



vitae

marec 2023

Urobte štyri jarné
kroky za svojím Snom

Chcete byť
plní energie?

Nový seriál:
Ústna dutina
je zrkadlom
nášho zdravia



Prípravky mesiaca marca

Marec, vlezíme za pec? A prečo nie? Môžeme si pritom vychutnať meditatívne chvíľky so Zenom a doslova sa „vyzenovať“ do vnútornej pohody. Zen je náš miláčik, pretože každý okamih s ním plynie v ľahkosti. Jeho receptúru nám prezradili mnísi z chrámu Tal Varáhi na úpätí nepálskej Annapurny a tí najlepšie vedia, ako sa upokojiť a zharmonizovať. Vďaka Zenu sa dá prepojiť s najvyšším Zdrojom a získať tak energiu zhora. Vnímavejší jedinci môžu dokonca pociťovať radostné okamihy. Poďme teda smelo do toho! Zápasíte s jarnou únavou? **Revitae** vás svojím obsahom ženšenu nielenže energeticky vzchopí, ale aj zlepší nalomenú psychiku – tú má pre zmenu „na starosti“ koreň kudzu, ktorý je v ňom a zvyšuje hladinu serotonínu a dopamínu. Pôsobenie Revitae krásne zvýšite spojením s **Organic Goji**. Naša Goji zaručí výživu špičkovej kvality, pretože sa ručne zbiera priamo v najčistejších oblastiach Tibetu na certifikovaných organických pôdach. Vedeli ste, že práve táto odroda je jediná originálna? Od svojej čínskej či mongolskej príbuznej sa významne odlišuje obsahom látok, čistotou a účinnosťou. Nie je kustovnica ako kustovnica. Len tak pre zaujímavosť, dlhodobému užívaniu goji sa pripisuje dlhovekosť niektorých východných národov. V starovekej Číne sa podávala ako „nápoj nesmrteľnosti“, pretože posilňuje obličky – orgán, v ktorom je uložená naša životná esencia. Proteoglykánové polysacharidy (LPB), ktoré obsahuje, sú silným antioxidantom a majú efekt proti starnutiu. Pojdme si teda pripíť na zdravie a dlhý život!

*Prajeme vám začiatok jari v plnej sile a paráde,
Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ*

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 3, marec 2023.

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.



Šťavnatá jar

OBSAH

Editoriál	04
Zmeny vo vernostnom programe Salus	04
Tehotenstvo a srdce	08
Ústna dutina je zrkadlom celkového zdravia	10
Spánok, svetlo a dobrá nálada	14
Jarná výzva: totálna očista	18
Zvýhodnený nákup: MDŽ	25
VET: Vitalita a psychická rovnováha zvieratá	28



EDITORIÁL

VYDAJME SA NA CESTU ZA ZDRAVÍM

Pri prípravách Inštitútu vzdelávania Energy na nadchádzajúci vzdelávací rok sme sa stretli s našimi lektormi, aby sme si povedali, ako ďalej. Keď píšem tieto riadky, mali by byť výsledky našej práce (už mesiac) v rozbehu. Nejdem teda hovoriť o samotnom vzdelávaní, verím, že lektori a najmä kolegovia sa tomu hlbšie venujú v časopise. S čím sa ale chcem podeliť, je môj postreh, resp. príjemné zistenie.

Keď najviac zúril COVID-19, mali sme pocit, že to bude práve vzdelávanie, ktoré bude najviac ohrozené zákazom stretávania sa. Väčšina našich lektorov upozorňovala, že rozprávanie do monitorov pre Energy teda absoluuje, ale fungovať to vraj celkom určite nebude. Ja mám celkom blízko aj k informačným technológiám, tak som bol iniciátorom stretnutí v online priestore. Všetci sme sa vtedy zhodli na tom, že to aspoň na chvíľku skúsime, ale že to bude len slabá náplasť. A malo to, samozrejme, aj svojich úplných odporcov. Paradoxne, s odstupom času sme zistili, že hoci v bežnom školstve sa vzdelávanie na diaľku s veľkým úspechom nestretlo, skôr naopak, na pôde Energy funguje až



výnimočne. V číslach je niekoľkonásobne lepšie ako predchádzajúci model stretávania sa v Kluboch.

Dnes sa už aj tí najväčší odporcovia úplne skamarátili s technológiou. Aj keď nepopierajú dôležitosť osobných stretnutí, v online vzdelávaní vidia nesporne veľa výhod. Ak by mi toto niekto povedal vtedy, určite mu neverím a pripísal by som to divnému poblázneniu. Nuž ale ukazuje sa, že človek je tvor naozaj prispôsobivý a keď existuje pre niečo veľký zápal, dá sa ísť aj cez zdanlivo nemožné. (Vlastne jediný z lektorov, komu úplne prekáža rozprávanie do prázdneho monitora, som nakoniec len ja. Ale aj na to sme našli riešenie.)

Na porade lektorov sme sa venovali najmä tomu, ako ešte viac vylepšiť naše vzdelávanie a rámcovo sme si určili smer. Zhodli sme sa na tom, že Energy je výnimočné v tom, že neupadá do skratkovitosti. Efekt byliniek v našich koncentrátoch zosilňuje aj čosi, o čom je veľmi náročné hovoriť. Je to však nevyhnutné, lebo to je a vždy bolo našou súčasťou. Hovorím teraz o bioenergii, mágii čísel a o ďalších veciach medzi nebom a zemou, respektíve medzi tradičnou čínskou medicínou, východnými a západnými smermi vnímania ľudského organizmu ako jedného celku. Náš svet sa vo svojej uponáhľanosti totiž dostal do stavu, keď sa náš život rúti akými skratkami k pofidérnemu cieľu. „Vezmi si Annonu na postcovidový syndróm, 89 ľuďom zo 100 totiž zaberie...“ Lenže to nie je ozajstný svet Energy, nie je to pôvodná myšlienka, na ktorej postavili jej tvorcovia pred viac ako štvrtstoročím firmu. „Ty si človek, nie jeden zo sto. Si len Ty a Tvoja cesta. Ak nám dáš dôveru, my Ti ukážeme najvhodnejšiu cestu pre Teba.“ To je tá pravá myšlienka Energy. Tak sa dá cielene pomôcť na ceste za zdravím. Viac sa dozviete na našich seminároch v Inštitúte vzdelávania Energy.

JOZEF ČERNEK

Zmeny vo vernostnom programe Salus

Nakupujte každý mesiac po dobu 12 mesiacov minimálne za 29,90 €. **Nezáleží na tom, ktorým mesiacom v roku začnete. Po ukončení obdobia 12 mesiacov a splnení uvedenej podmienky získate nárok na vernostný bonus v hodnote 40 €.** **Bonus vám bude oznámený v rámci mesačného vyúčtovania. Bonus sa dá čerpať iba jednorazovo počas 1 mesiaca. Ak hodnota vášho nákupu nepresiahne 40 €, zaplatíte za váš nákup symbolické 1 €. Nevyčerpaná hodnota bonusu prepadá, nedá sa previesť do ďalšieho obdobia, ani vyplatiť.**

ČERPANIE BONUSU

V mesiaci čerpania vernostného bonusu je automaticky splnený minimálny nákup 29,90 € v danom mesiaci. Bonus sa dá čerpať iba jednorazovo počas 1 mesiaca.

Ak podmienky vernostného programu prerušíte, opäť sa vraciate na začiatok. Plnenie vernostného programu môžete sledovať na www.energy.sk vo vašej Pracovni poradcu.

KÚPELNÝ BONUS

Po troch rokoch neprerušeneho vernostného programu získate nárok na KÚPELNÝ BONUS, zľavu vo výške 30% na týždenné ubytovanie s plnou penziou v Kúpeľoch Podhájska.

www.energy-podhajska.sk.

PODMIENKY VYPLATENIA SALUS ODMENY V ROKU 2023

1. Klient, ktorý začal plniť podmienky Salusu v roku 2022 (minimálna hodnota nákupu za 25 €) plynule pokračuje s plnením v roku 2023. Hodnota povinného nákupu je navýšená na 29,90 € mesačne.



2. Všetky výplaty bonusu prvých šesť mesiacov v roku budú činiť 35 € (t.j. jún 2023 je posledným 12. mesiacom, kedy klient nakúpil za 25 € / 29,90 €, v júli 2023 prebehne výpočet, v auguste 2023 klient môže čerpať Salus v hodnote 35 €)
3. Od ukončeneho 7. mesiaca v roku 2023 bude výplata Salusu činiť 40 € (t.j. júl 2023 je posledným 12. mesiacom plnenia podmienky vernostného bonusu, v auguste 2023 prebehne výpočet, v septembri 2023 je vyplatený bonus vo výške 40 €)
4. Každý ďalší mesiac bude vyplatený bonus vo výške 40 €.



Štyri jarné kroky za svojim Snom

Je tu marec a s ním aj prvý jarný deň. Energia tohto mesiaca nám dáva možnosť opustiť minulosť a čistiť môžeme vykročiť na novú cestu. Pripravil som pre vás 28-dennú výzvu s názvom J.A.R.O. (JAR, prel. z češtiny, pozn. red.) , ktorá vám, dúfam, pomôže vydať sa za niečím novým, a to transformáciou na lepšiu verziu seba samého. Poďme na to! A aby nám každá fáza vychádzala na celý týždeň, navrhujem začať od pondelka 6. marca.

J. – Jiskra, (Iskra, prel. z češtiny, pozn. red.) (6.–12. marca)

Na začiatku treba v sebe „zapáliť“ iskru, ktorá spáli všetko staré, prípadné bolesti alebo krivdy, ak nejaké máte, a iniciuje nový Sen. Prvé dva dni si na papier píšete všetko z minulosti, čo by mohlo zdržiavať váš pohyb vpred. Nehodnoťte to, neskúmajte, len píšete. Nasledujúce dva dni pracujte so svojou srdcovou čakrou. Predstavujte si, ako zo srdca „miznú nánosy ľadu“. Doprajte si teplý kúpeľ a precíťte lásku k sebe. Nasledujúce tri dni potom venujte svojej novej vízii. Čo by ste chceli robiť, zažiť, cítiť? Na konci týždňa si vyberte Sen, ku ktorému budete v nasledujúcom čase smerovať novou cestou. Môžete si stanoviť aj jeden veľký, dlhodobejší. V tom prípade si k nemu vytvorte nejaký bližší, postupový míľnik. Otvorte sa hravosti, nevytvárajte limity, nehodnoťte svoje prania ešte pred začiatkom. Nadchnite sa preň!

A. – Aktivita (13.–19. marca)

Načúvajte svojej vízii, poznávajte ju. Prvý deň venujte rozjímaniu o svojom Sne, dajte mu najavo, že načúvate. Každý ďalší deň mu venujte aspoň dvadsať minút. Rozprávajte o ňom niekomu, podniknite prvé kroky, tvorte ho. Nájdite si na internete alebo

v okolí niekoho, kto žije podobný Sen a inšpirujte sa ním.

Akákoľvek, aj drobná aktivita môže váš život a srdce otvoriť pre nečakané zážitky, cesty a objavy. Hrajte sa, experimentujte, nebojte sa robiť chyby, urobiť niečo „zle“. Tým sa učíte a stávate sa lepšou verziou seba samých. Môžete aj pozorovať, v akých situáciách sa až zbytočne kontrolujete a v ďalšom týždni hľadať rovnováhu medzi sebakontrolou a hravosťou.

R. – Rovnodennosť (20.–26. marca)

Túto fázu začneme rovno magickým dňom – jarnou rovnodennosťou. Ponúka ideálny čas na vyváženie dávania a prijímania, rozjímania o samote a sociálne aktivity, žitie pre seba a ostatných. Ako pomôže druhým, že vy budete realizovať svoj Sen? A čo to prinesie vám? Dajte do rovnováhy čas, keď ho tvoríte pre seba a keď ho budete žiť s druhými. Naplánujte si stretnutie s priateľmi, výlet s partiou, akúkoľvek sociálnu aktivitu. Nájdite v sebe lásku k sebe a svojej komunite. Ak nemáte okolo seba skupinu, do ktorej zapadáte a kde je vám skvelo, položte si otázku: „Medzi akými ľuďmi sa budem cítiť výborne a inšpiratívne?“

O. – Odpočinok (27. marca–2. apríla)

Vyvážiť treba aj činnosť a odpočinok. Pokojne si doprajte niečo mimoriadne. Privátnu vírivku so saunou, predĺžený wellness víkend, dvojdenný pobyt v horách, skrátka čokoľvek mimoriadne odpočinkové pre vaše telo, myseľ, srdce aj dušu. Táto posledná fáza zámerne zasahuje až do apríla, aby sa vytvorilo prepojenie medzi koncom jedného obdobia a začiatkom nového.

Krásny začiatok jari vám praje ONDŘEJ VESELÝ



Chcete byť plní energie?

V jarnom období, keď sa strieda teplejšie a chladnejšie počasie, často pociťujeme miernu únavu. Naš organizmus sa musí na premenu počasia neustále adaptovať, a to nás stojí istú dávku energie.

Naši predkovia boli na tom určite lepšie. V tomto období sa dosť pohybovali vonku, fyzicky pracovali na záhrade, na poli a ich organizmus bol nielen odolnejší, ale obsahoval zrejme aj dostatočne vysokú hladinu dopamínu, tzv. hormónu šťastia. Termín jarná únava im zrejme nebol vôbec známy. Z dnešných poznatkov vyplýva, že už dve hodiny týždenne prežitie vonku v prírode vedú k výraznému zlepšeniu ľudského zdravia a mentálnej pohody. Pridajú pocit pokoja, zvýši sa hladina endorfínov a produkcie dopamínu, klesá krvný tlak a kortizol (stresový hormón). Hormóny, ktoré pracujú v tele ako chemické prenášače od jednej bunky k druhej, majú priamy vplyv na našu psychickú vyrovnanosť a odolnosť.

MOTIVÁCIA K LEPŠÍM VÝKONOM

Dopamín je označovaný za silný neurotransmitter. Je to „mozgová chemikália“ priamo zodpovedná za našu motiváciu a sústredenie. Niet divu, že má výraznú schopnosť odsunúť prípadnú miernu únavu na vedľajšiu koľaj. Je to dané aj tým, že v momente, kedy sa nám podarí dokončiť vytýčenú úlohu, mať veci hotové, zvyšuje sa množstvo dopamínu, ktorého tvorba je priamo napojená na tzv. centrá odmienu v mozgu. To znamená, že mozog produkuje dopamín v reakcii na podnety alebo aktivity, kedy sa nám niečo podarilo.

PODPORA TVORBY DOPAMÍNU

Možno vám tu automaticky napadne otázka: „Ako teda účinne navýšiť hladinu dopamínu v tele?“ Odpoveďou bude nielen pohyb, ale aj strava zaisťujúca dopĺňanie tyrozínu, aminokyseliny, z ktorej sa dopamín tvorí. Jeho dostatočný prísun poskytujú potraviny ako mandle, avokádo, banány, červený melón, hovädzie a kuracie mäso, domáce vajcia,

kvalitná čokoláda, káva, zelený čaj, mlieko, jogurt. Z prírodných zdrojov by sme rozhodne nemali opomenúť *Ginkgo biloba* (ginko dvojaločné). Podľa niektorých štúdií nielen navyšuje hladinu dopamínu, ale súčasne ho udržiava v cievnom obeh mozgu podstatne dlhšie (aj zlepšením prietoku krvi do mozgu). Sekrécii dopamínu zrejme zvyšuje predovšetkým vďaka zníženiu oxidačného stresu. Ginko totiž obsahuje početné flavonoidy, zlúčeniny, u ktorých sa predpokladá, že dokážu veľmi efektívne chrániť pred problémami súvisiacimi so starnutím, ako je napríklad demencia. Navyše, užívanie ginka zlepšuje nielen kognitívne funkcie a pamäť, ale aj motiváciu. Z prípravkov Energy nájdete extrakt z ginka dvojaločného v kapsuliach **Celitinu**, kde ho harmonicky dopĺňajú výťažky z pupočníka ázijského.

SÚVISLOSŤ S PEČEŇOU

Depresívne stavy alebo len nedostatok životnej energie? Možno ste nevedeli, že



depresívne poruchy sú najmenej trikrát častejšie u ľudí s ochorením pečene. Pečeň hrá kľúčovú úlohu nielen pri detoxikácii krvi, ale aj pri poskytovaní životne dôležitých živín pre náš mozog. Čím teda môžeme podporiť pečeň? Vynikajúcim pomocníkom je **Mycohepar**, ktorý prispieva k harmonizácii dráhy pečene a žlčníka – ak je zdravá pečeň, je v poriadku aj žlčník a naopak. Pre pečeň býva najviac náročný prechod medzi jednotlivými ročnými obdobiami. Tu môžeme Mycohepar použiť samostatne alebo spoločne s **Relaxinom** (prípadne **Regalenom**) a prejsť tak dôkladnou očistou pečene. Kombinácia Mycoheparu s bylinnými kvapkami **Korolen** dokáže napraviť príliš veľkú horúčosť pečene. V kombinácii so **Stimaralom** upokojíme stavy rozladeného trávenia, keď žalúdočná energia kvôli disharmónii medzi pečeňou a žalúdkom nemôže „klesať nadol“. Stimaral sám o sebe veľmi dobre posilní trávenie, ale preťažená pečeň sa bude s Mycoheparom cítiť ako

v bavlnke. Hlavnú úlohu pri tráviacich procesoch síce hrajú slezina a žalúdok, ale aby tento proces mohol plynule prebiehať, je nevyhnutná aj podporná činnosť pečene spolu so žlčníkom.

OČISTA ČRIEV

Vyvážená hladina dopamínu v mozgu vedie k tomu, že svet vnímame v pozitívnom svetle. Jeho nízke množstvo nám naopak spôsobuje pocity smútku a negatívne myslenie. Je teda viac než jasné, čo by sme si vybrali radšej. Správnu tvorbu dopamínu však výrazne nepodporujú závislosti akéhokoľvek druhu a „metla“ dnešnej doby – toxické znečistenie čriev (tým pádom poťažmo aj celého organizmu). Ak tzv. priateľské baktérie v čreve celkom chýbajú alebo majú nízku koncentráciu, umožňujú to nesprávnym baktériám, aby sa hojne rozmnožovali. To následne vedie k zlému tráveniu a ďalším zdravotným problémom, pretože zlá črevná mikrofóra produkuje toxíny, ktoré sa

absorbujú späť do tela. Tu by som preto na prvom mieste odporučila v rámci účinnej očisty a zbavenia sa nezdravého zahlienenia začať užívaním **Cytosanu** alebo **Cytosanu Inovum** so silnými detoxikačnými účinkami. Na zlepšenie črevnej mikrofóry sú ideálne kapsuly **Probiosan Inovum**. Obsahujú nielen komplex probiotických baktérií, ale aj inulín, betaglukány a kolostrum. To, v akom rozsahu sú pre nás podstatné správne vyvážené probiotiká, je už aj vedecky dokázané. Zistilo sa, že baktérie môžu syntetizovať hormóny aj neurotransmitery. Doplňenie kolónii prospešných baktérií (zdravé osídlenie čreva) môže mať naozaj pozitívny vplyv aj na hladinu dopamínu.^[1] Dovolím si s čistým svedomím prehlásiť, že zmysluplná a komplexná kombinácia Cytosanu s Probiosanom je na našom trhu naozaj unikátna.

MARTA NOSKOVÁ

^[1] DOI: <https://doi.org/10.1523/ENEURO.0122-15.2016>

Tehotenstvo a srdce

Tehotenstvo je fyziologický, čiže normálny stav organizmu ženy vo fertilnom veku. Vyššie riziko prináša najmä vtedy, ak má budúca mamička nejaké zdravotné riziká, chronické ochorenia, ako napríklad vrodené či získané ochorenie srdca, trpí hypertenziou, ochorením obličiek, cukrovkou alebo závažnejšou nadváhou. Pri uvedených postihnutiach je oslabené srdce a obehový systém, resp. sú viac zaťažené a vyžadujú si zvýšenú pozornosť zo strany samotnej rodičky a okolia.

Hoci už samotné tehotenstvo znamená zvýšenú záťaž pre srdce a krvný obeh, ak je srdce zdravé, dokáže sa s touto záťažou veľmi dobre vyrovnávať. Iná je situácia, ak srdce ženy oslabuje chronické ochorenie, ktoré vzniklo ešte pred otehotnením. Stav si vyžaduje od začiatku intenzívnejšie sledovanie, častejšie kontroly, zvýšené telesné šetrenie, prísnejšiu životosprávu. Počas tehotenstva sa postupne zvyšuje objem krvi, zvyšuje sa aj objem krvi prúdiacej do maternice na zabezpečenie výživy a dostatku kyslíka pre vyvíjajúci sa plod. Mierne klesá krvný tlak. Od tretieho mesiaca tehotenstva ale začína stúpať žilový krvný tlak v dolných končatinách, čo môže zvyšovať riziko vzniku varixov a hemoroidov. Prispievajú k tomu aj

hormonálne zmeny. K najvýraznejšiemu zaťaženiu srdca počas gravidity dochádza v jej ôsmom mesiaci, pričom v poslednom, t.j. deviatom mesiaci sa už hodnoty upravujú. U 1 až 2% tehotných žien je prítomné nejaké ochorenie srdca. V minulosti to bývali najčastejšie chlopňové chyby srdca, v súčasnosti prevažuje hypertenzia, kardiomyopatia, arytmia. Ak je srdce výraznejšie oslabené, prejaví sa to známami obehovej slabosti, čiže srdcového zlyhávania: výraznejšou dýchavicou, najmä pri fyzickej námahe, zvýšenou únavou, celkovou nevykonnosťou organizmu, rýchlou činnosťou srdca aj pri malej záťaži, resp. v pokoji, prítomné môžu byť opuchy dolných končatín. Prejavy srdcového zlyhávania bývajú spočiatku nenápadné, ako napríklad pokašliavanie, zadýchavanie a znížená výkonnosť. Dôležité je nepodceňovať ich, stav dôsledne vyšetriť a pravidelne kontrolovať. Z režimových opatrení sa odporúča obmedziť fyzickú námahu, mať zabezpečený dostatok odpočinku a spánku, obmedziť príjem kuchynskej soli. Potrebné je, aby stav pravidelne kontroloval gynekológ-pôrodník v spolupráci s internistom alebo kardiológom. Ak sa objavia známky obehovej dekompenzácie, je spravidla nevyhnutná hospitalizácia až do konca gravidity. Liečba počas gravidity je limitovaná, nesmú sa totiž podávať lieky potenciálne škodiace plodu. Predísť komplikáciám u rizikovej rodičky, kardiacke, sa dá preventívnymi opatreniami, najmä pravidelnou zdravou životosprávu, zdravou racionálnou stravou s dostatkem kvalitnej výživy, zeleniny, ovocia, vitamínov, minerálov, kvalitných bielkovín a vlákniny. Potrebný je tiež primeraný pohyb, zároveň dostatok odpočinku, relaxu, spánku. Celkom logicky sa treba vyvarovať všetkých zlozvykov, škodlivín, nikotínu, alkoholu, nadmerného solenia, stresu a kofeínových nápojov.

POMÁHAJÚ AJ VÝŽIVOVÉ DOPLNKY ENERGY

Pretože počas tehotenstva sa detoxikačné procesy a kúry neodporúčajú, používame najmä bylinné krémy Pentagramu, ktoré aplikujeme lokálne na pokožku. Podporiť srdce a cievny systém môžeme bylinným krémom **Ruticelit**. Aplikuje sa na oblasť prednej hrudnej steny, na oblasť srdca aj vnútornú stranu ľavej hornej končatiny, tiež na oblasť chodidiel, na reflexné zóny. Pri varixoch a na ich prevenciu sa krém jemne vmasíruje do oblasti žíl dolných končatín v smere žilného prúdu, t.j. od periférie k srdcu. Pri kašli, problémoch s dýchaním a pľúcami pomáha krém **Droserin** aplikovaný na oblasť priedušnice a pľúc. V prípade opuchov dolných končatín, ako aj pri bolestiach chrbtice, krížov a kĺbov pomáha bylinný krém **Artrin**. Na podporu hladkého priebehu tehotenstva je vhodné používať bylinný krém **Cytovital**. Odporúča sa aj pri cukrovke, obezite a poruchách štítnej žľazy, ktoré rovnako môžu nepriaznivo vplývať na funkciu srdcovocievneho systému. Krém Cytovital je z gynekologického hľadiska veľmi prospešný na podporu hormonálnej činnosti vaječníkov a mliečnych žliaz. Je aj účinnou prevenciou vzniku kožných strií počas tehotenstva a následných vrások. Pomáhajú aj vzácne kozmetické oleje **Argan oil** a **Almond oil**, tiež telové mlieko **Caralotion** a pentagram prírodných mydiel. Z ostatných prírodných doplnkov sú prospešné ako zdroje prírodných vitamínov, minerálov, stopových prvkov a enzýmov aj počas tehotenstva prípravky z radu Zelených potravín, najmä **Chlorella**, **Spirulina**, **Barley Juice**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Prečo práve Skeletin a Vitamarin?

Zdanlivo ich nič nespája, zdanlivo je každý z nich určený na niečo iné a napriek tomu je ich spoločné užívanie jedným z veľmi dobrých nápadov. Hneď si povieme, prečo.

ZA PEVNEJŠIE KOSTI

Skeletin je prípravok, v ktorom sa spájajú byliny so živočíšnymi substanciami tak, aby mohol dobre vyživovať kosti a kĺby. Ide o žihľavu, šípkovú ružu a prášok zo sépiovej kosti, kolagén a rybí olej. Svojou príslušnosťou ku kostiam a kĺbom sa zaraďuje k elementu Vody. Vďaka tomu ho skvele kombinujeme s **Renolom**, eventuálne **Artrinom** práve pri boľavých kĺboch, artróze a s **Drags Imunom** pri artritíde. Je to komplexný produkt, ktorý dokáže široko zasiahnuť problémy s pohybovým ústrojenstvom. Pozrime sa na tú logiku.

Žihľava čistí nielen krv, ale aj kĺby, sépiová kosť ponúkne organicky viazaný vápnik, kolagén pomôže posilniť chrupavku, vitamín C zo šípkov zlepšuje schopnosť vstrebávania, vitamín D z rybieho oleja podporí účinok na spevnenie kostí. Prítomnosť mangánu ešte viac posunie pôsobenie produktu pri posilnení kostnej štruktúry. Využili sa tu prakticky všetky možnosti, ako kostiam vrátiť ich pevnosť a pružnosť. Toto robí Skeletin súčasne veľmi dobre použiteľným pri osteoporóze. Pri tejto diagnóze ho kombinujeme s **Raw Ambrosiou** alebo **Mycorenom**, ktorý ho navyše „pošle“ správnym smerom. Tým učiníme zadosť aj TČM, ktorá považuje rednutie kostí za oslabenie esencie.

POTENCIÁL VITAMARINU

Olej z morskej rybky, ktorá sa nazýva makrela japonská (*Engraulis japonicus*), obsahuje najmä selén, vitamíny B₆ a B₁₂, vitamín D, proteíny, omega-3 mastné kyseliny a jód. Svojím pôsobením v našom tele obnovuje zdravie tkanív, chráni zuby, znižuje škodlivý cholesterol, zlepšuje zdravie srdca a ciev, má antioxidantný charakter a bojuje proti voľným radikálom. Dá sa použiť aj pri Alzheimerovej chorobe. Vitamín E patrí medzi veľmi silné antioxidanty. Pozorovateľnými príznakmi nedostatku tohto vitamínu bývajú poruchy zraku a chôdze, celková únava, suchá koža, zápal v tráviacom trakte, drobné nervové poruchy a zlé hojenie rán. V prípade, že organizmus chýba vitamín E, nastáva niekedy porucha funkcie vaječníkov, ktorá môže viesť až k neplodnosti. Negatívne jeho nedostatok pôsobí aj na červené krvinky, pretože skracuje dobu ich života a v extrémnych prípadoch vyvoláva anémiu. Takže je jasné, že potenciál Vitamarinu je vďaka všetkým týmto zložkám obrovský. V súčasnej dobe sa navyše ukazuje, že omega-3 mastné kyseliny dokážu znižovať zápal, optimalizovať priepustnosť bunkovej steny, a tým nás chrániť pred civilizáčnymi chorobami.

A teraz si predstavte, že to spojíte dohromady. Vitamarin môžete užívať pokojne v jednej chvíli so Skeletinom, obidva dávkuje 3x denne. Zaisťujete si tým pevné kosti, spomalíte starnutie, plus pripočítajte obrovské množstvo ďalších prospešných účinkov.

Musím podotknúť, že tieto články píšem veľmi rada. Aspoň si dopodrobna zopakujem pôsobenie jednotlivých prípravkov a znova sa uistím, že máme v rukách pravé poklady.

*Prajem vám pevnosť a pružnosť dlhej mladosti,
MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ*



Ústna dutina je zrkadlom celkového zdravia (1)

PREPOJENIE ZUBOV A TEĽA

Čo si predstavujete, keď sa povie „úsmev“? Nádherne biele zdravé zuby? Príťažlivosť, lásku a spokojnosť ako ja? Smiech, rodinu a komunitu? Niektoré možno produktivitu, výkon a sebadomie, ďalší zasa silu, kariérny postup, leadership.

Ústa sú však viac než len úsmev, komunikujeme nimi svoje myšlienky, užívame si chuť jedla, nadväzujeme vzťahy, prejavujeme nehu, smežeme sa, spievame. Keď sa bojíme, ústa si niekedy zakrývame. Z výrazu úst a stavu zubov odhadujeme, aký kto je. Silné a pevné zuby boli odpradáva znakom sily, dominancie, vidíme to aj vo svete zvierat. Okrem tohto všetkého je ústna dutina aj dôležitým zdrojom informácií – odráža totiž stav celého nášho organizmu, nášho zdravia. A tomuto aspektu by sme sa radi podrobne venovali.

OKRUH OBLIČIEK

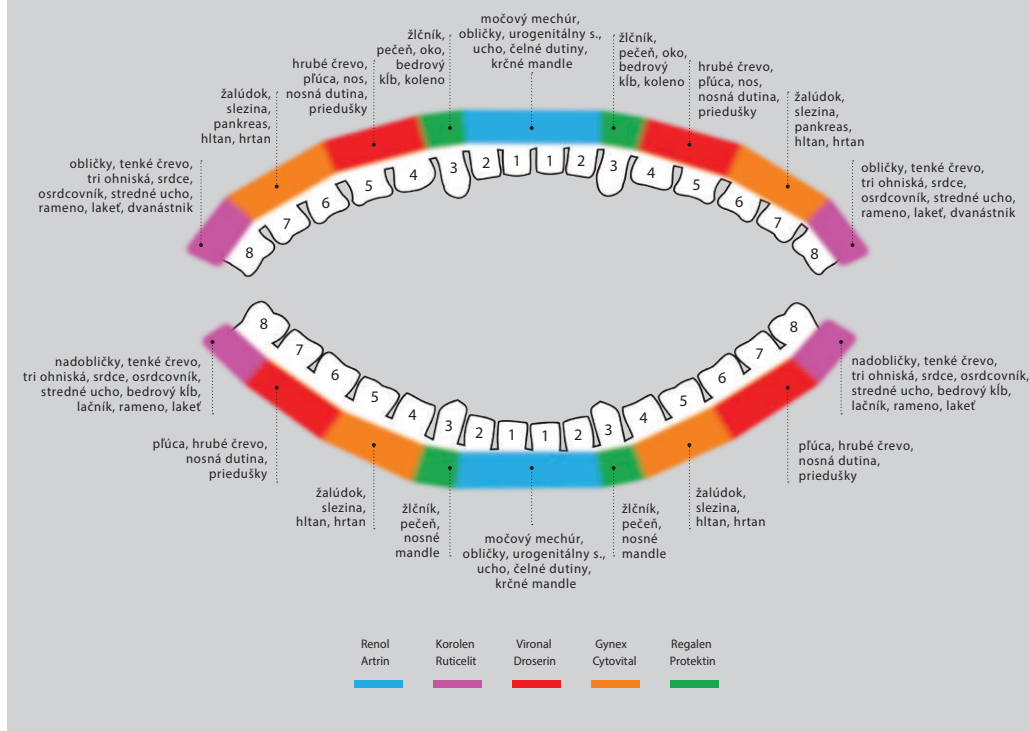
Pevné a zdravé zuby sú prejavom zdravých obličiek. Obličky pôsobia ako sila a inteligencia celého tela, majú vplyv na všetky orgánové systémy. Pomáhajú budovať štruktúru a nevyhnutnú základňu pre rast kostí, zubov, tvorbu slín, vývoj sluchu a zdravých vlasov.

S obličkami sa spájajú emócie strachu, úľaku, hrôzy. Ak máte oslabené zuby, ktoré sa ľahko kazia navzdory riadnej a pravidelnej dentálnej hygieny, odporúčame posilniť systém obličiek. Vynikajúce obličkové tonikum na oslabené zuby je sušený extrakt z plodu kustovnice čínskej **Organic Goji**. Z pentagramových bylenných koncentrátov je naporiadzi **Renol** v kombinácii so **Skeletinom** či **King Kongom**, ale je to individuálne. Je dobre nechať si premerať, ktorým z pentagramových pokladov začať.

VŠETKO SO VŠETKÝM SÚVISÍ

Každý zub, rovnako ako všetko ostatné v našom tele, leží na určitej energetickej dráhe, ktorá prepája orgány, žľazy s vnútornou sekréciou, kĺby, stavce, atď. Môžeme si to ukázať na príklade horných stoličiek, ktoré sa nachádzajú na meridiáne žalúdka. S touto dráhou súvisí nielen žalúdok, ale aj pečeň, prsná žľaza, štítna žľaza, čelustný kĺb, hrudná chrbtica, koleno. Ak vás teda trápi napríklad nadúvanie, zlé trávenie, poruchy teplotnej regulácie, bolesti kolien alebo ustaranosť, zatrpknutosť, mlčanlivosť či výbuchy zlosti, vedzte, že blok dráhy môže byť práve vo vašom poškodenom zube. Poškodenie zuba (zámerne nepíšeme bolesť zuba, tá je

SÚVISLOSŤ MEDZI ZUBAMI A ORGÁNMI V TEĽE



prítomná minimálne, to je tá zrada, kedy zub vlastne neupodozrievame) môže teda ovplyvniť ktorýkoľvek orgán, časť tela, ktorá je prítomná na danej dráhe. Žalúdočné ťažkosti a problémy so štítnou žľazou vidíme v ordinácii pomerne často práve v spojitosti s poškodenými hornými stoličkami. Pekným príkladom sú aj zuby múdrosti, osmičky. Chodia nám do ordinácie pacienti so srdcovými ťažkosťami a väčšinou by im nikdy nenapadlo dávať do súvislosti srdce a zuby. Zuby múdrosti ležia na meridiáne tenkého čreva, ktoré je prepojené so srdcom, uchom, okom, atď. Mávame pacientov s chronickým zápalom v oblasti zubov múdrosti, ktorí trpia migrénami, opakovanými angínami, bolesťami v podbrušku, srdcovými palpitáciami (búšením srdca), bolesťami uší, laktov alebo ramien. Po vyťahnutí zubov múdrosti toto pomíne.

NOVÝ SERIÁL

Dnes začíname seriál článkov, kde vám priblížime prepojenosť jednotlivých zubov s ostatnými časťami tela. Preberieme, čo všetko v ústnej dutine môže ovplyvniť naše zdravie. Vysvetlíme, ktoré prípravky Energy a v akých prípadoch radi v našej praxi odporúčame a všetko budeme

dopĺňať príbehmi pacientov z našej celostnej zubnej starostlivosti. Každý diel bude venovaný jednej oblasti, či už to budú chronické zápaly zubov či ďasien alebo zubné pasty a bielenie zubov, problematika koreňových kanálikov alebo amalgámových výplní. Zodpovieme tu otázky, na ktoré sa nás pacienti najčastejšie pýtajú, vrátane tých kontroverzných ohľadom fluoridov v zubných pastách a ťažkých kovov v amalgámoch. Vysvetlíme, prečo odporúčame zubné pasty BEZ fluoridov a ako šetrne odstrániť jedovaté amalgámy von z tela. Objasníme, ako a prečo hrá kľúčovú úlohu v celkovom (nielen zubnom) zdraví tela pravidelná dentálna hygiena. Ako je to s osmičkami a inými extrakciami, ako sa na ne pripraviť a môže zub bolieť aj dávno po vytrhnutí? Budeme sa baviť o náhradách zubov, korunkách a prečo odporúčame radšej keramické implantáty, ale aj o vplyve zatínania zubov a chrápania na naše zdravie.

Tešíme sa na spoločné chvíle poznávania toho, že ľudské telo je úžasné, stačí sa naučiť správne ho počuť a vedieť, ako mu môžeme pomôcť. Veríme totiž, že najmocnejší lekár je v každom z nás.

MUDr. et MDDr. EVA A HANA LUSKAČOVÉ

Herpetické infekcie (5)

OVČIE KIAHNE – VARICELLA



Ovčie kiahne patria medzi vysoko nákazlivé infekčné ochorenia, vyskytujú sa najmä u detí. Ochorenie je spôsobené ľudským herpetickým vírusom *Varicella-zostervirus* (VZV), ktorý patrí medzi vírusy DNA. Prenáša sa priamym kontaktom aj vzdušnou cestou, pričom inkubačná doba trvá cca 14 dní. Ochorenie sa obvyčajne začína horúčkou s následným výsevom vyrážok, ktoré sú najprv na trupe, tvári, vo vlasoch, neskôr sa rozšíri na končatiny a celé telo.

PRIEBEH OCHORENIA

Typickým vonkajším prejavom je vyrážka, ktorá má najprv podobu červených fliačkov. Postupne sa menia na pupienky a neskôr pluzgieriky so zakaleným obsahom. Keď pluzgierik praskne, vytvorí sa chrasta. Celá tato premena trvá len 24 hodín. Preto je možné naraz vidieť u choreho všetky štádiá vyrážky. Vlny výsevu pupienkov sa opakujú niekoľko dní. Počas trvania vyrážok až do zaschnutia poslednej trvá infekčnosť, t.j. nákazlivosť ochorenia, preto je nevyhnutná izolácia choreho spravidla na 10 až 14 dní.

U zdravých detí prebieha ochorenie obvyčajne bez vážnejších komplikácií. Problémom môže byť, ak sa vyskytne u dospelých. Ale v našich podmienkach, v populácii bez zavedeného plošného očkovania, prekoná ovčie kiahne viac než 90% detí predškolského a školského veku. Preto je výskyt v dospelosti vzácny. Aj opakovaný výskyt ovčích kiahní po ich prekonaní je veľmi vzácny, skôr výnimočný.

Ochorenie má vo väčšine prípadov mierny priebeh a odznie spontánne. Potrebné je však dodržiavať pokoj na lôžku, najmä ak je prítomná horúčka, piť dostatok tekutín, jedlo má byť ľahko stráviteľné s dostatkom prírodných vitamínov. V prípade vysokej horúčky či svrbenia sa dajú podať lieky na ich zmiernenie.

REAKTIVÁCIA VÍRU, KOMPLIKÁCIE

Po prekonaní ochorenia pretrvávajú vírus ovčích kiahní v tele v neaktívnej forme. Môže sa však aktivovať v neskoršom veku (najmä pri oslabení imunity), čo sa prejaví ako pásový opar alebo herpes zoster. Komplikácie ochorenia sa môžu vyskytnúť aj u inak zdravých jedincov.

Najčastejšie to býva sekundárna bakteriálna infekcia vyrážok, najmä ak si ich postihnutý rozškriabe, a tak nechtami zanesie bakteriálnu infekciu. Následkom sú drobné hnisania na koži, ktoré sa hoja jazvičkami.

V prípade oslabenia organizmu inou chorobou, pri zníženej imunite, sa môže infekcia rozšíriť do tela a spôsobiť celkovo vážnejšie komplikácie, napríklad zápal pľúc, mozgu, obličiek a ďalších životne dôležitých orgánov, v krajnom prípade až smrť. Viac rizikové sú celkom malé deti do 1 roka, ďalej chronicky chorí dospelí ľudia, napr. onkologickí pacienti, diabetici, pacienti po transplantácii orgánov, tí, ktorí užívajú imunosupresívnu liečbu, infikovaní HIV aj tehotné ženy, u ktorých môže nastať poškodenie plodu.

MOŽNÁ OBRANA

Predchádzať ovčím kiahňam sa dá očkovaním, ktoré je u nás dobrovoľné. Existuje vo forme kombinovanej detskej vakcíny proti viacerým ochoreniam, ale aj ako samostatná vakcína len proti varicelle, ktorou môžu byť očkovaní aj dospelí. U jedincov, ktorí ešte toto ochorenie neprekonali a prišli do kontaktu s chorým, je vhodné podať vakcínu až do piateho dňa po tomto kontakte. Ochorenie sa môže vyskytnúť aj napriek očkovaniu, ale priebeh je spravidla oveľa miernejší než bez očkovania.

PRÍPRAVKY ENERGY

Pri prevencii ochorenia je opäť dôležitá dobrá imunita, ktorú účinne podporujú aj prírodné doplnky Energy. Ideálny prípravok na podporu imunity je bylinný koncentrát **Vironal**. Je veľmi prospešné užívať ho preventívne vždy na jar a jeseň, a samozrejme nasadiť kedykoľvek, ak sa vyskytne infekčné ochorenie. V prípade ochorenia, resp. jeho komplikácií, je prospešné súčasne nasadiť **Drags Immun**. Užitočné je súčasne užívať prípravky **Flavocel**, **Vitaflorin** a **Vitamarin**. Vhodnými doplnkami na podporu imunity sú prípravky **Grepofit caps** i **drops**, ako aj Zelené potraviny, pretože obsahujú veľa kvalitných prírodných vitamínov, minerálov, antioxidantov. Ich najbohatším zdrojom je **Acai**, **Goji**, **Sea Bery powder**, tiež prípravky obsahujúce riasy a probiotické kultúry.

MUDr. JÚLIUS ŠIPOŠ

(Koniec seriálu)

Podmieňovaná láska a hľadanie radostnej kreativity

Zvládnuté krízové situácie nás často posúvajú v našom živote o veľký kus vpred. Zdrojom úspechu je potom nielen vystúpenie z nepríjemných situácií, ale tiež rozvíjanie radostnej kreativity bez podmienok.

V našom živote sme učiteľmi aj žiakmi v jednej osobe, snažme sa i v tom nájsť osobnostné zjednotenie v individuálnom procese. Nechcime v sebe presadzovať dominantného vnútorného učiteľa, ale ani submisívne zdôrazňovať žiacka, budme k jednému i druhému spravodliví, aby oni dokázali byť spravodlivými osobnosťami voči okoliu. Aj počas výraznej presilovky sa predsa dajú zo strany oslabených dávať víťazné góly! Čakra sa nachádza na tom mieste tela, kde máme tráviace (čiastočne aj vylučovacie) orgány, takže si dokážeme veľmi citlivo uvedomovať orgánové problémy aj ich kondíciu. Hlavne v čase, keď sme osamote, ale aj vo chvíľach, keď sme medzi ľuďmi, v rôznych spoločenských situáciách, pri ľuďoch rôzneho spoločenského postavenia (vtedy to vie byť mimoriadne nepríjemné). Treba si všimnúť, akú máme schopnosť „stráviť“ ich. Čakra solárneho plexu je čakrou lásky. Čakrou podmieňovanej lásky! Pri výchove detí je napríklad priam „zločinom“, ak rodič či jeho náhradník použije v rôznych obmenách pomerne častú formulu: „Budem Ťa ľúbiť, ak ...!“ (Ak zaspievaš hosťom, ak zahráš na hudobný nástroj, ak urobíš to či ono a budeš sa správať, ako sa patrí...) Znižuje sa tým schopnosť sebahodnotenia, lebo dieťa je manipulované prostredníctvom strachu a vytvárania neistoty. V súčasnej „tekutej dobe“ potom takto reagujúcich rodičov môžu nahradiť pochybné „bytosti“ z prostredia elektronických komunikátorov, ktoré dokážu v mladistvých, trpiacich nedostatkom nepodmieňovanej lásky zo strany najbližších – rodiny, vybudit' dôveru, až istú podobu „lásky“, prebúdajúcu často v ich „útrobach“ štekľivý, dráždivý charakter. Svojím umením kormidelníckym, „techne kyberne“ (kybernetika), ako ho nazvali už starí Gréci, ich potom vmanévrujú do zradných vôd náhradiek, pocitu dôvernosti a docenenia. (Ak by tieto „obete“

mali prebudenú schopnosť „vypočúť“ intuitívne informácie svojho vnútra, nedali by sa zviať, odolali by zvodom.) Podobným „zvodcom“ sú aj poznámky písané malými, ťažko čitateľnými písmenkami na dekrétach a zmluvách, na informáciách o potravinách a iných tovaroch. Ale takisto nie každému zrozumiteľné gestá, slová, intonácia reči u ľudí, s ktorými máme akýkoľvek obchodný, pracovný alebo iný kontakt. Často sú to indikatory, prebúdajúce naše vnútorné „tráviace procesy“ (intuitívne ich nie sme schopní stráviť). V takých situáciách by sme mali skôr veriť intuícii než racionálnym argumentom rozumu. Podmieňovaná láska nikdy nezasýti dušu hladnú po skutočnej láske, a tak sa k slovu často dostávajú náhrady. V rôznych podobách. Niektorá siahla po sladkostiach v podobe zákuskov, cukríkov či keksíkov - a od tých býva už len malý krok k cukrovke. Ďalší siahne po alkohole a ak sa z toho stane pravidelný návyk, prípadne sa dávky

„euforizátora“ neúmerne zvyšujú, trpia viaceré vnútorné orgány, no nakoniec na to dopláca predovšetkým pečeň. Drogy „tvrdšieho“ charakteru mávajú až devastačný charakter nielen na úrovni telesných orgánov, ale trpí predovšetkým duša. Postihnutý jedinec sa snaží ujsť zo sveta problémov do „vysnených rajov“, z ktorých už nemusí byť cesty späť. Na zvedavú otázku „Prečo ma ľúbiš?“ poskytuje oslabená čakra solárneho plexu dostatok zdanlivo odôvodnených odpovedí: lebo máš krásne vlasy, pekný hlas, hebkú pokožku. Ani jedna však neodpovedá na podstatu otázky, lebo hovorí iba o vonkajších podmienkach ľúbosti. Len tak pre zaujímavosť, pri terapeutických zásahoch, napríklad masážach, sa oblasť brucha často obchádza, aj keď hĺbková masáž abdominálnej oblasti tela poskytuje možnosti rýchlejšej očisty a v kombinácii s krémami Energy sa pritom dajú robiť priam „zázraky“.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Spánok, svetlo a dobrá nálada

Zima. Skorá jar. Vstávame, je tma. Počas dňa, keď je vonku prirodzené svetlo, sme prevažne v práci a z práce odchádzame podvečer. Počas zimy je svetlo zhruba len 8-10 hodín. Keď sa vonku stmie, svietime, aby sme mohli pokračovať v bežnom dni, pracovať, čítať, zabávať sa. Nakupujeme vo vysvietených nákupných centrách.

Nebolo to tak dávno, čo naši predkovia rešpektovali striedanie ročných období, svetla a tmy. Zima, takisto ako noc, je prirodzeným obdobím upokojenia sa, oddychu a ponorenia sa do seba. Ukazuje nám to príroda. Zostala takou aj v tomto pretechnizovanom svete. Dnes to takmer nerešpektujeme a naše telo, zaťažené prácou a neprispôsobené takému množstvu umelého svetla, je zmätené.

*„Spánok je pre človeka to isté,
čo natahovanie pre hodinky.“*

ARTHUR SCHOPENHAUER

VIE NAŠE TELO, KOLKO JE HODÍN?

Vie, a je to vďaka cirkadiánnemu rytmu. Sú to naše vnútorné biologické hodiny. Pomáhajú nám prispôbovať sa zmenám, striedaniu dňa a noci tak, že na bunkovej úrovni regulujú fyziologické procesy, teplotu tela, krvný tlak, hormonálnu hladinu, metabolizmus. Telo nerozumie tomu, že pracujeme na nočné zmeny. Zaspať by sme mali pred polnocou, ideálne po 22 hodine.

Ak by všetko bežalo prirodzene, tak v čase tmy by sme poľavili v aktivite, upokojili by sme sa a naše telo by začalo vylučovať melatonín, hormón spánku. Zaspali by sme. Pred spánkom by sme mali eliminovať všetky zdroje svetla. Svetlo totiž brzdí tvorbu melatonínu. Je veľmi dôležité vyvarovať sa najmä používania „obrazoviek“, pretože produkciu melatonínu najviac potláča svetlo vlnovej dĺžky, ktoré vnímame ako modré. Je dôležité, aby sme sa aspoň hodinu pred spaním nepozerali do mobilu, počítača či do televízora.

Dostatok kvalitného spánku je dôležitý pre našu psychiku, emocionálnu vyrovnanosť a fungovanie pamäti. Spánok dopĺňa energetické rezervy. Keď máme nedostatok spánku, je narušená imunita, klesá fyzická i psychická výkonnosť a naopak, stúpa únava, nervozita a podráždenosť.

ZAŽITÉ NA VLASTNEJ KOŽI

Keď sa zozimievalo a dni sa krátili, trávila som čas ako obyčajne doma, v práci v kníhkupectve a Centre Gara pri terapiách. Keď som sa stretla s kamarátmi, bolo to väčšinou po zotmení a v interiéroch. Na moje potulky prírodou a stretávanie sa vonku nebol za svetla čas. Von som chodievala za tmy. Večer som pri umelom osvetlení čítala, vzdelávala sa a hrala, písala som články a postrehy, často do noci. Pozerala som do notebooku aj mobilu. Svoju zimnému životnému štýlu som vedome prispôbovala výživu. Poctivo som do stravy pridávala Goji, Himalayan Apricot Oil, Mycoren, užívala som Fytomineral a koncentráty Pentagramu podľa potreby.

Začala som však horšie spať, v noci som sa budila, sny i myšlienky som mala všelijaké. Cítila som, že moja energetika dostáva zabráť. Inak povedané, energetika bola prirodzene znížená, hoci ja som stále chcela fungovať na viac percent. Keď sa mi to prestávalo pozdávať a na nastolenie rovnováhy celkom nepomohla ani pauza počas Vianoc, začala som uvažovať, čo tento stav spôsobilo. Čo chcem a môžem zmeniť, upraviť, lebo toto za mňa nik iný neurobí? Vedelo o tom iba zopár mojich blízkych, na ktorých tiež nesvietilo slniečko, boli vyťažení a pravdepodobne i podobne naladení. Ale dôležité bolo, že sú. Kedysi, keď som nerozumela, čo je to zodpovednosť za seba, by som povedala, že taká nevyspatá, precitlivená a podráždená to celkom nie som ja. Ale som to ja, so všetkým. Ja, ktorá si všímam prejavy svojej Duše a tela, ja, ktorá viem požiadať o radu, pomoc a nadhľad, ja, ktorá mám zodpovednosť za seba vo svojich rukách.

AKO Z TOHO VON?

Zistila som, že môj stav je kombináciou vonkajších i vnútorných javov. Čo bolo prvé, kura či sliepka? Zima, tma, nadmiera umelého svetla či nedostatočná strava, výživa, málo slniečka, negatívne energie v morfickom poli, ktoré som navnímal, preťaženie v práci, vek alebo hormonálna nerovnováha? No, z každého rožka troška.

Vychádzala som z predpokladu, že kvalitný spánok je spolu s výživou a pohybom jedným z troch základných pilierov zdravého života. Pohyb som vyhodnotila ako dostačujúci, výživa bola s otáznikom - čo ak? Kameňom úrazu bol spánok.

To, že je vonku tma ovplyvniť nemôžem, ale môžem sa pokúsiť o nastolenie rovnováhy medzi prirodzenými cyklami a mojím životom v nich. Zvládnem pozeráť menej do mobilu a notebooku, môžem ísť skôr spať a to, čím pomáhám svojim klientom na terapiách, môžem aplikovať aj na seba. Obuvník predsa nemusí chodiť bosý.

Spánok sa veľmi podceňuje. Nedostatok spánku má negatívne účinky na psychiku, hladinu hormónov, spôsobuje priberanie na telesnej hmotnosti a zvyšuje riziko vzniku viacerých chorôb a zdravotných problémov. Zlá kvalita spánku prispieva k výkyvom nálad, smútku, depresiam a súvisí aj s výskytom samovrážd. Je to z dôvodu, že ak počas noci neprebehnú v tele všetky procesy, ktoré majú, tento deficit sa musí prejavíť. Spánok je jednou zo základných fyziologických potrieb človeka.

TRYPTOFÁN, MELATONÍN, SEROTONÍN A 5 HTP

Moja intuícia mi našepkala, že mám podporiť výživu. Mala som veľkú chuť na banány, goji, tvaroh a čiernu fazuľu. Niečo mi teda chýbalo. Spolu s nespavosťou a u mňa nezvykle smutnou náladou ma to nasmerovalo k jednej z esenciálnych aminokyselín, ktorú si telo nedokáže vyrobiť samo. Vieme si ju doplniť stravou alebo výživovými doplnkami. Je to tryptofán. V organizme je prekursorom neurotransmiterov (serotonín, melatonín) a vitamínu B₃. Za prítomnosti dostatočného vitamínu B₆ sa tryptofán premieňa na serotonín, inak nazývaný aj hormón šťastia. Serotonín pozitívne ovplyvňuje dobrú náladu, zmiernuje emocionálne napätie, stresové situácie, trému. Nedostatok serotonínu, okrem zhoršenia psychického stavu, vyvoláva nadmernú chuť do jedla. V niektorých prípadoch je zodpovedný za vznik a priebeh migrény. Jeho účinky sa používajú pri liečbe depresii, fóbií, bolestivej menštruácii a pri predmenštruačnom syndróme. Serotonín sa v noci premieňa na melatonín, nazývaný aj ako hormón spánku. Melatonín urýchľuje zaspávanie, predlžuje spánok, zlepšuje jeho kvalitu. Vďaka tomu sa zlepšuje regenerácia organizmu, nestarneme tak rýchlo. Serotonín má antioxidantný a imunomodulačný účinok. Jeho koncentrácia sa, bohužiaľ, s vyšším vekom znižuje. Tryptofánom sa dajú úspešne liečiť miernejšie formy depresii, pomôže zvládať zlú náladu, pocity strachu, trémy a emocionálne vypätie. Je nápomocný pri odvykacích kúrach, pri rýchlom a stresujúcom životnom štýle a kolísavej a výbušnej nálade.

Pátrala som ďalej. Natrafila som na africkú čiernu fazuľu Griffonia simplicifolia, v ktorej sa nachádza 5-hydroxytryptofán (nazývaný aj 5-HTP). Je to priamy prekursor, z ktorého sa vytvára serotonín. Nevylučuje sa podľa potreby tela ako tryptofán, ale priamo, a preto treba dávať pozor na predávkovanie serotonínom. Aj Energy má prípravky, ktoré obsahujú tryptofán. Je to **Organic Barley Juice** a **Hawaii Spirulina**. **Relaxin** obsahuje extrakt z koreňa kudzu, ktorý podporuje produkciu serotonínu. V jedálnom lístku by nám nemali chýbať banány, hydínové mäso, semenka, oriešky, vajcia, špenát, goji. Keď rešpektujeme prirodzené cykly prírody a počúvame svoje telo i Dušu, život nám nestavia do cesty neprekonateľné prekážky. Je ľahšie plávať s tokom rieky a držať v rukách kormidlo svojej loďky. Život je cesta prílivu a odlivu. V jednom momente sme hore, v ďalšom dole. Plávajme na vlnách a budme k sebe jemní. Ak to tak cítíme, hľadajme, objavujme a tvorme pre to, aby sme lepšie pochopili samých seba. A tešme sa na jar. Slnko skutočne lieči.

Krásne dni! **DANA HÜBSCHOVÁ**
Centrum Gara, www.centrumgara.sk,
Kniha VITA, www.knihavita.sk

Terapeutické metódy (35)

TECHNIKA BANKOVANIA



Bankovanie je prastará metóda, ktorá sa používa na ochorenie a problémy pohybového, dýchacieho a tráviaceho ústrojenstva, ale aj na zmiernenie iných vnútorných ťažkostí.

CHRBÁT AKO ZRKADLO VNÚTORŇÝCH PORÚCH

Ak prehmatáme chrbát chorého, narazíme na bolestivé miesta. Tie môžu zrkadliť nielen ortopedické ťažkosti spôsobené nesprávnym zaťažením alebo poškodením medzistavcových platničiek. Citlivé miesta nachádzame aj pri vnútorných chorobách, pretože každý vnútorný orgán má priradenú kožnú a podkožnú oblasť na chrbte, tzv. reflexnú zónu. Ako je známe a preverené už po stáročia, vďaka existencii reflexného oblúka nervového spojenia medzi kožou a vnútornými orgánmi (tzv. viscero-kutánne spoje) sa dá napravením zmien v reflexnej zóne ovplyvniť stav vnútorných orgánov.

POHĽAD DO HISTÓRIE

Švajčiarsky lekár, alchymista a astrológ Paracelsus (1493–1541) prehlásil, že „*Kde príroda stvorila bolesť, tam sa nahromadili škodlivé látky. Ak nie je príroda schopná sama ich vyprázdniť, musí lekár na tomto mieste urobiť otvor, aby jej prišiel na pomoc*“. Tento výrok sa vzťahuje na bankovanie kravskými či teľacími rohmi, ktoré sa po tisícročia používali na odsávanie krvi a hnisu.

História bankovania však siaha oveľa hlbšie do minulosti. Najstaršie vyobrazenie banky je na pečatidle mezopotámskeho lekára žijúceho v 3. storočí pred našim letopočtom. V priebehu histórie sa využívali dve základné formy bankovania: **krvavé**, keď sa koža na indikovanom mieste narezala a priložila sa banka alebo sa využilo miesto po odpadnutej pijavici, no táto metóda dnes patrí výhradne do rúk lekárov, a **suché**, keď sa krv z tela nevypúšťa. Tieto liečebné procedúry využívali a podrobne ich popísali starovekí Mezopotámci, Egypťania, Gréci a Arabi.

A DNES?

Pod moderným bankovaním rozumieme prikladanie sklenených či plastových nádobiek, pomocou ktorých vytvoríme podtlak a vďaka nemu sa nádobka prisaje k pokožke. Podráždenie, ktoré podtlak vyvolá, spôsobí, že červené krvinky preniknú z ciev do okolitého priestoru bez toho, aby boli poranené vlásočnice. Tým sa výrazne zlepši prekrvenie postihnutých miest a nastáva aktivovanie potrebných liečebných procesov v ošetrovanej reflexnej zóne.

TOPOGRAFIA PSYCHIKY NA CHRBTI

Ako sme už spomínali, väčšina miest vhodných na bankovanie sa nachádza na chrbte. Tu ošetrujeme nielen miesta fyzických porúch, ale aj tých psychických. Je známe, že spôsob života



MALI BY STE VEDIET

ÚČINKY BANKOVANIA

Ako ukazuje tisícročná história, pozitívnych účinkov bankovania je mnoho, zhráme ich do niekoľkých základných bodov:

- » podporuje regeneráciu kože a zvyšuje jej odolnosť
- » urýchľuje metabolizmus kože a tým zvyšuje prísun živín do tkaniva
- » zlepšuje činnosť mazových a potných žliaz
- » stimuluje krvný a lymfatický obeh
- » stimuluje nervové zakončenia
- » odstraňuje spazmy (kŕče) svalov a okolo kĺbov
- » zlepšuje trávenie a vstrebávanie živín
- » reflexne pozitívne ovplyvňuje vnútorné orgány

KEDY NEBANKOVAŤ?

- » deti do 4 rokov
- » akútne ochorenia
- » krvácavé stavy
- » poškodená koža (popáleniny, ekzémy, alergie, poranenia)
- » pri stavoch silného vyčerpania a apatie, psychických poruchách
- » maligne nádory
- » v oblastiach kŕčových žil a zlomenín
- » srdcové ochorenia



moderného človeka kladie zvýšené nároky na psychiku a metabolizmus. Časom sa tak môžu poškodiť konštitučne najslabšie orgány, a tým môžu nastať poruchy metabolizmu vo všetkých častiach tela, ktoré sú s týmto orgánom reflexne spojené. Aj psychické zataženia majú svoje reflexné zóny. Potvrdzujú to mnohé porekadlá: má zlomené srdce (smútok, žiaľ), zdvíha sa v ňom žlč (hnev, zášť), lezie mu to na nervy (hnev, podráždenie), má z toho osýpky (neprijatie, „alergia“, nechuf), dostal z toho žalúdočné vredy (strach, obavy), a podobne. Tu pomáha ošetrovanie reflexných zón, ideálne v kombinácii so zodpovedajúcou psychoterapiou. Reflexné zóny dávajú vedieť o zatažení dlho pred poškodením samotného orgánu a ak sa včas rozpozná a nasadí vhodná terapia, dá sa tomu účinne predísť.

AKO SPOZNÁME, KDE JE PROBLÉM

Ak pozorne prehmatáme chrbát, nájdeme rôzne bolestivé gelózy (tuhé, nepoddajné tkanivo), zatvrdliny alebo naopak ochabnuté miesta či sulcovité priehlbiny nad trňovými výbežkami chrbtice. Uvedme si príklad oblasti šije a zátylku: gelóza alebo zatvrdlina v tejto oblasti bývajú príznakom chronického či akútneho zápalového procesu v oblasti hrdla alebo stredného ucha, a to aj v prípade, že človek nevykazuje iné klinické príznaky (ložisko sa však vždy dá zviditeľniť elektronickým meracím

prístrojom). Zatvrdliny v týchto oblastiach môžu byť príčinou ochorenia, ako je nočné brnenie paže, zápal ramenných kĺbov či pažných nervov, alebo tzv. tenisový lakeť. Ak nahmatáme izolovanú zatvrdlinu v oblasti ľavej lopatky, môže to byť znakom chronického postihnutia srdca (ak vylúčime fyzické preťaženie danej oblasti alebo nevhodný pohybový návyk). Príčiny bývajú rôzne: od stresu, cez zvýšenú činnosť štítnej žľazy až po zvýšený krvný tlak. Tak by sme mohli pokračovať a zmapovať všetky reflexné zóny a ich súvislosti.

NA ČO SA TREBA PRIPRAVIŤ PO OŠETRENÍ

Aplikovanie spôsobí pomliaždenie a otlaky baniek na koži, ktoré za normálnych okolností do týždňa zmiznú, tá úľava však stojí za to! Po ošetrení je vhodné odpočívať, veľa piť, vo všeobecnosti „byť na seba dobrý“ a dopriať telu priestor na regeneráciu.

PERLIČKA NA ZÁVER

Veľkú reklamu urobila bankovaniu svojho času herečka Gwyneth Paltrow, ktorá na slávnostnom ceremoniáli kráčala po červenom koberci v šatách s odhaleným chrbtom, ktorý jasne niesol stopy bankovania. Neznalí fanúšikovia sa vylákali, že sa stala obeťou útoku alebo mučenia.

Mgr. PETRA NEDOMOVÁ

Jarná výzva: totálna očista

- » detoxikácia pečene, žlčníka a tráviaceho traktu
- » pomoc pri kožných problémoch
- » harmonizácia emócií (impulzivnosť, podráždenosť)

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Regalen + Cytosan/Cytosan Inovum	37,60 €	46	12,50 €



EXKLUZÍVNA
ZĽAVA | 25%

Uvedené prípravky sú výživové doplnky. Akcia platí 1. do 31. 3. 2023 alebo do vypredania zásob. V rámci EXKLUZÍVNEJ ZĽAVY si môžete zakúpiť 1 balíček z každej kombinácie.

Prejavy tela: HPV – Human papillomavirus

Hoci sa HPV týka aj mužov či detí, sú to hlavne ženy, ktoré zblednú strachom akonáhle dostanú informáciu o pozitívnom náleze. Pravdou je, že táto infekcia sa objavuje čoraz častejšie a spôsobuje rôzne nepríjemné problémy a komplikácie. Pociť stresu nevynímajúc. Stres, ktorý vychádza zo strachu z rakoviny krčka maternice.

Čo presne je HPV, ako sa prejavuje a ako ho získame? Ako ho vníma západná a ako čínska medicína? Poďme sa mu „pozrieť na zúbok“. Ľudský papiloma vírus alebo HPV (Human papillomavirus) napáda bunky ľudskej pokožky a slizníc. Je to v podstate bežný vírus, no je veľmi odolný a stabilný. Vo vlhkom prostredí môže vyvolať infekciu aj o niekoľko mesiacov. Prenáša sa kožou alebo pohlavným kontaktom. Je známych okolo 100 až 150 rôznych typov HPV vírusov. Určité typy sú pôvodcami bradavíc na rukách a chodidlách. U žien, ktorých organizmus sa nedokáže zbaviť určitých typov vírusu, môžu nastať atypické zmeny na sliznici krčka maternice a časom môžu viesť k predrakovinovým zmenám až k rakovine. Rozvoj rakoviny krčka maternice zvyčajne trvá niekoľko rokov, hoci v zriedkavých prípadoch môže prebehnúť počas jedného roka.

HPV S NÍZKYM A VYSOKÝM RIZIKOM

HPV s nízkym rizikom nevyvoláva nádorové bujnenie, teda nespôsobuje rakovinu. Ochorenia, ktoré tento HPV spôsobuje, neohrozujú život, ale v žiadnom prípade by sa nemali brať na ľahkú váhu. Stále je to vírus, ktorý zatažuje organizmus. Infekcie HPV s nízkym rizikom (najmä typy 6 a 11) spôsobujú genitálne kondylómy (genitálne bradavice), rekurentnú respiračnú papilomatózu a niektoré mierne závažné prednádorové stavy krčka maternice, pošvy (vagíny) a vonkajších rodidiel (vulvy). Infekcia HPV s vysokým rizikom (najmä typy 16 a 18) vyvoláva nádorové bujnenie a spôsobuje rakovinu krčka maternice, vonkajších rodidiel (vulvy), pošvy (vagíny), penisu, análneho otvoru a rakovinu v oblasti hlavy a krku.

Tak ako pri rôznych iných vírusových infekciách, samotný HPV nedokáže vyvolať ochorenie. Pri vzniku účinkujú aj iné faktory. Častou príčinou je porucha celkovej alebo lokálnej imunity, ktorá môže byť vrodená, ale veľmi často je spôsobená:

- » dlhodobou liečbou na potlačenie imunity pri iných ochoreniach
- » opakovanými infekciami pošvy bakteriálneho alebo vírusového pôvodu

» fyzickou alebo psychickou vyťaženosťou, stresom HPV infekcia častejšie postihuje ženy užívajúce hormonálnu antikoncepciu, fajčiarky a samozrejme ženy (alebo ich partnerov) s rizikovým sexuálnym správaním.

HPV sa prenáša hlavne pohlavným stykom (klasickým, orálnym, análnym) alebo prenosom z rúk či úst na pohlavné orgány. Ani kondóm teda nie je dokonalou ochranou. Týmto spôsobom sa šíri zhruba 40 typov HPV. Samotné podanie ruky na prenos infekcie našťastie nestačí.

Ako každá pohlavne prenosná choroba, aj HPV infekcia má v prípade prenosu pri pôrode vplyv na deti. Nie je to však veľmi časté a ide výhradne o infekciu HPV s nízkym rizikom, ktorá u matiek spôsobuje kondylómy a u detí rast papilómov v dýchacích cestách. Podobne ako u dospelých, aj u detí spôsobuje poruchy dýchania zužovaním dýchacích ciest. Riziko prenosu z matky na dieťa je až 90 percent, a to aj počas dojčenia. Infekcia HPV vírusmi prebieha väčšinou bez výraznejších zmien alebo je dokonca úplne bez príznakov. Ak je náš imunitný systém dostatočne silný, infekcia odznie spontánne do dvoch rokov od nakazenia. Po tejto dobe – ak nenastane uzdravenie – môžu vzniknúť až nádory. Človek sa môže stať aj prenášačom bez toho, aby o tom vedel. Niekedy sa v dôsledku nákazy objavia iné zdravotné problémy.

HPV u mužov môže spôsobiť genitálne bradavice, papilomatózu hrtana, nádory konečníka, hlavy, krku či penisu. U žien spôsobuje genitálne bradavice, papilomatózu hrtana, nádory konečníka, hlavy, krku, nádor krčka maternice či pošvy. Západná medicína vie odstrániť iba prejavy infekcie. O tom, či sa HPV infekcie zbavíme alebo nie, rozhoduje náš imunitný systém. Liečba prejavov závisí od typu ochorenia, ktoré HPV vírus spôsobil.

AKO VNÍMA HPV ČÍNSKA MEDICÍNA?

Čínska medicína sa na patogény pozerá trochu inak. Nie že by nepoznala alebo popierala výskyt vírusov, baktérií či parazitov, jednoducho má patogény zaradené podľa prejavov a vlastností. Pomenúva ich iným spôsobom a vytvára určité skupiny škodlivín, ktoré majú typickú patogenézu. To následne umožňuje vytvoriť schému a postup riešenia - a teda liečby.

Vírusy sú zaradené do skupiny tzv. škodliviny horúčosti, pretože vyvolávajú prejavy typické pre horúčosť. Je to zvýšená alebo až vysoká teplota, bolesť hlavy, potenie, červený jazyk, začervenaná pokožka, môžu byť vyrážky, prípadne pluzgiere, ktoré sú začervenané, tuhé alebo plnené tekutinou a zvyknú vyvolávať svrbenie. Vírusy sú prispôsobivé a vedú si vytvoriť ložisko kdekoľvek v tele. V každom prípade platí cesta ľahšieho odporu, napadnutý teda býva najslabší systém v organizme. Od toho sa odvíjajú aj prejavy vírusovej infekcie.

Keďže čínska medicína vníma ľudské telo ako ucelený systém, na vírusovú infekciu sa pozerá rovnako. Napríklad, ak vírus napadne priamo pľúca, vníma sa to ako napadnutie systému pľúc. To znamená, že oslabenie a prejavy sa môžu týkať každého orgánu a tkaniva, ktoré patria do systému pľúc (nielen samotných pľúc). V prípade HPV ide o postihnutie sleziny, obličiek a pečene. **Slezina** hrá rolu hlavného orgánu imunity. Práve slezina musí vyhodnotiť napadnutie akýmkoľvek patogénom a následne spustiť adekvátne obranné mechanizmy. **Pečeň** sa snaží „pohltnúť“ vírus a zabrániť mu, aby sa rozšíril v organizme a vytvoril si ložisko. Je zodpovedná za maternicu, priamo ovplyvňuje jej funkcie, či už sa to týka menštruačného cyklu alebo tehotenstva. Všetko, čo pečeň pohltnie a zneutralizuje toxický účinok na organizmus, následne posieľa krvnou cestou k obličkám. Obličky potom vylúčia škodlivinu von z organizmu. **Obličky** sú zodpovedné okrem iného za vaječníky, konečník a vonkajšie pohlavné orgány.

Ak do tela vnikne HPV, ako prvá zareaguje slezina a snaží sa ho zničiť. Ak sa jej to nepodarí, čo je znakom oslabeného imunitného systému, prichádza na rad pečeň. Pohltnie ho a po neutralizácii ho posieľa do obličiek na vylúčenie von z tela. Ak je pečeň už oslabená alebo preťažaná, nevie sa ho zbaviť a vírus zostáva v pečeni, šíri sa v jej systéme. Môže oslabiť oči, spôsobí zápal šliach alebo sa dostane priamo k maternici. Prípadne sa ho pečeň snaží zbaviť cez povrch tela, pokožku, čím sa podporí tvorba bradavíc, papilómov a rôznych vyrážok.

V prípade infikovania pohlavným stykom sa HPV dokáže priamo uchýtiť na tkanive maternice. V tomto prípade ale nastáva aktivácia sleziny aj pečene. Pri oslabených obličkách sa vírus „zachytiť“ buď v obličkách alebo prechádza ich systémom. Najčastejšie sa prejaví v podobe genitálnych bradavíc alebo ťažkosťami s konečníkom.

Ako vidíte, dobrodružná cesta HPV je naozaj rôznorodá, a preto dokáže vyvolať rôzne prejavy. Aj také, ktoré západná medicína bežne nepopisuje. V prípade infikovania sa HPV je dôležité posilniť slezinu a podporiť činnosť pečene alebo obličiek. Záleží od konkrétnych prejavov a samozrejme aj od celkovej sily organizmu.

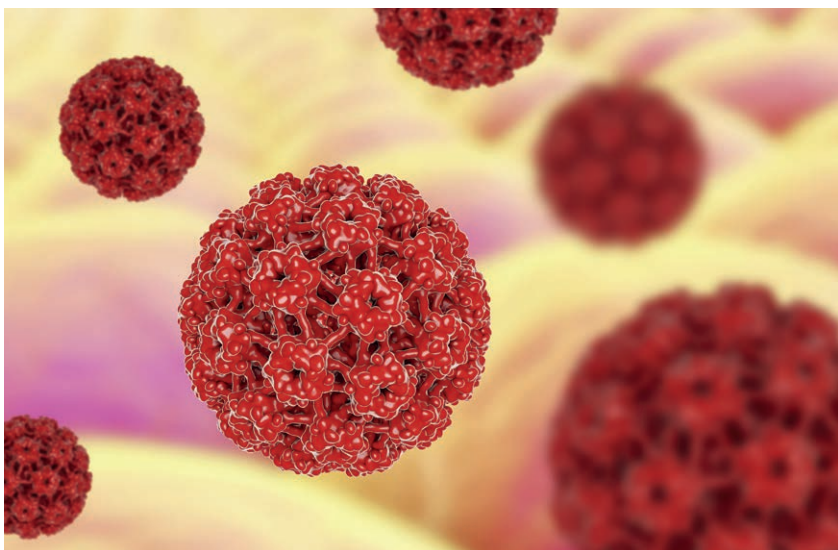
POMOC Z ENERGY

Skvelé je, že si vieme pomôcť výbornými prípravkami Energy. Nenahraditeľný je **Drags Imun**, ktorý stimuluje činnosť sleziny a dokáže priamo pomôcť s eliminovaním vírusu. Určite je potrebné pridať ako hlavný koncentrát buď **Regalen** alebo **Renol** (nie sú vylúčené aj ostatné koncentráty Pentagramu, záleží od celkového stavu organizmu a konkrétnych prejavov).

Výraznú pomoc nám poskytne **Cytosan** či **Cytosan Inovum**.

Taktiež **Annona** a **Grepofit** podporujú imunitu svojimi výraznými antivírusovými účinkami. Ako doplnok by som volila čaj **Smilax**, ktorý má preukázateľné účinky voči viacerým typom HPV. Zvonka lokálne pomôže **Cytovital**, **Artrin**, krém **Protektin**, ale aj **Audiron**. Možnosť liečby je samozrejme viac, spomenula som najčastejšie a najefektívnejšie. Vaša kombinácia môže byť úplne iná, všetko záleží od celkového zdravotného stavu. Preto je najlepšie poradiť sa v Klube Energy a ešte lepšie je absolvovať meranie prístrojom Supertronic, aby sa čo najpresnejšie určili oslabené systémy. Vďaka tomu bude mať liečba ušitú na mieru výborný výsledok. Prajem všetkým čitateľom pevné zdravie a plnú lekárničku prípravkov Energy.

S úctou ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ
www.centrumgara.sk



Zelené listie na tanieri pre jarnú pohodu

Máte radi drobné šaláty, ako je rukola, poľný šalát alebo baby špenát? Práve s jarou prichádza ideálny čas na to, aby ste ich zaradili do svojho jedálneho lístka.

PREČO JESŤ ZELENÚ LISTOVÚ ZELENINU?

Všetky zelené listy majú spoločné to, že obsahujú farbivo chlorofyl, ktorý má veľmi podobné zloženie ako hemoglobín, krvné farbivo. Je to silný antioxidant, spomaľujúci starnutie buniek neutralizovaním voľných radikálov. Nájde sa v nich množstvo prospešných látok – kyselinu listovú, množstvo vitamínu C, vitamín K, betakarotén, draslík, horčík, vápnik, železo či draslík, ale v niektorých napríklad aj síru. Nielen na jar môžeme konzumovať zelené listy, ale aj naklíčené semená, tzv. microgreens. Tieto výhonky sú priam nabité živinami. Sú bohaté na vlákninu, vodu a chudobné na tuky, čo z nich robí ideálnu súčasť zdravej stravy. Nemali by sme zabúdať na to, že je dobré kombinovať ich v jedle s panenskými olejmi, pretože obsahujú vitamíny rozpustné v tukoch, ale aj so šťavou z citrusov, ktorá pomôže pri lepšom vstrebávaní minerálov, najmä železa.

Rukola

Ako som zistila, rukola sa veľmi často zamieňa za roketu. Obidve rastliny síce chutia podobne, ale odlišujú sa najmä tvarom listov, ktoré sú u rukoly typicky strapato vykrojené. Obidve rastliny patria do rovnakej čeľade kapustovitých, takže sú príbuzné napríklad s repkou, red'kovkami alebo brokolicou. Zú pikantnú štiplavú chuť rukoly môžu silice, ktoré obsahuje. Rukola má veľmi nízku hladinu oxalátov – látok, ktoré zabraňujú vstrebávaniu minerálov do tela, čo je výhodné napríklad ako prevencia osteoporózy. Pomáha aktivovať trávenie, pôsobí ľahko močopudne, prirodzene podporuje detoxikáciu a vylučovanie, má pozitívny vplyv aj na kardiovaskulárny a imunitný systém, ale aj na stav kože a vlasov. Používanie rukoly v kuchyni je typické pre taliansku, grécku a francúzsku kuchyňu. Obyčajne sa pridáva do zeleninových šalátov, robí sa z nej pesto, ale zaujímavá je aj ako teplá príloha.

Poľníček

Inak aj valeriánka má oproti výraznej rukole veľmi jemnú orieškovú chuť a vôňu. Drobné listy svetlozelenej farby rastúce v ružiciach sú krehké a náchylné na pokrčenie. Hovorí sa, že čím menej má ružica poľníčka lístkov, tým sú aromatickejšie. Rastlinku poznali už starí Rimania a pestuje sa v celej Európe. Oblúbená je najmä v jej západnej časti – v Nemecku, Holandsku alebo Dánsku. Poľníček je pomerne nenáročný na pestovanie a dá sa konzumovať po celý rok, vrátane zimných mesiacov. Údajne má v 100 g viac vitamínu C než citrón. Posilní imunitu, podporí tvorbu krvi aj trávenie. Jeho jemná chuť a veľký obsah vody osvieži každý šalát, doplní zelené smoothie, skvelo sa kombinuje s avokádom alebo sušenou šunkou. Môžete ho pripraviť aj za tepla krátkym povarením v polievke.

Baby špenát

Špenát siaty je jednorročná bylina z čeľade láskavcovitých, ktorú asi netreba predstavovať. Rozdiel medzi drobnými lístkami tzv. baby špenátu a veľkými „lopúchmi“ špenátu je v jeho veku, teda dĺžke pestovania pred zberom. Pri baby špenáte sú to obvyčajne 2–3 týždne. Rastlina pochádza z oblasti Perzie a do Európy sa dostala už v stredoveku.

Listový špenát obsahuje nezanedbateľnú dávku vápnika a vitamínu K, ktorý je dôležitý pre zrážanie krvi a hrá úlohu aj pri vývoji kostí. Má nízky obsah sodíka a vysoký obsah draslíka, čo prispieva k zníženiu krvného tlaku. Kedysi sa tvrdilo, že obsahuje extrémne množstvo železa, čo údajne zapríčinila chyba v posune desatinnej čiarky v akomsi výskume. No to, že je zdraviu prospešný, platí neustále. Najmä nastávajúce mamičky a deti by si ho vďaka kyseline listovej mali pravidelne zaraďovať do jedálneho lístka. Jeho surové mladé malé lístky sú málo chrumkavé a chutia dosť nevyrazne, preto sú vhodné začerstva skôr do miešaných šalátov v kombinácii s chrumkavejšími druhmi. Pri tepelnej úprave sa jeho obsah výrazne zmenší a chuť sa viac rozvinie. Výborný je v kombinácii s vajcami napríklad v omelete či plnke, môžeme ním plniť palacinky, pridávať ho k cestovinám, ryži a zemiakom. Dajú sa z neho vykúliť slané rolády, ale aj sladké torty, ktoré získajú jeho pridaním do cesta úžasnú zelenú farbu.

AKO ZELENÚ LISTOVÚ ZELENINU VYBERAŤ A SKLADOVAŤ?

Pri nákupe sa riadte sviežosťou a stavom lístkov. Ideálne je, ak ich ihneď skonzumujete a neskladujete. Ak je to nevyhnutné, uschovávajú ich v spodnej časti chladničky. Najviac sa mi osvedčilo zabalenie do vlhkej utierky alebo uzatvorenie v plastovej škatuli či špeciálnom vrecku. Umývajte ich až tesne pred konzumovaním.

MÔJ POHĽAD

Mojím favoritom medzi zelenými lístkami je rozhodne rukola! Mám rada jej horkastú chuť hlavne v kombinácii s orieškami, parmezánom a šťavnatou pečenou červenou repou. Milujem ju v talianskom rizote, pchám ju do sendvičov s rybacou nátierkou, varenými vajcami, údeným lososom či pečeným mäsom, o miešaných šalátoch nehovoriac. No a teplá rukola s cesnakom ako príloha k rybke? Absolútne božské!

*Krásnu, sviežu a zelenú jar vám praje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*





KRÉMOVÁ POLIEVKA Z POLNÍČKA

1 šalotka, 2 strúčiky cesnaku, 2 lyžice masla, 200 g polníčka, 3 zemiaky, 800 ml zeleninového vývaru alebo vody s kockou bio bujónu, 1 lyžička soli, štipka čierneho korenia a muškátového orieška, 100 g čerstvého syra (napr. Lučina), 1 lyžička citrónovej šťavy – voliteľne

Šalotku a cesnak nakrájame najemno a orestujeme na masle. Olúpeme a na kocky nakrájame zemiaky, polníček prepláchneme. Cibuľu s cesnakom zalejeme vývarom, pridáme zemiaky, soľ, korenie, muškátový oriešok a varíme 20 minút. Pridáme polníček a syr, rozmixujeme, prípadne dochutíme citrónom a podávame.



BANÁNOVO-ŠPENÁTOVÉ SMOOTHIE

2 banány, 3 hrste baby špenátu, 300 ml mandľového mlieka, 1–2 lyžice orieškového masla

Všetko rozmixujeme vo výkonnom mixéri alebo smoothiemakeri. Môžeme pridať ľadové kocky.

RUKOLOVÉ PESTO

3 hrste umytých lístkov rukoly, 3 lyžice nastrúhaného syra typu parmezan, 2 hrste pekanových, píniových alebo vlašských orechov, 5–6 lyžíc extra panenského olivového oleja, 1–2 strúčiky cesnaku podľa chuti, štipka soli a čierneho korenia

Všetky suroviny rozmixujeme na čo najhladšiu hmotu. Ak treba, pridáme trochu oleja a dochutíme podľa vlastných preferencií. Uschováame v uzatvorenom pohári v chladničke. Podávame s čerstvými cestovinami a hoblíkmi parmezanu ako hlavný chod, prípadne na toaste z bieleho pečiva ako predkrm.



TORTA „LESNÝ MACH“

350 g baby špenátu, 50 ml oleja, 50–75 ml mlieka (podľa potreby), 120 g cukru, 1 vanilkový cukor, 3 vajcia, 270 g hladkej múky, 10 g prášku do pečiva, 250 ml smotany na šľahanie (min. 33% tuku), 80 g práškového cukru, 250 g mascarpone, 1 kvapka vanilkového extraktu, citrónová alebo iná kyslejšia marmeláda, ovocie na dozdobenie – granátové jablko, maliny, jahody alebo čučoriedky podľa chuti

Špenátové listy prepláchneme a rozmixujeme s olejom, pridáme mlieko. V inej nádobe vyšľaháme do peny vajcia s cukrom a postupne primiešame špenátovú hmotu. Nakoniec opatrne vmiešame múku s kypriacim práškom. Cesto vlejeme do tortovej formy vystlanej papierom na pečenie, pečieme v rúre vyhriatej na 180 °C 30–40 minút. Či je upečený, vyskúšame špajľou. Necháme vychladnúť. Krém pripravíme vyšľahaním šľahačky s cukrom a vmiešaním mascarpone. Korpus rozkrojíme, horný diel zrežeme dorovna. Spodnú časť potrieme marmeládou, potom krémom a položíme naň vrchný diel korpusu. Krémom pokryjeme vršok aj boky torty. Odkrojenú časť korpusu môžeme rozdrobiť navrch torty (ako krtkova torta). Dozdobíme ovocím.

Archetypy jarnej rovnodennosti

Slnko sa dvadsiateho marca ráno okolo šiestej dotkne svojím okrajom nebeského rovníka a neskoro večer pred pol jedenástou prejde stredom svojho kotúča nad priemet zemského rovníka na nebeskej báni. Vynára sa z vôd empatických Rýb a vstupuje bez váhania do priestorov, kde vládne prvotný oheň znamenia Baran. Od chvíle, ktorej hovoríme jarná rovnodennosť, sa bude dĺžka noci rýchlo skracovať a slnečný svit získa nadvládu.

Bežne používaný symbol znamenia Baran ♈ nápadne pripomína nielen baranie rohy, ale tiež tryskajúcu vodnú fontánu, vybuchujúcu sopku, ale azda najvýraznejšie pučiacu trávku. Všetko sú to obrazy energie jarného prebúdzania prírody, ktorá sa vo svojej snahe sebaapredania prejavuje v tomto ročnom období „najagresívnejšie“. Inak by neobstála v cyklicite života. O jej dobyvačnej letore nás môže presvedčiť spomenutá tráva, ktorá sa, aj keď zdánlivo krehká a slabučká, prebije ako zbijačka cez asfaltový pokryv cesty či chodníka. V záujme zachovania reprodukčného cyklu nadvihne aj ťažký kameň, aby sa dostala k životodarným slnečným lúčom. Potrebuje na to veľa prudkosti ohnivej energie, lebo tá jej

pomôže zdolať všetky prekážky na ceste prežitia. Vládcom znamenia Baran je Mars – bojovník, vojak.

V literatúre nájdeme množstvo hrdinov so spomínanými charakteristikami. Stačilo mi siahnuť po jednom z najstarších zdrojov literárnych bojovníkov, po Homérovej Iliade, aby som sa hneď v prvých veršoch stretol s jedným z najznámejších hrdinov antických čias:

„O hneve Achillea Péleovca mi, bohyňa, spievaj, o hneve zhubnom, čo Achájcom spôsobil premnoho strastí, do Hádu uvrhol veľký počet udatných duší hrdinov zdatných, keď psom a dravým rozličným vtákom napospas hodil ich telá. To diala sa Diova vôľa od toho času, čo v hneve sa rozišli po veľkom sváre Átreov syn, muž veliaci chlapom, a Achilleus božský.“

Aj keď ho autor vykresľuje hneď spočiatku v zdánlivo veľmi zápornom svetle, neskôr ho charakterizuje aj vyzdvihujúcimi prívlastkami: úžasný, slávny, zázračný, rýchly, s rýchlymi nohami, obratný bežec, podobný bohom, bezúhonný, nahnevaný, hrdina slávny, vojvodca mužov, chrabrý muž, vznešený vládca, ktorý sa ale obáva ďalšieho z hrdinov eposu Hektora, ba vo chvíľach, kedy je urazené jeho ego, alebo z jeho života odíde najlepší priateľ Patroklos, aj

horko zaplače a stáva sa depresívnym: „No Achilleus pyšné srdce si zatvrdil divokou krutosťou vo svojich prsiach, ukrutník, lebo už nedbá na ono priateľstvo s druhmi, pre ktoré sme si ho pri lodiach nad všetkých ostatných ctili.“ „... a Achilla zahalil smútok čierne; oboma rukami nabral si popola z krbu a potom sypal ho na svoju hlavu a špatil si obličaj milý. ... Ako bol dlhý, tak celý sa roztlahal v prachu a takto na zemi ležal a milými rukami trhal si vlasy.“

Spomenutý Achilleus je najvýraznejšou postavou „dlhej vojny pod hradbami Iliada“, mesta, ktoré poznáme pod menom Trója. V nej padnú mnohí veľkí héroovia tých čias a nakoniec i sám hlavný hrdina, zranený šípom do päty, jediného zraniteľného miesta na jeho tele (všetkým známa Achillova päta). Inou výraznou postavou antických mýtov je aj Prometheus, titán, ktorý sa vzoprel vôli bohov a nahnevaný Dío ho prikoval ku skalám Kaukazu, kde mu každý deň statný orol vytrhával z tela pečeň, aby mu v noci opäť mohla dorásť, a prežíval tak svoje muky po dlhý čas. Jeden i druhý majú mnohé spoločné rysy.

Zo živového uhla pohľadu tradičnej čínskej medicíny je jarné obdobie späté so živlom Drevo. Keď sa pozrieme zblízka na jeho charakteristiku, nájdeme obdobné prejavy, aké sme spomenuli pri ohni Barana. Charakterové črty človeka s prevažujúcou energiou živlu dreva takmer presne zodpovedajú tomu, čo vykreslil Homér v postave Achillea (aj Hektora či Agamemnona) v Iliade. A čo s tým môže mať spoločné päta hrdinu? Nuž, ak sa pozrieme na priebeh meridiánov živlu Dreva, nájdeme veľa dôležitých bodov týchto dráh práve v oblasti chodidla. Achilovka je najviac namáhaná a zraniteľná pri vlastnostiach, ktoré sú pripisované bojovníkovi spod trójskych hradieb - rýchly, s rýchlymi nohami, obratný bežec, no aj túžiaci vyniknúť, „vypínať sa“ nad ostatnými. A Prometeovo „pečeňové“ utrpenie nás k téme živlu Dreva približuje takisto. Čo by sme mohli spomínaným postavám mýtov poradiť, keby nebudaj vstúpili do Klubu Energy dnes? No, jednoznačne by to bol **Regalen** a k nemu krém **Protektin**, aby boli schopní eliminovať extrémny svojich pováh. Achillovi na jeho zápalom postihnutú šľachu **Artrin** a Prometeovi azda ako dobrý doplnok na rýchlejšiu regeneráciu pečene aj **Mycohepar**.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Liečivá sila snov (5)

DETSKÉ SNY II.

V snoch detí vyrastajúcich v láskyplnom prostredí, v ktorom sú náležite uspokojované ich citové, spoločenské a intelektuálne potreby, prevládajú pozitívne motívy. Paradoxne aj deti, ktorým osud doprial šťastné detstvo a milujúcich rodičov, občas potrápia ťažké sny. Akoby ich vopred pripravovali na to, že môžu prísť aj horšie časy. Pokiaľ v snoch začínú prevládať rušivé obrazy a negatívne emócie, znamená to, že dieťa je postavené pred nejaký problém. Pozorné skúmanie sna nám pomôže zistiť, čo tento problém spôsobuje.

SPIDERMAN HASÍ OHEŇ

Štvorročnému chlapcovi sa opakovane sníva o požiari, ktorý sa pokúša samostatne hasiť. V jednom sne horí dom a v ňom byt, v ktorom býva. Obaja rodičia a mladší brat spia. Chlapec je Spiderman a odháňa oheň pavučinami, nikto mu nepomáha. Zo sna sa dá usúdiť, že sa zrejme cíti veľmi zraniteľný a ohrozený. Obrazom superhrdinu si kompenzuje vlastnú bezmocnosť. Dôvodom osamelosti môže byť napríklad narodenie brata, na ktorého sa presunula pozornosť rodičov. Od staršieho súrodenca vyžadujú predčasnú samostatnosť, hnevá ho to, ale nevie čo, s tým, lebo chce vyhovieť, chce byť milovaný aj za cenu toho, že prevezme na seba príliš veľkú záťaž. Býva často chorý, máva zápaly dýchacích ciest a po opakovanej antibiotickej liečbe aj oslabené trávenie a kožný ekzém. Ak sa deťom sníva o ohni a požiari, je potrebné zbystriť pozornosť. Signalizujú, že nespracované vnútorné alebo vonkajšie zážitky sa menia na ničivý živel. Tento sen vyzýva rodičov bez odkladu konať, zmeniť výchovný model, prehodnotiť vlastný život a neprenášať na syna/dcéru vlastné nezvládnuté frustrácie a napätie.

O ČOM SA DEŤOM SNÍVA NAJČASTEJŠIE

Deti v rôznom veku snívajú o rôznych veciach. Sny tých najmenších sa spravidla odohrávajú v domácom prostredí, objavujú sa v nich členovia domácnosti a domáce zvieratá. Ak vzťahy v rodine nefungujú a dospelí svojím chovaním ohrozujú ich psychiku, môžu nadobudnúť v detských snoch podobu strašidelných zvierat alebo nadprirodzených bytostí. Napríklad prísna babka sa zmení na ohavnú čarodejnicu, ovládajúca matka na veľkú nebezpečnú

medvedicu, násilný otec na dravého tigra s vycerenými zubami. Sen takto na nevedomej úrovni maskuje zdroj napätia. Pomáha dieťaťu prežiť v nevyhovujúcich podmienkach bez toho, aby bola narušená integrita jeho osobnosti.

Rovnako ako dospelým, aj deťom sa snívajú príjemné aj nepríjemné sny. Medzi príjemné, ktoré majú skôr priaznivý význam, môžeme zaradiť sny, v ktorých dieťa

- lieta alebo má zvláštne schopnosti,
- nachádza poklad alebo exotické predmety,
- vylezie na kopec, vyštvára sa na skalú a má z toho potešenie
- s pocitom hrdosť robí niečo pred skupinou rovesníkov (reční, spieva, vysvetľuje)
- rozpráva sa alebo sa hrá so zvieratami, ktoré sa voči nemu chovajú priateľsky
- stretáva sa s vysnívaným idolom (umelcom, športovcom, známou osobnosťou).

Do druhej skupiny patria úzkostné, desivé sny. V takýchto snoch môže vaše dieťa

- padať z veľkej výšky
- blúdiť v neznámej krajine (lesom, džungľou) bez toho, aby našlo cestu von
- byť ohrozené požiarom, vidieť výbuch sopky
- čeliť výsmechu či útokom iných detí
- utekať pred neznámou hrozbou alebo agresívnymi zvieratami, ktoré ho prenasledujú
- vidieť netvorov, zlých duchov, háved' či krvilačné stvorenia.

Sny tohto druhu vyvolávajú nepríjemné emócie, preto sa musíme o nich s deťmi rozprávať opatrne a diplomaticky. Ak to dokážeme, pochopíme, akým spôsobom čelia životným výzvam, či pred nimi utekajú alebo naopak s nimi bojujú. A nech už zvolia akúkoľvek taktiku, pre rodičov sú signálom, že by mali svojim potomkom venovať zvýšenú pozornosť.

SNY AKO DAR, SNY AKO HRA

Ak vás téma snov zaujala, zrejme máte k nim veľmi blízko a viete s nimi narábať. Pokúste sa tento dar odovzdať vašim deťom či vnukom. Možno príde čas, keď ho budú s vďakou využívať aj oni. Ideálne je začať čo najskôr. Kým je dieťa ešte malé, využívajte snové zážitky formou hry na



rozvoj jeho fantázie a zvýšenie psychickej odolnosti.

Pre inšpiráciu vám ponúkam niekoľko tipov na spoločné večerné zaspávanie:

- poproste dieťa, aby si čo najpodrobnejšie predstavilo príjemný denný zážitok alebo šťastný obraz zo sna
- navrhnete mu, aby si vybavilo nepríjemný sen a vymyslelo mu nové zakončenie podľa vlastnej vôle
- nech si dieťa predstaví miesto, ktoré by veľmi chcelo navštíviť
- nakreslite spoločne ovládací panel na zlé sny, ktorý dokáže odohnať akúkoľvek nočnú moru
- uistite dieťa, že je v jeho moci meniť vo sne desivé situácie na príjemné a vyzvite ho, aby to skúsilo
- opýtajte sa dieťaťa na obľúbeného superhrdinu a na jeho superschopnosti, povedzte mu, že si ho vždy môže privolať do sna na pomoc

Verím, že vymyslíte mnoho ďalších hier a budem vďačná, ak sa so mnou podelíte o svoje nápady a skúsenosti. Prajem vám veľa úspechov. Nech sú pre vás sny inšpiráciou pre život plný tvorivých nápadov.

MÁRIA KOSTICKÁ

Milí čitatelia, svoje komentáre k článku a otázky týkajúce sa snov môžete posilať na mailovú adresu liecivasilasnov@gmail.com. **Všetkých priaznivcov snov zároveň srdečne pozývam na prednášku LIEČIVÁ SILA SNOV, ktorá sa uskutoční 7.3. 2023 o 17,00 v Klube Energy na Krížnej 44 v Bratislave.**

Okienko k Duši 12

PREČO SA DIEŤA HNEVÁ?



Pravdepodobne nepoznám rodiča, ktorý by si občas nepovzdychol, že jeho dieťa, ktoré ešte neseďí, nechodí a ani nerozpráva, je neuveriteľne zlostné. Prvé prejavy zlosti vedú byť aj trochu vtipné, smežeme sa na nich, dokonca vravíme, aké je to zlaté. Potom začneme premýšľať, po kom je asi také zlostné.

Celkom sa nám uľaví keď niektorá z babičiek povie, že „veď je presne ako môj syn“ - a vinník je potvrdený! Ale skôr alebo neskôr, ak výrazné prejavy hnevu pretrvávajú, začnú rodičia pátrať po príčine. Začnú sa trápiť, pretože si myslia, že ich dieťa má problém. A naozaj to tak môže byť. Dieťa môže mať problém, ale niekedy aj nie. Možností je viac. Pozrime sa na to najprv z pohľadu psychosomatiky, čiže cez dušu a telo.

DÔLEŽITOSŤ LÁSKY

Dieťa sa učí pozorovaním a vyjadruje sa emóciami. Vníma rozdiel medzi tým, čo ho učíme a čo my sami robíme. Aj keď to znie neuveriteľne, ale uvedomuje si alebo cíti rozpor medzi hovoreným a konaným. A to od narodenia. Keďže malé dieťa nie je schopné vyjadriť svoje pocity verbálne a „rozumným“ spôsobom, použije jediný možný spôsob, a tým sú emócie. Pomocou nich reaguje na všetky situácie a používa celú škálu: radosť, smútok, hnev, vzdor, strach. Žiadna emócia nie je pozitívna ani negatívna, je to jednoducho emócia a náboj jej dávame my podľa toho, či nám je príjemná alebo nepríjemná. Takže každá emócia slúži na vyjadrenie nášho vnútorného pocitu

či rozpoloženia v istej situácii. Otázka znie, čo daná emócia ukazuje a aký je na ňu dôvod.

Aký dôvod môže mať malé dieťa na hnev? Čo ním vyjadruje? A čo ním ukazuje svojim rodičom?

To, že deti sú zrkadlom svojich rodičov je známa vec. Dá sa povedať, že asi do 7. roku života sú problémy dieťaťa problémom rodiča. Je to čistá projekcia toho, čo rodič nechce riešiť alebo z akéhokoľvek dôvodu nepovažuje za dôležité. Dieťa začína vnímať vonkajší svet už v prenatálnom období. Deje sa to cez matku. Čímkoľvek matka prechádza a aká emócia je v tomto období najčastejšia, môže byť pre dieťa určujúca. Každý z nás má pri výrazných situáciách svoj typický prejav. Niektorí sa pri všetkom rozplače, druhí kričia a tretí sa uzavri do seba a zopár dní nekomunikujú. A ešte si povie, že tak to predsa robí odjakživa.

Napriek tomu, že v prenatálnom období je dieťa súčasťou matky, otcovia nie sú mimo tohto krásneho obdobia. Aj oni veľkou mierou prispievajú k spokojnosti alebo nespokojnosti nastávajúcej matky.

Dieťa veľmi citlivo vníma akúkoľvek nespokojnosť rodiča vrátane toho, že rodič svoju situáciu nielenže nerieši, ale tvári sa, že všetko je v poriadku. Alebo potláča svoje potreby a túžby. Vrávi sa, že hnev je tam, kde chýba láska. Nie je to len o láske medzi dvoma ľuďmi, ale hlavne o láske k sebe samému. Ako sa prejavuje láska k sebe? Najjednoduchšie sa to dá vyjadriť tak, že láska k sebe znamená postupné plnenie si predstavy o živote a robení toho, čo človeka baví a naplňa. Láska prináša vnútorný



ZVÝHODNENÝ NÁKUP

MDŽ

Želáme vám
šťastie, zdravie
a lásku

1.–8. 3. 2023

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
GYNEX + SPIRON (-25%)	22,70 €	28	7,50 €
REVITAE + RELAXIN (-25%)	26,50 €	32	8,80 €

» pocit slobody. Znamená vyjadrovanie toho, čo cítim alebo si myslím. Konanie sa deje v môj prospech, samozrejme bez obmedzenia či úmyselného ublíženia niekomu inému. Dieťa sa vždy pridá k tomu rodičovi, ktorého vníma ako slabšieho. Nie v zmysle sily, ale slabší rodič je z pohľadu dieťaťa nešťastný alebo nespokojný rodič. Ten, ktorý má najväčší rozpor medzi tým, čo vraví, cíti a koná. Dokonca to platí aj vtedy, ak si jeden z rodičov myslí, že je šťastný, pretože žije tak ako bol vychovaný, naplňa očakávania druhých ľudí s presvedčením, že tak je to správne a to je jeho údel. Čokoľvek nepochopené a nevy povedané medzi rodičmi ukáže dieťa. Akoby sa dieťa prejavovalo namiesto rodiča, ktorý nie je v súlade so samým sebou.

ODPOVEDE ČÍNSKEJ MEDICÍNY

Je to náročná téma, hlavne z dôvodu nevedomovania si vlastného chcenia. Ruku na srdce, viete povedať, čo chcete? Vedeli by ste aspoň päť minút nepretržite rozprávať o tom, čo chcete? Ale nič také, že všetci majú byť zdraví, šťastní a bohatí – lebo ide o to, čo chcete vy. Zdravý egoizmus je najlepšou prevenciou pred hnevom. A niekedy, keď k tomu nevieme prísť vlastným pochopením a skúsenosťou, príde dieťa, ktoré nás to začne učiť cez svoj spôsob vyjadrovania nespokojnosti - pomocou hnevu.

Ako by sa na hnev u dieťaťa pozrela čínska medicína? Každý orgán patrí do konkrétneho systému, do toho istého patrí aj príslušná emócia. Samozrejme, emócií je oveľa viac ako len päť, ale tie vieme odvodiť od tých základných. To je fakt. Takže vieme každú emóciu priradiť k orgánu - tak sa ukáže oslabenie alebo preťaženie daného orgánu/systému. Emócie sú duševné podnety, ktoré ovplyvňujú náš citový život. Neprichádzajú zvonka, tvoria sa v našom vnútri.

Vnútorne orgány detí sú citlivejšie ako orgány dospelých. Taktiež omnoho rýchlejšie a silnejšie reagujú na akúkoľvek nerovnováhu v organizme. Viem, povieť si, ako môže mať také malé dieťa poruchu orgánu? Ved' sa ešte len narodilo. Spomeňte si na všetky informácie, ktoré ste získali pomocou Vitae a prednášok: predispozícia podľa dátumu narodenia, predispozícia vďaka tomu, v akom zdravotnom stave boli rodičia pred počatím, starostlivosť ženy o svoje telo počas tehotenstva, emocionálne rozpoloženie ženy počas tehotenstva, vzťahy v rodine, a podobne. Ešte stále si neviete predstaviť, ako je možné, aby malé dieťa malo zdravotný problém?

Hnev je emócia spojená s pečňou. Pečeň je silný orgán, ale má aj svoje potreby. Ak nie sú naplnené, spôsobia nerovnováhu energie pečene alebo stagnáciu jej energie. U dospelých sú príčinou stagnácie energie pečene potláčané emócie, ale to deti nerobia. Napriek tomu je patológia pečene u detí bežná, vychádza z narušenia funkcie žalúdka a sleziny a akumulácie potravy, z dôvodu horúčkovitého ochorenia, prázdnoty jin, konštitúcie prvku Oheň alebo stresujúceho rodinného prostredia.

Narušenie funkcie žalúdka a sleziny nastáva väčšinou pre nesprávnu stravu matky počas dojčenia alebo priamo pre nesprávnu stravu detí. Akékoľvek náhrady materského mlieka, či už sušené alebo kravské, sú zabíjakmi energie sleziny a žalúdka. Strava sa akumuluje a dieťa často trpí nechutenstvom, hoci prejavuje hlad alebo má často prejavy zvracania, grgania a koliky. Neraz ich sprevádzajú prejavy hnevu. Aj dojčené deti môžu mať rovnaký problém, ak má matka nesprávnu stravu, nepravidelnú, neplnohodnotnú alebo ona sama príliš často nad všetkým premýšľa, analyzuje a spochybuje svoju starostlivosť o dieťa. A ak sa priveľmi obáva, či robí všetko správne. Namiesto

užívania si materstva sa zbytočne stresuje. Dieťa nemá na výber a prejavuje hnev. Pre dieťa je totiž podstatné, že má svoju mamu, z ktorej chce cítiť lásku, blízkosť, spokojnosť a radosť. Ak dieťa často trpí horúčkovitými ochoreniami, môže nastať preťaženie pečene. Je to z dôvodu vyčerpania jinyých zložiek organizmu, čo sú všetky tekutiny vrátane krvi. Keďže pečeň je veľmi citlivá na zvlhčovanie a „chladenie“ tekutinami, reaguje rýchlo. Prejavuje sa to jednak vyvolávaním horúčkovitých ochorení (je to ako začarovaný kruh), ale aj nespokojnosťou, nespavosťou a opäť hnevom.

NAŠE ENERGY

Každý z nás patrí do jednej z piatich typov konštitúcií. Sú určené podľa prvkov Oheň, Zem, Kov, Voda a Drevo. Ak dieťa patrí do konštitúcie typu Oheň, má oveľa silnejšiu jangovú energiu, a teda aj bližšie k horúčosti. Deti sú dynamickejšie, nepokojné, neposedné, neustále v pohybe. Emócia hnevu je pre ne prirodzená v rôznej podobe. To však rovnako nadmieru vyčerpáva jinyé zložky a prejavy sú veľmi podobné, ako som popísala vyššie. Horúčkovité ochorenia totiž spôsobuje škodlivina horúčosti a Oheň. V tomto prípade ide o predispozíciu, preto je potrebné dbať na dopĺňanie výživy a vody.

Ak máte dieťa, ktoré sa prejavuje hnevom, dajte viac lásky sebe. Nebojte sa, aj ono si vezme, koľko jej bude potrebovať. Ak máte stres z toho, či pre svoje dieťa robíte všetko a dokonale, kašlite na to. Dieťa nepotrebuje dokonalú mamu, potrebuje láskavú mamu, ktorá sa bude s ním hrať a túliť sa bez ohľadu na to, či je doma upratané alebo či je dieťa oblečené podľa posledných trendov a či má eko bio stravu. Ak nie ste spokojná, hľadajte v sebe dôvody nespokojnosti a pracujte na sebe. Stojí to za to!

Ak je vaše dieťa konštitučne oheň alebo prišlo do tohto života s nerovnováhou pečene, nezúfajte, ale pomôžte si prípravkami Energy. Viem, odporúčajú sa od 3 rokov. Píšem vlastný názor a vlastnú skúsenosť. Mój syn sa prvýkrát stretol s Regalenom, keď mal 2 dni, pre silnú novorodeneckú žltáčku (moja pečeň odovzdala silný odkaz). A keďže som dostala na výber, vraj buď mu začnú klesať hodnoty alebo bude nasledovať infúzna liečba, nečakala som. Väčšiu obavu mám z chemických liekov ako z bylín. Výsledok bol taký, že z hodiny na hodinu sa mu vracala krásna ružová farba a náklad v plienke jasne hovoril, že nastáva čistenie. Aktuálne má môj syn 19 rokov a je zdravý. Obe moje deti vyrástli na prípravkoch Energy od narodenia a stále sú súčasťou ich životov.

Okrem **Regalenu** si vieme pomôcť **Relaxinom**, ktorý má okrem upokojenia silný vplyv práve na oblasť sleziny a žalúdka. A keďže zastavuje nadmerné premýšľanie, odporúčam ho užívať aj maminám. Pre mňa je nenahraditeľné **Goji** v práškovej forme, dá sa podávať deťom rozpustené vo vode. Keďže vyživuje krv a mierne chladí pečeň, výsledok príde celkom rýchlo. Využiť viete aj **Probiosan**, pretože obsahuje chlorellu, ktorá pečeni taktiež veľmi chutí. Pre lepšiu atmosféru v rodine použite **Spiron** alebo **Zen**, v detskej izbe dokonca pravidelne pred spaním po vyvetraní miestnosti. Pomocníkom sú aj krémy, najmä **Protektin**, ktorý uvoľní aj kŕče v brušku a pomôže s vyprázdňovaním.

Možností je určite viac, dôležité je vnímať jedinečnosť každého dieťaťa a pomôcť mu v tej oblasti, ktorá je slabšia alebo citlivejšia. Ak nemáte istotu, poraďte sa. Najmä nečakajte, že z toho dieťa vyrastie. Každý prejav má svoju príčinu a jej prehľadanie môže v budúcnosti priniesť rôzne nepríjemné zdravotné problémy. Prajem krásne chvíle s deťmi, ktoré si treba užiť naplno. Druhú šancu nedostanete.

S úctou a láskou ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ

www.centrumgara.sk



Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

ATRAKTYLIS – BAI ZHU

Atraktylis veľkouborový je ďalšia z bylín tradičnej čínskej medicíny, o ktorej sa my „západáci“ dozvedáme s oneskorením mnohých stoviek, ak nie tisícok rokov. Medzi bylinami TČM pritom zaujíma výsadné postavenie, mnohí ho dokonca porovnávajú so superstar ženšenom. Na posilnenie základnej životnej energie Qi (čchi), sily, ktorá prestupuje a ovplyvňuje všetko živé aj neživé, hmotné a nehmotné, je atraktylis prvou voľbou každého čínskeho fytoterapeuta. Na recepte však bude pravdepodobne známejšie, pôvodné meno tohto elixíru: *Bai Zhu*.

ATRAKTÍVNY ATRAKTYLIS

Atraktylis veľkouborový (*Atractylis macrocephala*) je krásna trvalka z čeľade hviezdnicovitých, takže príbuzná napríklad sedmokrásky. Pochádza z Mandžuska – miluje teplo a vlhko tamojších lesov, v ktorých vystupuje zo 600 až do 2 800 m. n. m. Pre potreby TČM sa pestuje v mnohých čínskych provinciách. Má vzpriamenú, 20 až 60 cm vysokú, v hornej časti vetvenú stonku s eliptickými stopkovými listami. V lete Bai Zhu kvitne nápadnými, bodliakom podobnými kvetmi – zelené kališné lístky úboru majú usporiadané do gule, z ktorej trčia červenofialové korunné lístky. Plodí nažky. V liečiteľstve sa však využíva hľuzovitý, až 13 cm dlhý a 7 cm hrubý, dužinatý koreň Bai Zhu. Zbiera sa pri jesennom ochladení, po usušení na slnku má sladkastú chuť a rovnako príjemnú vôňu. Skrýva zmes mnohých účinných látok, najmä éterických silíc (humulén, atractylón, kurkumén atď.), terpénov, aminokyselín a polysacharidov, ale aj vitamíny (A, B, C), laktóny či inulín.

BAI ZHU A ČCHI

Moderný západný výskum pri skúmaní jednotlivých účinných zložiek Bai Zhu potvrdzuje „už“ koncom 20. storočia niektoré

(zatiaľ) tisícky rokov staré indikácie čínskych liečiteľov. Potvrdené sú napríklad hepatoprotektívne účinky a nedávno, vďaka covidu, aj jeho pozitívny vplyv pri zápaloch dýchacích ciest – protizápalové pôsobenie, útlm tvorby hlienu (v celom tele), podpora vykašliavania, posilnenie imunity. Niektoré štúdie dokonca naznačujú protinádorový vplyv určitých silíc Bai Zhu. Vráťme sa však k overeným skúsenostiam TČM. Ako už bolo povedané, atraktylis je prvou bylinou na posilnenie čchi. Vzhľadom na to, že čchi prestupuje a ovplyvňuje všetko a ako energia musí prúdiť, je aj využitie Bai Zhu pre tradičnú čínsku medicínu „širokospektrálne“ a sústreďuje sa na miesta s problematickým tokom čchi. Jednou z hlavných (a širokých) oblastí použitia koreňa Bai Zhu je imunita (slezina), druhou zažívanie (pečeň, žalúdok, obličky, črevá) a ďalšou napríklad emócie. Podporou sleziny, hlavného lymfatického orgánu, zodpovedného o i. za tvorbu bielych krviniek lymfocytov, Bai Zhu významne posilňuje obranyschopnosť nášho organizmu, dokonca až na úroveň zmienenej vplyvu na rakovinové bujnenie. Blahodarné účinky Bai Zhu na zažívanie sa uplatnia pri všetkých prejavoch jeho oslabenia, ako napríklad nevoľnosť a nechutenstvo (aj v tehotenstve), nadúvanie, zápcha, hnačka, reflux, vysoká glykémia, žalúdočné vredy, svalová slabosť a strata svalovej hmoty. Pečeň pomáha s regeneráciou (aj s hepatitídou), obličkám s vylučovaním – zmierňuje vodnatelnosť, reumatizmus, vznik kameňov a zápalov močového ústrojenstva aj nadmerné a spontánne potenie. Ak pripočítame „odstresovanie“, psychický pokoj, emocionálnu vyrovnanosť a kvalitný spánok, nedajú sa liečivé účinky Bai Zhu hodnotiť inak než na jednotku s hviezdíčkou. Ak sa chcete o nich presvedčiť na vlastnej koži a nemáte práve cestu do južnej Číny, vyskúšajte napríklad **Imunosan** od Energy.

*S pozdravom rytierov Jedi: „Nech vás sila sprevádza!“
Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK*



PODPORTE VITALITU A PSYCHICKÚ ROVNOVÁHU ZVIERAŤA

Členská cena balíčka: 24,10 €
29 bodov, ušetríte 4,30 €

KOROVET

POVZBUDUJE CELKOVÚ
VITALITU ZVIERAŤA A OVLÁDA
VŠETKY TRANSPORTNÉ
FUNKCIE V TELE

ETOVET

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



Akcia je určená len pre členov Klubu Energy.

Platnosť od 1. do 31. marca 2023 alebo do vypredania zásob.

Energy a ochorenia zvierat (1)

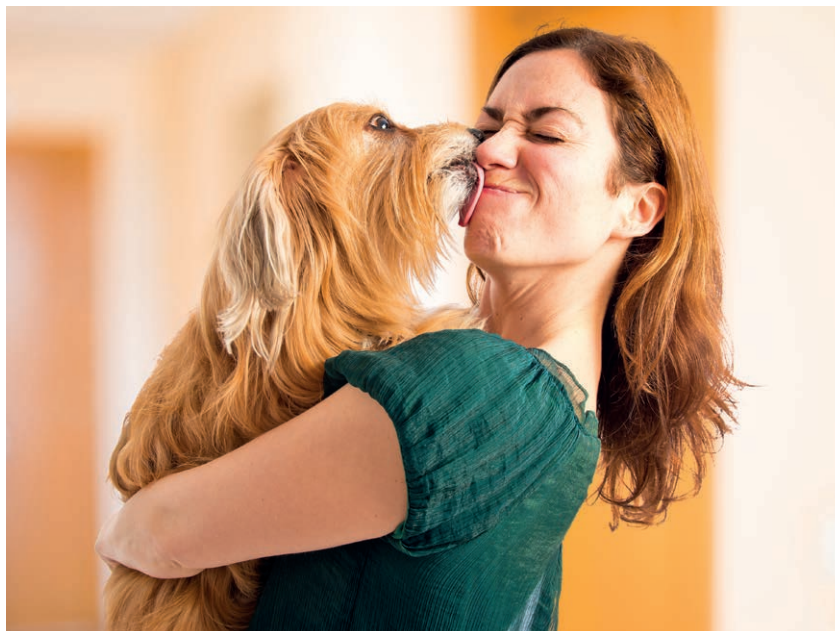
V minulom roku ste s nami, milí čitatelia, mohli postupne prejsť celú ponuku veterinárnych prípravkov Energy a dozvedieť sa o nich všetko podstatné. Teraz by sme radi seriálom nadviazali na ich konkrétne využitie u rôznych druhov ochorenia zvierat. Dúfame, že to bude zaujímavé čítanie a budeme radi, ak vám prinesie cenné rady, ako pomôcť svojim miláčikom.

VETERINÁRNA PSYCHOSOMATIKA

Psychosomatika je terapeutická multiodborová disciplína, ktorá prepája fyzické zdravie/chorobu so sociálnymi a psychickými aspektmi života jedinca, jeho energetickým stavom a ďalšími prvkami. Aj vo veterinárnom lekárstve si psychosomatika nachádza čoraz väčšiu obľubu, pretože konvenčná západná medicína v mnohých prípadoch nevidí pacienta holisticky a zároveň ho nie je schopná vnímať ako originál, s vlastným unikátnym príbehom. A preto mu (až na výnimky) nedokáže ušit' liečbu na mieru. Psychosomatický prístup zatiaľ nie je bežnou súčasťou ponuky ani dopytu veterinárnych pracovníkov, jednak z časových dôvodov a aj pre istú obavu – aj dnes možného – obvinenia z neprofesionálnosti. Pritom už staroveké civilizácie (Platón) vedeli, že nestačí liečiť len telo, ale treba sa zaoberať aj dušou. A ešte oveľa skôr (Mezopotámia, Egypt) boli známe liečiteľské schopnosti psov a mačiek, pre ktoré si ich majitelia cenili. Tieto zvieratá chovali vo svojich príbytkoch s náležitou starostlivosťou a výsadami, aby si tak zaistili plodnosť, zdravie a dlhý život.

KOMBINÁCIA S PRÍPRAVKAMI ENERGY

Prípravky Energy sú pre psychosomatika hotovým poťahom. Oni totiž nielenže harmonizujú fyzickú rovinu, ale sú priam nabité energiou, s ktorou konvenčná medicína nepočíta. Dokonale systematicky na princípoch priamej a nepriamej regenerácie pôsobia na rôzne orgánové systémy, a to aj vo chvíli, keď sa na pacientovi vizuálne ani laboratórne ešte nedá nič zistiť. Ďalším benefitom týchto prírodných produktov je ich vplyv na psychiku zvierat, ich emocionálny stav, schopnosť učiť sa nové veci a ukladať informácie do trvalej pamäti (**Etovet**). Kolobeh emócií prebieha na princípe pentagramu, kedy platí, že ak je zviera zaseknuté v konkrétnej emócií, energia stagnuje



a treba ju rozprúdiť s využitím znalosti vzťahov medzi elementmi. Preto na dlhotrvajúci smútok použijeme **Renovet** (vyrovnáva nadmerný Kov) či **Korovet** (posilňuje radosť zo života a hravosť), na strachy a úzkosti **Regavet**. Separáciu úzkosť nám pomôže riešiť **Virovet**. Na zvýraznenie účinkov týchto ríadiacich bylinných koncentrátov na psychiku indikujeme takmer vždy súčasne **Etovet**. U závažnejších porúch správania, ako je agresia, sebapoškodzovanie či demolačné prípady strachu z odlúčenia, treba spoluprácu s erudovaným psím psychológom, etológom či výcvikárom. Treba vystriedať aj niekoľko koncentrátov Energy, a to v závislosti od dosiahnutého pokroku. Sľubným pomocníkom sa zdá byť **Cannabivet** a **Relaxin**. Vo všetkých týchto prípadoch je však zásadná zmena prístupu majiteľa a ponúknutie a osvojenie nových vzorcov správania.

SOCIÁLNE VÄZBY

Sociálny život je jednou z častí psychosomatickej skladačky zdravia našich miláčikov. Platí to pre kontakty s ďalšími jedincami rovnakého druhu, ale aj pre mezidruhové interakcie. Najmä u domácich zvierat býva často najsilnejším zdrojom vzťahov človek, resp. celý rodinný systém, novodobá svorka. Zviera môže trpieť a ochoreť, ak mu neumožníme byť zvierateľom a ak sa nerešpektujú jeho prirodzené potreby, ktoré sa formovali počas mnohých generácií predtým. Alebo ak nežije v harmonickom prostredí alebo

nemá čas na odpočinok. Ak kôň alebo pes trávia čas v izolácii, môže sa u nich objaviť stereotypné správanie, naopak ak je mačka nútená žiť v nadpočetnej skupine mačiek bez možnosti vlastného priestoru a pokoja, vyvinú sa u nej močové problémy, agresia či sebepoškodzovanie. Aj v týchto prípadoch behaviorálnych porúch môžu pomôcť prípravky Energy. Ale ruku na srdce, položme si otázku, nakoľko môžeme byť zdrojom problémov našich zvierat my sami, naše vzťahy, emócie, spôsob života? A ak zistíme, že môžeme a sme, nezúfajme. Energy a psychosomatika sú tu aj pre nás.

MVDr. MILENA MARTINGOVÁ

PRE ZAUJÍMAVOSŤ

Veľmi často sa vo veterinárnej ordinácii stretávam s prípadmi, keď u zvieraťa zistím určité ochorenie a jeho majiteľ reaguje údivom, že rovnakú diagnózu má aj on sám. Alebo že jeden majiteľ má už tretieho psa s tou istou chorobou, čo je v prípade napríklad cukrovky alebo Cushingovho syndrómu pomerne zaujímavá rarita. Niekedy má jeden majiteľ niekoľko zvierat a u všetkých sa počas jedného roka objavia príznaky nerovnováhy na rovnakom orgánovom systéme. Náhoda? „Náhoda je len nerozpoznaný zákon.“ (Hermes Trismegistos)

Zoznam Klubov Energy

BRATISLAVA

Ján Sído
Křížna 44
(oproti Tržnici, budova Zdroj, 1. poschodie)
82108 Bratislava 2
Otváracia doba:
Utorok 13:00–18:00
Streda 13:00–18:00
Štvrtok 13:00–18:00
Mobil: 0905 635 804, 0918 616 308
Tel.: 025/556 6334
E-mail: jan.sido@energy.sk



KOŠICE

Ing. Peter Tóth
Komenského 3
04001 Košice
DOBIERKOVÁ SLUŽBA
» Osobná konzultácia s Ing. Petrom Tóthom
» Meranie prístrojom SUPERTRONIC a osobná konzultácia a horoskopy s Mgr. Miroslavom Kostelnikom
Otváracia doba:
Pondelok, utorok 9:00–17:00
Streda 9:00–18:00
Štvrtok 9:00–17:00
Piatok 9:00–17:00
Mobil: 0918 477 528
Tel.: 055/633 2000
E-mail: regeneracnecentrum@gmail.com
Web: www.EnergyKosice.sk



NITRA

Ing. Ľudmila Božíková
Sládkovičova 11
94901 Nitra
Otváracia doba:
Pondelok 9:00–11:00, 13:30–16:30
Utorok 13:30–16:30
Streda 13:30–16:30
Štvrtok 13:30–16:30
Piatok 9:00–11:00
Mobil: 0902 908 982
E-mail: bozikova.diacom@gmail.com

BRATISLAVA II.

Ing. Soňa Soyková
Via Natura
Křížna 62
82108 Bratislava
Otváracia doba:
Po–Pia: 9:00–18:00
So: 9:00–12:00
Tel.: 02/55561442
E-mail: vianatura.sk@gmail.com

NOVÁ DUBNICA

Zuzana Krajčíková-Mikulová
Topoľová 812
01851 Nová Dubnica
Otváracia doba:
Pondelok 10:00–17:00
Utorok 10:00–17:00
Streda 10:00–17:00
Štvrtok 13:00–17:00
Piatok 11:00–17:00
Mobil: 0903 535 523, 0908 748 304
E-mail: zuzanamikulova179@gmail.com



KOMÁRNO

Margita Kissová
Dunajská 5
94501 Komárno
Otváracia doba:
Pondelok 9:00–12:00, 13:00–16:00
Utorok 9:00–12:00, 13:00–16:00
Streda 9:00–12:00, 13:00–17:30
Štvrtok 9:00–12:00, 13:00–16:00
Piatok na objednávku
Mobil: 0905 853 490
Tel.: 035/772 0840
E-mail: gitusenergy@gmail.com



PRIEVIDZA

Bc. Alena Medlenová
Madvu 33
97101 Prievidza
Otváracia doba:
Utorok 10:00–17:00
Streda 10:00–17:00
Štvrtok 10:00–15:30
Tel.: 046/543 0429
E-mail: slenderko@pobox.sk



TRNAVA

Zlatica Buchová
Pekárska 23
91701 Trnava
DOBIERKOVÁ SLUŽBA
Otváracia doba:
Pondelok 10:00–13:00, 14:00–17:00
Utorok 10:00–13:00, 14:00–17:00
Streda 10:00–13:00, 14:00–17:00
Štvrtok 10:00–13:00, 14:00–17:00
Piatok 10:00–13:00, 14:00–17:00
Mobil: 0905 985 282
E-mail: zlaticabuchova@gmail.com



PREŠOV

MVDr. Eja Čechová
Slovenská 40
08001 Prešov
» Osobné konzultácie s MVDr. Ejou Čechovou aj o veterinárnych prípravkoch pre domácich miláčikov
» Meranie prístrojom Supertronic
Otváracia doba:
Pondelok 10:00–12:00, 14:00–17:00
Utorok 10:00–12:00, 14:00–17:00
Streda 10:00–12:00, 14:00–17:00
Štvrtok 10:00–12:00, 14:00–17:00
Piatok 10:00–12:00, 14:00–17:00
Mobil: 0905 269 413
Tel.: 051/773 3357
E-mail: energyslovakia@stonline.sk



MARTIN

Ing. Marianna Sokolíková
M. R. Štefánika 46
03601 Martin
Otváracia doba:
Utorok 9:00–12:00, 13:00–16:15
Streda 9:00–12:00, 13:00–16:15
Mobil: 0903 568 816
E-mail: andromeda.poradenstvo@gmail.com



Taktó označený Klub poskytuje meranie prístrojom Supertronic.



Kosti ako z ocele, hneď sa žije vesele

- » posilnenie, výživa kostí a kĺbov
- » podpora mozgovej činnosti a funkcií srdca
- » prevencia pred civilizačnými chorobami

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Skeletin + Vitamarin (-15%)	27,70 €	34	4,90 €





ENERGY

MENU CZ

Supertronic

SUPERTRONIC JE DIAGNOSTICKÝ PŘÍSTROJ VYUŽÍVAJÍCÍ PRINCIPU METODY EAV – Elektroakupunktura dle Dr. Volla –

KLIENT TERAPEUT

EAV – energetická diagnostika

Pomocí měření přesně definovaných akupunkturních bodů zjišťuje energetický stav akupunkturních drah, vnitřních orgánů, jež jsou s těmito drahami spojeny, a také stav anatomicky či funkčně spojených tkání.

Dr. REINHOLD VOLL

Meranie Supertronicom

DIAGNOSTIKA VÁŠHO TELA, VÝBER PRÍPRAVKU NA MIERU

- včasné odhalenie príčin ochorenia
- zastavenie rozvoja ochorenia a naštartovanie uzdravovacieho procesu
- prevencia chronických ochorení

» *Objednajte sa v Klube Energy alebo v Konzultačnom centre*