

A yellow cup filled with a dark red liquid, likely tea, sits on a matching yellow saucer. To the left of the cup is a small white vase containing a bouquet of yellow mimosa flowers with green feathery leaves. The background is a rustic wooden surface.

vitae

november 2021

Novinka Three kings
– kráľovský dar

Mycopulm
ochráni naše pľúca

Uvarte si bylinný čaj!



Prípravky mesiaca novembra

November sa usiluje získať titul „mesiac teplotných výkyvov“. Na začiatku nič moc, okolo 6. dňa mu príde ľúto, že leto je preč a trochu si ho zopakuje, aby vzápätí prepadol chladnej depresii. Na prelome druhej a tretej dekády sa trochu oteplí, rovnako ako ku koncu mesiaca. Na naozajstnú zimu to ale nevyzerá. Martin by možno na bielom koni mohol prísť, ale skôr sa stretne s kvapkami dažďa.

Ľudský organizmus výkyvy teploty veľmi nenadchnú a navyše sa k nám vkráda obdobie chrípky. Naše energie nie sú ráno veľmi výkonné a ak musíme ísť do práce hromadnou dopravou, nemusí to dopadnúť dobre. Ešteže máme **Spiron**. A nakoniec môžu byť užitočné aj rúška. Streknutie Spironu na rúško môžeme cestou opakovať, keď sa nám zdá, že už ho necítíme.

Ukáže nám svoju silu aj pri očakávaní väčšej spoločnosti. Ak máme pocit, že sme unavenejší než predtým, môžeme telo podporiť **Vitaflorinom**. Aj keď jeseň poskytuje dostatok ovocia a zeleniny, v dnešnej dobe nie všetky plody obsahujú dostatok látok, ktoré potrebujeme. A Vitaflorin svoju prácu pri našej ochrane poctivo odvedie.

Jesenný nečas v nás budí jednu príjemnú predstavu – pohodlne sa usadiť s knižkou v ruke a dať si niečo teplé. Tomu výborne rozumejú čaje Energy, obsahujúce cenné prírodné látky s výnimočnou kvalitou a rôznorodými účinkami. Podľa potreby sa rozhodneme, či siahneme po čaji **Lapacho**, **Maytenus ilicifolia**, **Smilax officinalis**, **Tribulus terrestris** či **Uncaria tomentosa**. Vždy spojíme príjemné s užitočným pre zdravie, prevenciu, regeneráciu a riešenie konkrétnych zdravotných problémov.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 11, november 2021.

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

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

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

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

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





Meditácia s čajom

OBSAH

Editoriál	04
NOVINKA Three kings	04
V novembri posilňujeme pľúca	07
NOVINKA Mycopulm	08
Nezabúdajme na liečivé čaje	10
Zápal pankreasu – pankreatitída	14
O burinách a hubách	20
Vodnica a kvaka – zabudnuté plodiny	24
Prečo deti „hnevajú“?	28
Súťaž o ceny	30
Vianočná nádielka od Energy	32

EDITORIÁL

MÁGIA VÔNE

Samotné slovo parfum vzniklo z latinského per fumum, čo v preklade znamená prostredníctvom dymu. Z Egypta sa aj k nám prenieslo zapalovanie kadidla či myrhy - získavala sa tak priazeň bohov. Nádobky s vonnými olejmi boli prítomné počas celého života, sprevádzali narodenie, rôzne životné udalosti či obrady a ukladali sa aj do hrobiek.

Používanie jazmínu a lalie si ľudstvo odovzdáva už tisíce rokov. Nevie, či viete, ale jazmín je jediná kvetinná vôňa, ktorú nemožno imitovať a patrí k najdôležitejším zložkám takmer všetkých parfumov. Vytvorenie vône patrí k umeleckým remeslám. Každá vôňa má svoju hlavu, srdce a základ. Nie je tajomstvom, že vôňa každého parfumu je vlastne trojfázovou pyramídou. Po aplikácii parfumu musí najprv vyprchať alkoholový hrot, aby nám zavoňala jeho hlava. Prináša prvý dojem z parfumu, má iskru, sviežosť a vyprchá asi po pätnástich



minútach. Druhá časť – srdce – poskytuje mäkký a intenzívny zážitok najčastejšie kvetinovej alebo korenistej vône a prejaví sa po dvoch až troch hodinách. Základ vytvára mimoriadnu arómu, najmä u ťažkých parfumov. Jeho súčasťou sú vonné dreviny a živočíšne či kryštálické substancie. Prejavuje sa o tri až štyri hodiny.

A prečo sa s parfumom spája mágia? Lebo to mágia je! Samotná naša myseľ a tento prazvláštny a mimoriadny zmysel, čuch, robí s našim vedomím, ale aj podvedomím, divy. Prostredníctvom

vône sa aktivuje dlhodobá pamäť, ale aj podvedomie. Vôňa, bez toho, aby sme to vedeli úplne ovládať, v nás vyvolá spomienky aj pocity. Zrazu sa objavujú emócie, o ktorých sme nemali ani potuchy, že ich vlastníme. Možno je to pripomienka náruče mamy, možno sa spustí ten istý ozdravný mechanizmus ako v detstve pri prechádzke lesom. Vôňa a zároveň všetko, čo v nás vyvoláva, je jedna veľká záhada. Vieme však, že táto mágia už tisíce rokov krásne funguje a celkom určite ďalšie tisíce rokov ešte fungovať bude. Prečo o tom píšem v novembrovom Vitae? November patrí k najmagickjším mesiacom, v mnohých kultúrach je to práve tento mesiac, v ktorom sa verí, že máme možnosť stretnúť našich zosnulých blízkych. Niektoré národy tieto stretnutia vyvolávajú práve okiadaním, teda zapálovaním bylín a využívaním dymu z ich horenia. Vôňa má však aj obranný charakter. Niektoré vzácne bylinky totiž vyhánajú z nášho okolia zlé sily. Na čo všetko používate vôňu vy? Inšpirujte sa v aktuálnom vydaní Vitae.

JOZEF ČERNEK

Novinka Three kings

Traja králi – Gašpar, Melichar a Baltazár. Mágovia, mudrci a vykladači hviezd, ktorí podľa proroctva priniesli novému kráľovi dary najcennejšie: zlato, kadidlo a myrhu. Na pozadí tejto symboliky je však oveľa viac, než by sme dnes mohli tušiť, a v legendách, ako to často býva, sa skrývajú hlboké múdrosti.



VŠETKO BOHATSTVO SVETA

Tri kráľovské dary mali predstavovať všetku hmotu, lebo zastupovali všetky v tej dobe známe skupenstvá. Zlato ako najušľachtilejší kov, ktorý je nielen symbolom bohatstva, ale aj čistoty. Vzácne živice myrha a kadidlo, ktoré patrili k najdrahším surovinám svojej doby. Tradične sa používali nielen na navodenie slávnostnej atmosféry a povzbudenie vnímavosti, ale boli aj hlavným prostriedkom v boji s nákazlivými chorobami. Ich vôňa mala odháňať zlých duchov, doniesť ľudské prania k bohu a zahnať melanchóliu. Trojkráľová legenda dnes žije ďalej...

OVEĽA VIAC NEŽ LEN VÔŇA

Sprej Three kings (traja králi) je novinkou tohtoročnej jesene. Má túžbu vstúpiť do vašich domovov, prehriať všetky ich zákutia a otvoriť srdce. Obsahuje jedinečnú kombináciu esencií vzácného kadidla, myrhy, klinčeka, škoric, eukalyptu, rozmarínu a citrónu – to všetko obohatené o častice pravého zlata. Three kings posilňuje imunitný systém, pôsobí antibakteriálne a antivirovicky, uľahčuje dýchanie a pomáha uvoľniť dutiny. Dokáže priniesť slávnostnú atmosféru, podporuje energie, celkovo upokojuje a povznáša na tele aj duši. Začnime myrhou a kadidlom. Napriek tomu, že v dnešnej dobe sa vnímajú predovšetkým ako súčasť postarších kresťanských rituálov, kedysi patrili k najdrahším surovinám na svete a ich cena dokonca prevyšovala zlato.

Myrha je stuhnutá vonná živica z kríka myrhovníka rastúceho v tropickej Ázii, Arábii a prednej Indii. Starí Egypťania využívali myrhu pri balzamovaní, pre Židov bola rituálnym olejom, Hippokrates ju dával na opary a starí Gréci na infekcie oka alebo úst. Myrhy je niekoľko druhov a dodnes sa hojne používa vo farmácii a parfumérii.

Kadidlo je tiež vonnou živinicou, pripravuje sa z kmeňa kadidlovníka. V minulosti bolo hlavným prostriedkom v boji s nákazlivými chorobami a pri morových epidémiách sa ním vykurovali domy bohatých mešťanov. Jeho vôňa mala odháňať zlé myšlienky a zapudíť chorobu, vtedy nazývanú melanchóliou, ktorej dnes hovoríme depresia. V chrámoch, modlitebniach a na posvätných miestach po celom svete sa kadidlo používa nielen na navodenie slávnostnej atmosféry, ale aj na povzbudenie vnímavosti. Esencia **klinčeka** so svojou typicky prenikavou, sladko korenistou vôňou emocionálne aj fyzicky prehrieva, pôsobí proti infekciám dýchacieho ústrojenstva, je antibakteriálna a antiseptická.

Silne prehrieva a prekrvuje aj esencia **škorice**. Posilňuje dýchanie, imunitu a srdcovú činnosť. Je vhodná pri únave, vyčerpaní a prechladnutí. Navodzuje pocit domova a bezpečia, má euforizujúce účinky a zvyšuje mentálnu výkonnosť.

Rozmarín sa považuje za esenciu veselej mysle a v mnohých starých kultúrach sa používal ako liek na apatiu a depresiu. Pomáha pozdvihnúť sebavedomie a dodať odvalu tým, ktorí váhajú. Esencia **eukalyptu** je jedným z najúčinnějších prostriedkov pri ušných, nosných a krčných infekčných chorobách. Posilňuje dýchacie cesty, pomáha pri vykašľovaní a ničí choroboplodné zárodky v ovzduší. Pomáha rozptýliť negatívne pocity spojené so stresovými situáciami a poskytuje vnútorný priestor na dýchanie. Poslednou esenciou je **citrón**, ktorý celkovo uľavuje, upokojuje a osviežuje, udržiava sústredené vedomie a pozdvihuje intelekt. Rozptýľuje pochybnosti a zmierňuje starosti, ochladzuje emocionálne zmätky a súčasne dodáva väčšiu vieru a istotu. Pomyselnou korunkou Three kings sú častice **zlata**, disperzované priamo do esenciálnych olejov počas výroby. Toto použitie má veľmi dlhú históriu. Bolo bohato popísané v liekopisoch

čínskej a egyptskej civilizácie a spája sa aj so samotným vznikom ájurvédskej medicíny v Indii zhruba 5 000 rokov pred našim letopočtom. V novoveku sa datuje do roku 1850 – ako liek proti závislosti v USA, v 19. storočí sa používalo na liečenie nervových porúch ako depresia, epilepsia a migréna.

Napriek tomu, že mechanizmus účinku zlata dodnes nie je celkom uspokojivo objasnený, predpokladá sa jeho schopnosť aktivovať a harmonizovať systém žliaz s vnútornou sekréciou, čo pomáha upokojiť nervovú sústavu a oživiť vnútornú energiu. Celkovo sa zlepšuje vnútorné nastavenie a pocity.

VÁŠ PRÍBEH

Prvé, čo vás na Three kings okamžite zaujme, je vôňa. Otvára emócie a rozohráva príbeh, ktorý píšete vy sami. Pre niekoho je to jeseň, keď farebné listy opúšťajú vetvy a vy prechádzate tichou krajinou s vareným vínom v ruke. Pre iného zima. Tá zima, keď sneh s každým vašim krokom vŕzga pod nohami a vietor ženie jeho oblaky do nových závejov. Možno to je hudba a atmosféra okamihu, ktorá znie pred Vianocami a vonia z otvorených kostolov. Možno výraz detských očí, keď niekto tajomný zazvoní pri vianočnom stromčeku. Sú to príbehy písané na mieru. Emócie zo zásuviek vášho podvedomia, na ktoré ste napríklad už dávno zabudli a ktoré vám traja králi umožnia pripomenúť si.

Three kings je o vôni, ale tá napriek tomu nebola tým, o čo sme sa v prvom rade usilovali. Podoba produktu bola starostlivo vystavaná s ohľadom na účinnosť jednotlivých zložiek a vôňa je len organickým vyústením jeho jednotlivých charakteristík. Vzájomný súlad účinku, vône a obdobia, pre ktoré bude tento produkt typický, je len ďalším príkladom geniality prírody a jej zákonitostí.

(RED.)



Ako prežiť jeseň s úsmevom na tvári

Jednou z mojich výrazných spomienok na detstvo je park plný farieb. Žltej, oranžovej, červenej a sem-tam zelenej. Nádherne, veľké voňavé listy, z ktorých som mohla vyrábať všeličo podľa mojej bujnej fantázie. Kopy z popadaného lístia, v ktorých sme sa dosýta vybláznili. Gaštany. Orechy. Ranné hmly po ceste do školy. Chladný vzduch na tvári a príjemné slnečné lúče. Ježkovia, šarkany. Jeseň. Aj vy ju cítite vo vzduchu?

U mnohých ľudí vyvoláva pokles slnečných dní aj pokles nálady a depresiu. Mnohí z nás sú v jeseni náchylní na rôzne, najmä respiračné infekcie a poruchy trávenia. Ale nemusí to tak byť. Najjednoduchším spôsobom, ako neochorieť, je udržiavať sa vo forme na všetkých úrovniach. Tak, ako sa príroda deň za dňom pripravuje na zimu, jeseň je vhodným obdobím na uvedenie si samého seba. Je časom na zastavenie sa, zamyslenie sa nad sebou a nad tým, čo

robíme, pre koho to robíme a čo nám to prináša. Je časom na upokojenie sa. Návrat k sebe samému nám pomôže ustáť aj náročné obdobia a v pokoji a s rozvahou sa rozhodnúť odhodiť to zbytočné, čo nás ťaží. Zmenu si v jesennom období pýta aj náš jedálny lístok. V jeseni je vhodný taký, ktorý nás zásobí dostatkým živín. V chladnejšom počasi by sme mali zabudnúť na letné surové šaláty a chladné nápoje. Naopak, prospeievajú nám ľahké teplé jedlá, dochutené škoricou, kardamómom, feniklom, klinčekmi, prirodzene sladké pokrmy, dusená a pečená zelenina a ovocie, obilninové kaše, ryža, zemiaky, med, biele mäso, vajčka, strukoviny a ryby. Aj keď je chladnejšie, nezabúdajme na pitný režim. K vyváženej strave je vhodné dopĺňať vitamín C prostredníctvom **Flavocelu**. Dobré je urobiť si kúru prípravkom **Cytosan**, resp. **Cytosan Inovum**, ktorý je výborný na zápalové stavy slizníc, žalúdočné a dvanástnikové vredy,

bakteriálne a vírusové infekcie a na detox. Odolnosť tela, najmä keď sme náchylní na rôzne infekcie, podporíme prípravkom **Imunosan**. Keď nás „vyfúka“ studený jesenný vietor alebo nás začne škriabať v hrdle, oceníme **Audiron**. Ako prevenciu pred respiračnými infekciami môžeme užívať **Vironal**, najmä keď sa pohybujeme vo väčších kolektívoch.

Čo ešte môžeme pre seba urobiť? Keď sa dá, a verte mi, že je to otázka priorit, užívam si pohyb v prírode. Práve pravidelný a výdatný pohyb v prírode v jesennom čase posilňuje imunitný systém a dodáva telu potrebnú silu a energiu, aby bolo pripravené na nadchádzajúce chladné dni. Čas strávený aktívne vonku je najlepšou prevenciou jesenných depresí. Nezabúdajme, že pohyb je veľmi dôležitým zdrojom endorfínov, ktoré sú najlepším liekom na zlú náladu. Keď nás prepadnú chmúrne myšlienky, budme aktívni. Je pravda, že ľudia hŕfnu cvičia najmä pred nástupom leta, aby dobre vyzerali v plavkách. Ale ak sme nezačali cez leto, práve jeseň je najlepším obdobím na pohyb. Náš výkon je počas chladnejších dní lepší. Najideálnejšími aktivitami sú beh, bicyklovanie a dlhé prechádzky. Ako začať? Poznáte indiánsky beh? Je to striedanie chôdze a pomalého behu. Netreba sa hanbiť, tak začínali takmer všetci maratónci. Nemali by sme sa pri ňom výrazne zadýchať ani výrazne spotiť, pľúca by mali ísť na taký výkon, aby sme v pohode zvládli aj rozprávanie. Ak ste dlho nešportovali, prvý týždeň sú odporúčané rýchlejšie polhodinové prechádzky, telo si zvykne na rýchlejší pohyb, vonkajšiu teplotu - a hlavne my si zvykneme, že sme pohyb zaradili do svojho týždenného harmonogramu, ideálne 3x týždenne. Intervaly striedame tak, ako nám to vyhovuje, napr. 1 min. beh, 3 min. chôdza. Aspoň pol hodiny.

Športovať môžeme sami, niekedy je však prínosom nájsť si rovnako nastaveného človeka a vzájomne sa povzbudzovať a podporovať. V tomto hektickom čase často spájame aktivity, aby sme ušetrili čas. Nie je krásne tráviť čas pohybom vonku a zároveň mať po boku človeka, s ktorým si rozumieme? Najmä v tejto dobe, keď je jednoduchšie zísť spolu do prírody ako posediť si v kaviarni. Čo myslíte?

DANA HÜBSCHOVÁ, Nová Dubnica
www.knihavita.sk



V novembri posilňujeme pľúca



PLŮCA SÚ AKO STROM

Dýchanie je automatická činnosť, považujeme ho za samozrejmosť. Vdychom sa do pľúc dostáva kyslík, ktorý sa krvou roznáša po celom tele a bunky ho využívajú na premenu živín na energiu. Pľúca sa prirovnávajú k rozvetvenému stromu. Trachea (priedušnica) je ako kmeň sprevádzajúci vzduch do bronchov, veľkých vetiev transportujúcich vzduch do pľúc a z pľúc. Z hlavných bronchov vychádzajú bronchy pre jednotlivé pľúcne laloky, tie sa ďalej rozvetvujú. Na ne „nasadajú“ strapce jemných vačkov (alveol) a tam sa v krvi vymieňa oxid uhľitý za kyslík.

BEZ DYCHU SA NEDÁ ŽIŤ

Naši predkovia uctievali dych ako tajomnú božskú silu. Prvým nadýchnutím sa život začína, posledným sa končí. Bez jedla vydrží človek mesiace, bez vody dni, bez vzduchu ani minútu... Denne prúdi pľúcami asi 20 000 litrov vzduchu. Pri jednom nadýchnutí vdychujeme asi 3 litre, pri usilovnom nádychu až 4,5 litra vzduchu. Tomuto množstvu vzduchu hovoríme vitálna kapacita pľúc. Len zriedka sa využíva na viac než 50%. Energia pľúc je najsilnejšia ráno, medzi 3. a 5. hodinou (obyčajne dost' kašleme). Najslabšia je od 15. do 17. hodiny. Problém v činnosti pľúc sa môže prejavovať nielen kašľom, ale aj na koži. Podľa tradičnej čínskej medicíny nás tak môžu informovať aj líca. Pravé líce zodpovedá

pravej a ľavej ľavej časti pľúc – môžu sa na nich objavovať kresby žiliek alebo stále začervenanie. Prvok, ktorý vládne pľúcami, je Kov, ovplyvňuje zároveň aj ich párový orgán hrubé črevo (preto bola dôležitá očista čriev v predchádzajúcom mesiaci).

ČO PONÚKA ENERGY?

Na posilnenie pľúc siahneme po **Vironale**. Harmonizuje nielen dráhu pľúc, ale aj hrubého čreva, sleziny a troch žiaričov. V poslednej dobe je najpredávanejším prípravkom **Cistus complex**. Je vhodné užívať ho preventívne pri styku s väčším počtom ľudí, najmä v období vírusových epidémií, ale aj pri akútnom ochorení. Imunitný systém podporí **Imunosan**, **Flavocel**, **Vitamarin**. Nachladnutie – angíny budú mať „problém“ s **Renolom**. A nezabudnite sa prehrievať v kúpeli s **Balneolom**, niekedy si do neho môžete rozpustiť aj **Artrin** (hrášok krému vytlačeného z tuby zmiešame v rukách s tečúcou vodou). V zime dostávajú zabráť aj kľby, preto môžeme posilniť pohybový aparát **Skeletinom** a novým produktom **QI collagen**. A **Spiron**? Ten nemá chybu! Každému súčasne odporúčam prečítať si brožúru MUDr. Alexandry Vosátkovej „Ako sa účinne chrániť a brániť?“

DOBÝ TIP

Keď prideme z prechádzky, doprajme si skvelú kávu **QI coffee**, zalistujeme v knihe „Miluj svoj život“, zapojme si minidifúzer a vyberme si esenciu, ktorá nás uvoľní

a prevonia celý byt. Esencie sú tu pre naše telo, pre našu dušu, pre našu psychiku – skrátka sú tu pre nás.

Ľudské telo je neoddeliteľnou súčasťou našej osobnosti, preto si zaslúži pozornosť a najlepšiu starostlivosť. Starajme sa oň, ako najlepšie môžeme, odmení sa nám zdravím, pohodou a krásou.

Prijemný november plný nádherných farieb, pokoja a dobrej nálady praje
Mgr. VLADIMÍRA LEITNEROVÁ

VIETE TO?

SÚVISLOSTI

U každého orgánu je možné vysledovať súvislosť s určitou psychickou stránkou. Pľúca sú „komunikačným“ orgánom a ak sú s nimi ťažkosti, môže to byť aj tým, že majiteľ nedokáže a nechce komunikovať s okolím, nechce s nikým dýchať spoločný vzduch – väčšinou na okolie „kašle“. Uvedomením si príčiny v duchovnej oblasti môžeme účinne pomôcť telu, v tomto prípade pľúcami. Reflexné miesta pľúc sa nachádzajú na priehlavkoch nôh, v celom priestore priehlavkových kostičiek. Miesto priedušiek je medzi prvou a druhou priehlavkovou kostičkou.

Mycopulm

Prichádza jeseň. Je to obdobie, keď sa naša energia v súlade s prírodou začína sťahovať dovnútra. Končí sa jangová fáza leta a nastáva čas prejsť do fázy jinovej. Je to čas po žatve, treba vyhodiť to, čo je nadbytočné. To, čo je prezreté, hnije. Stromy sa zbavujú listov, miazga sa sťahuje ku koreňom. Podľa tradičnej čínskej medicíny patrí k jeseni prvok Kov a v tomto elemente k vám prichádza aj prvý prípravok z nového radu Mycosynergy – Mycopulm.



BYLINY A HUBY

Ako už viete z úvodného článku v minulom vydaní magazínu Vitae, pri zostavovaní zloženia našich nových mykoproduktov sme vychádzali z veľmi prospešných účinkov vitálnych húb. Tieto organizmy sú predmetom intenzívneho medicínskeho výskumu ako potenciálni darcovia dôležitých látok na liečbu rôznych ochorení, najmä nádorov a zápalov. Dokážu toho však oveľa viac.

Ich účinky sú už dávno presne definované v čínskej medicíne, no aj v našej histórii sa huby hojne užívali, a to na liečebné aj vešdecké účely. Je zaujímavé, že aj taký hríb smrekový má veľmi zaujímavé pôsobenie na ľudský organizmus. A čo taký brezovník! Pri tvorbe týchto produktov bolo najťažšie vybrať z veľkého množstva nádherných a nesmierne účinných húb len niektoré. Sú krásne, sú účinné a sú nám veľmi blízke. Uvedomovali sme si tiež, že množstvo bylín alebo prírodných substancií, ktoré majú skvelé účinky, ako práve napríklad vitálne huby, zároveň niekde niečo v organizme zaťažia. Aby sme tomu predišli, bolo treba pridať k nim byliny, ktoré ich pôsobenie vyvážia a doplnia. Huby sú vo všeobecnosti ťažšie na strávenie a niektoré, práve tie s výraznými účinkami, môžu zahrievať, ochladzovať alebo prinášať do tela vlhkosť, a podobne. Preto sme volili kombinácie húb a bylín tak, aby odstránili prípadné ťažkosti. Táto synergia zameriava nové produkty na cieľ. Nezafažujú a pritom sú veľmi účinné.

Mykoprodukty majú vo všeobecnosti posilňujúci vplyv na organizmus a najmä aktivujú imunitný aparát, ktorý je dôležitý pre zvládnutie závažných ochorení. Preto je vhodné používať ich ako podporu pri chemo- a rádioterapii. Treba tiež povedať, že akokoľvek sú účinky húb fascinujúce a mimoriadne, odporúčame použitie mykoproduktov konzultovať najmä pri autoimunitných ochoreniach, kde treba odborne zvážiť vplyv ich práce s imunitou.

MYCOPULM

Hlavné účinky a indikácie

A teraz sa už môžete tešiť na prvý produkt, ktorý uvedieme v novembri. Je ním **Mycopulm**, priradený k prvku Kov. Hlavnými orgánmi ovplyvňovanými Kovom sú pľúca a hrubé črevo, čo vyjadruje aj názov produktu – pľúca sa po latinsky nazývajú „pulmo“. Rovnako ako ostatné mykoprodukty bude pôsobiť na všetky ťažkosti, ktoré sa nachádzajú priamo v tkanivách orgánov.

Mycopulm posilňuje celý organizmus, najmä **pľúca**. Podporuje návrat pľúcneho tkaniva do normálneho stavu pri ochoreniach, ako je alergická astma, chronické bronchitídy, chronická obštrukčná choroba pľúc (CHOPN). Uplatní sa aj pri stavoch po zápale pľúc akéhokoľvek pôvodu a u pľúcnych nádorov. Celkovo podporuje všetky fázy dychového cyklu. Priaznivo ovplyvní únavu spojenú s ťažkosťami u alergií a pľúcnych chorôb. Podobne ovplyvňuje Mycopulm aj **hrubé črevo**. Dá sa využiť ako doplnok u onkologických ťažkostí, ale aj na regeneráciu po prekonaných akútnych zápaloch (ulcerózna kolitída) či pri chronickej zápche.

Jeho účinok je zjavný aj na **koži**, najmä u chronických ekzémov.

Kombinácia s ďalšími produktmi

Teraz sa natíska najmä otázka, ako kombinovať Mycosynergy a základné prípravky Energy – bylinné koncentráty Pentagramu. Je to jednoduché. Vždy, keď sa problém už prejavil v hmote, preferujeme hubový produkt, ak ide o funkciu orgánu, tak bylinný koncentrát. Uvedme si teraz niekoľko názorných príkladov.

MALI BY STE VEDIEŤ

POUŽITIE MYCOPULMU

- » alergická astma
- » chronické bronchitídy
a chronická obštrukčná choroba pľúc
- » zápaly pľúc a hrubého čreva
- » nádorové ochorenia pľúc a hrubého čreva
- » únava pri alergiách a ochoreniach pľúc
- » chronická zápcha
- » kožné ekzémy

- » Pacientovi s ťažkým zápalom pľúc, liečenému antibiotikami, rozhodne pridáme **Mycopulm**. Na **Vironal** príde čas až po odznení infekcie, na obnovenie jemnomotných funkcií pľúc.
- » Pri chorobách, ako je tzv. syndróm lenivého čreva (ide o funkciu) zvolíme skôr **Vironal**, ale napríklad pri črevných polypoch (prejav v tkanive) **Mycopulm**.
- » Pri liečbe nádorových ochorení vždy použijeme hubový produkt.
- » Mykoprodukty môžeme výhodne kombinovať aj s prípravkami patriacimi k inému prvku. Ak teda bude mať pacient zápal pľúc a súčasne oslabené trávenie, s výhodou skombinujeme **Mycopulm** a **Regalen**. Podobne sa môžeme púšťať do akýchkoľvek iných kombinácií.
- » Ostatné prípravky Energy sa dajú s hubovým radom rovnako používať bez obáv.

Zloženie

Huby

Uchovec bazový (Judášovo ucho): tradičná liečivá a konzumná huba v ázijskej kuchyni. Liečebne sa užíva na kašeľ z oslabenia pľúc, krvácanie z dýchacích ciest, následky poranenia hrudníka, zápchu, hemoroidy. Podľa TČM doplní Qi a podporí pravý jin, predstavuje základ Mycopulmu.

Trúdnik klobúčkatý: táto huba sa tradične podáva na podporu sily organizmu pri vážnych ochoreniach. Užíva sa pri nádorových ochoreniach, okrem iného aj pľúc. Pomáha pri stagnácii hlienov a vlhkosti a podporuje ich odstraňovanie z dýchacích, ale aj močových ciest (Kov je matkou Vody). Podľa TČM odvádza prebytočnú vodu a odstraňuje vlhkosť.

Plamienka zimná (Enoki): posilňuje imunitu, znižuje zvýšený krvný tlak, znižuje cholesterol a podporuje funkciu tráviacich orgánov, znižuje pohotovosť pri alergiách. Dokáže aj dlho zabráňovať vzniku metastáz.

Byliny

Dangšen: bylina, ktorá má silný tonizujúci efekt, posilňuje energiu Qi pľúc, podporuje imunitu, zvlhčuje pľúca – podporuje tvorbu zdravého pľúcneho sekrétu.

Pýr plazivý: posilňuje organizmus, podporuje detoxikačné procesy v tele. Tam, kde je stagnácia, spriechodní ju.

Uvedené zložky tvoria dohromady produkt, ktorý môžeme použiť na akýkoľvek z uvedených problémov (a mnohé ďalšie). Je určený pre pacientov, ktorí potrebujú posilniť, odstrániť hlien, obnoviť vylučovanie a rozkvitnúť. V kombinácii s prípravkami Pentagramu môže postupne obnoviť zdravie aj harmóniu prvku Kov, a tým prispieť k rovnováhe celého organizmu.

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Nezabúdajme na liečivé čaje, sú veľmi účinné

Liečivé čaje Energy obsahujú jedinečné prírodné látky, ktoré majú antioxidačné a protektívne účinky na ľudský organizmus. Chránia bunky pred oxidačným stresom, degeneráciou, predčasným starnutím a smrťou. Pôsobia proti vzniku zápalov a poškodenia v dôsledku nepriaznivých faktorov zlého životného prostredia, podporujú zdravie a vitalitu. Veľmi dobre pomáhajú riešiť rôzne zdravotné problémy.

DÔLEŽITÉ ANTIOXIDANTY

Z vonkajšieho prostredia aj zvnútra organizmu ohrozuje naše zdravie množstvo látok v podobe voľných kyslíkových a hydroxylových radikálov. Veľmi agresívne útočia na bunky a tkanivá ľudského tela. Poškodzujú ich, urýchľujú starnutie, degeneráciu a spôsobujú predčasnú smrť. Na ich zneškodnenie sú veľmi účinné tzv. zametače voľných radikálov, nazývané antioxidanty. Medzi tie hlavné patria najmä vitamíny. Z nich najúčinnnejšie sú kyselina askorbová alebo vitamín C, tokoferol – vitamín E, betakarotén, ktorý je provitamínom vitamínu A, ďalej flavonoidy a mnoho ďalších prírodných látok, aj niektoré minerály. Prírodné látky antioxidačnej povahy, ako sú alkaloidy, bioflavonoidy, aminokyseliny a mnohé ďalšie, sa v hojnom množstve vyskytujú v bylinných čajoch Energy.

Čaj **CHANCA PIEDRA**, ľudovo nazývaný lomikameň, obsahuje sušenú mletú bylinu. Pochádza z oblasti tropických dažďových pralesov a účinne pôsobí proti tvorbe kameňov, súčasne pomáha vylúčiť ich z močových ciest a organizmu. Účinkuje predovšetkým na žlčové a obličkové kamene (konkrementy). Pretože obsahuje vysoký podiel alkaloidov, uvoľňuje hladké svalstvo, ktoré sa nachádza v žlčových cestách, žlčníku, močovodoch, močovom mechúri, ale aj v stene žalúdka a čriev. Uvoľnením krčvov (spazmov) pomáha uvoľniť aj uviaznuté kamienky a následne ich vylúčiť prirodzenou cestou. Účinne pôsobí pri

žlčníkových a obličkových kolikách, nadúvaní, hnačke a zápche.

Ďalším liečivým čajom je **UNCARIA TOMENTOSA** (vilcacora), nazývaný aj mačací pazúr. Základ tejto čajoviny tvorí kôra a pochádza z oblasti Ánd v Peru. Domorodí obyvatelia Peru nazvali túto rastlinu pre jej výnimočné vlastnosti svätá rastlina, teda vilcacora. Pre vysoký obsah účinných látok, ako sú alkaloidy, flavonoidy, terpény, steroly, tanín, aminoglykozidy a ďalšie zložky s antioxidačnými účinkami významne podporuje imunitný systém a priaznivo pôsobí pri onkologických ochoreniach.

Koreň rastliny, ktorej pôvodným domovom je Stredná Amerika a západná India, obsahuje čaj **SMILAX OFFICINALIS** (smilax lekársky). Vďaka účinným prírodným látkam, predovšetkým steroidným saponínom, má výrazné čistiace až dezinfekčné účinky hlavne na urogenitálny systém. Pomáha odstraňovať zápaly, vylučovať odpadové látky, a tým zlepšuje funkcie urogenitálneho systému

a potenciu. Z ďalších účinných látok sú zastúpené glykozidy, hirsutín, minerály – najmä vápnik, draslík, kremík, mangan, jód, síra a železo. Aj vitamíny A, C, D a celý komplex vitamínov B. Pretože podporuje vylučovanie odpadových látok a solí z tela, priaznivo pôsobí pri reumatických zápalových ochoreniach, artritíde, dne a psoriáze.

Ďalším zaujímavým čajom je **LAPACHO**, nazývaný aj nápoj Inkov. Má pôvod v Južnej Amerike, konkrétne v amazonských oblastiach, kde rastie ako strom *Tabebuia serratifolia*. Základ čajoviny tvorí sušená vnútorná kôra stromu. Domorodí Indiáni využívali lapacho pre priaznivé pôsobenie na vonkajšie a vnútorné zápaly. Obsahuje





katechíny a saponíny, ktoré účinne podporujú látkovú výmenu a očistu. Okrem toho má stimulačný vplyv na imunitný systém, antimikrobiálne účinky, vďaka ktorým pôsobia na mnohé baktérie, dokonca aj na mykobaktérie spôsobujúce tuberkulózu. Pôsobí aj proti vírusom, plesniam a parazitom. Preto ho môžeme využiť aj u domácich zvierat, hlavne u psov a mačiek, vnútorne v podobe čaju a zvonka vo forme kúpeľa. Uvádžajú sa aj podporné vlastnosti pri onkologických ochoreniach vrátane leukémie. V praxi je však jeho využitie ako prostriedku proti rakovine problematické, a to pre potrebu vysokých dávok, ktoré by mohli mať závažné vedľajšie účinky. Pomáha po chemoterapii, aj pri dlhodobom užívaní psychofarmák, zmierňuje bolesti a znižuje

krvný tlak. Dá sa používať pri zápalových stavoch, infekciách dýchacích a močových ciest, zápaloch kĺbov (artritíde), psoriáze a kožných problémoch. Nesmie sa piť veľmi horúci pre obsah kyseliny trieslovej, ktorá v horúcom stave dráždi sliznice tráviaceho traktu.

TRIBULUS TERRESTRIS alebo kotvičník zemný je čaj obsahujúci vňať tejto drobnej liečivej rastliny. Jej pôvodným domovom sú prímorské pobrežia Číny a Japonska, odkiaľ sa postupne rozšírila do suchých oblastí celého sveta. Má veľmi široké uplatnenie s množstvom pozitívnych účinkov pre ľudský organizmus. Jej vňať obsahuje steroidné saponíny, alkaloidy, flavonoidy, glykozidy a triesloviny. Vďaka obsahu prírodných fytosterolov stimuluje tvorbu telu vlastných, androgénnych a estrogénnych hormónov, čím pomáha harmonizovať hladinu testosterónu

a estrogénu v organizme, pôsobí aj ako prírodné afrodiziakum. Prospešné účinky boli preukázané u mužov a žien vo veku po štyridsiatke, keď významne klesá tvorba a hladina vlastných hormónov. U mužov sa s nárastom hladiny testosterónu zväčšuje svalová hmota na úkor tuku, zlepšuje sa vitalita a záujem o sexuálny život. U žien zasa Tribulus pomáha zvyšovať hladinu estradiolu, čím zmierňuje klimakterické symptómy, ako sú návaly, nespavosť, podráždenosť, stavy depresie a podobne. Zvyšuje sexuálnu žiadostivosť, pomáha redukovať množstvo telesného tuku. Uplatnenie má aj pri chorobách obličiek a močového mechúra, zvyšuje vylučovanie žlče a žalúdočnej šťavy, čím zlepšuje trávenie. Znižuje krvný tlak, hladinu cholesterolu v krvi, bráni nadmernému zhlukovaniu krvných doštičiek, a tým aj tvorbe zrazenín. Pomáha tak pri prevencii kardiovaskulárnych chorôb.

MAYTENUS ILICIFOLIA pochádza z Južnej Ameriky, kde rastie v lesoch a trávnatých oblastiach ako stálezelený strom. Vyznačuje sa kožovitými listami s trňmi na okrajoch, žltozelenými kvetmi a oranžovými plodmi. Čajovinu tvorí sušená drvená vňať a listy. Ako prví začali účinky čaju využívať Indiáni z kmeňa Guarani, hlavne pri tráviacich ťažkostiach, žalúdočných vredoch a zvonka na zle sa hojace rany, vyrážky a kožné problémy. Listy rastliny obsahujú fytoestrogény, ktoré pôsobia na hormonálny systém, harmonizujú menštruačný cyklus a zmierňujú návaly v menopauze. Vďaka obsahu organického vápnika a horčička znižuje čaj nebezpečenstvo vzniku osteoporózy, podporuje pevnosť kostí a pružnosť chrupaviek. Maytenus pomáha tlmieť bolesť, upokojovať psychiku, regulovať trávenie, znižovať prekyslenie žalúdka, tlmí pálenie záhy a uvoľňuje kŕče. Priaznivo ovplyvňuje aj obličky, pomáha vylučovať kyselinu močovú, znižuje prejavy astmy a dýchacie ťažkosti.

Jednotlivé bylinné čaje Energy sa navzájom odlišujú svojím zložením, spôsobom užívania aj prípravou. Pre ich optimálne využitie sa treba riadiť vždy návodom na obale. Všetky čaje obsahujú cenné prírodné látky výnimočnej kvality a účinku. Spojme preto príjemné s užitočným a doprajme si malý rituál prípravy a pitia čaju so svojimi blízkymi – pre zdravie, prevenciu, regeneráciu a riešenie konkrétnych zdravotných problémov. Darujme si zdravie z čistej prírody.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Prejavy tela: bolesť kĺbov

Prichádza zima a s ňou obdobie chladu, ktoré dáva zabráť väčšine ľudí s pohybovými problémami. Toto obdobie vytvára záťaž na systém obličiek, ktoré sú zodpovedné za veľkú časť pohybového aparátu. Okrem obličiek má naň vplyv aj pečeň a čiastočne aj slezina.

Pod pohybovým aparátom mám na mysli kosti, kĺby, chrupavky, stavce, platničky, šľachy, kĺbové mazivo, svalové úpony a samotné svaly.

Obličky sú zodpovedné najmä za pevné tkanivá a odvádzanie odpadových látok, ako sú nadbytočné alebo anorganické minerály, soli, kyselina močová, bielkoviny a samozrejme toxické látky, ktoré predtým neutralizovala pečeň. Ak tieto látky zostanú v tele, majú tendenciu ukladať sa, kryštalizovať, vytvárať kalcifikáty a zápaly v kĺboch. Obličky sú zodpovedné aj za vstrebávanie minerálov do kostí. Ak vznikne problém na úrovni obličkového systému, prejaví sa predovšetkým na úrovni chrbtice, kolien a malých kĺbov. Medzistavcové platničky sú plné vody, ktorú primárne riadia obličky, ale výrazný vplyv na to, aby zostávali na svojom mieste, má slezina, zabezpečujúca pevné a pružné svalstvo. Čiže slezina „sa ukazuje“ na svaloch a stará sa o to, aby všetko zostalo na svojom mieste.

Pečeň je primárne zodpovedná za šľachy a kĺbové mazivo. Vďaka metabolizmu tukov, ktorý riadi, dostávajú dané tkanivá potrebnú výživu – aby boli šľachy silné a pružné a kĺbové mazivo zasa dostatočné, a súčasne vytvárajúce podporu a ochranu pre pohyb kĺbov. V opačnom prípade sa šľachy skracujú, strácajú pružnosť, zpaľujú sa, mazivo vysychá a stráca sa hybnosť, chrupavky degenerujú. Nastávajú artrotické stavy. Pečeň sa prejavuje najmä na ramennom a bedrovom kĺbe.

Všetky ochorenia, ako dna, reuma, artritída, osteoporóza,

artróza, protrúzia platničky (vysunutie platničky, prípadne aj s vytečením), Bechtereva choroba, rôzne bolesti a opuchy kĺbov a chrbtice, zápaly kĺbov súvisia vždy hlavne s obličkami a/alebo s pečeňou, prípadne slezinou.

Podme sa bližšie pozrieť na konkrétne, najčastejšie problémy týkajúce sa pohybového aparátu.

DNA – chronická porucha látkovej výmeny, keď sa v tele ukladá kyselina močová v podobe kryštálov. Okrem kĺbov môže postihnúť aj vnútorné orgány, väčšinou obličky (môžu sa tvoriť kamene alebo samotné obličky môžu až zlyhať). Ako prvá sa zvyčajne prejaví bolesť palca na nohe. Súvisí to aj s pečeňou, ktorá sa podieľa na metabolizme kyseliny močovej. Práve bolesť palca na nohe to potvrdzuje, pretože tadiaľ prechádza meridián obličiek a aj pečene. Je teda potrebné podporiť činnosť pečene. Dosiahneme to vďaka **Regalenu**, prípadne **Cytosanu**. Následne by sme mali podporiť obličky, aby dokázali vylúčiť z tela kyselinu močovú. Máme viac možností a všetky sa odvíjajú od intenzity oslabenia obličiek alebo od dĺžky trvania problému. Môžeme použiť **Renol**, **King Kong**, ale skvelé účinky má čaj **Smilax**, ktorý je na vylučovanie všetkých odpadových látok úplne famózný. Na boľavý palec zvonka (ale aj na iný kĺb) je výborný **Artrin**, **Protektin**, ale aj **Fomentum gel**, ktorý dokáže robiť zázraky.

REUMA – pojem pre rôzne ochorenia, ktoré postihujú a narúšajú pohybový aparát, ako sú kĺby, svaly, šľachy a mäkké tkanivá. Môže dokonca postihnúť aj vnútorné orgány.

Najčastejšie druhy reumy sú:

Osteoporóza (strata kostnej hmoty) - aj na tomto probléme sa spolupodieľajú obličky spolu s pečeňou. V tomto prípade



je pečeň veľmi dôležitá, pretože zabezpečuje metabolizmus tukov, nenahraditeľných pre vstrebávanie (nielen) minerálov do tkanív, ale v tomto prípade ide konkrétne o vápnik, ktorý sa bez tuku nevyužije. Pri osteoporóze je potrebné zistiť, či je problém na úrovni metabolizmu (pečeň) alebo na úrovni hospodárenia a vstrebávania minerálov do kostí (obličky). Podľa toho volíme prípravky: **Regalen, Renol, King Kong, Tribulus**. Keďže potrebujeme podporiť aj samotnú hmotu, tkanivo, dôležité doplniť do organizmu stavebný materiál v podobe **Skeletinu** či **Fytomineralu**. Samozrejme, opodstatnenie má aj **Vitamarin, Celitin** či **QI Collagen**.

Fibromyalgia – chronické bolestivé ochorenie, charakterizované bolestivosťou svalstva, šliach a kostí, bolesťou, stuhnutosťou a citlivosťou mäkkých tkanív. Okrem toho sa následne zvyšuje citlivosť na tlak v daných oblastiach. Často ju sprevádza únava, nespavosť, závrate, bolesť hlavy, ale aj zmeny nálad či dokonca depresia. Z pohľadu čínskej medicíny sa tento veľmi nepríjemný problém týka prevažne povrchu, a to konkrétne blokády priestoru medzi kožou a svalmi, spojnic a šľachovo-svalových dráh. Blokádu vytvorili škodliviny vlhkosť, vietor a chlad. Vnímanie a pomenovanie škodlivín je v čínskej medicíne odlišné, trochu sa mu budeme venovať v inom článku. Blokáda môže nastať ako následok emocionálneho stresu, nadmernej fyzickej námahy alebo aj nepravidelnej stravy. Čo sa týka orgánov, vplyv má hlavne pečeň, slezina a obličky. Pri tomto probléme odporúčam komplexnú diagnostiku, aby sa čo najpresnejšie určil rozsah a vplyv spomínaných škodlivín a orgánov. V každom prípade dokáže pomôcť **Balneol, Fomentum gel** a všetky **krémy z Pentagramu**.

REUMATICKÁ ARTRITÍDA – chronické ochorenie, ktoré sa prejavuje najmä bolesťou a zápalom kĺbovej výstelky alebo synovie. Kĺby sú stuhnuté a deformujú sa. V prvej fáze ide o opuch, bolesť, stuhnutosť, začervenanie v okolí kĺbu. V druhej fáze začína následkom zápalu hrubnúť kĺbová výstelka. V tretej fáze zapálené bunky uvoľňujú enzýmy, ktoré môžu štiepiť kosť a chrupavku. Vedie to k tomu, že kĺb stráca tvar a smer, a teda pohyblivosť aj bolesť sa zhoršujú. Opäť majú najväčší vplyv obličky a aj pečeň. Samozrejme, čím dlhšie daný problém trvá, tým viac orgánov sa zapája do patologického procesu. Určite nič nepokazíme **Renolom, Regalenom**, a keďže máme prítomné zápaly, pomôže **Drags Imun** či **Cytosan**, veľmi pekne účinky vykazuje **QI Collagen**. Zvonka určite **Fomentum gel, Balneol, Biotermal, Artrin, Rutilcelit**, ale aj **Droserin**.

PSORIATICKÁ ARTRITÍDA – zvláštna forma artritídy, pozorovaná v spojení s psoriázou (lupienka). Zápal sa môže objaviť v jednom či niekoľkých kĺboch rúk, chodidiel, väčších kĺboch alebo chrbtici. Postihnuté kĺby sú citlivé, opuchnuté a stuhnuté. Jej typickým znakom je, že opuchne napríklad celý prst ruky alebo nohy, nielen jednotlivý kĺb. Je to ochorenie, ktoré sa považuje za systémové, pretože je v ňom zapojených viacero orgánov: pečeň, obličky, tenké aj hrubé črevo. Pomôcť dokáže **Regalen, Renol, Cytosan, Drags Imun, Spirulina, Barley, Chlorella, Goji, Nigella...** A hlavne trpezlivosť.

ARTRÓZA – porucha chrupavky kĺbu spôsobená vysychaním maziva. Väčšinou sa za príčinu považuje časté a nadmerné preťažovanie kĺbových plôch. Čínska medicína to vníma trochu inak, samozrejme berie do úvahy aj nadmernú záťaž či úrazy, ale vzhľadom na čoraz nižší vek ľudí trpiacich artrózou

sa prikláňam k tomu, že obrovský vplyv na daný problém má metabolizmus. V podstate ide o následok poruchy metabolizmu tukov, takže primárne ide o pečeň. Kĺbové mazivo by sa malo „doplňať“ a slúži na hladký a plynulý pohyb kĺbu. Pokiaľ pečeň so žľzníkom nie sú schopné metabolizovať tuky, organizmus nebude mať stavebný materiál na tvorbu kĺbového maziva a postupne nastane jeho úbytok. Následne sa začnú ničiť chrupavky, kĺby začnú bolieť, praskať či opúchať. Pri tomto probléme určite siahnite po **Regalene** v kombinácii s **QI Collagenom, Skeletinom** či **Vitamarinom**. Zvonka opäť **Balneol, Artrin, Protektin** alebo **Cytovital**. Možno trochu prekvapujúco, ale odporúčam aj **Goji, Barley** alebo **Spirulinu** pre výživu samotnej pečene.

PROTRÚZIA DISKU (vysunutie platničky) – platnička prirodzene prenáša napätie pri pohybe a najmä kolagénový obal slúži ako pružná podložka, ktorá, keď sa stláča, tak sa jemne rozťahuje. Protrúzia disku je poškodenie, pri ktorom zostáva zachovaná celistvosť vonkajších obalov platničky, čiže hyalurónové jadro nevyteká. Nastáva však väčšinou útlak nervového koreňa, čo sa prejavuje ako bolesť. Bolesť dokáže byť veľmi prudká, ostrá až paralyzujúca – záleží od toho, do akej miery sa platnička vysunie. Neriešená protrúzia sa postupne zmení na extrúziu, čiže stav, pri ktorom sú poškodené všetky kolagénové obaly a hyalurónové jadro začína z platničky vytekať. Z pohľadu čínskej medicíny sa tento problém týka hlavne obličiek a čiastočne pečene a sleziny. Platničky potrebujú dostatok vody a kolagénu. Veľký energetický vplyv má meridián močového mechúra, ktorý je veľmi citlivý na chlad. Obličky je potrebné posilňovať **Renolom**, pečeň **Regalenom** a dôležité je dopĺňať zložky **Skeletinom, QI Collagenom** či **Fytomineralom**. Zvonka pomôžeme **Artrinom**, v prípade zchladnutia určite **Droserin**, a to po vyhriatí sa v teplej vode s **Balneolom**. Ako s tým súvisí slezina? Najmä energeticky, pretože slezina zabezpečuje, aby všetko zostalo na svojom mieste, nič neklesalo a nevysúvalo sa. Ak máme pocit, že je oslabená, treba ju podporiť priamo **Gynexom** alebo **Korolenom**.

BECHTEREVOVA CHOROBA – chronický zápal kĺbov (hlavne chrbtice), keď nastáva ich stuhnutie až strata hybnosti. Väčšinou sa ohne chrbtica bez možnosti vystretia. Je to ochorenie, ktoré sa dá aspoň stabilizovať pomocou **Renolu, Drags Imunu, Cytosanu**, opodstatnenie má aj **Gynex** či **QI Collagen** a samozrejme **Balneol, Artrin, Cytovital, Droserin**.

Ochorení kĺbov je omnoho viac, vybrala som tie, ktoré sa vyskytujú najčastejšie a vytvárajú obmedzenia plnohodnotného života. Vždy však platí základná vec: užívanie prípravkov Energy je len jedna časť komplexnej liečby. Rovnako dôležitá je úprava stravy, konkrétne cvičenie na posilnenie alebo naopak uvoľnenie, vrátane rôznych typov masáží a fyzioterapeutických metód. Ja zostanem verná svojmu nastaveniu, čiže dôležité je pozrieť sa aj na psychosomatiku a trochu popátrať v nastaveniach, pohľadoch, presvedčeniach a rôznych emocionálnych zraneniach. Vrelo odporúčam začať diagnostikou a konzultáciou s terapeutom v Kluboch Energy. Až na základe pochopenia jednotlivých faktorov, ktoré dané ochorenie spustili, vieme nastaviť liečebný proces a telo sa odvrátiť návratom zdravia.

Prajem všetkým plynulý pohyb vpred k naplneniu cieľov.

S úctou ZUZANA KRAJČÍKOVÁ MIKULOVÁ

Centrum GARA, www.centrumgara.sk



Zápal pankreasu – pankreatitída

Skôr než si povieme viac o zápale tohto dôležitého orgánu – podžalúdkovej žľazy, čiže pankreasu - ozrejmíme si jeho základné funkcie. Sú totiž nevyhnutné pre život, pretože ak tento orgán nefunguje správne, človek je odkázaný na celoživotnú liečbu a diétu. Pankreas má dve hlavné funkcie, endokrinnú a exokrinnú, čiže je žľazou s vnútornou aj vonkajšou sekréciou.

V **endokrinnej časti**, presnejšie v beta bunkách Langerhansových ostrovčekov sa tvorí hormón inzulín, ktorý umožňuje bunkám organizmu využívať glukózu, čiže cukor, ako zdroj energie pre ich činnosť. Účinkom inzulínu klesá hladina glukózy v krvi. Tento hormón pomáha metabolizovať cukry vo svaloch a zároveň premieňa glukózu na glykogén, ktorý slúži ako energetická zásoba pre potreby buniek, najmä v čase, keď neprijímame potravu a hladina glukózy v krvi klesá. Ak inzulín chýba alebo je jeho tvorba výrazne znížená, vzniká cukrovka, čiže diabetes mellitus. V pankrease sa tvorí aj hormón glukagón, ktorý pôsobí opačne ako inzulín, čiže je jeho antagonistom. Spôsobuje uvoľňovanie glukózy zo zásob glykogénu v čase zníženej hladiny cukru v krvi, napríklad pri hladovaní, aby bunkám nechýbala glukóza ako zdroj energie. Produkujú sa tu aj ďalšie hormóny –

somatostatín a pankreatický polypeptid, ktoré sa tiež podieľajú na harmonickom fungovaní samotnej žľazy a tráviaceho procesu.

Exokrinná časť pankreasu zasa produkuje tráviacu šťavu, ktorá zodpovedá za správne trávenie, t.j. za štiepenie ďalších zložiek potravy, všetkých dôležitých živín – tuku, škrobu, bielkovín... Pankreatická šťava obsahuje viaceré dôležité tráviace enzýmy, ako lipázu, amylázu, proteázy včítane trypsinogénu, ktorý sa ďalej v dvanástniku mení na aktívny trypsin. Obsahuje aj dôležité ióny, ktoré jej dávajú zásaditý charakter, potrebný pre neutralizáciu postupujúceho kyslého obsahu zo žalúdka, na ochranu slizníc čreva a na správne procesy ďalšieho trávenia. Ak nastane akútny zápal pankreasu, čiže akútna pankreatitída, môže sa poškodiť exokrinná časť žľazy samonatrávením vlastnými enzýmami. Akútne sa to prejaví silnými bolesťami a následne nedostatkom tráviacich enzýmov, poruchami trávenia, štiepenia a vstrebávania živín. Ak je takýto zápal rozsiahly, ale najmä ak sa takéto akútne zápaly viackrát zopakujú, ochorenie môže prejsť do chronického štádia. Vtedy hovoríme o chronickej pankreatitíde. Býva spojená s chronickou poruchou funkcie, čiže chronickou nedostatočnosťou tvorby tráviacich enzýmov, ktorej následkom je nedostatočná výživa organizmu a celkovo vážny



zdravotný stav. Zároveň môžu opakované zápaly poškodiť aj endokrinnú časť pankreasu, v ktorej sa tvorí inzulín, čo vedie k jeho chronickému nedostatku a vzniku cukrovky.

V rámci prevencie vzniku týchto závažných zdravotných postihnutí je dôležité chrániť si pankreas a jeho správne fungovanie pomocou **zdravej racionálnej stravy**, skôr striedanosťou ako nadbytkom a tiež dodržiavaním celkovej zdravej životosprávy. Je potrebné prijímať viac rastlinnej potravy, ktorá obsahuje vlastné enzýmy a ľahšie sa trávi, čo kladie menšie nároky na produkciu tráviacich enzýmov a menej zaťažuje pankreas. Najväčšiu záťaž pre podžalúdkovú žľazu predstavuje ťažko stráviteľná potrava, najmä masťné, údené a červené mäso, najmä pripravované pečením či vysmažaním, tiež potraviny „umelé“, chemicky konzervované, priveľa cukru a tuku. Uvedené potraviny nadmerne zaťažujú a vyčerpávajú pankreas. Podžalúdkovú žľazu výrazne poškodzuje aj nadmerné, resp. časté užívanie alkoholu, zvlášť destilátov a tiež fajčenie. Okrem vzniku chronického zápalu s následným rozvojom endokrinné a exokrinné nedostatočnosti významne narastá riziko vzniku rakoviny pankreasu, predovšetkým karcinómu, ktorý výrazne skracuje život.

Funkciu pankreasu pri chronickej pankreatitíde účinne pomáhajú zlepšovať aj prírodné doplnky Energy

Protizápalovo a detoxikačne pôsobiaci prípravok **Cytosan**, bylinný koncentrát **Gynex**, ktorý podporuje a harmonizuje funkciu všetkých endokrinných orgánov, účinný je pri prevencii vzniku zápalu, cukrovky aj obezity. Ďalším bylinným koncentrátom, ktorý je prospešný pri poruchách trávenia, najmä v súvislosti s pečeňou a žľazníkom, ako aj na celkovú podporu metabolizmu, je **Regalen**. Neužívame ich súbežne, ale následne v trojtýždňových cykloch s týždňovými prestávkami. Pankreas môžeme účinne podporiť aj bylinným krémom **Cytovital**, aplikáciou zvonka cez kožu nad oblasťou podžalúdkovej žľazy, t.j. hore a vľavo od pupka. Súčasne sa odporúča užívanie prípravku **Fytomineral**, ktorý obsahuje ideálne využiteľné koloidné minerály a stopové prvky. Tie sú potrebné jednak pri tvorbe inzulínu, ako aj na podporu správneho priebehu biochemických reakcií v tele. Využiť môžeme aj Zelené potraviny – **Organic Barley juice**, **Chlorella**, **Hawaii spirulina**, **Organic maca**, všetky obsahujú prírodné vitamíny, minerály a prospešné enzýmy. Z ďalších doplnkov je vhodný **Probiosan**, **Vitaflorin**, **Vitamarin** a čaj **Chanca piedra**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Prípravky Energy pre spokojnú myseľ

V tradičnej čínskej medicíne (TČM) sú úzko prepojené emócie a fyzické zdravie. Všetko funguje v dynamickej slučke, kde emócie ovplyvňujú zdravie tela a naopak. Prežívanie emócií je samozrejmom súčasťou nášho života a naše životné skúsenosti plus istá dávka očakávania sú nevyhnutné na prežitie. Umožňuje nám to pripraviť sa na obtiažne situácie. Keď sa však na svet pozeráme iba pesimistickou optikou, alebo ak sme v ranom období života zažívali mnoho traumatických momentov či nedostatok dobrej emocionálnej väzby s rodičmi, myseľ nás v dospelosti nechá veriť, že svet je miestom, kde nie sme v bezpečí. To zapríčiniť, že sme aj viac náchylní mať úzkostné stavy, byť smutní a predstavovať si budúcnosť v negatívnej rovine.

Nech už je váš príbeh akýkoľvek, je dobré vedieť, že existuje riešenie. Aby sme mohli uzavrieť to, čo má byť pochopené, a zvolili si harmonické prežívanie prítomného okamihu, potrebujeme jednu základnú vec – emocionálnu rovnováhu mysle. Vo svojej praxi mám veľmi dobré skúsenosti s prípravkami Energy, ktoré pomohli mnohým ľuďom nájsť pocit istoty, pokoja a životnej stability. A to aj v obtiažnych životných situáciách.

ANNONA MURICATA

Možno vás prekvapí trochu netradičný výber, ale Annona je pre psychickú pohodu jednoznačne prínosná. Tento stálezelený

tropický strom rodí plody s bielou dužinou a veľkými semenami s veľmi sladkou, kyslastou chuťou, obsahujúci mnoho farmakologicky dôležitých látok. Na ideálne využitie všetkých bioaktívnych zlúčenín je najlepším riešením posilnený variant bylinných kvapiek **Annona muricata forte**. Vďaka vysoko koncentrovanému extraktu dosiahneme aj maximálny terapeutický účinok. Annona posilňuje obranné funkcie organizmu, pomáha pri jeho správnej činnosti a zmierňuje aj následky zlého stravovania a nezdravého životného štýlu. Podporuje činnosť pečene a ochraňuje sliznicové membrány. Okrem toho však dokáže aj veľmi dobre upokojiť našu myseľ, a tým nám významne pomáha udržať si psychickú rovnováhu. Pôsobí ako sedatívum, tiež aj antispazmodikum (obmedzuje spazmy, kŕče), alebo hypotenzívum (znižuje krvný tlak). Annonu forte odporúčam použiť pri potrebe celkového upokojenia a harmonizácie vnútorného napätia a tlaku v psychickej rovine. Pomôže aj v prípadoch emocionálnej otupenosti, pri ľahšej forme depresie, melanchólie a tiež pri pocitoch stiesnenosti, opakujúcich sa stavoch ľútostivosti a plačlivosti.

Kombinácia

Osvedčená je napríklad jej kombinácia s bylinnými kvapkami **Gynex**; a to najmä pri stavoch obtiažnej adaptácie na životné zmeny, pri vyššej emocionálnej labilite, ktorá už prerastá

do lenivosti a nezáujmu alebo zbytočnej sebaľúlosti. Pri poruchách pamäti alebo tzv. pomalom myslení je vhodné pridať aj prípravok **Celitin** alebo **Peralgin**. **Annona muricata**, **Gynex** a **Peralgin** nám pri spoločnom pôsobení uľavia od pocitov uviaznutia v kruhu nekonečných obáv a pochybností a rôznych porúch sústredenosti, ktoré sú spôsobené chronicky vysokou úrovňou stresu. **Gynex** vedie človeka k prijatiu samého seba, učí vyrovnať prijímať životné okolnosti s vedomím, že k životu patrí dobré aj zlé. **Annona** dodá veľkú dávku psychickej pohody. Tým, že ovplyvňuje aj energetické dráhy pečene, sleziny a žalúdka, má naozaj široký záber. Disharmónia na dráhe meridiánu žalúdka sa v psychickej rovine môže prejaviť ako neschopnosť prijímať lásku a chápať svoje okolie, zároveň však aj prílišná precitlivosť voči emocionálnym impulzom a ústaranosti. **Peralgin** okrem iného pomáha pri pocitoch nervozity, zahltenosti a úzkosti.

ĎALŠIE PROSPEŠNÉ KOMBINÁCIE PRÍPRAVKOV ENERGY NA HARMONIZÁCIU PSYCHIKY

Podľa Dr. J. Diamonda, svetovo uznávaného holistického špecialistu, sa každý z dvanástich meridiánov viaže k určitému emocionálnemu stavu. Stres, či už mentálny alebo fyzický, vyvolá reakciu, a tým aj konkrétny emocionálny stav, ktorý spôsobuje nerovnováhu energie v danej dráhe meridiánu a nastoľuje začiatok ochorenia. Napríklad nadmerná

podráždenosť či hnev môžu postihovať pečeň a mať za následok mnohopočetné ochorenia a zároveň aj agresívne nálady a zúfalé pocity „bez možnosti riešenia“. Nerovnováha na dráhe meridiánu tenkého čreva má zasa často v pozadí strach o existenciu, pocit neschopnosti ťažiť zo svojej činnosti, nepružnosť, pocit neschopnosti vymedziť si hranice, stavy podráždenia až súženia a opakujúce sa úvahy nad starosťami. Na odstránenie týchto psychických stavov sa mi veľmi dobre osvedčili prípravky v nasledujúcich kombináciách: **Korolen + Stimaral + Vitaflorin** alebo **Korolen + Relaxin + Sacha Inchi** alebo **Gynex + Stimaral + Imunosan**, kde Imunosan dodáva aj veľkú dávku potrebnej životnej energie a vitality. Duševný nepokoj, ustráchanosť, strach, prehnaná opatrnosť, pocity neistoty, oddelenosti a izolovanosti patria k nerovnováhe na dráhe meridiánu obličiek. Tu pre nás bude prospešná napríklad kombinácia **Renol + Relaxin + Fytomineral** alebo **Renol + Peralgin + Fytomineral**. Každopádne, pre čo najpresnejšie zacielenie odporúčam vždy radšej premeranie na prístroji Supertronic.

Prajem všetkým veľa životnej radosti a posielam veľké ďakujem do Energy! Ich prípravky nám dávajú riešenie, ako získať nový pohľad na život, mať viac psychickej pohody a krásne plnohodnotný stav zdravia.

MARTA NOSKOVÁ



SALUS

VERNOSTNÝ PROGRAM

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

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

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

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

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

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

Terapeutické metódy (22)

AKUPUNKTÚRA

Akupunktúra ako liečebná metóda je známa už od staroveku, aj keď systém jej dal pravdepodobne až čínsky cisár – zakladateľ – FU SI v období okolo 2 700 pr. n. l. Ten súčasne zaviedol užívanie 9 typov ihl, pričom niektoré z nich sa používajú dodnes.



AKO FUNGUJE?

Akupunktúra sa opiera o teoretické základy čínskej medicíny a niektoré z nich sa užívajú aj v rámci výberu prípravkov Energy – teda najmä teórie piatich prvkov a teórie jinu a jangu. Kľúčovým slovom je tu **QI** (čchi). Prvotná substancja, ktorá je v ľudskom tele vnímaná ako energia. Oživuje ho a vytvára podmienky pre náš život. Prúdi v **drahach**, ktorých priebeh je jednak povrchový – s bodmi umožňujúcimi ich ovplyvnenie napichovaním – a potom vnútorný. A práve vnútorným priebehom, ktorý ovplyvňuje vnútorné orgány a množstvo tkanív, sa dajú vysvetliť mnohé patologické poruchy. Ako príklad možno uviesť bolesti v krku obvykle vnímané ako angína, ktoré sú ale bez nálezu baktérií a veľmi dobre sa liečia Renolom preto, že do hrdla vedie vnútorná odbočka dráhy obličiek.

Každá dráha má navyše spojnicu s tzv. **združenou dráhou**. Tento termín označuje dráhu orgánu patriaceho k rovnakému prvku – napríklad dráhy pre srdce a tenké črevo, alebo pečeň a žlčník. Prechádzajú medzi nimi spojnice a akupunkturista môže prepustiť energiu z jednej dráhy do druhej. To sa pri terapii aj hojne využíva. Ale to ešte nie je všetko. Do podkožia navyše zasahuje **sieť dráh, tzv. spojnic**, ktorými prúdi najmä obranná energia **WEIQI** (wej-čchi). Táto potom chráni organizmus pred útokom škodlivín. Spojnice súčasne oživujú povrchové oblasti tela a vyživujú ich, najmä kožu. **Body** na akupunktúrnych dráhach sú miesta, z ktorých sa dajú ovplyvňovať toky sily. Môžeme ju poslať, kam treba, zabrzdiť ju alebo aj popohnať. Rovnako tak môžeme bod požiadať,



– ZUSAN LI (cu-san-li), ktorý je síce z dráhy žalúdka, ale dokáže to. A k nemu sa ešte na zahriatie QI sleziny-pankreasu pridá bod BL 23 – SHEN SHU (šen-šu) podporujúci QI a jang obličiek, čím zahreje trávenie. A je to!

AKO SA POUŽÍVA?

Akupunktúra sa aplikuje v rôznych intervaloch a ihly sa nechávajú rôzne dlhý čas, podľa odporúčania akupunkturistu. Ten vyberá nielen body, ale aj spôsob ich stimulácie. Bod sa totiž dá utlmiť, nabudiť, poslať QI do postihnutého miesta alebo je možné bod otvoriť a vypustiť z neho nejakú škodlivinu. Podľa zamýšľaného účinku volí terapeut aj dĺžku aplikácie ihlil a frekvenciu ich napichnutia.

Existuje 12 riadnych dráh, ktoré sú na oboch stranách tela, teda vlastne ide o dvanásť párov dráh. Na dráhach sa uvádza tradične 365 bodov, ale v súčasnosti sa už potvrdila existencia 2 000 bodov.

A ako sa cíti človek pri akupunktúre? Ľudia majú často z ihličiek strach, najviac po skúsenostiach z aplikovania injekcií. Lenže akupunktúra vyvoláva úplne iné pocity. Podobajú sa skôr brneniu po podráždení. Teda vyžarujú „brnknutie“ po dráhe. Tento pocit ukazuje, že bola napichnutá „rieka QI“, ktorá v dráhe prúdi. Niektoré body sú citlivejšie, iné menej.

Ešte sa musím zmeniť o existencii mikrosystémov. Ide o miesta na tele, ako napríklad ucho, plôška nohy či dlaň. Na nich sa nachádzajú oblasti, ktoré zodpovedajú vnútorným orgánom. Dá sa z nich ovplyvniť patričný orgán a harmonizovať ho. A to je veľmi cenné, pretože citlivosť plôšky v mikrosystéme predchádza skutočnej chorobe minimálne o niekoľko dní.

KONTRAINDIKÁCIE

Akupunktúra sa nedá používať u pacientov s oslabeným jinom obličiek. Treba ich najprv pripraviť, osvedčené mám užívanie **Tribulus terrestris** alebo **Ambrosie**. U tehotných žien je dôležitá opatrnosť, niektoré body sa nesmú používať.

ZÁVER

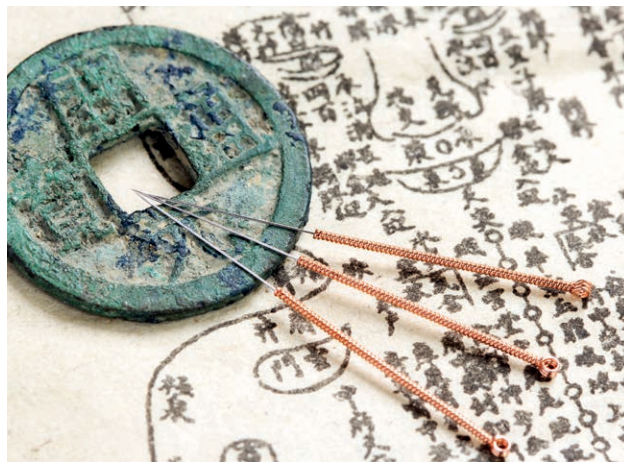
Akupunktúra je veľmi bezpečná terapia, ktorá nastoľuje zdravie a rovnováhu a patrí k najjemnejším spôsobom liečby. Ale pozor, nezabúdajme, že jemnosť prekonáva silu – ako tvrdí staré taoistické príslovie.

Azda treba už len uviesť, že akupunktúru by mal robiť človek, ktorý je s ňou veľmi dobre oboznámený. Ako každá naozaj fungujúca metóda môže aj akupunktúra pacienta destabilizovať, ak sa neurobí správne.

Veľa jemnosti vám praje MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

aby zmenil funkciu orgánu. To všetko tieto miesta dokážu! Akupunkturista, ktorý ihlu aplikuje, potom priamo ovplyvňuje tok QI v pacientovom tele. Niektorí ľudia sa domnievajú, že akupunktúrna ihla sa pri terapii niečím napúšťa – v žiadnom prípade to nie je pravda! Akupunktúra je absolútne logický systém, ktorý je možné naučiť sa, nie je v ňom žiadna nelogickosť ani mágia.

Aby sme však porozumeli, ako táto metóda funguje, musíme pochopiť, čo je QI a aký má kolobeh v tele. A to my – „Enerdzisti“ – dobre vieme. Pri rozhodovaní a výbere bodov, ktoré majú opäť nastoliť rovnováhu v organizme, si musí akupunkturista vedieť predstaviť, akú zmenu chce vyvolať a prečo by sa mala stať. Napríklad: Pacient má oslabenú slezinu-pankreas a treba ich posilniť. Preto sa pichne bod, ktorý to dokáže, napríklad ST 36



O burinách a hubách

Zapýrená záhrada vždy svedčila o gazdovi, ktorý by sa mal pýriť za svoje nedbajstvo. Mal som neraz možnosť „osobne“ sa stretnúť s touto burinou. Do vysokoškolského veku som dozrieval v rodinnom dome, ku ktorému patrila aj neveľká záhrada, kde rástlo všeličo užitočné. Za našu starostlivosť sme boli odmeňovaní čerstvou chutnou zeleninou, niekoľkými druhmi ovocia. A robotou, predovšetkým robotou. Hlavne v neskorú jeseň a skoro na jar sme dôkladne prerýľovali celý pozemok s tým, že na jar sme vyzbierali „úrodu“ pandráv chrústov, na ktorých si pochutnávali sliepky. Občas ich ale bolo toľko, že nad nimi ohŕňali nosom, teda zobákom. V jeseni bolo treba opäť zanoriť do pôdy rýľ a pri hrabaní obrobenej pôdy na hrabliach zostali zavesené dlhé podzemky pýru, ktoré sme kládli na kopu vysušiť, aby sme ich potom s listami a iným suchým odpadom spálili. Popol išiel, samozrejme, do kompostu. Rodičia vedeli, že keby sme túto robotu nerobili, hlavne pýru by sme sa tak ľahko nezbavili. Nech bolo naše úsilie akokoľvek veľké, tento nezmar sa vždy odkiaľsi vynoril. O robotu sme mali permanentne postarané. Až koncom sedemdesiatych rokov, to som už učil na strednej škole, som sa dozvedel z Kresánkovho atlasu, aká je to superdôležitá liečivá bylina a moja úcta k nej vzrástla, keď som pri reumatických bolestiach rúk na sebe okúsil jej účinky. Jej grécky odborný názov je Agropyron, pričom prvá časť názvu agro- je späť s vidiekom, polom; slovom pyros, čo je druhou časťou názvu,

pomenovávali starí Gréci pšenicu. Takže meno byliny by sa dalo chápať ako divá, vidiecka, poľná pšenica. (Trochu iný pôvod má pýr na tvári. Ten je odvodený z gréckeho pyr, pyros vo význame oheň, pochodeň, teplo ohňa..., čo sa postará o červeň líc.)

Pri „cestách“ časom občas zabľúdim do chvíľ, kedy som chodieval, často sám, do lesov okolo Prešova, ale aj do iných lokalít východného a stredného Slovenska. Miloval som, a dodnes mi to zostalo, hubačku a zber liečivých bylín. Jedného i druhého, húb i bylín boli kedysi lesy plnšie než dnes. Nie, to nie je nostalgia za „starými dobrými časmi“, je to fakt. Aj náš vzťah k prírode je iný, konzumnejší. Nahrádzame kvalitu kvantitou. Neraz sa stávalo, že stačilo vyjsť na nedlhú prechádzku lesom, aby sa človek vrátil s plným košom húb, a pritom v ňom boli len dve – tri plodnice. Hovorím o baraních hlavách. Chutných hubách, ktoré sa dali všakovak upraviť. Iste je medzi čitateľmi veľa takých, čo ani netušia, ako úžasne chutí polievka alebo guláš z baranej hlavy. Vlastne z trúdnika klobúčkatého, ako sa odborne nazýva táto kulinárska lahôdka.

A keď sme už pri tých „fajnových“ hubách – a dozvedáme sa o nich množstvo prekvapujúcich novôt – je tu ešte jedna, pre mňa neustále tak trochu exotická. S ňou som sa prvýkrát stretol v Česku. Po návšteve Českého krasu a iných krás okolo rieky Berounky nás kolegovia z patronátnej strednej školy

v Beroune pozvali na slávnostnú obedovečeru do miestnej „Číny“, reštaurácie s ázijskými špecialitami. Na stole sa objavili mne dovtedy (bolo to okolo roku 1980) neznáme dobroty – maso tří barev, švej-ču-žou, pekinské kuře, atď. Okolo stola nás bolo viac, každý si vybral niečo iné. V mojom jedle som objavil tmavé kúsky čohosi, čo bolo síce bez výraznej chuti, ale zaujímavo chrumkavo-pružné. Od obsluhujúceho personálu som dostal odpoveď, ktorá ma veľmi neuspokojila. Dozvedel som sa, že je to **Judášovo ucho**. Až neskôr som z múdrej hubárskej knihy vyčítal, že pod týmto zlovestným menom sa skrýva huba rastúca na odumretých kmeňoch bazy s názvom uchovec bazový. Dovtedy som si ju v prírode veľmi nevnímal, no posilnený poznatkami som ju viackrát doniesol domov a urobil nejakú akože ázijskú špecialitku, do ktorej som okrem „uší“ namiešal kvôli „autenticite“ aj sójovú omáčku a zahustil som ju škrobom.

No a s Dangšenom – **pazvončekom čínskym** som sa stretol pred pár rokmi v kórejskej špeciálnej zmesi bylín, tajnom recepte na večný život cisárov, Bi-bongu.

Prečo o tom vlastne píšem? Nuž práve tieto zložky, okrem iných, sa nachádzajú v novom prípravku programu Energy, ktorý bude patriť k päťici posilňovačov organizmu.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK



Hyperplázia prostaty

Hyperplázia prostaty (starší názov hypertrofia) znamená adenomatózne ochorenie prostatických žliaz močovej rúry. Vo svojej podstate ide o adenóm, čiže benígne, t.j. nezhubné zväčšenie paraprostatických žliaz. Patrí medzi najčastejšie sa vyskytujúce problémy v oblasti močovo-pohlavných orgánov mužov po päťdesiatke a najmä po šesťdesiatke. S pribúdajúcim vekom totiž nastávajú hormonálne zmeny, ktoré vedú k postupnému zväčšovaniu prostaty.

Prostata, čiže predstojná žľaza – predstojnica, je žľazový orgán, ktorý sa veľkosťou a tvarom podobá gaštanu, váži asi 20 až 25 gramov a nachádza sa na dne panvy pod spodinou močového mechúra. Cez prostatu prechádza močová rúra, čiže prostata ju prstencovito obopína. Nie je jednotnou žľazou, ale obsahuje žľaznaté tkanivo v 30 až 50 menších žľazkách, svalovú zložku a väzivo. Produkuje riedku mliečnu tekutinu – sekret, ktorého úlohou je zvlhčovať močovú rúru pred vystreknutím semena, spolu s ním tvorí ejakulát. Normálnu veľkosť dosiahne prostata v dospelosti vo veku 17 – 18 rokov. V staršom veku sa často zväčšuje, obvykle už po päťdesiatke, ale najmä po šesťdesiatke, čo spôsobuje stláčanie močovej rúry a poruchy močenia. Prejaví sa to spočiatku nočným močením (nyktúriou), postupne spomaleným a sťaženým močením (dyzúriou), slabším prúdom moču, môže byť prítomné aj prerušované močenie. Sťažené vyprázdňovanie močového mechúra z dôvodu prekážky v močových cestách zvýšene zaťažuje svalovinu močového mechúra, ktorá spočiatku hypertrofuje, môžu v nej vzniknúť výdute – pseudodivertikuly.

MOŽNÉ KOMPLIKÁCIE

Ak sa prekážka odtoku moču včas neodstráni (liečbou, operáciou) postupne už močový mechúr nie je schopný spontánne sa vyprázdňovať a zostáva v ňom čoraz väčší reziduálny objem moču, nakoľko svalovina ochabne a mechúr sa stáva atonickým, čo je ďalšie štádium ochorenia. Močenie je čoraz slabšie, ťažšie až bolestivé, postihnutý močí často, ale množstvo moču je malé. Niekedy môže dochádzať k akútnej retencii moču, ktorá je veľmi bolestivá a vyžaduje si urologický zákrok – vycievkovanie pomocou katétra na uvoľnenie preplneného



močového mechúra. Stav môže akútne zhoršiť prechladnutie, dlhé sedenie, dráždivé pikantné jedlo, alkohol, kofeín, zadržiavanie močenia. Veľmi často sa ochorenie komplikuje infekciou – zápalom močovej rúry, samotnej prostaty, ale aj horných močových ciest včítane obličiek. Postupne sa rozširí (dilatujú) aj močovody a obličkové panvičky, môže nastať až k atrofii samotného parenchýmu obličiek a k zlyhávaniu ich funkcie. Pritom neustále trvá zvýšené riziko infekcie močovej sústavy. Príznaky sa vekom zhoršujú až natolko, že množstvo retinovaného moču v mechúre dosiahne extrémny objem 1 až 3 litrov, čo je veľmi bolestivé. Takýto atonický a dilatovaný močový mechúr sa už nedokáže vôľou vyprázdňovať a dochádza k tzv. paradoxnej ischúrii, čiže moč stále samovoľne pomaly odkvapkáva. Stav si vyžaduje akútny urologický zákrok. Urológ takto extrémne rozšírený mechúr musí vypúšťať veľmi opatrne, frakcionovane – čiže postupne v krátkych intervaloch, aby pri prudkom uvoľnení napätia nenastalo zakrvácanie do mechúra. Častou komplikáciou hyperplázie prostaty z dôvodu retencie moču je okrem infekcie aj riziko tvorby močových kameňov (konkrémentov) v močovom mechúre. Je potrebné spomenúť, že hyperplázia prostaty

nie je zhubné ochorenie, ani obvykle do rakoviny neprechádza. Nie je však vylúčený súčasný výskyt hyperplázie a zhubného nádoru prostaty, najčastejšie karcinómu.

Prevencia vzniku hyperplázie prostaty spočíva v úprave celkovej životosprávy a diéty, v rámci ktorej je potrebné vyvarovať sa pikantných a korenistých jedál, alkoholu, nadmerného príjmu kofeínu, chladných a perlivých (sytených) nápojov. Chrániť sa voči prechladnutiu, mať pravidelnú stolicu (zápcha stav zhoršuje) a zbytočne dlho nezadržiavať moč. Podpora imunity je potrebná v prevencii vzniku infekcie a zápalu, tiež pravidelný pohyb. Dostatočný príjem tekutín (vody) je nevyhnutný na prevenciu tvorby močových kameňov.

PRI PREVENCII ÚČINNE POMÁHAJÚ AJ PRÍPRAVKY ENERGY

Prospešné sú bylinné koncentráty **Renol** a **Tribulus terrestris forte**, krém **Artrin**. Na podporu imunity **Vironal**, **Drags Imun**, **Grepofit**, **Flavocel** a **Probiosan Inovum**. Z ďalších doplnkov **Organic goji**, **Cranberry** a tiež čaje **Smilax officinalis** a **Chanca piedra**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Cesta sebapoznania cez dátum narodenia

SPOZNÁVAME ŽIVOTNÉ ČÍSLO 2



K zachovaniu životnej vitality, zdravia a sviežosti vedie veľa ciest. Šport, zaujímavá práca, ktorá nás naplňa, oddych, fungujúca rodina, koníčky. Jedno je však isté: TELO, MYSEĽ, DUCH je uzavretý kruh, a preto je potrebné udržať v rovnováhe všetky tieto súčasti života. Rovnováha je základ. A to najmä v tomto roku 2021 ($2+0+2+1=5$). „Päťkové“ roky bývajú prelomové, vášnivé, informácie plynú zo všetkých strán, stačí si vedome vybrať, ktorým dáme svoju pozornosť. Čo nám najviac pomáha? Je to návrat k prírode, pohyb, prechádzky v lese. Naša hlava a myseľ je častokrát zahľtená myšlienkami na povinnosti, prácu a nezriedka chýba taká potrebná radosť. Pohyb, príroda a les sú v tomto prípade prvá pomoc. Vyčistiť si fyzické telo a zároveň myseľ, nabehnúť na zdravšiu stravu, možno aj schudnúť pár kíľ, dostať sa do formy. Druhou pomocou a dielikom našej celistvosti v tejto skladačke je venovať sa nášmu duchovnu, teda zastaviť sa, zamyslieť, zostať chvíľu sám so sebou, čítať. Len tak sa spýtať, kto som, kde som, čím som prešiel a kam smerujem. A ako chcem žiť. Aj to je v tejto hektickej prelomovej dobe, ktorú práve žijeme, veľmi dôležité. A možno aj najdôležitejšie. Poďme sa teda ďalej spoznávať cez čísla, ktoré sú tu s nami od nepamäti.

ČÍSLO 2 V NUMEROLÓGII - LÁSKA, CIT A SLUŽBA

Dvojka v numerológii zastupuje prvé párne číslo, jednoducho MY DVAJA, TY a JA. Čo predstavuje? Veľmi zjednodušene cit,

lásku, intuíciu, podporu, ale aj fyzickú energiu. Ak spočítate všetky číslce svojho dátumu narodenia, dostanete svoje tzv. životné alebo aj osudové číslo. Predstavuje smer, ktorým sa máte v živote uberať, to, čo je vašim poslaním a bude vás ovplyvňovať po celý život. Príklad výpočtu životného čísla 2: 14. 08. 1987 = $1+4+0+8+1+9+8+7=38$ $3+8=11$ $1+1=2$ Životné číslo 2 sa potrebuje starať o seba aj ostatných. Jeho úlohou je vytvárať harmóniu a zmier medzi ľuďmi, stavať medzi nimi mosty vo všetkých situáciách, v ktorých sa ocitnú. Bývajú nám častokrát veľkou oporou. Vedia poradiť, postarajú sa, vo vnútri vedú byť veľmi citliví.

V KTORÝCH POVOLANIACH ICH NÁJDEME?

Vhodné povolanie pre životnú dvojku je spojené s pomáhajúcimi profesiami, ako sú opatrovatelstvo, ošetrovatelstvo, poradenstvo, učiteľstvo. Sú to veľmi dobrí lekári, diplomati, ošetrovatelia zvierat alebo učitelia v školách a škôlkach. Nájde ich všade tam, kde môžu prinášať službu a podporu. Našli ste sa tam alebo niekoho z vašich blízkych?

A ČO PSYCHOSOMATIKA A ZDRAVIE?

Ak majú životné dvojky nespracovaný strach, zväčša je spojený so strachom z kritiky, prípadne poníženia. Musia pracovať so svojím sklonom k vzťahovačnosti, naučiť sa nebrať si veci a kritiku príliš osobne. Uvoľniť, pustiť a neriešiť všetko, čo sa



netýka priamo ich. Počet dvojok v dátume narodenia môže byť aj spojivom k zdravotným problémom.

Po vpísaní dátumu narodenia do numerologickej mriežky môžeme pozorovať predispozície na nerovnováhu v organizme. Môže sa stať, že človek nemá dostatočný počet dvojok, teda aspoň dve. Pri tomto deficite môžeme sledovať predispozíciu na oslabenie močových ciest, resp. močového mechúra, ktorá sa môže prejaviť ako časté močenie, inkontinencia, pomočovanie. Pri týchto problémoch dokáže z výrobkov Energy veľmi dobre zabráť **Renol**, ktorý harmonizuje funkciu obličiek. Človek nemusí mať výdrž, fyzickú ani psychickú, je lepšie, ak sa vyhýba stresu a konfliktom. Ak je naopak v mriežke čísla 2 neúmerne veľa, močový mechúr môže ísť do záťaže, čo sa môže prejaviť akútnymi aj chronickými zápalmi, prípadne bolestivým močením. Vtedy je vhodné z prípravkov Energy nasadiť napríklad **King Kong**, úžasne zaberá **Drags Imun**, dlhodobé užívanie prípravku **Fytomineral**, prípadne **Organic Goji**.

Ďakujeme životným dvojkám za ich podporu, lásku a starostlivosť, stavanie mostov medzi ľuďmi a citlivý prístup. Nech nám ukazujú cestu a menia našu spoločnosť k lepšiemu svojomu podporou, starostlivosťou a empatickým prístupom.

DAŠA ŠVANČAROVÁ
Centrum GARA, Nová Dubnica

CENTRUM GARA

Milí čitatelia,
naše kurzy **SEBAPOZNANIA CEZ NUMEROLÓGIU & PSYCHOSOMATIKU** sú v plnom prúde, prezenčnou aj online formou. O aktuálnych termínoch sa, prosím, informujte na www.centrumgara.sk alebo centrumgara@gmail.com, kontaktná osoba a zároveň spoluorganizátorka kurzov je **Zuzana Krajčíková Mikulová**.

Tešíme sa na vás!



Vodnica a kvaka – zabudnuté plodiny



Prečo zabudnuté? No povedzte sami, kto z vás už niekedy tieto dve plodiny ochutnal? Pritom sa u nás pestovali vo veľkom už od stredoveku a boli dôležitou súčasťou jedálneho lístka obyvateľstva v čase vojen, hladomoru a dlhých krutých zím. Kým ich po objavení Ameriky nevytlačili zemiaky.

ČO SÚ ZAČ?

Vodnica aj kvaka patria ku koreňovej zelenine. Sú to veľmi nenáročné dvojročné rastliny, ktoré sa na naše územie dostali z oblasti Stredomoria.

Vodnica je menšia a nielen tvarom, ale aj chuťou pripomína reďkovku. Podzemná časť bulvy je biela, nadzemná ide do červena. Chuť ako neštiplavá reďkovka alebo kaleráb a mladé rastliny sa dajú konzumovať aj za surova, vrátane vňate.

Kvaka alebo runkla vznikla skrížením vodnice s kapustou. Jej bulvy sú väčšie než bulvy vodnice. Ide o rastlinu mrazuvzdornú, nenáročnú na pôdu, zbiera sa väčšinou až v novembri. Chuťou pripomína niečo medzi kalerábom, zelerom či kapustou, môže byť aj trochu štiplavá. Chutnejšie sú žlté mäsité odrody. Pestuje sa už takmer iba ako krmivo pre dobytok.

PREČO JEŠŤ HLÚBOVINU?

Ide o ľahko stráviteľnú potravinu, ktorú z veľkej časti tvorí voda a vláknina, obsahuje vitamíny A, B₁, B₆, C, draslík, vápnik, zinok a sýru. Ako všetky hlúbovité rastliny má štiplavú chuť. Listy vodnice obsahujú veľké množstvo bielkovín a vápnika. Hlúby sú prospešné najmä pre osoby trpiace dnou a reumatizmom. Čistia krv, sú ľahko močopudné a pomáhajú odvádzať kyselinu močovú z tela. Majú antibakteriálne účinky. Ako nízkokalorickú surovinu ich môžu do jedálneho lístka zaradiť tí, ktorí chcú redukovať hmotnosť. Zasýtia, ale rozhodne z nich nepriberiete. Pomôžu vám s trávením a nebudú vás nadúvať ako kaleráb alebo kapusta. Šťava z kvaky vraj pomáha pri kašli a nachladnutí.

NA ČO SA POUŽÍVA?

Prvé, čo vám asi napadne je, že hlúby sú skvelou alternatívou k zemiakom. Áno! Dá sa z nich pripraviť skvelé pyré, môžete ich variť, dusiť, zapekať. Alebo nimi doplniť akúkoľvek dusenú

zeleninovú zmes, vegánsky dahl či karí, prípadne nastrúhať do rôznych zeleninových platiek a strukovinových burgrov. Uvaríte z nich skvelú polievku či omáčku. Mladé bulvy a listy vám budú chutiť aj surové v šalátoch a nátierkach, stačí ich len nasekať či nastrúhať. Listy môžete variť rovnako ako listový špenát a podávať ako chutnú prílohu, alebo vmiešať do rizota, cestovín či varených zemiakov, prípadne pridať do náplne na slaný quiche. Odvážnejší z vás môžu bulvu nastrúhať aj do cesta a spestriť ňou nejakú sladkú buchtu rovnako, ako to robíte s cuketou, tekvicou alebo červenou repou.

MÔJ POHĽAD

S kvakou a vodnicou sa spája jeden z mojich profesionálnych trapasov. Pripravovala som varenie s kvakou pre jeden televízny program. Online som si objednala kvaku, bohužiaľ, dodali vodnicu. Celú reportáž som hovorila o kvake, ale varila s vodnicou a dúfala, že to nikto nespozná... Samozrejme, odborník spoznal! No aj napriek tomu túto zabudnutú surovinu občas zaradíme do jedálneho lístka našej rodiny. Je to príjemná zmena za pár centov. Silno ma láka vyskúšať kvaku teraz v novembri aj nasladko, v brownies alebo v buchtách so slivkami.

*Pohodový november bez trapasov nielen v kuchyni vám praje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*





KRÉMOVÁ POLIEVKA Z KVAKY

½ kvaky, 1 väčší batát, 1 pór, 1 liter vývaru, 100 ml smotany na šľahanie, 2 lyžice masla, muškátový oriešok, soľ, čierne korenie, kuriatka a petržlenová vňať (alebo svetlé pečivo, prípadne údený losos ako vložka do polievky)

Na masle orestujeme nakrájanú bielu časť póru, na kocky nakrájanú kvaku a batát, zalejeme vývarom, pridáme nastrúhaný muškátový oriešok a varíme do mäkkka. Pridáme smotanu a rozmixujeme do hladkého krému. Dochutíme soľou a korením. Ako doplnok polievky môžeme orestovať na masle nakrájané čerstvé kuriatka s petržlenovou vňaťou, ktoré na záver osolíme a okoreníme. Ak nemáme kuriatka, servírujeme iba s krutónmi z bieleho pečiva, posypané bylinkami alebo treba s kúskami údeného lososa.

ZAPEČENÁ KVAKA S PARMEZÁNOM A CESNAKOM

1 väčšia kvaka, 50 g strúhaného parmezánu, 4 lyžice olivového oleja, 2–3 strúčiky cesnaku, bylinky podľa chuti, prípadne grilovacie korenie

Kvaku olúpeme a nakrájame na hranolky, rozložíme na plech vyložený papierom na pečenie. V miske zmiešame olej s nasekaným cesnakom a bylinkami, touto zmesou potrieme hranolky. Pečieme v rúre vyhriatej na 220°C asi 20 minút, potom posypeme parmezánom a zapečieme do zlatista. Podávame ako prílohu k mäsu alebo rybe, prípadne ako ľahkú večeru len tak, napríklad so šalátom.



VODNICA S MORČACÍM MÄSOM

2 mladé vodnice s listami, 1 červená cibuľa, 1–2 strúčiky cesnaku, 400 g morčacích prs, 3 lyžice repkového alebo olivového oleja, soľ, čierne korenie, ¼ čajovej lyžičky červenej papriky, ¼ čajovej lyžičky kari, chilli podľa chuti, 200 ml vody alebo vývaru, ½ téglika smotany na šľahanie

Bulvy vodnice olúpeme a nakrájame na malé kocky. Morčacie prsia očistíme a tiež nakrájame na kocky. Nakrájame cibuľu a cesnak, nasekáme umyté listy vodnice. Na oleji orestujeme cibuľu, cesnak, vodnicu aj mäso, dochutíme korením, ľahko podlejeme vodou alebo vývarom a dusíme cca 15 minút. Pridáme smotanu a nasekané listy vodnice a varíme ešte 5 minút. TIP: K vodnici môžeme pridať mrkvu alebo listy čerstvého špenátu.

ŠALÁT Z VODNICE A MRKVY

200 g vodnice, 200 g mrkvy, 4 polievkové lyžice kyslej smotany, 2 lyžičky jablčného octu s medom, 3 lyžičky dijonskej horčice, soľ, čierne korenie

Vodnicu a mrkvu olúpeme a nastrúhame nahrubo na strúhadle, premiešame v miske. Zmiešame suroviny na zálievku a pridáme do misky so zeleninou. Dáme vychladnúť a odstáť do chladničky.

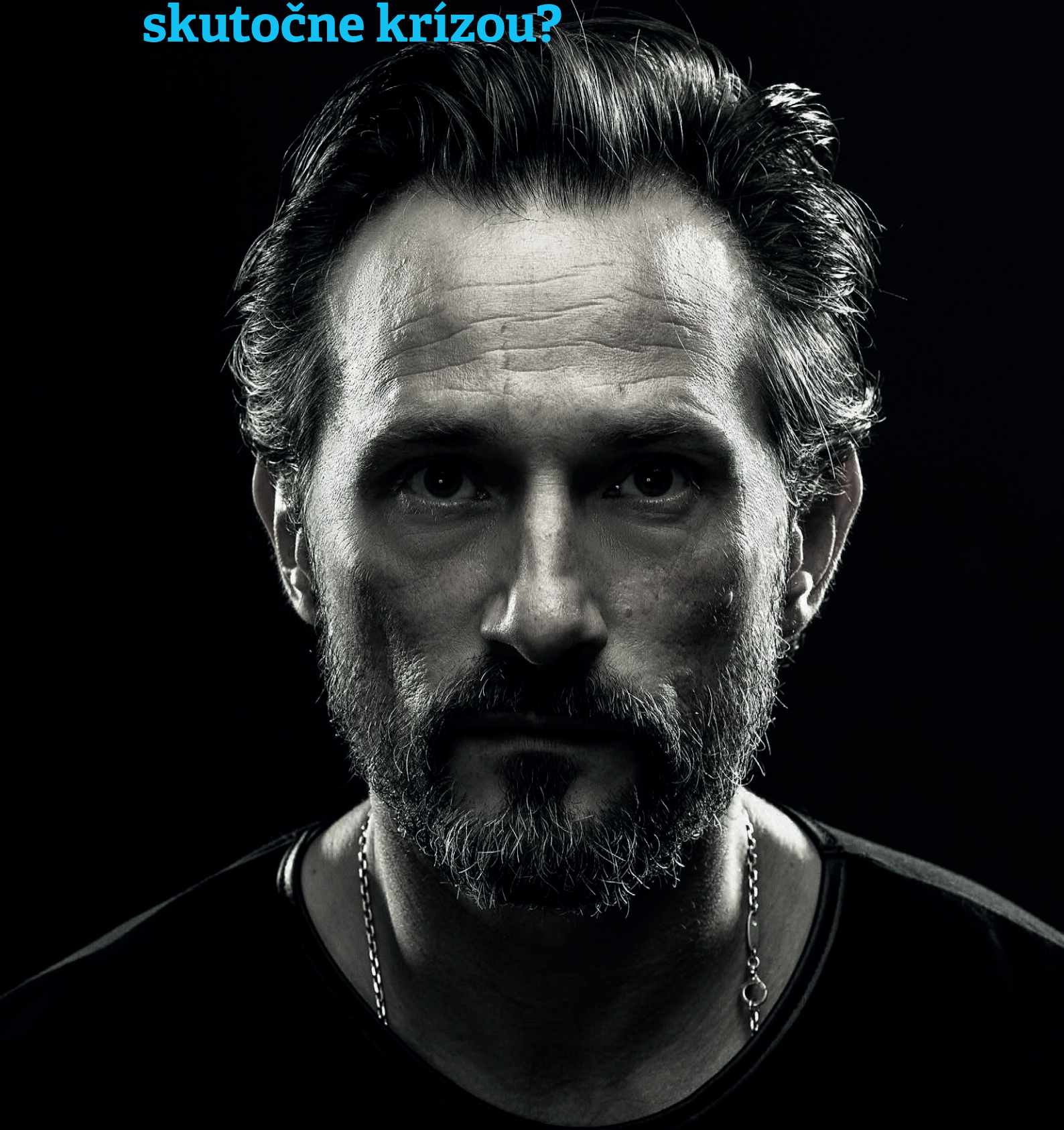


KOLÁČ S KVAKOU, MÁKOM A SLIVKAMI

150 g kvaky nastrúhanej najemno, 100 g hladkej múky, 125 g mletého maku, 100 g mletých orechov alebo mandlí, 125 g trstinového cukru, 80 g rozpusteného masla, 3 vajcia, 1 lyžička kypriaceho prášku alebo jedlej sódy, 10–12 sliviek, 1–2 lyžičky škoric. Na mrveničku: 60 g polohrubej alebo hrubej múky, 20 g mletých orechov, 40 g trstinového cukru, 40 g masla

Pripravíme mrveničku zmiešaním surovín a rozdrobením medzi prstami. Rozkrojíme a vykôstkujeme slivky. Na cesto vyšľaháme vajcia s maslom a cukrom, potom pridáme múku s práškom do pečiva, kvaku, mak a orechy. Cesto nalejeme do menšieho vyššieho plechu alebo tortovej formy vyloženej papierom na pečenie, obložíme slivkami rezom nahor, posypeme škoricou a mrveničkou. Pečieme vo vopred vyhriatej rúre na 175°C cca 45 minút.

**Je „kríza stredného veku“
skutočne krízou?**



V predchádzajúcom texte o čakrách sme spomenuli, že proces prebudenia a aktivizácie kundaliní nastáva z rôznych dôvodov a rôznymi technikami. Jedným z činiteľov je aj „dozrievanie“ ľudskej duše. Nielen biodromálni psychológovia poznajú viacero kritických období, keď sa mení charakter správania sa človeka v rámci vývinových štádií života, keď sa výraznejšie menia jeho reakcie na podnety zvonka. Ale mnoho razy majú problém určiť, čo je ich vnútorným spúšťačom. Hovorí o biologických a sociálnych hybných silách, za takú považujú aj jedinečnú osobnosť jedinca, o vývoji hovoria ako o porušovaní a obnovovaní rovnováhy. Spomínajú vývojové krízy, pričom ich často spájajú s neraz prudkými biologickými zmenami organizmu. Isto, vo väčšine, ak nie vo všetkom majú na základe výsledkov výskumov pravdu, len im často chýba referenčný rámec, do ktorého by im všetky výsledky dobre/dokonale zapadli. A ešte vždy pomerne často používajú ako „sebaochrannú“ líniu genetiku, aj keď najnovšie poznatky ostatných rokov ukazujú, že sa im táto obrana rúca. Ale vtiesnať sa do nových paradigiem nie je veľmi jednoduché. Zotrvačnosť školského poznania často za novými poznatkami pokrivkáva.

A tak obdobie prvého vzdoru okolo tretieho roku, kritické obdobie po šiestom roku a okolo pätnástky, psychické problémy tridsiatnika, osobnostnú krízu človeka okolo štyridsiatky a ďalšie síce považujú za identifikovateľné, ale mnoho razy tápajú pri ich spojení s odôvodniteľnými okruhmi príčin, ktoré ich rozvíjajú do často problematických podôb. Po mnohých rozhovoroch s psychológmi z klinickej praxe, keď som im prostredníctvom archetypov, ako ich sprostredkúva astrológia, zdôvodnil mnohé z toho, čo sa v duši človeka deje, uvedené dôvody prijali. Často s počudovaním, prečo sa astrológia ako pomocná disciplína neprednáša na školách pre „dušespytco“v. Nuž?!

V jednej zo sérií článkov s názvom „Lineárny či cyklický“ som popísal cyklický pohyb niektorých planét aj s ukázkami, čo sa v ktorom cykle či v istej jeho príznakovej časti deje s archetypálnymi štruktúrami duše, pričom som vychádzal z poznatkov, ktoré nám o duši sprostredkoval C. G. Jung. Zároveň som sa pokúsil poukázať, aké krízy sa môžu počas nich rozvinúť.

Čo nám o pojme kríza hovoria slovníky? Slovník cudzích slov ju opisuje ako ťažký prechodný stav, vrcholné obdobie prekonávajúce najväčšie ťažkosti, nedostatok, úpadok a podobne; vyvrcholenie deja; porušenie rovnováhy medzi dopytom a ponukou tovarov, služieb; rozhodná doba v priebehu choroby; pád vlády a dôsledky. V preklade z latinčiny (crisis) znamená, rozhodnutie, obrat, zvrät, rozhodujúca chvíľa, ale i súdnosť a kritika. V starej gréčtine v najpôvodnejšej podobe je význam prekladu podobný, ale i diametrálne odlišný – vyvolenie, rozhodnutie (voľbou, výberom), výsledok, rozsudok, úsudok, mienka, výrok, právo, spravodlivosť, rozvážnosť. Zásadný rozdiel je v tom, že o kríze nehovorí len ako o niečom akoby zvonku nanútenom, ale o podieľaní sa subjektu na možnostiach, čo si s krízou počať bez toho, aby došlo k strate životnej sily.

ČAS NA REPARÁT

Vyzerá to ale tak, že súčasný stav spoločnosti oddanej bezbrehému konzumerizmu je povážlivo naklonený k stavu obeť. Strata energie pod vplyvom „vonkajších okolností“

a neochota vydať sa namáhavou, často trnistou cestou hľadania duchovného rozmeru bytia, priviedla väčšinu ľudstva (lebo je to stav globálny) do stavu prijímateľov, ktorí si požívačne užívajú vymoženosti ponúkané systémom, stali a stávajú sa služobníkmi, ba, zdá sa, priam otrokmi zle pochopeného životného štýlu „tu a teraz“. Technické a iné vymoženosti, čo by nás mali zveľaďovať, dvíhať z prachu každodennosti a umožniť nachádzať kontakt s vyššími, nielen s hrubozrnnými, hrubohmotnými väzbami, nás postupne vzdialili z ciest prirodzeného duševného i duchovného rastu. Takže aj uzavretie cyklov, hlavne tridsaťročného saturnského a polcyklu Urána, trvajúceho niečo cez štyridsať rokov sa javí ako kritické v extrémnejšej podobe. Preto sa hlavne u druhého protagonistu – Urána – hovorí pri období okolo štyridsiatky ako o kríze stredného veku. Priznávajú ju aj psychológovia, akurát neprijmú spúšťačujúcu uránsku energiu.

Kritické prežívanie vidíme u tých, ktorí podľahli tlakom society a neboli schopní, ochotní ísť vlastnými, často trnistými chodníkmi mimo hlavného prúdu. Osloboditeľská misia Urána ich namiesto vovedenia do druhej polovice života naplneného zmysluplnou sebarealizáciou dovádza do zúfalstva a bezvýchodiskovosti. No sú medzi nami aj takí, čo urobia rozhodnutie, vyvolia si nové východiská, usúdia, že svieži modus vivendi im neponúka sociálne či iné výhody a istoty takzvanej strednej cesty – širokej, neproblematickej, hladko vydláždenej a bez hrboľov problémov, zato často neosobnej, nalínajkovanej „dialnice“ s pevnými a vysokými „zvodidlami“, dokonale brániacimi voľnému slobodnému výhľadu. Vedia, že ich to bude stáť veľa námahy, ale aj netušených radostí z poskytovaných možností. Takých často stretávam pri výkladoch horoskopu, vo dverách poradne v Klube Energy. Lebo cítia istú potrebu opory a uistenia, že sa vyberajú správnym smerom. Hľadajú prostriedky aj v podobe prípravkov, ktoré im pomôžu uchopiť v chronológii veku ich osobnú krízu za pačesy, využiť novú kvalitu času, ktorú starí Gréci nazývali kairos.

Práve u takých sa prejavuje rast energie kundaliní a zdravotné problémy súvisiace s jej prerázaním mentálnych bariér a blokov v čakrách pri ceste nahor kanálom sušmna.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



O výchove a nevýchove (3)

PREČO DETI „HNEVAJÚ“?

Azda každý rodič sa aspoň niekedy ocitne v situácii, keď jeho dieťa, ktoré je poväčšine pohodové a spolupracujúce, sa zrazu správa ako vymenené. Má náladu na bode mrazu, je mrzuté, umrŇané a neustále sa dožaduje pozornosti, alebo je naopak spurné, hádavé, hnevá sa, neposlúcha, odvráva a neurobí ani jednu vec tak, ako by malo. Zjednodušene povedané, „hnevá“ nás. Niekedy celkom dobre vieme, prečo sa tak dieťa správa, inokedy ale len márne premýšľame nad tým, čo sa to s ním stalo. Pritom v mnohých prípadoch je dôvod jednoduchší, než by sa mohlo zdať. Možno až tak veľmi, že nám ani nenapadne. Aké sú teda najčastejšie príčiny toho, prečo deti „hnevajú“?

1) Obdobie vzdoru

Je typické pre vek batolaťa. Prvé výraznejšie záchvaty hnevu sa dajú pozorovať už okolo 16. mesiaca. Samotné obdobie vzdoru sa začína okolo 2 rokov, najneskôr do 5 rokov veku dieťaťa by malo zmiznúť. Napriek tomu, že je toto obdobie pre rodičov obtiažne, je

normálne, dôležité, dokonca žiadúce, lebo je ukazovateľom toho, že dieťa si uvedomuje samo seba ako samostatného jedinca.

Podobné je to v prípade puberty. Dieťa jednoducho musí „hnevať“, aby sa mohlo voči nám, dospelým, vymedziť a samé dospieť. Z hľadiska vývoja dieťaťa ide teda opäť o – s trochu prehánania – zdravé „hnevanie sa“.

2) Predzvesť choroby

Niekedy sa dieťa náhle začne správať „neznesiteľne“ bez toho, aby nám bol zrejmy dôvod jeho správania sa. A večer zistíme, že máme do činenia s horúčkou, kašľom, nádchou alebo iným ochorením. Práve zmena v správaní dieťaťa, ktorá je na prvý pohľad „bez príčiny“, často upozorňuje na blížiacu sa chorobu. Telo a duša sú skrátka spojené nádoby.

3) Únava

Pre malé deti je to typické a skúseného rodiča iste napadne únava ako jedna z prvých možností, prečo je dieťa „hnevľivé“. Ale aj u starších detí

a dospievajúcich je často práve únava dôvodom na zmenu správania sa, a to aj napriek tomu, že máme pocit, že dieťa v podstate nejako nemá z čoho byť unavené. Treba si uvedomiť, že nemusí ísť len o fyzickú únavu, ale aj psychickú – napríklad vplyvom mnohých zážitkov alebo spôsobenú stresom.

4) Náročné životné situácie = významné zmeny v živote dieťaťa

Môže ísť o úmrtie v rodine, nech sa dieťaťa týka priamo (smrť niekoho, kto je mu blízky), alebo nepriamo (v reakcii na trúchlenie rodiča). Rovnako tak rozvod rodičov, hoci môže prebiehať v pokoji a bez hádok. Alebo ich choroba, nech už ide o vážne ochorenie alebo slabú virózu, s ktorou musí rodič zostať v posteli. Také „obyčajné“ hádky medzi rodičmi sa negatívne podpisujú na správaní detí. A existuje množstvo ďalších situácií – sťahovanie, dlhodobá neprítomnosť jedného z rodičov, narodenie súrodenca, strata zamestnania rodičov, strata kamaráta, a pod.

5) Nuda alebo naopak preťaženie

V prípade, že sa dieťa nudí, je nám príčina jeho negatívneho správania sa väčšinou zrejmá. Pozor by sme si však mali dať na preťaženie dieťaťa, ktoré často „ide“ na nevedomej úrovni, ale psychika nezvláda spracovať mnoho dojmov, a dieťa sa tak dostáva do stavu nepohody. A svojím správaním ju dáva najavo.

6) Zmena režimu

Režim dáva deťom istotu. Každá zmena kladie určité nároky na jej spracovanie. Vždy záleží na tom, o akú veľkú zmenu ide, ako ju dieťa subjektívne vníma a aj na jeho citlivosti. Typickým príkladom sú napríklad prázdniny, keď my dospelí očakávame, že sa deti budú šťastne hrať a namiesto toho sa môžeme dennodenne potýkať s ich „hnevaním sa“.

Záverom by som rada podotkla, že „hnevanie“ dieťaťa je často reakciou na stav, ktorý v dieťati vyvoláva napätie či nespokojnosť. Niekedy sa dá spúšťacím situáciám predchádzať, často to však nie je v našej moci. Vždy je teda namieste pýtať sa na príčinu správania sa dieťaťa. Ak totiž jeho správaniu porozumieme, dokážeme lepšie reagovať.

PhDr. PAVLÍNA HLAVÁČOVÁ



O akupresúre trochu inak

ALEBO O NABERANÍ ENERGIE Z NEVYČERPATELNÝCH ZDROJOV

Pred istým časom, bezmála pred dvadsiatimi rokmi, keď som prežíval azda najsilnejšiu psychospirituálnu krízu svojho života, odišiel som od „hluku mestského davu“ prežiť časť svojho života do nevelkej obce na slovensko-ukrajinských hraniciach. Podarilo sa mi vtedy skoncipovať a vytvoriť astrologicko-lunárny kalendár, pomerne úspešne predávaný na pultoch Klubov Energy. Bol to pre mňa čas spojený so zvnútornením, meditáciami, fyzickou prácou okolo starého hlineno - dreveného domu. Samozrejme, nežil som celkom oddelene od miestnych obyvateľov, dokonca som podchytil aj časť ich svojrázneho slovníka, ktorý v mnohom svedčil o časoch prvej republiky, keď boli v obci v štátnych ustanovizniach českí úradníci, učitelia, policajti. „Kadibúdku“ som mal konča zatrávneného dvora, po ktorom som si doprial chodiť naboso. Obuv som si nebral ani vo chvíľach, kedy som obrábal pozemok za domom (azda okrem rýľovania), ani vtedy, keď som prežíval hodiny meditácie počas kosenia lúky patriacej miestnemu popovi, tá bola hneď za stodolou prislúchajúcou k domu. Ruky som zamestnával papraním sa v hline, pôde pri sadení, zbere prípadnej

úrody, ohmatával som nimi drevo, ktoré som káľal kvôli kúreniu – to keď sa vonku viac ochladilo. Po pitnú vodu som chodieval k prameňu v strede obce, na hygienu a upratovanie som použil vodičku z vlastnej studne. Bola síce pitná, ale občas, keď dlhšie pršalo, sa zamútila.

Až po čase som si uvedomil, aký úžitok má toto správanie pre moje zdravie. Okrem toho, že sa mi postupne vyčistila myseľ od záťaží civilizovaného sveta, takže tvorivá práca na kalendári a ďalších textoch išla po čase akosi sama, bez námahy, počas prác okolo domu som si vlastne robil pravidelnú „akupresúru“. Nie cielenú, ale takú prirodzenú. Moje telo komunikovalo s prírodou, vecami naokolo akosi samozrejme. A liečivo!

Aj teraz sa stáva, že sa k takýmto aktivitám vraciam. Samozrejme, chodiť naboso v miestnych lesoch nad sídliskom kde bývam, by malo skoro samovražedný charakter. Lebo ľudia za sebou nechávajú také množstvo nebezpečného, toxického odpadu, až sa čudujem, že sa pri venčení ich chlpatých miláčikov nestalo väčšie nešťastie. Im i chlpáčom. No keď sa dostanem hlbšie do lesa, ďaleko od vyšliapaných chodníkov, kde som si istý,

že ma neporaní kúsok skla z rozbitej fľašky od pálenky či zhrdzavená konzerva, sa často zobujem, aby som precítil zem pod nohami, trávu, konáriky. V lete prehriate slnkom, na jar a v jeseni vychladené sviežim vzduchom.

Rád objímam stromy, opieram sa o ne, ohmatávam ich kôru, zvrásnenú tmavú borku duba, lipy, „dievčenskú“ hladkosť bielej „pokožky“ brezy, príjemnú drsnosť sivej kôry buka... Aj pri nich si vyzúvam topánky, sťahujem ponožky, aby som sa oddal akupresúre chodidiel prostredníctvom dotykov s kôrou. V stíšení objatia pritom vnútorne komunikujem so svojimi „veľkými“ priateľmi, žiadam ich o pomoc, o vyčistenie tela i duše od nečistôt psychotoxínov, o dobitie energiou. A oni mi radi vyhovejú, lebo súc napojení na zemské zdroje majú dostatok síl na rozdávanie.

Mám rád prírodu, polia, lesy, preto sa často objavujú na mojich fotografiách i namaľovaných obrazoch, ktorými potom obdarúvam svojich blízkych. Aby som aspoň takto splatil dlh za dary, ktorými ma príroda častuje.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK

Zoznam Konzultačných centier Energy

Meno	Adresa	Mobil, Telefón
Peter Štrelinger	Na Križovatkách 78/B, Bratislava 82104	0905 744 596
Eva Luhová	Čechovova 15, Košice 04018	0917 340 659
Eva Tehlárová	Coboriho 1 č. 43, OC Polygon, Nitra 94901	0905 274 137
Ing. Jana Bezděková	Dolná 47, Banská Bystrica 97401	0903 727 199
Dana Zigová	nám. Matice Slovenskej 1772, Dubnica nad Váhom 01841	0905 737 319
PhDr. Vanda Adamkovičová	Tranovského 9, Liptovský Mikuláš 03101	0915 071 210
Dušana Ráczová	Rešetkova 9, Bratislava 83103	0910 902 565 0902 910 553
Mgr. Anna Korduliaková	Ľ. Podjavorinskej 1500, Čadca 02201	0905 952 840
Juraj Šimo	Kukučínova 25, Piešťany 92101	033/774 3211
Zuzana Volterová	Severná 14, Levice 93401	0908 761 551
Margita Švecová	Študentská ul. 32, Zvolen 96001	0905 269 255
Emília Kužmová	Gajdoš č. 217, Michalovce 07101	0903 606 049
Júlia Straňanková	Belanského 2724, Kysucké Nové Mesto 02401	0905 172 180
Viera Špačková	Internetový obchod	www.mamazem.sk
Ing. Marianna Sokolíková	A. Kmeťa 7, Žilina 01001	0903 568 816
Vladimír Tomšík	Bosákova 7, Bratislava 85104	0903 754 167
Viera Belvončíková	Mierová 1969/20, Dolný Kubín 02601	0907 826 456
Júlia Nagyová	Hlavná 31, Šamorín 93101	0915 743 505
RNDr. Zlata Brezovická	Cukrovarská 1604/16, Rimavská Sobota 97901	0911 501 262
Ivan Štefanka	Winterova 62, Piešťany 92101	0915 762 410
Mgr. Eva Medvedová	Kamenárska 2015/69, Nová Baňa 96801	0915 455 399
Helena Teringová	Duklianska 3431/54, Spišská Nová Ves 05201	0907 937 533
Eva Blahová - Biozdravíčko	M. R. Štefánika 6, Nové Zámky 94001	0907 795 926
Miriám Šormanová	Trnavská 3, Žilina 01008	0905 807 498
Dr. Ing. Zuzana Doktorová Zajacová	Hlavná 91/219, Pusté Úľany 92528	0903 540 446

SÚŤAŽ O CENY

Vyhrajte balíček prípravkov na zdravú a silnú imunitu

Ako sa zapojiť do súťaže? Pozorne počúvajte na YouTube besedu s Jaroslavom Duškom a MUDr. Alexandrou Vosátkovou na tému IMUNITA a správne odpovedzte na súťažnú otázku:

Ktorý orgán vládne celej QI nášho tela?

Svoje odpovede zašlite na jana.pipiskova@energy.sk do 30. 11. 2021.

Troja vylosovaní výhercovia získajú balíček prípravkov: Vironal, Cistus complex, Drags Imun, Grepofit, Imunosan.

Tešíme sa na vašu účasť a prajeme príjemné počúvanie! Na YouTube si môžete pozrieť aj ďalšie besedy, napríklad Regenerácia v Pentagrame, Pohyb – kosti, kĺb, väzy, Detoxikácia a mnohé ďalšie.





Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

VTÁČÍ ZOB – OBYČAJNÝ VS. VAJCOVITOLISTÝ

Vtáci zob obyčajný sa stal takou prirodzenou súčasťou nášho prostredia, že už si jeho existenciu často ani neuvedomujeme. Pritom sa s ním stretávame mnohokrát denne. Či už v mestských parkoch, záhradách a často aj vo voľnej prírode. Na podmienky nenáročný ker, ktorý dobre znáša mráz, sucho a smog, dokáže pri pravidelnej starostlivosti vytvoriť nepriestupný živý plot. Navyše ho zdobia čierne bobule a listy až do jari, o farebných kultivaroch nehovoriac – sú častou voľbou záhradkárov a záhradníkov. Lesklé bobuľky, ako všetci vieme z jednej z prvých maminých prednášok, nesmieme papať. „Ty ty ty!“ Nedodala len, že obsiahnutý glykozid ligustrín môže vo väčšom množstve spôsobiť zvracanie a hnačky. Ani, že guľôčky sú také odolné, že by ste ich aj tak nezjedli veľa. Vtákom však, ako napovedá názov rastliny, neprekáža ani tisícnásobná dávka, trpké bobuľky vyhľadávajú a nevedomky roznášajú semená svojho zobu po širokom okolí.

NIE JE ZOB AKO ZOB

Z jeho kvetov sa pripravuje kozmetika upokojujúca pokožku, z dužiny bobúľ sa kedysi vyrábalo červené farbivo, z kôry zasa žlté. To je však z využitia vtáčieho zobu obyčajného všetko. V liečiteľstve sa totiž používajú druhy, ktoré sú doma na opačnej strane planéty: vtáci zob tibetský, nepálsky a vajcovitolistý. Vtáci zob lesklý, *Ligustrum lucidum*, patrí rovnako ako jeho príbuzní do čeľade olivovníkovitých. Je známy aj ako čínsky vtáci zob alebo čínsky voskový strom – pochádza z Číny, Japonska a Kórey. Vzhľadom sa podobá svojmu obyčajnému druhovi, len je „trochu“ väčší – dorastá do výšky priemerne 15, niekedy aj viac ako 20 metrov, a je tak najvyšší svojho rodu. Neopadavé kríky či stromy s veľmi tvrdým drevom – vyrábajú sa z neho napríklad vychádzkové palice – pokrytým hladkou kôrou šedivej farby, majú hustú korunu s veľkými (až 15 cm), tmavozelenými

a lesklými listami. Kvitnú bielymi kvietkami zloženými vo vrchnej časti a plodia asi 1 cm veľké modročierne, eliptické bobule. Tie obsahujú najmä glykozidy, terpény, flavonoidy, minerály, kyselinu oleanolovú a ďalšie látky.

VAJCOVITOLISTÝ LIEČI

Klinických skúšok je zatiaľ, bohužiaľ, málo, no laboratórny výskum potvrdzuje protinádorové, antioxidačné, hepatoprotektívne, antidiabetické, antiosteoporotické, antivírusové, antimutagénne a imunoprotektívne účinky vtáčieho zobu vajcovitolistého. Zistilo sa aj, že zlepšuje zrak a plodnosť u zvierat. Vzhľadom na pôvod „čínskeho zobu“ niet divu, že ho využíva predovšetkým tradičná čínska medicína. Výťažok z bobúľ je chladný a dopĺňa jin. V kombinácii s inými bylinkami (žen-šen, reishi, atď.) sa predpisuje nielen na zrak (zákal rohovky a šošovky), závrate, horúčku, nespavosť a bolesti svalov a kĺbov, ale aj pri zápaloch horných dýchacích ciest, proti hnačke, na zlepšenie funkcie srdca, pečene a obličiek a na podporu imunity napríklad pri liečbe rakoviny. Lekárske štúdie ukazujú, že má vplyv na zvýšenie počtu fagocytov a tzv. „buniek zabijákov“ a jeho antioxidačné účinky zbavujú telo voľných radikálov. Za zmienku stojí aj používanie extraktu z vtáčieho zobu vajcovitolistého proti šediveniu vlasov a na obnovu ich farby.

MAMIČKY ZOAŤ NESMÚ

Jeho zber, spracovanie a užívanie sa však vzhľadom na možnú zámenu s jedovatým vtáčím zobom obyčajným dôrazne neodporúča. Našťastie, množstvo osvedčených prípravkov sa vyrába s vtáčím zobom vajcovitolistým. Tehotné a dojčiacie ženy by sa však mali vyvarovať aj týchto bezpečných produktov. Pre všetkých ostatných je dobre vedieť, že „náš“ obyčajný vtáci zob má svojho neobyčajného vajcovitolistého príbuzného. Kiež by sme ho potrebovali len na tie šediny!

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

Vianočná nádielka Energy 2021 ❄️



Šťastné a radostné Vianoce Vám praje Energy.
Prežite okamihy plné lásky,
rodinného šťastia a pohody!



PRÍPRAVKY ZA 1 € PRI NÁKUPE NAD:	ČLEN
45 €	Winter balm
90 €	Energy essence
135 €	Grepofit drops + Spiron difuzer
180 €	Sea Berry powder + Sea Berry oil
225 €	Matcha powder + Sea Berry oil

Beauty kozmetika ZĽAVA 20 % NA 2SET

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN		
	cena	body	zľava
2x krém Renove*	26,40 €	32	6,60 €
2x Visage serum	36,00 €	44	9,00 €
2x Visage water	16,60 €	20	4,20 €
2x Water balance	20,60 €	25	5,20 €
Visage water + Water balance	18,60 €	23	4,70 €
2x Visage oil	23,20 €	28	5,80 €
Visage oil + Visage water	19,90 €	24	5,00 €
Visage oil + Water balance	21,90 €	27	5,50 €
Visage serum + krém Renove*	31,20 €	38	7,80 €
Visage water + krém Renove*	21,50 €	26	5,40 €
Water balance + krém Renove*	23,50 €	29	5,90 €
Visage oil + krém Renove*	24,80 €	30	6,20 €
2x Argan oil	26,50 €	32	6,70 €
2x Almond oil	17,60 €	21	4,40 €
Argan oil + Almond oil	22,00 €	27	5,60 €
2x maska*	22,20 €	27	5,60 €

* v ľubovoľnej kombinácii

Čaje ZĽAVA 25 % NA 2SET

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN		
	cena	body	zľava
2x Lapacho	12,10 €	15	4,10 €
2x Chanca Piedra	11,20 €	13	3,80 €
2x Uncaria tomentosa	7,50 €	9	2,50 €
2x Smilax officinalis	11,10 €	13	3,70 €
2x Tribulus terrestris	9,40 €	11	3,20 €
2x Maytenus ilicifolia	12,00 €	14	4,00 €

Všetky zvýhodnené ceny platia len pre členov Klubu Energy. Do hodnoty nákupu sa v ponuke PRÍPRAVKOV ZA 1 € nezapočítavajú balíčky Beauty Energy a akciové ceny čajov! ZĽAVY SA NESPOČÍTAVAJÚ! Každú z kombinácií za 1 € je možné zakúpiť maximálne 3x v danom mesiaci! Dlhodobá motivačná akcia 5+1 koncentrát zadarmo bude v mesiacoch november a december vypnutá. Ide o výživové doplnky a kozmetiku! Akcie platia od 1. 11. do 31. 12. 2021 alebo do vypredania zásob.

Zoznam Klubov Energy

BRATISLAVA



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

POPRAD



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

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

BRATISLAVA II.

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

KOŠICE



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

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

NOVÁ DUBNICA



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

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

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

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 Kisošová
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



Takto označený Klub poskytuje
meranie prístrojom Supertronic.





ZVÝHODNENÉ NÁKUPY DO KONCA ROKA

ZĽAVA 10 %
NA VŠETKY
VETERINÁRNE
PRÍPRAVKY



ZVÝHODNENÝ NÁKUP
JE URČENÝ LEN PRE ČLENOV
KLUBU ENERGY



Platnosť akcie od 1. 11. do 31. 12. 2021 alebo do vypredania zásob.

ÚČINNÁ SYNERGIA LIEČIVÝCH HÚB
A BYLINNÝCH EXTRAKTŮV

myco pľm

- alergická astma,
bronchitídy
- zápal hrubého čreva
- chronická zápcha



- podpora pri liečbe
nádorov pľúc
a hrubého čreva

Novinka NOVEMBER 2021