



# vitae

september 2023

QI drink a Stimaral  
podporia vaše trávenie  
a psychiku

Epigenetika  
potvrduje pôsobenie  
prípravkov Energy

Radšej ako prísť o zuby  
sa venujme prevencii!





## Prípravky mesiaca septembra

Opäť je tu koniec prázdnin a začiatok povinností. Máme pre vás návrh: pozrite sa na toto obdobie ako na výzvu alebo príležitosť na zmenu. Napríklad prevezmite zodpovednosť za svoje zdravie (a zdravie našich detí) a umne začnite posilňovať imunitu celej rodiny, a to v správnom čase!

Je to najlepší čas na vylovenie **Vironalu** z lekárničky. Jeho pravidelným užívaním počas celej jesene krásne podporíte pľúca, ktoré majú na starosti našu obranu. Potrebný je aj vitamín C a siahnite aj po **Flavocele**. Vedeli ste, že častým príznakom nedostatku vitamínu C je únava? Vitamín C je pre telo dôležitý antioxidant, čo znamená, že pomáha ničiť voľné radikály. Tie vznikajú ako dôsledok nezdravého životného štýlu a znečisteného ovzdušia. Každú ľudskú bunku denne napadnú tisíce z nich. A teraz, milé dámy, pozor: pri nedostatku vitamínu C je ohrozená aj tvorba kolagénu, čo pociťujeme nielen na kĺboch, ale aj v podobe vrások. Pri začínajúcom kašli vyskúšajte **Offtusin**, ktorý vďaka päťici bylín zasahuje naozaj účinne. Vybrali sme do neho len tie najsilnejšie, takže zvíťaziť nad kašľom už nebude problém. Máte malé deti? Nebojte sa spoločne užívať **Vitamarin!** Budete prekvapení, že im môže aj zachutiť. Poznáme prípady, keď ho dokonca rozžujú. A prečo je to také dôležité? Rybí olej pomáha tým najmenším pri vývoji mozgu a pre nás dospelých je prevenciou väčšiny civilizovaných ochorení. Tým, že obsahuje omega-3 nenasýtené mastné kyseliny, pôsobí v tele protizápalovo. Ich užívaním ideálne každý deň sa pred týmito chorobami chránime.

*Začnime teda jeseň so zamyslením a dobrým pocitom,  
že robíme niečo pre seba a svojich blízkych.*

*Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ*

## vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 9, september 2023.

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

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

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

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

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





Štrngnime  
si s koncom  
leta

## OBSAH

Editoriál	04
Ako zlepšiť svoje trávenie?	06
Ústna dutina je zrkadlom celkového zdravia	10
Chcem byť terapeut alebo terapeutka, ako na to?	14
VET – zvýhodnený jesenný balíček	22
Láska v tekutej dobe	26
Od kyvadla k Supertronicu	30
Školenie Energy v Rajeckých Tepliciach	32



## EDITORIÁL

### NAMIESTO POLITIKY SI DAJME QI DRINK

Po lete, verím, že oddýchnutí a inšpirovaní pre čosi nové a zaujímavé, vstupujeme do jesene. V našej malej krajinke bude obzvlášť táto jeseň viac ako zaujímavá. Volebné obdobie sa na dlhšiu dobu (snáď) skončí a nás čaká nový začiatok. Verme, že bude lepší ako tie minulé. I keď to, na čo sa ja teším najviac, je obdobie, kedy prestanú politici, ktorým sa u nás dáva až hriechne veľa mediálneho priestoru, vykresľovať našu krajinu ako čiernu dieru. Politici totiž v tom svojom divadielku, ktoré na nás hrajú, aby zaujali, musia vytvoriť problém a na tento často neexistujúci problém nájsť aj riešenie. Samozrejme, naša krajina má problémov dosť, na tie však odpovede nemajú. Hovorím tu napríklad o fatálne zlyhávajúcom zdravotníctve, školstve, ale aj o takej „banalite“, ako je neschopnosť spojiť Bratislavu a Košice

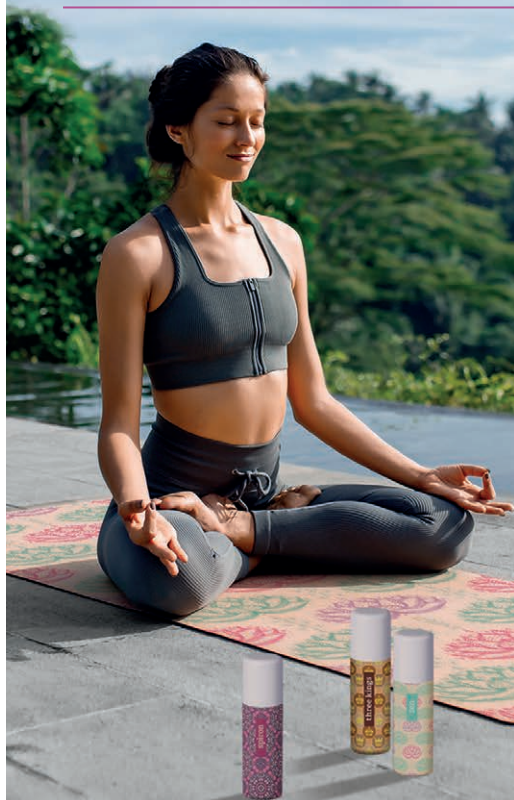


diaľnicou alebo aspoň rýchlocestou. Reálne pár desiatok kilometrov nevieme vyriešiť desiatky rokov. No a keďže sa v našom politickom prostredí politici vlastne len točia dookola a bolo by už naozaj viac ako okato drzé a hlavne tupé hovoriť o problémoch, ktoré vlastne (keď boli pri koryte v minulom

období) spôsobili, vymýšľajú si nové problémy a k nim aj zdanlivé riešenia. Samozrejme, robia to agresívne, aktívne a „zodpovedne“. Pre časť Slovákov tak nie je úplne zložitá „naletieť“ im. Chcem veriť, že toto obdobie sa už čoskoro skončí. A nová vláda, nech už to dopadne akokoľvek, prestane s terorizovaním a neskutočnou sprškou negatívnych informácií valiacich sa na nás, voličov. I keď áno, teraz sa začne obdobie „to nie my, ale predchádzajúca vláda“. V každom prípade, naša krajina už viackrát dokázala, že má obrovský potenciál a úžasných, pracovitých ľudí. Len by sme si konečne mali zvoliť vládu, v ktorej nebudú mafiáni, fašisti a ani blázni. Ale zdá sa, že toto je najťažšie: vybrať niekoho, komu nejde o vlastné blaho alebo záchranu, o napchatie si vreciek ani o pomstu. Stále Slovensku verím, že to zvládne. Tak si dajme Qi drink, pár kvapiek Stimaralu a poďme do volieb, zbavení umelo vytváraného strachu!

**JOZEF ČERNEK**

## LIMITOVANÁ PONUKA



# KRÁSNE TELO, RADOŠŤ V DUŠI

Vytvorené ľuďmi v Energy pre najvzácnejších  
zákazníkov.

### BALÍČEK PRÍPRAVKOV

Protišmyková Jogamatka (korok)

### ČLEN ENERGY

39,90 €

Jogamatka + aromaterapeutický sprej  
podľa výberu (Spiron, Zen, Three Kings)

47,90 €

Akcia platí len pre členov Klubu Energy do vypredania zásob.  
Uvedený tovar si môžete zakúpiť len v Kluboch Energy a vo vybraných  
Konzultačných centrách (informujte sa telefonicky).



# Pokoj a ticho vo vnútri a pohoda vonku



Keď človek žije svoj každodenný život, zvyčajne si neuvedomuje, čo všetko ho ovplyvňuje. Máme zvyk zaoberať sa vonkajšími vecami, tým, čo kto povedal, čo si kto myslí, kto má problémy, čo treba urobiť, ako to treba urobiť. V najlepšom prípade venujeme pozornosť svetu okolo nás. Čo kde kvitne, čo vonia alebo nevoní, vnímame krásu sveta, jeho nedokonalosti a dokonalosti, umenie. Naša pozornosť je jednoducho zameraná na svet okolo nás. Niekedy je to dôležité, napríklad pri šoférovaní alebo pri sústredení sa na prácu. Existuje však jedna oblasť, ktorej sa zvyčajne venujeme až treštuhodne málo. Naše vnútro. Kedy si kladieme otázku, čo je dôležité a čo nie? Kedy sa so svojim vnútrom radíme o našich krokoch? Ako používame intuíciu? A dokážeme sa vôbec spojiť s tým krásnym tichým miestom, ktoré máme všetci v sebe? Toto miesto je obrovským zdrojom sily. Je to pokoj, z ktorého, ako hovoria taoisti, sa všetko rodí. Prečo teda nevyužívame jeho potenciál? Prečo tak tvrdošijne lipneme na vonkajšom svete?

Dôvodov je viac. V prvom rade je to zvyk. Zvyk pozerieť sa tam, kam nás kedysi naučili pozerieť sa. Je to čoraz silnejšie. Z nášho vnútorného pokoja nás vyberajú, možno dokonca až vytrhávajú sociálne siete, počítačové hry, televízne programy. Kto ich nesleduje, je skrátka mimo. Ten, kto ich sleduje, platí. Platí vyčerpaním očí, vyčerpaním psychiky, zvýšeným strachom, zvýšeným stresom. A to všetko treba kŕmiť. To všetko zamestnáva náš pankreas, ktorý musí z potravy vyťažiť všetko, čo je v nej cenné, teda všetky esencie, a dať ich k dispozícii pre činnosť organizmu vrátane mozgu. No a o to ide. Mozog je mimoriadne náročný. Pri jeho práci spaľujeme oveľa viac energie ako pri práci svalov. Veď to poznáte. Pri veľkom strese - nech už je dôvod akýkoľvek - spojenom s premýšľaním tak rýchlo chudneme! Ani nevieme, ako. Takisto nemáme chuť do jedla. Pankreas už jednoducho nemôže. Organizmus je vyčerpaný, prestáva byť presný a robí chyby. Kto by to povedal, aké následky môže mať psychické preťaženie!

## POSTNATÁLNY KOREŇ NEBA

V takej chvíli sa vynára otázka, ako si pomôcť. Máme odpoveď, a tou je **Stimaral**. Jeho účinok - posilnenie sleziny - pankreasu, pečene a srdca je v tejto chvíli absolútne vhodné. Stimaral však môžeme použiť aj v mnohých iných situáciách. Sú to napríklad

stavy spojené s akýmkoľvek dlhodobým stresom, ako aj tráviace problémy z iných príčin. Vtedy sa skvelo kombinuje s **Regalenom**. Čínska medicína pozná pojem „oslabenie krvi“. Nemôžeme ho vnímať ako anémiu alebo niečo podobné, ale skôr ako zhoršenie schopnosti sleziny-pankreasu vyživovať organizmus. Takže sme späť pri trávení. Ak je trávenie oslabené, nemôže obohacovať krv o ďalšie živiny. Telo hladuje uprostred hojnosti. Príznakmi tohto stavu sú únava, ktorá sa odpočinkom nezlepší, mravčenie v končatinách, zhoršená pamäť a tvorba slov. Ľuďi často prepadnú obavou, že majú demenciu. Pociťujú aj poruchy trávenia, nechutenstvo, nadúvanie alebo hnačky po jedle. Stimaral môže toto všetko riešiť, ideálne v kombinácii s **Goji**.

## TANDEM SLEZINA-PANKREAS

Uhádneme, ktorý orgán v tele je preťažený? Nazýva sa „postnatálny koreň neba“ a hovoríme o ňom vlastne od začiatku. Áno, hádajte správne, je to slezina-pankreas. Prečo práve postnatálny koreň neba? Pretože pred narodením, v matkinej maternici, sa embryo vyvíja vďaka esencii získanej od rodičov, ktorá sídli v obličkách. A to je takzvaný prenatálny koreň neba. Po narodení sme už plne závislí od svojho trávenia, ktoré jedine nám môže zaručiť prežitie. Slezinu - pankreas okrem civilizovaných vplyvov oslabil najmä COVID-19. Aj tu je riešením Stimaral. To však nestačí. Tento orgán treba ešte dlhodobo posilňovať potravinami, ktoré dokážu ľahko stráviť. Len tak môžeme dosiahnuť pozitívnu energetickú bilanciu, t. j. môžeme vyprodukovať viac energie, ako sme predtým investovali do spracovania prijatej potravy. Jednou z najlepších a najznámejších potravín tohto druhu je slzovka. V našej ponuke ju nájdete v produkte s názvom **QI drink**. Ako je v Energy zvykom, obsahuje rastliny prvotriednej kvality. Slzovka, ktorá takmer nezaťažuje trávenie, vylučuje nadmernú vlhkosť a posilňuje slezinu - pankreas a kozinec blanitý, výborný adaptogén podporujúci nervový systém. Pravidelné (!) konzumovanie tohto nápoja nás posilní bezpečnejšie ako bežná káva a podporí trávenie počas celého dňa. Aby sme mali silu, musíme si ju vyrobiť. Dá sa to iba z potravín, ktoré jeme. Nemôže nám byť ľahostajné, čo jeme, ale oveľa dôležitejšie je vnútorný pokoj. S ním dokážeme všetko. Prajem vám, aby ste ho našli čo najskôr.

**MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ**





# Ako zlepšiť svoje trávenie?

## QI DRINK TO DOKÁŽE

Od svojich klientov som už toľkokrát počula vetu: „Keby tak existovala zázračná pilulka na chudnutie!“ Viete, čo im odpoviem? „O žiadnej takej pilulke neviem, ale existuje zázračný nápoj!“ Po počiatočnom prekvapení takmer vždy nasleduje otázka, či je to myslené ako vtip alebo konštatovanie v zmysle: „No dobre, zrejme máte na mysli zeleninové šťavy, však?“ Pri všetkej úcte k prospešnosti zeleninových štiav mám na mysli úplne iný nápoj. Hovorím o QI drinku.

Tento nenápadný malý pomocník totiž dokáže naozaj veľké veci! Tam, kde predtým nebolo možné znížiť telesnú hmotnosť, zrazu kilá ľahko miznú. Ako bonus je viac vitality, lepší stav mysle a u mnohých ľudí sa vysoký tlak postupne vyrovnáva na optimálne hodnoty. QI drink však dokáže ešte viac. Napríklad regenerovať pľúca, pomôcť pri trávení (najmä tukov) a pri rôznych žalúdočných problémoch. Udržiava kĺby a svaly v kondícii, pozitívne pôsobí na reumatizmus, artritídu, zmierňuje opuchy, dopĺňa esenciu čchi, posilňuje obranyschopnosť organizmu a rozmaznáva naše obličky. Veľmi dobre pôsobí pri nadmernom zahlienení a detoxikácii. V tradičnej čínskej medicíne patrí QI drink do kategórie odstraňovania prebytočnej vlhkosti, ktorá sa nahromadila v tele a má tendenciu stúpať nahor. Moji klienti však QI drink radi nazývajú „nápojom mladosti“, a to nielen vďaka tomu, ako sa cítia, ale aj pre viditeľné zmeny v kvalite pokožky, ktorú tento nápoj dokáže udržať jemnú a pružnú.

## OBNOVENIE ROVNOVÁHY JIN A JANG

Okrem už spomínaných pozitívnych účinkov má QI drink tendenciu pomáhať aj ľuďom, ktorí majú v tele príliš veľa tepla. Ide buď o prebytok jangu (jang je vo svojej podstate horúci), alebo o nedostatok jinu (jin je v prírode studený). Podľa TČM rovnováha medzi jin a jang poukazuje nielen na celkovú úroveň zdravia,

ale aj na to, ako jednotlivé orgány a systémy v tele spolupracujú a vzájomne sa ovplyvňujú. Jin je zodpovedný za uchovávanie a skladovanie, jang za transformáciu a zmenu. Príliš veľa jangu vedie k nadmernému prívalu aktívnej energie a príliš veľa jinu zasa k nežiaducej pasívnej stagnácii.

## STAČIA DVE ZLOŽKY

Po prečítaní týchto riadkov možno očakávate, že QI drink musí obsahovať naozaj veľa bylín, aby dokázal toľko prospešných vecí. Opak je však pravdou, má len dve kľúčové ingrediencie. Prvou z nich je **slzovka obecná**, *Coixlacryma-jobi*. Liečivá potravina, ktorá je jednou z najstarších pestovaných plodín na svete. Bola základom stravy už v starovekom Egypte. Je podobná jačmeňu, s charakteristickou anatóniou veľkých strukov v tvare slzy. Často sa mylne považuje za obilninu, ale je to krmná plodina, čo znamená, že si ju môžu dopriať aj ľudia trpiaci celiakiou. Jej výživné zrná obsahujú okrem vlákniny aj bielkoviny, riboflavín, niacín, vápnik, fosfor, draslík a železo, všetko v čo najlepšie vstrebateľnej forme.

V TČM sa považuje za liečivý základ kuchyne a primárne sa uplatňuje nielen pre výnimočnú schopnosť posilňovať organizmus, ale aj pre svoje drenážne vlastnosti (zbavuje telo nežiaducich usadenín), ale aj na hojenie rán a akné, liečbu bradavíc, popraskanej kože, reumatizmu, pri neuralgii a zápalových ochoreniach. Uvádza sa, že má žalúdočné, močopudné, protizápalové, imunomodulačné a protirakovinové účinky. Je obzvlášť užitočná vtedy, ak chceme stravou podporiť vyčerpanú slezinu, uľahčiť trávenie mäsa a tukov a prípadne znížiť „zlý“ cholesterol.

Druhou zložkou nápoja QI je výťažok z koreňa **kozinca blanitého**, latinsky *Astragalus membranaceus*. V tradičnej čínskej medicíne sa používa už tisíce rokov, najmä ako tonikum na ochranu a podporu





imunitného systému, prevenciu prechladnutia a infekcií horných dýchacích ciest, zníženie krvného tlaku, liečbu cukrovky, na ochranu pečene a podporu zdravej funkcie obličiek. Ďalšou oblasťou použitia je prevencia neurologických ochorení, ako napríklad Alzheimerova choroba a demencia. Ako sami vidíte, existuje mnoho dôvodov, prečo sa koreň kozinca blanitého uctieva už po stáročia. V Číne sa dôkazy o jeho popularite datujú až do obdobia vlády Žltého cisára, ktorý ho považoval za jednu z najprínosnejších bylín vôbec. Dôvody sú zrejmé - astragalus má antivírusové, antibakteriálne a protizápalové vlastnosti a jeho adaptogénne pôsobenie pomáha telu vyrovnať sa s fyzickým, ako aj psychickým a emocionálnym stresom. Významné uplatnenie má aj pri prevencii poškodenia tkanív prostredníctvom antioxidačných mechanizmov.

### **ZAHLIENENIE, ÚNAVA A TRÁVIACE ŤAŽKOSTI**

V súčasnosti sa až priveľmi často stretávame s pojmami ako nadmerné množstvo voľných radikálov, prekyslenie organizmu, zanesenie organizmu toxínmi, atď. TČM sa na tieto systémové nerovnováhy pozerá inak. Napríklad, keď slezina nedokáže účinne rozkladať potravu, vzniká nadbytok telesných tekutín alebo hlienu. Tento stav je známy ako vlhkosť a ovplyvňuje, ako dobre sa z potravy získavajú živiny. Bez správnej výživy nie je telo schopné dodávať svojim bunkám energiu a prichádza únava. Okrem toho spôsobuje vlhkosť rozťahnutie žalúdka a narúša trávenie. Ak si dokážete predstaviť, aké ťažké by boli vaše kroky, keby ste sa museli po koliená brodiť hustým blatom, môžete si začať uvedomovať, aký „nemotorný“ sa v takejto situácii stáva oslabený tráviaci systém.

### **MYCOPAN NA SCÉNE**

Ako teda postupovať, aby sa vaše trávenie vrátilo do harmonickej rovnováhy? Objavujú sa u vás denne problémy,


ktoré sa prejavujú nielen „nejakým zlým trávením“, keď vám po jedle býva ťažko, niekedy priamo od žalúdka, inokedy s neprijemným pocitom nadúvania a ťažoby? Alebo pociťujete aj bolesť či tlak pod rebrami, nadúvanie, plynatosť a permanentnú únavu bez ohľadu na to, koľko hodín ste v noci spali? Potom určite doplňte QI drink užívaním kapsúl **Mycopan**. Získate tak veľmi účinnú harmonizáciu dráhy slezina-pankreas-žalúdok. Mycopan odporúčam rada aj preto, že dokáže priniesť úľavu v podstate hneď od prvého dňa užívania. Obsahuje vyvážený komplex vitálnych húb a bylinných extraktov, ktoré vo svojej účinnosti pôsobia ohľaduplne, a pritom cielene. Spätná väzba, ktorú dostávam od svojich klientov na Mycopan, znie asi takto: „To nie je možné, konečne sa cítim taaaak dobre...“

MARTA NOSKOVÁ

## **DÔLEŽITÁ JE PRAVIDELNOSŤ**

Ak chcete harmonizovať trávenie a vnútorné prostredie tela, pamätajte na jednu vec - slezina má rada pravidelnosť. Preto sa usilujte jesť každý deň približne v rovnakom čase. Spozorujete veľký rozdiel. Nastolenie dobrej rovnováhy v dráhe sleziny a žalúdka napravi energetickú nerovnováhu v celom tráviacom systéme a povedie k fyzickému posunu smerom k prirodzenejšej energii, ako aj k menšej chuti na nezdravé jedlo. Slezina a žalúdok sú totiž na emocionálnej úrovni spojené s nutkavou posadnutosťou, čo vysvetľuje, prečo sa často nedokážeme ovládať a musíme zjesť „všetky tie dobroty“, ktoré máme doma.





# Čo majú spoločné imunita, psychosomatika a epigenetika?

## SEPTEMBER JE TAKÁ MALÁ SKÚŠKA

Školský rok sa opäť začína. Prváci si musia zvyknúť nielen na nového učiteľa a spolužiakov, ale aj na školský systém práce. Oveľa lepšie na tom nie sú ani skúsenejší školáci. Už vedia, aký kolotoč školských a mimoškolských aktivít a niekedy aj neprijemností s učením a správaním ich po prázdninách čaká. Aj pre mnohých rodičov je organizácia začiatku školského roka náročná. Navyše prichádza obdobie jesenných viróz a z Pentagramu TČM vieme, že v tomto období je najviac oslabená energetika pľúc a hrubého čreva. Oba tieto orgány významne ovplyvňujú náš imunitný systém. Nemali by sme preto zabúdať na preventívnu podporu **Vironalom**, najlepšie už na konci prázdnin pred začiatkom školy. Vironal môže pomôcť zmierniť aj poprázdňinový smútok.

Psychicky odolní jedinci toto obdobie zvyčajne zvládajú bez väčších problémov. Deti a dospelí, ktorí z rôznych dôvodov nedokážu tolerovať ani minimálny stres, sú častejšie chorí. Emocionálna precitlivosť oslabuje ich imunitný systém nielen na jeseň, ale aj počas celého roka. Nielen rodičia a blízki príbuzní, ale aj málo empatickí a v problematike neinformovaní rodičia

a dospelí, ktorí pracujú s deťmi v škole i mimo nej, môžu svojimi emóciami nevedomky ovplyvniť prežívanie dieťaťa, a tým aj jeho zdravie a výkonnosť. Pozrime sa na túto psychosomatickú problematiku priamo vedecky.

## KTO NEVERÍ, NECH TAM BEŽÍ!

Nové vedné odbory bunkovo-molekulárna biológia a epigenetika prinášajú vďaka čoraz pokročilejším technológiám vrátane nanobiotechnológií prevratné poznatky. Ide o podstatu fungovania ľudského tela po psychickej aj fyzickej stránke. Dokonca ukazujú, že terapeutické metódy založené na holistickom prístupe k človeku, ktoré konzervatívni zástancovia vedeckého poznania považovali za nevedecké, dokonca za „bludy“, majú svoje opodstatnenie. Americký profesor psychiatrie Thomas Verny vo svojej knihe *Myseľ celého tela* (The Mind of the Whole Body), ktorá nedávno vyšla aj u nás, prezentuje viac ako 450 výsledkov výskumu vedeckých tímov z univerzít celého sveta. Nemusíme však vedecky cestovať do zahraničia, nanobiotechnológiám a epigenetickým procesom sa venujú aj českí vedci vo Výskumnom ústave CEITEC Masarykovej univerzity v Brne.



## Aké objavy odhalili vedci v oblasti bunkovej biológie?

- » somatické (telesné) bunky medzi sebou bioelektricky komunikujú pomocou medzerovitých spojov (synapsí) a vytvárajú sieť podobnú neuronálnej sieti, ktorá je schopná kódovať informácie a riadiť bunkové aktivity
- » bunky majú pamäť, v bunkovej membráne mozgových a telesných buniek sa uchováva informácie zaznamenané mimo bunky a vo vnútri bunky
- » každá bunka má obrovskú pamäťovú kapacitu, ktorú možno prirovnať k mikročipu
- » bunky si pamätajú svoj pôvod až k počatiu
- » dobre fungujúci imunitný systém je nevyhnutný pre správne fungovanie mozgu
- » medzi imunitným systémom a mozgom existuje zložitá spätná väzba
- » „*stres vedie k zvýšenej produkcii kortizónu, zvýšená hladina kortizónu inhibuje imunitný systém a z tohto dôvodu sú ľudia náchylnejší na prechladnutie alebo chrípku alebo majú viac zápalov, keď sú v strese, úzkosti alebo depresii*“ (Verny, 2023)
- » ak sa nadobličky vyčerpajú a nedostatočne produkujú kortizón, môže sa imunitný systém obrátiť proti vlastnému telu a vzniká autoimunitné ochorenie

## GÉNY DOKÁŽU ZMENIŤ SVOJU FUNKCIU

Epigenetika vychádza z nových poznatkov v bunkovej biológii. Je najrevolučnejším pokrokom v biológii od Darwinovho diela *O pôvode druhov*, ktoré naznačovalo, že gény by mali nevyhnutne úplne riadiť náš život. Epigenetika ukázala, že prostredie ovplyvňuje činnosť génov prostredníctvom tzv. génovej expresie. Gény tak môžu meniť svoju funkčnosť! Epigenetika sleduje negatívny vplyv znečisteného životného prostredia, toxínov v tele a nedostatku alebo nadbytku potravy na naše zdravie. Zaoberá sa aj psychosociálnymi faktormi, ako je vzťah medzi rodičmi, rodičom a dieťaťom, prítomnosť alebo neprítomnosť lásky a ďalšie stresy, dokonca už pred počatím a narodením dieťaťa. (Poznámka: Podrobný zoznam rizikových stresových faktorov uvádzam vo svojej knihe *Vidím to inak*).

„*Fyzické a duševné zdravie dospelého človeka je výrazne ovplyvnené prostredím, v ktorom sa nachádzal bezprostredne pred narodením.*“ (Verny, 2023).

- » Nenarodené dieťa sa prispôbuje vonkajšiemu prostrediu, do ktorého sa narodí, a to prostredníctvom prenatálnych epigenetických zmien. (Poznámka: Ak je budúca matka vystavená stresu, obranný reflex strachu a Morov reflex nie sú utlmené. Narúša to vývoj motorických reflexov a niektorých častí mozgu. Môže to súvisieť s rozvojom ADHD a autizmu.)
- » Na vývoj nervovej sústavy potomka má negatívny vplyv toxické prostredie a strava, rovnako aj ak rodičia konzumujú nikotín, marihuanu alebo alkohol.
- » Traumatické zážitky rodičov a ich predkov môžu ovplyvniť vývoj dieťaťa, jeho zdravie a zdravie potomkov až do tretej generácie.
- » Ide o tzv. transgeneračný prenos, ktorý sa označuje faktormi F1 - rodič, F2 - starý rodič, F3 - prastarý rodič, v závislosti od času vzniku.
- » Dedičná informácia sa prenáša z rodičov na deti prostredníctvom pohlavných buniek (vajčiek a spermíí).

## EPIGENETIKA NAŽIVO

Uvedené zistenia dokumentuje nedávna osobná skúsenosť v mojej rodine. Koncom mája tohto roka mal môj vnuk reprezentovať školu v atletickom viacboji. Turnovské školy sa ho opakovane zúčastňujú v rámci Memoriálu Ludvíka Daňka. Jeho predchádzajúce víťazstvo v školskom kole ma príliš neprekvapilo.



Vo všetkých ohľadoch je genetickou stopou svojho starého otca, ktorý sa ako žiak a dorastenec úspešne venoval výkonnostnej atletike. Niekoľko dní pred štartom memoriálu však vnuk začal opakovane dostávať horúčky. Jeho účasť na pretekoch preto zrušili. Zaujímavé je, že teplota mu stúpala vždy popoludní po tretej hodine a do rána zmizla. Žiaľ, o tejto okolnosti som sa dozvedela až cez víkend po pretekoch. Spomenula som si na orgánové hodiny a Pentagram z TČM. Bola som si celkom istá, že za tým všetkým je nejaký strach. Svojho vnuka som zmerala Supertronicom. Test EAV potvrdil moju domnienku. Vybral **Renol** na posilnenie energetiky močových ciest a obličiek, ktoré zahŕňajú aj emóciu strachu. Skryté obavy súviseli so skúsenosťou môjho vnuka so zranením pri športe (posttraumatický stresový syndróm). Spracovali sme aj predchádzajúcu traumou môjho starého otca (F2), pre ktorú skončil s výkonnostnou atletikou. Jeho otec, pradedo môjho vnuka (F3), slovné napadol trénera, keď jeho syn neuspel v súťaži. Môj vnuk mal teda zrejme zapísané v rodinnej bunkovej pamäti: „Súťažiť na atletických pretekoch je nebezpečné, môže to byť veľká hanba...“ Toto podvedomé presvedčenie sme z neho odstránili pomocou metód EFT a Matrix Reimprinting. V to popoludnie už chlapec nemal horúčku. Odvtedy je zdravý a športuje bez akýchkoľvek problémov. A ja sa teším na jeho ďalšie atletické súťaže! Nové vedecké poznatky postupne dokazujú, prečo prípravky Energy fungujú. Detoxikujú, usmerňujú tok bioenergie v energetickom systéme tela a vďaka bioinformáciám podporujú zmeny v bunkovej pamäti. Povedala by som, že to má svoju vedeckú logiku.

**Mgr. STANISLAVA EMMERLINGOVÁ**

(Zdroj: VERNY T., R., (2023), *Mysl celého tela*, Praha: Bohemica Books, EMMERLINGOVÁ S., (2020), *Vidím to inak* – skryté príčiny ADHD a ďalších poruch chovania a učenia)



# Ústna dutina je zrkadlom celkového zdravia (6)

## EXTRAKCIA A ZUBY MÚDROSTI

V praxi sa stretávame s rôznymi dôvodmi, keď uvažujeme o extrakcii (vytrhnutí) zuba. Môže to byť napríklad úraz, zápalové poškodenie, potreba väčšieho priestoru pri prerezávaní zubov. Najčastejšie riešime ťažkosti s osmičkami. V dnešnom článku sa zameriame na vplyv tohto rozhodnutia na celé telo.

### POTREBUJEME OSMIČKY?

V dôsledku evolúcie a najmä zmien v stravovaní/spôsobe stravovania (jeme mäkkú stravu z „továrenského“ poľnohospodárstva s nízkym obsahom vitamínov a minerálov) nemajú naša horná a dolná čeľusť schopnosť rásť natoľko, aby poskytli dostatok priestoru pre zuby múdrosti, ktoré sa prerezávajú ako posledné. Keďže pre ne nie je dost' miesta, osmičky majú tendenciu rásť pod uhlom alebo úplne nevyrastú, čo spôsobuje problémy nielen pre okolité zuby, ale aj pre naše zdravie. Z tradičnej čínskej medicíny vieme, že zuby múdrosti ležia na hlavných energetických dráhach. Okrem iného spájajú životne dôležité orgány, srdce a nervový systém, ako aj obličky a tenké črevo. Práca a výskum Dr. Thomasa E. Levyho poukazuje na priamu súvislosť medzi zubami múdrosti a problémami so srdcom po 5. dekáde života. Preto odporúčame odstrániť zuby múdrosti skôr, ako sa v konkrétnych indikovaných situáciách stanú problematickými. Predídeme tak komplikáciám. Súvislosť medzi srdcom a osmičkami dokumentuje aj ďalší prípad z našej kancelárie. Klientka v strednom veku - matka troch detí - trpela arytmiou (nepravidelným tlkotom srdca) a roky ju vyšetrali a sledovali na kardiológii. Po vytrhnutí osmičiek a odstránení amalgámových plomb jej nemocnica oznámila, že ju už nepotrebuje vidieť každé tri mesiace. Všetko je v poriadku, nech sa vráti o dva roky.

### ZÁPAL, ZUBNÉ VAČKY

S klientmi často diskutujeme o tom, či zub ošetriť koreňovou výplňou alebo sa rozhodnúť pre extrakciu. Výskum ukázal, že zuby ošetrené koreňovou výplňou majú vysoké hladiny toxických látok (vrátane botulotoxínu), ktoré cirkulujú v krvnom obeh. Naša imunita im musí čeliť a v danej energetickej dráhe (nazývanej meridián) sa môžu vytvoriť bloky. V praxi tieto informácie spájame s príznakmi, ktorými pacient trpí. Napríklad jeden muž sa roky boril s chronickým zápalovým ochorením čriev a bolesťami kolena. Po odstránení dolných stoličiek (chronické zubné vačky, koreňové výplne) črevá už nemali zápalové markery a klienta prekvapilo zmiznutie bolesti kolena. Stoličky vytvárali blok na dráhe hrubého čreva, ktorá sa spája aj s predným väzom kolena. Zuby boli nahradené zirkónovými (keramickými) implantátmi. (Poznámka: Zubný vačok je chronicky ohrozený zápal v oblasti koreňa zuba, ktorý najčastejšie vzniká v dôsledku hlbokého zubného kazu alebo úrazu.)

### MÔŽE ZUB BOLIEŤ AJ DLHO PO VYTRHNUTÍ?

Niekedy bolesť „zuba“ trvá ešte dlho po jeho odstránení. Príčinou môže byť tzv. kavitácia, odborné NICO - nezahojený priestor po vytrhnutí zuba, ktorý spôsobilo odumretie kostného tkaniva. Vzniká pri extrakcii vtedy, ak zub nie je vyťahnutý dôkladne

so všetkými okolitými tkanivami alebo ak má jedinec v tele vysokú hladinu toxínov. V kostných priestoroch sa môžu ukrývať baktérie, toxíny. Ak ich telo udrží na mieste, veľa sa toho nestane. Horšie je, ak toxíny uniknú do krvného obehu. Môžu v ňom spôsobiť nespočetné množstvo problémov. Častým miestom ťažkostí je práve spomínaná oblasť zubov múdrosti. Preto je veľmi dôležitá nielen technika a spôsob extrakcie zuba, ale aj dôkladné vyčistenie jeho okolia, ideálne ozónom. A rovnako ako v prípade plnených koreňových kanálikov, mnohí ľudia to majú a nepocitujú ťažkosti. Vnímavejší pacienti však hlásia problémy. Kavitácie môžu vytvoriť aj blokádu na meridiánoch, a tým spôsobiť ťažkosti v celkovom zdravotnom stave. Príkladom z mojej praxe je klient trpiaci bolesťami čeľuste a oblasti zubov múdrosti. Ako 18-ročný mal už vytrhnuté všetky osmičky. Vo veku 25 rokov sa na trojrozmernom röntgenovom snímku ukázali kostné zmeny. Po chirurgickom zákroku a liečbe ozónom bolesti vymizli.

### NÁHRADA EXTRAHOVANÉHO ZUBA – KORUNKY A IMPLANTÁTY

Ľuďom v ordinácii vždy hovoríme, že najlepšie bude, ak sa nedostaneme do bodu, keď budú v ústach potrebovať zubnú náhradu, korunku alebo implantát, teda pre telo „cudzie teleso“. Uberáme sa cestou prevencie, a to nie je jediný dôvod, prečo odporúčame štvrtročnú návštevu dentálnej hygieny. Keď je však korunka alebo implantát nevyhnutný, postupujeme čo najbiologickejšou cestou. Usilujeme sa eliminovať množstvo kovu v ústach, t. j. radšej volíme keramickú korunku alebo keramický implantát. Je to preto, že kovy a najmä rôzne materiály s kombináciou kovov môžu spôsobovať reakcie (tzv. galvanické reakcie), ktoré ovplyvňujú naše celkové zdravie.

MUDr. et MDDr. EVA a HANA LUSKAČOVÉ

## BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

### AKO SA PRIPRAVIŤ NA EXTRAKCIU ALEBO IMPLANTOVANIE

Vo všeobecnosti platí, že aspoň 14 dní pred a 6-12 týždňov po všetkých zákrokoch, najmä chirurgických, ako sú extrakcie a umiestnenie zubných implantátov, je vhodné nasadiť všetko, čo posilní imunitný systém klienta (vrátane smiechu a dobrej nálady): dôležitý je dostatok spánku, nízkosacharidová strava (obmedziť cukry, lepok, mliečne výrobky, zvýšiť príjem minerálov - vápnika, horčíka, mangánu, zinku a vitamínov, najmä D, K, C a B-komplexu, t.j. **Skeletin, Fytomineral a Q1 collagen** urobia svoje). V praxi pozorujeme obrovskú regeneračnú schopnosť kostí. Zvyšuje sa pri dlhodobom užívaní **Skeletinu** (3-6-9 mesiacov) a ešte lepší výsledok dosiahneme, ak ho podporíme **Renolom** alebo **King Kongom**. Pre hladký priebeh rekonvalescencie po extrakcii zuba/zubov alebo po umiestňovaní implantátov je dôležité dodržiavať pooperačné pokyny.







# Čo sú a prečo vznikajú extrasystoly?

Kontrakcie, čiže sťahy srdcového svalu, ktoré sa vymykajú z pravidelnosti srdcového rytmu, nazývame extrasystoly. Narúšajú pravidelnosť rytmu srdca a patria medzi najčastejšie a sa vyskytujúce arytmie, čiže poruchy srdcového rytmu.

Extrasystoly sa vyskytujú z času na čas u každého človeka a nemusia znamenať zdravotný problém. Nie každý ich vníma, a preto sa nimi vôbec nezaobera. Naopak, jedinci ktorí sú citlivejší, ich môžu pociťovať ako vážnu zdravotnú ťažkosť. Po dôslednom vyšetrení stačí vo väčšine takýchto prípadov správne vysvetlenie situácie zo strany empatického lekára s odporúčením na správnu životosprávu. Ťažkosti spravidla pominú, resp. človek ich nevníma ako zdravotný problém. Účinne dokážu pomôcť aj prírodné doplnky Energy. Extrasystoly, ktoré nemajú žiadny patologický substrát, čiže nijaký chorobný podklad, nie sú z hľadiska ohrozenia zdravia či života nebezpečné. Môžu ich ale nepriaznivo vnímať ľudia, ktorí sú citlivejší, čiže vnímavejší na rôzne, aj mierne zmeny vo svojom vnútri a blízkom okolí. Takito senzitivní jedinci potom vnímajú každú vnútornú zmenu, stresovú situáciu, rozrušenie, ale aj zmeny počasia, atmosférické výkyvy, a pod. Môže to podmieniť vznik obáv o zdravotný stav, zvýšené sebaopozorovanie a sústredenie sa na srdcový rytmus, na jeho každú, aj minimálnu a fyziologickú zmenu. Takéto obavy vedú k ešte častejšiemu výskytu extrasystol. Prejavujú sa pocitmi vynechávania, skákania alebo búšenia srdca, niekedy sú udávané ako občasné nepravidelné silné údery srdca s nepravidelným pulzom a podobne.



## BEZ VÁŽNEHO OCHORENIA

Extrasystoly dokáže zistiť každý lekár celkom jednoduchým vyšetrením – posluhom srdca fonendoskopom, prípadne vyšetrením pulzu palpáciou (pohmatom). Najpresnejšie sa ale diagnostikujú vyšetrením EKG. Ak lekár, spravidla internista alebo kardiológ, nezistí dôkladným vyšetrením patologickú príčinu extrasystólie, mal by dotyčného hneď poučiť. Treba vysvetliť situáciu, že nejde o závažné ohrozenie zdravia a vyvrátiť tak čím skôr jeho ďalšie obavy, spôsobujúce stres. Z odborného hľadiska celkom zjednodušene rozlišujeme extrasystoly podľa miesta ich vzniku na supraventrikulárne a ventrikulárne, čiže predsieňové a komorové, podrobnejšie potom na sínusové, predsieňové, junkčné... V drvivej väčšine prípadov u zdravých jedincov samotné extrasystoly nie sú prejavom žiadneho vážneho ochorenia. Bývajú vyvolané momentálnym stavom organizmu, najmä stresom, obavami, strachom či nejakou emóciou. Dost' častou príčinou extrasystólie býva nadmerný príjem niektorých látok do organizmu, najčastejšie kofeínu či alkoholu. Vyvolať ich môžu aj energetické nápoje, drogy či niektoré lieky, tiež fajčenie a kolísanie krvného tlaku. Z ďalších príčin to býva infekcia, zvýšená telesná teplota alebo horúčka, poruchy rovnováhy vnútorného prostredia – acidobázy či minerálov.

## CHOROBNÉ POSTIHNUTIE SRDCA

Druhou skupinou príčin extrasystólie, našťastie oveľa zriedkavejšou, ale závažnejšou, sú extrasystoly s chorobným podkladom. Sú to tie, ktorých príčinou je určité ochorenie, najčastejšie srdcovocievne. Ide najmä o prekonaný infarkt myokardu, ischemickú chorobu srdca, kardiomyopatiu, myokarditídu a podobne. Bývajú tiež prejavom srdcového zlyhávania, niektorých endokrinných porúch, neurologických či vnútorných chorôb. Extrasystoly si vyžadujú odbornú liečbu v prípadoch zisteného patologického substrátu (choroby). Ak je však telo celkom zdravé a chorobná príčina extrasystólie sa nezistí, nie je spravidla potrebná liečba a už vôbec nie je dôvod na obavy. V takýchto prípadoch sa teda extrasystoly farmakologicky neliečia, uprednostní sa psychická podpora, vysvetlenie stavu s objasnením novej vyvolávajúcej príčiny a s ubezpečením, že nejde o žiadne postihnutie srdca vyžadujúce liečbu. Účinne pomáha pravidelnosť v životospráve, režimové opatrenia s dostatkom spánku, relaxu a pravidelného pohybu, menej dráždivých návykových látok, dostatočný príjem vody. Pokiaľ je však príčinou extrasystólie chorobné postihnutie srdca, je potrebné liečiť toto základné ochorenie, keďže vyvoláva príčinu. A to už patrí do kompetencie odborného lekára.

## PRÍRODNÉ DOPLNKY ENERGY

Predovšetkým u tých extrasystol, ktoré nemajú patologický substrát (prvá horeuvedená skupina) sa veľmi osvedčili bylinné koncentráty **Stimaral** či **Relaxin** a súčasne **Fytomineral**. Na podporu srdcovocievneho systému (a to aj popri klasickej farmakoterapii, ak už je potrebná) je vhodné podávať bylinný koncentrát **Korolen**, prípadne **Mycocard**. Taktiež je zároveň prospešný **Fytomineral** a **Vitamarin**. Osožné sú aj doplnky z radu Zelených potravín, najmä **Organic Sea Berry**, **Beta**, **Organic Sacha Inchi**, **Spirulina Barley** a ďalšie.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



# Seriál pre ženy (2)

Som tichá vodná hladina v mesačnom svite, som cunami, ktoré všetko zmetie z povrchu zemského, som Bohyňa vetra v oku hurikánu, som sopka, som láva, som pôda... Som žena čarodajnica. Rovnako ako ty, sestra!

## ŽENA JE KORISŤ

Samozrejme, je možné zostať pannou do konca života, ale prirodzené to nie je. Jeden z našich základných pudov, uložený v ešte hlbších vrstvách našej psychiky než emócie, nám velí rozmnožovať sa. Alebo skôr nás núti mať sex. Naše pudové správanie sa riadi jednoduchou logikou, a to, že čím viac sexu máme, tým väčšia je pravdepodobnosť, že dobrodružstvo sa napokon skončí tehotenstvom. Ale o to už dávno nejde. Ide o chemické hormonálne kokteily blaženosti, ide o zdieľanie blízkosti, o prepojenie energií. Na tých najvyšších úrovniach predstavuje sex posvätné spojenie a zmierenie protikladov v jednote, ktorá je našou skutočnou podstatou. Vaša motivácia k sexu môže pochádzať z rôznych úrovní. Prvý sex je však akousi prvou lastovičkou, ktorá síce nerobí jar, ale pravdepodobne vám navždy zostane v pamäti. Ako matka dospievajúcich dievčat stojím pred veľkou výzvou. Musím sa vzdať všetkých obáv o ich bezpečnosť, odovzdať svojim dcéram všetku zodpovednosť za ich život a vybaviť ich na cestu správnymi informáciami. Púšťam teda svoje Červené čiapočky na pút a do ich košíka vkladám nasledujúce dary.

### ROZPRÁVKOVÝ LES

Prvý sex je opradený mnohými mýtmi, zahalený ilúziami a poskytuje príležitosť získať riadnu životnú traumu. Je to ako ísť do tajomného lesa, v ktorom ste ešte nikdy neboli. Celkom oprávnené sa bojíte. Neviete, kadiaľ vedie cesta, nevíete, čo sa vám v takom lese môže stať. Bojíte sa aj toho, že to bude bolieť, pretože vstup do lesa je viac-menej zarastená štrbina, ktorou sa treba prebrať. Niektorí majú to šťastie, že v lese natrafia na skúseného poľovníka, ktorý ich ním galantne prevedie a na konci lesa ich pekné a ružové odovzdá matke. Lesy sú však bežne plné vlkov a rôznych iných bezohľadných šeliem, ktoré sa chcú len nažrať. Niektoré beštie sa dokonca špecializujú práve na dievčatá, ktoré idú lesom po prvý raz. Presvedčia vás, že v tomto lese to tak chodí: „Ak sem vlezieš, bolí to a môžeš byť rada, ak sa odtiaľto dostaneš živá.“

Ak sa pýtate mňa, ja som narazila na vlka a hlúpo som si myslela, že je to poľovník. A to je hlavný problém väčšiny z nás, nielen v temnom lese sexuality, ale aj v každodennom živote – nevieme dobre rozoznať, kto je kto a pletieme si lásku so závislosťou, bolesť so vzrušením a sebaďestrukciiu s dobrodružstvom. Takže, milé slečny, nechodte do toho lesa, kým nebudete dostatočne zrelé. Naozaj to nie je prechádzka ružovým sadom. Buďte odvážne, ale zároveň zdravo podozrievavé a nepodľahnite prvej šelme, ktorá vyjde z húštiny.

### POMÄTENIE MYSLE

Všetky ženy sa zaoberajú základnou otázkou, a to: Je to ten pravý? A mohla by som vám povedať, že vlastne každý je ten pravý, pretože s každým, aj s tým najstrašnejším sexuálnym partnerom, získavate životné skúsenosti, ktoré istým spôsobom potrebujete. Teda že to, čo vás nezabije, vás posilní. Ale povaha ženského lona je receptívna, je to taká čierna diera, do ktorej všetko padá, a pre mnohých mužov sa táto archetypálna príťažlivá sila temného víru



stáva osudnou. Padajú do nej znova a znova. Odovzdávajú časť svojej energie a zanechávajú svoju príchuť alebo značku. A teraz je to na vás. Akou príchuťou sa chcete nechať ochutiť a koľkými nálepkami oblepiť? Zvyšky cudzej energie v nás môžu pretrvávajúť naozaj veľmi dlho, preto si dobre vyberajte! Aby ste minimalizovali množstvo nesprávnych rozhodnutí, musíte byť dostatočne citlivé a veľmi sebaisté. Treba dobre rozpoznať signály vychádzajúce z vášho tela, srdca a rozumu. Čistá voda, jednoduché jedlo a pomalé dýchanie zvýšia vašu citlivosť. Pomôcť vám môže aj trochu **Stimaralu**. Musíte však vedieť, že existujú látky, ktoré vaše zmysly dokonale pomýlia. Sú to samozrejme drogy, alkohol a hormonálna antikoncepcia. Ak ich máte v sebe, nečudujte sa, že nevíete, či ste, nerozoznate vlka od poľovníka a skôr či neskôr budete vibrovať toľkými rôznymi príchuťami, že citlivejším povahám by z vás mohlo byť fyzicky zle. Ja to rozoznám.

### STARÉ DOBRÉ TECHTLE

Sex nie je len samotné preniknutie penisu do vagíny, ak to povieme takto na rovinu. No vynechanie všetkého toho mazania, ohmatávania a lízania je choroba, ktorou sa vaša sexualita môže nakaziť hneď na začiatku alebo počas celého života. Sexualita je totiž mínové pole nevedomosti a namiesto toho, aby sme boli práve v tomto vzácnom okamihu pozorní, upadáme do nevedomosti, odpojenia a mechanickej honby za pohárom orgazmu, ktorý nás aspoň na chvíľu priblíži k jednote. Omyl! Riziko takéhoto správania spočíva v tom, že po čase nám už nič nie je dosť dobré, nič nie je dosť vzrušujúce. Takýto sex potom už nie je spoločným výstupom na vrchol, ale skôr spoločným topením sa v bahne. Preto postupujte pomaly a opatrne, neponáhľajte sa, vychutnávajte si každý letmý dotyk, každý pohľad. Poddajte sa chveniu a uvoľňujte sa, rozšírite ten priestor a čas, kým napokon siahnete po tej pomyselnéj čerešničke na torte.

Mgr. **TEREZA VAR VIKTOROVÁ**



# Chcem byť terapeut alebo terapeutka, ako na to?

Počas mojej práce sa často stáva, že ľudia reagujú pozitívne a zvedavo. Pýtajú sa, ako dlho sa svojej profesii venujem a prečo som si ako povolanie a poslanie vybrala práve oblasť alternatívnej medicíny. Reagujú, že aj ich by to bavilo, vždy „ich to ťahalo k alternatíve, k prírode, bylinkám...“. To je vždy krásne a milé. No potom prichádza otázka, čo by mali urobiť pre to, aby mohli robiť to, čo robím ja. A práve toto je moment, keď nie som si veľmi istá, či naozaj chcú počuť pravdu alebo nejakú romantickejšiu predstavu o práci terapeuta.

## NEBÝVA TO JEDNODUCHÉ

Romantická verzia by bola v štýle: sníval sa mi sen, v ktorom mi bolo povedané, aby som sa vydala cestou terapeuta. Prečítala som si zopár kníh, stretla zopár ľudí, ktorí ma nasmerovali a otvorila som si živnosť. Všetko išlo ľahučko ako po masle a bolo jasné, že som na správnej ceste. A tak som tu, robím to, čo ma baví a pomáham ľuďom ku zdraviu. S trochou nadhľadu by to mohlo presne takto byť. A nepopieram, že sa to niekomu mohlo stať.





**Aká však bola moja cesta?** Pravdou je, že ma vždy fascinovala medicína, respektíve ľudské telo. Rovnako ma vždy bavili bylinky a ich účinok na človeka. Ale predtým, ako sa mi otvorili dvere k mojej profesii, som musela pochopiť život a dušu cez rôzne výšiny a pády. Bolo to obdobie, keď posledné, čo ma zaujímalo, bola moja cesta. Keď som sa ako tak našla, našlo si ma Energy. V tomto prípade som sa k nemu dostala celkom náhodou.

### DLHÉ HODINY ŠTÚDIA A MNOŽSTVO KNÍH

Písal sa rok 1996. Najprv som absolvovala niekoľko školení firmy Energy, ktoré ma postupne vtiahli do tajov bylín a pootvorili dvere k čínskej medicíne. Niekoľkokrát som prešla školením na prístroj Supertronic. A keďže som chcela vedieť stále viac, čo je základný predpoklad na to, aby bol človek terapeutom alebo terapeutkou, externe som vyštudovala zdravotnú školu a potom univerzitu čínskej medicíny v Prahe. Dialo sa to popri mojich dvoch malých deťoch a som nesmierne vďačná mojim rodičom, že ma podporili. Bolo to šialené obdobie. Medzitým prebiehali každoročné školenia Energy, prednášky, mala som milión informácií z článkov a kníh.

Ako prichádzali informácie, všetko som skúmala a skúšala. Začali sa objavovať rôzne danosti, predispozície, vlohy, ktoré má každý. Absolvovala som rôzne semináre a kurzy ohľadom energetiky, ako je reiki, technika kvantového dotyku, mimozmyslové vnímanie, ale aj liečebný qi gong či akupunktúru. Čítala som stovky, možno tisícky odborných kníh.

A tak je to doteraz. Píše sa rok 2023, stále študujem a hoci je toho na mňa občas naozaj priveľa, milujem svoju prácu, ktorá mi je poslaním a životom súčasne. Áno, robím chyby, zďaleka neviem všetko, čo by som chcela vedieť. Ale presne to je mojim stimulom a motiváciou - chcieť vedieť viac a viac. Nie je mi ľúto neskutočného množstva hodín strávených štúdiom, pretože to

robím v prvom rade pre seba. Cezo mňa potom z toho môžu profitovať aj ostatní ľudia.

### TREBA TO ASPOŇ SKÚSIŤ

**Chápete?** Byť terapeutom znamená neustále študovať. Sú to hodiny premýšľania, skúmania a skúšania. Sú to pokusy a omyly, pretože aj tie patria k terapeutickému prácu. Je to množstvo kníh a tisíce otázok na každého, kto v danej oblasti vedel viac. Treba absolvovať rôzne kurzy a školenia. Znamená to neustálu prácu na sebe.

**Chcete byť terapeutom alebo terapeutkou? Chcete pracovať s prípravkami Energy?** Začnite napríklad školením na prístroj Supertronic. Ak nie ste technicky zdatný alebo zdatná a akýkoľvek prístroj odmietate, nevádi. Môžete absolvovať veľké školenie koncom októbra. Rovnako si môžete vziať letáky k prípravkom a začať ich študovať. Alebo si čítať staršie vydania magazínu Vitae.

**Naozaj chcete vedieť viac?** Prihláste sa na štúdium čínskej medicíny. V septembri opäť otváram prvý ročník a tento krát nielen u mňa v Centre GARA v Novej Dubnici, ale aj v Komárne. Zopár miest je ešte voľných. Alebo si vyberte, čo vás baví a zaujíma. Hľadajte rôzne kurzy, hľadajte cestu, ako získať vedomosti a skúsenosti. Nevzdávajte sa. Ak chcete byť terapeutom alebo terapeutkou, slovo „rezignácia“ alebo „to sa nedá“ si vymažte zo slovnej zásoby.

Možno to vyzerá ako propagácia a nábor, ale verte mi, že tento článok vznikol veľmi spontánne a na základe mnohých podnetov od vás. Po prvotnom záujme totiž často prišiel povzdych a milión dôvodov, prečo sa to nedá. Ale život môžeme plnohodnotne prežiť len tak, že ho budete žiť. A ak niečo chcete a cítite to, tak to treba aspoň skúsiť.

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

## VERNOSTNÝ PROGRAM SALUS

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

### ČERPANIE BONUSU

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

### KÚPELNÝ BONUS


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

### PODMIENKY VYPLATENIA SALUS ODMENY V ROKU 2023

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

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





# Mužský problém – vieme si pomôcť

Poruchou potencie alebo erektilnou dysfunkciou trpí v súčasnosti pomerne veľa mužov, žiaľ aj mladšie ročníky. Z celosvetového hľadiska sú to dnes už milióny ľudí. Dobrou správou však je, že sa dá úspešne liečiť, ba často zvládnuť aj úpravou životosprávy a pomocou prírodných doplnkov.

Z medicínskeho hľadiska ide o nedostatočnú erekciu, ktorá sa prejavuje neschopnosťou dosiahnuť alebo udržať dobrú erekciu počas normálneho sexuálneho styku. Porucha sa prejavuje dlhodobo, čiže trvalo. Nejde o jednorazové zlyhanie napríklad po nadmernom požití alkoholu či enormnej stresovej záťaži.

## PRIMÁRNA A SEKUNDÁRNA DYSFUNKCIA

Samotný mechanizmus poruchy spočíva v nedostatočnom krvnom zásobení tzv. toporivých teliesok v penise, čo je príčinou slabej erekcie. Podieľa sa na ňom najmä cievna zložka, ale aj nervový systém. Poruchu erekcie delíme na primárnu a sekundárnu. Primárna je zriedkavejšia a spočíva v psychike, presnejšie v psychickej poruche v podobe extrémneho strachu z pohlavného styku. Niekedy sa spája s pocitom viny, inokedy sú to obavy z intimity alebo ťažké úzkostné alebo depresívne stavy. Sekundárna erektilná dysfunkcia má príčinu v nejakom sprievodnom ochorení. Často ním býva cukrovka, vysoký krvný tlak, ochorenie srdca a ciev, najčastejšie v dôsledku arteriosklerózy s prejavmi srdcového zlyhávania alebo závažnej arytmie, tiež ťažká obezita, poruchy funkcie štítnej žľazy. Možnými príčinami sú aj neurologické ochorenia, napríklad skleróza multiplex, nádory mozgu, stavy po úraze chrbtice s porušením miechy, tiež dôsledky niektorých operácií. Najčastejšie ide o stavy po odstránení prostaty alebo po tzv. sympatektómii, kedy sú z liečebných dôvodov operačne prerušené sympatické nervy kvôli niektorým bolestivým stavom. Príčinou môžu byť aj závažné ochorenia pečene, obličiek, hormonálne poruchy, chronické úzkostné stavy a nahromadený, resp. dlhotrvajúci stres. Nepriaznivý vplyv na potenciu majú návykové látky, najmä alkohol, fajčenie, psychotropné látky, drogy, aj niektoré lieky.

## POMÔŽE AJ TERAPIA

Predpokladom úspešného vyriešenia problému je nebáť sa ho pomenovať a úprimne sa zdôveriť partnerke, aby sa ďalej neprehlboval a nevznikli podozrenia napríklad z nevery. Ak pretrváva, je rozumné zdôveriť sa aj svojmu ošetrojúcemu lekárovi, urológovi, či sexuológovi, ktorý na základe podrobného rozboru anamnézy, prípadne ďalšieho vyšetrenia odhalí príčinu poruchy a určí ďalší postup a optimálnu liečbu. Sexuálne zdravie je pre kvalitu partnerského života, psychickú aj fyzickú pohodu veľmi dôležité. Neriešená erektilná dysfunkcia, pokiaľ nie je správne pochopená zo strany oboch partnerov, môže narušiť aj dlhodobu dobre fungujúcu partnerský vzťah. Partnerka si totiž môže mužove obavy zo zlyhania a následný nezáujem o ňu vysvetliť celkom opačne, napríklad tak, že už nie je pre neho príťažlivá či dostatočne atraktívna. Preto je vzájomná komunikácia partnerov a ich úprimný záujem spolu vyriešiť problém obojstranne prospešná. Rovnako je dobré, ak sa partneri alebo manželia rozhodnú spolu navštíviť príslušného odborníka. Psychicky podmienená erektilná dysfunkcia môže priaznivo odpovedať na dobre vedenú psychoterapiu u oboch. Ak je však erektilná dysfunkcia spôsobená organickým ochorením, vyžaduje si odbornú liečbu. V prevencii vzniku, resp. zhoršovania tejto poruchy, je nevyhnutné dodržiavať zásady pravidelnej zdravej životosprávy, úplne zanechať všetky škodliviny a návykové látky, ktoré potenciu zhoršujú. Ide hlavne o alkohol, nikotín, drogy, niektoré návykové lieky. Veľmi pomáha dostatočný denný príjem tekutín, najlepšie čistej vody, pravidelný pohyb, rekreačné športovanie, pobyt v prírode, relaxácie, psychoterapia.

Z bylínnych koncentrátov pomáhajú hlavne **Korolen**, **Tribulus**, **King Kong** a **Stimaral**, súčasne je prospešný **Fytomineral**. Z ďalších doplnkov sú osožné prípravky **Revitae**, **Vitaflorin**, **Celitin**, **QI coffee** aj **QI drink**. Zo Zelených potravín najmä **Organic Maca**, **Sea Berry**, **Hawaii Spirulina**, **Raw Ambrosia**. Pomáha aj aromaterapia s použitím esencie **Ylang Ylang**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



# Liečivá sila lásky prameni z tvojho srdca

Dnešná spoločnosť malými krôčikmi smeruje k zrelosti napriek snahám systému o zvrátenie tohto procesu. Dosiahnutie duchovnej dospelosti je však zatiaľ, mohlo by sa zdať, v nedohľadne. Je známe, že východné filozofie predovšetkým z oblasti indického subkontinentu považujú srdce za sídlo mysle, pričom ako zaujímavý fakt sa javia poznatky z ostatných rokov. Podľa nich sa v srdci nachádzajú tisíce buniek, ktoré svojim účinkovaním pripomínajú mozgové bunky. Takže „myslenie srdcom“ sa stáva súčasťou ľudskej psychiky.

## CESTA DO HLBÍN DUŠE

Vieme, že sebapoznanie prostredníctvom nachádzania vlastnej emočnej prirodzenosti, teda nie cez vzťah k niekomu či niečomu, nesie so sebou množstvo problémov. Poznanie a prijatie seba samého vo všetkých podobách nie je ľahké pre viacero príčin. Hlavnou z nich je, že ako kolektívna bytosť máme „zakonzervovanú“ tendenciu podľahnúť buď vlastným predstavám, ilúziám o sebe, alebo sa podvoľujeme postojom vyplývajúcim z požiadaviek okolia. Sme teda vôbec schopní byť sami sebou, rešpektovať vlastné emočné potreby a byť pritom nablízku druhému človeku? Stretnutie s vlastným „Bytostným Ja“ nebýva jednoduché a u mnohých sa môže prejaviť v podobe depresí, zúfalstva, nekontrolovaného emočného zmätku či pokusov o samovraždu. Postupné otváranie srdcovej čakry priviedlo mnohých jedincov k rozvodom ako dôsledku obrátenia pozornosti dovnútra – archetyp manželstva sa u nich zmenil na archetyp hlbokého partnerstva. Cez prijaté Bytostné Ja sa dostávame k vnútornému partnerovi – doterajšia podoba vzťahu totiž na všemožných úrovniach neposkytuje podporu, takže „individuálny procesom postihnutý“ jedinec hľadá skutočné partnerstvo.

## BOH AKO ENERGETICKÉ POLE

Aj liečenie pod vplyvom týchto zmien otvára nové možnosti. Liečba sa obracia k transformačnej úlohe lásky – srdca. Zmenou postoja voči sebe sa tak mení u liečiteľa, terapeuta, lekára aj postoj voči jedincovi, ktorý liečbu potrebuje, a to v recipročnom zmysle. Liečením duše pacienta liečim svoju dušu! Uplatňuje sa tak princíp kvantového prepletenia. Hovoria o tom aj známe prípady zrýchleného (vy)liečenia tých, ktorí cítia, že ich má niekto rád, že ľuďom naokolo na nich záleží a dávajú im to najavo nielen slovom, pohľadom, ale aj láskyplným dotykom. O tom som už hovoril na mnohých miestach, lebo téma dotyku ako terapeutického prostriedku je mi blízka.

Cesta k duchovnému rozmeru bytia vedie len cez srdce, cez otvorenú srdcovú čakru, cez lásku, ktorá sa stáva božou silou. Naučme sa vnímať Boha ako energetické pole. Tempo otvárania čakry si však určuje každý sám.

Veľmi intenzívne sa uplatňuje známe biblické: „Miluj bližného svojho ako seba samého!“ (Ak nemilujem dostatočne seba a „pre nedbalosť odídem z tohto sveta“, nemôžem predsa vyjsť v ústrety iným.)

Láska k sebe teda znamená naučiť sa pritiahnúť k sebe to, čo potrebujeme a odmietnuť to, čo nám nie je potrebné. Cez energiu srdcovej čakry sa učíme rozlišovať, čo je dobré a čo nie, naučíme sa milovať všetky duše. To však vôbec neznamená,

že ich musíme milovať ako osobnosti. Mohlo by totiž vzniknúť riziko, že by sme opäť skĺzli k prejavom prvých troch čakier.

## CHOROBY SRDCA Z PREŤAŽENIA

Musíme sa zbaviť strachu ega, že nebudeme milovaní. A na to potrebujeme poriadnu guráž (*coeurage*, fr. – srdcovitosť i srdnatosť, odvaha, odhodlanosť, *coeur*, fr. - srdce). Presviedča nás o tom aj etymologický charakter slova srdce (ktoré nám občas odvážne a srdnato bije v hrudi). Patrí do skupiny slov, ako sú srd, srdečný, osrdie, milosrdný, a pod. V sanskrete nájdeme srdce pod pojmom *hridaja* (hridaja čakra) a z tohto slova zase dokážeme odvodiť celý rad ďalších s podobným významom – hrud', hrdý - hrdosť, hrdina.

So zbavovaním sa nadmerného ega je spojená aj prijatá zodpovednosť. No ani tá nesmie byť premrštená. Nemôžeme ju prijímať za ostatných, hoci „s dobrým úmyslom“. Dokáže sa totiž po čase stať záťažou, ktorá nás sťahuje nadol, energeticky vyčerpáva, ba môže vyvolať až zúfalstvo či „zúrivosť“, že nie sme schopní pomôcť, nájsť riešenie problémov. V najhoršom prípade to môže spôsobiť somatizáciu v podobe chorôb srdca. Častým problémom vedúcim k poškodeniu srdcovej čakry i srdca samotného je nedodržanie prirodzeného životného rytmu práce a odpočinku. Neschopnosť oddychovať značne namáha srdce, čo sa zvykne prejaviť v podobe jeho preťaženia. Objaví sa angína pectoris súvisiaca s nedostatkom výživy srdca, so zlým prísunom kyslíka. Nakoniec môže nastať aj infarkt myokardu. Srdce totiž pracuje v základných fázach práca – odpočinok, čím nám dáva najavo, že je to proces nenáhodný, ktorý musíme dodržiavať. Žiaľ, v súčasnej ekonomickej situácii sa stáva práca na dvoch (troch) pracoviskách čímsi samozrejým. Treba platiť za množstvo (nadbytočných) vymožeností, za luxus bývania (ba aj za luxus „žitia“), splácať hypotéky, pôžičky. Niet času na oddych! A srdce trpí pre našu nevšímavosť a nelásku.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK





# Nie je doplnok ako doplnok alebo všetkého veľa škodí

Už je to zopár rokov, čo sa roztrhlo vrece s rôznymi výživovými doplnkami. Celkom sme si zvykli na ich pravidelné užívanie. Najskôr to bolo opatrné a v malej miere. Povedala by som, že na úrovni toho, čo nám odporúčali na základe diagnostiky. Neskôr sa to trochu zvrhlo na neúmerne užívanie všeličoho, len

aby sme boli zdraví, výkonní a možno aj trochu „in“. Ved' kto si už v dnešnej dobe dovoľí neužívať minimálne vitamíny C, D, B, z minerálov a stopových prvkov vápnik, železo, selén, zinok a samozrejme omega 3 mastné kyseliny a probiotiká? Ideálne to všetko zapijeme zeleným jačmeňom alebo šťavou z aloe vera.





## VITAMÍNY, MINERÁLY, PROTEÍNY...

A zrazu sú toho plné hrste ráno, na obed aj večer kvôli tomu, že... Vlastne kvôli čomu? Jeden z lepších dôvodov je presvedčenie, že to pomôže udržať zdravie. Prípadne to pomôže zdravie vrátiť, ak už máme nejakú diagnózu. Z tých horších dôvodov je to strach, že ak sa nebudem dopovať, tak ochoriem, nebudem schopný alebo schopná žiť taký štandard. Alebo jednoducho preto, lebo reklama. Je pravda, že pre zdravé a bezproblémové fungovanie nášho organizmu potrebujeme okrem pohybu, duševnej a duchovnej pohody okolo 90 nutričných (výživových) látok denne. Nie je jedno, v akej forme a množstve ich doplnáme. Väčšina ľudí si kupuje „nejaké“ vitamíny a o ďalších nevyhnutných prvkoch nemá ani potuchy. Pritom ide približne o 60 minerálov, 16 vitamínov, 12 aminokyselín a 3 mastné kyseliny. Samozrejme, nie je to konečné množstvo a okrem toho náš organizmus potrebuje proteíny, tuky, cukry atď. Ak by sme to chceli všetko napísať, skončili by sme na seminári biochémie a biológie. Apropos, chémia a ľudské telo. To je kategória sama o sebe. Množstvo ľudí rieši zloženie prípravkov a poukazuje na akýkoľvek chemický vzorec. Na jednej strane je to v poriadku, až na to, že príroda je plná chémie. Nazýva sa to biochémia. A tiež sa zapisuje chemickými vzorcami. Jediný rozdiel je v tom, či ide o prírodnú a prirodzenú látku, alebo látku syntetickú.

## ZÁKLADOM JE ENERGIA

V konečnom dôsledku majú všetky životné prejavy ľudského organizmu chemický základ, t.j. premenu látok a energie. Ľudský organizmus získava energiu v podobe zložitých chemických zlúčenín, ktoré sa v tele premieňajú. Každú chemickú reakciu sprevádza zmena energie. Preto je premena látok - metabolizmus - nerozlučne spätá s premenou energie. Je to zásadná a vedecky podložená informácia pre všetkých, ktorí ešte stále neveria v existenciu energie. Rast, svalová činnosť, prejavy dráždivosti, bioelektrické deje, vylučovanie, každá funkcia, každý fyziologický jav závisí priamo od premeny látok, a teda aj od energie. Z jednoduchých vstrebávaných látok sa vytvárajú látky telu vlastné. Je to stavebný materiál, ktorý potrebuje každá bunka, každé tkanivo ľudského tela. Ďalej sa tvoria látky s biologickým významom pre organizmus, napríklad enzýmy, hormóny, krvné farbivo, plazmatické bielkoviny, a pod. Pri štiepení zložitých látok na jednoduché sa uvoľňuje energia, ktorá umožňuje všetky životné deje. Niektoré látky sa hromadia v organizme do zásoby. Bohužiaľ, vrátane tuku, ktorý je potrebný len do určitej miery. Ale to je trochu iná téma.

Úroveň premeny látok v živom organizme sa neustále mení v závislosti od podmienok vonkajšieho a vnútorného prostredia, od stavu a potrieb organizmu. Ak je človek v pokoji, metabolizmus sa znižuje a pri činnosti sa zvyšuje. Metabolizmus je riadený hormonálne a nervovo. Metabolické reakcie je potrebné neustále usmerňovať, urýchľovať alebo spomaľovať tak, ako je nevyhnutné. Tým sa reguluje rovnováha celého systému. Pre udržanie zdravia je dôležité udržiavať stálosť vnútorného prostredia, a to vzhľadom na premenlivosť prísunu živín a ich spotreby. Zásoby živín sa musia podľa potreby včas nielen mobilizovať, ale aj dopĺňať.

## FORMA JE DÔLEŽITÁ

Narážame tu na zásadný problém. V akej miere a forme treba dopĺňať potrebné živiny? Najprirodzenejšia forma je potrava, ktorá by mala byť pravidelná a pestrá. Mala by spĺňať nároky vznikajúce na základe životného štýlu. Je jedna krásna zásada ohľadom stravy: mali by sme jesť len to, čo nám v danom období dáva zem. Len v zime by sme mali konzumovať to, čo sme

vedeli prirodzene uskladniť. Bohužiaľ, životný štýl sa v priebehu posledných rokov radikálne zmenil a rovnako kvalita potravín nie je vždy, mierne povedané, optimálna. A tu sa dostávame opäť k výživovým doplnkom, hlavne v zmysle rôznych vitamínov a minerálov.

Vyššie som načrtla, aký dôležitý je metabolizmus, čiže rozklad, štiepenie, vstrebávanie a využitie živín. Že náš organizmus je neuveriteľné chemické laboratórium, kde všetko má svoje miesto a presné načasovanie, a všetko stojí na správnych vzájomných väzbách. To platí aj pre každý vitamín, minerál či napríklad proteín. Všetky zložky sú k dispozícii v organickej forme, v prípade minerálov a stopových prvkov je ideálna koloidná forma alebo tá syntetická, čiže umelo vyrobená. Predpokladám, že je úplne jasné, ktorá forma je pre ľudské telo vhodnejšia. Ako rozoznáte, či ide naozaj o prírodnú formu? Niekedy si stačí pozrieť zloženie a tam, kde je sice uvedené, že to obsahuje také a onaké vitamíny, ale nie je priznaný zdroj, z čoho vitamíny sú, napríklad z jablka či paradajky, tomu ja osobne nedôverujem.

Pre organizmus je vždy prirodzenejšie, keď dostane potrebné živiny ako komplex pri zachovaní potrebných väzieb. A to sa deje len vtedy, keď zjete konkrétnu potravinu alebo ju máte spracovanú do šťavy, kapsúl alebo prášku. Vďaka tomu získate vyššiu koncentráciu látok. Krásne na tom je, že pre telo je to to isté ako pre dovolenkára švédské stoly. Vezme si, čo chce a potrebuje a ostatné uvoľní bez problémov a rizika záťaže.

## KONCENTRÁTY ENERGY SÚ TOP

Keď sa užíva konkrétny vitamín alebo minerál samostatne, tak ako sa často zvykne, napríklad vitamín C, B alebo vápnik, železo atď., organizmus nemá na výber a musí s tým niečo urobiť. Musí látku spracovať bez ohľadu na to, či práve tú zložku potrebuje alebo nie. Nehovoriac o tom, že mnohokrát na vylúčenie spotrebuje a príde o iné dôležité zložky, vrátane energie, ktorú by telo mohlo využiť na iné procesy. Neustále užívanie rôznych vitamínov a minerálov, samostatne A, E, B, C, Fe, Se, Zn aj v prírodnej forme vytvára záťaž. Pre organizmus je čoraz ťažšie udržiavať krehkú rovnováhu medzi jednotlivými výživnými zložkami a stavebným materiálom. Vyčerpáva ho to, pretože na všetko spotrebuje vzácnu energiu. Netreba zabúdať aj na to, že každý vitamín či minerál spúšťa určité procesy v tele. Keď sa neustále dopujete, organizmus nemá odpočinok. Nevie si veci regulovať sám podľa potreby, ale je nútený stále niečo naprávať, udržiavať či vylučovať. Nerobte svojmu telu zle, i keď sa to začalo dobrým zámerom pomôcť mu. Ak mu chcete dopriať, tak s použitím sedliackeho rozumu alebo poradenstvom na správnych miestach. Dajte mu doplnok, ktorý vie dotvoriť ucelenú výživu a nielen časť v podobe izolovaného vitamínu či minerálu. V Energy máme zopár veľmi slušne koncentrovaných prípravkov, ktoré sú práve tým švédskym stolom. Napríklad neustále svojimi účinkami prekvapujúca **Ambrosia**, **Goji**, nenahraditeľné **Acai**, **Spirulina**. V lete príjemne ochladí **Chlorella**, **Barley**. V chladnejšom období efektívne odhlieňuje **Sea Berry** v prášku či vo forme oleja. Siahnuť sa oplatí aj po **Revitae**, **Vitaflorine** či **Betafite**. Nesmieme zabudnúť na excelentný **Fytomineral** a vzácne oleje **Nigella sativa**, slezinu podporujúci **Himalayan apricot oil** a nervový systém stimulujúci **Sacha Inchi**. Záleží na tom, čo potrebujete podporiť, kde chcete zacieliť výživu a samozrejme, dôležitý je aj celkový zdravotný stav. Ak nie ste si istý/istá, ktorý prípravok je pre vás vhodný, prídte sa poradiť do Klubu Energy alebo sa vzdelávať - či už pomocou prednášok Inštitútu vzdelávania alebo školy Prakteknej čínskej medicíny. Kto chce vedieť viac, možnosti si nájde.

S úctou ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ

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





# Terapeutické metódy (40)

## MASÁŽE PODPORUJÚCE DETOXIKÁCIU (I)

**Zámerné som tento názov uprednostnila pred pojmom „detoxikačná masáž“, pretože sa dá povedať, že každá masáž je v skutočnosti detoxikačná, očistná. Chcela by som sa však dotknúť štyroch typov úplne odlišných masáží, ktoré využívajú rôznu techniku, pomôcky alebo filozofiu, a napriek tomu výrazne ovplyvňujú lymfatický systém v našom tele. Ide o lymfatickú masáž, bambusovú, medovú masáž a japonskú masáž kobido.**

**Lymfatický systém** je neoddeliteľnou súčasťou imunitného systému človeka a je jednosmerný, vedie z medzibunkových priestorov do krvi prostredníctvom lymfatických ciev. Väčšie lymfatické cievy sa označujú ako lymfatické kanály (napr. hrudný lymfatický kanál - kde sa lymfa dostáva do žíl). Najväčším lymfatickým orgánom v tele je slezina.

Slezina pomáha rozkladať potravu a premieňa ju na jemnú esenciu, ktorú rozvádza do tela. Podľa TČM je zdrojom krvi aj hybnej

životnej sily čchi. Oslabenie sleziny sa môže prejavovať tým, že sa krv dostáva mimo svojej dráhy a spôsobí napríklad krvácanie z nosa, silnú menštruáciu alebo ľahké tvorenie modrín. Stav sleziny sa odráža na perách. Keď je slezina silná, pery majú svieži vzhľad a zdravú červenú farbu. Naopak, keď je oslabená, pery sú bledé a ochabnuté. Nerovnováha sleziny sa najčastejšie prejavuje únavou zhoršujúcou sa po jedle, kašovitou stolicou alebo závratmi po postavení sa. Slezina nemá rada vlhkosť, preto jej škodí nadmerný príjem tekutín, ktorý oslabuje jej jangovú zložku. Môže to spôsobiť vodnaté opuchy, ktoré sa zmierňujú tzv. drenážnymi masážami. Pre nás najznámejším lymfatickým orgánom sú **mandle** (krčné, nosové, jazykové a trubicové). Zachytávajú vírusové infekcie, ktoré sa do tela dostávajú cez dýchacie cesty. Mandle tvoria takzvaný Waldeyerov lymfatický okruh, ktorého sa týka najmä problematika angíny (tonsilitídy).

**Lymfa** je mierne žltkastá tekutina obsahujúca odpadové látky bunkového metabolizmu, odumreté bunky, vírusy, baktérie,

### ROZDIEL MEDZI KLASICKOU A LYMFATICKOU MASÁŽOU

#### KLASICKÁ MASÁŽ

- » Uvoľnenie svalov, šliach a fascií
- » Intenzívny tlak
- » Zasahuje do hĺbky štruktúr
- » Frekvencia hmatov nie je presne určená, iba odporúčaná
- » Posilňuje priečne pruhované svalstvo
- » Dráždi nervové receptory
- » Zlepšuje metabolizmus tkaniva
- » Výrazne prekrvuje

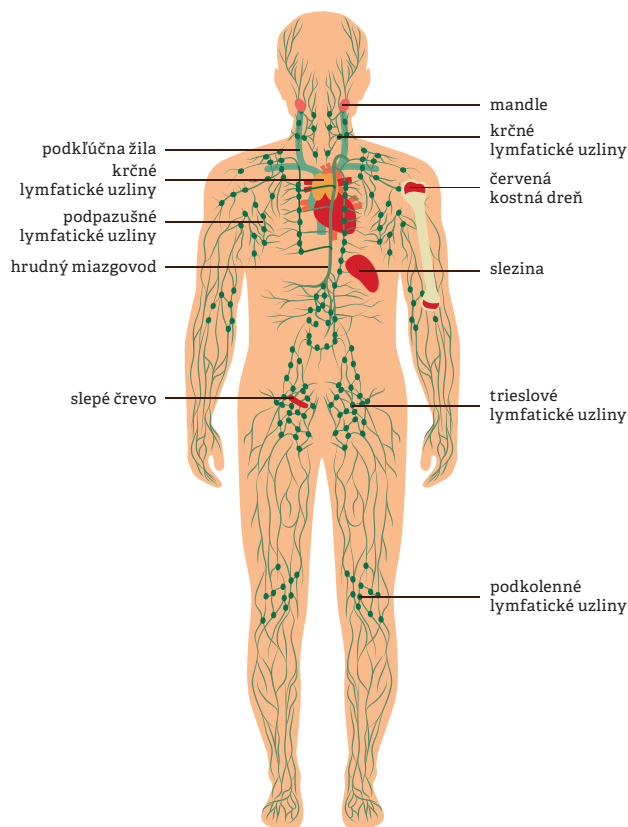
#### LYMFATICKÁ MASÁŽ

- » Uvoľnenie a podpora lymfatického obehu
- » Malý tlak
- » Pôsobí viac na povrchu
- » Poradie a frekvencia hmatov sú presne dané
- » Zlepšuje tok lymfy
- » Nesmie bolieť
- » Zmierňuje napätie v podkoží
- » Cieľom nie je podpora prítoku krvi





## LYMFATICKÝ SYSTÉM



ale aj živiny a enzýmy, ako sú vitamíny, tuky, cukry, bielkoviny. Ďalej obsahuje stopové prvky a predovšetkým lymfocyty, čo je typ bielych krviniek, vďaka ktorým sa lymfa podieľa na imunite organizmu. Správny tok lymfy je spôsobený najmä POHYBOM. Pohyb dýchacieho systému - hrudníka a pľúc, pohyb krvných tepien a pohyb kostrového svalstva. Bez pohybu lymfa stagnuje a v tele sa hromadia toxické látky.

Ak dôjde k poškodeniu lymfatického systému (úraz, infekcia, operácia, fyzická záťaž, onkologické ochorenie), prúdenie lymfy je narušené a nastáva jej zahmlenie v tkanive (napr. opuch členka po výrone). Ak sa takto vzniknutý **lymfedém** nerieši, vedie to k fibrotizácii (penikaniu tkaniva väzivom) a trvalému poškodeniu lymfatického systému.

### LYMFATICKÁ MASÁŽ – LYMFODRENÁŽ

Lymfatickú masáž (lymfodrenáž) indikuje lekár. Vykonáva sa v zdravotníckych zariadeniach a patrí do rúk zdravotníckeho personálu. Rozlišujeme prístrojovú lymfodrenáž, pri ktorej sa používajú špeciálne kompresné návleky, a manuálnu lymfodrenáž - techniku, pri ktorej terapeut jemným tlakom ruky vykonáva konkrétne hmaty, ktoré uvoľňujú lymfu. Lymfa potom prúdi z medzibunkového priestoru cez kapiláry, lymfatické cievy a uzliny a následne sa dostáva do krvného riečiska. Ďalšou možnosťou je reflexológia lymfatického systému prostredníctvom chodidiel. Pri nej sa využívajú akupresúrne body meridiánov a v spojení s krémami Pentagram Energy sa dajú dosiahnuť skvelé účinky.

### Priaznivé účinky

Pri správne vykonanej lymfatickej masáži môže klient vnímať pocit odľahčených dolných alebo horných končatín (v závislosti od drenáže), zníženie opuchu a zvýšenie

pohyblivosť v postihnutej oblasti. Pri prvých lymfodrenážach možno pozorovať tmavší moč s iným zápachom. Dôvodom je odstránenie katabolitov z tkaniva. Po dlhodobej terapii sa viditeľne zmenší obvod dolných alebo horných končatín, pása, bokov alebo hrudníka (v závislosti od aplikácie).

### Kedy je lymfodrenáž vhodná?

- » športovo aktívni klienti, extrémna svalová záťaž
- » cievne problémy: chronická žilová nedostatočnosť (kŕčové žily, tromboflebitída, artérioskleróza, zápal žíl), bolesti cievneho pôvodu, vredy predkolenia (v pokojovom štádiu), poruchy prekrvenia, diabetické cievne a nervové ťažkosti - aj preventívne
- » po operácii kĺbov; artróza a s ňou spojené opuchy
- » onkologické indikácie (po doliečení karcinómu a metastáz)
- » gynekologické problémy, napr. bolestivá menštruácia, funkčná sterilita
- » celulitída, liposukcia

Lymfodrenáž sa nevykonáva v prípade akútnych infekcií (aj kožných), závažných ochorení vnútorných orgánov (pečeň, pľúc, obličiek, nervového systému) alebo kardiovaskulárnych ochorení, v akútnej fáze aj onkologických ochorení.

S využitím prípravkov Energy môžeme výrazne pozitívne ovplyvniť lymfatický systém, či už vnútorne alebo zvonka, a ešte výraznejšie ulaviť telu. Bez toho, aby sme prvotne poznali kondíciu energetického systému v tele ošetrovaného, použijeme Pentagram krémov Energy, najviac **Ruticelit**, **Artrin** a **Cytovital**. Na vnútorné podávanie prípravkov odporúčam využiť diagnostiku Supertronicom a „ušiť“ program užívania na mieru.

**MARCELA ŠŤASTNÁ**

(Nabudúce: Bambusová, medová masáž a masáž kobido)





# ZVÝHODNENÝ JESENNÝ BALÍČEK PRE SILNÚ IMUNITU A ZDRAVÚ KOŽU

Cena balíčka pre člena: 21,30 €

26 bodov, ušetríte 3,70 €

## VIROVET

ZASTAVUJE INFEKCIU  
V POČIATOČNOM ŠTÁDIU  
A URÝCHĽUJE TVORBU PROTILÁTKO.  
MÔŽETE HO POUŽIŤ AJ AKO  
PREVENCIU PRED NACHLADNUTÍM.

## AUDIVET

UPRAVUJE pH POKOŽKY  
A SLIZNÍC, TLMÍ ZÁPALOVÉ  
STAVY SPÔSOBENÉ VÍRUSMI,  
BAKTÉRIAMI A PLESŇAMI.



Akcia je určená len pre členov Klubu Energy.

Akcia platí od 1. do 30. 9. 2023 alebo do vypredania zásob.



# Energy a ochorenia zvierat (6)

## VÍRUSOVÉ INFEKČIE

S vírusmi sa stretávame každý deň, ale vo väčšine prípadov ich organizmus včas rozpozná a eliminuje. Ak sa nezastavia, napádajú bunky tkanív a orgánov. Rozmnožujú sa a poškodzujú bunky, čo spôsobuje príznaky rôznych typov ochorení. Pozrime sa v krátkosti na najčastejšie z nich a na to, ako môžu pomôcť produkty Energy.

### BOJ PROTI VÍRUSOM

Prítomnosť vírusu v tele môžeme potvrdiť buď detekciou samotného vírusu, napr. pomocou PCR, alebo detekciou protilátok. Existujú rýchle testy, ktoré majú veterinári v ordináciách a výsledok je známy o niekoľko minút. Ak sa telo stretne s vírusom, imunitný systém si vírus zapamätá. Ak sa zvierat stretne s tým istým vírusom druhýkrát, telo automaticky produkuje protilátky, ktoré útočníka okamžite zničia. Jedinou prevenciou mnohých vírusov je vakcinácia a karanténa nových zvierat v skupine. Pred očkovaním a po ňom podporte imunitný systém **Kingvetom**, **Omegavetom** a **Imunovetom**.

### NAJČASTEJŠIE VÍRUSOVÉ OCHORENIA

#### Vírusy mačiek

Mačacie vírusy patria u zvierat k najtrvalejším. Dedinská mačka napríklad prinesie majiteľom ukázať mačiatka, ktoré majú oči a nos pokryté hnisom a majú hnačku - typická infekcia vírusom herpes. V takom prípade je potrebné oči vyčistiť, najlepšie prevarenou vodou. Do úst nakvapkáme zvieratám trošku **Virovetu** a **Imunovetu**. Obsah kapsuly **Cytovetu** rozmiešame v 250 ml vody a oči dôkladne vypláchneme (najlepšie injekčnou striekačkou). V podávaní prípravkov pokračujeme 3 týždne, v mnohých prípadoch je potrebné navštíviť veterinárneho lekára. Herpesvírusové infekcie sa prenášajú medzi mačkami, z matky na mačiatko a veľmi radi sa vracajú.

#### Koronavírus a AIDS

Koronavírusové infekcie postihujú všetky druhy zvierat. Najčastejšie sa prejavujú hnačkou a zápalom dýchacích ciest. U mačiek sa vyskytuje mutácia koronavírusu; ochorenie sa nazýva mačacia felínna peritonitída. Postihuje tráviaci, dýchací a nervový systém a oči. V súčasnosti sa lieči rovnakým spôsobom ako koronavírusové infekcie u ľudí - liekom Remdesivir. Ak sa nelieči, je vo väčšine prípadov smrteľná.

Mačky postihuje aj AIDS. Spôsobuje ho vírus imunodeficiencie mačiek. Choré mačky majú oslabený imunitný systém a sú častejšie choré.

Imunitný systém mačiek podporujeme **Imunovetom**, **Virovetom** a **Omegavetom**.

#### Parvovírus a u šteniat

Medzi najväznejšie vírusové ochorenia psov patrí parvovírusová infekcia. Postihuje najmä šteňaťá. Má veľmi rýchly priebeh, v dôsledku zápalu čriev nastáva dehydratácia organizmu. Vírus napáda kostnú dreň a spôsobuje pokles tvorby krviniek. Rýchly úhyn zvieratá je spôsobený zápalom srdcového svalu. Je potrebná hospitalizácia s infúznou liečbou a liečbou antibiotikami.

**Regavet** podporí funkciu tráviaceho systému, **Cytovet** odstráni škodlivé látky a **Probiovet** pomôže správne osídliť črevo. Pri dehydratácii aplikujeme **Fytovet** priamo do ústnej dutiny

šteňaťa. Ak pes zvracia, nakvapkáme 10-20 kvapiek do litra vody, zmrazíme na kocky a podáme ich šteňaťu do misky. Tým sa doplnia minerály, upokojí sa žalúdok a zvracanie sa podporí veľkým množstvom tekutiny v žalúdku.

#### Infekčný kašeľ u psov

Najčastejšie na jar sa u psov stretávame s infekčným kašľom. Pôvodcom je vírus laryngotracheitídy (zápal hrtana a priedušnice) a psy sa ním nakazia najmä pri kontakte na výstavách, skúškach alebo v parku. Na zmiernenie priebehu ochorenia sú ideálne **Virovet**, **Kingvet** a **Nutrivet**.

#### Myxomatóza a králičí mor

Chovatelia králikov vedia, aká nebezpečná môže byť myxomatóza a mor králikov. Sú veľkým strašiakom. Myxomatózu prenáša hmyz, ktorý saje krv. Chorým králikom sa vytvárajú tvrdé opuchy a z očí im vychádza hnisavý výtok. Nákaza sa prenáša zelenou potravou potriesnenou trusom chorého divého králika. Králičí mor je veľmi rýchly - smrť nastáva vykrvácaním do všetkých telesných dutín. Až 100 % zvierat uhynie v priebehu niekoľkých hodín, očkovanie je preto nevyhnutné.

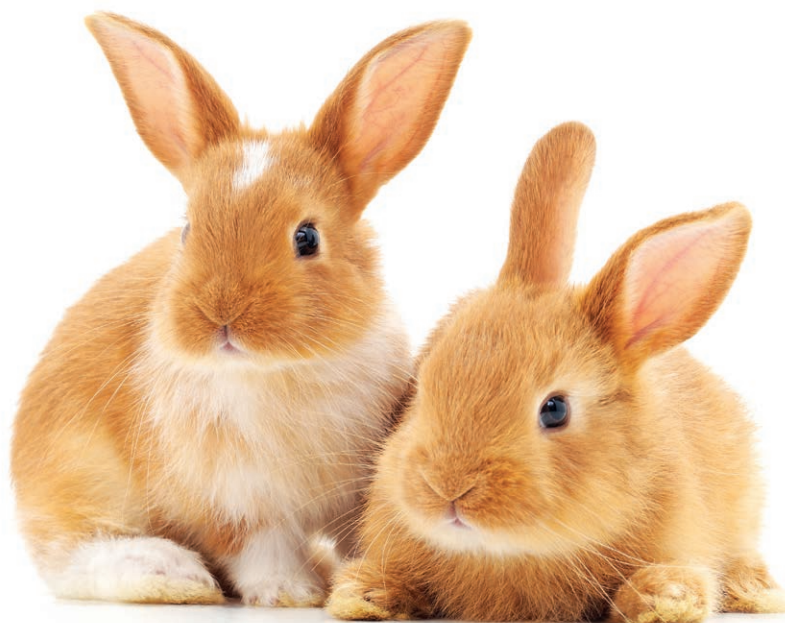
#### Besnota

Besnota je jediná choroba, proti ktorej je v Čechách a na Slovensku povinné očkovanie psov. Táto smrteľná vírusová infekcia je prenosná na človeka. Vírus sa prenáša slinami a napáda nervový systém. Slovensko je mimo území výskytu besnoty. K vymiznutiu besnoty prispelo plošné očkovanie líšok orálnou vakcínou. Stále však prebieha preventívne testovanie líšok v pohraničných oblastiach.

#### SLOVO NA ZÁVER

Vírusové ochorenia sa nesmú podceňovať. Vírusy majú vyvinutý dômyselný systém maskovania v bunkách. Ich schopnosť mutovať nás núti neustále vyvíjať nové lieky, pričom každá mutácia vírusu je odolnejšia a agresívnejšia. Z veterinárnych produktov Energy majú antivírusové vlastnosti **Annovet**, **Virovet** a **Kingvet**. **Nutrivet** a **Fytovet** dopĺňajú minerálne látky, vitamíny a pomáhajú organizmu zvieratá bojovať proti vírusom.

MVDr. LUCIE MÍKOVÁ





# Sladká a pálivá... Paprika!

Čo by sme si počali bez papriky? Toľko jedál by vôbec neexistovalo! Paprika sa ako zelenina a korenie používa azda vo všetkých svetových kuchyniach a je základom tisícov skvelých receptov. Viete si predstaviť svet bez maďarského guláša, mexického chilli con carne, talianskych špagiet arabiatta alebo plnených papriek s paradajkovou omáčkou či kuracieho mäsa na paprike? Ja určite nie!

## ČO JE PAPIKA?

Paprika patrí do čelade baklažánovitých. Existuje viac ako 40 druhov a viac ako 3000 odrôd. V našich záhradách ju vidíme ako ker, ale na niektorých miestach môže rásť až do veľkosti stromu. Plodom sú mäsité bobule rôznych farieb, tvarov a veľkostí. Paprika pochádza z Južnej a Strednej Ameriky, kde má tisícročnú históriu. Mayovia, Aztékovia a Inkovia ju pestovali dávno pred príchodom Španielov. V čase objavenia Ameriky pestovali papriku ročnú od Mexika po dnešný Texas, papriku kričkovitú a papriku čínsku od juhu Strednej Ameriky po Karibik. Paprika bobuľnatá sa vyskytovala v Peru, Ekvádore, Čile, Brazílii a Uruguaji a paprika páperistá v Kolumbii a Argentíne. Odtiaľ sa neskôr rozšírili do celého sveta. Papriky mali dôležité miesto nielen v strave pôvodných obyvateľov Ameriky, ale boli aj súčasťou náboženských obradov a legiend. Známe sú napríklad obradné nápoje z horúcej čokolády a chilli, ktoré mali posilniť a zmierniť únavu.

## PREČO JESŤ PAPIKU

Papriky sa skladajú prevažne z vody, až z 93 %. Preto sú veľmi diétne. Napriek tomu však obsahujú veľa vitamínu C, dokonca viac ako citróny alebo pomaranče. Okrem toho betakarotén, vitamín E, B, K, rutín. Z minerálnych látok spomenieme draslík, horčík, fosfor, železo, meď a vápnik. V závislosti od farby plodov sa v nej nachádza veľa antioxidantov, veľmi prospešných pre naše zdravie. Papriky pomáhajú posilňovať imunitu, zlepšujú trávenie a prospievajú cievam a srdcu, očiam a pokožke. Pálivejšie papriky, ako sú čili a feferónky, majú vďaka alkaloidu kapsaicínu a svojej pálivosti ešte aj antibakteriálne a protiplesňové účinky. Údajne tiež znižujú chuť na sladké a mastné jedlá.

## NA ČO SI DAŤ POZOR?

Pre svoju šupku nie je surová paprika ľahko stráviteľná a môže spôsobiť nevoľnosť a zvracanie. Požitie veľkého množstva pálivých papriek môže spôsobiť ťažkosti s dýchaním, ovplyvniť krvný tlak a srdcový rytmus a spôsobiť alergické reakcie, ako je začervenanie kože, vyrážky a pluzgieri. Smrteľná dávka kapsaicínu pre človeka je približne 190 miligramov na 1 kg živej hmotnosti. Je však pravdepodobné, že len málo ľudí ju dokáže dosiahnuť konzumáciou papriky.

## VYUŽITIE V KUCHYNI

Máloktorá plodina má v kuchyni také široké využitie ako práve paprika. Môže sa konzumovať čerstvá alebo v rôznych šalátoch, dipoch a nátierkach. Dá sa grilovať, piecť, dusiť, variť, plniť a zapekať. Malé pálivé papričky dodajú šmrnc mnohým mäsovému aj vegetariánskym jedlám. Okoreňujú však aj čokoládové dezerty a nápoje. Sušená a mletá paprika, či už sladká, pálivá alebo údená, sa po korení používa azda najviac.

## AKO ICH SKLADOVAŤ

Pri kúpe papriky si všimajte najmä stonku. Stav stonky vám napovie o čerstvosti. Rozhodne nekupujte papriky s polámanými stonkami, pretože sa rýchlo kazia. Skladovať v chladničke by sme ich mali maximálne 8 dní.

## MÔJ NÁZOR

Milujem papriku na všetky spôsoby. Podobne ako Aztékovia a Mayovia, nikdy neodmietnem horkú čokoládu v kombinácii s chilli. Moji chlanci majú radi pálivé, takže feferónky, chilli a klasické papričky sú u nás doma vlastne vždy. V našej kuchyni nájdete ako korenie rumunskú sladkú papriku, maďarskú pálivú papriku a aj tú grécku údenú. Dodajú farbu a chuť takmer každému jedlu, na ktoré si spomeniem. Poznám však jedného človeka s regulérnou fóbiou z papriky - moju dcéru. Papriku nenávidí od detstva a do svojich 29 rokov ju nikdy dobrovoľne nezjedla. Áno, aj takito jedinci sa nájdu.

*Sladké a pikantné zážitky z nadchádzajúceho babieho leta vám praje ZUZANA KOMŮRKOVÁ*







## NAKLADANÉ PAPIKY

8-10 pečených červených papriek, 250 ml octu, približne 3 PL olivového oleja, soľ, korenie

Umyté a osušené papriky vložíme do zapiekacej misky. Pokvapkáme olejom, osolíme, okoreníme a pečieme približne 20 minút pri teplote 190-200 °C. Počas pečenia papriky niekoľkokrát otočíme. Ku koncu môžeme zhora zapnúť gril. Upečenú papriku spoznáme podľa čiernych škvŕn na šupke. Po upečení papriky ihneď vložíme do mikroténového vrečka, zaviažeme a necháme spariť asi 10-15 minút. Po vychladnutí sa olúpu takmer samé. Opatrne odstránime šupku, jadierka a stopky. Pripravíme si čisté poháre a na dno každého nalejeme čajovú lyžičku octu. Zvyšok octu nalejeme do inej misky. Každú papriku navlhčíme zo všetkých strán a vložíme do pripraveného pohára. Papriky pekne stlačíme, zalejeme šťavou a zvýšnym octom. Tekutina by mala siahať nad papriky. Napokon do každej nádoby nalejeme asi pol centimetrovú vrstvu olivového oleja a uzavrieme. V chladničke vydržia takto naložené pokojne aj rok.

## PIKANTNÁ HUBOVO-PAPRIKOVÁ ZMES NA HRIANKY

cca 500 g čerstvých lesných húb, 3 zelené papriky, 1 chilli paprička, 5 zrelých paradajok (alebo polovica plechovky drvených paradajok), ½ menšej cukety, 1 veľká červená cibuľa, 3 strúčiky cesnaku, 2 lyžice repkového oleja, 2 lyžice trstinového cukru, 2-3 lyžice worchestrovej omáčky, 1 lyžica vínneho octu, soľ, čierne korenie

Huby nakrájame na kúsky, papriku na pásiky, cuketu na polovičné kolieska, chilli, cibuľu a cesnak nadrobno. Paradajky uvaríme v horúcej vode, odstránime šupky a nakrájame na kúsky. Huby opečieme na oleji a osolíme, aby sa odstránila voda. Potom pridáme papriku, chilli papričku, restujeme asi 3 minúty a pridáme cuketu, paradajky a cukor, restujeme ďalšie 3 minúty. Dochutíme worchestrom, soľou, korením, octom, prípadne pridáme trochu vody. Zmes môžeme aj zavarit' do malých flaštičiek.

## DIVINOVÝ ZEMIAKOVÝ GULÁŠ S PAPIKOU

500 g mäsa z jeleňa, diviaka alebo z inej diviny, 3 veľké cibule, 2 strúčiky cesnaku, 80 g anglickej slaniny, 3 lyžice repkového oleja, 2 mrkvy, ¼ zeleru, 1 pór, 2 bobkové listy, 5 gulôčok nového korenia, 5 bobúl borievky, 1 PL papriky, 1 ČL rasce, 1 PL trstinového cukru, 1 plechovka drvených paradajok, 2 dl suchého červeného vína, 400 g zemiakov, 2 zelené papriky, 2 červené papriky, 1 PL majoránky

Mäso nakrájame na väčšie kocky, cibuľu nahrubo, cesnak nadrobno a slaninu na kocky. Mrkvu, zeler a pór nakrájame na malé kúsky. Na oleji zo všetkých strán zatiahneme mäso, pridáme cibuľu, cesnak, slaninu a restujeme. Pridáme nakrájanú zeleninu a korenie, restujeme, pridáme cukor a opäť orestujeme. Vlejeme paradajky z konzervy, premiešame, prevaríme a zalejeme vínom. Necháme aspoň 3 minúty odparovať. V prípade potreby zľahka podlejeme vodou a dusíme 45-60 minút do polomäčka.

Zemiaky nakrájame na kocky a papriku na pásiky a pridáme k mäsu. V prípade potreby opäť podlejeme vodou. Varíme približne 10 minút, aby boli zemiaky takmer mäkké. Pridáme majoránku, premiešame a varíme 5 minút. Podávame samotné alebo s chlebom.

## ČOKOLÁDOVÁ TORTIČKA S CHILLI

6 vajec, 250 g kvalitnej 70% čokolády, 150 g masla + na vymastenie tortovej formy, 180 g trstinového cukru, 70 g mandľovej, ryžovej alebo hladkej pšeničnej múky, štipka soli, chilli podľa chuti a páľivosti (nebojte sa ho!)

Rúru predhrejeme na 190 °C (teplovzdušná), menšiu tortovú formu vymastíme maslom. Vajcia rozdelíme na žĺtky a bielky. Z bielkov a štipky soli ušľaháme tuhý sneh. Čokoládu s maslom a cukrom rozpustíme vo vodnom kúpeli, necháme chvíľu vychladnúť a a vmiešame žĺtky a chilli. Opatrne pridáme múku a nakoniec sneh. Nalejeme do tortovej formy a krátko pečieme, asi 15 - 20 minút. Podávame s vanilkovou omáčkou, malinovou zmrzlinou alebo čerstvými malinami a šľahačkou.





# Láska v tekutej dobe

Viem, že téma, ktorou chcem určitým spôsobom doplniť súbor článkov o čakrách, hlavne o čakre srdca, je chodením po tenkom ľade. Nie azda pre intimitu obsahu látky, ale pre jej šírku a pritom veľmi obmedzený priestor, na ktorý ju budem musieť umiestniť. O láske už pohovorilo veľa múdrejších osobností množstvo múdrych slov, takže by mohol tento môj príspevok vyzeráť ako nosenie dreva do lesa. Mne ide skôr o to, aby som poukázal na niektoré súčasné negatívne zmeny nášho vzťahu k zvolenému pojmu, ale hlavne k jeho obsahu. K napísaniu textu ma naviedli úvahy Zygmunta Baumana, britsko-poľského filozofa a sociológa.

## LOGIKA? ZABUDNITE.

Čo je na láske prekvapujúce, ale aj znepokojujúce je to, že sa zjaví nenazdajky (ako privalová vlna po daždi, čo padol kdesi na neznámom mieste). Často krát prichádza zdanlivo bez príčiny a my nie sme na ňu pripravení. Nedokážeme sa dopredu naučiť, ako milovať, takisto ako sa nemôžeme naučiť, ako sa láske vyhnúť, ako sa vyvarovať jej zovretiu, ako jej uhnúť z cesty. Nedá sa vysvetliť ani to, prečo sa objavila, čo jej predchádzalo, aj keď sa o to neskôr pokúšame. Súčasťou každej lásky sú totiž najmenej dve bytosti, pričom každá je veľkou neznámou v rovnici

života tej druhej. Preto sa láska zdá byť vrtochom ich osudu, súčasťou záhad, ktoré sa nedajú dopredu poznať, pripravíť sa na ne, zabrániť im, urýchliť ich či spomaliť. Milovať znamená otvoriť sa tomuto osudu, tomu „najvznešenejšiemu z ľudských údelov“, v ktorom sa tvorí taká zmes strachu s radosťou, že tieto ingrediencie už nemožno od seba oddeliť.

Naše dodatočné vysvetlenia vzniknutého stavu sa síce môžu zdať logické, lebo náš súčasný život si vyžaduje logickú interpretáciu všetkého, čo sa s nami deje. Kdesi vnútri však vieme, že to len naše ego, náš rozum sa s nami pohráva. To aby sme nestratili „istotu“, že máme všetko vo vlastných rukách a pod kontrolou. A myslíme si, že tým sme lekcii zvládli a s láskou budeme vedieť narábať kedykoľvek, v každej situácii. No pri ďalšom zážitku spojenom s útokom lásky sme opäť bezradní.

## RECYKLOVANÉ CITY

Inak je to so zamilovaním. Zamilovať a odmilovať sa dokážeme niekoľkokrát za život, ba sú i takí, ktorí sa na frekvenciu tohto zážitku aj sťažujú (alebo doplácajú na dôsledky s ním spojené). Stav zamilovanosti však mnohí považujú za lásku. Tento životný zážitok môžu v dnešnej hektickej „tekutej“ dobe kedykoľvek ukončiť, aby ho mohli nahradiť ďalším, azda lepším, než bol





ten predošlý. Akoby už trváca láska „na život a na smrť“ nebola v móde. Lebo taká ozajstná si často vyžaduje obeť, pokoru i odvahu, trpezlivosť, odriekanie, vieru a disciplínu, prijatie zodpovednosti. A na to nám akosi nezostáva dosť času (ani vôle). Tak si namáhavé štandardy spojené so skutočnou láskou znižujeme. V priamej úmere k tomu sa rozširujú skúsenosti, ktoré sa slovom láska popisujú. Nejde tu však o spájanie „skúseností“ s kvalitou prežívania, len o zväčšujúcu sa kvantifikáciu obsahu. Láska sa v takejto „náhradkovej“ podobe stáva dostupnejšou, hojnejšou. Posilňuje sa presvedčenie, že sa dá naučiť a úroveň zručností sa zvyšuje „s počtom experimentov a horlivosťou cvičenia“. Táto ilúzia povzbudzuje povedomie o tom, že láska má charakter „prenikavých krátkych a šokujúcich epizód“, pri ktorých sa však akoby dopredu rátalo s ich „krátkovekosťou“. „Rýchlo to skončíme, aby sme mohli začať nanovo!“

### **BEZ POKORY A ODVAHY NIET LÁSKY**

Konzumná spoločnosť, a tej sme súčasťou, obľubuje instantné produkty, opravy na počkanie, rýchle uspokojenie potrieb a dosahovanie výsledkov bez dlhého úsilia. Vyžadujú sa ľahko pochopiteľné recepty (často aj na zdravie či život), záruka na vrátenie peňazí. Takto falošne sa chápe aj láska. Chceme vyskúšať rôzne komodity, mať možnosť ich vymeniť za iné, zdanlivo lepšie, lebo ich dôraznejšie ponúka reklama. Bez úsilia,

bez námahy. Bez pokory i odvahy púšťať sa na cestu „neznámou krajinou“. No tam, kde niet pokory ani odvahy, niet lásky. Láska má charakter odstredivej sily, nutkania rozrastať sa, nezostať na jednom mieste, ísť ďalej, dosiahnuť „až tam von“. Spočíva v prispievaní svetu. Každý príspevok je živou stopou milujúceho ja, ktoré tak prerastá do Bytostného Ja. V láske je ja, kúsok po kúsku, transplantované svetú. „Milujúce ja sa rozrastá tým, že samo seba dáva milovanému objektu.“

### **UPGRADE LÁSKY NEJESTVUJE**

Láska teda nie je tovar, ponúkaný v hociakom obchodnom stredisku, ktorý ak je chybný alebo nefunkčný, neuspokojuje potreby zákazníka, možno vymeniť za inú, pokiaľ sa to dá, uspokojujúcejšiu komoditu. Nie je na ňu pripravený žiadny reklamný servis, niet záruky vrátenia vložených investícií. No stáva sa priveľmi často, že ju v súčasnej „tekutej dobe“ dokážeme odložiť „na skládku“ ako každý iný tovar, aby sme čakali na „novú a vylepšenú verziu“.

Stávame sa obeťou tendencií, že sľuby lásky a vernosti sa stávajú čímisi zbytočným. Pritom však srdce, pre ktoré je láska základnou životnou substanciou, energeticky chradne, chladne. Ak by mi niekto tvrdil, že na to niet lieku, odpovedal by som krátko a rázne: „My v Energy ho máme!“

*Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK*





# Plač a slzy – prejav slabosti či sily?

*„Plakal som a slzy som nechal voľne tiecť tak, ako prichádzali. Urobil som z nich vankúš pre svoje srdce. To potom na nich odpočívalo.“*  
AURELIUS AUGUSTINUS



Kedy ste si poriadne poplakali? Bolo to od šťastia alebo zo smútku? Od úľavy či zo sklamaní? Od radosti alebo dojatia? Od strachu či hnevu? Zvykne vám aspoň občas vytiecť z očí zopár slz? Alebo nemáte dôvod plakať? Rozplakať nás dokáže vskutku všeličo.

*„Predstavte si deväťročnú dievča a malé smrek, ktoré zasadilo pod oknami bytovky. Úžasný pocit z toho diela, z dobre vykonanej práce. Až by z toho niekomu snád zvlhli oči. A krátko nato sused, chlapec v jej veku, nožičkami ostrihal vrcholčeky stromov. A dievča, plačúc, bežalo za ním hore po schodoch, aby mu slovnou i ručne vysvetlilo, že bezbranným stromom sa nemá ubližovať. Plakalo a kričalo od bezmocnosti a hnevu. Tieto pocity boli silnejšie ako hanba, že ju uvidí plakať.“*

Ako to všetko pekne do seba zapadá. Podľa TČM sú slzy tekutinou pečene. Vonkajším vývodom pečene sú oči. A silnou emóciou pečene je hnev. Pečeň je orgán zodpovedný za hladký tok emócií, energie čhii a krv. Pečeň škodia potláčané emócie. Má rada priechodnosť aj vo forme vyjadrovania názorov a pocitov. Ublíži jej pretváarka. Zaradiť do života môžeme informáciu, že pečeni prospieva, keď sa nahlas smežeme, poteší ju pohľad do očí, keď sa úprimne rozprávame. V tomto prípade dievča konalo v súlade so svojimi pocitmi. Ale konáme tak vždy? Dáme vždy zelenú sebavyjadreniu?

### ČO SÚ SLZY?

Základom slz je voda. Necelé 1% tvoria soli a v nepatrnom množstve tiež glukóza, protilátky a lyzozýmy, teda enzýmy s antibakteriálnymi účinkami.

„Bazálne slzy“ obsahujú zvýšené množstvo bielkovín a umožňujú, aby sa oči po každom žmurknutí udržali vlhké. Ich úlohou je chrániť oči pred podráždením. „Reflexné slzy“ sa uvoľnia po mechanickom alebo chemickom podráždení za účelom vyplaviť škodlivinu. „Emocionálne slzy“ sa spájajú s intenzívnymi pocitmi a emóciami, ako smútok, radosť, hnev, psychický stres, empatia, súcitiť. S emočnými slzami sa v tele vylučujú rôzne hormóny (prolaktín, adrenokortikotropné hormóny a leucín-enkefalin) a človeku pomôžu uľaviť v prežívanej nepríjemnej situácii. Plač je jedným z prirodzených prostriedkov, ako opäť nastoliť v organizme rovnováhu. Pomáha nám zrelaxovať, uvoľniť emócie, vypustiť paru, redukovať úzkostné stavy (klesá hladina mangánu, ktorý úzko súvisí so stavmi úzkosti, nervozity a agresie) a pri plači klesá tiež hladina stresových hormónov adrenalínu a noradrenalínu. Plač sprevádza niekedy aj krik, smiech, jedenie.

*„Dievča, ktoré sadilo stromy, rástlo a malo dlhé obdobie, kedy plakalo veľmi málo. Vlastne iba niekedy, od fyzickej bolesti, keď spadlo a veľmi sa udrelo. Občas v hneve a v konflikte so súrodencom. Považovalo za trápne plakať pri filmoch, darilo sa mu neprejavovať plačom, lebo z jeho pohľadu to bol prejav slabosti. Zdalo sa byť pohodlnejšie žiť v ilúzii, že nemá v sebe takú emóciu, ktorá by rozbehla plač. Mala sa pod kontrolou. Skrývala sa pred sebou a ani si to neuvedomovala. Naberala skúsenosti. Keď prišla prvá veľká láska zvonka a prvé sklamanie z nespĺneného očakávania, dobehla za pár dní všetky roky potláčaného plaču. V tom období si už sem-tam nenápadne utrela slzu, ktorá vyšla pri pohľade na prvého jarného motýlika, pri ovoniavaní tulipánov, ruží, či magnólie v parku, pri vypočutí príbehu o psíkovi s pohnutým osudom. Keď zožali starý zdravý strom, lebo niekomu tienil. Keď ju niečo dojalo v knihách. Páčilo sa jej to, ale tie slzičky nemusel nikto vidieť.“*

### „NIEČO MI PADLO DO OKA...“

Slzami rozpúšťame usadeniny starých zranení a zabraňujeme tomu, aby vznikli usadeniny nové. Slzy vedú vytvoriť pukliny v hradbách, ktoré sme si vytvorili okolo srdca ako našu domnelú ochranu pred ďalšími emocionálnymi zraneniami.

Keď príde čas, keď sme už kadečo zažili a sme zrelší a ochotnejší pripustiť si, aké emócie máme v sebe uzamknuté, čo sme v sebe potláčali, slzy nám môžu pomôcť tieto emócie vyplaviť. Je to vtedy, keď máme odvahu otvoriť svoju Pandorinu skrinku. Bojíme sa spoznať sa? Bojíme sa cítiť?

Nie je cieľom mať ploché emócie, žiť tak, aby sa nás nič nedotklo. Vo všetkej interakcii, ktorú žitie ponúka, to ani celkom nejde. Dôležité je uvedomiť si emócie, ktoré cez nás v živote prechádzajú. Odhaliť ich, prijať, že sú v nás, že nie je za ne zodpovedný nikto iný, že prichádzajú a odchádzajú. Nepotláčať ich, nebojovať s nimi. A zmenu, ak ju chceme, môžeme uskutočniť len sami v sebe. Môžeme sa vyjadriť. A potom sa dejú zázraky. Energia môže voľne prúdiť.

Slzy nám povedia veľa o nás. Z reakcií svojho tela viem veľmi rýchlo zistiť, čo a ako sa ma dotýka. Slzy sú indíciou toho, kde mám citlivé miesta, kedy a koľko potrebujem druhých, pomáhajú mi zistiť, čo ma ovplyvňuje, po čom túžim, na čom lipnem. A na základe toho v každej chvíli bdelo reagovať, tak, aby som sa vyvíjala v čase, bola v rovnováhe a šťastná. Čo povie, je plač dobrý pre naše zdravie? Tým, že sa snažíme zadržať slzy, blokuje emocionálnu očistu, blokuje voľný tok energie. Nemáme strach alebo hanbu vyjadriť to, čo máme vo vnútri. Oslobodme našu úzkosť, bolesť alebo radosť! A telo i Duša sa potešia.

### ENERGY AJ NA SLZY

V emocionálnej rovnováhe nám pomôže udržať sa napríklad **Relaxin**. Pomáha regulovať stresové reakcie organizmu a stimulovať produkciu hormónov prispievajúcich k psychickej vyrovnanosti a odolnosti. **Stimaral** pôsobí práve na dráhu pečene a je vhodný aj pri psychickej námahe (stres, depresia, úzkosť). **Regalen** nám pomôže prejať potlačené emócie. Vieme si pomôcť i cielene vybranými Bachovými kvetovými esenciami, ktoré nám dokážu dať nadhľad pri riešení akejkoľvek emocionálnej nerovnováhy. Napríklad, aby sme svoje problémy neskrývali za usmievavú tvár, ale priznali si ich pred sebou i tam, kde je to pre nás prínosom. Alebo esencia, ktorá pomáha otvárať srdiečko.

*„Dievča, ktoré sadilo stromy, dozrelo. Táto žena sa nehanbí za svoje slzy. Jej telo nimi reaguje, keď príde k ďalším pochopeniam, keď cez životné situácie precíti súcitiť k sebe či k bytostiam a situáciám v jej zornom poli. Keď je súčasťou niečoho emocionálne silného, očistného, dojemného a dovolí si dopriať skúsenosť precítiť to alebo uvoľniť plačom. Nebojuje so sebou a učí sa vnímať svoju celistvosť.“* Ved' život je pekný práve vo svojich hĺbkach a výškach a v tom nekonečnom vracaní sa do rovnováhy.“

Tak čo, považujete plač za prejav slabosti, alebo sily? Plač je prirodzeným vyjadrením silných citov. Aj Ježiš bol pohnutý k slzám. Raz plakal nad Jeruzalemom, inokedy plakal, keď videl smútiacu rodinu a priateľov mŕtveho Lazara. Ich slzy sa však čoskoro zmenili na slzy radosti, keď Ježiš svojho milovaného priateľa zavolať z hrobky von. Nie je aj toto odkazom na prebudenie sa?

**S láskou DANKA HÜBSCHOVÁ**

**Centrum Gara Nová Dubnica**

**www.centrumgara.sk, www.knihavita.sk**



# Od kyvadla k Supertronicu

Keď sme počiatkom nového milénia otvárali Klub Energy v Poprade, zbral som si ho pod patronát. Stal som sa jeho vedúcim. Sedel som vtedy na viacerých stoličkách. Podnikal som v oblasti merkantilnej grafiky a reklamy (Levoča bola v tom čase zaujímavou destináciou – svojou návštevou ju poctili po pápežovi aj mnohí európski a svetoví politici, bolo čo robiť!), venoval som sa astrológii a pribudla mi „pionierska“ práca s rozvíjajúcim sa programom Energy.

Po istom čase, keď sa povedomie o popradskom Klube dostatočne rozšírilo, prevzala ho Sonička Mikolajová. Takže som sa mohol naplno začať venovať prednáškam pre firmu (vtedy nielen v slovenských Kluboch, ale aj v Česku) a samozrejme, práci s klientmi hlavne v Klube Energy Poprad, kam som pomerne pravidelne dochádzal.

Poradenstvo bolo pre mňa od začiatku novou „vzrušujúcou“ aktivitou, aj keď vyžadovalo množstvo hodín presedených nad knihami. Z internetu sa vtedy poznatky nedali veľmi získavať, na Slovensku bol vtedy ešte v plienkach. Wikipédia začala fungovať od roku 2001, to som ešte nemal pripojenie. A ani spomínanej literatúry nebolo toľko, aby sa človek dozvedel o bioenergetike dosť podstatných informácií.

## MÔJ PRVÝ EAV PRÍSTROJ

Chvalabohu, v Košiciach sme mali v tom čase mnoho priateľov terapeutov z Ukrajiny a tí nás zásobovali potrebnými knihami v ruštine. Prinášali k nám aj dôležité terapeutické pomôcky a prístroje za pomerne dobrú cenu, takže som sa dostal k EAV prístroju Elektronik. Prístroj bol typicky ruskej proveniencie, jednoducho skonštruovaný, ale s potrebou pomerne „neznámo“ zaobchádzania. Tento výborný nástroj merania energií na meridiánoch som používal najskôr ako pomôcku, ktorou som si overoval výsledky. Ponúkalo mi ich kyvadlo a rôzne škálové tabuľky, ktoré som dovtedy používal na „meranie meridiánov“. Odvahu k takýmto „experimentom“ som získaval na školeniach

Energy, napríklad v kultovej Nezábudke v Tatranskej Štrbe. Tam som sa učil od múdrejších, skúsenejších!

Keď mi kyvadlo nad tabuľkami niečo ukázalo, pomocou Elektroniku (nie naopak!) som si porovnal, či bolo moje „meranie“ v poriadku. Keď som zistil, že korelácia zistených výsledkov sa viac-menej zhoduje, postupne som vypúšťal z denného programu kyvadlo a začal som merať energiu na referenčných meridiánových bodoch na prstoch rúk a nôh len prístrojom. Kyvadlo som používal iba na iné práce. Napríklad na zisťovanie funkčnosti čakier, ale aj GPZ v priestore.

## NENAHRADITELNÝ SUPERTRONIC

Keď prišiel v roku 2002 na trh prístroj Supertronic od Energy, bol som na prácu s ním pomerne dobre pripravený. Začal som ho však pravidelne používať až v momente, keď môj „dobrý priateľ Elektronik“ vypovedal službu. Zrejme som už k nemu nebol dostatočne „neznámy“ a používal som ho priveľmi často. Dnes si svoju poradenskú prácu bez Supertronicu neviem predstaviť. A zrejme ani klienti nie. Samozrejme, výsledky, ktoré mi pomocou farebných diód ponúkne, sú pre mňa pomocným ukazovateľom. Veľký dôraz totiž kladiem na dôkladnú anamnézu problémov klienta. Ako tradicionalista používam starší prístroj, ktorý mi aj v občasnej kombinácii s pohľadom do horoskopu klienta pomáha s ponukou prípravkov. Lebo horoskop a intuícia sú pre mňa dobrými pomocníkmi pri výbere prípravkov, ak výsledky prístroja neurčujú, ktorý z nich je primárny. Cesta k prístroju, ktorý teraz používam, bola pomerne kľukatá, s mnohými zákrutami, odbočkami, pochybnosťami, ale dnes viem, že by mal byť v každom jednom Klube Energy. Klient totiž verí tomu, čo ukazuje technika viac než „čarovaniu s kyvadlami a virgúlami“, na ktoré by sme napriek tomu nemali zanevrieť, zabudnúť na ne, zavrhnúť ich ako „nevedeckú“ metódu. Poznatky kvantovej fyziky či biológie len potvrdzujú platnosť aj takýchto „meracích“ techník.

Školenie pre prácu so Supertronicom ponúka každému náš Inštitút vzdelávania Energy, nemali by sme ho prehliadnúť. Hlavne ak nám záleží na kvalitnej poradenskej aktivite v Kluboch Energy, ale aj mimo nich.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK







# Niet na svete bylina, aby na niečo nebola

## JUDÁŠOVO UCHO – HUBA, KTORÁ POČÚVA

Tvar huby s názvom Judášovo ucho nápadne pripomína ľudský ušný lalok. Legenda hovorí, že Judáš sa po zrade Ježiša Krista obesil na bazu a jeho ucho prirástlo k stromu. V myšliach predkov je tak táto huba symbolom potenciálnej zrady, pretože mali pocit, že huba počúva a odovzdáva informácie zradcovi. Nazýva sa aj čierna alebo čínska huba. Dá sa nájsť po celý rok alebo si ju môžeme dokonca vypestovať v záhrade. Najčastejšie sa vyskytuje na mŕtvom dreve bazy čiernej, ale aj na vrbe alebo buku. Má mnoho liečivých vlastností a môže sa používať čerstvá aj sušená. Po vysušení huba sčernie, preto sa jej hovorí čierna huba. Darí sa jej najmä v chladnejšom a vlhkejšom tieni listnatých lesov.

## BOLCOVITKA – UCHO JUDÁŠOVO

Uchovec bazový (*Auricularia auricula-judae*, *Hirneola auricula-judae*) je jedlá stopkovýtrusová huba pripomínajúca ušný lalok. Plodnice majú škupinový, lupeňovitý alebo miskovitý tvar, smerom nahor vypuklý. Huba je veľká 2 až 10 cm, má chrupkavosť a pružnú konzistenciu a na dotyk môže byť gumovitá. Plodnice rastú v skupinách vedľa seba a nad sebou, majú zvyčajne červenohnedú farbu a môžu byť priesvitné. Chuť nie je veľmi výrazná, takže sa môže pridávať do jedál ako zdravé korenie bez výrazného ovplyvnenia chuťového zážitku. Keďže huba zle znáša sucho a teplo, najlepšie je ísť ju zbierať do lesa počas vlhkej jesene až miernej zimy.

## DREVNATÉ UŠKÁ

Bolcovitka je neoddeliteľnou súčasťou čínskej kuchyne, podobne ako napríklad huba shiitake. V Číne sa pravdepodobne využívala už 300 rokov pred naším letopočtom. Postupom času prešli liečitelia od jej zberu k vlastnému pestovaniu, čo sa zrejme udialo v 6. storočí. Čínsky názov tejto huby je muer, čo v preklade znamená drevnaté ušká. Jej účinky sú v Európe známe už viac ako 400 rokov a jej výskyt na bazovom dreve jej dal názov Judášovo ucho.

Obsahuje mnoho látok prospešných pre zdravie nášho tela a mysle, napríklad polysacharidy beta-1,3 a beta-1,6 D-glukány. Ďalej napríklad betakarotén, vitamíny skupiny B, draslík, vápnik, sodík, horčík a železo. Môže sa užívať čerstvá a sušená alebo vo forme extraktov a odvarov z húb.

## VYUŽITIE V TČM

Podľa TČM majú plodnice Judášovho ucha vďaka svojej vyváženej povahe a chuti priaznivý účinok na pľúca, žalúdok, pečeň a hrubé črevo. Svojím pôsobením dopĺňajú čchi, obohacujú krv, vyživujú jín, zvlhčujú pľúca a pomáhajú zastaviť krvácanie. V Číne sa huba používa na liečbu kašľa z tzv. prázdnoty pľúc, ktorá je spôsobená vyčerpaním životnej energie čchi. Plodnica sa v TČM hojne využíva pri strate energie krvácaním, a to najmä pri krvácaní z nosa, ďasien a hemoroidov, ďalej pri krvavej hnačke alebo zvracaní krvi. Huba vďaka dokáže kompenzovať stratu energie a podporiť tak uzdravenie pri týchto nepríjemných stavoch. Neodporúča sa používať v tehotenstve alebo pri plánovaní tehotenstva. Dokáže však uľaviť pri vyčerpanosti z bolestivej menštruácie.

## NA IMUNITU AJ CIEVY

V našich končinách sa huba využíva na celkové posilnenie organizmu. Má výrazné antioxidantné účinky a podporuje regeneráciu po pôrode, pri bolestiach žalúdka, brucha či končatín. Pomáha pri zápche alebo aj pri znižovaní hladiny tuku, cukru a cholesterolu v krvi. Podporuje črevá a trávenie aj imunitný systém. Priaznivo pôsobí aj na celý kardiovaskulárny systém vrátane krvi. Pomáha znižovať krvný tlak, čistiť krvné riečisko, a tým celkovo očistiť telo. Zlepšuje psychický stav a dodáva ľahkosť, motiváciu a energiu do života. Plodnice sa dajú po povarení pridať do čínskych a japonských pokrmov, ale aj do rizota. Vodu po uvarení húb nevytvievajte, dá sa ňou vylepiť polievka alebo ju osladiť a vypiť ako čaj. Účinky huby vám sprostredkujú aj prípravky Energy. Judášovo ucho nájdete v zubnej paste Diamond a prírodnom prípravku **Mycopulm**. Ten prispieva k harmonizácii dráhy pľúc a hrubého čreva a pozitívne ovplyvňuje ťažkosti týchto orgánov a súvisiacich tkanív.

ONDŘEJ VESELÝ



# Zdravá a silná imunita

PREVENCIA / PODPORA / REKONVALESCENCIA

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



Prípravky sú výživové doplnky.  
Akcia platí do vyčerpania zásob.

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

## Školenie Energy v Rajeckých Tepliciach

27. – 29. 10. 2023,  
HOTEL DIPLOMAT

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

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

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



### NOVINKA!

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

**Kontaktná osoba:** Slavomír Habara

**Telefónne číslo:** 0910 236 488

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



# 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
Mgr. Anna Korduliaková	L. 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
Miroslav Špaček	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	Nemocničná 3100/93, Dolný Kubín 02601	0907 826 456
Júlia Nagyová	Hlavná 31, Šamorín 93101	0915 743 505
RNDr. Zlata Brezovická	Čerenčany, Sady 127, 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 1, Spišská Nová Ves 05201	0907 937 533
Eva Blahová - Biozdravíčko	M. R. Štefánika 6, Nové Zámky 94001	0907 795 926
Ing. Miriam Šormanová	č. d. 179, Stráňany 01325	0905 807 498
Dr. Ing. Zuzana Doktorová-Zajacová	Hlavná 91/219, Pusté Úľany 92528	0903 540 446
Jana Ilavská	Nový Smokovec	0908 996 509
Mgr. Gabriela Valkovičová	Pažitiská 22, Topoľčianky 95193	0910 517 800
Anna Svrčeková	Š. Moyzesa 2, Ružomberok 03401	0918 149 760
Ján Svetlák	Eugena Suchoňa 1701/3, Piešťany 92101	0915 739 452
Mgr. Ivana Ardanová	Čajkovského 20, Nitra 94911	0903 765 709

## Dobierková služba Energy

### PRÍPRAVKY SI MÔŽETE OBJEDNAŤ NASLEDOVNE:

- » **CEZ INTERNET:** prípravok si vyberiete a objednáte v našej sekcii **Prípravky**
- » **E-MAILOM:** [dobierka@energy.sk](mailto:dobierka@energy.sk)
- » **TELEFONICKY:** 0905 499 395, 0905 587 243, 0915 959 384

### MANIPULAČNÝ POPLATOK:

- » Poštovné a balné je jednotné, a to 4,10 eur pri nákupe do 80 eur.
- » **Pri nákupe nad 80 eur je poštovné + balné ZADARMO.** Registrovaní členovia Klubu Energy si touto formou môžu objednať aj zvýhodnené prípravky v motivačných akciách.





# Zoznam Klubov Energy

## BRATISLAVA

Ján Sído

Krížna 44

82108 Bratislava

### Otváracia doba:

Pondelok – Štvrtok 13.00–18.00

» Expres dobierková služba!

» Meranie a harmonizácia zdravotného stavu prístrojmi Supertronic QUEX ED + QUEX S, Sensitiv Imago 530, Sensitiv Imago Aureola, Sensitiv Imago Plazma

» Svetelná kryštálová čakrová terapia

» Frekvenčná analýza prístrojom Fscan

» Poradenstvo v oblasti MLM

**Tel.:** 02/55566334, 0911997699, 0905635804

**E-mail:** jan.sido@energy.sk



## KOŠICE

Ing. Peter Tóth

Komenského 3

04001 Košice

### DOBIERKOVÁ SLUŽBA

» Osobná konzultácia s Ing. Petrom Tóthom

» Meranie prístrojom SUPERTRONIC

a osobná konzultácia a horoskopy s Mgr. Miroslavom Kostelnikom

### Otváracia doba:

Pondelok, utorok 9:00–17:00

Streda 9:00–18:00

Štvrtok 9:00–17:00

Piatok 9:00–17:00

**Mobil:** 0918 477 528

**Tel.:** 055/633 2000

**E-mail:** regeneracnecentrum@gmail.com

**Web:** www.EnergyKosice.sk



## 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



## BRATISLAVA II.

Ing. Soňa Soyková

Via Natura

Krížna 62

82108 Bratislava

### Otváracia doba:

Po–Pia: 9:00–18:00

So: 9:00–12:00

**Tel.:** 02/55561442

**E-mail:** vianatura.sk@gmail.com



## KOMÁRNO

Margita Kissová

Dunajská 5

94501 Komárno

### Otváracia doba:

Pondelok 9:00–12:00, 13:00–16:00

Utorok 9:00–12:00, 13:00–16:00

Streda 9:00–12:00, 13:00–17:30

Štvrtok 9:00–12:00, 13:00–16:00

Piatok na objednávku

**Mobil:** 0905 853 490

**Tel.:** 035/772 0840

**E-mail:** gitusenergy@gmail.com

## NITRA

Ing. Ľudmila Božíková

Sládkovičova 11

94901 Nitra

### Otváracia doba:

Pondelok 9:00–11:00, 13:30–16:30

Utorok 13:30–16:30

Streda 13:30–16:30

Štvrtok 13:30–16:30

Piatok 9:00–11:00

**Mobil:** 0902 908 982

**E-mail:** bozikova.diacom@gmail.com



## NOVÁ DUBNICA

Zuzana Krajčíková-Mikulová

Topoľová 812

01851 Nová Dubnica

### DOBIERKOVÁ SLUŽBA

» Osobné konzultácie so

Zuzanou Krajčíkovou-Mikulovou

» Meranie prístrojom SUPERTRONIC

» Škola praktickej čínskej medicíny

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

### Otváracia doba:

Pondelok 10:00–17:00

Utorok 10:00–17:00

Streda 10:00–17:00

Štvrtok 13:00–17:00

Piatok 10:00–17:00

**Mobil:** 0903 535 523, 0908 748 304

**E-mail:** zuzanamikulova179@gmail.com

## PREŠOV

MVDr. Eja Čechová

Slovenská 40

08001 Prešov

» Osobné konzultácie s MVDr. Ejou Čechovou aj o veterinárnych prípravkoch pre domácich miláčikov

» Meranie prístrojom Supertronic

### Otváracia doba:

Pondelok 10:00–12:00, 14:00–17:00

Utorok 10:00–12:00, 14:00–17:00

Streda 10:00–12:00, 14:00–17:00

Štvrtok 10:00–12:00, 14:00–17:00

Piatok 10:00–12:00, 14:00–17:00

**Mobil:** 0905 269 413

**Tel.:** 051/773 3357

**E-mail:** energyslovakia@stonline.sk



## PRIEVIDZA

Bc. Alena Medlenová

F. Madvu 33

97101 Prievidza

### Otváracia doba:

Utorok 10:00–17:00

Streda 10:00–17:00

Štvrtok 10:00–15:30

**Tel.:** 046/543 0429

**E-mail:** slenderko@pobox.sk



## TRNAVA

Zlatica Buchová

Pekárska 23

91701 Trnava

### DOBIERKOVÁ SLUŽBA

#### Otváracia doba:

Pondelok 10:00–13:00, 14:00–17:00

Utorok 10:00–13:00, 14:00–17:00

Streda 10:00–13:00, 14:00–17:00

Štvrtok 10:00–13:00, 14:00–17:00

Piatok 10:00–13:00, 14:00–17:00

**Mobil:** 0905 985 282

**E-mail:** zlaticabuchova@gmail.com



Takto označený Klub poskytuje meranie prístrojom Supertronic.





# Pokoj a mier vo vnútri, pohoda vonku...

- pozitívny vplyv na psychický stav a vitalitu
- antistresový účinok
- podpora trávenia

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Stimaral + Qi drink	25,90 €	32	4,60 €

Uvedené prípravky sú výživové doplnky. Akcia platí 1.-30.9. 2023 alebo do vypredania zásob.





# Päť statočných zvíťazí nad kašľom

OFFTUSIN TLMÍ KAŠEĽ A POSILŇUJE OBRANYSCHOPNOSŤ ORGANIZMU.  
MÁ PROTIZÁPALOVÉ ÚČINKY, URÝCHĽUJE REGENERÁCIU.



## Účinný komplex piatich bylín



Echinacea purpurová  
(list)



Pelargónia sidonská  
(koreň)



Baza čierna  
(plod)



Pluzgierka islandská  
(lišajník)



Brečtan popínavý  
(list)