale do potravy by si ho nikto dobrovoľne nedal. Je súčasťou lepidiel a výfukových plynov. V tele sa formaldehyd ďalej premieňa na kyselinu mravčiu, ktorá výrazne narúša acidobázickú rovnováhu krvi zvýšením jej kyslosti, čo môže viesť k zadúšavosti, kóme, narušeniu nervovej sústavy a nakoniec, ako inak než k smrti.

VYTRÍBENÉ UMENIE IGNORÁCIE

Zrátané a podčiarknuté, a očami biológa zvážené, nevidím na aspartáme nič dobré. Aj tú jeho umelú sladkosť vnímam ako hnusnú škrabošku zakrývajúcu ešte hnusnejšiu tvár. Zadokumentovaných zdravotných následkov užívania aspartámu je podľa amerického Ústavu pre kontrolu potravín a liečiv (FDA) viac než deväťdesiat. Patrí medzi ne len tak náhodou: otupenosť, bolesti hlavy, únava, závrate, bolesti žalúdka, búšenie srdca, zvyšovanie hmotnosti, podráždenosť, úzkosť, straty pamäti, halucinácie, vyrážky, záchvaty, slepota, hučanie v ušiach, depresia, strata sluchu, strata chuti, kŕče, nespavosť, bolesti vystreľujúce do končatín, atď. Oveľa viac než samotné zdravotné dopady aspartámu ma ale desí arogancia systému, ktorý si schvaľuje, čo sa mu zachce a ten, kto má dosť peňazí si zaobstará aj vedecké štúdie, podporujúce jeho ekonomické záujmy. Aspartám je dnes prítomný v mnohých tisíckach produktov, vyrába sa po tonách a pod názvom NutraSweet pôsobí ako vyslovený dobrák od kosti. Je to ale ultra zločinec, mafián a skorumpovaný podvodník. Takže keď vám niekto bude tvrdiť, že zdrojom esenciálnych aminokyselín sú žuvačky, pozrite sa, či mu z vrecka netrčia miliardy.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

(Koniec seriálu)

O peknom novembri

Náš Ondro mal koncom septembra dva roky. Je to neuveriteľne živé a ukecané dieťa. Všetko okolo ho veľmi baví, má vynikajúcu pamäť a najviac ho baví rozprávať. Od skorého rána džavoce a je len málo chvíľ, kedy nerozpráva. A aj vtedy na čosi ukazuje a uteká. Každé ráno som sa ho zvykol pýtať, ako sa vyspinkal a potom som ho na rukách, aj s jeho plyšákom, vzal po schodoch do kuchyne. Posledné dni sa naše rána začínajú tak, že na mňa z nočníka kričí: „Cicíško (tak ho oslovujem) dobe spinkal, tatiko pomôže zobrať dole so slonom…“ Niežeby tie schody nezvládal, ale myslí si, že mi tým spraví radosť.

Vždy som si hovoril, že nebudem taký ten rodič, ktorý všetkých naokolo otravuje fotkami svojej ratolesti a milými, ale nudnými príhodami z ich detstva. Ale prichytil som sa, že aj na najoficiálnejších stretnutiach zrazu „zoomujem" fotky v mobile a napodobňujem Ondrov detský akcent. Nemôžem si pomôcť. Na druhej strane, je neuveriteľne stimulujúce sledovať, ako náš drobec objavuje svet okolo seba a na všetko okolo si vytvára názor.

Nikdy som nemal rád jeseň. Skôr ako farebnosť stromov v prírode a úžasné množstvo vôní a ovocia som vnímal lístie, ktoré treba zametať a bundy, ktoré treba začať nosiť. Ráno na sebe a potom celý deň, človek nevie, kam s ňou. Ondra nosíme každý deň niekam von, či už na bicykloch alebo pešo. Aby sa trošku unavil a zachytil čo najviac posledných teplých lúčov. Snažím sa, vždy keď to len trošku ide, nechávať mobil doma. Ondro totiž všetko okolo seba komentuje a mňa neuveriteľne nabíja sledovať to. Keď vidí psíka, hneď zhodnotí, že je strapatý a pekný, cica strakatá uteká, kozičky sa smejú, teta na bicykli máva a asi ide k babke. Stromčeky sú farebné, auto ide fijú (rýchlo). Snažíme sa učiť ho rozoznávať farby. Keď si staviame kocky, zvyknem mu hovoriť„dáme tam tú žltú“. A on zopakuje: „aňo, žltú“. Minule som ho skúšal a spýtal som sa ho:„Ondrík, aká je toto farba?“ A podával som mu modrú kocku. On sa na mňa zahľadel a zjavne mi chcel spraviť radosť, tak povedal: „To je, tato, pekná kocka…“ „Ale akej je farby, Ciciško?“ pýtam sa ho… „Peknej tatiko, peknej…. aha mamika, tatiko dal Cicíškovi peknú kocku!“

Čo tým chcem povedať? Je jeseň, neprežívame práve najlepšie obdobie, ale stále sú okolo nás veci, ktoré sú krásne. Jednoduché, ale nesmierne krásne. Len ich stačí vidieť. Aj v tomto čísle nášho Vitae nájdete úžasné myšlienky skvelých ľudí. Predstavíme vám novinky a akcie k prichádzajúcim sviatkom. Všetci by sme chceli mať pekný november. Ten sa však začína v myšlienke. Aký bude november? No pekný, ak budeme všetci chcieť.

text a foto: JOZEF ČERNEK

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

O (de)motivačných funkciách strachu

Pocity úzkosti zrejme nepoznajú len psychopati alebo sociopati, no my ostatní sme sa s nimi zoznamovali počas svojho života pomerne často, aj keď nie vždy prerástli do strachu či atakov paniky. Samotné slovo úzkosť sa však akoby vytratilo z nášho slovníka, lebo ho eufemisticky nahrádzame pojmami, ktoré sa nám zdajú byť prijateľnejšie, spoločensky únosnejšie - nervozita, duševný zmätok a v ostatnom čase predovšetkým stres. Akoby sme z úzkosti pociťovali „úzkosť". Stavy, keď sa nám zúži hrdlo, že sa nedokážeme ani nadýchnuť, vypovedať čo i len slovko alebo vydať akýkoľvek zvuk, keď sa dostávame do úzkych, keď nás prenasleduje pocit, že sa nám zužuje cesta k východu, východiskám, prežívame ako súženie, stiesnenosť. Ťažoba nám leží na prsiach, ale len dovtedy, kým faktory, ktoré to spôsobili, nepominú a my sa dokážeme opäť voľne nadýchnuť. Zaleje nás pritom pocit slobody a istej hrdosti, že sme ďalšiu skúšku života prestáli a sme o čosi silnejší, než sme boli predtým. Zážitok zvýšeného napätia nás neskôr povzbudzuje k oslobodzujúcim aktivitám, akoby sme predošlú skúsenosť mali už v sebe „rozpustenú v podobe homeopatika" a získali tak voči ďalším atakom úzkostných stavov „imunitu".

Pokiaľ sa však faktory, ktoré spôsobili úzkostné stavy stupňujú, neutíchajú a napätie dorastá do neprijateľných podôb, úzkosť sa môže zmeniť na strach. Vtedy už strácame suverenitu a sebadôveru, stávame sa bezmocnými a manipulovateľnými, podriaďujúc sa príkazom tých, ktorí nás prostredníctvom strachu ovládli. Robíme to z dôvodu, že šikovnou manipuláciou v nás vyvolávajú pocit nesvojprávnosti, nešikovnosti, neznalosti ba až hlúposti. Nakoniec môžeme dospieť do stavu, že prestávame byť sami sebou a stotožníme sa s okolím, splynieme s davom podobne postihnutých. Naša psycha sa síce bráni, no pri stupňovaní vonkajších atakov môžeme veľmi rýchlo skĺznuť do nežiadúceho stavu podriadenosti. V takých chvíľach často nechávame svoju zodpovednosť na niekoho iného. Prestávame myslieť a správať sa dobre vo svoj prospech i na prospech svojho okolia a začíname sa nekriticky podriaďovať tomu, čo je iba správne. Teda správne podľa tých, ktorými sme sa do úzkostných stavov nechali doviesť. Pritom ich my sami dostávame do pozícií autorít. Bez toho, aby sme si to v takých chvíľach uvedomovali, meníme celú sociálnu štruktúru spoločnosti. „Víťazia" manipulátori, ktorých sme delegovali na miesto, ktoré chceli zaujať, pričom vieme, že im nepatrí. Napätie v spoločenských štruktúrach ale narastá, lebo pomery sa stávajú neudržateľnými. Naša psycha sa

vo chvíli zdanlivej beznádeje a zármutku proti tomu často nekontrolovane vzbúri. Lebo prirodzeným dôsledkom uvoľnenia nadbytku hromadeného adrenalínu sú dve reakcie – útek alebo útok. Následne môže tento stav vyústiť do bezbrehej agresie.
Ľudský jedinec ale viac než úzkosť a strach potrebuje radosť, inšpiráciu, nádej, takže hľadá, a isto nájde, spôsob, ako sa zbaviť zdroja, ktorý ho „zúskostnil". Na to však potrebuje istotu a vieru, že to dokáže zvládnuť. Musí získať odvahu k úzkosti, odhaliť a pomenovať „nepriateľa", aby ho mohol racionalizovať, lebo len tak s ním dokáže pracovať ako s fenoménom, ktorý nie je nepriateľský svojou nepoznanosťou. Lebo úzkosť je len jedna z emócií, ktoré sú tu s nami od počiatku bytia a má pre človeka formatívnu úlohu - naučiť ho odvahe zvládať ohrozenia a nebezpečenstvá, ktoré naň neustále striehnu, stať sa autentickejším, veriť v zmysel existencie. Keď sa pozerám okolo seba, mám silný pocit, že veľké množstvo ľudí podľahlo strachu. Pritom sa mi nezdá, že sa boja hrozby smrti, ktorá je pre súčasnú generáciu, kŕmenú mediálnym hororom zlých správ, zlých filmov, nepriateľstvo a vulgaritu prebúdzajúcej literatúry čímsi bežným, každodenným, no viacmenej len na virtuálnej úrovni. Mám skôr pocit, akoby mali strach zo života, akoby im chýbala vitálna sila zvládnuť ho, veriť, že to dokážu.

PRÍPRAVKY ENERGY

Program Energy má dostatok prípravkov, ktoré môžu byť dobrými pomocníkmi na ceste skrotenia úzkosti, strachu a paniky. Okrem často spomínaných prípravkov, povzbudzujúcich našu imunitu, máme naporúdzi **Stimaral**, **Korolen**, **Regalen**, **Renol** či **Gynex**, ale takisto si pomôžeme **Relaxinom**.

Pri pohľade na horoskop súčasnosti, vidíme v ňom dominovať planéty, ktoré nazývajú astrológovia „škodcami – Marsa, Saturna, Pluta. V gréckej mytológii nájdeme Marsa pod menom Ares, čo v preklade znamená bojový, vojnový, neblahý, ale tiež vojna, zabíjanie, smrť, smrteľná rana. Pokiaľ ho nájdeme v antickom literárnom diele, napríklad v Homérovom epose Ílias, sprevádzajú ho zvyčajne jeho synovia, ktorých mal s krásnou Afroditou. Fobos a Deimos (sú to aj názvy mesiacov planéty Mars). Ich mená prekladáme ako Strach a Hrôza. A odkiaľ pochádza etymologický základ panického strachu? Od rohatého boha lesov, pastierov a lovcov gréckej mytológie Pána/Pana, člena Dionýzovej družiny, ktorý v pocestných, čo ho vyrušili zo spánku, prebudil úľak svojím hlasným revom, jačaním. Dokázal tým zahnať na útek aj nepriateľov, napríklad v bitke pri Maratóne.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu LVI.

Pokiaľ volíme holistický princíp pri pohľade na zdravie človeka, energia znamenia Rýb mu zodpovedá najlepšie, lebo je spojená s jemnohmotným energetickým poľom, nachádzajúcim sa v podobe meridiánov a čakier, energetických centier, vnútri v organizme, v podobe reflexných plôšok a zón na povrchu tela. Aura a čakrové energetické víry nad povrchom hmotných štruktúr nás plynule spájajú s Vesmírom. Takže ich prostredníctvom sa stávame vesmírnymi bytosťami a cez kvantové prepojenia komunikujeme s Všehomírom.

Nemusí to byť jasné každému, lebo oblasťou kvantovej biológie sa zaoberá málokto a ťažko sa dá do dôsledkov pochopiť. Ale mnoho terapeutov i liečiteľov využíva časť týchto znalostí vo svojej každodennej praxi.

Znamenie Rýb zastupuje spolu s jeho vládcom, Neptúnom, tiež sféru kolektívneho nevedomia, tej oblasti našej psychy, s ktorou nedokážeme komunikovať v bežnej každodennosti. Spája nás však so svetom archetypov, ako ho charakterizovali už antickí filozofi a lekári a ako ich v dvadsiatom storočí zadefinoval C. G. Jung a využívajú jungiánski terapeuti, pre ktorých je analytická psychológia širokým žírnym poľom ich ozdravnej práce s človekom. Živel vody Rýb akoby obmýval všetky štruktúry materiálneho sveta, do ktorého patrí i naše telo, a prepája nás prostredníctvom tohto média, ktorého je v ľudskom tele vyše sedemdesiat percent (presné údaje si zvedavý čitateľ nájde v rôznych encyklopédiách a učebniciach, prípadne na internete) s nekonečnou šírou i hlbinou energetického vlnenia Univerza. Torzia a rezonancia patria medzi základné vlastnosti sveta matérie a voda ich sprostredkováva svojmu okoliu. I vnútro našej Zeme osciluje v určitej obmedzenej škále frekvencií, a práve niektoré z nich sú zakódované v prípravkoch Energy, lebo v týchto frekvenčných rozpätiach kmitá aj energia v jednotlivých meridiánoch. (Nie je však účelom tejto state rozpisovať sa o energoinformačnej podstate vesmíru, takže si vystačíme konštatovať, že prípravky Energy sú pri takomto spôsobe chápania našej práce nositeľmi biorezonancie.)

Ak teda užijeme ktorýkoľvek z prípravkov Pentagramu, budeme ním harmonizovať energiu v zodpovedajúcich meridiánoch a „frekvenčne ich ladiť" do harmonického stavu, akoby sme ladili rozhlasový alebo televízny prijímač do stavu dokonalého zvuku a obrazu. (O tom vedia čosi viac staršie generačné vrstvy society, lebo dnes sú už stanice prijímačov naladené iným spôsobom, než kedysi.)

Ak sme v predošlom článku spomínali predovšetkým základné harmonizujúce (ladiace) prípravky Pentagramu, nesmieme obísť ani ďalšie, ktoré vstupujú do živlu vody charakterizovaného spomínaným spôsobom a sprostredkovaným energetickým poľom Rýb.

Nezabúdame pritom, že prípravky pôsobia minimálne na úrovni fytoterapeutickej (prostredníctvom výťažkov z bylín), ale predovšetkým energoinformačnej (je v nich zakódovaná bioinformácia). Samozrejme, účinkujú nielen na týchto dvoch rovinách.

V súčasnej situácii, ktorá aktuálne „vládne" spoločnosti, budú najfrekventovanejšími obidva cisty - **Cistus incanus** i **Cistus komplex**, zabezpečujúce ochranu pred prenikaním vírusov do buniek, pričom eliminujú ich rozmnožovanie a napádanie zdravých štruktúr organizmu. Budujú tým rezistenciu voči pocitom tiesne a strachu z dýchania spoločného vzduchu s ľuďmi naokolo. Aby sme dokázali spontánne dýchať počas epidémií ochorení spojených s narušením respirácie, pomôžu aj prípravky, ktorých najdôležitejšou zložkou sú antibioticky pôsobiace výťažky z grepových jadierok – grepofity v kombinácii s **Drags Imunom**.

Dlhodobé pôsobenie tiesne vyvoláva pocity strachu, smútku, samoty, čo je zdrojom psychosomatizácie onkologických ochorení i diabetu. Tu nám ako podporný prostriedok poslúži **Annona muricata forte**.

Koncentrát **Tribulus terrestris forte** nás naplní istotou pri pocite straty osobných hraníc, ktorý zvyšuje riziko vzniku metabolických a hormonálnych porúch, a tie oslabujú sebavedomie hlavne mužov, ale i žien. Počas jeho užívania rastie libido, empatia voči okoliu, čo sa prejaví zvýšením sebadôvery, upokojenia mysle.

Na posilnenie pokoja duše použijeme aj **Relaxin**, odstraňujúci stresové napätia, stavy paniky, a čo je na neposlednom mieste, pomáha zbavovať závislostí, ktoré sú také typické pre vodné znamenia, no hlavne pre Ryby, ako sme to boli skôr spomínali. Ak sa ale staneme obeťou užitia nemierneho množstva „omamujúceho" alkoholu, nezabudnime na **Stimaral**, ten zvyšuje aj odolnosť organizmu na veľmi intenzívne vonkajšie či vnútorné podnety – hluk, teplota, výbuchy zlosti, ...

Prečo zdanlivo obchádzam ďalšie prípravky? Dôvod je pomerne jednoduchý. Práve v hore spomínaných je podiel tekutej zložky taký, že korešponduje s vodou v nás a jej pamäťovými klastrovými štruktúrami.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

KRVAVEC PIJE KRV

Pri pohľade na neprehliadnuteľné kvetenstvo tejto vzhľadom aj názvom zaujímavej bylinky by asi málokomu napadlo, že je príbuznou ruží. Zatiaľ čo slovenský botanický názov jemne naznačuje, že bude mať niečo spoločné s krvou, latinské *Sanguisorba officinalis* je už špecifickejšie: *„anguis“* = krv a *„sorb“* = sať. Voľne preložené: *„krvesaj“*. Krvavec lekársky je totiž stáročiami prevereným hemostatickým prostriedkom, ktorý sa využíva v západnej, ale aj v čínskej tradičnej medicíne. V našich apatiekach bol krvavec známy ako kominíček alebo krvavé korenie.

VŠADE DOBRE, V MOKRINE NAJLEPŠIE

Popularite krvavca iste pomohlo aj jeho pomerne široké rozšírenie. Okrem najchladnejších oblastí pokrýva Európu, severnú Afriku, Áziu a bol zavlečený a naturalizovaný aj na pacifickom pobreží severoamerického kontinentu, Austrálie a Nového Zélandu. Vyhovujú mu vlhké stanovištia s hlbokou pôdou, ako sú listnaté lesy, močiare, rašeliniská, horské nivy a pastviny, brehy tokov a priekopy ciest. Krvavce sú trvalky z čeľade ružovitých, počet druhov kolíše podľa použitej literatúry medzi 15 až 30. V našej republike nájdeme tri.

KRVAVEC - KRÁSAVEC

Priama, jemne ryhovaná, dutá a v hornej časti sa vetviaca stonka krvavca lekárskeho dorastá do výšky 30, ale aj 120 cm. Vyrastá z mohutného a značne rozvetveného podzemku a riedkej listovej ružice. Jej nepárne sperené, až 20 cm dlhé stopkovité listy sa skladajú z menších vajcovitých lístkov s pilníkovitým okrajom. Ak nejaké listy rastú na stonke, sú podobné, len menšie. Od mája do septembra kvitnú krvavce svojimi typicky tmavočervenými až karmínovými klasmi, ktoré sú spočiatku guľovité, neskôr sa predlžujú (až na 3 cm) s husto natlačenými drobnučkými kvietkami bez koruny, ktoré rozkvitajú postupne od vrchných k spodným. Koncom októbra už dozrievajú plody krvavca – rebrované nažky s jedným semenom, ktoré roznáša vietor. Druhým spôsobom rozmnožovania krvavca je rozrastanie podzemkov.
V liečiteľstve sa používajú práve sušené podzemky starších rastlín, zbierané buď skoro na jar či po odkvitnutí na jeseň. Po usušení sa skladujú v priedušných obaloch. Výťažok z byliny obsahuje až 17% tanínov, flavonoidy, saponíny, triesloviny, organické kyseliny, horčiny, silice, vitamín C a ďalšie.

ĽUĎOM, HRABOŠOM AJ MODRÁČIKOVI

Mladé listy a výhonky krvavca dodajú chuť šalátom či polievkam. Nadzemné časti potom môžu slúžiť ako krmivo pre dobytok či húsenice silno ohrozeného modráčika bahniskového, podzemky si zas vo svojich úkrytoch zhromažďujú hraboši a domorodé sibírske či severoamerické kmene.
V liečiteľstve sa krvavec lekársky využíva pre svoje adstringentné a antibiotické účinky už stáročia na zastavenie vnútorného krvácania – menštruačného, maternicového, z hemoroidov, pri krvi v moči či stolici, pri krvácaní ďasien, z nosa, a podobne, ale aj pri povrchových zraneniach, mokvajúcich ranách a vredoch, kŕčových žilách, popáleninách, ekzémoch, akné a vyrážkach. Kloktanie odvaru je vhodné aj na zápaly mandlí a horných dýchacích ciest, angínu, afty či na paradentózu.
Odvar z krvavca sa dá užívať aj pri ochoreniach tráviaceho traktu: od hnačiek a črevných katarov po enteritídu, ulceróznu kolititídu, syndróm dráždivého čreva.

AJ KRVAVEC S MIEROU

Krvavec sa dá, samozrejme, podľa žiadúceho efektu kombinovať s mnohými rôznymi bylinkami. Môžete si pripraviť odvar či tinktúru na vnútorné a vonkajšie použitie (kúpele, obklady, kloktanie, výplachy, atď.)
Užívanie krvavca by vzhľadom na vyšší obsah triesloviny nemalo byť nadmerné, ani dlhodobé, inak by mohlo vyvolať alergiu. Byliny by sa mali vyvarovať ľudia ohrození trombózou a pre istotu aj tehotné a dojčiace ženy. V bezpečnom množstve je krvavec zložkou mnohých prípravkov od Energy – nájdete ho vo **Vironale**, **Gynexe**, **Korolene**, **Audirone**, **Ruticelite** a zubných pastách **Silix** a **Balsamio**. Aj to dokazuje, aká dôležitá a užitočná je táto liečivka. Krvavec by skrátka, už v akejkoľvek forme, nemal chýbať v žiadnej domácej prírodnej lekárničke.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

O Heraklovi v nás – Kerberos

Pomaly sa blížime k záveru rozprávania o Heraklovi gréckych bájí i o jeho heroickom archetypálnom obraze v nás. Lebo v našom psychickom svete, vo svete nevedomia, sídli hrdinská postava, ktorá sa v prípade potreby „prebudí", aby pomohla zdolať úlohy zdanlivo neriešiteľné, no po zdolaní ktorých sa posúvame v našom žití o väčší či menší krok vpred.

A aj keď sa nám to občas nezdá, v hĺbke nevedomej pamäti ostáva energoinformačná stopa v podobe „homeopatika“, ktoré našu dušu nielen lieči, ale pomáha riešiť podobné zadania, ako sú tie zvládnuté, aj v budúcnosti.
A niet pochýb, že má náš vnútorný hrdina ďalších archetypálnych pomocníkov v podobe múdrej bojovníčky Pallas Atény či posla bohov a sprievodcu duší do podsvetia Herma. Aj s nimi sa občas „osobne“ stretávame, a nie inak tomu bude aj v jedenástej úlohe (niektorí mýtografovia hovoria, že to bola úloha dvanásta, ňou završuje svoju hrdinskú misiu, ktorou musí podľa Apolónovej veštby odčiniť svoj hrozný čin: v záchvate šialenstva, zoslaného jeho žiarlivou „macochou“ Hérou, zabil svoje deti).
Zbabelý kráľ Mykén Eurystheus prikáže Heraklovi priviesť z podsvetia strašného psa Kerbera.
Téma podsvetia, odchodu doň i návratu z neho nám nie je v prerozprávaných príbehoch neznámou, stretli sme sa s ňou, i s menami tých, čo ju zakúsili, napríklad v časti, kde hrdina navštívil priateľa, kráľa Adméta. Ale vyviesť z podsvetia jeho strážcu, trojhlavého psa Kerbera, sa podarilo jedine Heraklovi.
Pôvod mena tejto podsvetnej obludy, strážiacej, aby nikto, kto vstúpi do podsvetia, z neho nemohol bez povolenia vládcu Hádu len tak, „mirnix dirnix“ odísť, je východný a má význam „démon hlbiny“. Závisí od uhla pohľadu a prijatej interpretácie, čo do pojmu „hlbina“ vložíme, takže sa môžeme pokojne dohodnúť, že pod týmto pojmom, takisto ako pod pojmom podsvetie budeme rozumieť oblasť nášho nevedomia, ktorého hĺbka ja takisto bezmerná a s ktorou sa stretávame vo chvíľach, keď nás prestane kontrolovať naša vedomá časť psychy – počas sna, v extatických stavoch, pri veľkom nebezpečenstve.
Nevedomie (kolektívne i individuálne, ako ho charakterizoval Jung) je zahalené rúškom tajomstva aj z dôvodu, že netušíme, aké skryté obsahy drží v utajení, aké „obludy“ skrýva. Možno práve také, akým bol i Kerberos, obludný trojhlavý tvor, okolo šije ktorého sa vinuli hady a na konci jeho chvosta bola dračia hlava. Niektorí autori ubezpečujú, a ich tvrdenia sa mi pozdávajú viac, že tam bolo škorpiónske žihadlo. Naisto preto, že astrologická škorpiónska téma sa najviac približuje zmyslu hrdinovho činu.
Skôr, než Herakles vojde do podsvetia, podstúpi Eleuzíske mystériá, aby sa stotožnil vo vedomí s pravdou, že smrť je súčasťou cyklického princípu žitia, regeneračného procesu. Potom odíde na Peloponéz, kde vstúpi cez Hádovu bránu (dodnes jej pozostatky nájdeme neďaleko osady Kokkinogia) na juhu polostrova. Vojde do temnoty, aby hneď za vchodom pomohol ďalšiemu bájnemu hrdinovi Tézeovi oslobodiť sa zo skaly, do ktorej bol vrastený za trest, lebo chcel uniesť Hádovu manželku Persefonu. Heraklovým sprievodcom na ceste do temnôt je, samozrejme, Psychopompos Hermes spolu s bohyňou múdrosti Aténou. Vlastnosti jedného i druhého bude na svojej ceste potrebovať. Hermes mu pomôže racionálne zvládnuť iracionálne obrazy a s nimi späté komunikačné situácie, bohyňa ho naplní múdrou istotou a bojovým zápalom pri zdolávaní Kerbera.
Cestou naďabí na dušu hrdinu Meleagra, ktorá ho požiada, aby si v mene ich priateľstva vzal za ženu jeho osirelú sestru Déianeiru. Herakles dá sľub, že sa tak stane, ale to je už o inom príbehu spojenom s témou smrti.
Keď sa mu do cesty postaví tieň Medúzy Gorgóny, proti ktorému vytasí svoj meč, Hermes - Merkúr ho upokojujúcou rukou odvedie od nerozvážneho počinu, upozorniac, že ide iba o tieň bez tela, nie Medúzu samu, takže sa nemusí obávať.
Po ďalších strašidelných stretnutiach sa Herakles nakoniec postaví pred tróny vládcu podsvetia a jeho ženy. Hádes ocení hrdinovu odvahu a keď sa dozvie, akou úlohou je poverený, dáva Diovmu synovi súhlas s odvedením psieho strážcu, ale len za podmienky, že ho Herakles zdolá bez použitia zbraní. Hrdina blúdi podsvetím a keď Kerbera nájde, bojuje proti nemu len svojou silou a nakoniec ho pridusí a zdolá, aj keď sa škorpiónsky bodec na konci chvosta obludy niekoľkokrát zabodne do jeho lýtok. Keď sa Hádov pes dostal na denné svetlo, zavyl od strachu a pena, padajúca z troch jeho papúľ, spôsobila, že zo zeme vyklíčili rôzne rastliny, poväčšine jedovaté. No iste sa medzi nimi našlo aj niekoľko liečiviek, pri použití ktorých si však treba dávať veľký pozor na účinky.
Herakla spod Mykénskych hradieb odohnal strachom hynúci Eurystheus a div nie na kolenách ho prosil, aby psa vrátil do temnej ríše.
Archetypy, o ktorých rozpráva predošlý text, sa spájajú s témami smrti, ale i regenerácie, odchodov i návratov, hovoria o schopnosti ovládnuť temné sily v našich dušiach. Ale o východiskách a poučení, i o možnom použití prípravkov Energy si niečo povieme v pokračovaní.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

IVE – Inštitút vzdelávania Energy

ZOZNAM WEBINÁROV NA NOVEMBER A DECEMBER 2020

NOVEMBER

» 3.11.2020 o 17.07 h
Ing. Peter Tóth: Mikrobióm - zabudnutý orgán, či druhý mozog?

» 4.11.2020 o 17.07 h
Jozef Černek: Energy - máme už 21 rokov, kto sme a čo prinášame?

» 5.11.2020 o 17.07 h
Mgr. Miroslav Kostelnik: Dotyková terapia

» 9.11.2020 o 17.07 h
Mgr. Miroslav Kostelnik: Regenerácia v Pentagrame - krémy

» 10.11.2020 o 17.07 h
MUDr. Renáta Gerová: Imunita u školákov

» 11.11.2020 o 17.07 h
MUDr. Renáta Gerová: Pentagram a jeho využitie v detskom veku

» 12.11.2020 o 17.07 h
Mgr. Miroslav Kostelnik: Holistický pohľad na zdravie prostredníctvom hermetiky

» 18.11.2020 o 17.07 h
Zuzana Krajčíková-Mikulová: Čaje

» 19.11.2020 o 17.07 h
Zuzana Krajčíková-Mikulová: Správne užívanie a kombinovanie prípravkov

» 24.11.2020 o 17.07 h
MUDr. Július Šípoš: Srdce a cievy II.

» 25.11.2020 o 17.07 h
MUDr. Július Šípoš: Srdce a cievy III.

» 26.11.2020 o 17.07 h
Ing. Peter Tóth: Úprava hmotnosti – chudnutie, priberanie

DECEMBER

» 1.12.2020 o 17:07, Trnava
Ing. Peter Tóth: Emócie ako príčiny chorôb podľa 5 elementov

» 2.12.2020o 17:07, Prešov
MUDr. Renáta Gerová: Celiakia I.

» 3.12.2020 o 17:07, Komárno
Ing. Peter Tóth: Mikrobióm - zabudnutý orgán, či druhý mozog?

» 7.12.2020 o 17:07, Nová Dubnica
Zuzana Krajčíková-Mikulová: TČM I.

» 8.12.2020 o 17:07, Poprad
MUDr. Július Šípoš: Srdce a cievy IV.

» 9.12.2020 o 17:07, Martin
Mgr. Miroslav Kostelnik: Dotyková terapia

» 10.12.2020 o 17:07, Prievidza
Mgr. Miroslav Kostelnik: Holistický pohľad na zdravie prostredníctvom hermetiky

» 14.12.2020 o 17:07, Košice
MUDr. Renáta Gerová: Celiakia II.

» 15.12.2020 o 17:07, Bratislava
Zuzana Krajčíková-Mikulová: TČM II. - vzťahy

» 16.12.2020 o 17:07, Nitra
Ing. Peter Tóth: Úprava hmotnosti – chudnutie, priberanie

Zoznam Klubov Energy

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

BRATISLAVA II.
Ing. Soňa Soyková
Via Natura
Krížna 62
82108 Bratislava
Otváracia doba:
Po–Pia: 9:00–18:00
So: 9.00–12.00
Tel.: 02/55561442
E-mail: vianatura.sk@gmail.com

NOVÁ DUBNICA
Zuzana Krajčíková-Mikulová
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

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

POPRAD
Ing. Sonja Mikolajová
Dostojevského 23
05801 Poprad
Otváracia doba:
Pondelok 14:00–18:00
Utorok 14:00–18:00
Streda 14:00–18:00
Štvrtok 14:00–18:00
Mobil: 0905 730 242
E-mail: mikolajova@stonline.sk

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 Kostelnikom
Otváracia doba:
Pondelok 9:00–17:00
Utorok 9:00–17:00
Streda 9:00–18:00
Štvrtok 9:00–17:00
Piatok 9:00–17:00
Mobil: 0918 477 528
Tel.: 055/633 2000
E-mail: regeneracnecentrum@gmail.com

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

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

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

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

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

Takto označený Klub poskytuje meranie prístrojom Supertronic.

Zdravá a silná imunita

PREVENCIA / PODPORA / REKONVALESCENCIA

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

Jedná sa o výživové doplnky.
Akcia platí do vyčerpania zásob!

ZOZNAM KONZULTAČNÝCH CENTIER ENERGY K 1. 11. 2020

Meno	Adresa	Mobil, Telefon
Peter Štrelinger	Na Križovatkách 78/B, Bratislava 82104	0905 744 596
Eva Luhová	Čechovova 15, Košice 04018	0917 340 659
Eva Tehlárová	Coboriho 1 č. 43, OC Polygon, Nitra 94901	0905 274 137
Ing. Jana Bezděková	Dolná 47, Banská Bystrica 97401	0903 727 199
Monika Bittová	Železničiarska 1425/34, Galanta 92401	0940 327 993
PhDr. Vanda Adamkovičová	Tranovského 9, Liptovský Mikuláš 03101	0915 071 210
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	Cukrovarská 1604/16, Rimavská Sobota 97901	0911 501 262
Ivan Štefanka	Winterova 62, Piešťany 92101	0915 762 410
Mgr. Eva Medveďová	Kamenárska 2015/69, Nová Baňa 96801	0915 455 399
Helena Teringová	Duklianska 3431/54, Spišská Nová Ves 05201	0907 937 533
Eva Blahová - Biozdravíčko	M. R. Štefánika 6, Nové Zámky 94001	0907 795 926
Miriam Šormanová	Trnavská 3, Žilina 01008	0905 807 498

ENERGY

VÝHODNÝ NOVEMBROVÝ NÁKUP

ZĽAVA 10%

NA VŠETKY VETERINÁRNE PRÍPRAVKY

ZĽAVA 10%

MOTIVAČNÁ AKCIE JE URČENÁ LEN PRE ČLENOV ENERGY

Platnosť akcie od 1. do 30.11. 2020 alebo do vypredania zásob.

Privoňajte si k životu s esenciami Energy!

NOVINKA

Predstavujeme vám nový rad čistých a autentických esencií terapeutickej kvality.

LAVENDER
- vytrvalosť
- sebavyjadrenie
- múdrosť
- element OHEŇ

SWEET ORANGE
- pokoj
- prispôsobivosť
- optimizmus
- element DREVO

MINT
- pozornosť
- tolerancia
- vizionárstvo
- element ZEM a DREVO

YLANG YLANG
- uvoľnenie
- zmyselnosť
- eufória
- element OHEŇ

GERANIUM
- istota
- vnímavosť
- dôvera
- element VODA a ZEM

POUŽITIE: Dajte niekoľko kvapiek esencie do difuzéra, aromalampy, kúpeľa alebo kozmetiky. Riaďte sa správnou aromaterapeutickou praxou.