

vitae

marec 2024

Jarné upratovanie,
ktoré vás bude baviť

Nový seriál:
Doprajte svojomu telu
starostlivosť

Čarovné obdobie
Veľkej noci

**MIMORIADNA
ZĽAVA K MDŽ**





Prípravky mesiaca marca

Pani zima skončila svoju vládu a žezlo preberá jar. Určite sa všetci tešíme na slniečko a bujarú zeleň. A kedy inokedy než na jar potrebuje naše telo poriadne nakopnúť, aby neprišla jarná únava? Na doplnenie síl a aktiváciu energie máme pre vás skvelé tipy!

Chcete sa cítiť ako znovuzrodení, plní elánu? Určite stavte na **King Kong!** Obsahuje totiž presne tie bylinky, ktoré vás postaví na nohy. Ženšen podporí fyzickú kondíciu, energiu a výkon, ibištek telo celkovo osvieži a prispieje k vašej vitalite. King Kong nadchne aj športovcov – má totiž vynikajúci efekt na silové výkony, vyššiu sústredenosť pri cvičení a koordináciu pohybov, pôsobí na celý pohybový aparát.

Dokonalou výživou a vzpruhou pre telo bude aj **Hawaii Spirulina**. Jej kvalita sa odvíja od jedinečného prostredia, v ktorom zaliata slnkom pomaly rastie a silnie, aby načerpanou energiou a svojím unikátnym zložením pomáhala nášmu zdraviu. Ponúka širokú škálu vitamínov, minerálov a živín. Vedeli ste, že iba spirulina z Havaja obsahuje takmer dvojnásobné množstvo biologicky prospešných látok v porovnaní s akoukoľvek inou spirulinou, a obsahuje približne 30 nutričov, ktoré vôbec nie sú v ostatných spirulinách? Pre zaujímavosť, je aj najlepším zdrojom rastlinných, dobre sa vstrebávajúcich bielkovín (až 70% obsahu pri 80% vstrebateľnosti).

Na jar nesmie chýbať ani **Fytomineral**, ktorý nielenže osvieži telo, ale aj pôsobí zásadito. Tridsať kvapiek vo fľaši s vodou bude vás aj vaše deti povzbudzovať celý deň. Alebo si ho dajte pred/po káve, aby ste neutralizovali jej okysľujúci efekt.

*Svieži jarný štart vám prajeme!
Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ*

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 3, marec 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.



Mlád'atká,
kam sa len
pozriete

OBSAH

Editoriál	04
Regalen a jarné upratovanie	06
Doprajte svojmu telu starostlivosť	10
Načo je nám slizničná imunita?	14
VET – zvýhodnený nákup	20
Acai a Lapacho – silná dvojka pre krv a cievy	24
Regalen a Peralgin pri alergií	28
Jarné upratovanie pre ľahkosť bytia	31
Mimoriadna zľava k MDŽ	32



EDITORIÁL

NÁŠ GYNEX AKO SÚČASŤ KLASICKEJ MEDICÍNY

Keby mi pred pätnástimi rokmi niekto povedal, že náš prípravok bude predmetom výučby lekárov a iného zdravotníckeho personálu, myslel by som si, že som sa stal terčom nejakého vtipu. Niežeby sa zdravotnícky personál našim prípravkom vyhýbal, to vôbec nie. Od začiatku bolo veľké množstvo lekárov, ktorí hľadali aj iné ako klasické liekové formy, aby pomohli svojim pacientom. Ale treba priznať, že veľa ich nebolo. Muselo prejsť naozaj dosť času a objaviť sa mnoho skúseností, aby sa stalo úplne bežným, že lekári vo svojej praxi využívajú aj výživové doplnky, teda produkty nefarmaceutického priemyslu. Nebudem tu teraz vypočítavať dôvody, je ich veľa a aby sme situáciu vôbec dokázali obsiahnuť, nestačilo by nám ani päť vydaní nášho Vitae. A aj tak



by sme rozobrali azda len finančné zázemie a mechanizmy financovania výskumu.

Dobrou správou je, že rovnako ako napreduje veda a medicína obzvlášť, pretože stúpa počet diagnóz, s ktorými si ľudstvo vie poradiť, tak

sa aj slovenským odborníkom zo sveta zdravia rozširujú obzory. Čoraz väčšie množstvo z nich prijíma aj svet bylín alebo čínsku medicínu. Náš Gynex bude predmetom výučby pre gynekológov, pôrodníkov a zdravotnícky personál. Oslovili nás sami, pretože už pomerne veľa gynekológov používa Gynex vo svojej praxi a chcú o ňom vedieť viac. Je to dobrá správa pre nás, ale ešte lepšia pre našu krajinu. Ak sa totiž odborníci sami usilujú hľadať odpovede na zdravotné otázky a nehládajú ich len v prísnom svete farmaceutického biznisu, znamená to, že ich záujem je úprimný a svet ide správnym smerom. Po marcovej prednáške pre stovky gynekológov a pôrodníkov na Slovensku sa vám môže stať, že vám váš lekár ponúkne Gynex. No a vy mu budete môcť rozšíriť poznanie o celý rad ďalších prípravkov, ktoré sú tu pre naše zdravie už 26 rokov.

JOZEF ČERNEK

Čarovné obdobie Veľkej noci

Všetci máme pevne zažitú skutočnosť, že Veľká noc je najväčším kresťanským sviatkom. Korene má však v oveľa skorších, pohanských časoch. Bol to čas opradený mystikou a vierou v kúzelnú moc nielen prírodných síl.

JARNÁ VZPRUHA

Zima sa vždy považovala za náročné obdobie a v minulosti bolo pre to naozaj veľa dôvodov. Tma, nedostatok tepla, neistota, strádanie – niet divu, že po skončení tejto fázy roka sa hojne oslavovalo zdravie a túžba podporiť ho. To sa dialo absolútne prirodzene vďaka slnečnému svitu, pohybu na čerstvom vzduchu a všetkému, čo sa dalo vonku pozbierať alebo odtrhnúť. Napriek tomu sa ľudia usilovali poistiť si to ešte niečím navyše. Také bahniatka nám asi nie sú cudzie. Kvetovými pupeňmi vrbí si s obľubou zdobíme interiér. Naši predkovia ich však nedávali len do vázy. Verili, že keď prehltnú tri z nich, po celý rok ich nebude bolieť v krku. A tak sa dekorácia často zmenila na výživový doplnok. Dodnes sa inšpirujeme tým, že na Zelený štvrtok sa tradične jedlo množstvo vaječných jedál a čerstvej zeleniny na získanie životnej energie. Počuli ste o zvyku raňajkovať chlieb natretý medom? Ak ho človek zjedol pred východom slnka, údajne vyčaroval ochranu pred hadím uštipnutím a bodnutím nebezpečným hmyzom. V rovnaký deň sa mal človek aj umyť rannou rosou a všetky choroby sa mu vraj po celý rok vyhýbali. Potreba občerstviť svoje telo bola pre ľudí pár generácií dozadu naozaj silná. Dary jarnej prírody boli na to samozrejme tým najlepším prostriedkom. A kúzla-nekúzla, stále ním aj sú.

TAJUPLNÉ DNI

Zo všetkých veľkonočných dní je bezpochyby najmagickjší Veľký piatok. Počas neho sa nesmelo nič požičovať, pretože by





bolo možné to očarovať. Človek si súčasne musel dávať pozor na jazyk, lebo čokoľvek sa vyrieklo nahlas, mohlo sa splniť. Hory sa otvárali, aby vydali svoje poklady a horské pramene sa mali premieňať z vody na víno. Vraj sa oplatilo zasadiť semienka priani. Stačilo im pošepkať, po čom túžite a ako klíčili a rástli, malo byť pranie čoraz viac na dosah.

Veľmi obľúbené bolo aj veštenie zo zafarbených vajíčok. To si napokon môžeme vyskúšať aj dnes. Stačí k zafarbeným vajíčkam pridať pár bielych a prikryť utierkou. Potom sa ku každej našej otázke vytiahne jedno vajíčko, ktorého farba je zároveň odpoveďou. Červená hovorí, že potrebné veci sú už v pohybe a vyzýva na opatrnosť. Všetko treba viac premyslieť a nespoliehať sa iba na pocity – to nám naznačuje žltá farba. Zelené vajíčko symbolizuje začiatok tvorivého obdobia a aj dobré zdravie. Lásku veštlí modré sfarbenie a ak si vytiahneme biele vajce, znamená to, že na našu otázku sa v tejto chvíli nedá odpovedať.

Čarovať so svojim osudom môžeme aj pri samotnom farbení vajíčok, a to cez Bielu sobotu. Máme myslieť na svoje pranie alebo zámer a riadiť sa nasledujúcou symbolikou. Červená dokáže zapáliť iskru vo vzťahu. Ružová privoláva romantickú lásku. Zelená prináša šťastie. Modrá zaistí dlhodobý úspech. Žltá predstavuje nový začiatok. Fialová má zabezpečiť pokoj a pohodu. Ako vidno, toľkokrát opozeraný zvyk môže okamžite nabrať nový rozmer.

Tým sa však nekončí možnosť získať proroctvo vďaka vajíčkam. Záhadný pojem oomancia je totiž ďalšou technikou, ktorá môže predpovedať budúcnosť. Navzdory tajomnému názvu ide o celkom obyčajné liatie bielka do horúcej vody. Princíp je v podstate rovnaký ako pri vianočnom liatí olova. Usilujeme sa uhádnuť, čo pre nás znamenajú vzniknuté tvary.

ZAJAC, KTORÝ ZNÁŠA VAJCIA

V starých germánskych tradíciách sa oslavovalo prebúdzanie prírody práve v období, ktoré pre nás charakterizuje Veľká noc. Stelesnením tejto časti roka bola bohyňa Ostara. Predstavovala

úsvit, jar aj plodnosť. Charakterizovalo ju pevné prepojenie s prírodnými cyklami a vždy je zobrazovaná v obklopení darov Matky Zeme. Čo má ale oveľa väčší význam a presah do súčasnosti, je jej spojenie so symbolom zajaca a vajec. Pohľad na záplavu farebného staniolu v regáloch obchodov nás už neprekvapí. Napadlo vám niekedy, prečo má vedľa čokoládových vajíčok vždy čestné miesto zajačík namiesto sliepky? Legenda hovorí, že bohyňa Ostara premenila vtáka, ktorý by v zime neprežil, na zviera so srstou, veľkými ušami a krátkym chvostom – na zajaca. Ten sa potom stal jej poslom a priateľom. Na pamiatku svojej vtáčej existencie mohol každý rok, práve v období dnešnej Veľkej noci, zničiť farebné vajcia ako znamenie prebúdzania jari a obnovy života. Je to samozrejme len jedna z mnohých teórií, ako zajac k Veľkej noci prišiel. No príbeh je to pútavý, nemyslíte?

ČERSTVÁ ENERGIA

Pre niekoho je kresťanský význam Veľkej noci ten najpodstatnejší, pre iných je dôležitejšia oslava precitnutia prírody po zimnom útlme. Oboje má svoj pôvod hlboko zakorenený a opodstatnený.

Prežiť obdobie Veľkej noci ako festival prírody rozhodne nie je na škodu. V modernom poňatí sa v mene spojenia človeka s prírodou už ani tak netancuje okolo ohňa, ako sa pozornosť venuje ekológii a ochrane životného prostredia. V rámci toho sa v jarých mesiacoch spoločnosť najviac venuje výsadbe nových stromov alebo upratovaniu svojho okolia, a to si naša krajina v každom prípade zaslúži.

Nakoniec je aj celkom v poriadku, keď sa zvyky naprieč históriou aj kultúrami prekrývajú a vyberieme si z nich to, čo je pre nás aktuálne a blízke. Či už sa modlíme alebo meditujeme. Vetráme alebo vpúšťame čerstvú energiu. Upratujeme svoj domov alebo ho očisťujeme od zlého. Sadíme semienka rastlín alebo nových začiatkov. Rozhodne stojí za to "byť v spojení" s týmto sviežim obdobím.

Bc. ANETA MAČUROVÁ

Regalen a... jarné upratovanie

Zasa ten Regalen. A viete prečo? Pretože je skrátka fantastický!

Poviem vám príbeh, ktorý sa mi stal iba prednedávnom. Už dva dni som trochu cítila dráhu žľáčka. A keďže lekári sú najhorší pacienti, nič som si nezobrala, len som si naordinovala diétu. V noci ma zrazu prepadla bolesť bedra. Keby som bola u ortopéda, určite by hovoril o jeho zápale, lebo som sa nemohla ani pohnúť. Tak šup, barly, a pomaly sa pokúsiť vstať. Des. Rýchlo! Regalen! V takomto akútnom prípade minimálne 3 kvapkadlá (to si ale môžem dovoliť ja, rozhodne to, prosím, po mne neopakujte). A ešte pre istotu mazať Protektin na dráhu žľáčka. Chvíľu počkať... Uf! O hodinku už bolo možné "odplaziť" sa do auta a odísť do práce. Tam som za neprestajného prikvapkávania Regalenu prežila deň. Večer, v pokoji, počas meditácie sa objavila pravá príčina problému – teda to, na čo som nahnevaná a neviem o tom. Nasledovala posledná dávka Regalenu. A dnes ráno? Prechádzka so psom, chôdza nie je dokonalá, ale takmer bez bolesti. To len pre ilustráciu, čo je Regalen za zázrak.

RAST, REGENERÁCIA

Regalen je hlavný produkt prvku Drevo. Elementu, ktorý môže za zrodenie, ku ktorému patrí jar a s ňou aj divoká sila prúdiaca všetkými smermi, schopná prehnáť púpavu cez tehlovú stenu. Na jar sa rodia mláďatá, všetko začína rásť - a akou rýchlosťou! Možno sa vám už tiež stalo, že než sa zasialo, už bolo neskoro... Ide to bleskovo! Niekedy mám pocit, že musím tú jar dobiehať ako vlak.

Čo nám môže v tomto ročnom období urobiť nedobre, je vietor. Nafúkanie za krk. Nezabúdajme na naše babičky, ktoré hovorili

– never jarnému slniečku a dobre sa obliekaj! A šatku na krk a čiapku na hlavu!

Koľkokrát si na babičku spomeniem, ako som si hovorila – panebože, tá už je stará... Kdeže, bola múdra! Keď neposlúchame starších a skúsenejších, musí zasa prísť na rad Regalen, aby vypudil vietor, ktorý sme tak nerozvážne vpustili do nášho tela.

Jar je aj obdobím regenerácie, keď sa po zime dávame do poriadku, upratujeme domy a naše telá. Aj tu pomáha Regalen. Prečistuje razantne a nekompromisne, takže sa nemôžeme diviť, ak naše telo zareaguje trochu výraznejšie. Ale nevadí. Aspoň to bude skôr preč! Regalen veľmi mohutne spriechodňuje. To znamená, že rozhýbava všetko, čo sa blokuje a stagnuje (tajná informácia navyše – aj v psychike). Vďaka tomu môžeme Regalenom ovplyvňovať alergie, ekzémy a aj všetky možné aj nemožné hrče a útvary. Navyše rieši ťažkosti dráh žľáčka a pečene, a tiež niektoré poruchy týchto orgánov. To je borec, že?

TRI KOMBINÁCIE

Aby sme mohli presnejšie zacieliť také nesmierne široké pole pôsobnosti Regalenu, môžeme mu ponúknuť ďalších tímových hráčov. My sme pre vás vybrali niekoľko z nich, aby ste si mohli pomôcť čo najpresnejšie.

Regalen a Probiosan

Táto dvojica je vhodná najmä na situácie „pokazeného“ trávenia. Nadúvanie, neustále tlaky v bruchu, pobolievanie pod oboma rebrami alebo hoci aj zápcha. V týchto prípadoch je kombinácia Regalenu s pro- a prebiotikami absolútne ideálna.



Len pre presnosť vysvetlím, ako to je s tými pro- a prebiotikami (hoci tá téma je na niekoľkodennú konferenciu, tak naozaj len v stručnosti).

Poznáme pojem mikrobióm, ktorý vo svojom najširšom poňatí zahŕňa spoločenstvo mikróbov (vírusov, baktérií, plesní a ďalších) vrátane určitého vymedzeného prostredia, kde žijú. Mikroorganizmy bývajú prakticky na všetkých povrchoch nášho tela, na koži, v črevách, vo vagíne – skrátka všade. Tie dobré, ktorým hovoríme probiotiká, nám pomáhajú tráviť, rozkladajú nečistoty, podporujú vstrebávanie živín, skrátka bez nich by sme nemohli fungovať. Lenže. Toxické vplyvy prostredia, žiarenie, chemické čistiace a kozmetické prostriedky, posadnutosť dezinfekciou a v neposlednom rade antibiotiká ich likvidujú. Čím ide výskum ďalej, tým sa ukazuje čoraz väčšia previazanosť mikrobiómu s funkciami nášho organizmu. Ak je mikrobióm narušený, zhoršuje sa nielen trávenie, ale môže to mať podiel napríklad aj na vzniku cukrovky, zhoršení mentálnych funkcií a ďalšej asi stovke vecí. Problémom je aj to, že ak dlhší čas nie je mikrobióm v poriadku, prestáva byť jeho prostredie priateľské k mikroorganizmom, ktoré v ňom žijú. A práve toto naprávajú prebiotiká - veľmi zjednodušene povedané, akési krmivo pre dobré baktérie, aby sa rýchlejšie rozmnožovali a aby sa im v potrebných miestach dobre žilo.

Probiosan, ktorý dodáva do nášho tela propešné bakteriálne kmene, obsahuje chlorelu podporujúcu zdravé osídlenie čreva mikróbami a vlákninu inulín, fungujúcu práve ako prebiotická zložka produktu. Takže získame nielen baktérie, ktoré potrebujeme, ale aj dobroty pre ne potrebné.

Zhrniem teda účinok kombinácie Regalen – Probiosan: Regalen posilní pečeň a žlčník, prečistí ich, urobí priestor pre pohyb všetkých substancií v tele. Probiosan osídli organizmus žiaducimi baktériami.

Regalen a Cytosan

Táto kombinácia je jedna z najlepších. Cytosan odstráni hlien, zvyšky po zápaloch, povysáva záhyby čriev a Regalen to jemne doladí tým, že požiada silu Dрева, aby vyčistila cesty pre potravu, energiu, ale aj nové myšlienky. Je zaujímavé, akú obrovskú účinnosť má táto kombinácia. Používam ju v praxi veľmi často, najmä u pacientov s refluxom, pocitmi plnosti po jedle, stavmi spojenými s ekzémami alebo aj pri akné.

Regalen a Mycohepar

A už sme na poli čínskej medicíny. Regalen, akokoľvek je geniálny, nedokáže samozrejme všetko. Jeho limitom sú stavy spojené s narušením štruktúry pečene a žlčníka, vrátane nádorov. A preto máme Mycohepar. Tento produkt natoľko posilní jin pečene, že sa do značnej miery dokáže sama opraviť. Pečeň to totiž ovláda veľmi dobre, dokonca najlepšie z celého ľudského tela. Navyše ako iste viete, emóciou pečene je hnev. Ak trvá veľmi dlho a človek sa ho usiluje potlačiť, vzniká tzv. oheň pečene, keď sa energia hnevu obracia proti nositeľovi. Kombinácia Regalenu a Mycoheparu ošetrí aj toto. Vo všeobecnosti sa dá povedať, že kombinácia pentagramového koncentráту a mykoproduktu ošetrí absolútnu väčšinu problémov súvisiacich s narušenou funkciou elementu Dрева.

Už viete, čo si zvolíte? Čo by sa vás najviac týkalo? Nech si vyberiete akokoľvek, majte na pamäti, že len málo pochodov v tele nesúvisí s pečeňou. Chce to len mať odvalu na experimentovanie. A nebojte sa reverznej reakcie pri užívaní Regalenu, niekedy býva silnejšia, ale stačí znížiť dávku hoci len na jedinú kvapku a veľa piť, a všetko sa v dobré obráti.

*Prajem vám nádhernú, voňavú jar,
MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ*



Seriál pre ženy (6)

Som tichá vodní 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 - čarodejnica. Takisto ako ty, sestra!

ŽENA JE UNIVERZUM

Ten čas, kedy sa žena stáva naozaj všetkým, trvá deväť mesiacov. Počas tejto doby je makrokozmosom pre novovznikajúcu bytosť, a tá sa v tomto svete vo vnútri sveta vyvíja neuveriteľnou rýchlosťou. Pre ženu je táto situácia veľmi náročná, mimoriadne vyčerpávajúca a často aj život ohrozujúca, ale zároveň je to najväčšie požehnanie, ktoré ju počas života môže stretnúť.

JEDNOTA

Každé tehotenstvo je iné a akýmsi záhadným spôsobom odráža povahu dieťaťa, ktoré sa má narodiť. Vedomie matky a dieťaťa sa prepoja a ona už nie je sama, stáva sa dvojedinou



bytosťou a právom jej náležia značné spoločenské privilégia. Táto dvojedinosť je veľmi zvláštny stav, keď vaše telo fakticky prestáva byť len vaše, ale stáva sa vesmírom pre ďalšiu duchovnú entitu. Ak ste dostatočne citlivá, dokážete tú inú dušu vnímať a dokonca s ňou aj komunikovať. Je to naozaj „iný stav“ nielen pre telo ženy, ale aj pre jej vedomie. Pravda, súdim tak iba podľa svojej vlastnej skúsenosti, nikdy inokedy som totiž nezažila pocit väčšieho pokoja, istoty a prepojenia. Vďaka tomu takzvané „požehnanému stavu“ sa moje vedomie dotklo jednoty. Nevieam, či to tak zažívajú aj iné ženy, ale viem, že je to možné.

V OČAKÁVANÍ PROBLÉMU

Ak však tehotná žena podľahne takpovediac chorej spoločenskej hypnóze, začne sa prakticky okamžite báť. Čoskoro totiž zistí, že nie je v očakávaní, ako si azda naivne myslela, ale že je v očakávaní možného problému a celkom určite mnohých nepríjemností. Internet je totiž plný článkov o rizikách v tehotenstve. Zdravotní systém zneisťuje ženy aj pre stále rastúce množstvo testov a skrúpingov a vy sa zakaždým bojíte, že zistí niečo, čo nezodpovedá štandardu. A tak chodíte na jedno vyšetrenie za druhým, pretože ten pocit úľavy, keď vám gynekológ povie, že všetko je v poriadku, je takmer návykový. No pred ďalšou návštevou máte opäť paranoju. V úsilí urobiť pre svoje vyvíjajúce sa dieťa všetko správne, prečíta si žena záplavu znepokojivých informácií. Môže sa dočítať, že srdcové zlyhanie v tehotenstve je teraz čoraz častejšie, že ak náhodou trpí nejakou autoimunitnou chorobou, o ktoré doposiaľ nevedela, tak sa jej stav zhorší a že ak bude mať veľmi veľké šťastie, tak z toho vyviazne iba s hemoroidmi, kŕčovými žilami a popraskanou kožou.

DAR (PRE)TVORENIA

Tehotenstvo ale naozaj nie je choroba, je to stav transformácie na všetkých frontoch, je to proces prechodu z jedného brehu na druhý. Je to akt majstrovskej iniciácie, pretože nič potom už nie je rovnaké. Tehotenstvo totiž z hľadiska čínskej medicíny patrí k žiare a tá vás pretaví do inej podoby, či už to chcete alebo nie. Je to skrátka prechod do ďalšej vývojovej fázy. Z divokej a nekompromisnej fázy elementu Ohňa sa pôrodom ocitnete na prahu fázy elementu Zeme, a to je naozaj veľmi krásne obdobie. A hoci má obdobie Zeme aj svoje nemalé úskalnia, je to čas, keď sa v žene rozvíja neha, súcit a schopnosť spočinúť vo svojom strede, prijatie seba samej. Na druhom brehu vás čaká nielen rola matky, ale aj vaše zrelé ženstvo a poklad v podobe realizácie vášho plného potenciálu.

OSLAVA BOHYNE

Každé prechodné obdobie si zaslúži oslavu a na to slúžia prechodové rituály, ktoré sa stávajú úžasným fenoménom súčasnej doby. Mala som to šťastie byť súčasťou hneď dvoch predpôrodných rituálov pre ženy v poslednej fáze ich tehotenstva a bol to veľmi výnimočný zážitok plný podpory, lásky a úcty. Je to veľká úľava vidieť, ako sa vyvíja duchovnosť v našej spoločnosti a že sa vraciame k pôvodným tradíciám našich predkov. Plná podpora ženského kruhu urobí z tehotnej ženy na krátky, ale významný čas Bohyňu. A ona potom, vedomá si svojej sily, prechádza poslednou fázou tehotenstva a procesom pôrodu s oveľa väčšou dôverou v seba a prirodzený poriadok vecí. Tehotenstvo je zázrak pre všetkých, všetci to podvedome cítime. Je dosť možné, že práve preto máme všetci tendenciu pohľadiť brucho tehotnej ženy a dotknúť sa tak aspoň na okamih najväčšieho mystéria.

Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ



Preveniou jarnej únavy je telo bez toxínov

Aj vy máte pocit, že vás s prichádzajúcou jarou trochu paradoxne opúšťa vitalita, ste viac unavení a ľahko sa vás zmocní nachladnutie alebo viróza?

Potom vedzte, že ste v pasci takzvanej jarnej únavy. Tá súvisí podľa slov odborníkov so zanesením organizmu, nedostatkom slnečného svitu, pohybu a niektorých, pre telo dôležitých látok, predovšetkým vitamínov.

Čo teda robiť, aby sme jarnú únavu prekonalí alebo ešte lepšie, aby sme ju vôbec nepocítili a mohli prebudenie prírody prežívať v plnej sile?

Každú jar postihuje jarná únava prechodne tri štvrtiny populácie. Toto obdobie totiž znamená pre človeka veľkú záťaž v podobe toxických látok, ktoré sme si v sebe nazbierali počas zimy. Už za starých čias sa pred jarou pravidelne praktizoval pôst a jarné očistné kúry. Dnešná doba má zažitý skôr pojmy detoxikácia a regenerácia, ale ide o jedno a to isté: ak chceme byť zdraví, je nutné po zime riadne prečistiť zanesený organizmus. Ak sa organizmus nestačí detoxikovať, metabolické splodiny sa postupne ukladajú v tukovom tkanive, v kĺboch a ďalších častiach tela. Objavujú sa ľahké zápal v črevách, ktoré

prestávajú plniť svoju funkciu a dochádza k nedostatočnému vstrebávaniu prvkov, vitamínov a ďalších potrebných živín. V tomto stave nám nepomôžu žiadne megadávky multivitamínov a minerálov, pretože proces asimilácie je narušený. Telo začína chradnúť, lebo nedostáva životne dôležité látky pre výživu. Trpia aj ďalšie orgány, pretože medzi nimi a črevami existuje previazanosť.

K produktom, ktoré podporujú odplavenie škodlivín nahromadených v tele, patria výrobky s vysokým obsahom humínových látok. Tieto výnimočné prírodné látky redukujú toxíny v organizme, ochraňujú bunky, zlepšujú ich oxysličenie, odstraňujú plesne zvnútra aj zvonka a spoľahlivo "vychytávajú" rôzne druhy vírusov. Jedným z výrobkov obsahujúcich humátové zlúčeniny je výrobok **Cytosan** od firmy Energy. Ide o širokospektrálny regeneračný prípravok s obsahom čistých prírodných látok. Okrem humátu draslíka s viac než štyridsiatimi chemickými prvkami v chelátových väzbách obsahuje flavonoid silymarín (ochraňuje a regeneruje bunky pečene) a kyselinu jantárovú, ktorá telu dodáva energiu a má omladzujúce a regeneračné účinky.

RED

Doprajte svojmu telu starostlivosť (1)

INVESTUJTE ENERGIU S CITOM A ROZUMOM

Nesie nás životom, dáva nám možnosť objavovať, objímať, zažívať, prežívať a byť na planéte Zem. Skladá sa z biliónov buniek, viac ako 95 000 km ciev a celý systém je vlastne zázrak. Ľudské telo je naším domovom a mali by sme ho rozmaznávať, pochopiť ho a načúvať mu. Dokáže nám dať mnoho signálov o svojom stave a včas nás upozorniť na blížiace sa vážnejšie ťažkosti.

KEĎ TELO VOLÁ O POZORNOSŤ

Telo je nositeľom nášho bytia, definuje nás a jeho stav určuje, ako prežívame aktuálnu prítomnosť. Každý orgán, každé tkanivo, každá bunka má vplyv na to, ako sa cítime a ako prežívame dianie okolo nás a v nás. Nie je dôležité, akú cestu starostlivosti o seba si zvolíme, ale podstatné je poznanie seba samých, toho, čo nám robí dobre, z čoho máme radosť a čo nám dopĺňa energiu. Naše emócie, reakcie, myšlienky, vzťahy a mnoho ďalšieho ovplyvňujú fyzické telo a naopak.

Ak sa dlhodobo s niečím trápime, telo chradne a časom ochorie. Choroba nám berie silu riešiť naše trápenie, ktoré sa zhoršuje. Tým pribúdajú ďalšie choroby a dostávame sa do špirály. Naše telo je však veľkým rezervoárom sily a dokáže upozorniť na blížiaci sa problém. Veľkým komunikačným orgánom je naša koža. Pupienky, ekzémy, vyrážky, sčervenanie, suchá pokožka, celulitída - to všetko poukazuje na vnútornú nerovnováhu. Aj bolesť je jedným z komunikačných kanálov nášho tela. Nemusi automaticky znamenať, že sme chorí, ale telo si vyžaduje našu pozornosť a starostlivosť. Dlhodobý nepríjemný stres, strach, žiaľ, trápenie a mnoho ďalšieho oslabuje našu vnútornú energiu a následne aj orgány. Niektoré zdroje uvádzajú, že dokonca až 80% chorôb je psychosomatického pôvodu. Ak nás už zasiahne vážnejšia choroba, prepojenie rôznych metód liečby a regenerácia dokáže dostať telo späť do hry. Dôležitá je však prevencia a načúvanie sebe samému, aby sa v ideálnom prípade naše trápenie nepremenilo na vážne ochorenie.

STAROSTLIVOSŤ AKO INVESTÍCIA

Energetickú rovnováhu si môžeme predstaviť ako proces v banke. Máme tam uložené všetky naše prostriedky. Keď sa trápime, prežívame ťažké obdobie, odčerpávame „peniaze“ a dokonca sa môžeme dostať do dlhu s veľkým úrokom. Naopak, keď máme radosť, niečo sa nám podarí, sme v prírode alebo robíme obľúbené

činnosti, „peniaze“ do banky vkladáme. Starostlivosť o telo, myseľ a dušu môžeme popísať ako investíciu, keď náš čas investujeme do seba a postupným procesom a sebaapremenou získavame viac „peniazi“ a dokážeme oveľa lepšie pomôcť aj tým, ktorí sú momentálne v „dlhu“.

Pojem starostlivosť je natoľko široký, že by to vydalo na samostatný článok. Každý si pod pojmom starostlivosť o seba predstavuje niečo iné. Bohužiaľ, mnoho ľudí zabudlo, aká je dôležitá a nestarajú sa o seba. Netreba každý deň niekoľko hodín meditovať, cvičiť či praktizovať nejaký druh terapie. Stačí sa len naučiť dať si každý deň aspoň desať minút iba pre seba, sadnúť si a byť. Malá pravidelná starostlivosť má často hlbšie účinky než veľká raz za pol roka. Tým, že si odpočiniete, napojíte sa na seba a investujete do seba čas, zvládnete nevyhnutné povinnosti oveľa lepšie a dokonca aj rýchlejšie. A čas tak nestratíte, ale získate.

NOVÝ SERIÁL O STAROSTLIVOSŤI

Keďže sa ja a moja partnerka už dlho zaujíname o energiu, čínsku medicínu, masáže, bylinky a ďalšie terapie, máme na sebe vyskúšaných mnoho metód, ktoré ďalej odovzdávame klientom. V rámci seriálu preberieme jednotlivé časti tela od hlavy až po päty. Pozrieme sa, čo nám bolesti kĺbov a svalov môžu chcieť povedať, ako sa starať o danú časť tela, a naučíme sa rozumieť signálom tela. Popíšeme si, ako jednotlivé emócie a záťaž ovplyvňujú našu telesnú a psychickú pohodu a ako s tým pracovať. Je jasné, že žiadna univerzálna rada neexistuje, každý z nás je iný a funguje na neho niečo iné. Dôležité je, aby vám bolo dobre, cítili ste sa sami so sebou v súlade a rovnováhe. Po čase si každý nájde to svoje, čo mu vyhovuje. Investujte čas do svojho tela, odvdáči sa vám zdravím a pohodou.



HLAVA A KRK

Seriál začneme na najvyššom bode nášho tela, na hlave a krku. Hlava je jedným z centier nášho myslenia a vnímania. Tvár určuje náš vzhľad a krk nám umožňuje krútiť hlavou. V krku sa okrem iného nachádzajú hlasivky a štítna žľaza. Celok hlavy a krku je spojený so sebavyjadrením, rozhodnosťou, cítením, jasnosťou myšlienok a činov. Ak je hlava boľavá či krk zablokovaný, niečo alebo niekto nám bráni byť samými sebou a slobodne sa vyjadriť.

HLAVA

Keď bolí hlava, je nám nedobre. Nič nás nebaví a tešíme sa, keď bolesť odznie. Akútna bolesť hlavy poukazuje na nenaplnenú túžbu po láske a náklonnosti druhých smerom k nám. Bolesť hlavy často nesúvisí priamo s hlavou, ale s blokom v tele. Napríklad bolesť čela súvisí so zažívaním, bolesť temena so srdcom, atď. Dôležitou súčasťou nášho bytia je mozog, ktorý je jedným z našich riadiacích centier. Stres, vina, životná kapitulácia a zavrnutie samého seba oslabujú mozog a schopnosť uvažovať. V krajnom prípade sa môže vytvoriť nádor mozgu, ktorý sa spája s dlhodobou zotrvačnosťou v žití a myslení, ktoré sme prebrali a nie sme s ním v súlade. Vlasy zobrazujú náš celkový stav a dá sa z nich veľa vyčítať. Rozštiepené končeky môžu znamenať strach dokončovať veci, oslabené koreňky zas obavy začať niečo nové. Lupiny bývajú príznakom nadmerného strachu z ublíženia zo strany blízkej osoby.

ZMYSLY

Uši, oči, ústa, nos. Hneď štyri základné zmysly prijímajú informácie z okolia hlavy. Aj zo stavu našich zmyslových orgánov sa dá vyčítať veľa. Krátkozrakosť môže byť známku neistoty z budúcnosti, ďalekozrakosť poukazuje na neprijímanie pravdy v prítomnosti. Bolesť uší poukazuje na vnútornú zlobu a často sa vyskytuje u detí v rodinách, kde sa rodičia často a hlasno hádajú. Oslabená chuť môže byť známkou toho, že život nám nechutí alebo máme potlačenú schopnosť vnímať chuť zo života.

TVÁR

Tvár nám dáva tvar. Mnoho ľudí sa hanbí za svoju tvár, pripadá im nedokonalá, škaredá a neradi sa na seba pozerajú. Veľký výskyt akné najmä v dospelosti nám hovorí, že sa doslova štítíme samých seba, odmietame sa alebo sa dokonca za niečo trestáme. Ak nám tvár na konkrétnom mieste sčervenie, znamená to nerovnováhu na danej dráhe. Napríklad červené fľaky nad a pod perami môžu znamenať oslabený pankreas či slezinu.

KRK A HLASIVKY

Krk nám dáva možnosť rozhladnúť sa do strán a lepšie spoznávať naše okolie. Ak sa nám často blokuje krčná chrbtica, môžeme mať strach z okolia alebo nám nevyhovuje spoločnosť, v ktorej sa nachádzame. Bolesť krčnej chrbtice tesne pod lebkou dáva signál, že až priveľmi sa ponáhľame dopredu a bojíme sa zrady blízkeho človeka. Naša myseľ chce utiecť, myšlienky sa ponáhľajú vpred a telo za nimi len dobieha. Hlasivky nám dávajú možnosť hovoriť, spievať, kričať a hlasno sa smiať. Oslabuje ich strach konečne prehovoriť o sebe. Náš hlas je nevýrazný, tichý a ľahko sa dá prepočuť. Z dôvodu, že nás okolie ignoruje, sa môže vyskytnúť aj laryngitída. Ukazuje na silný hnev voči autoritám, ktorý nás až dusí a škrtí.



POMOC PRE HLAVU A KRK

Pomoc hlave a krku prináša relax bez vonkajších podnetov (aj napríklad bez čítania knihy či počúvania hudby). Len tak byť a nechať realitu chvíľu plynúť. Uvoľnia sa naše ramená aj krčná chrbtica, ktorá tiež môže byť príčinou bolesti hlavy. Ak hlava bolí často, je dobré vypozerovať, či bolí na jednom konkrétnom mieste alebo tzv. celá. Často pomôže dobre a kvalitne sa vyspať. S tým dokáže pomôcť napríklad **Relaxin**, **Celitin**, **Gynex** alebo **Korolen**. Ak však hlava bolí často, je lepšie vyhľadať lekára alebo terapeuta, ktorý dokáže rozklúčovať pôvod bolesti hlavy a uvoľní bloky na správnom mieste.

Celkovo hlave a krku pomôže spoznať, prijať, pochopiť a uvoľniť hnev, staré vzorce, pocity viny či priveľkú prísnosť na seba. Dostať nás do pohody môže aj to, ak prestaneme bojovať s negatívnymi myšlienkami, pretože boj s nimi tvorí opäť len napätie a ďalšie negatívne myšlienky. Prijmite ich ako súčasť samých seba, pozorujte ich a zistíte, odkiaľ pochádzajú a čo vo vás vyvolávajú. Nejde o to vzdať sa, ale odovzdať sa a vytvoriť mier v sebe samom. Pomôcť vyčistiť a prejasniť myslenie dokáže napríklad esenciálny olej **Lavender**, **Geranium** či kapsuly **Vitamarin**. Hlasivky naspäť rozospieva **Grepofit spray** alebo inhalovanie éterického oleja **Mint** v spolupráci so soľou **Biotermal**. Na uvoľnenie krčnej chrbtice je dobré cvičiť napríklad jogu a taj-či, ktoré sa tiež prezývajú meditácia v pohybe. Nielen, že si natiahnete telo, ale uvoľníte myseľ a zharmonizujete dušu. Uvoľnenie podporí krém **Droserin**.

ONDŘEJ VESELÝ

Nie vždy treba antibiotikum



V praxi sa často stáva, že antibiotiká užívame aj vtedy, keď to nie je nevyhnutné. Hoci sú viazané na lekársky predpis, neraz aj lekára presvedčame, aby nám ich predpísal. Často práve rodičia žiadajú lekára, aby dieťaťu predpísal antibiotikum už pri ľahko zvýšenej teplote, bolesti hrdla či miernom kašli. Chcú tak čím skôr vyriešiť aj malý problém s nevinným nachladnutím, hoci tým môžu uškodiť. Je preukázané, že ak sa antibiotiká predpisujú neindikovane, t.j. na bežné prechladnutia, ktoré sú najčastejšie vírusového pôvodu, nemusia správne účinkovať vtedy, keď príde vážnejšia bakteriálna infekcia.

Už vieme, že ak sa antibiotiká užívajú neuvážene a zbytočne často, alebo kratší čas ako je potrebné, vzniká rezistencia. Baktérie sa teda stanú odolné (rezistentné) a keď budeme v budúcnosti antibiotiká potrebovať na vážnejšiu bakteriálnu infekciu, nebudú účinkovať. Preto je dôležité vedieť, že sú určené predovšetkým na infekcie vyvolané baktériami - a nie vírusmi. Taktiež sa nepodávajú pri bežných nachladnutiach, tzv. kataroch horných dýchacích ciest, ktoré v drvivej väčšine spôsobuje vírusová infekcia. Nepodávajú sa ani pri chrípke, iba vtedy, ak je komplikovaná bakteriálnou infekciou, napríklad angínou, zápalom priedušiek alebo pľúc.

OBJAVENIE PENICILÍNU A DRUHÝ ANTIBIOTÍK

Antibiotiká reprezentujú širokú paletu liečiv, ktoré sa delia podľa pôvodu, chemickej skladby, mechanizmu účinku, spektra účinkovania a podľa spôsobu použitia. Spoločným menovateľom je ich účinok proti baktériám, ktoré buď priamo likvidujú, čiže zabíjajú – tzv. baktericídne antibiotiká, alebo spomaľujú ich rast a množenie – bakteriostatické antibiotiká. Prvým objaveným antibiotikom na svete bol penicilín a objavil ho Alexander Fleming ešte v roku 1928, pričom do klinickej praxe bol zavedený v roku 1940. Penicilín sa používa až do súčasnosti a stále je veľmi dobre účinný na streptokoka, ktorý spôsobuje angínu (tonzilitídu). Žiaľ, na viaceré ďalšie baktérie už stratil účinnosť. Isté je, že za viac ako 80 rokov od zavedenia do praxe antibiotiká zachránili milióny životov na celom svete. Samozrejme, už boli vytvorené ďalšie početné skupiny antibiotík so špecifickým účinkom na rôzne druhy baktérií. No aj na tieto sú dnes už mnohé baktérie rezistentné. Preto je dôležité vedieť, že antibiotikum je správne indikované, t.j. predpísané vtedy, keď ide o infekciu bakteriálnu, alebo aspoň ak je z klinického obrazu vysoko pravdepodobné, že dané ochorenie je spôsobené bakteriálnou infekciou.

NAJČASTEJŠIE POUŽITIE

Antibiotiká sa najčastejšie používajú na liečbu zápalu priedušiek a pľúc, zápalu obličiek a močových ciest, vaječníkov, maternice, infekcie nervového systému vrátane mozgu a mozgových blán, na závažné infekcie v tráviacom a pohybovom systéme, hnisavé zápaly kože a iné. No pokiaľ ide len o bežné nachladnutie, nádchu, nehnisavý zápal hrdla, čo sú v prevažnej väčšine ochorenia vírusového pôvodu, liečba antibiotikami vtedy nie je indikovaná. Úplne postačí užívať bežné lieky proti zápalu, horúčke, kašľu, vitamíny, najmä C a D, najlepšie prírodné, ktoré máme veľmi kvalitné v prírodných produktoch Energy. Zároveň treba organizmu dopriať niekoľkodňový šetriaci režim, dostatok tekutín a v prípade horúčky aj zostať niekoľko dní doma a ochorenie „vyležať“. Ak by sme antibiotiká podávali pri takýchto stavoch, v budúcnosti stratia účinnosť, lebo baktérie si pri opakovanom styku s nimi vytvoria rezistenciu. Preto je potrebné predpisovať ich uvážlivo a najlepšie cielene, t.j.

podľa citlivosti mikróba, ktorý ochorenie spôsobil. Zisťuje sa to pomocou kultivačného vyšetrenia materiálu zo zapáleného miesta, napr. výteru z hrdla. Do 2-3 dní preukáže nielen pôvodcu zápalu, t.j. určitú baktériu, ale aj jej citlivosť na konkrétne antibiotikum. Dané antibiotikum sa následne, akoby „na mieru“, použije v liečbe.

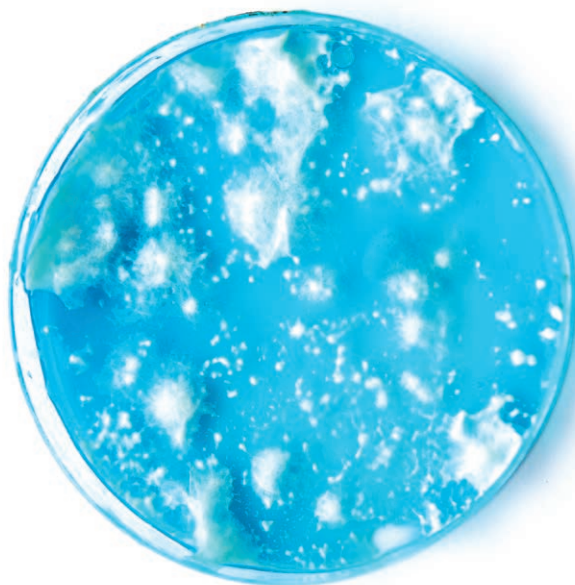
PRÍPRAVKY ENERGY AKO PREVENCIA AJ LIEČBA

Rokmi praxe sa potvrdila osvedčená kombinácia: bylinný koncentrát **Vironal** plus **Flavocel**. Oba sú zároveň určené na prevenciu a podporu imunity, napríklad v jesennom období, ďalej pri výskyte chrípkových epidémií, a podobne. Ak sú príznaky v oblasti hrdla či priedušiek výraznejšie, napríklad bolesť, kašeľ alebo nádcha, pomôže prídanie vhodne zvolenej formy prípravku z radu **Greprofit** a tiež **Mycopulm**. Z ďalších doplnkov môžeme využiť **Drags Imun**, **Imunosan**, v rekonvalescencii aj **Stimaral**. Pri ochorení COVID-19 sa osvedčili prípravky **Cistus complex** a tiež **Annona**. Na zápal prínosových dutín, bolesť či opuch pomáhajú krémy **Droserin**, resp. **Artrin**. Z prípravkov obsahujúcich prírodné vitamíny sa odporúčajú **Vitaflorin**, **Vitamarin**, **Revitae**, **Betafit**, tiež produkty z radu **Zelených potravín**. Na podporu imunity, ako aj na zmiernenie vedľajších nežiaducich účinkov antibiotík – ak sú už indikované – je prospešné užívať naše probiotické prípravky **Probiosan**, resp. **Probiosan Inovum**. Tieto zároveň pomáhajú obnoviť, resp. harmonizovať zdravú črevnú mikroflóru, tzv. mikrobióm.

POMÁHA AJ UMELÁ INTELIGENCIA

Ako sme už uviedli, baktérie si na mnohé antibiotiká vybudovali odolnosť, čiže rezistenciu. Zvlášť v nemocničnom prostredí sa vyskytujú takéto rezistentné kmene mikróbov, na ktoré je potom veľmi ťažké nájsť účinné antibiotikum. Neraz sa tieto infekcie končia smrťou pacienta, ktorého organizmus je oslabený viacerými ochoreniami. Nádejnou správou je, že pri vzniku nových, účinných antibiotík v súčasnosti pomáha aj umelá inteligencia. Avšak aj na tieto, ak by sa začali používať neuvážene, si baktérie rýchlo vytvoria rezistenciu. Nezneužívajme preto antibiotiká, liečme sa racionálne a hlavne myslíme preventívne – zdravá životospráva a prírodné doplnky sú najúčinnějšíou prevenciou vzniku ochorenia a podporou pevného zdravia.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Načo nám je slizničná imunita?



Počuli ste už termín „slizničná imunita“? Naše sliznice sú dôležitou súčasťou imunitného systému organizmu. Každú chvíľu sa cez ne usiluje preniknúť baktéria, vírus či škodlivina, ako je chlad alebo vietor. Dostať sa dovnútra môžu cez sliznicu tráviacich, dýchacích, močových či pohlavných orgánov.

Sliznice tvorí vrstva buniek a vystiela všetky duté orgány a telesné otvory, ktoré majú kontakt s vonkajším prostredím. Jednoducho, zdravé sliznice chránia telo pred škodlivými vplyvmi zvonka.

FYZIKÁLNA AJ CHEMICKÁ BARIÉRA

Povrch nášho tela - koža a sliznice - sú neustále osídľované množstvom rôznych mikroorganizmov. Imunitný systém ich musí rozpoznať a zlikvidovať tie, ktoré škodia a tolerovať tie prospešné. Dlho sa predpokladalo, že koža a sliznice pôsobia len ako akási mechanická bariéra. Znamená to, že dokážu zabrániť infekciám prostredníctvom vrstvy vytvorenej z tuku, hlienu a buniek tvoriacich výstelku. No nie je to celá pravda. Výskumom sa postupne potvrdilo, že koža a sliznice slúžia nielen ako fyzikálna bariéra, ale musia mať aj

chemický obranný systém, pomocou ktorého kontrolujú osídlenie a prienik škodlivín do organizmu. Vďaka tomu množstvo mikroorganizmov žijúcich napríklad v dýchacom systéme zostáva na zdravých slizniciach pomerne rovnaké, a to aj napriek ideálnym podmienkam na ich rozmnožovanie v podobe vlhkosti, tepla, prítomnosti cukrov, bielkovín, elektrolytov a podobne. Práve tejto obranyschopnosti tela viazanej na sliznice sa hovorí slizničná imunita.

FUNKCIE A REAKCIA SLEZINY

Z pohľadu čínskej medicíny je za všetky sliznice zodpovedná slezina. Áno, presne tá, ktorá sa považuje za hlavný orgán imunity, vrátane imunity bunkovej. Slezina je orgán, ktorý zabezpečuje, aby sliznica bola zdravá a priebežne sa regenerovala, aby bola pokrytá fyziologickým hlienom. Ten ju zvlhčuje a chráni. Slezina dokáže zachytiť informácie, ktoré vysielajú receptory na sliznici, upozorňujúce na prítomnosť patogénu, respektíve na pokus patogénu preniknúť do organizmu. Následne slezina spustí najefektívnejší obranný mechanizmus na elimináciu a vylúčenie škodliviny. Ideálne, ak sa to podarí stále na úrovni slizníc.

Zdurenie sliznice, zvýšená produkcia hlienu a prípadný zápal sliznice, zvýšenie hladiny histamínu a bielych krviniek v krvi - to všetko je reakcia organizmu, ktorú vyvoláva slezina. Ak chceme pomôcť svojmu telu a ak chceme pomôcť slezine v jej práci, určite nie je vhodné vysúšať hlien, dokonca ani znižovať histamín a zvýšenú teplotu. Hlien zabezpečuje vylúčenie patogénu von z tela, on sa totiž do toho hlienu zabalí. Histamín ukazuje bielym krvinkám cestu k zápalu, respektíve k škodlivine, pre ktorú zápal vznikol. Zvýšená teplota, tzv. horúčosť, môže byť vyvolaná škodlivinou alebo ju môže vytvoriť organizmus ako obrannú reakciu na vypudenie patogénu, ktorý je citlivý práve na horúčosť.

PRÍPRAVKY ENERGY

Aká pomoc je vítaná? Jednoznačne podpora orgánu alebo tkaniva, ktoré sú postihnuté patogénom. Na to vieme použiť prislúchajúci koncentrát z Pentagramu. Následne je vždy potrebné posilniť imunitnú funkciu sleziny, napríklad **Mycopanom** alebo priamo **Vironalom** či **Drags Imunom**. V prípade silnej škodliviny je vhodné použiť prípravok na jej zničenie. Použiť môžeme už spomínaný **Drags Imun**, ale aj **Cistus**, **Cytosan**, **Annonu** či **Greprofit**. Veľmi záleží na tom, aké miesto je postihnuté a akým typom škodliviny. Takto vieme zareagovať na akútny problém.

V prípade chronických ťažkostí na úrovni slizníc je jedným z najlepších prípravkov na jej regeneráciu a posilnenie **Imunosan**. Jeho regeneračná schopnosť je neuveriteľná a popritom má aj protizápalový účinok. Okrem neho je efektívny **Himalayan Apricot oil**, hlavne na sliznice tráviaceho traktu a vplyv má aj na dýchací systém. **Mycopulm** je na sliznice dýchacieho systému, vrátane sliznice hrubého čreva a konečníka, **Mycoren** a **Flavocel** sú vhodné na sliznice urogenitálneho systému.

Regenerácia slizníc je veľmi dôležitou súčasťou prevencie a je vhodná v akomkoľvek ročnom období. Posilníte si tým nielen povrchovú obranu svojho organizmu, ale zároveň zlepšíte množstvo funkcií ostatných orgánov a zabezpečíte plnohodnotné vstrebávanie výživných látok zo stravy. Regenerácia slizníc patrí do základnej starostlivosti o seba. Stačí si len vybrať tú najvhodnejšiu kombináciu.

S úctou **ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ**

www.centrumgara.sk

Terapeutické metódy (45)

TOUCH FOR HEALTH (TFH) – DOTYK PRE ZDRAVIE

TFH je najrozšírenejším systémom kineziológie na svete. Je uznávaný a rešpektovaný ako základná technika pre iné kineziologické systémy a zároveň je to samostatná liečebná metóda, ktorú vyvinul v 70. rokoch 20. storočia americký chiropraktik John F. Thie (1933–2005). Technika vychádza z poznatkov čínskej medicíny a umožňuje životnej sile nášho tela prúdiť voľne, bez prerušenia. Využíva svalový test, potom akupresúru a hĺbkovú masáž na zlepšenie posturálnej rovnováhy a zníženie fyzickej a duševnej bolesti a napätia. Je jedinečné, že nemá kontraindikácie, a preto je ideálna pre všetkých.

Thie sa v roku 1965 stretol s dr. Georgeom Goodheartom, ktorý ako prvý použil tzv. svalový test. Aby presne lokalizoval oblasti, kde treba obnoviť rovnováhu, napadlo mu „spýtať sa“ priamo tela pacienta. Konštatoval, že vyvážením svalového systému sa dostáva do rovnováhy aj kostrový systém. Ak harmonizujeme sval, ktorý je otestovaný ako slabý, obnovujeme tok energie príslušného meridiánu, a to lieči aj orgán, ktorý je súčasťou tohto systému. Testy väčšinou odhalia viac svalových slabostí, čo nevyhnutne vyvoláva abnormálne napätie. Práve ono spôsobuje zmenu v postoji danej osoby. Tým sa mení aj poloha orgánov a naruša sa ich funkcia. Vďaka poruche fyzickej aj biochemickej rovnováhy sú ovplyvnené bunky celého nášho tela, čo negatívne pôsobí aj na naše konanie a správanie. Z vlastnej praxe môžem potvrdiť skvelý účinok TFH tam, kde nepomôžu manuálne techniky, majúce pomôcť napraviť bolesti a držanie tela. Na udržanie zdravia potrebujeme doceliť v tele rovnováhu medzi štruktúrou, chemickými a psychologickými vplyvmi. A to TFH dokáže.

PRINCÍP PRÁCE

Najskôr pomocou svalového testu vyhadávame štruktúrne a energetické bloky. Pritom používame tzv. tanec svalov, keď vykonávame sériu špecifických pohybov v prísne danom poradí. Potom tieto slabé miesta harmonizujeme pomocou masáže zvláštnych bodov na tele. Tie sú dvojakého druhu – neurolymfatické a neurovaskulárne.

» **MASÁŽ neurolymfatických Chapmannových bodov:** Ležia predovšetkým na prednej a zadnej strane trupu a pôsobia ako ovládacie tlačidlá, ktoré sa zatvárajú a otvárajú, aby regulovali lymfatický tok v prípade stagnácie alebo zablokovania lymfy. Ich veľkosť sa pohybuje od 0,5 do 1 cm a vyskytujú sa buď samostatne alebo v skupinke. Bývajú citlivé až bolestivé. S bodmi pracujeme tak, že na ne aplikujeme hlbokú tlakovú masáž minimálne 1 minútu. Neurolymfatický reflex umožňuje obnovenie toku lymfy tým, že pôsobí na orgán a sval súvisiaci s masážnymi bodmi a normalizuje – tak posilňuje svalovú funkciu. Sval sa pri ďalšom teste ukáže ako silný.

» **DOTYK Benettových neurovaskulárnych bodov:** Tieto body sa nachádzajú na lebke a pôsobia na svalovú slabosť vznikajúcu z dôvodu zlého prekrvenia. Oproti neurolymfatickým bodom tu použijeme na stimuláciu veľmi ľahký dotyk trvajúci opäť 1 minútu. A čo sa stane v tele? Zlepší sa krvný obeh súvisiaceho orgánu a sval. Pri kontrolnom teste je ošetrovaný sval opäť silný.

» Tretím krokom je **KARTÁČOVANIE MERIDIÁNOV**, ktoré sa uskutočňuje v smere toku energie cez meridián aspoň 3x za sebou, cez oblečenie. Len týmto denným rituálom môžeme svojmu telu zásadne pomôcť vyladiť sa. Okrem užívania prípravkov Energy poznáme ladenie meridiánov pomocou aplikácie krémov Pentagramu®.

TFH A STRES – ODPORÚČAM VYSKÚšaŤ

Pripomeňme si fyzické príznaky stresu, ktorý telo už nedokáže kompenzovať: vysoký tlak, cukrovka, bolesti hlavy, bolesti chrbtice a kĺbov, vredy, kožné problémy (lupienka, ekzém), alergie, trávacie ťažkosti, problémy so spánkom, sexuálna disbalancia, anorexia, bulímia, chronické a zápalové ochorenia, rakovina. Psychické známky stresu sú: únava až apatia, duševná vyčerpanosť, poruchy pamäti, podráždenosť, strata dôvery a nadšenia, podhodnocovanie sa, nepokoj, beznádej, depresia. Z terapie TFH využijeme 2 body na uvoľnenie stresu, nájdeme ich na čele na priesečníkoch línií vedúcich zvislo cez stred obočia a vodorovne cez stred

čela. Ľahko sa každého dotkneme palcom a ukazovákom a držíme, v myslí si prehrávame stresujúcu situáciu bez posudzovania a úsilia o riešenie, len si vizualizujeme pozitívny výsledok. Stimuláciou týchto čelných bodov privedieme krv do oblasti čela, tým sa nám vráti schopnosť vedomej voľby a rozhodovania. Nie sme teda pod vplyvom negatívnych emócií. Tento manéver je veľmi jednoduchý, veľmi často ho používame intuitívne, ale zabúdame naň.

NA ZÁVER

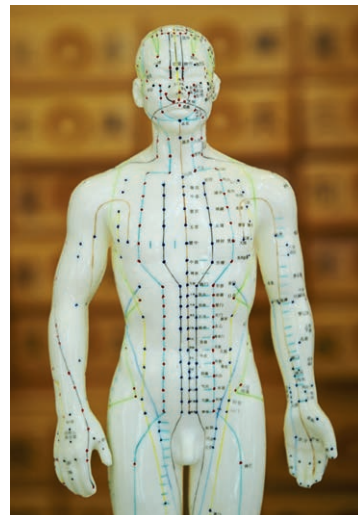
Terapia TFH je veľmi málo známa. U nás sa učila zhruba pred 15 rokmi, silné zázemie vrátane asociácie a štyroch výučbových modulov má v Amerike. Kto by chcel o nej získať viac informácií, môžem odporučiť knihu Techniky kineziológie od Dominique a Virginie Bernascon. Osobne TFH považujem za veľmi silného pomocníka aj u ležiacich a imobilných pacientov.

MARCELA ŠŤASTNÁ

MÔŽETE VEDIEŤ

Najčastejšie možnosti použitia TFH

- » vyskočené platničky
- » ťažkosti s kĺbmi
- » artróza, artritída, burzitída
- » bolesti hlavy
- » menštruačné ťažkosti
- » trávacie ťažkosti
- » psychická nerovnováha
- » akékoľvek akútne a chronické ťažkosti



Zamyslenie o kľúčoch k sebe

Vo všeobecnosti predstavuje šťastie radosť zo života, pocit, že nám nič nechýba, zdravie, psychickú pohodu a spokojnosť. Týmto článkom ponúkam čitateľovi môj pohľad a podnet na zamyslenie sa. Posvietila som nám na jednu z možných ciest, po ktorej sa môžeme rozhodnúť kráčať. Výber je len na nás.

HLADAČI ŠŤASTIA. VONKU.

Rozhliadam sa okolo seba a vidím ľudí, ako hľadajú svoje šťastie vonku. Vidím lipnutie na pozornosti, ocenení, úspechu, bohatstve, uznaní, dokonalosti, pochvale, obdive, potlesku či sláve. Vidím snahu zaujať iných. Byť pre nich žiadaní a zaujímaví. Potrební.



„Často hľadáme kľúče od šťastia, ktoré po celý čas nosíme pri sebe.“
MIKAIL NEJMS, Zmena seba

Videní, počutí, pochopení, milování. Vidím túžbu po fyzickom kontakte, stretnutí. Mnohí čakajú na správu či telefonát tak, ako sa v dávnejších časoch čakávalo na list. Vidím úsilie pokračovať, nevzdávať sa alebo ujsť a vidím aj beznádej. Následky toho, že túžby nie sú uspokojené. Častokrát ľudia pre prchavý pocit šťastia urobia čokoľvek. Je to ako droga. Keď ju nedostávame a už sme ju okúsili, hľadáme zdroje. Aby sme sa cítili dobre. Najlepšie natrvalo. Ale na akých miestach a u koho hľadáme? Vonku či v sebe? Nieкто hľadá svoju spriaznenú Dušu, niekoho, kto mu porozumie a bude ho naveky milovať. Nieкто hľadá prácu, tú pravú pre neho, v dnešnom žargóne sa nazýva poslaním. Aby ho naplnila. Aby bol užitočný a potrebný. Nieкто sa usiluje o bohatstvo, v ktorom je očakávanie slobody. Nieкто chce ideálnu vizáž a spája to so zdravím alebo potrebou páčiť sa. Komu? Každý sa niečím zabávame. Všetci byva predmetom hľadania. Toto všetko patrí k životu, ak je v tom uvedomenie, rast a rovnováha. Pokiaľ sa netrápime tým, čo nemáme. Lebo... Dá sa tešiť z toho, čo máme, mať víziu a cieľ a vyvíjať sa počas života.

NIEKTO SA MÁ LEPŠIE AKO JA. VONKU.

Ľudia majú schopnosť vycítiť, že nieкто iný je z ich pohľadu šťastnejší alebo je ďalej ako oni (ale - čo je „šťastnejší“ a „ďalej“?). Nieкто závidí a nepraje, ohovára a dehonestuje, bagatelizuje, aby sa sám cítil hodnotnejší. Iní sa inšpirujú a navzájom podporujú v raste. Nieкто kráča v stopách svojho vzoru, ide po jeho ceste. Tá cesta sa na určitý čas stáva jeho cestou. A možno sa sám stráca v cudzom strácaní. Blúdi. Alebo naberá skúsenosti, ktoré mu pomôžu zmeniť smer. Čo mi ukáže, či je správna cesta, po ktorej kráčam? Pociť. Pociť, keď odznie prvotné nadšenie a eufória. Cítiť mi sa dobre tam, kde som?

ČLOVEK A JEHO POTREBY. ZVONKA DNU.

Je ľudskou prirodzenosťou byť živý z vonkajšieho sveta. Dáva nám to základ. Korene. Ako malí sme boli závislí na teple, výžive, záujme, opatere a láske našich rodičov či opatrovníkov. V procese rastu sa učíme zabezpečiť si požadované potreby sami. Aj v prírode je to tak. Keď je vtáčik pripravený, vyletí z hniezda. Človek sa učí pozorovaním. Tí, ktorí ho vychovávajú, si často sami nevedia zabezpečiť to, po čom túžia. Nenačili ich to. Tiež to nevedeli. Každý vieme niečo. A hoci sme sa niektoré zručnosti nenačili ako deti, nikdy nie je nič stratené. Život, ten organizmus, ktorého sme súčasťou, nás opatruje a učí.

A ČO NÁJDEME VONKU, KEĎ NABERAJÚC SKÚSENI, ZDANLIVO BLÚDIME?

Nájdeť indície, ktorým smerom sa vydať a ktorým už niešť. Nájdeť poznanie, že sme sa odklonili od Ja. Nájdeť kľúče, ktorými štandardne odomykáme najskôr cudzie dvere a usilujeme sa dostať k cudzím srdciam, aby sme odtiaľ vydolovali poklad pre nás. Keď sa to nedarí, skúsime v iných dverách. A v ďalších. Nachádzame poznanie, že niektorý z kľúčov bude od našich vlastných dverí a srdca a my si to všimneme (hurá!), dovolíme si to a odvážime sa pohľadať ho a odomknúť. Na základe pozorovaní, rozhovorov, konzultácií, prečítaných kníh a môjho života môžem konštatovať, že je to klasický model vývinu človeka. Hľadáme sa cez interakcie a skúsenosti zvonka. Znova a znova. Vonku naberáme zručnosti, ako porozumieť sebe samému.

AKO TO BOLO U MŇA? KÚSOK PRÍBEHU.

Rozhodla som sa obrátiť. Nie na ostatných, či sú vedľa mňa, či ma vidia, či stíhajú so mnou držať krok alebo už niekam odbočili. Napriek tomu, že niektorí ľudia sú pre mňa výnimočne blízki

a dôležití. Rozhodla som sa zamerať pozornosť na seba, obrátiť sa k sebe. Lebo vonku som nenašla to, čo som hľadala. Zo začiatku so strachom, či neustrátim to, čím som a mám to. Bol to veľmi blokujúci strach. S odstupom času môžem povedať, že to bolo najlepšie rozhodnutie, aké som urobila.

A ako sa to robí? Rozhodnutím a žitím. Učím sa a skúšam, ako na to. Príležitostí na tréning je neúrekom. Od rána do večera a každú deň nanovo. Moje spoznávanie seba samej mi prináša širokú škálu emócií a zážitkov. Môj vzťah a cesta k sebe majú zaujímavú dynamiku. Je to dobrodružné putovanie do známych a pritom neprebádaných blízkostí. Viem, že u seba nemôžem zablúdiť a zároveň mám pocit, že vchádzam do neznáma. Čo také tam objavím? Žeby seba? Som ako vesmír, v malom aj vo veľkom. Naberám pochopenie, učím sa.

CESTA K SEBE. DOVNÚTRA.

Čo môžem robiť? Žiť, ísť, byť k sebe úprimná, zhovievavá a trpezlivá. A prijímať sa taká, aká akurát viem byť. Vidieť sa, počuť sa, cítiť sa, neklamať si. Aká viem byť k sebe, taká viem byť aj k iným. Vedela by som pochopiť iných, ľúbiť ich, ak by som nechápala a neľúbila seba? Je to proces. A ako som zaobchádzala so sebou? Toľkokrát som sa nepočúvala, nevidela, necítila. Keď som sa hľadala vonku. Zrkadlá zvonka (ľudia a situácie) a moje telo sa mi prihovárajú a ja si to všimam, hoci to neviem vždy a ihneď dekodovať. Tieto zručnosti by sme sa mohli učiť už doma od mala a potom v škole. Od tých, ktorí to vedia. Ako sa starať o seba? Ako sa spoznať? Zo všetkých potrebných úrovní a na všetkých potrebných úrovniach. Čo nám prospieva, aká požiť, aká životospráva, pravidelnosť a forma pohybu, ako uchopiť a vyjadriť emócie? Ako kultivovať svoj život? Aby sme boli zdraví a šťastní. Možnosti rozvoja a pokroku sú nekonečné a základ jednoduchý, len sa o ňom často nemáme kde dozvedieť. Ako hovoriť, spoznávanie seba cez žitie je to najväčšie dobrodružstvo. Všetko, čo pochopíme, vieme odovzdať svojim potomkom a pre starších z našich rodov je to výživné tiež. Každé pochopenie ovplyvní aj kolektívne pole.

KLÚČE K SEBE. SME DOMOM S DVERAMI A KLÚČOVÝMI DIERKAMI, MIKROSVETOM V MAKROSVETE ŽIVOTA.

Nie je cieľom zbierať kľúče od srdc iných. Ani dvere do môjho domu si človek len tak neodomkne. V mojom dome ma ani nemôže zamknúť. Nepáčilo by sa mi to. Ide o to, nájsť dvere k sebe a v nich kľúčovú dierku. A potom ďalšiu a ďalšiu. Lebo kľúčov nájdeť na ceste životom mnoho. Sú však naše? A čo s nimi, keď nevieme, kam patria a vonku skusmo hľadáme, kam by sme ich strčili? Lebo chceme niekde bývať (v začiatkoch u niekoho), niekam patriť, nájsť lásku. Prezradím vám, že náš kľúč býva často zavesený na retiazke z našich koreňov.

A tak nám pochopenie, čo a kde máme hľadať, veľmi uľahčí život. Hľadám seba u seba. Hľadám lásku a pochopenie pre seba u seba. Už áno. Ale pomohlo mi, že som sa najskôr hľadala vonku. A stále vychádzam von, je to také podnetné a výživné! Viem, že sa mám kam vrátiť. A keď sa nájdu takí aspoň dvaja, ideálne mnohí, čo bývajú u seba doma, majú od seba kľúč a vedia o tom, takým ľuďom dám rada kľúč od niektorej časti môjho domu. Slobodne a s láskou sa môžeme navštevovať a prípadne pomáhať hľadajúcim hľadať ich vlastné domy a dvere a dierky a aj korene.

„Ukradli mi truhlicu, ale našťastie mám od nej kľúč.“

ČESKÉ PRÍSLOVIE

Nezabudnite, kľúč od seba máte jedine vy.

*S láskou, Ing. DANA HÜBSCHOVÁ, knihkupkyňa a terapeutka
www.knihavita.sk, www.centrumgara.sk*

Láska vteká do každej bunky tvojho tela

Spomínal som v jednom z nedávnych textov, že je známe, že východné filozofie predovšetkým z oblasti indického subkontinentu považujú srdce za sídlo mysle – Manas. Ide o oblasť, kde sídli vedomie v stave hlbokého spánku.

Ájurvédske terapeutom nebol neznámy fakt, ktorý potvrdila oficiálna medicínska veda len prednedávnom, že v srdci sa nachádzajú tisíce buniek (cca 40 000), ktoré svojím účinkovaním pripomínajú mozgové bunky. „Myslenie srdcom“ sa stáva súčasťou ľudskej psychiky a má súvis s procesom myslenia a zároveň s emóciami. Nemalo by nám teda robiť problémy presmerovanie vedomia z mysle do srdca. A samozrejme, aj naopak. V ďalšom texte spomeniem niektoré metódy, ako to môžeme dosiahnuť.

MOST MEDZI TELOM, MYSLŔOU A DUCHOM

O ájurvédskej marmovej terapii som napísal pár všeobecných úvodných myšlienok v jednom z prvých článkov o čakrách v októbrom čísle Vitae v roku 2021. Pri terapii sa jemne stimulujú marmové body a zóny, a tým sa spriechodňujú a tonizujú energetické dráhy – nádi. Zlepšuje sa nielen tok

prány - životnej energie - ale súčasne sa zrýchľuje fyzická regenerácia, pretože marmy slúžia ako mosty medzi telom, myslou a duchom. Výhodou terapie je, že sa vykonáva v ľahkom oblečení, akurát je potrebné vytvoriť pokojné prostredie, kde sa klient aj terapeut cítia pokojne. So srdcovou čakrou korešponduje zo zmyslov hmat, vládnucim elementom je vzduch a planétou Venuša. Všetkému tomu sa budeme v rôznych podobách venovať v nasledujúcom texte.

PRE VŠETKO, ČO SO SRDCOM SÚVISÍ

Hridaja (*hridaya*, sanskrt – srdce) marma, ktorá s anháta – srdcovou čakrou - priamo korešponduje, sa nachádza v strede hrudnej kosti vo výške srdca, na mieste, kde sa nachádza aj meridiánový bod PS17. Srdce je pritom v ájurvéde ponímané ako sídlo duše – Átman, takže Hridaja sa stáva najdôležitejšou zo všetkých marma bodov a zón, má neustále spojenie s ostatnými. Preto má aj šírku pôsobnosti veľmi výraznú. Pôsobí na tkanivový mok, krv a obehovú sústavu, celkovú cirkuláciu energie. Tlmí srdcové ťažkosti spôsobené nervozitou, zmiernuje smútok, kontroluje a posilňuje sebavedomie. Využíva sa pri podpornej liečbe organických a vegetatívnych



porúch srdca, pri obehových poruchách, vysokom krvnom tlaku spôsobenom stresom, ochabnutosti a diskomforte chrbtice, pri ochoreniach hrudníka, pľúcnych a prieduškových infekciách. U žien pôsobí na tvorbu a prúdenie mlieka. Akupresúra bodu PS17 v strede hrudnej kosti na dráhe počatia uvoľňuje stres a negatívne emócie, tlmí záduchové záchvaty, dýchavičnosť, kašeľ, zmierňuje bolesti v oblasti srdca.

SPÔSOBY HARMONIZÁCIE MARMY

Harmonizácia Hridaja marmy vnáša do života vnútorný pokoj. Otvára srdce pre lásku a súcit, podieľa sa na posilnení odvahy, dôvery, srdečnosti, zmyslu pre humor, vytvára pocit šťastia a podieľa sa na zvyšovaní emocionálnej inteligencie. Počas terapie sa prehĺbuje dýchanie. Posilňuje sa pritom aj Brihati marma (*brihati*, sanskrt – rezervoár, studnica, zásobáreň, reč, prejav, guráž, šklbať) nachádzajúca sa v rovnakej výške ako Hridaja, ale v oblasti chrbtice. Tá je akýmsi mužským partnerom srdca, súvisí s s bodom ZS11 na riadiacej dráhe podľa TČM. Pod jej kontrolou sú problémy s pamäťou, strach, úzkosť, búšenie srdca.

Aký postup môžeme zvoliť na harmonizáciu marmy Hridaja? Použiteľných je viacero – energetický vyrovnávací systém, ho'oponopono, marmová terapia alebo akupresúra. Pritom všetky umožňujú dosiahnuť podobný, ak nie rovnaký účinok. Niektoré sú dotykové, v iných nenastáva priamy kontakt s telom, niektoré používajú slovné formulky, iné sa vykonávajú potichu a s vyčistenou myslou. Pri všetkých však nastáva po

určitom čase (u niekoho takmer okamžite, u niekoho neskoršie) vyladenie, harmonizácia organizmu a jeho ozdravenie. Hridaja má totiž úzke spojenie s „riadiacim centrom“, mozgom a hornými čakrami.

PREPOJENIE SRDCA A MOZGU

Harmonizačné cvičenie: Sedíme čo najpohodlnejšie, ale vzpriamene. Chvíľu zhlboka dýchame, aby sme upokojili srdce. Položme ľavú dlaň na pupok (podľa TČM „božská hranica“, bod PS8) tak, aby malíček smeroval kolmo nadol. V strede dlane sa nachádza Talahridaja marma, tá by sa mala nachádzať nad pupkom (sanskrtské *tala* znamená rytmus (tlieskanie), melódia, samý koniec (distálna, najvzdialenejšia poloha od srdca)). Pravú ruku položíme na hrud' v mieste hrudnej kosti. Masírujeme ňou oblasť Hridaja, pričom máme mierne rozťahnuté prsty, masáž má byť jemná a v smere pohybu hodinových ručičiek. (Verím, že s tým nebudú mať problém ani tí, ktorí nenosia hodinky s ručičkami.) Cvičenie by malo trvať najmenej tri minúty, no nezabúdame zhlboka dýchať s predstavou, že posielame liečivú energiu do Hridaja marmy a odtiaľ do celého tela, hlavne do horných čakier – prepojenie srdca a mozgu prebieha prostredníctvom ich neustálej komunikácie. Pre tých, ktorí chcú liečivú energiu aj „verbalizovať“ a používať pritom aromatické oleje a prípravky Energy, prípadne aplikovať zvolené postupy aj s partnerovou pomocou, napíšem niečo nabudúce.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK





PODPORTE VITALITU A PSYCHICKÚ ROVNOVÁHU ZVIERAŤA

Členská cena balíčka: 24,10 €
24 bodov, zľava 4,30 €

KOROVET

POVZBUDUJE
CELKOVÚ VITALITU ZVIERAŤA
A OVLÁDA VŠETKY
TRANSPORTNÉ FUNKCIE TELA

ETOVET

ZLEPŠUJE VYUŽITIE
ENERGIE V ORGANIZME,
STIMULUJE ČINNOSŤ
NERVOVÝCH BUNIEK
A HARMONIZUJE CHOVANIE



Akcia je určená len pre členov Klubu Energy.

Platnosť akcie od 1. do 30. marca 2024 alebo do vyčerpania zásob.

Energy a ochorenia zvierat (11)

EPILEPSIA

Pojmom epilepsia označujeme opakované krčcovité záchvaty neurologického pôvodu. Záchvaty môžu mať veľmi rozdielny obraz, priebeh a frekvenciu a tiež môžu odlišne reagovať na terapiu. Rozlišujeme epilepsiu primárnu (epilepsia pravá) a sekundárnu, teda z iných príčin, než je prvotná abnormálna elektrická aktivita určitých oblastí mozgu. Diagnóza primárna epilepsia je v podstate diagnózou vylučovacou, vyriekne sa teda až po vylúčení iných ochorení alebo abnormalít, ktoré by mohli byť príčinou záchvatov. Deje sa tak po sérii vyšetrení od najjednoduchšieho a najdostupnejšieho (klinické vyšetrenie, vyšetrenie krvi) po najzložitejšie či najnákladnejšie (MRI, odber mozgovomiešneho moku). Epilepsiu môže imitovať ochorenie pečene či obličiek, srdcová synkopa (krátka strata vedomia), nerovnováha (disbalancia) elektrolytov, nedostatok kyslíka alebo glukózy a ďalšie.

OBÁVANÁ DIAGNÓZA

Epilepsia je obávaný strašák mnohých chovateľov psov a mačiek. Celotelový záchvat, tzv. grand mal, vypadá skrátka hrôzostrašne. Majitelia postihnutých zvierat zažívajú obrovský strach o svojho štvornohého priateľa, najmä pri prvých atakoch choroby. Cítia absolútnu bezmocnosť, nevedia, čo majú robiť, ako pomôcť. Čas v týchto prípadoch beží úplne inak a minúty, počas ktorých záchvat trvá, sa zdajú byť nekonečné. Nočnou morou je epilepsia aj pre veterinárov v teréne aj na klinikách. Často totiž znamená riziko telefonátu v ktorúkoľvek dennú aj nočnú dobu či nevyhnutnosť nepretržitého monitoringu hospitalizovaného pacienta. Hlavne ale aj istú frustráciu, lebo nikdy vopred netušia, ako sa prípad bude vyvíjať a či pacient zareaguje na medikáciu.

PRÍČINY EPILEPSIE

Nemám v úmysle zahliť čitateľov odbornými neurologickými pojmami. Zdá sa, a klasická medicína to stále ešte neprípúšťa, že epilepsia má oveľa prozaikejšie príčiny vzniku a udržiavania sa v aktívnej forme. Čím lepšie tieto faktory poznáme, tým sa choroba dá lepšie spoznať, uchopiť a kontrolovať. Tradičná čínska medicína hovorí o nerovnováhe piatich prvkov, v prípade prakticky akýchkoľvek krčcových stavov ide hlavne o nerovnováhu medzi Drevom – pečeňou a Zemou – slezinou, konkrétne oslabenou krvou sleziny. Z pohľadu psychosomatiky a celostného princípu ide opäť o nevyváženosť jangu (aktivácia a akcia, utekanie z tela do hlavy, mužský princíp), ktorý je v nadbytku, a jine (pokoj, výživa, ničnerobenie, schopnosť zostať v tele, materský princíp), ktorý je v nedostatku. V konkrétnych kazuistikách sa často opakujú spoloční menovatelia ako striedavá starostlivosť o zvierata po rozchode majiteľov (že by podobnosť s epilepsiou u detí bola čisto náhodná?), stresové faktory ako návšteva ordinácie alebo záchvat štekotu u malých psychicky labilných plemien, nedostatok odpočinku, veľké životné zmeny, nekvalitná alebo neživá strava, prípadne čokoľvek z toho prejavujúce sa u majiteľov postihnutého zvierata. Áno, epilepsia u zvierat veľmi často súvisí so štýlom života a (ne) rovnováhou ich majiteľov, respektíve prostredím, aké im my ľudia vytvárame. Preto má význam zabrániť aj na tento často tenký ľad a opýtať sa na osobné veci.

PRÍPRAVKY ENERGY

V Energy máme veľkú podporu hneď z niekoľkých strán. Ak je nestabilná psychika a oslabená krv, indikujeme **Korovet** a **Etovet**.



Keďže predispozíciu ku krčcom ovplyvňuje minerálna rovnováha, pridávame **Fytovet**. Fytovet je navyše výborný aj ako životabudič po prekonanom záchvate, keď je zvierata vyčerpané, prehriate a smädné. V niektorých prípadoch môže byť nápomocný **Kingvet** (stavia na svoju silu a pomáha zvládať záťažové situácie), kde chýba schopnosť odpočívať a uvoľniť sa, indikujeme **Relaxin**. Vyživíť krv môžu **Zelené potraviny**, stabilizovať emócie **medicinálne huby**. Z ďalších opatrení sa mi osvedčila riadená relaxácia, meditácia (najlepšie oboch, pacienta aj majiteľa), revízia jedálneho lístka, dovoliť psovi byť psom, t.j. prebehnúť sa, začuchať si, vyventilovať nazbierané emócie. Toto platí v prípade, keď je voči celostnému prístupu otvorený majiteľ zvierata a veterinár. Ďalej vtedy, ak ide o krátke záchvaty, sporadické, fokálne (napríklad absencia alebo tiky) a najlepšie, ak ich doposiaľ neprebehlo veľa. Tie majú najlepšiu šancu na zvládnutie bez klasických liekov.

KEDY VOLIŤ MEDIKAMENTÓZNY PRÍSTUP

Pomocou Energy môžeme podporovať aj tie zvieratá, ktoré už na klasickej medikácii sú, často tým znížime frekvenciu či dĺžku záchvatov a urýchlíme rekonvalescenciu po záchvate. Opatrne len s Korovetom, ak je zvierata na barbiturátoch – pre zhodný enzymatický systém degradácie účinných látok ľubovníka sa môže znížiť sérová hladina lieku, a preto túto hladinu treba pravidelne kontrolovať.

Nie všetky formy epilepsie sa môžu liečiť bylinkami. To platí najmä pre vážne prípady, keď je zvierata nestabilné a záchvaty nie sú pod kontrolou. Vždy je lepšie nasadiť klasické lieky než riskovať status epilepticus. Ak sa pri nasadení bylín alebo homeopatií neznižuje početnosť či dĺžka záchvatov, a naopak pribúdajú, je vhodné siahnuť po anti-epileptikách. Záleží samozrejme hlavne na majiteľovi zvierata, jeho „nervoch“ a jeho preferencii. Vždy treba brať do úvahy, že to bude on, kto sa bude starať, podávať medikáciu. Je dôležité, aby sa znížila jeho úzkosť a zavládol pokoj, dôvera a spokojnosť.

Prajem vám aj vašim zvieratám rovnováhu a čo najmenej dôvodov na krčce. MVDr. MILENA MARTINCOVÁ

Veľkonočný týždeň a tradičná jedlá

Veľká nos sa nezadržateľne blíži. Poďme sa spolu pozrieť na tradície pašijového týždňa týkajúce sa jedla. Pekne deň za dňom od Kvetnej nedele po Veľkonočný pondelok.

Kvetná nedeľa

Je tradične posledným dňom štyridsaťdňového pôstu a prvým dňom veľkonočného obdobia. Gazdiné nesmeli počas Kvetnej nedele piecť nič z múky, aby nezapiekli úrodu a stromom kvety.

Modrý pondelok

Na Modrý pondelok sa nesmelo pracovať, naberala sa sila na ďalšie dni. Takže aj na jedenie by mali byť čo najjednoduchšie pokrmy, stačí len polievka. Mali by sa podávať aj tzv. božie milosti, vyprázané kúsky cesta obalené v cukre.

Šedivý alebo Žltý utorok

Deň veľkého upratovania, vymetanie pavučín, usporiadanie špajze a umývanie okien. Upratovanie všetkého šedivého a špinavého, aby sa do domu vpustilo nové svetlo a slnko. Kto verí na povery, mal by v tento deň po uprataní naliať do misky trošku mlieka a nakŕmiť domácich škriatok.

Škaredá alebo Popolcová streda

Jedlo by malo byť škaredé a nevzhľadné. Často sa robili rôzne trhance či potrhane placky. V tento deň by sa mali pripraviť aj judáše z kysnutého cesta potreté medom. Ich tvar má pripomínať povraz a symbolizovať tak smrť obesením.

Zelený štvrtok

Dnes by sme si mali privstať a pred východom slnka zjesť včera upečené judáše. Na tanieri má byť rozhodne niečo zelené – špenát, žihlava, zelené bylinky. Urobme si zelenú polievku alebo „pučalku“ z naklíčeného hrachu. Novodobejším zvykom je zelené pivo.

Veľký piatok

Dnes je pôstny deň a my by sme sa naozaj mali vyhnúť konzumovaniu mäsa s výnimkou rýb a najesť sa iba raz. Kto

nemal na rybu, jedol zapečenú zemiakovú kašu v tvare ryby. Varila sa ľahká pôstna kaša alebo zeleninová polievka z kapusty a zemiakov, niekde nazývaná ušelo, ale aj krúpy, pšeno či hrach.

Biela sobota

Gazdinky nezahálajú, pečú a varia ostošesť, pretože všetko treba nachystať na nedeľné hodovanie! Pečie sa baranček symbolizujúci obeť Krista, kysnutý okrúhly mazanec, ktorý by sa mal lesknúť ako jarné slnko s typickým krížikom na pamiatku ukrižovania. Pripravuje sa plnka, ktorá sa už môže po západe slnka jesť ako prvé jedlo s mäsom po ukončení pôstneho obdobia. Zdobia sa vajíčka, pletú korbáče.

Veľkonočná nedeľa

Kedysi sa ráno v kostole nechávali posvätiť veľkonočné pokrmy, hlavne mazanec, baranček, chlieb, vajcia a víno. O ne sa potom delila rodina a prichádzajúce návštevy. Na obed nesmela chýbať pečenka z mladého zvierata. Tradičné bolo jahňacie, kozľacie či kuracie mäso. Jedli sa aj klobásky a plnka. Časť jedla sa mala rozdeliť aj po záhrade, poli či studni na zaistenie úrody a dostatku vody.

Veľkonočný pondelok

Pondelok je v znamení korbáča, koledovania a množstva vajec, ktoré symbolizujú začiatok nového života. Mali by byť súčasťou väčšiny jedál na sviatočnom stole. Plnené vajcia, vyprázané vajcia, vajcia ako súčasť omáčok, nátierok, šalátov a plniek.

MÔJ POHĽAD

Je pekné udržať si pár veľkonočných tradícií aspoň v jedle. U nás doma vždy musia byť judáše, zelené štvrtkové jedlo, mazanec, baranček a nejaká hydinová pečenka. Vzhľadom na to, že mám syna, tak rovnako ako vy po Veľkej noci bojujem s prebytkami vykoledovaných farebných vajec.

Či už Veľkú noc ponímate tradične alebo len ako oslavu jari a stretávania sa s rodinou a priateľmi, užite si ju!

ZUZANA KOMŮRKOVÁ



PLNKA SO ŽIHLAVOU A ÚDENÝM MÄSOM

4 vajcia, 200 g smotany na šľahanie, 1 menšia alebo ½ väčšej bagety, 1 čajová lyžička zeleninovej dochucovacej pasty alebo kúsok biobujónu, 1 štipka čierneho korenia, 1 štipka muškátového orieška, ½ lyžičky soli + štipka do snehu, 25 g masla + na vymazanie zapekacej misky + 20 g na polozenie plnky, 1 menšia cibuľa, 150 g údeného mäsa, 100 g čerstvej žihľavy, 3 hrste mandľových lupienkov, 1 hrst petržlenovej vňate

Vo väčšej mise rozšľahajte smotanu so žĺtkami, pridajte malú lyžičku zeleninovej dochucovacej pasty, soľ, korenie, muškátový oriešok a pridajte nakrájané pečivo. Premiešajte a nechajte nasiaknuť. Na panvičke na masle orestujte nakrájanú cibuľu, pridajte na kocky nakrájané údené a restujte 5 minút. Pridajte nasekanú žihľavu, nechajte minútu dusiť. Dajte do misy k pečivu, pridajte petržlen a mandľové lupienky, premiešajte. Vymažte zapekaciu misku maslom. Z bielkov so štipkou soli vyšľahajte sneh, opatrne ho vmiešajte do zmesi v mise. Preložte do vymazanej zapekacej misky, posypte lupienkami a položte plátky masla. Pečte cca 35 minút na 180°C. Podávajte teplé alebo studené.



KYSNUTÝ VELKONOČNÝ VENIEC

500 g hladkej múky, 1 kocka čerstvého droždia, 50 g masla, 70 g krupicového cukru, 225 ml mlieka + 1 lyžica na potretie, 2 lyžice rumu, 2 vajcia, 1 štipka soli, drvené pistácie, vajcia na ozdobu

V miske rozdrobte droždie, pridajte lyžicu cukru, lyžicu múky a zalejte teplým mliekom, prikryte a nechajte vzísť kvások. Do misy (alebo misy robota) nasypete múku, cukor, soľ, 1 vajce a 1 žĺtok, rum, kvások a začnite rozrábať cesto, maslo pridajte až po chvíli miesenia ako posledné. Cesto nechajte na teplom mieste hodinu kysnúť. Potom ho rozdeľte na 3 diely, z nich vyvaľkajte 3 pramene, ktoré zapleťte ako vrkoč a zatočte do tvaru kruhu. Preneste na plech vyložený papierom na pečenie, prikryte utierkou a nechajte ešte aspoň 15 minút kysnúť. Vhodné je dať doprostred kruhu malý kastrólik alebo misku na zachovanie tvaru. Ak chcete do venca následne vložiť varené vajcia, zatlačte do cesta malé kalíšky na vajcia (napr. porcelánové), aby v ceste zostali po upečení priehlbinky. Rúru vyhrejte na 180°C. Pred pečením potrite veniec bielkom rozšľahaným s lyžicou mlieka a posypte nasekanými pistáciami. Vložte do rúry a teplotu ihneď znížte na 160°C, asi na pol hodiny. Nechajte veniec vychladnúť, do priehlbín vložte nafarbené natvrdo uvarené vajcia a ozdobte stužkou.



ŠPENÁTOVÁ POLIEVKA

1 lyžica masla, 1 cibuľa –šalotka, 2 strúčiky cesnaku, 1 balenie čerstvého špenátu, 2 zemiaky, 600 ml zeleninového vývaru (alebo vody a biozeleninového bujónu), 120 ml smotany na šľahanie, ¼ lyžičky soli, čierne korenie podľa chuti, štipka muškátového orieška, krutóny z bieleho pečiva, prípadne vajce na servírovanie.

V hrnci na masle orestujte nakrájanú cibuľu, cesnak, pridajte zemiaky nakrájané na kocky a prepláchnutý špenát, ľahko orestujte a zalejte vývarom. Pridajte soľ, korenie, muškátový oriešok a varte asi 15 minút. Vlejte smotanu, 5 minút povarte a rozmixujte dohladka. Dochuťte. Podávať môžeme s krutónmi z bieleho pečiva alebo vareným či strateným vajcom.

TRHANEC S JABLKAMI

200 g hladkej múky, 2 lyžice trstinového cukru, 1 štipka soli, 1 lyžička škoric, vanilka, 250 ml plnotučného mlieka, 4 vajcia, ghí na pečenie, 2 jablká a 1 hrst hrozienok/sušených sliviek / brusníc, voliteľne múčkový cukor na posypanie

Z bielkov a štipky soli vyšľahajte sneh. Suché suroviny zmiešajte v mise s mliekom, žĺtkami a vypracujte cesto, následne do neho opatrne vmiešajte sneh. Nechajte chvíľu odležať a medzitým nakrájajte jablká na tenšie plátky. Na veľkej panvici na ghí orestujte plátky jablka. Potom vlejete cesto, zasypte hrozienkami (alebo nakrájanými slivkami či brusnicami). Prikryte pokrievkou a pomaly pečte. Nechajte piecť do zlatista zo spodnej strany a opatrne obráťte. Natrhajte hranou obracačky a servírujte.



Acai a Lapacho – dvojka pre zdravú krv a silné cievy

Hovorí sa, že ten, kto má zdravú krv sa nemusí báť vážnych chorôb. Zdravá krv zabezpečí zdravé cievy a silné srdce. A ak bude energia srdca dostatočná, jeho spirituálny aspekt, duch Shen, bude silný tiež. Každý, kto miluje čínsku medicínu minimálne tak ako ja vie, že duch Shen ovplyvňuje nielen mentálne aktivity, ale aj emocionálnu rovnováhu. A tak ako si vieme ochorenie prívodiť vďaka nespracovanej emócii, dokážeme to aj negatívnymi myšlienkami.

Z pohľadu čínskej medicíny je krv tzv. matériou emócií, čiže jej kvalita priamo súvisí s už spomínanou emocionálnou aj mentálnou rovnováhou a silou. Medzi prípravkami Energy nájdeme viaceré, ktoré majú priamy vplyv na kvalitu krvi, ako napríklad **Revitae**, **Betafit**, **Goji**, **Zelené potraviny**, **Raw Ambrosia** a svojím spôsobom aj všetky koncentráty. No tentoraz si predstavíme dva trochu opomínané prípravky, **Acai** a čaj **Lapacho**.

NEPOSTRÁDATEĽNÉ PRVKY

Acai pure sú sušené plody palmy *Euterpe oleracea* vo forme šetrne spracovaného prášku. Svojím tvarom aj farbou sa nápadne podobajú čučoriedkam. Obsahujú významné množstvo biologických látok, ktoré sú pre telo nevyhnutné. Ide o vitamíny B1, B2, B3, A, C a E, minerály – vápnik, železo, sodík, horčík, meď, mangán a draslík. Obsahuje aj nenasýtené mastné kyseliny, hlavne 6- a 9- omega, betakarotén, flavonoidy, bielkoviny, vlákninu a viac ako dvadsať esenciálnych a neesenciálnych aminokyselín.

Acai je najbohatším zdrojom antokyanínu, vďaka čomu má blahodarný účinok na srdce. Bráni vzniku krvných zrazenín, zlepšuje cirkuláciu krvi. Výhodou prípravku je, že sa môže konzumovať aj počas užívania liekov na riedenie krvi. Pomáha udržiavať zdravie obehového systému, prispieva k skvalitneniu zraku, zlepšuje náladu a spánok.

Úspešne dopĺňa liečebnú terapiu chronických chorôb, napríklad artritídy. Účinne tlmí aktivitu enzýmov podieľajúcich sa na zápalových procesoch. Je prínosom pri diabetes – znižuje glykémiu nalačno, rovnako aj hladinu cirkulujúceho inzulínu a celkového a LDL cholesterolu. Obsahuje veľa vlákniny, takže je vhodný ako prevencia hemoroidov a pri problémoch so zápchou.

ÚČINKY ČAJU LAPACHO

Vďaka svojmu výnimočnému zloženiu pomáha Acai prirodzenou cestou spaľovať tuky a naštartovať metabolizmus. Znižuje chuť do jedla a spomaľuje ukladanie tuku v tele. Výrazne dodáva energiu, zvyšuje výkonnosť, je vhodný pri podávaní športových výkonov, pri pracovnom strese alebo v období skúšok.

Pre dosiahnutie efektu je vhodné užívať Acai dlhodobo, minimálne 3 mesiace. Kombinovať sa môže s akýmkoľvek prípravkom. Pre výživu krvi, cievneho systému a elimináciu rôznych usadenín je ideálnou kombináciou práve čaj **Lapacho**. Z koncentrátov je vhodným doplnkom ideálne **Korolen**, **Renol** alebo **Regalen**. Pozrime sa však bližšie na **Lapacho**. Má silné antivírusové, antibakteriálne, antimikrobiálne, antimykotické, antiparazitické, diuretické a protinádorové účinky. Tým, že stimuluje činnosť kostnej drene, sleziny a pankreasu, výrazne podporuje imunitný systém tela vrátane bunkovej imunity – a to vôbec nie je bežné. Vďaka tomu pomáha odstrániť bradavice aj afty, eliminuje rozmnožovanie vírusu herpes simplex a rôznych chrípkových vírusov. Lieči plesne, migrény, zápaly pošvy, hrdla, konečníka, močového mechúra, problémy s prostatou, rôzne ekzémy, psoriázu, rany a hnisavé lôžka, svrab. Silnejší odvar sa dá použiť ako kúpeľ alebo obklady. Doplnkovo sa používa pri liečbe sklerózy multiplex a preventívne pôsobí proti kazivosti zubov. Preto je aj súčasťou našej zubnej pasty.

KOMBINÁCIA NA PODPORU KRVÍ

Veľmi zaujímavé je, že výraznou stimuláciou kostnej drene a sleziny podporuje tvorbu „novej“ krvi. Z pohľadu čínskej medicíny je práve slezina zodpovedná za plnohodnotnosť krvi, a to vďaka tvorbe postnatálnej esencie. Lapacho je obrovským zdrojom železa a vďaka ďalším účinným látkam nielenže bráni zhlukovaniu krvných doštičiek, ale postupne dokáže odstrániť usadeniny v cievach, čím pomáha pri ich regenerácii aj pri liečbe kŕčových žíl. Práve toto je hlavný dôvod, prečo je kombinácia Acai a čaju Lapacho taká účinná pri podpore krvi, riešení problémov s ňou a liečbe a regenerácii cievneho systému. Cievy sú cestou krvi. Aby sa mohla dostať všade tam, kam treba, musia byť úplne priechodné a ich stena by mala byť pevná a súčasne pružná. Krv, ktorá nimi preteká, musí obsahovať všetky potrebné zložky, vrátane jemnohmotných esencií, výživy potrebnej pre zachovanie života. Spojením prípravku Acai a čaju Lapacho docielime plnohodnotnú regeneráciu krvi, stimuláciu jej tvorby a bonusom bude vyčistenie ciev. Nezabudnite, že platí zásada: lepšie je preventívne dopriať telu podporu a očistu ako sledovať jednoznačné prejavy ochorenia. Prevencia je základom udržania si zdravia. Môžete si ju dopriať kedykoľvek a v akomkoľvek ročnom období. Neváhajte a doprajte si elixír zdravia!

S úctou ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ

www.centrumgara.sk



Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

ALOE VERA, KRV BOHOV

Skutočný pôvod aloe vera nie je presne známy. Isté však je, že sa používa už tisícky rokov. Údajne pochádza z Afriky od povodia Nílu, jej pôvod sa pripisuje aj Mezopotámii, Kanárskym ostrovom či Arabskému polostrovm. Niektoré pramene uvádzajú, že sa používala na liečenie už v starom Egypte 1 500 rokov pred našim letopočtom. Tam ju nazývali „krvou bohov“ či „rastlinou nesmrteľnosti“.

Kleopatra a Nefertiti vraj používali výťažok z aloe ako živú vodu na udržanie krásy a mladosti a prisudzovali rastline nadpozemské účinky. Za zázračnú ju považovali aj ďalšie staroveké národy. Napríklad podľa gréckych bájí si touto rastlinou zahojil škaredé zranenie šípom vojvodca Alexander Veľký, a tým si zachránil život. O mnoho a mnoho rokov neskôr ju mal voziť so sebou na výpravu Krištof Kolumbus, ktorý ju nazval „lekárom v kvetnáci“. Pri dlhých pôstoch ju na očistu tela užíval Mahátma Gándhí. Mnoho názvov sa pre túto liečivku používa v Amerike – „dar z nebies“, „tichý hojič“ či „mlčiaca liečiteľka“. Aj dnes sa stále hojne využíva pre svoje hojivé účinky. Jej obľúbenosť stále stúpa.

LEN ŠTYRI ZO ŠIESTICH STOVIEK

Aloa pravá (*Aloe vera*, *Aloe barbadensis*) je stálezelená, vytrvalá bylina, ktorej názov pochádza z arabského slova alloe, označujúceho žiarivú horúcu látku. Patrí do čeľade ľaliovité a vyznačuje sa tým, že má len veľmi krátky kmeň, ktorý dorastá maximálne do výšky 25 centimetrov. Listy, rastúce v hustej ružici, sú dlhé a mäsité. Sú pokryté drobnými škvŕkami a po obvode majú malé „ostne“. Každá rastlina ich má okolo dvadsať a až z 95% ich tvorí voda. Hmotnosť jedného listu môže byť až dva kilogramy. Kvetenstvo aloe vera dorastá takmer do dĺžky 1 metra, kvety majú žltú až červenú farbu. V súčasnosti rastie takmer po celom svete v suchších a teplých oblastiach, dá sa vypestovať aj doma v kvetnáci. Aloa zahŕňa viac ako 600 druhov, z ktorých však iba štyri obsahujú liečivé zložky. Najviac používaná je zmieňovaná aloa pravá.

PRAVÁ – NEPRAVÁ

Spoznať pravú alou nie je úplne jednoduché. Bohužiaľ, občas sa aj v záhradníctve môže stretnúť s rastlinou, ktorú mylne považujú za aloe vera. Niektoré druhy vyzerajú veľmi odlišne,

napríklad *Aloe polyphylla*, iné sa odlišujú len detailmi, napríklad *Aloe arborescens* (stromovitá). Aj tá má liečivé účinky, ale slabšie. Pri nákupe aloe vera je lepšie navštíviť záhradníkov zameraných priamo na sukulenty. V obchodoch si všimajte popis, často sa dočítate len, že ide o „aloe“. Rovnako tak na kozmetike, kde sa píše, že produkt obsahuje extrakt z aloe. Väčšinou nejde o výťažok z pravej aloy, tú totiž používa len málokto výrobca.

GÉL, KONCENTRÁT, ŠŤAVA

Liečivou zložkou rastliny sú práve listy plné gélu. A aj tu si treba postrážiť, čo vlastne kupujete, pretože výrobcovia sa radi hrajú s názvoslovím. Ak uvádzajú, že ide o „gél“, ide priamo o priehľadnú látku získavanú z listov. Je dôležité, či bol gél spracovaný za studena, pretože vtedy obsahuje najviac cenných látok. Ďalej môžete nájsť označenie „koncentrát“, ktorý sa vyrába za tepla a narieďuje. Obsah aloy sa v ňom pohybuje okolo 13%. A šťava obsahuje maximálne 20% aloy. Občas sa môžete stretnúť s popisom „100% šťava z aloe“. To však nehovorí, že je vo výrobku 100% aloy, ale že šťava je vyrobená iba z aloy.

NA VONKAJŠIE AJ VNÚTORNÉ POUŽITIE

Gél z aloe vera obsahuje viac ako 200 biologických látok a dá sa aplikovať vo väčšine prípadov priamo na kožu. Lieči kožné zápal, ochorenia, drobné ranky a odreniny. Upokojuje svrbenie po uštipnutí hmyzom a pomáha pri spáleninách od slniečka. Gél vytvorí na pokožke priehľadný film, ktorý pomáha pri hojení a pôsobí proti opuchom a bolesti. Dá sa aplikovať na akné, opary, modriny a ekzémy. Kozmetické prípravky z aloy znižujú lámavosť vlasov, pomáhajú v boji proti celulitíde, podporujú regeneráciu pokožky, zlepšujú kvalitu nechtov a upokojujú pleť po holení. Pri vnútornom užívaní aloe vera, napríklad v podobe pitia štiav či užívania výživových doplnkov, uľavuje pri bolestiach hlavy, stimuluje imunitný systém a zlepšuje tráviace problémy. Pôsobí aj proti zápche, treba však dať pozor na koncentráciu, pretože aloa je pomerne silné preháňadlo. Pravidelné užívanie aloy dodáva energiu, zlepšuje spánok, funkciu čriev, žalúdka a pomáha aj pri pálení záhy. Pri vnútornom užívaní treba byť obozretný, niektoré látky v rastline sú pri vyšších dávkach toxické a môžu spôsobiť zdravotné ťažkosti. Extrakt z aloe vera nájdete v prípravku **Vitaflorin**.

ONDŘEJ VESELÝ



Tvoja láska lieči aj bolestné spomienky

V predošlom texte o „poruchách“ v oblasti srdcovej čakry sme spomínali, že ich spúšťačom je často dlhodobý zármutok alebo preberanie cudzích bôľov, čo znižuje negatívne informácie. Dôsledkom toho je ochorenie súhrnne nazývané rakovina. Samozrejme, aj o tejto chorobe sa v ostatnom čase veľa polemizuje, ale vychádzajúc zo skúseností terapeutov môžeme objavovať potenciál, naznačujúci lokalizáciu problému.

Pomerne častým chorobným prejavom je u žien (vo veľmi zriedkavých prípadoch aj u mužov, u ktorých nastalo „rozladenie“ hormonálnej rovnováhy) rakovina prsníka. Skúsenosti terapeutov a mediálne - sprostredkujúco citlivých jedincov naznačujú, že ľavý prsník býva „vnímavý“ na prejavy nelásky zo strany mužov. Riziko problémov sa teda zvyšuje, ak žena necíti podporu otca, manžela, mužskej časti svojho okolia. „Chmára napadnutia“ pravého prsníka je naopak spôsobovaná neistotou, pocitom oslabenej alebo žiadnej lásky zo strany žien – matky, dcéry, kolegyň v zamestnaní. Dokonalou prevenciou je nielen pravidelné prehmätávanie prsníkov v prípadoch rizikovo prejavovanej nelásky, ale aj masáž a prípadne jednoduché nanášanie krému **Cytovital** na celú oblasť hrude.

ČCHI MATKY A POHODA DIEŤAŤA

Treba si pritom uvedomiť aj ďalší fakt - cez prsníky prechádza zemský meridián žalúdka a na prsnej bradavke je umiestnený dôležitý meridiánový bod Ž17 (ST17). Ten si vzájomne (matka i dieťa) uvedomujeme v súvislosti s materskou láskou od momentu nášho prvého pritlačenia pier ako novorodenca na mamin prsník. Primárna výživa, vytvárajúca v nás pocit istoty, pohody a lásky vlastne vychádza zo žalúdočnej čchi matky. Materské mlieko sa v tele ženy tvorí z jej krvi vďaka dobrému tráveniu (kvalitnej zdravej potravy) a určitým „alchymistickým“ procesom. Čchi matkinho žalúdka a jej meridiánu žalúdka je pre výživu dieťaťa po narodení kľúčová. Z astrologického hľadiska je priamo spojená s energiou zemského znamenia Býk v zodiaku, ktorého vládkyňou je už spomínaná Venuša, planéta spojená so srdcovou čakrou. Okrem Býka, starajúceho sa o kvalitu potravy, má spomínanú oblasť prs a žalúdka z pohľadu astrológie na starosti aj znamenie Raka a jeho vládkyňa Luna. V nich nachádzame priamu súvislosť s princípom materskosti, čo nás ale viaže aj na problematiku druhej a tretej čakry. Bod Ž17 patrí medzi takzvané zakázané body v terapii (nesmie sa pri ňom používať akupunktúra ani moxibúcia), zato je prípustná automasáž, prípadne láskavá masáž sprostredkovaná partnerom,

pri ktorej uplatňuje **Cytovital** svoju funkciu naplno. Preventívny zásah môžeme odporučiť aspoň 3-krát denne. Nezabudnime pritom na prevlhčenie hrude vodou, krém tak získava nižšiu viskozitu a príjemnejšie, ľahšie sa rozotiera.

TÝMUS A OCHRANA ORGANIZMU

Spomínaný postup je možné používať aj pri zníženej laktácii. Vtedy dokážeme masážou zaktivovať mliečne žľazy. Je dobré pritom pripojiť aj akupresúru, prípadne ľahkú masáž strednej hrudnej kosti, bodu PS17, ktorý sa nachádza vo výške prsných bradaviek. Nielenže tým vyprovokujeme vyššiu tvorbu mlieka, ale harmonizujeme aj tráviaci trakt, dýchanie i činnosť srdca. Ak pridáme k terapeutickému postupu **Gynex**, dosiahneme oveľa lepšie a rýchlejšie výsledky.

Za hrudnou (prsnu) kosťou – sternom – sa nachádza týmus, takzvaná detská žľaza. Jej aktivita sa síce s vekom znižuje, ale nezaniká. Najmocnejšie však účinkuje v ranom detstve, pričom sa stará o dozrievanie a diferenciáciu T-lymfocytov. Tie sa zúčastňujú na ochrane, obrane organizmu. Týmus kontroluje aj lymfopoézu, čím zabezpečuje imunokompetencie (schopnosť bunky odpovedať na antigénny podnet) v celom organizme prostredníctvom viacerých hormónov a ovplyvňuje produkciu ďalších „duričov“ (hormón z gréckeho ορμαο, hormaó – hnať, poháňať, duriť, štváť, povzbudzovať, spôsobovať, rozširovať sa, ...) v celom endokrinnom systéme. Ak si uvedomíme jeho zabezpečovanie a zvyšovanie imunity, neodmietneme ani masáž strednej hrudnej kosti poklepávaním hranou ruky pri malíčku.

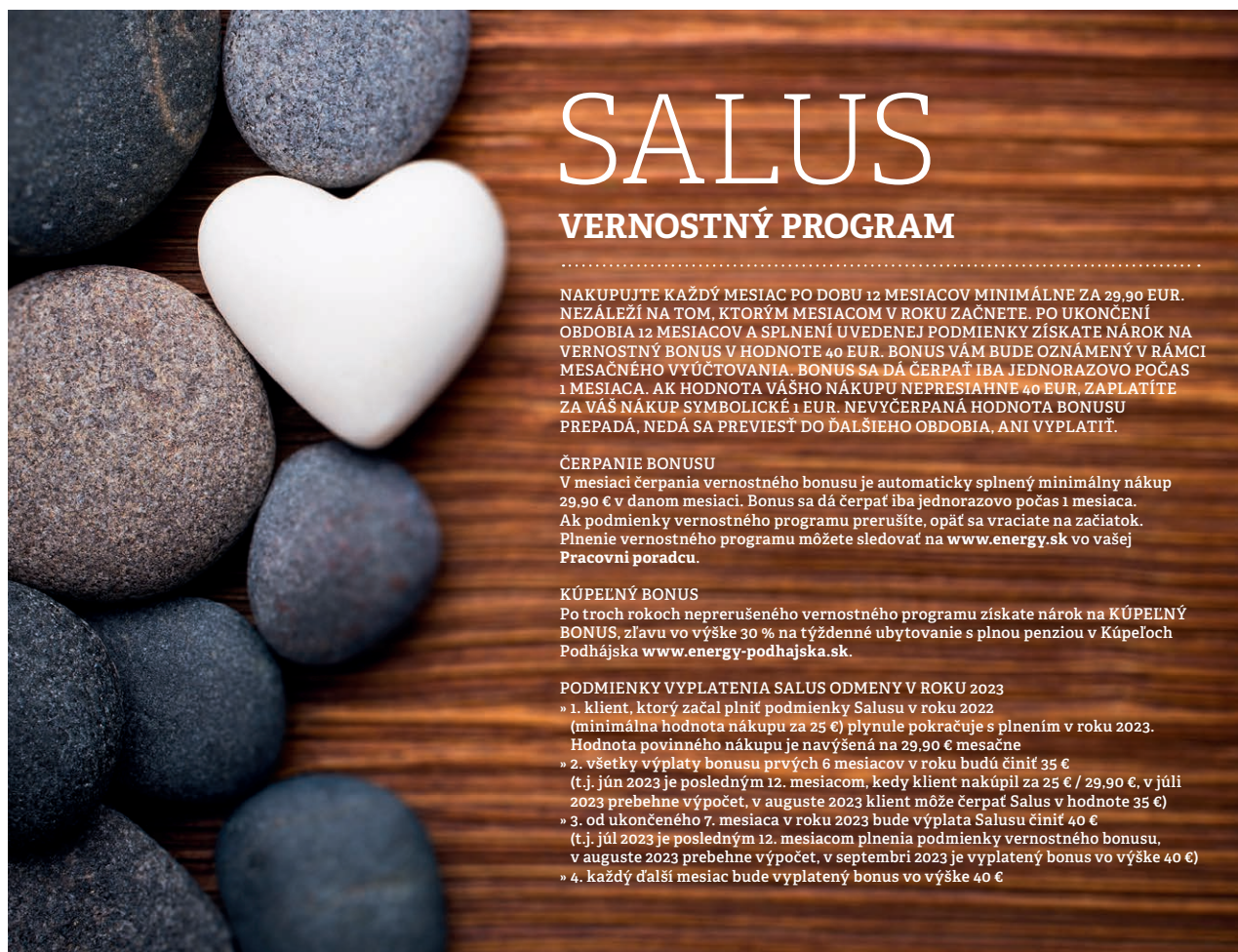
Práve tadiaľ, vnútorným okrajom dlane, prechádza meridián srdca. Nastáva tak synergický efekt spájania viacerých spôsobov pomoci nielen imunitnému systému.

DÔLEŽITOSŤ DOJČENIA

Nemali by sme na túto jednoduchú a ľahko dostupnú techniku samoliečenia zabúdať (ako sa to stalo mne pred pár rokmi), hlavne ak cítime, že už na nás „čosi lezie“. Pre zlepšenie výsledkov pritom použijeme buď spomínaný **Cytovital** alebo ho môžeme kombinovať s **Ruticelitom**.

Jedným z problémov, ktorý sa týka hlavne mladšej generácie matiek a samozrejme aj ich čerstvo narodených potomkov, je priskoré „odstavenie“ dieťaťa od prsníka ako zdroja výživy od materského mlieka (príčiny toho môžu byť rôzne, no veľmi často majú silne egoistický charakter). Nielenže sa tým podporuje zvyšovanie pocitu nelásky, ale dieťa, ktoré nedostane po narodení potrebnú dávku mledziva, takzvaného prvého mlieka a v ďalších dňoch dojčenia mu chýba dávka materského mlieka, si oveľa ťažšie buduje imunitu. Pravidelne a dlhodobejšie dojčené deti si totiž dokážu vybudovať na dlhú dobu dostatočne kvalitný imunitný systém. Následný príjem „umelého“ práškového mlieka, hoci aj obohateného o boviné (kravské) kolostrum, nedokáže úplne napraviť spôsobený stav. Detský organizmus akoby strácal schopnosť dostatočného sústredenia sa na udržanie dobrého zdravia, čo sa odráža v nástupe chorôb rôzneho druhu v čase dospievania a dospelosti.

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 VÁS NÁKUP SYMBOLICKÉ 1 EUR. NEVYČERPANÁ HODNOTA BONUSU PREPADÁ, NEDÁ SA PREVIESŤ DO ĎALŠIEHO OBDOBIA, ANI VYPLATÍŤ.

ČERPANIE BONUSU
V mesiaci čerpania vernostného bonusu je automaticky splnený minimálny nákup 29,90 € v danom mesiaci. Bonus sa dá čerpať iba jednorazovo počas 1 mesiaca. Ak podmienky vernostného programu prerušíte, opäť sa vraciate na začiatok. Plnenie vernostného programu môžete sledovať na www.energy.sk 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 VYPŁATENIA 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.

Regalen a Peralgin pri alergii



Typickým jarným prípravkom je Regalen. Jeho použitie je však, ako je známe, nesmierne univerzálne a dá sa výhodne využívať aj pri rôznych ťažkostiach po celý rok. My sa viac zamyslíme nad jeho pôsobením pri alergii.

Alergia je prehnaná imunitná reakcia. Zo situácie, keď sa imunitný aparát stretol s nejakou látkou, ktorú vyhodnotil ako nebezpečnú a toto stretnutie si zapamätal, sa veľmi poučil. A potom túto a všetky jej podobné látky likviduje s obrovskou razanciou. Príznaky tohto chybného nastavenia dobre poznáme. Výtok z nosa, oči alebo vyrážky, ktoré príšerne svrbia. Navyše je človek v nepohode, unavený a uskriabal by sa.

ČO S TÝM UROBÍ REGALEN?

Prečistí a podporí najmä pečeň, ktorá má dosť čo povedať k odstraňovaniu škodlivín, uľahčí prúdenie a postupne naučí telo primerane sa vysporiadať s vecami. To isté ale platí aj pri psychike. Tá má obrovský vplyv na rozvoj alergie a prejavuje sa aj inými stavmi. **Regalen** pomáha najmä pri nepohode, výbušnosti, nesústredenosti a pri vzdychaní spojenom s pocitmi stagnácie čohosi vo vnútri tela. Jeho užívanie je ešte oveľa širšie. Pri liečbe lipómov, ale aj obrny, napríklad pri obrne lícného nervu, ktorá prichádza najčastejšie práve na jar. Dá sa použiť aj pri bolestiach v tvári, bolestiach trojklaného nervu. Ak človek nie je vyslovene chorý a svoj organizmus chce len naštartovať pred jarou, nech siahne práve po Regalene. Zníži tým pravdepodobnosť jarnej únavy, zo zimy do leta sa rozbehne v lepšej pohode. Pri alergii ho podávame spoločne s **Peralginom**. Tento prípravok je určený na zmiernenie jej príznakov. Zníži svrbenie v nose, očiach, zmenší vymiešavanie hlienu z nosa a slz z očí. Dokáže súčasne uľaviť pri svrbení tela. Dá sa použiť ako doplnok liečby jarného smútku, dohromady s Regalenom podporí v človeku chuť začať nový rok a využiť šance, ktoré prinesie.

MUDR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Je tu čas na jarné upratovanie ZO SVOJOU PEČENOU ZAOBCHÁDZAJTE OPATRNE

Pečeň ako najväčšia žľaza nášho organizmu (cca 1,5 kg) plní mnoho ďalších funkcií. Jednou z jej dôležitých úloh je výroba žlče, ktorá sa podieľa na trávení a absorpcii tukov a bielkovín. Sú detoxikačným orgánom a zásobárňou krvi. Rozkladajú krvné farbivo červených krviniek (hemoglobín), ktoré splnili svoju úlohu a ukladajú meď, železo a iné stopové prvky, aby boli vždy okamžite k dispozícii. Pečeň je významným miestom zneškodňovania látok, ktoré sa do tela dostávajú zvonka (jedy, lieky a pod.), ale aj odbúravania látok vznikajúcich v tele (hormóny). Rovnako efektívne musí zabráňovať tvorbe zrazenín v krvi. Na tento účel vyrába napríklad vitamín K, ktorého vznik patrí k "malým" prírodným divom, keď si pomyslíme, že na jednu jeho molekulu musí pečeň zjednotiť 31 atómov uhlíka, 46 atómov vodíka a 2 atómy kyslíka! S vlastnou pečeňou ako s dôležitým orgánom by sme mali zaobchádzať obozretne. Hoci v sebe ukrýva dosť veľké rezervy (základnú funkciu plní pečeň aj pri strate viac než polovice svojej hmotnosti) a schopnosť regenerácie, jej nevratné poškodenie sa veľmi skoro prejaví na stave ďalších orgánov. Ako prevencia dobre poslúži **Regalen**, ktorý výrazne posilňuje regeneráciu pečene aj v prípade, keď je poškodená infekčným ochorením alebo je vyčerpaná. Starajte sa o správnu výživu tela, o čistotu svojej pečene, aby sa ona postarala o vás!

(MED)





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	Coborihu 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	Ľ. Podjavorinskej 1500, Čadca 02201	0905 952 840
Juraj Šimo	Kukučínova 25, Piešťany 92101	033/774 3211
Zuzana Volterová	Severná 14, Levice 93401	0908 761 551
Margita Švecová	Študentská ul. 32, Zvolen 96001	0905 269 255
Emília Kužmová	Gajdoš č. 217, Michalovce 07101	0903 606 049
Júlia Straňanková	Belanského 2724, Kysucké Nové Mesto 02401	0905 172 180
Ing. Marianna Sokolíková	A. Kmeťa 7, Žilina 01001	0903 568 816
Vladimír Tomšík	Bosákova 7, Bratislava 85104	0903 754 167
Viera Belvončíková	Nemocničná 3100/93, Dolný Kubín 02601	0907 826 456
Júlia Nagyová	Hlavná 31, Šamorín 93101	0915 743 505
RNDr. Zlata Brezovická	Čerenčany, Sady 127, Rimavská Sobota 97901	0911 501 262
Ivan Štefanka	Winterova 62, Piešťany 92101	0915 762 410
Mgr. Eva Medvedová	Kamenárska 2015/69, Nová Baňa 96801	0915 455 399
Helena Teringová	Duklianska 1, Spišská Nová Ves 05201	0907 937 533
Eva Blahová - Biozdravíčko	M. R. Štefánika 6, Nové Zámky 94001	0907 795 926
Ing. Miriam Šormanová	č. d. 179, Stráňany 01325	0905 807 498
Dr. Ing. Zuzana Doktorová-Zajacová	Hlavná 91/219, Pusté Úľany 92528	0903 540 446
Jana Ilavská	Nový Smokovec	0908 996 509
Mgr. Gabriela Valkovičová	Pažitiská 22, Topoľčianky 95193	0910 517 800
Anna Svrčeková	Š. Moyzesa 2, Ružomberok 03401	0918 149 760
Ján Svetlík	Eugena Suchoňa 1701/3, Piešťany 92101	0915 739 452
Mgr. Ivana Ardanová	Čajkovského 20, Nitra 94911	0903 765 709

Zoznam Klubov Energy

BRATISLAVA

Ján Sído

Krížna 44

82108 Bratislava

Otváracia doba:

Pondelok – Štvrtok 13.00–18.00

» Expres dobierková služba!

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

» Svetelná kryštálová čakrová terapia

» Frekvenčná analýza prístrojom Fscan

» Poradenstvo v oblasti MLM

Tel.: 02/55566334, 0911997699, 0905635804

E-mail: jan.sido@energy.sk



KOŠICE

Ing. Peter Tóth

Komenského 3

04001 Košice

DOBIERKOVÁ SLUŽBA

» Osobná konzultácia s Ing. Petrom Tóthom

» Meranie prístrojom SUPERTRONIC

a osobná konzultácia a horoskopy s Mgr. Miroslavom Kostelnikom

Otváracia doba:

Pondelok, utorok 9:00–17:00

Streda 9:00–18:00

Štvrtok 9:00–17:00

Piatok 9:00–17:00

Mobil: 0918 477 528

Tel.: 055/633 2000

E-mail: regeneracnecentrum@gmail.com

Web: www.EnergyKosice.sk



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



BRATISLAVA II.

Ing. Soňa Soyková

Via Natura

Krížna 62

82108 Bratislava

Otváracia doba:

Po–Pia: 9:00–18:00

So: 9:00–12:00

Tel.: 02/55561442

E-mail: vianatura.sk@gmail.com

KOMÁRNO

Margita Kissová

Dunajská 5

94501 Komárno

Otváracia doba:

Pondelok 9:00–12:00, 13:00–16:00

Utorok 9:00–12:00, 13:00–16:00

Streda 9:00–12:00, 13:00–17:30

Štvrtok 9:00–12:00, 13:00–16:00

Piatok na objednávku

Mobil: 0905 853 490

Tel.: 035/772 0840

E-mail: gitusenergy@gmail.com



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 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



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.



Jarné upratovanie pre ľahkosť bytia

- podpora funkcie pečene a detoxikácia organizmu
- úľava od alergických prejavov
- harmonizácia trávenia

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Regalen + Peralgin	32,10 €	32	5,70 €
Regalen + Cytosan	42,60 €	43	7,50 €
Regalen + Mycohepar	37,40 €	37	6,60 €

Uvedené prípravky sú výživové doplnky.
Akcia platí 1.-31. marca 2024 alebo do vypredania zásob.



MEDZINÁRODNÝ DEŇ ŽIEN

8. MARCA
VENUJEME KAŽDEJ ŽENE,
KTORÁ JE REGISTROVANÁ
V NAŠEJ SPOLOČNOSTI,
SYMBOLICKY ZĽAVU 3€
NA NÁKUP PRÍPRAVKOV ENERGY.
MÔŽETE JU VYUŽIŤ V PRIEBEHU
MESIACA MAREC.

ZĽAVA
3,00 €

**STE ŽENA?
STE VÝNIMOČNÁ!**

Každý z nás pozná nejakú výnimočnú ženu – mamu, babku, kamarátku,
kolegyňu, priateľku, manželku, sestru...

A hoci by ženám mal byť venovaný prinajmenšom jeden mesiac,
keď by sme ich mali nosiť na rukách, sme vďační aj za ten jeden deň.

*Všetko to najkrajšie na svete vzniklo z lásky k žene.
M. GORKIJ*