

Zdravie pro celú rodinu

CERAGEM®



Kľúč k Tvojmu zdraviu

novinka



Editoriál

Vážení zákazníci a hostia CERAGEMU, milí Popradčania!

Veľmi ma teší a vážim si priestor v tomto druhom vydaní Ceragem magazínu.

Pred viac ako dvomi rokmi prišiel ku mne vzácný „dar“. Zazvonil telefón a priatelia z Košíc, Ica a Miro Schmidtovci, ma s nadšením pozvali k sebe a hovorili o špeciálnom zdravotnom lôžku, ktoré musím vyskúšať. Vybrala som sa na návštevu omrknúť o čo ide. Aj keď som človek viac konzervatívny, život ma prinútil zaujímať sa o alternatívy v oblasti zdravia. Každý z nás má v živote rôzne výzvy. V tom mojom to boli naozaj výzvy zdravotné.

Pojem ZDRAVIE má pre mňa osobne skutočnú hodnotu a je prioritou v mojom rebríčku hodnôt, aj keď bohužiaľ väčšina mojich rovesníkov pri otázke: „Čo robíš pre svoje zdravie?“ odpovie: „Nemám čas, budem to riešiť na dôchodku.“ Krutá pravda je taká, že mnohí mať čas už nebudú a čakať na dôchodok??!!

„DAR“, ako ja nazývam lôžko CERAGEM-E, je unikátna možnosť, ako si zdravie dlhodobo udržať a mimoriadna zdravotnícka pomôcka pri riešení už vzniknutých zdravotných problémov.

Je to jediná celostná alternatívna medicína svojho druhu na svete.

Manželia Schmidtovci si zaslúžia mimoriadne ocenenie za odvahu priniesť tento produkt na

slovenský trh. Som vďačná, že títo ľudia sú v mojom živote. A mám ešte jeden dôvod na radosť.

Srdečne Vás pozývam do 2. najmenšieho CERAGEM centra na Slovensku, práve v mojom rodnom meste Poprad. V septembri sa sťahujeme do novozrekonštruovaných priestorov na Nábřeží Jána Pavla II. č. 16 (oproti novému obchodnému domu PRIOR). Priestory sú na prízemí, bezbariérové, takže sú vítaní aj imobilní návštevníci i hostia na invalidnom vozíku.

Úprimné ďakujem patrí primátorovi mesta Ing. Antonovi Dankovi za podporu, pomoc a ochotu, ktorú prejavil po oboznámení sa, ako CERAGEM centrum slúži verejnosti. Práve sťahovanie sa do nových priestorov je výsledkom spolupráce mesta s mimoriadnym podnikateľským projektom. Tento projekt vznikol ako prvý svojho druhu na Slovensku. Je príjemné, že v našom meste Poprad.

Aj návštevníci denného centra v časti Poprad-Veľká (býv. klub dôchodcov) môžu využívať účinky zdravotníckej pomôcky CERAGEM-E od júna tohto roku, ktoré im zakúpilo mesto na osobné odporúčania pána primátora.

Ešte raz vďaka!

Milí návštevníci, zdravie máte na dosah. Teším sa na Vás s tímom odborných asistentiek.

**S láskou
Viera Repaská**



L'udské telo musí byť teplé, aby zostalo schopné života

몸이 따뜻해야 몸이 산다

Úprimne a zo srdca Vám želám, aby ste zostali zdraví a šťastní i vďaka tepelnej terapii, ktorú poskytuje Ceragem.

Liečebný prístroj Ceragem-E je na Slovensku už takmer 3 roky. Ak niekto navštívi predajňu CERAGEM, ktorá je najbližšie k jeho bydlisku, naďalej bezplatne môže získať skúsenosti o vynikajúcich schopnostiach prístroja.

Vďaka používaniu termoakupresúrnej zdravotníckej pomôcky do dnešného dňa sa zmier-

nili alebo úplne zmizli bolesti nespočetnému množstvu chorých ľudí a ich zdravotný stav sa výrazne zlepšil.

Ceragem zabezpečuje zdravý život ľuďom na celom svete.

Želám každej rodine na Slovensku, aby sa jej členom darilo byť skutočne šťastnými.

Park Dong Yeol
Zástupca CERAGEM EUROPE



Mnohí ste po mne túžili. Už som tu, pre Vás!

Som nádherný, prítulný, malý **CERAGEM** princ.
Volám sa **COMPACT P-390**.

P – ako „pí“ – v kórejčine – krv
3 – ako trojbodový projektor
9 – ako deväťbodový projektor
0 – ako „Jal“ – v kórejčine – teplo

Teda som praktický prístroj, vyžarujúci infračervené teplo, ktoré čistí krv.

- Použi ma ako vankúšik a ja Ti zlepším krvný obeh.
- Pohodíš ma na bruchu? Ja Ti vylepším trávenie.
- Keď o mňa oprieš chrbát, akupresúra Ti bude odmenou.
- Aj na výletoch Ti budem nápomocným spoločníkom.
- Som rád s ktorýmkoľvek členom rodiny, hoci i s dvomi naraz.
- A keď budem oddychovať, stačí mi len malé miesto.



Už sa teším na stretnutie s Tebou!

novinka

KÓREA JE NÁDHERNÁ!



Hlavná centrála firmy CERAGEM každoročne organizuje medzinárodný zraz distribútorov z celého sveta. V minulom roku sa tohto zrazu zo Slovenska zúčastnili majitelia košického strediska manželía Schmidtovci, ktorí nám rozprávali fantastické zážitky z tohto pobytu. Vtedy sme si ani nepomysleli, že tento rok dostaneme pozvanie my z Trenčína. Veľmi sme sa tešili



a plní očakávaní sme odcestovali do Kórey. Po jedenásťhodinovom lete sme pristáli na letisku INCHEON neďaleko Soulu. V tomto okamihu pre nás začal týždeň plný prekvapení a zážitkov. Kórea je nádherná. Soul – hlavné mesto má 11 miliónov obyvateľov, je to obrovské a moderné mesto, cez ktoré sa vinie rieka HAN s 27 mostami. Ubytovanie sme mali v hoteli Hyatt, kde nás čakala delegácia z firmy Ceragem a jedna zlatá tlmočníčka, ktorej sme poslovenčili meno na Zuzka. Po príchode všetkých účastníkov z 23 štátov sveta sme absolvovali prvú kórejskú večeru plnú zvláštnych jedál pozostávajúcu z nespočetne mnohých chodov. Bolo to výborné a stolovanie nádherné. Na program ďalšieho dňa sme sa veľmi tešili, čakala nás návšteva hlavnej centrály CERA-

GEM, ktorá má sídlo v meste CHEON-AN. Po asi hodinovej ceste nás vo vestibule firmy čakalo nastúpené celé vedenie firmy, každému podali ruku, poklonili sa a zaviedli nás do siene slávy, kde sme videli nespočetné množstvo medailí, diplomov, ocenení z celého sveta. Potom nás pozvali do obrovskej kinosály, kde na naše prekvapenie boli všetci zamestnanci z výroby, ktorí nás vítali obrovským potleskom – boli sme dojatí. Nasledovali rôzne príhovory, ale pre nás bolo najdôležitejšie vidieť a počuť majiteľa firmy Ceragem, pána LEE HWAN SONGA. Je to človek, ktorý zostrojil pred asi 15 rokmi prvé lôžko predchodcu tohto dnešného pre svoju chorú, nevládnú mamičku, ktorá vyzdravela a dnes toto lôžko pomáha ľuďom v 60 krajinách sveta.

Je to človek s obrovskou charizmou, žiari z neho dobrota, srdečnosť a pokora.

Bolo nám cťou sa s ním postaviť na pódium pred fotoaparát. Boli sme znova dojatí.

Hneď potom nás zaviedli do výrobnéj haly, kde sa montujú lôžka Ceragem-E a prenosný aparát COMPACT P-390. Po prvý raz v živote sme videli pracovať ľudí v bielych rukaviciach. Napriek tomu, že nás tam bolo asi 65 ľudí, nedali sa vyrušovať, pracovali ostošest', neúnavne skladali súčiastku k súčiastke. Na konci tejto obrovskej haly sa balili lôžka, ktoré sa expedujú do sveta.

Lôžko Ceragem-E vzniklo z lásky – pomáha nám ľúbiť našich blízkych a byť zdravý.

Organizátori nám pripravili nádherný program, ktorý nám priblížil históriu, kultúru, tradície a súčasnosť Kórejčanov. Mali sme možnosť navštíviť kráľovský palác CHANG-

-DEOK, výrobu tradičnej kórejskej keramiky v mestečku I-CHEON, skanzen v YONG-IN, videli sme svetoznámy muzikál JUMP!, plavili sme sa loďou po rieke HAN, navštívili sme obchodnú štvrť DONGDAEMUN a zábavný park EVERLAND.

Predposledný deň nás čakalo obrovské prekvapenie. Boli sme v palácovom komplexe NAMSANGOL HANOK s nádhernými budovami tradičnej architektúry. Zrazu nás rozdelili na malé skupiny po šesť manželských párov a obliekli nás do tradičných ľudových krojov, to sme ešte nevedeli, že sú to svadobné kroje. Nasledoval sobáš za prítomnosti kórejského duchovného predstaveného. Bolo to úžasné hlavne pre nás, nakoľko tento rok máme 25. výročie nášho manželstva. Takto sme manželía aj po kórejsky. Boli sme znova dojatí a šťastní.



Kórea je nádherná!

Z celého srdca prajeme každému veľa lásky, dobra a zdravia, úspechov v zamestnaní, pohodu v rodinách. Prajeme Vám veľa zdravia s lôžkom CERAGEM-E!

SARANG HAMNIDA!

Bonka a Peter Hegedušovci z Trenčína

CERAGEM

MUDr. Styková Jana

Som klasická lekárka – detská neurologička. Celý svoj život som zasvätila detským pacientom a snažila som sa im pomôcť, ako som mohla a vedela.

I keď som neurologička, nevedela som si pomôcť pri rôznych svojich zdravotných problémoch, ťažkých migrénach, bolestiach chrbtice a žalúdočných vredov. Jedným z najväčších problémov však bola vysunutá platnička v dierkovej oblasti L5, čím došlo u mňa k čiastočnému ochrnutiu ľavej nohy. Z tohto dôvodu som viac zaťažovala pravú nohu, a to až do takej miery, že sa mi vytvorili kľčové žily, sprevádzané páľivou bolesťou. Používaním lôžka Ceragem-E, s podporou liekov, bolesť ustúpila pomerne rýchlo. Kľčové žily pôsobením infračerveného tepla sa pomaly strácajú. Som po operácii žľzníka, aj napriek tomu som v tejto oblasti niekedy pociťovala bolesť. Aj to ustúpilo.

Dokonca sa mi na chrbtici po ťažkej záťaži vytvorila hernia discu, ktorá mi spôsobila stav ochrnutia ľavej dolnej končatiny. Po preliečení na neurologickej klinike v BB a po rehabilitácii v Kováčovej som nebola celkom v poriadku. Preto som sa začala zaujímať o iné alternatívne spôsoby liečby. A tak okrem iného, som sa dozvedela aj o lôžku Ceragem-E. Dvakrát som si naň ľahla a okamžite som nadobudla presvedčenie, že Ceragem-E – akupresúrne masážne lôžko mi môže pomôcť. Lôžko Ceragem-E je celosvetovo uznaná zdravotnícka pomôcka, čo svedčí o vysokej kvalite a nič mi nebránilo v rozhodnutí si ho ihneď zakúpiť.

Od októbra 2008 pravidelne ležím na Ceragem-E lôžku dvakrát denne a výsledky sa dostavili.

Prestala ma bolieť hlava. Ťažké migrenózne stavy, ktoré ma desiatky rokov sužovali aj branie liekov na ich utlmenie, už nepoznám.

Od 35 roku života som sa trápila s hučaním v uchu. Spočiatku to bolo mierne hučanie, ktoré po dlhodobej liečbe liekmi sa chvíľkovo stratilo a znovu vrátilo. Po vyšetrení bolo potvrdené, že hučanie je spôsobené poškodením krčnej chrbtice. Po liečbe mojou dcérou – neurologičkou sa hučanie zmiernilo, došlo k zaľahnutiu v uchu, ktoré neskôr prerástlo do zvonenia. Tento pocit bol raz silnejší, raz slabší, ale pred 3 rokmi sa situácia zmenila do neúfichajúceho hučania. Ako väčšina lekárov som usúdila, že pokiaľ nejde o „onko“, nejde o nič závažné. Tí, ktorí sa trápili

s týmto zdravotným problémom, iste vedia pochopiť, ako hučanie v uchu dokáže strpčovať život. A môžem zodpovedne povedať, že som si nato nezvykla.

A aké bolo moje prekvapenie, keď som po 2 – 3 mesiacoch zistila: „Veď mne už v ušiach nehučí.“

Ďalší zdravotný problém, ktorý ma trápil, boli bolesti chrbtice. Aj napriek svojmu vysokému veku, fyzicky ešte veľa pracujem. Mám malú záhradku, o ktorú sa starám sama, ale dopestujem si všetko, čo môžem. Keďže žijem sama, vykonávam aj všetky mužské práce, natieram strechu, maľujem okná, proste starám sa o svoj domček.

Touto náročnou fyzickou prácou sa stav mojej chrbtice skôr zhoršoval ako zlepšoval. Pred 6 rokmi som si preto zakúpila kosmodisk. Cez deň som fyzickú prácu zvládala ľahšie, ale večer sa bolesti chrbtice prejavili o to silnejšie. Zaujímavé, po ležaní na lôžku Ceragem-E už nepociťujem žiadne bolesti chrbtice, i keď driem.

Pred rokom som si pri oberaní višní natiahla plece, čo ma veľmi bolelo. Aj táto bolesť sa pravidelným používaním lôžka Ceragem-E zázračne postupne stratila.

Ďalším problémom boli moje výrastky, ostrohy, na päťkách, ktoré som brala ako prirodzenú súčasť môjho života. Po liečbe Ceragemom nemávam už bolesti v päťkách. Keď som na jar vymenila zimnú obuv za jarnú, s hrôzou som zistila, že moje staré, osvedčené topánky sú mi veľké. Čo sa stalo? Zoberala som si druhé, tie boli veľké tiež. Až vtedy som si uvedomila, že výrastky a ostatné deformity sa zrazu stratili.

Skoro všetky zdravotné boľáčky som si doriešila. Na lôžko Ceragem-E nedám dopustiť a každému úprimne prajem, aby ho doma mohol mať. Ani teraz neodmietam lieky a v prípade akútnej bolesti sama po nich siahnem. A používaním lôžka Ceragem-E sa odstráni prípadné toxické prejavy daného lieku.

Pre zaujímavosť, mám doma psíka, volá sa Mucinka. Akonáhle zapnem Ceragem-E, Mucinka dobehne ku mne a ľahne si pod lôžko. Samozrejme na lôžko nemôže, lebo tam ležím ja. Vedľa stojací fikus začal neuveriteľne rýchlo rásť a krásniť. Myslím si, že Ceragem-E lôžko má rada nielen moja Mucinka, ale aj môj fikus,



pretože lôžko vyžaruje energiu čchi, ktorá pôsobí pozitívne na všetko živé na tomto svete.

Úprimne povedané vôbec nepociťujem ťarchu svojho veku. Veľmi dobre sa cítim nielen fyzicky, ale aj psychicky. Cítim sa byť šťastná, vyrovnaná ako kedysi dávno v období mojej mladosti. Mám veľa energie a vôbec nepociťujem únavu.

Na záver už len tolko: Je mi veľmi ľúto, že klasická medicína, ktorá existuje len okolo 300 rokov, nevyužíva výdobytky tradičnej čínskej medicíny, ktorá tu existuje niekoľko tisícročí, a to všetko neskľbi a nevyužije v prospech človeka.

**MUDr. Styková Jana,
detský neurológ**

Lepšie raz skúsiť ako stokrát počuť



Už dávnejšie som počula o Ceragem centre v Petržalke, ale známi ma dostatočne nedokázali presvedčiť, aby som centrum navštívila. V apríli tohto roku som sa dala presvedčiť a aj s priateľkou som centrum navštívila. Povedala som si, však to skúsím a budem mať medzi priateľmi kľud, nebudú na mňa vyvíjať nátlak, aby som to aspoň vyskúšala a urobila som dobre. Dnes, ako píšem tieto riadky, na lôžku Ceragem-E som absolvovala 57 terapií a dostavili sa príznaky uzdravovania, ktoré sa začali hlásiť počas používania lôžka, ale bola som podrobne informovaná o spôsobe uzdravovania kvalifikovaným personálom Ceragem centra, tak som sa nezlakla a centrum som navštevovala ďalej. Moje liečebné príznaky sa začali objavovať postupne, ako som zvyšovala počet návštev v Ceragem centre – cel-

kové oslabenie, hnačka, závrat, ospalosť, červené oči, smäd, krvácanie z nosa, črevné plyny, čo ma samozrejme zaskočilo, pretože to prichádzalo postupne. Asistenti v centre mi podrobne podávali informácie. Postupne som sa od nich dozvedela veľa zaujímavých informácií, hlavne o potrebe pitného režimu.

Chodím do hepatologickej ambulancie, liečim sa na chronický zápal pečene, ktorý nastal po prechodení žltacky a neskorom diagnostikovaní a v súčasnosti som už dlhší čas pod pravidelnou lekárskou kontrolou. Pravidelne chodím na odber krvi a posledné výsledky mi prestali kolísať, upravili sa a sú v norme. Počas návštev v Ceragem centre som absolvovala aj vyšetrenie USG a výsledok je, že obraz pečene je bez zjavných zmien, bez dilatácie žlč. ciest, bez obrazu portálnej hypertenzie, čo ma veľmi teší. Cítim sa dnes veľmi dobre. Dnes si vážim možnosť, že Ceragem centrum v Petržalke som mohla navštevovať a účinky lôžka Ceragem-E ma presvedčili natoľko, že došlo k zakúpeniu lôžka. Informovala som aj ošetrojúceho lekára, aké stredisko navštevujem, nemal nič proti tomu, ba naopak mi to odobril. Keď som tak ležala na lôžku a počú-

vala aj ostatných návštevníkov Ceragem centra, ako si to pochvaľujú, ako sa cítia lepšie, ako sa im prejavujú príznaky uzdravovania, začala som chápať lôžko ako zdravotnú pomôcku a prejavovať k nemu úctu, pretože si to zaslúži. Do Ceragem centra som priviedla veľa nových ľudí, ktorí tiež začali tejto zdravotnej pomôcke dôverovať a robia osvetu ďalej. Bolo by veľmi dobre, keby Ceragem centrá boli vždy preplnené, keby si ľudia našli čas aj na tento druh terapie a vedeli to posúdiť na sebe.

Prajem všetkým ľuďom, aby pristupovali s dôverou k tejto zdravotnej pomôcke, prekonalí v sebe zábranu časového stresu, otestovali si lôžko a vedeli si urobiť vlastný uzáver, bez nátlaku, na túto pomôcku, aby prekonalí výhovorky, že nie je čas, ako sa to podarilo urobiť aj mne, a dospeli k názoru, že si ho zakúpia pre svoju rodinu. Ten čas strávený s Ceragemom za to stojí.

Vaša klientka

Ing. Viera Svitková, Bratislava 5



Už je súčasťou môjho života

Do CERAGEM centra v Poprade som vstupovala so zvedavosťou. Samotné lôžko ma natoľko oslovilo, že som ho začala používať denne. Stalo sa súčasťou môjho života.

Trpela som bolesťami chrbtice a problémami s viacerými funkčnými orgánmi. S používaním lôžka prišli aj regeneračné reakcie a to: herpes, horúčka, bolesti, zvý-

šená tvorba hlienu, no ja som sa toho nezlakla. Lôžko postupne chrbticu narovná, dáva do poriadku naše neduhy, ktoré nás trápia celé roky. Telo sa začne očisťovať – detoxikovať, treba piť čistú vodu, aspoň 2,5 litra denne.

Postupne sa mi riešia funkčné orgány, chrbtica je už bez bolestí. Krv mám v normálnych hodnotách. Ložiská na štítnej žla-

ze sa milimeter po milimetri zmenšujú. Je to pre mňa úspech. Koluje vo mne nová energia, dáva mi plnohodnotný život a vitalitu.

Touto cestou sa chcem poďakovať skvelej p. riaditeľke Vierke a výbornému tímu asistentiek, ktoré centrum CERAGEM prezentujú.

Marta Migáčová, 53r., Poprad

Už chodím ako „generál“

Mám 65 rokov. Pred 20 rokmi som mala úraz s následkom poškodenia chrbtice medzi lopatkami. Stavce na pravej strane boli poškodené až do hĺbky miechy. Z tohto dôvodu nebola možná operácia. Bol by to na 100 % invalidný vozík a ochrnutie. Napriek dlhoročnému úsiliu našich lekárov sa bolesti rozšírili do celej pravej polovice tela. Zostala som aj tak na invalidnom dôchodku.

Keď som začala používať lôžko CERAGEM-E, moje ťažkosti boli najmä v tom, že pravá strana tela, od hlavy cez plece a driek, sa rolovala k ľavej nohe. A to ma mrzalo ďalej. V noci sa pridali ukrutné rezavé bolesti v ľavej nohe a priehlavku. Začala mi tvrdnúť pokožka na zadnej strane nohy vo výške členka. Ráno som sa už ani nemohla postaviť a ísť. Musela som to opatrne rozhybať, pretože miesto kože to už bolo drevo. Mastila som to masťami, robila som olejové zábaly, nič nepomohlo. Noha dostala hnedú farbu.

Moje uzdravovanie na lôžku CERAGEM-E som pocítila najmä prvými očistnými prejavmi tela, o ktorých sme boli poučení. Potom som sa prestala budiť na bolesti v ľavej nohe. Postupne som zisťovala, že už ráno môžem chodiť a bolesti sú už znesiteľnejšie. Aj tieto postupne slabli. Drevená koža začínala byť vláčnou a hnedá pigmentová farba sa zmenšovala, až úplne zmizla. Dnes sú tieto muky už len spomienkou.

Pravé rameno bolo tak zaoblené a vytočené, že mi nemohli urobiť ani mamografiu. Toto sa „lámalo“ do správnej polohy pomalšie. Ale vzhľadom na moje predchádzajúce zlepšenia som vedela, že povolí aj to. Stalo sa. Začala som chodiť ako generál.

Pri rotácii tela veľmi trpelo aj podnebie v ústach, ďasná a zuby. Cítila som, niekedy až počula, ako sa mi posúvajú zuby. K zubárovi som chodila pravidelne 3 – 4-krát do roka pre nadmernú tvorbu zubného kameňa. Doktor

povedal, že je to chorobný stav v dôsledku porušenej rovnováhy žalúdočných štiav. Tvorba zubného kameňa sa mi používaním lôžka CERAGEM-E postupne začala spomaľovať. Ja som si toho bola vedomá, ale čakala som, čo povie lekár. Pri kontrole, po pol roku používania lôžka, po otvorení úst lekár od úžasu odo mňa odstúpil a opýtal sa ma, čo som robila. Povedala som mu, že používam lôžko CERAGEM-E, na čo aj so sestričkou povedali, že počuli od viacerých pacientov o dobrých výsledkoch tejto liečby. Dnes mám zubný kameň v norme, paradentóza je nulová, aj medzery medzi zubami už nemám.

Po stom použití lôžka CERAGEM-E som išla na preventívnu prehliadku KO (hodnoty z krvi). S obličkou som sa dlhodobo liečila. Vedela som, že mám v pravej obličke kamene, že pracuje nedostatočne a že mám aj zvýšený cukor a cholesterol.

Pani doktorka, poznajúc môj zdravotný stav, povedala, že moje terajšie výsledky by dala zarámovať ako ukážkový obraz. Všetko bolo v norme.

Na vnútornej strane rúk som mala zhluky nervov. Dnes mám ruky úplne hladké.

K liečbe na lôžku CERAGEM-E som pristupovala so silnou vierou. Kto veľa trpí, pozná aj najmenšiu úľavu. Toto som spojila s liečivou silou jadeitu a výsledok je úžasný. Pomohol mi aj tam, kde som to nečakala.

Eva Šimová, Bratislava



Dar od dcéry

Všetci sme na tom rovnako. Chrbtica, kľby sa nám hlásia o slovo. Keďže sme dôchodcovia po sedemdesiatke, Ceragem nás zaujal, začali sme si ho overovať. Zistili sme, že sporadické návštevy na Jadrovu ul. v Bratislave nám vylepšovali kondíciu. Vďaka nemu a odborne vyškolenému personálu sme pocítovali zlepšenia a dnes už vieme, že sme sa rozhodli správne. Naše putova-

nia za lôžkom CERAGEM-E ukončila naša dcéra Zuzana, ktorá nám urobila veľkú radosť a venovala nám ho. Vniesol nám do života pravidelnú rehabilitáciu a naše pohybové ústrojenstvo si to veľmi, veľmi pochvaľuje.

**operný spevák
Pavol Mauréry s rodinou**

POROZPRÁVAJME SA O CHRBTICI

Keď sa opýtame niekoho z našich hostí, kto má problémy s chrbticou, približne 80 % dvihne ruku. Problémy chrbtice nás sprevádzajú dlhodobo, **CERAGEM** dnes ponúka pomoc na ich odstránenie.

Bolesti chrbta môžu byť spôsobované zvláštnymi okolnosťami, ako napr. veľa stresu, napätie, vykrivenie chrbtice, zlé držanie tela, problémy s platničkami, zápaly nervov a nervové kŕče. Keď v našom tele nefunguje výmena informácií z dôvodu stresu a napätia nervov dostatočne, prichádzajú choroby.

Nedokážeme odolávať každodennému kolobehu života, odstraňovať nebezpečné vplyvy. Nie je to v našich silách. Naše telo je ale zázračné, a len čo sa dá, pomáha si aj samo. Musíme ale vedieť, že keď napr. dôjde k prerušeniu elektrickej energie, žiarovka nebude svietiť. Ani výmena žiarovky tomu nepomôže. Podobne je to aj s nami, keď nás bolia ruky alebo nohy, vtedy nie o tieto orgány sa treba starať, ale starostlivosť preniesť na našu chrbticu, kde je koreň problému.

Najdôležitejšou súčasťou našej chrbtice sú nervové vlákna a šľachy, ktoré ju spevňujú. Prístroj **CERAGEM** uvoľňuje pozdĺž chrbtice nachádzajúce sa nervové vlákna a posilňuje ich. Prirodzené zakrivenie chrbtice z anatomického hľadiska je, že sa rozdelí tlak na stavce chrbtice a umožní sa jej ohybnosť. Práve preto má veľký význam to, že vnútorný projektor prístroja **CERAGEM**, zostrojený vedcami z Južnej Kórey na

BOLESTI CHRBTIA

Spôsobuje ich nielen preťaženosť

V bežnej komunikácii medzi ľuďmi zaberajú referencie o stave chrbta jedno z popredných miest. Každý to pozná. Buď si z času na čas sám povzdychne, že ho bolí chrbát, alebo to počuje od svojich známych či rodičov. Dokonca by sa dalo povedať, že bolesti v chrbte sa stali bežnou konverzačnou témou. Chrbát bolí skoro každého a liečenie je skoro vždy úspešné iba prechodné. Čím to je?

Chrbát predstavuje štruktúru, ktorá je veľmi zložitá a kladú sa na ňu veľké nároky. Je našou osou a podperou, umožňuje nám pohyb a zmenu tvaru tela (predklony, základy, schúlenie a drepy atď.) a v neposlednom rade je aj miestom, kadiaľ do všetkých našich orgánov vedú prostredníctvom nervov pokyny a kadiaľ, opäť nervami, beží informácia o celom našom tele do mozgu na vyhodnotenie. Chrbát má byť teda pevný a silný, aby sme sa nezrútili, pružný aj ohybný, aby sme sa mohli hýbať, a zároveň má byť spoľahlivou ochranou našej informačnej štruktúry – teda mechy a nervov.

Osou chrbta a jej najdôležitejšou časťou je chrbtica. Je to stĺpec vytvorený 5 krčnými, 12 hrudnými a 5 bedrovými stavcami. Pripočítaj musíme ešte krížovú kosť a kostrč. Spojenie medzi stavcami obstarávajú kĺby a platničky. V zadnej časti je chrbtica dutá a prebieha ňadial miecha, od ktorej sa v pravidelných intervaloch oddeľujú začiatky nervov, tzv. nervové korene, ktoré potom ako neprerušené, ďalej sa vetviace vlákna zásobujú prakticky všetky telesné orgány.

Dôležitou súčasťou chrbtice sú platničky. Umožňujú pružnosť a variabilitu chrbticového stĺpca a bez nich by chrbtica bola iba tvrdou tyčou. V tejto súvislosti je jasné, že sú aj veľmi namáhanou časťou chrbtice. Zvlášť tam, kde jeden úsek chrbtice prechádza do druhého. A čo sa namáha, môže sa aj poškodiť. Ak je teda platnička poškodená, zmení svoj tvar a doslova sa vyvráti smerom k mieche a nervovým koreňom.

Nevysunie sa, nevyskočí ani nevyklzne, ako sa niekedy mylne opisuje. Iba sa vyvráti. Ak je vyvrátenie veľké, začne platnička naliehať na

miechu alebo nervový koreň a spôsobuje bolesť. Najčastejším miestom vyvrátenia platničky je dolná bedrová chrbtica a dolná krčná chrbtica. Vyvrátenie môže spôsobiť aj úraz – pád na zadok, náhle prepätie pri dvíhaní veľmi ťažkého bremena, autonehody, športové úrazy.

Ďalším poškodením chrbtice sú tzv. funkčné bolesti. Naša chrbtica a chrbát sa dostali do nepomeru medzi zaťažením a odolnosťou. Trávime svoj čas posediačky, málo sa pohybujeme, málo cvičíme. Skrátka málo sa staráme o svoje zdravie. Svaly v okolí chrbtice slabnú, ale statické nároky vôbec nie. Inými slovami, chrbtica sa stáva čoraz viac skôr „vešiakom“ našich končatín a orgánov. Chronické preťaženie vedie k zvýšeniu tlaku medzi stavcami, k vzniku opotrebovania kĺbových spojení medzi stavcami a k blokádam medzi stavcami.

BOLESTI CHRBTIA

Sprevádzajú aj iné choroby

Bolesti chrbta sú jedným z fenoménov našej doby. „Zase ma bolí chrbát, ja už neviem, čo s tým.“ Koľko ráz sme už túto vetu vyslovili a koľko ráz sme už ju počuli.

Je to však chrbát, ktorý je zodpovedný za bolesti v chrbte?

Keď chrbát bolí, nemusí byť skutočným zdrojom bolesti. Ide o veľmi klamlivú a niekedy aj veľmi nebezpečnú záležitosť.

Ako vôbec môže dôjsť k tomu, že za bolesti v chrbte sú zodpovedné úplne iné orgány.

Treba si uvedomiť, že osou chrbta je chrbtica, a tá je schránkou pre miechu a nervy, ktoré z nej vychádzajú. Nervy po celom tele rozvádzajú pokyny mozgu a späť do mozgu vedú všetky informácie o dianí v našom tele. Nervy sú teda – technicky povedané – vodičmi našej informačnej sústavy.

Jeden príklad za všetky.

Predstavme si modelovú situáciu. Napríklad chronickú infekciu v močových cestách. Táto infekcia je zdrojom dlhoročného dráždenia a informácie o tom sa ustavične vedú prostredníctvom nervov do miechy a ďalej do celej nervovej sústavy. Tá sa snaží na tieto podnety odpovedať. Až potiaľto by bolo všetko v poriadku. Problém však nastáva vtedy, keď si uvedomíme, že z jednej nervovej úrovne sa informáciami zúčastňujú nielen obličky, ale aj svaly v okolí a ďalšie orgány. Pri nadmernej prevádzke v nervových dráhach (napr. pri vyššie zmienenej dlhodobej infekcii v močových cestách) môžu impulzy preskakovať a rušiť prevádzku v rovnakej úrovni, ktorá zasobuje svaly a niekedy ruší vedenie vzruchov aj v susedných úrovniach. Laicky by sa dalo povedať, že dráždenie z močových ciest sa prenáša do svalov v okolí chrbta a do okolitých orgánov. Odpoveďou je potom stiahnutie svalov, blokády stavcov a bolesti. Chrbát bolí, svaly sú v kŕči, stavce zablokované, ale príčina nie je v preťažení chrbta, v nedostatku cvičenia, v úraze, ale – v chronickej močovej infekcii.

Ako môžeme rozpoznať, že bolesti, ktoré nás trápia, nevychádzajú z poškodených stavcov alebo z preťaženia chrbtice?

Základným orientačným vodidlom môže byť pokojné zamyslenie sa nad tým, či sa bolesťami v chrbte všetko začalo, alebo sa tieto bolesti dostavili v súvislosti s nejakou inou, celkovou chorobou, alebo povedzme až v určitom odstupe po tejto chorobe.

Opäť uvediem príklad. Bolesť medzi lopatkami, silné, dlhodobé, nepríjemné. Trápia človeka s vysokým krvným tlakom, ktorý sa navyše lieči na ischemickú chorobu srdca. Kým tieto bolesti trvajú 20 rokov a problémy so srdcom a tlakom 10 rokov, je pravdepodobné, že problém bol skôr v chrbtici a srdcová choroba iba pribudla a všetko len zhoršuje. Ale ak je situácia opačná a na problémy so srdcom sa liečime 5 rokov a postupne pribudli bolesti medzi lopatkami, je veľmi pravdepodobné, že problém vyvoláva srdce.

Situácia však môže byť oveľa zložitejšia. Napríklad tam, kde je pravá príčina bolestí dlho skrytá a bolesti v chrbte sú veľa mesiacov a niekedy aj veľa rokov jediným príznakom toho, že v organizme niečo nie je v poriadku.

Modelovým príkladom môže byť aj vývoj cysty vaječníka. Dlho nemusí svojej hostiteľke robiť nijaké problémy – okrem občasných bolestí v chrbte (drieková resp. krížová časť).

PREHĽAD ČASTÝCH ZDRAVOTNÝCH PORÚCH

Skoro každý problém v oblasti hlavy a mozgu môže nájsť svoj ohlas v krčnej chrbtici a naopak. Skoro každý problém v oblasti krčnej chrbtice môže spôsobiť problém v oblasti hlavy a v oblasti zmyslov. Hlava a krčná chrbtica spolu veľmi úzko súvisia. Problémy primárne chrbticové sa môžu prejavovať ako závažné choroby iných orgánov. Vysvetlenie je rovnaké ako na začiatku. Chronické dráždenie v oblasti chrbtice vzniknuté napr. z „vyškočenej“ platničky natoľko preťažuje nervové dráhy, že sa vzruchy šíria aj iným smerom, ako je obvyklé, a bolesti a problémy sa pociťujú aj inde.

Typickým reprezentantom týchto bolestí sú aj bolesti hlavy. Či už migrény, alebo obvyklé tlakové bolesti hlavy. Je takmer stopercentným pravidlom, že pri bolestiach hlavy bolí aj krčná chrbtica.

Ďalším problémom je závrat. Ak vylúčime všetky ostatné príčiny a stanovíme, že závrat spôsobuje blok medzi prvým krčným stavcom a spodinou lebky, tak je možné odblokovaním dosiahnuť rýchlu, prevratnú a dlhodobú úľavu.

Príčinou bolestí hlavy a prenesene aj krčnej chrbtice môže byť cievna choroba mozgu, nádory mozgu a zápal mozgu.

Prejdeme nižšie do oblasti hrudných orgánov. Tu nájdeme jeden z najčastejších zmätkov. Vodidlom môže byť charakter ťažkostí. Ak sa bolesti viac pociťujú v chrbte a menej v hrudníku, na samom hrudníku sa pociťujú povrchne ako pichanie skôr vľavo, ohyb zhoršuje bolesti, ale nerobí dýchacie ťažkosti, potom väčšinou ide o problém chrbtice.

Ak zostúpime ešte nižšie, ocitneme sa na úrovni brucha a panvových orgánov a prípadne na úrovni bedrovej a krížovej chrbtice. Je tu veľa orgánov a choroba každého z nich sa môže prejavovať aj bolesťami v chrbte. Táto oblasť je zaujímavá tým, že práve tu môže byť základný problém dlho nerozpoznaný a utajený a prejavuje sa ako bolesti v chrbte. Pravá príčina sa prejaví až po niekoľkých mesiacoch, niekedy aj rokoch. Zvlášť zlú povest z tohto hľadiska majú vredy v oblasti dvanástnika, kamene v oblasti obličiek, cysty v oblasti vaječníkov a myómy v oblasti maternice.

Malá panva je miestom pre močový mechúr a reprodukčné orgány, ktoré sú zvlášť u žien miestom častých a chronických zápalov. Bolesť, ktoré primárne vznikajú v oblasti bedrovej a krížovej chrbtice, môžu vyžarovať do brucha a imitovať tak choroby napr. obličiek.

Nijaká bolesť v chrbtici nemusí byť banálna, naopak môže byť signálom závažnejších porúch zdravia.

► základe dlhoročných výskumov, kopírujúci zakrivenie našej chrbtice je úplne bezpečný a účinný. Nie je dovolené používať taký prístroj, v ktorom sa vnútorný projektor pohybuje v jednej rovine, pretože v krátkom čase môže dôjsť k poškodeniu chrbtice.

Pohyb vnútorného projektora prístroja **CERAGEM** pozdĺž chrbtice vyrovnáva chrbticu a spoločne s uzdravujúcimi účinkami infračerveného tepla uvoľňuje napätie nervov. Tak sa dosahuje korigovanie chrbtice.





CERAGEM

MUDr. Emília Luknárová

O význame svojho zdravia začíname vážnejšie uvažovať väčšinou až v okamihu, keď ho stratíme.

Choroba nás postihuje, lebo jej to umožňujeme svojím spôsobom života. Nielen zlými stravovacími návykmi, znečisteným životným prostredím, ale predovšetkým svojím myslením, jednaním a postojom k sebe samým a aj vo vzťahu k iným ľuďom.

V dnešnej uponáhľanej dobe žijeme akoby s nohou na plynovom pedále. Konzumný spôsob života spotrebúva našu životnú silu a zanecháva v nás pocit prázdnoty. Často podliehame stresu, nevieme ani na chvíľku vypnúť, máme problém s koncentráciou, trpíme nespavosťou, stratou humoru a ani si neuvedomujeme, ako postupne strácame kontakt sami so sebou. Sme zo všetkého presýtení, zmätení, unavení. „Vyhoríme.“

Pravdu začneme hľadať až vtedy, keď do nášho života vstúpi neočakávaná životná situácia, napríklad v podobe choroby. Vtedy sme postavení tvárou v tvár veciam, o ktorých sme predtým vôbec nerozmýšľali.

Na procese zdravia a choroby sa zúčastňuje energia, ktorá je nutná k existencii každého živého organizmu. Je to komplex prejavov tvorených chemickými, fyzikálnymi, biologickými a mentálnymi zložkami. Za zdroj energie sa považuje na jednej strane vesmír, ktorý nám dodáva slnko a vzduch, na druhej strane zem, ktorá poskytuje vodu, potravu a gravitáciu.

Živý organizmus má schopnosť zachytávať, premieňať a uchovávať rôzne formy energie. Vedci zistili, že sila a tvar elektromagnetického poľa okolo ľudského tela sa menia v závislosti na jeho fyzických a psychických zmenách. Porušenie rovnováhy organizmu v jej jednotlivých zlož-

kách, môže mať za následok vznik ochorenia. Každá choroba, každá zmena má svoju príčinu.

Zdravie a choroba z pohľadu východnej medicíny

Mystici a duchovní učitelia nehovoria o energii, ale ich vyše 5-tisíc rokov staré tradície zodpovedajú posledným vedeckým prieskumom.

Vyše 5-tisíc rokov stará indická spirituálna tradícia hovorí o univerzálnej energii, ktorú nazývajú „prána“ – „dych života“ alebo „boží duch“. Ona je základnou zložkou a zdrojom celého života. Prechádza všetkými formami života a oživuje ich.

V 3. tisícročí pr. Kr. Číňania objavili existenciu životnej energie, ktorú nazvali CCHI. Každá hmota, živá aj neživá, sa skladá z tejto univerzálnej energie a je ňou prestúpená.

Fyzické telo môže existovať len vďaka životodarnéj energii. Výmenu energií zabezpečuje

7 hlavných energetických centier, nazývaných čakry alebo lotosové kvety. Energetické kanály tzv. meridiány zabezpečujú prúdenie energie celým telom.

U zdravého človeka prúdi energia rovnomerne. Zdravie je udržiavané, keď je príjem a výdaj energie v rovnováhe a energetické dráhy sú priechodné.

Akákoľvek nerovnováha v príjme a výdaji energie alebo blok v toku energií má za následok vznik ochorenia.

„Liečiť chorobu znamená to isté, ako začať kopat' studňu, keď sme smädní,“ hovorí čínske príslovie.

Východná medicína kladie hlavný dôraz na prevenciu. Svedčí o tom aj skutočnosť, že v starej Číne boli najlepšie odmeňovaní lekári, ktorí mali najmenej pacientov. K účinným preventívnym opatreniam patria okrem rôznych druhov masáží aj akupresúra, moxovanie, chiropraxia, cvičenie, využívanie energie drahých kameňov, bylinné čaje, ale aj rôzne očistné kúry a meditácie. Dodnes môžeme pozorovať v čínskych parkoch veľké skupiny ľudí oddávajúcich sa ladným pohybom alebo tichému rozjímaniu.

Cieľom prevencie je udržiavať energetický systém organizmu v rovnováhe. Platí tu stará známa pravda „v zdravom tele zdravý duch“ a tiež naopak!

Po tejto malej exkurzii do tajov východnej medicíny je Vám iste všetkým jasné, že ako lekárka s takmer 30 ročnou praxou, aplikujúca celostnú medicínu, som s nadšením privítala terapeutické lôžko CERAGEM-E. Skĺbenie modernej technológie s princípmi východnej medicíny je presne to, čo potrebujeme.

Aj z pohľadu rehabilitačného lekára vnímam lôžko ako jednu z dôležitých súčastí regenerácie a ozdravného procesu celého organizmu. Naši klienti ho s obľubou využívajú.

Fyzikálne podnety ako je teplo a tlak pôsobia na organizmus človeka dvojako. Priamo – tak, že ovplyvňujú fyzikálne a biochemické pochody v tkanivách, reflexne – sprostredkovane cez nervový a endokrinný systém.

Reakcie organizmu na tieto podnety sú

- metabolické – v tele sa uvoľňujú aktívne látky ako sú histamín, bradykinín, serotonín, ikosanoidy.
- reflexné – cestou nepodmienených a podmienených reflexov dochádza k vzniku reflexných zmien v tkanivách.
- hormonálne – aktiváciou hypotalamo-hypofyziálneho systému a produkciou beta-endorfinov.

Z toho jednoznačne vyplýva, že lôžko Ceragem-E je ideálnym prostriedkom k spúšťaniu ozdravných procesov v ľudskom organizme.

Celý účinok je umocnený vyžiarení energie a navodením vnútorného poriadku štruktúrou liečivého polodrahokamu Jadeit.

Používať lôžko denne znamená aj byť aspoň chvíľku sám so sebou a upokojiť svoju myseľ. Len ak sme schopní upokojiť svoju myseľ, môžeme očakávať aj zlepšenie fyzického zdravia. Pretože zdravie nezávisí iba od toho, či sa nám zhoja rany, škrabance alebo zlomeniny na tele. Aby sme boli skutočne zdraví, potrebujeme zdravého a pozitívne mysliaceho ducha. Potrebujeme v sebe nájsť pokoj a mier.

Zamyslenie na záver:

Prevencia – slovo skloňované v rôznych podobách, a predsa tak často vzdialené našej realite!

Nemáme čas. Nemáme čas žiť svoj vlastný život!

Všetkým Vám z úprimného srdca prajem, aby ste boli schopní prehodnotiť svoj doterajší zabehnutý spôsob života. Aby ste si uvedomili, že za svoje zdravie nesie plnú zodpovednosť každý sám! Zdravie nie je len absencia choroby, ale je to stav, kedy sme spokojní a cítime sa dobre. Podľa orientálnych lekárov je mladosť, zdravie, krása a spokojnosť odmenou za zdravý životný štýl. Cesty, ako to dosiahnuť, sú rôzne. Jednu z nich som Vám práve predstavila.

MUDr. Emília Luknárová



Šťastie po rokoch

Hovorí sa, že nešťastie nechodí po horách. Aj nás našlo. Nevedela som otehotnieť. K tomu sa pridružili aj iné, nečakané problémy. Tesne po dovolenke v roku 1998 som sa začala po nociach dusiť. Po dlhých rokoch rôznej liečby mi zistili astmu. Liečila som sa na ňu.

V roku 2001 sa môj zdravotný stav veľmi zhoršil – schudla som na 42 kg a vypadali mi všetky vlasy. Zároveň mi opúchali oči a strašný smäd som hasila denne i 6 litrami vody. Vtedy mi zistili poruchu činnosti štítnej žľazy, ktorú mi vyoperovali. Bála so sa otehotnieť. Ani jesť som nemohla skoro nič pre potravinovú alergiu.

Minulý rok som sa dozvedela o lôžku CERAGEM-E. Intenzívne som ho používala tri mesiace. Moje telo si zažiadalo i inú stravu a nemala som

na ňu po rokoch alergické reakcie. Tak sme sa rozhodli ísť s manželom na dovolenku. So žiadnou stravou v Egypte som nemala ťažkosti. A čo je najúžasnejšie, podarilo sa mi otehotnieť. V apríli tohto roka sa nám po 18 rokoch narodila Benita Sarah.

CERAGEM-E máme doma a používa ho kedykoľvek, ktokoľvek z rodiny – niekto na príjemný relax po celodennom zhone, niekto na postupné riešenie svojich zdravotných problémov.

Som vďačná svojej mamke, ktorá ma presvedčila vyskúšať lôžko CERAGEM-E. Aj keď sa Vám to zdá zvláštne, vyskúšajte ho. Môžem to len odporúčať. Veď mi sme si šťastie vďaka lôžku CERAGEM-E našli.

Slávka Benková, Prešov



To najcennejšie v živote človeka – ZDRAVIE



Málokto si uvedomuje, čo to znamená mať dobré zdravie – dovtedy, kým ho má. Až pri zdravotných problémoch, ktoré nás privedú k lekárovi, si uvedomíme, aké to bolo úžas-

né nemať žiadnu bolesť a žiaden problém so zdravím. Dovoľte mi podeliť sa s Vami s mojimi skúsenosťami s termolôžkom CERAGEM-E.

Volám sa Ľubica, som z Bratislavy a mám 46 rokov. Človek do tridsiatky a niekedy aj štyridsiatky je ešte plný vitality, má energiu aj na rozdávanie – svet gombička. Tak to bolo aj u mňa. No ale po tridsaťpäťke ma už začalo čo-to trápiť. V tomto období sa začala moja alergia (peľová a aj na

mnohé potraviny). Napriek medikamentóznej liečbe v alergologickej ambulancii sa vďaka stresom a preťaženiu organizmu vyvinula z peľovej alergie priedušková astma. Nič príjemné – potvrdia všetci, ktorí ju majú. U mňa to bolo najhoršie s dýchaním na jar v peľovej sezóne. Zhoršenie diagnózy znamenalo užívať silnejšie lieky a kortikoidné spreje celoročne – všetko preparáty, ktoré vám síce umožnia nadýchnuť sa, ale na organizmus (najmä pečeň) majú aj negatívny účinok. Postupne sa ku zdravotným problémom pridali aj reumatické ťažkosti na kĺboch rúk a najmä bolesti celej chrbtice ako následok „sedavého“ zamestnania. Čiže do domácej lekárnice pribudli protizápalové lieky a lieky proti bolesti.

Ale našťastie prišla zmena, a to informácia o úžasnom lôžku CERAGEM-E. Dostala som ju od mojej priateľky, mne veľmi blízkej osoby a spolužiačky zo strednej školy, riaditeľky centra CERAGEM v Bratislave na Mlynarovičovej ulici – Ing. Darinky Húskovej. Začala som chodiť do centra a vďaka liečivej sile lôžka a pozitívnej energii Darinky a jej asistentiek som začala pozorovať zmenu na mojom zdraví. Pribúdala mi energia a začala som sa cítiť lepšie napriek zníženým dávkam mojich liekov. Do centra som postupne priviedla aj mojich rodinných príslušníkov a známych. Neu-

behol ani mesiac a rodinná rada rozhodla – kúpime si lôžko domov – ušetríme čas a toho dnes má každý stále menej a menej. Lôžko máme doma od apríla 2008 a nevieme si ho vynachváliť. Každému z nás sa zlepšilo to, s čím mal problém (reuma, krvný tlak, menštruačné problémy, chladné končatiny, astma, problémy so spánkom, znížená imunita, detoxikácia organizmu...). To všetko ruka v ruke so správnym pitným režimom 2 – 3 litre tekutín denne. Okrem zlepšenia zdravotného stavu nám pribudla tá dôležitá životná energia, ktorá nám umožní hľadiť na všetko okolo seba pozitívne a s úsmevom. Toto úžasné lôžko lieči chrbticu a prostredníctvom nej všetky vnútorné orgány, ktoré má človek v neporiadku.

Som veľmi šťastná a vďačná tvorcom a konštruktérom tohto „zázraku“ a rovnako aj osobe, ktorá ma k nemu doviedla – Darinke Húskovej. Obdivujem a podporujem ju v jej humannej práci – pomáhať a liečiť tých, ktorí to potrebujú a rozdávať pritom ten krásny optimizmus.

Na záver len krátko – vrelo odporúčam používať lôžko denne – či už v centre alebo doma a prajem všetkým užívateľom lôžka, aby im pomohlo zlepšiť si svoje zdravie, tak ako pomohlo mne a mojim blízkym.

Ing. Ľubica Morávková, Bratislava

My sme sa už rozhodli

Mám 59 rokov, som onkologická pacientka a od roku 2002 bol môj zdravotný a psychický stav veľmi biedny. Keď som sa v tomto roku po Veľkej noci dozvedela o možnosti vyskúšať v stredisku CERAGEM POPRAD lôžko Ceragem-E, využila som ju.

Každým dňom návštevy som cítila a videla na sebe zmenu k lepšiemu. Bol to v prvom rade úžasný príval energie, čo sa postupne odrážalo aj vo fyzickej kondícii. Už som nepoľahovala počas dňa, ale vydržala som na nohách celý deň.

Aj moje zdravotné výsledky sa postupne upravovali. Znížila sa hladina cukru v krvi z hodnoty 7 na 6. CT snímky sa nezhoršili, ale zostali na rovnakej úrovni. Pri odberoch mi nepraskali žily.

Na príchody do centra Ceragem som sa

veľmi tešila. Pani riaditeľka a kolektív asistentiek je veľmi fajn. Už od môjho prvého zoznámenia sa s lôžkom Ceragem-E som bola presvedčená, že jeho účinky by boli v domácom prostredí ešte účinnejšie.

Takmer 2 mesiace mám tú výhodu, že môžem podľa chuti 2 až 3-krát denne využívať lôžko Ceragem-E a podložku Goodle Warm doma, spolu s celou rodinou aj mojimi vnúčatami. Podľa ich reakcie si už na to zvykajú ako na samozrejmosť. Stalo sa to pre mňa takou samozrejmosťou ako aj pitný režim. Môžem sa pochváliť aj tým, že sa mi podarilo znížiť svoju hmotnosť o 6 kg.

Týmto pár vetami by som chcela Vám čitateľom povedať, akú výhodu má pre mňa to, že mám lôžko doma.

Prajem Vám chladnú hlavu pri rozhodovaní, ako získať priestor a financie, aby ste mali lôžko Ceragem-E doma a mať také šťastie a výhodu využívať jeho skvelé účinky v domácom prostredí aj pre svojich blízkych.



Týmto spôsobom sa mi zlepšil môj zdravotný stav, ktorý som doteraz zanedbávala ako väčšina z Vás. Uvedomujem si, že to bude ešte dlhá cesta, kým sa to celkom upraví, no s úsmevom na tvári sa to dá ľahšie vydržať.

Valéria Krasulová

Masážne lôžko CERAGEM-E naozaj pomáha

Ak nepoznáte, čo je to byť vážne chorý a zrazu zistíte, že ležíte na lôžku v nemocnici, nemôžete sa hýbať, lebo ste ochrnutý a nikto spočiatku nevie o čo ide, tak to je naozaj šok. Vtedy si začnete naozaj uvedomovať, čo to je byť zdravý, akú úžasnú hodnotu to predstavuje a ako to zdraví ľudia podceňujú.

Nepatrím k ľuďom, ktorí rezignujú a momentálne, po ôsmich mesiacoch, som v stave, že viem ako tak chodiť s pomocou francúzskych bariel a cítim sa vynikajúco.

Po troch mesiacoch ležania na posteli v nemocnici a dvoch mesiacoch rozhýbavania sa v Národnom rehabilitačnom centre Kováčová, som sa ocitol doma, a to v podstate sám. Manželka s malými deťmi odo mňa odišla. Pomáhali mi priatelia, kolegovia a najstarší syn. Ale nedá sa byť stále závislý od niekoho. Hľadal som, ako sa čo najrýchlejšie dostať do funkčného stavu. Priateľka mi poradila, že možno by mi pomohlo lôžko Ceragem-E, že na to tiež chodí, nech to skúsím aj ja v Žiline. Vzhľadom na môj stav som si cestu do Žiliny vôbec nevedel predstaviť, ale našiel som si na internete informácie o čom to vlastne je. Keď som si zistil, ako to funguje a mal som referencie od priateľky, ktorej verím, zavolať som do žilinského predvážacieho centra. Po konzultácii s pani riaditeľkou H. Letkovou a po jej odporúčaní, ako lôžko používať, aby sa uvoľnilo telo, som si to kúpil. S lôžkom Ceragem-E som veľmi spokojný, naozaj mi to pomáha, a keď sa zamyslím nad pomerom zdravia/cena, naozaj sa to oplatí. Pre mňa je to úspech, že po jeden a pol mesiaci používania lôžka Ceragem-E som už bol aj v Žiline, bez problémov.

Ako mi Ceragem-E pomáha? V dvoch rovinách. Dáva do správneho stavu chrbticu a stimuluje nervovú sústavu. Má to aj ďalšie možnosti, ale zameriam sa na tieto dve, ktoré sú pre mňa najpodstatnejšie. Najprv opíšem tieto dva problémy.

Len si predstavte, v akom stave som mal chrbticu a svalstvo, keď som ležal 3 mesiace na posteli bez toho, aby som sa vládol otočiť nabok. Preležaninám som sa vyhol vďaka antidekubickému matracu, tiež úžasná pomôcka. Čiže 3 mesiace poležiačky v nemocnici, v Kováčovej 2 mesiace poležiačky a na vozíku a ku koncu už aj státie a chôdza.

Druhý môj problém je ochrnutie. Mal som acilárnu TBC, zjednodušene kostnú tuberkulózu, ktorá mi zapálila krčnú chrbticu. Ten zápal vytvoril absces a ten zatlačil na miechu a prerušila sa nervová komunikácia mozog – končatiny. Proste

som nevládol ani pohnúť nohami, ani prstami na nohách a to isté s jednou rukou. Druhou rukou som vládol ako tak pohnúť. Odborne sa tomu hovorí spastická tetraparéza. Spastická znamená s kŕčovitým napnutím svalstva a samovoľnými kŕčmi, ktoré sa nedajú ovplyvniť myslením. Tetraparéza znamená ochrnutie všetkých štyroch končatín. Pomocou cvičenia s terapeutmi a hlavne silou vlastnej vôle som sa dostal do čiastočne pohyblivého stavu. Potom som začal používať aj masážne lôžko Ceragem-E.

Evidentne cítim pozitívny účinok masážneho lôžka Ceragem-E pri jeho pravidelnom používaní. Používam ho dvakrát denne, spočiatku to bolo raz denne, lebo som sa potom cítil dosť ubitý a bolel ma chrbát. Prestúpim z vozíka na masážne lôžko ešte stuhnúť a pokrčený spazmatickým kŕčom tak, že si musím naregulovať vnútorný projektor až hore, aby som si aspoň vystrel chrbát a postupne sa počas rolovania vnútorného projektoru uvoľňujem, až dokážem vyrovnať aj nohy. Zdravému sa to nezdá, ale je to úžasné, ako ma to uvoľní do vystretej polohy. Potom vo fáze pôsobenia na nervové body pociťujem, ako mi to v niektorých bodoch spôsobí vyslovene dobrý pocit, hlavne v dolnej časti chrbtice, kde vystupujú nervy do nôh, čím pôsobenie na nohy. Tam mi to niekedy aj vyvolá spazmatický kŕč, ale je to menejkrát ako zo začiatku. Stimuluje to nervovú sústavu a táto stimulácia vedie k zlepšovaniu stavu môjho stuhnutia svalstva a kŕčov. Zároveň už nemávam také pocity ubolenosti a chrbtica sa stáva pružnejšou. Pre ľudí, ktorí nemajú alebo nevládzu mať všestranný pohyb, je Ceragem-E ako pomôcka neoceniteľná. Cítim to nielen na sebe, ale vidím tváre ľudí, ktorí ku mne prídu na masáž, aké uvoľnenie im to prináša. Verím, že aj zdravému pri prevencii používania Ceragem-E lôžka to môže priniesť efekt potlačenia problémov v zárodku, keď ešte nič necíti. Ceragem-E je jedna z vecí, čo mi pomáha stávať sa nezávislým od pomoci druhých, ďalej je to cvičenie, samostatná činnosť. To najhlavnejšie je sila vôle prekonať obmedzenia a snaha dostať sa do čo najlepšieho stavu.

Ja osobne by som masážne lôžko Ceragem-E nazval ako spojenie východnej medicíny a západnej technológie k úžitku pre každého. Píšem to po 50 dňoch používania zdravotníckej pomôcky Ceragem-E dvakrát denne.

RNDr. Vladimír Sucháč, 51 rokov

KIMCHI



Pre našinca stravovanie v Kórei je trochu nezvyčajné, nakoľko Kórejčania nejedia chlieb, výrobky z bielej múky, zemiaky, nepoužívajú cukor, sladené nápoje, alkohol. Výsledkom toho je, že sme tam nevideli obeznych ľudí, všetci sú štíhli a nedá sa odhadnúť ich vek na prvý pohľad. Výnimku tvorili niektoré deti, na ktoré doľahla reklama na hamburgery.

Hlavnou zložkou stravy sú rôzne druhy zeleniny, väčšinou jemne kvasené a strašne štiplavé. Mäsa sa pripravujú všetkými spôsobmi, ale niektoré ryby a morské potvory nám servirovali surové a potom ich pred nami varili. Prílohy tvoria ryžové rezance, ryža, zelenina a rôzne omáčky.

Koláče sa vyrábajú z jemnej ryžovej múky a sladia sa medom, alebo zvláštnym druhom sladkej fazule, z ktorej sa robia aj plnky.

To, čo nájdete všade je Kimchi a pripravuje sa v každej oblasti ináč. Chutí výborne aj osobám, ktoré nemajú radi ostré chute. Mali sme možnosť osobne si pripraviť Kimchi v jednej slávnej kórejskej kuchárskej škole. Tu je recept.

1 – 2 hlavy čínskej kapusty
3 poháre vody
2 lyžičky soli
biela redkovka
pór
pažítka
zázvor
mleté čili papriky
petržlenová vňať
cesnak
krevelty

Čínsku kapustu prekrájame po dĺžke a ponoríme do nádoby s osolenou vodou na 24 hodín, občas pootáčame, aby sa soľ dostala všade a jednotlivé listy nám zmäkli.

Redkovku, pažítka a pór nakrájame na tenké rezance dlhé asi 5cm. Potom nakrájame na drobno cesnak, zázvor a krevelty a zmiešame ich so štiplavou paprikou a soľou, vytvorí sa nám hustá kašovitá zmes, ktorú zmiešame s nakrájanou zeleninou.

Vytlačíme vodu z kapusty, polovicu kapusty položíme bruchom dolu a postupne nadvihujeme jednotlivé listy a vtierame tam plnku zo zeleniny a kaše. Potom zabalíme polovicu naplnenej kapusty do najväčšieho listu a vytvorí sa nám jedna veľká rolka. Toto vložíme do nádoby, zatvoríme a po 1 – 2 dňoch kvasenia pri izbovej teplote dáme Kimchi do chladničky.

Po 7 až 10 dňoch sa môže konzumovať.

Cera Doktor

Zariadenie Ceragem Compact P-390 je nevyhnutným produktom pre udržanie zdravého života dnešného človeka

Aj projektory tohto „malého CERAGEM princa“ sú samozrejme obalené polodrahokamom jadeit, ktorý infračerveným ohrievaním len ďalej zvyšuje akupresúrny účinok Ceragemu.

Na našom tele nájdeme 365 akupresúrnych bodov (presne sa zhodujú s akupunktúrnymi bodmi), z ktorých dve tretiny sú na chrbte pozdĺž chrbtice, prípadne v oblasti brucha a prsiach. Akupresúrna funkcia projektorov zariadenia P-390 zlepšuje obeh krvi pozdĺž špecifických bodov chrbtice a pozdĺž meridiánov zas obeh vnútornej energie – čchi.

Nie je náhodné, že troj a deväťbodové projektory – podobne ako vnútorné valčeky automatického zariadenia CERAGEM-E – boli vedecky tak projektované, aby jadeitové hlavice presne priliehali na tieto body. Ako dôsledok pôsobenia infračerveného tepla sa súčasne prejavuje aj účinok akupresúry a moxy.

Nervové vlákno dostáva mierny stimul. Preto je najprv sice citlivé, ale

ak táto stimulácia je prítomná kontinuálne, potom sa stane opak – uvoľní sa.

Aj prístroj Compact P-390 pomáha pri zmierňovaní bolestí, zápalových procesov, zlepšovaní obehu krvi, posilňovaní imunitného systému, ale aj regenerácii organizmu.

Compact P-390 prináša ešte ďalšiu výhodu: stisnutím jediného gombíka sa spustí vyžarovanie aniónov, ktoré očisťujú vzduch od alergizujúceho prachu a mikróbov. Anióny sa často nazývajú aj „vzdušnými vitamínmi“ a „prvkom dlhovekosti“.

Len pre zaujímavosť – v obytných priestoroch je cca 50 aniónov na 1 cm³, v horskom prostredí až 5 000 aniónov na 1 cm³. Takto si viete doma vyrobiť zdravý „horský vzduch“.

Kedže k zariadeniu sa pripája aj tri a deväťbodový projektor, môžu ho používať naraz dvaja. Jedna osoba môže naraz ošetrovať i dve časti svojho tela.

Zariadenie je prenosné, a tak si ho môžete vziať so sebou kdekoľvek, alebo ho môžete požiť iným členom rodiny.

Alergia

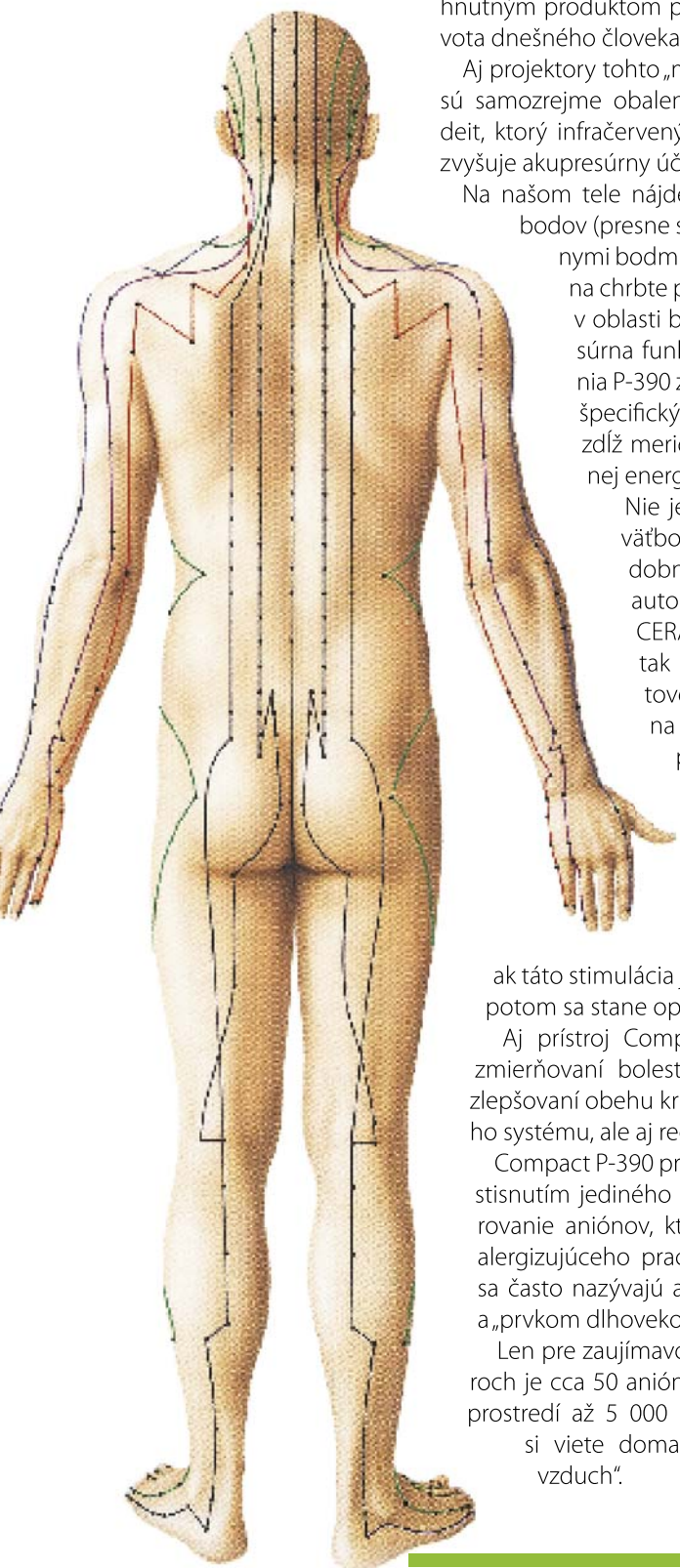
Boli by ste si niekedy mysleli, že je na svete také miesto, kde z ambrózie, ktorej sa desia alergici, pripravujú vynikajúce jedlo?

Kde inde by to mohlo byť, ak nie na Ďalekom východe. Kórejčania poznajú všetky tajomstvá prípravy ambrózie!

No vymysleli niečo účinné aj na liečenie alergie...

Dá sa povedať, že alergia je civilizačnou chorobou, všakže? Organizmus človeka a predovšetkým jeho imunitný systém sa v súčasnosti oslabil nevídaným spôsobom. Prichádza do styku s obrovským množstvom chemikálií, prachov, ťažkých kovov, jedovatých látok, ktoré ho zaťažujú.

Ak sa vyčistí organizmus a posilní sa imunitný systém, potom sa netreba báť ani peľov. Vyskúšajte si možnosti, ktoré ponúka Ceragem! Termoakupresúrne zariadenie CERAGEM vyžaruje infračervené teplo, napomáha telu zbaviť sa jedov a alergénov – prečistiť krv, posilňuje imunitný systém a zlepšuje obeh krvi. Ak ho budete používať denne, výsledok sa dostaví!



Cera Doktor

Regeneračné reakcie

Keď začneme používať prístroj Ceragem, súčasne sa so zlepšovaním stavu nášho tela môžu objaviť určité reakcie, ktoré môžeme nazvať aj iným, populárnejším výrazom „regeneračné reakcie“.

Je dôležité vedieť, že nejde o vedľajšie účinky, ale len o dočasne sa objavujúce symptómy. Signalizujú, že náš organizmus sa ozdravuje.

Infračervené teplo je vo veľkej miere využívané v prístroji CERAGEM. Napomáha nám spustiť detoxikačný proces, po ktorom automaticky ďalším používaním CERAGEMU môže nastať regenerácia organizmu.

CERAGEM pomáha upratať si vo svojom tele (detoxikačný proces) – zbavuje nás jedov, ktoré sme prijali umelými prísadami z jedál, nápojov, alebo vdychovaním, či cez pokožku z rôznych krémov.

Môžeme to v jednoduchosti prirovnať k upratovaniu v dome. Je to nepríjemné obdobie, keď sa najskôr zvíří prach, všetko je rozhádzané a objaví sa všetko to, na čo sme už dávno zabudli, alebo ukryli. Nastáva čas triedenia. Z novoobjavených vecí si povyberáme všetko to, čo si ešte chceme ponechať a zvyšok, nepotrebnosti, vyhodíme. Napokon dostaneme zaslúženú odmenu: krásu, čistotu domova, v ktorom sa cítime dobre a príjemne.

I naša duša sa cíti lepšie vo svojom zdravom domove – v našom tele, ak je čisté.

Avšak celý proces detoxikácie sa nezaobíde bez dočasných bolestí alebo symptómov. Naše telo bolo stvorené tak zázračne dokonale! Látky, ktoré doňho nepatria, alebo sú jedovaté, sa telo snaží zo seba čo najskôr vyprázdniť, vylúčiť. Stolica, moč, sekréty, pot... Ak napríklad fungovanie hrubého čreva nie je dostatočné, čoho príčinou môže byť aj chrbtica, presnejšie aj porucha drienkového stavca L1, totiž odtiaľ vychádzajúci nerv je napojený na hrubé črevo. Hromadiace sa odpadové látky v črevách vytvárajú i zápachajúce plyny. Telo opúšťa i väčšie množstvo stolice. Najskôr sa však problém môže objaviť v podobe zápchy. Ale vyskytuje sa aj opak: hnačka. Príčinou je to, že v regeneračnom procese čriev potrebujeme viac vody a túto si organizmus „odsáva“ z iného miesta. V takýchto prípadoch intenzívnejšie môžeme pociťovať smäd. I kvôli tomu musíme dodržiavať pitný režim.

Pri zlepšení činnosti čriev sa môže objaviť aj triaška, čo sa dá vysvetliť aj tým, že či už zo svalov alebo tkanív pokožky začína prúdiť viac krvi smerom do čriev. Môže to byť práve náš mozog, ktorý „zapožičiava“ bunkám čriev potrebné množstvo krvi, a vtedy sa môže objaviť ospalosť alebo sa nám zatočí hlava.

Infračervené teplo vo veľkej miere napomáha procesu detoxikácie, ako aj regenerácie organizmu.

Preto je podstatné, aby sme každý deň používali prístroj Ceragem.

Pokračovanie nabudúce!

Je stále veľmi ťažké zvoliť si ten správny produkt pre ochranu zdravia. Všetci?!

Určite sa aj Vám už prihodilo, že ste prestali užívať nejaký produkt len preto, lebo ste sa v ňom sklamaní.

Koľko peňazí sme už neraz dali na nejaký produkt bez toho, že by sme jasne vedeli, čo vlastne dokáže.



Len v Cerageme je tomu inak!!!

Preto sa oplatí spoznať CERAGEM!

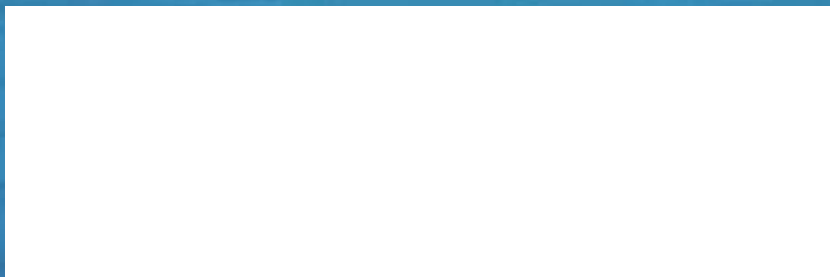
Prečo Vám dávajú možnosť vyskúšať zdravotnícku pomôcku CERAGEM-E majiteľa predajno-prezentáčnych centier bezplatne?

„Najlepšou metódou na potvrdenie účinku lôžka CERAGEM-E je to, že každému klientovi zabezpečíme bezplatnú možnosť vyskúšania ešte skôr, než si ho zakúpi,“ tvrdia majitelia CERAGEM centier sverne.

Nikto tak nekupuje „mačku vo vreci“. CERAGEM-E je bezpečný a trvácny produkt. Kupujúci dosvedčujú, že v súlade s prísľubmi prináša zdravie a životnú silu.

Nech sa páči, prídte aj Vy a vyskúšajte účinky zdravotníckej pomôcky CERAGEM-E.

Očakávame Vás



Aby ste sa vyhli prípadným ťažkostiam, prosíme, prečítajte si návod na použitie. Počas používania CERAGEMU sa zlepší Váš zdravotný stav. Zníženie dávok liekov, prosíme, konzultujte so svojím ošetrovateľom lekárom.

Za prípadné gramatické a štylistické chyby sa všetkým čitateľom ospravedľňujeme.