



vitae

máj 2020

Pľúca jednoducho
a zrozumiteľne

Viac získať než stratíť

Prečo vzniká opuch
dolných končatín?



Prípravky mesiaca mája

Začiatok mája by nám mal vynahradieť všetky súčasné príkoria a ponúknuté teplo azda aj na kúpanie. Lenže po pári dňoch ho to prestane baviť a na prelome prvej a druhej dekády nám slúbuje naozajstnú zzzzzimu. Potom si to rozmyslí a bude sa usilovať navnadiť nás na slušnejšie teploty. Otázkou je, či to bude mať pre napučané sromy význam. Po 20. dni by mohol opäť zosilniť vietor.

Takže od počasia veľkú podporu čakať nemôžeme. To nie je v našej nelahkej situácii veľmi vítané a zmätky okolo koronavírusu nám na nálude rozhodne nepridajú. Pritom si musíme uvedomiť, že veselá mysel' je pol zdravia. Ak začneme pociťovať strach a celú ťažobu situácie, okamžite siahneme po Korolene – slnku v duši, ktoré sa v nás rozsvieti, bude hriať aj v období plnom chmára. Môže sa stať, že lietame ako handra na palici, nevieme, kam skôr skočiť. Zostať v pokoji nám pomôže Vitamarin, jeho stabilizačné účinky máme dlhodobo overené. Na stres veľmi dobre zaberá Relaxin, prispieva k celkovému upokojeniu, predchádza stavom úzkosti a depresie, teda pôsobí presne tam, kde teraz potrebujeme. Sacha Inchi pomáha aj pri depresii, strese, únavе, nervovom a psychickom vyčerpaní, podráždenosti a nespavosti. Prípravkom, ktorý dokáže doplniť silu aj s antidepressívnym potenciálom je Organic Sea Berry powder. Siahnuť môžeme aj po Matche. Upokojuje, zvyšuje energetickú hladinu a výdrž. Napríklad samuraji pili čaj Matcha pre jeho povzbudzujúce účinky.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 5, máj 2020.

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.

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.





Všetko
najlepšie,
mamičky!

OBSAH

Editorial	04
Plūca jednoducho a zrozumiteľne	05
Päť prvkou a strach	08
Podpora obranyschopnosti nestojí len na imunitnom systéme	10
Aby sme sa opäť nadýchli	12
Vzťahy medzi plúcami a ostatnými orgánmi	14
Viac získať, než stratiť	16
Klíčky, zázrak v miske	20
Podpora pre ohrozenú skupinu seniorov	24
Prečo vzniká opuch dolných končatín?	28
IVVE – Jack Russel Toby a krívanie	32



EDITORIAL

PRÍBEHY, KTORÉ SA NESTALI

Uvažovali ste niekedy, koľko utajených agentov je okolo nás? Myslím takých, o ktorých sa nevie, lebo odvrátili

hrozbu ešte predtým, ako sa hrozba prejavila. Ešte pred jej medializáciou, ak chcete. Nie, nebojte sa, nepridávam sa ku konšpirátorom. Len ma zaujala taká vec. S naším súborom Slovenskí rebeli sme šili rúška. Vznikol ich veľký nedostatok a vysoký dopyt tam, kde to mala byť samozrejnosť - ale nebola. Tréningy sme aj tak nemohli mať, tak som na podnet nášho „basáka“ nakúpil materiál, rozniesol našim dievčatám a v krátkom čase sme rozdali do nemocnice a policajtom štyristo rúšok. Na konci som všetkým zainteresovaným podákoval slovami: „Ďakujem vám za všetky príbehy, ktoré neboli, lebo vďaka rúšku z vašich rúk nepreskočil vírus, a tak príbeh nemal svoju zápletku.“

Vtedy mi napadlo, koľko takých príbehov okolo nás sa neudeje. Koľkokrát sme Vironalom, Gynexom alebo Spironom takýto príbeh umlčali! Povedzme si úprimne, Gynex je skôr extrovert, rád zasahuje, už

ked' má príbeh svoju dramatickú časť rozbehnutú... „Nedarí sa vám s bábätkom? Skúšili ste už Gynex?“, „Aj ty máš tie návaly? Skús Gynex...“ Zato Vironal je skôr z utajenej sekcie agentov. „Vieš čo, ide chrípkové obdobie, ber toto dvakrát denne.“ A to nespomínam Flavocel, Vitamarin či Sea Berry. To sú naozajstní agenti v utajení. Vieme, že sú tu s nami, poznáme ich, aj ich prácu, no príbehy o nich ostávajú utajené. Lebo najlepší dobrý koniec zlého príbehu je ten, ktorý nemá svoj začiatok. Príroda má svoju odpoved' na všetko, jej najväčším príbehom všetkých čias je rovnováha. Škoda, že na to občas zabúdame. Rozbieha sa máj, mesiac, v ktorom sa v našich končinách príroda doslova predvádzá. Ved' sa pozrite okolo seba. Na tú silu, ktorá vstáva z matky zeme. Vždy v novej sile. Akoby chcela povedať: „Hej, človek, nie v boji so mnou je odpoved', to nevedie nikam, uvažuj...“

JOZEF ČERNEK

SALUS

VERNOSTNÝ PROGRAM

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

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

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

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

Bonus sa dá čerpatis 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 Pracovnej poradu.

Plúca jednoducho a zrozumiteľne



Ak chceme pochopiť, čo sa deje s naším telom v priebehu ochorenia na koronavírus, potrebujeme mať aspoň základné informácie o jeho funkciách. Kedže mojou srdcovou záležitosťou je čínska medicína, dovolila som si pripraviť sériu článkov, ktorá vám vysvetlí správanie sa nášho tela. Začneme priamo plúcami, potom sa pozrieme na vzťahy medzi plúcami a ostatnými orgánmi, ako a v čom môžu pomôcť, keď ich správne stimulujeme. Nakoniec si objasníme psychosomatiku.

PLÚCA PODĽA ČÍNSKEJ MEDICÍNY

Plúca sú pánom energie celého tela. Spojené sú s obdobím jesene, so západom, suchom a kovom. Patrí k nim pikantná chuť a biela farba. Plúca prináležia energii jin, sú najvyššie položeným orgánom, obopínajú srdce, a tým ho chránia. Spolu s hrubým črevom upratujú, triedia a nechávajú odísť nepotrebné, nečisté, aby mohli prijímať nové, čisté. Funkčný okruh plúc tvoria plúca, hrubé črevo, koža, nos, ochlpenie, nosový ochranný hlien, čuch.

REGULAČNÁ FUNKCIA PLÚC

Plúca riadia dýchanie, respiračné pohyby sú rytmizované výdychom a nádychom, idúcimi po sebe. Plúca majú zodpovednosť za respiračnú energiu. Sú orgánom, kde sa stretáva vnútorná energia s energiou vonkajšou. Nádychom prijímajú čistý vzduch a výdychom vylučujú nečistoty. Rytmus daný výdychom

a nádychom má významný regulačný účinok na pohyby čchi v tele smerom nahor, nadol, von a dnu. To zabezpečuje aj správny chod metabolismu. Plúca riadia energiu, obličky sú jej koreňom. Plúca zabezpečujú výdych a obličky nádych. Respiračné pohyby riadia a upravujú vzostup, zostup, výstup a vstup energie. Tým sa vyvážajú pohyby energie v tele. Vďaka regulácii pohybov energie môže srdce podporovať a riadiť obej krvnej tekutiny v celom organizme. Rozptylovacia funkcia, ktorá eliminuje nečistoty, a zostupná funkcia plúc riadia a upravujú distribúciu, pohyb a vylučovanie fyziologických tekutín. Metabolizmus tekutín zabezpečujú viaceré orgány: plúca, slezina, obličky, tenké a hrubé črevo a močový mechúr. Rozptylovacia funkcia plúc zabezpečuje rýchle šírenie tekutín v tele. Umožňuje aj elimináciu vody, ktorú telo už použilo, alebo nadbytočnej vody - a to dýchaním a odparovaním potu. Eliminácia nečistôt a zostup energie plúc znamená, že telesné tekutiny zostupujú až k obličkám. Činnosť energie obličiek a močového mechúra sa zabezpečuje ich premena na moč a jeho následné vylúčenie von z organizmu.

PLÚCA KONTROLUJÚ POKOŽKU A CHLPY

Pod označením koža je myšlená nielen pokožka, ale aj potné žľazy. Koža, potné žľazy a chlpy tvoria hradbu proti vonkajším útokom. Ich úlohou je vylučovať pot, zvlhčovať pokožku, upravovať

dýchanie a chrániť organizmus pred vonkajšími škodlivinami. Ohrievanie a výživa pokožky sa uskutočňujú vďaka plúcам, obrannej energii, energii, krvi a fyziologickým tekutinám. Kožou naše telo dýcha a pomáha plúcам v ich dýchacej činnosti.

Otvorom plúc je nos. Funkciou nosa je viest' vzduch a je zodpovedný aj za čuch.

FYZIOLOGICKOU TEKUTINOU PLÚC JE HLIEN

Ak plúca fungujú normálne, prirodzený hlien a jeho množstvo zvlhčujú nos bez toho, že by hlien vytiekal. Tvorba hlienu je vždy spojená so slezinou, tvorí ho pri nedostatku energie. Plúca hlien len skladujú. Pri zahlienení takmer nikdy neliečime len plúca, ale aj slezinu.

PLÚCA SÚ PÁNOM HLASU

Dráha plúc prechádza hrtanom. Prechod vzduchu hrtanom a tvorba zvuku preto súvisia s plúcami. Druhý dôvod je ten, že plúca riadia energiu, ktorá má tiež vplyv na tvorbu zvuku. Hlas vychádza z plúc, ale koreň má v obličkách, podobne ako nádych.

PLÚCA OSLABUJE SUCHO

Plúcami, hrubému črevu a ani pokožke neprospeva sucho. Suchosť v plúcach obmedzuje príjem čistej energie vzduchu, pretože sa znižuje ich kapacita. Plúcne tkánivo musí byť stále prirodzene zvlhčované, aby boli schopné zabezpečiť všetky funkcie.

ZUZANA MIKULOVÁ

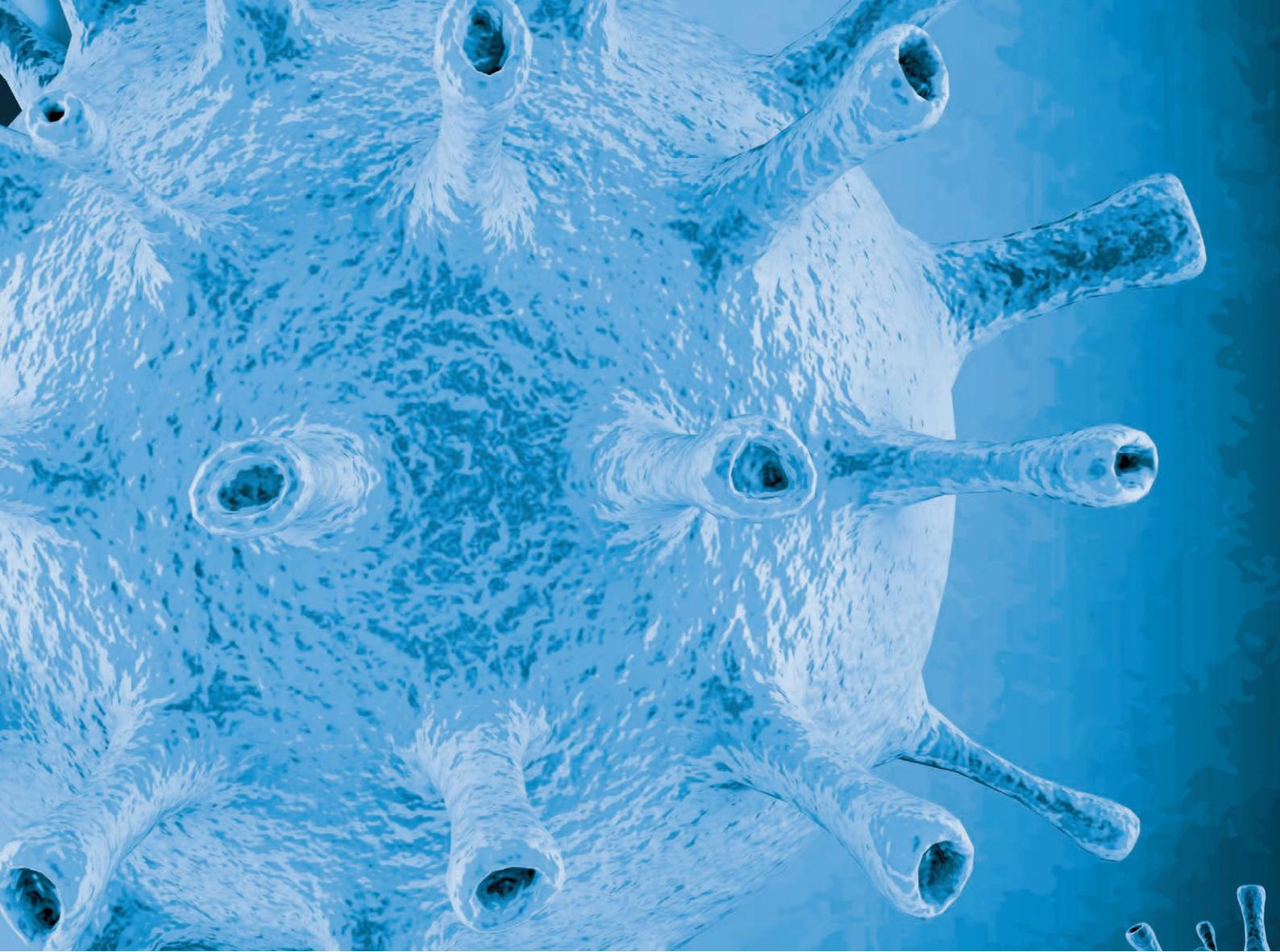
Ako sa COVID-19 správa v tele, čo v ňom vyvoláva a ako sa účinne brániť?

Aby sme sa vedeli účinne brániť voči nákaze COVID-19, mali by sme ju trochu viac spoznať, tak ako sme v predchádzajúcich článkoch spoznali funkcie plúc a ich vzťahy s ostatnými orgánmi.

Vieme, že pluca sú najvyššie položeným orgánom v tele, a preto ich najviac ohrozujú všetky vonkajšie patogény. Keďže sú zodpovedné aj za pokožku, potne žlazy a ochlpenie, je nám jasné, že celý systém plúc je zodpovedný za tzv. povrchovú obrannú energiu, čiže vytvára prvú bariéru pred vstupom škodliviny. Vírus vstupuje bud' cez nos a ústa vdýchnutím alebo cez pokožku, ak je poškodená. Povrchová obrana však nestojí „len“ na pokožke, ale obsahuje tri vrstvy (tai jang, jang ming a shao jang), do ktorých vstupujú všetky tzv. duté orgány. Tieto vrstvy slúžia na to, aby sa patogén bud' zlikvidoval alebo vypudil skôr, ako sa dostane do hĺbky organizmu. Tam totiž môže napadnúť vnútorné, tzv.

plné orgány, z čoho vznikajú ľažšie stavby. Stále však platí, že nad všetkými tromi vrstvami vládnu pluca. Vírus COVID 19 je zákerň v tom, že dokáže veľmi rýchlo a agresívne preniknúť cez všetky tri obranné vrstvy. Zaútočí na imunitný systém tela, ktorý primárne tvorí slezina a vstupuje priamo do plúc. Ak použijem vnímanie a terminológiu čínskej medicíny, tak tento vírus pomenujem ako patológiu vlhkosti s chladom alebo vlhkosti s horúčou. Vieme, že ide o dva typy vírusu a každý sa správa trochu inak, aj keď majú spoločného menovateľa. Ak je vnútorné prostredie organizmu v rovnováhe, akákoľvek škodlivina, ktorá prenikne dovnútra, bude veľmi rýchlo zničená alebo vypudená. My to pomenúvame ako silný imunitný systém. Ak je vnútorné prostredie narušené, čiže vo vnútri máme patologické prostredie, a to sa stretne so škodlivinou rovnakej podstaty, má ideálnu možnosť prežiť a množiť sa - vzniká ochorenie. Veľkú

úlohu vo vnútornom prostredí hrá práve slezina, pretože čím viac je oslabená, tým viac vlhkosti vytvára. Vlhkosť znemožní plúcam, aby hýbali energiou, čím sa zhoršuje pohyb všetkých tekutých zložiek, ako je krv, lymfa a ostatné fyziologické tekutiny. Z tejto vlhkosti vznikajú na úrovni plúc hlieniny a na úrovni črev pleseň. Je to ideálne prostredie na množenie sa vírusov - a nielen ich. Skúsim to vysvetliť veľmi zjednodušene. Ked' sa vlhkosť spojí s chladom alebo horúčou, vzniká kombinácia s ľažšími prejavmi. Chlad má tendenciu zmršťovať, stáhovať, blokovat', čiže v spojení s vlhkostou vznikne zablokovanie hlienov v plúcach. Tým sa sťažuje dýchanie, vzniká kašeľ, únavu a slabosť končatín. Priebeh je relatívne ľahší, a teda aj liečba je rýchla a efektívna. Horšia je kombinácia vlhkosti a horúčosti, pretože už samotná prítomnosť horúčosti v tele vyvoláva vysokú teplotu, malátnosť, pocit



sucha v hrdle a ústach. Hlieny v tomto prípade stratia svoju tekutú zložku a vo veľmi hustej konzistencii sa usadia na plúcach, doslova ich zlepia a zablokujú. Okrem vysokej teploty a pocitu sucha je prítomný suchý kašeľ, pri ktorom máte pocit, že sa trhajú plúca, znižuje sa kapacita plúc, čiže ste dýchavičný/á, lapáte po dychu. Okysličovanie organizmu sa znižuje - a vieme, ako to pokračuje. V prvej fáze je dôležité zabezpečiť ochranu, posilnenie ochranej vrstvy alebo v prípade vniknutia patogénu jeho rýchle vypudenie. Posilnenie povrchovej obrany stojí na plúcach, ale vo veľkej miere aj na funkciách sleziny, žalúdka, hrubého a tenkého čreva. Určite odporúčam užívať nielen Vironal, ale aj Gynex, prípadne Korolen v kombinácii s Imunosanom, Probiosanom, Nigellou sativa alebo Sea Berry oil alebo powder, výborné je Goji. Všetky tri spomínané koncentráty majú výrazný vplyv na slezinu, ktorá

má na starosti bunkovú imunitu plus veľa ďalších funkcií. V tomto prípade rodí Kov, čiže plúca a stará sa o to, aby mal plúcny systém všetko, čo potrebuje a bol dostatočne silný. Vďaka čomu zabezpečí silnú povrchovú obranu. Na posilnenie povrchu výborne poslúžia mydlá a krémy, najmä Drosorin, Drags Imun, ale aj mydlo Cytosan a krémy Drosorin, ďalej je to Cytovital, prípadne Artrin a Protektin. V prípade príznakov začínajúceho ochorenia bez ohľadu na to, či ide o koronavírus alebo klasickú chrípku, by som určite použila Vironal, Cistus, ale výborný efekt má aj Regalen, prípadne Cytosan, King Kong už v ľahších stavoch. Regalen aj Cytosan majú výrazný efekt vďaka tomu, že pečeň zabezpečuje pohyb a sprchodňovanie ciest pre energiu a krv. Pečeň okrem toho zabezpečuje nárast jangovej energie, ktorá predstavuje funkcie tela. Vďaka tomu vie pečeň pomôcť plúcам s pohybom energie a vypudením patogénov.

Aj v tomto prípade treba zabezpečiť dostatok podporných látok pre imunitný systém, ako je Sea Berry, Vitaflorin, Ambrosia, prípadne Barley, Spirulina či Chlorella. Okrem užívania prípravkov ENERGY je podstatná aj strava, dostatok vody, správne dýchanie. Ak príde choroba, treba ležať, oddychovať. V žiadnom prípade neodporúčam v akejkoľvek forme nič kyslé, hlavne citrusové ovocie, pretože zatvára kožné póry, čo zabraňuje vypudneniu patogénu. Surovú zeleninu a mliečne výrobky treba jest' len minimálne, pretože ochladzujú a oslabujú slezinu. Vitaná je ľahká, jednoduchá a tepelne upravená strava. Stále však platí, že každý človek je individuálny a ku každému tak treba pristupovať. Najmä vtedy, ak sa v tele stretnie viac zdravotných problémov. Takže neváhajte a nehádajte, konzultujte svoje problémy v Kluboč Energy, či už osobne, cez telefón alebo e-mail.

Vela zdravia prajem! ZUZANA MIKULOVÁ

Päť prvkov a strach

Vraj aj Chuck Norris si už nasadil rúško. Máme sa báť? NIE! a NIE! Z vývoja situácie infekcie koronavírusom sa ukazuje, že to sice nie je celkom zábava, ale aj my máme dve možnosti. Nastúpiť na loď plnú strachu a oslabiť svoje telo a dušu, alebo čeliť situácii priamo a nedať sa mu. Je totiž známe, že v časoch morových rán asi štvrtina ľudí zomrela od strachu!

DVA DRUHY

Sú dva veľmi rôzne druhy strachu. Jeden je v zásade dobrý a pomáha nám prežiť. Týka sa aktuálneho útoku a aktivuje mechanizmus „uteč alebo zaútoč“. Ale ten druhý, dlhodobý, to je iná vec. Zvyšuje krvný tlak, zhoršuje prekrvenie so všetkými dôsledkami – či už je to zhoršenie činnosti mozgu, oslabovanie končatín, myseľ je preťažená uvažovaním, predstavami, stráca sa radosť. Je toho množstvo, čo strach dokáže narušiť. Hlavne nás ale nesmierne oslabí. A isto do boja v oslabení, keď to vôbec nemusí byť... Viete, ako to myslím? Nesadnime na lep správam, počítaniu nakazených, obetí... Veľmi nerozumiem

spôsobu, akým médiá pracujú s informáciami. V čase, keď úžasní ľudia v našej krajine opäť ukázali, ako sa dokážu zomknúť sa používajú praktiky, ktoré boli cieľene nasadzované v druhej svetovej vojne na zvýšenie – hádajte čoho? – strachu. Z rozhlasu celé hodiny zneli mená popravených. Na ľudí to malo pôsobiť ako vyhrážka. Neprípomína vám to súčasnosť? Navyše, keď už tu koronavírus je, potrebujeme sa postupne takzvane zamoriť. Nedá sa uchrániť našu populáciu „čistú“. A naozaj sa nebojme, absolútnej väčšine infikovaných prejde ľahkým ochorením, podobným chŕpke. Ak sa podarí udržať situáciu pod kontrolou tak, aby sa masívne nenakazili starí ľudia, ktorí majú sklon k ťažkým priebehom ochorení, zdravotný systém sa nepreťaží a my to dáme. A my, „Enerdzisti“ rozhodne nie sme bezbranní. Zaoberáme sa prácou s bylinami, vnútornou prácou na sebe, hľadáme alternatívy k neprirodzeným riešeniam nielen chorôb, ale aj rôznych životných situácií. Bol by v tom čert, aby sme sa nedokázali spojiť a čeliť strachu pre dobro nielen svoje, ale celej našej krajiny. Tak sa na to pozrieme takzvane „po našom“.

PENTAGRAM A JEHO CYKLY

Aby sme pochopili uvedený obrázok Pentagramu, krátko si pripomienime niekoľko dôležitých vecí. V rámci Pentagramu prebiehajú dva cykly. Cyklus **rodenia**, keď Voda rodí (teda podporuje svoju energiou) Drevo, Drevo rodí Oheň, Oheň rodí Zem, Zem rodí Kov a Kov rodí Vodu.

Ďalším dôležitým cyklom, ktorý reguluje činnosť orgánov, je cyklus **kontroly**. Voda kontroluje Oheň, Oheň kontroluje Kov, Kov zasa Drevo, Drevo kontroluje Zem a Zem kontroluje Vodu. Orgány, ktoré k jednotlivým prvkom náležia, dôverne poznáte – pre pripomenutie sú uvedené aj na obrázku.

A teraz – o čo tu ide. Ak je Matka privielle silná (napríklad práve zablokovanou emóciou), oslabí syna, pretože zdravá, pravá energia Matky ho nemôže podporovať. Ak je privielle slabá, tiež ho nedokáže podporiť ani vyživiť. Ten prvak, ktorý má kontrolovať, tiež potrebuje byť „akurát“. Ak je privielle silný, tak svojho podriadeného utláča, a tým ho oslabí. Ak je slabý, začne nekontrolovanie – a teda patologicky – narastať sila podriadenému.

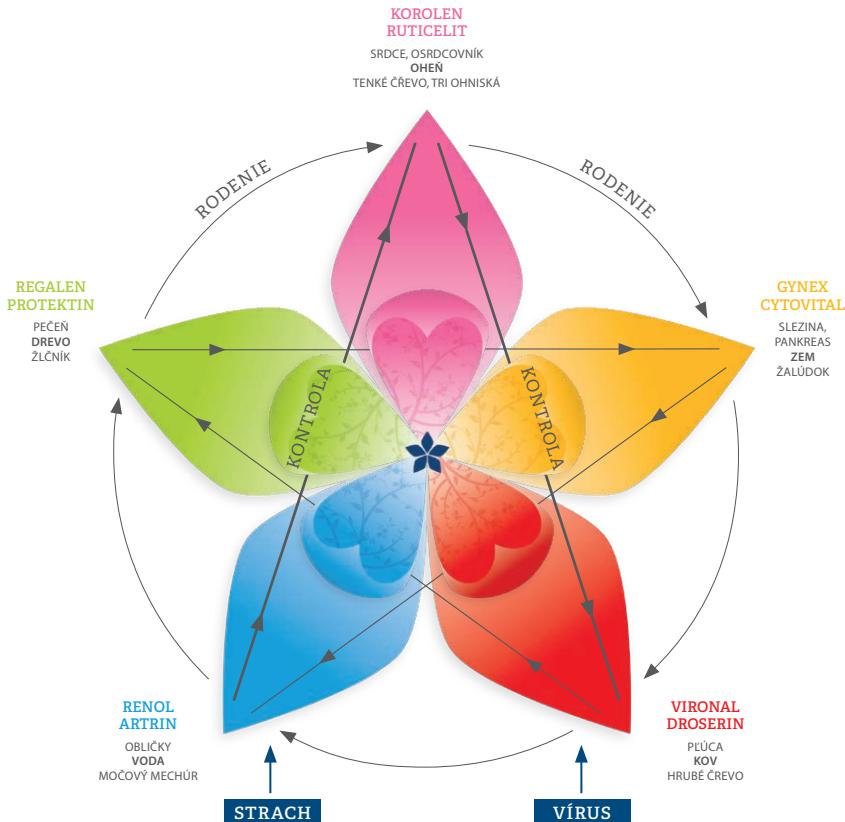
Ako je to so strachom?

Ide o emóciu patriacu Vode. Ak je privielle silná, nahromadí sa v tomto elemente, a ten sa na nejakú dobu presilí. Táto obrovská, hoci patologická energia oslabí podľa cyklu rodenia syna Vody – teda Drevo. Emóciu Dreva je hnev, ktorý za normálnych okolností a v normálnej mieri slúži na to, aby sme si vytvorili priestor pre zmenu. Až teraz, v posledných dňoch sa začínajú ľudia pýtať, čo bude ďalej. A pýtajú sa nahnevane.

Najdôležitejší presun sa deje po cykle kontroly, kde strachom patologicky posilnená Voda utláča Oheň. Preto je teraz také dôležité uchovať si radosť, pestovať humor a veselú myseľ. Oheň je Matkou Zeme a tá od neho nemôže dosťaťať dosť súl. Preto narastajú predstavy, obavy, konšpirácie.

Navyše, Oheň má kontrolovať Kov. A máme to. Orgány Kovu sú plúca a hrubé črevo. Majú za úlohu riadiť všetku ľudskú energiu a kontrolovať imunitu. Emóciu Kovu je žial, smútok. A vírus, o ktorý teraz ide, napadá práve plúca. Ak dokážeme prejavu zápalu dýchacích ciest a plúc kontrolovať Ohňom, nemôžu sa rozvinúť do deštruktívnej podoby. Ale nedá sa

PRESUN ENERGIE V PENTAGRAME

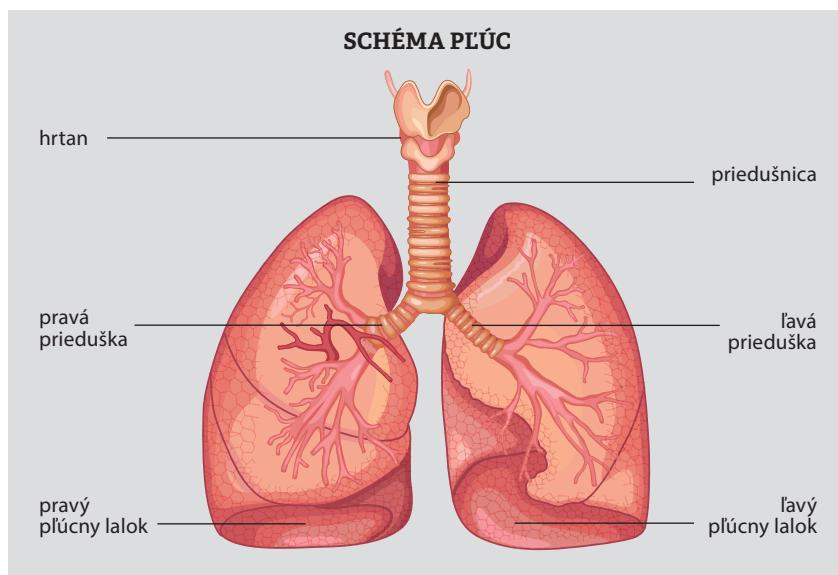


to, ak je Oheň slabý. Môže to byť jeden z dôvodov, prečo táto infekcia není deti.

PODPORA PRÍPRAVKAMI ENERGY

Takže – sčítané a podčiarknuté, ide o to ako a kedy podporiť ten-ktorý orgán. Nie je to len o imunitu, vlastne môžeme povedať, že o ňu ide len z menšej časti. Ešte treba podotknúť, že popísaný mechanizmus sa mení v čase. Energia strachu nakoniec oslabí vodu a pentagramové vzťahy budú vyzeráť zase trochu inak. Podme teda nájsť pre súčasnú situáciu komplexnejšiu cestu.

Napríklad olej **Sacha Inchi**. Keď si preštudujete jeho účinky, zistíte, že veľmi silno pôsobí na podporu krvi aj QI (čchi) srdca, dokonca aj priamo na ducha srdca, teda psychiku. Podobne pôsobí aj **Vitamarin**. Spolu s **Korolenom** budú veľmi vhodné pre našu psychiku. **Fytomineral** zasa ponúkne telu minerály, ktoré potrebuje pre všetky možné pochody a procesy, ktoré v nám prebiehajú. Vďaka tomu je schopné vytvoriť viac sily pre všetko. Rovnako sa môžeme pozerať na **Vitaflorin**. K prípravkom na celkové posilnenie ďalej patrí **Stimaral** – ide na to cez trávenie, King Kong – cez podporu QI obličiek. **Revitae** priamo vleje energiu do systému a **Imunosan** ju cieli do oblasti dlhodobo podporujúcej imunitu. Kedykoľvek je možné pridať pentagramový prípravok a ak je celá situácia predsa len veľké sústo pre psychiku, je nesmerne vhodný **Relaxin**, ktorý nás uvoľní a pomôže nám ísť ďalej. Všetko však nie je o koronavírusi. Ľudia majú alergické ťažkosti, bolia ich



kíby, máme tisícky iných zdravotných problémov. Nezabúdajme na ne a len ich liečme trochu intenzívnejšie, aby sa neoslabil systém.

DOSTALI SME, ČO SME CHCELI (?)

Tak. A teraz to najdôležitejšie. Nech sa deje, čo chce, je to súčasť nášho života. Našej životnej cesty. Je nezmyselné pokúsiť sa zastaviť loď uprostred rieky a dúfať, že tam zostane navždy. Ovela múdrejšie je pokúsiť sa smerovať jemnými pohybmi vesla jej cestu v súlade so silou riečneho prúdu. A Zem, to je už Nejaká síla... Môžeme nájsť mnohé paralely na celostnej úrovni, paralely s naším životom. Ved' koľkokrát sme vzdychali, že nemáme čas zastaviť sa, urobit si

doma to či ono, nájsť si dosť času na deti, dokončiť obraz alebo začať cvičiť a... Stovky ďalších vecí. Koľkokrát sme chceli zostať doma a oddýchnuť si. A splnilo sa nám to. Lenže ľudstvo je riadne nevŕtačné. Dostane, čo chce a aj tak sa mu to nepáči. Ved' je to vo všetkých rozprávkach. Niečo si prajeme a PRESNE to dostaneme. Takže - skúsimo to?

Prajme si zdravie pre všetky bytosti. Šťastie pre všetky bytosti. Lásku medzi ľudmi. Slobodu voľne dýchať. Hojnosť, ktorá nás všetkých primerane užívá. A dovoľte mi, prosím, ešte jedno prianie. Nech nám táto situácia umožní uvedomiť si, ČO je v živote naozaj dôležité.

MUDR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



Podpora obranyschopnosti organizmu nestojí len na imunitnom systéme

Vzhľadom na momentálnu situáciu dostávam stále otázky ohľadom podpory imunitného systému a možnej liečby v prípade ochorenia. Väčšina ľudí, ktorí poznajú prípravky Energy, automaticky žiadajú osvedčený „protichrípkový“ rad, ktorý predstavuje hlavne **Vironal, Drags Imun, Flavocel, Cistus, Spiron**. Priamo úmerne so znižovaním zásob práve týchto prípravkov sa zvyšuje panika. Čo budeme robiť, čo máme užívať na podporu a ochranu zdravia? Keď sa na tento problém pozrieme z pohľadu čínskej medicíny, zistíme, že podpora obranyschopnosti organizmu nestojí „len“ na imunitnom systéme, ktorý zabezpečujú plícea. V tele je všetko prepojené a žiadny orgán nefunguje ako samostatný prvok. Na druhej strane to znamená, že ak začneme rozumne podporovať organizmus ako celok, odzrkadlí sa to na celkovej imunitete. Treba zvýšiť celkovú životnú energiu a zabezpečiť kvalitnú krv. Ako to dosiahnuť? Podpora obličiek **RENOLOM alebo KING KONGOM** zabezpečí pomoc pre plícea, aby sa zvýšila ich kapacita a základná životná energia, tzv. prenatálna esencia. Príjemné pohladenie pečene **REGALENOM** umožní bezchybnú cirkuláciu kvalitne prečistenej krvi, určite by som odporučila pridať **SPIRULINU** alebo **BARLEY**. Zelené potraviny doplnia životne dôležité výživné zložky a najmä podporia okysličenie krvi, čo sa prejaví aj silnejšou imunitou. Teraz možno trochu šokujem, ale pre mňa je **GYNEX** viac ako „opravár hormónov“. Tento koncentrát má účinok na slezinu, ktorá je hlavným orgánom bunkovej imunity, zabezpečuje výživu a podporu plíiec a má na starosti tvorbu tzv. postnatálnej esencie. Starostlivosť o plícea

zahŕňa aj zvlhčovanie plíucneho tkaniva a ako vieme, prejavom koronavírusu je okrem iného aj suchý kašeľ a sucho v krku. Spomeniem ešte dva prípravky, ktoré sa dajú veľmi kvalitne použiť, a to je **IMUNOSAN a SEA BERRY OIL**. **IMUNOSAN** je neskutočná kombinácia skvelých bylin a dvoch čínskych húb. Jeho účinok primárne smeruje práve na plícea a slezinu, okrajovo na obličky, pečeň a mierne aj srdce. Všetky bylinky v podstate dopĺňajú energiu, podporujú plícea, krv, zastavujú kašeľ a navyšujú tzv. imunitu povrchu. **SEA BERRY OIL** (rakytník) je známy hlavne tým, že obsahuje veľké množstvo vitamínu C. Okrem toho obsahuje veľa ďalších vitamínov - B₁, B₂, A, E, K, F, B₆, organické kyseliny, flavonoidy. Podporuje obranyschopnosť a vlastné ozdravovacie procesy v organizme, prospešný je aj pri ľahkých ochoreniach. Vtedy výrazne podporuje imunitný systém a regeneráciu organizmu po chorobe. Vrelo odporúčam nebáť sa kombinácií, pretože ak má organizmus problém, má zvýšené aj nároky. Takže v rámci (nielen) prevencie odporúčam kombinácie: **Gynex (Renol, Regalen) + Imunosan + Sea Berry oil, Gynex (Renol, Regalen) + Grepopfit drops + Sea Berry oil**. Namiesto Sea Berry oil môžete pokojne použiť zelené potraviny. Samozrejme, zvonka potierať oblasť dutín a hrudla krémom **Droserin**.

Nedovoľte panike a strachu, aby vás zaslepili. Je viac možností, ako si pomôcť, a preto si s dôverou nechajte poradiť v Klube Energy. Vieme, čo robíme 😊.

S úctou lektorka ENERGY a čínskej medicíny
ZUZANA MIKULOVÁ





Biochemické okienko (7)

GÁFOR, OCHRAŇUJ NÁS OD ZLÉHO!

Latinsky: camphora

Anglicky: camphor

Iný názov: ravintsara

Systematický názov: je zbytočne zložitý, ide o jednoduchý monoterpen

Verím, že na každú chorobu existuje liek práve na tom mieste, kde má choroba svoj pôvod. Preto si myslím, že v prípade koronavírusu nájdeme liek v tradičnej čínskej medicíne. Netvrídím, že gáfor je tým liekom, ale rozhodne ho vnímam ako silného pomocníka.

MOZOG DRAKA VIE VŠETKO

Gáfor sa tradične získava destilovaním listov, ktorých a dreva stromu s názvom gáfroník lekársky (*Cinnamomum camphora*), ktorého domovinou je práve Čína, Japonsko a Taiwan. Gáfroná silica sa nachádza ale aj v bazalke, šalvii či rozmaríne. Gáfroná živica na vzduchu okamžite kryštalizuje do podoby čistobielych kryštálikov, ktoré majú v TCM názov long nao xi-ang alebo „mozog draka“. Táto substancia patrí k najdôležitejším látкам v čínskej medicíne už od najranejších dôb. „Mozgom draka“ sa možno nazýva aj preto, že Žltý Cisár ho používal na bolesti hlavy. Gáfor podľa všetkého zvyšuje energiu (čchi, pránu), otvára zmysly a vnáša jas do myslenia –

podporuje vyššie vedomie. Gáfor teda pôsobí na nervovú sústavu. Používa sa pri nespavosti a hystérii. Pri vyšších dávkach dokonca pôsobí natoľko, že spôsobuje stavy omámenia, aké sú extatické duševné vzrušenie, v ktorom sa rozpúšťa vedomie vlastnej osobnosti. Také stavy vyvoláva gáfor, ktorý sa požíva vnútorne, čo je počínanie značne nebezpečné, pretože pôsobí ako narkotický jed. V krajných prípadoch môže predávkovanie gáfom viesť k smrti. Vieme ale, že práve silné jedy sú aj silnými liekmi.

LIEKOJED

Gáfor má totiž veľmi silné antimikrobiálne vlastnosti, likviduje vírusy a má pozitívny vplyv na dýchací systém. Predovšetkým rozširuje dýchacie cesty, ktoré sa v prípade prekrvania stiahnu a znemožňujú dýchanie. Práve preto sa používa do inhalátorov pri astme. Gáfor sa dá použiť na veľmi široké spektrum zdravotných problémov – pomáha proti bolesti a podporuje uvoľnenie, a preto je oblúbenou súčasťou mastí na pohybové ústrojenstvo. Nielenže pomáha odstrániť bolesť a únavu, ale urýchľuje priebeh zápalových procesov tým, že prispieva k rýchlejsiemu vstrebaniu zápalu, čo sa využíva napríklad pri reumatizme. Hlavné príznaky, ktorími sa prejavuje

nákaza koronavírusom, sú práve úporné bolesti hlavy, svalová únava a neľahké dýchanie pre stiahnutie bronchov. Zdá sa, že všetky tieto problémy patria práve pod jurisdikciu gáfra. Je to čisto len moja intuitívna špekulácia, hovorím si však, že momentálne nie je dobre nechávať si také vnuknutia pre seba.

VEDOMIE JE MOCNÁ ZBRAŇ

V lekárňach sa dá kúpiť syntetický gáfor, ktorý sa vyrába z alfa-pinénu. Vo veľkom množstve ho obsahujú ihličnaté stromy. Mám ale dôvodné pochybnosti, že by synteticky vyrobený gáfor mohol mať tie isté jemné kvality ako gáfor prírodný. Na odstránenie bolesti svalov a podporu dýchania a ako odpudzovač molí v skriní je určite vhodný. Ale iba prírodný gáfor má schopnosť pozdvihnuť a rozšíriť naše vedomie. A práve plné vedomie je to, čo by sme mali v týchto dňoch posilňovať a kultivovať, pretože len vyššie vedomie nás môže ochrániť od zlého. Nie je od veci, že gáfor sa tradične používa ako vykurovadlo pri hinduistickej obradoch uctievania Šivu, ktorý je bohom skazy a znovuzrodenia. Mám taký pocit, že Šiva má zrovna dosť práce s tým, aby nás nekompromisne pretransformoval do novej podoby.

Mgr. TERESA VIKTOROVÁ



Aby sme sa opäť nadýchli

V čase, keď píšem tento článok, ešte prebieha karanténa. Pevne verím, že ho čitate pri zlepšujúcej sa situácii a neplatia najprísnejšie opatrenia. Podme sa spoločne zamyslieť, prečo prišiel „útok na plúca“ a ako opäť nechať rozkvitnúť dych. Ved aj dýchanie priamo ovplyvňuje kvalitu života a našu energiu byť, žiť a tvoriť.

DRÁHA PLÚC

Pľúca sú orgánom, ktorý sprostredkováva výmenu plynov medzi krvou a dychom. Kvalita nádychu a výdychu je spojená s prijímaním a dávaním. Viac o dýchaní ste sa mohli dočítať vo februárovom časopise Vitae, v článku o kréme Droserin. Podme si teraz rozobrať dráhu plúc a prepojiť ju s vírusom, ktorý nám „vyrazil dych“. Dráha plúc je jinový meridián prebiehajúci zostupne od hrudníka k ruke. Má 11 bodov, pre aktuálnu situáciu je najdôležitejší bod číslo 7, ktorý sa nachádza nad zápästím. Tu je bod prechodu meridiánu plúc do meridiánu hrubého čreva. Oslabenie tohto bodu spôsobuje plúcne ochorenie. Hovorí sa, že práve preto sa sem dávajú putá a okovy, aby zablokovali bod číslo 7, oslabili sa plúc a črevá, obmedzil sa dych, a tým aj život. Putá tak vlastne neobmedzujú život len fyzickou neslobodou, ale aj energeticky. Podľa TČM práve tu sa začal proces „útoku na plúca“. Svet čím ďalej, tým viac žil v neslobode. Nechávali sme sa obmedzovať a zväzovať nezmyselnými pravidlami. Sami sme sa zväzovali. Niektorí chceli skrzes moc a peniaze obmedzovať nielen ľudí, ale aj prírodné živly a prírodu ako takú. Urobili sa nám na rukách energetické putá a vznikla zvýšená tendencia k vážnemu plúcнемu ochoreniu.

ROK KOVOVÉHO POTKANA

Vo februári sa začal nový čínsky rok, keď sa po 60 rokoch ujal vlády Kovový Potkan. Ten je okrem iného symbolom silných vplyvov, transformácií a záťažových skúšok. Tento rok je podľa čínskej tradície aj pod vládou trigramu Jazera (trigramy a hexagramy sú prvky I-t'ing, trigram je stavebný kameň hexagramu) a čísla 7. Áno, druhýkrát tu máme číslo 7.

Táto kombinácia ukazuje, že v roku 2020 čaká svet spirituálna premena, súvisiaca s krásou a radosťou zo života. Trigram Jazero, ku ktorému patrí kov, odhalí naše rezervoáry energie, necháva vybublať skryté hlbčiny a dáva dôraz na liečenie a spiritualitu. Kov pridáva tendenciu k extrémom, bojovnosti a k udržiavaniu vlastného presvedčenia. Číslo 7 je číslom zmeny, poznania samého seba. Je to číslo, ktoré prináša zvraty, straty, ale aj možnosť nového poznania a sebavzdelávania. V roku 2020 bude podľa tohto pohľadu nevyhnutné porozumenie a lepšia komunikácia. Kov Jazera a Kov Potkana budú o seba cinkať a prídu prekvapivé a nečakané momenty v práci aj spoločenskej situácii. Rada taoistov na rok 2020 je prestať sa rozčulovať, prestať bojovať, naučiť sa smiať a radovať zo života. Radosť bude prítomná, ak sa ju naučíme vnímať a prejavovať. Podľa tejto náuky je veľký žiaľ, hnev, smútok v spoločnosti živnou pôdou pre extrémnu situáciu, ktorá nás transformuje do novej podoby, do novej doby. Náraz dvoch Kovov v tomto roku rozburí energie na svete a vďaka číslu 7, ktoré súvisí najmä so sebapoznaním, nás situácia uzavrela a dala možnosť lepšie poznať seba a svoju rodinu.

EMÓCIA SMÚTKU

K dráhe plúc patrí emócia smútka. Jeho neprejavenie a zadržiavanie oslabuje túto dráhu a zavodňuje plúc. Namiesto toho, aby sme plakali my, pláču naše plúc. Môžeme pocítiť tlak na hrudi, nedostatočné dýchanie a zahlienenosť. Ako som písal vyšie, rok 2020 je práve o žiali a smútku. Trigram Jazera vyťahuje z dráhy plúc na povrch všetko neprejavené. V tomto roku sa preto vynorila podivnosť „útočiaca na naše plúc“ a z hlbín vybubláva na svetlo strach, napätie, žiaľ, boj o seba. Našou úlohou je očistiť emócie, uzdraviť a priviesť k lesku, ktorý je vytúženým obrazom. Vhodná je aj očista hrubého čreva, lebo je párovým orgánom plúc. Práve neprejavovanie smútka, jeho zosmiešnenie a hanba za smútok urobili z dráhy plúc najslabší článok. V spojení s transformačným rokom Kovového Potkana, Kovového Jazera, prišla radikálna očista našich plúc v podobe ochorenia pravého aj ľavého plúc. Transformácia žiaľu do radosti zo života.

Kombináciou vyššie zmienených aspektov je teraz zásada začať sa radovať zo života, prehodnotiť svoje priority a naučiť sa hovoriť o sebe a prejavovať sa. Nenechať sa zosmiešňovať, nebyť tam, kde nechcem byť a kde ma to ničí. Dôležité je pochopíť význam smútka v živote, vyplakávať ho a nenechať zaplaviť plúca slzami. Vráťme sa od peňazí späť k sebe. Peniaze nám majú dať slobodu a možnosti, nemajú nás otročiť. Venujme sa sebe, rodine, priateľom. Otočme vetu „bez práce nie sú koláče“ na „bez kolákov nie je práca“. Sami viete, že keď ste hladní, bez nálady a naštvaní, práca sa vlečie a robíte chyby. Vráťte si radosť do života, posilnite svoje plúca a znova čisto dýchajte. Rozvibrujte svoju existenciu k životu, pretože „čo vibruje, to žije“.

TRANSFORMÁCIA SMÚTKU

Na lepší dych vám pomôže nielen Droserin, ale aj Ruticelit. Podľa TCM ovplyvňuje dráhu srdca, sleziny a pankreasu. Priaznivo pôsobí na kožu, cievky a nervový systém.

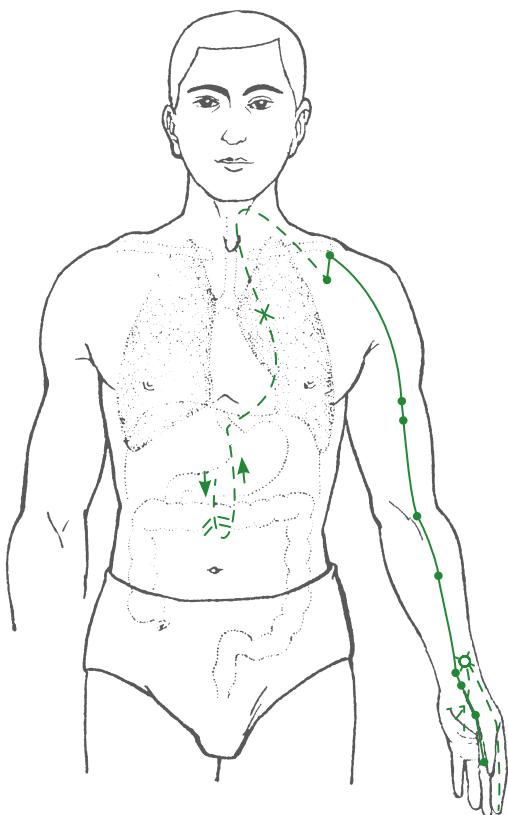
Prípravok vďaka obsahu rutínu (odtiaľ názov Ruticelit) pomáha udržiavať dobrý stav, pružnosť a pevnosť krvných kapílár. Vlásočnice tvoria v tele mikrocirkuláciu, ktorá je významná z hľadiska výmeny látok medzi krvou a bunkami. Ďalej fungujú aj ako prechod medzi tepennou a žilovou časťou krvného riečiska. A práve v roku Jazera je dôležité, aby sa všetko z hlbín vyčistilo a vyplavilo. Premažte si krémom konečník, močový mechúr a temeno hlavy na podporu vylúčovania skrze 1. a 7. čakru. Na regeneráciu dýchania si silhou vrstvou natrite obe strany hrudníka. Dá sa tým pomôcť nielen pri astmatickom záchvate, ale v tejto dobe aj pri zvýšenej záťaži na naše plúca.

Ruticelit obsahuje rutu, pagaštan a ľubovník, ktoré podporujú prekrvovanie a odvod toxicických látok z tela. Aplikujte si krém na spánky, čelo a šiju. Zmiernite tlak v hlave, ktorý môže prameniť z aktuálnej psychickej náročnosti situácie.

Krém si môžete natierať aj nad slezinu, čím podporíte imunitný systém a krvotvorbu.

Má blahodarné účinky na psychiku a – čo je v tomto čase zásadné – znižuje smútok. Premažte si celú dráhu plúc podľa obrázka. Začnite v strede hrudníka a pokračujte až po posledný článok palca. Pokojne si premažte aj bruško na podporu párového orgánu plúc.

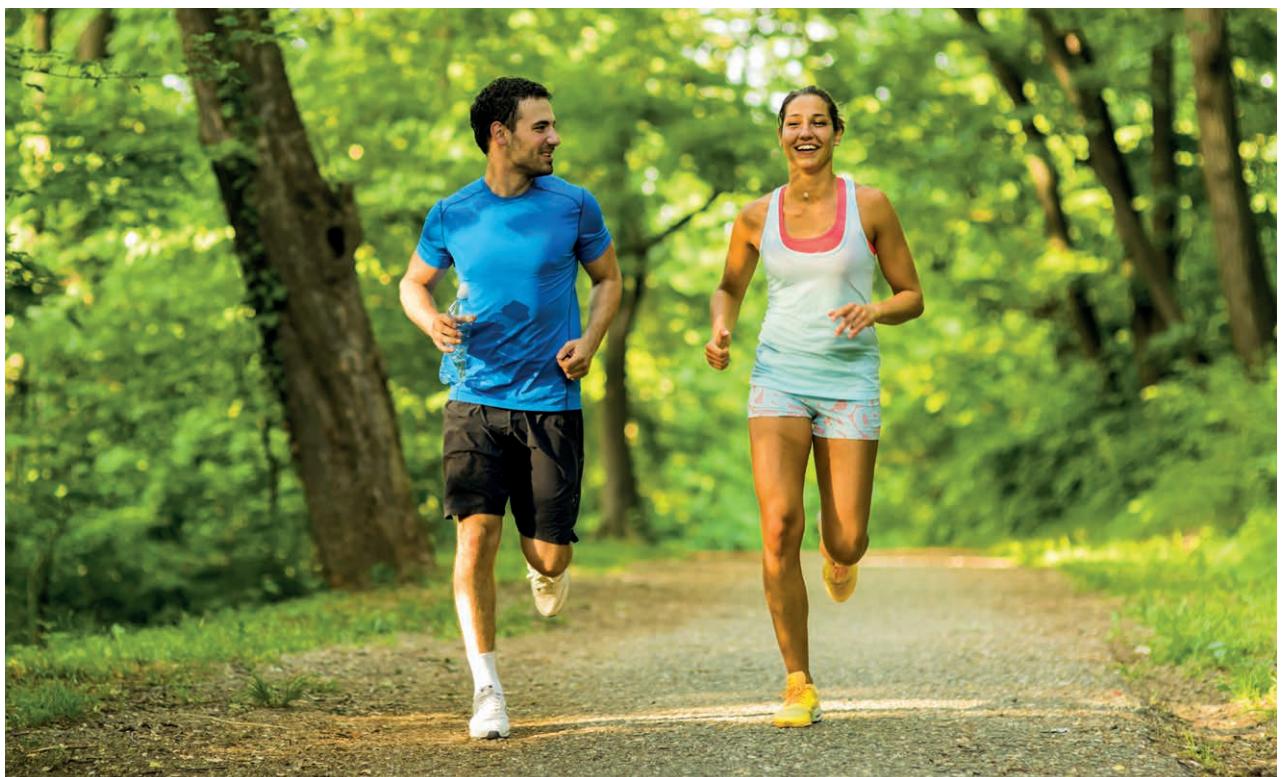
MERIDIÁN PLÚČ



Vážení čitatelia. Prajeme nám všetkým, nech sa situácia čo najskôr upokojí a naučí nás prežívať radosť, prejavovať smútok a nadradíť ľudskosť nad extrémny materializmus. Pre radosť a podporu vám ponúkame aj meditovanie vo forme príbehu, ktorý nájdete na internetovej adrese <https://1url.cz/@meditace>. Môžete ho čítať nahlas celej svojej rodine – dá vám podporu plúc, črev, radosti a vieru v seba aj druhých.

ONDŘEJ VESELÝ





Vzťahy medzi plúcami a ostatnými orgánmi

Ľudské telo je organický celok, ktorý tvoria plné a duté orgány, dráhy a veľký počet tkanív. Ich činnosti sú interaktívne. Medzi sebou udržiavajú vzťahy vzájomnej závislosti a regulácie.

Okrem toho si vymieňajú informácie prostredníctvom komunikačných ciest, ktoré tvoria dráhy a cievy. Vďaka obehu energie, krví a fyziologických tekutín sa z organizmu stáva jednotný a harmonický celok.

Vzťahy medzi orgánmi sa neprejavujú len zo štrukturálneho a anatomického hľadiska, ale aj z hľadiska funkčného, vo fyziológii aj patológii. Tako vznikajú vzťahy vzájomného rodenia a regulácie medzi orgánmi.

Znalosť vzájomných vzťahov medzi piatimi orgánmi a ich vnútorné pravidlá vyplývajú zo zákonitostí, ktorými sa tieto orgánové sústavy riadia.

Kedže hlavnou témou sú plúca, pozrime sa, v akých vzťahoch sú z ostatnými orgánmi. V Pentagrame prvkov sú hlavné fyziologické vzťahy dva: vzťah rodenia a vzťah kontroly. Plúca rodia obličky a súčasne sú rodené slezinou, tento vzťah môžeme pokojne vnímať ako elementárnu vzájomnú závislosť, tzn. posúvanie si zložiek potrebných pre život. Plúca kontrolujú pečeň a súčasne ich kontroluje srdce. Kontrola je potrebná pre prípadné oslabenie alebo ohrozenie, keď si tieto orgány (ale nielen tie) dokážu pomôcť, vykompenzovať slabosť alebo stiahnuť záťaž. Teraz sa pozrime na konkrétnie spoločné funkcie.

VZŤAHY MEDZI SRDCOM A PLÚCAMI

Obidva orgány sú uložené v hornom žiarči. Srdce riadi krv a krvný obej, plúca riadia energiu a dýchanie. **Vzťah, ktorý**

existuje medzi srdcom a plúcami, je vzťahom medzi krvou a energiou. Spolupráca medzi týmito dvomi orgánmi zabezpečuje normálny obej energie a krví.

Funkcia primárnej energie spočíva v nasýtení ciev srdca a riadení vdychovania. Tak sa udržiava rovnováha a koordinácia medzi obehom krví a dýchaním. Primárna energia je spoločným ústredným prvkom pre srdcový pulz a plúcne dýchanie. Srdce a plúca, krv a energia sú navzájom závislé. Pokialobieha energia, obieha aj krv. Ak je krv dostatočná, je dostatočná aj energia. Vplyv, ktorým na seba môže pôsobiť srdce a plúca, sa z patologického hľadiska prejavuje hlavne na úrovni energie a krvi.

Patológia

Nedostatok energie horného žiarča prináša: **búšenie srdca** - horšie po námahe, **tieseň na hrudi, krátke dych, všeobecnú únavu, bledú tvár, spontánne potenie, závrate, pokašliavanie**, opuchy tváre a končatín (z dôvodu prázdnoty energie, v hornom ohnisku môžu stagnovať tekutiny), modranie pier, slabý hlas, časté nachladnutie.

VZŤAHY MEDZI PLÚCAMI A SLEZINOU

Slezina riadi prepravu a premenu, je zdrojom produkcie energie a krvi. Plúca zabezpečujú dýchanie, riadia energiu celého tela. **Vzťah medzi plúcami a slezinou sa prejavuje hlavne vo vzťahoch medzi energiou a tekutinami.** Tento vzťah má dva aspekty: produkciu energie a transport a distribúciu tekutín.

Slezina riadi transport a transformáciu, je pôvodcom produkcie energie a krvi. **Slezina získava energiu z potravy, ale potrebuje rozptylovanie a zostup energie z plúc, aby sa dostala do celého tela.** Aj energiu a tekutiny, ktoré potrebujú plúca, produkuje slezina a vďaka jej vzostupnej energii sa k nim dostanú. Stav energie plúc do veľkej miery závisí od stavu energie sleziny – plúca sú centrom kontroly energie a slezina je zdrojom produkcie energie.

Plúca riadia obeh vody, udržiavajú cesty vody voľné a riadia ich. Slezina riadi transport a transformáciu vody a vlhkosti, je to dôležitý orgán pre reguláciu metabolismu fyziologických tekutín. Týmito funkiami sa navzájom dopĺňajú a nevedia fungovať jeden bez druhého.

V patológii sa vzájomný vplyv sleziny a plúc prejavuje nedostatočnou produkciou energie, ale aj poruchami metabolismu tekutín.

Patológia

Nedostatok energie plúc a sleziny prináša: krátky dych, slabý hlas, nechut' rozprávať, kašeľ s veľkým množstvom riedkeho, bieleho hlienu, pocit stiesnenosti na hrudi, kašovitú stolicu, nechutenstvo, všeobecnú únavu, spontánne potenie, slabosť končatín, opuchy tváre alebo dolných končatín.

VZŤAHY MEDZI PLÚCAMI A PEČEŇOU

Pečeň riadi vzostup a priechodnosť. Plúca riadia elimináciu a zostup. **Vzostup pečene a zostup plúc zabezpečuje reguláciu pohybu energie, samotný obeh energie a krvi a harmóniu medzi plnými a dutými orgánmi.** Vzťah medzi pečeňou a plúcami sa prejavuje najmä na pohyboch energie nahor a nadol a na obehu energie a krvi.

Energia pečene stúpa vľavo a energia plúc zostupuje vpravo. Pečeň a plúca sú motorom obehu esencie, energie, krvi a organických tekutín. Pohyb nahor vyvolaný pečeňou a pohyb nadol vyvolaný plúcami umožňujú energii, aby v organizme normálne stúpala a klesala.

Pečeň skladuje krv a reguluje ju v celom organizme. Plúca riadia energiu a tiež ju regulujú v celom organizme. Obeh energie a krvi sice závisí od srdca, ale rovnako závisí od funkcií pečene a plúc.

V patológii sa narušenie funkčných vzťahov medzi pečeňou a plúcami prejaví najmä narušením vzostupných a zostupných pohybov energie a obehu energie a krvi.

Patológia

Pečeňový oheň napáda plúca a to prináša: bolest na hrudi a pod rebrami, kašeľ – záchvatovitý, prudký, vykašliavanie krvi, podráždenosť, závrate, sčervenanie očí, horkú chuť v ústach, bolest hlavy – ostrú, červenú tvár, zápchu, slabé močenie, tmavý moč, smäd, nedostatok dychu, dýchavičnosť s pískaním.

VZŤAH MEDZI PLÚCAMI A OBLÍČKAMI

Plúca sú najvyšším zdrojom vody, obličky riadia vodu. Plúca zabezpečujú vydychovanie energie, obličky riadia jej príjem. **Vzťahy medzi plúcami a obličkami sa týkajú hlavne metabolismu tekutín a respiračného pohybu.** Prejavujú sa hlavne vo vzťahu k energii a vode.

Aj keď sú respiračné pohyby riadené plúcami, musí im pomáhať prijímacia funkcia obličiek. Pokial' je energia obličiek v hojnosti, vzdach vdychovaný vďaka eliminačnej a zostupnej funkcií plúc môžu pritáhovať obličky smerom nadol.

Plúca riadia obeh vody, riadia ju a udržiavajú cesty vody priechodné. Rovnako kontrolujú jej distribúciu a zostup.

Obličky kontrolujú vodu, ich funkciou je kontrolovať odparovanie a sekréciu, vzostup a zostup tekutín. Kontrolujú aj otváranie a zatváranie. Čistá časť tekutín, ktoré prichádzajú do obličiek, je extrahovaná pôsobením energie a vracia sa do organizmu cez tri žiarice. Kalná časť sa premieňa na moč, prepravuje sa do močového mechúra a vylučuje sa von.

Jinové tekutiny plúc a obličiek sú vo vzájomnom vzťahu rodenia. Ak je jin plúc dostatočná, prepraví esenciu až do obličiek. Jin obličiek vtedy prosperuje a ich funkcie sú silné. Jin obličiek je koreňom jinových tekutín v tele. Ak je jin obličiek v hojnosti, stúpa pozdĺž dráhy a obmýva plúca. Vďaka tomu je energia plúc pokojná a môže normálne zabezpečovať svoje funkcie. **Z patologického hľadiska sa interakcia medzi plúcami a obličkami prejavuje najmä dýchacími poruchami, dysfunkciou metabolismu tekutín a nedostatočnosťou jinových tekutín.**

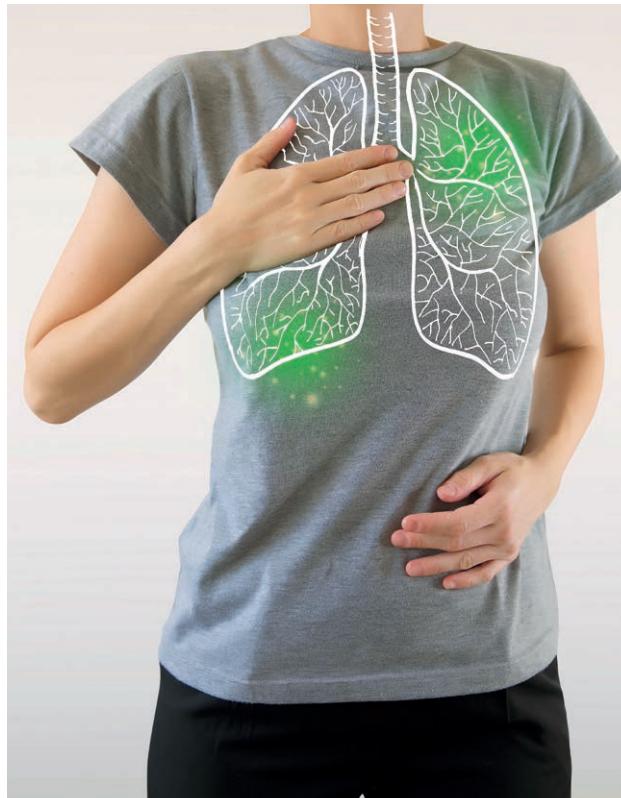
Patológia

Nedostatočná jin plúc a obličiek prináša: suchý kašeľ – zhoršenie na večer, nie je výrazný, malé množstvo lepkavých žltých hlienov, hlienov s krvou, bolesti a sucho v krku, suché ústa, chrapot, nepevnosť a bolesť bedier a kolien, nočné polúcie so snami, nepravidelnú menštruačiu, horúčosť piatich sídcov, nočné potenie, prílivovú horúčku, červené líca, pocit horúčavy v kostiach, závrate, hučanie v ušiach, málo moču.

Nedostatok energie plúc a jang obličiek prináša: **tažké dýchanie – hlavne nádych, dýchavičnosť** – horšia pri pohybe, slabý hlas, spontánne potenie, pomočovanie sa, studené končatiny, modravú tvár, studené kvapky potu.

Ako vidíte, všetky orgány a ich funkcie sú neoddeliteľne prepojené. Určite si už uvedomujete, aké dôležité je pozerať sa na človeka celostne. Aj keby malo ísť len o obyčajnú chrípku.

ZUZANA MIKULOVÁ



Viac získať než stratiť



Je mi cťou, že ma redakčná rada Vitae požiadala o napísanie článku na tému, čo robiť v tejto neľahkej dobe. A hoci cítim skôr potrebu vysvetliť niektorým konkrétnym skupinám, čo naopak nerobiť, prijímam túto výzvu, ako ma poznáte, „po svojom“ a dăkujem za dôveru. Som ďaleko od toho, aby som dávala akékoľvek rady a komukoľvek hovorila, ako má tráviť svoj čas a žiť svoj život. Navyše predpokladám, že vám, čitateľom tohto časopisu, nič vysvetľovať nemusím. Poviem vám, čo robím ja.

Napriek všetkým obmedzeniam a rizikám vyplývajúcim zo súčasných pandemických opatrení som sa nikdy necítila taká slobodná. Môžem vylíhovať v posteli alebo naopak vstávať s prvými lúčmi slnka, ako sa mi zachce. Som doma doma doma a nesmierne si to užívam. Zaviedla som pre našu rodinu úsporný režim na spotrebú toaletného papiera a zistila som, že riad v umývačke sa v pohode umyje aj s polovicou tablety. Viem, že môžem chodiť nakupovať, ale ja nechcem. V nasledujúcich riadkoch pochopíte, prečo. Moje dni utekajú neuveriteľne rýchlo a majú určitý podobný poriadok. Denne chodím na bylinky a dăkujem, že nás táto situácia stretla v dobe, keď všetko začína rásť. Zbieram kozonohu, žihľavu, skorocel, alchemilku, myší chvost, a sedmikrásku, a vždy tie poklady nejakou použíjem do hlavného jedla dňa. Zbieram aj iné bylinky a spracovávam tie, čo doma mám, na výrobu liečivých elixírov. Vymyslela som ochutnenú mast a konečne mám dobrý prehľad o obsahu svojich skriň a zásuviek. Svoje dcérky mám možnosť naučiť to, čo považujem za dôležité ja. Učím ich variť a pieciť, spoznávať bylinky a starať sa o domácnosť. Nedávno som vypočula ich prosbu o regulérnu domácu školu vedenú pri stole. A pri tej príležitosti – začali sme pochopiteľne Čínou – som im vysvetlila základy Pentagramu. Už aj ony chápou, že Oheň tavi Kov. Nemalú časť dňa trávim v meditácii a spievaní mantier. Som presvedčená, že to, čo prežívame, je veľmi silný transformačný proces vedúci k ozdraveniu celej planéty. Nehovoríme, že choroba je cestou k ozdraveniu a dôkazom, že sme sa dostali do nerovnovážného stavu? Viem, pretože moja drahá majsterka Eva Joachimová ma to tak učila, že človek, ktorý je vedome tu a teraz, v priestore a čase, je spoluhráčom Nebies a Zeme, spojnicou medzi Neblom a Zemou, kanálom energie Univerza. Taký človek môže konáť zázraky. A tak tavím Kov Ohňom svojho vedomia. Čažko vám

môžem odporučiť, aby ste robili niečo iné. S láskou a vierou, že všetko je presne tak, ako má byť, a že z tejto situácie môžeme viac získať než stratiť, vám prajem krásne transformačné dni, týždne a možno aj mesiace a roky.

Nasledujúci text má istý nádych satiry, ktorú je dobré nenechať si vziať. Napriek tomu je to všetko pravda pravdúca, ktorú som vypozorovala z mojho malého úkrytu v kraji, kde líšky väzne dávajú dobrú noc. Z môjho pozorovania totiž vyplynulo, že ľudia sa v týchto dňoch delia do niekoľkých skupín, a o tom by som rada podala správu.

SPRÁVA O SPRÁVANÍ OBYČAJNÉHO LUDU V NEOBYČAJNEJ DOBE

Totálni ufóni

Priľušníci tejto skupiny naozaj nevedia, „ktorá bije“. Rúšku nosia, hoci idú v aute sami so sebou alebo naopak vôbec nie, pretože oni už predsa nakazení sú, takže sa chrániť nemusia.

Rada pre ufónov: Preberte sa, preboha!

Nebezpeční hazardéri

Majú pocit, že s rúškom môžu žiť celkom normálny život, vykecávajú sa v samoobsluhe na 20 centimetrov a po večeroch sa zliezajú s kamarátmi na pivo v miestnej klubovni. Sú zjavne presvedčení, že „kamoši“ koronavírus neprenášajú.

Rada pre hazardérov: Prosím, berte to viac vážne!

Recesisti

V lepšom prípade šíria vtipy, v horšom prípade poplašné správy. „Počuli ste, že Chuck Norris chytí koronavírus, ale bol mu ho ľuto, tak ho zasa pustil?“

Rada pre recesistov: Viete, že v núdzovom stave rozhodujú súdy v zrýchlenom konaní? Nie? Tak pozor, aby ste sa neprerehotali do kriminálu.

„Nudysti“

O tých som počula len sprostredkovane. Vraj sedia doma a nevedia, čo majú robiť. Zjavne preto, že patria do stáda, ktoré je zvyknuté robiť len to, čo im niekto iný povie. Aj pre tých niečo mám.

Rada pre „nudystov“: Nudťte sa viac, Nuda je matkou meditácie.

Slniečkári

Veľmi zaujímavá a pomerne veľká skupina optimistov, ktorí sú presvedčení, že koronavírus je len „taká chrípka s ľahším priebehom“. Rúško sice nosia, ale nie preto, že by sa báli, že sa sami nakazia. Nie, oni sa predsa neboja vôbec ničoho. Denne na



Facebooku postujú množstvo dobrých rád, citátov a hesiel, takže pre tých žiadnu radu nemám.

Racionalisti

Tito sledujú grafy, štatistiky a správy. Vedia čo a ako, správajú sa zodpovedne. Získaný čas využívajú na prácu, na ktorú im predtým nezostával. Uvažujú, ako na súčasnej situácii zarobiť a nesprávať sa ako hyena. Z niektorých rationalistov sa ale stávajú hyenisti...

Rada pro rationalistov: Trochu súčitu do toho podnikania!

Solidárni

Šijú rúška pre ostatných, často do noci. Nakupujú pre seniorov alebo ponúkajú pomoc akéhokoľvek druhu. Poštovné zdarma, lacnejšie volanie, atď.

Rada pre solidárnych: Vám sa hlboko klaniam a dăkujem vám za všetkých. Nezabudnite však myslieť aj na seba. Aj vy potrebujete jest', piť, spať a odpočívať.

Neobyčajní

Do tejto skupiny patria zdravotníci, výskumníci, policajti, vojaci a politici. Vzali zodpovednosť za nás na svoje bedrá a snažia sa zo všetkých síl udržať situáciu pod kontrolou.

Rada pre neobyčajných: Nechajte si pomôcť.

Deti Matky Zeme

My dăkujeme Zemi za každú rastlinku, za vodu, za vietor. Spájame sa s ňou v pravidelných, často spoločných meditáciách a vizualizujeme nový svet.

Rada pre deti Matky Zeme: Verme, že budúcnosť môže byť ešte lepšia, ako si ju dokážeme predstaviť.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



Terapeutické metódy (7) AUTOGÉNNY TRÉNING

Ak sme dlhší čas vystavení obavám a stresu, začne sa v našom tele hromadiť napätie, ktoré nás pôvodne malo vyburcovať k niektoj z obranných reakcií – k útoku alebo úteku. Vzhľadom na opatrenia, ktoré bolo nevyhnutné počas posledných týždňov dodržiavať, sa u mnohých z nás objavil nepokoj, nespokojnosť alebo otázky týkajúce sa budúcnosti. Naštastie máme k dispozícii niekoľko metód, ktoré vedia pracovať s napätiom v tele, ako je progresívna svalová relaxácia alebo meditácia. Jednou z najdostupnejších je autogénny tréning (AT), osvedčená psychoterapeutická metóda slúžiaca na dosiahnutie pocitu relaxácie a upokojenia.

MOŽNOSTI VYUŽITIA

Základom AT je predpoklad, že navodením uvoľnenia v tele môžeme nielen ovplyvniť vegetatívne funkcie, ako je pocit tepla, dýchanie alebo srdcový tep, ale zmeny sa prejavia aj na psychickej úrovni.

Odborníci ho využívajú na liečbu neuróz, úzkosti a psychosomatických ochorení (napr. poruchy spánku, vysokého krvného tlaku), na odstránenie negatívnych návykov (fajčenie, gambling) aj na zvýšenie sebaovládania a psychickej stability. Sami môžeme pravidelným vykonávaním AT podporiť regeneráciu tela a mysele, zlepšiť spánok, zvýšiť schopnosť sústredenia, miernie pocity bolesti, ale aj vedome pracovať na sebzadokonašovaní odstraňovaním zlozvykov vrátane fajčenia. Pri dlhšetrvajúcim pravidelnom cvičení sa duševný pokoj a vyrovnosť, vytrvalosť a odolnosť stávajú trvalými osobnými vlastnosťami. Celkové upokojenie a uvoľnenie prispieva k zlepšeniu zvládania negatívnych emócií a zvyšuje odolnosť voči stresu.

AT samozrejme nie je všemocný. Ak stres presiahne krajinu medzu, napríklad ak sa začnú objavovať príznaky depresie, treba vyhľadať odborníka. To isté platí, ak by ste pri nácviku AT prežívali nepríjemné pocity. Kontraindikáciou

MALI BY STE VEDIET

AUTOGÉNNY TRÉNING MÁ DVA STUPNE

Ak ho chcete praktizovať za účelom upokojenia, regenerácie a príjemnej relaxácie, postačí vám prvý stupeň. Výhodou je, že ho zvládnete sami, stačí trénovať niekoľko minút, najlepšie trikrát denne. Základnou podmienkou úspechu je pravidelný nácvik. Pomocou formuliek postupne v tele navodzujete pocit príjemnej ľažoby, tepla, upokojenia srdca, prehľbenia dychu, prekrvenia vnútorných orgánov a chladu na čele. Vyšší stupeň prechádza od telesných pocitov a relaxácie k zmyslovým prežitkom spojeným s prácou s emóciami až k vnútornej meditácii o sebe. Pracuje aj s pozitívnymi afirmáciami. Nácvik druhého stupňa treba robiť pod odborným dohľadom.



sú psychotické ochorenia, epilepsia a mentálne postihnutie. Pri psychických ťažkostiah je vždy lepšie poradiť sa najskôr s lekárom a cvičenie praktizovať pod vedením psychológa.

POSTUP PRI NÁCVIKU

Nájdite si tiché, príjemné miesto. Zaujmite pohodlnú pozíciu v ľahu na chrbe. Ruky spočívajú pozdĺž tela. Zavrite oči. Uvedomte si svoje telo a dych. Upokojte myseľ, pomaly, hlboko sa nadýchnite a pomaly vydýchnite. Uistite sa, že sa cítite príjemne a pohodlne. Začnite nácvikom **pocitu ťažoby** v jednotlivých častiach tela. Sústredte sa na pocity vo svojej dominantnej ruke a opakujte si v duchu „Moja pravá ruka je ťažká...“, „Cítim ťažobu v pravej ruke...“, „Pravá ruka je stále ťažšia...“ Pokračujte s druhou rukou, potom postupne oboma nohami, nasleduje „Obe ruky a nohy sú ťažké.“ Následne vnímajte pocit ťažoby v trupe. Končí sa formulkou „Celé moje telo je príjemne ťažké a uvoľnené.“ Ak vám to hned nepôjde, nevadí. Už len

to, že sa sústredíte na pocity vo svojom tele a na chvíľu sa tak odpojíte od okolitého diania, je veľmi upokojujúce a osviežujúce.

Ďalej sa navodzuje **pocit tepla**. Opäť začnite dominantnou rukou a v duchu si hovorte „Moja pravá ruka je teplá...“, „Cítim, ako mi do pravej ruky prúdi teplo...“ a pod. Taktôž postupne prejedete celé telo. Pokračuje sa **upokojením dychu**. Predstavte si svoje dýchanie ako pokojné a pravidelné, dýchajte prirodzene a k tomu si hovorte „Môj dych je pokojný a pravidelný.“ Nasleduje **upokojenie srdcovej činnosti**. Zamerajte sa na tep svojho srdca. Ak nie ste schopní zachytiť ho, položte si ruku na hrudník. V duchu si hovorte „Moje srdce tlčie pokojne a pravidelne.“ Alebo „Moje srdce je pokojné.“ Zamerajte sa potom na **pocitu tepla v bruchu**. Predstavte si teplo slinka na bruchu a v brchu. V duchu si pri tom hovorte napr. „Celé moje bricho je príjemne teplé a prehriate.“ Alebo „V bruchu cítim príjemné teplo.“ V závere sa navodzuje

pocit príjemne chladného čela. Môžete si k tomu predstaviť napríklad vľúdný vánok, ktorý vás ovieva, a v duchu si hovoriť „Moje čelo je príjemne chladné.“ Počas tohto posledného kroku je vaše telo uvoľnené a myseľ pokojná. Užívajte si tieto príjemné pocity ešte chvíľu. Pri tom si môžete trikrát zopakovať pozitívnu formulku, ktorú si zvolíte podľa vlastných potrieb. Má to byť krátka, pozitívne formulovaná veta v 1. osobe (Ja), napr. „Som pokojný a odpočinutý.“, „Môj žalúdok je uvoľnený.“, „Spím pokojne celú noc.“, „Cigarety sú mi je ľahostajný.“ alebo „Môj život je radostný.“ Relaxáciu ukončíte hlbokým nádyhom a pomalým výdyhom. Precíťte svoje telo a pomaly si pretiahnite svaly na rukách a nohách. Potom otvorte oči a uvedomte si, ako sa cítite. Ak praktizujete AT pred zaspátiom, prejdite z relaxovaného stavu plynulo do spánku. Pomocou AT tréningu som si vytvorila svoj každodenný rituál, keď si tesne pred zaspátiom poviem kúzelnú vetu – „Zajtra to dám.“

RNDr. LENKA LACHNITOVÁ, Ph.D.

Klíčky, zázrak v miske



Každé semienko je zásobárnou živín pre novú rastlinu. Preto ak necháme semienko naklíčiť, stane sa bohatým zdrojom vitamínov, minerálov, enzýmov, stopových prvkov. To môžeme potom využiť pri príprave jedla a dopriať si tak naozajstnú nálož zdravia pre naše telo a jeho imunitu.

PREČO KONZUMOVAŤ KLÍČKY?

Už dve hodiny po začatí klíčenia sa v semienku zvýši obsah vitamínov a balastných látok (vlákniny) o 50–200%. Podľa druhu semena sa, samozrejme, líši ich konkrétné zloženie. Vo všeobecnosti sa dá povedať, že ide najmä o vitamíny rozpustné v tukoch – A a E, vitamíny skupiny B a C, minerály ako vápnik, horčík, zinok, draslík, železo, fosfor, selén. Klíčky obsahujú chlorofyl, zelené farbivo, ktoré podporuje našu imunitu – zabraňuje rastu nepriateľských baktérií, je prirodzene protizápalové, aktivuje enzýmy. Jeho štruktúra je veľmi podobná krvnému farbivu hemoglobínu, a preto pomáha jeho produkciu, hojeniu rán, a podobne. Má antioxidačné účinky, je dôležitý pre regeneráciu očí.

ČO VŠETKO MOŽNO NECHAŤ NAKLÍČIŤ?

Môžete dať naklíčiť strukoviny, obilníny a semená niektorých rastlín. Veľmi oblúbené sú klíčky fazule mungo, šošovice, cíceru, pohánky, žeruchs, lucerny, red'kovky, ale aj sezamu alebo chia. Hlavná je kvalita východzej suroviny. Ideálne je kúpiť si semená priamo vhodné na klíčenie, či už jednodruhové alebo zmesi semen, nepoškodené a ideálne v bio kvalite. Pozor - semená určené na pestovanie môžu byť chemicky ošetrené! Niektoré semená nie sú vhodné na klíčenie vôbec a ich výhonky môžu byť aj jedovaté (napríklad fazuľa červená ľadvina, ktoré sú ľahko strávitelné, alebo semienka melóna honeydew). Preto veľmi neexperimentujte a držte sa odporúčaní.

AKO TO MÁ KLÍČIŤ?

Možno si zo školských čias pamätáte pokus s klíčením hrachu v miske s vodou a vatou. Áno, je to rovnaký princíp. Prvou fázou je namočenie, ked' semienka prepláchnete studenou vodou, vložíte do nádoby a necháte cez noc zaliate vodou. Ráno vodu zlejete a semienka bud' presypete do špeciálnej klíčiacej nádoby alebo použijete napríklad odstrihnutú PET flašu.

Podstatou je, že semienka nesmú preschnúť, musia byť stále vlhké, ale nemajú byť ponorené vo vode. Treba ich pravidelne, aj niekoľkokrát denne, preplachovať, aby sme predišli splesneniu či zahnívaniu. Klíčenie by malo prebiehať na svetлом mieste, nie však na priamom slnku, pri teplote v rozmedzí 20–30°C.

NA ČO SI DAT' POZOR

Rôzne semienka sa namáčajú inak dlho a rovnako sú rozdielne aj v dobe ich samotného klíčenia. Určite je dobré vopred si nájsť (hoci na internete) tabuľky s časom klíčenia. Vo všeobecnosti väčšinou platí, že ideálne je, ak dĺžka klíčka zodpovedá cca trojnásobku veľkosti pôvodného semienka. Čerstvé klíčky je najlepšie ihneď skonzumovať. Ak ich potrebujete uchovať, tak prepláchnuté a usušené v chladničke vydržia aj niekoľko dní. Pred konzumáciou ich opäť prepláchnite.

KLÍČKY V KUCHYNI

Čo s nimi? Je to veľmi jednoduché! Do šalátov, sendvičov, nátierok, dresingov, omáčok, posypať nimi môžete nielen chlieb s maslom, ale aj polievku alebo zeleninové jedlá. Môžete ich pridať k svetlému mäsu či rybe. Výborné sú v smoothie a čerstvých šťavách aj na doplnenie müsli v jogurte. Vždy dodajú jedlu ďalšie živiny vrátane proteínov a urobia z neho vitamínovú bombu.

MÓJ POHLAD

Priznávam, že klíčeniu som sa doposiaľ nijako zvlášť nevenovala. Občas som doma naklíčila pohánku, ktorá má skvelú orieškovú chut. Klíčenú mungo alebo sójové výhonky dávam do ázijských jedál. Občas kúpim škatuľku výhonkov žeruchs či red'kovkové klíčky a posypem nimi domáci kváskový chlieb s maslom alebo ich pridám do nátierky. Určite sa na ne teraz vrhnem viac, sľubujem. Je to lacná, jednoduchá a zábavná forma, ako dostať do svojho tela množstvo potrebných živín.

Žijeme v čase, keď azda viac než kedykoľvek inokedy chceme podporiť svoju imunitu. Pamäťajte si, že ju z veľkej časti upevňíte pestrou stravou a optimizmom!

Koniec jari v pohode, bez stresu a s bezpečným imunitným štítom proti všetkému zlému praje ZUZANA KOMÚRKOVÁ

MISO POLIEVKA S KLÍČKAMI

400 ml Dashi vývaru (japonský rybí vývar, vyrábaný z morských rias a rýb, dá sa kúpiť aj v instantnej podobe) alebo zeleninového vývaru, 400 ml vody, sušená riasa wakame cca 1–2 gramy, 1 balenie prírodného tofu, 1 mrkvka, 1 pór, 1 trs hľivý ustricovej alebo 2–3 sušené huby shitake, 3 lyžice miso pasty (zvoľte podľa chuti – jemnejšie svetlé Miso shiro alebo tmavšie Aka či Hatcho Miso), 3 hrste mungo alebo rukolových klíčkov, 1 jarná cibuľka

Najprv namočíme sušenú riasu wakame do vody na 10 minút. Medzitým si nakrájame tofu a pór na tenké kolieska, mrkvu a huby na rezančeky. Vodu, v ktorej sme namáčali riasu, zlejeme do hrnca. Zmäknutú riasu odložíme do misky. K vode v hrnci pridáme vývar, vložíme tofu, mrkvu, pór a huby. Pozvoľna priviedieme k varu. Varíme len na miernom plameni maximálne 15 minút. V priebehu varenia si do mištičky odoberieme časť vývaru a vmiešame do neho miso pastu. Hrnec odstavíme z variča a vlejeme rozemiešanú miso pastu. POZOR – nesmie sa variť, inak prídeť o to podstatné – enzymy. Na záver pridáme zmäknutú riasu, najemno nakrájanú jarnú cibuľku a posypeme klíčkami.

POVZBUDZUJÚCE SMOOTHIE

1–2 lyžice nakličených chia semienok a sezamu, 1 lyžica ovsených vločiek, 1 banán, 2 hrste jahôd alebo zmesi lesného ovocia, 300 ml vody

Všetky suroviny rozmixujeme v smoothiemakeri alebo ponorným mixérom. Doplníme vodou a znova premixujeme. Hned konzumujeme.



ŠALÁT S REĎKOVKAMI A KLÍČKAMI

1 balenie valeriánky polnej (po česky polníček) či baby špenátu, 1 zväzok reďkoviek, 1 jarná cibuľka, 1 balenie čerstvého kozieho syra/fety, 1 hrst vlašských orechov, 2–3 hrste reďkovkových klíčkov, 1 lyžica dijonskej horčice, 1 lyžica medu, 1–2 lyžice olivového oleja, soľ, čierne korenie

Listy valeriánky/špenátu prepláchneme a osušíme, vložíme do misy. Pridáme na kolieska nakrájané reďkovky, jarnú cibuľku a na kocky nakrájaný syr. V miske zmiešame horčicu, med a olej na zálievku. Vlejeme do šalátu a premiešame. Posypeme orechami a klíčkami, znova premiešame a dochutíme soľou a čerstvo namletým čiernym korením.

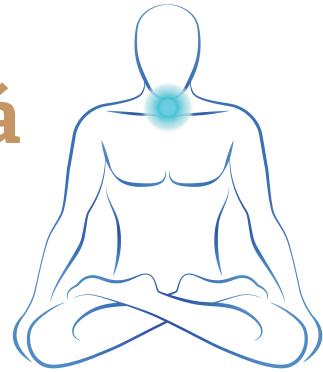
NÁTIERKA Z NAKLÍČENEJ ŠOŠOVICE

2 hrste nelúpanej červenej alebo zelenej šošovice, 1 veľké balenie Lučiny, 1–2 strúčiky cesnaku podľa chuti, 1 lyžička sušených paradajok, soľ, čierne korenie

Šošovicu prepláchneme a na noc necháme namočenú vo vode. Vodu zlejeme a vo vhodnej nádobe necháme nakličiť. Akonáhle bude mať šošovica cca 0,5cm výhonky, spracujeme na nátierku – rozmixujeme ju s Lučinou, paradajkami a cesnakom. Dochutíme soľou a korením.

Čakry – energetické centrá nášho tela (6)

KRČNÁ ČAKRA (VIŠUDHA) – KOMUNIKÁCIA A TVORIVOSŤ



Označuje sa aj ako piata alebo komunikačná čakra, nájdeme ju tri prsty nad jamkou hrudnej kosti. Súvisí s prijímaním zodpovednosti a s komunikáciou s druhými ľuďmi, ale aj nás samých so sebou. Vzťahuje sa k predstavivosti a tvorivosti. Slúži ako most medzi naším myšlením a cítením. Navyše otvára dvere do spirituálnej úrovne. Harmonický rozvoj krčnej čakry je úzko prepojený s vierou a rozvojom srdcovéj čakry. Živlom je éter alebo priestor.

Jej farba je svetlomodrá, farba uvoľnenia a slobody. Na fyzickej úrovni sa vzťahuje k hrtanu a prieduškám, hlasivkám, štítnej žlaze, spodnej čelusti a ušiam. Energeticky zodpovedá dráhe plúc a hrubého čreva. K čakre sa pripája štítna žlaza. Zmyslom je sluch. Prostredníctvom krčnej čakry sme schopní počuť aj svoj vnútorný hlas, vytvárame si dôveru v naše osobné vyššie vedenie.

ARCHETYP KOMUNIKÁTOR A TICHÉ DIEŤA

Pozitívnym archetypom je Komunikátor. Je schopný vyjadrovať slovami svoje pocity a hájiť svoje presvedčenie. Je úprimný a pravdivý. Jeho sila spočíva v odvahе ukázať svetu svoje talenty a kreatívne sa prejavíť. Dokáže povedať „Nie“, ak treba. Naopak, negatívny archetyp Tiché dieťa sa boji prejavíť pre ostých alebo strach, že sa strápni. Neverí si, hovorí „Áno“, aj keď myslí „Nie“.

DISHARMÓNIA ČAKRY

Otvorenou krčnou čakrou bez obáv vyjadrujeme svoje pocity a myšlienky. Sme schopní priznať svoju slabosť a ukázať svoju silu. Dokážeme tvorivo vyjadriť seba samých rovnako ako načúvať druhým - srdcom a s vnútorným porozumením. Správne interpretujeme to, čo počujeme od druhých, a to aj vďaka svojej vnímanosti k neverbálnym informáciám, ako je reč tela a mimika. Náš hlas je plný a príjemný. Nenecháme sa priveľmi ovplyvňovať druhými

ľuďmi. Sme otvorení a bez predsudkov. Vďaka tomu môžeme vnímať aj jemnohmotné dimenzie.

Pri disharmonickej funkcií je narušená komunikácia medzi hlavou a telom. Rozumom sa v sebe usilujeme umlčať „neprípustné“ emócie. Máme strach ukázať sa takí, akí sme naozaj. Namiesto toho sa pokúšame zakryť potlačené emócie mnohými slovami a gestami. Disharmonická funkcia sa prejavuje aj zneužívaním komunikačných schopností na manipulovanie s inými ľuďmi. Čakra sa často uzatvorí žiaľom alebo nevyjadrenými pocitmi, ako sú hnev alebo strach. Oslabená čakra sa prejavuje plachostou, obavou zo súdov druhých ľudí. Je pre nás obtiažne vyjadriť sa, ľahko nachádzame vhodné slová. Ak máme prejavíť niečo zo svojho vnútra, máme stiesnený hlas. Svoje správanie prispôsobujeme mienke druhých ľudí. Často nevieme, čo skutočne chceme. Chýba nám kontakt s dušou a dôvera v našu intuiciu.

CHOROBY A REČ TELA

Ťažkosti spojené s čakrou sa môžu prejavovať ako angíny, afty, problémy so

zubami a dásnami, choroby štítnej žľazy, stuhnutá šija. Ked' máme povedať niečo nepríjemné, máme stiahnuté hrdlo a červenáme sa. Ľudia, ktorí lipnú na starých veciach a nemajú radi zmeny, si krk zahalujú šatkou alebo šálom.

MOŽNOSTI ČISTENIA A AKTIVÁCIE

Lahnite si v prírode na chrbát na zem, otvorte sa nekonečnej šírke jasnomodrého neba. Čakra sa začne oslobozovať od úzkostí a lipnutia. Pomôže vám to viac počúvať svoj vnútorný hlas. Pozorujte odraz neba na vodnej hladine. Rovnako tak špliechanie vln upokojujúco uvoľňuje potlačené emócie do vedomia. Sakrálny a meditatívny spev pôsobí na čakru oživujúcim spôsobom. Najväčší účinok na harmonizáciu a uvoľnenie čakry má pokojná hudba New Age s ozvenou. Z drahokamov je vhodný akvamarín, tyrkys a chalcedón. Z aromaterapie môžete vyskúšať šalviu a eukalyptus. Piatu čakru reprezentuje mantra HAM.

RNDr. LENKA LACHNITOVÁ, Ph.D.



Niet na svete bylinky, aby na niečo nebola

ARNIKA – BYLINA OCHRANY

Výrazné, napriek tomu graficky jednoduché kvetenstvo arniky horskej sa stalo neoficiálnym symbolom liečiviek, hôr a ochrany prírody. Preto je zaujímavé, že prvé zmienky o nej a jej mocných účinkoch nachádzame až v stredovekých herbároch. Ako to, že táto, vzhľadom aj účinkami (podobné ako u víby) neprehliadnuteľná bylinka unikla pozornosti antických učencov? Až do 16. storočia? Jej popularita prudko stúpla v osiemnásťom storočí, keď ju užíval napríklad aj Gothe. Mnoho bylinkárov ju dodnes považuje za vôbec najdôležitejšiu liečivku a to je, bohužiaľ, aj dôvod, prečo bola v celej Európe takmer vyzbieraná a dnes je celosvetovo ohrozeným a prísne chráneným druhom.

Etymológia jej názvu je nejasná: vychádza azda zo stredovekej francúzštiny: *arnich* – „chrániť sa“, alebo z gréckeho *ptarmica* – „priniesť kýchnutie“? Rozdrvená bylinka sa aj šnupala a fajčila a v mnohých krajinách ju dodnes nazývajú „horský tabak“.

NEDOSTATKOVÝ ENDEMIT

Arnika rastie totiž výhradne na horách od 600 do 2 700 metrov a iba v Európe, mimo Apeninského a Balkánského polostrova a Britských ostrovov. Stabilné centrum výskytu leží v Alpách (Švajčiarsko) a západných Karpatoch. Na Slovensku je chránená, no veľmi sa tu nevyskytuje. V Čechách ju môžete nájsť na Šumave a v Krkonošíach, kde vyhľadáva vlhké a prieplustné kyslé rašelinové pôdy a svetlo – takže lúky, pastviny, vresoviská, a pod. Na komerčné využitie sa pestuje predovšetkým vo Francúzsku, Rumunsku či v Estónsku. Ročná produkcia 50 ton však zdáleka nepokrýva dopyt.

KRÁSNA HORALKA

Arnika horská (*Arnica montana*), známa aj ako kozia briadka či skrátka arnika, je trvalka z čeľade hviezdicovitých, teda je príbuznou napríklad sedmokráske, margaréty či slnečnice. Horské zimy jej pomáha prečkať krátky, ale hrubý podzemok, z ktorého vyrastá prízemná listová ružica so 4–6 prisadenutými, 6–15 cm dlhými listami. V druhom roku vytvára aj chlpatú stonku s 1–2 párami menších stojatých listov, ktorá sa vypína do výšky od 15 do 70 cm. Od júna do augusta kvitnú na jej vrchole neprehliadnuteľné voňavé úbory s priemerom cca 7 cm.

Okrajové kvietky majú žltoranžové lúče, stredové kvietky sú tmavožlté. Koncom leta plodí páperové nažky.

VŠEMOCNÁ ARNIKA

Arnika je liečivá celá. Ak sa vám podarí vypestovať si ju na skalke a budete mať to srdce, môžete vykopať aj podzemok. Z ekologických dôvodov sa dnes využíva predovšetkým jej kvet. Výťažok obsahuje hlavne silice, horčiny, karotenoidy, triesloviny, mastné kyseliny, thymol, flavonoidy, jedovatý laktón helenalin a ďalšie.

Ono starofrancúzske *arnich* – „chrániť sa“ je v prípade liečivých účinkov arniky adekvátnie. Má silné analgetické a protizápalové účinky a skvelo uvoľňuje krvné zrazeniny – po úrazoch sa používa na pomliaždeniny a podliatiny, narazeniny aj natrihnutie svalov. Zároveň tlmi bolest, stimuluje srdce a krvný obeh a urýchľuje hojenie. Používa sa preto pri reumatizme, artérioskleróze, angíne pectoris či zápalových ochoreniach tráviacej a dýchacej sústavy, ochoreniach kože, nechtov.

NEPIŤ MAZAŤ CHRÁNIŤ

Najčastejšie sa arnika používa zvonka vo forme tinktúry. Pozor! Vnútorné užívanie len pod dohľadom lekára! Pri nesprávnom dávkovaní a predávkovaní hrozí vážna otrava: závrate, búsenie srdca, bezvedomie a smrť (vzhľadom na nevyhnutnosť presného riedenia je arnika aj jednou zo „zakladajúcich“ rastlín homeopatie). Pozor by si mali dať najmä ľudia s chorým srdcom, žalúdkom a samozrejme tehotné a dojčiace. A nie na otvorené rany. Takže žiadny čajíček. Ale ako akútne pomoc pri natiahanutom svale, modrine, popálení, uštipnutí hmyzom alebo akné je skrátka ideálna. Arniková tinktúra by nemala chýbať v žiadnej domácej ani cestovnej lekárničke. Zriedená v pomere 1:1 sa dá aplikovať priamo na postihnuté miesto (aj kloktat), popr. z nej pripraviť obklad. Vzhľadom na prísnu ochranu si tinktúru z arniky asi nepripriavíte sami, dostať však celú škálu rôznych prípravkov: maste, krémy, masážne gely, šampóny, kozmetiku, a pod. Vyskúšajte napríklad krémy **Artrin** a **Ruticelit** od Energy. Ak už budete mať v lete to šťastie a stretnete sa s arnikou vo voľnej prírode, alebo budete mať možnosť využiť jej účinky, spomeňte si na silu tejto krásnej bylinky a na krehkosť jej budúcnosti. Poťažmo krehkosť budúcnosti Zeme. Potrebujeme arnicu.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

Podpora pre ohrozenú skupinu seniorov



Jednou z ohrozenejších skupín sú naši rodičia a starí rodičia. Vyšší vek má svoje úskalia a jedným z nich je oslabený organizmus a horšia regenerácia po akomkoľvek ochoreni. Nehovoriac o tom, že veľa skôr narodených má oslabené srdiečko, obličky či metabolické poruchy. A to je kameň úrazu, keďže srdiečko je úzko prepojené práve s plúcami a spolu zabezpečujú krvný obeh, a teda aj okysličenie krvi. Takže plúca sa v obrátenom poradí usilujú kompenzovať práve slabosť srdca. A keď plúca ohrozí vírus... Scénár poznáme. Vrelo odporúčam dve kombinácie, práve pre našich starkých: **Renol + Imunosan + Raw Ambrosia alebo Korolen + Imunosan + Raw Ambrosia.** Prvá kombinácia je vhodná pre ľudí, ktorí majú viac oslabené obličky. Prejavuje sa to zadržiavaním vody, opuchmi klíbov, bolesťami klíbov, chronickou únavou. **Korolen** je priamo určený pre „kardiakov“. Imunosan dokáže veľmi kvalitne podržať imunitný systém, pomôže pri chronických aj akútnech prechladnutiach,

zápaloch. A prečo **Raw Ambrosia?** Enzýmy priamo ovplyvňujú imunitné reakcie pri vpade škodlivín do tela, zvlášť pri vírusoch. Špecifické enzýmy sú nápadomocné v procese tzv. riadenej apoptózy, čo je cielená smrť poškodených alebo napadnutých buniek. A práve naša **Raw Ambrosia**, teda fermentovaný peľ, tzv. perga, je extra potravina, ktorá obsahuje živé, aktívne enzýmy (pepsín, trypsín, amyláza, invertáza, fosfatáza). Okrem toho obsahuje neskutočné množstvo vitamínov (A, B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₉, B₁₂, C, D, E, K), minerálov (sodík, draslík, vápnik, horčík, železo, kremík, selén) a bielkovín. Významná je vysoká koncentrácia esenciálnych aminokyselín (leucín, izoleucín, valín, lizin, metionín, fenylalanín, treonín a tryptofán) a veľa ďalších prospešných látok. Takže za mňa určite **Raw Ambrosia** do každej rodiny. Poctivo papať.

S úctou lektorka ENERGY a čínskej medicíny
ZUZANA MIKULOVÁ

O Kozorožcovi a prijatí zodpovednosti

Pred pár mesiacmi som sa v seriáli článkov **Od polarity k jednote venoval téme zdravia, vzťahujúcej sa k znameniu Kozorožec. K niektorým jeho odsekom sa pri písaní nasledujúceho textu vrátim.**

V súvislosti s momentálnou situáciou mi vyplával z pamäti môj prvý kurz astrológie, ktorý som realizoval pred vyše dvadsiatimi rokmi (1998/99). Pri jednej z tém sme sa zaoberali mundánnymi (*mundus*, lat. – svet, vesmír, obloha, zem, ľudstvo) súvislostami tranzitu Pluta znameniami. Vtedy bol „neobmedzený, no obmedzujúci vládca podsvetia, rúcač i regenerátor“ v znamení Strelca, odkiaľ sa pokúšal riešiť „právne rozmary sveta“, normy určované „mocnými“ tohto sveta. Na otázku frekventantov kurzu, aké dôsledky bude mať jeho prechod znamením Kozorožca, sme sa dohadli, že bude zrejme rúcať hodnoty založené na materiálnom a finančnom chápaniu spoločenského statusu. Kozorožec je zemské znamenie späť s nadobudnutými majetkami, umožňujúcimi zaujať isté sociálne postavenie. Zároveň sme spomínali aj zodpovednosť, ktorú v súvislosti s tým musí spoločnosť na seba prevziať. Všetky súvislosti sa začali kryštalizovať vo chvíli, keď Pluto vstúpil do Kozorožca začiatkom a následne v novembri roku 2008. Rozbehla sa finančná kríza, ktorú som ale od jej začiatku (pracovne pre seba) nazval krízou hodnôt. Toto slovné spojenie sa potom v priebehu nasledujúcich rokov udomácnilo ako terminus *technicus* aj v médiach. Zrejme som nebol jediný, ktorý stav takto poňal. V nasledujúcom období som hľadal historické súvislosti so spomínaným tranzitom v minulých storočiach a našiel množstvo veľmi zaujímavých a podstatných korešpondencií. Vyvrcholenie krízy som „umiestnil“ do rokov 2017 – 2020, keď sa k Plutovi v Kozorožcovi pridal aj vládca znamenia Saturn, no najmä do času konca roku 2019 a začiatku 2020, keď sa Saturn priblížil k Plutovi a do presnej konjunkcie sa neodvratne dostali planéty 12. januára 2020. V znamení sa v tom čase nachádzali aj Merkúr, samozrejme Slnko, a tiež Jupiter, no a v nasledujúcich dňoch sa k nim pridal Mars. V Kozorožcovi sa tak v predošlých mesiacoch nahromadilo priveľa energie,

ktorá mala viacmenej obmedzujúci, ba až deštruktívny charakter. Vo chvíli, keď píšem tieto riadky (25. 3. 2020) je Saturn už tretí deň vo Vodnárovi, čo však takisto neveští nápravu. Nechceme sa o tom však rozpísovať pre nedostatok miesta.

Ako teda bez strašenia čitateľa hodnotiť dôsledky pôsobenia energií? Netreba mi veľa práce a zdôvodňovania, lebo ich vidíme v každodennom živote celej spoločnosti (globálne). Možno obmedzenia, ktoré zažívame, sú istou „ochranou pred výdobytkami moderného sveta“. Sú tu na to, aby sme pochopili, že modus vivendi spojený s „konzumerizmom“ nie je jediná cesta, po ktorej sa môže a má poberať naša spoločnosť. Aj keď to systém reprezentovaný štátom/ štátmi propaguje a požaduje v záujme rastu čohosi efemérneho. Stratili sme schopnosť uvedomovať si možné tragické dôsledky bezhraničnej túžby rozpiňať sa. Nechceme pod tlakom „spoločenských vymoženosťí“ priať hraničiace obmedzenia kozorožcovskej povahy. Neustály materiálny rast považujeme pod náporom systému za „prirodzený zákon“, prostredníctvom ktorého násilne narúšame spontánnu cyklicitu našej existencie a spojenie s environmentom v zmysle prirodzenej celistvosti. Ved' sme jeho súčasťou a nie konzumentom a vládcom nad ním! Máme tak vo vzťahu k životnému prostrediu, svetu, veľkú zodpovednosť! A na to sme poväčšine v omámení imaním v ostatných rokoch pozabudli.

Práve téma zodpovednosti je leitmotívom udalostí, ktoré sa udiali, dejú a ešte udejú. No zdá sa, že to mnohí nepochopili a všeobecné obmedzenia, ktoré sa v kontexte súvislostí s pandémiou prijímajú (aj keď mnohé z nich sú iste nezmyselné, ba priam hlúpe), sú pre nich „obmedzovaním ich jedinečných osobných slobôd a práv“. Úporne očakávajú, kedy sa dostane svet do „starých dobrých koľají“ a voči opatreniam sa stavajú neadekvátnie. „Zostupujeme i nezostupujeme do tých istých riek, sme to my i nie sme to my, lebo sa nedá dva razy vstúpiť do tej istej rieky“. **Herakleitos z Efezu** Saturn, vládca znamenia Kozorožec, je ako „pán času a karmy“ spolu s Plutom, pánom kolektívneho nevedomia,

spájaný so „smrťou“. Takže nadmerné naplnenie znamenia planétami, ako sme to spomínali, je späť so strachom. No skutočne bez strachu zo života začína človek/societa žiť až v momente, keď prijme svoju „smrteľnosť“ a vo vzťahu k tomu začne efektívne využívať vymeraný čas. Vtedy prestane panikáriť. Lebo tieša, strach a starosti sú démoni, ktorí žerú naše zdravie.

Pluto sa tak v kontexte udalostí stáva spoločenským reformátorom a Saturn učí zodpovednosť za zmenený znovuzrodený svet, v ktorom chceme žiť v nasledujúcej epochi.

V akom vzťahu k uvedenému je filozofia firmy Energy? Nuž, zodpovednosť za seba a svoje zdravie je jednou z najzákladnejších tém, o ktorej hovoríme pri každom stretnutí s klientmi, členmi Energy. Tí, ktorí sa stotožnili s touto ideou, nemôžu mať strach ani z toho, že v súčasnosti (dočasne) musia strپieť isté obmedzenia, týkajúce sa nedostatku niektorých prípravkov v súvislosti so spomínaným. Lebo sú už dávno nastavení na zodpovedný prístup k zdraviu svojmu i svojich blízkych.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



O Heraklovi v nás – Krétsky býk

Pre pochopenie možného významu ďalšej Heraklovej úlohy nie je dôležitá ani tak presná lokalita, kde ju musel splniť, ako skôr okolnosti, ktoré ju uviedli do chodu.

Na ostrove Kréta žil kráľ Mínos. Jeho matkou bola Európa, ktorú tam svojho času uniesol v podobe krásneho býka sám Zeus. A býk, posvätné zviera Kréty, ktorého uctievanie nájdeme dodnes v rôznych artefaktoch medzi pamiatkami ostrova, uvoľnil aj beh udalostí, ktoré tam priviedli bájneho hrdinu. Eurusheus totiž nariadił, aby Herakles priviedol do Mykén krétskeho býka. Bolo to krásne zviera. Mínovi ho poslal Zemetras Poseidón. Mal ho obetovať ako znak vďaký, no kráľovi sa býk zapäčil natoľko, že sa rozhodol nechať si ho. Poseidónovi obetoval iné zviera zo svojho stáda. Vládca vôd sa nahneval, keď zistil túto zradu a na svojho býka zoskal šialenstvo. Ten začal ničiť na ostrove všetky ohrady a stavby, na ktoré nadabil. Ohňom šlahajúcim z nozdier spálil úrodu na poliach, ovocie v sadoch, vinice. Úlohou Herakla bolo polapiť netvora a odviesť ho z ostrova, s čím Mínos nakoniec rád súhlasiel. Hrdina býka polapil, premohol a skrotil. Na jeho chrbe sa potom previezol na Peloponéz a dovedol ho k Eurysthéovi. Ten sa natoľko obával vpustiť ho do svojej stajne, že ho vyhnal na slobodu. Uvoľnenú animálnu energiu potom pocítili obyvatelia Grécka všade, kadiaľ býk prebehol. Dorútil sa až na maratónske pole, kde ho zabil ďalší veľký grécky hrdina Théseus.

Pribeh sa zdá byť až banálne jednoduchý, ale v súvislosti s tým, čo sa v súčasnosti vo svete deje, má hlboký odkaz. Z astrologického hľadiska zosobňuje krásne, ale do šialenstva dohnané zvierá negatívnu stránku venušanského zemského znamenia Býk. To je spojené viac než ktorokoľvek iné s hmotou, matériou, ktorou sme sa obklopili. Venuša ako „Malé štastie“ – tak ju nazvali starí astrológovia – je vládkyňou spomenutého znamenia a jej úlohou je ponúkať nám blaho, založené na banálnom vlastnení vecí, ktoré nás sice napĺňajú potešením, uspokojením, ale konečne štastie, ktoré z toho vyplýva, je skutočne malé. Každodenné, pominuteľné, a jeho zhŕjaním len plníme penaženky obchodníkov, predajcov, reklamných agentúr, výrobcov, bankárov. Vlastníctvom tohto „nablýskaného a fajnového štastíčka“ však nenapíname a neobohacujeme náš duševný a duchovný rozmer. Módne doplnky, chutné jedlá od výmyslu sveta, zo dňa na deň „skvalitňované“ elektronické hračky, veci, veci, veci ... Často podenkové, slúžiace deň – dva, aby sme ich následne vyhodili ako nepotrebné do smetných kontajnerov a nahradili ich lepšími, vylepšenými nezmyselnými a často zdravie poškodzujúcimi doplnkami, pričom oberáme prírodu o vytaženie suroviny a vraciame do nej ako šialený býk mytu to, čo ju ničí poškodzuje. Podľahli sme ochoreniu egocentrického vlastnenia hmotných statkov, vytvárajúc si voči nim silný, zato prchavý emocionálny

vzťah (nečudo, veď ničiaci býk bol dar Poseidóna, vládcu vodnej ríše, a ten je na emócie a závislosti naviazaný najviac zo všetkých bohov mýtov) a zanechávame za sebou brázdu zničenej, spálenej neúrodnej zeme (Zeme).

Hrdina prenesol toto oslabujúce „šialenstvo“ hmotnej poroby na žiadosť slabošského vládcu Mykén na pevninu, aby sa táto epidémia mohla šíriť aj v dovtedy nepoškvrnenom svete.

Nakoniec zničil pliągu až hrdina Théseus, jeden z Poseidónových synov, budúci rozhodný vládca Atén, ktorý zniesol zo sveta mnohých zloduchov a zločincov a taktiež obludu Minotaura, súvisiaceho takisto s kultom býka, v labyrinte kráľa Minoa.

Ak prijmeme opísané príbehy ako istý obraz dnešnej situácie a uvedomíme si, kam nás závislosť na hmete a majetku dotlačila, na to, aby sme úlohy dneška zvládli, potrebujeme iných „héroov“ i algoritmy, než tých a tie, ktoré nás do prekérnej situácie doviedli. „Herakla“ musí nahradíť „Theseus“. A na zdravotné neduhy spojené s krízou bude asi najistejším prípravkom Gynex, lebo ten najviac zo všetkých korešponduje s energiou živlu zeme, ktorú v súčasnosti nedokážeme bez problémov zvládnuť. Pomôže nám zbaviť sa emočnej lability, nájsť sebaistotu a pevné miesto na svete aj bez závislostiach na hmotných majetkoch. Ale iba ak prijmeme svoju kolektívnu a individuálnu zodpovednosť. To už je však o iných filozofických debatách.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Výborná imunita chráni aj pred koronavírusmi

Nie je viróza ako viróza. Platí to nielen pre vírusy chrípky, ktoré spôsobujú epidémie rôznej závažnosti a rozsahu. Aktuálne nový koronavírus COVID-19 spôsobuje pandémiu, čiže epidémiu celosvetového rozsahu. Postihnutý je každý kontinent a prakticky každý štát. Priebeh ochorenia a príznaky sa líšia v závislosti od celkového stavu organizmu, predovšetkým od stavu imunitného systému. Ak je v dobrej kondícii, ochorenie má ľahký, niekedy až asymptomatický (bezpríznakový) priebeh. Naopak, pri oslabenej imuniti a najmä ak má organizmus vyčerpané rezervy po chronickom ochorení, je priebeh ľahký, neraz sa končí letálne (smrťou). Preto sa oplatí udržiavať si imunitu v dobrej kondícii, zdravou životosprávou, pravidelným pohybom, otužovaním a celkom určite aj prípravkami Energy.

Pokiaľ máme imunitný systém v dobrej kondícii, dokáže si ľahšie poradiť aj s agresívnejšími vírusmi či baktériami. A to aj napriek tomu, že sa neustále menia, mutujú, čím sa stávajú rezistentnými na štandardnú liečbu. Dobrá imunita a prírodné doplnky Energy sú dôležitou súčasťou prevencie, pretože nám pomáhajú predchádzať početným infekčným ochoreniam alebo ich aspoň ľahšie prekonať, ak sa vyskytnú. Toto platí aj pre infekciu novým koronavírusom COVID-19. Súčasťou protiepidemiologických opatrení je

dodržiavanie správnych hygienických zásad, časté a dôsledné umývanie si rúk mydlom, ochrana dýchacích ciest pred kvapôčkovou nádzorou nosením účinných rúšok cez ústa a nos, ideálne aj nosením okuliarov, pretože vírus môže vniknúť do tela aj cez očné spojovky. Platí pravidlo „Zostaň doma!“, ak to len trochu ide, pretože vírusová infekcia sa najrýchlejšie šíri v uzavretých a preplnených miestnostiach, v hromadných dopravných prostriedkoch, skrátka tam, kde je veľa ľudí v tesnom kontakte. Pri budovaní imunity je prospešné pravidelné otužovanie, športovanie a pobyt na čerstvom vzduchu.

Z prírodných doplnkov Energy je základným prípravkom prevencie a podpory imunitného systému bylinný koncentrát **VIRONAL**. Je účinný aj počas liečby akútnej vírózy, chrípky a všetkých infekcií dýchacích ciest. Užívame ho 2- až 3-krát denne 5 až 7 kvapiek, v akútnej fáze ochorenia 3-krát 7 kvapiek, najlepšie v pohári vody pred jedlom. Vhodný je aj pre deti od útleho veku, kde sú dávky primerane nižšie. Veľmi osožná je kombinácia s prípravkom **FLAVOCEL**. Obsahuje prírodný vitamín C, bioflavonoidy a ibištek sudánsky. Okrem antimikrobiálneho účinku chráni bunky ako prirodzený antioxidant a zvyšuje imunitu. Užíva sa 2- až 3-krát denne 1 tableta, v prípade prepuknutia choroby až 3-krát denne 2 tablety. Prospešné sú aj prípravky z radu **GREPOFIT**, ktoré majú viac foriem: kapsuly, kvapky, sprej a nosný

sprej. Môžu sa užívať súčasne, v závislosti od štadia ochorenia. Sprej je vhodné použiť hneď na začiatku ochorenia, pri jeho prvých prejavoch, ako je bolesť v hrdle, nepríjemný pocit pri prehítaní, dráždenie na kašeľ, a pod. Aplikuje sa niekoľkokrát denne do ústnej dutiny, resp. do hrdla. Môže sa zároveň podávať **GREPOFIT DROPS** 3- až 5-krát denne 5 až 9 kvapiek.

Ak je prítomný úporný suchý kašeľ, odporúča sa užívať **GREPOFIT kapsuly**, v akútnej fáze ochorenia až 5-krát denne 2 kapsuly. Ďalším prípravkom je **DRAGS IMUN**, ktorý účinkuje proti vírusom a početným baktériám počas choroby a zároveň stimuluje imunitný systém. Užíva sa zvyčajne 3-krát denne 5 až 10 kvapiek v pohári vody po jedle. Imunitu môžeme účinne podporiť aj prípravkom **IMUNOSAN**, ktorý sa užíva 2- až 3-krát denne 1 kapsula po jedle. V prípade nadmerného zahlienenia je osožný humátový prípravok **CYTOSAN**, ktorý zároveň pôsobí detoxikačne. Tým sa zlepší účinnosť ďalších prípravkov. Užíva sa 1- až 2-krát denne 1 kapsula. Pri prevencii infekčných ochorení a podpore imunity sú prospešné aj tzv. zelené potraviny, ktoré dopĺňajú telu prirodzené vitamíny, antioxidanty, minerály, enzymy a chlorofyl. Podporiť imunitu a harmonizovať črevnú flóru pomáha aj viaczložkový probiotický prípravok **PROBIOSAN INOVUM**, užíva sa 2- až 3-krát denne 1 kapsula.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Prečo vzniká opuch dolných končatín?



Príčiny vzniku opuchu dolných končatín bývajú rôzne. Od úplne nezávažných, tzv. funkčných, napríklad z dlhého státia alebo sedenia, až po tie vážne, spôsobené chorobami srdca a obličiek. V princípe predstavuje opuch nahromadenie tekutiny mimo cievneho riečiska v medzibunkovom priestore, najčastejšie v podkoží. V najzávažnejších prípadoch sa môže rozšíriť aj vyššie, do oblasti brušnej dutiny. Vtedy už ide o ascites, čiže vodnatielku, alebo je opuchnuté prakticky celé telo, tzv. anasarca.

Opuch, čiže edém, môže mať viaceré príčiny, ktoré sú bud' lokálne alebo celkové. Najčastejšie sa objavuje v oblasti nôh, členkov, predkolení či celých dolných končatín. Bežný býva statický opuch dolných končatín z imobilizácie, čiže z dlhšie trvajúceho znehýbnenia, najmä sedenia počas cestovania v stiesnených priestoroch dopravných prostriedkov, auta, autobusu. Ak nemá telo možnosť adekvátnie sa pohybovať alebo aspoň vystrieť si dolné končatiny, nastáva stláčanie žil, zníženie tzv. žilového návratu krvi z periférie do srdca. Krv stagnuje a tekutina z nej prestupuje do podkožia v oblasti najnižšie položených častí tela, teda dolných končatín, kde sa hromadí aj v dôsledku gravitácie. Ak je horúce počasie a paradoxne aj zanedbaný, nedostatočný pitný režim, v organizme sa zadržiava soľ a voda. Tvorbu opuchu to ešte zhoršuje. V prípade žilovej nedostatočnosti, ktorá vôbec nie je zriedkavým problémom našej populácie najmä pre časté varixy, býva opuch ešte výraznejší. Na statickom opuchu sa značnou mierou podieľa aj často prítomná nadváha, resp. obezita a zhoršuje ho aj nosenie príliš tesnej spodnej bielizne, najmä úzke gumičky na pančuchách či ponožkách. Ďalšou, už závažnejšou príčinou vzniku opuchov dolných končatín, najmä u starších ľudí, je zlyhávanie pravej komory srdca, čiže srdcová slabosť. V tomto prípade sa krv hromadí pred pravými srdcovými oddielmi, pred pravou predsieňou a komorou, čiže v tzv. veľkom krvnom obehu. Vtedy sú opäť prítomné opuchy, najskôr v oblasti predkolenia. V dôsledku zhoršujúceho sa srdcového zlyhávania sa postupne šíria vyššie, na stehná i celé dolné končatiny. V najzávažnejších prípadoch, ak sa srdcové zlyhávanie adekvátnie nelieči, môže sa opuch šíriť až do oblasti brušnej dutiny. Vtedy vzniká ascites. Opuchom sa tiež zväčší pečeň, vzniká hepatomegalia, čo tlačí na bránicu i plíčka a zhoršuje dýchavicom. V najťažších štadiách srdcového zlyhávania opuchne celý organizmus, t.j. anasarca. Podobné prejavy spôsobuje aj ďalší poškodenie funkcie pečene, napríklad pri rakovine, alebo závažné zlyhanie funkcie obličiek z rôznych príčin. Opuch je v takýchto prípadoch vždy symetrický, rovnakou mierou postihuje obe dolné končatiny. V prípade zlyhávania ľavej komory srdca vzniká v dôsledku vzostupu tlaku v plíčnych cievach takzvaný plúcny edém. Vtedy sa plazmatická tekutina presúva do plíčnych mechúrikov, ktoré vyplní. Plíčka sú „prevodnené“, čo sa prejaví výrazne stážením dýchaním. Ak sa tento stav adekvátnie nelieči, vedie k chronickému srdcovému zlyhávaniu. Jeho prejavom je trvalé zníženie výkonnosti srdca ako pumpy, námahová dýchavica a celkovo znížená výkonnosť organizmu. Ďalšou príčinou tvorby opuchov, v tomto prípade horných aj dolných končatín, predovšetkým klíbov rúk aj nôh, sú reumatické zápalové ochorenia. Typická je zároveň ranná stuhnutosť, najmä postihnutých klíbov a bolestivosť. Ďalej sú to hormonálne poruchy, hlavne v období klimaktéria žien, ktoré vedú k celkovému zadržiavaniu vody v tele a tvorbe opuchov.

Opuch vzniká aj pri niektorých infekčných zápalových ochoreniach, napr. pri eryzipele, t.j. ruži, ktorá sa typicky vyskytuje na dolných končatinách. Spravidla je asymetrický,



t.j. postihuje iba jednu dolnú končatinu. Spôsobuje ho streptokoková infekcia, ktorá sa do tela môže dostať cez kožu už pri jej minimálnom poranení či odrenine. Zároveň vidno výrazný zápal a zdurenie kože. Ak sa častejšie opakuje, vzniká aj lymfatický opuch so zhubnutím celej končatiny. Lokálny asymetrický opuch môže vyvolať aj uštipnutie hmyzom, najčastejšie včelou alebo osou – vtedy je prejavom hyperergickej, čiže alergickej reakcie na jed. Súčasne je prítomná lokálna bolesť a začervenanie. Lokálny opuch, napr. členkového klíbu, môže spôsobiť aj úraz. Iným typom opuchu je lymfatický edém, keď je prúdenie lymfy v lymfatických cievach najčastejšie zablokované nádorom lymfatických uzlín. Edém môže vzniknúť aj prerušením lymfatických ciest po chirurgickom odstránení lymfatických uzlín pre ich postihnutie zhubným nádorom alebo metastázami. Najčastejším príkladom vzniku lymfedému hornej končatiny je stav po odstránení, čiže exenterácii lymfatických uzlín podpazušia v súvislosti s onkologickou liečbou zhubného nádoru prsníka.

AJ PRÍRODNÉ DOPLNKY ENERGY MÔŽU BYŤ VEĽMI PROSPEŠNÉ PRI RIEŠENÍ OPUCHOV:

Ak ide o celkový opuch, ktorý je najčastejšie srdcového alebo obličkového pôvodu, ideálou voľbou bude bylinný koncentrát **RENOL**. Jeho celkový účinok môžeme podporiť aj zvonka, aplikáciou bylinného krému **ARTRIN** do pokožky v oblasti dolných končatín a obličiek. **ARTRIN** krém s úspechom využijeme aj pri lokálnych, čiže asymetrických edémoch, napríklad pri zápale klíbov alebo po úrazoch. Pri celkových opuchoch často nastáva nerovnováha minerálov. Preto je maximálne prospešné súčasne užívať **FYTOMINERAL**, ktorý dopĺňa chýbajúce minerály v koloidnej, t.j. najlepšie využiteľnej forme. Ak je príčina vzniku opuchového stavu kardiálna, t.j. z dôvodu chronického srdcového zlyhávania, najčastejšie v dôsledku ischemickej choroby srdca, kardiomyopatie alebo hypertenzie, je prospešné dlhodobo užívať bylinný koncentrát **KOROLEN**. Samozrejme, popri komplexnej medikamentóznej liečbe odporučenej lekárom. Aj v tomto prípade je vhodné zároveň dlhodobo užívať prípravok **FYTOMINERAL**. Pri zadržiavaní vody a opuchoch v súvislosti s klimaktériom je účinný bylinný koncentrát **GYNEX** a zo zelených produktov prípravok **RAW AGUAJE POWDER**. V prípade alergického edému po uštipnutí včelou, osou, alebo komárom, pomáha krém **PROTEKTIN**. Pri sprivednej bolesti a zápale kože veľmi dobre pomáha nakvapkať a potrieť kožu niekoľkými kvapkami **AUDIRON-u**.

MUDr. JÚLIUS ŠIPOŠ

Čriepky z mozaiky dejín LXIII. Kto bol Ambroise Paré? (II.)



Život Parého sa vtesnal do skoro celého šestnásteho storočia, času neustálych vojen, Bartolomejskej noci, morových epidémii, protireformačných bojov, rozporov medzi jednotlivými sférami odborníkov vtedajšieho Francúzska praktikujúcich medicínu - členmi bratstva svätého Kozmu, oficiálnymi absolventmi lekárskych odborov Faculté de Médecine a chirurgmi - ránhojičmi, ktorých výkony boli postupne čoraz viac uznávané. V období jeho praxe postupne klesala nenávistná rivalita týchto „kást“, aj keď nikdy nezanikla úplne. (Je zaujímavé, že istým kastovníctvom vlastne „trpí“ oblasť medicínskych povolaní/poslaní dodnes.) Paré bol hlboko veriaci, čo sa prejavilo aj v obsahu jeho chirurgických diel, používaných vojnovými chirurgmi celé dve storočia. Veľmi typické v jeho klinických záznamoch je slovné spojenie: „Liečil som, avšak uzdravil Boh.“ V jeho osobnej filozofii sú najviac zastúpené súcit, česť, jemnosť, zvedavosť, vernosť a hlboké presvedčenie, že život každého človeka stojí za to, aby bol zachránený. A to sa snažil vstriepiť svojim kolegom, generáciám chirurgov, ktorí mali prísť poňom.

Osobné životné krédo o liečení človekom a uzdravovaní bohom vložil aj do svojho erbu. Je to však princíp všeplatný bez historických obmedzení, aj keď si mnohí dnešní „medicinmani“ namýšľajú, že len od nich závisí prežitie či neprežitie pacienta. O úzasnej skromnosti jeho osobnosti svedčia aj slová, ktoré nájdeme v úvode jeho knihy o anatomii: „Ak niekoho iného, vzdelenejšieho, než sme my, znechutí pohľad na túto knihu a povie, že som nedosiahol požadovaného stupňa dokonalosti alebo že som chyboval, láskavo ho žiadam, aby nezabúdal, že nie som Bohom, ale len človekom, a aby pre dobro veci to vysvetlil lepšie a jasnejšie, než ja, ... Uistujem ho, že to nebudem v žiadnom prípade považovať ako osobnú urážku a že budem prvý, kto mu podákuje a dokonca ocení jeho tak chvályhodnú iniciatívu.“ Kiežby tak dokázala myslieť aspoň polovicu tých, ktorí zaujímajú významné postavenie v ktorejkoľvek oblasti spoločenského života. Žiaľ, pri pohľade okolo seba to vidíme málokedy. Ked' v priebehu jedného vojnového ťaženia ako armádny chirurg zachránil život strašivo zraneného obyčajného vojaka, ktorému už jeho spolubojovníci

kopali hrob, pochopili aj ostatní vojaci, že súčit vikomtovho chirurga sa ich týka rovnako ako urodzených dôstojníkov. Dôležitou skúsenosťou z týchto bojov bolo napríklad aj to, že pri ošetrovaní rán a amputačných pahýlov netreba zastavovať krvácanie rozpáleným železom, ale stačí cievy kvalifikované podviazať. A to bol jeden z veľmi dôležitých krovov k modernej medicíne, rýchlo sa uplatňujúci v celej Európe. V jednom z Parého ďalších diel sa objavil súbor ilustrácií rôznych chirurgických nástrojov aj s popisom ich praktického využitia, čo slúžilo ako výborná pomôcka jeho pokračovateľom, ale i protivníkom. A mal ich nemálo. Postupne si so všetkými hravo poradil. Pri odbornom vysvetľovaní používal množstvo opodstatnených argumentov a kazuistik. O potrebe spojiť teóriu s praxou hovorí: „Nebude sa nikdy dať použiť, čo pochádza len zo štúdia alebo zo školy. Roľník získa pramálo úžitku rečením o ročných obdobiach, diskutovaním o spôsobe orby alebo predvádzaním, aké semená sa hodia do ktorej pôdy. Bude to úplne nanič, ak sa nechopí rukami pluhu a ak nepoženie zapriahnuté voly dopredu po poli.“ Držiac sa skúsenosti Corneliusa Celsa, ktorého sme už tiež dávnejšie spomenuli, píše: „Chorobu nemožno vyliečiť múdroutou výrečnosťou, ale liekmi vhodnými a podanými včas.“ Pritom, ako sme to boli spomínaли, používal na šírenie svojich myšlienok veľmi prístupný hovorový jazyk, aby boli jeho znalosti porozumené všetkými, ktorí o ne mali záujem. Aj dnešní knihomoli by si isto pochvaľovali jeho spisy ako dobré čítanie. Jeho skúsenosti z liečenia rán hrudníka sú učebnou látkou, ktorú naplno využili hrudní chirurgovia až o tristo rokov neskôr. Takisto je objavnou aj jeho práca s porovnávaním zdravotného stavu pred a po zákroku, pričom k vynálezu fotoaparátu a kamery dôjde až o päť storočí neskôr. Jemu stačil kus papiera, do ktorého napríklad vystrihol dieru s priemerom veľkosti hojeného vredu pred liečbou, aby si ju mohol pacient porovnávať počas liečenia. Nabudúce spomeniem ešte päť slovami jeho skúsenosti s anestetikami, ale aj celkový odkaz významu jeho práce pre dnešok.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu LI.

Ked' sme sa predošle venovali energii, súvisiacej so znamením Panny, sústredovali sme sa hlavne na orgány, ktoré nájdeme v strednej časti tela – predovšetkým na tráviaci trakt, hoci sme k tomu poznamenali, že mikrobiom v ňom zastupuje úlohu nášho druhého (prvého?) mozgu. Racionálny vládca znamenia Merkúr má na starosti rozumné zvládanie sveta v nás i naokolo. Závisí len od nás samých, či ho zoberieme do úvahy alebo sa začneme správať iracionálne, bez určenia „rozumných“ hraníc. A práve takému počinaniu podľahнемe v momente, keď v nás prevládne nadmerná energia Rýb. Toto znamenie je na samom konci zodiakálneho kola, ak sme za jeho začiatok prijali Barana. Uzatvára sériu silových polí zodiaku, ale zároveň ponúka možnosť vynoriť sa z ich objatia v novom cykle, odovzdávajúc štafetu súl ohnivému Baranovi. Na úrovni orgánov a telesných funkcií je v ňom ukryté tajomstvo prepojenia najvzdielenejších okrskov tela – nôh, najmä chodidel a mozgových centier vyšších duchovných funkcií, v prvom rade epifízy. Prepojovacím médiom, aj keď nie na funkčnej úrovni, je v organizme lymfa v jej cievnom systéme. Z hľadiska ľudského života je toto vodné pasívne znamenie späť s konečnou fázou života, s obdobím postupného osamenia a vedomého prepojenia s Vesmírom, Kozmom. Hovoríť však v týchto súvislostiach o úplnom konci by bolo fatálnou mýlkou, nakoľko každý koniec v sebe nesie v cyklicite jestvovania potenciál tajomstva nového začiatku. Takže vyspelá duša prijíma „rybiu“ fázu existencie

veľmi harmonicky, zmierujúc sa s jej mierovým charakterom, ako to naznačuje slovanské pomenovanie Univerza - vesmír. Ani obsah slova kozmos by ju nemal znepokojovať, veď v preklade z grécktiny znamená poriadok, slušnosť, nádhernú vec, skvost, krásu, česť, slávu, chválu i nebo. Nuž, zrejme sa niet čoho obávať. Samozrejme, racionálna ľudská myseľ dnešného človeka podlieha neistote, nakoľko myšlienky na odchod sú pre ňu spojené s čímsi konečným, nevratným; iný spôsob jeho poznania je pre ňu príliš iracionálny, spojený s totálnym chaosom možného nebyтиja. A kultúrne či kultové pozadie života súčasnosti neponúka veľmi optimistické východiská. Dôsledkom toho býva strach, jedna z emócií patriacich do energetického poľa Rýb. Strach z neznámeho, z práz dna, ktoré naši predkovia nazvali tak príznačne horror vacui a sice ho vzťahovali skôr na oblasť fyziky, vedy vztiahutej k prírode a jej dovtedy poznaným zákonitostiam, ale je možné aplikovať ho aj do iných oblastí chápania sveta. Lebo na základe všeobecne prijímaných paradigiem nám istotu poskytuje len svet naplnený hmotou, merateľný, vážiteľný, hmatateľný. Všetky jeho ostatné podoby ponúkajú materialistickej, kauzalistickoj definovanej duši, viazanej na príčiny a následky, len neistotu. Čas Rýb v ročnom cykle Slnka je naviazaný na zimu, ročné obdobie prirodeného stiahnutia sa energie dovnútra, na jej konečnú fázu. Aj keď súčasné klimatické podmienky už nie sú v plnej zhode s charakteristikami, ktoré sú v náváznosti na znamenie spomínané

v klasickej astrologickej literatúre, predsa len ich môžeme v niektorých lokalitách aj na našom území naplno prežívať. Stráne už kopnejú, na tienistých úbočiach, kde sú ešte záveje či väčšie flaky snehu, už ale začujeme zurčanie skrytých stružiek jarných potôčikov. Zima sa ešte neskončila, ale ani jari sa nechce naplno vstúpiť do nášho byitia. Prechodom v stav predjaria bol u našich predkov spojený aj s odpozorovanou skúsenosťou, ktorej isté podoby sme už spomenuli a charakterizuje ich múdroslovie, ktoré naznamenal v devätnástom storočí slovenský básnik, knižiar, pedagóg, prozaik, no predovšetkým folklorista Adolf Peter Záturecký v podobe „Marec, poberaj sa starec v tanec“. Je to eufemistické spojenie smrti s tancom. Téma sa v historii opakuje v rôznych podobách a umeleckých žánroch už od konca stredoveku a je spojená hlavne s cyklom morových epidémii, pojmenovaných vysokou úmrtnosťou. Tanec smrti sa vo francúzsky hovoriačich krajinách nazýval *danse macabre*, po nemecky je to *Totentanz*. Smrť na umeleckých dielach tančuje s ľuďmi rôznych spoločenských vrstiev a stavov. Ich úlohou bolo zrejme pripomenúť konečnosť púte človeka po zemi, ale i fakt, že smrť nemôže nikto uniknúť. Výjavy mali zrejme aj psychologický význam. Pomáhali človeku vyravnáť sa so smrťou. Naši predkovia prijímalu udalosti odchodu oveľa prírodenejšie než my, lebo oveľa intenzívnejšie chápali svoj život ako súčasť väčších vesmírnych cyklov. A k nim isto patrí aj ročný revolučný „tanec“ Slnka po zodiaku.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

IVVE - Inštitút veterinárneho vzdelávania Energy

JACK RUSSEL TOBY (14 ROKOV) A KRÍVANIE

Toby je športovec telom aj dušou.

Celý život aktívne naháňal loptičku na prechádzkach, v lete „splavoval“ jazero aj rieku v našom okolí, plávanie jednoducho miluje. Stačí oblúbená loptička a z Tobyho je aportovací kráľ! Prešlo však niekoľko rokov a Toby mal minulý rok zrazu trinásť. Krásny vek, vrváme si. Aj napriek skvelej starostlivosti začali Tobyho trápiť zadné labky. Všímali sme si občasné krívanie, no postupne to bolo zreteľnejšie a pri rýchlejšom kroku Toby úplne vynechával pravú panvovú labku. Keďže pracujem v oblasti fyzioterapie a rehabilitácie zvierat, začala som tušiť, v čom môže byť problém. Toby mal suspektne natrhnutý predný skrížený väz v kolene. Problém sme sa rozhodli riešiť konzervatívou metódou, teda bez chirurgického základu. Toby začal chodiť na rehabilitáciu a poctivo cvičiť. Hydroterapia bola z oblasti fyzioterapie najlepšou možnosťou, ako posilniť celú kostrovú sústavu, a teda aj zadné labky. Keďže voda nadnáša a odľahčuje, Tobymu sa chodilo ľahšie.

Na zmiernenie bolesti sme zapojili aj laserovú terapiu. V rehabilitačnom centre pre zvieratá, v ktorom pracujem, sme už dlhšiu dobu propagovali a ponúkali prírodné prípravky Energy. Neváhala som a prípravky som začala podávať Tobymu. Podávala som RENOVET, ktorý preventívne aj liečebne pôsobí proti artróze (tá trápi veľa starších a starých psov rovnako ako nás, ľudí). Renovet je skvelý aj na spevnenie uvoľneného väziva, a to Toby evidentne potreboval. Kvapky Renovet som podávala v odporúčaných intervaloch (3 týždne, 1 týždeň pauza) po dvoch kvapkách večer spolu s krmivom. Renovet sa skvelo dopĺňa so SKELEVETOM, ktorý je potrebný ako podpora hojenia a regenerácie kĺbov, šliach a kostí. Je vhodné podávať ho liečebne, ale aj preventívne proti mäkknutiu kostí dospelých zvierat, ale aj proti krvici mláďat. Skelevet som tiež podávala 3 týždne, nasledovala týždenná prestávka. Toby dostával každý deň 2 kapsulky spolu s krmivom. Po dobratí

dvojice prípravkov Renovet + Skelevet a následnej mesačnej pauze som siahla po jemnejšej alternatíve Renovetu (nie vždy je vhodný pre staršie jedince). Je ním KINGVET, ktorý pomáha pri hojení zlomenín kostí a poranení šliach. Pokračovala som teda s kombináciou Kingvet + Skelevet. Dávkovanie som ponechala – 2 kvapky a 2 tobolky každý deň, po 3 týždňoch klasická, týždenná prestávka. Podľa odporúčania dodržujeme po troch takýchto cykloch väčšiu, mesačnú prestávku. Keďže toto spojenie prípravkov je vhodné na dlhodobé užívanie aj ako preventívna kúra, pokračuje Toby v užívaní Skelevetu a Kingvetu aj nadalej.

Zlepšenie v Tobyho pohybe sme pozorovali po pár týždňoch (proces zlepšenia nenastane po pár dňoch, potrebuje to čas). Toby skoro vôbec nekríva, labku viac zaťahuje a vychutnáva si každú prechádzku v prírode. Verím, že bude s nami a aktívny ešte zopár rokov, veď je to člen rodiny.

Ing. SIMONA ASCHMANNOVÁ



IVVE - Inštitút veterinárneho vzdelenia Energy

IVVE V ROKU 2020

Ako sme avizovali vo februárovom vydaní, dávame na vedomie, že veterinárne vzdelenie pokračuje aj v tomto roku rovnakým spôsobom ako v roku 2019. Celý program bude prebiehať v Trenčianskych Tepliciach.

Termíny a témy sú nasledovné:

» 20.6.2020

Prečo a ako fungujú prípravky Energy?

» 19.9.2020

Regavet, Renovet, Skelevet a Probiovet

» 3.10.2020

Gynevet, Korovet, Virovet a Omegavet

» 14.11.2020

Kingvet, Etovet, Imunovet, Annovet, Fytovet, Cytovet, Audivet a Epivet

Srdečne sú víтанí noví účastníci, ale aj tí, ktorí z nejakých príčin neabsolvovali celý cyklus v roku 2019.

*S pozdravom a želaním pevného zdravia
DANIELA SÝKOROVÁ*

Zoznam certifikovaných poradcov Energyvet

Meno, mesto	Mobil, Telefon	E-mail
Katarína Rybárová, Topoľčianky	0907 895 998	rybarova.katarina@pobox.sk
Ľubica Olešová, Nová Dubnica	0908 798 971	sidalok@sidalok.sk
Róbert Krajčík, Nová Dubnica	0903 535 523	bobokrajcik@gmail.com
JUDr. Gabriela Kľačanová, Martin	0904 908 844	lilyrose@centrum.sk
Daniela Kučerová, Piešťany	0944 059 457	kucerova.energy@gmail.com
Ing. Simona Aschmannová, Košice	0905 889 770	info@wetpet.sk
MVDr. Barbora Jariabková, Turčianske Teplice	0903 377 991	barbora.pracharova@gmail.com
Andrea Skržeková, Dunajská Streda	0910 990 313	askrzekova@gmail.com

Zdravé dieťa

Tento článok píšem v období, ktoré skloňuje koronavírus z každej strany a ja spomínam na aktivity s deťmi v Materskej škole v Dolnej Stredie, pre nás také prirodzené v čase otvorených škôl. Pri zapájaní do projektu „Zdravé dieťa“ s užívaním kvapky VIRONALU denne sme v čase od októbra do marca opäť nemuseli prerušiť prevádzku materskej školy. Oblúbený SPIRON do ovzdušia prevoniaval naše prieskory nielen v sprejovej forme, ale používali sme ho aj ako kvapky do aromalampy. Posilňovali sme sa miešaním nápojov z ORGANIC GOJI a ovocia s pridaním kvapiek SEA BERRY OIL. Deti nám pripomínali, aby sme náhodou nezabudli na krémovanie ich najobľúbenejším DROSERINOM, ktorý zaberá ako soplíková prevencia a pohladenie na detské boliestky. Osobne si DROSERIN miešam s medovým krémom, do ktorého kvapnem DRAGS IMUN, prídám ALMOND OIL, a pleťový krém je na svete. Doplňky Energy nám pomáhajú spolu s vhodnou stravou, pohybom na čerstvom vzduchu, prácou i oddychom.

Rôzne aktivity je dobré primerane skĺbiť nielen v čase posilňovania



organizmu proti vírusom, ale priebežne počas celého roka.
Nech nám v tom ENERGY pomáha!

JANA KUDLAČOVÁ, riaditeľka MŠ

IVE - inštitút vzdelávania Energy

Vzhľadom na aktuálnu situáciu na Slovensku všetky prednášky, semináre a Inštitút vzdelávania Energy pozastavujeme až do odvolania. Plánované školenie v termíne 24.-26. apríl sa presúva na september. Bližšie informácie Vám upresníme v priebehu leta.

Ďakujeme za pochopenie, Mgr. NIKOLETA VARGOVÁ

Zoznam Konzultačných centier Energy k 1. 5. 2020

Meno	Adresa	Mobil, Telefon
Peter Štrelinger	Na Krížovatkách 78/B, Bratislava 82104	0905 744 596
Eva Luhová	Čechovova 15, Košice 04018	0917 340 659
Eva Tehlárová	Coboriho 1 č. 43, OC Polygon, Nitra 94901	0905 274 137
Ing. Jana Bezděková	Kuzmányho 16, Banská Bystrica 97401	0903 727 199
Monika Bittová	Železničiarska 1425/34, Galanta 92401	0940 327 993
PhDr. Vanda Adamkovičová	Tranovského 9, Liptovský Mikuláš 03101	0915 071 210
Monika Červená	č. 269, Beša 93536	0944 229 346 0902 720 256
Dušana Ráczová	Rešetkova 9, Bratislava 83103	0910 902 565 0902 910 553
Mgr. Anna Korduliaková	Ľ. Podjavorinskéj 1500, Čadca 02201	0905 952 840
Juraj Šimo	Kukučínova 25, Piešťany 92101	033/774 3211
Zuzana Volterová	Severná 14, Levice 93401	0908 761 551
Margita Švecová	Študentská ul. 32, Zvolen 96001	0905 269 255
Emília Kužmová	Gajdoš č. 217, Michalovce 07101	0903 606 049
Júlia Straňanková	Belanského 2724, Kysucké Nové Mesto 02401	0905 172 180
Viera Špačková	Internetový obchod	www.mamazem.sk
Ing. Marianna Sokolíková	A. Kmetá 7, Žilina 01001	0903 568 816
Vladimír Tomšík	Bosákova 7, Bratislava 85104	0903 754 167
Viera Belvončíková	Mierová 1969/20, Dolný Kubín 02601	0907 826 456
Júlia Nagyová	Hlavná 31, Šamorín 93101	0915 743 505
RNDr. Zlata Brezovická	Cukrovarská 1604/16, Rimavská Sobota 97901	0911 501 262
Ivan Štefanka	Winterova 62, Piešťany 92101	0915 762 410
Mgr. Eva Medveďová	Kamenárska 2015/69, Nová Baňa 96801	0915 455 399
Helena Teringová	Duklianska 3431/54, Spišská Nová Ves 05201	0907 937 533
Eva Blahová - Biozdravíčko	M. R. Štefánika 6, Nové Zámky 94001	0907 795 926
Miriam Šormanová	Trnavská 3, Žilina 01008	0905 807 498

POHLADENIE S KOZMETIKOU BEAUTY ENERGY

**20% ZĽAVA
NA 2-SET %**

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

* v ľubovoľnej kombinácii



NABITE SA ELIXÍROM PRÍRODNÝCH VITAMÍNOV

Dary z najčistejších miest na Zemi prepojené
v dokonalej symfónii zdravia a vitality



Rakytník rešetliakový z Tibetu v certifikovanej biokvalite. Obsahuje veľké množstvo vitamínu C, podporuje imunitu. Zvyšuje odolnosť pri infekčnom ochorení a urýchluje proces hojenia.



Aloe vera v biokvalite z mexických plantáží. Prečisťuje organizmus, pôsobí protizápalovo a stimuluje imunitu.



Granátovník obyčajný odstraňuje voľné radikály z tela. Je protizápalový.



Včelia materská kašička zvyšuje odolnosť proti infekcii. Zlepšuje náladu a harmonizuje psychiku.



Schizandra čínska je silný adaptogén. Zlepšuje odolnosť organizmu pri infekcii, únave či strese. Podporuje činnosť nervovej sústavy a harmonizuje psychiku. Pomáha pri ochorení dýchacích ciest.



Dulovec čínsky má významné protizápalové účinky.

NA IDEÁLNE DOPLNENIE VŠETKÝCH POTREBNÝCH VITAMÍNOV A MINERÁLOV
ODPORÚČAME SÚČASNE UŽÍVAŤ PRÍPRAVKY VITAFLORIN A FYTOMINERAL.

NOVÝ
OBAL
RASTLINNÉ
KAPSULY

