



vitae

máj 2024

Energy
a ochorenia zvierat

Betafit a Fytomineral
dopĺňajú, nabíjajú
a ochraňujú naše telo

Liečba umením
pre telo aj dušu



Prípravky mesiaca mája

Začína sa jeden z najkrajších mesiacov v roku, keď na nás príroda dýcha svojou nádherou a šťavnatosťou. Naberajme energiu z jej darov a podporme svoje telo nielen slniečkom, ale aj kvalitnou výživou. Možno práve vďaka tomu všetkému pocítíme sviežosť na vlastnej koži.

Všetci vieme, že najväčším prínosom sú pre nás prirodzené zdroje. Jasnou voľbou preto bude tento krát **Vitaflorin**. V jednej jedinej kapsule ponúka vybrané extrakty z rastlín a plodov bohatých na biologicky aktívne zložky. V prírode sa vitamíny nachádzajú vždy v harmonických komplexoch s ďalšími látkami, ktoré majú svoju nezastupiteľnú úlohu. Spoločne sú tak najkvalitnejším zdrojom živín, nevyhnutných pre ľudské telo. Pomyselnou čerešničkou bude **Himalayan Apricot oil**, čistý, ručne spracovaný a za studena lisovaný olej z marhuľových jadier. Pochádza z fascinujúceho kúta Zeme, divokých marhuľových sádov pod štítmí himalájskych vrcholov v úrodnom údolí Kašmíru. Môžeme ním pokvapkať šalát, pridať ho do rannej kaše alebo smoothie. Nájdete v ňom dôležité vitamíny, minerály, nenasýtené mastné kyseliny, B-komplex vrátane kyseliny listovej a unikátnych vitamínov B15 a B17. Viete, že okrem iného stimuluje duševné schopnosti, pomáha pri zlepšení pocitu sviežosti, uvoľňuje a celkovo upokojuje? Napríklad prospieva problematickej pleti a kvalite vlasov. Naše telo, pokožka a práve aj vlasy sú vizitkou nášho zdravia. Nezabúdajme teda na ne a doprajme im okrem vnútornej výživy aj starostlivosť zvonka. Skvelú prácu odvedie **šampón Ruticelit**. Obsahuje bylinné extrakty, silice a termálnu vodu. Spevňuje vlasy a tým, že celkovo zlepšuje prekrvenie pokožky, podporuje ich obnovu na celej hlave.

Užite si máj plný života, harmónie a sviežosti!

Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 5, máj 2024.

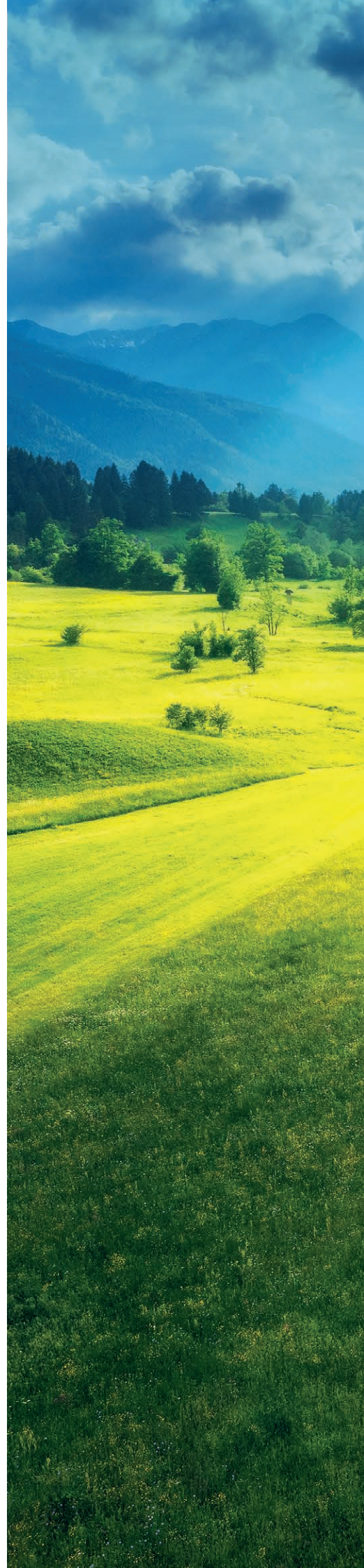
Vydáva: Energy, spol. s r. o., Ul. Mládeže 43, 945 01 Komárno, tel. a fax 035/7731041, 7731045.


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.





Kam vedie
naša
cesta?

OBSAH

Editoriál	04
Bez čoho sa naše telo nezaobíde?	04
Seriál pre ženy	09
Všímajme si seba	14
VET – IMUNOVET vo výhodnom balení	18
Káva sladká ako láska	20
DEŇ MATIEK – zľava na celý mesiac	22
IVE – prednášky pre aktívnych členov zadarmo	28
Zvýhodnený nákup na máj	31

EDITORIÁL

OBDARUJTE BLÍZKYCH LÁSKOU A ZDRAVÍM

Už ste sa niekedy zamýšľali nad tým, prečo sa práve máj považuje za mesiac lásky? Otázka, ktorá na prvý pohľad pôsobí jednoducho, skrýva v sebe hlboké kultúrne a historické vrstvy. Siahajú až do dávnych období našich predkov.

Už Kelti vnímali máj ako čas, keď sa príroda prebúdzala v plnej kráse. Oslavy Beltane, konajúce sa práve na prvého mája, boli plné rituálov a symbolov zameraných na ochranu, plodnosť a poctu prírodným silám. Ohne zapálené po celom kraji mali za úlohu chrániť komunity pred zlými duchmi a zabezpečiť bohatý prírastok stád. Boli to momenty, keď sa celá spoločnosť stretávala a spoločne oslavovala sily, ktoré im umožňovali žiť v súlade s prírodou.

Máj je zároveň čas, keď láska, tá najmocnejšia sila, ktorú poznáme, môže voľne kvitnúť. Láska je pravým korením života, dokáže liečiť, inšpirovať a spájať ľudí. Naučme sa teda v máji milovať s otvoreným srdcom a pripomeňme si, že pravá



láska nemá hranice. Nezapúdajme, že čím viac lásky dávame, tým viac sa nám vráti späť, často z nečakaných strán a v nečakaných situáciách. Láska je, bola a vždy bude silnejšia ako hnev alebo nenávisť.

Keď sa zamyslíme nad tým, čo v živote skutočne znamená milovať, mnohí z nás budú zrejme myslieť na romantické gestá, kvety či milostné listy. Najčistejšou formou lásky však rovnako môže byť starostlivosť o zdravie našich blízkych. Je to prejav nášho záujmu

a náklonnosti, ktorý ukazuje, ako veľmi nám na niekom záleží.

V dnešnej uponáhľanej dobe často zabúdame na to, aké dôležité je byť vnímavý k potrebám a pocitom tých, ktorí sú nám blízki. Naša spoločnosť sa môže zdať rozdelená a často sa zdá, že sme príliš zaneprázdnení vlastnými záležitosťami. Nevšimneme si, čo skutočne potrebujú ľudia okolo nás, nielen fyzicky, ale aj emocionálne. Preukázanie záujmu o zdravie a pohodu iných je kľúčové pre budovanie hlbších a trvalejších väzieb.

Preto sme sa rozhodli pripraviť pre vás špeciálne akcie, ktoré vám umožnia prejať túto formu lásky praktickým a zmysluplným spôsobom. Ponúkame vám príležitosť obdarovať svojich blízkych niečím, čo prispieje k ich zdraviu a celkovému blahobytu. Je to gesto, ktoré prenáša odkaz: „Záleží mi na tebe, lebo ťa mám rád.“ Tak neváhajte a v sezóne lásky a porozumenia skúste v sebe nájsť iskru, ktorá nielen zlepši deň niekomu, koho máte radi, ale možno aj posilní vaše vzájomné puto. Darujte náš prípravok ako symbol náklonnosti a starostlivosti, a sledujte, ako môže malé gesto priniesť veľkú radosť.

JOZEF ČERNEK

Bez čoho sa naše telo nezaobíde? MINERÁLNA VÝŽIVA A DOPLNENIE KRVÍ

Ľudské telo je ako symfónia, v ktorej hrá každý orgán dôležitú úlohu a všetko je vzájomne prepojené. Na jeho optimálne fungovanie nestačí iba zbavovať sa nahromadených toxínov, nevyhnutné je aj dopĺňanie potrebných látok a cieľená podpora krvotvorby. Prečo? Predstavte si orchester, od ktorého očakávame perfektný výkon. Aj keď ho oprostíme od všetkých prekážok a disharmónie, bez naladenia nástrojov nezaznie symfónia v plnej kráse. To isté platí aj pre naše telo. Detoxikácia je ako odstránenie všetkého nepotrebného, ale na ideálny stav potrebujeme práve doplnenie, vyladenie a posilnenie celého organizmu. Umožníme tým aj zvýšenie jeho obranyschopnosti a odolnosti proti infekciám a chronickým ochoreniam. Jednou z možných ciest je využitie Betafitu s Fytomineralom.

BETAFIT

Hlavnou zložkou Betafitu je červená repa (cvikla), skrývajúca v sebe ohromnú silu a liečivé vlastnosti. Je ideálna pre tých, ktorí chcú zbaviť svoje telo nahromadených toxínov. V TČM sa zaraďuje k elementu Ohňa. Je známa svojou schopnosťou regulovať cirkuláciu čchi, vyháňať chlad, tonizovať krv, zlepšovať krvný obeh, podporovať tvorbu krvi a hemoglobínu. Betafit svojim pôsobením pomáha zaistiť dostatok kyslíka pre všetky bunky v tele a stáva sa tak elixírom proti únave, anémii a vyčerpaniu.





Vyživuje (posilňuje) však nielen krv, ale celý organizmus. Prospieva srdcu, má protizápalové účinky, znižuje krvný tlak a cholesterol. Ďalším podstatným benefitom červenej repy je aj jej schopnosť chrániť pred niektorými druhmi rakoviny. Dôležitá je aj jej úloha pri harmonizácii menštruačného cyklu. V Betafite jej zdatne sekundujú ďalšie byliny – žihlava, praslička a stavikrv. Táto blahodarná kombinácia posilní krv a vyživí organizmus, ale aj prečistí pečeň, podporí vstrebávanie živín a nastaví celkovú pohodu tráviaceho systému. Skvelé účinky má aj pri podpore vylučovania tekutín z organizmu, rozpúšťaní obličkových kameňov, pri hojení rán a zápalov. Betafit sa veľmi osvedčil v rámci reumatických ťažkostí, pri artritíde a dne. A to nielen vďaka obsiahnutému rutínu (flavonoid s antioxidantnými a protizápalovými účinkami), ktorý okrem iného posilňuje cievne steny.

FYTOMINERAL

Na detoxikáciu, doplnenie a omladenie všetkých buniek potrebuje naše telo minerály. Veľa minerálov. Ide o anorganické látky, ktoré si nedokáže samo vyrobiť. Preto ich musíme prijímať v potrave, nápojoch alebo vo forme kvalitných potravinových doplnkov. Napríklad aj preto, aby sme nemuseli bojovať s prekyslením organizmu, ktoré je dôvodom väčšiny civilizačných chorôb, od dny, reumatizmu, osteoporózy, artrózy, cez cukrovku, hemoroidy až po atopický ekzém. Preto sa vždy oplatí siahnuť po spoľahlivom **Fytominerale**, koloidnom roztoku minerálov s vysokou schopnosťou vstrebávania.

A viete, ako spoznáte, že vaše telo potrebuje doplniť tieto prvky? Existuje niekoľko všeobecných príznakov: chronická únava,

oslabená imunita a častejšie infekcie, pomalšie hojenie rán, zhoršenie kvality vlasov a nechtov, kožné problémy, ako ekzémy a akné, svalové kŕče, bolesti kostí a zubov, neurologické ťažkosti – bolesti hlavy, závrate, úzkosť, depresia a poruchy spánku.

Takže teraz už vieme, čo urobiť, aby sa naša „jarná symfónia“ krásne a harmonicky rozoznala. Prajem vám príjemné počúvanie!

MARTA NOSKOVÁ

SKÚSENOŠŤ Z PRAXE

Niektorí moji klienti nedajú dopustiť na **Betafit** pri liečbe dny. Toto metabolické ochorenie kĺbov sa v TČM primárne zaraďuje k nerovnováhe na dráhe obličiek. Kyselina močová sa hromadí v organizme, usádza sa v kĺboch a spôsobuje urputnú bolesť a zápal. Niekedy však môže ísť aj o dysbalanciu dráh pečene a žľazníka, vyvolávajúcu poruchy trávenia a vylučovania.

Betafit má vďaka svojmu zloženiu veľmi prospešné vlastnosti: červená repa, žihlava, stavikrv a praslička pôsobia močopudne, posilňujú funkciu obličiek, a tým aj vylučovanie kyseliny močovej z organizmu prostredníctvom moču. Ďalším prínosom sú ich protizápalové účinky, ktoré zmierňujú bolesti a zápal kĺbov. A nakoniec nevynechajme fakt, že všetky tieto byliny podporujú detoxikáciu organizmu a pomáhajú mu zbaviť sa škodlivín, ktoré môžu prispievať k rozvoju dny.

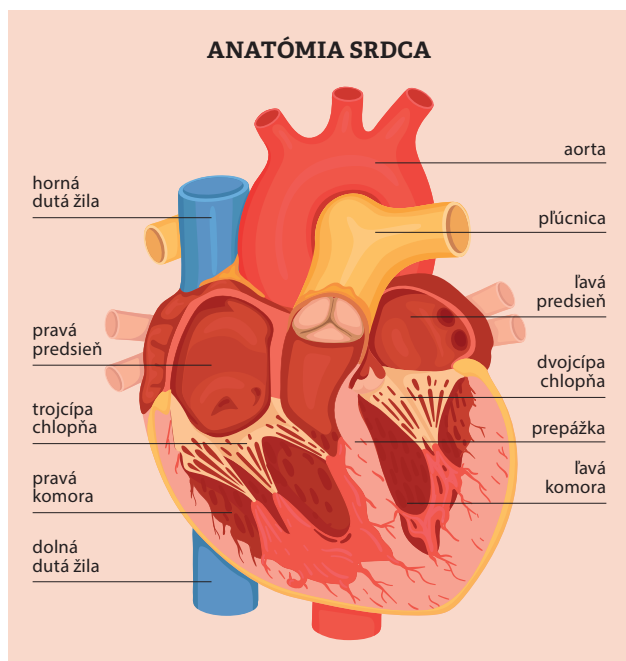
Ked' dvojciapa chlopňa nedoviera a my pocítíme búšiace srdce

Nie je to až taký vzácny jav, keď dvojciapa alebo mitrálna chlopňa, ktorá sa nachádza medzi ľavou sieňou a ľavou komorou srdca, dokonale „netesní“ a spätne prepúšťa krv. Táto chyba postihuje asi 3 až 4% populácie. Ak je nezávažného stupňa, tak väčšinou nevyžaduje zvláštnu pozornosť ani liečbu. Avšak často aj obehovo nezávažný prolaps spôsobuje nepríjemné príznaky, ktoré si vyžadujú správny prístup a starostlivosť.

MEDZI ĽAVOU KOMOROU A SIEŇOU

Chlopňa v srdci slúži ako ventily, ktoré v správny čas a v správnom slede otvárajú, resp. uzatvárajú jednotlivé oddiely (dutiny) srdca tak, aby mohlo fungovať ako pumpa, ktorá poháňa krvný obeh. Mitrálna chlopňa tvorí akýsi predel alebo ventil medzi ľavou predsieňou a ľavou komorou. Jej hlavná časť sa skladá z dvoch väzivových blán, teda cípov, ktoré sú uchytené jemnými povrazcami (šlašinkami) a svalovými snopcami na vnútornej štruktúre srdca. Ak sú tieto väzivové chlopne zmenené, či už po prekonanom ochorení alebo dedične, a tvoria ich neplnohodnotné väzivo, objavuje sa počas systoly (kontrakcie) komôr ich neprimeraný pohyb. Počas neho sú akoby pretláčané za normálnu (fyziologickú) hranicu až do ľavej siene. Obyčajne pritom nedoliehajú a krv sa spätne prepúšťa. Tento jav nazývame regurgitácia krvi alebo spätne prúdenie. Býva pomerne častým nálezom počas echokardiografického (ultrazvukového) vyšetrenia srdca, a to aj na iných chlopniach.





PRÍČINY, PRÍZNAKY, LIEČBA

Ak je prolaps nezávažného stupňa, nevyžaduje špeciálnu ani invazívnu (chirurgickú) liečbu. Vyšší stupeň sa potom rieši kardiochirurgickým zákrokom, prípadne výmenou celej chlopne za umelú, teda za chlopňovú náhradu. Vzniknutá regurgitácia krvi, našťastie, v drvivej väčšine prípadov nie je obehovo významná. Prolaps dvojčipovej chlopne býva väčšinou vrodený alebo dedične podmienený, ako súčasť niektorých syndrémov s genetickou poruchou väziva. V takom prípade ide o **primárny** prolaps chlopne. Poznáme aj menej častý, **sekundárny** prolaps, ktorý vznikne po prekonaní niektorých ochorení srdca, napríklad po zápale (endokarditíde), srdcovom infarkte, a pod. Nepříjemnými klinickými príznakmi prolapsu mitrálnej chlopne býva častejšie búšenie srdca (palpitácia), sťažené dýchanie, mdloba, niekedy pocit pichania pri srdci, strach a úzkosť. Ak je prítomná regurgitácia, býva pri lekárskom vyšetrení počuť systolický šelest. Prolaps obyčajne dobre zobrazí ultrazvukové vyšetrenie. Dokáže dostatočne ozrejmiť aj jeho závažnosť: od najľahšieho 1. stupňa (resp. už od sotva rozpoznateľnej alebo stopovej regurgitácie) až po závažný 3. stupeň s významnou regurgitáciou. Liečba väčšiny nezávažných prolapsov, najmä ich sprievodných príznakov, spočíva v pravidelnom, tzv. psychohygienickom režime, upokojení, relaxácii, psychoterapii. Na zabránenie vzniku, ale aj na prerušenie záchvatu palpitácie sa podávajú najmä betablokátory, čo sú lieky stabilizujúce rytmus a srdcovú frekvenciu. Vhodné sú aj lieky na upokojenie vegetatívneho napätia a uvoľnenie strachu, teda sedatíva, anxiolytiká.

AKO MÔŽE POMÔŤ ENERGY?

Prírodné prípravky Energy môžu účinne pôsobiť najmä pri prevencii záchvatov palpitácie. Ak nie je prítomné organické ochorenie, teda významné poškodenie srdcových štruktúr, ale príčina a najmä prejavy sú viac psychického charakteru (strach, úzkosť, obavy, záchvaty búšenia srdca), je účinnou pomocou bylinný koncentrát **Stimaral**, prípadne dvojzložkový produkt **Relaxin**. Pritom je dôležité dodržiavať dostatočný pitný režim, denne prijímať aspoň 2 litre vody.

Ak je už prítomné chronické ochorenie srdca s jeho štruktúrnymi zmenami, ktoré môže vyžadovať aj pravidelnú

starostlivosť a liečbu špecialistami, odporúčam užívať **Korolen**. Na samom začiatku jeho podávania volíme dávku nižšiu, počas prvého týždňa len 2–3 kvapky v pohári vody 2x denne, v druhom týždni postupne dávku zdvojnásobiť a počas tretieho týždňa užívať 2–3x denne 6–7 kvapiek.

Vo všetkých prípadoch je dôležité podporiť srdce celkovo, na to je ideálny produkt z radu Mycosynergy – **Mycocard**, ktorý tento orgán dostáva do pokojnej normy. A pretože chlopňa je väzivové tkanivo, mohol by svoju prácu odviešť aj **Regalen** (väzivo náleží k pečeni a prvku Drevo). Regalen neužívame súčasne s Korolenom, ale následne po týždennej prestávke v 3-týždňových cykloch v súlade s odporúčaniami (s Myocardom sa užívať môže). Zároveň je veľmi užitočné užívanie prípravku **Fytomineral** s obsahom zdraviu prospešných a telu často chýbajúcich minerálov. Sú dôležité pre stabilizáciu bunkových membrán srdcového svalu a správne šírenie elektrických vzruchov prevodovým systémom srdca, ako aj pre prevenciu vzniku arytmie. Užíva sa denne 20–30 kvapiek, ktoré sa rozpustia vo vode a vypijú sa počas dňa.

Z ďalších prírodných výživových doplnkov prospieva srdcu a cievam **Vitamarin**, **Betafit**, **Organic Maca**, **Acai Pure**, **Organic Sacha Inchi oil** a ďalšie produkty.

V rámci prevencie nemožno zabúdať na zdravú životosprávu a pravidelné pohybové aktivity, rekreačný šport alebo aspoň pravidelné prechádzky rýchlou chôdzou v prírode. Vo všeobecnosti aj pri prevencii vzniku arytmie je nevyhnutné vyhýbať sa príjmu a pôsobeniu dráždivých, stimulujúcich a návykových látok, ako je kofeín, energetické nápoje, nikotín, alkohol a podobne..

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

SRDCE V SKRATKE

Srdce je orgán o veľkosti päste a z fyzikálneho hľadiska pracuje ako čerpadlo. Každý jeho úder predstavuje tlakovú vlnu, ktorá počas 45 sekúnd rozloží krv do celého systému 100 000 km ciev nášho tela. Poznáme to zo školy – ide vlastne o dvojítu pumpu: do pravej srdcovej predsiene a komory priteká z tela odkysličená krv, aby bola prečerpávaná do pľúc na nové okysličenie. Odtiaľ sa vracia ľavou predsieňou, ľavá komora ju vypudí do aorty, kde sa začína jej nový obeh do celého tela.

Príznakom závažného ochorenia srdca bývajú opuchy, zvieravá bolesť na hrudníku spojená so zadúšavosťou a úzkosťou. Bolesť vyžaruje väčšinou na ľavej strane do paže, krku, chrbta, ramena a čeluste. Problémy so srdcom sa prejavujú búšením, nespavosťou, zmätenosťou, modrým sfarbením pier. Bledý jazyk znamená slabosť krvného obehu, jeho červené sfarbenie horúčosť v tele. Pri šeleste na srdci sa tvorí ryha na konci nosa, uprostred. Doširoka opuchnutý nos upozorňuje na rozšírené srdce. Podľa orgánových hodín TČM je energia srdca najsilnejšia medzi 11. a 13. hodinou (srdcové príhody sa dejú často okolo poludnia), najslabšia v noci od 23. do 1. hodiny. Podľa čínskej medicíny je srdce najviac ohrozené v máji. Platí to pre fyziologickú aj pre citovú stránku.

Srdce je sval, potrebuje najmä horčík, kyslík (pohyb, šport), neporušenú inerváciu (voľnú krčnú a hrudnú chrbticu). Zároveň je miestom, kde sídli ľudská duša.

(leít.)

Syndróm karpálneho tunela trápí mnohých ľudí



Syndróm karpálneho tunela je jedným z najčastejšie sa vyskytujúcich ochorení periférnych nervov. Prejavuje sa bolesťou a trpnutím v oblasti zápästia a ruky, najmä dlani a prvých troch prstov (okrem malíčka). Asi trikrát častejšie postihuje ženy ako mužov. Pravá ruka býva postihnutá častejšie, resp. skôr ako ľavá, čo súvisí s jej väčšou záťažou, resp. častejším používaním.

Ochorenie vzniká v oblasti tzv. karpálneho tunela, čo je zúžené kostné miesto v oblasti zápästia a ruky z vnútornej strany. Je ohraničené zvnútra zápästným kĺbom a zvonka pevným väzivovým pruhom. Cez tento tunel prebieha nervus medianus (mediánny alebo stredný nerv), ktorý inervuje, čiže ovláda palec, ukazovák, prostredník a čiastočne aj prstenník. Okrem nervu cez toto zúžené miesto prebiehajú aj šľachy flexorov, teda ohýbačov prstov ruky. Karpálny tunel chráni uložené šľachy a nervové štruktúry pred poranením. Ak sú uvedené štruktúry viac namáhané, chronicky preťažené, okolité tkanivo opúcha a mediánny nerv sa utláča. Karpálny tunel sa tak stáva príúzkym, čo spôsobuje bolesť nervu a následne trpnú dlane a prsty. Nastáva tiež svalová atrofia (zmenšenie a oslabenie svaloviny), najmä v oblasti svalového bruška palca na dlani. Faktory, ktoré vedú k vzniku syndrómu karpálneho tunela sú, okrem dedičnej predispozície, manuálne činnosti - najmä tie, ktoré sa opakujú, pričom nemusia byť fyzicky namáhavé. Napríklad aj časté používanie počítačovej myši, rôzne drobné jemné manuálne a opakujúce sa pracovné činnosti, ďalej pribúdajúci vek, niektoré chronické ochorenia, ako cukrovka, poruchy funkcie štítnej žľazy, reumatoidná artritída. Príčinou sú aj drobné úrazy, tzv. mikrotrauma a preťaženie zápästia v súvislosti s hrou na niektoré hudobné nástroje alebo pri vykonávaní niektorých športov.

DÔSLEDKY PRE POHYB

Klinicky sa syndróm karpálneho tunela prejavuje bolesťou a trpnutím v oblasti zápästia a ruky, najmä prvých troch prstov. Ťažkosti sa výraznejšie prejavujú najmä počas noci, čo zhoršuje spánok. Obmedzuje sa funkcia ruky a postupne progreduje až tak, že môže byť sťažené aj vykonávanie jednoduchých činností pomocou prstov. Predmety môžu z rúk vypadávať, ruka sa stáva menej obratnou. Ak ochorenie pretrváva dlhý čas bez adekvátnej liečby, prejde do chronického stavu, keď atrofuje svalovina palca a ruka stráca úchopovú funkciu, t.j. nedokáže uchopiť, resp. udržať predmety v spolupráci s ostatnými prstami. V diagnostike ochorenia pomáhajú zobrazovacie metódy (RTG), neurologické vyšetrenie včítane EMG (elektromyografie), ktoré potvrdí poškodenie nervu, čiže neuropatiu, tiež ortopedické a fyziatrické vyšetrenie. V liečbe sa uplatňuje rehabilitácia, fyzioterapeutické cvičenia, elektroliečba, farmaká. Ak je nález závažný a efekt liečby nedostatočný, prichádza do úvahy chirurgický zákrok – uvoľnenie, čiže prerušenie tuhého väziva stláčajúceho nerv a šľachy.

PRÍRODNÉ DOPLNKY ENERGY

Súčasťou prevencie vzniku syndrómu karpálneho tunela, ako aj liečby, resp. progresie už vzniknutého ochorenia, sú okrem cvičenia, rehabilitačných metódik a osvojenia si správneho postupu vykonávania práce rukami, aj prírodné produkty Energy. Prospešná je kombinácia prípravkov **Korolen** a **Mycohepar**. Zvonka zároveň pomáha aplikovanie bylinného krému **Ruticelit** na oblasť zápästia a rúk, ktorý môžeme striedať s krémom **Artrin**. Z ďalších, tzv. nadstavbových doplnkov sú osožné prípravky **Fytomineral**, **Revitae**, **Skeletin**, **Vitaflorin**, **QI collagen** a zo Zelených potravín najmä **Acai Pure** a **Organic Goji powder**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Seriál pre ženy (8)

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

ŽENA JE VÝŽIVNÁ

Prsia produkujúce materské mlieko sú naozaj jedným z vrcholných vynálezov. Sama Matka príroda bola s nimi zjavne natoľko spokojná, že fylogenetický vývoj živých tvorov na Zemi ukončila práve triedou cicavcov. Materské mlieko je substancia vesmírneho významu a je viac než pravdepodobné, že práve po nej sa nazýva celá naša galaxia.

UNIKÁTNE ZLOŽENIE

Ak chcete svojmu dieťaťu dopriať výživu naozaj extra prémiovej kvality, tak dôverujte v prvých mesiacoch a rokoch fenomenálnym schopnostiam svojho tela a dojčíte, koľko sa dá. Žiadna náhradná dojčenská výživa nesiahla materskému mlieku ani po členky. Dojčené deti majú lepšiu imunitu, intelektuálne schopnosti a sú emocionálne vyspelejšie. Materské mlieko obsahuje komplexný mix vitamínov, minerálov, tukov, bielkovín a sacharidov doplnený biologicky aktívnymi látkami, ktoré podporujú imunitu. Toto unikátne zloženie sa dokonca mení v priebehu času podľa potrieb dojčeného dieťaťa. Aj to bol dôvod, prečo sa moja druhá

dcéra nad materským mliekom dost' ošivala a dojčenie dost' odmietala. Moje materské mlieko bolo totiž prispôbené potrebám staršej dcéry, ktorú som dojčila aj v priebehu tehotenstva. Až keď som prestala dojčiť staršiu dcéru, mladšia bola konečne spokojná a nechala sa dojčiť aj ona.

VYDOJČENÁ

A tak som dojčila dohromady celkom takmer sedem rokov v kuse. Na mojich prsiach to bolo prirodzene vidno a z poctivých štvoriek na začiatku sa dostali do veľkosti povestných čajových vrecúšok. Práve preto podstupuje množstvo žien plastickú operáciu alebo dokonca nechce dojčiť. Rada by som vám však povedala, že obavy nie sú namieste. Ak sa o svoje prsia dobre staráte, mažete ich Cytovitalom, sprchujete sa studenou vodou a dostatočne pijete, dokážu sa aj po dlhodobom dojčení dostať späť do pohody. Dlhodobé dojčenie navyše chráni samotnú ženu, pretože výrazne znižuje riziko rakoviny prsníka. Takže dojčíte, čo to dá, nielen kvôli svojmu dieťaťu, ale aj kvôli sebe.

PONUKA - DOPYT

Produkcia mlieka sa v ženskom tele spúšťa na základe hormonálnych zmien po pôrode. Ale dá sa to aj inak. Môže sa stať, že žena, ktorá neporodila, prechádza výnimočnou emocionálnou situáciou týkajúcou sa akýmkoľvek spôsobom dieťaťa, a práve emócie môžu u nej spustiť

hormonálne zmeny vedúce k produkcii materského mlieka. Tomu sa odborné hovorí indukovaná laktácia a je to fenomén popísaný napríklad u žien, ktoré si svoje dieťa adoptovali. Nech už sa žene spustí laktácia akýmkoľvek spôsobom, trvá tak dlho, kým je dostatočne veľký dopyt. Keď sa dieťa dojčí už len zriedka, produkcia mlieka postupne klesá, až nakoniec úplne ustane. Ideálne je, keď sa dieťaťko odstaví samo. Je prirodzené, že dieťa siaha máme do výstrihu a chce sa prísť len z emocionálnych dôvodov, potrebuje utešiť alebo je unavené. Nevidím na tom nič zlé, naopak si myslím, že takýmto spôsobom sa vytvára pozitívny vzťah medzi matkou a dieťaťom. Verte svojmu dieťaťu, že keď chce, naozaj to potrebuje. A preto dojčíte, kým je dopyt.

DOJČENIE, VEC VEREJNÁ

Téma dojčenia na verejnosti je veľmi kontroverzná. Hoci ide o najprirodzenejšiu a najprospernejšiu vec na svete, mnoho ľudí považuje pohľad na dojčiacu matku za niečo nepatričné. Živo si pamätám, ako ma vykázali z reštaurácie, pretože som si dovolila dojčiť tam svoju dcéru pod tričkom. Hladnému bábätku je totiž určite jedno, čo si o tom kto myslí. Vie, že musí jesť a nemá pochopenie pre žiadne prestávky. A preto zastávam názor, že by potreby tohto nevinného stvorenia mali byť nadradené akýmkoľvek pseudomorálnym námietkam. Preto dojčíte - je to len vaša vec.

Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ



Okienko k Duši

HURÁ, MÁM VINNÍKA!

Nepoznám človeka, ktorý nikdy nezažil nepríjemnú situáciu a neriešil žiadny problém. Je to súčasť života a vývoja. Nie nadarmo sa vraví, že ak by sme všetko vedeli, život by stratil zmysel. Neustále sa stretávame s nepríjemnosťami a problémami rôzneho druhu. Nieкто v oblasti vzťahov, ďalší v oblasti zdravia alebo práce.

Dôležité je uvedomiť si, že všetko má svoj význam a to, čo sa deje v mojom živote, sa ma týka. Vedome alebo nevedome si to aj tvorím. Viem, znie to bizare, veď prečo by som si mala tvoriť problémy? Prečo by som chcel byť chorý alebo chorá? Prečo by som sa chcel alebo chcela trápiť? Nie je to však o „chceni“ v pravom zmysle slova. Z určitej časti ide o potrebu získať konkrétne skúsenosti. Ale z veľkej časti ide o následky premýšľania a konania.

ZNÁMI VINNÍCI?

Potreba získať určité skúsenosti vychádza z potrieb Duše a jej vývoja. Ale napriek tomu, že skúsenosť je „daná“, nie je určený spôsob, ako ju získať a zažiť. Práve to sa odvíja od spomínaných následkov. Klamlivé je, že sa môžu ukázať až po dlhšom čase a dokonca ich môže prezentovať druhý človek. Pre lepšie pochopenie uvediem zopár príkladov.

» **Oblasť vzťahov.** Vtedy, ak nie som úprimný alebo úprimná k sebe v otázke, či ma daný vzťah naplňuje alebo nie. Či naozaj cítim lásku alebo je pre mňa len užitočný. Následkom toho býva, že môj partner ma podvedie alebo inak sklame. Konečná emócia bude pocit oklamania, podvodu. Vinník je jasný, veď partner je ten, kto ma podviedol! Ale pri troche úprimnosti si uvedomíme, že v prvom rade sme klamali sami seba a následne aj jeho. On mi iba ukázal môj vnútorný svet a konfrontoval ma s ním.

» **Pracovná oblasť.** Usilujem sa odvieť svoju prácu najlepšie, ako viem. Robím veľa vecí navyše, som aktívna alebo aktívny a chcem vyjsť každému v ústrety. Teším sa na pravidelné pracovné hodnotenie, veď nechcem nič, čo mi nepatrí, len zaslúženú odmenu. Pochvalu, ocenenie, akúkoľvek odmenu. Všetko, čo robím, patrí k mojej

práci a baví ma to. Keďže to tak cítim, neodchádzam z práce vyčerpaný alebo vyčerpaná. Odmena určite príde. Ak však robím veci navyše, ktoré k mojej práci nepatria a očakávam odmenu, určite bude nasledovať sklamanie. Vinníkom je odmenená kolegyňa, pričom ona práci venuje oveľa menej času a energie ako ja! Ale ja opäť nerobím veci pre seba a v súlade so sebou. Presne to sa mi ukáže tým, že nedostanem odmenu. Je to následok môjho konania.

» **Oblasť zdravia.** Oblasť vzťahov alebo práce sa veľmi často a ľahko ukáže prostredníctvom fyzického tela. Akonáhle nevypočujeme svoje emócie a pocity sklamaní, podvedenia, poníženia, smútku, hnevu a podobne, a budem tvrdohlavo pokračovať vo svojom nastavení, telo ma začne upozorňovať. Prítomná emócia začne natoľko ovplyvňovať konkrétny orgán, až vyvolá ochorenie. Vinníkom je osoba, ktorá je zodpovedná za vyvolanie danej emócie! No v princípe ide o následok prístupu k sebe samému alebo sebe samej.

ZRKADLO NÁM PORADÍ

Pravdou je – hoci možno trochu krutou – že naše okolie sa k nám správa tak, ako sa my sami správame k sebe. Najdôležitejší vzťah je Ja a Ja. Od neho sa odvíja všetko ostatné a zákon príčiny a následku to ukazuje veľmi nekompromisne. Akonáhle stratíme kontakt so sebou a predstavu o sebe samom alebo o sebe samej, ak stratíme predstavu o svojom živote a prestaneme snívať a túžiť, prestaneme si tvoriť ciele. Keď si prestaneme tvoriť ciele, hľadáme zmysel života v niečom mimo seba. Vtedy sa zmyslom života môže stať práca, partner alebo partnerka, deti. To všetko má byť súčasťou života, nie jeho zmyslom – a v tom je rozdiel. Zmyslom života máme byť my sami a náš život, jeho vytváranie prostredníctvom seba samých.

Prvým krokom je prestať hľadať a pomenúvať vinníkov za akýkoľvek problém alebo nenaplnenie v živote. Treba sa totiž pozerať do zrkadla. Uvedomiť si, že ja som tá osoba, ktorá dostala dar života a je len na mne, ako ho prežijem. Kto a čo bude súčasťou môjho života? A kto a čo nebude? Mám možnosť výberu. Môžem sa rozhodovať a meniť

svoje rozhodnutia na základe nových skúseností a pochopenia. Za to, ako žijem, s kým žijem a kde žijem som zodpovedná len ja sama. Prijatú túto zodpovednosť je nevyhnutné.

Druhým krokom je začať vnímať svoje pocity v rôznych situáciách. Uvedomiť si, že emócia alebo pocit je poslíček, ktorý nám ukazuje cestu. Každý z nás zažil mnoho situácií keď sa prvý pocit ukázal ako správny. Ak ho potlačíme a nerešpektujeme, počkáme si na následok. Máme možnosť mnohé veci zopakovať, deje sa to prostredníctvom podobných situácií a podobných ľudí, ktorých stretávame. Otázka znie: potrebujeme sa motať stále dookola? Emócie sú dôležitým ukazovateľom. Netreba preháňať ich prezentovanie bez kontroly smerom von, ale ani ich potlačanie smerom dnu. Je dôležité prijať ich ako svoju súčasť, precítiť ich a najmä pochopiť ich odkaz. Čo nám emócia ukazuje? Čo nás učí a kam smeruje? To je tá správna cesta k pochopeniu seba samého alebo seba samej. Emócia nám vždy ukáže, čo je a nie je v súlade s nami. Keď emóciu vypočujeme a budeme ju rešpektovať, už nepotrebuje atakovať náš organizmus a nebudú sa vytvárať zdravotné problémy. Netreba však zabudnúť, že ani emócia nie je vinníkom, je sprostredkovateľom.

Ukázať prstom na niekoho alebo niečo, čo je zodpovedné za naše trápenie, je veľmi nebezpečné. Čo sa deje s vedomím, keď nájdeme vinníka? V prvom rade zavrieme svoju Dušu a možnosti riešenia niekde do hlbokej pivnice. Potom sa začneme spoliehať, v horšom prípade vyžadovať, aby „vinník“ urobil potrebné zmeny k náprave. V podstate chceme, aby druhý človek urobil všetko pre to, aby sme my boli šťastní, spokojní, zdraví. Ak to už teraz neznie šialene, tak máme problém. Zopakujem to ešte raz: Chcete, aby niekto druhý vyriešil a žil váš život tak, aby ste boli vy spokojní? Presne to je nemožné.

NAPLŇŇAŤ VLASTNÉ PREDSTAVY

Napokon, očakávaním a presunutím zodpovednosti za kvalitu nášho života na niekoho iného sa vzdávame svojej slobodnej vôle. Teda života ako takého. Začneme naplňovať život niekoho iného, plniť povinnosti, očakávania a žiadosti druhých ľudí. Z toho, samozrejme, bude každý frustrovaný, pretože nikdy

neurobíme dosť, aby ten niekto bol spokojný. Rovnako nikto druhý nedokáže žiť náš život tak, aby sme my boli spokojní. A tak sa motáme a motáme v životoch druhých ľudí. Nechápeme, prečo vládne nespokojnosť. Prečo už konečne nežijem tak, ako túžim? Veď nerobím nič zlé, usilujem sa pomáhať a byť ohľaduplný/á. Stačilo by, keby ten a ten človek konečne zmenil svoj prístup ku mne a všetko by sa zmenilo!

Spoznali ste sa? Ak áno, mám pre vás radu, ktorú môžete, ale nemusíte prijať. Vykašlite sa na to, čo chcú od vás tí druhí, vykašlite sa na vaše požiadavky voči druhým. Začnite si uvedomovať vlastné pocity a vďaka nim si spomeňte na to, po čom ste vždy túžili a aká bola vaša predstava o živote. Začnite hľadať spôsoby, ako tú predstavu naplniť. Vyhrňte si rukávy, natiahnite gumáky, aby ste sa mohli prebrodiť aj blatom a špinou následkov vlastných rozhodnutí. A krok za krokom začnite žiť tak, ako to cítite. Najmä začnite žiť vlastný život, nech je akýkoľvek.

*S úctou k svojmu životu, ZUZANA
KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ
www.centrumgara.sk*





Terapeutické metódy (47)

ARTETERAPIA ALEBO LIEČBA UMENÍM

Arteterapia je väčšinou známa ako súčasť psychológie. Ide o formu psychoterapie, ktorá využíva maľbu, kresbu, sochárstvo (keramiku) ako prostriedok výchovy a komunikácie inak ťažko vyjadriteľných pocitov, zážitkov a vzájomných vzťahov. Je nielen základom pre diagnostiku, ale aj odpočinkovou tvorivou činnosťou. Tvorí podporný program k celkovému rozvoju osobnosti, senzomotorických a kognitívnych schopností. Čo si pod tým predstavíte? Jednoducho nás vracia k detskej hravosti a bezprostrednosti, kedy sa nezaujímame o to, ako nás posudzujú a hodnotia druhí alebo my sami. Ani nemáme potrebu porovnávať sa s inými ľuďmi.

HISTÓRIA A SÚČASNOSŤ

Priekopníkmi arteterapie boli väčšinou výtvarníci, ktorí prešli psychoterapiou a hľadali možnosti prepojenia výtvarného pôsobenia s psychoterapeutickými postupmi a ich uplatnenie v liečbe. To boli 30. roky 20. storočia v Amerike. U nás sa arteterapia využívala od 50. rokov a najčastejšie prebiehala v rámci liečebných ústavov, psychoterapeutických zariadení, ale vždy ako súčasť psychoterapie. V 70. rokoch bola založená arteterapeutická sekcia, v ktorej sa stretávali priaznivci arteterapie, organizovali sa semináre

a výtvarné dielne. Vplyvom začlenenia arteterapie do študijných plánov v rámci štúdia špeciálnej pedagogiky sa zdvihla vlna záujmovcov o štúdium a v 90. rokoch bolo na Juhočeskej univerzite v Českých Budějoviciach slávnostne otvorené bakalárske štúdium arteterapie, ktoré prebieha dodnes. V roku 1994 vzniklo aj neziskové profesijné združenie Česká arteterapeutická asociácia.

V súčasnosti nemá arteterapia doposiaľ jasne vyhranené profesijné štatút, zreteľné vymedzenie ani pravidiel. Najviac sa využíva v špeciálnej pedagogike u postihnutých ľudí, v psychológii, zdravotníctve a sociálnych službách, u všetkých, ktorí sa zložito slovne vyjadrujú – ľudia trpiaci psychózami, dospelávajúci a deti, seniori a mentálne hendikepovaní. Často tvorí arteterapia predstupeň, teda „rozohrievanie“ pre akúkoľvek formu psychoterapie. Vykonáva sa individuálne alebo skupinovo a je postavená na troch základných druhoch umeleckej činnosti.

VÝTVARNO, HUDBA A DIVADLO

1) **Výtvarné techniky**, najčastejšie sa využívajú:

- » voľné čmáranie
- » skupinové maľovanie
- » kresba prstovými farbami
- » tematické modelovanie
- » koláže z výstrižkov z novín a časopisov alebo fotografií

2) **Muzikoterapia** sa zameriava na zážitok pri počúvaní hudby, zvuku či rytmu, najmä u zrakovo postihnutých ľudí:
» hudba všetkých smerov – počúvanie, fantázia, relaxácia, spev
» použitie hudobných nástrojov (bubienky, triangle, paličky, a i.) či hry na telo
» voice therapy využíva iba hlas bez nástrojov
» improvizácia pohybom na hudbu

3) **Dramaterapia** pomáha upraviť niektoré psychické poruchy, sociálne väzby alebo dôsledky telesného či mentálneho poškodenia za pomoci:

- » improvizácie
- » gestikulácie
- » verbalizácie
- » pohybu

Arteterapiu však nemusíme vnímať čisto ako zdravotnú záležitosť. Ja osobne ju vidím ako veľmi dôležitý prostriedok uvoľňovania sa a uvedomenia si seba samého, svojich pocitov a potrieb. Na odbúranie strachu, že niečo popletiem, urobím zle, že sa to nebude páčiť, a pod. Veľmi výrazne posilní našu spokojnosť, a tým sebavedomie. Len si spomeňte, ako sa cítite, keď sa vám niečo podarí!

ZÁKLADNÉ METÓDY A INŠPIRÁČKA K TVORENIU

Akokoľvek sa vám tieto termíny môžu



zdať vzdialené, verte, že ich v živote bežne používame.

» **Transformácia** (hovoríme svoj dojem, pocit, zážitok z iných druhov umenia – báseň, hudba, TV program, prechádzka...) Pohodlne si sadnite a pustite si svoju obľúbenú pesničku. Nezáleží na tom, či to bude rocková bomba, dychovka či vážna hudba. Pripravte si papier a pastelky, vodové farby či voskové pastely. Naladte sa na počúvanie, nechajte tóny vstúpiť do seba a začnite pri hudbe kresliť. Čokoľvek, akékoľvek tvary, využite rôzne farby alebo iba jednu. Nič nie je zle, všetko je dovolené. Po skončení sa zadívajte na obrázok a všimnite si, aké farby prevládajú. Ako sa cítite pri tom pohľade? Aké tvary prevládajú?

» **Imaginácia** (realizujeme svoju predstavu z bdelého stavu) Opäť sa pripravte ako pri transformácii. Zadaním je – namaľujte „MIESTO, KDE BY STE RADI BOLI“. Využite svoju silu predstavivosti, nebojte sa detailov a podrobností. Opäť zhodnotte. Môžete si obrázok vystaviť a čerpať z neho energiu. Čo vám prináša?

» **Rekonštrukcia** (vystrihovanie, z dielov skladáme celok a dotvárame) Ako pomocníka potrebujeme ešte nožnice a lepidlo. Vezmite si prvý obrázok vytvorený na hudbu.

Rozstrihajte ho na rôzne veľké a vytvarované kúsky. Vytvorte na čistý papier z nastrihaných kúskov koláž STROMU, tvorte zo všetkých alebo len niekoľkých častí, môžete ich akokoľvek dokresliť. Opäť dajte priestor fantázii.

» **Animácia** (svoje okolie premieňame napríklad do zvieracej podoby či do vecí) Prevteľte svoju RODINU do vecí v dome – čím sa stanú matka, manželka, otec, manžel a deti (ja a súrodenci)? Zamyslíte sa nad tým, čo ste vytvorili. Ako vnímate roly „vecí, osôb“ vo svojom živote? Čo pre vás znamenajú?

» **Koncentrácia** (napríklad tvorba mandaly) Využite jeden výstrižok z obrázka „transformácia“ a zakomponujte, nalepte ho do mandaly, ktorú vytvoríte. Vymaľujte a dokreslite podľa pocitu a potreby.

» **Reštrukturalizácia** (nastáva premena a nové usporiadanie obrázka) Vezmite obrázok z „animácie“ a „rodinu v podobe vecí“ pretvorte, poskladajte inak a dajte im novú funkciu alebo podobu. Čo sa vám páči viac, pôvodný obrázok alebo tento? Ako to vnímate?

Existuje mnoho spôsobov, ako priviesť kreativitu a farby do života. Pred začiatkom tvorenia sa môžete naladiť: privoňať k aromaesencii, namazať sa

bylinným krémom, zjesť niečo dobrého. Potom vnímajte svoje momentálne emócie (pozitívne aj negatívne) a pocity a vnemy „namaľujte“. Ideálne odporúčam na spoločnú tvorbu nielen s deťmi.

CIEĽ ARTETERAPIE

V našom bežnom živote nejde o dosiahnutie nejakého dokonalého výtvarného počinu. Vtip je v tom, že môžeme v rámci arteterapie vytvoriť čokoľvek, čo cítime, že potrebujeme urobiť, a to rôznymi formami. Tvorenie je korením nášho života, obohacuje náš vnútorný svet a prehľbuje naše vnímanie. Potrebujeme si ho udržiavať. Prajem všetkým, nech sa vám to darí.

MARCELA ŠTASTNÁ

PRÍNOSY ARTETERAPIE

- » učí vnútornej relaxácii
- » podporuje emocionálny vývoj – predovšetkým u detí
- » zbavuje blokujúcich psychických zábran
- » podporuje kladné vzťahy a zjednotenie osobnosti
- » necháva hovoriť zablokované psychické obsahy a rozpory, ktoré nie sú formované rozumom

Všímajme si seba

Až 80% zdravotných problémov spôsobujú emócie – to sú údaje pochádzajúce z celostných prístupov. Majú rôzne formy: emócie, v ktorých sa nevyznáme, ktoré potláčame, emócie, ktoré nevieme usmerniť, a podobne. Emócie sú energiou v pohybe. Sú niečím, čo prežívame a prejavuje sa aj v našich slovách a činoch, teda v tom, ako vnímame skutočnosť.

To, čo sa deje, je jedna vec a naše emócie spojené so skúsenosťou sú vec druhá. Emócie môžu výrazne zmeniť posolstvo toho, čo sa deje. Môžu nastať nedorozumenia a utvrdíme sa v tom, že „svet je zlý“. Preto je dôležité svoje emócie poznať, prijať a vedieť s nimi pracovať. Keď sa pýtam ľudí, čo v konkrétnej situácii cítili, odpovedajú mi rôzne. Málokto mi vie popísať iné emócie ako hnev, strach a smútok. Niektoré emócie akoby boli tabu. Nenávisť, závisť, žiarlivosť, vina – „toto isto necítim, cítil som to kedysi, ako malý, ale teraz už nie...“ Rozumiem. V málokterých rodinách či v škole sa rozprávalo o emóciách. Ale keď sa necítim dobre a niečo nás trápi, nie je lepšie odhaliť, čo to je?

„Láska k sebe samému znamená vedieť správne sa ohodnotiť a mať sa rád taký, aký som.“

LORNA BYRNE

Pripomeňme si základné emócie. Tematicky uvediem aj prepojenie na jednotlivé orgány nášho tela a základné prípravky, ktorými vieme podporiť uchopenie emócie cez príslušný orgán. Žiadna emócia nie je negatívna. Je poslom. Odkazom o nás a pre nás. Nebezpečnou sa emócia stane vtedy, keď nie je posol vypočutý a zbesilo pobehuje v našich „telách“, silnie a rastie, teda keď emóciu prežívame dlhšie v niektorom extrémne jej duality.

EMÓCIE A ICH PREPOJENIE NA TELO

- » **Strach** - skutočné alebo predstavované nebezpečenstvo. V situácii, keď strácame kontrolu, môže mať podobu od mierneho znepokojenia až po paniku a hrôzu. Strach nás chráni, sme ostražití, pripravení na útek alebo boj. Spája sa s obličkami, strach ich oslabuje. Obličky patria k žilvu Voda. Ovládajú uši, konečník, močovú sústavu, vlasy, zuby, kosti. „Vlasy mi vstali dupkom od strachu. Niektorí od strachu zošediveli.“ Z prípravkov Energy sú priradené k obličkám tie modré. Základným koncentrátom je **Renol a krém Artrin**.
- » **Hnev** - môže ísť o pocit, keď narazíme na prekážku a máme ťažkosti zdolať ju. Alebo nie sme spokojní s tým, ako s nami zaobchádzajú. Škála je široká, od frustrácie po zúrivosť. Hnev je strážcom našich hraníc. Pomáha nám chrániť seba. Spája sa s pečenoú a hnev ju namáha a ruší. Pečeň patrí k žilvu Drevo. Ovplyvňuje oči, nechty, šlachy, väzivá a jej párový orgán, žlčník. Od stavu pečene závisí naša odvaha a rozhodnosť. Z prípravkov Energy sú priradené k obličkám tie zelené. Základným koncentrátom je **Regalen a krém Protektin**.
- » **Radosť** - keď reagujeme na skutočnosť, že sa nám darí, prípadne keď prežívame niečo pekné. Jej škála je od spokojnosti až po extázu. Vedie nás k tvorivosti a pomáha nám rozvíjať spoluprácu. Otvárame sa viac ľuďom. Spája sa so srdcom. Príliš veľká radosť srdce oslabuje. Srdce sa spája so žilvom Oheň. Patrí k nemu jazyk (špička), tvár, cievy a párový orgán, tenké črevo. Z prípravkov Energy sú priradené k srdcu tie ružové. Základným koncentrátom je **Korolen a krém Ruticelit**.
- » **Zádumčivosť** - neustále premýšľanie predovšetkým o minulosti, ale aj nadmerná duševná práca. Jej škála je od občasného zamotania sa v myšlienkach až po vytváranie konštruktov, ktoré nám bránia žiť efektívne a šťastne v prítomnosti. Vtedy premýšľame a nespíme. Spája sa so slezinou. Príliš veľké premýšľanie ju oslabuje. Slezina patrí k žilvu Zem. Ovplyvňuje ústa, pery, svaly, pankreas, a párový orgán žalúdok. Z prípravkov Energy sú priradené k slezine tie žlté. Základný koncentrát je **Gynex a krém Cytovital**.
- » **Smútok** - keď niečo alebo niekoho stratíme alebo sa nám niečo nepodarí. Keď nás niekto opustí. Škála je široká, od sklamaní po zúfalstvo. Smútok nám naznačuje, že máme prehodnotiť situáciu, niečo pustiť, uvoľniť, pozrieť sa na vec z iného pohľadu, ale je aj príležitosťou požiadať o pomoc. Spája sa s pľúcami. Smútok ich oslabuje. Pľúca patria k žilvu Kov a k nimnos- ochlpenie, hlas, koža a párový orgán hrubé črevo. Z prípravkov Energy sú priradené k pľúciam tie červené. Základný koncentrát je **Vironal a krém Droserin**.

KEDY A AKÁ EMÓCIA?

Niektoré pocity nebývajú často pomenované. Majú energiu, ktorá pôsobí rozlaďujúco, majú vzťah k základným emóciám, a teda majú dosah aj na fyzické telo. Podme si ich pripomenúť:

- » **Apatia** je spojená s traumou. Ak prežijeme viacero trauum a tieto skúsenosti nespracujeme, potom sa začneme na určité situácie pozeráť frustratívne a pasívne.

- » **Hanba** sa spája s niečím, čo sa nám nepodarilo, ale aj s vinou. Máme pocit menejcennosti. Cítíme, že sme zlyhali. Nechceme, aby to o nás niekto vedel, skrývame to.
- » **Hrdosť** cítime, keď dosiahneme úspech alebo keď niekomu pomôžeme. Spája sa s radosťou.
- » **Nenávisť** sa rodí, ak nám niekto ublížil, prípadne nám ubližuje. Je obrannou reakciou, akýmsi manifestom sily voči bolesti.
- » **Pýcha** býva spájaná s vnútornou neistotou, pocitom ohrozenia. Vtedy prisudzujeme sami sebe väčšiu hodnotu. Ak sme pyšní na niečo, čo nie je pravdivé, pocit je len dočasný.
- » **Trápnosť** sa spája s niečím, čo sme urobili, ak bol pri tom niekto ďalší a my sa pred ním cítíme odhalení. Môžeme sa aj červenáť.
- » **Vina**. O nej hovoríme vtedy, ak sme spôsobili niečo, čo prekročilo hranice toho, čo je dobré a správne. Ide o porušenie spoločenských noriem a my sami sme za to zodpovední.
- » **Zaslepenosť** znamená, že sa môžeme za niečím hnať nie preto, že by to bolo dôležité, ale máme to ako náhradu za niečo iné. Je obranným prostriedkom.
- » **Žiadostivosť**. Prehnaná túžba. Často ňou zakrývame iné pocity a potreby. Aké?

Všímame si seba so svojimi pocitmi a emóciami.

Toľko sa rozpráva o prítomnom okamihu! Treba sa zamerať na to, čo je tu a teraz, aké pozorujem farby, tvary, vône, zvuky a dotykové vnemy. Prítomný okamih však znamená zamerať sa aj na to, čo aktuálne cítim. Nielen vonku, aj vo vnútri seba. Sústrediť sa na to. Všímať si to. Sústredíme sa na jednu vec (vraj my ženy sa dokážeme sústrediť na viac vecí), lebo všímavosť znamená prístup k celku. Je to stav, keď nehodnotíme a zbytočne nepremýšľame. Len pozorujeme život okolo nás a usádzame sa v ňom. Keď sa nehodnotíme, prijímame sa - už aj tým sa menia aj mnohé emócie (stratia silu). Nepopierame minulosť, len jej nedávame silu opäť rozhodnúť. Keď si dovoľíme všimnúť sa, zhodnotíme skutočnosť z viacerých strán, máme možnosť vybrať si, ako s emóciami naložíme, ako ich prežijeme, ako situáciu vyhodnotíme a ako to celé uzavrieme.

ROZHODNUTIA, KTORÉ BUDÚ NAŠIM ODRAZOM

Budme k sebe láskaví. Prijímame sa s láskou. Dovoľme si nebyť dokonalí. To, že nie sme dokonalí neznamená, že nie sme vzácní či hodní lásky. V prvom rade tej svojej.

Majme k sebe súcit. Súcit nie je ľútosť, ale prijatie sa, v sile aj slabosti. Ide o to, aby sme mali pochopenie pre seba samých. Budme k sebe empatictí.

Rozdúchajme v sebe radosť. Vnímajme sa ako súčasť skupiny, želajme druhým ľuďom dobro. Radosť sa neuzatvára do seba, ale vďaka iným rastie.

Skúsme byť vyrovnaní. Zaujmime čo najobjektívnejší postoj k tomu, čo sa stalo a čo cítíme. Vnímajme všetko ako súčasť príbehu. Lebo áno, v niečom sme z nášho pohľadu zlyhali - ale čo všetko sme už dokázali!

Dovoľme si stíšiť sa a všimnúť sa. Každý deň. Zlepšime si tak duševné zdravie, podporíme imunitný systém, znížime riziko civilizačných ochorení.

Všímvosť voči sebe, ale aj voči iným sa spája s emóciami. Je dobré vedieť, aké sú, aké poslanstvo sa s nimi môže spájať a ako ich uchopiť. Každá emócia je silná a dokáže poznačiť náš život. Niekedy dokážeme ich poslanstvo identifikovať, niekedy bude potrebné poradiť sa s niekým. Nie je hanbou vyhľadať pomoc. A nie je slabosťou rozprávať sa o svojich emóciách s inými. Je to liečivé pre obe strany. Skúste to.

S láskou Ing. DANA HÜBSCHOVÁ
www.knihavita.sk, www.centrumgara.sk

Prejavy tela: Rosacea (ružovka)

Prostredie je čoraz viac znečistené a my žijeme v pomerne veľkom strese. Na to reaguje celé naše telo a samozrejme aj pokožka. Kožnými ochoreniami trpí množstvo ľudí. Medzi také, ktoré sa často vyskytujú, patrí aj rosacea, ľudovo nazývaná ružovka.

Rosacea je chronické zápalové kožné ochorenie. Koža pri ňom citlivejšie reaguje na rôzne podnety a tým sa neprimerane aktivujú podkožné cievy. Rozširujú sa a spôsobujú začervenanie, ktoré označujeme ako erytém. Najčastejšie postihnuté oblasti sú čelo, líca, nos a brada. Často sa nesprávne zamieňa s akné.

Ochorenie je veľmi nevyspytateľné. Pokožka je totiž nejaké obdobie normálna, no po nejakom spúšťači ochorenie vzplane a tento stav môže trvať aj týždne alebo mesiace. Ochorenie môže byť spočiatku nenápadné a prejavuje sa len ako občasné začervenanie. Postihuje ženy aj mužov, no ak postihne muža, s väčšou pravdepodobnosťou sa rozvinie do ťažkého štádia rosacey.

PRÍZNAKY ROSACEY

Priebeh rosacey môžeme rozdeliť do troch štádií. Zvyčajne sa začína subjektívnymi pocitmi ohľadom zvýšenej citlivosti pleti,

ako je štipanie a pálenie. Najmä v začiatkoch má súvis so silným slnkom, mrazom alebo jednoducho ostrým vzduchom. V tomto štádiu môže byť sčervenanie pokožky dočasné, no postupne sa stáva trvalým. Sprievodným príznakom býva opuch postihnutej časti tváre. V druhom štádiu sa môžu objavovať pupienky a hrčky, ktoré môžu prejsť až do hnisavých pluzgierikov. Pri závažnejšom stave, teda v treťom štádiu, sa objaví tzv. rhinophyma (zhrubnutie mazových žliaz, vytvárajúcich hrboľaté až karfiolovité útvary na nose), opuchy očí a silnejšie zápaly kože. Môže však postihnúť aj ďalšie časti, ako napríklad oči s prejavmi ako bolesť očí, podráždenie, pocit pálenia a rezania očí, zvýšené prekrvenie spojiviek a ich sčervenanie, svetloplachosť, až po veľmi nepríjemné zápaly očí (viečok, spojiviek, dúhovky či očnej rohovky).

PRÍČINY VZNIKU ROSACEY Z POHLADU ZÁPADNEJ MEDICÍNY

Príčiny rosacey môžeme rozdeliť na vonkajšie a vnútorné. Medzi faktory vonkajšieho prostredia môžeme zaradiť teplotné výkyvy, UV žiarenie, znečistený vzduch (peľ, prach, cigaretový dym), respektíve pobyt v takom prostredí. Patrí sem aj nevhodná alebo priveľmi chemická kozmetika, syntetické látky, ale aj časté



požívanie výrazne korenených jedál, alkoholu a taktiež lieky, hlavne kortikosteroidy.

Z vnútorných faktorov sú preukázané spojitosti vplyvu imunitného systému, nervového, cievneho systému. Samozrejme, už samotné narušenie vrstiev pokožky je problémom, čím nastáva porucha prirodzenej bariéry. Taktiež hormonálne zmeny, kožné parazity vedú spôsobiť vhodné prostredie na vznik rosacey (napríklad roztoč kožník tukový, ktorý žije v mazových žľazách), rovnako tak vysoký krvný tlak a ochorenia tráviaceho traktu (často v súvislosti s baktériou *Helicobacter pylori*).

Liečba západnou medicínou spočíva vo vyhýbaní sa známym a potvrdeným spúšťačom a v adekvátnej hygienickej a kozmetickej starostlivosti. Platí to najmä v počiatočných štádiách. Už v závažnejších prípadoch, teda v druhom alebo treťom štádiu ochorenia sa používajú lokálne antibiotiká, používa sa laser či chirurgicky sa odstráni zvyškové tkanivo. V niektorých prípadoch sa lokálne aplikuje kryoterapia tekutým dusíkom, dermabrázia (hlavne ak už vznikli výrazné uzlové útvary na nose), prípadne elektrokoagulácia rozšírených krvných cievok. V prípade rosacey platí absolútny zákaz aplikácie lokálnych kortikosteroidov, viedli by k zhoršeniu rosacey. Odporúča sa zmena stravy, hlavne vylúčenie korenených, pikantných jedál, alkoholu, ideálne celkovo nejest veľmi horúce jedlá ani nápoje. S týmto sa zhoduje aj odporúčanie terapeutov čínskej medicíny.

AKO SA NA ROSACEU POZERÁ ČÍNSKA MEDICÍNA?

Keďže je rosacea zápalové ochorenie, z pohľadu čínskej medicíny ide vždy o tzv. horúčosť (oheň), čo je v podstate zápal. Oheň ako taký má tendenciu rozširovať sa a hlavne stúpať nahor a k povrchu. Takže kdekoľvek v tele máme zápal (oheň), je tu riziko, že prejav sa preniesie buď na hornú časť tela ako hlava, tvár, krk, ramená, alebo na povrch, teda na pokožku. V prípade extrému alebo dlhodobého pôsobenia ohňa sa to spojí, teda prejav bude v hornej časti tela a súčasne na pokožke, takže sa stane viditeľným. Čínska medicína prisudzuje rosaceu hlavným štyrom syndrómom:

» **Horúčosť v pľúcach a žalúdku** – červená tvár a vyrážka na tvári; začervenanie v tvári, erytém, najmä po bokoch nosných dierok ako dve veľké motýlie krídla, pocit horúčavy, smäd, červený jazyk so žltým povlakom. Keďže je horúčosť aj na úrovni žalúdka, pozorujem grganie, reflux (záha), nadmernú potrebu jesť, chuť najmä na sladké a mliečne, zápach z úst, nafukovanie, zapáchajúce vetry.

Pri tomto syndróme je potrebné stiahnuť horúčosť, vyživiť pľúca aj žalúdok a zabezpečiť správny smer pohybu energie žalúdka. Pomôcť vie napríklad **Stimaral s Gynexom**, ako výživu sme sme pridať **Goji, Raw Ambrosiu** alebo **Zelené potraviny**. Výborný je tiež **Mycopulm** a netreba zabudnúť na **Himalayan Apricot oil** a **Fytomineral**. Zvonka je ideálny **Ruticelit** alebo **Droserin** v jemnej vrstve. Zápal na pokožke krásne zmierňuje **Dermaton gel** s pridaním kvapky aromatického oleja **Ylang ylang**.

» **Jedovatá horúčosť** – červená tvár a vyrážka, ktorá pripomína kiahne na tvári s opuchom nosa, pocit horúčavy, nespavosť, smäd, duševný nepokoj, červený jazyk s červenými bodkami a silným lepkavým žltým povlakom. Jedovatá horúčosť vznikne väčšinou s výraznou „pomocou“ systému pečene alebo srdca. K prejavom sa môže pridať aj bolesť hlavy, závrate, bolesť očí, prípadne ich zápal, vysoký krvný tlak, rýchly tep, poruchy pamäte a sústredenosti, pocit tepla hlavne v podvečerných a nočných hodinách a samozrejme tráviace problémy, ako

napríklad ťažkosti stráviť ťažšie, vysmázané, mastné jedlá, grganie, pocit pálenia v oblasti žalúdka, krčie v bruchu, a podobne.

Je dôležité začať znižovať horúcosť a odvádzať jedovatosť. Na to potrebujeme správne aktivovať funkcie pečene. Môžeme použiť buď priamo **Regalen**, ale musí sa dodávať aj kvalitná výživa, ideálne vo forme **Zelených potravín**. Alebo použijeme na odvádzanie toxínov **Cytosan** a skombinujeme ho s **Renolom** (v prvej fáze) a samozrejme dáme aj niektorú Zelenú potravinu a **Fytomineral**. Ošetrovanie pokožky zvonka by som volila rovnaké ako pri prvom syndróme.

» **Horúčosť krvi** – červená tvár a vyrážka na tvári, ktorá sa často zhoršuje pred menštruáciou alebo v jej priebehu; začervenanie v tvári s vyrážkou, erytém, pocit horúčavy, duševný nepokoj, červený jazyk. K prejavom sa môže pridať aj bolesť hlavy, závrate, bolesť očí, prípadne ich zápal, vysoký krvný tlak, rýchly tep, poruchy pamäte a sústredenosti, pocit tepla hlavne v podvečerných a nočných hodinách a samozrejme tráviace problémy, ako napríklad ťažkosti stráviť ťažšie, vysmázané, mastné jedlá, grganie, pocit pálenia v oblasti žalúdka a krčie v bruchu.

Opäť máme dočinenia najmä s pečeňou, ktorá je viac ako nespokojná, hlavne z dôvodu prítomnej nedostatočnosti krvi, na ktorú je pečeň extrémne citlivá. Postupovať môžeme rovnako ako pri predchádzajúcom syndróme. Neskôr bude pravdepodobne dôležité výrazne podporiť aj slezinu a obličky príslušnými prípravkami. Ošetrovanie pokožky zvonka by som volila rovnaké ako pri prvom syndróme.

» **Stáza krvi** – tmavočervená pokožka s vyrážkami na tvári a nose; chronické a tmavo sfarbené začervenanie v tvári, erytém, tmavá kožná vyrážka, tmavá pleť a fialový jazyk. Prejav ukazuje už nielen na postihnutie pečene s následkami na srdci, ale priamo na postihnutie systému srdca a cievneho systému. Môžu byť prítomné bolesti za hrudnou kosťou v oblasti srdca, zhoršené dýchanie, vysoký tlak, zhoršená priechodnosť tepien, zrazeniny krvi a v tých miestach sprevádzané bolesťou.

Toto je náročnejší a dlhodobý problém, pri ktorom treba byť obzvlášť opatrná alebo opatrný, pretože daný človek už určite užíva silnejšie lieky, vrátane tých na riedenie krvi. Je potrebné jemne rozhybať energiu správnym smerom, bez vytvárania a zvyšovania horúčosti, súčasne podporiť srdce, pečeň a samozrejme vyživiť všetky orgány a krv. Na začiatok je výborný **Stimaral s Korolenom** alebo **Renolom** (obličky sú matkou pečene a kontrolujú srdce) a ako výživa je skvelý **Acai** spolu s **Fytomineralom** a **Flavocelom** alebo **Betafitom**.

UZDRAVOVAŤ TREBA KOMPLEXNE

Všetky štyri syndrómy potrebujú náležitú pozornosť, ktorá bude smerovať nielen na spomenuté orgány, ale na celý organizmus. Pretože aj tie orgány, ktoré priamo nespôsobia problém zvaný rosacea, majú svoj podiel na fungovaní tela ako celku. A samozrejme, nesmieme zabúdať na úzke vzťahy medzi jednotlivými orgánmi. Ružovka je ochorenie, ktoré je komplikovanejšie, a preto si vyžaduje diagnostiku a priebežnú kontrolu všetkých zmien spustených liečbou. Výhodou prípravkov Energy je, že sa dajú veľmi krásne kombinovať aj so západnou liečbou, a preto nevznikajú výrazné obmedzenia. Ako vždy, aj tu je namieste poradiť sa s terapeutom predtým, ako zvolíte systém pokus – omyl.

S úctou **ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ**
www.centrumgara.sk



IMUNOVET VO VÝHODNOM DVOJITOM BALENÍ!

Cena balíčka pre členov

Klubu Energy: 29,90 €

30 bodov, ušetríte: 7,50 €

IMUNOVET

PODPORUJE OBRANYSCHOPNOSŤ
ORGANIZMU. AKTIVUJE
TVORBU KRVI A IMUNITU
BUNIEK, A TAK POMÁHA PRI
HOJENÍ A REGENERÁCII RÁN,
TKANÍV A SLIZNÍC.



Akcia je určená len pre členov Klubu Energy.

Platnosť akcie od 1. do 31. 5. 2024 alebo do vypredania zásob.

Energy a ochorenia zvierat (13)

REPRODUKČNÝ SYSTÉM

V dnešnom diele seriálu si popíšeme, ako sa pomocou prípravkov Energyvet dá u zvierat vyladiť hormonálny systém, podporiť úspešnú reprodukciu a využiť ich u niektorých problémov v tejto oblasti. Prvou voľbou je bezo sporu Gynevet, no my sa na celú tému pozrieme hlbšie.

REPRODUKČIA

Ak chcete pripraviť fenu na úspešné oplodnenie, zabezpečenie zdravého vývoja plodu a jeho donosenie, odporúčam podávať pred pripustením prípravok **Kingvet**. Posilní svalovinu pôrodných ciest a pozitívne ovplyvní priechod plodu pôrodnými cestami. Pri prevencii stačí jeden 3-týždenný cyklus, urobí 2 týždne pauzu a pokračovať 3 týždne **Gynevetom**. Ak už riešite nejaký konkrétny problém (zlé oplodňovanie, zhoršená priechodnosť vajcovodov, problémy s maternicou, a pod.), schéma sa znásobí – dve kúry Kingvetu a po nich dva cykly s Gynevetom. Pri prechode z jedného produktu na druhý je lepšia pauza 14 dní, inak stačí týždeň. Samozrejme, netreba všetko dodržiavať na deň. Žiaduce však je, aby ste postupne stihli použiť obidva prípravky. Akonáhle začne fena hárať, prestaňte prípravky podávať.

MÚDRE SLOVÁ

„Začnite tým, že robíte to, čo je nevyhnutné, potom to, čo je možné a znenazdania to, čo je nemožné.“

FRANTIŠEK Z ASSISI



U samcov odporúčam opačný postup: začať Gynevetom a po 14-dennej pauze podávať Kingvet. Medzi najčastejšie problémy u samcov patrí malý počet spermií, porucha ich dozrievania a zníženie ich pohyblivosti. Prípravky pomáhajú riešiť práve tieto ťažkosti. Na podporu tvorby testosterónu môžete využiť **Tribulus terrestris forte** v dávkovaní 2x denne 2 kvapky do 10 kg hmotnosti zvierčaťa a potom na každých začatých 10 kg hmotnosti pridať 1 ďalšiu kvapku. Po nakrytí a aj v priebehu plodnosti doplnia produkty **Omegavet** a **Nutrivet** fenke do tela vitamíny, minerály a esenciálne mastné kyseliny. Po pôrode je vhodné primiešať do krmiva **Skelevet** ako zdroj vápnika a vitamínu D, laktáciu podporí 2x denne **Gynevet**.

FALOŠNÁ PLODNOSŤ

Niektoré feny často trpia po háraní tzv. falošnou plodnosťou. Ak ju sprevádza zvýšená tvorba mlieka, nasadíme 2x denne **Virovet**. Zároveň netreba mliečnu žľazu nijako stimulovať, nenasirovať ju, nestláčať struky. Keď je žľaza horúca alebo stvrdnutá, prikladáme na ňu chladné obklady, prípadne potierame riedeným **Imunovetom**, ktorý je dobré podávať aj vnútorne. Pri sprievodných zmenách

v psychike (feny sú smutné, umravčané, rozmazané alebo zaliezajú a chcú byť mimo všetkého a všetkých, a pod.) sa osvedčil **Etovet**. Prípravky sa zvieratku podávajú až do vymiznutia príznakov, **Etovet** a **Virovet** každý zvlášť alebo aj súčasne (často je to nevyhnutné). Aby sa falošná plodnosť neopakovala, tzn. v prevencii, odporúčam podávať asi 2 mesiace pred háraním **Gynevet**. Minimálne po dobu 3 týždňov, ideálne po nich urobiť 14 dní pauzu a kúru zopakovať. Pri háraní produkty vysaďte. Vykastrovaným fenám je vhodné dávať 1–2x ročne 3 týždne **Gynevet**, ideálne na jar a jeseň.

ZÁPAL MATERNICE

Ak sa objaví výtok z pošvy alebo máme iné podozrenie na zápal maternice, v každom prípade odporúčam nechať fenu vyšetriť veterinárnym lekárom. Ťažké hnisavé zápaly maternice (tzv. pyometre) sú život ohrozujúcim stavom, ktorý by sa nemal skúšať riešiť doma len pomocou produktov Energyvet. Vhodným doplnkom terapie, ktorú nastaví váš veterinárny lekár (veľmi často operácia), je **Regavet** alebo **Kingvet** a k nemu **Imunovet**.

MVDr. MIROSLAVA MŮČKOVÁ UZLOVÁ

Káva sladká ako láska

Ste na tom rovnako ako ja a milujete kávu? Život bez nej si neviem predstaviť. Alebo teda úprimne – predstaviť si ho viem, ale určite by moje rána neboli také voňavé a chýbalo by im kúzlo tohto lahodného nápoja. Či už patríte k milovníkom kávy alebo nie, poďme sa na ňu pozrieť bližšie.

ČO JE KÁVA ZAČ?

Kávové zrná sú semená plodu kávovníka. Sú vždy dve, zelené, uložené proti sebe a skrývajú sa vo vnútri ovocia, ktoré sa dost podobá na čerešňu. Kávovník patrí do čeľade marenovitých. Pôvodne divo rastúci strom alebo ker sa dnes pestuje na kávovníkových plantážach v mnohých krajinách subtropického a tropického podnebného pásma. Jednotkou v pestovaní kávy je jednoznačne Brazília. Nasleduje Vietnam, Kolumbia a Indonézia. Medzi najväčších konzumentov kávy patrí Fínsko, Nórsko, Holandsko a Švédsko.

DVA NAJZNÁMEJŠIE DRUHY

Arabika predstavuje asi 70% celosvetovej produkcie kávy. Má podlhovasté väčšie zno, je kvalitnejšia, s intenzívnou kvetinovou vôňou. Chutí jemne a sladko, pretože obsahuje viac cukru. Bohužiaľ je náročnejšia na pestovanie a úrodu a je viac náchylná na choroby. Preto je drahšia než robusta. Jej zrná sú guľaté a majú menšiu veľkosť než u arabiky, obsahuje však 2–3x viac kofeínu. Chuť robusty je silno horká až zvieravá a vôňa málo intenzívna.

HISTÓRIA

Kávovník pochádza pravdepodobne z Etiópie, dodnes tam divo rastie. Afričania vyrábali z bobúľ kávovníka kašu, ktorá slúžila ako krmivo pre zvieratá, ale aj na povzbudenie bojovníkov. Otroctvo prinieslo kávu do Arábie, odtiaľ sa šírila do Indie a vďaka benátskym kupcom sa dostala v 17. storočí aj do Európy. Tu sa na nápoj pozerali najprv s nedôverou, ale pápež Kliment VIII. dal tomuto nápoju neveriacich požehnanie a káva sa tak zaradila po čokoláde a čaji na ďalšie miesto medzi významné horúce nápoje. Holandskí obchodníci dobre odhadli budúcnosť kávových zrn, a preto sa káva začala pestovať v holandských kolóniách. Holandania ju doviezli aj do Ameriky.

PREČO PIŤ KÁVU?

Káva obsahuje protizápalové látky a antioxidanty, ako sú polyfenoly. Hoci nás od konzumovania kávy v nedávnej minulosti odrádzali, posledné výskumy hovoria o tom, že

ak konzumujeme kávu uvážlivo, prevažujú jej pozitívne účinky. Znižuje sa pravdepodobnosť infarktu či mŕtvice, kardiovaskulárnych ochorení, pravdepodobnosť chronických hepatítid. Káva má údajne aj ochranné pôsobenie voči neurologickým ochoreniam, ako je Parkinsonova a Alzheimerova choroba a znižuje pravdepodobnosť metabolických ochorení, napríklad cukrovky druhého typu. Ak teda samozrejme nepijete kávu s tromi kockami cukru, že? Vďaka obsahu kofeínu pomáha káva zvyšovať koncentráciu, výkonnosť a prináša pocity dobrej nálady – zvyšuje totiž tvorbu dopamínu v mozgu. Stimuluje aj tvorbu adrenalínu a serotonínu.

EXISTUJÚ RIZIKÁ?

To, čo je na káve sporné, je obsah kofeínu, a to najmä preto, že každý má voči kofeínu individuálnu citlivosť. Rovnako ako u možstva iných látok, aj na kofeíne si môžete vypestovať závislosť. Ak vám kofeín chýba, môže vás bolieť hlava, môžete trpieť nervozitou, podráždením, únavou či úzkosťou, mať problémy so spánkom. Kofeín mierne a krátkodobo zvyšuje krvný tlak. Káva je močopudná, preto je dobré vždy ju doplniť inou tekutinou, ideálne čistou vodou. Zvyšuje vylučovanie žalúdočných štiav, preto by s ňou mali veľmi opatrne zaobchádzať ľudia s rizikom žalúdočných vredov a tí, ktorí majú cukrovku 1. typu a užívajú inzulín.

ČO S KÁVOU PRIPRAVIŤ?

Každý má svoj obľúbený kávový nápoj. Najčistejší spôsob, ako si vychutnať kávu v jej plnej intenzite, chuti a voni, je espresso. Taliani to skrátka vedia: 7 gramov kvalitnej arabiky, 9 atmosfér tlaku a 30 sekúnd lúhovania na 30 mililitrov espressa. Správne pripravené espresso má paradoxne oveľa menší obsah kofeínu než tzv. americano či prekvapkávaná káva. Z kávy sa dá pripraviť veľké množstvo nápojov kombináciou s napaneným mliekom, alkoholom, ľadom či inými tekutinami. Používa sa do dezertov, pre svoju špecifickú chuť sa často kombinuje s čokoládou, môžete ju pridať do krémov, cesta, ale použiť sa dá aj v jedlách s mäsom na zvýraznenie chuti a skrehnutie mäsa vďaka trieslovinám, ktoré káva obsahuje.

MÔJ POHLAD

Som kávičkárka! Každé ráno sa u mňa začína cestou ku kávovaru a prvou šálkou kávy do jedného z maličkých hrnčekov, ktoré si nosím z ciest. Denne vypijem svoje 3–4 silné horké malé espresá. V lete vezmem občas na milosť frappé a posledné roky si rada dám osviežujúce espresso-tonik. Kávu beriem nielen ako nápoj, ale mám ju - ako väčšina ľudí - spojenú s chvíľou pokoja, zastavením sa v behu dňa, relaxu, s posedením s priateľmi alebo rodinou, zdieľaním. Myslím, že pozvaním na kávu sa začalo mnoho lások a priateľstiev. Je to skrátka nápoj, ktorý ľudí spája.

Krásny máj so šálkou voňavej kávy v spoločnosti tých, ktorých máte radi, vám praje ZUZANA KOMŮRKOVÁ





OVSENÁ KAŠA S ORIEŠKOVÝM MASLOM A OVOCÍM

40 g ovsených vločiek, 80 ml mlieka alebo rastlinného nápoja, 1 lyžička chia semienok, 1 espresso, 1–2 lyžičky orieškového masla, 1 kocka čokolády, ½ banánu, pár malín

Na panvici nasucho opražíme ovsené vločky, pridáme mlieko, chia semienka a varíme do zhustnutia. Prilejeme kávu a miešame, až dosiahneme ideálnu konzistenciu, zapracujeme orieškové maslo. Dáme do misky, kde ju doplníme kockou kvalitnej čokolády, malinami a nakrájaným banánom.

HOVÄDZIE STEAKY V KÁVOVOM KORENÍ

4 hovädzie steaky zo sviečkovej alebo nízkej roštenky, 2 lyžice olivového oleja, 1 lyžica kvalitnej čerstvo namletej kávy, 1 lyžička rímskej rasce (buď mletej alebo nadrženej v maziari a vopred nasucho opraženej na panvici), 1 lyžička údenej papriky, štipka chilli, štipka čierneho korenia, 2 štipky soli

Steaky dôkladne potrieme olivovým olejom. Pripravíme zmes korenia, ktorú poriadne votrieme z oboch strán do pripraveného mäsa. Necháme aspoň pol hodiny marinovať, ideálne 2–4 hodiny. Potom grilujeme podľa našich preferencií.



KÁVOVÝ CHEESECAKE

200 g maslových sušienok, 80 g masla, 500 g mascarpone, 300 g kyslej smotany, 125 g trstinového cukru, štipka pravej vanilky alebo vanilkový cukor, prípadne štipka tonka fazuľky, celkom 75+50 ml silného espressa, 3 vajíčka, 15 g Solamylu alebo iného škrobu, štipka soli, 75 ml smotany na šľahanie, 100 g horkej čokolády 70%

Sušienky rozdrvíme, pridáme maslo a vytvoríme sypké cesto, ktoré rukou natlačíme na dno a boky tortovej formy s priemerom 20 cm. Pečieme 15 minút v rúre vyhriatej na 175 °C. Necháme vychladnúť. Medzitým vyšľaháme mascarpone, smotanu, cukor a vanilku alebo tonku, pridáme 75 ml vychladnutého espressa. Postupne zašľahávame vajíčka, s posledným pridáme aj škrob a soľ. Hmotu nalejeme na korpus a pečieme cca 50 minút na 150°C v rúre, na ktorej dno vložíme zapekaciu misku s trochou vody. Po 30 minútach pečenia misku vyberieme a korpus dopečieme. Necháme vychladnúť. Pripravíme si čokoládovo-kávu ganáž: 50 ml silného espressa nalejeme do kastrólika, pridáme smotanu a pomaly a opatrne zahrievame. Odstavíme, vmiešame na kocky nalámanú čokoládu a dôkladne rozpustíme. Necháme krátko vychladnúť a nalejeme na upečený vychladnutý cheesecake. Vložíme do chladničky na 15 minút. Môžeme ozdobiť zrnkami kávy.



KÁVOVÉ SUŠIENKY

275 g hladkej múky, 20 g jemne mletej kávy, štipka tonka fazuľky alebo vanilky, štipka soli, 60 g práškového cukru, 200 g masla

Suché ingrediencie zmiešame a postupne pridávame nakrájané maslo a vypracovávame tuhšie cesto. To potom zabalíme do potravinárskej fólie a necháme cez noc odležať v chladničke. Z cesta urobíme valček, nakrájame na rovnako veľké kúsky a vypracujeme guľôčky. Pečiatkou alebo vidličkou z nich urobíme pekné sušienky. Pečieme na plechu vystlanom papierom na pečenie cca 8–10 minút v rúre vyhriatej na 180 °C.

ESPRESSO-TONIC

1 pohár ľadových kociek, 2dl obľúbeného toniku, 1 kvalitné espresso, plátok citróna alebo pomaranča

Do vysokého pohára vložíme ľadové kocky a zalejeme tonikom. Pripravíme espresso, ktoré hneď nalejeme do pohára. Ľad krásne oddelí tonik od kávy. Dozdobíme plátkom citróna alebo pomaranča. Ak chcete mať tento nápoj s alkoholom, stačí pridať kvapku ružového ginu.

DEŇ MATIEK

Každý z nás má svoju mamu a otca. A práve mamy oslavujeme a ony samy majú svoj sviatok v máji.

Pri tejto vzácnej príležitosti sme rozhodli každému darovať **3 € zľavu na nákup výrobkov Energy**. Využiť ju je možné počas celého mája.

3€
zľava

*Všetky kvety do rúk mamy
vkladám ako drahokamy
za jej lásku plnú nehy,
za zelené detské brehy,
za rozprávku nad kolískou,
za to, že vždy stojí blízko,
aby si ma pohladila-
moja mama, nežná, milá.*

P. Štefánik

Zhrnutie a doplnenie poznatkov o štvrtej čakre

V momente, keď sme naplnení láskou, zbavujeme sa pocitov sklúčenosti. Preto aj sanskrtský názov srdcovej čakry **anáhata** je úplne oprávnený. Duchovnou náplňou čakry je nájsť a utvrdiť lásku k sebe. Nie však egoistickú, lež takú, ktorá nás prinúti dávať a brať bez podmienok. Umiestnená je, prirodzene, v strede našej hrude, kde sa nachádza **srdcová nervová pletň, vo výške srdca. Na chrbte sa jej umiestnenie premieta do oblasti 6.-7. hrudného stavca.**

Pri jej naplnení a harmonickej funkcii sme naplnení radosťou; ak sa v nej prejavia disharmónie, zasahuje nás bolesť a vnútorný pocit horkosti. Ako sme v predošlých statiach spomínali, je srdcová čakra spojená s detskou žľazou, týmusom. Naše vnútorné dieťa potrebuje neustále prežívať pocity láskavého dotyku, pohladenia, byť možkané a môcť tých, ktorých ľúbi, pohladkať - zo zmyslov tomu vyhovuje hmat. Niektorí jedinci majú disharmonicky naladené srdce a tiež narušený dychový rytmus. Ich pokožka „zncitlivie“ voči láskyplným dotykom, no chcú tento stav napraviť. Radím im, aby začali nosiť oblečenie zelenej farby – sviežej smaragdovej,

pastelovej, menej v odtieňoch khaki, pripomínajúcich vojenský mundúr, lebo tie majú úlohu zatajovania, mimikry, neviditeľnosti. A to ľudia (poznáme ich aj z médií) s narušenou funkciou srdcovej čakry vôbec nepotrebujú. Ružová či zlatá skôr vyhovujú osobám nežnejšieho pohlavia a deťom a nezáleží na tom, či ich použijeme vo vrchnom či v spodnom oblečení. Nečudo! Veď vládnuou planétou čakry je typická predstaviteľka ženského pohlavia – zlatisto žiariaca Venuša. Nie je na škodu, ak sa spomenuté farby – zelená, zlatá, ružová - objavia aj v najbližšom okolí v intímnom interiéri na bytových doplnkoch, dekoráciách. Zelená je v súčasnosti aktuálna nielen preto, že je najvýraznejšou farbou ročného obdobia, ale z hľadiska TČM je spojená s jarnou energiou živlu Drevu. Takže kombinácia indickej a čínskej filozofie zdravia sa v tejto etape roka a v téme článku náramne zhodujú.

ZLEPŠIME SI VZDUCH

Čakra potrebuje veľa elementu Vzduch, takže spev v rytme kontrolovaných nádychov a výdychov pri jej naladení je namieste. Pritom by sme sa mali sústrediť na vokál „a“ v tónine

F dur (to je informácia hlavne pre tých, ktorí sa dobre vyznajú v muzikálnej teórii a praxi). Je možné pritom odriekať mantru YAM (v trojnásobnom opakovaní yam-yam-yam). Nemožno odmietnuť účinný prípravok Spiron, ktorý pomôže zlepšiť dýchanie. Treba však dať pozor u jedincov postihnutých dýchavičnosťou, aby ich nepostihol záchvat kašľa, ktorý môže nastať ako následok a reverzný príznak náhleho uvoľnenia blokovania prirodzeného nádychu a výdychu. O tom budeme hovoriť aj pri zdravotných ťažkostiach spojených s krčnou čakrou.

Párovou čakrou srdcovej je solárna čakra. Jedna i druhá sú spojené s láskou, len v iných úrovniach – solárna s podmienenou, srdcová s láskou bez podmienok. Nevyrovnanosť v anáthate nahrádza lásku žiarlivosťou a vytvára potrebu pripútanosti, zrejme v nespracovanom strachu z rizika straty blízkeho. Postihnutých prenasledujú pocity osamelosti, zanevretia a zatrpknutosti vo vzťahu k okoliu, a to v extrémnej podobe až bezcitnosti. Očakávajú od ostatných uznanie za lásku a ak ho nedostávajú, podliehajú náladovosti, v krajnom prípade sa stavajú odmietavo aj k pomoci, ktorá sa im ponúka. Smutné bývajú prípady, keď sa blokovanie srdcovej čakry stáva príčinou „pádu z vyššieho levelu“ do prejavov nižších čakier s vnútornými pocitmi, že si uvedený jedinec ani nezaslúži, aby ho ostatní mali radi. Mnohokrát to súvisí s chybami výchovy v rodine raného detstva a súčasná veľakrát „bezcitne konkurenčná“ spoločnosť tieto nevedomé no dobre utajované korene necháva vypučať a vyrásť do nebývalých rozmerov.

Medzi chorobné prejavy, ktoré sme v predošlých textoch nespomínali, patria tiež skolióza, krčové žily, nadmerná plačlivosť, stavy úzkosti, výrazná introverzia.

NIEČO Z DIELNE ENERGY

Ak si máme vybrať najvhodnejšie prípravky z „dielne“ Energy, asi neobídeme ani jeden, predsa však sú niektoré viac zamerané na uvedené ťažkosti, než iné. **Korolen** užívame pri väčšine ťažkostí spojených s činnosťou srdca a srdcovocievneho systému. **Regalen** je nápomocný pri čistení celého organizmu, teda aj krvného riečiska od metabolitov, pomáha pri alergiách rôzneho pôvodu zlepšujúc aj činnosť srdca a krvného obehu, no osvedčuje sa tiež proti prejavom celkového „úpadku“ organizmu pri strate životnej energie. Takisto ho efektívne využijeme na vyrovnanie nadmerne prežívaných sangvinických prejavov, ak sú povedzme vyvolané pocitom nespravodlivosti. Umožní uvoľniť sa, slobodne vyjadriť naozajstné hlboké pocity, odbúrajúc vnútorné zábrany. Zároveň poskytne možnosť pochopiť, kde sú hranice únosnosti spoločenského správania. **Gynex** takisto vyrovnáva výkyvy na psychickej úrovni, čím umožňuje sústrediť sa – najst svoj osobný stred v kontakte s okolím. Tým sa stará o tvorbu ochrannej bariéry, ktorá umožní podporovať imunitný systém. Pozitívne vplyva na zdravotný stav prsníkov a všetkých ich funkcií. Stará sa o stabilizáciu psychiky, pomáha organizmu pri stavoch vyčerpania, ochraňuje cievny systém. Posilní srdcovú čakru ako venušanský harmonizátor, ktorý umožňuje prijať človeku seba samého so všetkými pozitívnymi aj negatívnymi stránkami. **Vironal** patrí taktiež k prípravkom udržiavajúcim imunitu v dobrom stave a pomáha chrániť nás pri kontakte s veľkým množstvom iných ľudí, vytvárajúcim riziká, že by sme sa mohli od nich nakaziť. Umožňuje „dýchať spolu s nimi spoločný vzduch“.

O krémoch a ďalších prípravkoch ešte čosi nabudúce.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Doprajte svojmu telu starostlivosť (3)

PAŽE

Veľkú časť našej komunikácie s okolím sprostredkujú práve paže. V tejto časti sa pozrieme na oblasť od ramena cez lakeť až k zápästiu, o ktorom si povieme v budúcom diele. Vďaka pažiam môžeme objímať seba a druhých, prejavovať svoju tvorivosť a činnosť. Cez paže vedie päť dôležitých energetických dráh. Ich pohoda či nepohoda súvisí so stavom nášho fyzického a energetického vnútorného sveta.

RAMENÁ A LAKTE

Paže sú jedným z našich prostredníkov, skrze ktorých dávame či prijímame. Svaly v pažiach (a nielen v pažiach) reagujú na náš emocionálny stav. Ich častá bolesť poukazuje na nerovnováhu v energetickej dráhe. Rovnako tak reagujú šlachy a kĺby. Ramená vyjadrujú rovnováhu medzi „chcem“ a „musím“, medzi víziou a realizáciou, medzi radosťou a starosťou. Sú hybnou silou celých paží a ovplyvňujú ich predovšetkým energia srdca. Ak je energia oslabená, nechceme dávať ani prijímať objatie a lásku nielen od okolia, ale ani sami od seba. Tým je oslabená aj túžba tvoriť a vyjadrovať sa, súcitiť. Ramená súvisia s konfliktmi, napätím, strachom z vyjadrovania a so stavom našich myšlienok. Ramená nesú ťažobu celého nášho

sveta. Čím viac si „nakladáme“, čím viac si prípadný konflikt púšťame do seba a berieme osobne, tým viac sú ramená napäté. Práve v ramenách sa najčastejšie ukladajú potlačené priania, problémy s komunikáciou a neschopnosť vyjadriť svoje city. Vysoko držané ramená poukazujú na vnútorný nepokoj a nejasnosť, poklesnuté často vyjadrujú pocit previnenia, hanbu a veľkú životnú ťažobu. Emocionálne napätie v ramenách sa potom ďalej prejavuje práve v lakťoch, ktoré sú ovplyvnené predovšetkým tenkým črevom.

Keď sa pozrieme na lakeť, svojim tvarom sa podobá srdcu. Lakeť je tiež centrom emócií prechádzajúcich cez srdce, je ukazovateľom našej srdečnosti. Strach oslabuje tenké črevo, a tým aj naše lakte. O tie sa opierame, sú našou oporou a vyjadrením našej podstaty. Dosť ostrý lakeť ukazuje na človeka, ktorý sa musel v minulosti dosť brániť, veľmi plochý lakeť naopak na toho, kto má sklony nechať so sebou manipulovať. Lakeť je naša emocionálna opora pri zmenách v živote. Jeho bolesť môže poukazovať na strach zo zmien, ale namáha ich aj prehnaná túžba po víťazstve. Neustále sa usilujeme preraziť lakťom stenu, vrážame do všetkých naokolo a tvrdo prelamujeme všetky zábrany tak dlho, až nás začne trápiť tenisový lakeť.

POMOC NAŠIM PAŽIAM

Veľkú pomoc prináša pažiam nielen polavenie, odľahčenie nášho života a prehodnotenie priorít a nárokov na seba. Ak sú naše nároky extrémne prehnane, nezvládame ich naplňať a strácame životnú istotu, neskôr môže prísť bolesť lakťa a ramena. Pažiam uľavíte meditáciami na štvrtú, srdcovú čakru, posilnením obličiek a tenkého čreva. Pomôže aj nebrániť sa zmenám a milovať svoj život taký, aký je, bez zbytočných, často nesplniteľných podmienok. Úľavu prináša aj transformácia snahy o zmenu celého sveta a všetkých ľudí. Doprajte vašim lakťom, ramenám a celej paži dostatok príležitostí a času na pociťovanie lásky, radosti a seberealizácie. Celkovo sa uvoľníte a nedržte ťažobu celého sveta len na svojich pleciach. Odložte tú ťarchu, ktorá nie je vaša, a zvyšnú rozložte do celého tela, aby ramená neboli extrémne preťažené. Pomôže uvoľnenie bedrových kĺbov, panvového dna a posilnenie hlboko uložených brušných svalov. Práve uvoľnenie tejto oblasti prináša možnosť „oprieť sa o celé svoje telo“, využiť všetok svoj potenciál a rozložiť hmotnosť tela a ťarchy starostí do všetkých kĺbov a kostí. Niekedy sa môžete stretnúť aj s pojmom „oprieť sa o svoje kosti“, ktorý vyjadruje stav absolútneho prepojenia tela od lebky až po prsty na nohách, a tým aj prepojenia celej svojej existencie do celistvosti. Pretože nemôže existovať zdravé telo a chorá duša, ani zdravá duša a choré telo.

Uľaviť od preťaženia vám pomôžu aj prípravky Energy. Z pentagramových prípravkov najlepšie pomôže krém **Artrin** v kombinácii s koncentrátom **Renol**. Krém si mažte na celé paže, ale aj na brucho a srdcovú čakru. Využiť môžete aj **Relaxin**, ktorý vás uvoľní, zrelaxuje a navodí vnútorné ticho pre možnosť vnímania samého seba. Dôležitá je aj rovnováha v črevách, o ktorú sa postará **Probiosan**. Na boľavé ramená môže blahodarne pôsobiť aj **Korolen**, ktorý harmonizuje dráhu srdca. Pri ťažkostiach s kĺbmi môže pomôcť aj **QI collagen**.

*Činnorodé tvorenie voľnými pažami
vám praje ONDŘEJ VESELÝ*





Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

PRÍBEH ČERVENEJ REPY ALEBO O LÁSKE A NESMRTELNOSTI

V dávnych časoch začalo slnko jedného dňa zostupovať za obzor. Nebo bolo zafarbené do krásnych ružových odtieňov a pod ním sa odohrával príbeh dvoch mladých milencov. Chlapec toho dňa za dnes už neznámych okolností, ktorým sa však vraj nedalo vyhnúť, stratil svoje dievča. Jeho slzy, sfarbené ružovým nebom, vsiakli do zeme a na tom mieste začala rásť červená repa (cvikla). Od tej doby je symbolom lásky, ktorá je nekonečná a presahuje hranice ľudského života. Niektoré kultúry vyznávajú rituál s názvom Oko červenej repy. Ak si muž či žena dajú pod vankúš plátok cvikle, vo sne uvidia svojho budúceho partnera či partnerku. Na iných miestach zasa ľudia verili v magické a ochranné vlastnosti, umiestňovali si repu okolo domu či na okennú parapetu na odohnanie zlých duchov alebo nešťastia. V stredoveku sa dokonca spájala s čarodejníctvom a používala sa pri vykonávaní mnohých rôznych kúziel. Používala sa aj ako afrodisiakum a spájala sa s bohyňou lásky a krásy Afrodite.

BETA VULGARIS VAR. VULGARIS

Červená repa (*Beta vulgaris var. vulgaris*) je dvojročná rastlina patriaca do čeľade ľaskavcovitých. V prvom roku zardolí všetkým známym koreňovým plodom, ktorý má sýtočervenú farbu, niektoré druhy repy sú aj biele. V druhom roku potom vytvára malé kvety, ktoré sa zoskupujú do strapcov na koncoch stonky. Sú rôzne sfarbené, od zelenej po ružovú. Tmavozelené listy repy majú srdcovitý tvar. Rastlina je veľmi odolná a dokáže rásť v rôznych klimatických podmienkach, najradšej má slnečné miesta s dobre priepustnou pôdou.

SLÁVA A ÚPADOK CVIKLE

Prvý záznam o repe pochádza pravdepodobne z Babylónie pred 3000 rokmi. Veľmi obľúbená bola už v starovekom Grécku a Ríme, kde ju ľudia považovali za cenný poklad liečiteľstva. Postupne sa jej sláva rozšírila do celej Európy a hlavnou výhodou bolo nenáročné pestovanie, odolnosť proti chladu a dlhá skladovateľnosť. Časom sa však na repu zabudlo, slávy sa jej dostalo späť až v renesancii, kedy sa vyšľachtilo mnoho nových odrôd. Počas priemyselnej revolúcie v 18. storočí vznikla odroda s vysokým obsahom cukru (cukrová repa, *Beta vulgaris var. altissima*) a vďaka rozvoju technológií v 19. storočí nastal rozvoj cukrovarníctva. Obľúba červenej repy v kuchyni začala ku koncu 19. storočia

klesať, ale vďaka objaveniu mnohých zdravotných účinkov sa opäť stala obľúbenou v rôznych podobách. Okrem tradičného využitia ako jedlo sa začína objavovať aj v športovej výžive. Niektoré štúdie totiž poukazujú na potenciálne využitie extraktu na výrazné zlepšenie výkonu a vytrvalosti.

KRV, TRÁVENIE

Pre svoje unikátne vlastnosti a účinky sa repa hojne využíva najmä na podporu kvality krvi a kardiovaskulárneho zdravia. Obsahuje okrem iného vitamíny A, C, K, železo, horčík, antioxidanty či prirodzené nitráty. Tie majú byť nápomocné v boji s vysokým krvným tlakom. Vysoký obsah vlákniny podporuje tráviaci systém, pomáha pri zažívacích ťažkostiach a zápche. Má aj protizápalové účinky a celkovo podporuje imunitné reakcie tela. Výskumy poukazujú na možné využitie repy pri liečbe niektorých typov rakoviny, napríklad hrubého čreva.

V čínskej medicíne sa považovala repa za potravinu, ktorá vyrovnáva a udržiava harmóniu tela a energie. Hojne sa využíva na podporu funkcie pečene a jej ochranu pred škodlivými látkami. Posilňuje aj dráhu sleziny a žalúdka a má ochladzujúce vlastnosti. Preto sa používa na vyváženie nadmerného tepla a odvádzanie tepelného prebytku, čo sa v čínskej medicíne považuje za veľmi dôležité. Medzi produktmi Energy nájdete repu v prípravku **Betafit**. Aj napriek svojim účinkom nie je konzumovanie červenej repy vhodné pre všetkých, nevhodná je napríklad pre pacientov s obličkovým ochorením. Tí by ju mali jesť len v minimálnom množstve, pretože oxaláty v repe môžu prispievať k tvorbe obličkových kameňov. To je však v produkte **Betafit** ošetrené kombináciou s ďalšími bylinami.

NEOBYČAJNÉ VYUŽITIE V KUCHYNI

Klasické využitie repy napríklad v nápojoch, rizote, cestovinách, atď. pozná pravdepodobne každý. Vyskúšať však môžete aj zaujímavé kombinácie. Nastrúhajte si ju do čokoládovej torty či mafinov. Sladkosť a farba vytvoria jedinečný dezert. Alebo si doma vyrobte marmeládu z červenej repy či dokonca likér. Existuje z nej aj pálenka. Využitie nájdete pri výrobe domácej zmrzliny, marinády na mäso, dipu či sushi. Niektorí pridávajú repu do nápoja kombucha, ovocného šalátu, syrovej misy, salsy a dokonca aj do jablčného kompótu. Fantázii sa medze nekladú, experimentujte a môžete objaviť zaujímavé využitie tohto neobvyčajne obyčajného zázraku.

ONDŘEJ VESELÝ



O Venuši v Býkovi a Cytovitale

Venušu som „ospieval“ v jednom z predošlých článkov aj prostredníctvom obrazov renesančného majstra Boticelliho. Nečudo, že sa stala jednou z najobľúbenejších a najviac zobrazovaných žien v celých dejinách výtvarného umenia od antiky. Ved' má na starosti príjemné oblasti nášho osobného a spoločenského života, ktoré pomáhajú poznávať svet predovšetkým z jeho pozitívnej stránky.

Ako vládkyňa Váh nás aj Boticelliho žena upozorňuje na potrebu hľadania vlastného stredu, vyvážení síl jin a jang v prírode, vo vesmírnom dianí. Organicky teda prináleží srdcovej čakre, ktorá má v čakrovom systéme takúto harmonizačnú a prevádzajúcu úlohu. No je tu aj jej svetskejšia misia – starať sa o pýbu a lásku v každodennom bytí. A to je úloha, ktorú na seba prevzala prostredníctvom jarného znamenia Býk. Z neho „vyžaruje“ energiu, ktorá nás učí prvotnej starostlivosti o vonkajšie prejavy krásy hlavne prostredníctvom zdravej a krásnej pleti. Lebo pokožka je ukazovateľom, zrkadlom zdravia celého tela, jeho vnútorných orgánov. Mnohé som o tom popísal v textoch o reflexných zónach, meridiánoch, šlachosvalových dráhach,

lokálnych terapiách. Takže len nadviažem na to, čo už bolo veľa razy spomenuté, možno však v iných súvislostiach.

SKORÝ NÁSTUP LETA

Tohto roku si Venuša veľmi dobre „naplánovala“ svoj pobyt doma. Po ročných potulkách zodiakom sa vracia do Býka v poobedňajších hodinách 29. apríla, aby na prvého mája vítala milencov do rozkvitnutých žiarivých rán, ale hlavne príjemne vlahných večerov. Pridáva sa tak v znamení k Slnku a konjunkcii Jupitera s Uránom.

Už máme za sebou niekoľko dní z konca marca, ktoré skôr pripomínali nástup leta, než začiatok jari a mohli by prijať v striedaní s daždivými chvíľami východniarsky prívlastok „šaleň apríl“. Už máme dokonca za sebou aj ten. Príroda zakvitla farbami celej škály spektra, takže Venuša už len filigránsky cizeluje nádheru, ktorú Slnko načalo. A pokožka je vystavovaná čoraz silnejším slnečným lúčom. Mnohé dámy (ale dnes už aj páni) chcú sa ochrániť pred ich „poškodzujúcimi“ účinkami vytiahli z kozmetických šuflíkov rôzne „náterové hmoty“ s rôznymi ochrannými faktormi. Nedbajú pritom na výstrahu

najnovších výskumov mnohých dermatológov hovoriacich čosi o „skleníkovom efekte“ vo vrchných vrstvách pokožky, spôsobenom mnohými z týchto „ochrancov“, o zdravie poškodzujúcich účinkoch niektorých ich zložiek.

OCHRANA Z ENERGY

Akosi často zabúdame na ozdravnú a regeneračnú silu prírody koncentrovanú aj v prípravkoch Energy, v tomto prípade vo venušanskom kréme **Cytovital**. Nielen v podobe renove, ktorá má predovšetkým kozmetické účinky. Na účely ochrany, regenerácie používajú skúsené užívateľky (skúsení užívatelia) programu Energy hlavne základný krém Pentagramu. Ten nielen regeneruje, hydratuje a vyživuje povrch tela, ale ho aj ochraňuje pred vonkajšími nepriaznivými vplyvmi. A tých je dnes oveľa viac, než tomu bolo v čase, keď sa v Kluboch Energy krém objavil prvýkrát. Slnko a jeho žiarenie sa cyklicky mení, v súčasnosti sa zosilňuje, takže aj program ochrany je potrebné výraznejšie aplikovať. Mnoho ľudí, žien aj mužov, navštevuje solárka, kde sa takisto vystavujú žiareniu rôznej charakteristiky, takže okrem efektu opálenia riskujú aj „poškodzovanie“ nielen pokožky. To je daň za túžbu po dodatočnej vonkajšej kráse. (Za všetko treba „platiť“!) Cytovital zohráva v ochrane veľmi dôležité miesto. Obsahuje totiž výťažky niektorých húb, ktoré chránia pred žiarením aj voľnými radikálmi, takisto omladzujúcu kyselinu jantárovú. Je napríklad známe, že egyptskí vládcovia – faraóni a ich najbližší – si nechávali všívať pod kožu platničky jantáru, takže postupne uvoľňovaná spomínaná kyselina sa im starala nielen o zdravie pod spalujúcim

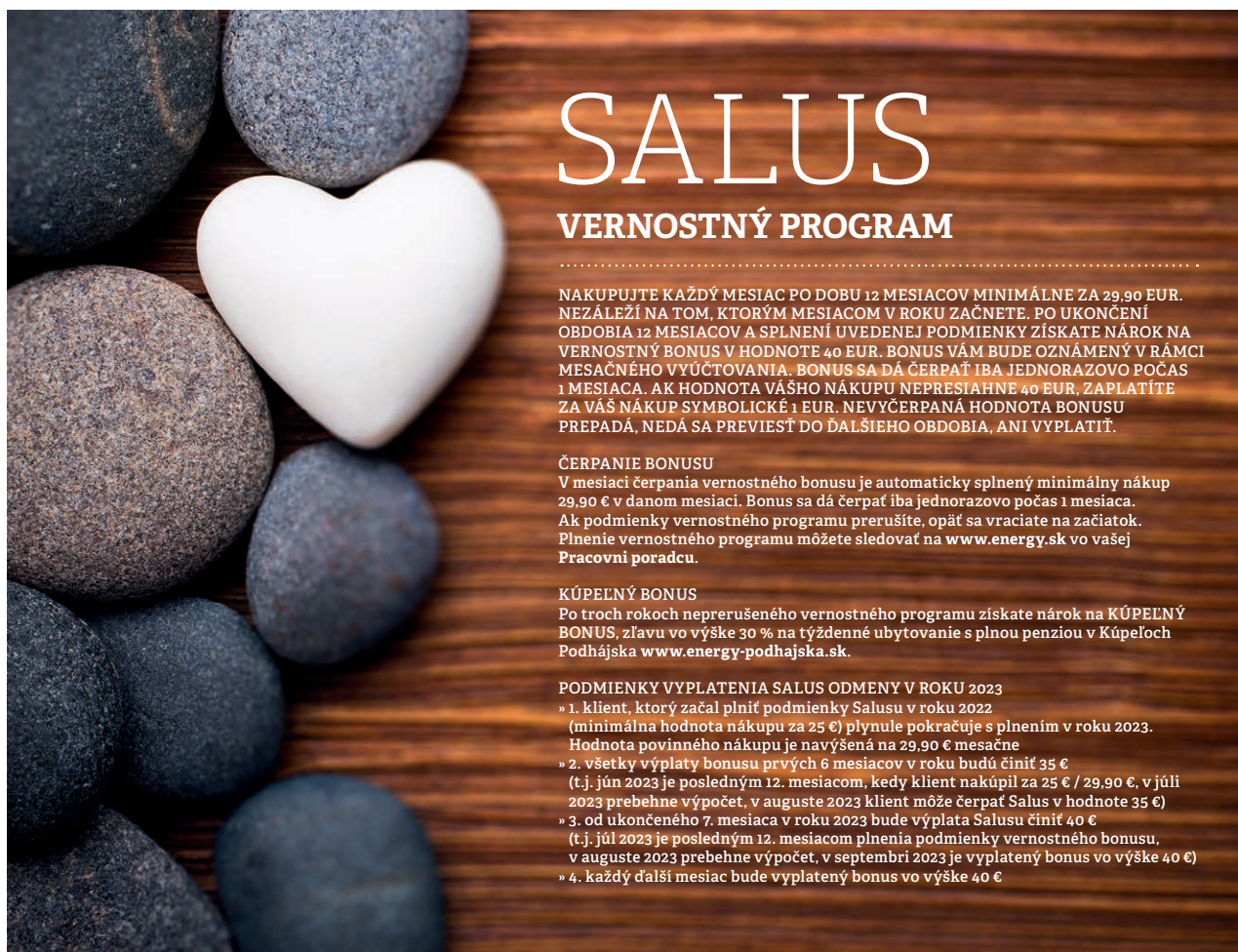
africkým slnkom, ale dodávala ich pleti krásne jantárové zafarbenie.

ĎALŠIE VYUŽITIE CYTOVITALU

Okrem spomínaných zložiek a regenerujúcich výťažkov rastlín sa nachádza v kréme isté množstvo humínových látok, najmä v podobe humátu draselného. Ten dáva krému typické tmavšie zafarbenie, pričom má okrem regeneračnej funkcie aj detoxikačné účinky a stará sa takisto o ochranu pred hubovými ochoreniami. Zaujímavé je pritom to, že pokožku nielen chráni a lieči, ale aj rozjasňuje, necháva ju ako horskú lúku venušansky zakvitnúť do nevidanej krásy a sviežosti.

Takže je výhodné počas tohoročného mája, kedy Venuša prechádza Býkom, začať s regeneračným programom, kde bude zohrávať Cytovital primárnu úlohu – zlepšiť kondíciu pokožky hlavne na exponovaných miestach – na tvári, krku, hrudi, obnažených ramenách a nastaviť program omladzovania, zvyšovania vitality a odolnosti celého organizmu. Krém sa stáva dominantným hlavne pre ženy, lebo aplikovaný na spomenuté lokality (tvár, krk, hrud') pomáha zlepšiť funkcie endokrinného systému. Na jeho dobrej funkcii sú závislé predovšetkým príslušníčky venušanskej časti populácie. Tie nielen skrášnejú, ale my muži sa o ne budeme môcť oprieť ako o kohosi, kto poskytuje emočnú stabilitu, „uzemnenie“, istotu každodenného prežívania čoraz zložitejších životných situácií, takisto ako ženskú nežnosť a schopnosť empatickej ochoty pomáhať.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



SALUS

VERNOSTNÝ PROGRAM

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

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 vo vašej Pracovni poradcu.

Inštitút vzdelávania Energy 2024

NOVINKA

V roku 2024 budú prednášky našich lektorov pre aktívnych členov Klubu Energy zadarmo.

Každý člen si bude môcť pozrieť prednášku naživo tak, že sa prihlási do svojho účtu Energy, v sekcii **Vzdelávanie** klikne na link, a tým sa pripojí prednášku. Tento link bude aktívny vždy v deň prednášky. Zoznam prednášok a školení nájdete na našej stránke **ENERGY** v sekcii **Vzdelávanie**.

ZOZNAM ONLINE PREDNÁŠOK

Máj

- » **7. 5. 2024 / DOTÝKAJ SA MA S LÁSKOU**
(vplyv dotyku na ľudské zdravie)
Mgr. Miroslav Kostelník
- » **14. 5. 2024 / MIKROBIÓM**
Ing. Peter Tóth
- » **21. 5. 2024 / CELIAKIA 1**
MUDr. Renáta Gerová

Jún

- » **4. 6. 2024 / CELIAKIA 2**
MUDr. Renáta Gerová
- » **11. 6. 2024 / AKO VNÚTRI, TAK AJ NAVONOK**
(meridiány, reflexné zóny, čakry, marmy, ...)
Mgr. Miroslav Kostelník

September

- » **5. 9. 2024 / SRDCOVÁ ČAKRA**
(hľadanie harmónie stredu)
Mgr. Miroslav Kostelník
- » **17. 9. 2024 / VYSOKÝ KRVNÝ TLAK**
MUDr. Július Šípoš
- » **24. 9. 2024 / EMÓCIE AKO PRÍČINY OCHORENÍ I.**
Ing. Peter Tóth

Október

- » **4. 10. 2024 / OBLIČKY**
Zuzana Krajčíková-Mikulová
- » **15. 10. 2024 / CELIAKIA 3**
MUDr. Renáta Gerová

November

- » **5. 11. 2024 / DOTYKOVÁ AUTOTERAPIA**
(najpoužívanejšie meridiánové body)
Mgr. Miroslav Kostelník
- » **14. 11. 2024 / KARDIOMIOPATIE**
MUDr. Július Šípoš

December

- » **5. 12. 2024 / MOJE SKÚSENOSTI S HARMONIZÁCIOU ENERGIÍ** (energetický vyrovnávací systém)
Mgr. Miroslav Kostelník
- » **10. 12. 2024 / EMÓCIE AKO PRÍČINY VŠETKÝCH CHORÔB II.**
Ing. Peter Tóth

Začiatok online prednášok je o 17.00 hod.

Ak by ste nestihli prednášku, tak si ju budete môcť pozrieť z archívu. Bude však spoplatnený a ako prístup si treba kúpiť klasické školenie (rovnako ako vlni) za nezmenenú cenu.

SUPERTRONIC 2024

- » **24. 5. 2024 - Komárno** (iba prihlásení/é)
SUPERTRONIC 1
Zuzana Krajčíková-Mikulová
- » **28. 6. 2024 - Komárno** (iba prihlásení/é)
SUPERTRONIC 2
Zuzana Krajčíková-Mikulová
- » **18. 10. 2024 - Košice** (iba prihlásení/é)
SUPERTRONIC 1
Zuzana Krajčíková-Mikulová
- » **22. 11. 2024 - Košice** (iba prihlásení/é)
SUPERTRONIC 2
Zuzana Krajčíková-Mikulová

» Minimálny počet prihlásených na školenie do Košíc je 14 ľudí.

» Bližšie informácie o školeniach: Slavomír Habara, 0910 236 488, slavomir.habara@energy.sk

Vzdelávanie považujeme za nesmierne dôležitú, integrálnu súčasť našej činnosti.



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
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 - Biozdravičko	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	Pažitská 22, Topoľčianky 95193	0910 517 800
Anna Svrčeková	Š. Moyzesa 2, Ružomberok 03401	0918 149 760
Ján Svetlík	Eugena Suchoňa 1701/3, Piešťany 92101	0915 739 452
Mgr. Ivana Ardanová	Čajkovského 20, Nitra 94911	0903 765 709



VITALfest

zdravia a znania

www.VITALfest.sk

2024

24.- 25.5.

Jumbo centrum
Masarykova 2, Košice



Partneri:



ENERGY



RAJ
BIOPOTRAVINY

obchod pre Vaše zdravie, harmóniu,
duchovný rozvoj a všetko čo so zdravím súvisí

www.BIOpotravinyRAJ.sk



REGENERACNE CENTRUM
WWW.EZOPTISK

Zoznam Klubov Energy

BRATISLAVA

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

BRATISLAVA II.

Ing. Soňa Soyková
Via Natura
Križna 62
82108 Bratislava
Otváracia doba:
Po–Pia: 9.00–18.00
So: 9.00–12.00
Tel.: 02/55561442
E-mail: vianatura.sk@gmail.com

KOMÁRNO

Margita Kissová
Dunajská 5
94501 Komárno
Otváracia doba:
Pondelok 9.00–12.00, 13.00–16.00
Utorok 9.00–12.00, 13.00–16.00
Streda 9.00–12.00, 13.00–17.30
Štvrtok 9.00–12.00, 13.00–16.00
Piatok na objednávku
Mobil: 0905 853 490
Tel.: 035/772 0840
E-mail: gitusenergy@gmail.com



KOŠICE

Ing. Peter Tóth
Komenského 3
04001 Košice
DOBIERKOVÁ SLUŽBA
» Osobná konzultácia s Ing. Petrom Tóthom
» Meranie prístrojom SUPERTRONIC a osobná konzultácia a horoskopy s Mgr. Miroslavom Kostelnikom
Otváracia doba:
Pondelok, utorok 9.00–17.00
Streda 9.00–18.00
Štvrtok 9.00–17.00
Piatok 9.00–17.00
Mobil: 0918 477 528
Tel.: 055/633 2000
E-mail: regeneracnecentrum@gmail.com
Web: www.EnergyKosice.sk

MARTIN

Ing. Marianna Sokolíková
M. R. Štefánika 46
03601 Martin
Otváracia doba:
Utorok 9.00–12.00, 13.00–16.00
Streda 9.00–12.00, 13.00–17.00
Štvrtok 10.00–12.30, 13.00–16.00
» Meranie a harmonizácia zdravotného stavu
» Klinická naturopatia, fyto diagnostika a tradičná čínska medicína
» Frekvenčná analýza a harmonizácia prístrojom Healy Help
» PORADENSTVO ENERGY VET
Mobil: 0903 568 816
E-mail: andromeda.poradenstvo@gmail.com

NOVÁ DUBNICA

Zuzana Krajčíková-Mikulová
Topoľová 812
01851 Nová Dubnica
DOBIERKOVÁ SLUŽBA
» Osobné konzultácie so Zuzanou Krajčíkovou-Mikulovou
» Meranie prístrojom SUPERTRONIC
» Škola praktickej čínskej medicíny www.centrumgara.sk
Otváracia doba:
Pondelok 10.00–17.00
Utorok 10.00–17.00
Streda 10.00–17.00
Štvrtok 13.00–17.00
Piatok 10.00–17.00
Mobil: 0903 535 523, 0908 748 304
E-mail: zuzanamikulova179@gmail.com

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

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.

Čo potrebuje vaše telo, aby správne fungovalo?

DOPLNENIE MINERÁLOV A TVORBA KRVI

- detoxikácia organizmu
- tvorba krvi
- prevencia civilizačných chorôb

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Betafit + Fytomineral	33 €	33	5,80 €

Uvedené prípravky sú registrované ako výživové doplnky.

Zvýhodnený nákup platí od 1. – 31.5. 2024

Na 1 registračné číslo si môžete zakúpiť 10 zvýhodnených balíčkov.



nutritive balsam

Vaše vlasy ho budú milovať...

Nový vlasový balsam

- účinnejšie, prírode bližšie zloženie s esenciou jazmínu a mandarínky
- prekrvuje pokožku a vyživuje vlasové cibulky
- zaisťuje pevnosť, lesk a ľahké rozčesávanie



Nutritive balsam dokonale doplní rad šampónov Pentagramu. Vyberte si ten svoj!

V ponuke Klubov Energy v priebehu mája.