



vitae

jún 2026

Drags Imun a zuby

Doplňte si svoju
cestovnú lekárničku!

Rejuve serum
– darček pre vás

Vrásky?
Žiadny problém...



Produkty mesiaca jún

Podľa tradičnej čínskej medicíny je jún obdobím srdca a tenkého čreva. Je to čas vrcholného leta, nespútanej aktivity a tepla. Aby sme toto dynamické tempo zvládli s ľahkosťou a vnútornou rovnováhou, pripravili sme pre vás sprievodcu letnou starostlivosťou, ktorá vás udrží v kondícii.

V horúcich dňoch nám „horúčosť“ v strave príliš neprospeje. Doprajte si hojnosť sezónneho ovocia a zeleniny. Namiesto ťažkého pečenia či smaženia zvolte šetrnejšiu úpravu – naparovanie, varenie alebo rýchle blanšírovanie. Zelenina si tak uchová svoju sviežosť aj dôležité živiny a váš organizmus sa zbytočne neprehreje. Kráľom júnovej regenerácie je **Korolen**. V tomto čase sú srdce a tenké črevo v najväčšom nasadení, a preto si zaslúžia zvýšenú pozornosť. Bylinné kvapky pomáhajú tieto orgány harmonizovať a zlepšujú prekrvenie tkanív. Je to skvelý spojenec pre prevenciu pocitu „ťažkých nôh“ a pomáha telu lepšie zvládať únavu z vysokých teplôt. Krém **Vesta** funguje ako chladivý obklad pre vašu rozpálenú pleť. Doslova skrotí „oheň“ v pokožke, či už ide o sklon k červenaniu, viditeľné žilky, alebo kuperózu. Vďaka obsahu termálnej vody a unikátnemu bylinnému komplexu pôsobí proti starnutiu pleti a udržuje ju krásne vláčnu. Zatiaľ čo Vesta sa stará o povrch, **QI collagen** dodáva silu zvnútra. Slnečné lúče a aktívny pohyb dávajú zabráť našej pleti aj pohybovému aparátu. Kolagén pomôže udržať pokožku pružnú a zároveň vyživí klby, čo oceníte pri turistike, športe aj všetkých letných radovánkach, ktoré k tomuto času patria.

Prajeme Vám teda jún plný radosti, živosti a pohybu!
Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 6, jún 2026.

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.



Medzi
kvetmi
v tráve

OBSAH

Editoriál	04
DEŇ DETÍ	04
Drags Imun a zuby	05
Dlhovekosť a Energy	08
Celostná cesta ku krásnej a zdravej pleti – VRÁSKY	12
Objavte silu Rejuve serum + VZORKA	14
Intímne zdravie žien si pýta pozornosť	18
DOVOLENKOVÝ BALÍČEK ENERGY	19
Sme schopní obmedziť problémy videnia?	21
Syndróm dráždivého čreva	22
DEŇ OTCOV	28
Vaša VIP ochranka na cestách	31

EDITORIÁL

KEĎ DEŤOM CHÝBA DETSTVO A DOSPELÝM SILY

Už dve desaťročia sa venujem práci s deťmi a mládežou. Za ten čas mi prešli pred očami generácie, no to, čo sledujem v posledných rokoch, ma naplňa hlbokým znepokojením. S našou mládežou sa niečo deje. Niečo vážne. Vidíme to všade navôkol. Deti čelia syndrómu vyhorenia alarmujúco skoro. Zatiaľ čo kedysi bol tento pojem vyhradený pre prepracovaných manažérov, dnes ho skloňujeme v súvislosti so školákmi. Ako dospelí sa často úporne, no márne snažíme skryť problémy, ktorými naša spoločnosť trpí. Nahovárame si, že deti pred nimi uchránime, no ony nie sú slepé. Vidia našu pretváрку, vidia, ako sa tvárime, že je všetko v poriadku, a prekáža im to. Nasávajú túto spoločenskú nervozitu ako špongie. Keď k tomu pridáme neustály tlak sociálnych sietí, niet divu, že psychické zdravie mladej generácie sa stalo jedným z najväčších a najpálčivejších problémov súčasnosti. Osobitnou a nesmierne bolestivou kapitolou v tomto príbehu sú



mamičky samoživiteľky. Spoločnosť ich často stavia pred neľudskú a zdrvivú voľbu. Na jednej strane by sa chceli a mali naplno venovať svojim deťom, no na druhej strane čelia existenčnej neschopnosti platiť účty. Sú nútené pracovať, často aj v dvoch zamestnaniach, len aby rodinu vôbec uživil. Výsledkom je krutý paradox – v snahe zabezpečiť dieťaťu to najnutnejšie na prežitie, dieťa nevedomky trpí nedostatkom toho najdôležitejšieho: času a prítomnej rodičovskej lásky.

Som úprimne rád, že naša spoločnosť k tomuto vývoju nestojí bokom. Aj keď možno nemáme dosah na to, aby sme zmenili globálne nastavenie sveta, môžeme a musíme pomáhať tam, kde sa to dá. Prvým, a často tým najdôležitejším krokom, je vôbec si tieto veci všimnúť a nahlas o nich hovoriť. Samozrejme, vieme podávať pomocnú ruku.

Máme k dispozícii skvelých pomocníkov ako **Gynex**, **Stimaral**, **Auxilium**, **Salvium**, ktoré dokážu ulaviť vyčerpanému organizmu, podporiť psychiku a pomôcť zvládnuť ten obrovský tlak. No je to stále len riešenie (náplast) na problém, ktorému by sme mali predchádzať. Ak chceme ako spoločnosť skutočne pomôcť deťom, musíme túto pomoc smerovať cez ich rodiny – cez mamičky a babičky, ktoré často nesú najväčšiu ťarchu každodenného života. Pretože len vtedy, keď pomôžeme nájsť rovnováhu a silu dospelým, dokážeme vrátiť deťom ich detstvo. Nezatvárajme oči. Všimajme si, počúvajte a budme tu jedny pre druhých. Je to to najmenšie, a zároveň to najviac, čo môžeme urobiť.

JOZEF ČERNEK

DEŇ DETÍ

(1. 6. – 15. 6. 2026)

Vironal + Spiron



„Objatia spravia veľa
dobrého, obzvlášť deťom.“
Princezná Diana



Drags Imun a zuby

Sangre de Drago, teda dračia krv, ako túto živicu nazývajú Indiáni, má červenú farbu a vyteká zo stromu *Croton lechleri* po narezaní jeho hladkej bielošedej kôry. Vyzerať to, akoby krvácal. Strom rastie v juhoamerických nížinách a tropických pralesoch horného toku Amazonky. Táto prírodná látka je skutočným pokladom pre naše zdravie. Možno práve pre svoju silu dostala pomenovanie po drakovi. Ak si uvedomíme symbol krvi ako životodarnej sily, pochopíme význam pomenovania miazgy zo stromu *Croton lechleri*. Obsahuje ju prípravok **Drags Imun**.

SILA DRAKA

Drak, u mnohých národov bájny netvor, predstavoval dôležitý symbolický význam. V mýtoch o stvorení sveta vystupujú draci obyčajne ako násilnícke bytosti, proti ktorým musia bohovia bojovať. V rozprávkach a bájach sa zabitie draka spája so skúškou hrdinu, ktorý po víťaznom boji získava poklad alebo ruku princeznej. Aj tu je drak symbolom nespútaných vášní, prekonáva ich však disciplinovanou silou. V skrytom význame rozprávok, ktoré sú viac pre dospelých než pre deti, môžeme vidieť posolstvo, múdrosť, ktorú nám odovzdávajú. Medzi riadkami sa dá vyčítať, že v nás drieme energia, sila draka, pomocou ktorej sme schopní poraziť akúkoľvek chorobu či nežiaducu udalosť. Odmenou nám bude uzdravenie alebo radosť zo zvládnutia problému. Musíme len chcieť a veriť si. Pomocníci v akejkoľvek podobe sa vždy nájdu. Patrí k nim aj **Drags Imun**.

RANNÝ RITUÁL

Drags Imun nie je len pomocníkom pri budovaní imunity v rámci prevencie alebo pri prepuknutom ochorení. Vďaka svojim vlastnostiam má široké pole pôsobnosti zvnútra i zvonku. Rada by som sa s vami podelila o svoju novú skúsenosť. Pri preventívnej zubnej prehliadke som lekárkou ukázala aj citlivý zub, ktorý ma trápil už dlhší čas. Ošetrila ho s tým, že sa ho pokúsime zachrániť, hoci prvotná úvaha bola, že musí ísť von. Keďže som si dávala do poriadku aj ostatné zuby, rozhodli sme sa, že počkáme. Zub budeme liečiť, a ak by to nepomohlo, lekárika z neho vytiahne nerv. Na termín tohto úkonu som sa musela objednať, vykonáva sa pod mikroskopom. Časový horizont čakania bol asi štyri týždne a ja nie som človek, ktorý by len tak nečinne sedel. Pustila som sa do uvažovania, ako sa vyhnúť nie veľmi príjemnému zákroku. Moju pozornosť zaujala fľaštička **Drags Imunu** na policičke. Hlavou mi prebehlo: „Začni si ním potierať ďasná nad boľavým zubom.“ Od myšlienky k činu nebolo ďaleko. Hneď večer som na čistenie zubov použila pastu **Balsamio** a potom som na krátku zubnú kefku naniesla 1 až 2 kvapky **Drags Imunu**. Krúživými pohybmi som najprv masírovala ďasná nad postihnutým zubom, následne som kefkou prešla celé horné ďasnó, potom aj spodné. Robila som to nielen ráno a večer po umytí zubov, ale aj intuitívne v priebehu dňa. Zároveň som si pár kvapiek „dračej krvi“ nakvapkala pod jazyk. Už po prvej aplikácii som pocítila mierne stĺpnutie a slabučké odznenie bolesti zuba. Utvrdilo ma to v mojom rozhodnutí. Ako sa blížil dátum zákroku, moje rozhodnutie neísť naň, naberalo na intenzite. Tesne pred stanoveným termínom som ho odvolala s tým, že keby som sa rozhodla inak, ozvem sa. Od času nastúpenia mojej „naordinovanej“ liečby ubehlo už pol roka. Zúbok sa ešte z času na čas ozve miernym šklbnutím alebo citlivosťou na studený vnem, ale rozhodne to nie je na

vytrhnutie nervu. Naďalej si masírujem ďasná **Drags Imunom**, možno už tak trochu zo zvyku a tiež preventívne, aby nebolo potrebné vykonať neprijemný zákrok.

SYMBOLIKA ZUBOV

Zuby v symbolickom význame predstavujú tvrdé zbrane v ústach, agresiu, vitalitu, ale aj zvládanie problémov, „rozlúskavanie jadier“. Naše inteligentné telo nám aj prostredníctvom bolesti zubov dáva na vedomie, že máme silu „prehrýzť“ sa problémami, respektíve „zahryznúť“ sa do nich. Máme sa naučiť bojovať o svoje zbrane, pomocou znalosti symboliky zubov správne odhadovať ich hodnotu a robiť niečo pre ne tak, aby mohli ony urobiť niečo pre nás. Uzdravením zubov a vitalizáciou behu života získať pocit vlastnej hodnoty, uvoľňovať strnulosť, dopriať si plnohodnotnú potravu, ktorá je pre zuby rovnocenným súperom.

Tak ako v rozprávkach hrdina zdolá draka a získava sľúbenú odmenu, aj my sme hrdinami vo svojich životných príbehoch. Odmenou nám je zdarné zvládnutie problému. K tomu potrebujeme odvahu, silu a istú dávku sebazaprenia a disciplíny.

Ing. Mária Verbeníková



Vaša VIP ochranka na cestách



Zranenie alebo náhla zdravotná nepríjemnosť nás môže zastihnúť doma, pri práci v záhrade, na chate, ale aj pri cestovaní a dovolenke v zahraničí. Dovolenka so sebou prináša zmenu podnebia, počasia, stravovania, klimatizované prostredie, dlhé cestovanie a nezvyčajnú telesnú aktivitu. Zvyšuje sa počet športových úrazov, tráviacich ťažkostí a problémov spojených so slnečným žiarením a teplom všeobecne, stúpa riziko banálnych aj ťažkých infekcií. Preto by sme mali mať vždy poruke vhodne zostavenú lekárničku.

DRAGS IMUN

Náš najpoužívanejší prípravok je nenahraditeľný na cestách. Predstavuje univerzálny prírodný prostriedok: pôsobí ako antibiotikum, antivirotikum a antimykotikum.

Infekcie: využitie pri všetkých respiračných, chrípkových a horúčkovitých ochoreniach (vrátane hepatitíd, malárie a pod.). Riedený ho možno použiť ako kloktadlo. Vďaka jeho účinkom na patogénne mikroorganizmy je ideálne podávať Drags Imun pri hnačke akéhokoľvek infekčného pôvodu (vírusy, salmonela, kampylobakter a pod.). Zábrani tiež rozvoju vaginálnych ťažkostí.

Poranenia:

- » **odreniny, rany:** Drags Imun je veľmi vhodný na dezinfekciu povrchových aj hlbších rán: vytvára ochranný film, urýchľuje hojenie a zastavuje krvácanie. Možno ho použiť priamo do rany, nepáli.
- » **bodnutie hmyzom:** pri bodnutí včelou, osou alebo iným hmyzom, či pri popálení medúzou, Drags Imun dezinfikuje ranu, eliminuje účinok jedu a prináša úľavu od bolesti a svrbenia. Pri zahryznutí kliešťom bráni prieniku mikróbov (encefalitída, borelióza) do organizmu zriedený je dôležitý podáť ho zároveň aj vnútorne.
- » **popálenie:** možno ho použiť ako nariadený roztok na aplikáciu na kožu spálenú alebo podráždenú slnkom.

Použitie:

- » **vnútorne:** až 10 kvapiek 3x denne, do nápoja po jedle
- » **zvonka:** koncentrovaný alebo v nariadenom roztoku

CYTOSAN

Tráviace ťažkosti: dezinfikuje a čistí črevá, upravuje stolicu, pôsobí proti plynatosti a podporuje peristaltiku. Upravuje pH ľudského organizmu, je vhodný pri prekyslení žalúdka, pálení záhy. Podáva sa pri žalúdočných a črevných ťažkostiach, pri náročnejšej strave, zápche aj hnačkách.

Detoxikácia: chráni proti jedom, ťažkým kovom a voľným radikálom, má maximálny účinok v hrubom čreve, čistí krv.

Koža: ošetríme ním odreniny, rôzne druhy poranení či popálenie kože (obsah kapsuly nasypať na ranu alebo ho nariediť vodou na kašičku a poranené miesto potrieť).

Dezinfikuje a podporuje hojenie.

Následky pobytu na slnku: chráni telo proti nežiaducim účinkom voľných radikálov a UV žiarenia, preventívne sa odporúča užívať pri alergii na slnko. Po neprimeranom vystavení slnku z neho možno vyrobiť kúpeľ s ochladzujúcim účinkom. Podáva sa pri úpale a úžehu.

Použitie:

- » **vnútorne:** 1–3 kapsuly denne po jedle zriedený zapijeme dostatočným množstvom vody
- » **zvonka:** samotný obsah kapsuly alebo nariadený vodou na kašičku

REGALEN

Tráviace ťažkosti: bylinný koncentrát Regalen upravuje tráviaci proces, trávenie a zaručuje správne vstrebávanie živín. Uplatní sa pri všetkých ťažkostiach so žalúdkom, črevami, pečeňou a žlčníkom. Je účinný pri diétnych chybách, nechutenstve,



žalúdočnej nevoľnosti, pocitoch plnosti, nadúvaní, hnačkách a alergických reakciách.

Detoxikácia, únava: celkovo podporuje imunitu a odstraňuje z tela odpadové látky, parazity, plesne a toxíny, ktoré môžu byť príčinou dlhodobého pocitu vyčerpanosti. Osvedčil sa pri psychickom a fyzickom vyčerpaní, pri nespavosti a bolestiach hlavy.

Použitie:

- » *pri akútnych tráviacich problémoch:* 1 kvapku každých 15 minút
- » *preventívne:* 3–5 kvapiek ½ hodiny pred jedlom

PROBIOSAN INOVUM

Prevenca: vhodný ako prevencia a stimulácia imunitného systému pred dovolenkou. Odporúčame začať s užívaním niekoľko dní až týždňov pred plánovaným odjazdom.

Trávacie ťažkosti: zlepšuje tráviaci proces, upravuje činnosť čriev, má priaznivý vplyv na črevnú mikrobiotu. Podáva sa ako doplnkový prostriedok pri plynatosti, žalúdočných a črevných ťažkostiach, zápche alebo infekčných/cestovateľských hnačkách.

Koža/alergie: vnútorná podpora pri výskyte kožnej žihľavky alebo atopického ekzému. Zápal: podporný doplnkový prostriedok pri zápale močového mechúra či gynekologickom zápale.

Použitie: 1 kapsula 2–3x denne po jedle

AUDIRON

Problémy s ušami: Audiron je určený iba na vonkajšie použitie. Používa sa pri zápaloch stredného ucha a zvukovodu, bolestiach, svrbení a výtokoch z uší, ktoré sú časté pri kúpaní a potápaní. Pomôže pri hučaní a zaľahnutí v ušiach počas cestovania lietadlom.

Nachladnutie, nádcha: nos aj uši je možné vytierať tampónom navlhčeným Audironom. Zvonka potierame krk, šiju, oblasť podčelustných a krčných uzlín a za ušami. Možno ho nakvapkať

do vriacej vody a použiť na inhaláciu. Zriedený sa používa ako kloktadlo proti bolestiam v hrdle.

Koža, sliznice, zuby: možno aplikovať na hnisavé vriedky a vredy, afty, opary. Pôsobí hojivo pri zápaloch zubov, bodnutí hmyzom, popálení. Jeho účinky využijeme aj pri plesňových ochoreniach, vrátane gynekologického kvasinkového zápalu.

Bolesť hlavy: môžeme ním potierať čelové dutiny a krčnú chrbticu.

Použitie:

- » *uši:* niekoľko kvapiek Audironu aplikovať priamo do ucha alebo nakvapkáme na vatovú tyčinku a zvukovod ňou vytrieme
- » *ostatné:* niekoľkokrát denne potrieť alebo opláchnuť postihnuté miesto, aplikácia na tampón na noc do pošvy

SPIRON

Prevenca nákazy: sprej aplikujeme na odev pri pobyte v miestach s vyšším rizikom nákazy, vo verejnej doprave či obchodoch. Spiron ničí choroboplodné zárodky, čistí vzduch. Pri nedostatku vody pomôže s očistou špinavých a upotenených rúk. Zbaví ich baktérií, príjemne deodoruje. Pomáha pri dráždivom kašli.

Poranenia, hmyz, parazity: vhodný na dezinfekciu. V núdzi ho možno použiť pri povrchových ranách a hnisavých abscesoch, pôsobí proti zápalu a podporuje hojenie. Komáre, kliešte, pavúky a vši vôňa Spironu odpudzuje. Zahryznutý kliešť postriekaný Spironom sa ľahšie pustí.

Psychika: upokojujúce účinky, zmierni „cestovnú horúčku“. Posilňuje nervovú sústavu, zvyšuje bdelosť, napomáha sústredeniu. Ideálny parfum do auta, autobusu a lietadla ako prostriedok na rýchle odstránenie únavy. Uľaví od bolesti hlavy, pri migréne. Pôsobí antidepresívne, zlepšuje náladu a navodzuje pokojný spánok. Vhodný pre deti od najútlejšieho veku.

Použitie: krátky vstreik do ovzdušia, na odev alebo poranené miesto

(RED.)



Dlhovekosť a Energy

ČASŤ 5: EMÓCIE, SOCIÁLNE VÄZBY A TOXICKÝ STRES – PREČO NAŠA PSYCHIKA PREPISUJE NAŠU BIOLÓGIU

Vážení a milí čitatelia časopisu Vitae, vítam vás pri predposlednom, piatom diele nášho seriálu o dlhovekosti a skutočnom zdraví. Doteraz sme sa spoločne venovali hmatateľným, fyzickým veciam – výžive pre náš mikrobióm, spánku a dôležitosti pohybu. Dnes sa však pozrieme na sféru, ktorú síce nevidíme pod mikroskopom a nedá sa zvážiť na váhe, no pre naše zdravie a dĺžku života je absolútne rovnako dôležitá ako to, čo máme každý deň na tanieri. Budeme hovoriť o našich emóciách, o liečivej sile sociálnych väzieb a o tichom zabijakovi menom toxický stres.

Tradičná čínska medicína (TČM) už tisícročia učí, že telo a myseľ sú jedna spojená nádoba. Tvrdí, že každá dlhodobá nevyriešená emócia priamo zasahuje konkrétny fyzický orgán a je úplne prvotnou príčinou chorôb. Hnev a potláčaná frustrácia doslova "varia" našu pečeň. Chronický strach a úzkosť vyčerpávajú obličky (kde sídli naša životná esencia). Žiaľ a neopustenie zas oslabujú pľúca.

Dlhé roky sa na to západná medicína pozerala s nedôverou. Dnes to však moderná veda exaktne potvrdzuje a tento fascinujúci odbor nazýva psycho-neuro-endokrino-imunológia (PNEI). Znie to zložito, ale pointa je jednoduchá a desivá zároveň: naša psychika doslova a do písmena prepisuje našu biológiu na bunkovej úrovni.

AKO STRES A EMÓCIE MENIA NAŠE BUNKY: POPLAŠNÝ SYSTÉM HPA

Aby sme pochopili, ako presne to funguje, musíme si predstaviť náš vnútorný poplašný systém – tzv. os HPA (hypotalamus-hypofýza-nadobličky).

Z evolučného hľadiska je to dokonale navrhnutý mechanizmus na prežitie. Keď náš mozog vyhodnotí, že sme v ohrození, táto

os okamžite zaplaví telo stresovými hormónmi – predovšetkým kortizolom a adrenalínom. Srdce sa rozbúši, dýchanie sa zrýchli, krv sa z trávenia nahrnie do svalov a my sme okamžite pripravení na pravekú reakciu "bojuj alebo uteč". Zreničky sa rozšíria, imunita sa dočasne vypne a my si zachránilme život. Následne sa po úteku systém bezpečne vypne a telo sa uvoľní.

Problémom moderného človeka však je, že my už neutekáme pred tigrami. Žijeme v chronickom, neustálom, slabom strese, ktorý nemá jasný koniec. Náš mozog totiž nedokáže rozlíšiť, či nám ide o holý život, alebo či "len" nestíhame termín v práci, trápia nás splátky hypotéky, sviety na nás modré svetlo z obrazoviek a hnevá nás politika. Pre mozog je to ten istý poplach.

Keď je os HPA aktivovaná neustále, tento chronicky zvýšený kortizol začne v tele pôsobiť vysoko deštruktívne. Doslova "požiera" naše svaly, oslabuje imunitu a otvára dokorán dvere chronickým zápalom, inzulínovej rezistencii a rýchlejšiemu biologickému starnutiu.

Ešte prekvapivejšie je nedávne zistenie vedy: pre naše telo nie sú toxické samotné negatívne emócie ako smútok, strach či hnev (tie sú prirodzené a treba ich prežiť). Toxické je ich **dlhodobé potláčanie**. Ak emócie dusíme v sebe, aby sme "vyzerali silní", telo tento vnútorný konflikt spracúva prostredníctvom rovnakej stresovej reakcie a zápalu, ako keby sme mali ťažkú fyzickú infekciu.

OSAMELOSŤ ZABÍJA, NAŠA KOMUNITA LIEČI

Rovnako zničujúco ako chronický pracovný stres pôsobí na náš organizmus aj osamelosť. Možno vás to prekvapí, ale dlhodobá sociálna izolácia má na naše zdravie, srdce a celkovú úmrtnosť rovnako zničujúci vplyv ako fajčenie 15 cigariet denne alebo ťažká obezita. Osamelosť funguje pre náš nervový systém ako permanentný biologický stresor, ktorý neustále zvyšuje zápalové

markery v krvi a utlmuje našu bunkovú imunitu. Naopak, keď sa vedci išli pozrieť do tzv. "modrých zón" (oblastí sveta, ako sú Okinawa v Japonsku či Sardínia v Taliansku, kde sa ľudia bežne a v plnom zdraví dožívajú vyše 100 rokov), nenašli u nich supermoderné nemocnice. Našli však jeden spoločný a mimoriadne silný menovateľ: hlboké sociálne väzby a pocit, že niekam patria. Na Okinawe majú seniori svoje moai – úzko prepojené skupiny priateľov na celý život, ktoré sa navzájom podporujú.

Tieto vedecké fakty o komunite sa ma hlboko, osobne dotýkajú. My s manželkou totiž už roky zvädzame nesmierne náročný boj o zachovanie nášho malého divadielka tu v Komárne. Povieť vám úprimne, niekedy je to extrémne ťažké. Stojí to obrovské množstvo energie, financií a nezriedka aj bezsenných nocí, kedy si človek hovorí, či to má vôbec zmysel.

Ale potom sa pozriem okolo seba. To divadlo nám dalo kamarátov na celý život. Dalo nám komunitu ľudí, ktorí sú dnes v podstate našou druhou rodinou. A veľmi by sme chceli, aby tento bezpečný a kreatívny priestor zostal zachovaný aj pre naše deti. Až pri štúdiu vedy o dlhovekosti som si naplno uvedomil jednu úžasnú vec: budovaním tohto nášho komárňanského "moai" a udržiavaním týchto sociálnych zväzkov vlastne obaja s manželkou aktívne pracujeme na svojej vlastnej dlhovekosti. Aj keď je to občas vyčerpávajúce a drahé, moderná veda nám ukazuje, že práve toto je v živote skutočne dôležité.

Pocit spolupatričnosti, bezpečný dotyk a dôvera v druhých ľudí totiž v našom tele priamo stimulujú vyplavovanie hormónu **oxytocínu**. A oxytocín je tou najdokonalejšou prírodnou brzdou stresu – okamžite znižuje hladinu kortizolu, upokojuje amygdalu (centrum strachu v mozgu) a prepína nás do liečivého, regeneračného parasympatického systému.

Aj preto sú naše **Kluby Energy** po celom Slovensku budované nielen ako poradne, ale predovšetkým ako komunity. Sú to miesta, kde vás vypočujú, kde stretnete rovnako naladených ľudí a kde nájdete ľudské teplo. Vzťahy totiž nie sú len doplnkom života, sú doslova naším najsilnejším biologickým štítom.

UKOTVENIE NERVOVEJ SÚSTAVY S ENERGY: SILA ADAPTOGÉNU STIMARAL

Žiaľ, v reálnom živote a pri starostiach o rodinu (či divadlo) nedokážeme vždy úplne vypnúť tlak okolia. Čo však s istotou ovplyvniť môžeme, je to, ako na tento tlak zareaguje náš vlastný organizmus. Prestaneme sa lámať ako suchý konár a začneme sa ohýbať ako pružná vrbica vo vetre. Presne pre tieto náročné situácie sme v Energy vyvinuli náš výnimočný prípravok **Stimaral**.

Stimaral je unikátny bylinný koncentrát, ktorý na rozdiel od bežných "životobudičov" funguje ako silný prírodný **adaptogén**. Zatiaľ čo litre kávy alebo energetické nápoje len umelo a násilne "vybičujú" už tak vyčerpané nadobličky k poslednému výkonu (po ktorom nasleduje hlboký prepád), Stimaral funguje úplne inak. Jeho úlohou je vyživovať. Jemne a inteligentne harmonizuje rozbitú os HPA a prirodzene zvyšuje odolnosť organizmu voči stresu. Hlavnou účinnou zložkou je legendárna **Rozchodnica ružová** (*Rhodiola rosea*). Vedecké štúdie preukázali, že jej extrakt priamo ovplyvňuje tvorbu bunkovej energie, znižuje hladinu kortizolu v krvi a dokonca optimalizuje hladiny hormónov šťastia (sérotónínu a dopamínu) v mozgu.

V synergetickej kombinácii s ďalšími bylinami pomáha Stimaral doslova ukotviť našu roztrasenú nervovú sústavu. Stabilizuje rozkolísané emócie, vracia telu stratenú energiu a zlepšuje mentálne sústredenie bez toho, aby sme po doznení účinku cítili triašku. Je to ideálny a bezpečný sprievodca pre chvíle, kedy cítite, že váš vnútorný poplašný systém zvoní až príliš hlasno.

KEĎ MOZOG ŽIADA O DOVOLENKU: AUXILIUM AKO PRVÁ POMOC PRE PSYCHIKU

Niekedy sa však ocitneme v štádiu, kedy už os HPA nevolá len po jemnej harmonizácii, ale náš mozog doslova žiada o dovolenku. Úzkosti, stresové napätie a tzv. „mozgová hmla“ sú jasnými signálmi hroziaceho vyhorenia. Pre tieto chvíle je tu **Auxilium**. Klinické štúdie zamerané na zvládanie úzkostných stavov a vyčerpania jasne ukazujú, že organizmus v tomto bode potrebuje pevnú oporu, nie len dočasnú barličku. Auxilium spája unikátny trojstupňový efekt – pôsobí ako silný stresový adaptogén na zastavenie prepätia, dodáva nervovej sústave komplexnú psychickú výživu vo forme vitamínov a zabezpečuje navodenie uvoľnenia a kvalitného spánku vďaka kombinácii morského horčíka a levanduľovej esencie. Zatiaľ čo vedecké poznatky o morskom horčíku potvrdzujú jeho mimoriadnu biologickú vstrebateľnosť a schopnosť okamžite redukovať svalové a nervové napätie, levanduľa je klinicky dokázaným modulátorom, ktorý komunikuje priamo s centrom strachu (amygdalou) a podporuje hlbokú regeneráciu.

» **Praktické upozornenie:** *Auxilium by sa nemalo kombinovať so Stimaralom. Kým Stimaral je vaším motorom a oporou pre aktívny deň, Auxilium predstavuje pevnú konštrukciu a upokojenie vo chvíľach, keď už potrebujete z kolotoča povinne vystúpiť a upokojiť psychiku.*

SALVIUM: KOMPLEXNÝ REŠTART MITOCHONDRÍ A PREBUDENIE ŽIVOTNEJ ENERGIE

Čo však robiť v prípade, že je stresová epizóda už za vami, ale vy sa cítite neustále fyzicky aj mentálne vyčerpaní, bez ohľadu na to, koľko hodín spíte? Tento stav moderná veda o dlhovekosti vysvetľuje vyčerpaním našich **mitochondrií** – miniatúrnych elektrární v našich bunkách, ktoré sú zodpovedné za tvorbu molekúl energie ATP (adenozíntrifosfát). Ak mitochondrie nefungujú optimálne kvôli veku alebo toxickému stresu, telo nedokáže efektívne premeniť prijatú potravu na kyslík na životnú silu.

Práve tu nastupuje **Salvium**, ktorého tajomstvom je pravý, plne vyzretý **sedemročný kórejský ženšen**. Prečo práve sedemročný? Fytochemické výskumy potvrdzujú, že presne medzi šiestym a siedmym rokom rastu v tejto rastline skokovo narastá koncentrácia unikátnych aktívnych látok nazývaných ginsenosidy. Nezávislé štúdie opakovane preukázali, že práve ginsenosidy fungujú ako dokonalá a priama výživa pre mitochondrie – chránia ich a rapídne zvyšujú bunkovú produkciu ATP. Pôsobia ako mocné tonikum, ktoré oživuje kognitívne funkcie, zlepšuje pamäť, posilňuje imunitu a prirodzene zvyšuje chuť do života i libido. So Salvium únavu neprebíjate umelo, ale systémovo ju odstraňujete priamo v bunkách. Stane sa vaším aktivátorom pre dni, kedy potrebujete podať výkon, ale nechcete pri tom zhorieť.

ZÁVER

Skutočné zdravie a dlhovekosť nie sú len o dokonalom jedálničku bez zrnka cukru. Sú predovšetkým o tom, či si vieme odpustiť vlastné chyby, či máme svoje vlastné "divadielko" alebo komunitu, o ktorú sa môžeme oprieť, a či sa dokážeme zhlboka nadýchnuť a upokojiť. Nezabúdajte na svoje vzťahy, navštívte občas svoj obľúbený Klub Energy pre kúsok ľudského tepla a vyzbrojte sa podľa toho, čo vaša psychika aktuálne potrebuje – či už Stimaralom pre dennú stabilitu, Auxilium pre hlboké uvoľnenie, alebo Salviumom pre bunkový reštart. Pomôžu vám prejsť aj tými najnáročnejšími dňami s chladnou hlavou.





» ČASŤ 6: VÝŽIVA PRE BUNKY, KÚZLO AUTOFÁGIE A NÁŠ ZÁZRAČNÝ "VNÚTORNÝ ČISTIČ"

Sme v celi. Víťam vás pri šiestom a zároveň záverečnom diele nášho seriálu o dlhovekosti a skutočnom, prežitom zdraví a živote. Spoločne sme už prešli naozaj dlhú cestu – od pochopenia, že naše gény nie sú nemenným a vytesaným osudom, cez kvalitné nakrímenie nášho črevného mikrobiómu, úpravu spánku, význam pohybu pre rast svalov a kostí, až po dôležitosť našich emócií a zvládania každodenného toxického stresu.

Dnes, vo veľkom finále, zakončíme našu spoločnú cestu pohľadom do úplného a neviditeľného mikrosvetu. Budeme hovoriť o absolútnom vedeckom zázraku s názvom bunková recyklácia (autofágia). Ukážeme si, prečo moderná veda o dlhovekosti radí to isté, čo starobyľní liečitelia – dopriať telu občasné hladovanie. A nakoniec si ukážeme, ako do tohto dokonalého čistiaceho procesu zapadajú živé a čisté zelené potraviny z našej ponuky Energy.

KÚZLO AUTOFÁGIE: UPRATOVANIE VO VLASTNÝCH BUNKÁCH

Jedným z najfascinujúcejších a najskúmamejších objavov modernej biológie starnutia je v poslednom desaťročí proces nazývaný **autofágia**. Samotné slovo pochádza

zo starej gréčtiny a doslova, aj keď možno trochu desivo, znamená "samo-pojedanie" alebo "seba-požíranie". Tento objav bol pre medicínu natoľko prelomový, že za objasnenie jeho zložitej genetickej regulácie udelili japonskému vedcovi Jošinatorimu Osumimu v roku 2016 Nobelovu cenu za fyziológiu alebo medicínu.

Čo to presne je a prečo nás to musí zaujímať? Predstavte si, že vaša bunka je rodinný dom. Ako roky ubiehajú, časom sa v nej celkom prirodzene hromadí najrôznejší odpad – poškodené či zlomené bielkoviny, nefunkčné bunkové organely a toxíny zo stravy či prostredia. Ak by ste vo svojom dome prestali vynášať smeti, zkrátka by sa stal doslova neobývatelným. Starnutie, s trochou nadsádzky, nie je ničím iným, ako hromadením práve tohto toxického bunkového odpadu.

Autofágia je v podstate ten najinteligentnejší **bunkový recyklačný program**, aký príroda vytvorila. V rámci bunky sa aktivujú špeciálne útvary (tzv. lyzozómy), ktoré tento nahromadený odpad zozbierajú a neľútostne ho rozložia na úplne základné a čisté stavebné diely – aminokyseliny. Následne ich bunka použije ako úplne nový stavebný materiál na opravu štruktúr, alebo ich jednoducho spáli ako rýchlu energiu. Zhoršená, spomalená a nefunkčná autofágia je dnes v špičkovej vede priamo a opakovane dokázaná ako jedna z hlavných príčin neurodegeneratívnych ochorení (ako je Alzheimerova či Parkinsonova choroba), pretože mozgové bunky sa už jednoducho nedokážu samé vyčistiť od toxických zhlukov starých bielkovín.

PREČO MUSÍME TELU OBČAS DOPRIAŤ LIEČIVÝ PÔST?

Možno sa logicky pýtate: prečo bunky nečistia tento odpad neustále? Prečo musíme čakať, kým dom začne zapáchať? Odpovedou je opäť náš moderný, prepychový spôsob života. Naša biológia a fyziológia sú stále evolučne pevne nastavené na ťažké časy pravekých lovcov a zberačov, kedy sa krátke obdobia hojnosti (keď sa podarilo niečo uloviť) striedali s dlhými obdobiami úplného hladu.

Dnes však vďaka plným chladničkám jeme prakticky neustále. Od raňajok až po večerné pochrumkávanie pri televízore. V našom tele a v našich bunkách neustále funguje mimoriadne dôležitý hlavný senzor živín – bielkovinový komplex zvaný **mTOR**.

Keď jeme (a je jedno či zdravé alebo nezdravé veci), senzor mTOR je aktívny a vysiela bunkám jasný signál: "Je tu kopec stavebného materiálu, je tu dostatok energie, prestaňte robiť iné veci, ideme rásť a deliť sa!" A tu je ten háčik. Kým bunka aktívne rastie, nečistí sa.

Až vo chvíli, keď telu rázne odoprieme potravu (napríklad prostredníctvom obľúbeného prerušovaného pôstu), senzor mTOR sa po určitej dobe vypne. V tom momente sa zastavia anabolické (rastové) procesy a bunka sa okamžite prepne do úsporného, hlbokého ochranného režimu. A presne a jedine v tomto momente sa naplno spúšťa liečivá autofágia.

Telo, keď prestaneme jesť, najskôr rýchlo spáli voľnú glukózu v krvi, potom siahne po uloženom glykogéne v pečeni, a zhruba po desiatich až dvanástich hodinách bez jedla sa naplno naštartuje režim samoopravy. Preto je z hľadiska dlhovekosti tak mimoriadne prospešné dopriať telu pravidelnú a riadenú pauzu od jedla – napríklad veľmi obľúbenou formou 16-hodinového pôstu (kedy len jednoducho vynecháme neskorú večeru alebo včasné raňajky), alebo občasným jednoduchým dlhším odľahčením. Tento proces nielenže spoľahlivo recykluje naše bunky, ale dokonca stimuluje tzv. kmeňové bunky k produkcii úplne nových bielych krviniek, čím reštartuje a omladzuje celý náš imunitný systém.

ZELENÉ POTRAVINY OD ENERGY: ESENCIA MLADOSTI, VÝŽIVY A ČISTOTY

Zastavme sa však pri dôležitom momente. Ak sme vďaka miernemu a riadenému pôstu a spustenej autofágii bunky poctivo vyčistili (akoby sme upratali celý dom a vyhodili starý nábytok), musíme im následne, keď pôst prerušíme, dodať to úplne najkvalitnejšie možné palivo a stavebný materiál, aby sa mohli obnoviť a prosperovať. Nedáva predsa zmysel vyčistiť bunky pôstom a potom si dať polotovary či biely rožok. A tu prichádza na rad čistá, nezriedená sila prírody.

Ovocie a čerstvá zelenina sú už sami osebe bohatým zdrojom antioxidantov a cenných fytochemikálií. Sú to látky, ktoré rastliny v prírode primárne využívajú na svoju vlastnú ochranu pred oxidačným stresom (napríklad pred silným slnkom) a škodcami. Naše Zelené potraviny od Energy, konkrétne **Chlorella**, **Spirulina** a **Mladý jačmeň**, však predstavujú v tomto smere ten absolútny, neprekonateľný nutričný vrchol, aký príroda dokázala stvoriť.

Zelené rastliny vo všeobecnosti poskytujú nášmu telu obrovskú, synergickú škálu vitamínov, dôležitých minerálov (ako je veľmi ťažko dostupný zinok, selén, či nechemické železo) a silných antioxidantov. Dodávajú našim vyhladovaným bunkám presne tie správne látky, ktoré zúfalo potrebujú na úspešný boj proti voľným radikálom a na každodennú ochranu svojej vzácnej DNA pred mutáciami a poškodením.

Vďaka svojej priam extrémnej nutričnej a výživovej hustote poskytujú tieto produkty telu maximálnu možnú výživu, a to bez toho, aby sme ho vôbec zaťažovali čo i len štipkou zbytočných a prázdnych kalórií. Tento fakt je úplne presne a v dokonalej harmónii v súlade s najmodernejšími vedeckými princípmi dlhovekosti a miernej kalorickej reštrikcie.

V Energy si tieto koncentrované dary prírody nesmierne vážime a odporúčame ich s plným presvedčením:

- » **Chlorella:** Funguje v tele ako ten najdokonalejší a najšetrnejší detoxikačný prostriedok, ktorý vďaka svojej unikátnej bunkovej stene dokáže na seba spoľahlivo viazať nebezpečné ťažké kovy a toxíny z čriev, a bezpečne ich vyviešť von z tela.
- » **Spirulina:** Je úplne fantastickým a čistým zdrojom ľahko vstrebateľných rastlinných bielkovín a vzácných aminokyselín, ktoré naše vyčistené bunky nevyhnutne potrebujú na budovanie nových, zdravých tkanív.
- » **Mladý jačmeň:** Pôsobí vďaka obrovskému obsahu živých, nespracovaných enzýmov mimoriadne hlboko, alkalizačne (upravuje pH organizmu) a okamžite revitalizačne, čím bojuje proti skrytému prekysleniu organizmu.

Ak tieto vzácne zelené potraviny múdro zaradíte do svojho každodenného jedálnička – a my vám v Energy odporúčame urobiť to ideálne hneď po fáze ranného či večerného odľahčenia, teda po pôste – vaše čerstvo upratané, hladné a vnímavé bunky ich do seba doslova nasajú ako ten najčistejší a najsilnejší elixír mladosti.

ZÁVER NAŠEJ SPOLOČNEJ CESTY

Milí čitatelia časopisu Vitae, prešli sme spolu šesť nesmierne dôležitých oblastí, ktoré dnes už bez akýchkoľvek pochyb a úplne jasne dokazujú jeden krásny fakt: starobylá Tradičná čínska medicína a tá najmodernejšia, prístrojová veda o dlhovekosti si dnes konečne a s rešpektom kráčajú ruka v ruke.

Vaša genetika a rodinná anamnéza naozaj nie je vašim nezvratným, dopredu napísaným osudom. To, ako budete v najbližších dekádach starnúť, a či to starnutie bude bolestivé alebo vitálne, máte takmer výlučne vo svojich vlastných rukách.

Rozhodujete o tom prostredníctvom toho, čo si každý deň vložíte do úst (a najmä kedy prestanete jesť), prostredníctvom toho, ako hlboko spíte, ako pravidelne a s radosťou sa hýbate a ako vedome myslíte a prežívate svoje vzťahy. Unikátne, bioinformačné prípravky spoločnosti Energy a naše komunitné Kluby Energy tu nie sú na to, aby niečo urobili za vás, alebo aby zázračne nahradili váš životný štýl. Sú tu však na to, aby v dnešnej náročnej dobe plnej toxínov a stresu boli vašim absolútne najsilnejším, najodbornejším a najspoľahlivejším bylinným partnerom na vašej ceste k obnove stratenej rovnováhy a harmónie.

Z celého srdca vám ďakujem za vašu vernú pozornosť, čas a energiu počas celého tohto odborného seriálu. Želám vám veľa vnútorných síl, nefalšovanej radosti z každého dňa, pevnú vôľu pri zmene zvykov a predovšetkým skutočne dlhý život v plnom, vibrujúcom zdraví, ktoré vás nebude obmedzovať, ale naopak – bude vám dávať krídla.

S úctou a vďakou,

JOZEF ČERNEK, riaditeľ spoločnosti Energy, Slovensko

CHCETE VEDIEŤ, AKO NA TOM SKUTOČNE STE?

Dlhovekosť nie je cieľ, ale cesta, na ktorej potrebujete správnu mapu. Navštívte náš nový portál dlhovekost.energy, kde nájdete:

- » **Aktuálne články:** Najnovšie objavy zo sveta biohackingu a vedy o starnutí preložené do zrozumiteľnej reči.
- » **Sofistikované kalkulačky:** Získajte okamžitý prehľad o svojom zdraví pomocou jednoduchých, no vedecky podložených nástrojov.
- » **Personalizované odporúčania:** Konkrétne kroky pre váš zdravý životný štýl ušité priamo na mieru vašim potrebám.

ZDROJE, Z KTORÝCH TENTO ČLÁNOK VYCHÁDZAL

- » **Sinclair, D. A.: Dĺžka života (Lifespan: WhyWeAge – and WhyWeDon'tHave To)** – podrobné vysvetlenie mechanizmov starnutia na bunkovej úrovni, vysvetlenie dráh dlhovekosti vrátane mTOR a sirtuínov a význam občasného hladovania pre bunkovú opravu.
- » **Longo, V.: TheLongevityDiet (Diéta dlhovekosti)** – rozsiahle výskumy zamerané na vplyv prerušovaného pôstu (FMD – FastingMimickingDiet) na regeneráciu kmeňových buniek a omladenie imunitného systému prostredníctvom autofágie.
- » **Fung, J.: Kompletný sprievodca pôstom (TheCompleteGuide to Fasting)** – klinické a fyziologické aspekty rôznych foriem pôstu, vyčerpanie pečeneového glykogénu a plynulý prechod tela do stavu hlbokéj autofágie a spaľovania tukov.
- » **Levine, M., a kol.: LowProteinIntakeis Associated with a Major Reduction in IGF-1, Cancer, and Overall Mortality in the 65 and YoungerbutNotOlderPopulation** (Štúdia, CellMetabolism) – prepojenie medzi neustálym nadbytkom živín, aktiváciou mTOR a rizikom civilizačných ochorení (význam kalorickej reštrikcie).
- » **Maciocia, G.: Základy čínskej medicíny** – princípy TČM zdôrazňujúce nebezpečenstvo "stagnácie" z nadmerného prijímania potravy a dôležitosť obnovy "Esencie" (Jing) pomocou najčistejšej rastlinnej potravy.

Celostná cesta ku krásnej zdravej pleti (6)

VRÁSKY

VRásky sú prirodzenou súčasťou života a dozrievania. Predstavujú biologický proces, ktorý odráža zmeny prebiehajúce v celom organizme. Ich vznik je výsledkom kombinácie vnútorných i vonkajších faktorov, ktoré sa navzájom ovplyvňujú. Udržateľná cesta, ako ich príchod spomaliť alebo už vzniknuté vrásky zmierniť, nevedie cez boj a rýchle skratky estetických zákrokov. Potrebné je láskavé prijatie, porozumenie a starostlivosť o celú našu bytosť.

ČO OVPLYVŇUJE VZNIK VRÁSOK?

Prirodzené starnutie

S vekom sa spomaľuje obnova kožných buniek a znižuje sa produkcia kolagénu a elastínu – dvoch bielkovín, ktoré zaisťujú pevnosť a pružnosť pokožky. Znižuje sa aj množstvo kyseliny hyaluronovej, ktorá udržiava pokožku hydratovanú. Výsledkom je tenšia, menej pružná pleť a vznikajúce vrásky.

UV žiarenie (fotoaging)

Jedným z najvýznamnejších vonkajších faktorov ovplyvňujúcich starnutie je fotoaging, teda predčasné starnutie spôsobené UV žiarením. UV lúče poškodzujú kolagénové a elastínové vlákna. Dlhodobé vystavovanie

pokožky slnku (modrému svetlu, soláriu) bez prípravy vedie k vzniku vrások, pigmentovým škvrnám a strate elasticity.

Mimika

Každodenný smiech, mračenie sa, privieranie očí alebo zdvíhanie obočia postupne vytvára tzv. mimické vrásky. Spočiatku sú viditeľné iba pri pohybe svalov, ale postupne zostávajú viditeľné aj v pokoji. Typicky sa potom objavajú vejšičky okolo očí, „mračivka“ alebo ryhy okolo úst. Tieto vrásky teda nezrkadlia len starnutie, ale aj emócie a životný štýl.

Oxidačný stres

Nezdravá strava, nedostatok spánku, stres, fajčenie a iné faktory významne negatívne ovplyvňujú kvalitu pokožky. To všetko spôsobuje tzv. oxidačný stres. Stav „bunkového preťaženia“, kedy škodlivé molekuly (voľné radikály) prevládnu nad obrannými mechanizmami tela. To prispieva k starnutiu, vzniku vrások aj chronických ochorení.

Genetické faktory a hormonálne zmeny

Genetika určuje, ako rýchlo a v akej miere sa vrásky objavujú. Niektorí ľudia majú prirodzene silnejšiu a pružnejšiu pokožku, zatiaľ čo iní sú náchylnejší na predčasné starnutie. Veľký vplyv majú tiež hormonálne zmeny, najmä pokles estrogénu u žien počas menopauzy. Estrogén podporuje tvorbu kolagénu a udržiava hydratáciu pokožky. Jeho úbytok môže viesť k strate pevnosti a vzniku hlbších vrások.

CELKOVÁ PODPORA

Základný recept na oddialenie tvorby vrások je spomalenie, prijatie, láskavosť, výživa celého tela aj pleti. Ako z článku vyplýva, najväčším pomocníkom nám budú antioxidanty, ďalej peptidy, aminokyseliny a omega-3 mastné kyseliny. A to tak užívané vnútorne, ako aj aplikované na pokožku. Medzi produktmi Energy je naozaj z čoho vyberať. Často som s ich pomocou u klientok riešila nejaký vnútorný problém a žiaducim vedľajším účinkom bolo aj zlepšenie pleti. Z univerzálnych pomocníkov sa ponúka Hébé, QI collagen, Organic Sea Berry, Organic Matcha, Hawaii Spirulina, Organic Goji, Acai

Pure alebo Raw Aquaje. Veľmi sa mi ale osvedčil napríklad aj **Betafit**, ktorý pomáha pri nečistej pleti, vyrážkach, ekzémoch, vylepšuje stav pokožky a nechtov.

AKO MÔŽE POMÔŤ PRÍRODNÁ KOZMETIKA?

V kozmetickej starostlivosti účinne pôsobia zložky, ktoré majú antioxidačný účinok, podporujú tvorbu kolagénu a elastínu a udržiavajú pleť hydratovanú. Zo zložiek používaných v Energy Beauty to sú určite omladzujúce extrakty z rias, bylinné extrakty v kréme **Cybele** a **Yemaya**, dračia krv vo všetkých elementových pleťových krémoch, exozómy (exosomy) očného krému **Luméa**, špecifický enzýmový komplex z krému **Skin essence day**, ktorý chráni proti fotostarnutiu, a mnohé ďalšie.

VONKAJŠIA KOZMETICKÁ STAROSTLIVOSŤ

Treba myslieť stále na to, že starnutie je prirodzený a komplexný proces a že žiadna kozmetika ho nezastaví. Na jemné odlíšenie použite **Visage oil**. Ak vám konzistencia oleja nevyhovuje, zvolte jemné odličovacie mlieko pre citlivú pleť. Pleť po odlíšení tonizujte **Visage water**, ktorá je vďaka obsahu ruží a termálnej vody jemným a prirodzeným zdrojom antioxidantov. Pre intenzívnu podporu mladistvého vzhľadu je možné aplikovať **Rejuve serum** so synergickým obsahom hydratačných, liftingových aj ošetrojúcich zložiek. Ak chcete pleť podporiť a chrániť pred negatívnymi účinkami nielen slnečného, ale aj modrého žiarenia, bude skvelým pomocníkom neparfumovaný krém **Skin essence day**. O intenzívnu regeneráciu pleti počas spánku sa zasa postará inteligentný enzymatický komplex krému **Skin essence night**. A ak preferujete elementové krémy Energy Beauty, potom dobrou správou je, že všetky obsahujú zložky na podporu mladistvého vzhľadu pleti – vyberať si teda môžete ľubovoľne a revitalizácia pleti bude príjemným bonusom. Vrásky nie sú nedokonalosťou, ale dôkazom prežitého života. Toto uvedomenie nám pomôže prijať ich s ľahkosťou...

Majte krásne dni, Ing. IRENA SLADKÁ
(Koniec seriálu)





Seriál pre ženy (28)

Som tichá vodná hladina za svitu mesiaca, som tsunami, čo zmetie všetko z povrchu zemského, som Bohyňa vetra prebývajúca v oku hurikánu, som sopka, som láva, som pôda... Som žena čarodejníka. Rovnako ako ty, sestra!

ŽENA JE BUCHTA

Sú chvíle v živote ženy, a nie je ich úplne málo, kedy sa jej nechce vôbec nič. Maximálne je ochotná ležať na pohovke, jeť niečo dobré a pozeráť seriály. Dokonca sa jej nechce ani s nikým baviť, nič tvoriť, nič riešiť. Je to väčšinou len prechodné obdobie, ale pod pokrievkou zdanlivého pokoja a uvoľnenia, sa môže ukrývať veľký vnútorný boj. Pasivita totiž môže byť tiež výzva.

STIGMA PROKRASTINÁCIE

Súčasná spoločnosť vyniesla na svetlo slovo, ktoré sa skrátka v minulosti nepoužívalo. Chce sa nám tým slovom povedať, že mrháme svojím životným časom na nerobenie, „blúdenie“ a povalovanie. Nič nevytvárať, nič neplánovať, o nič sa nesnažiť je v súčasnej dobe pomaly trestné. My sami sa trestáme. Vyčítame si nečinnosť, čo však vedie k tomu, že už nevieme ani odpočívať. Snažíme sa zaplniť prázdnotu čímkoľvek, čo je práve po ruke. Problém nie je v tom - nič nerobiť, problém je v tom - od nerobenia utekať. Prokrastinácia je mnohokrát zle používané slovo, ktoré znie cool a fancy, akoby nestačilo povedať, že som jednoducho lenivá žiť svoj vlastný život. Prokrastinácia je bohužiaľ ale aj nový módný doplnok, podobne ako drobná mentálna porucha alebo sociálna fobia. Pripúšťam, samozrejme, že v minulosti prokrastinovať nebolo možné, nebolo možné zahadzovať svoj potenciál a doslova hniť zažívaním cudzích životov alebo konzumáciou banálneho obsahu. Avšak, ak sa do tohto koláča poriadne nezahryznete a neprejeté sa tak, že vám bude naozaj fyzicky zle, budete mať tendenciu sa k tejto skazenej a zákernej forme pseudoodpočinku vracieť. Preto si nič nevyčítajte a odhryznite si z odriekaného krajca ten najväčší kus. Je to totiž ten najlepši

spôsob, ako si už nikdy neodhryznúť. Prokrastinujte, čo sa do vás vojde, až vás bude bolieť hlava a z toho večného doomscrollovania (doomscrolling) vám bude trápne.

NIE JE POVALOVANIE AKO POVALOVANIE

Tvorivé povalovanie je totiž niečo úplne iné. Je to podobné času, ktorý potrebuje chlieb na kysnutie. Aby mohlo vzniknúť akékoľvek dielo, musí sa to najprv nechať trochu uležať. A vydržať túto fázu môže byť pre niektorých z nás strašné. Neprijatie tejto prirodzenej pasívnej fázy vytvára nepokoj, a práve ten nás nakoniec vženie do pasce prokrastinácie. Povalovať sa totiž musíte vedieť! Je to schopnosť ako žiadna iná.

STARÁ DOBRÁ NUDA

Nuda je matkou meditácie, hnojivom inšpirácie a čističom synaptických štrbín. Nuda je paradoxným liekom na zhubnú prokrastináciu a kvalitne pripraveným políčkom pre akúkoľvek úrodu. Nuda by sa mala vyučovať na školách a mala by byť zákonom chránená. Nudiaci sa dieťa sa totiž dnes len tak nevidí. Už sotva dvojročné deti sa z kočíka nepozerajú okolo seba, ale sú pripútané k tabletu. Toto je bohužiaľ tá najkratšia cesta k drogovým závislostiam... Preto doprajte svojim deťom nudu, je to liečivé. Nudte sa viac, nudte sa majstrovsky. Odložte mobil, zatvorte notebook, vypnite televíziu aj rádio. Dovoľte si len tak tupo pozeráť „do blba“. Náš nervový systém, ktorý je práve v tomto roku pod veľkou záťažou, presne toto potrebuje. Potrebujeme dopamínový detox a zbaviť sa závislosti na konzumácii Niečoho v strachu pred Ničím. Nebojte sa, že vám niečo podstatné utečie, to najdôležitejšie sa aj tak nachádza vo vnútri. Buď pochválená prázdnota, pretože práve ona vymetá zabarikádovanú cestu k našej duši. Preto nechávajte svoje políčka z času na čas ležať úhorom (ladom), nechajte ich odpočinúť, nič aktívne nezasievajte a počkajte, čo tam samo vyrastie.

Skrátka nevyťahujte tú buchtu z rúry, kým nie je hotová...

Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ

Kúsok lásky a krásy pre vás: Objavte silu Rejuve serum

V Energy veríme, že krása a zdravie idú ruka v ruku. Kým v úvode som hovoril o dôležitosti pomoci deťom a rodinám, tento kúsok časopisu sme sa rozhodli venovať priamo vám – ženám, mamám a babičkám, ktoré často v kolotoči povinností zabúdajú na seba.

PRINÁŠAME VÁM NIEČO VÝNIMOČNÉ

Podarilo sa nám vytvoriť produkt, ktorý je stelesnením našej filozofie. **Rejuve serum** nie je len obyčajná kozmetika. Je to výsledok spojenia hlbokej úcty k prírode a najmodernejších vedeckých poznatkov. Chceli sme vytvoriť elixír, ktorý pleti nevráti len mladosť, ale aj pocit zaslúženej starostlivosti.

ČO ROBÍ REJUVE SERUM MIMORIADNYM?

Jeho tajomstvo spočíva v unikátnej zložke **ALGAKTIVE® Retin ART**. Je to čisto prírodná alternatíva retinolu (vitamínu A) získaná z morských rias. Na rozdiel od syntetického retinolu však nespôsobuje žiadne podráždenie ani začervenanie. Má silný liftingový účinok, sťahuje póry a vyhladzuje vrásky, no robí to s nehou, ktorú si vaša pleť zaslúži.

V zložení nájdete aj **éterický olej zo slamienky talianskej (Helichrysum)**. Táto rastlina, nazývaná aj „nesmrteľka“, nielenže regeneruje pokožku, ale má aj hlboký vplyv na psychiku – pomáha

uvolňovať nervové napätie a upokojuje myseľ po náročnom dni.

VYSKÚŠAJTE SILU PRÍRODY NA VLASTNEJ KOŽI

Tomuto produktu veríme natoľko, že sme sa rozhodli pre bezprecedentný krok: **chceme, aby ho vyskúšal úplne každý člen nášho klubu**. Preto do tohto čísla Vitae vkladáme vzorku Rejuve séra ako darček.

Náš tip: Nájdite si dnes večer päť minút len pre seba. Naneste pár kvapiek tohto zamatového séra na vyčistenú pleť.

Vnímajte jeho jemnú textúru a vôňu. Doprajte si ten kúsok luxusu a lásky, ktorý sme do tohto flakónu ukryli.

Väčšina prípravkov sľubuje zmenu „niekedy“. Rejuve serum vám vďaka biomimetickým zložkám ukáže revitalizačný efekt už po prvom nanesení. Ale pozor – tá zamatová hebkosť je silne návyková.

Budeme nesmierne vďační, ak nám napíšete svoju skúsenosť. Vaša spätná väzba je pre nás v Energy kompasom, ktorý nám ukazuje, že cesta prirodzenej krásy a zdravia má zmysel.

JOZEF ČERNEK





STAROSTLIVOSŤ O PLEŤ S ENERGY BEAUTY

Základný krok pre všetky typy pleti
je dôkladné odlíčenie s Visage oil.

ODPORÚČANIE PODĽA TYPU PLETI	PLEŤOVÁ VODA	SÉRUM	KRÉM
NORMÁLNA	VISAGE WATER	REJUVE SERUM	SKIN ESSENCE DAY/NIGHT
ZMIEŠANÁ S HYPERPIGMENTÁCIOU	BALANCE WATER	REJUVE SERUM	YEMAYA
CITLIVÁ	BALANCE WATER	BALANCE SERUM	FLORA
CITLIVÁ S HYPERPIGMENTÁCIOU	BALANCE WATER	REJUVE SERUM	FLORA
MASTNÁ	BALANCE WATER	BALANCE SERUM REJUVE SERUM	FLORA SKIN ESSENCE DAY VESTA
MASTNÁ S HYPERPIGMENTÁCIOU	BALANCE WATER	BALANCE SERUM	FLORA
PROBLEMATICKÁ, ZÁPALOVÁ	BALANCE WATER	BALANCE SERUM	FLORA
PROBLEMATICKÁ S HYPERPIGMENTÁCIOU	BALANCE WATER	REJUVE SERUM	FLORA
ZRELÁ	VISAGE WATER	VISAGE SERUM REJUVE SERUM	CYBELE SKIN ESSENCE DAY/NIGHT NIKÉ
ZRELÁ S HYPERPIGMENTÁCIOU	BALANCE WATER	VISAGE SERUM	CYBELE
SUCHÁ	BALANCE WATER	BALANCE SERUM VISAGE SERUM	NIKÉ SKIN ESSENCE NIGHT
DEHYDRATOVANÁ	VISAGE WATER BALANCE WATER	BALANCE SERUM	YEMAYA
ZAČERVENANÁ, JEMNÉ ŽILKY	VISAGE WATER BALANCE WATER	BALANCE SERUM	VESTA
OPUCHY, KRUIHY POD OČAMI, LIFTING OČNÉHO OKOLIA	VISAGE WATER BALANCE WATER	REJUVE SERUM	LUMÉA EYE CREAM + YEMAYA

www.energy.sk



Syndróm bakteriálneho prerastania tenkého čreva – SIBO

V našom tráviacom trakte žije veľké množstvo mikroorganizmov. Nazýva sa to črevná mikrobiota a v poslednom čase sa o nej stále viac hovorí a zameriava sa na ňu pozornosť. Mikroorganizmy, ktoré sú súčasťou nášho tráviaceho traktu, majú nezastupiteľnú úlohu v udržiavaní zdravej bariéry medzi krvným riečiskom a črevom. Podporujú trávenie potravy a sú veľmi dôležité aj pre slizničnú imunitu. Existuje mnoho ochorení, ktoré majú pôvod práve v narušení funkcií tenkého čreva. Za normálnych okolností sú baktérie v tráviacom trakte zastúpené nerovnomerne, či už v zmysle počtu, alebo druhovej rôznorodosti. Líšia sa aj podľa toho, v akej časti sa nachádzajú. Iné zloženie je v ústnej dutine, iné v tenkom a iné v hrubom čreve. V samotnom hrubom čreve sa nachádza asi tisíckrát viac baktérií než v tenkom čreve.

ZDRAVÉ ČREVO JE ZÁKLAD

Bakteriálne prerastanie v tenkom čreve (angl. Small Intestinal Bacterial Overgrowth – SIBO) je termín, ktorý označuje stav, kedy sa zloženie a počet baktérií v tenkom čreve podobá črevnej mikrobiote hrubého čreva. Avšak sliznica tenkého čreva nie je stavaná na taký nápor mikroorganizmov a poškodzuje sa. Neoddeliteľnou podmienkou fyziologickej rovnováhy v tenkom

čreve je neporušená slizničná imunita spolu s primeranou črevnou bariérou, správny pohyb čreva, ale tiež dostatočná sekrécia žalúdka, funkčná ileocekálna chlopňa (oblasť prechodu medzi tenkým a hrubým črevom), tvorba kvalitnej pankreatickej šťavy a žlče a ich správne vylučovanie.

Samozrejme, existuje rad ochorení, ktoré môžu spôsobiť narušenie mikrobioty tenkého čreva, a teda SIBO. V akútnom stave sa objavia veľmi typické prejavy, ako nadúvanie, zvýšená plynatosť, grganie, diskomfort až bolesť brucha, hnačky, prípadne zápcha. Čím dlhšie problém trvá, dostáva sa do chronicity a spôsobuje rôzne ďalšie pridružené ťažkosti, ako napríklad únavu, podvýživu (s ohľadom na výživné látky), zníženú absorpciu vápnika, bielkovín, stukovatenie pečene, deficit vitamínov rozpustných v tukoch, osteopéniu, osteoporózu, anémiu. Následne sa poškodzuje sliznica tenkého čreva, dochádza k zníženiu až strate klkov a objavuje sa porucha funkcie slizničnej bariéry. Preto sa baktérie dostávajú krvnou cestou do pečene a eventuálne ďalej do tela. Z toho vyplývajú neurologické ťažkosti a rôzne zápalové stavy, či už priamo na úrovni tenkého čreva, alebo aj inde v organizme.

Diagnostika SIBO sa vykonáva rôznymi spôsobmi. Najpresnejší je test vzorky odobranej zo sliznice tenkého čreva, ktorý je možné

realizovať iba počas gastroscopického vyšetrenia a patrí medzi invazívne metódy. Ďalšou možnosťou je dychový test, ktorý je neinvazívny a rýchly.

POHĽAD ČÍNSKEJ MEDICÍNY

Čínska medicína nepozná syndróm bakteriálneho prerastania v tenkom čreve. Pozná však syndróm, ako je horúca alebo chladná vlhkosť v tenkom čreve, prípadne jedovatá vlhkosť v tenkom čreve. Názvoslovie je odlišné, ale problém rovnaký. Čínska medicína však nezostáva pri pomenovaní syndrómu a úzko lokalizovanej liečbe, ale pátra, prečo k tomu došlo. Spôsobila problém vyslovene nevhodná strava, ktorá poškodila mikrobiotu v tenkom čreve? Alebo pečeň nedokáže tvoriť kvalitnú žlč, ktorá obsahuje všetky dôležité zložky, obzvlášť žľtové kyseliny, následkom čoho sa potrava, aj kvalitná, nerozkladá správne a kvasí, zahŕňa? Alebo slezina-pankreas a žalúdok neplnia svoje funkcie tak, ako treba, a potrava sa opäť nedostatočne rozkladá? Či sú hlavným problémom nevyrovnané emócie a psychika sa ukazuje v plnej sile? Ak sa na tento problém pozrieme cez psychosomatiku, nájdeme tu neschopnosť rozlíšiť, čo je pre nás vhodné a prínosné a čo nie. Ak si cudzie problémy pripúšťame príliš k srdcu (ktoré je, mimochodom, párovým orgánom tenkého čreva), ak sme príliš vzťahovační a zaoberáme sa dookola premýšľaním či už nad svojimi alebo cudzími ťažkosťami (slezina, ktorá tvorí hlien). Taktiež, ak sa príliš zaoberám strachom o existenciu, obzvlášť po finančnej stránke.

AKO SA SIBO LIEČI?

Klasická aj čínska medicína sa zhodujú na výraznej zmene stravy. Hlavne na začiatku sa obmedzujú najmä primárne sacharidy, pretože slúžia ako zdroj živín pre baktérie a poskytujú im energiu na rast. Ide najmä o sacharidy s krátkym reťazcom, ktoré po konzumácii rýchlo spracovávajú črevné baktérie už v tenkom čreve. Ide o tzv. FODMAP stravu. Panujú určité nezhody v tom, ktoré potraviny sú „povolené“, a to najmä z mliečnych produktov. Čínska medicína by ich v tomto prípade výrazne obmedzila a západná medicína odporúča bezlaktózové formy. Čínska medicína neodporúča ani prílišnú a častú konzumáciu surového ovocia a zeleniny, zvlášť ak je potvrdená výrazná

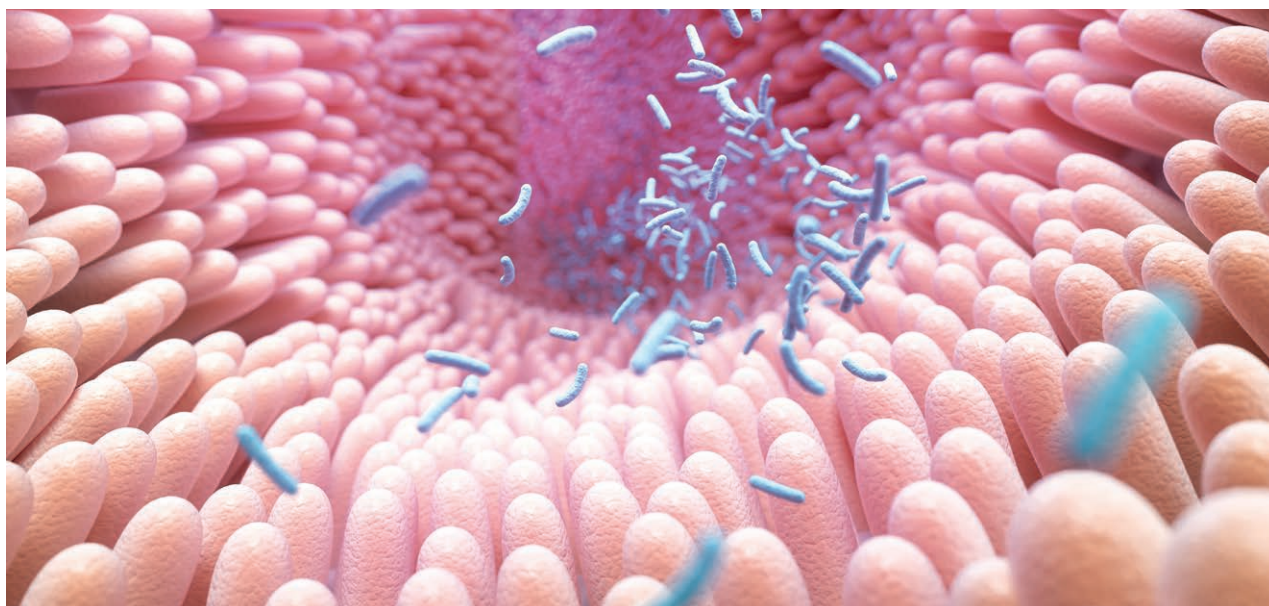
slabosť sleziny. Osobne sa prikláňam k čínskej medicíne. Takisto sa odporúča znížiť príjem tukov, respektíve zameranie na príjem kvalitných a zdravých tukov.

Ďalším krokom pri liečbe SIBO z pohľadu západnej medicíny sú antibiotiká. Ide hlavne o nevstrebateľné antibiotiká s lokálnym črevným účinkom. Čínska medicína nastavuje liečbu podľa príčiny a zameriava sa aj na elimináciu zistených patogénov na úrovni tenkého čreva. Ale súčasne lieči aj „nadradený“ orgán, čiže pečeň, žľzník a/alebo slezinu, pankreas a žalúdok.

PRÍPRAVKY ENERGY

Na samotné riešenie SIBO v tenkom čreve krásne zaberá kombinácia **Annona** a **Cytosan** alebo **Cytosan Inovum**. A to aspoň na 2 mesiace. Annona v tomto prípade zastupuje veľmi výkonné antibiotikum. Cytosan má tiež protizápalový účinok, ale okrem toho pôsobí na kvasinky a dokáže dostať toxické látky von z tela. K tomu sa podľa potreby pridá **Regalen**, **Korolen** alebo **Stimaral**. Veľmi nápomocný je **QI drink**, prípadne **Organic Sea Berry powder**, a to vďaka ich účinku na odhlienenie. Určite neodporúčam probiotiká. Primárne totiž slúžia na osídlenie hrubého čreva. Vhodné sú až po ukončení antibiotickej liečby (či už chemickej, alebo prírodnej), a teda po odznení prejavov. Ku regenerácii sliznice tenkého čreva, a teda aj obnoveniu črevnej bariéry, je ideálny **Mycopulm** alebo **Imunosan**. V prípade, že sa problém potvrdil aj na úrovni kvality žlče, čo je naozaj časté, je výborný **Mycohepar**. Ak sa v tele objavujú a potvrdzujú zápaly ako následok intoxikácie, môžete použiť **Mycopan** a samozrejme **Drags Imun**. V každej fáze ochorenia a následnej regenerácie je viac než vhodný **Fytomineral** v kombinácii s **Vitaflorinom** alebo **Raw Ambrosiou**. Je potrebné dodať telu chýbajúce výživné látky. Je skvelé, že máme k dispozícii mnoho možností, ako si pomôcť aj pri tomto veľmi nepríjemnom probléme. Ale najlepšia je prevencia. Preto odporúčam starať sa o svoje črevá, nielen o tenké, ale aj o hrubé črevo. Mať vyváženú a pravidelnú stravu a aspoň dvakrát ročne si urobiť cieľenú očistu s následnou regeneráciou celej črevnej mikrobioty. Ideálne je predtým absolvovať diagnostiku, vďaka ktorej získate informácie o fungovaní organizmu a odporúčania k jeho posilneniu.

S úctou **ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ**



Intímne zdravie žien si pýta pozornosť

Keď žena cíti svoje telo, jej krása sa stáva prirodzenou. Hygiena je naša každodenná rutina. Ráno aj večer ju robíme automaticky, ako samozrejmosť. Uvedomujeme si vôbec, že sa dotýkame tých najintímnejších častí svojho tela? Že umývame svoje prsia, svoje lono, citlivé a posvätné miesta, ktoré v sebe nesú podstatu našej ženskosti? A práve v tomto uvedomení sa môže zmeniť všetko – bežná rutina v kúpeľni sa zmení na vedomý dotyk sebalásky a sebaúcty. Po stáročia bolo ženské telo, ženská intimita aj ženské zdravie zahalené mlčaním. Spoločnosť a spôsob výchovy vytvorili predstavu, že ženskosť je niečo, čo treba skrývať, potláčať alebo sa za ňu hanbiť. Tento postoj sa nesie cez mnohé generácie žien a hlboko ovplyvnil spôsob, akým vnímame samy seba, svoje telo aj svoju hodnotu.

Dnes síce žijeme v modernej dobe, no ženské telo je stále vnímané najmä ako objekt túžby a hodnotené zvonka. Zabúdame pritom na to najdôležitejšie, že úcta k ženskému telu musí vychádzať predovšetkým z nášho vlastného postoja k sebe samej. Úcta je kľúčový vnútorný postoj k telu a ženskosti. Je viditeľná vždy v tom, ako o ňom hovoríme, ako sa ho dotýkame

a ako sa oň staráme. Keď žena cíti svoje telo, keď mu načúva a venuje mu pozornosť, jej krása sa stáva prirodzeným prejavom vnútorného pokoja, sebavedomia a sebaaprijatia.

Pre niektoré ženy môže byť táto téma nepríjemná a vzdialená, pre iné blízka a samozrejmalá, pre iné nová, možno trochu nezvyčajná, pre ďalšie práve inšpiráciou, lebo presne teraz hľadajú cestu k tejto téme. Každá žena prežíva samu seba aj svoje telo inak. Je to úplne v poriadku. Tento článok nechce určovať, ako má žena svoje telo cítiť alebo vnímať starostlivosť o seba. Je len malou pripomienkou rešpektu a sebaláskavosti. Na začiatok stačí prvý impulz, jedna kvapka esencie Geránia na dlani a pomalé vdychovanie tejto čisto ženskej vône. Táto esencia je strážcom ženskej duše, svedkom ženskej odvahy a premeny. Pre tie odvážnejšie z vás esencia Ylang Ylang so svojou intenzívnou, exotickou a zmyselnou vôňou pomáha viac precítiť vlastné telo aj emócie.

A potom už len vstúpiť do sprchy alebo si napustiť teplý kúpeľ a dovoliť si na chvíľu zavrieť oči. Precítiť vôňu pentagramových mydiel (vyberte si to, ktoré cítite, že práve potrebujete, alebo sa poraďte vo svojom Klube Energy), ich účinky a jemnosť na pokožke. Mydlo sa môže stať jemným masážnym nástrojom, prostredníctvom ktorého žena vníma svoje telo, jeho potreby aj miesta, ktoré si pýtajú viac pozornosti a láskavosti. Voda odnáša so sebou nečistotu z pokožky aj napätie, únavu a myšlienky nahromadené počas dňa. Obyčajná chvíľa v kúpeľni, ktorú si môžeme dopriať pokojne raz až dvakrát do týždňa, sa zmení na intímny rituál s vedomím, že sme svoje telo uctili a poďakovali mu za všetko, čo pre nás každý deň robí. Ideálne je robiť to tak často, ako sme schopné načúvať vlastným pocitom.

Prirodzenou súčasťou starostlivosti o intímne zdravie je pravidelná samomasáž prsníkov s použitím krému **Cytovital**. Podporuje prekrvenie, lymfatický systém, zdravie buniek prsného tkaniva a jeho pružnosť, zmierňuje bolesti a citlivosť počas niektorej z menštruačných fáz a zároveň učí ženu vnímať svoje telo vedomiejšie. Práve pravidelný dotyk a pozornosť venovaná prsníkom môžu pomôcť včas zachytiť zmeny a predchádzať vážnejším zdravotným problémom. Nenahrádza lekárske vyšetrenie, môže však slúžiť ako prevencia a akt sebalásky. Dojčiacim matkám pomáha s použitím mandľového oleja (**Almond Oil**) pri nahromadenom mlieku a predchádza mastitíde, stimuluje laktáciu a zjemňuje prsníky pred dojčením. Na jemný dotyk prsia reagujú a uvoľňuje sa oxytocín – neurotransmitter, hormón lásky, dôvery a emocionálneho prepojenia.

Pokožka po sprche či kúpeli prijíma dotyk aj aktívne látky intenzívnejšie. Je to chvíľa, kedy si žena môže dopriať jemnosť a pociť komfortu vo vlastnom tele pomocou arganového oleja alebo telového mlieka **Caralotion**. Pozornosť si zaslúži aj oblasť triesiel, ohanbia a intímneho okolia, kam sa ukladá napätie vznikajúce stresom, dlhodobým potláčaním emócií alebo obdobím bez prežívania sexualitu a kontaktu s vlastným telom. Jemné premasírovanie tejto oblasti s použitím krému **Cytovital** podporí prekrvenie, uvoľnenie a lepšie vnímanie vlastného tela. Aj tieto bežne nevnímané miesta si zaslúžia prirodzenú starostlivosť, pozornosť a rešpekt bez hanby či tabu. Je to dôležitá súčasť starostlivosti o lono, podbruško a bruško, kde sa môžeme vedomie spojiť so svojou ženskou energiou a podporiť prirodzenú vitalitu v oblasti vaječníkov a maternice.



DOVOLENKOVÝ BALÍČEK ENERGY

**Drags Imun, Regalen,
Artrin, Spiron a Audiron
v originálnej Energy
taštičke**

členská cena: 59,90 €

body: 59

ušetríte: 19,10 €



Po starostlivosti o intímne zdravie zostáva len každodenný beauty rituál s kozmetikou Beauty Energy: čistenie pleti a tréning tvárových svalov. S intímnyim zdravím úzko súvisí, akú spodnú bielizeň a hygienické pomôcky používame. Tampóny nie sú pre ženské telo vhodné, narúšajú prirodzené bakteriálne prostredie a pH vo vagíne, spôsobujú vysušenie a podráždenie. Parfumované menštruačné vložky alebo takzvané intimky sú kokteilmom chemikálií a alergénov. Zdravá pošva má svoj prirodzený pach, ktorý netreba prekryvať látkami, ktoré sú pre naše telo toxické. Sliznica v intímnej oblasti je extrémne priepustná. Bezpečnejšou voľbou sú bavlnené vložky, menštruačný kalíšok či menštruačné nohavičky. Tangá ovplyvňujú vonkajšie prostredie; tenký prúžok látky je v oblasti perinea ako dialnica pre baktérie, spôsobuje trenie a mikrotrhlínky na citlivej koži, čo je priam ideálna vstupná brána pre infekciu. Radšej sa rozhodnite pre spodnú bielizeň z bavlny alebo iných prírodných materiálov, ktoré umožňujú pokožke dýchať a podporujú zdravie intímnej oblasti. Rovnováha v intímnej oblasti ovplyvňuje aj našu energiu, náladu a libido. Keď telo cíti bezpečie, uvoľnenie a dostatok pozornosti, prirodzene sa prebúda aj ženská vitalita a chuť žiť naplno. **Dračia krv**, **Gynex** a kvapky **Audiron** sú veľkí pomocníci pri prejavoch diskomfortu či nerovnováhy v intímnej oblasti. Sú obdobia, keď cítime únavu a nechut' k intimitate alebo máme dlhodobu znížené libido, napríklad v menopauze. Je to prirodzené, telo sa mení a reaguje na naše emócie, cyklus či

životné obdobie. Ak cítime potrebu túto nechut' riešiť, pomôcť nám môže **Raw Aguaje** – palma Moriche. Domorodé ženy ju považujú za posvätný dar prírody, ktorý prebúda ženskú energiu aj pudy, podporuje hormonálnu rovnováhu a vitalitu ženských orgánov. Zároveň má priaznivý vplyv na krásu pokožky a tvar ženských kriviek, pretože obsahuje fytohormóny a prírodný retinol. Je to rastlina, ktorá spája zdravie, krásu a ženskosť do jedného celku.

10. 6. 2026 vytvorí Energy Klub v Komárne (na Dunajskej ulici 5) za zamknutými dverami bezpečný a intímny priestor pre ženy, ktoré sa chcú naučiť správnu techniku samomasáže prs a bruška. Veríme, že tento workshop prinesie rýdzo ženské témy a hlboké rozhovory, ktoré odkladáme. S otvorenými srdiečkami vás pozývame k vedomej starostlivosti, ktorá podporuje nielen intímne ženské zdravie, ale aj sebaaprijatie, sebadôveru, sebauvedomenie, sebauistenie a seba pochopenie s nádychom slobody a kontroly nad vlastným telom.

Rezervujte si svoje miesto včas. Prihlásiť sa môžete cez Energy alebo vedúcu Klubu Energy Komárno - Gitku Kissovú (0905 853 490). Odvážne ma kontaktujte telefonicky alebo cez sociálne siete, rada vás informujem a odpoviem na vaše zvedavé otázky.

S úctou **IVETA KESZI**
@facemanifest.ivetakeszi
tel. kontakt: 0917 191 760

Súbežné užívanie prípravkov Energy a liekov na „riedenie krvi“

V súčasnej medicínskej praxi sa čoraz častejšie stretávame s predpisovaním liekov zvaných antikoagulanciá, ktoré sa používajú na tzv. riedenie krvi. V princípe ide o zdravotné indikácie – stavy, pri ktorých hrozí z dôvodu normálnej, alebo nadmernej krvnej zrážanlivosti, zvýšené riziko tvorby krvných zrazenín v srdci alebo veľkých cievach. Tieto lieky slúžia ako prevencia na zamedzenie vzniku uvedených krvných zrazenín, ktoré by následne spôsobili závažné zdravotné komplikácie ohrozujúce život. Ide najmä o mozgovú cievnu príhodu, embóliu do pľúcnice, tromboembolické postihnutia tepien a ďalších orgánov. Do liekovej skupiny antikoagulancií patria tzv. priame (priame) orálne antikoagulanciá – v skratke DOAK (pred časom – po ich objavení sa používal názov NOAK – nové antikoagulanciá). Patria sem štyri účinné látky (lieky) s názvami: Dabigatran, Rivaroxaban, Apixaban a Edoxaban. Okrem toho sa používa ešte aj liek Warfarin, ktorý sa predpisuje čoraz menej, vzhľadom na niektoré jeho riziká a nutnosť častej kontroly hladiny lieku v krvi prostredníctvom testu INR, čo je pre pacienta menej komfortné a do istej miery aj obmedzuje v prijíme určitých potravín, najmä listovej zeleniny. Sú však ešte niektoré indikácie (napríklad chlopňové chyby srdca), kde je opodstatnený práve tento liek, preto sa s ním v praxi, aj keď zriedkavejšie, môžeme ešte stretnúť.

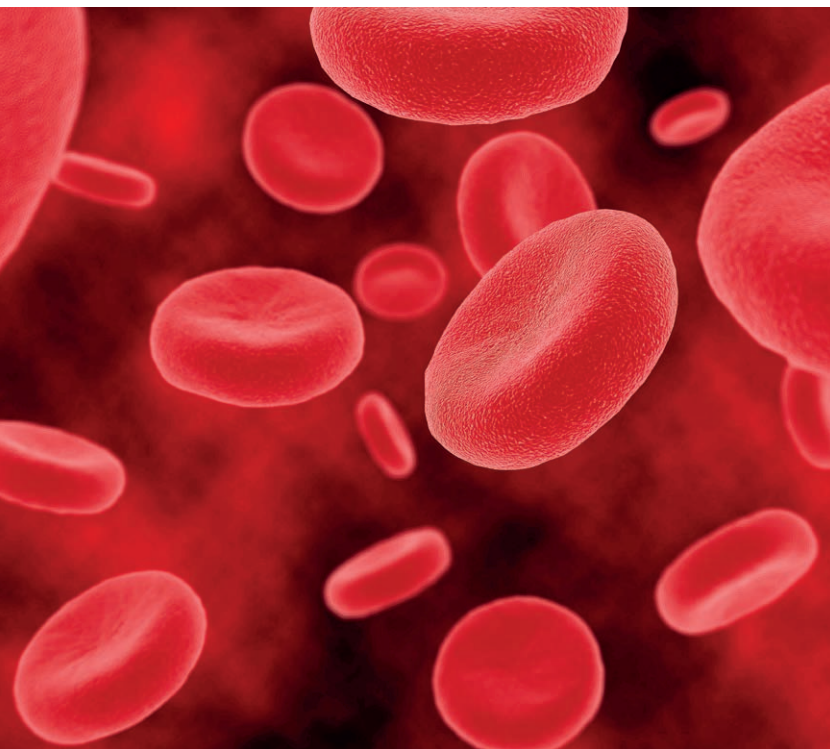
Princípom účinku všetkých antikoagulancií je umelo navodiť stav zníženej krvnej zrážanlivosti – ľudovo povedané – „zriedenia krvi“. Tým významne znížime riziko vzniku krvných zrazenín, čiže trombov v srdci a cievach. Opodstatnenie to má u pacientov so stavmi s vysokým rizikom tvorby trombov z dôvodu ich ochorenia. Sú to najmä kardiáci, u ktorých pretrváva

nepravidelná činnosť srdca, tzv. fibrilácia predsiení. Pri tejto poruche srdcového rytmu sa predsieň srdca nekontrahuje synchronne s komorami, dochádza k ich chveniu, čiže chaotickej nesynchronnej kontrakcii. Toto vedie k nedokonalému vyprázdňovaniu predsiení, až k určitej stagnácii krvi, so zvýšením rizika tvorby zrazenín na ich vnútornej stene, ktoré sa následne ľahko uvoľňujú do krvného obehu, kde spôsobujú závažné embolické komplikácie. Ide najmä o cievne mozgové príhody, pľúcnu embóliu či tromboembolické komplikácie do veľkých ciev a rôznych orgánov. Antikoagulačná liečba je indikovaná aj u pacientov so zápalom a trombózou žíl (tromboflebitídou), u ľudí s pľúcnou embóliou, u tých, ktorí majú zvýšenú krvnú zrážanlivosť (trombofilné stavy), tiež u chorých s niektorými chlopňovými chybami srdca, či umelými srdcovými chlopňami. Pri správne vedenej antikoagulačnej liečbe je riziko vzniku, resp. opakovania tromboembolickej príhody minimálne a taktiež je len malé riziko krvácania z nadmerného „rozriedenia krvi“. Pokiaľ sa jedná o pacienta, ktorý musí užívať liek Warfarin, ten účinkuje na princípe antivitaminu K, čo znamená, že potláča účinok vitamínu K a tým bráni zrážaniu krvi – čiže krv „riedi“. Znamená to, že pri užívaní lieku Warfarin sú potrebné určité diétne obmedzenia, konkrétne je potrebné obmedziť príjem potravín bohatých na vitamín K, ktoré by znížili účinnosť liečby. K týmto potravinám patrí najmä listová zelenina – šalát, špenát, kapusta, kel, ďalej hrášok, zelená fazuľka, brokolica a ďalšie druhy bohaté na chlorofyl a vitamín K. Možno ich však konzumovať, avšak v menšom vyváženom množstve v rámci jedálneho lístka a za pravidelnej kontroly účinnosti liečby krvným testom INR. Na základe toho sa dávka lieku pravidelne upravuje, čiže aktualizuje. Na účinnosť Warfarinu vplyvajú aj niektoré lieky – analgetiká, niektoré antibiotiká, aj lieky proti zápalu, ktoré môžu účinok Warfarinu zvýšiť a tým spôsobiť krvácanie, preto je potrebná zvýšená opatrnosť. Avšak DOAK – priame antikoagulanciá nevyžadujú prakticky žiadne diétne opatrenia, ani pravidelné kontroly účinnosti liečby krvnými testami, čo je ich veľká výhoda. Ich užívanie je preto komfortnejšie a jednoduchšie. V súčasnosti vo veľkej väčšine indikácií nahrádzajú liek Warfarin.

PRÍRODNÉ DOPLNKY ENERGY JE BEZPEČNÉ A PROSPEŠNÉ UŽÍVAŤ AJ POPRI ANTIKOAGULAČNEJ LIEČBE

Pokiaľ ide o antikoagulanciá zo skupiny DOAK, nie sú potrebné žiadne obmedzenia. Dodržiavame dávkovanie a spôsob užívania ako predpísal ošetrojúci lekár. Všeobecne sa odporúča medzi užitím lieku a prírodného doplnku robiť prestávku cca jednu hodinu. Ak ide o liek Warfarin, pri jeho užívaní je potrebné pravidelne sledovať účinnosť liečby krvným testom – vyšetrením hodnoty INR, v istých časových intervaloch, spravidla v rozpätí 3-4 týždňov. Na základe toho ošetrojúci lekár dávku Warfarinu môže upraviť. Pri tomto lieku sa odporúča mať vyrovnaný príjem potravín bohatých na vitamín K, t.j. nekonzumovať ich vo vyšších a najmä nie v nárazových dávkach, aby bolo možné dosiahnuť vyrovnanú účinnosť (hladinu) lieku v krvi. Užívanie prírodných doplnkov je takto bezpečné aj popri antikoagulačnej liečbe.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Sme schopní obmedziť problémy videnia?

Roky fotografickej praxe, samozrejme v úlohe fotografa amatéra, ma poučili aj o problémoch so zaostrovaním foťáku. Stalo sa mi, že raz pri fotografovaní v prírode povolil statív a došlo k pohrome. Pád prístroja mal fatálne dôsledky pre objektív. Nedalo sa nim poriadne ostriť, ani na blízko, ani na ďaleko. Leda ak pri veľmi privretej clone, ale svetelné podmienky neboli vždy také, aby som toto kúzlo mohol využiť. Aj keď som robil rôzne opatrenia, značná časť zorného poľa zostávala neostrá. Došlo zrejme k mechanickému posunu optických členov objektívu, čo som pre seba pracovne nazval „astigmatizmus“. Optiku som musel vymeniť, lebo korigovať ju nemalo žiaden zmysel, a v opravovni mi povedali, že foťák zostal „slepý“.

Nesymetrickosť zakrivenia rohovky alebo šošovky spôsobuje takúto vadu aj v očiach niektorých jedincov. Buď je táto porucha vrodená, alebo môže nastať po úraze oka či v dôsledku ochorenia. (Slovo *astigmatizmus* má grécky pôvod, hovorí o neschopnosti oka – o tom hovorí predpona a-, a sústrediť sa na bod – koreň slova je stigma – značka, znamenie). Aká úloha z toho môže vyplývať? Naučiť sa používať tretie oko spojené s intuíciou a tak nájsť vnútornú rovnováhu. Samozrejme, je možný/potrebný aj operačný zákrok alebo použitie istého druhu okuliarov s cylindrickými sklami či torických kontaktných šošoviek, ktoré vadu skorigujú, lebo neriešené príznaky poruchy sa dajú pomerne ťažko zvládať – bolesti hlavy, časté zhmúrenie, deformovaný alebo neostrý obraz sveta, ...

Ak sa objavia v zornom poli človeka škvrny, bodky, treba sa pozrieť, v akom stave sú jeho disharmonické emočné prejavy. Ak má v sebe veľa hnevu, zášti či ľútosti, došlo zrejme k blokácii pečene, energetických dráh živlu drevo. Stačí si uvedomiť, že meridián žlčníka začína pri vonkajšom kútiku oka, a v rytme toku energie v dráhach za ním nasleduje meridián pečene, ktorý priamo súvisí s kvalitou zraku. Ak sa zbavíme spomenutých emócií v ich najkrajnejšej podobe, problémy so „škvritým“ zorným poľom môžu zmiznúť. Z prípravkov Energy by bolo najjednoduchšie využitie **Regalenu**, ktorý je s energiami živlu dreva spojený. Problém však môže mať hlbšie korene, takže radím predovšetkým návštevu klubu, centra Energy a dať si premerať tok energie v dráhach. Skúsenejší poradca nájde ideálne východisko.

» Zdanlivo netypickým prejavom disharmónie čakry tretieho oka bývajú zápaly horných dýchacích ciest a ťažkosti s paranasálnymi dutinami. Tieto sa nachádzajú v okolí nosovej dutiny. Sú párové a patria k nim čelné, čuchové, čelustné a klinové. K nadmernej produkcii sekrétu, slúžiaceho na ochranu sliznice pred vonkajšími vplyvmi dochádza často pri zápale, spôsobenom infekciou alebo reakciou na niektoré zložky potravy či iné dráždivé podnety (extrémne zápachy, chemické výpary, ...). Naznačuje to výraznú jemnosť ich vnímania, alebo prejav precitlivenosti na vonkajšie podnety. Zvýšiť odolnosť a adaptabilitu organizmu dokážeme **Regalenom**, **Korolenom** či **Stimaralom**, výrazne posilní **Peralgin**, z najnovších prípravkov by mohol dobre zaúčinkovať **Salvium**.

» Sinusitída – zápal vedľajších nosových dutín postihuje čelustné alebo čelové dutiny. Tie prvé súvisia predovšetkým s čakrou krku, čelová dutina sa spája s tretím okom, vyjadrujúci zmätko v prežívaní sveta a vnútorné slzy hlavne v prípade, že človek



pochybuje o svojej ďalšej ceste vpred. Liečiť ich dokážeme tak, že sa budeme intenzívne venovať vlastným pocitom alebo začneme odstraňovať zo svojho okolia všakovaké dráždivé podnety.

» Inou formou aktualizácie čakry bývajú aj výtoky z nosa, čo často súvisí s nevyplakanými slzami toho, kto je sklamaný, smutný alebo ho ovládli veľmi intenzívne emócie. V spomenutých prípadoch k doteraz zvoleným prípravkom môžeme zaradiť aj **Grepofit** vo všetkých jeho podobách, pretože v grepových jadierkach sa nachádza množstvo látok s antibiotickým efektom, zabraňujúcimi rozmnožovaniu baktérií, plesní, uľahčujúcimi trávenie, čistiacimi telo, posilňujúcimi celkovú odolnosť organizmu a obranyschopnosť slizníc, ... A k tomu pridať **Offtusin**, **Drags Imun** a **Cistus**.

Z toho, čo sme uviedli v predošlých statiach o čakre tretieho oka, teda vyplývajú takéto východiská. **Ak chceme harmonizovať energiu, obráťme sa skôr na intuíciu, než na rozum.** Zvyčajne prvá myšlienka, ktorá nám príde na um, je s ňou spojená.

Tie ostatné bývajú len racionálnym inštinktívnym balastom. Potrebujeme sa dívať na vzniknutú situáciu s nadhľadom, viac z pohľadu vyššieho JA, než z uhla pohľadu ega.

S tretím okom je spojená indigová farba, tmavá modrá, nachádzajúca sa na hranici s fialovou – farba hlbín oceánu a neohraničenosti nočnej oblohy. Symbolizuje pokoj, múdrosť a intuíciu, poukazujúc na to, že naša tvorivosť nemá medzí, a jediné, čo ju obmedzuje, sme my sami, naša neschopnosť zbaviť sa príliš kritického myslenia. Je spojená s našou duchovnou podstatou, spravodlivosťou a dôstojným prežívaním seba a sveta naokolo. Takže túto farbu používajme vtedy, keď chceme rozšíriť poznané horizonty, má jupiterské a neptúnske vlastnosti.

Čakrou tretieho oka sa tak „díваме na svet“ ako na miesto neohraničených možností, kde je dosť priestoru pre prácu aj pre hru.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Prejavy tela: Syndróm dráždivého čreva

Určite poznáte situácie, keď ste zjedli niečo, čo jedávate bežne, ale „zrazu“ vám to nesadlo. Cítite sa plný, nafúknutý a vaše črevo sa nevie rozhodnúť, či je lepšie sa toho rýchlo zbaviť alebo si to nechá ešte zo 2 dni a preskúma to po svojom. Ak sa to začne diať pravidelne a vy stratíte pocit istoty ako strávite jedlo. Ak začnete pravidelne cítiť diskomfort v črevách s neustálym pocitom nafúknutia, neurčité bolesti v oblasti brucha až kŕče, hnačkovitou stolicou alebo naopak zápchou, možno je čas navštíviť lekára alebo skúseného terapeuta. Pretože všetky spomínané prejavy môžu naznačovať nepríjemný zdravotný problém, ktorý sa nazýva syndróm dráždivého čreva.

Syndróm dráždivého čreva (IBS – Irritable Bowel Syndrome) je chronická funkčná porucha tráviaceho traktu, ktorá postihuje najmä hrubé črevo. Západná medicína síce nepozná presnú príčinu, ale existujúce štúdie tejto diagnózy naznačujú veľmi zaujímavé teórie.

Napríklad sa predpokladá, že spúšťačom sú bakteriálne infekcie črevného systému, nerovnováha baktérií (dysbióza), nadmerné užívanie ATB alebo abnormálna črevná peristaltika. Vedcom sa podarilo identifikovať celý rad typických zmien v črevách postihnutých osôb. Tieto zmeny sa však nevyskytujú len pri syndróme dráždivého čreva, ale aj pri chronických zápalových ochoreniach čreva ako je napríklad Crohnova choroba, divertikulitída či potravinovej intolerancii. Z toho vyplýva, že syndróm dráždivého čreva môže byť sprievodným alebo pridruženým ochorením.

Ďalšia štúdia uvádza, že tento syndróm má zjavne imunologickú príčinu, kedy črevná sliznica je postihnutá chronickým mikrozápalom. Cez takto postihnutú črevnú sliznicu dochádza k priesaku zvyškov napr. bakteriálnych mikroorganizmov, ktoré sú prirodzene prítomné v hrubom čreve. Tiež rôznych iných látok, viac či menej toxických a potenciálnych alergénov (črevná bariéra chrániaca pred škodlivými látkami je oslabená, črevná stena

sa stáva priepustnejšou, čo sa berie ako samostatná diagnóza: „Leaky Gut“ = priepustné črevo). Taktiež predispozíciou na vznik IBS je častá konzumácia potravín s vysokým obsahom bielej múky a sacharidov, ktoré organizmus nevie stráviť v dostatočnom množstve – v tráviacom trakte sa hromadia jej zvyšky, a tie zvyknú spôsobovať zápaly. S takouto stravou sa človek dopracuje k mnohým zdravotným problémom, ktoré sa prejavujú aj inak ako „len“ na tráviacom systéme.

To všetko vyvoláva a udržiava v sliznici mikrozápaly, ktorý spôsobuje iba mikroskopicky viditeľné trhliny v črevnej sliznici. Cez ne neustále prenikajú už vyššie spomenuté potenciálne alergény a toxíny, vďaka čomu sa udržiava chorobný kolobeh mikrozápalu a mikrotrhlín v sliznici čreva.

Každá spomínaná teória dáva zmysel, ale žiadna nevysvetľuje príčinu vzniku tohto nepríjemného ochorenia.

POZRIME SA NA HLAVNÉ A NAJČASTEJŠIE PREJAVY, KTORÉ SPREVÁDZAJÚ SYNDRÓM DRÁŽDIVÉHO ČREVA

- » bolesť brucha a kŕče, ktoré sa zmierňujú po vyprázdnení alebo odchode plynov, ale taktiež pocit neúplného vyprázdnenia sa alebo náhla potreba ísť na toaletu
- » nadúvanie a plynatosť
- » pocit plnosti a viditeľné zväčšenie objemu brucha
- » hnačka, zápcha alebo ich striedanie, hlien v stolici, pri prejavoch ochorenia spojených so zápchou sa vyskytuje aj hemoroidné krvácanie
- » z vonkajších prejavov sa často vyskytuje pálenie záhy, grganie, nevoľnosť, občasné zvracanie

Niekedy sa označuje aj pojmom „črevná neuróza“, čím sa len potvrdzuje jeho prepojenie s psychickými prejavmi. Ako sa hovorí – trávenie je náš druhý mozog. Alebo ako vraví čínska medicína: čo je v hlave, je v črevách a čo je v črevách, je v hlave. A teda je prirodzené, že syndrómom dráždivého čreva sa zvyšuje náchylnosť na depresiu a rôzne úzkostné poruchy. Čo znamená, že stres a hlavne jeho nezvládanie vie výrazne zhoršiť všetky prejavy.

AKÉ RIEŠENIA PONÚKA ZÁPADNÁ MEDICÍNA?

Samozrejme, úpravu stravy, veľmi často sa odporúča tzv. FODMAP diéta, pri ktorej sa obmedzujú určité sacharidy (táto diéta sa odporúča aj pri potvrdenom SIBO – bakteriálne prerastenie v tenkom čreve) a zvýšený príjem vlákniny. Taktiež sa zvyknú nasadiť probiotiká (nie vždy je to dobrá voľba, hlavne ak je syndróm dráždivého čreva spojená aj so SIBO, čo je veľmi často). V prípade hnačky sa odporúčajú lieky na zastavenie, pri zápche laxatíva, pri bolestiach a kŕčoch v bruchu spazmolytiká. A ak sa potvrdia zápaly, tak rôzne lieky na ich potlačenie. Vzhľadom k tomu, že presná príčina nie je objasnená, aj liečba sa zameriava hlavne na akútne alebo najvýraznejšie prejavy.

AKO SA POZERÁ NA SYNDRÓM DRÁŽDIVÉHO ČREVA ČÍNSKA MEDICÍNA? A AKO SI VIEME POMÔŤ S PRÍPRAVKAMI ENERGY PRI JEDNOTLIVÝCH SYNDRÓMOCH?

Syndróm dráždivého čreva je v tradičnej čínskej medicíne vnímaný komplexnejšie než len ako funkčná porucha trávenia. Zameriava sa na nerovnováhu v organizme, ktorá k týmto príznakom vedie, najmä na vzťah medzi emóciami, stravou a fungovaním orgánov, ako sú pečeň, slezina a hrubé črevo.

Najčastejšie príčiny vzniku syndrómu:

» **Nerovnováha pečene a sleziny:** najčastejšia príčina, ktorá vzniká kombináciou stagnácie energie Qi pečene (často spôsobenej emóciami) a oslabenia funkcie sleziny/žalúdka (spôsobenej zlou stravou). Keďže ide o dva syndrómy, trochu si ich rozoberieme pre lepšie pochopenie.

» **Stagnácia Qi pečene** – typické prejavy sú: bolesť brucha, bolestivé napätie a rozpínavý tlak pod rebrami, kŕče, nadúvanie, pocit obštrukcie v krku, pocit nevoľnosti, grganie, vracanie sa kyslých štiav do krku, škŕkanie v črevách, kašovitá stolica až hnačka alebo zápcha (prípadne ich striedanie). U žien sa pridávajú problémy s menštruáciou, napríklad bolestivosť, nepravidelnosť, predmenštruačný syndróm, napätie v prsiach.

Všetky popísané prejavy sú, čo do intenzity, závislé na emocionálnej záťaži a jej zvládaní, kde jej ventilácia sa prejavuje od častého vzdychania až po nadávanie. Pečeň je zodpovedná za plynulý tok emócií. Akákoľvek potlačená emócia, stres či napätie môžu zablokovať túto energiu, čo následne ovplyvňuje funkcie pečene a celého tráviaceho traktu. Okrem emócií je častou príčinou stagnácie energie Qi pečene aj tzv. prázdnota krvi, kde sa okrem spomenutých prejavov pridávajú aj bolesti hlavy, závrate, ťažkosti s očami či slabé krvácanie prípadne vymiznutie menštruácie. Pri tomto syndróme si môžeme pomôcť hlavne **Regalenom** alebo **Stimaralom**, pretože obidva dokážu krásne rozhybať energiu Qi a k tomu podporia aj funkcie pečene. V každom prípade, hlavne u žien, ale nielen, by som vždy pridala niečo na výživu krvi ako je **Revitae**, **Goji**, **Spirulina**, **Barley** či **Chlorella** a samozrejme **Betafit**. V prípade, že problémy trvajú už niekoľko rokov, je vhodné zregenerovať samotné bunky pečene, prípade im pomôcť zbaviť sa odpadových látok. K tomu je výborný **Mycoshepar** alebo **Cytosan**.

» **Nedostatočnosť Qi sleziny a žalúdka:** typické prejavy sú – kašovitá stolica alebo hnačka, pocit únavy, ktorý sa zhoršuje po jedle, hromadenie vlhkosti v tele, nechutenstvo, pocit plnosti, strava dlho leží v žalúdku, nafukovanie, ochabnuté končatiny, pocit poklesu a ťažoby v podbrušku až v extrémnom prípade pokles orgánov, krvácanosť, ľahká tvorba modrín, opuchy, oslabenie imunitného systému. Po emocionálnej stránke človek môže upadnúť do depresie.

Tento syndróm je, bohužiaľ, stále častejší nielen u dospelých populácie, ale u čoraz mladších detí. Spôsobené je to hlavne

nesprávnym stravovaním. Nie je to len o tom, čo jeme, ale aj ako jeme. Pokiaľ nám má jedlo prospieť, musíme si naň nájsť čas, takže by sme mali jesť v pokoji, pomaly, vnímať jedlo všetkými zmyslami, vychutnávať si ho. To je tá ľahšia časť. Teraz to náročnejšie, čo máme jesť. Nebudem sa rozpisovať podrobne a určite jedlo nerozmeníme na makro a mikronutrienty... zjednodušíme si to. Mali by sme jesť to, čo nám dáva zem v danom období. Takže sezónne potraviny (samozrejme v zime papáme to, čo sme si vedeli uskladniť), ideálne lokálne a tepelne spracované. Samozrejme v lete, keď je teplo a máme k dispozícii množstvo zeleniny, je vhodná aj surová, ale nemala by tvoriť väčšinu jedla. Je nutné minimalizovať polotovary, rafinovaný cukor a nadmerne solené a korenené potraviny. Vylúčiť alkohol, ťažké jedlá a dbať na kvalitný a dostatočný pitný režim. To je úplný základ, od ktorého sa dá odraziť a v prípade potreby upraviť stravu podľa individuálnych potrieb.

Aj pri tomto syndróme môžeme efektívne použiť **Regalen**, **Stimaral** alebo **Cytosan**, ale krásne vie pomôcť aj **Vironal**, hlavne pri vlhkosti v tele. Pri nadmernej vlhkosti vie úžasne pomôcť **Qi drink** alebo **Sea berry powder**. Ak sa prejavy dotknú imunitného systému, nenahraditeľný **Drags Imun** alebo **Mycopan** dokážu krásne naštartovať obranyschopnosť a pomôcť s elimináciou zápalových procesov. Ako doplnok na posilnenie a regeneráciu sliznice čreva je výborný **Imunosan** a význam má aj **Vitaflorin**.

» Hromadenie chladu/vlhkosti hlavne na úrovni hrubého čreva – tieto škodliviny zvyčajne vzniknú buď ako následok oslabenia sleziny a žalúdka alebo ako následok veľmi zlého stravovania. Ide hlavne o príjem chladnej a sladkej potravy. Chladná potrava nie je len o pocite, i keď samozrejme sem patrí aj potrava vytiahnutá z chladničky a následne hneď skončovaná. Ale taktiež chladná povahou, kde sa radí napríklad väčšina surovej zeleniny a ovocia a mliečne produkty. Prejavy syndrómu vlhko a chlad v hrubom čreve sa prejavujú: kašovitou stolicou, chronickou hnačkou až čírou tekutinou bez zápachu, bolesťou a pocitom plnosti brucha zlepšujúce sa tlakom alebo teplom, chladné končatiny, pocit ťažkého tela, hlavne na úrovni končatín.

Pri tomto probléme je liečba veľmi podobná ako pri riešení slabosti sleziny a žalúdka. Takže opodstatnenie má určite **Vironal** ideálne v kombinácii s **Cytosanom** alebo **Cytosanom inovum**, ale taktiež **Regalen**, **Mycopan**, **Mycopulm**, **Qi drink**, ktorý okrem odvedenia vlhkosti aj zohreje. Následne je vhodné črevo zregenerovať, vieme to dosiahnuť napríklad **Imunosanom** a následne **Probiosanom**. Syndróm dráždivého čreva je veľmi komplexný a vyžaduje nielen trpezlivosť, ale hlavne ochotu urobiť potrebné zmeny v životnom štýle, v stravovaní. Tu najčastejšie vznikne problém, pretože mnoho ľudí nechce nič zmeniť, ale očakávajú zmenu od byliniek. A takto to naozaj nefunguje... nemôže. Lipnutie na zaužívanom spôsobe života nedovolí, aby sa telo uzdravilo. Koniec koncov práve lipnutie na niečom/niekom je psychosomatický dôvod problémov hrubého čreva. Prvý krok je si to priznať, druhý je rozhodnutie začať robiť zmeny a tretím krokom môže byť návšteva Energy Klubu a poradiť sa, ktoré zmeny by mali byť ako prvé. A bylinné prípravky, ktoré sú skvelé a efektívne dopomôžu k znovu získaniu zdravia.

S úctou **ZUZANA KRAJČÍKOVÁ MIKULOVÁ**
www.centrumgara.sk

Chceš vedieť viac? Chceš spoznať svoje telo a jeho prejavy, aby si si začal rozumieť? Chceš získať slobodu v poznaní možnosti ako sa uzdraviť? Toto všetko máš možnosť získať v Škole praktickej medicíny, ktorú otváram opäť v septembri v Centre GARA aj v Klube Energy v Košiciach. Tak neváhaj a prihlás sa... počet miest je obmedzený. Teším sa na teba.

Kokos v hlavnej úlohe

Kokos. Stačí jediné slovo a väčšina z nás si vybaví bielu pláž, šumenie mora a slnko nad hlavou. Lenže kokos nie je len symbol exotiky, je to surovina s dlhou históriou, širokým využitím a stále diskutovanými účinkami na zdravie. A práve preto si zaslúži našu pozornosť.

ČO JE ZAČ?

Botanicky ide o plod kokosovej palmy (*Cocos nucifera*), ktorá patrí do čeľade arekovitých. Napriek tomu, že sa bežne označuje ako „kokosový orech“, v skutočnosti ide o kôstkovicu. Kokosová palma rastie predovšetkým v tropických oblastiach. Najviac v juhovýchodnej Ázii, Indii, Indonézii a na Filipínach, ktoré patria medzi najväčších svetových producentov aj exportérov kokosových produktov. Pôvod kokosovej palmy nie je úplne jednoznačný, ale predpokladá sa, že sa prirodzene šírila po pobrežiach vďaka schopnosti plodov plávať na morskej vode. Existujú dve základné odrody kokosových paliem: vysoké a zakrpatené. Vysoké palmy dorastajú až do 30 metrov, majú životnosť aj vyše 60 rokov a častejšie sa využívajú v komerčnej produkcii. Nižšie, zakrpatené palmy začínajú plodiť skôr, ale žijú kratší čas. Pri kokosových orechoch záleží na stupni zrelosti. V mladých plodoch je obsiahnutých viac tekutiny zvanej kokosová voda, ktorú je možné po navŕtaní otvorov rovno piť. Zrelé majú viac dužiny, ktorá poskytuje surovinu na výrobu mlieka a oleja.

Dužina

Dužina zrelého kokosu je pevná, biela a aromatická. Získava sa z nej strúhaný kokos tak, že sa usuší a jemne nastrúha. Široké využitie má najmä v cukrárstve do dezertov, koláčov či nepečených zákuskov, ale aj v ázijskej kuchyni, napríklad do ryžových pokrmov. Čerstvá dužina sa dá konzumovať aj samotná, prípadne pridávať do smoothie alebo raňajkových zmesí. Má prirodzene sladkastú chuť a vyšší obsah tukov.

Mlieko

Kokosové mlieko sa vyrába lisovaním nastrúhanej kokosovej dužiny zmiešanej s vodou. Výsledkom je biela, hustá, krémová tekutina, ktorá je základom mnohých kuchýň – predovšetkým thajskej, indickej a karibskej. Používa sa do rôznych kari a omáčok, polievok, ďalej na dezerty a krémy, smoothie či nápoje.

Olej

Kokosový olej sa získava tiež z dužiny, buď lisovaním za studena (panenský olej), alebo spracovaním sušenej dužiny (kopry). Vhodný je na tepelnú úpravu pokrmov, pretože je pomerne teplotne stabilný aj pri vyšších teplotách, na pečenie, do kaší či dezertov. Má tiež kozmetické účinky vďaka svojmu pozitívnemu vplyvu na pleť a vlasy. Je potrebné nezamieňať kokosový olej s palmovým

tukom, produktom z plodov palmy olejnej (*Elaeis guineensis*). Líšia sa nielen pôvodom, ale aj zložením mastných kyselín a spôsobom spracovania. Zatiaľ čo kokosový olej sa často používa aj v menej priemyselne spracovanej kuchyni, palmový tuk sa zvyčajne objavuje v priemyselne upravených potravinách.

PREČO KOKOS ZARADIŤ DO JEDÁLNIČKA

Kokos obsahuje predovšetkým tuky, z ktorých veľkú časť tvoria nasýtené mastné kyseliny, najmä kyselina laurová. Ďalej obsahuje vlákninu, minerály ako mangán, meď, železo, draslík, malé množstvo vitamínov skupiny B. Niektoré štúdie naznačujú, že kyselina laurová môže mať antimikrobiálne účinky. Kokosové produkty tiež dodávajú energiu a môžu prispieť k pocitu sýtosti.

NA ČO SI DAŤ POZOR

Kokosový tuk je z veľkej časti nasýtený, čo znamená, že jeho nadmerná konzumácia môže prispievať k zvýšeniu hladiny LDL-cholesterolu. Preto sa odporúča konzumovať kokosové produkty s mierou a v rámci vyváženej stravy. Pri mlieku je dobré strážiť zloženie – niektoré výrobky obsahujú pridané stabilizátory alebo cukor.

AKO KOKOS VYBERAŤ A SKLADOVAŤ

Kokos by mal byť ťažký, bez prasklín a plesní. Pri jeho zatrasení by mala byť vo vnútri počuť špliechajúca tekutina. Orechy uchovávajte pri izbovej teplote, po otvorení v chladničke (spotrebovať do niekoľkých dní). Rovnako tak mlieko je potrebné mať po otvorení v chladničke a spotrebovať ideálne do 2–3 dní. Olej sa odporúča skladovať v suchu a tme, pri nižších teplotách tuhne.

MÔJ POHĽAD

Úplne na rovinu? Nie som kokosový nadšenec. Exotická chuť orechov mi veľa nehovorí. Napriek tomu využívam pri varení kokosové mlieko, ktoré proste musí byť v množstve ázijských polievok, ako je napríklad thajská Tom kha gai, alebo v každom kari. Olej má skvelé vlastnosti a nezaobíde sa bez neho snáď žiadny môj vegánsky dezert.

*Sľnečný a kokosom inšpirovaný jún vám praje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*





POLIEVKA TOM KHA GAI S KURACÍM MÄSOM

200 až 300 g kuracích prs, 500 ml kuracieho alebo zeleninového vývaru, 400 g hustého kokosového mlieka, 10 menších šampiňónov, 1 lyžica červenej karí pasty, 4 lyžice rybej omáčky, 2 stonky citrónovej trávy, 5 cm galangalu (alebo zázvoru), 8 kafirových listov, 2 limetky, zväzok čerstvého koriandra

Kuracie prsia nakrájame na tenké plátky alebo prúžky, citrónovú trávu naklepeme plochou stranou noža a pokrájame na väčšie kusy. Galangal (alebo zázvor) pokrájame na plátky, čili papričky rozkrojíme, zbavíme semienok a nakrájame nadrobno. Šampiňóny očistíme a prekrájame na polovicu. Vo väčšom hrnci na miernom plameni ľahko orestujeme karí pastu, potom ju zalejeme kokosovým mliekom a vývarom. Privedieme k varu, pridáme pokrájaný galangal (zázvor), citrónovú trávu, kafirové listy, čili papričky a kuracie mäso. Varíme cca 5 minút, vhodíme na polovice pokrájané šampiňóny a varíme ďalšie 2 minúty. Dochutíme rybou omáčkou, soľou a limetkovou šťavou. Vyberieme kafirové listy, galangal a citrónovú trávu. Podávame posypané nasekaným koriandrom s kúskom limetky na dochutenie.

TIP: Namiesto kuracieho mäsa môžeme použiť krevety. Do polievky je možné pridať aj ryžové rezance.

KARÍ Z MLADEJ KAPUSTY

1 menšia hlávka kapusty, 1 červená cibuľa, kúsok čerstvého zázvoru, 2 strúčiky cesnaku, 1 čili paprička, 2 mrkvy, 1 menšia cuketa, 1 červená paprika, 2–3 lyžice kokosového oleja, 1 lyžica žltej karí pasty, 1 plechovka kokosového mlieka (400 g), soľ, korenie, citrónová šťava

Kapustu a papriku nakrájame na prúžky, mrkvu a cuketu na polkolieska, cibuľu, zázvor, cesnak a čili papričku nadrobno. Vo veľkej panvici alebo woku rozohrejeme kokosový olej, pridáme karí pastu a necháme rozvoňať. Pridáme nakrájanú zeleninu, orestujeme. Vlejeme kokosové mlieko a krátko povaríme. Dochutíme soľou, korením a citrónom. Podávame s ryžou.

KOKOSOVÉ MÜSLI TYČINKY

150 g ovsených vločiek, 85 g strúhaného kokosu, 80 g sušených brusníc, 40 g orechov (mandle alebo lieskové, nahrubo nasekané), 20 g semienok (slnečnicové, tekvicové alebo chia), 90 ml kokosového oleja, 90 ml medu alebo javorového sirupu, 1 menší zrelý banán, štipka soli, ½ lyžičky škorice (voliteľné)

Predhrejeme rúru na 170 °C a menší pekáčik vyložíme papierom na pečenie. V mise zmiešame ovsené vločky, strúhaný kokos, nasekané orechy, semienka a brusnice. V menšom kastróliku zahrejeme kokosový olej s medom tak, aby sa spojili, premiešame a potom pridáme roztláčený banán, soľ a prípadne škoricu. Tekutú zmes nalejeme k suchým surovinám, všetko dôkladne premiešame. Hotovú hmotu natlačíme do formy a naozaj starostlivo utlačíme, aby po upečení dobre držala tvar. Pečieme približne 20–25 minút do zlatista. Po upečení necháme úplne vychladnúť a potom nakrájame na tyčinky.

ANANÁSOVÝ DRINK

0,5 l kokosovej vody, 1 limetka, dužina z ½ čerstvého ananásu, 1 pomaranč na ozdobu

Ananás, kokosovú vodu a šťavu z limetky rozmixujeme v mixéri. Nalejeme do pohárov a ozdobíme plátkom pomaranča.

CHIA JOGURT S MEDOM, KOKOSOM A MALINAMI

300 g gréckeho jogurtu, 250 g kokosového mlieka, 2–3 lyžice medu, 3 lyžice chia semienok, kokosové lupienky, maliny a mäta na ozdobu

Jogurt v mise zmiešame s kokosovým mliekom a medom. Vsypeme chia semienka, dôkladne premiešame. Rozdelíme do pohárov a necháme cez noc v chladničke. Dozdobíme kokosovými lupienkami, ovocím a orechmi.



Terapeutické metódy (68)

CESTOVANIE



Pod slovom cestovanie si možno predstaviť až nekonečno možností a variánt. Jednou, možno tou menej známou, je využiť cestovanie ako formu terapie. Vonkajšie prostredie nás ovplyvňuje viac než si uvedomujeme, a v rámci našich ciest ho môžeme využiť na sebaopoznanie, očistu, zastavenie či rozhybanie. Prinášame vám päť inšpirácií, ako cestovanie vo vonkajšom svete využiť na spoznávanie slepej mapy vo svete vnútornom.

ENERGETICKÉ MIESTA A TRASY

Menhiry, posvätné cesty, zrúcaniny, nedostavané chrámy či tiež more, hory, oceány a energetické centrá. Miesta, ktoré majú špecifické naladenie a ich návšteva či absolvovanie môže pomôcť počuť a vidieť sám seba. Veľký terapeutický účinok je pripisovaný oceánom, ktorých zvuk má byť podobný jednej zo solfeggio frekvencií a ponúka niekoľkostranný zážitok. Údajne oceán dokáže navrátiť prenatálnu pamäť, otvárať dlho potláčané emócie, ladiť telo do prirodzeného rytmu, liečiť preťaženú myseľ, uvoľniť napätie držané vo svaloch a zvýšiť schopnosť sebareflexie. Má prinášať tiež odkaz o tom, že niečo vyššie nad nami nám nehovorí, čo máme robiť, ale zosilňuje to, čo je v nás. Práve oceán má byť jedným zo sprostredkovateľov tohto zosilnenia.

Ak chcete zážitok z posvätných ciest, skúste napríklad menej známe: Via

Francigena, St. Olav's Way, Via Transilvanica či vzdialenú japonskú Kumano Kodo. Ak radšej zostanete v našich končinách, skúste Pútnickú cestu na Mariánsku horu, určite vám prinesie krásny a duchovný zážitok.

NEBER SI SÁM SEBA

Jedna z foriem terapie cestovaním spočíva v tom „nechať sa doma“. Veci, na ktoré sme zvyknutí – rituály, poriadok, návyky, myšlienkové vzorce atď. Mnohí z nás na dovolenke robia to isté ako doma. Vstávajú v rovnakom čase, cvičia to isté, používajú známu kozmetiku, myslia na to isté atď. Skúste raz počas cestovania len tak byť. Bez vašej obľúbenej knihy, bez sudoku, audionahrávok... Dovoľte si počuť svoje srdce a možno nájdete pre seba niečo nové. Dajte si možnosť sami seba prekvapiť. Môže byť veľmi oslobodzujúce, keď so sebou pri cestovaní nebudete „ťahať“ verziu seba, ktorú poznáte z každodennosti. Dá sa to, pretože v cudzom prostredí nehráte svoju starú rolu – nikto vás nepozná, nikomu nič nedokazujete, nikto nič od vás nechce a vaše správanie nie je posudzované z pohľadu „štandardu“, ktorý druhí u vás zo zvyku očakávajú. To všetko prináša možnosť zrevidovať svoj príbeh a objaviť slobodnejšiu verziu seba samého.

UMENIE ADAPTÁCIE

Cestovanie je ideálne na pochopenie, že všetko nemusí byť správne, aby

to fungovalo. Že nie je potrebné mať dokonalý plán, ale vycibrenú schopnosť adaptácie. Ak pustíme kontrolu, môžeme v sebe objaviť niečo skrývané. Napríklad ako ja a moja žena. Ja tichší a pokojný a ona v spoločnosti ako ryba vo vode. Na Bali sme navštívili mnoho trhov a bolo jasné, kto bude „bojovať“ o najlepšiu cenu. Ale povedali sme si, že pustíme kontrolu, strachy aj predstavy a uvidíme. No, to sme videli. Ja som bol medzi trhovcami ako skúsenejší obchodník a celé to „divadlo“ ma doslova pohltilo. A moja žena len tak bola, pozorovala ma a užívala si, že je o ňu postarané, vyberie si, čo chce, a nechá druhých sa za ňu „pobiť“.

NEZNALOSŤ CUDZIEHO JAZYKA

Radi sa učíme cudzí jazyk, aby sme sa čo najlepšie v cudzej krajine dohovorili. Alebo volíme české rezorty. Skúste pre tentokrát cestovať tam, kde aj anglicky vie jeden z mnohých, a to ešte turista... Ak mozog rozumie jazyku okolo seba, neustále podvedome počúva a vyhodnocuje cudzie hovory, či chcete, alebo nie. Keď sa dokážete zmieriť s tým, že nikomu nerozumiete, mozog si až neskutočne oddychne. Nemá čo vyhodnocovať, nerozumie ničomu okolo seba a až nečakane si môžete vďaka tomu užiť nový level dovolenky.

POMALÁ TURISTIKA

Niečo, čo mám veľmi rád ako kontrast k výkonnostnému cestovaniu. V tzv. „slow tourism“ (slow tourism) nejde o to, koľko prejdete a čo všetko uvidíte, ale ako veľmi prítomní pri tom ste. Keď opustíte tlak na výkon, myseľ sa spomalí, kroky sa zladia s dychom a krajina „prestáva byť kulisou“. Terapeuticky môže toto cestovanie byť zážitkom, keďže najväčší posun nevzniká z výkonu, ale z prítomnosti.

MOJA CESTA VO VITAE

Vážení čitatelia, nastal ten moment, kedy v časopise vychádza môj jubilejný stý článok. Táto moja cesta začala v októbri 2019 a som vďačný za to, že pokračuje. Ďakujem Vám aj za spätné väzby, ktoré sa ku mne dostali, a verím, že aj naďalej budú moje články inšpiráciou, čriepkom či zamyslením nad tou Vašou cestou, životnou.

Mnoho cestovateľských zážitkov Vám praje
ONDŘEJ VESELÝ

Lesná jahoda – návrat k vlastnej esencii

„Naše pravé ja je ako lesná jahoda. Nerastie pri vyšliapaných chodníkoch a nekričí do sveta svojou veľkosťou. Nájde ju ten, kto je ochotný skloniť hlavu.“

Príroda nám zvykne ponúkať presne to, čo potrebujeme. Akoby vopred cítila, čo nám chýba. Keď som sa nedávno rozhliadla po našej záhrade, prešla sa po lúkach a okrajoch lesov, všimla som si, že tento rok sa v hojnosti objavuje lesná jahoda.

ČO VIEME O TEJTO NENÁPADNEJ RASTLINKE?

- » V minulosti sa využívala napríklad na bielenie pleti a odstraňovanie pieh. Osvedčila sa aj ako podporný prostriedok počas epidémie týfusu. Liečivé sú všetky jej časti - podzemok, listy aj plody. Listy zbierame ideálne od mája do septembra, najlepšie v čase kvitnutia.
- » Podzemok aj listy majú močopudné a protizápalové účinky, preto sa využívajú pri ochoreniach močových ciest. Podporujú aj sťahy maternicového svalstva.
- » Čaj z nich priaznivo pôsobí na látkovú výmenu, pomáha pri hemoroidoch, astme, tráviacich ťažkostiach či črevných zápaloch sprevádzaných hnačkou. Vďaka obsahu železa jahoda podporuje organizmus pri málokrvnosti a priaznivo pôsobí aj pri nervovom vyčerpaní.
- » Protizápalové účinky listov sa využívajú aj zvonka, pri ošetrovaní rán alebo ako kloktadlo pri zápaloch ústnej dutiny a nepríjemnom dychu.
- » Jahodový čaj posilňuje organizmus a je vhodný aj na dlhodobéjšie užívanie. Podporuje rozšírenie ciev a pomáha znižovať krvný tlak. Podzemok sa tradične používa pri vodnatieľke a žltacke. Čerstvé plody sa odporúčajú pri vysokom tlaku, obličkových kameňoch, dne či reume.
- » Jahoda obyčajná obsahuje triesloviny, vitamíny A, B1 a C, éterické oleje, v plodoch aj prírodné cukry glukózu a fruktózu a množstvo ďalších prospešných látok.
- » V **homeopatii** sa jahoda využíva pri chronických kožných problémoch, ako sú žihľavka, svrbivé vyrážky, či ekzémy. Podporuje trávenie, pomáha pri hnačkách a zápaloch tráviaceho traktu. Používa sa aj pri dne, na zníženie kyseliny močovej, pri nízkom tlaku či poruchách metabolizmu vápnika.
- » Na jemnejšej úrovni pôsobí **jahoda ako esencia dôstojnosti**. Pomáha zostať sústredený, ukotvený v sebe a prirodzene si budovať rešpekt. Podporuje najmä deti v období zmien a pri neistote v sebahodnote. Nesie kvalitu výroku: "Som silný sám v sebe, pretože som v jednote s tým, čo je!"
- » Z pohľadu **tradičnej čínskej medicíny** má jahoda sladkokyslú chuť a ochladzujúci charakter.
- » Zvlhčuje pľúca a žalúdok, podporujú trávenie, uvoľňuje horúčavu zo srdca a detoxikuje krv.
- » Opatrnosť je vhodná pri nadmernej konzumácii u ľudí s oslabenou slezinou.

JAHODA V ROZPRÁVKE A PSYCHOLÓGII

V rozprávke sa jahoda najčastejšie spája s príbehom o Maruške a dvanástich mesiačikoch. Predstavuje dar zeme, zázrak a nádej. Niečo, čo sa objaví aj v čase, keď je to zdanlivo nemožné.

- » Les symbolizuje naše podvedomie - neprebádaný, niekedy aj znepokojujúci priestor. Násť v ňom jahodu znamená odvahu

vstúpiť hlbšie do seba, mimo vychodených ciest, ktoré nám určili iní.

- » Lesná jahoda je drobná a nenápadná, no jej chuť a vôňa sú intenzívne. Rovnako aj naše pravé „ja“ nemusí byť hlučné. Je tiché, autentické, objaví sa, keď sa stíšime a skloníme k zemi. K pokore.
- » Tak ako Maruška hľadá jahody v zime, aj my často hľadáme seba v obdobiach vnútornej zimy - v neistote, tlaku, či smútku. Násť v sebe niečo živé a sladké práve vtedy je aktom hlbkej sebalásky.
- » Lesnú jahodu nenájde v zhone. Musíte spomaliť, vnímať zem a byť prítomní. Sebapoznávanie si vyžaduje rovnakú jemnú pozornosť.
- » V tomto zmysle je jahoda symbolom vnútornej pravdy, tej, ktorá v nás vždy bola, len čakala na našu pripravenosť ju uvidieť.
- » Hovorí sa, že príroda nikdy nerobí nič náhodne. Ak sa v našom okolí objaví viac lesných jahôd, možno je to pozvanie. Pozvanie vrátiť sa k sebe.
- » V čase presýtenom umelými chuťami, hlasnými názormi a hlukom digitálneho sveta, nás lesná jahoda volá späť k zemi. Jej hojnosť nám pripomína, že je čas očistiť nielen telo, ale aj myseľ a vzťahy od toho, čo k nám nepatrí.
- » Učí nás, že to najvzácnejšie v nás nie je stratené. Je len ukryté pod listami každodennosti a nánosom zvykov, ktoré pre nás nie sú prospešné.
- » Nachádzať seba sa spája s odvahou byť pravdivý k sebe.

Lebo ako jedna lesná jahoda prevonia celú dľaň, aj jeden okamih úprimnosti k sebe dokáže prevoňať kus života.

S láskou DANA HÜBSCHOVÁ

www.knihavita.sk, www.centrumgara.sk



STÁLA VÝHODNÁ PONUKA

VZPRUHA PRE BOĽAVÉ KÍLBY

Pri nákupe 3 kusov Skeletinu – zľava 10 %!



Produkty sú výživové doplnky.

DEŇ OTCOV

(16. 6. – 30. 6. 2026)

Cytosan Inovum
+ druhý za polovicu

Tribulus terrestris
+ druhý za polovicu

„Otcovstvo je tá najúžasnejšia vec, ktorá sa kedy mohla stať. Nemôžete to niekomu vysvetliť, kým sa mu to nestane. Je to ako keby ste niekomu povedali, aké je to cítiť vodu predtým, ako v nej vôbec plával.“

Michael Bublé



Bezpočetné zvesti ľudského tela

Ako som už dávnejšie bol spomínal, na začiatku mojej práce v Klube Energy v Poprade, ale nielen v ňom, sme ešte nemali takého vynikajúceho pomocníka na meranie meridiánových energií, akým je prístroj Supertonic. Vtedy som o používaní prístrojov založených na princípe EAV ani nechýroval. Pomáhal som si, ako som vedel. Najistejším spôsobom, ako sa dostať k dostačujúcim „údajom“, ktoré by napomáhali zistiť využiteľnosť prípravkov pre klienta, bola dôkladná anamnéza problému, k tomu sa po čase pridala aj zvyšujúca sa intuícia, a pre mňa aj kyvadlo alebo virguľa. Po istom čase, akoby zo dňa na deň sa objavilo množstvo prístrojov rôznej proveniencie predovšetkým z Východu, čo zavrážila firma Energy prístrojom Supertonic vlastnej konštrukcie. A bolo po mnohých starostiach.

Pri práci s kyvadlom som však získal aj mnoho skúseností a poznatkov o funkcii čakier a čakrovej medicíny, ktorá bola s dovtedajšou prácou akosi priamo-nepriamo spojená. V terajšom súbore článkov na stránkach Vitae svoje skúsenosti zovšeobecňujem a pokúšam sa o isté scelenie všetkého, čo som sa doteraz naučil a prijal do terapeutickej praxe. Tento krátky úvod som potreboval napísať, aby som sa pomocou „oslieho mostíka“ dostal k hlavnej téme. Nakoľko ma práca s kyvadlom mimoriadne zaujala, pokúšal som sa pomocou nej merať nielen vhodnosť prípravkov pre klientov, ale používal som ho aj pri meraní aktivity jednotlivých čakier, čo bolo pre mňa výbornou pomocou pri konečnom odporúčaní postupu samoliečby. Lebo som vedel/viem, že som iba prostriedkom ponuky vhodných krokov pre klienta. Pri väčšine „meraných prípadov“ som zistil, že spodné tri čakry majú klienti otvorené, fungujúce, často rotujúce bez blokov. Anahata však bola často nielenže privretá, ale až skoro úplne zablokovaná. Tým ľuďom chýbala láska, alebo sa s ňou nedokázali podeliť. Čakru krku mali otvorenú predovšetkým tí, pre ktorých bola komunikácia základným životným prejavom, a hlavne ženy. Ale aj pri nej sa objavili mnohé poruchy súvisiace s podmieňovaným vyjadrovaním vlastného názoru, so spoločensky únosným klamaním. Odporúčané postupy odblokovania či eliminácie ťažkostí som spomínal v predchádzajúcich statiach. Ani s čakrou tretieho oka to nie je najideálnejšie. Vnútorne „videnie“, intuícia je u mnohých blokováno spoločenskou potrebou takzvaného „kritického myslenia“, pričom však proklamátori takéhoto nazerania na svet nemajú ani poňatia, čo znamená výrazne preferovanú kritickosť. Nech sú už príčiny zastavenia rotácie energetických vírov akékoľvek, máme, ako som to uviedol na inom mieste, dostatok pomocníkov pri uvoľňovaní obmedzení. Ak si uvedomíme, že čím vyššie sa v hierarchii energetických vírov poberáme, tým sú ich frekvencie adekvátne vyššie, prijímame ako samozrejmú, že i prostriedky na povolenie „brzdnych mechanizmov“ tomu podliehajú. Potrebujeme na ich zdolanie vyššie farebné frekvencie, vyššie frekvencie zvuku. Ak sú dolné čakry spojené s farebnými vlnovými dĺžkami od infra/červenej cez oranžovú po žltú, čakra srdca, prepájajúca „dolný“ nízkofrekvenčný svet nášho bytia s „horným“, vysokofrekvenčným, mieša v sebe žltú s modrou, teda prevažujú zelené tóny. Čím vystupujeme po rebríku čakier vyššie, tým viac sa mení modrá na indigovú až fialovú (ultrafialovú). O vnímaní zvuku som už písal pri čakre krku, spojenej so



sluchom. Ale treba povedať aj to, že čakra tretieho oka je takisto spojená s týmto zmyslom, a popri očiach sa stará aj o nos a ďalšie senzory. O tom ale napíšem inde.

V ostatných mesiacoch/rokoch som sa zásluhou možností využitia počítača venoval téme pôsobenia zvukových frekvencií na energetiku môjho vlastného organizmu. Vnímam som vysielané frekvencie ako prostriedky zmien v pocitovej sfére. Už dávno som vedel, že napríklad rocková hudba, hlavne jej hardrocková podoba účinkuje (aj na mňa) ako dokonalý rušič harmónie tela (veď vieme na základe výskumov Masaru Emota, čo robí takáto hudba s vodou, a naše telo jej obsahuje do 70 percent), ale sú hudobné žánre a frekvencie, ktoré ma ladia do dokonalej súhry. Frekvencie a informácie, ktoré v sebe ich zvuk nesie, sú vynikajúcim liečebným prostriedkom. Dnes o tom z rôznych uhlov pohľadu píšú mnohí. Ale informácií o frekvenciách – zvestí o bezpočetnosti – nie je nikdy dosť. Ak je základná čakra najreaktívnejšia na nízke kmitočty, môžeme využiť napríklad zo škály Solfeggio 396 hertzov; vyššie čakry spájame s vyššou početnosťou kmitov, takže na čakru krku je ideálnych 471 Hz a na „tretie oko“ 852 Hz. Pritom každá z čakier má aj individuálnu merateľnú osciláciu. Nájsť na internete stránky s takýmito informáciami aj s ukázkami zvukov či hudobných skladieb, kde sú frekvencie zakomponované ako ich základ, je takisto bezpočet. Vyskúšal som, skúšam, a funguje to! V súčasnosti sa najčastejšie „nalaďujem“ na frekvenciu čakry, o ktorej píšem, teda na 852 Hz, ale aj na základné frekvencie 174 Hz, 285 Hz a 396 Hz kvôli nastaveniu sa na hlbšie pochopenie významu konjunkcie Saturna s Neptúnom, ktorí spôsobujú radikálne premeny na mundánnej úrovni. Nachádzam tak v sebe dostatok bezpečia, pokúšajúc sa o energetickú obnovu zbavujem sa negatívnych pocitov, aby som mohol rozvíjať svoju intuíciu a duchovný rozmer. A aby boli účinky čo najlepšie, obklopujem sa rôznymi atribútmi červenej a indigovej farby. Samozrejme, bez permanentného upevňovania spomenutého prípravkami Energy to už u mňa ani nejde!

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK



Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

ACEROLA – KARIBSKÁ VITAMINOVÁ BOMBA

Pôvod „barbadoskej čerešne“ siaha do tropických oblastí Strednej a Južnej Ameriky, predovšetkým do Karibiku. Tu sa jej veľmi darí vďaka prirodzene teplému a vlhkému podnebiu, slnečnému stanovištu a dobre priepustnej pôde. Medzi rodinami v Karibiku sa odovzdávali skúsenosti s acerolou a recepty, využívané predovšetkým medzi bojovníkmi pred dlhou výpravou. Acerola zvyšovala ich odolnosť, vitalitu a údajne doslova „vracala silu do tela a farbu do tváre“.

Do širšieho povedomia sa dostala až v 20. storočí, kedy sa začala intenzívne skúmať kvôli vysokému obsahu vitamínu C. Zatiaľ čo napríklad bežné citrusy ho obsahujú desiatky miligramov na sto gramov ovocia, acerola sa pýši až tisíckami miligramov. A keďže vitamín C bol v období druhej svetovej vojny považovaný za strategickú látku, označili vedci acerolu za kľúčový zdroj. Ako veľká výhoda sa ukázalo, že vitamín C je v plodoch sprevádzaný látkami, ktoré zvyšujú jeho vstrebateľnosť. Problémom však bola extrémna citlivosť plodov, pretože už pár hodín po ich odtrhnutí dochádza k výraznému poklesu koncentrácie vitamínu C. Mimo oblasti pôvodu teda stráca konzumácia aceroly zmysel. Jediným spôsobom, ako vitamín C uchovať, bolo spracovať plody hneď po zbere lisovaním na šťavu, ktorá sa ďalej stabilizovala. Dnes sa plody najčastejšie okamžite usušia mrazom (lyofilizácia) a rozomelú na prášok, ktorý sa ďalej využíva.

MALPIGHIA EMARGINATA

Acerola (*Malpighia emarginata*, *Malpighia glabra*, *barbadoská čerešňa*, *West Indian Cherry*) je vždyzelený ker či menší strom, ktorý dorastá do výšky dva až päť metrov. Pri optimálnych podmienkach môže byť husto rozkonárený s viacerými kmeňmi či silnými vetvami vyrastajúcimi od jeho bázy a tvoriť kompaktnú korunu. Listy majú jednoduchý eliptický tvar s hladkým okrajom, lesklým povrchom a miernym zašpicatím. Ich farba je sýtozelená, čo súvisí s vysokou fotosyntetickou aktivitou. Na povrchu listov môžu byť jemné chlpy na ochranu proti nadmernému slnečnému žiareniu. Listy sú celkom tuhé a kožovité a pri poškodení uvoľňujú jemnú vôňu. Kvety bývajú drobné, ružové až fialové, s piatimi korunnými lístkami. Objavujú sa jednotlivito aj v menších

skupinách a majú krátku životnosť, čo niekedy komplikuje ich opelenie, dôležité pre následnú tvorbu plodov. Tie sú guľaté, lesklé a červené, pripomínajúce malé čerešne. Dužina je šťavnatá a výrazne kyslá. Vo vnútri plodov sa nachádzajú tvrdé semená, ktoré sa bežne nekonzumujú. Koreňový systém aceroly býva skôr plytší až stredne hlboký so silným rozkonárením a prispôbením na rýchly príjem vody. V tropických oblastiach sa strieda obdobie dažďov a sucha, a práve široko rozprestreté korene umožňujú rýchlo využiť dostupnú vlhku.

Acerola má veľmi rýchly životný cyklus, môže plodiť aj niekoľkokrát počas roka. Rastlina rýchlo vykvitne, kvetenstvo musí byť hneď opelené kvôli nízkej životnosti. Plody sa vyvinú v priebehu niekoľkých týždňov, a preto je potrebné ich okamžite zbierať a tiež spracovať. V Karibiku sa tvrdí, že možno práve kvôli tejto vysokej „rýchlosti života“ v sebe koncentruje rastlina veľké množstvo ochranných látok, ktoré potom môžeme my ľudia využiť pre svoju obranyschopnosť.

NA IMUNITU AJ KLBY

Medzi účinné látky aceroly patria okrem vitamínu C, aj napríklad kvercetin, rutín, hesperidín, enzýmy, stopové množstvá minerálov, polyfenoly, antioxidanty, kyselina jablčná či kyselina citrónová. Vďaka tomuto prírodnému komplexu, ktorý zosilňuje účinok vitamínu C, sa acerola používa na preventívnu podporu imunitného systému aj ako pomocník pri chrípke a nachladnutí. Užíva sa aj pri únave a oslabení tela pri rekonvalescencii po chorobe. Ďalej podporuje krvný obeh, „navracia farbu do tváre“, ľahko stimuluje trávenie, a tým chuť do jedla. Znižuje oxidačný stres, zvyšuje absorpciu železa, pomáha udržiavať zdravie kože, kĺbov a ciev. Má pozitívny vplyv aj na psychiku, znižuje hladinu stresových hormónov a podporuje regeneráciu po väčšej psychickej námahe. Vedecké štúdie sa tiež zameriavajú na schopnosť významnej stimulácie tvorby bielych krviniek. Keďže čerstvé plody nie sú pre nás dostupné, ponúka sa dnes acerola najčastejšie vo forme lyofilizovaného prášku. Ďalej existujú šťavy, sirupy, koncentráty a samozrejme tiež kapsuly a tablety. Často sa kombinuje so šípkami, rakytníkom, echinaceou či zázvorom, ktoré zosilňujú jej účinky a rozširujú spektrum pôsobenia. Z prípravkov Energy nájdete acerolu v produkte **QI collagen**.

ONDŘEJ VESELÝ

Vaša VIP ochranka na cestách

Vyberte si, čo vám chýba do vašej cestovnej lekárničky!

ĽUBOVOLNÁ KOMBINÁCIA 2 PRODUKTOV:

Drags Imun, Regalen, Cytosan, Probiosan Inovum,
Audiron, Spiron



Rovnaká sila. Nová cesta.

Artrin. Ako voda – mení svoj tok,
nestráca svoju hĺbku.



+

Sila, ktorú poznáte

Všetky účinné zložky
zostávajú. Dôverne známe.
Dôverne účinné.

+

Z čistejšieho prameňa

Unikátne, čisto prírodné
zloženie. Šetrnejšie ku koži,
verné podstate.

+

Prenikne hlbšie

Nová receptúra preniká
kožou ľahšie a rýchlejšie
– tam, kde je to potrebné.

+

Vytrvá v každom čase

Stálejší za všetkých
podmienok. Spoľahlivý
dnes aj zajtra.

Artrin. Tradícia plynie ďalej.