



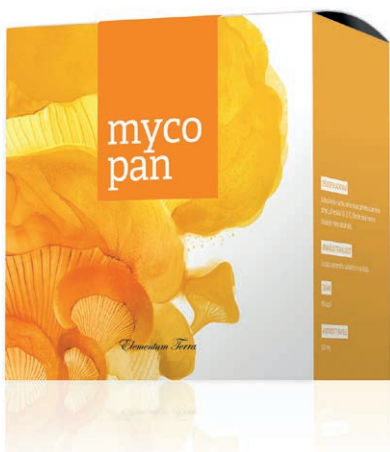
vitae

september 2025

Imunita z pohľadu TČM

Pribúda ochorení na
cukrovku – čo s tým?

Psychosomatika
a Energy



Produkty mesiaca septembra

Je tu čas babieho leta, ktoré nás, dúfajme, privíta vo svojej veľkolepej nádhere. Pre niekoho koniec skvelých prázdnin a začiatok povinností, pre iných zasa možno vyslobodenie z horúčav a neustáleho vymýšľania, ako zabaviť školo(ne) povinné deti. Ufff... Áno, môžeme si vydýchnuť a opäť sa zhlboka nadýchnuť, pretože sa začína nové obdobie, v znamení nových výziev a starostlivosti o naše telo.

V tomto čase by sme mali myslieť na slezinu, pankreas a žalúdok. Pomôžeme im aspoň vhodnou stravou. Podľa tradičnej čínskej medicíny nám pre oslabenú slezinu ubúda energia a môžeme mať sklon k priberaniu. Slezinu potešia najmä varené či dusené jedlá. Pomôžu polievky, kompóty z práve dozrievajúceho ovocia, zeleninové zmesi (môžu byť aj s mäsom), rizotá a podobne. Skvelá je tekvica, červená repa a koreňová zelenina. Ješť by sme mali najneskôr štyri hodiny pred spaním. Ráno zabudnite na jogurty, nebodaj ešte ľadové z chladničky. Kaša Gaja je ako stvorená na ranný štart a dobré trávenie. Znesie ju úplne každý, aj ten najcitlivejší človek. Zahreje a posilní – a presne o to tu ide. Nezabudnite si do nej pridať mandle, semienka alebo orechy a trošku bielkovín (napríklad tvaroh). Tak najviac zasýti a dlhšie vydržíte bez maškrtenia a hladu, navyše s dobrým pocitom v bruchu. Vedeli ste, že neustále pojedanie a maškrtenie slezinu len zťažuje? Do stravy zaradte aj **Mycopan**, ktorý posilní spomínané orgány v hmote. Pretože tráviace orgány skrátka potrebujú dobre tráviť, a to je alfa a omega toho, ako sa počas dňa cítime a akú máme energiu. K tomu si môžete dopriať dobrú kávu v podobe **QI coffee**. Nie je to len obyčajná káva. Je obohatená o extrakty z húb cordyceps a reishi. Toto spojenie predlžuje povzbudzujúci efekt a dokonca pomáha pri odolnosti voči stresu. Huby navyše znižujú aciditu kávy, čím chránia žalúdok pred podráždením. Doprajme si teda v septembri starostlivosť o svoj stred, zaslúži si to!

Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 9, september 2025.

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.

Leto nám
pomaly
končí

OBSAH

Editoriál	04
Nabíte si baterky a imunitu skôr, než to prepukne!	05
Psychosomatika a Energy	09
Čo je komfortná zóna	11
Beauty deň v KE Komárno a Nová Dubnica	16
VET – silná imunita a zdravá koža	20
SEZÓNNA PONUKA – zdravá a silná imunita	26
IVE –semináre na september a október	26
ŠKOLENIE ENERGY – Dotyk Energy 2025	34



EDITORIÁL

MATKA PRÍRODA, NEŽNÁ AJ NEMILOSRDNÁ

V očiach mnohých je matka príroda láskavá, výživná a milujúca – dáva všetko, čo potrebujeme: vzduch, vodu, potravu, byliny, liečivú silu stromov aj vôňu zeme po daždi. Sme jej deťmi. A ona nám neprestáva ponúkať možnosti, ako žiť – dýchať, milovať, rodiť sa a uzdravovať. Ale bola by to len polovica pravdy. Lebo matka príroda je aj selektívna, krutá a nemilosrdná. Nesúdi, ale vyžaduje. Nie každému dá druhú šancu. Prežívajú tí najsilnejší, najodolnejší, tí, ktorí sa prispôbili, ktorí počúvali. Jej zákony sú spravodlivé – ale tvrdé. A kde zlyháme v rovnováhe, tam príroda nekompromisne zasiahne. Skúša nás na každom kroku. V mikroskopických vírusoch, ktoré pribúdajú každý týždeň. V hormonálnej nerovnováhe, ktorá napáda plodnosť partnerstiev. V zrkadle času, ktorý kreslí do našich tvárí známky únavy, stresu a vyhorenia. V pôde, ktorá je chudobnejšia než kedysi. V čase, ktorý je rýchlejší než sme schopní ho uchopiť.



A predsa v tom všetkom – práve v tom všetkom – je to ona, ktorá drží kľúče od našej existencie.

V Energy sa usilujeme rozumieť prírode, spolupracovať s ňou, načúvať jej rytmu. Niečo už vieme, mnohé sa ešte len učíme. Nie slepo, ale múdro. Nie náhodne, ale s rešpektom, pomocou výskumu, znalostí a inštinktu. Veď posúďte sami.

Gynex už pomohol na svet viac ako 1700 deťom. Pomáhame narodiť sa novému životu. Sme pripravení čeliť novým vírusom, ktoré sa objavujú s desivou pravidelnosťou – a my máme

odpoveď. Hovoríme aj jazykom pleti a krásy. Čas je silný protivník, ale aj na jeho výzvy vieme reagovať dôstojne, prirodzene a v súlade s tým, čo je človeku vlastné.

September je časom dozrievania, je tichým zrkadlom leta. Plody sú ťažké, zem je voňavá, dni o trochu kratšie a vzduch o čosi hlbší. September je koniec jednej etapy a zároveň čas nových začiatkov. Začína sa škola – vzdelávanie, budúcnosť, nový rytmus. My v Energy vstupujeme do tejto fázy so silnou témou, a tou je dotyk. Dotyk je cestou k poznaniu. Prinášame „dotykové školenie“, v ktorom sa spoločne pozrieme matke prírode „pod ruky“. Ukážeme vám, ako vzniká krásna, rovnováha, dlhovekosť. Ako pracuje príroda v hĺbke pleti, v mikrocirkulácii, biodynamike pokožky aj v regenerácii duše. Budeme vás zasväcovať do liečivosti dotyku a jeho energie.

Matka príroda nie je dobrá ani zlá. Je pravdivá. Ak jej budeme načúvať, budeme žiť dlhšie a lepšie. September nám to pripomína.

Dozrievajme. Počúvajme. Spojme sa..

JOZEF ČERNEK



SALUS

VERNOSTNÝ PROGRAM

NAKUPUJTE KAŽDÝ MESIAC PO DOBU 12 MESIACOV MINIMÁLNE ZA 29,90 €. NEZÁLEŽÍ NA TOM, KTORÝM MESIACOM V ROKU ZAČNETE. PO UKONČENÍ OBDOBIA 12 MESIACOV A SPLNENÍ UVEDENEJ PODMIENKY ZÍSKATE NÁROK NA VERNOSTNÝ BONUS V HODNOTE 40,00 €. VÝŠKU BONUSU VÁM DÁME VEDIEŤ V RÁMCI MESAČNÉHO VYÚČTOVANIA A DÁ SA ČERPAŤ IBA JEDNORAZOVO POČAS 1 MESIACA. AK HODNOTA VÁŠHO NÁKUPU NEPRESIAHNE 40,00 €, ZAPLATÍTE ZA VÁŠ NÁKUP SYMBOLICKÉ 1,00 €.

Nevyčerpaná hodnota bonusu prepadá, nedá sa previesť do ďalšieho obdobia ani vyplatiť.

V mesiaci čerpania vernostného bonusu je automaticky splnený minimálny nákup 29,90 € v danom mesiaci.

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

Nabite si baterky a imunitu skôr, než to prepukne!

Kombinácia produktov Imunosan a Renol môže na prvý pohľad pôsobiť trochu nesúrodo. No nie je to tak. V tradičnej čínskej medicíne (TČM) sa totiž imunita vníma z iného uhla pohľadu než v tej našej, západnej. Tak poďme na to!

ŽIVOTNÁ SILA QI

Náš život poháňa QI (čchi). Hovorí sa jej životná sila, energia. Ale je to o dosť zložitejšie. Pokúsme sa najprv tomuto pojmu trochu porozumieť. Teória čínskej medicíny hovorí, že na začiatku všetkého bola QI. Potenciál všetkého. Niečo, čo nevieme pomenovať ani uchopiť – a z čoho môže vzniknúť čokoľvek. A tak vznikne jin a jang – dva princípy, vďaka ktorým môžeme popísať protiklady: teplo × chlad, muž × žena, deň × noc... A vznikne aj bytosť medzi nebom a zemou, teda človek. Ak však hovoríme o QI a pozeráme sa pritom na človeka, význam tohto slova sa zásadne mení. V kontexte človeka ide o životnú silu, súčasť jangových zložiek tela. A to je, priatelia, všetko...

MALI BY STE VEDIEŤ

ÚČINKY IMUNOSANU

Kombinácia prírodných extraktov v Imunosane pôsobí priaznivo na široké spektrum civilizačných ochorení vrátane ich prevencie. Zvyšuje odolnosť organizmu voči infekčným ochoreniam, zlepšuje reaktivitu imunitného systému počas choroby a urýchľuje rekonvalescenciu. Veľmi výhodné je jeho používanie pri chronických ochoreniach a opakujúcich sa infekciách.

- » znížená obranyschopnosť organizmu, poruchy imunity
- » akútne aj chronické zápalové ochorenia (vírusy, baktérie), opakované infekcie
- » choroby respiračného a tráviaceho systému
- » zápaly a ďalšie ochorenia čriev, nadúvanie, opakované užívanie antibiotík – podpora prirodzenej mikróflóry hrubého čreva
- » účinky chemických látok a žiarenia (vrátane protinádorovej terapie), dlhodobé užívanie liekov – posilnenie činnosti pečene a obličiek
- » ochorenia pečene – žltacka a mononukleóza
- » alergia, alergické kožné prejavy, astma
- » ekzémy, vyrážky, lupienka
- » hojenie, regenerácia a rekonvalescencia po chorobe alebo chirurgickej liečbe
- » zvýšená hladina cukru v krvi
- » zvýšená hladina cholesterolu a tukov – riziko kardiovaskulárnych chorôb (aterosklerózy, infarktu myokardu, mozgovej mŕtvice)
- » vysoký krvný tlak
- » strata kondície, nedostatok energie, celková slabosť, fyzická či psychická vyčerpanosť, vystavenie sa stresu a nadmernej záťaži
- » oslabené libido, poruchy plodnosti



SYMBOL ENERGIE QI (ČCHI)

OBLIČKY A IMUNITA

Prečo to rozvádzam? Pretože všetko v tele poháňa QI, vrátane funkcií obličiek a imunitného systému, o ktorý nám teraz ide. V TČM sa imunita nevníma samostatne, ale ako súčasť funkcií pľúc. Pľúca totiž majú za úlohu riadiť celú QI. A tak jeden jej kúsok určia na boj s vonkajšími škodlivinami. Ak bude QI pľúc silná, silná bude aj imunita. Ale aby bola silná QI pľúc, musí byť silná celková QI. A aby bola silná celková QI, musíme mať v poriadku telesné funkcie, ktoré ju vytvárajú. A tie sú celkom závislé na pohone – teda jangu obličiek.

No a to je dôvod, prečo používať **Renol**. Dopĺňa jang obličiek, podporuje všetky procesy v tele, vďaka čomu máme dosť QI pľúc. Dobré sa nám dýcha, trávi a tvoríme toľko energie, že si môžeme dovoliť venovať časť z nej na obranu. A aby sme na to mali dlhodobo využiteľné látky, pridáme **Imunosan**. Ten podporí imunitu pri zložitom odolávaní chorobám. Čo teda môžeme od tejto kombinácie produktov očakávať? Jednak energiu, a potom odolnosť. Dve veci, ktoré si ľudia v súčasnosti veľmi cenia a pomáhajú im žiť zdravý život.

Ešte malá poznámka k dávkovaniu Imunosanu, ktoré sa mi v praxi osvedčilo: 1–2 kapsuly denne užívať veľmi, veľmi dlho. Tento produkt nádhorne drží schopnosť dlhodobo odolávať útokom rôznych baktérií alebo vírusov. Pri súčasnom užívaní Renolu môžete pocítiť prílev životnej sily. A vďaka nej zasa vzrastie imunita... Tentokrát nemáte začarovaný kruh, ale kruh, ktorý sa môže stať špirálou k zdraviu.

Prajem vám veľa síl,
MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



Cukrovka (diabetes mellitus)

Diabetes alebo diabetes mellitus je ochorenie dnes veľmi rozšírené a má stále stúpajúci trend. V našich krajinách (podobne ako v celej Európe) postihuje približne 10 % populácie, vrátane malých detí. Žiaľ, na základe objektívnych trendov sa predpokladá, že do roku 2050 bude týmto závažným ochorením trpieť až 30 % populácie, teda takmer každý tretí človek na planéte. Ide tak o pandémiu.

Diabetes je závažné metabolické ochorenie podmienené endokrinnou (hormonálnou poruchou). Je pri ňom narušená funkcia buniek tela vstrebávať a využiť glukózu, teda krvný cukor - zvyčajne v dôsledku nedostatku inzulínu. Tento nedostatok môže byť absolútny (pri diabete I. typu) alebo relatívny (pri diabete II. typu, ktorý sa niekedy ľudovo a nesprávne nazýva starobná cukrovka). Ochorenie teda spôsobuje nedostatok inzulínu – hormónu produkovaného v beta-bunkách Langerhansových ostrovčiek pankreasu. Niekedy však

paradoxne môže byť inzulínu v tele dostatok, dokonca až nadbytok, no jeho účinok na bunky je znížený. Vtedy hovoríme o tzv. inzulínovej rezistencii, pretože bunky na inzulín dostatočne nereagujú a cukor sa z krvi nedokáže efektívne vstrebávať do buniek, teda spaľovať alebo využívať na tvorbu energie. Bunky tak napriek nadbytku cukru v krvi pociťujú jeho nedostatok a energetický hlad.

Diabetes sa dnes považuje aj za kardiovaskulárne ochorenie, pretože ak sa správne nelieči a dlhodobo neudržiava v metabolickej rovnováhe, vedie k predčasnému rozvoju viacerých komplikácií – najmä cievnych – a k rýchlejšiemu starnutiu.

PRVOTNÉ PRÍZNAKY A ĎALŠIE PREJAVY OCHORENIA

Z preventívneho hľadiska je dôležité poznať a vedieť včas rozpoznať **prvé klinické príznaky** cukrovky. Patrí k nim predovšetkým nadmerný pocit smádu, čo vedie k častému

a nadmernému pitiu tekutín a častému močeniu. Tieto dva príznaky bývajú zvyčajne prvé a mali by upriamiť pozornosť každého (nielen lekára či zdravotníka) na možnú prítomnosť cukrovky.

Okrem zvýšeného smädu a nadmerného močenia sa **neskôr objavujú** častejšie zápal kože a slizníc, najmä kvasinkové infekcie močových ciest a vonkajších pohlavných orgánov, spôsobené hubou *Candida albicans*. U žien sa to prejavuje svrbením v intímnej oblasti, bielym povlakom na slizniciach a bielym výtokom z pošvy. U mužov býva prítomná mykotická balanitída, teda zápal sliznice penisu (prejavuje sa ako mapovité začervenanie).

Neskoré prejavy cukrovky, ak trvá roky a nekontroluje sa uspokojivo liečbou, sú príznaky súvisiace s rozvojom komplikácií – najčastejšie cievnych, obličkových, očných, nervových a kožných. Prejavujú sa ako predčasná ateroskleróza upchávaním ciev so vznikom infarktu, gangrény (nekrózy, odumretia) najčastejšie prstov dolných končatín či celej nohy, poškodením obličiek s následným vzostupom krvného tlaku a niekedy potrebou dialýzy, poškodením zraku, neprijemným trpnutím nôh a stratou kožnej citlivosti. Často býva oslabená imunita, na koži vznikajú častejšie zápal, hnisanie, zle sa hoja aj drobné poranenia, vznikajú vtedy najmä na predkoleniach, niekedy až tzv. diabetická noha.

DIAGNOSTIKA

Stanovenie diagnózy nie je náročné, stačí vyšetriť kvapku krvi na množstvo cukru v nej (glykémiu) a diagnózu cukrovky môžeme potvrdiť alebo vylúčiť. Zvýšená hladina cukru sa u diabetika môže objaviť aj v moči, ale rozhodujúca je hladina cukru v krvi. Za normálnych okolností je u zdravého človeka nalačno do 5,6 mmol/l. Ak je hodnota medzi 5,6 až 6,0 mmol/l, ide o hraničnú hodnotu, ktorú treba s odstupom času skontrolovať, pretože sa môže postupne zvyšovať a stav prejde do cukrovky. Ak je hodnota medzi 6,1 až 6,9 mmol/l, hovoríme o tzv. poruche tolerancie glukózy, čo sa považuje za tzv. prediabetes alebo „predcukrovkový stav“. Vyžaduje sledovanie u lekára a dodržiavanie diabetickej diéty a životosprávy. Hodnota glykémie nalačno 7,0 mmol/l a vyššia potvrdzuje cukrovku a vyžaduje si adekvátnu liečbu a dispenzarizáciu spravidla u diabetológa.

PREVENCIA

Aj keď dedičnú predispozíciu na cukrovku zmeniť nevieme, iným rizikovým faktorom môžeme účinne predchádzať alebo ich minimalizovať. Účinnou prevenciou je dodržiavanie pravidelnej, zdravej životosprávy s racionálnym stravovaním, ktoré nesmie byť nadmerne kalorické, minimalizuje príjem jednoduchých cukrov, sladkostí a tukov. Odporúča sa konzumovať vhodne upravenú zeleninu, nie veľmi sladké druhy ovocia, vlákninu, ryby, najmä morské, kvalitné chudé, najmä kuracie mäso. Súčasťou prevencie cukrovky a obezity, ktoré idú spolu ruka v ruku, musí byť aj dostatok pohybovej aktivity, vyvarovanie sa fajčenia, návykových škodlivín, častého nachladnutia a infekcií, ako aj podpora imunity.

PRÍPRAVKY ENERGY

Ako prevencia a doplnok pri liečbe cukrovky sa osvedčilo viacero prípravkov Energy. Z bylinných koncentrátov je to predovšetkým **Gynex**, ktorý harmonizuje a posilňuje endokrinný systém, vrátane pankreasu, kde sa tvorí inzulín. Zároveň pomáha pri redukcii nadváhy a obezity, ktorou trpí viac ako 2/3 diabetikov. Prospešný je aj **Regalen**, ktorý regeneruje a podporuje pečeň v jej schopnosti detoxikovať organizmus a znižovať zvýšenú

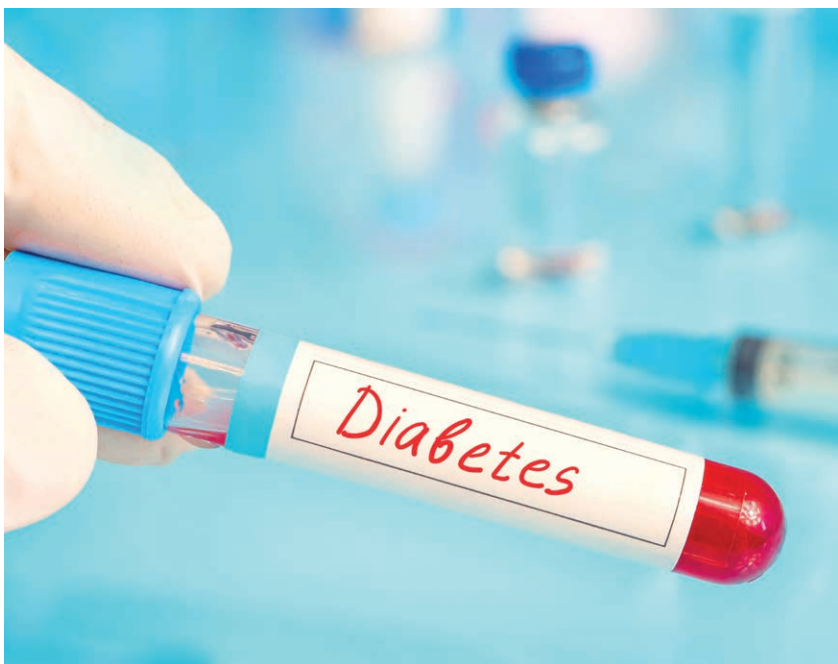
hladinu cholesterolu. Prevenciou vzniku veľmi často sa vyskytujúcich kardiovaskulárnych komplikácií u diabetikov je bylinný koncentrát **Korolen**. Pomáha harmonizovať kardiovaskulárny systém, regenerovať cievne steny tepien, kapiláry a nervový systém. Svoje uplatnenie má aj **Renol**. Podporuje funkciu obličiek, ktoré sú pri cukrovke viac ohrozené. Zabezpečuje lepšie hospodárenie s vodou a minerálmi, prispieva k zníženiu vysokého krvného tlaku.

Vhodné je využiť aj produkty z rady Mycosynergy, najmä **Mycopan**. Ale pokojne aj všetky ostatné. Samozrejme nie súčasne, ale postupne, jeden po druhom. Pretože cukrovka postihuje prakticky všetky orgánové systémy, celý organizmus. Kombinácia s bylinnými koncentrátmi Pentagramu® je prospešná – riadime sa podľa problému, ktorý potrebujeme riešiť, t. j. ktorá komplikácia cukrovky prevláda, resp. hrozí.

Okrem toho sa odporúča užívať aj doplnkové prípravky.

Mimoriadne prospešný je koloidný roztok minerálov **Fytomineral**, pretože obsahuje prvky potrebné pre správny priebeh biochemických procesov v organizme. Ide najmä o zinok, katalyzátor biochemických reakcií a chróm, ktorý je dôležitou súčasťou tvorby a využitia inzulínu pri metabolizme sacharidov a tvorbe energie v bunkách. **Vitamarin** je prospešný svojím obsahom nenasýtených omega-3 mastných kyselín, ktoré pomáhajú odbúrať cholesterol a tuky uložené v cievach, čím sa zlepšuje ich priechodnosť a pružnosť. Produkty **Revitae** a **Celitin** majú priaznivý vplyv na mozog a cievy, pomáhajú zlepšovať pamäť a sústredenie. Ďalej sú to prípravky s obsahom prírodných vitamínov, antioxidantov, minerálov, enzýmov, vlákniny, ku ktorým patria všetky Zelené potraviny. Najbohatším produktom na antioxidanty je **Acai Pure** a minerály a stopové prvky obsahuje **Organic Maca**. Využitie nájde aj **Flavocel**, ako účinný antioxidant a podporovateľ imunity, ďalej **Drags Imun**, **Cytosan** a ďalšie prípravky. Z bylinných krémov a prírodných mydiel sú zvlášť prospešné **Cytovital**, **Protektin**, **Droserin** a **mydlo Drags Imun**, ktoré priaznivo ovplyvňujú zápalové a trofické zmeny kože. Všetky prípravky Energy sa užívajú a dávajú v súlade s odporúčaniami a v poradí, ako je uvedené v priložených návodoch.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Jeseň je správny čas na pohyb a turistiku

Pravidelná fyzická aktivita znamená život v zdraví a dobrej kondícii. Práve jeseň je obdobím ideálnym pre turistiku a pohyb vonku v prírode. Nie je už príliš horúco, deň je ešte dostatočne dlhý, tak prečo sa nevybrať na túru do prírody, najlepšie do lesa či hôr? V takom prostredí je benefitom pre zdravie už samotný čistý vzduch a klíma. Zdravý pohyb ich ešte umocní. Turistika je z finančného, resp. materiálneho hľadiska aktivitou, ktorú si môže dovoliť prakticky každý. Možno sa jej venovať od útleho detstva (čo je ideálne pre získanie zdravých návykov na celý život) až do veľmi pokročilého veku.

Pravidelný pohyb je prospešný a dovoľm si povedať, že aj liečivý na množstvo chronických ochorení, respektíve je účinný pri ich prevencii – obezita, diabetes mellitus, vysoký krvný tlak, chronické ochorenia srdca, priedušiek a pľúc, atď. Pomáha zlepšiť ich kontrolu (kompenzáciu), získať lepšiu odolnosť a celkovú kondíciu organizmu. Je samozrejme potrebné zvoliť si primeranú záťaž, vykonávať ju rozumne a pravidelne, načúvať signálom, ktoré nám telo vysiela.

Pešia turistika alebo cykloturistika sú aktivity optimálne v jesennom období a zároveň fungujú ako ideálny a nenáročný kardiovaskulárny tréning. Podobný prínos má kondičný beh, plávanie či veslovanie, ktoré však nie sú vhodné pre každého. Aby pohybová aktivita bola skutočným prínosom pre kondíciu a zdravie tela, je potrebné dodržiavať isté pravidlá, ktoré však nie sú náročné. Aby bola účinná ako kondičný kardiovaskulárny

tréning, musí mať určitú intenzitu a časové trvanie. Platí pravidlo pozvoľného zvyšovania záťaže, zvlášť, ak sme sa dlhšie aktívne nehýbali a kondícia organizmu je nízka. Začínáme preto kratšími túrami čo do dĺžky aj časového trvania. Postupne pridávame vzdialenosť, volíme náročnejší terén, resp. zvyšujeme tempo. Všetko závisí od reakcie organizmu na záťaž, čo nám prezradia signály tela – rýchlosť srdcovej frekvencie (tep), dýchanie, pocit pohody alebo naopak únavy.

AKO MAŤ RADOSŤ Z POHYBU?

Aktivitu vykonávame pravidelne, ak je to možné, tak denne aspoň pol hodiny alebo trikrát do týždňa aspoň hodinu. Pohybovať sa, resp. cvičiť by sme mali do pocitu príjemnej únavy, ale nie do vyčerpania. V prípade objavenia sa výrazného zadýchania, búšenia srdca, bolesti či závratu je potrebné záťaž znížiť, spomaliť tempo, resp. zastaviť a odpočinúť si. Po ústupe ťažkostí treba pokračovať miernejším tempom tak, aby sa symptómy neopakovali. Pred samotným cvičením je vhodné krátko sa rozhybať, rozcvičiť, najlepšie strečingovými cvikmi, aby sa svaly a kĺby zahriali, rozhybali. Je dokázané, že ak vykonávame fyzickú aktivitu pravidelne (už spomínaná turistika je postačujúca), tak v organizme nastanú priaznivé fyziologické zmeny, ktoré vedú k zlepšeniu metabolizmu, zvyšovaniu výkonnosti srdcovocievneho aj pohybového aparátu, k zvýšeniu pľúcnej kapacity. Zlepšuje sa vysoký krvný tlak, klesá hladina krvného cukru, znižujú sa krvné tuky a cholesterol, nastáva redukcia nadváhy. Pravidelná pohybová aktivita znamená aj zníženie rizika vzniku osteoporózy a osteoartrózy, znižuje riziko vzniku srdcového zlyhania, infarktu, cievnej mozgovej príhody, a podobne.

POMOCOÚ SÚ AJ PRÍRODNÉ DOPLNKY ENERGY

Naše prípravky pomáhajú adaptovať sa na záťaž, dopĺňajú potrebné minerály a vitamíny, pôsobia regeneračne a detoxikačne na celý organizmus, zmierňujú následky únavy, pomáhajú pri drobných úrazoch, ktoré sa môžu pri každej činnosti občas vyskytnúť. Podporiť chuť hýbať sa, ako aj adaptovať sa na pravidelnú záťaž, resp. zmenu režimu, účinne pomáha prípravok **Stimaral**. Súčasne je veľmi prospešné užívať **Fytomineral**, ktorý dodá telu všetky potrebné minerály v optimálne využiteľnej koloidnej forme. Využiť môžeme aj bylinný koncentrát **Korolen**, ktorý pomáha harmonizovať a regenerovať srdcovocievny systém. Rozšírením tepien vo svaloch sa zlepši ich prekrvenie a okysličenie, ľahšie je aj zotavenie sa po záťaži. Ak máme nadváhu a chceme schudnúť, alebo je už prítomná cukrovka, zvolíme bylinný koncentrát **Gynex**. Predchádzať bolestiam svalov a kĺbov pri nadmernom zaťažení, najmä ak sme sa dlhšie nevenovali pravidelnému pohybu, veľmi dobre dokáže pomôcť bylinný krém **Artrin**. Pomáha aj pri opuchových stavoch, svalovej únave, bolesti, horúčke... Zotaveniu celého tela po záťaži prospieva kúpeľ s prísadou **Balneol** a **Biotermal**, keďže minerály a ďalšie účinné látky sa vstrebávajú aj cez pokožku. Po samotnom kúpeli blahodarne pôsobí relax v zábale, ku ktorému si môžeme pridať aromaterapiu napríklad s esenciou **Lavender**. Regenerácii organizmu prospievajú aj produkty z radu Zelených potravín – obsahujú potrebné vitamíny, minerály, stopové prvky, enzýmy, chlorofyl a vlákninu.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Psychosomatika a Energy

KRÁTKY POHĽAD SPÄŤ

Koncom mája 1995 mi dlhoročná známa odporučila na moju vtedajšiu „učiteľskú únavu“ novinku medzi prírodnými produktmi. Bol to Korolen. Podotkla, že dokáže pracovať aj s bunkovou pamäťou. Vďaka tomuto životabudiču moja psychická únava rýchlo zmizla a do konca školského roka som „preplávala“ v pohode a plnej sile. Vtedy som netušila, čo všetko mi táto skúsenosť priniesie. A bolo toho naozaj veľa! Okrem starostlivosti o zdravie celej rodiny zásadne ovplyvnila aj moju neskoršiu poradenskú prax.

PSYCHOSOMATICKÉ A SOMATOPSYCHICKÉ SÚVISLOSTI

Naše telo funguje na energetickej úrovni ako celok, v súhre s našimi emóciami a činnosťou jednotlivých orgánov. Je výborné, že vďaka kvantovej bunkovej biológii už bolo vedecky dokázané, ako funguje bunková pamäť a ako si jednotlivé bunky odovzdávajú bioenergiu.

Z Pentagramu® Energy, ktorý vychádza z poznatkov tradičnej čínskej medicíny o energetickom systéme organizmu, sa dajú pochopiť súvislosti energetického oslabenia jednotlivých orgánov s rôznymi zdravotnými a psychickými problémami, ich somatopsychickú príčinu. Toto oslabenie môžeme riešiť cielenou fytoterapiou koncentrátmi Energy a ďalšími produktmi na základe testu EAV (diagnostika Supertronicom). Pomôže aj akupresúra podporená terapeutickými krémami Energy.

Ak však výsledok fyto terapie nie je optimálny a problém sa vracia, bude vhodné zamerať pozornosť aj na psychosomatickú príčinu. Psychosomatika je o našich skrytých emóciách. Tie sú kvantovo uložené v bunkovej podvedomej pamäti, ktorá reaguje na predchádzajúce situácie, akoby sa stali práve teraz. Sú v nej skryté nielen naše zážitky z vedomého obdobia života (po období vzdoru), ale aj tie skoršie, už od nášho počatia. V zárodočnej bunke – zygote – sú zaznamenané emócie oboch rodičov z obdobia 2 až 3 mesiace pred počatím dieťaťa, ale aj traumy našich predkov niekoľko generácií dozadu. Ide hlavne o zážitky, pri ktorých sa nenaplnili základné emocionálne potreby (miesto, bezpečie, podpora, nasýtenie, limity) v ktoromkoľvek z uvedených období. Tie potom môžu opakovane narušať



energetickú rovnováhu organizmu bez toho, aby sme o tom vedeli.

ČO S TÝM?

Je prospešné odstrániť z podvedomej pamäti emocionálne bloky, najlepšie pomocou terapií fungujúcich na kvantovej báze, ktoré pracujú aj s aktiváciou akupresúrneho systému.

Príklad riešenia problému

Vdova a jej nový partner túžili po bábätku. Počatie sa im však dlhšiu dobu nedarilo, hoci podľa lekárov boli obaja zdravotne v poriadku. Meranie Supertronicom odporučilo žene používať Renol (oslabenie obličiek a močových ciest). Keď sme sa pri terapii metódami EFT a Matrix Reimprinting zamerali na strach, ktorý podľa pentagramu patrí k týmto orgánom, objavila sa trauma z jej príchodu na svet. Bola totiž dieťaťom, ktorú matka nechcela, a tá jej to počas celého detstva pripomínala. Po absolvovaní terapie a dvoch mesiacoch užívania Renolu prišla milá správa. Bábätko bolo počaté. Nebolo teda potrebné podstúpiť umelé oplodnenie (IVF), ktoré odporúčali lekári.

Psychosomatická prvá pomoc

Vstup do podvedomej pamäti je automaticky otvorený v prvej a poslednej

fáze spánku (hladina theta). To môžeme využiť na opravu negatívnych podvedomých záznamov prostredníctvom rozprávania do spánku v čase po zaspatí. Vždy hovoríme v prítomnom čase a bez zápornej predpony NE. Výborne to funguje najmä u detí, ak súčasne užívajú vytestovaný koncentrát (overené 30-ročnou skúsenosťou). Deťom rozprávajú do spánku rodičia alebo iní dospelí. Tí môžu túto terapiu využiť aj pre seba – len si musia nahráť text vlastným hlasom a pustiť si ho po zaspatí. Dnešné technológie to umožňujú (podrobnejšie v mojej knihe Vidím to inak, v kapitole Tajomstvo emócií v súvislostiach).

Príklad terapie

Dieťa sa bojí chodiť do škôlky, vyhýba sa kolektívu.

- » Úvod na uspokojenie emocionálnych potrieb: „Martinka, sme radi, že si sa nám narodila. Máme ťa radi takú, aká si. Si u nás v bezpečí.“
- » Nový program: „Každý deň sa tešíš do škôlky. Si tam v bezpečí. Máš tam veľa kamarátok a rada sa s nimi hráš (ďalej podľa situácie...)“

Prečo to neskúsiť, čo povieť?

Mgr. STANISLAVA EMMERLINGOVÁ

O potrebe spánku

Ak sa o niekom povie, že „chodí spať so sliepkami“, vôbec sa tým nemyslí, že by trpel nejakou exkluzívnou zoofilnou úchylkou. Skôr naopak, patrí medzi podivínov iného druhu. Tých, ktorí nemajú potrebu nechať si vymývať mozog manipuláciami mediálnych mágov prostredníctvom podradných šouprogramov, ktoré väčšina médií ponúka do neskorých nočných hodín. Zalezú do postele, keď sa zotmie, aby ešte za svitania vstali svieži. Tak to robí aj väčšina živočíchov v prírode vediac, že spánok im prináša regeneráciu. Príroda je v tomto múdrou patrónkou.

UMELÉ SLNKO

Ani ľudská spoločnosť netrpela ponocovaním - takmer až do prelomu 19. a 20. storočia, keď sa do verejných priestorov a veľkej časti domácností zaviedla elektrina a svetidlá rozžiarili mestá a dediny žltkastým svetlom. Umelé elektrické „slnko“ a postupne zavádzané vymoženosti elektroniky predlžujú dni na neprimeranú mieru a zbavujú človeka možnosti prežívať prirodzené biorytmy. Ľudia začínajú žiť po deviatej večer, keď by podľa logiky orgánových hodín mal človek odpočívať a pripravovať telo na prácu meridiánu troch žiaričov

(ohrievačov). Medzi 21. a 23. hodinou sa totiž bunky tela zásobujú energiou na nasledujúci deň prostredníctvom „práce“ tohto meridiánu. My však túto úlohu znemožňujeme zbytočným vynakladaním síl počas neskorých večerných aktivít. Tak prichádza spánková deprivácia. A keď ju skombinujeme s nadmerným konzumovaním alkoholu, zlej stravy, nedostatkom pohybu, úzkosťou a depresiou, máme pred sebou veľa zdravotných problémov. Zaspávanie nie je náhly, ale postupný proces, keď telo prechádza fázami driemot a zároveň vníma množstvo vonkajších



podnetov. Neskôr ich mozog prestáva spracovávať, telo prechádza do hlbokého spánku. Toto fázovanie zrejme malo svoj ochranný význam u našich evolučných prapredkov – aby zrazu neupadli do hlbokého spánku, ale rozoznávali prípadné nebezpečenstvo z okolia. Zvukovo odrúsené prostredie našich spální tiež nemá pozitívny vplyv na mozog, ktorý od nepamäti podvedome vnímal ruchy okolia - chrápanie, zvuky prírody, praskanie ohňa - ako čosi, čo mu dodávalo istotu, že všetko je tak, ako má byť.

NEPRÍJEMNÉ NÁSLEDKY

Nedostatok spánku a nespavosť, ktorou trpí asi 10 percent populácie, síce nezabíja, ale **mozog** po istom čase prestáva správne pracovať. To začne spôsobovať poruchy zdravia. Pri dlhšom nedostatku kvalitného spánku sa začne poruchovo správať aj hormonálny systém. Tu by mali spozorovať predovšetkým dámy, ktorým záleží na vonkajšom vzhľade! Počas spánku sa v tele vytvára rastový hormón, ktorý podporuje rast a predovšetkým omladzuje bunky,

zlepšuje imunitu. Naopak, zvýšený deficit spánku vedie telo k zvýšenej produkcii kortizolu. Ten prepína metabolizmus tela z programu investovania do rastu a omladzovania na stav, keď sa zvyšuje ostražitosť, privádzajúca organizmus do stavu strachu a únikových reakcií, do krvného riečiska sa uvoľňuje cukor. Ráno, keď potrebujeme vyskočiť z postele, alebo vo chvíľach, keď musíme uniknúť pred prenasledujúcim nepriateľom, je to v poriadku. Ale inak nám takéto prepnutie **znižuje imunitu a vytvára riziko vzniku cukrovky 2. typu.**

Chronický nedostatok spánku sa podieľa aj na **obezite**. Počas normálneho spánku sa v tele prirodzene produkuje väčšie množstvo hormónu leptín a klesá hladina hormónu ghrelín. Leptín potláča chuť do jedla, takže počas pokojného spánku nepotrebujeme jesť. So zvyšujúcim sa ghrelínom sa situácia diametrálne mení a mozog na túto zmenu reaguje ako na stav hladovania. A nezáleží na tom, či ste štíhli alebo máte pár kil navyše. Nevyspatým ľuďom parádne rastie apetít,

s tým, že sa zvyšuje hlavne chuť na sladké. (Tým končím s upozornením pre dámy.) Je príznačné, že deficitom spánku málokedy trpia bohatí, ktorí nemusia v noci premýšľať, ako si udržať aký-taký spoločenský status. U menej majetných stres postupne zvyšuje nedostatok spánku a **stres** sa naopak postará o nedostatok spánku.

ENERGY

Jednou z možností riešenia tohto stavu je prestať sa venovať nezmyselným činnostiam, ktoré sme menovali. Počas dňa nezabudnúť na **Stimaral, Spiron**, Zelené potraviny obsahujúce tryptofán. Upokojte nervový systém **Korolenom** alebo iným vhodným prípravkom Energy, preventívne užívajte počas dňa **Relaxin**. O deviatej vypnúť televíziu, počítač, elektronické náhrady reality, prerušiť komunikačné väzby na virtuálny svet, vziať do ruky relaxačnú literatúru a po pár stránkach vstúpiť do ríše boha Hypna a jeho syna Morfea.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

PORUCHY SPÁNKU (DYSSOMNIA)

» Nespavosť (insomnia)

Nespavosť patrí k veľmi častým zdravotným problémom dnešnej populácie. Spôsobuje, že jedinec nemôže zaspáť alebo sa v spánku často budí. Príčinou býva stres, nedostatočný pohyb, bolesť a nesprávne užívanie liekov. Nespavosť môže byť sprievodným príznakom telesných alebo duševných porúch, ale rovnako môžeme hovoriť o nespavosti ako o primárnom ochorení.

» Zvýšená spavosť (hypersomnia)

Človek spí denne 12 a viac hodín, pričom často zaspáva aj počas dňa. Jedným z typov hypersomie je narkolepsia, pri ktorej postihnutý zaspáva dokonca uprostred činnosti.

» Parasomnia

Súhrnné označenie pre neprirodzené stavy, ktoré sprevádzajú spánok alebo s ním súvisia - vyskytujú sa počas spánku alebo po prebudení.

» Nočná mora

„Nočné mory“ sú desivé, živé sny počas spánku REM. Po prebudení si postihnutý na nočnú moru jasne spomína. Zvyčajne sa vyskytujú u detí

a dospelých, ktorí prežili nejakú traumu. Závažným, ale pomerne zriedkavým typom nočnej mory je porucha správania v spánku REM (RBD), pri ktorej spiaci nemá počas fázy REM oslabené kostrové svalstvo, takže počas spánku „zápasí“ s nočnou morou a môže poraniť seba alebo spolunocľanika.

» Nočný des (pavor nocturnus)

Krátky desivý sen, ktorý postihuje spiaceho počas fázy spánku NREM. Z tohto dôvodu sa zriedkakedy zobudí. Po prebudení človek okamžite opäť zaspí, takže si ráno na desivý sen nespomenie.

» Námesačnosť (somnambulizmus)

Spánková porucha, pri ktorej postihnutý počas spánku vstane z postele a prechádza sa. Niekedy môže vykonávať pomerne zložité činnosti, napríklad posilať textové správy. Námesačnosť sa zvyčajne vyskytuje počas NREM spánku.

» Rozprávanie počas spánku (somnilokvia)

Podobne ako pri námesačnosti ide o aktivitu počas spánku, v tomto prípade sa prejavuje rozprávaním,

krikom, spevom atď. Tiež sa častejšie vyskytuje v NREM spánku.

» Spánkové apnoe

Vzniká pri opakovanom nekontrolovanom zadržiavaní dychu (apnoická pauza) počas určitého časového intervalu. Často sa vyskytuje u predčasne narodených detí ako tzv. idiopatické apnoe spôsobené nezrelosťou dýchacieho centra.

» Škrípanie zubami (bruxizmus)

Často sa vyskytuje u detí, ale výnimkou nie sú ani dospelí. Hlavnými spúšťačmi sú stres, hnev, nahromadená frustrácia alebo úzkosť. Väčšina ľudí si nie je vedomá, že škrípu zubami, pokiaľ ich na to neupozornia spolunocľanici alebo zubný lekár.

» Pásmová choroba (jet lag)

Zmena normálneho telesného rytmu spôsobená letmi na dlhé vzdialenosti, ktoré presahujú časové pásma. Normálny spánkový režim je narušený, postihnutý spí cez deň a v noci je čulý. Medzi ďalšie príznaky patrí únava a znížená mentálna kapacita. Trvá niekoľko dní, kým sa človek prispôbi novému rytmu.

en.wikipedia.org



Čo je komfortná zóna?

Konečná stanica, prosíme, vystúpte – z komfortnej zóny. Azda niet motivačného rečníka, ktorý by o nej nehovoril a nenabádal nás, aby sme ju opustili, aby sme mohli žiť lepšie. Čo to presne je a čo sa nachádza za ňou, sa od nich väčšinou nedozvieme. Poďme ju teda bližšie preskúmať.

DVA NÁZORY

Nie je jednoduché definovať toto dnes nadmerne používané slovné spojenie. Každá metóda aj človek má svoje vysvetlenie, ktoré si často odporujú. Vo všeobecnosti existujú dve teórie, rozdeľujúce svet osobnostného rozvoja. Prvá tvrdí, že komfortná zóna je priestorom stability, psychickej pohody a bezpečia, čo umožňuje rast, osobný rozvoj a dodáva chuť čeliť výzvam. Táto hypotéza považuje zónu za podporujúce prostredie, ktorého opustenie predstavuje príležitosť získať nové skúsenosti na kultiváciu tohto bezpečného priestoru. Druhý uhol pohľadu hovorí, že oblasť komfortu je stav, v ktorom sme už len v rutine, nerobíme nič nové, tvorivé ani náročné. Zotrvanie v nej vedie k nude, frustrácii a nespokojnosti, a pre

naplnený život treba túto zónu opúšťať a čeliť novým výzvam. Dlhodobý pobyt v komfortnej zóne je podľa tejto hypotézy prekážkou osobného rastu.

KOMFORT VS. STAGNÁCIA

Často sa opomínajú a zamieňajú pojmy komfort a stagnácia. Môžeme totiž rásť v komfortnej zóne rovnako ako stagnovať mimo nej. Komfort je ako dom – naše bezpečie, základňa. Je to prostredie, kde sa cítime dobre, sú sa tam známe veci a situácie, priestor na sebareflexiu. Stagnáciu možno opísať ako zamknutú pivnicu v dome, stav dlhodobého ustrnutia, nehybnosti a vnútorného neuspokojenia. Dnes sa často hovorí, že ak sa niekto nachádza v komfortnej zóne, stagnuje a je lenivý. Toto je „pravda“, ktorú ponúka mainstream a vytvára tlak na výsledok, neustálu honbu za niečím novým. Niekedy vedie až k vyhoreniu a úzkostiam. Nevytvára sa? Si nedostatočný. Nie každý sa však musí vyvíjať dramaticky a navonok viditeľne. Ak v komfortnej zóne vedome pracujeme na sebe a majstrovstve, dá sa mimo nej vystupovať prirodzenejšie a postupne si budovať istotu.

KOMFORT VS. POHODLIE

Tu je rozdiel oveľa jemnejší než v predchádzajúcom prípade, no rovnako, ak nie viac dôležitý. Synonymom pre komfort môže byť slovo pohodlie, ale v osobnom rozvoji je oveľa výstižnejší pojem pohoda. Z toho vychádza aj odlišnosť týchto stavov. Komfort je vyvážený stav, podporujúci našu fyzickú aj psychickú pohodu, a tým aj osobný rozvoj. V pohodlí, resp. pohodlnosti, sa vyhýbame výzvam, akýmkoľvek zmenám či úsiliu a zotrvávame aj v niečom, čo je pre nás veľmi toxické, ale predsa len pohodlné. Komfort nás teda podporuje v napredovaní, zatiaľ čo pohodlnosť vedie k sklzávaniu k starému, aj keď nevyhovujúcemu.

VOBYERAJTE SI Z KATALÓGU MOŽNOSTÍ

Čo sa nachádza mimo „prístavu bezpečia“, v „oceáne neistoty“? Neznámy a nebezpečný svet alebo ihrisko na objavovanie schopností? Odpoveď je jednoduchá: nájdeme tam všetko, čo chceme. Ak očakávame, že tam budú hrôzy, budú tam. Ak hľadáme priestor na obohatenie, tiež tam je. Je to nekonečný katalóg možností a príležitostí, ktorý nám dá to, na čo sa sústredíme. Veľmi záleží na tom, ako ďaleko a akým spôsobom ideme za hranicu zóny. Napríklad ak pociťujeme neistotu pri stretávaní sa s novými ľuďmi, predstava týždenného pobytu s piatimi cudzími osobami v jednej miestnosti môže byť desivá. No ísť na známe miesto a tam stretnúť niekoho nového môže byť oveľa príjemnejšie a ľahšie realizovateľné. Takto sa posúvame ďalej.

A KDE SA NACHÁDZA TEN SLÁVNÝ FLOW?

Ak hľadáte ten správny „flow“, leží presne na hranici vašej komfortnej zóny. Kde to však je, keď definícia je taká vágna? Je to stav, keď sa cítime fyzicky aj psychicky v pohode a aktivita, ktorej sa venujeme, je známa, no obsahuje štipku neistoty, výzvy a neznámeho. Zložitá je tak akurát – ani extrémne náročná, ani nudná. Vďaka nájdenu stavu flow je možné namiesto úteku posúvať hranicu komfortnej zóny. Dôležité je neupínať sa na dosahovanie výsledkov a pokroku, ale užívať si život a to, čomu sa venujeme, skúmať, prehĺbovať a dopriať si pokoj od všetkého toho sebarozvoja. Nemusíte za každú cenu hrať trikrát denne futbalový zápas o zlatú medailu, je fajn si len tak s kamarátmi zakopať.

Nájdenie svojho flow vám praje
ONDŘEJ VESELÝ

Účinná prevencia srdcovocievnych ochorení

Srdcovocievne ochorenia sú dlhodobou na prvej priečke medzi príčinami predčasnej smrti u nás i vo vyspelých krajinách sveta. Ich zákernosť spočíva v tom, že dlhý čas bývajú bez vážnejších príznakov a prejavajú sa náhle, závažným ochorením v podobe srdcového infarktu či mozgovej mŕtvice. Aby sa tomu predišlo, je dôležité poznať ich rizikové faktory a chrániť sa pred nimi. Pomôcť môžu aj prírodné doplnky Energy.

Existuje niekoľko najzávažnejších rizikových faktorov, ktoré je v moci každého z nás ovplyvniť, čiže vyhybať sa im predovšetkým tak, že budeme žiť zdravým spôsobom života. Hovoríme o tzv. ovplyvniteľných rizikových faktoroch srdcovocievnych ochorení. Medzi najzávažnejšie patrí fajčenie, nedostatok pohybu, obezita, cukrovka (najmä nedostatočne kompenzovaná liečbou), vysoký krvný tlak – hypertenzia (neuspokojivo kontrolovaná liečbou), dyslipidémia – porucha metabolizmu tukov, chronický stres.

PRESTAŤ ALEBO VÔBEC NEZAČAŤ FAJČIŤ

Väčšinu rizikových faktorov vyjadruje číselný kód, ktorý nazývame kód zdravého života a definujú ho čísla: 0 – 30 – 5 – 130 – 80. Prvé číslo 0 znamená 0 cigariet denne, čiže nefajčiť, a platí to aj pre pasívne fajčenie, teda zdržiavanie sa vo fajčiarskom prostredí, ktoré je rovnako škodlivé ako aktívne fajčenie. Druhé číslo 30 znamená 30 minút aktívneho pohybu denne, pričom účinná je aj rýchla chôdza – aspoň pol hodiny denne. Ďalšie číslo 5 predstavuje hodnotu celkového cholesterolu, ktorá by mala byť pod 5 mmol/l. Posledné dve čísla, 130 a 80, vyjadrujú maximálnu hodnotu krvného tlaku, pod ktorou by sme si ho mali udržať, aby riziko vzniku srdcovocievneho ochorenia bolo čo najnižšie. Fajčenie je skutočne jedným z hlavných rizikových negatívnych faktorov. Spôsobuje až 40 % úmrtí na srdcovocievne ochorenia, najmä na infarkt myokardu. Okrem toho nepriaznivo vplyva na početné ďalšie orgány, predovšetkým pľúca a priedušky, je príčinou rakoviny (tzv. bronchogénny karcinóm pľúc) a výrazne nepriaznivo vplyva aj na celý tráviaci systém. Pre zachovanie zdravia srdca a ciev je nesmierne dôležitý pravidelný aktívny pohyb. Ideálne ho treba realizovať aspoň pol hodiny denne – napríklad rýchla chôdza, turistika, plávanie, beh, a podobne. Z hľadiska zachovania normálnych hodnôt krvných tukov, celkového cholesterolu pod 5 mmol/l, ako aj ostatných metabolických parametrov – normálnej telesnej hmotnosti, krvného cukru – je tiež potrebný pravidelný pohyb a racionálne zdravé stravovanie.

DÔLEŽITOSŤ STRAVY A DOPLNKY ENERGY

Strava má byť pestrá s množstvom zeleniny, ovocia, má obsahovať viac rýb, najmä morských, resp. lososovitých s obsahom omega-3-nenasýtených mastných kyselín, prirodzených vitamínov, antioxidantov, minerálov, vlákniny. Rovnako je dôležitá správna a zdravá príprava potravín šetrným spôsobom z hľadiska zachovania živín – najmä varením, dusením alebo na pare. Hypertenzia, čiže vysoký krvný tlak významne zťažuje srdce, poškodzuje tepny, obličky, zrak. Okrem toho spôsobuje predčasné srdcové zlyhávanie, veľmi často vedie k mozgovej cievnej príhode s vážnymi, často

invalidizujúcimi či fatálnymi dôsledkami. Preto je nutné držať si krvný tlak pod hodnotou 130/80 mmHg. Dá sa to dosiahnuť zdravým životným štýlom bez škodlivých návykov, neslanou stravou, minimalizáciou stresu, udržiavaním normálnej telesnej hmotnosti. Ak tieto opatrenia nestačia, je potrebná adekvátna liečba. Chronický stres a hektické životné tempo tiež nepriaznivo vplyvajú na srdcovocievny systém. Pravdou je, že v dnešnej napätej dobe je nemožné úplne sa vyhnúť stresovým situáciám. Avšak pravidelný režim dňa s dostatkom odpočinku, relaxu a pravidelného spánku dokáže významne zmierniť nepriaznivé účinky stresu na zdravotný stav. Taktiež aktívny prístup k životu, pozitívne myslenie, ako aj početné prírodné doplnky Energy sú významným prínosom pre dlhodobé zachovanie zdravia. Osožný je najmä bylinný koncentrát **Korolen**, ktorý harmonizuje srdcovocievny systém, detoxikuje a zároveň podporuje centrálny nervový systém. Z radu Mycosynergy posilňuje funkcie srdca prípravok **Mycocard**. Prospešné sú aj preventívne detoxikačné kúry prípravkom **Cytosan** 1-2x ročne. Ako nadstavbové doplnky sú zároveň vhodné prípravky **Vitamarin**, **Celitin** a tiež **Revitae**, ktoré prospešujú cievnemu endotelu, pomáhajú odbúravať cholesterol a podporujú elasticitu tepien. Tým sa zlepší prekrvenie a okysličenie dôležitých orgánov, najmä srdca, mozgu, obličiek. Pri vysokom krvnom tlaku je vhodná kombinácia **Renol** a **Fytomineral**. Zmierniť vplyv stresu na srdcovocievny systém a harmonizovať psychiku pomáhajú prípravky **Stimaral** a **Relaxin**. Z ostatných doplnkov sú vhodné prípravky **Flavocel** a **Vitaflorin**, pretože obsahujú spektrum prírodných antioxidantov a vitamínov. Dôležité sú aj produkty z radu Zelených potravín – **Spirulina Barley**, **Organic Sea Berry**, **Sacha Inchi Oil**, **Acai Pure**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Zoznámte sa, prosím: Flavocel a Organic Sea Berry

Napriek tomu, že stále máme množstvo slnečných dní, chladnejšie obdobie sa neúprosne blíži. Krok za krokom prichádza jeseň a spolu s ňou k nám zavítajú aj rôzne nástrahy pre náš imunitný systém. Preto je vhodné podporiť ho správne zvolenou stravou a doplnením potrebných výživných látok. Medzi ne patria aj vitamíny.

Najčastejšie sa používa vitamín C. Je tomu tak aj z dôvodu, že telo si ho nevie vytvoriť samé a pre náš organizmus je veľmi dôležitý.

Ale nie je vitamín ako vitamín. V pravom rade je dôležité, z akého zdroja pochádza, teda či je organický alebo syntetický, a akú má schopnosť vstrebávania. Pretože to nie je to isté.

Som presvedčená o tom, že vždy je vhodnejšie a efektívnejšie, ak sa do organizmu dostane celý komplex výživných látok aj so zachovanými vzájomnými väzbami. Priblížim to takto: je lepšie zjesť celé jablko ako len jeden z neho vyextrahovaný vitamín. Samozrejme, ak potrebujeme získať vyššie množstvo daného vitamínu, nedokážeme zjesť toľko jablák. Ale šetrnou formou



môžeme získať celý komplex látok v koncentrovanej podobe. Tak ako je to v prípade produktov **Organic Sea Berry Powder**, **Acai Pure** či **Organic Goji Powder**. V Energy máme hneď niekoľko prípravkov, ktoré sú bohaté na vitamín C. Pozrieme sa na dva z nich: **Flavocel** a **Organic Sea Berry**.

PRÍRODNÉ FLAVONOIDY A VITAMÍN C

Flavocel je bioinformačný prípravok obsahujúci koncentrovaný extrakt z ibišteka sudánskeho, stévie sladkej a špeciálnu zmes éterických olejov. Ibištek sudánsky je zdrojom prírodného vitamínu C, organických kyselín, fytosterolov a flavonoidov. Jeho extrakt má silný antibakteriálny efekt.

Flavocel obsahuje ľavotočivú formu vitamínu C s vysokou schopnosťou vstrebávania, známu aj ako kyselina L-askorbová. Táto forma je prirodzene prítomná v ovoci a zelenine, pričom v ľudskom organizme je biologicky aktívna. Spomínaný názov sa používa na odlišenie od syntetickej kyseliny askorbovej, ktorá sa môže vyskytovať v rôznych formách. Samotný organický vitamín C je prítomný pri mnohých metabolických reakciách, najmä pri metabolizme proteínov. Spolupracuje s protilátkami a ako koenzým sa môže viazať s niektorými jedmi, čím obmedzuje ich účinnosť.

Flavocel obsahuje aj množstvo flavonoidov, ktoré patria do skupiny látok nazývaných polyfenoly. Vyskytujú sa prakticky vo všetkých rastlinných bunkách, najčastejšie vo forme prírodných rastlinných farbív. V prírode sprevádzajú vitamín C, ochraňujú ho a zvyšujú jeho účinnosť.

Vďaka unikátnemu spojeniu vitamínu C a flavonoidov využíva Flavocel ich vlastnosti. Vďaka tomu má výborné využitie pri nachladnutí, chrípke, angíne, problémoch s prieduškami a pľúcami, pri zníženej imunitě, alergiách či tuberkulóze. Výrazný účinok má aj pri zápaloch močových ciest, mechúra, obličiek, prostaty, pri obličkových a močových kameňoch, dne, pri vysokom krvnom tlaku a opuchoch. Flavocel dokáže podporiť činnosť srdca, kostnej drene a ciev. Zlepšuje prenos medzi nervovými bunkami, vďaka čomu sa osvedčuje pri epilepsii, artérioskleróze, anémii, celkovej únave, ochabnutosti a pocite „dolaťmaného“ tela. Znižuje hladinu cholesterolu v krvi, zlepšuje metabolizmus proteínov, tvorbu hladiny nadobličiek, kolagénu a väziva, regeneruje tkanivo zubov, ďasien, väziva a určitých kostných buniek.

Flavocel ovplyvňuje činnosť enzýmov a pomáha tak zlepšiť metabolizmus. Využitie má pri spazmoch čriev, brucha, žalúdka, maternice, dokonca výrazne znižuje bolesť počas menštruácie. Je vhodný aj pri zápche. Zvýšený príjem vitamínu

C je nevyhnutný pre obyvateľov v mestách, fajčiarov, deti v období rastu, pre starších ľudí a ženy užívajúce hormonálnu antikoncepciu. Dôležitá je aj jeho „sorpčná“ vlastnosť – schopnosť nadviazať a vylučovať z organizmu niektoré toxíny a ťažké kovy. Flavocel sa dá krásne využiť nielen pri zápalových akútnych stavoch, ale aj preventívne. Výhodou je, že sa dá kombinovať s ktorýmkoľvek prípravkom. Dokáže tak vytvoriť synergický efekt a zvýšiť efektivitu liečby.

OCHRANNÉ A PREVENTÍVNE ÚČINKY RAKYTNÍKA

Organic Sea Berry je 100 %-ný extrakt z plodov rakytníka rešetliakového vo forme šetrne spracovaného prášku. Plody rakytníka sa používajú v kuchyni aj liečiteľstve. Rakytník je známy svojím vysokým obsahom vitamínu C, ale okrem neho obsahuje veľa ďalších vitamínov a minerálnych látok, napríklad: B1, B2, B3, B6, B9, A, E, K, F, z ktorých rozhodujúce je železo, draslík, mangán, siera, bór, meď, nikel a vápnik, a tiež organické kyseliny.

Olej v dužine rakytníka je v podstate prírodný koncentrát provitamínu A, vitamínu E, K a P. Z ostatných cenných látok v oleji sú to triesloviny, nezastupiteľné aminokyseliny, pektín, bioflavonoidy, steroidy a iné. Bohatý je na esenciálne mastné kyseliny omega-3, 6 a 9 a je zdrojom vzácnej omega-7 mastnej kyseliny, ktorá sa v prírode vyskytuje len zriedka. Táto látka je antioxidant ochraňujúci bunky pred poškodením voľnými radikálmi, a preto priaznivo ovplyvňuje stav pokožky. V rakytníku bol nedávno objavený aj alkaloid hippophein, z ktorého sa tvorí biologicky aktívny amin serotonin. Ten pozitívne ovplyvňuje centrálnu nervovú sústavu, je účinný ako antidepresívum a má významný protinádorový účinok, pretože obmedzuje patologický rast tkanív.

Vo forme krému alebo oleja rakytník výborne regeneruje pokožku, pomáha pri ekzémoch, vyrážkach, popáleninách, omrzlinách a iných poškodeniach. Na popálenú kožu sa môže aplikovať u detí aj dospelých. Pomáha regenerovať pokožku aj po ožarovaní, v lete bráni škodlivým účinkom UV žiarenia. Ak sa



» pridá do denného krému, dokonca sfarbí pokožku broskyňovým odtieňom - tým kryje prejavy albinizmu. Neodporúča sa osobám s tmavými škvrnami na koži, lebo ich zvýrazní. Obrovskou výhodou rakytníka je jeho vhodnosť aj pre novorodencov, tehotné a dojčiace ženy, lebo je netoxický a ne podráždivý. Vďaka obsiahnutým látkam má Organic Sea Berry širokospektrálne využitie. Výrazne podporuje imunitný systém človeka v akútnej a preventívnej fáze, ale aj pri rekonvalescencii, pretože stimuluje činnosť pľúc. Má výrazné antiseptické a antimikrobiálne účinky, tlmi bolesť, mimoriadne efektívne rozpúšťa hlien. Opodstatnenie má aj pri onkologických ochoreniach ako účinný pomocník pri naštartovaní vnútorných ozdravovacích procesov. Podporuje tvorbu žlče a tráviacich enzýmov, stimuluje činnosť pečene a pankreasu, podporuje hojenie žalúdočných vredov a vredov dvanástnika, zlepšuje peristaltiku čriev, priaznivo pôsobí pri hemoroidoch. Má silný regeneračný efekt na poškodené sliznice tráviaceho, ale aj močovo-pohlavného systému. Vďaka tomu sa uplatní aj pri zápaloch močového systému či reumatizme. Výrazné účinky má v gynekológii pri erózii pošvového hrdla, zápaloch či podráždenej sliznici.

ŠPECIFICKÉ ÚČINKY OBOCH PRÍPRAVKOV

Organic Sea Berry rovnako ako **Flavocel** obsahuje mnohé dôležité až vzácne látky, prospešné pre celý organizmus. Obidva produkty sa môžu kombinovať s akýmkoľvek prípravkom Energy pri akútnych, chronických alebo preventívnych ťažkostiach. Existujú však aj isté špecifiká používania každého z nich. **Flavocel** je najviac spojený so systémom obličiek, pľúc, ale aj ohňa. Je skvelý pri počiatkoch prechladnutia, takmer

nenahraditeľný pri zápaloch močového systému. Vtedy je ideálne skombinovať ho s **Renolom** a hlavne užívať ho intenzívnejšie, pokojne aj každú hodinu 1 tabletu. Výrazne pomáha využiť železo zo stravy, spevňuje cievy a je veľmi efektívny na elimináciu menštruačných bolestí. Vtedy je vhodné začať užívať Flavocel v dávke 3x2 asi 2-3 dni pred začiatkom menštruácie a pokračovať v užívaní počas jej celého trvania.

Organic Sea Berry, čiže rakytník, je viac spojený so systémom sleziny a pečene, a taktiež pľúc. Je perfektný na rozpúšťanie hlienov, takže je vhodný od bežného zahlienenia počas rôznych viróz až po celoročné zahlienenie u alergikov. Výborný je pre deti, ktoré nevedia dostať hlien dostatočne efektívne von z tela alebo jedia veľké množstvo mliečnych výrobkov, čím sa hlien dostáva na úroveň trávenia. Následkom toho je nechutenstvo a kašovitá stolica až hnačka. Rovnako je Organic Sea Berry skvelý pri rôznych tráviacich ťažkostiach, ktoré sprevádzajú zápaly na úrovni slizníc. Vtedy sa kombinuje s **Regalenom**, **Gynexom** alebo **Vironalom**. Určite sa „nepobije“ ani s **Cytosanom**, práve naopak, výrazne pomôže zbaviť sa rôznych kvasiniek a bakteriálnych infekcií.

Zo srdca vám prajem, aby sa vám vyhýbali akékoľvek zdravotné problémy. Ale zároveň vám želim mať dostatok vedomostí o tom, ako si môžete rýchlo a efektívne pomôcť, ak nejaký problém nastane. Jedným z krokov je vytvorenie domácej lekárničky, v ktorej by určite nemal chýbať aspoň jeden z popísaných prípravkov. Voľba je na vás.

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

BEAUTY DEŇ

KLUB ENERGY KOMÁRNO

(Dunajská ulica č. 5)

12.9. 2025, 11.00-17.00 hod.

Margita Kissová - konzultantka, Iveta Keszi - terapeutka

KLUB ENERGY NOVÁ DUBNICA

(Topoľová ulica 812)

3.10. 2025, 11.00-17.00 hod.

Zuzana Mikulová - konzultantka, Iveta Keszi - terapeutka

- » Predstavenie novej BEAUTY kozmetiky
- » Individuálne poradenstvo a diagnostika tváre a pleti
- » Mini workshop spojený s tréningom tvárových svalov
- » Ukážka správneho používania kozmetiky
- » Občerstvenie pre každú z vás a darček k tomu

BEZ VSTUPNÉHO



Masáž Chi Nei Tsang (čineisang) ako emocionálny detox

V dávnej starovekej Číne taoistickí mudrci spozorovali, že človek buduje energetické bloky vo svojich vnútorných orgánoch. Spôsobuje to tvorbu uzlíkov, hrudiek a zatvrdlín v brušnej dutine. Takéto obštrukcie sa vyskytujú v centre životne dôležitých funkcií tela a obmedzujú prietok energie, teda našej životnej sily. Negatívne emócie strachu, hnevu, úzkosti, depresií, starostí a obáv spôsobujú najväčšie škody. Problémom môže byť aj prepracovanosť, stres, nehody, operácie, lieky, toxíny zo vzduchu, vody, potravín, elektrosmogu, zlá výživa, zlé držanie tela alebo málo pohybu.

Podľa taoistickej filozofie sú vnútorné orgány prepojené s piatimi silami Univerza a zabezpečujú prepojenie medzi mikrokozmosom človeka a makrokozmosom Univerza. Ľudské orgány obsahujú esenciu duchovnej sily ľudskej bytosti a tiež poskytujú fyzikálne siločiaru, ktoré držia telo pokope a dávajú mu štruktúru. Ak sa vnútorné orgány upchajú negatívnymi vplyvmi, ukladajú nezdravé energie, ktoré prenikajú do iných telesných systémov. Časom sa prejavia ako ochorenie.

Pokiaľ sa telo a myseľ nečistia, negatívne emócie a toxické energie vytvárajú cyklus negativity a väčšieho stresu. Začínajú poškodzovať vnútorné orgány a posúvajú sa hlbšie do brucha, kde sa vytvára „skládka odpadu“. Takáto emocionálna skládka zablokuje tok energie v brušnej dutine. Energetické centrum brucha v okolí pupka je preťažené a od zvyšku tela odpojené.

SILA CHI

Životná energetická sila Chi sa hýbe vnútornými kanálmi ľudského tela, nervovým systémom, krvnými cievami a lymfatickými cestami. Tieto systémy sa prepájajú práve v brušnej dutine - a ona sa stáva ich kontrolným centrom. Napätie, obavy, strachy, stresy každého dňa, mesiaca, roka a podobne, sa tu kumulujú a len zriedka sú rozptýlené. To spôsobuje fyzické zamotanie a uzlenie nervov, krvných cievok

a lymfatických uzlíkov. Výsledkom je postupná obštrukcia energetickej cirkulácie.

CHI NEI TSANG

Starovekí taoisti si uvedomili, že negatívne emócie spôsobujú vážne poškodenie zdravia, ktoré zhoršuje fyzické aj spirituálne funkcie tela. Pochopili, že každá ľudská emócia je vyjadrením energie a identifikovali špecifický cyklus vzťahov medzi emóciami a orgánmi tela. Vyvinuli umenie **Chi Nei Tsang** na recykláciu a transformáciu negatívnych emócií, ktoré vytvárajú prekážky v toku energie. **Chi Nei Tsang** je masérska metóda, ktorá sa priamo dotýka vnútorných orgánov a poskytuje komplexný prístup k energizácii, posilňovaniu a detoxifikácii vnútorných orgánov. Prečisťuje nahromadené negatívne vplyvy, zmiernuje črevné blokády, kŕče, uzlíky, hrudky, zjemňuje jazvy, bolesti hlavy, menštruačné ťažkosti, bolesti chrbta, pôsobí na slabú cirkuláciu krvi, neplodnosť, impotenciu, a podobne.

KRÉMY A OLEJE OD ENERGY

Pri masáži používam terapeutické regeneračné krémy a oleje firmy Energy – **Cytovital**, **Droserin**, **Protektin**, **Ruticelit** - vždy individuálne, podľa výsledku diagnostiky. Ak je potrebný detox, odporúčam **Regalen**, **Cytosan**, ak sú prítomné aj alergické prejavy, tak **Peralgin**, ak sa objavujú tráviace problémy, tak **Gynex** - ten je skvelý a má overené výsledky aj pri neplodnosti. Pri stavoch nepokoja sa osvedčil **Korolen** alebo **Relaxin**, pri zvýšenom strese a chronickej únave **King Kong**. Vždy odporúčam **Vitamarin** (zo štatistik je zrejmé, že všetci máme nedostatok vitamínu D), **Fytomineral** na doplnenie minerálov a vynikajúce čaje.

ALICA ŠVAJKOVÁ, terapeutka shiatsu

Klub Energy, Križna ul., Bratislava

Literatúra: Mantak Chia, Chi Nei Tsang

(Chi Massage for the Vital Organs)



Seriál pre ženy (21)

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

ŽENA JE DOBYVATEĽKA

Môj veľký vzor, Alexander Veľký, vraj povedal, že hranice sa majú posúvať. A tak sa toho držím. Bojujem s barbarskými kmeňmi kdesi vo svojom vnútri a dobývam územia doteraz nepoznaných pocitov a schopností. Odkrývaním toho, čoho som schopná, zisťujem, že som schopná naozaj všetkého. Toto vedomie ma posilňuje a pripomína mi, že nakoniec aj ja som všemocná mocná božská bytosť.

LOŽ V PRÍSTAVE

Veľmi dobre poznám stav, keď som sa vo svojom živote bála urobiť akúkoľvek zmenu, chodila som po dobre vyšliapaných cestách a ležala pred hranicou svojej komfortnej zóny. Nikdy však neprestanem byť vďačná osudu, ktorý ma tvrdo vykopol z mojej teplej zasmradnutej istoty a ukázal mi, že môj život môže byť oveľa viac, než som si dovtedy dokázala predstaviť. Lode sa skrátka nestavajú preto, aby kotvili v prístave, stavajú sa na objaviteľské plavby, dobrodružné výpravy a napĺňanie snov a túžob. Na naplnenie nášho najvyššieho potenciálu nám jednoducho nebude stačiť uspokojiť sa s priemerom, budeme sa musieť trochu nakopnúť a prekonať trnistý terén nepohodlia, pochybností a trochu bolesti - a vyplávať do neznáma.

NEPRESKÚMANÉ ZÁKUTIA

Môžete sa učiť po francúzsky, dosiahnuť v päťdesiatke svoju najlepšiu formu, prejsť Alpy alebo napísať knihu. Pokojne aj všetko spolu. Nedovoľte, aby vás brzdili pochybnosti o sebe, pretože kto nič nerobí, nič nepokazí. A tak je jasné, že ak máte veľké ciele, bude vás to stať veľa úsilia a jednu absolútne nezanedbateľnú ingredienciu: sústavnosť. Aj veľké diela totiž vznikajú po malých krôčikoch a iste chápete, že sa nedá skočiť

z českej kriedovej tabule rovno na vrchol alpského vrásnenia, však? Aj Alexander hovoril, že hranice sa majú posúvať, nie preskakovať. Takže sa upokojte, nasadte tempo, zdvihnite sa zakaždým, keď spadnete, nevyčítajte si, že ste sa párkrát otočili opačným smerom, a jednoducho chodte. Investujte svoju energiu a finančné prostriedky do seba, svojej realizácie, svojej vášne. Nikto iný to za vás neurobí, ako je známe. Precvičujte si svoje dobyvateľské schopnosti na malých výpravách. Malé, dosiahnuteľné výzvy vás posilnia pri dosahovaní tých ťažších. Vlezte do studenej vody, chodte na prechádzku tam, kde ste ešte nikdy neboli, alebo si privstaňte pre východ slnka. Život je plný nekonečných možností a vy si medzi nimi môžete vyberať ako v bonboniére.

MAŤ PRE ČO ŽIŤ

Áno, môžem robiť, mať a byť, čím chcem, ale dávam si pozor, aby som sa pri tom nestala otrokom svojho ega. To sa totiž môže skrývať za veľmi ušľachtilé záujmy a často nás núti skákať z nížin na vrcholy. Potľapkajte ego láskavo po pleci, nakrmte ho, čo sa doň zmestí, a nechajte ho chvíľu odpočívať. A uveďte si, že všetko, čo robíte, robíte s láskou k sebe a k životu. Nemusíte nikomu nič dokazovať. Vyžňte zo svojho slovníka slová „musím“ a „usilujem sa“. Nemusíte sa o nič usilovať. Ako však vytvoriť ten primeraný tlak, ktorý posunie naše hranice a umožní nám obývať územia za hranicami komfortnej zóny? Jednoducho. Musíte byť aspoň trochu zvedavá. Táto detská vlastnosť (podľa čínskej medicíny súvisiaca s kvalitou prvku Drevo a energiou pečene) je ako koreň rastliny, ktorá sa dokáže dostať na povrch aj cez tvrdú vrstvu asfaltu. Vaša zvedavosť jemne a láskyplne prerazí vrstvy sebazničujúcich presvedčení, obide domnelé obmedzenia a nájde si cestu tadiaľ, kadiaľ ešte nikto nešiel. Dieťa vo vás vám prešľapuje cestu a zanecháva stopy. Keď na takúto stopu neskôr narazíte, pomôže vám spomenúť si, prečo ste vlastne na svete. Dieťa vo vás má vždy pre čo žiť. Dobré sa starajte o to malé dievčatko vo vás - tou dobyvateľkou je práve ona.

Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ

Terapeutické metódy (60)

ČCHI-KUNG: PESTOVANIE ŽIVOTNEJ ENERGIE

Z HISTÓRIE

Praktizovanie čchi-kungu, teda „pestovania životnej energie“, siaha do obdobia pred 4 000 až 5 000 rokmi. Najstaršie dôkazy ho spájajú so šamanskými praktikami, kultiváciou dychu a pohybmi inšpirovanými prírodou a zákonmi vesmíru. Pôvodné korene má v taoistickej filozofii a klasickej čínskej medicíne (predchodkyňa dnešnej TČM), ktorá zdôrazňovala rovnováhu medzi piatimi prvkami, orgánovými systémami a meridiánmi. Čchi-kung predstavoval spôsob, ako sa prostredníctvom dychu, zámeru a pohybu zosúladiť s Tao - prirodzeným poriadkom sveta. TČM ho neskôr začlenila do terapeutických postupov na liečenie, prevenciu a dosiahnutie dlhovekosti. V priebehu storočí sa čchi-kung rozšíril do rôznych medicínskych, bojových a duchovných oblastí, ale zostal zakorenený v pozorovaní prírodných cyklov, vnútornej kultivácii a toku energie.

AKÝ VÝZNAM MÁ DNES?

Vo svete zahltenom chronickým stresom, digitálnym preťažením a odpojením od prírody ponúka čchi-kung návrat k rovnováhe. S pribúdajúcimi dôkazmi z neurovedy a somatického výskumu dnes chápeme, ako dych, pohyb a zámer ovplyvňujú nervový systém. Čchi-kung aktivuje jeho časť nazývanú parasimpatikus - často označovanú ako stav „odpočinku a trávenia“. Tým sa upokojujú stresové hormóny (kortizol), reguluje srdcová frekvencia, zlepšuje sa imunitná funkcia a obnovuje stabilita vnútorného prostredia. Vedecké štúdie naznačujú, že vedomý pohyb, na ktorom je čchi-kung založený, môže zlepšiť neuroplasticitu, emočnú reguláciu a kognitívnu jasnosť.

PRÍNOS PRE NAŠE ZDRAVIE

- » **Fyzické telo:** Plynulé pohyby podporujú prúdenie krvi a čchi, vyživujú tkanivá a odstraňujú stagnáciu. Zvyšujú ohybnosť, koordináciu a znižujú riziko pádu. Cvičenie masíruje vnútorné orgány, zlepšuje trávenie, dýchanie a kardiovaskulárne funkcie.
- » **Duševná a emocionálna pohoda:** Čchi-kung znižuje stres prostredníctvom meditatívneho dýchania a uvedomelého pohybu. Regulácia dychu zlepšuje jasnosť, zatiaľ čo vyrovňovanie čchi harmonizuje emócie a zlepšuje náladu.
- » **Energia a vitalita:** Rovnováha životnej energie vedie k väčšej výdrží a lepšiemu spánku. Cvičenia ako Vnútny úsmev a dýchanie do Tan Tien (tan tchien) posilňujú orgány a obnovujú vnútorné zdroje.

TRI ZÁKLADNÉ PILIERE

1. Uvedomovanie si tela

Cvičením si dôverne uvedomujeme našu kostrovo-svalovú štruktúru (svaly, kosti, fascie) a tiež svoje vnútorné systémy: krv, lymfu, nervy. Čchi-kung zvyšuje vnímanie dynamiky jin a jang, stúpajúcej a klesajúcej energie, gravitačnej sily a elektromagnetického poľa tela. Toto uvedomenie poskytuje rafinovaný nástroj na sebaovládanie.

2. Dych ako životná sila

Všetky živé organizmy potrebujú kyslík. Dych udržiava život od bunkového dýchania až po fungovanie mozgu. V čchi-kungu zjemňujeme a regulujeme dychové vzorce, aby sme maximalizovali príjem kyslíka, podporujeme vitalitu a stabilitu vnútorného prostredia vo všetkých systémoch -

kardiovaskulárnem, dýchacom, lymfatickom, endokrinnom, imunitnom a nervovom. Bránicové a reverzné dýchanie zvyšuje kapacitu pľúc, stimuluje parasimpatikus a naopak upokojuje sympatický nervový systém. Ak sa dych vedome kultivuje, stáva sa médiom, prostredníctvom ktorého sa životná sila zosilňuje, preniká, vyživuje a premieňa každú časť tela.

3. Zámer a duševné zameranie

„Kam ide myseľ, tam je čchi.“ Zámer je vedomé zameranie, ktoré sa používa v praxi. Každý pohyb, nádych alebo pauza sú tréningom pozornosti. Postupom času sa vyostreje vedomé uvedomovanie a naša schopnosť nasmerovať energiu na liečenie, výživu alebo posilnenie konkrétnych orgánov a oblastí.

DUCHOVNÝ RAST

Čchi-kung otvára bránu nielen k zdraviu, ale aj vnútornému pokoji a k vyššiemu uvedomeniu. Dôsledné cvičenie rozvíja hlbokú introspekciu (vnútorné vnímanie), odhaľuje naše zvyky, vzorce a kultivuje vnútornú múdrosť. Meditácia v čchi-kungu harmonizuje dych, telo, myseľ a energiu. Vyvoláva myšlienky, obrazy a emócie ako mentálne objekty. Namiesto toho, aby sme ich potláčali, pozorujeme ich a transformujeme. To vedie k väčšej emocionálnej jasnosti, vyrovnanosti a odolnosti v súlade s taoistickou a budhistickou múdrosťou, ktorú dnes podporuje už aj kognitívna neuroveda a moderná psychológia.

ÁVER: VAŠA CESTA SA ZAČÍNA VO VNÚTRI

Čchi-kung je hlboká cesta transformácie. Či už hľadáte pevnejšie zdravie, jasnosť, duchovné spojenie alebo jednoducho spôsob, ako spomaliť, čchi-kung vás stretne práve tam, kde ste. Prostredníctvom vedomého pohybu, uvedomovania si dychu a meditácie sa účastníci naučia vrátiť sa do prítomného okamihu, uvoľniť duševné napätie a prebudiť svoju prirodzenú životnú silu. Vdýchnuť život do každého pohybu.

JOSEF BERAN





VÝHODNÝ JESENNÝ BALÍČEK PRE SILNÚ IMUNITU A ZDRAVÚ KOŽU

Cena balíčka pre člena: 21,80 €

21 bodov, ušetríte 3,80 €

VIROVET

ZASTAVUJE INFEKCIU
V POČIATOČNOM ŠTÁDIU
A URÝCHĽUJE TVORBU PROTILÁTK.
MÔŽETE HO POUŽIŤ AJ AKO
PREVENCIU PRED NACHLADNUTÍM.

AUDIVET

UPRAVUJE pH POKOŽKY
A SLIZNÍC, TLMÍ ZÁPALOVÉ
STAVY SPÔSOBENÉ VÍRUSMI,
BAKTÉRIAMI A PLESŇAMI.



Akcia je určená iba pre členov Energy.

Akcia platí od 1. do 30. 9. 2025 alebo do vypredania zásob.

Pentagram vo svete zvierat (11)

KTO PATRÍ K PRVKU ZEM

V tomto poslednom dieli seriálu nás čaká rozprávanie o zvieratách, u ktorých prevláda prvok Zem. Z hľadiska typológie by sme sem mohli zaradiť napríklad školského koňa, ktorý trpezlivo dookola vozí študentov. Alebo labradorského retrievera, ktorému som sa rozhodla venovať tento článok. Ale je to na vás, aby ste sa hrali a skúsili k tomuto elementu priradiť ďalšie plemená psov alebo rôzne iné druhy zvierat.

Pripomeňme si niekoľko základných typických „zemských“ znakov (vychádzam z testu, ktorý sme využili s poslucháčmi webinára). Každý jedinec má v sebe samozrejme zastúpené znaky všetkých piatich prvkov, takže hľadáme tie, ktoré prevládajú. Preto sa tiež nie všetky odpovede z testu musia nevyhnutne zhodovať.

- » Keď sa vy a vaše zviera vydáte za dobrodružstvom, zviera sa pravdepodobne bojí, je úzkostlivé, ale keď pôjdete spolu...
- » Chcete, aby predviedlo, čo dokáže. Keď je stredobodom pozornosti, obyčajne to pokazí, pretože chce byť perfektné.
- » Vaša bežná rutina sa zmenila, zviera je pravdepodobne bojazlivé a vyžaduje si plnú pozornosť.
- » Väčšinou sa učí prostredníctvom opakovania.
- » Keď je vystrašené, vyžaduje si pozornosť.
- » Môžete opísať najčastejší prístup vášho zvieraťa k životu? Lenivosť.
- » Pri stretnutí s novou osobou sa správa priateľsky.
- » Keď žerie, zabudne, že existuje niečo iné.
- » Najdôležitejšia v živote je preňho harmónia.
- » Najmenej toleruje konflikt.
- » Aký popis najlepšie vystihuje vaše zviera? Sympatizant.
- » Nikdy nemá dosť objatia a pozornosti.

LABRADORSKÝ RETRIEVER

Toto plemeno má svoje korene na východnom pobreží Kanady. Bolo vyšľachtené na pomoc rybárom pri práci s rybárskymi sieťami a na love. Neskôr sa z labradora stal obľúbený poľovník pes a zároveň spoločník. My ho zaraďujeme medzi poľovnícke plemená a FCI ho zaradila do skupiny slieďčov, retrieverov a vodných psov.

Je to azda jedno z najobľúbenejších plemien na svete – a niet sa čomu čudovať. Ide o úplne nekonfliktného psa, známeho svojou priateľskou a oddanou povahou. Môžeme s istotou povedať, že je to rodinný typ. Miluje všetkých ľudí, deti, iné zvieratá a pre spokojnosť svojej svorky by urobil čokoľvek. Má otvorenú a dôverčivú povahu. Je poslušný, rád sa učí a veľmi ochotne plní povel – preto je vhodný aj pre začínajúcich psíčkarov. Je spoľahlivý a vysoko inteligentný.

Retriever potrebuje neustály fyzický kontakt so svojou rodinou, nie je vhodné mať ho na dvore, kde by bol sám. Chce byť stále s vami, ideálne v tej istej miestnosti. Potrebuje pohyb a je šťastný, keď môže ísť na prechádzku s rodinou. Ale po návrate domov mu úplne vyhovuje, keď si s vami ľahne napríklad k televízoru. Hlavne, že bude vo vašej blízkosti. Miluje vodu (hoci poznám niektoré výnimky) a ak mu do nej hádžete aport, je nadšený. Napokon, pre svoje poľovnícke schopnosti bol aj šľachtený. Vďaka svojej celkom nekonfliktnej povahe a umeniu rozveseliť kohokoľvek (v jeho prítomnosti sa naozaj nedá mať zlú náladu) sa využíva ako terapeutický pes, ale aj ako vodiaci, záchranársky a lavínový pes.

Labradorského retrievera si neobstarávajte, ak ho chcete mať iba na záhrade a nechcete ho pustiť do domu. Alebo ak často cestujete, ste celý deň v práci a nemôžete ho brať so sebou. On na vás síce bude doma trpezlivo čakať, ale nebude šťastný. Osamelosť a nedostatok stimulácie (fyzickej aj mentálnej) u neho spôsobuje úzkosť a deštruktívne správanie (hrabanie alebo hryzenie nábytku).

Medzi najčastejšie ochorenia, ktoré sa u labradora vyskytujú, patrí obezita, trávacie problémy, diabetes mellitus a iné hormonálne ochorenia. Je náchylný aj na dyspláziu bedrových kĺbov – z hľadiska prevencie je najlepší pravidelný a častý pohyb a primeraná strava, ideálne bezobilninová. Na to treba naozaj dávať veľký pozor. Jedlo je pre neho veľmi dôležité – zožerie čokoľvek a v akomkoľvek množstve, najmä keď sa nudí. Veľmi mu prospieva **Gynevet**, či už preventívne alebo terapeuticky. A týmto sa náš seriál končí. Za celý náš veterinárny tím môžem, myslím, napísať, že sme si ho užili a dúfame, že sa páčil aj vám. Hrajte sa s typológiou zvierat, skúmajte, a nech vám vaši miláčikovia robia radosť! A rovnako naopak, nech robíte radosť aj vy im!

MVDr. MIROSLAVA MŮČKOVÁ UZLOVÁ
(Koniec seriálu)



Vínna réva

PRÍBEH CIVILIZÁCIE NALIATY DO POHÁRA



a resveratrol. Tieto látky majú pozitívny vplyv na srdce, cievy, imunitný systém a spomaľujú starnutie buniek. Resveratrol, ktorý sa nachádza najmä v šupkách tmavého hrozna, má protizápalové a protirakovinové účinky, znižuje krvný tlak a podporuje zdravie mozgu. Hrozno okrem toho obsahuje prírodné cukry (glukózu a fruktózu), kyselinu vínnu a jablčnú, triesloviny a vlákninu. Vďaka tomu je hrozno ideálnym ovocím na rýchle doplnenie energie, podporu trávenia a detoxikáciu organizmu. Sušením sa získavajú hrozienka, ktoré si zachovávajú väčšinu živín v ešte koncentrovanejšej forme.

ÚLOHA VÍNA V HISTÓRII

Kvasením hroznovej šťavy vzniká nápoj - víno. Tento proces prebieha prirodzene pôsobením kvasiniek, ktoré premieňajú cukry na alkohol a oxid uhličitý. Výsledná chuť, farba, vôňa a charakter vína závisia od odrody, lokality, spôsobu zberu a použitej technológie. Výroba vína pôvodne vznikla z túžby uchovať hrozno na zimu. Ale tento nápoj od začiatku plnil aj hlbšiu kultúrnu a duchovnú úlohu. Staroveké civilizácie ako Sumeri, Egypťania, Gréci a Rimania víno nielen vyrábali, ale ho aj uctievali. Bolo nápojom bohov, symbolizovalo plodnosť, život a spojenie s vyššími silami. V kresťanstve a judaizme sa stalo dôležitou súčasťou náboženských rituálov. Vo všetkých kultúrach, kde sa víno pilo, zohrávalo úlohu spoločenského spojenia, symbolu priateľstva, pohostinnosti a osláv. Používalo sa na upevňovanie spojenectiev a lásky, na uzatváranie obchodu, mierových zmlúv a svadiieb.

Nie je ker ako ker. Zatiaľ čo väčšina z nich rastie nenápadne na okraji záhrady, vinič ovplyvnil dejiny ľudstva, gastronómiu a náboženstvo. Popínavá rastlina sa stala kultúrnym fenoménom. Kto by bol povedal, že táto nenápadná drevina je zodpovedná za tisíce rokov ľudskej vášne, od biblických čias až po prestížne súťaže vín?

ČO JE ZAČ?

Ide o rastlinu z čeľade viničovitých, rodu *Vitis*, ktorý zahŕňa viac ako 70 druhov. Je to viacročný, drevnatý, popínavý ker s charakteristickými úponkami, ktoré sa šplhajú po opore. Listy sú laločnaté a plody (bobule) rastú po 50 - 150 v zhlukoch nazývaných strapce. Vinič sa pestuje vo viniciach, zvyčajne v radoch s oporami, okolo ktorých sa rastlina ovíja. Potrebuje priepustnú pôdu, mierne svahy a čo najviac slnka, ideálne 1 500 - 2 000 hodín slnečného svitu počas vegetačného obdobia.

ODKIAĽ VINIČ POCHÁDZA

Pôvodným domovom viniča je Kaukaz a Blízky východ, prvé zdomácnenie sa datuje približne do 6. tisícročia pred naším letopočtom. Na našom území bol známy už v období Veľkej Moravy a výrazný rozmach vinárstva nastal za Karola IV. Dnes sa pestuje takmer na všetkých kontinentoch okrem Antarktídy.

PREČO KONZUMOVAŤ HROZNO?

Hrozno nie je len sladká pochúťka. Obsahuje vitamíny C, K, B6, draslík, železo, meď, mangán a antioxidanty - najmä flavonoidy

VINIČ V KUCHYNI

Vinič má svoje čestné miesto aj v kuchyni, a to vo všetkých svojich podobách. Čerstvé hrozno sa často používa do šalátov, na syrové misy alebo ako sladká ozdoba dezertov. V Stredomorí a na Blízkom východe sa viničové listy s obľubou používajú na prípravu plnených závitkov, ako sú grécke dolmades alebo turecké yaprak sarma, ktoré sa plnia ryžou, bylinkami a mletým mäsom. Tekuté víno je kľúčové pri príprave mnohých jedál. Od farnčúzskeho coq au vin (kohút na víne) cez talianske risotto al vino bianco (rizoto na bielom víne) až po španielsku sangriu ako osviežujúci nápoj. Víno sa používa ako marináda, základ omáčok alebo na flambovanie mäsa a dezertov. Hrozienka sa často používajú v sladkej kuchyni a sú základom rakúskej štrúdle, britského vianočného pudingu, indického biriyani alebo marockých jedál, kde sa kombinujú s korením a mäsom.

MÔJ POHĽAD

Vinič je fascinujúca rastlina, ktorá si podmanila svet - a niet divu. Ponúka nielen chutné plody plné zdravia, ale aj základ na výrobu jedného z najstarších kultúrnych nápojov našej civilizácie. Jeho pestovanie je vedou aj umením zároveň. V každej bobuli je slnko, pôda, voda, ruky vinára a trocha mágie. Takže keď si nabudúce odtrhnete bobuľu alebo nalejete víno do pohára, nezabudnite, že v ruke držíte výsledok niekoľko tisícročí trvajúcej spolupráce človeka s prírodou. A každý, kto ma pozná, vie, že pohár dobrého suchého bieleho neodmietnem nikdy.

September zaujímavý ako príbeh viniča vám praje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ



HOVÄDZIE LÍČKA NA VÍNE

1 kg hovädzích líčok, soľ, korenie, 5 lyžíc olivového oleja, ½ hluzu zeleru, 3 väčšie mrkvy, 2 korene petržlenu, 2 červené cibule, 2 strúčiky cesnaku, 2 bobkové listy, 6 guľôčok nového korenia, čerstvý rozmarín a tymián, 1 lyžica trstinového cukru, 2 lyžice paradajkového pretlaku, 1 liter suchého červeného vína, 700 ml hovädzieho vývaru, 2 lyžice masla, 200 g šampiňónov, 1-2 hrste čerstvej petržlenovej vňate

Hovädzie líčka očistíme, odblaníme, osolíme a okoreníme. Vo veľkom hrnci alebo pekáči vhodnom na pečenie v rúre ich krátko opečieme na olivovom oleji zo všetkých strán. Vyberieme a odložíme bokom. Do hrnca vložíme na kocky nakrájanú koreňovú zeleninu a orestujeme. Pridáme nakrájanú cibuľu a cesnak, okoreníme a opäť orestujeme. Pridáme bylinky, paradajkový pretlak a cukor. Miešame asi 2 minúty. Prilejeme víno, privedieme do varu a zredukujeme asi na tretinu. Rúru predhrejeme na 140° C. Líčka vložíme do hrnca, prilejeme vývar, prikryjeme pokrievkou a vložíme do vyhriatej rúry. Dusíme asi 2 hodiny, kým nezmäknú. Na 2 lyžiciach masla opečieme šampiňóny nakrájané na štvrtiny, osolíme, okoreníme, posypeme petržlenovou vňaťou a pridáme k hotovému mäsu. Podávame najlepšie so zemiakovou kašou.

HRUŠKY V PORTSKOM

4 zrelé hrušky, 4 lyžice trstinového cukru, 30 g masla, 100 ml portského vína, 120 ml pomarančovej šťavy, ½ čajovej lyžičky škorice

Do hrnca vložíme maslo, cukor a hrušky nakrájané na štvrtiny. Hrušky zohrievame v zmesi po dobu 3 minút z každej strany do zlatista. Prilejeme portské, pomarančovú šťavu a pridáme škoricu. Varíme 5 minút. Hrušky rozdelíme na tanier, polejeme ich šťavou s portským. Na vrch môžeme dať vanilkovú zmrzlinu, jogurtovú omáčku alebo omáčku sabayon.



DOLMADES – GRÉCKE PLNENÉ HROZNOVÉ LISTY

20 listov viniča, 300 g ryže, 1 cibuľa, čerstvé bylinky - mäta, kôpor, oregano, 2-3 lyžice olivového oleja, 1 citrón, 250 g bieleho gréckeho jogurtu, 2 strúčiky cesnaku, soľ, korenie podľa chuti

Listy viniča uvaríme vo vriacej vode a scedíme. Ryžu osolíme a uvaríme. Pridáme nadrobno nakrájanú cibuľu, korenie a nasekané bylinky. List viniča položíme na dlaň alebo podložku tak, aby bola žilkovaná štruktúra obrátená smerom nahor. Odstránime stopku a na širšiu časť dáme trochu náplne. Bočné okraje listu preložíme cez náplň a zrolujeme do rolky. Po naplnení vytlačíme na rolku šťavu z citróna. Do nízkeho hrnca nalejeme trochu oleja, rolky položíme tesne vedľa seba. Pridáme vodu - až po okraj roliek. Prikryjeme pokrievkou a na miernom ohni necháme variť 20-30 minút. Dolmades podávame s jogurtovým dresingom, ktorý pripravíme zmiešaním jogurtu s cesnakom, soľou a korením.



KURACÍ ŠALÁT S ČERVENÝM HROZKOM

2 pečené kuracie prsia, 150 g červeného hrozna bez kôstok, 1 červená cibuľa, 1 jablko, 100 g orechov, šťava z 1 limetky, 4 lyžice majonézy, 2 lyžice bieleho jogurtu, soľ a čierne korenie podľa chuti, 1-2 hrste čerstvej petržlenovej vňate

Do misky vložíme opečené mäso nakrájané na kocky, bobule hrozna prekrojené na polovicu, cibuľu nakrájanú nadrobno, jablko bez jadriek pokrúpané na tenké plátky, nasekané orechy, pridáme majonézu, jogurt, limetkovú šťavu, soľ, korenie a premiešame. Posypeme petržlenovou vňaťou. Podávame vychladené s bielym chlebom.

SABAYON ZO ŠUMIVÉHO VÍNA

1,5 dcl šumivého bieleho vína, 4 žĺtky, 200 ml vody, 200 g cukru

Vajíčka rozbijeme a žĺtky oddelíme od bielkov. Vodu nalejeme do hrnca a pridáme cukor, zredukujeme na hustejšiu konzistenciu. Pridáme žĺtky a šumivé víno. Hrniec vložíme do vodného kúpeľa (napríklad nad hrniec s vriacou vodou - nemala by však príliš vriieť) a žĺtky s vínom začneme okamžite šľahať. Postupne sa mení aj farba, sú svetlejšie. Podávame okamžite s ovocím alebo sladkým dezertom.

Rovnováha v komunikácii

„Genialita v komunikácii je schopnosť byť celkom úprimný a zároveň ohľaduplný.“

JOHN POWELL

Keď sa obzriem späť, takmer v každom mojom článku sa zaoberám rovnováhou v rôznych aspektoch života. Pozorovaním seba v prostredí a všímaním si diania v okolí zisťujem, že čím viac nastofujeme subjektívnu rovnováhu v tom, čo žijeme, tým sme šťastnejší, spokojnejší, vyrovnanejší a zdravší. Keď nie sme v rovnováhe - a každý máme svoju oblasť, kde nie sme - dostávame príležitosť na pochopenie, učenie sa, zmenu a rast, na vytváranie spokojnejšieho života.

Rovnováha je u každého človeka špecifická, originálna ako odtlačok prsta. Dualita, ktorá nás sprevádza po celý život nám dáva mantinely a v nich sa pohybujeme. Dobro a zlo, láska a nenávisť, radosť a smútok, chaos a poriadok, pohyb a stagnácia, prejedanie sa a diéty, bohatstvo a chudoba, veľa a málo, materiálne a duchovno, minulosť a budúcnosť, svetlo a tma, rozmach a úpadok... Kúsok z tohto a kúsok z tamtoho. Život je zmesou všetkého a nič nie je dobré ani zlé. Život je vyskladaný z toho, čo potrebujeme pre svoj vývoj. V nasledujúcom článku sa zameriam na rovnováhu v jednej z oblastí komunikácie. Budem sa pohybovať medzi dvoma mantinelmi: pochvalou a kritikou.

KRITIKA A POCHVALA

Kritika je hodnotenie správania, prejavu alebo výsledku, ktoré poukazuje na nedostatky, chyby alebo oblasti, kde je priestor na zlepšenie. Kritika sa vo všeobecnosti považuje za nepríjemnú. Môže mať rôznu formu - od deštruktívnej, ktorá uráža alebo odsudzuje, až po konštruktívnu, ktorá je podporujúca. Človek môže kritizovať alebo byť kritizovaný - samým sebou alebo niekým zvonka. Fakt je, že bez občasnej kritiky sa učiť nedá. Keď padne na pripravenú pôdu, vie byť skutočne nápomocná. Vieme vyjadriť kritiku tak, aby ju druhý vnímal pozitívne? Posilňuje nás, alebo naopak, ubíja? Nezabúdajme, že kritika je často subjektívna.

Pochvala je pozitívne hodnotenie správania, úsilia, postojov, alebo výsledku. Dáva najavo vďačnosť, uznanie alebo radosť z toho, čo druhý človek urobil alebo ako pôsobil. Pochvala môže byť zdravá alebo manipulatívna. Tá zdravá podporuje sebadomie a sebaopoznanie. Manipulatívna môže vytvoriť závislosť od externého hodnotenia.

Pochváliť sa môžeme sami a pochvala môže prísť aj zvonka. Mnohých z nás vychovali tak, že chváliť sa človek nemá sám. Že „samochvála smrdí“. Častokrát sú to ľudia, ktorí prahnú po pochvale od druhých. Takisto ako kritika, aj pochvala je subjektívna záležitosť.

Pochváľte sa aj sami? Aký máte pritom pocit? Môj názor je, že pochváliť sa za niečo, čo som dokázala a je pre mňa dôležité, na čom som pracovala, je žiadúce. Vedieť sa na seba pozrieť kriticky - a teda sa aj pochváliť. Aj nahlas. Nech to deti, partner, kolegovia, priatelia počujú a inšpirujú sa. Nezabúdajme. Rovnováha.

KOMUNIKUJME KONŠTRUKTÍVNE

Tu je zopár inšpirácií, ako komunikovať v línii kritika – pochvala. V texte spomínam vzťah rodič / učiteľ – dieťa, ale môžeme ho aplikovať i na ostatné vzťahy. Dieťaťu sa niečo nepodarí. Napríklad nesplní vhodne úlohu, ktorú sme mu dali. Čo s tým? Situáciu riešme čo najskôr po tom, ako nastane. Skúsme ostať pokojní. Pomenujme konkrétne správanie dieťaťa a vymyslime spolu, ako konkrétne je vhodné v budúcnosti reagovať. S menšími deťmi je vhodné nacvičiť si reagovanie hraním scénok. Efektívne je, ak je súčasťou kritiky pochvala, ocenenie za niečo, v čom sa dieťaťu darí. Usmerňujeme dieťa tak, aby v ňom aj napriek kritike zostal pocit, že ho máme radi a že je hodnotné. Chceme, aby dieťa poslúchalo pod hrozbou našej prevahy, psychického alebo fyzického násillia? Iste nie. Z takéhoto dieťaťa totiž neraz vyrastie dospelý, ktorý je schopný korigovať svoje činnosti a správanie, až keď dostane impulz prostredníctvom kritiky autority, keď ho niekto znevažuje, hreší, zvyšuje hlas. Človek poslušný za odmenu pozornosti a pochvaly. Chceme, aby dieťa porozumelo tomu, čo a prečo od neho chceme. Aby porozumelo chodu v rodine, škole, v spoločnosti. Z takéhoto dieťaťa nevyrastie tak ľahko manipulovateľný a poslušný človek. Skôr človek sebadomý a so svojím názorom, ktorý vie prehodnotiť svoj postoj a rásť. Mnohí si tieto zručnosti dobudovávajú aj v neskoršom veku. Keď po kritike dieťaťa dostaneme takéto vyjadrenie, zase sme kúsok zvládli: „Mami, mňa to najprv nahnevalo, ale potom som pochopila, prečo si mi to povedala.“ Čo je to konštruktívna kritika? Je to pomenovanie toho, čo je nevhodné a vysvetlenie, ako vyzerá náprava. Učiteľ / rodič tým vedie žiakov k tomu, aby kritiku vnímali ako radu do života. Aký je rozdiel medzi pozitívnou a negatívnou kritikou? Čo by ste chceli vy ako deti počuť od rodiča či učiteľa? Čo ste počúvali ako deti? „Začni pracovať na úlohe, aby si stihla všetko, čo máš v pláne.“ (pozitívna) verzus „Neflákaj sa a začni robiť, lebo uvidíš...!“ (negatívna).

Ak dokážeme komunikovať tak, že naše deti, žiaci, podriadení v práci, kolegovia, ale aj partner/ka, priateľ/ka, ktokoľvek, budú vnímať našu kritiku pozitívne, budú sa snažiť na sebe pracovať. Kultivovať sa. Informácia od nás prejde k nim cez „ochranné múry“. Nezavrú sa. Podrastú. A my s nimi. Pochvalu môžeme posilniť očným kontaktom a úsmevom. Keď učiteľ/ka, rodič/ka, šéf/ka nechváli, neukáže, že si je vedomý alebo vedomá aj pozitívnych aspektov, učenie, alebo akýkoľvek kontakt nadobúda formálny a neosobný charakter. Ľudia, zamyslime sa prosím. Pýtajme sa seba. Som voči niekomu zaujatá? Alebo som pripravená vidieť a zohľadňovať vývin človeka ako dynamický proces? Reagujem na niekoho v „triade“ zhovievavo a niekoho mám v muške tak, že nech povie čokoľvek, ujde sa mu kritiky a príjemnej spätnej väzby sa mu dostane len zriedka? Aj človek, ktorý kritizuje alebo chváli, prechádza vývojom. Nie je ľahké byť vždy nezaujatý a otvorený. Byť v nadvädní nad mienkou, ktorú som si vytvorila. Pripustiť, uvidieť, že aj iní na sebe pracujú. A prekvapia. Dať šancu. Byť zhovievavý. Je to umenie. Sme si učiteľmi i žiakmi navzájom.

UVAŽUJME RACIONÁLNE A S NADHLADOM

Kritika a pochvala môže v človeku vyvolať celý rad emócií. Napríklad hnev, smútok, strach, zahanbenie, úzkosť, ale aj motiváciu, zvedavosť a túžbu zlepšiť sa. Podľa toho, ako je kritika či pochvala podaná a aký je náš postoj k nej. Všetko závisí od osobnosti človeka. Niektorí môžu byť voči kritike odolnejší, zatiaľ čo iní sa môže ľahko uraziť. Ak autorite dôverujeme a vážime si ju, môže byť kritika ľahšie prijateľná, ale aj naopak. Závisí aj od predchádzajúcej skúsenosti s kritikou a pochvalou. Ak máme pozitívne skúsenosti, môžeme ju vnímať ako hnací motor. Pri kritike je dôležité, aby sme nekritizovali osobnosť človeka a nepoužívali slová ako vždy, stále, nikdy. „Nikdy si neurobiš úlohu včas.“ „Stále reaguješ tak a tak...“ V kritizovanej osobe to môže vyvolať bezmocnosť, bezradnosť, nepochopenie, možno poníženie. Potom často nastáva to, že prestane počúvať a uzavrie sa do vlastných myšlienok. Vybuchne alebo odchádza. Dôležité je vyvarovať sa výsmiešných grimás alebo pohrdavého tónu. Používanie tohto druhu kritiky je toxické. Ak chceme dosiahnuť nápravu situácie, popíšme správanie a aktuálne činy, ktoré nám prekážajú. Ako to my vnímame a cítime? Vypočujeme si druhú stranu. A nájdime obojstranne prospešné riešenie. Skúsme to. Nie je vždy ľahké uvažovať v návale emócií racionálne. To mi určite potvrdia rodičia malých nezbedníkov. Alebo svojhlavých partnerov. Zároveň nie je vhodné utekať pred konfliktmi, aj keď sú nepríjemné. Riešme veci, kým sú malé. Musíme to robiť, ak chceme udržať zdravé vzťahy na správnej ceste. A tým naučíme takémuuto postupu i deti.

Želám nám, aby naša kritika bola podávaná s rešpektom a ukazovala, kam a ako ísť ďalej. A aby naša pochvala poukázala na to, čo si zaslúži uznanie.

Začína sa nový školský rok, obdobie, keď sa po prázdninách a dovolenkách vraciame k svojmu zabehnutému životu. Prináša výzvy, ktoré bude treba zvládnuť. Možno sme prehodnotili naše správanie a chceme robiť veci inak - aby aj náš život nabral iný smer. Môžeme si pomôcť jazykom prípravkov Energy. Keď sa potrebujeme vyjadriť, či už skritizovať alebo nastaviť hranice, pomôžeme si Regalenom. Keď cítime potrebu upokojenia, naordinujeme si Relaxin. Keď sa chceme dozvedieť viac o tom, ako podporiť myseľ, emócie a telo, navštívime niektorý z Klubov alebo KC Energy.

So želaním rovnováhy ING. DANKA HÜBSCHOVÁ

www.centrumgara.sk

www.knihavita.sk

Zdravá a silná imunita

PREVENCIA / PODPORA / REKONVALESCENCIA

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Vironal + Flavocel	32,10 €	32	3,60 €
Drags Imun + Flavocel	33,80 €	34	3,80 €
Cistus Komplex + Flavocel	31,60 €	32	3,50 €
Imunosan + Flavocel	34,60 €	35	3,80 €
Grepofit drops + Flavocel	27,80 €	28	3,10 €
Grepofit drops + spray + nosol aqua	29,30 €	29	3,30 €
Grepofit drops + caps + spray + nosol aqua	44,30 €	45	4,90 €
Grepofit caps + drops + spray	35,50 €	36	3,90 €
Grepofit caps + drops + aqua	36,00 €	36	4,00 €



Prípravky sú výživové doplnky.
Akcia platí do vyčerpania zásob.

Cenné odporúčania MUDr. Alexandry Vosátkovej
nájdete v brožúre Zdravá a silná imunita.

IVE – Inštitút vzdelávania Energy

Počas roka 2025 sme sa rozhodli sprístupniť prednášky IVE pre našich členov zadarmo bez ohľadu na to, či sa ich zúčastníte on-line odkiaľkoľvek vo svete alebo osobne v našom Vzdelávacom centre Energy v Komárne. Každý člen sa bude môcť zúčastniť prednášky naživo či online po prihlásení sa do svojho konta Energy na našich stránkach (ID údaje - reg. číslo a heslo, ktoré máte pridelené).

V prípade, že by ste prednášku nestihli, budete si ju môcť pozrieť v predplatenom archíve. Stačí si zakúpiť prístup do IVE archívu na rok 2025 v hodnote 25,00 €.

SEPTEMBER

- » **04.09. 2025 17:00 / Duševné choroby: pohľad čínskej medicíny**
Zuzana Krajčíková-Mikulová
- » **10.09. 2025 17:00 / Zdravie dieťaťa a jeho mliečniky 2. (obezita a cholesterol)**
MUDr. Renáta Gerová
- » **11.09. 2025 17:00 / Vírusová vs. bakteriálna infekcia a čo s tým**
Zuzana Krajčíková-Mikulová
- » **18.09. 2025 17:00 / Cholesterolová lož**
Ing. Peter Tóth

OKTÓBER

- » **02.10. 2025 17:00 / Menopauza a osteoporóza**
MUDr. Renáta Gerová
- » **07.10. 2025 17:00 / Čo nám ne/vonia (aromaterapia Energy)**
Mgr. et Mgr. Roberta Krmáškova
- » **23.10. 2025 17:00 / Tráviace ťažkosti a riešenia**
Zuzana Krajčíková-Mikulová



Semper sint in flore

Semper sint in flore – navždy nech kvitnú. Tak oslavuje akademiu, profesorov, ale hlavne študentov známa študentská hymna, pôvodne veselá, ba až ironická pijanská pieseň vyspevovaná študentstvom Európy v minulých storočiach. Jej hymnická hudobná podoba a vybrané strofy sa dodnes spievajú pri slávnostných príležitostiach, hlavne po ukončení štúdia. Samozrejme, čo nasleduje po jej oficiálnom odspievaní, nie je nepodobné žurom v predošlých dobách.

Kvitnutie spojené s oslavami – in flore – je viazané na starorímsku, pôvodne zrejme sabínsku bohyňu kvetov a jari, Flóru, zástupkyňu mladosti. Na jej počesť sa v Ríme každoročne od 28. apríla do 3. mája konali bujaré sviatky plné nespútanej roztopašnosti – florálie. Pôvod bohyne je spätý so starogréckymi bohyňami Afroditou Antheiou (kvetinovou), ochraňovateľkou kvetov, takisto ako Demeterou Chloé (sviežozelenou), ktoré boli takisto ako Flora zobrazované ako mladé ženy ozdobené kvetmi.

PÍSMO OVÍDIA A MAĽBA BOTTICELLIHO

Ovídius napísal príbeh Chlóridy, gréckej podoby Flóry, ktorá sa počas násilného prenasledovania Zefýrom, bohom vlhého západného vetra (neskôr si ju zobral za manželku), zmenila na Flóru a vydýchla kvety, ktoré sa rozšírili po celej zemi. Dokonalým spodobením tohto príbehu (podľa mňa) je obraz Primavera, v preklade Jar, od renesančného majstra Sandra Botticelliho. Najdynamickejšou časťou obrazu je jeho pravá strana, kde Chloris uteká pred Zefýrom, ktorý ju prenasleduje, a mení sa na Flóru. V Ovídiovom literárnom diele Fasti nájdeme aj tieto verše: „Bohyňa (Flóra) odpovedala na moje otázky a zatiaľ, čo hovorila, jej pery dýchali jarné ruže. (...) Užívam si večnej jari, rok sa rozžiari, stromy olistujú, pôda nesie potravu. (...) Mám úrodnú záhradu, ovitú vánkom, napájanú čírymi prameňmi. Môj manžel (Zefyros) ju naplní ušľachtilými kvetmi a riekol: Maj právomoci nad kvetom, bohyňa! Často som chcela zrútať jej farby, ale nemohla som, ich hojnosť sa vymkla každej novej miere. (...)“

V strede obrazu sa nachádza Afrodita – Venuša so svojim synom Amorom. Celý obraz je oslavou života, rozkvitnutej plodnej prírody, spodobenej tancom troch Grácií. Nachádza sa na ňom až okolo päťsto rastlín, z ktorých sa dá botanicky určiť do dvesto. Celé dielo je predchnuté vášňou, neskrývanou erotikou, oslavou prebúdajúcej sa plodnosti prírody, ale tiež dôstojnosti ženského pôvodu v najrôznejších podobách. Cítíme z neho túžbu renesančného človeka po zjednotení s prírodou.

Na obraze sa nachádza aj ďalšia postava, Merkúr, a tak sa kompozícia stáva prirodzeným astrologickým kalendárom jari. (Podľa Ovídia vraj darovala Flóra bohyni Junóne kvet, ktorého jediný dotyk zaistil žene plodnosť. Tak sa stala Jupiterova manželka Juno matkou Marsa (Mars – starolatinský boh roľníctva, otec Romula a Rema, neskôr sa stal aj bohom vojny) bez pričinenia manžela. A podľa Marsa bol pomenovaný aj prvý jarný mesiac marec. V astrológii je Mars vládcom ohnivého Barana, prvého jarného znamenia zodiaku.)

VESTA A FLORA OD ENERGY

Vráťme sa však k Flóre a jej oslavám počas florálií. Bol to veselý sviatok, počas neho sa v cirku usporadúvali aj veselé hry a preteky. Na oslavy sa ženy aj muži ozdobovali vencami z čerstvých kvetín. Kvety, hlavne ruže, vešali na dvere domov, na domáce zvieratá, obsypávali nimi stoly počas hodovania. Ženy si



obliekali pestrofarebné šaty, napodobňujúc tak prebúdajúcu sa plodnú prírodu. Ľudia sa obdarovávali darčekom, zúčastňovali sa lascívnych divadelných predstavení a pantomím – často aj dlho do noci pri svetle pochodní. V sprievodoch sa objavovali tanečnice „v Evinom rúchu“ ozdobené len kvetmi. Rímske ženy ľahkých mravov pokladali florálie za svoj základný sviatok.

Takáto roztopaš sa však prejavovala v jarných slávnostiach azda všetkých národov. U nás sa rituály spájali so stavaním májov a radoťami s tým spojenými.

Ak sa vrátíme k študentom a ich oslavným spevom, v piesni *Gaudeamus igitur* – radujme sa, tešme sa teda – nájdeme aj tieto verše, svedčiace o podobných radoťach „študiózov“ od dávnych čias:

„Nech žijú všetky panny,
prítulné a krásne!
Nech žijú vydaté ženy,
rozkošné, k pomilovaniu
hodné, snaživé.“

Vestu, prípravok spojený so živlom ohňa, som spomenul v článku Hora ruit v júnovom čísle Vitae. Obidva, Vestu i **Floru** už nájdete na pultoch Klubov Energy.

Čistú a prirodzenú radosť regeneratívnej sily jari vo Flóre nájdeme. Príbehy zo starého Ríma a Grécka azda dostatočne ilustrujú „mýtickú“ skrášľovacu omladzovaciu úlohu prípravku, naplneného radostným „kvitnutím“. Takže si spolu so študentskou cháskou môžeme, i keď dávno po maturitách a štátniciach, pri pohári dobrého moku a vnímaní príjemnej vône použitého prípravku veselo pospevovať:

„Gaudeamus igitur iuvenes dum sumus ... Semper sint in FLORE.“

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Prejavy tela: krčové žily

Obidve pohlavia, žiaľ, zvyknú podceňovať nielen prejavy, ale aj samotnú podstatu ochorenia. Podme sa na tento nepríjemný problém pozrieť bližšie.

ČO SÚ KRČOVÉ ŽILY?

Krčové žily (varixy) sú viditeľné, rozšírené žily, ktoré sa najčastejšie objavujú na dolných končatinách. Sú zväčšené a často skrútené, niekedy vyzerajú ako modré alebo fialové „hrče“ pod kožou. Krčová žila na nohe vzniká predovšetkým pre zhoršené prúdenie krvi v žilách dolných končatín. Žily musia vracat krv späť k srdcu proti gravitácii, čo zabezpečujú žilové chlopne, akési malé ventily zabráňujúce spätnému toku. Keď sa chlopne oslabia alebo poškodia, krv sa hromadí a zvyšuje tlak v žilách. Tlak spôsobuje, že sa žily postupne rozširujú a stávajú sa viditeľnými a skrútenými.

AKÉ SÚ PRÍZNAKY A PRÍČINY VZNIKU?

Príznaky sa môžu líšiť podľa závažnosti, no často sa začínajú nenápadne a postupne sa zhoršujú. Okrem vizuálnych prejavov a spomínaných bolestí, pocitu ťažkých nôh či opuchov, môže svrbieť až páliť či štípať koža nad žilami. K tomu sa často pridávajú kŕče a pocit mravčenia, najmä v noci, čo dokáže spôsobiť aj problémy so spánkom. V pokročilejšom štádiu sa koža nad krčovými žilami môže meniť, vysychať, tvrdnúť či tmavnúť. Môže sa objaviť ekzém alebo dokonca vredy, najmä okolo členkov. Príznaky nemusia byť prítomné všetky naraz. Určite je však vhodné venovať pozornosť svojim žilám už pri prvom náznaku problému. Existuje niekoľko typov krčových žíl, ktoré sa líšia nielen vzhľadom, ale aj závažnosťou a hĺbkou, v akej sa nachádzajú. Rozoznávame:

- » **retikulárne varixy** - stredne veľké, mierne vystúpené žily, ktoré majú obvykle modrú alebo zelenú farbu. Objavujú sa najčastejšie na zadnej strane kolien a stehnách
- » **metličkové varixy (venektázie)** - drobné, červené alebo fialové žilky vyzerajúce ako pavučina, ktoré sa nachádzajú tesne pod povrchom kože, často na stehnách alebo tvári
- » **trupové varixy** - veľké, viditeľné a skrútené žily, ktoré sú známe ako klasické krčové žily. Často vystupujú nad povrch kože, bývajú modré alebo zelené, objavujú sa na lýtkach a stehnách. Môžu spôsobovať bolesť, pocit ťažkých nôh a ďalšie zdravotné komplikácie
- » **hlboké krčové žily** - nachádzajú sa hlbšie pod kožou, dokonca na úrovni vnútorných orgánov, ako je napríklad maternica či pažerák. Nie sú vždy viditeľné, ale môžu spôsobovať vážne zdravotné problémy. Tento typ je zvyčajne diagnostikovaný až pomocou ultrazvuku alebo iného lekárskeho vyšetrenia.

Krčové žily sú nočnou morou najmä pre ženy. Častokrát z dôvodu nepekného vzhľadu, kvôli ktorému postupne nosia dlhšie sukne a odhalenie nôh v krátkych nohavičiach sa stáva nemožné. Tento problém však sprevádzajú aj veľmi nepríjemné pocity bolesti alebo ťažkých nôh, najmä po dlhom státi alebo sedení. Pocit ťažoby sa zhoršuje večer alebo vplyvom tepla, najmä v lete, ale aj saunovaním či horúcim kúpeľom.

Nepříjemné pocity môžu sprevádzať opuchy najmä v oblasti členkov, no stáva sa, že opuchne celé predkolenie. Krčové žily dokážu potrápiť aj mužov, hoci v tomto prípade ženy vedú.

Z pohľadu klasickej medicíny patrí medzi hlavné príčiny dedičnosť, pohlavie (ženy majú väčšiu náchylnosť na tvorbu varixov ako muži práve pre hormóny, ako je estrogén, ktorý môže oslabovať ich steny), prírúďajúci vek, sedavý alebo stojací spôsob života. Zlý životný štýl, prejedanie sa, nevhodná strava obsahujúca nadmerné množstvo tukov či cukrov, nadváha, alkohol a cigarety sú ďalšími faktormi pre vznik varixov. Počas tehotenstva vyvíja rastúca maternica tlak na žily dolných končatín a hormóny môžu oslabovať žilové steny. Užívanie hormonálnej antikoncepcie alebo hormonálnej substitučnej terapie môže tiež zvyšovať riziko vzniku krčových žíl, pretože niektoré hormóny oslabujú žilové steny a chlopne.

RADY A RIEŠENIA

Najčastejšie odporúčané riešenia z pohľadu klasickej medicíny - a v tom sa zhoduje s pohľadom čínskej medicíny - zahŕňajú zmenu životného štýlu, najmä stravy, a pridanie vhodného pohybu.

V prípade sedavého zamestnania je výbornou voľbou fyzikálna liečba, tzv. žilová gymnastika. Jej cieľom je podporiť cirkuláciu krvi v žilách. Spočíva vo vykonávaní cvikov vo vodorovnej polohe na chrbte s mierne zdvihnutými dolnými končatinami – ohýbanie chodidla, krúženie v členkovom kĺbe, cviky proti odporu, ako napríklad tlak proti stene, cviky v stoju, ako napríklad našľapovanie na špičky nôh, na päty, vystupovanie na schody, atď.

Odporúčajú sa aj tzv. kompresné pančuchy, samozrejmosťou sú lieky (venofarmaká), či už na vnútorné alebo vonkajšie použitie, a následne rôzne chirurgické riešenia. Najčastejšie zahŕňajú nasledujúce zákroky:

- » **skleroterapia** - lekársky zákrok, pri ktorom sa aplikuje látka priamo do postihnutej žily, žila sa „uzavrie“ a krv sa presmeruje do zdravých žíl; skleroterapia je relatívne rýchly zákrok najmä pre drobnejšie kŕčové žily
- » **moderná laserová terapia** (endovenózna laserová ablácia) používa na opravu postihnutej žily laser, čo pomáha pri liečbe väčších kŕčových žíl; postup je minimálne invazívny a zvyčajne nezanecháva jazvy
- » **rádiofrekvenčná ablácia** - podobne ako laserová terapia, aj ablácia využíva na uzavretie poškodených žíl teplo; tento zákrok sa vykonáva ambulantne a umožňuje rýchly návrat k bežným aktivitám
- » **chirurgické odstránenie (stripping)** - pri ťažkých formách môže lekár odporučiť chirurgické odstránenie postihnutých žíl; ide o invazívnejší zákrok, ale môže priniesť trvalejšie výsledky, najmä pri veľkých varixoch.

AKÝ JE POHLAD TRADIČNEJ ČÍNSKEJ MEDICÍNY?

Ako obvykle, aj žily a problémy s nimi sa v TČM vnímajú ako súčasť celku a následok vnútornej nerovnováhy v organizme. Ide hlavne o stagnáciu energie QI alebo krvi. V prvom rade sa treba zaoberať orgánmi, ktoré sú za to priamo zodpovedné. Hoci cievy a žily patria do systému srdca, ktoré je pánom ciev a krvi, málokedy má „na svedomí“ kŕčové žily. Ak by malo byť hlavným „vinníkom“ srdce, tak by išlo o psychosomatickú príčinu súvisiacu s absenciou radosti, zmyslu života a tešenia sa na dosahovanie cieľov. Dôležité je uvedomiť si vplyv ostatných orgánov na srdcovo-cievny systém, až tak pochopíme možné príčiny vzniku žilných patológií. Najčastejšia súvislosť je s oslabením sleziny, pečene a obličiek.

Základné syndrómy sú:

- » **stagnácia krvi** – krv neprúdi voľne a hromadí sa v žilách, ide o syndróm, ktorý môžu spôsobiť viaceré orgány alebo nimi vytvorené škodliviny, hlavne chlad, horúčosť a vlhkosť
- » **stagnácia energie QI** – energia neprúdi dostatočne a to vedie k zablokovaniu a následne stagnácii krvi; je známe, že energia QI je hnacím motorom pre čokoľvek hmotné v tele a má veľmi úzky vzťah práve s krvou; hovorí sa, že kam ide energia QI, tam ide aj krv a kde uniká krv, tam uniká energia QI, tieto dve zložky sú v podstate neoddeliteľné.

Pri stagnácii energie QI a/alebo krvi vnímame hlavné prejavy ako bolestivé tmavé žily, pocit tiaže a napätia, najmä po dlhom státi. Dôležité je rozprúdiť QI a krv a odblokovať stagnácie. Krásnym spôsobom to vie vyriešiť napríklad **Stimaral** alebo **Vironal** (využijeme funkciu pľúc ako „pána energie“ a súčasne podporíme slezinu). Ideálne je pridať niečo na výživu krvi

a podporu energie. Pomôcť dokáže **Revitae**, skvelé je **Acai**, lebo podporí aj srdiečko a bráni tvorbe zrazenín. Ak je súčasne zvýšený krvný tlak, nenahradiťelný je **Betafit**, ktorý priamo spevňuje steny ciev a rozhybe krv.

Pri nedostatku energie QI sleziny je slezina oslabená, čo znamená pokles a ochabnutie ciev a hromadenie vlhkosti. Slezina je zdrojom energie a je spoluzodpovedná za tvorbu krvi, hlavne za jej kvalitu. Oslabenie môže spôsobiť „rozladenie“ pečene a následnú stagnáciu energie QI pečene. Oslabená energia sleziny prináša únavu, pocit ťažkých nôh až celého tela, pričom mierne opuchy a žily sa zvyknú zhoršiť po fyzickej námahe. Potrebujeme posilniť energiu sleziny a podporiť jej schopnosť transformovať vlhkosť a funkciu „zdvíhania“ energie. V prípade výraznejších opuchov je vhodné vylúčiť z tela nadbytočnú vlhkosť.

Na vyriešenie tohto syndrómu môžeme použiť viac prípravkov. Ako hlavný treba vybrať koncentrát z Pentagramu, podľa prípadných ďalších prejavov to môže byť **Vironal**, **Gynex** alebo aj **Korolen**. Aj v tomto prípade je **Stimaral** dobrou voľbou, môžeme ho kombinovať. Na odstránenie nadbytočnej vlhkosti a dokonca na podporu funkcie „zdvíhania“ energie sleziny je **QI drink**. Na celkové vylúčenie škodlivín z organizmu vrátane vlhkosti môžeme zvoliť **Cytosan** alebo **Cytosan inovum**, taktiež v kombinácii s príslušným koncentrátom z Pentagramu.

Pri stagnácii energie QI pečene ide o to, že pečeň má na starosti pohyb a spriechodňovanie. Môžeme povedať, že rozhoduje o tom, kde a koľko krvi pôjde, a či vôbec pôjde. Často je to pečeň, ktorá na základe svojej „nespokojnosti“ vytvorí patologickú horúčosť až oheň. Pri tomto syndróme môžu vzniknúť kŕčové žily v hlbších vrstvách tela, priamo na vnútorných orgánoch. Prejavy môžu byť rôznorodé, spojené s funkciami daného orgánu. Napríklad v prípade matrice to bude veľmi bolestivá menštruácia, spojená s kŕčmi a zväčša veľmi tmavou menštruačnou krvou s výskytom množstva zrazenín. Najčastejšia príčina je buď tzv. prázdnota krvi alebo potláčané emócie. Potrebné je uvoľniť stagnáciu energie pečene, vyživiť krv pečene a v prípade potreby „schladiť“ horúčosť. Použiť môžeme **Regalen**, **Stimaral**, ale aj **Vironal**. Kombinujeme ich takmer vždy s prípravkami, ktoré dokážu vyživiť krv: **Revitae**, **Betafit**, **Goji** a v prípade nutnosti schladenia určite **Spirulina**, **Chlorella** alebo **Barley**. Na následnú regeneráciu je výborný **Mycohepar**.

Pri oslabení jangu obličiek a esencie hovoríme o tom, že nedostatok jangu a prenatalnej esencie môže spôsobiť zníženú pevnosť ciev a oslabenie schopnosti „zohrievania krvi“. V organizme tak vznikne škodlivina chladu. Prenatálna esencia obličiek je základom všetkého a nikdy nie je zbytočné podporiť ju. U väčšiny ľudí, najmä žien, je potrebné podporiť aj jang obličiek. Vhodná je **Maca**, **King Kong**, **Tribulus** na podporu esencie či **Mycoren**, ktorý okrem esencie podporí práve oslabený jang obličiek. Typickými prejavmi tohto syndrómu sú chronické, pomaly sa zhoršujúce žily, studené nohy až celková zimomravosť, bolesť v dolnej časti chrbta.

Aby sme našli príčinu vzniku alebo zhoršovania sa už existujúceho stavu, vhodné je absolvovať meranie prístrojom Supertronic. K tomu patrí aj odborná konzultácia, vďaka ktorej dokáže skúsený terapeut určiť príčinu a nastaviť najvhodnejšiu liečbu. Okrem toho je nevyhnutné vyhodnotiť škody už napáchané na samotnom žilnom systéme a krvi. K nastavenej liečbe je potrebné pridať prípravky, ktoré budú uzdravovať samotné žily a vyživovať krv. Podľa celkového obrazu, závažnosti stavu a prípadných liekov môžeme zvoliť už spomínané **Revitae**, **Betafit**, **Goji**, **Acai**, **Zelené potraviny**,



» **Flavocel, Mycocard či Vitaflorin.** Vhodný je aj **Fytomineral** alebo **Vitamarin** a nesmieme zabudnúť na čaj **Lapacho**. Obsahuje veľa železa a dokáže vylúčiť usadeniny z ciev. Zvonka je skvelý **Ruticelit**.

DÔLEŽITÉ JE, ČO JEME

Okrem prípravkov je vhodné upraviť stravu, pretože nič nezmeniť znamená nechcieť sa uzdraviť. Iba užívanie prípravkov na dosiahnutie krajšieho a silnejšieho tela nestačí. Základom je vyhybať sa sladkostiam, sladeným jedlám a nadbytku mliečnych jedál, pretože oslabujú slezinu. Príprava jedál by mala zahŕňať skôr varenie, dusenie či spracovanie v pare, maximálne rýchle restovanie. Pečenie a smaženie je nevhodné. Strava by mala byť sezónna, lokálna, ideálne tepelne upravená, pestrá, pravidelná

a minimálne priemyselne "dolaďovaná". Ale to platí v prípade akýchkoľvek zdravotných problémov, či už v akútnom riešení alebo pri prevencii. Bonusom je pridanie potravín, ktoré priamo podporujú krv a energiu QI, ako je napríklad červená repa, tekvica, pohánka, pšeno, čierny sezam.

Bez ohľadu na to, či sú vaše žily a cievy len trochu alebo už veľmi poškodené, zaslúžia si starostlivosť a vhodnú liečbu. Krv je matériou emócií a kotvou pre mentálne aktivity, ktoré zabezpečuje srdce. Hlavnou emóciou je radosť, ktorú srdce pomocou ciev rozváža po celom tele a vďaka tomu žije telo, vďaka tomu žijete vy. A to je presne rozdiel medzi žitím a prežívaním. Čo si vyberiete?

S úctou k životu a žitiu **ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ**
www.centrumgara.sk

ZOZNAM KONZULTAČNÝCH CENTIER ENERGY

Meno	Adresa	Mobil, Telefón
Peter Štrelinger	Na Križovatkách 78/B, Bratislava 82104	0905 744 596
Eva Luhová	Čechovova 15, Košice 04018	0917 340 659
Eva Tehlárová	Coboriho 1 č. 43, OC Polygon, Nitra 94901	0905 274 137
Ing. Jana Bezděková	Dolná 47, Banská Bystrica 97401	0903 727 199
Dana Zigová	nám. Matice slovenskej 1772, Dubnica nad Váhom 01841	0905 737 319
PhDr. Vanda Adamkovičová	Tranovského 9, Liptovský Mikuláš 03101	0915 071 210
Mgr. Anna Korduliaková	Ľ. Podjavorinskej 1500, Čadca 02201	0905 952 840
Juraj Šimo	Kukučínova 25, Piešťany 92101	033/774 3211
Zuzana Volterová	Severná 14, Levice 93401	0908 761 551
Margita Švecová	Študentská ul. 32, Zvolen 96001	0905 269 255
Emília Kužmová	Gajdoš č. 217, Michalovce 07101	0903 606 049
Júlia Straňanková	Belanského 2724, Kysucké Nové Mesto 02401	0905 172 180
Ing. Marianna Sokolíková	A. Kmeťa 7, Žilina 01001	0903 568 816
Vladimír Tomšík	Bosákova 7, Bratislava 85104	0903 754 167
Viera Belvončíková	Nemocničná 3100/93, Dolný Kubín 02601	0907 826 456
Mgr. Janka Porubánová	JASPIRE s.r.o., Radničné nám. 1, Pezinok 90201	0911 139 189
RNDr. Zlata Brezovická	Čerenčany, Sady 127, Rimavská Sobota 97901	0911 501 262
Ivan Štefanka	Winterova 62, Piešťany 92101	0915 762 410
Mgr. Eva Medvedová	Kamenárska 2015/69, Nová Baňa 96801	0915 455 399
Helena Teringová	Duklianska 1, Spišská Nová Ves 05201	0907 937 533
Eva Blahová - Biozdravíčko	M. R. Štefánika 6, Nové Zámky 94001	0907 795 926
Ing. Miriam Šormanová	č. d. 179, Stráňany 01325	0905 807 498
Dr. Ing. Zuzana Doktorová-Zajacová	Hlavná 91/219, Pusté Úľany 92528	0903 540 446
Jana Ilavská	Nový Smokovec	0908 996 509
Mgr. Gabriela Valkovičová	Pažiťská 22, Topoľčianky 95193	0910 517 800
Anna Svrčeková	Š. Moyzesa 2, Ružomberok 03401	0918 149 760
Ján Svetlík	Eugena Suchoňa 1701/3, Piešťany 92101	0915 739 452
Mgr. Ivana Ardanová	Čajkovského 20, Nitra 94911	0903 765 709
Melinda Komlosiová	Turecká 40, Nové Zámky 94002	0918 403 766
Ing. Tatiana Kilianová	Murániho 15, Nitra 94911	0910 901 231
Dominika Pomajbová	Námestie Slobody č. 6520/16, Piešťany 92101	0944 194 020
Pravá soľná jaskyňa	Studenohorská 2/D, Bratislava - Lamač 84103	0905 841 921
Haloterapia - Respiračné centrum	Trnavská cesta 31, Bratislava 83104	0915 377 660

Dôverujem svojej intuícii, som spojený s kozmickým vedomím

Ako už vieme, základná, križová a solárna čakra sú zvyčajne otvorené preto, lebo zastupujú základné požiadavky potrebné pre biologické a základné spoločenské prežitie každého jedinca. Inak je to s čakrou srdca. Zostáva dlho uzavretá, ba stáva sa, že mnohí s ňou po väčšinu svojho života ani nedokážu pracovať.

Aktivizácii srdcovej čakry bráni potlačenie duchovného rozmeru života, nadmerný egoizmus alebo neochota kooperovať. Jej rozkruštenie totiž vyžaduje nezištnosť, niekedy vysokú mieru sebaobetovania, nízkej túžby po získaní „koristi“. Ak sa však otvorí, zvyčajne sa uvoľní aj ďalšia úroveň energie, ktorá je už spojená so slobodným vyjadrovaním vlastného názoru prostredníctvom čakry krku.

BLOKOVANIE ČAKRY AKO DÔSLEDOK NAŠEJ DOBY

Samozrejme, nie u každého nastane úplné alebo len čiastočné spriechodnenie krčnej čakry. Najbližšie k nemu majú profesionálni používatelia jazyka prostredníctvom hlasovej komunikácie – učitelia, hovorcovia, spisovatelia či novinári. No nie u všetkých sa pritom spustia aj atribúty čestnosti a poctivosti, otvorenosti, lebo mnohí sú zviazaní s potrebami a požiadavkami systému. Osobnostný aspekt prejavu sa vytráca v prospech zabezpečovania (zdanlivých) sociálnych istôt. U všetkých spomenutých, ale aj v ďalších komunikačných profesiách nastala v ostatných rokoch pod tlakom systémových zásahov nadmerná utilizácia a účelová klišéovitosť prejavu, demagógia a dogmatizácia či časté používanie obligátnych bezobsažných fráz. K vulgarizácii komunikácie prispela aj politická sféra, druho- a tretotriedna ponuka médií, skratkovitosť a štylistická nedôslednosť spôsobená chaotickým nadväzovaním kontaktov prostredníctvom elektronických „miláčikov“, „anglizmami a počítačizmami“ poznamenané rečové prostriedky, nadmerná, no bezobsažná dez/informatívnosť zahlcujúca myseľ súčasnej mladšej a strednej generácie množstvom nepotrebnosti. A to spomínam len zlomok dôvodov blokácie centra višudhi.

ÁDŽŇA AKO AUTORITA A MÚDROST'

Čakra tretieho oka - o nej bude v nasledujúcich textoch reč - tak zostáva pre mnohých privretá, prižmúrená, oveľa častejšie však zaslepená, úplne zablokovaná. Pretože najmä požadovanými sociálnymi istotami „postihnutý“ jedinec bude mať vždy problémy s jej úplnou použiteľnosťou. Ťažko dokáže takto „poznačený“ subjekt aplikovať v živote posolstvo „riadiť s vyšším duchom“, pritom prejaviť okrem spomínanej čestnosti, poctivosti a otvorenosti aj svedomitosť, múdrosť, zmysel pre krásu a etiku. Sanskrtský názov čakry je ádžňa, slovo, ktoré má takisto ako predošlé pomenovania čakier polysémantický charakter a v preklade znamená autoritu, velenie, neobmedzenú moc, poznanie, múdrosť. Je to čakra intuície aj intelektu. A v používaní týchto atribútov, žiaľ, nenachádza v spoločnosti úplné naplnenie. Jej vyústenie nájdeme v zadnej časti hlavy, na mieste, kde sa spája tylová oblasť lebky s miestom, v ktorom sa nachádza atlas – nosič - prvý stavec krčnej chrbtice, v mieste ZS16. Vpredu ju nájdeme v oši hlavy medzi obočím, v bode, ktorý je na mape Body zdravia 1 a 3 označený ako Š1 – Jintang. Prostredníctvom čakry tretieho oka sa realizuje mimozmyslové vnímanie a jasnovidnosť. Tu hrá veľmi dôležitú úlohu práve intuícia. Hypofýza je s ňou spojená, pričom je veľmi dôležitou žľazou



endokrinného systému. V literatúre sa stretáme s tým že je táto čakra spojená s epifýzou, ale skúsenosti potvrdili, že to tak nie je. Je však potvrdené, že okrem hypofýzy je spojená s hypotalamom.

SNY SÚ DÔLEŽITÉ

Veľmi dôležité informácie umožňuje spracovávať čakra tretieho oka napríklad aj zo sveta snov, ale tiež z informácií z okolitého sveta. To umožňuje dospieť k nezvyčajným vhľadom. Príkladom je povedzme to, k čomu dospel Albert Einstein – ako sám potvrdil, vyplynulo to z jeho intuitívnych náhľadov a on potom iba v rovníciach rozvinul vedecké dôkazy toho, čo už poznal v sne. Aj Mendelejev vytvoril svoju tabuľku chemických prvkov zo snového zážitku. Vedel že v systéme prvkov, ich hmotností a ďalších parametrov sú isté vzťahy, ale až sen mu ponúkol roztriedenie, ktoré potom vniesol do tabuľky. Mnohí ďalší vedci prišli k svojim objavom podobným spôsobom. Napríklad Friedrich August Kekulé, organický chemik, objavil kruhovitú štruktúru organických zlúčenín na základe sna, v ktorom sa mu zjavil Uroboros, had požírajúci sám seba. Tento obraz mu pomohol pochopiť, že organické zlúčeniny majú cyklický charakter. Ďalším príkladom bol priekopník orbitálnej teórie atómu Ernest Rutheford, ktorý ten odvodzoval tvar atómu od podoby planetárnej sústavy. Vzdelanie týchto ľudí im dovolilo, aby práve prostredníctvom intuície, sna objavili takéto štruktúry a mohli ich potom uviesť do vedeckej praxe (aj keď občas s menšími či väčšími nepresnosťami – viď Rutheford). Teda nie iba ich vzdelanie, ale aj schopnosť vhľadov im umožnila objaviť súvislosti, ktoré z nich neskôr urobili svetoznáme osobnosti. Schopnosť podobne spracovávať zdroje informácií je daná každému z nás, len nie všetci vieme s týmito danosťami efektívne pracovať. Alebo sme z nich dostatočne zmätení na to, aby sme ich odmietli.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK

Zoznam Klubov Energy

BRATISLAVA

Ján Sído

Krížna 44

82108 Bratislava

Otváracia doba:

Pondelok–štvrtok 13.00–18.00

» Expres dobierková služba!

» Meranie a harmonizácia zdravotného stavu prístrojmi Supertronic QUEX ED + QUEX S, Sensitiv Imago 530, Sensitiv Imago Aureola, Sensitiv Imago Plazma

» Svetelná kryštálová čakrová terapia

» Frekvenčná analýza prístrojom Fscan

» Poradenstvo v oblasti MLM

Tel.: 02/55566334, 0911997699, 0905635804

E-mail: jan.sido@energy.sk



KOŠICE

Ing. Peter Tóth

Komenského 3

04001 Košice

DOBIERKOVÁ SLUŽBA

» Osobná konzultácia

s Ing. Petrom Tóthom

» Meranie prístrojom SUPERTRONIC a osobná konzultácia a horoskopy s Mgr. Miroslavom Kostelníkom

Otváracia doba:

Pondelok, utorok 9:00–17:00

Streda 9:00–18:00

Štvrtok 9:00–17:00

Piatok 9:00–17:00

Mobil: 0918 477 528

Tel.: 055/633 2000

E-mail: regeneracnecentrum@gmail.com

Web: www.EnergyKosice.sk



NITRA

Ing. Ľudmila Božíková

Sládkovičova 11

94901 Nitra

Otváracia doba:

Pondelok 9:00–11:00, 13:30–16:30

Utorok 13:30–16:30

Streda 13:30–16:30

Štvrtok 13:30–16:30

Piatok 9:00–11:00

Mobil: 0902 908 982

E-mail: bozikova.diacom@gmail.com

PREŠOV

MVDr. Eja Čechová

Slovenská 40

08001 Prešov

» Osobné konzultácie s MVDr. Ejou Čechovou aj o veterinárnych prípravkoch pre domácich miláčikov

» Meranie prístrojom Supertronic

Otváracia doba:

Pondelok 10:00–12:00, 14:00–17:00

Utorok 10:00–12:00, 14:00–17:00

Streda 10:00–12:00, 14:00–17:00

Štvrtok 10:00–12:00, 14:00–17:00

Piatok 10:00–12:00, 14:00–17:00

Mobil: 0905 269 413

Tel.: 051/773 3357

E-mail: energyslovakia7@gmail.com



MARTIN

Ing. Marianna Sokolíková

M. R. Štefánika 46

03601 Martin

Otváracia doba:

Utorok 9:00–12:00, 13:00–16:00

Streda 9:00–12:00, 13:00–17:00

Štvrtok 10:00–12:30, 13:00–16:00

» Meranie a harmonizácia

zdravotného stavu

» Klinická naturopatia, fyto diagnostika a tradičná čínska medicína

» Frekvenčná analýza a harmonizácia prístrojom Healy Help

» PORADENSTVO ENERGY VET

Mobil: 0903 568 816

E-mail: andromeda.poradenstvo@gmail.com



NOVÁ DUBNICA

Zuzana Krajčíková-Mikulová

Topoľová 812

01851 Nová Dubnica

DOBIERKOVÁ SLUŽBA

» Osobné konzultácie so

Zuzanou Krajčíkovou-Mikulovou

» Meranie prístrojom SUPERTRONIC

» Škola praktickej čínskej medicíny
www.centrumgara.sk

Otváracia doba:

Pondelok 10:00–17:00

Utorok 10:00–17:00

Streda 10:00–17:00

Štvrtok 13:00–17:00

Piatok 10:00–17:00

Mobil: 0903 535 523, 0908 748 304

E-mail: zuzanamikulova179@gmail.com

PRIEVIDZA

Bc. Alena Medlenová

F. Madvu 33

97101 Prievidza

Otváracia doba:

Utorok 10:00–17:00

Streda 10:00–17:00

Štvrtok 10:00–15:30

Tel.: 046/543 0429

E-mail: slenderko@pobox.sk

TRNAVA

Zlatica Buchová

Pekárska 23

91701 Trnava

DOBIERKOVÁ SLUŽBA

Otváracia doba:

Pondelok 10:00–13:00, 14:00–17:00

Utorok 10:00–13:00, 14:00–17:00

Streda 10:00–13:00, 14:00–17:00

Štvrtok 10:00–13:00, 14:00–17:00

Piatok 10:00–13:00, 14:00–17:00

Mobil: 0905 985 282

E-mail: zlaticabuchova@gmail.com



Takto označený Klub poskytuje meranie prístrojom Supertronic.

BRATISLAVA II.

Ing. Soňa Soyková

Via Natura

Krížna 62

82108 Bratislava

Otváracia doba:

Po–Pia: 9:00–18:00

So: 9:00–12:00

» Meranie a harmonizácia energetického, fyzického a psychického stavu prístrojom QUEX S

Tel.: 02/55561442

E-mail: vianatura.sk@gmail.com



KOMÁRNO

Margita Kissová

Dunajská 5

94501 Komárno

Otváracia doba:

Pondelok 9:00–12:00, 13:00–16:00

Utorok 9:00–12:00, 13:00–16:00

Streda 9:00–12:00, 13:00–17:30

Štvrtok 9:00–12:00, 13:00–16:00

Piatok na objednávku

Mobil: 0905 853 490

Tel.: 035/772 0840

E-mail: gitusenergy@gmail.com





Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

ČAGA - DAR ZO SIBÍRI

Z chladných miest severnej pologule pochádza huba, ktorá má mimoriadne priaznivý vplyv na naše zdravie. V dávnych dobách z nej na Sibíri varili čaj a nazývali ju darom od Boha alebo hubou nesmrteľnosti. Svojím vzhľadom pripomína spálené alebo zuhoľnatené drevo a nikdy nerastie na mŕtvych kmeňoch. Sibírski šamani považovali čagu za najväčší a najvzácnejší poklad z prírody, ktorý ľuďom daroval sám duch tajgy. Dávali ju najmä sibírske lovcom, aby im každý deň dodávala silu a ostrážitosť. Po úspešnom love sa huba používala na vykurovanie počas slávnostných rituálov. Zaujímavosťou je, že v románe Rakovina od Alexandra Solženicyna pije hlavný hrdina v onkologickom sanatóriu odvar z čagy. Je to údajne odkaz na samotného autora, ktorý veľký podiel na svojom uzdravení pripisoval práve čage.

INONOTUS OBLIQUUS

Ryšavec šikmý (*Inonotus obliquus*, *Phaeoporus obliquus*, čaga, brezová huba, *Kabanoanatake*, *Sterile conk*) je drevokazná huba, rastúca najmä na brezách, ale aj na iných listnatých stromoch. Má dve podoby, ktoré majú rôzne názvy. Môžeme sa stretnúť s označením nepravá a pravá, sterilná a fertilná alebo tiež nedokonalá a dokonalá. Nepravá forma nie je skutočnou plodnicou, ale je to sterilná myceliálna masa, prerastajúca cez kôru a drevo stromu. Tvoria čierne, tvrdé výrastky s trhlami, jej vnútro má oranžovú až hnedú farbu. Môže dosiahnuť priemer až 50 cm a rásť dva alebo aj dvadsať rokov. Práve táto nepravá forma sa využíva v liečiteľstve. Pravá plodnica sa objavuje až po smrti napadnutého stromu. Je tenká, žltohnedá a tvorí sa najčastejšie pod kôrou. Má šupinatú štruktúru a uvoľňuje výtrusy, ktoré napadajú okolité brezy.

VÝVOJOVÝ CYKLUS ČAGY

Všetko sa začína vytvorením výtrusu z pravej plodnice, ktorý sa šíri vzduchom. Pristane na poškodennej kôre stromu a pomaly prerastá cez kôru a drevo. Postupom času sa začne tvoriť a rozširovať mycelium (podhubie), ktoré sa živí lignínom a celulózu hostiteľského stromu. Po niekoľkých rokoch začne bezplodné mycelium vystupovať na povrch a vytvára „čierny nádor“. Jeho tvar závisí od druhu stromu a poškodenia, cez ktoré sa výtrus do dreva dostal. Výrastok sa môže tiahnuť v dlhom páse, môže mať tvar balóna alebo byť nepravidelne hrboľatý, plný mäkkých a hlbších trhlín. Nádor je plný bioaktívnych látok. Po odumretí stromu sa v jeho vnútri začne tvoriť pravá plodnica (tzv. fertilná fáza). Vyzerá ako tenká vrstva kôry vo vnútri kmeňa. Po niekoľkých mesiacoch až

rokoch začne plodnica produkovať výtrusy a cyklus sa začína odznova. Táto forma sa vyskytuje zriedkavo a nemá liečebné využitie.

Vzhľadom na dlhý vývojový cyklus čagy sa dnes v liečiteľstve využíva laboratórne pestovaná forma, vyvinutá v 20. storočí v bývalom Sovietskom zväze. Najčastejšie sa pestuje na obilných, drevených alebo syntetických substrátoch. Úroda sa zbiera do niekoľkých týždňov alebo maximálne mesiacov.

HISTÓRIA

V Perzii v 11. storočí vraj istý lekár liečil pomocou tejto huby, ale pravdepodobne ide len o legendu. Niektoré výskumy idú ďalej a výskyt čagy datujú do obdobia 3 400 rokov pred našim letopočtom. Zdokumentované používanie sa datuje na prelom 11. a 12. storočia, keď si ruský cár Vladimír II. Monomach vyliečil čagou nádor na perách. Prvý písomný záznam o účinkoch čagy pochádza zo 16. storočia z herbára *Domostroj*. Sláva huby sa šírila a v 19. storočí bola bežnou súčasťou liekopisov. Vedecký prelom nastal v 40. rokoch 20. storočia, keď bola publikovaná prvá klinická správa o použití čagy u pacientov s rakovinou žalúdka. Čagu následne študovali vo Fínsku, Poľsku a neskôr aj v Japonsku. V 90. rokoch 20. storočia bola „znovuobjavená“ a v súčasnosti je moderným trendom na trhu s medicínami hubami a biohackingom.

NA PORANENIA A ZÁPALY

Medzi účinné látky čagy patrí kyselina betulínová (získava sa len z brezového dreva), polysacharidy, melanín, fenolové zlúčeniny, triterpény, steroly, železo, horčík, zinok a draslík.

V sibírske ľudové liečiteľstve sa čaga používa na posilnenie imunity a vitality, na liečbu žalúdočných vredov, chronických zápalov a na urýchlenie pooperačného hojenia. Podáva sa aj na zmiernenie bolesti kĺbov a svalov a vo forme pasty na ošetrenie poranenej pokožky pri úrazoch, popáleninách alebo vyrážkach. V západnej medicíne sa používa na zlepšenie psychickej odolnosti, na zvládanie stresu a ochranu buniek pred poškodením voľnými radikálmi. Používa sa aj na podporu trávenia, pečene a detoxikácie, na regeneráciu slizníc a niektoré štúdie uvádzajú aj pozitívny účinok pri liečbe herpetických infekcií. V súčasnosti prebiehajú klinické štúdie týkajúce sa možnej podpory pri nádorových ochoreniach. Ak sa čaga používa ako doplnok onkologickej liečby, klinické štúdie poukazujú na imunostimulačné účinky a schopnosť spomaliť rast rakovinových buniek.

V prípravkoch Energy nájdete čagu v produkte **Mycopan**.

ONDŘEJ VESELÝ



Dotyk Energy 2025

RAJECKÉ TEPLICE

17. – 19. OKTÓBER 2025

Celoslovenské školenie, ktoré vás nielen naučí, ale aj prebudí!

Vážení členovia a členky Klubu ENERGY, vážení priatelia a priateľky zdravia, dotyku a poznania, pozývame vás na najinšpiratívnejšie školenie roka. Počas troch dní v kúpeľnej oáze Rajeckých Teplíc zažijete niečo, čo sa nedá len počuť – musíte to precítiť.

TÉMA ROKA: DOTYK ENERGY

Dotyk ako liečivý nástroj.

Dotyk ako spojenie tela, duše a energie.

Dotyk ako nová cesta k vitalite.

ČO VÁS ČAKÁ?

- » Exkluzívni lektori a lektorky z Česka a Slovenska, ktorí patria medzi absolútnu špičku vo svojich oblastiach.
- » MUDr. Alexandra Vosátková
- » Lenka Fotrová
- » Mária Bilková & Irena Sladká
- » Zuzana Krajčíková-Mikulová
- » Mgr. Miroslav Kostelník

Špeciálne hostky:

- » Marta Rajková – ranná joga
- » Iveta Keszi – Skrásniť dotykom (interaktívny beauty workshop)

NOVINKY, KTORÉ ZAHÝBU VAŠIM VNÍMANÍM

- » Predstavenie novej prírodnej kozmetiky ENERGY BEAUTY
 - » Ochutnávka a filozofia ENERGY FOOD – výživa, ktorá má dušu
 - » Praktický workshop o dotyku a energii
- Ako cez dotyk obnoviť silu, harmóniu a dôveru v život?

PROGRAM:

- » Začíname v piatok o 15:00 hod a pokračujeme počas celej soboty až do nedeľného predpoludnia.
- » Zahŕňa kombináciu prednášok, praktických zážitkov, zdieľania a hlbokých poznání.
- » Presný harmonogram nájdete na našich stránkach www.energy.sk

CENA: 279 € s DPH

Poznámka: Na školenie nie je možné uplatniť rekreačný poukaz, keďže ENERGY neposkytuje ubytovacie služby.

Miesta sa rýchlo mňajú, preto si to svoje rezervujte ešte dnes. Nejde iba o nové poznatky. Podstatný je moment, keď sa vás niečo vo vnútri dotkne - a už to vo vás zostane.

Kontaktná osoba: Slavomír Habara

Telefónne číslo: 0910 236 488

E-mailová adresa: slavomir.habara@energy.sk

Viac na: www.energy.sk

Nabite si baterky a imunitu skôr, ako to vypukne!

KOMBINÁCIA RENOL + IMUNOSAN:

- posilnenie funkcie obličiek, nárast životnej energie
- včasná podpora imunitného systému pred chrípkovou sezónou

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Renol + Imunosan	33,60 €	34	5,90 €

Uvedené prípravky sú výživové doplnky.

Zvýhodnený nákup platí 1.-30. 9. 2025 alebo do vypredania zásob.





teraz v plnej kráse

päť bohýň predstavujúcich
jedinečný prvok prírody,
jedinečný element a jedinečný
krok ku skutočne hlbkej,
trvalej a udržateľnej kráse