



vitae

marec 2022

Jar je tu!
Nabime sa energiou
na celý rok.

Novinka Mycohepar
– pre našu pečeň
a žlčník

Vzdelávajte sa online



Pripravky mesiaca marca

Marcu by mal niekto vysvetliť, že sa má správať ako jarný mesiac. Po nepeknom začiatku sa okolo šiesteho dňa čiastočne umrdri, ale prelomy prvej a druhej, rovnako ako druhej a tretej dekády nás vrátia doprostred zimy. Na konci sa bude marec trochu polepšovať, ale od jari to bude mať ďaleko. Po náročnej zime nám jar zjavne nepomôže a naša imunita môže solídne strádať.

Mali by sme s tým počítať najmä vo chvíľach, keď sa ocitáme v uzavretom priestore s viacerými ľuďmi, napríklad v hromadnej doprave. Vždy sa môžeme spoľahnúť na **Spiron**. Dezinfikuje prostredie a bráni rozširovaniu kvapôčkovej infekcie. Okrem toho uľahčuje dýchanie a posilňuje imunitu pri infekčných ochoreniach horných dýchacích ciest, zmierňuje kašeľ a prejavy bronchitídy. V apríli Univerzum prináša medziobdobie Zeme, a to nám otvára zaujímavú možnosť – vrátiť sa k pôvodným energiám, ktoré sme si vybrali pre náš pozemský beh. Na tento návrat je mimoriadne vhodná príprava. Aprílové medziobdobie Zeme je síce skvelé pre naše zdravie, ale dokáže potrápiť kosti. Pripraviť sa na to môžeme v marci podávaním **Skeletinu**. K nárastu energie prispieje **Raw Ambrosia**, organizmus ocení jej výborné účinky na hormonálnu rovnováhu tela a zaujímavé pre nás budú aj **foodové oleje**. **Himalayan Apricot oil** účinne stimuluje duševné schopnosti, pomáha zlepšiť pocit sviežosti, uvoľňuje a celkovo upokojuje. Nemenej zaujímavý je rakytník – **Sea Berry oil**, jeho užívanie významne pomáha pri neprospevaní. Urýchľuje a uľahčuje regeneráciu organizmu, podobne ako **Cranberry oil** s protizápalovými a antioxidantnými účinkami.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 3, marec 2022.

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

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

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

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

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



Užívajte si
jarný čas!

OBSAH

Editoriál	04
NOVINKA: Mycohepar	06
Herpes simplex	09
O výchove a nevýchove	12
Terapeutické metódy: Runy	16
Spoznávame životné číslo 4	18
„Zemská“ čakra	21
VET – Podporte imunitu a psychickú rovnováhu zvieratá	24
Zdravie jednoducho	28
IVE – online vdelávanie na marec 2022	30
Zvýhodnený nákup pri príležitosti MDŽ	32



EDITORIÁL

MAREC AKO NOVÝ ZAČIATOK

Jarné vydania nášho Vitae mám najradšej. Všetci naši autori - na moju radosť ich je čoraz viac - akoby pookrejú a opäť sa venujú "novým začiatkom". A to je dobre. Jednak sa naša rodina Energy neustále rozširuje a potom, aj dlhovekí „Energisti“ jednoduchšie opomenú "staré dobré osvedčené rady". Viete, že na zlepšenie zdravia až o päťdesiat percent by stačilo len zmeniť pár drobností v našich životoch? Že je to veľa? Nie, je to naozaj tak, sám som bol prekvapený. Do tohto čísla som sa rozhodol prispieť aj ja. A prispieť takou, povedzme, banalitou. Jednoduchými radami, ako si vylepšiť zdravie a predĺžiť život. Aby sme žili dlhšie a zdravšie, stačí pár drobností. Zjesť jedno jablko denne, dobre a pravidelne spať, piť



kávu inak ako väčšina z nás zvykne, denne sa prechádzať aspoň tridsať minút, denne sa aspoň raz od srdca zasmiať a buď zdravšie jesť

alebo vyvažovať stravu výživovými doplnkami. Jednoduché, že? Pravda je taká, že to znie jednoducho, ale do života sa to pretavuje dosť ťažko. Treba k tomu totiž to najťažšie: rozhodnúť sa a dodržať to.

Viete, kedy je najvhodnejšie radikálne si zlepšiť život? Vraj v marci. V našej zemepisnej šírke sa všetko okolo nás totiž začína prebúdať, regenerovať, a začína sa nový cyklus života. Áno, trochu básnicky som pomenoval jar. Ale je to tak. Údajne, ak naskočíme do tohto jarného vlaku aj my, povedzme dennými prechádzkami či lepším jedálnym lístkom, máme najväčšiu šancu dodržať to a úspešne prísť do cieľa.

Podľa mňa to za to stojí. V cieľi nás čaká zdravšie a usmievavejšie naše JA. Tak hurá do toho, priatelia! Nech je naše Vitae vašim sprievodcom.

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 neperušeného 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 čerpať iba jednorazovo počas 1 mesiaca. Ak podmienky vernostného programu prerušíte, opäť sa vraciate na začiatok.

Plnenie vernostného programu môžete sledovať na www.energy.sk vo vašej Pracovni poradcu.

Štyri ročné obdobia alebo kolobeh našich životov

JAR

Tak už sa dočkáme! Konečne jar! Koniec chladu, ktorý lezie až do kostí, koniec ľadových víchrov – to viete, som dievča z Vysočny. A jar sa nás opýta, ako sme hospodárili so silou v zime. Odpočívali sme? Pestovali sme svoju čchi? Ak áno, jarňá únava sa nám iste vyhne. Ak sme nemiestne hýrili, budeme mať asi problém. A bude dobré poučiť sa do budúceho roka.

Ako sa teda v priebehu jari udržať pri sile a dobrom zdraví? Je to – ako napokon vždy – závislé od toho, či ideme v súlade so silou prírody, alebo či sa jej nejako protivíme. A ako to spoznáme? Stačí sa pozrieť okolo seba, čo sa vlastne deje.

Jar je obdobím zrodenia. Je dobou začiatkov.

Veľmi vhodná je na rôzne detoxikácie, na obnovenie síl. Ale pozor, nič sa nesmie preháňať! Vždy pomôže prechodné vynechanie mäsa, pretože prechádzame z obdobia, keď naše telo fungovalo na tuky, do obdobia, keď bude viac spracovávať cukry. A tak sa v strave postupne vzdávame tučných potravín a preorientovávame sa viac a viac na sacharidy. Tým samozrejme nemyslím sladkosti, ale že začíname jesť ovocie a zeleninu tak, ako nám ich ponúka príroda. Najprv je to žihľava, listy púpavy, zádušníka, potom púpavové kvety, sedmokráska, začínajú redkovičky, šalátové listy a prvé ovocie – u nás je to obyčajne zemolez kamčatský. Tieto potraviny sú nositeľom obrovského množstva jarnej energie.

Z prípravkov Energy sú veľmi vhodné **Zelené potraviny**, jemná detoxikácia pomocou **Cytosanu** a z prípravkov Pentagramu **Regalen**. Je veľmi dôležité zachovávať niekoľko jednoduchých pravidiel. Chodiť von, ale dobre oblečení, dávať si pozor na zdanlivo teplý jarný vietor, ktorý nám do tela ľahko dopraví chlad či vlhkosť. Ak to neustriehneme, hrozí nachladnutie, viróza alebo blokovanie krčnej chrbtice.

Jarné upratovanie sa značne odlišuje od toho jesenno-zimného. Na jar nielenže upratujeme byt a vyháname z neho staré energie a pavučiny, ale aj prestavujeme nábytok, realizujeme svoje vízie a inšpirácie. Je dôležité takto sa aspoň trochu povenovať bytu a priľahlým priestorom, pretože tam dovedieme novú, sviežu, živú energiu plnú potenciálu na ďalší rozvoj. Celý rok nás potom náš priestor bude odmeňovať tým, že bude trvalo posilňovať našu energiu.

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



NÁŠ TIP

Ak sa chcete viac inšpirovať alebo si len urobiť pekný večer, opäť vás pozývame sledovať Energy YouTube kanál, kde nájdete rozhovor pani doktorky Vosátkovej o jari s Jaroslavom Duškom.

Novinka: Mycohepar

Nové prípravky z radu Mycosynergy sa u našich zákazníkov veľmi rýchlo udomácnujú. Dnes vám predstavíme ďalší z nich, ktorý dostal názov Mycohepar. V rámci pentagramu zodpovedá prvku Drevo, jeho účinok je teda zameraný na pečeň, žlčník a tkanivá a orgány, ktoré s nimi podľa TČM súvisia, napríklad šľachy a väzy.



Hlavné účinky a indikácie

Mycohepar je prípravok z nového Pentagramu mykotických prípravkov a súvisí s jarou. Je zameraný na systém pečene a žlčníka. Pri jeho zostavovaní nám išlo o to, aby sme **posilnili krv pečene** a jej **spriechodňovaciu funkciu**. Regalen, ktorý sa používa na harmonizáciu okruhu pečene, totiž vynikajúcim spôsobom spriechodňuje, ale nevie veľmi doplniť krv. Takmer vôbec. Keď ho skombinujeme so **Stimaralom**, **Macou** a ďalšími prípravkami, ktoré posilňujú krv (napr. **Goji**), tak sme schopní krv pečene nejakým spôsobom ovplyvniť, ale nie je to dostatočné. Potrebujeme ešte niečo. A to spĺňa nový prípravok Mycohepar. Krv pečene je nesmierne dôležitá. Potrebujú ju napríklad ženy na

menštruáciu. Je zásadná aj na ukotvenie éterickej duše Hun. Táto éterická duša Hun sa musí neustále tzv. kúpať v krvi. Napríklad stavy depersonalizácie, odhmotnenia, to, že človek sa zahľadí a je mimo, to, že idete do Olomouca a prebudíte sa v Liberci, alebo že keď zaspávate, máte pocit, že umierate alebo odlietate niekam von z tela. To všetko sú príznaky oslabenia éterickej duše Hun. A podľa TČM sa v takom prípade musí posilniť krv pečene. Ďalšia vec: u nádorových ochorení existujú v TČM dve hypotézy, prečo nádory vznikajú. Jedna tvrdí, že najdôležitejšie je, že v tele je málo čchi. Dôvodom je ťažké a dlhodobé oslabenie čchi. Preto nastáva stagnácia – nie je nič, čo by s vecami hýbalo. Druhá hypotéza vychádza z názoru, že toto oslabenie nie je primárne,

ale že pečeň nie je priechodná - a to je dôvod stagnácie. Tieto dva smery sa v TČM pri liečbe nádorov kombinujú. A obidva problémy by mal pokrývať nový rad prípravkov Mycoenergy, do ktorého patrí aj Mycohepar. Aké sú teda hlavné účinky Mycoheparu? Doplnenie čchi pečene, doplnenie jinu a krvi pečene, odstránenie veterného chladu, posilnenie metabolických funkcií pečene, posilnenie spriechodňovacej funkcie pečene. Získavame tak veľmi zaujímavý doplnok k Regalenu.

Zloženie

Huby

Koralovec ježovitý: Táto huba má povahu vyrovnanú, chuť sladkú, mdlú (slezinová), tropizmus k dráhe pečene a sleziny. Akonáhle je niekde napísané, že niečo pomáha pri trávení, sú dve možnosti: buď tá látka dopĺňa čchi žalúdka, alebo spriechodňuje. Koralovec dokáže oboje. Dopĺňa aj slezinu, zvyšuje celkovú čchi, upokojuje. Spriechodňovanie znamená, že sa vytvára priestor pre pohyb čchi aj krvi. Pod upokojením rozumieme upokojenie žalúdka a obnovenie tráviacich funkcií, ktoré je súčasne podmienkou pre upokojenie psychiky. Upokojit sa môžeme iba vtedy, ak informáciu prijímame, spracujeme a vypustíme. Vo chvíli, keď zostáva v nás, vytvára nervozitu. Mimo chodcom, na toto je veľmi skvelé pôsobenie Regalenu (na psychickú stránku spriechodňovacieho problému) – tu je absolútne suverénny, a preto výhodnejší, lebo kombinácia oboch prípravkov je dobrá. Huba sa používa na zažívacie problémy vrátane infekcie spôsobenej *Helicobacter pylori*. Regalen výborne pôsobí aj na zažívacie problémy, ale zrovna u *Helicobacter* to nie je (aspoň z mojej praxe) úplne ideálne. Takže aj v prípade tejto indikácie bude dobrá kombinácia oboch prípravkov. Koralovec priaznivo podporuje imunitu organizmu, aby zničila nádorové ochorenia, a obmedzuje vznik metastáz. Veľmi dobre podporuje liečbu rakoviny pečene a žľaz, pričom rakovina žľaz patrí medzi tie obtiažnejšie liečiteľné. Ďalej pomáha pri rakovine pažeráka, hrubého čreva a krčka maternice. Znižuje hladinu cukru v krvi, zmiernuje nervové ťažkosti a dokonca uľavuje pri Alzheimerovej chorobe. Pacienti trpiaci týmto typom demencie majú obrovské úzkosti a strach, sú veľmi nervózni. Povedala by som, že práve túto záležitosť môže

koralovec ovplyvniť. Posilňuje aj imunitný systém, pomáha pri vyčerpaní.

Hliva ustricová: Hlív je množstvo, hliva ustricová má však špecifický účinok na pečeň. Povahu má mierne teplú, chuť sladkú, tropizmus k pečeni, žalúdku a slezine. Zmierňuje krče a posilňuje slezinu. Je to zázrak, keď huba, ktorá je zo svojej podstaty ťažko stráviteľná, posilňuje slezinu. Odstraňuje nadmerné vlhko a dopĺňa čchi. Je to jedna z húb, ktorá ničí parazity. Eliminuje veterný chlad (keď na človeka nafúka chladný vietor, čo sa najčastejšie prejaví na dráhe žľaz, pečene a v oblasti šije – jeden z najtypickejších prejavov je akútna blokáda krčnej chrbtice). Hliva má výrazné protinádorové účinky. Znižuje cholesterol, užíva sa preventívne proti chorobám súvisiacim so sklerózou (vzniknutou tvorbou artériosklerotických plakov = zúženie ciev) – napr. infarkt myokardu, cievná mozgová príhoda, a pod. Má aj protizápalové pôsobenie. Pomáha pri fyzickom a duševnom prepracovaní a pri dermatóze – tzn. pri akýchkoľvek kožných prejavoch. A my vieme, že kožné prejavy sú otázkou nie úplne dobrej detoxikačnej funkcie pečene. Pomáha pri stuhnutí končatín (ďalší prejav veterného chladu).

Byliny

Púpava lekárska: Púpava je svojím koreňom schopná prerásť cez úplne všetko. Neuveriteľná sila. Spriechodňovací efekt tejto byliny je teda absolútne mimoriadny. Pôsobí na pečeň, žľaz. V tradičných receptúrach sa koreň púpavy používa netradičným spôsobom: maceruje sa. Teda nevarí, ale iba sa zaleje horúcou vodou a nechá lúhovať do rána. Výluh sa používa podľa určitej schémy a dokáže rozpustiť žľazové kamene. **Valeriána lekárska:** Je to bylina, ktorá posilňuje krv srdca, upokojuje. Valeriána macerovaná v alkohole sa používala (v stredoveku) ako sedatívum pre pacientov pri chirurgických zákrokoch. Utišuje krče a upokojuje ducha Shen. Duch Shen sídli v srdci, je to „JA“ – to, čo nás robí bdelými a bystrými, vďaka nemu sme schopní prijímať informácie a fungovať v každej situácii. Povaha valeriány je ochladzujúca, chuť sladká a horká. Bylina má jednu úžasnú vlastnosť: nezahrieva. V tomto je valeriána jedinečná. Väčšina bylín posilňujúcich krv totiž súčasne zahrieva.

Kombinácie s ďalšími prípravkami

- » Kombinácie prípravkov Energy s Mycoheparom budú zaujímavé. Ako veľmi prínosnú vidím kombináciu so Stimaralom, ktorý posilní vzťahy medzi pečeňou a slezinou - pankreasom. Mycohepar prinesie silu na regeneráciu pečene na orgánovej úrovni.
- » Dôležitá bude aj kombinácia s Renolom. Ako iste viete, bylinné koncentráty Regalen a Renol sa nepodávajú zároveň. A často treba posilňovať obidva orgány – teda pečeň aj obličky – súčasne. Tento problém bude vďaka možnosti užívania Mycoheparu a Renolu vyriešený. Naopak ho rieši Mycoren s Regalenom. Naskytá sa otázka, kedy ktorú kombináciu použiť? Vždy treba určiť, ktorý orgán má viac porušenú hmotu. Vtedy nájdeme zhoršenie v laboratórnych parametroch, alebo nejaký problém na CT či v nálezoch iných zobrazovacích metód.
- » Ako príklad použitia Mycoheparu môžeme uviesť napríklad stavy po žltacke. Použijeme najprv hubový prípravok, pretože nespôsobuje reverznú reakciu, môžeme ho kombinovať napríklad s Drags Imunom. Až potom dáme Regalen.
- » Ďalším príkladom môže byť začínajúca cirhóza, ktorá sa prejavuje veľkým úbytkom síl. Tu nasadíme Mycohepar a Renol – ten posilní obličky, čím sa únava zmierni.

*Prajem vám veľa radosti pri objavovaní úžasného sveta húb,
MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ*

MALI BY STE VEDIEŤ

POUŽITIE MYCOHEPARU

- » žľazové ťažkosti – zápal, kamene
- » stavy po žltacke
- » cirhóza pečene a ďalšie ochorenia pečene
- » nádorové ochorenia pečene, žľaz, maternice vrátane krčka (zhubné a nezhubné)
- » tráviace problémy, infekcia *Helicobacter pylori*
- » krče v bruchu
- » menštruačné poruchy – slabá alebo chýbajúca menštruácia
- » kožné problémy – akné, ekzémy (v kombinácii s prípravkami Pentagramu)
- » upokojenie – pri tendencii k výbuchom hnevu, pri „vidinách“ a „počutí hlasov“
- » únava, vyčerpanie
- » opakované zápalové štádiá
- » stavy po úrazoch s pretrhnutím štia, väzov

Poznámka: Bolesť brucha musí vždy najprv vyšetriť lekár!

Bud'me tvorcami svojho zdravia!

Človek má v sebe geneticky zakorenenu túžbu byť zdravý. V západnom svete však prevláda všeobecná tendencia zbavovať sa zodpovednosti za svoje zdravie a delegovať ju na lekára. Ak ste chorí, idete k lekárovi. Česi majú krásny výraz - „nemoc“. (Ne)moc sa dá poňať aj ako vzdanie sa, odovzdanie svojej moci, sily v prospech niekoho, nemať nad sebou moc. (Ne)vedomosť = (Ne)moc.

Žijeme v dobe, keď moderná medicína podáva neodborníkom stále nové svedectvá o svojich možnostiach a schopnostiach. Zároveň sme však svedkami toho, ako narastá počet civilizačných ochorení a mnohí vyjadrujú modernej medicíne svoju nevoľu a hľadajú pomoc v starých metódach prírodnej medicíny. Lekári a pacienti cítia, že niečo nie je v poriadku. Nároky na rozumové znalosti lekárov neúmerne stúpajú, drahé vyšetrovacie prístroje rýchlo pribúdajú, ale žiadaný prelom v liečbe hlavných civilizačných trápení nenastáva. Bohužiaľ, všetky smery modernej medicíny svojou špecializáciou a rozpitvaním človeka na kusy nevnímajú človeka ako celok. Dnes už sa vie, že psychika má na naše zdravie vplyv až z 80%. Nespracované emócie, strach, smútok, trápenie majú postupom času tendenciu prejavíť sa na našom zdraví. Telo je dejisko, kde sa odohráva nevedomý duševný dej, alebo ako to vystihol spisovateľ Peter Altenberg: „Choroba je výkrik ublíženej duše.“ Pomenovanie alebo diagnóza "psychosomatické ochorenie" si len veľmi ťažko nachádza rovnocenné miesto na zozname diagnóz. Ide tu o fyzické príznaky psychického, emocionálneho pôvodu, ale na somatickej úrovni je daný jedinec zdravý. Hoci



ZDRAVIE OD A PO Z

HISTAMÍN – látka vznikajúca z aminokyseliny histidínu. Nachádza sa najmä v niektorých bielych krvinkách, ale vyskytuje sa aj v ďalších orgánoch. Jeho nadmerné uvoľnenie pri alergickej reakcii spôsobuje zúženie priedušiek (u astmy), žihľavku, a i. Histamín sa uplatňuje aj pri vzniku zápalu a zvyšuje tiež vylučovanie žalúdočnej šťavy. Potlačenie jeho pôsobenia je súčasťou liečby alergických stavov a žalúdočného vredu antihistaminikami. Z „Praktického slovníka medicíny“, vyd. Maxdorf, 2004

v posledných rokoch rastie počet chorôb, ktoré lekári spoznali a uznali ako psychosomatické, ešte stále ich zostáva dosť, ktoré vraj s dušou nemajú nič spoločné. Naďalej pretrvávajú sklon k podceňovaniu sily a vplyvu psychiky.

MOJA HISTAMÍNOVÁ INTOLERANCIA

Dnešná doba je liahňou mnohých odrôd stresu a z odporúčania lekárov, aby sme sa mu vyhýbali, sa už stalo kliše. Môžeme síce konštatovať, že ľudia sa aj v minulosti stretávali so stresom, ale bol to iný druh stresu. Na rozdiel od toho dnešného, neviditeľného, stres prežívaný v dobách minulých bol viditeľný a mal svoje pomenovanie.

Na dlhotrvajúci a neriešený stres môže organizmus reagovať aj formou alergií. Narástol počet ľudí s rôznymi alergiami bez ohľadu na vek: intolerancia na prach, peľ, laktózu, potraviny, lieky, histamín.

S netoleranciou histamínu mám osobnú skúsenosť, rada sa o ňu podelím. Je známe, že histamín má za úlohu strážiť hladinu stresu v tele. Ak „pohár pretečie“, histamín nám dá tento jav na vedomie prostredníctvom nepríjemných pálivých flakov alebo vyrážok na koži. Niekedy sú to len malé plôšky, ale sú chvíle, keď má človek pocit, že celý priamo „horí“.

Nepríjemný výsev na tele som po prvýkrát pocítila v dobe, keď som končila vysokú školu a bola som tesne po rozvoze. Je tomu už viac než desať rokov. Nepríjemní „návštevníci“ ma poctili väčšinou nečakane. Našťastie sa zdržali len pár hodín a ako prišli, tak aj odišli. Postupom času, ako som riešila životné situácie, som na tento zážitok celkom zabudla. Až do chvíle, keď sled stresujúcich udalostí nabral na sile. Ťažkosti sa začali sčervenanim už zahojenej a vyblednutej jazvy po popálení na pravej ruke. Cez deň jazva vybledla, ale večer, vždy v rovnakom čase, sa opäť „zapálila“. Neskôr sa k jazve pripojil aj lišaj na pravej ruke, tiahnuci sa od prstov po lakeť a po čase aj na chrbte ľavej ruky. Sprevázdalo ho svrbenie najmä v noci, nič príjemné. Program Energy poznám už dlhé roky a prípravky používam pravidelne buď v rámci prevencie alebo cielene na daný problém. Aj tentokrát mi boli nápomocné a do troch dní bolo po trápení! Vnútorne som užívala **Peralgin** denne 3x1 kapsulu a zvonka som si ruky natierala krémom **Droserin**. Na moje veľké prekvapenie problém odznel veľmi rýchlo, Peralgin som užívala ešte 3 týždne a ruky natierala Droserinom už len na noc. V symbolickom význame ruky znamenajú – okrem ďalších významností – aj „vziať život do vlastných“ rúk. A telo mi to prostredníctvom alergie dalo jasne najavo.

Ing. Mária Verbeníková

Herpes simplex

Keď sa povie herpes, každý z nás si predstaví nepríjemne svrbíaci a nepekne vyzerajúci opar – vyrážku na perách či v okolí nosa. Ide o infekčné ochorenie spôsobené rovnomerným vírusom herpes simplex (HSV). Takmer všetci si ho nosíme v tele a po väčšinu času, keď je organizmus v dobrej kondícii o ňom ani nevieme, pretože sa nijako neprejavuje. Čaká však akoby na svoju chvíľu, keď vyjde na povrch. Tou príležitosťou je oslabenie organizmu, napríklad prechladnutie, podchladenie tela či zníženie imunity pod vplyvom rôznorodých faktorov, napríklad aj strachu či nahromadeného stresu. Našťastie máme v Energy účinné prípravky, ktoré dokážu veľmi dobre podporiť imunitu, ako aj pomôcť úspešne zvládnuť stresové situácie a tiež urýchliť hojenie, resp. nedovoliť herpesovej vyrážke prejavíť sa naplno.

Veľká väčšina populácie v sebe nosí „spiaci“ vírus herpes simplex, ktorý sa prejaví pri oslabení organizmu, najmä vplyvom vyčerpania. Rovnako môže vzniknúť vplyvom inej choroby alebo záťaže, napríklad chronickým stresom, ale aj fyzikálnymi vplyvmi – napríklad slnečným, resp. ultrafialovým žiarením, vplyvom niektorých liekov, a pod. Navonok sa táto vírusová infekcia prejavuje opakovane (recidivuje) vznikom pľuzgierikov na slizniciach alebo koži, najčastejšie na perách a v ich okolí, no nie iba tam. Pľuzgieriky bývajú niekedy jednotlivé, ale väčšinou sú viacpočetné a nahromadené vedľa seba (splývajúce), pričom obsahujú priehľadnú tekutinu. Podklad pod nimi je začervenaný, zapálený a miesto nepríjemne svrbí až páli. Vírus herpes simplex predstavuje dva typy: HSV-1 a HSV-2. Pritom HSV-1 najčastejšie vyvoláva opar na perách (herpes labialis), ale môže vyvolať aj zápal oka – spojovky aj rohovky, môže poškodiť zrak, postihnúť kožu (najčastejšie na prstoch rúk). Typ HSV-2 zase najčastejšie postihuje genitálnu oblasť a prenáša sa priamym kontaktom, pohlavným stykom. Nákaza sa môže preniesť aj na plod v gravidite, resp. pri pôrode na dieťa. Vírusy v čase latencie prebývajú v nervových gangliách (uzloch). Klinicky sa infekcia prejaví v čase oslabenia organizmu, najčastejšie výsevom vyrážky na perách a v okolí úst. Krátko pred samotným objavením sa vyrážky pociťuje človek v danej lokalite svrbenie či pálenie s následným vznikom napnutých vodnatých pľuzgierikov s veľkosťou 0,5 až 1 centimeter, so zápalom na okrajoch. Často môžu plošne splývať a postihnúť okrem pier aj okolitú kožu úst aj nosa, niekedy tiež oči, uši či prsty. Pľuzgieriky pretrvávajú niekoľko dní, nepríjemne svrbia, potom praskajú, zasychajú a tvoria sa na nich žltkasté chrasty. Hojenie nastáva zhruba od 10. dňa a trvá asi do 3 týždňov. Niekedy sa môžu komplikovať sekundárnou bakteriálnou infekciou. Hojenie sa vtedy predlži a môže zanechať drobné jazvičky či atrofiu kože postihnutého miesta. Ak je postihnutá genitálna oblasť, po rozrušení pľuzgierikov vznikajú povrchové vriedky s červeným okrajom, ktoré sa hoja zjazvením. Môžu byť mierne zväčšené a bolestivé lymfatické uzliny v oblasti slabín. K celkovým príznakom zaraďujeme zvýšenú teplotu, malátnosť, niekedy ťažkosť pri močení. Vírusy HSV môžu spôsobiť – i keď len vo veľmi zriedkavých prípadoch – aj vážnejšie komplikácie: akútnu vírusovú encefalitídu (zápal mozgu) a tzv. aseptickú meningitídu (zápal mozgových blán), tiež zápal miechy a autonómnych nervov v krížovej oblasti s poruchou močenia, resp. vyprázdňovania. V klasickej liečbe infekcií HSV sa uplatňujú antivirová aplikovaná lokálne, obvykle acyklovir,



v prípade ťažkého priebehu, resp. komplikácií aj celkovo, t.j. v tabletovej alebo parenterálnej (injekčnej) forme. Pri bakteriálnych komplikáciách sú indikované antibiotiká.

PODPORA OD ENERGY

Účinnou prevenciou častých recidív, teda vzplanutí infekcie HSV, je mať dobrú imunitu. Základom je celkom jednoznačne bylenný koncentrát **Vironal**, súčasne s prípravkom **Flavocel** a **Vitamarin**. V prípade závažnejšieho, najmä chronického oslabenia imunitného systému ich užívame dlhodobejšie a pridávame aj **Drags Imun**. Prospešné sú aj prípravky z radu **Zelených potravín**, či už **Acai**, **Goji**, **Sea Berry** alebo **Spirulina**, pretože sú bohaté na prirodzené zložky s protivírusovými účinkami, ako sú vitamíny, polyfenoly, bioflavonoidy, resveratrol, antokyaníny a ďalšie. Zároveň majú antioxidačné účinky, čiže pôsobia ako ochrana buniek pred poškodením. Pri prvých príznakoch herpesu, ešte pred objavením sa vyrážky, alebo krátko po vzniku prvých pľuzgierikov je účinné zvonka aplikovať **Grepofit sprej**. Pomôže odstrániť aj nepríjemné svrbenie a napätie. Rovnako dobre účinkuje **Audiron**, ktorý sa aplikuje jemným nanášaním na problémové miesto viackrát denne, spravidla zabráni rozširovaniu herpesu do širšieho okolia. Ak sa vírusové ochorenie komplikuje bakteriálnou infekciou alebo sú prítomné celkové príznaky, je prospešné pridať **Drags Imun**. Lepšie zvládnuť stres, ktorý nepriaznivo vplyva aj na imunitný systém, účinne pomôže bylenný koncentrát **Stimaral**. V prípade postihnutia pokožky tváre alebo prstov je vhodný krém **Droserin**, pri zdurení lymfatických uzlín krém **Artrin**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Prejavy tela: patálie s menštruáciou



„Všetko mi lezie na nervy, radšej mi dajte pokoj, som celá naliata vodou, bolí ma hlava, cítim sa nafúknutá, chce sa mi plakať, aj keď nemám dôvod, bolí ma brucho, prsia a neviem prestať jesť čokoládu.“ Spoznávaš sa? Aj keď nechceš, pravidelne každý mesiac možno prežívaš nepríjemné pocity, či už fyzicky alebo psychicky.

Menštruačný cyklus je fyziologický proces tela a to znamená, že by mal prebehnúť plynulo a bez ťažkostí. Mnohé filozofie sa zhodujú v tom, že obdobie menštruácie je pre ženu posvätné. Vtedy má žena najviac energie, vyslovene dokáže robiť zázraky, má zvýšené vnímanie a dokonca je dôležité, aby sa v tomto období vyslovene venovala len sebe. Bohužiaľ, pre mnohé ženy je to len zbožné pranie a mnohé z nás si ani nedokážu predstaviť, že by sa na toto obdobie zastavil kolotoč povinností alebo sa dokonca okolie bude starať o nás.

Menštruačné problémy sú rôzne, najčastejšie ide o nepravidelnosť cyklu, bolestivosť, vynechanie, nadmerné krvácanie, predmenštruačný syndróm (PMS) alebo krvácanie mimo cyklu. Za celý menštruačný cyklus sú z pohľadu čínskej medicíny zodpovedné hlavne obličky, pečeň a slezina. Každý z orgánov má špecifickú funkciu, ktorá ovplyvňuje priebeh a kvalitu cyklu.

NENAHRADITEĽNÁ SLEZINA

Slezina má viacero funkcií, hoci je z pohľadu klasickej medicíny trochu podceňovaná. Čo sa týka vplyvu na menštruáciu, regulačným spôsobom vstupuje do hormonálneho systému, má na starosti tvorbu krvi, udržiava krv v cievach, čiže bráni nadmernému krvácaniu. Udržiava na svojom mieste orgány (bráni ich poklesu). Za nadmerné krvácanie, prípadne za krvácanie mimo cyklu býva veľmi často zodpovedná práve slezina. Pri jej oslabení nastáva pokles nielen orgánov, ale aj škodlivín, ako je vlhko. A to má priamy vplyv na vznik rôznych gynekologických výtokov. Keďže slezina je jedným z troch orgánov, ktoré vstupujú do metabolizmu vody, dokáže spôsobiť alebo zhoršiť zadržiavanie vody. Prejavuje sa ako známy pocit rozpínania a zmenenie sa na „špongiu“ s pocitom príberania. Silný vplyv má aj na psychiku, a to najmä v zmysle nadmerného premýšľania a analyzovania, vracania sa do minulosti, keď sa opätovne otvárajú staré krivdy a prichádza nekonečné vrtanie sa otázkami „prečo...?“ Ako von zo začarovaného kruhu myšlienok?

Výborným riešením je **GYNEX**, **RELAXIN**, ale aj **KOROLEN**. Kombinovať ich môžeme s **GOJI**, **AGUAJE** alebo **HIMALAYAN APRICOT oil**.

CHLAD OBLIČKÁM NEPRISTANE

Na reguláciu hormonálneho systému majú vplyv aj obličky, respektíve nadobličky, ktoré produkujú pohlavné hormóny a priamo ovplyvňujú správnu činnosť vaječníkov. Ďalším dôležitým faktorom je prenatálna esencia, ktorá sa uchováva práve v obličkách. Je to základná substancia tela, zdroj, z ktorého sa tvorí nielen krv, ale umožňuje ženskému telu počať a vynosiť zdravé dieťa. Obličky ovplyvňujú aj samotnú ovuláciu. Práve prirodzenosť menštruácie je často predzvesťou plodnosti, ale aj zdravého libida. Pri oslabení alebo tzv. zchladnutí obličiek sa objavuje bolestivá menštruácia, nepravidelná menštruácia, ale taktiež to môže byť silné a dlhodobé krvácanie. Pri týchto problémoch je indikátorom, keď sa bolesť zmierni teplom. Práve chlad je pre obličky najväčším nepriateľom, s následkami ďaleko presahujúcimi pohľad klasickej medicíny. Veľmi často sa stretávam s problematickou menštruáciou alebo plodnosťou, kde všetky vyšetrenia sú relatívne v poriadku a „jediný“ problém, ktorý sa ukáže, je zablokovaný chlad na úrovni obličiek, respektíve v oblasti malej panvy. Po psychickej stránke sa narušené obličky prejavujú zvýšenou vzťahovačnosťou, úzkostlivosťou a niekedy až iracionálnym strachom v období menštruácie. Akoby sa prirodzená odvaha a istota zrazu niekde stratili.

Energy poskytujú pomoc v podobe **RENOLU** alebo **TRIBULUSU**, ktoré dokážu krásne zharmonizovať a podporiť činnosť obličiek. Výborným doplnkom je **MACA**, ale aj krém **ARTRIN**. Akútne dokáže pomôcť **FLAVOCEL** vo vyššej dávke, 2-3 x denne vždy 2 tablety.

ÚLOHA PEČENE

Pečeň priamo ovplyvňuje stav maternice a je zásobárňou krvi. Ona rozhoduje, kedy, kam a koľko krvi pôjde. Má na starosti aj dve zvláštne dráhy, ktoré sa nazývajú dráha počatia a dráha prúdu alebo ústredná dráha. Pri problémoch, ako je stagnácia energie pečene alebo prázdnota krvi pečene nastáva vynechanie až úplné zastavenie menštruácie. Menštruačná krv je tmavá, so zhlukmi krvi a sprevádza ju bolesť hlavy až migréna, závraty, mihotanie pred očami. Výrazné, silné a prudké

menštruačné bolesti sú pre pečeň typické. Často je príchod menštruácie sprevádzaný tráviacimi ťažkosťami, nechutenstvom, poruchou vylučovania alebo kŕčmi a trpnutím končatín. Pečeň je zodpovedná aj za PMS, za stavy, ktoré sú nepríjemné nielen pre ženy, ale aj pre mužov a ostatné okolie. Nervozita, podráždenosť striedajúca sa s plačivosťou a celkovou precitlivosťou, bolesťou a napätím v podbrušku a prsiach, bolesť hlavy a neznášanlivosť akýchkoľvek dotykov. Hnev, nervozita, nespokojnosť a impulzivnosť sú emóciami pečene. Sú to rovnaké emócie, aké ovplyvňujú ženu počas menštruácie.

Pečeň je extrémne citlivá na dostatok kvalitnej krvi, a preto aj riešenie problémov s pečeňou, najmä v spojení s menštruáciou, súvisí s podporou krvi. Pomôcť dokáže **REGALEN**, ale aj **STIMARAL** ako podpora a regenerácia pečene. Dôležitá je výživa krvi vo forme **GOJI**, **REVITAE** alebo **SPIRULINY**, plus už vyššie spomenutý **FLAVOCEL**. Zvonka dokáže zmierniť ťažkosti v oblasti pečene krém **PROTEKTIN**, ale aj **CYTOVITAL**. Každý problém má svoje vysvetlenie, a teda aj riešenie, vrátane ženských problémov, ktoré sú ešte stále mnohokrát tabuizované. Dokonca aj samotné ženy o tom rozprávajú pošepky a často s pocitom hanby. Akoby to bolo niečo nečisté a nevhodné pre slušnú spoločnosť. Myslím, že by bolo viac ako vhodné začať vnímať menštruáciu ako súčasť ženského tela, ako dar, ktorý dokáže vytvoriť zázrak nového života. Dar, ktorý stavia ženu na stupienok výnimočnosti, zasluhujúcej si úctu. A ak je to dar, nie je nutné, aby žena trpela. Prestaňte sa ukrývať, vystúpte z komfortnej zóny „nevidenia“ a urobte kroky k uzdraveniu svojho žensťva, ktorého symbolom je aj menštruácia.

S úctou

ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ
www.centrumgara.sk



O výchove a nevýchove (6)

DETI A DOMÁCE POVINNOSTI

Mali by sa deti pravidelne zapájať do domácich prác? A ako veľmi? Kedy im začať pridelovať úlohy, ktoré si musia plniť? Koľko povinností je primerané? A v neposlednom rade, načo je to dobré? To sú časté otázky rodičov, na ktoré sa v tomto článku pokúsím odpovedať.

PREČO BY SA DETI MALI PODIELAŤ NA CHODE DOMÁCNOSTI?

Začať zapájať deti do domácich prác môžeme už od batolacieho veku, keď majú o tieto činnosti prirodzený záujem a robia ich radi. Nevedia to síce tak dokonale, ale ich pomoc je pre ne veľmi dôležitá. Vzbudzuje v nich pocit užitočnosti a vlastnej dôležitosti. Posilňujeme tým nielen ich sebadôveru, ale učíme ich aj samostatnosti, dôslednosti a zodpovednosti. Deti tak nežijú v predstave, že sa všetko vždy urobí samo, ale prirodzene rozvíjajú svoju schopnosť pracovať starostlivo a spoľahlivo, čo je istý vklad do ich budúcnosti. V neposlednom rade ide aj o pocit spolupatričnosti s rodinou.

KEDY A ČO? Predškolský vek

Najlepšie je začať od malička, keď sú deti vedené záujmom. Pomáhať mame, otcovi alebo súrodencovi je pre ne hra, radi napodobňujú. Zapájať ich môžeme už od troch rokov, keď je primerané, aby si upratovali hračky, s ktorými sa už nehrajú, uložili si svoje oblečenie, a pod. Môžeme im ale bez obáv zveriť aj vlhku handričku, prachovku alebo zmeták a lopatku. Deti môžu mať svoju vlastnú detskú súpravu náčinia, alebo im môžeme požičať tú skutočnú, podľa toho, čo ktoré dieťa preferuje a čo

je v našich podmienkach možné. Aj uloženie svojich vecí po prechádzke vonku a upratanie topánok do police už deti v tomto veku zvládnu. Rovnako aj pomoc pri prestieraní a uprataní zo stola. Zabudnúť by sme nemali ani na pomoc pri varení, ktoré deti takmer vždy milujú. V predškolskom veku môžu vypratať umývačku riadu, vybrať bielizeň z práčky, upratať a uložiť si oblečenie, vybalit nákup, a pod. U menších detí bude niekedy potrebné pomôcť, väčšie deti už môžeme nechať vykonávať činnosť samostatne. Ich pomoc by sme mali vždy oceniť, a to aj vtedy, keď nie je dokonalá. Podporíme tak ich motiváciu a vybudovanie kladného vzťahu k povinnostiam. Zároveň sa však treba vyhnúť príliš veľkému prechvalovaniu. Dieťa potom neplní povinnosť pre výsledok, ale len preto, aby nám urobilo radosť.

Školáci

V školskom veku je situácia o niečo zložitejšia, keďže do života detí vstupujú školské povinnosti a ich ochota vykonávať domáce práce býva nižšia. To ale neznamená, že by sme mali priveľmi zľaviť a deti by mali prestať doma pomáhať. Deťom v školskom veku môžu náležať práce v kuchyni vrátane prestierania stola alebo vypratania umývačky riadu, zalievania kvetov, ale aj vešania bielizne, vysávania alebo kŕmenia domáceho miláčika. U všetkých povinností však platí, že by sme sa na nich mali s deťmi dohodnúť. Najlepšou voľbou je, keď si zo zoznamu potrebných prác sami vyberú tie, ktoré chcú vykonávať. To, čo si deti sami zvolia, väčšinou vykonávajú radšej, teda ich nebudeme musieť (tak často) do plnenia povinností naháňať a napomínať ich. Rovnako dobré je zapojiť všetkých členov rodiny, vrátane oteckov. Nemôžem ani odporučiť delenie na „mužské“ a „ženské“ práce; aj chlapci radi varia a dievčatá pomáhajú skrutkovať skriňu. Naš dohľad, dôslednosť, ale aj trpezlivosť a vládňosť budú pri budovaní týchto návykov veľmi dôležité. Sami by sme sa potom mali zapájať do chodu domácnosti, inak to pre ne bude veľmi demotivujúce.

POZOR NA PREŤAŽOVANIE

Povinnosti by sme mali deťom „dávkať“ pozvoľna, úmerne veku. Zároveň treba dať pozor na preťaženie dieťaťa. Dieťa by malo mať čas aj na školu, kamarátov a svoje záujmy, rovnako tak aj na odpočinok. Vždy by sme mali prihliadnuť aj na celkové nastavenie rodiny a vyťaženie dieťaťa. Ak trávime každý víkend mimo domu a cez týždeň má dieťa každý deň po škole záujmový krúžok, nemôžeme čakať, že bude s nadšením plniť mnoho ďalších povinností. Niekedy je dieťa skrátka len unavené, nie je mu dobre, je v strese alebo nedokáže splniť úlohu podľa našich očakávaní. Vždy by sme sa mali pýtať, prečo úlohu nespĺnilo, a byť ohľaduplní. Aj dieťa by malo mať právo povedať občas svoje „NIE“.

Vyhnúť by sme sa mali trestaniu detí za nesplnenie povinností. Dozerajte, ale napomínajte len občas. Radšej vyslovte dieťaťu dôveru a stanovte, dokedy by mali byť zverené úlohy hotové. Tým ich zároveň budete učiť aj plánovaniu a rozvrhovaniu času. Namiesto trestu ich potom v prípade nesplnenia úlohy nechajte pocítiť dôsledky. Keď bude dieťa (s ohľadom na vek) vedieť, že ak sa bude ráno motať s oblekaním, nestihne sa naraňajkovať a bude hladné, bude mať z toho väčší úžitok, než keď nad ním budete stáť a neustále ho nervózne napomínať.

PhDr. PAVLÍNA HLAVÁČOVÁ





Správna frekvencia a rytmus srdca

Normálna pokojová frekvencia zdravého srdca má byť v rozmedzí 50 až 80 úderov za minútu a rytmus srdca pravidelný sínusový, bez abnormálnych sťahov. U trénovaného srdca v dobrej kondícii je optimálna srdcová frekvencia v rámci daného rozpätia nižšia, čiže v jeho dolnej tretine, t.j. okolo 50-60 za minútu. Netrénované, resp. srdce choré či zlyhávajúce, sa od zdravého líši tým, že sa „zbytočne ponáhľa“, t.j. v pokoji ide rýchlejšie, spravidla nad 80 úderov za minútu a tiež mu dlhšie trvá, kým sa po záťaži vráti na pokojovú hodnotu.

Pokojnejšia frekvencia a pravidelný rytmus srdca sú dôležité z hľadiska zdravia. Ak srdce v pokoji bije rýchlo, je táto činnosť neekonomická a zbytočne sa vyčerpáva. Platí tu pravidlo sviečky – čím rýchlejšie horí, tým skôr dohorí, teda vyčerpá sa. Od frekvencie srdca (dlhodobej, priemernej) do istej miery závisí aj dĺžka nášho života. Samozrejme, pri tréningu, športe, záťaži musí byť frekvencia rýchlejšia, čo je normálny fyziologický jav, pretože vtedy sa kladú oveľa vyššie nároky na srdce a krvný obeh z hľadiska potreby, najmä svalov, na krvné zásobovanie kyslíkom a živinami. Ak srdce pravidelne posilňujeme primeranou fyzickou činnosťou, športom, pohybom, zvyšujeme tým jeho kondíciu a následne dosiahneme nižšie hodnoty frekvencie potrebné na pokrytie bežných potrieb organizmu v pokoji. Trénované srdce oveľa lepšie znáša aj nárazový alebo väčšiu fyzickú záťaž ako srdce netrénované, resp. zlyhávajúce. Choré alebo málo trénované srdce, nezvyknuté na záťaž, sa klinicky prejaví rýchlejšou únavou, zadýchavaním, búšením, niekedy aj bolesťou na hrudníku v dôsledku nedostatočnej rezervy vencovitých tepien, potrebnej na pokrytie zvýšených nárokov na prísun kyslíka. Ak je už prítomné ochorenie srdca, spravidla chronické, v zmysle postihnutia vencovitých tepien (koronárna choroba) alebo poškodenia samotného myokardu prekonaným infarktom či zápalom, môže sa dostať aj nepravidelná srdcová činnosť, čiže arytmia, ktorá príznaky zhorší. Takouto poruchou najčastejšie býva frekventná extrasystólia, záchvatová tachykardia a fibrilácia predsieni. Okrem ochorenia samotného srdca významne zhoršujú jeho výkonnosť stavy ako obezita, nedostatočne liečený vysoký krvný tlak, metabolický syndróm,

cukrovka, poruchy funkcie štítnej žľazy alebo anémia. Zrýchlenú srdcovú frekvenciu spôsobuje aj emocionálny stres, nadmerný príjem psychostimulačných látok, kofeínu, alkoholu, energetických nápojov, tiež nikotín, ako aj nedostatok spánku a odpočinku.

ÚČINNE MÔŽU POMÔŤ AJ VÝŽIVOVÉ DOPLNKY SPOLOČNOSTI ENERGY

Z bylinných koncentrátov Pentagramu je **Korolen** hlavným prípravkom, ktorý pomáha pri riešení srdcovocievnych problémov. Harmonizuje srdcovocievny systém a zároveň pomáha pri detoxikácii organizmu. Najmä pre správnu činnosť srdca a jeho prevodového systému je súčasne potrebné doplniť nevyhnutné minerály, čo umožní prípravok **Fytomineral**. Obsahuje dôležité minerály v koloidnej forme, ktoré sú potrebné a veľmi dobre využiteľné v biochemických reakciách ako ich katalyzátory. Súčasne sú to esenciálne minerály pre činnosť myokardu a jeho elektrického prevodového systému, najmä vápnik, horčík, draslík. Zároveň stabilizujú bunkové membrány srdcového svalu a tým znižujú riziko vzniku arytmie. Pomerne často sa za rýchlou srdcovou frekvenciou a niektorými arytmiami, najmä u mladých a inak zdravých ľudí, skrýva chronický stres, neprimerane rýchle životné tempo a nezdravý životný štýl. V takýchto prípadoch, okrem úpravy režimu, eliminácie stresových faktorov a kvalitnej psychoterapie, dokáže účinne pomôcť bylinný koncentrát **Stimaral**. Priaznivo vplyva na psychiku, pomáha vyrovnávať výkyvy nálady, pozitívne vplyva na vegetatívnu časť nervového systému, čím priaznivo ovplyvňuje poruchy srdcového rytmu, vyvolané negatívnymi emóciami a stresom. Pomôcť zvládať stres, úzkosti a depresívne stavy pomáha tiež bylinný koncentrát **Relaxin**, ktorý sa zároveň v prípade potreby dokáže vyrovnávať s niektorými závislosťami, napríklad na nikotín, kofeín, alkohol. Podporné účinky má aj **Spiron** sprej a prípravky z radu Zelených potravín. Zároveň je vždy dôležité, najmä pre správnu činnosť srdca a fungovanie krvného obehu, mať dostatočný denný príjem tekutín, čistej vody, ako aj pravidelný pohyb.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Bielozelený alebo modrofialový?

Kaleráb všetci poznáme, ale možno ho nedokážeme dostatočne oceniť, hoci jeho účinky na naše zdravie môžu byť vskutku prevkypivé. Preto si o ňom dnes povieme viac.

ČO JE KALERÁB ZAČ

Kaleráb je zvláštny už tým, že nemá vlastne žiadne pôvodné formy, ktoré by rástli prirodzene v prírode. Bol totiž vyšľachtený z kapusty obyčajnej a patrí medzi hlúbovú zeleninu. Zmienky o ňom siahajú až do starovekého Ríma a nájdeme ich aj v najstaršej kuchárskej knihe sveta Apicius. Za to, že sa hojne rozšíril po svete, môže rímsky cisár Karol Veľký, ktorý ho nariadil pestovať a konzumovať vo všetkých krajinách pod jeho vládou. K nám sa dostal až v 19. storočí.

NIE JE KALERÁB AKO KALERÁB

Určite viete, že existuje viac farebných variantov kalerábu, poznáme najmä bielozelený alebo modrofialový. Bolo vyšľachtené množstvo odrôd, ktoré sa líšia najmä veľkosťou hluzu. Dajú sa pestovať kaleráby rané, drobnejšie, ktoré sú krásne šťavnaté, svieže a rozhodne využijete aj ich listy. Alebo väčšie, neskoršie odrody, ktoré môžu narásť až do gigantických rozmerov a sú odolné voči mrazu. Dajú sa veľmi dobre a dlho skladovať. O fialových kaleráboch niektoré zdroje tvrdia, že sú menej náchylné k takzvanej drevnatosti.

PREČO JEŠŤ KALERÁB?

Asi všetci tušíme, že kaleráb bude obsahovať veľké množstvo vlákniny. Využijeme ho teda v prípade, že chceme redukovať hmotnosť (pretože zasýti a je nízkoenergetický), ale aj ak nás trápi vylučovanie. Jeho hlavnou devízou je látka zvaná cholagogum, ktorá podnecuje žlčník k vylučovaniu žlče, čím pomáha pri trávení. Z vitamínov obsahuje hlavne kyselinu listovú a ďalšie vitamíny skupiny B, vitamín C, E, K. Z minerálov potom napríklad vápnik, draslík, horčík, selén, síru, fosfor a ďalšie. Listy obsahujú mnohonásobne viac vitamínu C a vápnika než hlúza. Kaleráb posilňuje imunitu, pozitívne ovplyvňuje stav našej kože,

vlasov, nechťov, ale aj tráviacu sústavu, krvotvorbu, reguluje hladinu hormónov (najmä estrogénu) a má aj preventívne protirakovinové účinky.

PRE KOHO NIE JE VHDNÝ

Dávať si pozor na konzumáciu kalerábu a najmä vyhnúť sa starším a drevnatejším kúskom, by mali osoby so zápalovými chorobami žalúdka a dvanástnika, žalúdočnými vredmi. Alergia na kaleráb býva vcelku vzácna a bez obáv ho môžete dať aj menším deťom.

AKO ICH KONZUMOVAŤ A ČO Z NICH PRIPRAVIŤ?

Najčastejšie asi chrúmeme surový kaleráb, nakrájaný na kolieska alebo hranolčeky. Veľmi vhodné je pridať k nemu nejaký dip či nátierku. Môžeme z neho urobiť výborný šalát, stačí, keď ho nastrúhame a pridáme bylinky a olejovú zálievku. Nezabudnime, že listy obsahujú viac vitamínov a minerálov než hlúza – takže ak máme istotu, že neboli chemicky ošetrované, dobre ich umyjeme alebo sparíme horúcou vodou a pripravíme rovnako ako listový špenát. Budú lahodnou prílohou k mäsu alebo zemiakom. Kaleráb môže aj skvelo nahradiť zemiaky v klasickom zemiakovom šaláte alebo zeleninovej polievke, v plackách, môžete si z neho upiecť zdravšie hranolky. V dusených zeleninových zmesiach je tiež veľmi dobrý. Dá sa zapekať s mäsom, syrom, strukovinami. Ale aj kvasiť a pripraviť z neho tzv. pickles.

MÔJ POHĽAD

Kaleráby doma chrúmeme hlavne začerstva s humusom alebo len tak. Od detstva milujem kaleráby nakrájané na kocky aj s nasekanou vňaťou, dusené pekne na cibulke a zahustené kyslou smotanou. Zapečené s mletým mäsom v kombinácii s fetou sú tiež veľmi chutné. Dajte im skrátka šancu pri vašom kuchárskom umení, stojí to za to!

Krásny vstup do jari s množstvom sviežich a krásne zelených chutí vám praje ZUZANA KOMŮRKOVÁ



JARNÁ POLIEVKA

2 jarné cibulky, 4 kaleráby vrátane mladšej vňate, 2 zemiaky, 2 lyžice masla, 1 l vody, 1 kocka bio bujónu alebo zeleninového vývaru, soľ, čierne korenie, muškátový oriešok, 1–2 lyžičky jablčného octu, 100 g crème fraiche alebo tučnej kyslej smotany, žerucha na ozdobu

Nakrájame jarnú cibulku. Bielu časť orestujeme v hrnci na masle, zelenú si necháme na ozdobu. K orestovanej cibulke pridáme na kocky nakrájané kaleráby vrátane vňate a zemiakov, ľahko zarestujeme a zalejeme vývarom alebo vodou s bujónom. Pridáme jablčný ocot, soľ, korenie a muškátový oriešok podľa chuti. Povaríme 10 minút domäkka. Potom rozmixujeme tyčovým mixérom dohľadka, pridáme crème fraiche alebo smotanu a ešte krátko rozmixujeme a povaríme 5 minút. Na tanieri zdobíme žeruchou a zelenou vňaťou jarnej cibulky. Môžeme pridať aj krutóny z bieleho pečiva.



ŠALÁT S KALERÁBOM A GRILOVANÝ SYR HALOUMI

1 väčší alebo 2 malé kaleráby (ideálne 1 zelený a 1 fialový), 1 menší ľadový šalát, 1 zväzok reďkoviek, 1 veľký pomaranč, 5 lyžíc olivového oleja, soľ, čierne korenie, 1 hrst nasekanej petržlenovej vňate alebo bazalky, 1 balenie syra Haloumi

Kaleráb a reďkovky nakrájame na tenké plátky, ľadový šalát nakrájame na prúžky. Pomaranč rozpolíme a 1 polovicu olúpeme a rozeberieme na dieliky. Všetko dáme do misy. Do malej misky vyžmýkame šťavu z druhej polovice pomaranča, ochutíme soľou, korením a metličkou všľaháme olivový olej. Vytvoríme tým zálievku. Zalejeme šalát v mise a premiešame. Syr Haloumi nakrájame na niekoľko plátok širokých asi 2 cm a opečieme na grile alebo grilovacej panvici s trochou olivového oleja. Pridáme do misy k šalátu a posypeme bylinkami.

ZAPEČENÉ KALERÁBY PLNENÉ MÄSOM A FETOU

4 väčšie kaleráby, 120 g mletého morčacieho mäsa, 1 vajce, 1 červená cibuľa, 1 strúčik cesnaku, 80 g fety, 3 lyžice olivového oleja, 1 lyžička oregana, soľ, čierne korenie

Kaleráby olúpeme a povaríme do polomäkka v osolenej vode, cca 10 minút. Necháme vychladnúť. Zrežeme vršky a vnútro opatrne vydlabeme lyžičkou. Na olivovom oleji orestujeme nakrájanú cibuľu, cesnak, mäso, pridáme oregano, korenie a rozdrobenú fetu. Odstavíme z platne, vmiešame vydlabané nakrájané vnútro kalerábov a vajce. Zmesou plníme kaleráby, vložíme do pekáča vyloženého papierom na pečenie alebo vymasteného olivovým olejom a pečieme vo vopred vyhriatej rúre na 190°C 15–20 minút. Podávame s čerstvým pečivom alebo zemiakmi a nakrájanými paradajkami.



DUSENÝ KALERÁB (príloha)

4–5 kalerábov vrátane vňate, 1 cibuľa, 3 lyžice masla, 250 ml zeleninového vývaru, 200 g kyslej smotany, soľ, čierne korenie, 1–2 lyžičky citrónovej šťavy, 1–2 hrste nasekanej petržlenovej vňate alebo ligurčeka

Kaleráby spolu s vňaťou nakrájame na kocky. Na masle speníme nakrájanú cibuľu, kaleráby orestujeme a zalejeme vývarom. Dusíme asi 15 minút, kým budú takmer mäkké. Pridáme kyslú smotanu, premiešame, krátko prevaríme a dochutíme soľou, korením a citrónovou šťavou. Na záver vmiešame čerstvé bylinky. Podávame ako prílohu k plátku mäsa či bielej ryby, alebo len s varenými zemiakmi.



Terapeutické metódy (25)

RUNY

Znaky, ktoré znamenajú šepot, záhadu a tajomstvo. Prapôvodné písmo všetkého života a najstaršie písané znaky Germánov. To všetko sú runy. Ich vek sa podľa nájdenej brošne s runovými znakmi odhaduje asi na dvetisíc rokov. Existujú však dôkazy, že vznik runového písma siaha časovo oveľa ďalej do minulosti. Runy sú nesmierne mocné a silné, preto sa k nim musí pristupovať s úctou a pokorou. Dokážu veľmi pomôcť. Runovú abecedu si môžete sami písať, vtláčať do nej zámer a oživiť ju. Runami možno napísať celé svoje meno a nechať na seba pôsobiť ich liečivý dosah. Môžete si ich aj vizualizovať.

PUTUJEME ČASOM SPÄŤ

Keď na počiatku nášho letopočtu začali severskí runoví majstri vyrývať svoje runy, vzbudzovali tým bázeň aj obdiv. Runám sa prisudzuje božský pôvod. Báj hovorí, že Boh Ódin obetoval sám seba, aby dosiahol vyššie poznanie a zostúpil do podsvetia. Zavesil sa na posvätný strom Yggdrasil a visel tam deväť dní a deväť nocí, prebodnutý oštepom. A tak získal učenie o runách. Pretože bol Boh, použil schopnosť oživiť sa, aby sa mohol podeliť o svoje znalosti a vedomosti.

Altruny – ženy poznajúce runy, boli vážené a uctievané. Skladali runy z vetvičiek, vyrezávali ich do dreva, používali na komunikáciu na diaľku. Na Severe bolo postavenie žien vždy lepšie než u slovanských národov, ľahšie aj prenikali do tejto oblasti.

RUNOVÁ ABECEDA

Rún je 25, z toho jedna slepá, biela. Dve z nich sú tzv. Božie runy, môžeme povedať „výhra“, „podpora najvyššia“, „žolík“. K runám priradujeme aj stromy či byliny, liečivé kamene, farby, čakry. Každý znak má svoje špecifiká, čo vie, čo dokáže posilňovať, premieňať. Je to pomoc fyzická aj duchovná. Runy vnášajú svetlo do situácie a pomáhajú vydať sa na cestu. Také krátke slovo, a taký význam má!

VYUŽITIE RÚN

Runy nás dokážu ochrániť, rozpohybovať, varovať, pomôcť pri bolesti a dať podporu nášmu zámeru. Presne tak si poradia s dlhodobším plánom, ktorý sme si určili zdolať, nech sa už týka čohokoľvek. Napríklad transformácie našich vlastností alebo nájdenia nového bývania. Je možné nájsť si odborníka,

ktorý vám pomôže s runovým rituálom. Tiež vám môže vybrať runu či ich zostavu. Pomoc sa dá odovzdať formou komunikácie, terapie, výkladom runových kariet či výrobou runy. Runová mágia sa dá kombinovať na zvýšenie účinku napríklad s plátkom achátu. Napíšete naň znak a následne ho postavíte do stojana, napríklad na pracovný stôl. Môžete sa naň kedykoľvek napojiť prostredníctvom očného kontaktu. Predávajú sa aj hrnčeky s runovou abecedou. Oblíbené sú kompletne sady malých kamienkov z kryštálu, napríklad ruženínu, s napísanými runami. Vložíme ich do ručne šitého vrečka a potom si vyťahujeme runu na každý deň, týždeň alebo mesiac. Kto má rád drevo, môže si vytvoriť okrúhle klátiky a runy na ne napísať. Treba určitú prax, pretože smer písania rún je striktné daný. Chcete predsa, aby vám to fungovalo a výsledok bol SKVELÝ.

Prajem vám radosť pri magickom šepote rún, ILONA JANČIOVÁ

PRAKTIZUJTE

- » Pozrime sa zblízka na veľmi potrebnú runu **WUNJO**. Je to runa šťastia, bohatstva, lásky, harmónie, súladu. Keď ju budete žiadať o pomoc, W sa takmer nevyslovuje. Pomôže vám pri harmonizácii a vyrovnaní 4. čakry, fyzicky vyčistí pľúca, lepšie sa nadýchnete, začnete prehlbovať dych. Pomoc zaisť pri chronických ťažkostiach, ale aj pri tých práve existujúcich. Vhodná je aj pre astmatikov.
- » **ANSUZ** je runou Božou, božským poslom. Prináša a dáva tvorivú silu, božský rozum, otvára nás novým myšlienkam. Je vhodná na vyrovnanie 5. čakry. Lieči ústnú dutinu, ďasná, zuby, mandle, angínu. Je to nástroj vyššej komunikácie, vyjadrovania.
- » **JÉRA** je pomocníkom na 3. čakre. K jej schopnosti patrí najmä pomoc systému trávenia. Pozitívne ovplyvňuje črevá, sliznicu, žalúdočné vredy a nevoľnosti, koliky, zvracanie alebo nízky tlak. Je spojencom a pomocníkom k tomu, ako viac chápať prírodné sily a napojiť sa na ne, dôjsť k poznaniu seba samého. Značí pohyb, vývoj, cestu, smer. Prináša zaslúženú odmenu za konanie. Každý žne to, čo zaseje.

Energetické a harmonizačné pomôcky (3)

TÓNOVÁ PULZNÁ REZONANČNÁ TRUBICA

V minulom diele sme sa venovali tibetskej misie, dnes sa pozrieme na nástroj rovnaký a zároveň iný. Rezonančná trubica dokáže vysielat zvuk ako tibetská misa a vibrácie úplne odlišné. Trubica je uchytená na tenkých drôtikoch, ktoré tlmi zvukové vlny len minimálne. Vlny sa pohybujú sprava doľava a naplňajú celý priestor pokojom a pohybom, zemitosťou i éterickosťou, teplom a chladom.

POPIS

Tento nástroj sa vyrába väčšinou z podobných kovov ako tibetská misa. Najviac používaný typ sa skladá z drevenej konštrukcie a vlastnej zavesenej trubice. Celý nástroj pripomína stavby mníchov a dáva pocíť energiu kláštorov a harmonizačných miest. Hrá sa naň paličkou, podobne ako na misu.

Vyrába sa väčšinou z jaseňového dreva, hliníkových podpier a rúrky zo strieborného hliníka. Predáva sa aj malá verzia, ktorú si môžeme všade brať so sebou. Výhodou trubice je, že do nej klepnete paličkou a necháte ju znieť. Dokáže hrať veľmi dlho aj v tónoch, ktoré sa nedajú počuť. Môžete sa ponoriť do krásnych zvonivých vln, ktoré sa prelievajú a jemne harmonizujú energetické pole poslucháča.

Jeden typ tohto nástroja sa nazýva Awakening Bell, Zvon prebudenia. Pri bohoslužbách sa občas používa namiesto kostolného zvona, ktorý prebúdzá veriace. Hra naň dodáva pocit pokoja, ľahkosti a hĺbky. Na jeho zvuku sa podieľal aj džezový veľikán Jack DeJohnette a svetový terapeut Dr. John Beaulieu.

ENERGETICKÉ ÚČINKY

Rezonančná trubica sa dá používať individuálne aj v skupine. Pomôže napríklad ráno, keď vás čaká náročný deň. Pred



úderom paličky si vizualizujte svoj zámer, následne klepnite na nástroj ako do zvončeka a prebudené vlny pomôžu pokoji pri realizácii. Niektorí uvádzajú, že vibrácia trubice prebúdzá mozgový kmeň a uvádza ho do stavu théta.

Pohybujúce sa vlny pomáhajú pri relaxácii, odbúravaní stresu a uvoľnení napätia. Dávajú pocíť duševnú jasnosť a zvyšuje sa vnímanie šťastia. Niektorí užívatelia tvrdia, že s pravidelným používaním naprihá ochrana pred voľnými radikálmi a dokonca aj vírusmi. Rezonančná trubica rozsvieti všetky lampióny, ktoré v sebe máme.

TIPY NA POUŽÍVANIE

Jemný úder paličkou prebúdzá nežné vlny na naladenie nášho éterického tela. Silný úder dáva pocíť silu trubice a pracuje hlavne na zemskej úrovni.

Pulzujúca sila dáva nástroju hlboké pôsobenie. Zvuk, energia a vibrácie sa dajú meniť uzavretím trubice z jednej alebo oboch strán. Vlny sa inak pohybujú a dávajú iný náhľad na náš vnútorný osobný priestor.

Na trubicu môžeme hrať podobne ako na tibetskú misu. Na jednom konci trubice krúžime paličkou a nástroj rozozvučujeme. Nie je to jednoduché. Zvuk je vtedy úplne iný, krúti sa, krúži, je celkom hlasný a dokáže roztočiť špirálu udalostí. Väčšina z vás zrejme nebude mať nástroj doma, zvuk nájdete na internete pod názvom Awakening Bell. K dispozícii je zvuk po údere aj krúžení paličkou.

MEDITAČNÉ CVIČENIE

Posediačky zavrite oči a chvíľu počúvajte zvuky okolo vás. Neusilujte sa ich plne vnímať, len ich nechajte, nech tam sú. Po pár minútach udríte paličkou do nástroja, alebo si zvuk pustíte zo záznamu. Nechajte vlny prúdiť celým telom. Po odoznení si dajte akýkoľvek pozitívny zámer, tvoriaci dobro pre vás. Opäť rozozvučte trubicu a ucíťte, ako vás pohybujúci sa zvuk naplňa pokojom a vôľou na uskutočnenie zámeru. Po odoznení zvuku začnite zhlboka dýchať do brucha. Vizualizujte si vaše spojenie so zemou a Univerzom. Začnite hrať na trubicu ako na misu, prípadne si pustite zvuk zo záznamu. Pocíťte, ako sa prepojenie čistí, zosilňuje, zjemňuje, prejasňuje a dáva pocit celistvosti. Meditáciu ukončite posledným úderom, ktorý vás prebudí do prežiarnejšieho sveta.

*Pôžitok z pohybujúcich sa vln vám praje
ONDŘEJ VESELÝ*



Cesta sebazpoznania cez dátum narodenia

SPOZNÁVAME ŽIVOTNÉ ČÍSLO 4



V dobe faktov, dát a informácií, ktoré nás vedia niekedy priam hypnotizovať, pýtajú si našu pozornosť a zahlcujú našu myseľ, čoraz viac ľudí vníma a cíti, že žiť len „cez hlavu“ a čistú pragmatickosť nestačí. Vidíme to u nás v Centre GARA stále častejšie, a to najmä pri osobných konzultáciách: že ľudia hľadajú odpovede na otázky: Kto som? Aké je moje poslanie? Kam smerujem? Ktorou cestou sa pohnúť v mojom živote tak, aby som bol spokojný? Odchádzajú z pracovných miest, ktoré ich už nenapĺňajú a začínajú si plánovať svoj čas a tvoriť svoj život tak, aby boli vo väčšom pokoji a harmónii. Odchádzajú zo vzťahov, ktoré ich nevyživujú a spájajú sa s ľuďmi, s ktorými „vibrujú“ na rovnakej vlnovej dĺžke. Zdravotné problémy riešia inými cestami. Povedzme alternatívne, aj keď vhodnejšie je povedať INAK ako doposiaľ. Začínajú vnímať a cítiť, že za zdravotným problémom sa skrýva omnoho viac ako len vonkajší prejav. Zdravé telo nemôže fungovať bez zdravej mysle, silnej vnútornej energetiky, zvládnutých emócií. A naopak – vyrovnaný, harmonický, spokojný a vnútorne šťastný človek so zdravou psychikou, emóciami a vzťahmi, nemôže chorľaviť. Jednoducho celistvosť. Vstupujeme do nových vôd, keď čiernobiele videnie sveta prestáva stačiť. Každý z nás je iný a vyžaduje individuálny prístup. Prečo teda nevyužiť nástroje sebazpoznania, ako sú napríklad numerológia, astrológia, psychológia, tradičná čínska medicína, aby sa postupne spustil proces samouzdravovania? Metódy, ktoré používali

naši predkovia môžeme využiť po novom tu a teraz. Veď nič nie je náhoda, ani dátum narodenia, ktorý nám je priradený. Skrýva sa za ním oveľa viac ako sa zdá. Sú v ňom zakódované naše predispozície, tzv. štartovací balíček na spôsob myslenia, tvorenia vzťahov, citlivosť, tvorivosť a samozrejme aj prepojenie na ZDRAVIE. Poďme teda v našom miniseriáli o číslach spoznávať starostlivé a systematické číslo 4.

ČÍSLO 4 V NUMEROLÓGII – SYSTÉM A PORIADOK, STAROSTLIVOSŤ O FYZICKÉ TELO

Ste nositeľom životného čísla 4, prípadne niekto z vašich blízkych? Ak spočítate všetky číslice svojho dátumu narodenia, dostanete svoje tzv. životné alebo aj osudové číslo. Predstavuje smer, ktorým sa máte v živote uberať. To, čo je vašim poslaním a bude vás ovplyvňovať po celý život. Príklad výpočtu životného čísla 4: $4. 5. 1957 = 4+5+1+9+5+7 = 31 \quad 3+1 = 4$
Ak ste majiteľom životného čísla 4, prípadne ho máte v dni narodenia ako dar, je vašou veľkou výzvou vytvoriť si vo vašom živote systém a poriadok. Prekonávať prekážky a byť trezlivý. Nič vám nepadne z neba len tak. Svojou systematickosťou, praktickosťou a starostlivosťou viete tvoriť svoj život a zároveň pomôcť iným ľuďom vytvoriť lepšie miesto pre ich život. A nezáleží na tom, v ktorej oblasti, či už finančnej, organizačnej alebo zdravotnej. Krok za krokom si životné štvorky vytvárajú finančnú stabilitu, aby dosiahli to, po čom túžia. Majú (a aj musia

mať) blízky vzťah k športu, pravidelnosť a systematickosť uplatnia v akejkolvek oblasti súvisiacej s pohybom, či už ako výkonní športovci, organizátori, maséri, fyzioterapeuti.

V KTORÝCH POVOLANIACH ICH NÁJDEME?

Ak ste životná štvorka alebo sa vo vašom okolí alebo rodine vyskytuje, spoznáte ju vďaka jej manažérskym a organizačným schopnostiam. Sú schopní vynaložiť veľa úsilia pri starostlivosti o rodinu a blízkych. Štvorka je číslo starostlivej lásky, ktorá si však musí dať hranice. Sebe aj ostatným. Vyhovuje jej každá riadiaca práca so štruktúrami a organizovaním. Okrem iného býva manuálne zručná a využíva svoje zručnosti v stavebníctve, poľnohospodárstve, strojárstve, ale aj v realitách a finančnom sektore.

PSYCHOSOMATIKA A ZDRAVIE

V spoločnosti nám momentálne ešte stále rezonuje strach. Nespracovaným strachom životného čísla 4 býva strach z budúcnosti, z materiálneho nedostatku. Budem mať v budúcnosti dosť financií? Sú to práve existenčné strachy, také typické pre toto životné číslo.

Ak si prepojíme číslo 4 v pentagrame čínskej medicíny, je toto číslo spojené **so žľčínikom**, z pohľadu psychosomatiky so schopnosťou rozhodovať sa vo svojom prospech, sám za seba. Taktiež predstavuje schopnosť byť v správny čas na správnom mieste. Počet štvoriek v samotnom dátume narodenia môže byť vodídlom k zdravotným problémom. Môžeme pozorovať predispozície na nerovnováhu v organizme. Môže sa stať, že človek nemá v dátume narodenia dostatočný počet štvoriek, teda aspoň jednu. Pri tomto deficite môžeme sledovať predispozíciu na oslabenie žľčnika a prejavy, ako sú nechúť do jedla, pocit rozpínania, hnačky, oslabené trávenie. Z charakterových vlastností je viditeľná lakavosť a nerozhodnosť. Pri týchto problémoch nám vie z výrobkov Energy veľmi dobre zabráť **REGALEN prípadne STIMARAL**, ktoré harmonizujú dráhu pečene a žľčnika. Pri nulovom počte štvoriek sa človek môže javiť ako nerozhodný v bežnom živote, môže mať problém s dodržiavaním pravidiel, zákonov a so sebedomím. Ak je naopak v dátume narodenia neúmerne veľa práve čísla 4 (dve a viac), žľčník môže ísť do záťaže, čo sa pravdepodobne prejaví horkou chuťou v ústach, žľčíkovými kameňmi, kolikami, bolesťou alebo pocitom rozpínavosti pod rebrami alebo pod lopatkou, podráždenosťou. Vtedy je z prípravkov Energy vhodné nasadiť ako výživu napríklad **VITAMARIN, REVITAE**, zo Zelených potravín **SPIRULINU BARLEY, ORGANIC BARLEY JUICE**, nenahraditeľné je **GOJI**, alebo zdroj tých najkvalitnejších nenasýtených mastných kyselín, olej **SACHA INCHI**. Pri problémoch s trávením a bolesťou v oblasti žľčnika a pečene slúži ako prvá pomoc krém **PROTEKTIN** na vonkajšie použitie a samozrejme vnútorne **REGALEN**. Charakteristickým znakom „preťaženej“ štvorky býva tvrdohlavosť, presadzovanie si vlastných pravidiel, názorov, neschopnosť akceptovať názory protistrany.

Ďakujeme všetkým životným ŠTVORKÁM, ktoré žijú v súlade so svojím poslaním, za ich metodickú, starostlivú a systematickú prácu v našich rodinách, firmách, inštitúciách a za ich praktickosť pri riešení každodenných problémov.

Pre všetkých, ktorí sú na ceste sebaspoznania, ešte jedna múdrosť: „*Keď sa budete snažiť porozumieť celému vesmíru, nepochopíte nič. Keď sa pokúsíte porozumieť sebe, pochopíte celý vesmír.*“ (Budha, 563-483 pred n.l.)

Prajem veľa šťastia na vašej ceste.

DAŠA ŠVANČAROVÁ

Centrum GARA, Nová Dubnica, www.centrumgara.sk

CENTRUM GARA

Milí čitatelia,
pre všetkých, ktorí chcú absolvovať náš seminár **SEBAPOZNANIA cez NUMEROLÓGIU & PSYCHOSOMATIKA**, ponúkame nasledovné termíny:

ONLINE FORMA CEZ ZOOM

» 19.03. 13.00 - 19.00
SEMINÁR NUMEROLÓGIE A PSYCHOSOMATIKY, 1. STUPEŇ
(Sebapoznanie, Silné a slabé stránky v dátume narodenia)

» 30.04. 13.00 - 19.00
SEMINÁR NUMEROLÓGIE A PSYCHOSOMATIKY, 2. STUPEŇ
(Vzťahy)

» 28.05. 13.00 - 19.00
SEMINÁR NUMEROLÓGIE A PSYCHOSOMATIKY, 3. STUPEŇ
(Tvorím, teda som – pohľad cez dušu)

PREZENČNÁ FORMA U NÁS, V CENTRE GARA V NOVEJ DUBNICI

» 18.03. 13.00 - 19.00
SEMINÁR NUMEROLÓGIE A PSYCHOSOMATIKY, 1. STUPEŇ
(Sebapoznanie, Silné a slabé stránky v dátume narodenia)

» 29.04. 13.00 - 19.00
SEMINÁR NUMEROLÓGIE A PSYCHOSOMATIKY, 2. STUPEŇ
(Vzťahy)

» 27.05. 13.00 - 19.00
SEMINÁR NUMEROLÓGIE A PSYCHOSOMATIKY, 3. STUPEŇ
(Tvorím, teda som – pohľad cez dušu)



Bližšie informácie na www.centrumgara.sk
alebo centrumgara@gmail.com
Kontaktná osoba a spoluorganizátorka kurzov je
ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ.
Tešíme sa na vás!

Okienko k Duši

V prvej časti sme si vysvetlili, čo znamená psychosomatika. Dnes si povieme niečo o základných prejavoch tela. Vysvetlíme, prečo niekomu zaberú bylinky a inému nie, jednému pomôže cvičenie (či už joga, qi kung) a iný si k tomu ani len nenájde vzťah. Prečo dokáže pomôcť technika, ktorá pracuje s energiou, práca s podvedomím, sugescie a rôzne techniky na odhalenie a zrušenie blokov, prípadne regresné techniky? Čo je tým bodom, ktorý zatvára jednu možnosť, ale súčasne otvára možnosť inú?

Ako už vieme, človeka tvoria štyri úrovne (fyzická, emocionálna, mentálna a duchovná). Každá úroveň je veľmi špecifická a napriek tomu, že sú navzájom prepojené, každá má aj svoje potreby a prejavy. Poďme sa pozrieť bližšie a iba čisto hypoteticky sa budeme tváriť, že každá funguje osobitne.

OSOBNOSŤ V ŠTYROCH ČASTIACH

Potreby fyzickej úrovne, teda čo potrebuje naše fyzické telo aby prežilo? Vzduch, vodu, potravu, pohyb a zabezpečenie povrchu v súlade s podnebním (buď potrebujeme zohriať alebo schladiť). Fyzickému telu toto na prežitie stačí.

Potreby emocionálnej úrovne, to znamená, že každá emócia nám ukazuje náš vnútorný svet a reakcie na vonkajší svet. Vyjadrujú, či sme spokojní alebo nám niečo chýba. Buď reagujú na potreby tela, teda keď sme hladní, tak sme súčasne smutní alebo sa hneváme. Alebo reagujú emócie na samotu a tým vznikajúce prázdno. Táto úroveň potrebuje vonkajšie impulzy v zmysle sociálnych kontaktov, vzťahov. Emócie zvykneme prejavovať vo vzťahoch s ľuďmi a tým vzťahy súčasne naplníme a vylepšujeme. Samozrejme, najdôležitejší a celoživotný vzťah je Ja a Ja. Emocionálna úroveň je spojená s našim vnútorným dieťaťom a s matkou. Potreby mentálnej úrovne hovoria, že naša myseľ potrebuje impulzy zvonka, ale aj zvnútra. Prepája sa na emocionálnu úroveň, pretože v prípade smútku alebo pocitu, že nám niečo chýba a po

niečom túžime, začne naša myseľ premýšľať, čo nám chýba a čo treba urobiť, aby sme to získali. Táto úroveň slúži na identifikáciu snov, túžob, želaní (vnútorné impulzy), ale taktiež na realizáciu cieľov a zámerov (vnútorné, ale aj vonkajšie impulzy, ako napríklad motivácia prostredníctvom iného človeka). Naša myseľ potrebuje informácie, poznatky, skúsenosti, spomienky, ale pomáha si aj predstavivosťou, fantáziou, snívaním. Mentálna úroveň je spojená s naším egom a s otcom.

Potreby duchovnej úrovne, t.j. potreby Duše prinášajú najmä naplnenie poslania. Predchádza tomu objavenie, prijatie a pochopenie svojho potenciálu. Pretože len vtedy človek presne vie, čo chce a čo nechce, vie si stanoviť ciele a naplnia ich - lebo vie, ako. Využíva svoje dary naplno v prospech seba a spoločnosti. Potrebný je osobnostný vývoj, súčasťou ktorého je spracovanie minulosti, emócií, následkov svojich rozhodnutí a krokov. Samozrejme ide aj o liečenie tela, prinajmenšom zmenou prístupu k nemu. Tu vidíme prepojenie na predchádzajúce úrovne. Aby Duša naplnila svoje poslanie, potrebuje na to nástroje a dopravný prostriedok. Nástrojmi je vnútorné dieťa a ego, dopravným prostriedkom je telo. Pre Dušu je veľmi dôležité prijatie, pochopenie a odpustenie rodičom a sebe.

FYZICKÁ AJ EMOCIONÁLNA TERAPIA

Ak nastane pochopenie a urobí sa spomínané dôležité kroky, začne sa neskutočná jazda životom, ktorý si tvoríte vy sami. Ak nie, tak sa začína cesta liečenia - a to sú všetky tie prejavy a v podstate zdravotné problémy, ktoré sú akoby navigáciou Duše, teda kam sa máte pozrieť a na čo sa treba zamerať.

Pokiaľ sú prejavy spojené najmä s fyzickou úrovňou, s hmotou, tak aj hmotné riešenia fungujú na 100%, či už s použitím klasickej medicíny, liečením bylinami, masážou, úpravou stravy, atď. Ak je príčina alebo následok už hlbšie a zasahujú do iných úrovní, „hmotné“ liečenie bude mať len čiastočný vplyv. Alebo bude mať iba krátkodobý efekt. Nie preto, že by aktuálna liečba nezaberala, ale jednoducho nie je dostatočná. Zlepšenie, ku ktorému dôjde, slúži ako možnosť a priestor pre telo, aby vytvorilo určitú stabilizáciu, kým sa povenujete práci na ďalšej úrovni. Napríklad, kým pochopíte, že váš problém súvisí s mamou a zablokovanou alebo potlačenou emóciou z opustenia - a vyriešite to. Čím dlhšie budete ignorovať hlbšiu príčinu, tým dlhší bude čas zlepšovania alebo sa bude znižovať účinok liečby. Budete mať pocit, že už nič nezaberá. Ak liečite príčinu a nastavená liečba zaberá, nastane zlepšenie. Ak nezaberá, je to znamenie toho, že príčina je inde alebo hlbšie.

Najväčší omyl vzniká, keď chcete postupne skúšať rôzne spôsoby liečby. Čiže skúsím jedno, ak nezaberie, skúsím druhé. A ak ani to nezaberie, skúsím tretie, a tak dokola. Keďže hlavne pri dlhodobých problémoch si môžete byť istý, že sú zasiahnuté viaceré úrovne, tento spôsob nebude fungovať. Tak ako sa prepojili prejavy jednotlivých úrovní, tak treba prepojiť aj liečbu. Samozrejme, netreba to preháňať, ako sa vraví, všetkého veľa škodí, ale prepojiť liečbu bylinkami s psychoterapiou, cvičením a stravou je úplne v poriadku. Je to ten najlepší prvý krok k pochopeniu svojho tela a Duše, a teda aj prvý krok k uzdraveniu. V nasledujúcom čísle Vitae si rozoberieme a preložíme jednotlivé prejavy tela. Čakám od vás podnety, príbehy, ktoré si rozoberieme a cez ktoré si ukážeme, aká farebná vie byť reč Duše cez telo. Písať môžete na centrumgara@gmail.com.

S úctou ZUZANA KRAJČIKOVÁ-MIKULOVÁ,

www.centrumgara.sk



„Zemská“ čakra

So základnou - múládhára (koreňovou) - čakrou je spojená takzvaná zemská čakra, ktorá je mimo tela, nachádza sa pod našimi chodidlami a spája nás so Zemou ako Matkou. Uvedomovanie si tohto prepojenia sa oslabilo, stratilo sa za ostatné tisícky rokov, súc vohnané do hlbokého nevedomia hlavne ideologickými, náboženskými učeniami patriarchálnych spoločností.

UKOTVENIE K ZEMI

V permanentnom spojení so spomínanou čakrou bývajú takzvané primitívne kultúry, ktoré ešte nestratili kontakt s Veľkou Matkou. Kontakt s ňou poskytuje radosť zo zviazanosti s prirodzeným bytím. Blokácia kontaktu sa prejavila v histórii človeka navonok v podobe „ekologického znesvätenia“ či celkového zmätočného vzťahu k Zemi, hmote, telu (v neustálej konfrontácii je v súčasnosti zdôraznený saturnský „dozor“ s uránskou slobodou). Priveľa kontroly v nás spôsobuje rôzne bloky vzťahnuté ponajviac k erotickej prirodzenosti – nerezonujeme s frekvenciami Zeme.

Toto energetické centrum nám pomáha udržať sa v tele, byť v kontakte so Zemou, správne zakorenení. Zakorenenie zabezpečuje v ranných vývojových fázach života matka, s ktorou je dieťa úzko spojené, ku ktorej sa prirodzene vinie. Ak sa to nestane už po narodení, nastáva u človečika prirodzene túžiaceho po láske istá forma odcudzenia, pocit izolácie od životného prostredia, pričom konkrétnymi emocionálnymi prejavmi bývajú smútok a strach. Pri ďalšom skúmaní sveta – pohyb plazením sa, štvornožky – sa dieťa učí sebaistote, schopnosti odolávať prípadným náhlym negatívnym vonkajším vplyvom. Súčasný trend neposielať dieťa do školy, ale vytvoriť podmienky pre domácu výučbu, je pre vývin takýchto detí a ich základné potreby ako stvorený, lebo sa naučia veľmi skoro klásť správne otázky, vyžadujú adekvátny rešpekt, náklonnosť a príležitosť rásť.

NÁHRADY NEFUNGUJÚ

Súčasnosť dosť často nerešpektuje základné potreby (viď spomínané „neprirodzené pôrody“, priskoré oddelenie od láskavého dotyku, pohľadu a úsmevu matky, vystupňované prípadným „zločinným“ príkazom nosenia rúšok - vynímajúc indikované prípady), zvyšuje sa obojstranná odcudzenosť - matka/otec verus dieťa. Chýbajúci kontakt s vonkajším svetom si dieťa v „sebaobrane“ nahrádza kontaktom so svojim vnútorným Vesmírom (naplno aktivizovaná čakra tretieho oka a korunná čakra). Dieťa tak nezíska najdôležitejší prvotný styk so svetom - matkou, do ktorého vstúpilo („To sa radšej nenarodiť!“). Pociť oddelenosti sa môže v spomenutej kultúrnej a sociálnej izolácii stupňovať takisto v neskorších vývinových obdobiach, keď sa na dlhý čas stráca kontakt s rodičmi, ktorí z rôznych (hlavne ekonomických) dôvodov musia odchádzať do zamestnania a nahrádza ich často neprofesionálna starostlivosť cudzích osôb, čo je zdrojom budúcich častých psychických i fyzických komplikácií. Mnohí jedinci s takto blokovanou základnou čakrou často idú duchovnou cestou života, prípadne sa nechajú odviezť z reality drogami. Rastie u nich riziko pocitu nepotrebnosti pre tento svet. V dospelosti sa strata kontaktu môže prejavíť napríklad posadnutosťou UFO – východiská sa očakávajú z „oblohy“ (korunná čakra) – predpoklad prírodu sotéra-spasiteľa. Toto sa v spoločnosti konkretizuje väčším výskytom mnohých takzvaných duchovných, ezoterických, NEW



AGE hnutí, ktoré takisto oslabujú prirodzený kontakt človeka s materiálnom.

Schopnosť silnej väzby na vnútorný svet sa končí okolo siedmeho roku (vo väzbe na sedemročné zmeny pôsobenia archetypov Saturna a Urána a nástup do školy so striktno materialistickým zameraním), čím sa často úplne utlmia aj prirodzené „magické“ schopnosti detí.

PRÍPRAVKY ENERGY

Jedným z prejavov zablokovanej zemskej čakry ja paralyzujúci strach, ktorý sa v období puberty (okolo 14. – 15. roku veku) a v čase krízy stredného veku (39. – 43. rok) môže rozvinúť do iracionálnych hrôz vízií „konca sveta“, s náchylnosťou k spáchaniu samovraždy, často bez zmysluplných podnetov. Objavuje sa pocit osobnej bezvýznamnosti, apatia voči daniu naokolo i voči súkromným a osobným trápeniam, ale hlavne neistota, či sa človek narodil do správneho sveta a správneho času. Ak je pre takéto pocity vytvorený reálny základ – viď dnešok s jeho „epidémiami“ – sú dôsledky o to badateľnejšie a horšie. (Stanislav Grof, ako som veľakrát spomenul, v spojitosti s takýmito zlomovými udalosťami v živote niektorých predisponovaných jedincov hovorí o psychospirituálnej kríze). Možným dôsledkom spomínaného môžu byť oslabené zuby (nadmerný nočný bruxizmus – škripanie zubov – potláčaná agresia a vitalita, neschopnosť „zahryznúť sa“ do problému), oslabená imunita, poškodená, prípadne stuhnutá chrčtica. Pri všetkých spomínaných, ale aj ďalších „krízových“ prejavoch je dobré začať (pravideľne) používať prípravky Energy na urovanenie energetických tokov v meridiánoch. Uzemňujúcim prípravkom bude predovšetkým **Gynex**, vhodné je kombinovať ho s **Korolenom** (prepojenie zemskej a korunnej čakry, meridiánu počatia a riadiaceho), ale aj **Renol** na elimináciu strachu a **Regalen** na kontrolu emócií. Ak chceme „nepriaznivé“ prejavy riešiť prípravkami Energy, musíme najskôr prijať a integrovať ich existenciu do vlastného života. Samozrejme, všetky prípravky je dobré, ba potrebné kombinovať s párovými krémami **Cytovitalom**, **Ruticelitom**, **Artrinom**, **Protektinom**. A bez akýchkoľvek výhrad zvýšiť príjem minerálov prostredníctvom **Fytomineralu** vo väčšom množstve čistej (nie prírodnej minerálnej) vody. Vo chvíľach extrémnych záťaží pridať **Stimaral** alebo **King Kong** či **Relaxin** alebo **Spiron** na rýchle (momentálne) zvrátenie rozladenej psychiky.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Emócie naše každodenné a prečo je dôležité zaoberať sa nimi?

Čo je to emócia? Slovník cudzích slov vysvetľuje emóciu ako pohnutie, dojatie, vzrušenie. Evokuje to niečo, čo nemá trvalý charakter. Mali by sme sa vôbec zaoberať ničím, čo sa každú chvíľu mení? Určite áno. My ľudia emócie často potláčame, pretože niekde na pozadí máme obavy, že nás zachváti chaos.

Je to pravda, ale chaos je krásny! Chaos je rovnako dôležitý ako poriadok, podľa okolností. Obávame sa, že sa prejavíme takí, akí v tej chvíli v skutočnosti sme. Že ukážeme svoju pravú tvár, našu prirodzenosť. Koho alebo čoho sa bojíme? Bojíme sa seba? Že o sebe zistíme niečo, čo sme si na sebe ešte nevšimli? A čo s tým potom urobíme? Čo si pomyslia pozorovatelia nášho prejavu emócie? Hlavným pozorovateľom samých seba sme my sami. Čím viac sme vo svojom vnútri, tým viac sa dokážeme radovať zo všetkého, čo sa nám deje. Čím viac sme vonku, tým viac nám záleží na mienke okolia. A opäť je to o rovnováhe. O počúvaní sa na všetkých úrovniach. Na úrovni fyzického tela, mentálneho tela, emócií a duše. Pretože všetko so všetkým súvisí. Emócie sú také užitočné! Pomáhajú nám vidieť aj tú stránku našej bytosti, ktorú nepoznáme alebo si ju neuvedomujeme, sú našou neoddeliteľnou súčasťou. Pripomínam, že neexistuje zlá emócia. Emóciu, ktorá sa nám vymkne spod kontroly, naberie na objeme, obťažuje nás, je však vhodné riešiť. Ak som ja ako celistvá bytosť v rovnováhe, tak aj emócie mám viacmenej v rovnováhe. Spomeniem najmä dostatok odpočinku, rovnováhu vo fyzickej a duševnej činnosti, pohyb na čerstvom vzduchu,

cvičenie, trávenie času osamote, pitný režim, dostatočnú výživu. Pomôže vedomé vyhýbanie sa informáciám, situáciám a osobám, kde sa necítim komfortne. A naopak, vedomé vystavovanie sa informáciám, osobám a situáciám, ktoré so mnou ladia, kde sa cítim obohacujúco, príjemne a šťastne. V každej chvíli na nás pôsobí obrovské množstvo podnetov, priam lákadiel, ktoré vplývajú na rôzne oblasti nášho života. A tak je vychýlenie sa z rovnováhy veľmi ľahké.

VYNESME ICH NA SVETLO

Z vlastnej čerstvej skúsenosti môžem povedať, že aj keď začínam rozumieť, ako to funguje, je naozaj veľmi jednoduché sa pozabudnúť. V čase pred koncom kalendárneho roka, keď som sa vychýlila z rovnováhy tým, že som sa veľmi málo venovala sebe a situáciám, ktoré ma tešia a privela som bola orientovaná na vonkajší svet a problémy ľudí okolo mňa, ma tiež prekvapili emócie, ktoré som v určitej chvíli veľmi ťažko znášala. Čím viac som sa zameriavala na vonkajší svet, tým to bolo horšie. Čím viac som ich potláčala a ignorovala, tým silnejšie sa manifestovali, aby som si všimla, že sa mám vrátiť k sebe. Lebo iba odtiaľ ich budem vedieť spracovať. Je to veľmi dobrá skúsenosť a som rada, že sa môžem o ňu podeliť s vami. V takýchto chvíľach človek siahne hlbšie do svojich psychických síl a s odstupom času to vnímam ako veľmi podnetné.

Emóciu je vhodné si všimnúť, pomenovať ju, venovať jej pozornosť, aby sme ju pochopili, neposudzovať ju a prijať



ju. Často nepomáha emóciu vytrhnúť a nahradiť ju inou, príjemnejšou. Keď sa objaví znova, je to dôkazom, že máme dôkladnejšie pátrať, prečo a kde vznikla a čo nám má ukázať. Dovoľme si prejať ju. Keďže emócia je naša a nikoho iného, nemusíme sa pritom vyvršovať na okolí. Situácia a človek, ktorý nám ju vyvolal, nám vlastne pomohol uvidieť ju. Je to náš priateľ. Nepotláčajme ju. Ak by sme emócie potláčali, vystavujeme sa riziku, že budeme rozladení, nespokojní alebo sa staneme závislými. Nespracované emócie oslabia energetické telo, pretože držanie ich vo svojom vnútri znamená spotrebovať veľmi veľa energie. A keď zásoby energie klesnú pod určitú hodnotu - u každého je to inak - spozorujeme najrôznejšie fyzické prejavy nerovnováhy. Aké to sú a kde sa objavia? Ak je emóciou „veľa“, ovplyvní to orgán, ku ktorému emócia patrí. Pomôžeme si základnými emóciami a orgánmi, s ktorými súvisia, podľa učenia tradičnej čínskej medicíny.

EMÓCIE, ICH ORGÁNY A ENERGY

» **STRACH** je emóciou **OBLIČIEK**. Veľmi rozšírená emócia, najmä v tejto dobe. Strach sa prejavuje ako rôzne fóbie, úzkosť, vzťahovanie, tréma, napätie, podozrievavosť. Nespracovaný strach ľudí uzatvára. Bude to tým, že základným strachom je strach zo straty samého seba? Zaujímavou informáciou je, že strach je druhou stranou hnevu. Hnev je maskovanie. Zažili ste situáciu, keď ste sa veľmi báli o dieťa a akonáhle prišlo živé a zdravé domov, dali ste rôznym spôsobom najavo svoj hnev? Ďalším príkladom je dieťa, ktoré ešte počas prenatálneho vývoja zažilo strach matky o jeho život. V detstve sa pri veľkom strachu pocikalo, často malo angíny, neskôr sa u neho prejavovali rôzne formy strachu, najmä z chorôb. Prejavom oslabenia obličiek v dospelosti bolo predčasné šedivenie vlasov, studené končatiny a bolesti chrbta. **ENERGY** má na takýto stav koncentrát **Renol**, prípravok **King Kong**, ktorý spolu so **Skeletinom** a výživou vo forme **Goji** určite pomôže. Pri emócii **STRACHU** je vhodné užívať aj **Macu**, **Revitae** či **Mycoren**. Pretože keď posilníme orgán, v tomto prípade **OBLIČKY**, pomôže nám to zvládnuť aj s tým súvisiacu emóciu.

» **SMÚTOK** je emóciou **PLŮC**. Prejavuje sa ako ľútosť, sebaľútosť, nízke sebavedomie, pocit viny a krivdy. Smútok sa niekedy nazýva pasívnou zlosťou. Smutný človek sa hneď tak nerozčúli. A pokiaľ sa mu to podarí, smútok na chvíľu zmizne. V tejto kombinácii to môže vyvolať zápaly pľúc, priedušiek, dutín. Smútok energiu zastavuje a spotrebovávajú. Príkladom je dospelý človek, ktorému zomrel rodič. Svoj smútok dlho nevedel spracovať. Rýchlo strácal energiu. Nechápal, prečo aj ostatní nesmúti tak dlho. Trpel zápalom dýchacích ciest. Prestal mať záujem o kontakty s priateľmi a upol sa na životného partnera. Ľudia, ktorí nespracujú smútok, majú tendencie zariadiť si život tak, aby necítili bolesť zo straty. Držia si odstup od ľudí alebo naopak kontrolujú a ovládajú tých, o ktorých sa najviac boja. Nespracovaný smútok pomôže vylepšiť **Vironal**, **Relaxin**, **Revitae**, **Pelargin** alebo **Mycopulm**. **Vironal** posilní pľúca, vysuší slzy a energia začne opäť prúdiť.

» **SLEZINA** sa spája so **stavom mysle**, keď človek všetko analyzuje a o všetkom nadmerne premýšľa. Z každej strany, až tak, že sa v tom zamotá. Nevie prijať seba samého. Ulietava. To spôsobuje stagnáciu energie. Človek sa stáva lenivým, malátnym, nevie sa rozhybať a pohnúť z miesta. Nepochváli sa za to, čo dokázal. Tvorí si domnienky. Obáva sa, že sa určite vyskytne niečo, čo mu prekazí plány, a tak nakoniec nič nezačne. Lebo „čo ak?“ A tak ostane iba pri slovách: „Mali by sme...“. Blokovanie energie sleziny spôsobuje pocit ťažoby, ochabnutosť, zadržovanie vody, človek začne priberať. Tu

pomôže koncentrát **Gynex**, ktorý človeka pomôže ukotviť, prípravok **Relaxin**, **Stimaral**, a výživa **Revitae**, **Goji**, **Sacha Inchi** či **Himalayan Apricot oil**.

» **RADOSŤ** a **LÁSKA** sú emóciami **SRDCA**. K srdcu patrí láskavosť i roztržitosť. Radosť rozptyľuje energiu a človek po chvíľke úprimnej radosti prestáva byť unavený. Ak je radosť silená, energia sa stráca. Ak človek nemá radosť, zvykne ju nahrádzať rôznymi závislosťami, ako sú nákupe, sex, alkohol, atď. Človek veľa a rýchlo rozpráva, upriamuje na seba pozornosť. Je zmätený, roztržitý, chaotický, nedokáže sa dostať do svojho stredu. Príkladom je mladý muž, ktorý nie je šťastný vo vzťahu so svojou ženou. O svojich problémoch rozpráva aj s cudzími, inklinuje k hazardným hrám. Málo spí a trápia ho zlé sny. Srdce podporíme **Korolenom**, **Relaxinom**, ktorý upokojí a pomáha ukotviť sa v sebe.

» **HNEV** je emóciou **PEČENE**. Hnevajme sa, ak to potrebujeme. Zaujímavým prirovnáním je, že prejavy hnevu sú tzv. psychické zvracania. Hnev je spojený s náhlym vzostupom energie. Človek, ktorý sa nikdy nehnevá a hnev ovláda, je nebezpečný. Pre seba i okolie. Prejaví sa vtedy, keď niečo chceme, niekto/ niečo nám zabráni, aby sme to získali a frustrovaná energia sa zmení na hnev. Potlačený hnev vyvolá nespokojnosť, preberanie zodpovednosti, chorobné puntičkárstvo. Ak má niekto dlhodobý nespracovaný hnev, môže mať vysoký krvný tlak, žalúdočné vredy, žlčníkové kamene, migrény, závraty, problémy s očami. Pečeň podporíme **Regalenom**, **Stimaralom**, **King Kongom**, výživou vo forme **Goji**, alebo **Zelenými potravinami**. A vtedy budeme vedieť hnev lepšie uchopiť a spracovať.

Keď je emóciou ovplyvnený jeden orgán, ovplyvnené sú i ďalšie, a preto má význam užívať koncentráty **Pentagramu** v závislosti na ročných obdobiach a potrebách konkrétneho človeka preventívne a celoročne. Tým si vytvoríme i vlastné emocionálne zázemie.

BACHOVE ESENCIE

Vynikajúcim doplnkom k prípravkom **ENERGY** je **BACHOVA RASTLINNÁ TERAPIA**. Orientuje sa výhradne na negatívny duševný stav človeka. Duša každého človeka pozná cestu, po ktorej má ísť. Ak sa z našej cesty vychýlime, duša okrem intuície veľmi rada využije na komunikáciu práve emócie. Bachove esencie pomôžu jemne obnoviť kontakt medzi dušou a osobnosťou. Tam, kde bola disharmónia, začne prúdiť život. Vibrácie rastliniek odpovedajú na určitý duševný stav človeka, pomôžu mu nájsť stratenú harmóniu. Získame nadhľad a problém sa dá riešiť ľahšie. Terapie je vhodná pre všetky vekové kategórie, zvieratá i rastliny. Ak sa cítite osamelí, smutní, žiarliví, neprajní, výbušní, prepracovaní, ak príliš emotívne reagujete na svoje okolie a príliš sa oň staráte, ak máte akýkoľvek strach, ak ste si neistí, nevíete urobiť dôležité rozhodnutie, povedať nie a postaviť sa sami za seba, alebo naopak, ak nemáte záujem o dianie okolo seba, strácate nádej alebo ste zúfalí, ak sa cítite v tomto svete stratení, túto terapiu veľmi odporúčam. V rámci rozširovania služieb celostného prístupu k človeku rozšírilo Centrum Gara v Novej Dubnici svoju ponuku aj o Bachovu rastlinnú terapiu. Želám nám, aby sme nezabúdali, že akákoľvek je naša cesta, máme spoznať sami seba a prijať sa takí, akí sme. Požiadajte o radu a pomoc nie je prejavom slabosti, ale sily.

DANA HÜBSCHOVÁ

Kontaktný email: terapie.objednavky@gmail.com

www.centrumgara.sk

www.knihavita.sk



PODPORTE VITALITU A PSYCHICKÚ ROVNOVÁHU ZVIERAŤA

Členská cena balíčka: 19,70 €
24 bodov, ušetríte: 3,50 €

KOROVET

POVZBUDUJE CELKOVÚ
VITALITU ZVIERAŤA
A OVLÁDA V TELE VŠETKY
TRANSPORTNÉ FUNKCIE

ETOVET

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



Akcia je určená len pre členov Klubu Energy!

Platnosť akcie od 1. do 31. marca 2022 alebo do vypredania zásob!

Veterinárne prípravky Energy (3)

AKO SOM SI OBLŪBILA KOROVET

Korovet z veterinárneho radu prípravkov Energy je jedným z piatich hlavných bylenných koncentrátov Pentagramu. Náleží k elementu Ohňa a priamo ovplyvňuje srdce, cievy, krv, tenké črevo, osrdcovník a tri žiariče. Nepriamo má účinkov ešte viac. Byliny v ňom vo forme extraktov rozširujú cievy, zlepšujú prekrvenie tkanív, zastavujú krvácanie, zvyšujú pevnosť ciev. Pôsobia proti bolestiam nervového pôvodu, upokojujú psychiku. Zahrievajú, podporujú trávenie, zvyšujú obranyschopnosť.

PRVÝ ROK STÁL KOROVET NEDOTKNUTÝ VO VITRÍNE

V súčasnej dobe je Korovet v mojej veterinárnej praxi jedným z najviac používaných prípravkov Energy vôbec. Najmä v zimných mesiacoch, keď sa stáva absolútnou jednotkou, je spoľahlivým pomocníkom a liečiteľom mnohých ťažkostí našich štvornohých priateľov. Nebolo to tak vždy. V prvých rokoch opatrného ošukávania stál Korovet vo vitríne našej recepcie nedotknutý mnoho mesiacov a takmer pokrytý prachom. Nebola som si istá, čo s ním. Asi ako keď sa bojíte ohňa, pretože viete, že páli, mala som strach z jeho účinkov a sily v prípade latentných ochorení, kde by som Korovetom mohla priťažitiť. Spočiatku som ho začala indikovať pri epilepsií a krčových záchvatoch. Výsledky boli na jednej strane skvelé, pokiaľ išlo o prvé prípady krčov bez doposiaľ nasadenej klasickej medicíny, s možnosťou dlhodobého sledovania a vedenia prípadu. Na druhej strane prišlo aj sklamanie u epilepsií už rozvinutých, alebo u zvierat, ktoré boli už roky na kombinovanej, nie celkom uspokojivej liečbe.

ŠIROKÉ POLE INDIKACÍ A POTENCIÁL POMÔŤ MNOHÝM ZVIERATÁM

» Prvé veľké nadšenie prišlo s Cliffom, americkým kokršpanielom. Po tom, ako mu v uchu uviazla osť, mal vlečúci sa zápal stredného ucha s postihnutím rovnovážneho ústrojenstva. Bol apatický, bolela ho hlava, potácal sa a hlavu nakláňal na jednu stranu. Antibiotiká dokázali psíkovi dočasne uľaviť, jeho ťažkosti sa ale stále vracali. Až Korovet pridaný k antibiotikám dokázal trvalo pomôcť – už po týždni podávania

kvapiiek prišiel na kontrolu zasa ten starý dobrý Cliff, ako sme ho poznali, začal opäť vymýšľať lotroviny a hrať sa ako šteňa.

» Ďalší úspech sme s Korovetom oslávili u Spika, samca border kólie s akútnym zápalom pečene, ktorého do ordinácie priniesli v náručí, žltého ako citrón. Tu nám pomohol ešte Imunovet a samozrejme klasicá a infúzna terapia. Pes začal ako zázrakom už na druhý deň žrať a hodnoty pečene sa normalizovali v nezvyklo krátkom čase. Od tých dôb indikujem Korovet tam, kde je to možné, aj v prípade akútnych a chronických ochorení pečene.

» Často si spomínam aj na Niky, fenku šeltie s chronickým zlyhávaním obličiek. Tu sme chceli nasadiť Regavet, ale fenka bola po chirurgickom odstránení žľzníka a z dôvodu jeho recidivujúcich zápalov nastával po Regavete vzostup hodnôt pečeneých testov. Pri pohľade na Pentagram nám vtedy napadlo využiť šikmú vzťahy a prebytočnú Vodu vysušiť pomocou Ohňa – Korovetu. Podarilo sa. Nastalo zlepšenie obličkových parametrov aj normalizácia hodnôt pečene (spálenie prebytočného Dreva). Niky tu potom bola s nami ešte pekných pár mesiacov. Na základe tejto skúsenosti, neskôr mnohokrát overenej aj laboratórne, nasadzujem Korovet s obľubou a dôverou aj zvieracím pacientom s chronickým ochorením

obličiek. Keďže často ide o seniorov trpiacich súčasne chudokrvnosťou, Korovet ich nielenže krásne prehrejje, ale podporí aj krvotvorbu.

KOROVET MA SVOJOU KVALITOU OHŇA ÚPLNE NADCHOL

Postupne som sa naučila vnímať Oheň Korovetu ako pomocníka a priateľa, nie ako hrozbu. Oheň, ktorý nielenže dokáže páliť, ale aj príjemne zahrieva. Zapaluje osobnú iskru, dokáže spáliť a očistiť mnohé negatívne energie, pracuje s emóciami radosti a hravosti a prebúdza v srdciach lásku a vášeň. A tak si dnes dovoľm použiť Korovet aj u psov po akútnej mozgovej príhode dlhodobo, ak si to žiada stav pacienta. Nejedem psí starček po prekonanej mŕtvi po kvapkách ožil natoľko, že zasa začal „páliť“ za fenami a tešiť sa zo života. Tam, kde to cítim, neváham Korovet použiť aj u kardiakov s degeneráciou srdcovej mitrálnej chlopne. Väčšinou v nižšej dávke, než je odporúčaná, podľa závažnosti ochorenia, ročnej doby a stavu ďalších orgánových systémov. Veľkým benefitom je pritom spätná väzba od chovateľov a zdieľanie skúseností s kolegami.

Čím dlhšie (spolu)pracujem s Korovetom, tým viac ma príjemne prekvapuje. A veľmi sa teším, čo ďalšie ma ešte naučí.

MVDr. MILENA MARTINCOVÁ



O potrebe mobilizácie síl alebo zbavovanie sa strachu

Systémom čakier, ako ho postupne znovu poznávame, sme pospájaní s rôznymi oblasťami nášho fyzického i psychického života, s environmentom, hermetickým svetom, zvukmi, farbami. Škála jeho prejavov je zdanlivo rôznorodá, ale všetky majú spoločného menovateľa – fyzickú a energetickú sústavu ľudského organizmu, pomocou ktorej sme prepojení s Vesmírom a jeho nielen hmotnou, ale predovšetkým energeticko-informačnou podstatou. Každá z čakier cez prepojenia týchto súvislostí je svojou vnútornou letorou spätá s tomu zodpovedajúcim emočným stavom.

Povahou prvej čakry je zabezpečenie dôvery v život, v istoty sveta. Ak toto absentuje, ak stratíme alebo nezískame pocit sebavedomého zabezpečenia a strácame „pôdu pod nohami“, objavujú sa pochybnosti, nedostatočná vôľa k životu, strach. Alebo sa v protipóle k týmto negatívnym fenoménom prejavíme bojovou odvahou.

Jedným zo spomenutých fenoménov je strach. O ňom a jeho rôznych formách už bolo popísaných mnoho listov papiera, množstvo pojednaní. My sa naň pozrieme cez prizmu planét – archetypov, ktoré sú s múládhára čakrou spojené. Sú nimi Mars a Saturn. Nie bez zaujímavosti je skutočnosť, že starí astrológovia im aj pri rozličnosti ich pováh dali podobné prívlastky, nazvali ich „malé nešťastie“ a „veľké nešťastie“. Pôsobenie planét sa chápalo ako neblahé, aj keď dnešný psychologizujúci pohľad na ich fungovanie sa značne zmenil.

Namiesto toho, aby sme ich chápali predovšetkým v negatívnej podobe, prijímame ich ako učiteľov zdolávania situácií, ktoré nemajú svojím pôsobením „hladkajúci“ charakter.

MALÉ NEŠŤASTIE

Bez schopnosti využívať vnútorného „bitkára“ Marsa by sme si občas nedokázali vydobýť „miesto na slnku“, dobyť prekážky hoci aj rozumne mierenou silou. I samotný pôrod, ktorý sa priebehom viaže na oblasť panového dna, kde je umiestnená koreňová, základná čakra, je viacmenej násilným aktom, ktorý by sme bez živočíšnej martickej sily ťažko zdolali. Samotný akt pôrodu vyžaduje od oboch jeho aktérov, dieťaťa i matky, množstvo uvoľneného adrenalínu, hormónu produkovaného nadobličkami, potrebného na zvládnutie situácií, ktoré vyžadujú zmobilizovať aktivitu pri útoku alebo úteku. Pomáha to prekonať aj také prekážky, ktoré sa na prvý pohľad zdajú byť nezdolateľné.

Význam mena „boha“ Marsa, v gréčtine Aresa, je spojený s bojom, vojnou, bojovým duchom, ale i nedbalosťou. Tam, kde sa sila archetypu prejaví v plnej miere, prináša pre protagonistu v negatívnej podobe skazu, zato v kladnej víťazstvo, často nad sebou samým. Nevyužitá sa spája s nedbajstvom, darebnosťou, lajdáctvom. Areovými - Marsovými synmi sú Fobos a Deimos, čo sú len rôzne varianty spomínanej sily. Ten prvý zvyrazňuje moment úteku, keď sa pred nepriateľom „dáme vnohy“, násobiac v sebe neprekonateľný zmätok, bázeň, ba priam údes. Deimos sa prejavuje v rôznych fasetách strachu, ale aj v podobe prízrakov, stáva sa postrachom pre bojazlivcov.

VEĽKÉ NEŠŤASTIE

Saturna – Krona poznáme ako depresivizujúci archetyp, ktorý viaže svoje aktivity na veci minulé, starosvetké, konzervatívne zakonzervované v rigidných postojoch voči pohybu vonkajšieho sveta. Funguje v nás ako kontrolný, brzdný mechanizmus, viažuci nás na pevné štruktúry, o ktoré sa dokážeme oprieť. V nežičlivej forme vyvoláva strach z novôt, "ťapákovsky" sa viaže k tradíciám rustikálnych zvyklostí a nepružnej skostnatenej povahy bytia. V jeho slovníku nachádzame predovšetkým imperatívy musíš! a nesmieš! Jeho statická serióznosť je však zároveň vlastnosťou, ktorú efektívne využijeme pri tvrdošijnom dobývaní osobných vrcholov spoločenského rebríčka, opierajúc sa o oporné body ozajstnej zodpovednosti.

Akú úlohu na spomínaných cestách žitím môže mať program Energy? Nuž podstatnú! Korolen pomôže zvládnuť nadmerný oheň martickej agresivity, ukáže na spôsoby, ako túto silu využiť v konštruktívnej podobe a ponúkne aj smerovanie k duchovnému uvedomeniu. Tam, kde je vnútorného ohňa pomenej, pomôže doplniť ho. So zdoláním strachu spájame účinkovanie **Renolu**. Ten priamo reguluje činnosť obličiek a nadobličiek, kde sa tvorí adrenalín podporujúci spomínaný boj, zbavujúc nás neznámych strachov. **Gynex** pomôže uzemniť dušu, ktorej chýba opora zakorenenia.

Strach z utrpenia je horší ako utrpenie samo.

Paulo Coelho

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

MÄTA – MENTOLOVÁ VODNÁ VÍLA

Podľa starogréckych bájí je mäta, ako to už u bohov býva, výsledkom žiarlivosti (a vraždy). Nuž, bolo to tak. Krásna vodná nymfa, najada Mintha, zdieľala lôžko s bohom podsvetia, Hádesom. Ten si však zobral za manželku Persefónu, ktorá na Minthu prirodzene žiarila. A keď najada neprestala s vychvaľovaním sa svojou krásou, Persefóna ju jednoducho rozsekala (v miernejšej verzii „premenila“) na tisíc kúskov, ktoré sa zmenili na zelené výhonky sladko voňajúcej bylinky. Bohovia vedia, ako to celé bolo. Isté je, že mäta bola už od staroveku uctievaná, ako pre svoje mystické, tak aj liečivé účinky – používala sa pri veštekých, pohrebných a záhrobných rituáloch a žensákoch, spalo sa na nej, rodilo sa na nej, kúpalo sa v nej, vyrábali sa z nej prvé voňavky a zubné pasty. Mintha získala nesmrteľnosť a jej celosvetová sláva stále stúpa.

PEPERMINT Z BRITÁNIE

Zástupcovia rodu mäta (*Mentha*) sa rozrastajú na všetkých kontinentoch (mimo Antarktídy). Rovnako ako najada Mintha, aj jej „potomkovia“ milujú vodu a rozmnožujú sa (skôr nepohlavne). Určiť počet druhov mäty je vzhľadom na jej vysokú morfológickú premenlivosť obtiažne, je to niečo medzi 20–30. V našich podmienkach ich rastie okolo dvanásť. Všetky sa ochotne krížia a vzniká široká paleta poddruhov, ich hybridov a ďalších variácií. Zaujímavé je, že tá (dnes) najznámejšia mäta pieporná (*Mentha piperita*), vznikla práve medzidruhovým krížením (asi mäty vodnej a klasnatej – *spearment*) a objavila sa (a bola popísaná) až v polovici 17. storočia vo Veľkej Británii. Tam jej hovorili *pepermint*, u nás *vetrová bylina*, *fefermica* či *balšán*. Nezameniteľná aróma jej pomohla k rýchlemu celosvetovému rozšíreniu, azda aj preto, že sa stala neodmysliteľnou ingredienciou mnohých obľúbených pokrmov a nápojov.

PIEPORNÝ MENTOL

Ako správny zástupca čeľade hluchavkovité má aj mäta pieporná štvorhrannú ochlpenú stonku a klasovité súkvetie. Vrúbkované kopijovité listy so zubkovaným okrajom majú maličké chĺpky. Ružovo-fialové kvietky natlačené v súkvetí netvorí semená. Mäta sa rozmnožuje výhradne vegetatívne svojimi dlhými podzemkami, ktoré zároveň spoľahlivo ukotvujú až 80 cm vysokú rastlinu. Z podzemkov s množstvom menších koreňov vyrastajú nové stonky a bylina sa tak veľmi rýchlo rozrastá. Ak by vám to nestačilo, môžete ju množiť aj na spôsob Persefony

– odrezkami. Vo voľnej prírode ju nájdeme väčšinou na miestach s predchádzajúcim osídlením, ale pestovanie je veľmi jednoduché. Zber pepermintu prebieha v lete, tesne pred rozkvetom. Celé stonky s listami sušíme rozprestreté v prievane, s ohľadom na silice pri teplote do 40°C. Skladujeme vo vzduchotesnej nádobe, môžeme ich aj zamraziť. Výťažok obsahuje asi 4% silíc, z čoho zhruba polovicu tvorí mentol – hlavná účinná látka mäty piepornej – a 10% menthon. Z ďalších asi 40 látok spomeňme triesloviny, horčiny, flavonoidy, fenoly či organické kyseliny.

KORZÁR BARMANOM

V kuchyni sa mäta používa odnepamäti. Tradične v (domácej) britskej kuchyni, ale aj vo francúzskej, talianskej, balkánskej, neznáma nebola ani v tej našej. Jej mentolovú arómu si môžeme vychutnať v nátierkach, šalátoch, omáčkach s mäsom, syrom, zeleninou, ale aj v dezertoch, zmrzlínach a samozrejme v alko- a nealkoholických nápojoch. Mätový čaj, mätový likér („zelenú“) ani mojito netreba predstavovať. Zaujímavosťou je, že tento svetoznámy „kubánsky“ drink objavil opäť Brit – slávny korzár sir Francis Drake. Kotvil na Kube a mojito servíroval svojim námorníkom preventívne proti chorobám.

SVIEŽI ZÁVAN ZDRAVIA

A iste sa mu to oplátilo. Mentol uvoľňuje napätie hladkého svalstva a znečitlivuje nervové zakončenia, čo chladí a zmierňuje bolesť a zároveň zvyšuje jeho protizápalové účinky. Súčasne sa znižuje krvný tlak a posilňuje sa srdcová činnosť. Sčítané, podčiarknuté: hoci sa v liečiteľstve mäta najlepšie osvedčila pri podpore zdravého trávenia, pôsobí proti nadúvaniu (kŕčom), potláča hnačku, povzbudzuje vylučovanie tráviacich štiav pri nechutenstve, atď., významne podporuje zdravie celého organizmu a podľa spôsobu užívania (čaj, kúpeľ, inhalácia, masť, kloktadlo) lo možno preventívne či liečebne užívať nielen na trávenie (žalúdok, črevá, pečeň, žľezky, pankreas). Preverená a efektívna je mäta napríklad aj pri nachladnutí, zápaloch v ústnej dutine, nespavosti, bolestiach hlavy, zubov, ďasien, výborne upokojuje svrbivé ložiská a zvonenie v ušiach, a (vraj) je aj prírodným afrodiziakom. Drakeovi námorníci museli byť najzdravší na svete. Našťastie im nemusíme závidieť a mätu si môžeme dosýta vychutnať – či už s množstvom rôznych kozmetických a liečebných prípravkov, napríklad so zubnou pastou **Balsamio** od Energy, s voňavým čajom z čerstvých lístkov, alebo tzv. na korzára.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

TENTOKRÁT VÁS JAR NAOZAJ POBAVÍ

- » PODPORA OČISTY ORGANIZMU
- » HARMONIZÁCIA PEČENE A ŽLČNÍKA
- » ÚČINNÁ POMOC PRI ALERGII

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Regalen + Peralgin	25,70 €	31	8,60 €

Uvedené prípravky sú výživové doplnky. Akcia je platná 1.–31. 3. 2022 alebo do vypredania zásob. V rámci EXKLUZÍVNEJ AKCIE si môžete zakúpiť len jeden zľavnený balíček na jedno registračné číslo.

Zdravie jednoducho

Platí pravidlo jedno jablko denne a budeme fit?

Áno, platí. Aj takýto jednoduchý recept má svoje opodstatnenie. Ja by som ale pridal k jablku ešte smiech, prechádzku, spánok a iný návyk pitia kávy ako sme (väčšina z nás) naučení. Ale aj jedným jablkom denne si významne pomôžeme. Najmä, ak pridáme naše prípravky.

Ako to funguje?

Určite sa jablku poteší najmä tráviaca sústava, nech ho prijme v akejkolvek forme. Môžete siahnúť po čerstvom ovoci alebo stopercentnej šťave (zdravé črevo = dobrá imunita). Za pozitívnymi účinkami sa skrývajú pektíny. Ide o vlákninu, ktorú sice organizmus nestrávi, avšak poslúži ako črevný čistič. Podľa jednej zo štúdií University of Florida pomáhajú pektíny znížiť LDL cholesterol o 23 percent. (Stačí na to pol roka.) Takže účinne ochránite aj vaše srdiečko. Dôležitým prvkom pre náš organizmus je vitamín C. Jedným jablkom naplníte až tretinu potrebnej dennej dávky. Okrem toho obsahuje aj vitamíny A, B1 a B2. Určite potešia aj minerály ako draslík, horčík, fosfor a železo.

Ak na jablko nemáte čas alebo ste zabudli, napraviť to môžete našim **GOJI** (obsahuje viac vitamínu C ako jablko alebo **ACAI**). Jedným jablkom denne by sme to aj mohli uzavrieť. Ak však chceme pre seba spraviť ešte niečo viac, potrebné sú ďalšie štyri veci.

1. SPÁNOK

Vedecké štúdie hovoria, že ak chceme dlho a zdravo žiť, spánok je kľúčový. Vedeli ste, že najväčším spúšťačom psychických ochorení je zlá spánková hygiena?

Nedostatok spánku významne ovplyvňuje stav našej imunity, ale aj hmotnosť, resp. nadváhu, schopnosť sústrediť sa, nervozitu, úzkosť a najmä našu pamäť. Koľko spánku potrebujeme, záleží aj od nášho veku. Napríklad malé deti a novorodenci potrebujú až 17 hodín spánku denne, u dospelých je to v priemere 7 až 9 hodín. V našej kultúre a zemepisnej šírke by sme mali ísť spať pred polnocou. Vtedy sa totiž najlepšie „zapne“ striedanie fáz spánku.

REM spánok (angl. Rapid Eye Movement - rýchly pohyb očí) a štyri fázy **NREM**

- 1. NREM:** Ide o prechod medzi bdením a spánkom, objavujú sa mierne pohyby očí a záškľby tela (tu sa stane, že sa nám zdá, že padáme).
- 2. NREM:** Predstavuje tzv. ľahký spánok, ktorý tvorí 45-55% celkovej doby spánku.
- 3. NREM:** Je fázou hlbokého spánku, pri ktorej je veľmi ťažké prebudiť sa. Dĺžka hlbokého spánku je približne 10 minút. (V tejto fáze sa objavujú nočné mory, námesačnosť alebo hovorenie zo spánku.)

4. NREM: Táto fáza spánku je najhlbšia a najsilnejšia, trvá zhruba 30 minút.

Ak sa nám podarí absolvovať štyri takéto „spánkové kolotoče“, spravili sme pre našu imunitu a kondíciu úplné maximum. Ak máte problém so spánkom, vyskúšajte náš **RELAXIN** a **STIMARAL**. Ideálne fungujú v kombinácii. Ráno 7 kvapiek Stimaralu a 7 kvapiek **RELAXINU** 30 minút pred zaspávaním. Pomôcť môže aj trojtýždňová kúra **KOROLENOM**.

2. SMIECH

Smiech je pre našu imunitu priam zlatý koktail. Je vhodným prostriedkom proti stresu, spomaľuje proces starnutia a významne posilňuje imunitný systém. Existuje vedecký odbor gelotológia (od gréckeho slova *gelos* - smiech), ktorý skúma a potvrdzuje smiech a jeho priaznivé účinky na organizmus z psychologického a fyziologického hľadiska.

Klasik Charlie Chaplin povedal: „Deň bez smiechu je stratený.“ Výskum ukázal, že zdravotné benefity smiechu sú ďalekosiahle. Doterajšie štúdiá preukázali, že smiech môže pomôcť zmierniť bolesť, priniesť väčšie šťastie a naozaj zvýšiť imunitu. Pozitívna psychológia pomenúva sklon k smiechu a zmysel pre humor ako jednu z 24 hlavných silných stránok človeka. Preto si pokojne doprajte obľúbený seriálový sitcom (situačná komédia), aj keď určite je lepšie prečítať si dobrú knihu, ideálne hodinku pred zaspávaním.

3. PRECHÁDZKA

Najväčším strašiakom a ničiteľom dlhovekosti na Slovensku sú dlhodobo kardiovaskulárne problémy. Inými slovami, ak chceme dlho žiť, musíme si chrániť najmä srdiečko. No a najväčším bojovníkom za naše srdce je pohyb. Nielen preto, že znižuje našu hmotnosť. Ak nezabudnete, dajte si pár kvapiek **KingKongu** predtým, ako vyrazíte na prechádzku, najlepšie do prírody.

A teraz sledujte tú nadväznosť:

- » prechádzkou 3 hodiny pred spánkom významne zlepšime mieru schopnosti zdravo zaspáť
- » už 30 minút chôdze denne podstatne zlepši vašu imunitu a posilní srdiečko, resp. celý kardiovaskulárny systém
- » pohyb po čerstvom vzduchu má priaznivý vplyv na trávenie a vylučovanie
- » prechádzka alebo šport pôsobí proti stresu a významne pomáha proti depresii a nadváhe

4. KÁVA (v správnom čase)

O priaznivých účinkoch kávy na náš organizmus sa vie už dlhodobo. Avšak kedy a koľko kávy máme piť? Najväčšia a najrozsiahlejšia štúdia, ktorá bola vykonaná na kávičkároch, priniesla zaujímavé závery.

Káva vypitá pred raňajkami nie je dobrý nápad. Ideálne množstvo kávy je niekde medzi dvomi a štyrmi šálkami denne. Šesť je už veľa. Dôležitý je aj čas pitia kávy.

Iste ste už počuli o cirkadiánnom rytme. Je to 24-hodinový cyklus nášho tela, ktorý označujeme ako „vnútorné hodiny“. Cirkadiánný rytmus riadi prakticky všetky orgánové systémy a procesy v našom tele.

Jedným z najdôležitejších takýchto procesov, ktoré má na starosti, je napríklad spánok. Vďaka tomuto cyklu produkuje naše telo najviac kortizolu v dvoch obdobiach. Prvé trvá hodinu od prebudenia, druhé nastáva okolo obeda a tiež trvá zhruba hodinu. Znamená to, že so svojou prvou šálkou kávy treba počkať minimálne 1 hodinu od prebudenia a mali by sme sa jej vyhýbať aj okolo 12. hodiny, teda okolo obeda.

Kávu by sme teda mali piť úplne inak ako to robí väčšina z nás. Nevie, ako vy, ale ja som kávu pil ihneď po prebudení a jednu som si dal okolo obeda. Čiže nesprávne. Šálka kávy hneď po prebudení a okolo obeda totiž môže spôsobiť nielen zvýšené hladiny stresu, ale aj ohroziť spánkový cyklus. Môže spôsobiť ťažkosti so zaspávaním, ešte väčším problémom môže byť plytký spánok, ktorý neposkytne mysli ani telu dostatok regenerácie. Namiesto kofeínovej kávy si ako prvú dajte bezkofeínovú. Má stále všetky najlepšie účinky kávy (antioxidant). Po raňajkách a **QI DRINKU** si doprajte kofeínovú kávu. Napríklad našu **QI COFFEE**. Má o čosi dlhodobjší efekt ako bežná káva.

Takže zhrnuté a podčiarknuté: Dajte si jedno jablko denne, kávu až hodinu po prebudení, ideálne po raňajkách, choďte sa poprechádzať s niekým, s kým sa radi smejete a choďte spať pred polnocou. Ak tam niekde pridáte ešte aj sex (ktorý nerozoberám v článku, ale zahrniem do prednášky), budú o vás vo veku 111 rokov písať bulvárne plátky.

Ako jednoducho posilniť imunitu:

https://www.energy.sk/sk/menu_x9794x/

JOZEF ČERNEK

(zdroje: štúdiá University of Florida, kniha Spánok, www.startitup.sk)



IVE - Inštitút vzdelávania Energy

Webináre spoločnosti Energy pokračujú aj v tomto mesiaci formou online. Poplatok za online webinár na tento rok je 19,90 € a bude platiť až do konca kalendárneho roka 2022. Poplatok môžete zaplatiť v ktoromkoľvek Klube Energy alebo na našej webovej stránke www.energy.sk



2. 3. ZRIEDKAVÉ, AVŠAK NIE VÝNIMOČNÉ OCHORENIA SRDCA

MUDr. Július Šípoš

7. 3. TRETIA ČAKRA – MOJE JA SA ROZVÍJA SLOBODNE A POD OCHRANOU

Mgr. Miroslav Kostelník

9. 3. TČM II. – TRADIČNÁ ČÍNSKA MEDICÍNA A PRÍPRAVKY ENERGY II

Zuzana Krajčíková-Mikulová

14. 3. 4 KROKY K DLHŠIEMU A ZDRAVŠIEMU ŽIVOTU S ENERGY

Jozef Černek

16. 3. POSTCOVIDOVÝ SYNDRÓM

Mgr. et Mgr. Roberta Krmášková

21. 3. CELIAKIA II.

MUDr. Renáta Gerová

23. 3. EMÓCIE AKO PRÍČINY CHORÔB PODĽA 5 ELEMENTOV II.

Ing. Peter Tóth

ZOZNAM KONZULTAČNÝCH CENTIER ENERGY

Meno	Adresa	Mobil, Telefón
Peter Štelinger	Na Križovatkách 78/B, Bratislava 82104	0905 744 596
Eva Luhová	Čechovova 15, Košice 04018	0917 340 659
Eva Tehlárová	Coborihu 1 č. 43, OC Polygon, Nitra 94901	0905 274 137
Ing. Jana Bezděková	Dolná 47, Banská Bystrica 97401	0903 727 199
Dana Zigová	nám. Matice Slovenskej 1772, Dubnica nad Váhom 01841	0905 737 319
PhDr. Vanda Adamkovičová	Tranovského 9, Liptovský Mikuláš 03101	0915 071 210
Dušana Ráčzová	Rešetkova 9, Bratislava 83103	0910 902 565 0902 910 553
Mgr. Anna Korduliaková	Ľ. Podjavorinskej 1500, Čadca 02201	0905 952 840
Juraj Šimo	Kukučínova 25, Piešťany 92101	033/774 3211
Zuzana Volterová	Severná 14, Levice 93401	0908 761 551
Margita Švecová	Študentská ul. 32, Zvolen 96001	0905 269 255
Emília Kužmová	Gajdoš č. 217, Michalovce 07101	0903 606 049
Júlia Straňanková	Belanského 2724, Kysucké Nové Mesto 02401	0905 172 180
Viera Špačková	Internetový obchod	www.mamazem.sk
Ing. Marianna Sokolíková	A. Kmeťa 7, Žilina 01001	0903 568 816
Vladimír Tomšík	Bosákova 7, Bratislava 85104	0903 754 167
Viera Belvončíková	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 Medvedová	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
Miriám Šormanová	Trnavská 3, Žilina 01008	0905 807 498
Dr. Ing. Zuzana Doktorová Zajacová	Hlavná 91/219, Pusté Úľany 92528	0903 540 446
Jana Ilavská	Nový Smokovec	0908 996 509

ČO OLEJ, TO LIEK...

- » výživa organizmu
- » doplnenie energie
- » pomoc pri zdravotných problémoch
- » prevencia civilizačných chorôb

Pri nákupe 2 prípravkov zľava 10 %

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Dvojsada olejov*	26,80 €	33	3,00 €

*v ľubovoľnej kombinácii

DŮLEŽITÉ UPOZORNENIE!

Predaj prípravkov SEA BERRY OIL a CRANBERRY OIL sa končí vypredaním zásob v Kluboch Energy a Dobierkovej službe.

10%
zľava



ZVÝHODNENÝ NÁKUP PRI PRÍLEŽITOSTI MDŽ

Pri kúpe **GYNEXU, AROMATERAPIA**
(Lavender, Geranium, Ylang Ylang, Mint, Sweet Orange)
ZA POLOVICU!

UŠETRÍTE
6,70 €



Akcia platí od 1. 3. do 15. 3. 2022 alebo do vypredania zásob!
Gynex je registrovaný ako výživový doplnok.