



# vitae

júl/august 2025

Prejavy tela:  
Endometrióza

Tajuplné tri žiariče

Ako funguje  
Theta Healing?

**„Leto plné pokúšenia!“  
Akcia 1. 7.–31. 8. 2025**



## Prípravky mesiaca júla

**Konečne! Čas odpočinku a zábavy je po roku opäť tu! Či už vyrážate na dovolenku k moru, trávite víkendy na chate alebo si len užívate pohodové večery s priateľmi, letné mesiace sú ako stvorené pre radosť a nové zážitky. S teplými dňami však prichádza aj potreba väčšej opatrnosti. Slnko a teplo so sebou prinášajú riziká, na ktoré sa oplatí myslieť.**

Absolútny základ je nepodceniť dostatok tekutín. Spolu s dostatočnou hydratáciou je dôležitý aj príjem minerálov, ktoré sú nevyhnutné pre správne fungovanie organizmu. Minerály nie sú len doplnkami, ale sú to základné stavebné kamene zdravého tela. Ovpływujú činnosť svalov, srdca, nervov, hydratáciu buniek a tvorbu energie. Toho, kto ich nemá dostatok, drví únava. Nezabudnite, že v horúcich dňoch (a pri fyzickej aktivite dvojnásobne) nestačí len piť – treba piť rozumne. Stačí, keď do fľaše nakvapkáte **Fytomineral** - a máte celý deň pokoj. Pri zvýšenej záťaži alebo únave a regenerácii je pokladom aj **Organic Sea Berry**. Je to také slnko v pohári. Pridajte ho do vody s Fytomineralom a dokonalý multivitamínový iontový nápoj je na svete! Najmä v lete nezabudnite mať vždy poruke Audiron, ktorý vďaka svojim antiseptickým účinkom zahojí boľiestky všetkého druhu, od hlavy až po päty. Pre boľavé uši je tým najlepším lekárom, mnohé mamičky by o tom mohli rozprávať. **S týmito „SOS produktmi“ sa môžete smelo vydať do sveta a náručia prírody, leto prežijete bez obáv!**



## Prípravky mesiaca augusta

**Leto je výzvou aj pre našu imunitu, pokožku a tráviaci systém. Vysoké teploty vonku, cestovanie do cudzích krajín či zmeny stravovania môžu s nami poriadne zamávať. Dobrou správou však je, že s Energy môžete toto všetko zvládnuť a cítiť sa ako v bavlínke.**

Na cesty si so sebou zoberte **Probiosan Inovum**. Rozhodne nesklame vašu črevnú mikroflóru a imunitu, je vhodný ako prvá pomoc pri črevných ťažkostiach, prevencii infekcií z vody alebo klimatizovaných priestorov. Je doslova balzamom pre celkovú rovnováhu tráviaceho traktu a pre lepšie vstrebávanie živín. Začnite ho používať hneď a určite vydržíte celé leto, ideálne celý rok. **Drags Imun** využijete ako prvú pomoc pri prechladnutí alebo oslabení, na ošetrovanie drobných poranení, bodnutí hmyzom alebo na opary (vonkajšie použitie). Krémom **Cytovital**, ktorý obsahuje byliny, éterické oleje, minerály a termálnu vodu, si zregenerujete kožu aj vnútorné orgány (podľa princípov TČM slezinu-pankreas a žalúdok). V lete totiž pracujú na plné obrátky, a teda dostávajú poriadne zabráť. **Zo všetkého najviac vám však prajeme, aby ste mali tieto poklady vždy poruke ako záruku bezpečia a nemuseli ich ani vyberať! Užite si prázdninové mesiace naplno – aktívne aj oddychovo – a s vedomím, že aj malá prevencia môže predísť veľkým nepríjemnostiam.**

*Nech je vaše leto plné radosti, pohody a nezabudnuteľných chvíľ!*  
Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

## vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 7/8, júl/august 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.

More,  
slnko,  
prázdniny!

## OBSAH

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Editoriál                              | 04 |
| Ako si udržať správny rytmus srdca?    | 05 |
| Tri žiariče: čo o nich vieme?          | 10 |
| Vybudujte si svoj dom šťastia          | 14 |
| Prejavy tela: Endometrióza             | 18 |
| Seriál pre ženy                        | 22 |
| VET – výhodná ponuka počas celého leta | 24 |
| Hudba pre bunky nášho tela             | 28 |
| Leto plné pokušení! + súťaž o ceny     | 31 |
| Dovolenkový balíček Energy             | 32 |



## EDITORIÁL

### V LETE SA DOTÝKAME NÁŠHO ŽIVOTA

Leto je ako dlhý nádych. Je to čas, keď sa človek môže zastaviť, zhlboka vdýchnuť vôňu života a položiť si otázku: „Ako sa vlastne mám?“

Nielen telo, ale aj duša túži po regenerácii. Práve v týchto mesiacoch si znova uvedomujeme, že zdravie nie je samozrejmosť – je to cesta, ktorou kráčame **spolu**. Leto nie je časom samoty, práve naopak. V lete túžime byť s ľuďmi, ktorí nás robia šťastnými. Aj to sa skrýva pod značkou Energy. Samozrejme, Energy nie je len značka. Je to spoločenstvo ľudí, ktorým záleží na zdraví, rodine a ich okolí. Tichý hlas našich poradcov, nežné slová našich lektorov, či už online alebo počas stretnutí v Kluboch Energy, a každodenná prítomnosť tých, ktorí sa rozhodli starať sa o druhých. Bez nároku



na slávu, len s otvoreným srdcom. Práve takíto ľudia sú nositeľmi našej **energie**, ktorá je nesmierne vzácna. Vedia, že Audiron, Cytovital, Drags Imun, Fytomineral a predovšetkým celý Pentagram koncentrátov nie sú len produktmi. Sú to pomocníci v letnej výzve nášho zdravia.

Nuž a ja ešte vždy osobitne vyzdvihujem Gynex, lebo ten je skutočným darcom života. Áno, viem, zrejme sa už opakujem, no pre mňa je toto konštatovanie obzvlášť dôležité. Totiž, Energy v našej rodine doslova žije. Naše dve deti prišli na svet **vďaka Gynexu** a vďaka ostatným prípravkom Energy sú dodnes silné a zdravé. Nie je to zázrak. Je to cesta. Prichádzajúce leto prináša aj čosi nové – **krásu**. Naša kozmetika nie je výnimočná iba kvalitou, ale dotýka sa aj duše. Pretože ak žena pozitívne vníma svoju pokožku a cíti sa dobre, rozžiari sa okolo nej celý svet.

Nech je teda toto leto **časom vďačnosti**. Za zdravie, za komunitu, za všetkých, ktorí denne prinášajú svetlo do sveta. Ak chcete byť ešte o kúsok šťastnejší a zdravší, **hovorte o tom**. Odovzdajme našu energiu ďalej. Je to ten najkrajší dar, aký môžeme ponúknuť.

**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](http://www.energy.sk) vo vašej Pracovni poradcu.

Plnenie Vernostného programu môžete sledovať na [www.energy.sk](http://www.energy.sk) vo vašej Pracovni poradcu.

# Ako si udržať správny rytmus srdca?

V nasledujúcom texte vám chcem priniesť najnovšie poznatky. Totiž, v polovici mája 2025 som sa zúčastnil celoslovenského lekárskeho sympózia o arytmiách. Bola tam prítomná takmer stovka slovenských kardiológov a špecialistov v arytmológii. Zastúpené boli všetky významné slovenské kardiocentrá, rovnako ambulantní kardiológovia, ktorí sa danou problematikou zaoberajú.

Na sympóziu sa hovorilo nielen o liekoch a nových technikách (zákrokoch), ktoré sa používajú pri liečbe a prevencii závažných porúch srdcového rytmu. Témou boli aj faktory a skutočnosti, ktoré môže priaznivo ovplyvniť každý z nás, a to bez ohľadu na profesiu a vzdelanie. O tieto informácie sa chcem podeliť s vami, pretože môžu významne prispieť k skvalitneniu života každého človeka, ak o nich vie a má snahu ich dodržiavať. Pritom nejde o náročné, ani finančne nákladné úkony. Vyžadujú si však pevnú vôľu a zodpovednosť voči vlastnému zdraviu.

## FIBRILÁCIA PREDSIENÍ A JEJ DÔSLEDKY

Azda najviac rizikovou arytmiou, a to z hľadiska početnosti výskytu a zdravotného ohrozenia, je fibrilácia predsiení. Vekom jej významne pribúda a čoraz častejšie postihuje aj mladých ľudí, nezriedka už vo veku pod 40 rokov. Nebudem hovoriť o novej ablačnej metóde pulzným poľom, ktorú úspešne realizujú naše špičkové kardiocentrá, ale o faktoroch, ktoré sú veľmi účinné pri prevencii vzniku tejto závažnej poruchy srdcového rytmu. Pritom sú zrozumiteľné aj laikovi a každý z nás ich môže priaznivo ovplyvniť a poruche sa vyhnúť, resp. ju výrazne oddialiť. Fibrilácia predsiení je porucha srdcového rytmu, pri ktorej predsieni idú svojím vlastným chaotickým rytmom, presnejšie povedané fibrilujú, teda sa chvejú, čiže nevykazujú synchronnú činnosť s komorami. Tým je oslabená a výrazne znížená ich plniaca (čerpacia) funkcia krvi do komôr. Funkcia srdca ako pumpy sa tak celkovo znižuje približne o tretinu. To znamená, že významne znížený je aj celkový fyzický výkon organizmu. Prejaví sa to rýchlejšou únavou, zadýchaním pri námahe, napríklad pri chôdzi do kopca, po schodoch, pri cvičení, nesení nákupu a podobne. Najväčšie riziko poruchy ale spočíva v tom, že v chvejúcich predsienach, na ich vnútorných stenách, sa veľmi často tvoria krvné zrazeniny, t.j. tromby, ktoré sa môžu kedykoľvek uvoľniť do obehu a spôsobiť tromboembóliu v organizme. Najnebezpečnejšie a žiaľ najčastejšie to býva v mozgu. Upchatím tepny vyživujúcej mozog nastáva jeho nedokrvnenie a s ním ischemická mozgová príhoda (mŕtvica). Spravidla ju sprevádza ochrnutie časti tela, čo býva trvalým následkom. Preto je veľmi dôležité vyvarovať sa tejto poruchy srdcového rytmu.

## RIZIKOVÉ FAKTORY A NÁPOMOCNÉ PRÍPRAVKY ENERGY

Novšie vedecké štúdie tak trochu prekvapivo preukázali, že existuje príčinná súvislosť medzi fibriláciou predsiení a nadváhou, resp. obezitou. Dokonca už malý nárast telesnej hmotnosti o niekoľko kilogramov nad normu preukázal percentuálne významný nárast fibrilácie predsiení. A naopak, redukcia nadváhy viedla k poklesu arytmie.

Pomôcť si môže nielen racionálnou stravou, redukciou prijímaných kalórií, pohybom, ale aj prípravkami Gynex, či King



Kong spolu s prípravkom Fytomineral. Výrazné riziko pre vznik fibrilácie predsiení nesie so sebou aj artériová hypertenzia, najmä ak sa nedostatočne kontroluje liečbou a životosprávou. Preťažuje srdce a celý krvný obeh, čo podporuje vznik fibrilácie. Pomôcť zvládnuť hypertenziu, resp. jej predchádzať môžeme aj zdravou životosprávou, minimalizáciou stresu, neslanou diétou a prípravkami Renol, prípadne Korolen a Mycoren. Rizikovým faktorom je aj už prítomné niektoré ochorenie srdca – napríklad prekonaný infarkt, kardiomyopatia, srdcové zlyhávanie... Tu platí predovšetkým dôsledná kontrola, t.j. kompenzácia stavu liečbou a životosprávou. Pomocou a prevenciou sú prípravky Korolen, Myocard, prípadne Renol, Fytomineral, Vitamarin.

## POMÁHA AJ POHYB A ZDRAVÁ STRAVA

Riziko fibrilácie výrazne zvyšuje aj cukrovka, najmä ak sa nedostatočne kompenzuje liečbou, diétou a životosprávou. Pomôcť môžu prípravky Gynex a Fytomineral, užívajú sa dlhodobo. Ako ďalší významný rizikový faktor vzniku tejto arytmie sa ukázal nedostatok pohybu. Riziko dokážeme významne znížiť pravidelným pohybom. Štúdie odporúčajú cca. 200 minút týždenne, čo je asi 30 minút denne, napríklad rýchlej chôdze. To naozaj zvládne takmer každý, len musí chcieť. Veľmi dôležité je aj zdravé stravovanie s dostatkom nenasýtených mastných kyselín, najmä omega-3, a tiež olivový olej. Ako ideálna sa javí mediteránska strava obsahujúca prírodné antioxidanty, vitamíny a nenasýtené omega mastné kyseliny. Nesmie sa z nej vynechať olivový olej, inak nefunguje – opäť to preukázali seriózne porovnávacie štúdie. Z našich prírodných doplnkov sú účinnou pomocou prípravky Vitamarin, Vitaflorin, Revitae a prakticky všetky Zelené potraviny. Samozrejmosťou musí byť aj vyvarovanie sa fajčenia – tu sa nepovoľuje žiadna cigareta. S alkoholom je to tak, že povolené sú do týždňa len 3 tzv. drinky, teda žiadne denné alkoholické hodovanie. Zároveň je prospešné mať pod kontrolou stres, nájsť si pravidelné čas na relax a oddych. Pomôcť nám môžu prípravky Relaxin a Stimaral, tiež Korolen.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

**Zoznámte sa, prosím: Tribulus,  
Maca, King Kong a Stimaral  
doplňajú energiu nielen mužom**



**Nepoznám človeka, ktorý by sa občas necítil úplne bez energie. Stáva sa tak či už následkom ťažšieho obdobia alebo extrémneho výdaja energie prácou či cvičením. Jednoducho, energia nie je nevyčerpatelná a mať pri sebe osvedčený a povolený doping je viac ako potrebné.**

V „rodine“ prípravkov Energy máme viac možností na doplnenie energie. Je to skvelé, ale na druhej strane aj trochu máťúce. Dôležité je vedieť, čo konkrétne potrebujem podporiť, akú formu energie musím naštartovať a prečo. V našom organizme máme viac orgánov, ktoré sú s tvorbou energie prepojené. Z pohľadu čínskej medicíny je zdrojom tvorby energie slezina, obličky uskladňujú našu esenciu, ktorá je životnou energiou a pečeň je pre našu energiu dôležitým motorom a generátorom. Pľúca sú pánom energie ako takej a srdce ju zjemňuje a využíva na mentálne aj emočné aktivity. Pozrime sa teda na naše životabudiče v Energy. Do ktorých orgánových systémov vstupujú a ako ich vieme využiť? Pozrime sa bližšie na Tribulus, Macu, King Kong a Stimaral.

### **PRÍPRAVOK S KOTVIČNÍKOM MÁ ŠIROKÉ VYUŽITIE**

**Tribulus Terrestris Forte** je prípravok obsahujúci koncentrovaný rastlinný extrakt z vňate kotvičníka zemného, obohatený o bioinformácie. Je žiadaný a propaguje sa vďaka svojmu nezameniteľnému vplyvu na hormonálny systém. Populárny je najmä ako afrodiziakum – u mužov zvyšuje hladinu mužského pohlavného hormónu testosterónu až o tretinu. Podobne u žien zvyšuje hladinu estrogénov. U oboch pohlaví sa to prejavuje významným nárastom sexuálneho libida. Okrem toho u mužov znižuje pocit vnútorného nepokoja, ktorý nemusí mať zjavný dôvod. Pri fyzickej záťaži podporuje nárast svalovej hmoty. U žien zmierňuje klimakterické ťažkosti, či už fyzické alebo psychické. Hlavný účinok Tribulusu je na obličkový systém, ale taktiež

harmonizuje činnosť štítnej žľazy a pozitívne vplyva na metabolizmus. Pri pravidelnom užívaní kotvičníka viditeľne klesá množstvo cholesterolu, lipidov a cukrov v krvi. V kombinácii s fyzickou aktivitou prispieva k rýchlejšiemu spaľovaniu tukov a jeho premene na svalovú hmotu. Kotvičník pôsobí aj na mladších jedincov a jeho užívanie nemá v porovnaní s podobnými chemickými prípravkami žiadne vedľajšie účinky, a to ani pri podávaní veľmi vysokých dávok. Zaujímavosťou je, že obsahuje mnoho významných látok, ako sú fytosteroly, sapogeníny, alkaloidy, flavonoidy, triesloviny, živica, bielkoviny, minerálne látky a pomerne veľké množstvo vitamínu C, čo vysvetľuje blahodarný vplyv na srdcovocievny systém.

#### **Prípravok Tribulus Terrestris Forte má široké využitie:**

- » zvyšuje výkonnosť, vytrvalosť, vitalitu a podporuje svalovú hmotu
- » zlepšuje krvný obeh, rozširuje cievy, znižuje krvný tlak
- » pôsobí močopudne, pomáha pri rôznych urologických a obličkových chorobách, je skvelý pri problémoch s prostatou, rozpúšťa obličkové a močové kamene (v kombinácii s čajom **Chanca Piedra** je veľmi efektívny), podporuje plodnosť
- » zvyšuje vylučovanie žlče, stimuluje sekréciu žalúdočných štiav a zlepšuje peristaltiku čriev
- » zvyšuje libido, PMS, klimakterické ťažkosti, znižuje riziko osteoporózy.

Užívanie Tribulusu nie je vhodné pri vredoch žalúdka alebo dvanástnika. V prípade, že nie ste si vedomý/vedomá tohto problému, môže nastať zhoršenie trávenia alebo bolesť žalúdka. V tom prípade treba užívanie prerušiť a riešiť daný problém. Po psychickej stránke Tribulus podporuje nárast sebadôvery, empatie k druhým ľuďom a vnútorného pokoja. Je to naozaj príjemná vlastnosť tejto rastliny.

### **NEOPAKOVATELNÝ ZDROJ STOPOVÝCH PRVKOV**

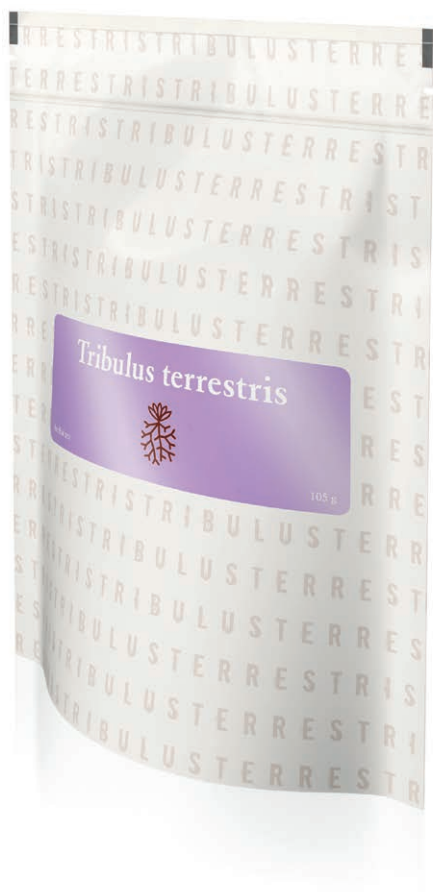
**Organic Maca** je hľuza žeruchy peruánskej vo forme šetrne spracovaného prášku uzavretého v rastlinnej kapsule. Maca má úžasnú schopnosť vstrebávať rôzne, pre telo potrebné látky a uchovávať ich v čistej, prirodzenej forme. A má ich naozaj neúrekom! Preto je táto bylina skvelým doplnkom, využiteľným v mnohých smeroch. Ale ako to už býva, aj Maca má svoje špecifiká.

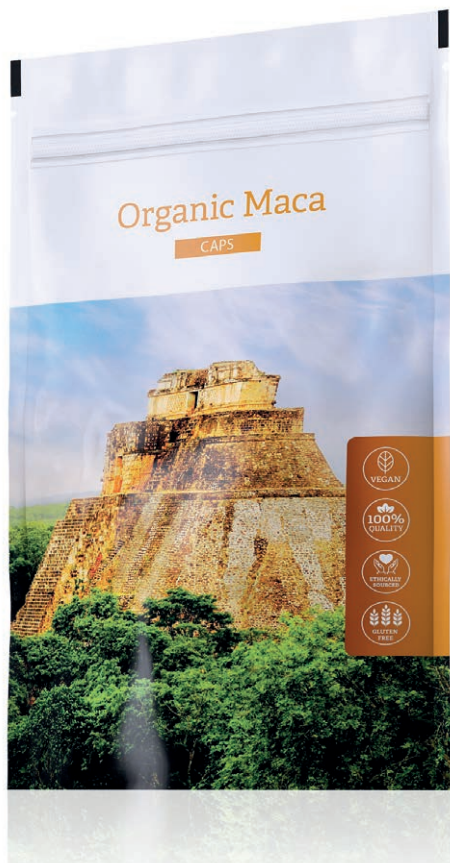
Maca v prvom rade ponúka mnoho stopových prvkov – železo, vápnik, meď, zinok, horčík, draslík, sodík, fosfor, selén, mangán a jód. Vitamíny A, B1, B2, B3, B6, B12, C a E a veľké množstvo aminokyselín. Ďalej sú v nej zastúpené glykozidy, steroly, triesloviny, saponíny, terpenoidy a mnoho ďalších zlúčenín. Obsahuje veľmi malé množstvo tuku a 10-14% proteínov, zložených z 19 aminokyselín vrátane 7 esenciálnych. To znie veľmi dobre, však?

Rastlina si získala popularitu najmä pre jej pozitívny vplyv na plodnosť u mužov aj žien, no má oveľa väčšie využitie. Vďaka svojmu pôsobeniu na hladinu hormónov ju užívajú športovci, ale aj ľudia, ktorí majú problém so stresom, úzkosťou a emočnou nestabilitou.

#### **Prípravok Organic Maca má široké využitie:**

- » ovplyvňuje orgány a meridiány, ktoré vitalizujú telo – pečeň, žľzník, pľúca, osrdcovník a tri žiariče, okrem toho výrazne podporuje slezinu a obličky
- » dopĺňa aktívnu energiu v bežnom živote zdravého človeka, cez ťažký únavový syndróm až po nezanedbateľnú podporu závažných ochorení





- » zosilňuje adaptabilitu, a tým pomáha pri riešení problémov zvyšovaním a smerovaním vlastných síl tela; v telesnej rovine sa to prejavuje napríklad posilnením imunity, na úrovni psychiky zlepšuje schopnosť zvládať stres
- » podporuje imunitný a nervový systém, zvyšuje výkonnosť mozgových funkcií
- » dopĺňa mnohé výživné látky, čím posilňuje krv a tzv. postnatálnu esenciu, takže sa dá použiť pri anémii, zvýšenej tvorbe modrín a praskaní žiliek
- » pomáha udržať hormonálnu rovnováhu, zvyšuje libido, má pozitívny vplyv na plodnosť (zvlášť u mužov dokázateľne zvyšuje množstvo aj kvalitu spermií.)

#### KING KONG OCEŇUJÚ NIELEN ŠPORTOVCI

Prípravok je vynikajúcim doplnkom pre športovcov, osoby so zvýšenými fyzickými aj psychickými nárokmi, pre seniorov a pacientov v rekonvalescencii po úrazoch a operáciách. Obsahuje komplex bylín s regeneračným a anabolickým účinkom. Hlavnou bylinkou je smilax lekársky s významným podielom prírodných steroidných saponínov. U mužov stimulujú zvýšenú produkciu testosterónu, ktorý podporuje sexuálnu aktivitu a pri fyzickej záťaži nárast svalovej hmoty. V nízkom množstve sa vyskytuje aj v ženskom tele. Je vhodný u žien v menopauze a mužov v andropauze. Je výborný pre športovo založených ľudí, pretože má vynikajúci efekt na silový výkon, urýchľuje spaľovanie tukov a nárast svalovej hmoty. Podporuje lepšie sústredenie sa na cvičenie a koordináciu pohybov. **King Kong** je v podstate skvelým povoleným dopingom. Má výborný účinok na pohybový aparát, podporuje obnovenie väziva, výživu a kvalitu kostí a chrupaviek.

Málo sa vie o výraznom pôsobení King Kongu na vnútorné orgány, svalové úpony, šlachy a epitel slizníc. Pozitívne pôsobí na peristaltiku čriev. Účinné látky dokážu posilniť funkciu zvieračov, napríklad pri oslabení panvového dna, spevniť závesný systém vnútorných orgánov, ako je napríklad maternica (pri paralelnej podpore sleziny sa dá predísť poklesu orgánov). Keďže podporuje tvorbu testosterónu v nadobličkách, vaječníky vďaka tomu získajú materiál na tvorbu ženských pohlavných hormónov – estrogénov. Okrem toho King Kong zlepšuje aktivitu riasinkového epitelu v dýchacích cestách, vďaka čomu je skvelý pri dlhodobom zápale priedušiek a rovnako zvyšuje kapacitu pľúc. Zaujímavosťou je, že smilax sa v minulosti používal na liečbu pohlavných chorôb, ako je syfilis a kvapavka. Má skvelé antivirotické účinky, hlavne na úrovni močovopohlavných orgánov, ako je napríklad vírus HPV.

#### Prípravok King Kong má široké využitie:

- » zlepšuje stav kostí a chrupaviek nielen preventívne, ale aj pri existujúcich problémoch, úrazoch a operáciách – osteoporóza, svalová atrofia, artróza, artritída, dna, bolesť chrbtice
- » podporuje tvorbu svalovej hmoty, zvýšenie výkonu, rýchlejšie spaľovanie tuku
- » zmiernuje zápaly prostaty, močového mechúra, obličiek, pľúc a čriev
- » harmonizuje hormonálny systém, hlavne činnosť nadobličiek
- » znižuje impotenciu, stratu libida, mužskú aj ženskú neplodnosť
- » má pozitívny vplyv na pokožku, pomáha odstraňovať psoriázu, ekzémy, akné.

Po psychickej stránke je King Kong rovnako zaujímavý. Dokáže stabilizovať psychiku, hlavne vplyv strachu. Posilňuje odvalu, vôľu, rozhodnosť, pomáha s adaptáciou, podnecuje k najlepšiemu výkonu a pomôže presadiť sa v spoločnosti. Dopĺňa energiu na zvládnutie všetkého, čo prichádza a súčasne prináša pocit, že na to máme.





### AK SME UNAVENÍ A BEZ ENERGIE

**Stimaral** obsahuje biologicky aktívny komplex, ktorý zvyšuje odolnosť organizmu, fyzickú aj duševnú výkonnosť, odstraňuje únavu, navracia energiu. Celý komplex je ladený tak, aby jednotlivé rastliny synergicky dopĺňali účinky hlavnej zložky – rozchodnice ružovej, ľudovo nazývanej aj zlatý koreň. Prípravok má výrazný vplyv na ochranu, regeneráciu a normalizáciu funkcie pečene, má antioxidantný efekt voči látkam spôsobujúcim methemoglobinémiu (dusitan sodný, anilín a strychnín – osobitne dusitan sodný sa používa pri konzervovaní niektorých údenárskych výrobkov, najmä salámy, pričom v črevách sa mení na karcinogénny nitrosamín). Pri športovaní sa potvrdil jeho priaznivý vplyv na hospodárenie s glykogénom v pečeni. Znižuje hladinu kyseliny mliečnej vo svaloch, udržiava vyššiu hladinu fosfolipidov v pečeni, svaloch a sacharidov v krvi, zlepšuje metabolizmus tukov. Má výrazný ochranný vplyv na pečeň a žlčník, znižuje tzv. pečenevý oheň, zlepšuje metabolizmus. Má silný protistresový účinok, je výrazný adaptogén, tonizuje organizmus a podporuje ho pri zvýšenej fyzickej a psychickej námahe. Zaujímavé je, že vďaka tomu, že **Stimaral** neobsahuje kofeín, nie je návykový. Pritom má o 40–60% vyššie stimulačné účinky ako prípravky na báze kofeínu. Taktiež obsahuje veľa K, Ca, P, Mg, S, Na, Si, Zn, Mn a stopové množstvá celého radu ďalších prvkov, obsahuje organické kyseliny, ako napríklad kyselinu jantárovú alebo flavonoidy.

#### Prípravok Stimaral má široké využitie:

- » na upokojenie a zmiernenie problémov spojených so starobou
- » na zbystrenie zmyslov, lepšiu činnosť mozgu, zlepšenie pamäte a sústredenosti, pri nepružnom myslení, podporuje kognitívne schopnosti
- » osvedčuje sa pri astenických syndrómoch, celkovej slabosti, nespavosti, podráždenosti, neurózach, hypotenzii, taktiež ako stimulans CNS u ľudí trpiacich na neurasténiu, neurózy a depresiu
- » odstraňuje podráždenosť a nepríjemné pocity za hrudnou kosťou alebo pri rekonvalescencii po chirurgických zákrokoch

- » možno ho použiť ako podporný prostriedok pri liečbe Parkinsonovej choroby, roztrúsenej sklerózy, podporne pri rôznych formách ADHD či autizme
- » je nápomocný pri infekčných ochoreniach pečene, v onkológii a pri ľahkej forme cukrovky, podporuje krvný obeh, normalizuje nízky krvný tlak
- » hodí sa aj ako ľahké afrodiziakum pri impotencii alebo frigidite psychického pôvodu
- » podporuje a harmonizuje činnosť hypofýzy, epifýzy, štítnej žľazy, nadobličiek, srdca, pečene a sleziny
- » životabudič, ktorý tlmí následky požitia alkoholu.

Po psychickej stránke sú účinky **Stimaralu** viac ako zaujímavé. Myslím, že po ich prečítaní si ho bude chcieť zaobstarať každý! Vďaka jeho silnému vplyvu na systém pečene pomáha zvládnuť precitlivenosť na hluk, svetlo, silné vône a chute. Je veľmi efektívny pri impulzívnom konaní, výbuchoch zúrivosti, smútku, hystérii či depresii. Taktiež pomôže dostať pod kontrolu zvýšenú pozornosť voči detailom (puntičkárstvo), netrpelivosť alebo hyperaktivitu.

**Stimaral** nám pomáha otvárať oči, aby sme videli súvislosti. Pôsobí výrazne komplexne na fyzickú a psychickú úroveň človeka a prispieva k opätovnému vytvoreniu vysokej energetickej hladiny v aure a k jej celkovej harmonizácii. Prípravok môžete užívať aj podľa momentálnej nálady a psychického stavu, spájajúceho sa s disharmóniou energetických dráh, ktoré **Stimaral** harmonizuje.

### PODSTATNÉ DETAILY POČAS POUŽÍVANIA

**Tribulus** a **King Kong** sú si najviac podobné, lebo obidva prípravky majú najužšiu väzbu so systémom obličiek. **Tribulus** má väčší dosah na hormonálny systém, najmä na stimuláciu funkcií nadobličiek. Je vhodnejší pri hormonálnych poruchách, či už ide o mužov alebo ženy. **King Kong** má „hutnejšiu“ povahu a je vhodnejší pri podpore pohybového aparátu (pevných aj mäkkých častí). Dokáže krásne rozhybať lymfatický systém, vďaka čomu je efektívny pri vylučovaní kyseliny močovej a odpadových solí. Netreba zabudnúť na jeho silné antivírusové účinky na úrovni močovopohlavných orgánov.

**Maca** je „najhmotnejšia“ zo všetkých. Je to prípravok primárne určený na doplnenie dôležitých látok a energie, ktoré zabezpečia zlepšenie funkcií príslušných orgánov. Na zvýšenie efektivity je vhodné skombinovať ju s príslušným koncentrátom z Pentagramu. Taktiež výrazne zvýši účinok **Tribulusu** alebo **King Kongu** pri problémoch s plodnosťou.

**Stimaral** má najjemnejšiu povahu, a to aj napriek tomu, že dokáže dostať pod kontrolu taký silný orgán, akým je pečeň. Okrem systému pečene má najvýraznejší vplyv aj na systém srdca a sleziny. Dokáže navýšiť skôr mentálnu a emočnú energiu. Fyzickú energiu, ktorú dokážu doplniť ostatné tri spomenuté prípravky, vie efektívne rozhybať. **Stimaral** je najlepším „hýbateľom“ energie a je vhodný pri takmer akýchkoľvek blokádach.

**Tribulus**, **King Kong** a **Stimaral** sa dajú veľmi dobre kombinovať s akýmkoľvek iným prípravkom. V prípade **Tribulusu** a **King Kongu** však neodporúčam kombináciu s **Renolom**. Práve týmito dvomi totiž často nahrádzam **Renol**, keď potrebujem podporiť súčasne obličky a pečeň. Ako si isto spomínate, nie je vhodné súčasne používať **Renol** a **Regalen**. Tým získavam väčšiu slobodu v kombinovaní a podporovaní viacerých orgánových systémov súčasne, a to bez zbytočnej záťaže.

Každý z nás občas cíti nedostatok energie a potrebuje si ju doplniť. Verím, že ste dostali zaujímavé informácie, ktoré budú nápomocné pri výbere najvhodnejšieho prípravku.

S úctou **ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ**

[www.centrumgara.sk](http://www.centrumgara.sk)

# Tri žiariče: čo o nich vieme?

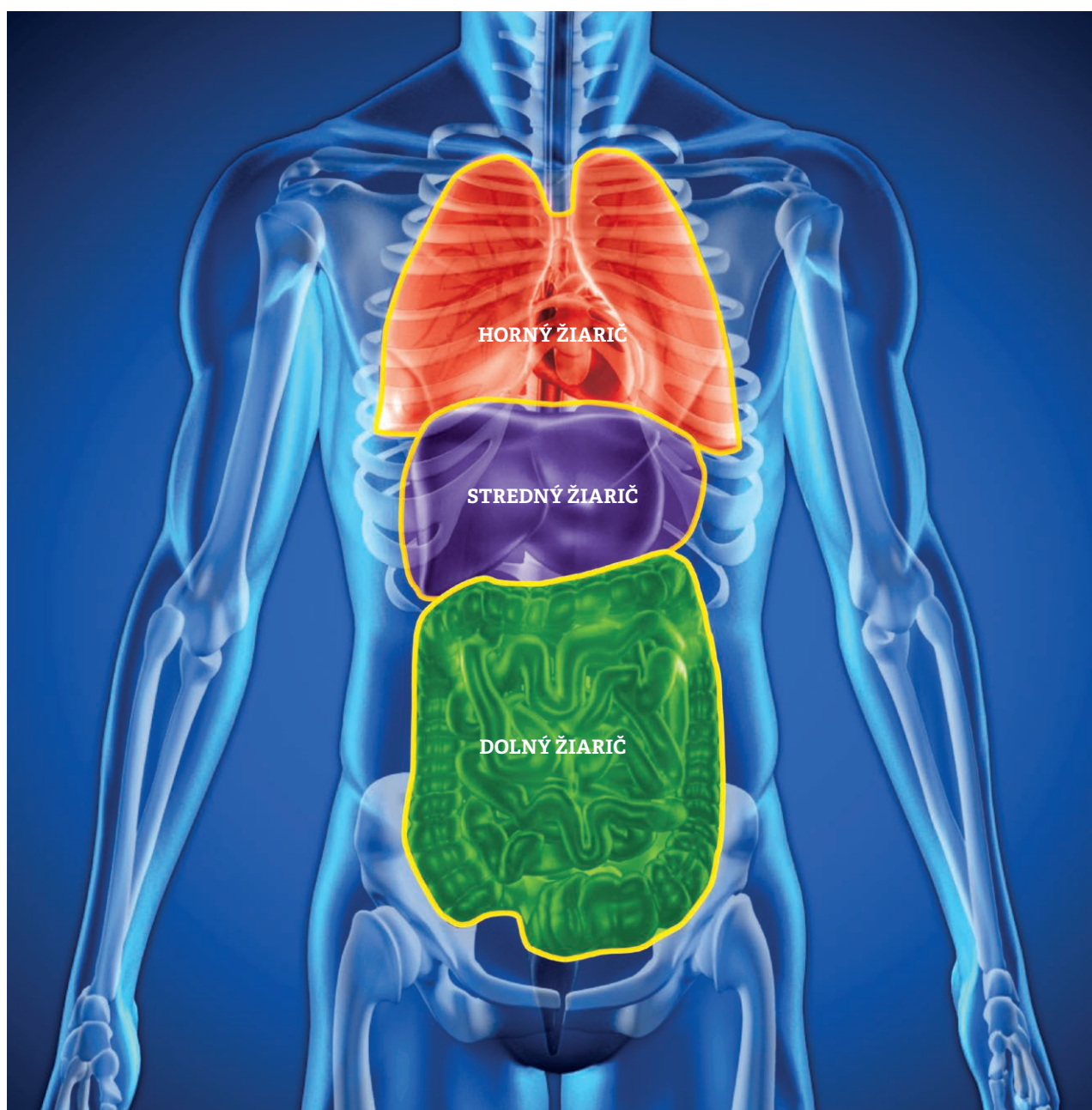
Na termín „tri žiariče“ narazíte pomerne často. Ale viete, čo presne znamená? Tajomný „orgán“, ktorý sa nikde v tele nedá nájsť. Prostredník, cez ktorý prúdi životná sila do celého organizmu. Funkčný systém zabezpečujúci tok čchi, tepla, energie a tekutín medzi hornou, strednou a dolnou časťou tela. Tri žiariče (alebo aj tri ohniská, ohrievače či ohne) San Jiao (san-ťiao) nepatria k žiadnemu prvku ani mesiacu, ale najčastejšie sa priradujú k Ohňu a júlu alebo augustu, keď je ich činnosť veľmi dôležitá.

## RIADIACE CENTRUM ORGANIZMU

Opísať presne polohu, funkciu a mechanizmus troch žiaričov nie je jednoduché a existuje mnoho interpretácií. Je to

podobný pojem ako napríklad čakry, elixírové polia alebo tan-tchieny. Ich vplyv na človeka je známy, ale presnú povahu nie je ľahké opísať. Aby to bolo ešte zložitejšie, existujú dva hlavné názory na tri žiariče. Prvý tvrdí, že ide o orgán bez tvaru, predstavujúci tri prvotné čchi v ľudskom tele. Druhý berie žiariče ako hmotný orgán, ktorým má byť buď pohrudnica alebo celá brušná a hrudná dutina.

Vo všeobecnosti sa najčastejšie uvádza, že tri žiariče sú energetické centrá, ktoré súvisia so žľazami s vnútorným vylučovaním, lymfou, krvou a s hormonálnou rovnováhou. Treba poznamenať, že energiu nevytvárajú, ale distribuujú. Ich hlavnou úlohou je transportovať do celého tela prvotnú energiu, ktorá sa „získava“ z prenatálnej esencie uchovanej v obličkách.





Na vytvorenie predstavy o ich vplyve a funkcii sa používa analógia, v ktorej je telo krajinou: stred tvorí močiar, nad ním je hmla a pod ním kanál. Môžeme si to predstaviť aj ako termostat v dome, ktorý udržiava správnu teplotu, vlhkosť a prúdenie.

### **HORNÝ ŽIARIČ SHANG JIAO (ŠANG-ŤIAO) – HMLA**

Nachádza sa smerom od bránice nahor, zahŕňa predovšetkým pľúca a srdce a je zodpovedný za rozptýlenie a výstup čchi smerom nahor a von (k hlave alebo pokožke). Podieľa sa na výmene vzduchu, čiže na dýchaní, a v našom tele má funkciu podobnú hmle. Jeho energia je jemná a rozptýlená po povrchových vrstvách tela. Ak horný žiarič funguje dobre, hmla stúpajúca z mokrade je ako ráno v horách – svieža a rozprestretá. Krásne sa nám dýcha, zvlhčuje telo a čistí vzduch. Postupne sa rozptýli a zmizne, aby sa ráno opäť vytvorila.

Ak je horný žiarič v nerovnováhe, hmla je priveľmi vlhká a hustá, alebo naopak nevzniká vôbec. V dôsledku toho môžeme byť zahlienení, unavení, bez iskry, chladneme, ťažšie sa nám dýcha, máme červenú tvár, horúčava nám stúpa do hlavy, sme roztržití, panickí a chýba nám radosť.

### **STREDNÝ ŽIARIČ ZHONG JIAO (ČUNG-ŤIAO) – MOKRAĎ**

Medzi bránicu a pupok umiestňujeme stredný žiarič. Zahŕňa predovšetkým žalúdok, slezinu, pečeň a časť lymfy, jeho úlohou je vstrebávanie živín z čreva a rozhodovanie, „čo si telo nechá“. Podieľa sa na čistote tela a energie, podporuje tvorbu krvi a zabezpečuje vzostup čchi smerom k srdcu a pľúcam, zároveň aj zostupný pohyb smerom k dolnému žiariču. Jeho funkcia je podobná úrodnej mokradi, ktorá je plná živín, oddeľuje čisté od kalného, podieľa sa na kolobehu, výparmi ovplyvňuje podnebie a prispieva k regulácii klímy.

Ak je stredný žiarič v nerovnováhe, mokraď je podmáčaná alebo vyschnutá. Keď je zdravý, dobre trávim a máme chuť do života. Prehriata mokraď sa prejavuje pálením záhy a silným hladom, suchá nechutou a nafúknutým bruchom, priveľmi mokrá prináša nadváhu, opuchy a pocit vlhkosti v bruchu.

### **DOLNÝ ŽIARIČ XIA JIAO (SIA-ŤIAO) – KANÁL**

Nachádza sa pod pupkom, zahŕňa predovšetkým obličky, močový mechúr, črevá a pohlavné orgány, podieľa sa na vylučovaní moču a stolice. Uchováva a uvoľňuje esenciu jing (ťing), ktorá je kľúčová pre sexualitu a plodnosť. Pretvára nečistoty z mokrade do formy, ktorá sa môže z tela vylúčiť. Je podobný kanálu alebo drenážnemu systému, ktorý stabilizuje celý ekosystém. Pri správnej funkcii zabezpečuje odvodnenie mokrade a rovnomerné rozloženie vody v krajine.

Ak je dolný žiarič v nerovnováhe, kanál je upchatý a my sme rozkolísaní. Zdravý kanál znamená silné obličky, plné vylučovanie a zakorenenie. Prehriaty kanál sa prejavuje zápalmi močových ciest, vychladnutý zasa studenými nohami a nízkym libidom, upchatý prináša opuchy, zápchu a stagnáciu energie v panve, čo môže byť príčinou mnohých chronických ochorení.

### **POSILNENIE V LETE**

Keď je funkčný systém žiaričov v rovnováhe, krajina prosperuje. Mokraď je plná živín, jej výpary vytvárajú jemnú výživnú hmlu, kanál odvádza kal a odvodňuje.

Pre žiariče je najväčšou výzvou práve júl a august, keď veľké vonkajšie teplo spôsobuje prehriatie a zároveň zvýšené potenie. Žiariče musia zabezpečiť, aby sa telo neprehrialo, nestratilo priveľa tekutín a zároveň koncom augusta uložilo dostatok energie z povrchu do hĺbky na obdobie jesene. Preto je dôležité v lete upokojiť Oheň a rozhybať Vodu.

Pomôžte telu tým, že sa budete ochladzovať prirodzene, ľadové nápoje a zmrzliny sú veľmi extrémne. Je to akoby ste do prehriatej mokrade hodili veľké množstvo ľadu. Pite vlažné nápoje (voda s citrónom), doprajte si ľahšie jedlá (vhodné sú teplé raňajky), bylinkové kúpele nôh, ľahší pohyb na čerstvom vzduchu najmä ráno a večer, viac odpočívajte. Žiaričom na energetickej úrovni pomáha aj zdieľanie, stretávanie sa s priateľmi, môžete si napríklad písať „emocionálny denník“ a v ňom opísať emócie, ktoré ste v daný deň prežívali.

*Krásne leto plné zážitkov vám praje ONDŘEJ VESELÝ*

# Pohyb a starostlivosť o kĺby a kosti patrí ku každému veku



Zdravie pohybového aparátu je pre kvalitu života kľúčové. Výskumy ukazujú, že udržiavanie zdravých kĺbov a kostí si vyžaduje komplexnú starostlivosť zahŕňajúcu správnu stravu, pravidelný pohyb a kvalitnú doplnkovú výživu. Spoločnosť Energy ponúka riešenia, ktoré podporujú regeneráciu kĺbov, zlepšujú stav kostí a prispievajú k celkovému komfortu pohybového systému.

Pravidelná fyzická aktivita stimuluje metabolizmus chrupavky a podporuje tvorbu kĺbového mazu, čím sa zlepšuje funkcia kĺbov. Výskumy potvrdzujú, že mierne zaťaženie, ako napríklad chôdza, plávanie alebo joga, môže spomaliť degeneratívne procesy a zlepšiť hybnosť. Naopak nadmerne intenzívne cvičenie bez dostatočnej regenerácie môže viesť k opotrebeniu chrupavky. Pohyb navyše pozitívne ovplyvňuje imunitu a psychické zdravie, čím prispieva k celkovej kvalite života.

## KĹBY: PREVENCIA A REGENERÁCIA

S pribúdajúcim vekom klesá schopnosť tela regenerovať kĺby. Dôležitými látkami na podporu kĺbovej výživy sú:

- » **glukozamín a chondroitín:** podporujú tvorbu chrupavky a zlepšujú jej elasticitu
- » **kyselina hyalurónová:** prispieva k hydratácii chrupavky a zlepšuje kvalitu kĺbového mazu
- » **kolagén I a II typu:** je zásadný pre regeneráciu chrupavky a zlepšenie jej pevnosti.

Všetky tieto látky nájdeme v prípravkoch Energy - a ešte oveľa viac.

## QI COLLAGEN

Nápoj pre výživu kĺbov. Obsahuje kyselinu hyalurónovú, kolagén I. a II. typu, ktorý sa získava z rýb žijúcich hlboko v mori na Islande. Pre správne vstrebávanie týchto látok do kĺbovej chrupavky je prítomný aj vitamín C, získaný z aceroly. Zároveň pôsobí protizápalovo (využitie pri ochoreniach, ako je artritída alebo artróza) vďaka prítomnosti kurkumu a kadidlovníka. Plody morušovníka v Qi Collagene uvoľňujú stagnujúcu energiu v dráhach kĺbov a šliach, zmierňujú kŕče. Prípravok Energy teda vyživuje chrupavky, medzistavcové platničky, šľachy, väzy, kožu vlasy aj oči, podporuje tvorbu kĺbového mazu, zmierňuje zápalové procesy v kĺboch (artritída), znižuje bolestivosť kĺbu a prispieva k voľnosti pohybu (artróza) a napokon zlepšuje kvalitu nechťov, vlasov a vyhladzuje jemné vrásky.

## SKELETIN

Želatínové tablety Skeletinu obsahujú sέpiovú kosť, ktorá je zdrojom vápnika a horčíka. Sú dôležité pre stavbu a obnovu kostného tkaniva. Kolagén prítomný v Skeletine regeneruje kĺbové chrupavky. Ruža šípová je zdrojom vitamínu C, potrebného na vstrebávanie kolagénu. Mangán sa zúčastňuje na stavbe chrupaviek a kostí a podporuje proces hojenia (zlomeniny). Je nevyhnutý pre bezproblémový vývoj kostry plodu. Poslednou zložkou je prhláva dvojdomá, ktorá je zdrojom chlorofylu, vitamínov a minerálov. Má protizápalový účinok (artritída, reumatizmus) a podporuje odstraňovanie kyseliny močovej z tela (DNA).

## VITAMARIN

Ide o rybí olej v želatínovej tablete. Získava sa z morskej ryby *Engraulis japonicus*, ktorá je neodmysliteľným zdrojom esenciálnych mastných kyselín potrebných pre zdravie kĺbov, srdca a ciev. Obsahuje jód, nevyhnutný pre správnu funkciu štítnej žľazy. Vitamíny D, A a E slúžia na podporu imunity, dobrého zraku a pružnej pokožky. Vitamarin zlepšuje regeneráciu, zmierňuje zápalové procesy v tele a výrazne posilňuje imunitu. Pravidelné užívanie Vitamarinu pomáha nielen pri pohybových problémoch, ale aj pri psychickom zdraví, čo je dôležité pre udržiavanie aktívneho životného štýlu v každom veku.

## RENOL

Je to základný koncentrát z Pentagramu Energy. Jeho zloženie, obsahujúce 15 liečivých bylín, je navrhnuté podľa poznatkov modernej medicíny v spolupráci s tradičnou čínskou medicínou. Zameriava sa na podporu dráhy obličiek a pohybového ústrojenstva. Pomáha vylučovať z organizmu kyselinu močovú, čím lieči dnu. Zlepšuje obeh lymfy v organizme a uľavuje pohybovému ústrojenstvu pri zápaloch (artritída, reuma) a bolestiach (artróza).

## ARTRIN

Krém Artrin patrí do Pentagramu krémov a zároveň patrí ku koncentrátu Renol. Artrin by mal mať vo svojej domácej lekárnici každý, pretože uľavuje od bolesti (kĺby, svaly, chrbtica, migréna), má protizápalový účinok (dna, artritída, kĺbové žily, hojenie rán), je chladivý (popáleniny, odreniny, modriny, horúčka), podporuje činnosť obličiek a lymfatického systému.

## KOSTI: SILA A HUSTOTA

Osteoporóza a úrazy kostí sú častým problémom. Strava bohatá na vápnik, vitamín D a horčík sú pre udržiavanie pevnosti kostí zásadné. Doplnky ako Fytomineral od Energy poskytujú dôležité stopové prvky, ktoré podporujú mineralizáciu kostí a ich regeneráciu. Na posilnenie kostí je ideálne kombinovať prípravky Skeletin a Vitamarin. Kvapky Tribulus Terrestris Forte slúžia na ako prevencia pred stratou svalovej hmoty, ktorá je potrebná na udržanie pevnosti a hustoty kostí ako prevencia osteoporózy.

## Pentagram a holistický prístup

Energy prináša koncept Pentagramu, zameraný na harmonizáciu celého organizmu prostredníctvom piatich základných produktov: **Vironal**, **Renol**, **Gynex**, **Regalen** a **Korolen**. Prípravky podporujú prirodzenú rovnováhu tela a pomáhajú riešiť rôzne problémy - od detoxikácie až po podporu hormonálnej stability. Používanie Pentagramu poskytuje komplexnú starostlivosť o telo, pričom každé ročné obdobie môže byť zamerané na konkrétny orgánový systém.

## Príklad pohybového tréningu na týždeň

- » **Pondelok:** 30 minút chôdze na čerstvom vzduchu a ľahká jóga zameraná na flexibilitu.
- » **Utorok:** Plávanie alebo cvičenie vo vode na odľahčenie kĺbov.
- » **Streda:** Cvičenie s vlastnou hmotnosťou (drepy, výpady, kliky) s dôrazom na správnu techniku.
- » **Štvrtok:** Oddychová aktivita, napríklad prechádzka alebo strečing.
- » **Piatok:** Silový tréning s nízkou záťažou na podporu svalov okolo kĺbov.
- » **Sobota:** Turistika alebo nordic walking.
- » **Nedeľa:** Relaxačné cvičenie, ako je taj-či alebo pilates.

## Odporúčané užívanie prípravkov Energy

- » **Ráno:** Deň začneme s Vitaminom na podporu imunity a mozgovej aktivity. Nakvapkáme **Renol** do pohára vody, čím naštartujeme obličky, lymfatický systém a pohybový aparát.
- » **Počas dňa:** Použijeme **Qi Collagen** na podporu kĺbov, **Artrinom** sa môžeme natierať podľa potreby, t.j. vždy, keď nám to napadne alebo máme čas a priestor. Kvapky **Tribulus terrestris forte** užívame pred fyzickou aktivitou (prechádzka, jóga, plávanie atď.). Po tejto aktivite, ktorá môže byť spojená s potením sa, a teda so stratou minerálov, doplníme minerály pohárom vody s obsahom **Fytomineralu**.
- » **Večer:** Večer pred spaním použijeme **Skeletin** na regeneráciu kostí a kĺbov v spánku a relaxačný čaj na upokojenie. Pravidelný pohyb, správne stravovanie, dostatok tekutín a ciele použítie prípravkov od Energy vytvárajú ideálnu kombináciu pre zdravé kĺby, silné kosti a aktívny život v každom veku. Naše telo sa nám poďakuje za starostlivosť, ktorá je investíciou do kvalitného života!

## VÝZNAM POHYBU A CHÔDZE

Pravidelný pohyb, najmä chôdza, má neoceniteľný prínos pre zdravie. Chôdza je prirodzený pohyb, ktorý posilňuje svalstvo, podporuje kardiovaskulárne zdravie, znižuje stres a podporuje spánok. Odporúča sa denne absolvovať minimálne 6 000 – 10 000 krokov, čo zodpovedá približne 5 – 8 km chôdze. Aby sme dosiahli ešte lepšie výsledky, ideálne je kombinovať chôdzu s vhodnými doplnkami výživy, podporujúcimi regeneráciu a psychickú rovnováhu. Ktoré prípravky Energy nám pomôžu?

## KING KONG

Obsahuje adaptogény a bylinné extrakty, ktoré regenerujú svalstvo po fyzickej záťaži. Okrem toho podporuje elasticitu šliach a svalov, čo je dôležité pre aktívnych ľudí.

## RELAXIN

Podporuje redukciu stresu a uvoľnenie nervovej sústavy. Navyše obsahuje bylinné zložky, ktoré pomáhajú navodiť pokojný spánok.

## SKELETIN

Obsahuje prírodné zložky, ktoré posilňujú kĺby, chrupavky a kostnú štruktúru. Pomáha pri regenerácii po mikrotraumách spôsobených intenzívnym pohybom.

## STIMARAL

Podporuje sústredenie, zvyšuje psychickú výdrž a vitalitu počas dňa. Pomáha telu lepšie odolávať stresovým faktorom.

## KVAPKY TRIBULUS TERRESTRIS FORTE

Sú prevenciou straty svalovej hmoty, ktorá je potrebná na udržanie pevnosti a hustoty kostí ako prevencia osteoporózy. Pri potrebe podať výkon pomáhajú pri zvýšenej fyzickej aktivite a psychickej záťaži. Účinkujú aj pri predchádzaní kardiovaskulárnym ochoreniam.

Na dosiahnutie maximálnych výsledkov kombinácie pohybu a našich prípravkov Energy odporúčame nasledovný režim:

- » **Pred pohybom:** Používajte **Stimaral**, **Tribulus Terrestris forte**, ktoré podporia energetickú hladinu a pripravenosť na fyzickú záťaž.
- » **Po pohybe:** Vhodné je nasadiť **King Kong** a **Skeletin** na podporu regenerácie svalov a kĺbov.
- » **Večer:** Pre pokojný spánok a psychickú regeneráciu je ideálny **Relaxin**.

*Mgr. JÚLIA ČERNEKOVÁ a JOZEF ČERNEK*

# Vybudujte si svoj dom šťastia

Predstavte si svoj život ako dom. Má základy, silné a stabilné obvodové múry a modernú strechu s komínom. Bez každej z týchto častí by nemohol pevne stáť a poskytovať svojmu majiteľovi ochranu, stabilitu a pocit istoty a šťastia. Podobne sú naše životy postavené na istých pilieroch, ktoré sú kľúčové pre stabilitu a naplnený život. Tieto piliermi sú solídne základy v znalostiach, múdrosti a logickom myslení, steny reprezentované zdravými vzťahmi, fyzickým a duševným zdravím, a napokon naša kreativita, tvorivosť a sebarealizácia ukryté pod strechou.

Každý človek má svoju vlastnú predstavu o šťastí a všetky tieto oblasti majú pre neho rôznu dôležitosť. Tieto tri piliere sú však neoddeliteľnou súčasťou našej životnej rovnováhy. Ak niektorý z nich nie je v poriadku a stabilný, život nám to nepochybne pripomenie.

## **PILIER 1: PEVNÉ ZÁKLADY = múdrosť, logika, informácie**

Múdrosť je viac než len intelekt a fakty. Zahrňa schopnosť efektívne využívať naše poznanie a informácie pre svoje blaho a blaho spoločnosti. Kľúčovou úlohou každého človeka nie je len zhromažďovanie vedomostí, ale aj ich účelné použitie na dosiahnutie hodnotných výsledkov. Život vedený múdrosťou znamená vedomé a správne konanie, ktoré zahrňa dosiahnutie slušného postavenia v spoločnosti, získanie vzdelania, udržanie sociálneho statusu, úspechov a materiálneho zabezpečenia, pričom sa dbá na rodinné tradície.

Finančná gramotnosť je dôležitá pre informované rozhodovanie a finančnú stabilitu, čo prispieva k pocitu bezpečia. Sebapoznanie, čiže pochopenie vlastných talentov a slabín, je rovnako zásadné. Umožňuje osobný rast, využitie



silných stránok na dosiahnutie úspechu a zarábanie financií. Práca na vylepšovaní slabín nás zasa vedie k sebavedomiu, vlastnej sile a nakoniec aj k vnútornej harmónii.

## **PILIER 2: PEVNÉ STENY DOMU** **= rodina, vzťahy, zdravie**

Zdravé vzťahy medzi mužom a ženou sú základom kvalitného a šťastného života. Aj keď muži a ženy často vnímajú svet trochu inak, tieto rozdiely môžu byť prínosom, ak sa navzájom rešpektujeme a snažíme sa pochopiť. Porozumenie a rešpekt sú totiž kľúčom k harmonickým vzťahom. V rodine, ktorá je naším hlavným zdrojom podpory, sa učíme o hodnotách a komunikácii. Čestnosť a dôvera v rodine vytvárajú bezpečné prostredie, kde sa môžeme voľne vyjadrovať a riešiť konflikty. Veľmi dôležitou súčasťou zdravého vzťahu je schopnosť prejavovať emócie a pocity. Keď dokážeme otvorene hovoriť o svojich emocionálnych a fyzických potrebách, posilňujeme vzájomné spojenie a chápeme sa lepšie. Otvorená komunikácia

pomáha predchádzať nedorozumeniam a budovať dôveru. Nájsť si partnera, s ktorým môžeme zdieľať svoj život a založiť si rodinu, je pre mnohých dôležitým cieľom. Takýto vzťah nám poskytuje lásku a podporu, čo je veľmi dôležité pre naše fyzické, emocionálne a psychické zdravie. Zdravé vzťahy preto prispievajú k nášmu celkovému šťastiu a spokojnosti. Investovať do budovania a udržiavania kvalitných vzťahov je investícia do lepšieho života pre nás aj našich blízkych.

## **PILIER 3: STRECHA DOMU** **= sebarealizácia, tvorivosť a manifestácia**

Sebarealizácia je hlbokou túžbou mnohých ľudí a predstavuje cestu k napĺňaniu svojho vnútorného potenciálu. Tento proces sa často označuje ako „boží dar“, keďže zahŕňa schopnosti a talenty, ktoré sú jedinečné a vrodené. Odlišujeme sa svojím mimoriadnym vnímaním sveta. Často je iné ako u ostatných, vrátane našich rodičov. Pre ľudí, ktorí žijú podľa „strechy“ je dôležité uvedomiť si seba ako kreatívnych tvorcov. V tomto prípade materiálne a sociálne úspechy ako postavenie, peniaze či dokonca rodina, ustupujú do pozadia. Najväčším zdrojom naplnenia je pre nich schopnosť realizovať svoje osobné vízie, zapojiť sa do individuálnej tvorivosti a prispieť svojím jedinečným pohľadom na svet.

Ľudia sú poháňaní veľkou potrebou tvoriť a manifestovať svoje zámery do reality. Často sa púšťajú do neprebádaných oblastí a neboja sa skúšať nové veci, ktoré nikto predtým nevyskúšal. Ich tvorivá energia môže priniesť osviežujúce inovácie a inšpirovať ostatných. Manifestácia vlastných cieľov a vízií predstavuje hlbokú formu sebarealizácie. Prostredníctvom tvorivosti môžeme nielen naplniť vlastný potenciál v akejkoľvek oblasti, ale tiež významne obohatiť životy ostatných a prispieť k pozitívnym zmenám v spoločnosti. V konečnom dôsledku je tento pilier o napĺňaní života zmyslom a autentickým vyjadrením seba samého.

## **A TERAZ SI TO PREDSTAVME NAOPAK**

Predstavte si, že máte dom, na jeho vrchole modernú, luxusnú strechu, ale vaše múry sú krivé a základy slabé a vratké...

Fungovalo by to? Pravdepodobne nie. Podobne, ak je niekto neustále zaneprázdnený, kreatívny, priam workoholik, nemusí mať dobré zdravie a ani stabilné materiálne a emocionálne základy. Preto je dôležité začať so stabilnými základmi. To znamená vzdelávanie, ktoré je v tejto transformačnej dobe nesmierne dôležité.

Informácie sú komoditou tohto storočia. Nejde však o zahlcovanie sa sociálnymi sieťami a problémami, ktoré s našim životom vôbec nesúvisia. Vzdelávajte sa najmä o sebe, o svojom fyzickom a duševnom zdraví, o spôsoboch, ako si udržať vitalitu a zdravie tela. Zistite viac o svojom vnútornom nastavení a talentoch a o tom, ako môžete zlepšiť svoj život. Vnímajte aj svoje slabiny a pracujte na sebe, svojej vnútornej sile a sebavedomí. A napokon, vždy sa učte od tých, ktorí sú skúsenejší a už prešli cestou, ktorú chcete absolvovať. Môžete začať vzdelávaním v Kluboch Energy, a to prostredníctvom prednášok, seminárov a kurzov. Aktuálnu ponuku kurzov vlastného rozvoja na túto jeseň nájdete u nás v Novej Dubnici na [www.centrumgara.sk/vzdelavanie](http://www.centrumgara.sk/vzdelavanie). Pridajte sa k nám a spoznajte seba a svoje zdravie.

**Užite si pohodové leto a nezabudnite si popritom budovať vlastný domček šťastia vo svojom vnútri!**

**DAŠA ŠVANČAROVÁ**  
[www.centrumgara.sk](http://www.centrumgara.sk)



# Zhrnutie poznatkov o krčnej čakre – 3. časť

Na chvíľu sa ešte vrátim k záverečnému odseku predošlého pokračovania, a to k imunostimulácii a bodu ZS14. Zo skúseností starých materi som načerpal aj jednu, ktorá sa aplikuje v čase sezónnych prechladnutí. Počas masáže chrbta som sa pokúsil u klienta v zóne chrbtice vytvoriť kožnú riasu: nadvihol som kožu medzi palcami a prstami v oblasti krížov a nadvihnutú kožnú riasu som postupne posúval smerom nahor k hrudi a krku.

## PROCEDÚRA MÔŽE BOLIEŤ AJ PÁLIŤ

U niektorých klientov to išlo bez problémov, kožu mali dostatočne uvoľnenú. No u niekoho to nešlo ani za svet. Počas tejto procedúry boli miesta, kde klient nijako nereagoval, na iných to však nepríjemne, priam ukrutne bolelo a páliło. Bolesťové miesta boli pre mňa indikáciou, že niečo nie je v poriadku na úrovni orgánov, ktoré súvisia s tou-ktorou bolesťovou zónou či začervenanou pokožkou. Celá chrbtica je totiž reflexne prepojená s vnútornými orgánmi, ako to popisujú plagáty Reflexných zón a Bodov zdravia. Ceremóniu „dvíhania kožnej riasy“ som zopakoval aj vpravo a vľavo od osi tela, na priebehu meridiánov močového mechúra. Vedel som, že robím nielen diagnostickú, ale aj ozdravovaciu procedúru. Síce občas bolestivú, ale fungujúcu. Mnohé staré mamy robili toto „liečenie“ pomocou nahriateho uteráka, ktorý položili na chrbát vnúčať, a tak dvíhali pokožku chrbta. Terapeutický proces vrcholil práve na mieste, kde sa nachádza spomínaný imunostimulačný bod. Trochu vyššie, v okolí piateho krčného stavca vpravo a vľavo, sa nachádza aj Amsa marma. Pri ajurvédскеj masáži sa využíva na zbavovanie sa napätia v krku a pri posilňovaní vzostupnej cirkulácie energie. Vhodným krémom je pritom Artrin, ale pokojne môžeme použiť aj Ruticelit.

## FARBY A DRAHÉ KAMENE

Farbami čakry sú, ako sme to boli spomínali, **modrá, svetlomodrá, striebřistá a zelenomodrá**. V prípade, že došlo k poškodeniu či oslabeniu funkcií energetického centra, mali by sme tomu prispôbovať aj farbu oblečenia, poprípade by sme sa mali aj v interiéri obklopiť doplnkami týchto farieb. Dobrým energetickým pomocníkom bývajú pre niekoho drahé kamene. **Tyrkys** využijeme pri posilňovaní a na očistu v duševnej oblasti, jeho účinky sa prejavujú ako oslobodenie sa od temných nálad a strachu, je vhodný na zvyšovanie sebadôvery. Využiť ho môžu tí, ktorí majú dýchacie ťažkosti. Vhodný je pre cestovateľov trpiacich strachom z lietania či kinetózou. **Chalcedón** posilňuje dušu pri stavoch beznádeje, utlmuje nadmerné vzrušenie. V Tibete sa pre svoju láskyplnú liečivú silu považuje za obdobu lotosového kvetu. Takisto sa považuje za kameň rečníkov – vložený do úst (pred vystúpením na verejnosti) alebo ukrytý v dlani pomáha odstraňovať ostých a trému, podporuje inšpiráciu a živosť vyjadrovania. V oblasti čakry srdca (hridaja marmy, PS17) podporuje tvorbu

mlieka, nosený na krku harmonizuje činnosť štítnej žľazy. Kameň „morských zátočín“ **akvamarín** sa stal drahokamom mystikov pre zvyšovanie schopnosti ponárať sa do hlbín mysle a meditovať tam. Oslobodzuje, udržiava večnú mladosť, vernosť a šťastie v láske. Čakre srdca pomáha odstraňovať blokády spôsobené „nečistými“ myšlienkami, očisťuje dýchacie cesty, uvoľňuje napätie v oblasti šije. Spolu s **amazonitom** sa podieľa na zlepšovaní hlasového a jazykového prejavu. **Fluorit** v modrej farebnej škále upokojuje nervový systém.

Do kategórie drahých kameňov vhodných na harmonizáciu krčnej čakry patrí samozrejme **modro sfarbený zafír**, kameň viery a duchovnej čistoty. Učí nás, že jestvujú aj vyššie sily, než sú len naše priania a vôľa. Spája nás tak s Vesmírom a jeho Tvorcom. V centre krku sa myšlienky konkretizujú v podobe slov, naše pocity a myslenie sa prepájajú – je to miesto medzi srdcom a mozgom, kde sa často objavujú blokády, ktoré je potrebné prelomiť. Zafír pomáha aktivovať rozum a upresňovať nastolené ciele, v podobe **hviezdnatého zafíru** upevňuje náboženskú oddanosť. Na zdravotnej úrovni zmierňuje astmu, podieľa sa na znižovaní krvného tlaku či teploty (modrá ochladzuje). Ochranným kameňom cestovateľov je aj **adulár**, ktorý poznáme aj ako **mesačný kameň**. Mužov zbavuje hrubosti a jeho „lunárny“ charakter využívajú ženy pri mystériách. Do kategórie kameňov vhodných na podporu višuddhi čakry sú vhodné taktiež **achát, koral, krištál, lazurit, sodalit, chryzokol**.

## VÔŇE, ČAJE A PRÍPRAVKY ENERGY

Z vôní sú najpríhodnejšími aromaterapeutikami **šalvia, ekalyptus, lemongras, fenikel, jazmín, cyprus**, medzi byliny posilňujúce účinky liečby oblasti krku zaraďujeme **chmeľ, mäta, tymián**. Z čajov je najvhodnejší **zelený**, ktorý nielenže podporuje obranné sily organizmu, ale podporuje takisto trávenie, chráni žalúdok a črevá, povzbudzuje srdce, krvný obeh, pomáha pri duševnom vyčerpaní, záchvatoch únavy, podporuje sústredenú a jasnú myseľ. Mnohé zo spomenutého sa nachádza aj v skupine antiseptických prípravkov Energy **Spiron, Three Kings, Tick-a-tack**, ktoré môžu byť plnohodnotnou náhradou spomínaného. Vysokú čistotu a dobrú schopnosť vyjadrovania podporuje **nechtíkový olej** aplikovaný na oblasť krku.

Ak by sme činnosť krčnej čakry chceli podporiť cvičením, azda najviac sa odporúča „odvažovanie hlavy“. Pri cvičení ležíme voľne na rovnej podlažke. Po niekoľkých hlbokých vdychoch a výdychoch začneme otáčať hlavu na jednu a druhú stranu. Pohyb musí byť dostatočne uvoľnený, ale dôrazne prevedený, aby sa stuhnutá šija postupne odblokovala. Pri reflexológii je potrebné masírovať najskôr oblasť kĺbového výbežku druhého palcového článku oboch nôh, následne výbežok kĺbu druhého palcového článku rúk.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



# Pulzová diagnostika

„A kedy ma vyšetrite?“ Ani netuším, koľkokrát som už túto vetu počula. Ľudia, ktorí prichádzajú k lekárovi, zvyčajne očakávajú blikajúce a pípajúce prístroje a bývajú prekvapení, ak človek nič také v ordinácii nemá. A predsa ich vyšetrim. A veľmi starostlivo.

## ZÁKLADOM VŠETKÉHO JE ČCHI

Čínskou medicínou sa zaoberám už 35 rokov. A stále stojím v hlbokej pokore pred týmto fantastickým systémom, ktorý dokáže logicky a zrozumiteľne vysvetliť, čím pacient prechádza a PREČO. A to „prečo“ je pre mňa ako zvedavú osobu nesmierne dôležité. Jediné, čo človek potrebuje na pochopenie jemných, a pritom nesmierne mocných procesov v tele, je uznať existenciu qi (čchi). Teda energie, ktorá je zdrojom všetkého. Života ako takého, ale aj jeho rozmanitých prejavov. Qi, ktorá prúdi v akupunktúrnych dráhach, qi, ktorá oživuje každú orgán, každý kúsok tela. A nielen to. Qi je podstatou všetkého. Farba je qi, myšlienka, tiež, tón, chuť... Preto dokážu chute ovplyvňovať orgány. Preto feng šuej používa zmenu farby ako mocný nástroj na vyváženie energie priestoru. A preto môžeme slovom alebo myšlienkou pomôcť alebo ublížiť.

## KOĽKO JE ZÁKLADNÝCH DRUHOV PULZU? DVADSAŤOSEM!

Niečo také mocné musí byť niekde vidno. Je mnoho spôsobov, ako pozorovať qi na ľudskom tele. Jedným z najdokonalejších je pulzová diagnostika. Ako sa vykonáva? Na zápästie oboch rúk pacienta priložím tri prsty. Pomaly zvyšujem prítlak a veľmi, veľmi sa sústredím. Treba vnímať silu úderu pulzu, a to v troch úrovniach. Na povrchu, teda hneď po ľahkom pritlačení, môžeme vnímať jang orgánov pacienta. Potom ideme viac do hĺbky. A podobne ako v hasičskej hadici, ak pulz kladie odpor, tepna je dobre naplnená krvou. Keď ju takmer priškrtneme, dostaneme sa na jinovú úroveň. To všetko na šiestich pozíciách. Teda tri prsty krátko šesť pozícií – získame 18 vnemov. A to je iba začiatok. Pod každým prstom vnímame jeden orgán, jeho jang, krv a jin. Ak potrebujeme zistiť stav akupunktúrnych dráh, qi našej mysle požiada qi pacienta, aby nám ukázala, ako vyzerá v jangových dráhach – povrchová úroveň, a v jinových dráhach, ktoré sa nachádzajú v hĺbke.



Držte si klobúky, teraz sa to začne! Rozlišujeme 28 základných druhov pulzu. Len ako príklad: povrchový, zanorený, hladký, vlnitý, intervalový, krátky, dlhý, kožený, strunovitý, ale napríklad aj pulz krevetového plávania... Majú presný popis, jasné a dané charakteristiky. Napríklad zanorený pulz sa dá nahmatať len v hĺbke, nie je prítomný na povrchu a svedčí o oslabení jangu a podľa miery zanorenosti možno aj o oslabení krvi. A aby to nebolo také ľahké, niektoré typy pulzu môžu byť len na pozícii jedného orgánu! Takže napríklad strunovitý pulz na pozícii pečene svedčí o vetre pečene, zatiaľ čo celkovo strunovitý pulz môže znamenať prítomnosť hlienu. Ak je navyše rýchly, ide o horúci hlien alebo bolesť.

## KOMPLEXNÝ OBRAZ

Žiadna diagnostika nie je všemocná. Terapeut si skladá obraz o zdravotnom stave pacienta na základe tisícov pozorovaní, na základe toho, čo hovorí, ale aj toho, AKO to robí, aký má hlas, ako dýcha, ako sedí... To všetko spolu vytvára substrát na stanovenie diagnózy. K tomu pridáme informácie z pulzu a diagnostiky jazyka - a máme to! Diagnóza je na svete.

Chcem však upozorniť na jednu vec. Ide o diagnózu podľa TČM. Čínskymi prostriedkami sa nedá stanoviť západná diagnóza. Takže po komplexnej diagnostike môžem s istotou povedať, že pacient XY je veľmi vyčerpaný (má zanorený pulz), a to fyzicky – vyčerpanie jangu, aj duševne – vyčerpanie krvi, a že mu zostal už iba hnev – podivne silný pulz na pečeni, má napružený charakter. A viem, že mu musím odporučiť **Regalen** a **Stimaral**, na noc pridať **King Kong**. Je nesmierne zaujímavé pozorovať, ako s pulzom hýbu emócie. Podľa oslabenia orgánov alebo blokády ich qi môžeme celkom presne povedať, čo sa s človekom deje aj na emocionálnej úrovni. A prečo je to tak? Nuž, kvôli qi. A emócie sú naozaj silná qi.

Ak zhrniem toto rozprávanie, zostáva mi povedať, že pulzová diagnostika je fantastický nástroj. Nie je to nič magické, dá sa to naučiť, vysvetliť, a čo viac, je to mimoriadne logické. Navyše – neohrozí ma žiadny blackout a svoje diagnostické laboratórium nosím stále so sebou. Dúfam, že som vám poodkryla rúsko tajomstva metódy, ktorá o človeku prezradí viac, než si dokáže predstaviť.

**MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ**



# Prejavy tela: Endometrióza

**Bolesť a kŕče pred a počas menštruácie či počas močenia, dlhotrvajúce špinenie alebo silné krvácanie. To všetko sú nepríjemné prejavy, ktoré trápia mnohé ženy. Príčin môže byť viacero, ale jednou z nich je obávaná endometrióza.**

**Endometrióza** je ochorenie, pri ktorom tkanivo podobné výstelke maternice (endometrium) rastie mimo maternice. Toto tkanivo sa môže nachádzať na vaječníkoch, vajíčkovodoch, povrchu maternice, na močovom mechúre, ale aj na črevách. Hoci sa správa ako endometrium (t. j. zhrubne, rozpadne sa a krváca počas menštruačného cyklu), nemá sa kam vylúčiť, čo vedie k zápalu a zjazveniu okolitých tkanív. Z toho vznikajú ďalšie komplikácie a nepríjemné prejavy.

Diagnostikovanie endometriózy môže byť náročné, pretože príznaky ochorenia sú často nešpecifické a môžu sa zamieňať za iné zdravotné problémy. Ultrazvukové vyšetrenie pomôže identifikovať endometriálne cysty na vaječníkoch, ale nemusí byť presné. Podrobnejší obraz poskytuje magnetická rezonancia (MRI). Diagnózu definitívne potvrdí až laparoscopia.

## **KLASICKÁ MEDICÍNA: AKO VZNIKÁ A AKO SA LIEČI**

Z pohľadu klasickej medicíny je vznik endometriózy neznámy a jej riešenie sa obmedzuje väčšinou na farmakologickú liečbu. Buď sa nasadia analgetiká na zmiernenie bolesti, nesteroidné protizápalové lieky alebo antikoncepcia. Ďalšou možnosťou je podávanie mužského hormónu danazol, ktorý blokuje v mozgovom podvesku (hypofýza) vývoj žliaz alebo gonád. Z vaječníkov sa nevyplavujú hormóny, zaniká sliznica maternice a s ňou aj plodnosť ženy. V podstate sa navodzuje prechod. Endometrióza sa rieši aj operačne. Menej invazívna je laparoskopická operácia, v závažnejších prípadoch sa vykonáva

radikálny zákrok, ako je hysterektómia, teda odstránenie maternice.

Napriek tomu, že presná príčina endometriózy nie je známa, existuje niekoľko teórií, prečo sa ochorenie objavuje.

### **1. Retrográdna menštruácia - ide o jednu z najrozšírenejších teórií.**

Jej podstatou je, že počas menštruácie prúdi menštruačná krv späť cez vajíčkovody do panvovej dutiny namiesto toho, aby sa dostávala von z tela. Krv obsahuje endometriálne bunky, ktoré sa môžu prichytiť na panvové orgány a začať rásť.

### **2. Embryonálna transformácia buniek - podľa tejto teórie môžu endometriálne bunky vzniknúť z buniek prítomných v brušnej dutine počas embryonálneho vývoja.**

### **3. Imunitný systém - niektoré štúdie naznačujú, že imunitný systém niektorých žien nie je schopný zničiť endometriálne bunky rastúce mimo maternice. To však nevysvetľuje ich neprimerané množenie a migráciu mimo maternice.**

### **4. Genetika - výskum uvádza, že endometrióza sa môže častejšie vyskytovať u žien, ktoré majú rodinných príslušníkov s týmto ochorením, čo naznačuje možnú genetickú predispozíciu.**

Ďalšie faktory, ktoré môžu prispieť k vzniku endometriózy, zahŕňajú hormonálnu nerovnováhu a vplyvy životného prostredia. Toxíny v ňom môžu ovplyvniť imunitný a reprodukčný systém.

Endometrióza sa najčastejšie prejavuje bolestivou menštruáciou, bolesťou a kŕčmi v dolnej časti chrbta a brucha, bolesťou v konečníku a aj pri stolici (bolesť vystreľuje až do stehien), dlhodobými bolesťami v podbrušku, bolesťou pri pohlavnom styku a niekedy dokonca aj prítomnosťou krvi v moči. Niektoré ženy môžu mať občas silnejšie menštruačné krvácanie alebo krvácanie medzi menštruáciami. Endometrióza je častou príčinou neplodnosti. Ďalšími všeobecnými príznakmi sú únava, hnačka, zápcha, nadúvanie a nevoľnosť, najmä počas menštruácie.

## AKO SA NA ENDOMETRIÓZU POZERÁ ČÍNSKA MEDICÍNA?

V ženskej fyziológii sú dôležité dva orgány, a to pečeň a obličky. Dráha pečene prechádza cez vaječníky a maternicu, jej funkcie sú nenahradiťelné pri pohybe energie qi (čchi) v dolnom žiariči a rovnako aj pri cirkulácii krvi v tejto oblasti. Krv pečene nie je len zdrojom menštruácie, ale aj zdrojom energie a výživy pre plodnosť, počatie, tehotenstvo a pôrod. Rovnako je maternica spojená s dráhou obličiek, ktoré sú koreňom a esenciou celého nášho bytia. Esencia obličiek je základom každého tkaniva a orgánu, počiatkom je jin a jang.

Endometrióza sa vníma ako blokáda energie qi alebo krvi v dolnom žiariči, v našom prípade v maternici, ako následok nedostatku alebo nadbytku nejakého patogénu. Takmer vždy nastáva oslabenie obličiek a stagnácia energie pečene na podklade oslabenia krvi. Dôležitú úlohu zohráva aj disharmónia medzi pečeňou a slezinou.

Príčin, ktoré môžu spôsobiť tento stav je viac. V prvom rade je to nepravdivá strava a najmä nadmerné konzumovanie chladných a surových potravín, ako je surová zelenina a ovocie, chladné nápoje, zmrzlina a mliečne produkty, najmä jogurty. Všetky tieto potraviny prinášajú do organizmu chlad. Ako prvá trpí slezina, potom sa chlad veľmi rýchlo dostane na úroveň dolného žiariča. Chlad spomalí až zablokuje prúdenie energie a krvi.

Aj nadmerné konzumovanie mastných a ťažkých jedál slezinu zraňuje. Začne preto produkovať nadmernú vlhkosť, ktorá sa premieňa na hlien. Ide o hlien, ktorý nie je bežne viditeľný, usádza sa v oblasti podbrúška a vytvára cysty, myómy a spolypodiela sa na vzniku endometriózy. Stagnujúce vlhko a hlien tiež vedú k blokáde energie a krvi.

V tomto prípade je namieste úprava stravy a podpora sleziny, napríklad priamo **Gynexom**. Výborný je aj **Korolen** alebo **Vironal**. V prípade už vzniknutých následkov, ako sú tráviace alebo imunitné ťažkosti, je vhodné použiť **Mycopan**. Na podporu vylúčenia nadmernej vlhkosti použijeme **Qi drink**, prípadne priamo **Cytosan**.

Rovnako chlad a vlhko pôsobiace zvonka môžu preniknúť do vnútra organizmu a byť príčinou vzniku endometriózy, ale aj cýst, myómov či „len“ gynekologických výtokov a zápalov v oblasti malej panvy. Týka sa to hlavne žien, ktoré pracujú v chladnom a vlhkom prostredí, ale aj mladých dievčat, ktoré neakceptujú chladné počasie a neprispôsobujú mu oblečenie. Hlavne v období tesne pred menštruáciou, v jej priebehu, tesne po nej a po pôrode je žena extrémne citlivá na chlad. Chlad, vlhko a hlien sú najčastejšie patológie spôsobujúce mnohé zdravotné problémy žien vrátane endometriózy.

Prejavy chladu čínska medicína pomenúva – ide o syndróm oslabenia energie jangu obličiek. Má typické vlastnosti chladu, čiže zimomravosť, studené končatiny, časté močenie, bolesti a kŕče. Všetky prejavy sa zmiernia teplom. Pri tomto syndróme je skvelý **Mycoren**, ideálne v kombinácii s **Vironalom**. Opodstatnenie má samozrejme aj **Renol** či **Tribulus**. Nič nepokazíte, ak do kombinácie pridáte **Macu** či **Aguaje**.

Podľa čínskej medicíny je problémom aj hormonálna antikoncepcia. Vždy oslabuje esenciu obličiek a kvalitu krvi v pečeni, a tým pádom aj v maternici. Je to násilným spôsobom regulovaný ženský cyklus bez rešpektovania potrieb organizmu či príčin už problematického cyklu. Priamo úmerne to súvisí aj s činnosťou štítnej žľazy, pretože štítna žľaza je prepojená s vaječníkmi, a to aj podľa západnej medicíny, v podobe osi hypotalamus – hypofýza – štítna žľaza – nadobličky – vaječníky. Ľudovo povedané, „vypnutím“ vaječníkov sa „vypne“ aj štítna žľaza. Tak môžu vznikať rôzne „ženské“ hormonálne

problémy. Veľmi častým problémom je tzv. prázdnota krvi pečene. Nastáva pre nesprávne stravovanie (chladná a surová strava), ale pre nadmerné pozeranie sa do počítača, mobilu, TV a podobne. Veľmi sa tým vyčerpáva krv. Energia pečene sa tak stáva nadmernou, môže sa otočiť do protismeru, blokovať sa a súčasne oslabovať obličky alebo slezinu. Je to aj odpoveď na to, prečo sa maternicová krv môže dostať do brušnej dutiny. Pamätáte, že pečeň má regulovať správne prúdenie energie a krvi, a pri jej blokovaní môže nastať protismerný pohyb? Maternica sa dostáva „do nemilosti“ a následkom môže byť vznik endometriózy.

Pri pečeni ešte zostaneme. Najčastejším dôvodom vzniku stagnácie energie a následne aj krvi sú emócie. Najmä, ak sú potlačené. Ide o emócie nespokojnosti, hnevu, podriadenia sa, ale aj pri pocite poníženia, viny či krivdy. Vždy, keď žena robí veci, ktoré nie sú v súlade s tým, čo chce, keď nežije svoj život, ale len plní očakávania svojho okolia. Ak potrebujeme podporiť pečeň, siahnuť môžeme po **Regalene**, **Mycohepare**, ale aj **Cytosane**, **Stimarale** a samozrejme, po Zelených potravinách. Všetko závisí od toho, aký problém na úrovni pečene nastal. Nadmerná fyzická záťaž a cvičenie môžu oslabiť slezinu, pečeň a obličky a negatívne ovplyvniť mimoriadne dráhy počatia a prúdu. To platí hlavne v puberte. Počas nej tieto meridiány prechádzajú dôležitými zmenami a nie sú ešte plne vyvinuté. Nadmerná záťaž môže spôsobiť oslabenie alebo stagnáciu na úrovni týchto dráh.

Ako vidíte, je veľa príčin, ktoré môžu spôsobiť problém zvaný endometrióza. Aké sú najlepšie kombinácie alebo na čo pri liečbe nezaobísť? Všetko, samozrejme, závisí od stavu vyššie spomínaných orgánov. Takže opäť len pripomeniem, že aj tento zdravotný problém by sa mal riešiť komplexne.

Vo všeobecnosti je takmer vždy potrebné podporiť obličky, uvoľniť energiu pečene a vyživiť krv. To vieme dosiahnuť napríklad kombináciou **Tribulus + Regalen + Revitae** alebo **Betafit**. Ak je viac oslabená slezina ako pečeň, ktorej stačí „len“ výživa krvi, skvelá kombinácia je napríklad **Tribulus + Gynex + výživa krvi**. Ak je viac oslabená energia jangu obličiek, môžete **Tribulus** vymeniť za **Mycoren**, čím vzniknú efektívne kombinácie **Mycoren + Regalen + výživa krvi** alebo **Mycoren + Gynex + výživa krvi**.

V prípade, že treba uvoľniť energiu pečene a posilniť obličky, použiť môžeme kombináciu **Stimaral + Renol + výživa krvi**. Ak nie je výživa krvi potrebná, ale potrebujeme sa zamerať na odstránenie patologického tkaniva, použijeme **Cytosan** v potrebných kombináciách.

Kombinácií by sa dalo vytvoriť mnoho viac, hlavne ak by súčasťou príčiny bola psychosomatika. Ale to by som naozaj nechala na individuálne posúdenie terapeuta. Ak je endometrióza súčasťou vášho života, môžete začať úpravou stravy, pitného režimu a ponorením sa do seba. Je dôležité úprimne si pozrieť do očí a zodpovedať si otázku ohľadom kvality partnerského života. Nejde o jednoduchú záležitosť, ale v konečnom dôsledku je to oslobodzujúce. Dôležitá vec je, že v tom nemusíte byť samé, v Kluboch Energy je veľa kvalitných terapeutov pripravených pomôcť určiť príčinu a vybrať najvhodnejšiu liečbu.

S úctou **ZUZANA KRAJČÍKOVÁ MIKULOVÁ**

[www.centrumgara.sk](http://www.centrumgara.sk)

*Zaujímá vás ľudské telo, čínska medicína a chcete sa naučiť viac o sebe, naučiť sa efektívne používať prípravky Energy? V septembri opäť otváram Školu praktickej čínskej medicíny. Neváhajte a prihláste sa, teším sa na vás!*

# Terapeutické metódy (59)

## THETA HEALING

Autorkou liečebnej metódy Theta Healing je Viana Stibal, pochádzajúca z USA. Jej cesta je fascinujúcim príbehom smrteľných ochorení s konečnými diagnózami, príbehom odvahy, húževnatosti a nezlomnej sily. Je aj o hlbkej viere a spojení s Najvyššou Inteligenciou - Tvorivou Silou - Zdrojom všetkého, čo existuje a prostredníctvom TOHO hovorí aj o zázračných uzdraveniach. Jej ochota ísť vždy hlbšie a ešte hlbšie pod bežný povrch viedla cez pokusy, omyly, pochopenie príčin a aplikovanie nového až k metóde, ktorá je dnes známa ako Theta Healing. Aj ona sa stále vyvíja, je v prograse.

Sama som vyskúšala mnoho ciest k vlastnému uzdraveniu, uvoľneniu tráum a uložených bolestí z detstva a mladosti, ale až táto metóda mi umožnila skutočne sa zbaviť minulosti, uzdraviť staré rany a vrátiť môjmu telu zdravie. Môže byť veľmi rýchla a účinná, výsledky bývajú takmer okamžité, a najmä bez potreby opäť prežívať dávne bolestivé situácie a ich traumy (iné metódy to často berú ako základ svojej práce).

### PREČO PRÁVE THETA HEALING?

Pretože predovšetkým mozgové vlny theta sú jednou z hlavných podmienok na dosiahnutie trvalých zmien, trvalých výsledkov, okamžitého uzdravenia, atď.

### ČO SÚ MOZGOVÉ VLNY THETA?

Náš mozog sa počas rôznych činností prirodzene a nepretržite ladí na rôzne mozgové vlny, vhodné pre určité činnosti.

Rozlišujeme 5 rôznych frekvencií: beta, alfa, theta, delta, gama.

- » **Vlny beta** (14-28 Hz) - bežné denné činnosti, keď hovoríme, premýšľame, vedomá myseľ
- » **Alfa vlny** (7-14 Hz) - pri upokojovaní, relaxácii, meditácii, vedomá myseľ
- » A napokon **vlny theta** (4-7 Hz) - keď zaspávame, stav veľmi hlbokého uvoľnenia, využívajú sa aj pri hypnóze. Vo vlnách theta máme prístup k obsahu nášho podvedomia. A práve v podvedomí sú uložené naše systémy presvedčení, z ktorých vychádzajú naše názory, postoje k svetu a sebe samým, a teda aj naše správanie a pocity, ktoré prežívame. Z toho potom vyplývajú aj spôsoby riešenia situácií, niekedy funkčné, inokedy nefunkčné, detinské, blokujúce.

Ak sa dokážeme vedome pohybovať vo vlnách theta bez toho, aby sme zaspali (návrik je hlavnou náplňou prvého základného kurzu Theta Healing), ďalším krokom je naučiť sa nájsť nefunkčné obmedzujúce programy a vzorce správania, teda systémy presvedčenia, a zmeniť ich na funkčné a podporné.

### AKO NÁJSŤ A ZMENIŤ ZAKORENENÉ PRESVEDČENIE?

Jeden celý kurz sa veľmi dôkladne venuje tzv. kopaniu, kde sa pomocou určitých otázok učíme nájsť koreň problému, teda „koreňové presvedčenie“, alebo ak chcete, zakorenené presvedčenie. Zvyčajne je veľmi obmedzujúce, napríklad „som zbytočný“, „sklamal som (Boha)“, „zaslúžim si byť potrestaný“, „nezaslúžim si lásku“, a pod. Je spojené s veľkou emocionálnou náložou (predstavte si ju ako „balík“ sivej energie), zvyčajne



uloženou niekde v tele, orgánoch, kostiach. Treba ju uvoľniť, presvedčenie zrušiť a zmeniť na funkčné. Tento proces siaha až na bunkovú úroveň, menia sa naše systémy rodových presvedčení, čo ovplyvňuje našu DNA. Priamo ovplyvňuje nervový systém tak, že ruší staré spojenia a vytvára nové. Každý pocit kmitá na určitej frekvencii (radosť, šťastie, láska sú veľmi vysoké frekvencie, podporujú telo, sú liečivé; smútok, ľútosť, vina, hanba sú tie najnižšie frekvencie, telo veľmi zaťažujú, bránia toku energie, vyživovaniu orgánov, a pod.) Podrobne si o tom môžete prečítať v knihe Vzestup po úrovniach vedomí (David R. Hawkins).

Theta Healing je kvantová modalita, pri ktorej pozorovateľ ovplyvňuje celý proces. Jednoducho povedané, významnú úlohu počas procesu Theta Healing hrá úloha pozorovateľa – svedka, keď vnútorným zrakom alebo inými aktívnymi zmyslami „pozorujeme“, ako sa v nervovom systéme vytvárajú nové spojenia. Otvárajú sa nové receptory na prijímanie funkčných podporných vnemov a rušia sa staré dráhy, zatvárajú sa receptory na nefunkčné obmedzujúce pocity. Tomuto procesu vytvárania nových spojení hovoríme „nahrávanie pocitov“, tzv. učíme telo a nervový systém vnímať a prijímať pozitívne pocity. Je to práca, ktorá nás ovplyvňuje na bunkovej úrovni, mení našu DNA až sedem generácií dozadu (toto je aj vedecky dokázané). Mnohí ľudia v dôsledku napríklad náročného detstva poznajú pozitívne pocity ako pokoj, radosť, šťastie a podobne, len ako slovo, ale bez schopnosti priameho emocionálneho prežívania v tele. Často prežijú život plný smútku a bolesti, tzv. z núdze cnosť. Pre takého človeka je táto práca s pocitmi absolútne jedinečná, pretože môže prvýkrát v živote pocítiť frekvenciu čistej radosti (bez prímеси smútku), čistú frekvenciu šťastia (bez bolesti alebo očakávania, že sa to musí pokaziť) a podobne. Človeka trpiaceho depresiou môžeme takto „nechať naučiť“, aký pocit

je žiť život bez depresie (t. j. uzavrieť receptory na depresiu). Ak nájdeme to, ako nám naše životné ťažkosti „poslúžili“, ako nás obohatili (napríklad sme teraz oveľa citlivejší) a čo sme sa vďaka prežitým ťažkostiam učili a naučili (napríklad postarať sa o seba a vedieť si poradiť v každej životnej situácii, mať trpezlivosť a podobne), bývajú výsledky takejto terapie trvalé.

### AKO MI POMÔŽE?

Pomocou metódy Theta Healing možno výrazne zlepšiť kvalitu života a medziľudských vzťahov (rodinných aj pracovných). Pochopením toho, čo nosíme vo svojom podvedomí a uvoľnením a zmenou týchto obsahov sa môžeme zbaviť rôznych, život devastujúcich strachov až fobií (strach z výšok, hĺbky, uzavretého priestoru, samoty alebo davu, a pod.) Dokážeme tak uvoľniť aj veľa napätia a stresu v tele, prameniach z traumatických životných udalostí (smrť blízkej osoby, autonehoda, dlhý pobyt v nemocnici v mladom veku, zneužívanie...), ktoré, ak sa neriešia, môžu byť príčinou prežívania smútku a života v bolesti a pocitoch nedostatočnosti a sklamaní. A to sa oplatí premeniť, však?

Takto môžeme v našom podvedomí nájsť náročné situácie, ktoré spôsobili naše fyzické ochorenie, a to aj dedičné, t. j. tzv. s genetickou príčinou (mala to aj matka, aj jej matka...). Aj to je zvyčajne stará, neuvolnená, nespracovaná bolesť, rodinné tajomstvá, ktoré sa vo forme energie uložili v našom tele a blokujú. Objavenie príčin, ktoré spôsobujú ochorenie, je pomocou vln theta pomerne ľahké. Pri chorobe je nevyhnutné nájsť ešte tzv. druhotný zisk, alebo ako mi táto choroba slúži, čo vďaka nej môžem alebo nemusím...? Vyžaduje si to úplnú úprimnosť a pravdivosť voči sebe samému. Je to jeden z kľúčov k trezoru s názvom „Zdravie“.

S láskou, MON AKIRAH OBERMAJEROVÁ



### PRÍKLAD SITUÁCIE Z PRAXE

Témou klientky sú „vzťahové problémy, cíti sa doma ako slúžka, prehliadaná, nevidená“. Počas procesu „kopania“ zistíme, že rodičia sa hádali, potom sa rozviedli, keď bola ešte dieťa. Žena si v podvedomí nesie traumu z toho, že milovaný otec ju opustil. Z toho si do života ako žena odnáša tieto presvedčenia: *nie som hodná lásky – môžem za to ja, že (otec) odišiel - neposlúchala som, keby som poslúchala... viac pomáhala - musím byť za to potrestaná*, atď. Pomocou zákona príťažlivosti si do života priťahuje situácie, v ktorých to bude neustále zažívať, kým tento mechanizmus v sebe nevidí, neuvolíni ho, nezmení. Takže jej partneri si budú veľmi pravdepodobne hľadať milienky (*ju opustil otec*), bude sa z toho obviňovať (*môže za to ona*), bude sa potláčať, vzdá sa svojich cieľov, snov, koníčkov, bude na všetkých stále priveľmi dobrá (*lebo bola zlá a otec ju opustil*) a bude variť a po všetkých upratovať (*keby vtedy viac pomáhala...*), čo doma nikto neocení, ani deti, nieto ešte jej partner, ten jej vždy vynadá a poníži ju (*lebo ju treba potrestať a ona nie je hodná lásky*)...

Tieto blokujúce presvedčenia sa uvoľnia, zrušia a nahradia funkčnými, život podporujúcimi presvedčeniami. Všetko sa vylieči aj pomocou práce s pocitmi.

# Seriál pre ženy (20)



**Som tichá vodná hladina za svitu mesiaca, som cunami, ktoré zmetie všetko z povrchu zemského, som bohyňa vetra sídliaca v oku hurikánu, som sopka, som láva, som pôda... Som žena čarodejníka. Rovnako ako ty, sestra!**

## ŽENA JE DOMA

Možno ste sa už tiež stretli so spoločenskými požiadavkami typu: Žena by mala pracovať tak, akoby nemala žiadne deti, byť matkou tak, akoby nemala žiadnu prácu a vyzerať tak, akoby nemala ani jedno ani druhé... A možno vám rovnako ako mne napadlo, že prehnane ambície sú cestou do pekla a ak má zmysel uspokojovať niečie potreby, želania a očakávania, tak potom svoje vlastné. Pretože keď je spokojná žena, je spokojná celá rodina.

### DISCLAIMER

Berte ma, prosím, trochu s rezervou, tento článok nepíšem preto, aby som vám hovorila, čo je dobré a čo nie. Chcem len nastoliť tému na zamyslenie a vyvolať diskusiu. Pri čítaní preto odporúčam

popíjať čaj z nadhľadu a súcitu, obohatený o kvapku predstavivosti.

### ČAS – NAJVZÁČNEJŠIA KOMODITA

Nehovorím, že by ste nemali chodiť do práce a budovať si kariéru. Pokojne to robte, ak vás to baví a vidíte v tom zmysel. Vzhľadom na to, že deň má iba 24 hodín a 8 z nich je vyplnených spánkom, na bdely stav nám zostáva 16 hodín za deň. Väčšina žien venuje polovicu tohto času práci a väčšinou je to práca pre niekoho iného. Plníme cudzie ciele, cudzie sny, leštíme cudzie drahokamy. Len sa dobre zamyslite nad tým, prečo ste ochotná obetovať toľko svojho času a energie. Je to pre peniaze? Cítili by ste sa inak zbytočná? Realizujete sa prostredníctvom svojej práce? Je to služba, ktorá vám dáva vyšší zmysel? Žiadna odpoveď nie je vyslovene zlá, ak ste s ňou stotožnená. Skúste však teraz na druhú stranu váš položiť otázku: Radšej by som zostala doma? Ak sa miska váš aspoň raz nakloní na túto stranu, viete, že musíte začať premýšľať nad tým, ako to urobiť. Poznám totiž nemalo žien, ktoré trávia veľa času vzdychaním a rezignovaným čakaním na dôchodok. A to je naozaj peklo.

### EMANCIPOVANÁ, ALE NIE PRIVEĽMI

Byť ženou v domácnosti bolo kedysi pomerne bežné a očakávané. Žena sa starala takpovediac o teplo rodinného krbu – dbala na to, aby bolo doma útulne, upratané, navarené a príjemne. Mala na to čas, pretože nechodila do práce. Z nejakého dôvodu sme to začali považovať za ponižujúce a podradné spoločenské postavenie. Boli sme to my, ženy, ktoré sme sa feministicky bili do prs, že máme právo drieť rovnako dobre ako muži. Ilúzia rovnoprávnosti nás doviedla na bojisko, kde s nimi súperime, usilujeme sa dostať ich na kolená a chceme, aby pripustili, že neexistujú žiadne ženské a mužské práce. Nútime ich upratovať, umývať riad a podlahu a starať sa o deti, ako keby nás oni o takúto rovnosť prosili. Vôbec sa nečudujem, keď muži kontruujú a hovoria: „Keď si taká múdra, tak zapoj elektrinu a oprav auto.“ Každá žena, ktorá sa ocitla bez muža však veľmi dobre vie, že ženské a mužské práce naozaj existujú a dala by čokoľvek za to, aby mohla len variť, prať a upratovať a riešiť farbu tulipánov v predzáhradke a mala muža, pre ktorého môže na plný úväzok vytvárať domov.

### SOM ŽENA V DOMÁCNOSTI

Každé ráno, keď sa prechádzam po záhrade, som vďačná, že sa môj život vyvinul tak, že môžem byť doma. Nezáleží mi na tom, či je streda alebo sobota, lebo na dovolenke som každý deň. Ako vysokoškolačka by som sa mohla uchádzať o takmer akúkoľvek prácu. Ale ja ju nielenže nepotrebujem, ja ju ani nechcem. Chcem vyplňať svoj vymedzený čas zbieraním bylín, pestovaním vlastnej zeleniny, skúšaním nových receptov a vytváraním radosti seba a svojim blízkym. Chcem byť nablízku svojim deťom a nenechať ich čakať na mňa v nejakom zariadení. Nechcem si najímať tetu na opatrovanie, aby namiesto mňa trávila čas s mojimi deťmi. Starám sa o tie dôležité nedôležitosti, ako sú kvety uprostred jedálenského stola, vôňa v aromalampe a obrázky na stenách. Samozrejme, že varím, periem a upratujem, ale neberiem to ako nevyhnutné zlo. V žiadnom prípade. Naopak, je pre mňa veľkou ctou, že mám možnosť robiť z našej domácnosti láskyplný domov. Existuje azda zmysluplnejšie zamestnanie?

Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ

# Hovoriť a počúvať, dávať najavo svoje potreby a prejsť sa kreatívne

Myšlienka uvedená v titulku článku je jednou z afirmácií, na ktorú nechcem zabudnúť vo vzťahu k mojej téme. Zaoberám sa ňou už dlhšie a súvisí s rôznymi pohľadmi na energeticko-informačný systém vládnuce nášmu organizmu – meridiány, marmy, reflexné zóny, nádi, čakry. Jej obsah sa najsilnejšie viaže ku krčnej čakre (čakrá), ktorá je podľa môjho názoru jednou z najdôležitejších práve preto, že sa nachádza v prepojení kanáli priestoru na polceste medzi srdcom a rozumom.

Už to, že vládnuce živlom čakry je éter, podľa najstarších náuk o svete element, ktorý spája všetky ostatné, naznačuje toto strategické poslanie. Posledný veľký mág a zároveň jeden z prvých veľkých vedcov modernej doby Isaac Newton vo svojich prácach polemizoval o význame éteru. V zákonoch, ktorými definoval hrubohmotný vesmír bol pre neho éter živlom „navyše“, z tejto náuky ho „vyhodil“. No keď uvažoval o vesmíre ako celku, éter bol pre neho kvintesenciou spájajúcou všetky živly a sily vesmíru dokopy. A nebol v tom osamotený, éter neskôr zaradili do svojich téz aj Maxwell, Nikola Tesla a mnohí ďalší vedci i ezoterici. Dokonca trápi väčšinu kozmológov dodnes, povedzme, že v podobe temnej hmoty či temnej energie.

## OBLASŤ KRKU S MERIDÁNMI VŠETKÝCH ŽIVLOV

Keď sme hovorili o nezastupiteľnej úlohe anáhata pri spájaní „sveta dolných a horných čakier“, o jej funkcii spájať materiálne s duchovnom, telesné prežívanie s hľadaním vyššieho zamerania ľudskej duše, vyzdvihli sme jej miesto, kde sa vykresáva iskra „počlovečenia“ jedinca. Lebo nepodmienená a nepodmieňujúca láska, emócia súvisiaca predovšetkým so srdcom je to, čím sa zbavujeme sklúčenosti z vlastných temných telesnosti a nevedomých nánosov osobnej minulosti (anáhata a karma). Funkcia krčnej čakry zastáva podobnú prepájaciu úlohu, je premostením medzi racionalitou, intelektom, zaujíma miesto rozhovoru „neobmedzenej moci“ rozumového poznávania a láskyplného prežívania.

Energetická premávka je tu pomerne rušná, oblasťou krku prechádzajú meridiány zastupujúce všetky živly v relatívne úzkom priestore – prednou osou prechádza „popoludňajšia“ zemská dráha počatia, zadnou ohnivá „predpoludňajšia“ riadiaca – obe spájajú ženský a mužský silový potenciál tela, živiac prostredníctvom čakier systém žliaz s vnútornou sekréciou. Na prednej strane krku nájdeme vedľajšie dráhy vodného meridiánu obličiek, prechádzajú tadiaľ zemské meridiány žalúdka, hrubého čreva elementu kovu, zboku vidíme meridiány sily ohňa – tenkého čreva a troch ohrievačov, smerom dozadu registrujeme energetické dráhy žľaz, zastupujúce živel dreva, a močového mechúra v zastúpení vody. V niektorých ako po „Jákovom rebríku“ tečú energie nahor, v iných prúdia smerom dolu. Všetky pritom určitým spôsobom obtekajú „čistú – višuddhi čakru – cnostnú, zabezpečujúcu úspech, svätosť, perfektné vedomosti“, ako to naznačujú preklady jej názvu zo sanskrtu.

## LÁSKA A ROZUM V ROVNOVÁHE

Tieto významy potvrdzujú dôležitý poznatok – vo všetkom vypovedanom sa musí nachádzať rozum a láska zároveň. Všetko, čo prejde oblasťou krčnej čakry, vyživí telo i ducha len vtedy, ak to má spomínané vlastnosti – čistotu, zábezpeku úspechu, cnosť

a posvätnosť zároveň. Nielen slovo, ktoré vypovieme alebo počujeme (zmyslom spojeným s čakrou krku je sluch!), ale aj strava, ktorú prijímame. Lebo zlá strava plodí zlé myšlienky a zlé slová znesvätia, „zašpinia“ všetky orgány, všetky bunky nášho tela. Upozorňujú, že dehumanizovaná, kriticky myslíaca veda bez srdca (rozum bez lásky) sa časom postaví proti človeku, ale aj srdce odolávajúce rastu vedomia (láska bez rozumu) nemá schopnosť účinne sa rozvíjať.

Anotácia titulku tohto textu upozorňuje ešte na jednu skutočnosť. Viac by sme mali počúvať a menej hovoriť – máme dve uši, ale len jedny ústa.

Žiaľ, spoločnosť, v ktorej žijeme, je zanesená množstvom mentálnej „špiny“, marazmu slov, ktoré ubližujú jedincom i celej societe, nedovoliac jej duševne a duchovne rásť, nútiac ju prestupovať z nohy na nohu v tomto bahne. Mnohí si to ani neuvedomujú, súc dlhodobou zahlcovaní pôsobením médií, demagógií najrôznejšieho charakteru. Niektoré štúdie naznačujú, že ľudia vyprodukujú denne od 7 000 do 20 000 slov – závisí to od pohlavia, povolania, a podobne. Každopádne však vygenerujeme len okolo 500 - 700 slov, ktoré skutočne sprostredkovávajú zmysluplnú informáciu.

Vieme, že program Energy má prostredníctvom svojich prípravkov terapeutickú, ale predovšetkým preventívnu funkciu. Užívame ich nie iba ako pomocníkov pri naprávaní telesných neduhov, ale nastavujeme pomocou nich dobrú odolnosť celého organizmu, skvalitňujeme koordináciu tela, duše a ducha. A zóna čakry krku má pri používaní väčšiny z prípravkov nezastupiteľnú úlohu. Možno aj preto som pri prvom, ale aj nedávnom meraní ich účinnosti vo vzťahu k višuddhi nenašiel žiadnu dominanciu. Všetky boli na rovnako vysokej úrovni účinnosti. Zhodný efekt bol dosiahnutý aj pri krémoch a väčšine celého sortimentu doplnkových prípravkov, aromaterapeutík či kozmetiky firmy Energy.

Láska v spojení s rozumom nás učí rovnoprávnosti.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK





# VÝHODNÁ PONUKA POČAS CELÉHO LETA! PROBIOVET A EPIVET V DVOJITOM BALENÍ

## PROBIOVET

SILNÁ IMUNITA A DOBRÉ TRÁVENIE

2 set PROBIOVET (-20%)

Členská cena balíčka: 18,90 €

ušetříte: 4,70 €

body: 11

## EPIVET

ZDRAVÁ KOŽA BEZ ZÁPALOV  
A SRSTĚ BEZ PARAZITOV

2 set EPIVET (-20%)

Členská cena balíčka: 13,90 €

ušetříte: 3,50 €

body: 8



Akcia je určená iba pre členov Energy.

Platí od 1. júla do 31. augusta 2025 alebo do vypredania zásob.

# Pentagram vo svete zvierat (10)

## ZEM

V tomto dvojčíse sa zameriame na posledný z piatich prvkov, o ktorom sme v našom seriáli o pentagrame vo svete zvierat ešte nehovorili, a tým je Zem. Zem je stred a istota. Podľa TČM Zem charakterizuje obdobie, keď horúce leto upokojí svoju žiaru a vydá nám svoju energiu v podobe zreých plodov. Nastáva neskoré babie leto. Dni sú ešte teplé, ale zreteľne sa skracujú, rána sú chladné a vlhké, slnko už nevládne svojou spaľujúcou silou.

Prejavom prvku Zem je premýšľanie. V tele ho reprezentujú slezina-pankreas, žalúdok a svaly. Zo životných období mu prislúcha dospelosť. Atmosférou Zeme je vlhkosť, ktorá môže spôsobovať plesňové infekcie a vlhký ekzém.

**Nedostatok energie** v prvku Zem sa môže prejavovať napríklad ako absencia radosti zo života, nezáujem o okolie, nezáujem o mláďatá, zlá sekrécia žalúdočných štiav, pankreasu, strata mlieka.

Naopak, **nadbytok energie** môže spôsobiť falošnú graviditu, zmätenosť, hyperaktivitu, zvýšenú sekréciu žalúdka, pankreasu, neustály patologický hlad alebo chuť na sladké.

### CHARAKTERISTIKA ZVIERAT

Ak by sme sa zamerali na typológiu podľa pentagramu, môžeme opísať zvieraťá, u ktorých prevláda tento prvok, ako tie s dobrými svalmi, so širokým hrudníkom, guľatým vzhľadom, s tendenciou priberať na váhe. Ich končatiny môžu v pomere k telu pôsobiť ako malé, pohybujú sa rytmicky, ale ťažko. Ich srst' je často skôr hrubá. Hlava býva hranatá a ťažká. Typ Zem je „matka sveta“, nie nevyhnutne žena. Vždy sa stará o svoje okolie a potreby druhých uprednostňuje pred svojimi vlastnými. Vyžaruje pokoj a uzemnenie. Sú to veľmi vytrvalí a láskavi

jedinci. Zvieraťá, u ktorých prevláda tento prvok, majú radi rutinu, bezpečnosť a stabilitu. Ak má nastať nejaká zmena, potrebujú čas, aby sa s ňou vyrovnali. Sú radi, keď ich niekto potrebuje a sú šťastné, keď sa celá svorka pohybuje harmonicky na rovnakom mieste a spoločne. Tieto zvieraťá potrebujú poznať svoju úlohu, svoj cieľ a za svoje úsilie chcú byť odmenené. Pravdepodobne ich nájdete v kuchyni, a to obrazne aj doslovne. Ak nie sú uspokojené ich potreby, stávajú sa úzkostlivými, strácajú samé seba (zanedbávajú sa), nedokážu sa sústrediť, neustále vyžadujú emocionálne uistenie, že sú milované. Keď sú v strese, ešte viac sa sústreďujú na jedlo. Vo všeobecnosti majú sklon k priberaniu na váhe, preto je u nich veľmi dôležité dbať na správne krmivo, najlepšie bez obilnín a cukru.

### ZEM A EMÓCIE

Keď nie je šťastná rodina, bude zviera, u ktorého prevláda tento prvok, veľmi stresované.

Takéto zvieraťá milujú harmóniu, pokoj, pohodlie, stabilitu. Ak je prvok Zem silne oslabený, môže to prerásť až do apatie, nezájmu o okolie, nezájmu o čokoľvek. Úplne mizne radosť zo života.

### GYNEVET

Z prípravkov Energy zastupuje prvok Zem vo veterinárnom pentagrame bylinný koncentrát **Gynevet**.

- » Je to hlavný produkt na riešenie väčšiny **kožných problémov**, ako je nadmerná strata srsti, ekzémy, suchá koža, popraskaná koža, zlá kvalita srsti a kožných derivátov (pazúry, kopytá, rohy, pancier...).
- » Môžeme ho využiť pri **dýchacích ťažkostiach** ako mukolytikum (uľahčuje vykašľavanie), na podporu regenerácie a obnovy pružnosti stuhnutého väziva.

» Rovnako pri prevencii **cievných mozgových príhod**.

» Často využívame schopnosť Gynexu harmonizovať **hormonálny systém**, takže ho podávame zvieraťám napríklad s diabetes melitus alebo Cushingovým syndrómom.

» Je vhodné použiť ho pri veľkom **strese**, zlepšuje schopnosť adaptácie na nepriaznivé podmienky, takže pôsobí proti stresu všetkých foriem (psychickému, fyzikálnemu, chemickému, biologickému).

» Gynevet aktivuje **tukový metabolizmus**, preto je vhodné používať ho pri riešení obezity.

» Tlmí akútne **ochorenia tenkého čreva** a pomáha proti zápche.

» Ak má zviera **po pôrode** nadmerný strach o mláďatá alebo nemá dostatok mlieka, je vhodné podávať mu dvakrát denne Gynevet.

Všeobecne by sme mohli povedať, že Gynevet je univerzálny prípravok, pretože ovláda riadenie všetkých funkcií tela.

Zem je pre nás asi zo všetkých elementov najrozumiteľnejšia, pretože riadi hmotné a fyzikálne aspekty. Naše fyzické telo, svet, ktorý vidíme okolo seba, naše financie, jedlo, ktoré jeme, naše každodenné návyky alebo rutiny, to všetko riadia živly Zeme. Zem si môžeme ohmatať, dotknúť sa jej. Ak stojíme pevne na zemi, cítime sa v bezpečí. Zo zeme pochádzame, do zeme sa vraciame... Naše prepojenie vnímame veľmi ľahko. Nie nadarmo sa hovorí, že sme deťmi matky Zeme.

Prajem nám všetkým, ľuďom aj zvieraťám, nech nestratíme pevnú pôdu pod nohami, nech lietame s vetrom, prúdime s vodou, nech žiarime spolu s ohňom a sme pevní ako kov.

**MVDr. MIROSLAVA MŮČKOVÁ UZLOVÁ**



# Leto chutí ako paradajka!

Viete si predstaviť svet bez paradajok? Už žiadna babičkina paradajková omáčka, žiadna rýchla letná večera v podobe caprese a žiadny kečup na hranolčeky pre deti! Strašné, že? Je to ako predstaviť si Taliansko bez pizze. Paradajky sú fascinujúcou plodinou ako z hľadiska histórie, tak aj výživy a kulinárskeho využitia.

## ČO JE ZAČ

Rajčiak jedlý je plod rastliny z čeľade Ľulkovitých, do ktorej patria napríklad zemiaky, baklažány a papriky. Z botanického hľadiska ide o bobuľu, hoci v bežnej kuchárskej praxi ju zaraďujeme medzi plodovú zeleninu. V roku 1893 Najvyšší súd USA z daňových dôvodov rozhodol, že paradajka je oficiálne zelenina.

## ODKIAĽ POCHÁDZAJÚ?

Pôvod paradajok siaha do oblasti západnej časti Južnej Ameriky, konkrétne do dnešného Peru, Ekvádoru a severného Čile. Odtiaľ sa ich pestovanie rozšírilo do Mexika. Práve Aztékovia boli jedným z prvých národov, ktorí začali paradajky využívať ako súčasť každodennej stravy. Do Európy ich v 16. storočí priniesli španielski námorníci a pôvodne slúžili skôr ako okrasná rastlina, ktorá sa považovala za jedovatú. Do našich krajov sa rozšírili až v 19. storočí. Zaujímavosťou je, že prvá zaznamenaná paradajka v Európe bola žltá - odtiaľ pochádza názov „pomodoro“ - zlaté jablko.

## PREČO JESŤ PARADAJKY?

Paradajky obsahujú viac ako 90 % vody. Vďaka tomu sú veľmi hydratujúcou potravinou s nízkou energetickou hodnotou. Vláknina v nich pomáha pri trávení. Sú bohaté na látky, ktoré im dodávajú pozoruhodné zdravotné účinky. Za zmienku stojí najmä lykopén, karotenoid zodpovedný za červené sfarbenie plodov. Pôsobí aj ako silný antioxidant. Lykopén sa spája s prevenciou kardiovaskulárnych ochorení, niektorých druhov rakoviny (najmä prostaty) a spomaľuje proces starnutia. Dôležité je, že vstrebávanie lykopénu do nášho tela sa zvyšuje tepelnou úpravou. V paradajkách nájdeme vitamín C, vitamín K1 dôležitý pre zrážanie krvi a menšie množstvo vitamínu A a skupiny B. Ďalej obsahujú kyselinu listovú, ktorá je nevyhnutná pre tvorbu červených krviniek a vývoj plodu. Z minerálnych látok je v nich draslík, regulujúci krvný tlak a prispievajúci k normálnej činnosti svalov, a chróm, potrebný pre metabolizmus sacharidov, pretože podporuje účinnosť inzulínu.

## NA ČO SI DÁVAŤ POZOR?

Napriek vyššie uvedeným výhodám treba poznamenať, že paradajky nemusia byť vhodné pre každého. U niektorých jedincov môžu spôsobiť alergické reakcie, najmä v prípade potravinovej citlivosti na histamín. Kyselina šťaveľová, ktorú paradajky obsahujú, môže zhoršiť stav u ľudí s obličkovými kameňmi alebo dnou. Aj ľudia so syndrómom dráždivého čreva by mali sledovať, ako na nich konzumácia paradajok pôsobí. Nezrelé paradajky, listy a stonky obsahujú toxický solanín, ktorý môže byť vo veľkých množstvách nebezpečný najmä pre deti.

## V KUCHYNI

Paradajky môžete jesť od rána do večera! Deň začnite typickou izraelskou shakshukou (šakšukou), na obed si dajte niektorú z typických polievok, ako je gazpacho, alebo niektorú z omáčok - či už paradajkovú s hovädzím mäsom a knedľou, alebo bolonskú so špagetami. Alebo máte chuť na pizzu so sugom? Na večeru zjedzte rýchle cestoviny alebo slávne caprese, grécky šalát alebo pečenú rybu s paradajkami. Čerstvé paradajky dodajú sviežu chuť každému sendviču, plnenej bagete alebo toastu. Pripravuje sa z nich pyré, pretlaky, džúsy a kečupy. V kuchyni sa vo veľkej miere používajú aj sušené paradajky, ktorých výrazná chuť je nenahraditeľná.

## AKO SPOZNÁTE ZRELÚ PARADAJKU A AKO JU SKLADOVAŤ?

Kvalitná zrelá paradajka by mala byť pevná, hladká, bez škvrn, sýto sfarbená a mala by mať príjemnú vôňu - najmä v okolí stopky. Áno, paradajka by mala voňať! Vyhnite sa tým, ktoré majú škvrny, mäkké miesta alebo sú neprirodzene tvrdé. Kupujte ich radšej na farmárskom trhu alebo od lokálnych pestovateľov. Zbierajú ich až vtedy, keď sú zrelé - teda nedozrievajú počas prepravy. Paradajky by sa nemali skladovať v chladničke, pretože nízke teploty ničia ich chuť a vôňu. Ideálne je skladovanie pri izbovej teplote mimo dosahu priameho slnečného svetla, najlepšie vo vzdušnej miske alebo košíku. Ak sa rozhodnete uchovávať ich v chlade, nechajte ich pred konzumáciou aspoň hodinu v teple, aby sa rozvinula ich chuť.

## MÔJ POHĽAD

Paradajka je jednoducho skvelá! Vždy je vhodná, vždy ju môžete použiť pri príprave jedla a nikdy ňou nič nepokazíte. Viete, ako ich mám najradšej v lete? Pečené s cesnakom, poriadnym kusom syra feta a olivovým olejom. Naberiem si ich čerstvým kváskovým chlebom priamo z panvičky do úst. Pridajte k tomu pohár vychladeného ružového a máte autentickú chuť prázdnin!

*Prázdniny šťavnaté a voňavé ako najzrelejšie paradajky zo záhradky vám praje ZUZANA KOMŮRKOVÁ*





## SHAKSHUKA (ŠAKŠUKA)

2 PL olivového oleja, 1 väčšia cibuľa, 1 červená paprika, 2 strúčiky cesnaku, ½ ČL rímskej rasce, 1 ČL údenej papriky, chilli podľa chuti, 400 g čerstvých paradajok, soľ, čierne korenie, 4 vajcia, koriander alebo petržlenová vňať na ozdobu

Nahrubo nakrájame cibuľu, papriku a paradajky na kocky. V hlbkej panvici rozohrejeme olivový olej a cibuľu opečieme do sklovita. Pridáme papriku, orestujeme. Nasleduje rozdrvený cesnak a korenie. Necháme rozvoňať a pridáme paradajky. Osolíme, okoreníme a prikryté dusíme asi 20 minút. Občas premiešame. Nakoniec v zmesi vyhlbíme 4 jamky a do nich rozklepneme vajcia. Znížime teplotu a zmes necháme bez miešania bublať, kým bielka nie sú tuhé, ale žltok zostáva krásne tekutý. Podávame posypané koriandrom alebo petržlenovou vňaťou, prípadne môžeme pridať rozdrobenú fetu.

## TALIANSKA TRESKA V PARMSKEJ ŠUNKE

4 porcie tresky alebo inej bielej ryby, 4 plátky parmskej šunky, 4 PL olivového oleja, 1 červená cibuľa, 500 g cherry paradajok, 2 hrste zelených olív, čerstvá bazalka, soľ, korenie

Rúru predhrejeme na 220 °C. Cibuľu nakrájanú na mesiačiky a paradajky vložíme do zapiekacej misky. Osolíme, okoreníme, pokvapkáme olivovým olejom a premiešame. Pečieme 15 minút. Jednotlivé porcie tresky obalíme parmskou šunkou. Do zeleninovej zmesi v zapiekacej miske pridáme olivy, na ne položíme tresku a pečieme ďalších 15 minút do chrumkava. Hotové jedlo podávame posypané nasekanou bazalkou a s opečenou bagetou.



## PARADAJKOVÉ ČATNÍ

2 kg paradajok, 500 g cibule, 5 strúčikov cesnaku, 2 PL olivového oleja, 170 ml bieleho vínneho octu, 300 g hnedého prírodného cukru, 1 ČL mletej rímskej rasce, 1 ČL čierneho korenia, 1 ČL čiernej horčice, 1 ČL mletej sladkej papriky, voliteľné: chilli, zázvor, jablká, slivky, marhule, brusnice alebo hrozienka

Paradajky nakrájame a uvaríme vo vriacej vode. Potom ich ochladíme v studenej vode, ošúpeme, odstránime zrníčka a nakrájame dužinu. Nakrájanú cibuľu a cesnak orestujeme na olivovom oleji. Pridáme paradajky, ocot a pod pokrievkou dusíme pol hodiny. Potom pridáme cukor, korenie a ďalšie prísady podľa vlastného výberu. Redukujeme ďalšiu hodinu a pol do zhustnutia. Čatní naplníme do pohárov vypláchnutých horúcou vodou. Môžeme ho nechať prejsť sterilizáciou alebo ho uložíme do chladničky.



## KRÉMOVÁ POLIEVKA S PARMEZÁNOVÝMI ČIPSAMI

1 malá cibuľa, 1 strúčik cesnaku, 30 g masla, 1 PL paradajkového pretlaku, 1 PL trstinového cukru, 700 g zrelých paradajok, 0,5 l vývaru alebo vody + 1 kocka bujónu, 100 ml smotany, 1 lyžička soli, ½ lyžičky mletej škoric, lístky bazalky alebo oregana, čierne korenie podľa chuti, na ozdobu - lístky bazalky a strúhaný parmezán na čipsy

Na masle speníme nakrájanú cibuľu a cesnak, pridáme paradajkový pretlak, cukor a orestujeme. Pridáme nakrájané paradajky, po niekoľkých minútach zalejeme vývarom alebo vodou a pridáme kocku bujónu. Varíme 15 minút. Pridáme smotanu, škoricu, bylinky a krátko povaríme. Rozmixujeme dohladka a dochutíme soľou a korením. Medzitým si pripravíme čipsy: na plechu s papierom na pečenie vytvoríme zo strúhaného parmezánu malé kôpky. Plech vložíme do rúry vyhriatej na 190 °C a pečieme približne 8 minút.

## BLOODY MARY

10 cl paradajkovej šťavy, 5 cl vodky, 1 cl citrónovej šťavy, tabasco (prípadne chilli), worcester, mleté korenie, soľ, niekoľko kociek ľadu, zelerová vňať na ozdobu

Paradajkovú šťavu spolu s citrónovou šťavou nalejeme do vysokého pohára s ľadom. Pridáme tabasco, worcester, soľ a korenie podľa chuti. Na záver dolejeme vodku. Hotový koktail môžeme tradične ozdobiť zelerovou vňaťou a plátkom citróna. TIP: Vyskúšajte aj nealkoholickú verziu!

# Hudba pre bunky nášho tela

Často zabúdam, že to, čo používam ja a je známe mne, nie je známe všetkým. Preto vám predstavím nástroje, ktoré používam a dá sa nimi dosiahnuť zaujímavý harmonizačný a liečebný efekt. Sú to terapeutické ladičky.

Ľudia, ktorí sa stretnú s ladičkami prvýkrát sa často pýtajú, čo to je a či to skutočne funguje. Sú to také, na pohľad obyčajné vidlice. Menšie, väčšie, so závažím, bez neho. Áno, fungujú, vidím to pri každom použití týchto skvelých pomocníkov.

## ČLOVEK, VODA A ZVUKY

Podstatnú časť buniek ľudského tela, tela zvierat i rastlín tvorí voda. Vedec Dr. Masaru Emoto skúmal vodu a zdokumentoval, že je „odrazom našej reality“ a naše nastavenie, emócie, energie a vibrácie môžu meniť jej štruktúru. Experimentoval s kryštálmi zmrazenej vody. Skúmal vodu z rôznych zdrojov, vodu v nádobách vystavil rôznym slovám, zvukom, hudbe, obrázkom, nálepkám s negatívnymi a pozitívnymi slovami a potom ju zmrazil. Zmrazenú vodu zdokumentoval pomocou mikroskopickej fotografie. Voda z čistých potokov a rovnako tak upravená voda, napríklad z bežného vodovodu, vystavená pozitívnym slovám a myšlienkam, vytvorila pravidelné kryštály. Voda vystavená „negatívnym vplyvom“, zvukom hard rocku a metalu, voda zo znečistených zdrojov, ohriata v mikrovlnke, vytvorila ostré a nepravidelné štruktúry.

Ladičky naladené na rôzne frekvencie po rozozvučení vibrujú a vydávajú zvuk. Ide o hĺbkovú bunkovú muzikoterapiu - liečbu zvukom, kde je zdroj zvuku (ladička) blízko tela alebo sa ho dotýka. Liečivá frekvencia sa prenáša vďaka vodivosti tela (voda) do každej jeho bunky. Terapia ladičkami vychádza z poznania, že každý orgán, tkanivo a bunka vibrujú. Telo má v závislosti od rôznych faktorov (choroba, stres, emócie, vplyv prostredia...) rôznu vibráciu (vibruje na rôznych frekvenciách). Cieľom terapie pomocou zvuku ladičiek je odstrániť rozladenie organizmu a prispieť k zlepšeniu zdravotného stavu na psychickej i fyzickej úrovni. Frekvencie ladičiek majú schopnosť uzdravovať, meniť a transformovať.

## ČO DOKÁŽEME OVPLYVNIŤ LADIČKAMI?

Prostredníctvom ladičiek môžeme:

- » harmonizovať bloky a defekty na fyzickom i nehmotnom tele, zharmonizovať čakry
- » harmonizovať psychiku, vyladiť emócie, upokojiť úzkosť, strach s tendenciou k premýšľaniu i hnevu, podporiť motiváciu, snívanie, kreativitu, trávenie, spánok
- » regenerovať, liečiť, zmierniť bolesť chrbta, kĺbov, posilniť orgány, podporiť hojenie
- » pôsobiť protizápalovo (hrdlo, zuby, dutiny), protiparaziticky (pri opuchoch)
- » pôsobiť na akupresúrne body, meridiány
- » podporiť omladzujúci, liftingový efekt, rast vlasov, minimalizovať opuchy, podporiť tvorbu svalov a odbúranie tuku
- » navodiť „meditačný stav“, t.j. pomôcť uvoľniť sa a zrelaxovať, získať nadhľad, energiu
- » podporiť a zharmonizovať tvorbu jednotlivých vlnových frekvencií mozgu a s nimi súvisiacich činností, teda upokojiť nervový systém, odbúrať stres a napätie (adrenálny), harmonizovať reakcie detí s „dysfunkciami“, poruchami správania či poruchami spánku, sústredenia a učenia sa
- » transformovať nefunkčné programy a vzorce správania

Zvukmi ladičiek vyčistíme a zharmonizujeme priestor, bytosti, pomôžu nám s ukotvením sa, tzv. uzemnením sa, keď „ulietavame“ do neprítomnosti

## PRE KOHO SÚ LADIČKY VHODNÉ?

Ladičky sú tu pre všetky vekové kategórie, zvieratká i rastliny. Treba však vedieť, ktorú z nich môžeme pri osobe, zvierati alebo rastline a s akým efektom použiť. Štandardne sa vyrábajú vo frekvenciách od 32 Hz až po cca 1200 Hz. V tomto rozmedzí ich je okolo sto druhov. Hotový orchester!

Pri terapii ladičkami budeme potíchať. Budete ležať a relaxovať, možno zaspíte a ja budem zvukom ladičiek prechádzať v malej vzdialenosti nad povrchom vášho tela. Ak bude treba zharmonizovať telo zvukom ladičiek dotykom, budete pri tom oblečení. Po ladení zhodnotíme priebeh terapie, vaše pocity a moje zistenia.

Mám veľmi rada prepájanie rôznych smerov, pomôcok, nástrojov. Pretože každý z nás je originál a každý reaguje lepšie na niečo iné. Ladičky pôsobia celostne a je možné a vhodné kombinovať ich s akoukoľvek liečbou a činnosťou. Napríklad s konvenčnou liečbou a medikáciou, alternatívnymi prístupmi, s akupunktúrou, TČM, Bachovými esenciami, bylinami a bylinnými prípravkami, napríklad Energy, homeopatikami, aromaterapiou, masážami, cvičením. Vhodným spojením terapií sa znásobuje efekt. Ladičky pôsobia preventívne i liečebne. V portfóliu Centra zdravia a vzdelávania GARA máme kurz práce s ladičkami. Má dve veľmi praktické úrovne a prešlo ním viacero zdravotníckych pracovníkov, masérov, terapeutov, kozmetičiek, učiteľov, rodičov, dôchodcov, ale aj ekonómov, úradníkov a manuálne pracujúcich ľudí. V ich domácych lekárnikách a dovoľenkových batožinách majú ladičky svoje miesto. Mojm cieľom je, aby si ľudia vedeli a mohli pomôcť sami. Odovzdam im svoje poznatky z terapeutической praxe. Ako zvyknem hovoriť na kurze – „poznánie nám dáva slobodu“.

Ošetrovanie ladičkami je ako reštart, po ktorom sa organizmus dostane do harmonickejšieho nastavenia. Jednoducho povedané, je naladený. Ladenie je prevenciou a pomocou k navodeniu vlastných ozdravných procesov. Pomôže nám získať pochopenie, priestor a čas na to, aby sme zmenili to, čo vyvoláva u nás nerovnováhu. Pretože žiadny nástroj za nás dlhodobo nič nevyrieši. Je ale výbornou pomôckou na našej životnej ceste.

S láskou k poznaniu Ing. DANKA HÜBSCHOVÁ

[www.centrumgara.sk](http://www.centrumgara.sk)

[www.knihavita.sk](http://www.knihavita.sk)



# Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

## VETIVER – OCHRANA A PRÍRODNÁ KLIMATIZÁCIA

Táto aromatická tráva má v tradičnej čínskej medicíne svoje nezastupiteľné miesto. Poznajú ju ale napríklad aj v Indii, kde sa používa pri mnohých kultúrnych obyčajoch. Na kráľovských dvoroch sa z nej vyrábala tzv. khus voda - vetiverový hydrolát. Pridávala sa do kúpeľov ako parfum a prostriedok na posilnenie zdravia. Ľudia veria, že rohože utkané z koreňov vetiveru chránia dom pred negatívnou energiou, teplom alebo ohňom. Namáčajú ich do vody a zavesia na dvere a okná. Vôňa, ktorá sa uvoľňuje z trávy je chladivá. Hovorí sa, že posilňuje vitalitu a evokuje čistotu a silu prírody. Ešte jedna zaujímavosť: indické kmene vyzorovali, že divé slony vyhrabávajú korene vetiveru a trú sa o ne, aby zmiernili vyrážky a zápaly. Žiadny oficiálny výskum to však zatiaľ nepotvrdil.

### CHRYSOPOGON ZIZANIOIDES

Vetiver (*Vetyver*, *Chrysopogon zizanioides*, predtým *Vetiveria zizanioides*, *Khus*, *fragrance*, *Sevandara*, *Muhasi wa kunuka*) je trváca tropická tráva, ktorá sa rastom odlišuje od väčšiny tráv. Má veľmi hustý, vláknitý a hlboký koreňový systém siahajúci až štyri metre pod zem. Korene rastú priamo nadol, sú aromatické a práve z nich sa extrahuje esenciálny olej. Vďaka svojej sieti sa vetiver niekedy používa na stabilizáciu svahov. Nadzemná časť rastliny vytvára husté trsy dosahujúce výšku až dva metre. Steblá sú tenké a vzpriamené, listy úzke, dlhé až 75 centimetrov. Zriedkavo sa tvorí strieborné alebo fialové kvetenstvo. Pestované formy majú sterilné semená, čo zabraňuje nekontrolovanému šíreniu. Rastlina sa preto rozmnožuje pomocou podzemkov. Existuje aj jej divoká forma, ktorá sa rozmnožuje semenami, ale komerčne sa nevyužíva. Tráva pochádza zo Srí Lanky, v súčasnosti sa pestuje takmer na celom svete v tropických a subtropických oblastiach. Znáša sucho aj vlhko, prežije aj dočasné záplavy. Je odolná voči väčšine škodcov a chorôb a rastie v širokej škále pôdnych typov.

### UPOKOJÚJÚCA A PODPORNÁ

Esenciálny olej z vetiveru obsahuje viac ako 150 rôznych zlúčenín, ako sú khusimol, vetiverol, zizanol, vetivon, izovalencenol, fytosteroly, flavonoidy a terpenické alkoholy. Vo vodných extraktoch sa vyskytujú aj triesloviny. Vetiver pomáha pri strese, úzkosti, nespokoji a nespavosti. Štúdie EEG preukázali

upokojenie mozgovej aktivity pri vdychovaní jeho vône. Chráni bunky pred oxidačným stresom a podporuje imunitný systém. Používa sa pri vyrážkach, akné, svrbení pokožky a ako prírodný repelent účinný proti komárom a všíam. Podporuje trávenie, zmiernuje nadúvanie a kŕče, má mierny močopudný účinok. V ajurvéde je známy ako Ušira, priraduje sa k elementu Vody a Zeme, má ochladzujúce účinky, ktoré pomáhajú pri horúčkach alebo „horúcej hlave“ počas duševnej roztržitosti. Používa sa ako prírodné afrodiziakum a harmonizátor sexuality u žien aj mužov.

TČM zaraďuje vetiver aj k elementu Zem. Považuje sa za bylinu, ktorá vyživuje krv a upokojuje ducha shen (šen). Používa sa na podporu dráhy sleziny, pečene, obličiek a srdca. Rozptyľuje veterné teplo, ktoré môže spôsobovať migrénu, závraty alebo vnútorné napätie. Podporuje aj cirkuláciu čchi, čo môže zmierniť bolesť alebo opuchy spôsobené stagnáciou energie.

### VYROBTE SI VETIVEROVÝ HYDROLÁT

Voda khus sa tradične vyrába destiláciou vodnej pary z koreňov vetiveru, ktoré sa ručne vykopú, umyjú a vysušia na slnku. Potom sa položia na sito do medeneho kotla nad vodnú hladinu. Pod kotlom sa zakúri drevom. Para prechádzajúca cez korene nasáva esenciu a kondenzuje v chladiči, cez ktorý cirkuluje studená voda. Výsledná skvapalnená para má dve frakcie: vrchná vrstva je éterický vetiverový olej a spodná obsahuje vetiverový hydrolát alebo vodu khus.

Výrobu si môžete vyskúšať aj doma. Budete potrebovať 100 gramov sušených koreňov (dajú sa kúpiť na internete), 1,5 litra vody, veľký hrniec s pokrievkou, menšiu nádobu a ľad. Menšiu nádobu, ktorá je nižšia ako hrniec, umiestnite do stredu veľkého hrnca. Rozložte korene v hrnci okolo menšej nádoby a zalejte ich vodou tak, aby boli ponorené. Veľký hrniec prikryte obrátenou pokrievkou (vypuklou stranou nadol). Na pokrievku položte ľad, aby ste kondenzáciu urýchlili. Para bude kondenzovať na vnútornej strane pokrievky a kvapkať do menšej nádoby. Varte približne 30 až 60 minút. Vychladnutý hydrolát prelejte do tmavej fľaše a skladujte v chladničke.

Môžete ho použiť ako pleťové tonikum, prísadu do kúpeľa alebo osviežovač vzduchu. V Indii sa silne zriedený a ochutený pije ako chladivý nápoj, u nás sa však na vnútorné použitie neodporúča. V produktoch Energy nájdete vetiver v aromaterapeutickom spreji Zen, kréme a mydle Protektin a koncentrátoch Vironal a Regalen.

ONDŘEJ VESELÝ

# Zoznam Klubov Energy

## BRATISLAVA

Ján Sído  
Križna 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

## BRATISLAVA II.

Ing. Soňa Soyková  
Via Natura  
Križna 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

## 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

## 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

## 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

## 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.

# LETO PLNÉ POKUŠENIA!

## DARČEK K NÁKUPU NAD 50 €

### RUNA SNACK

(Na1 registračné číslo je možné získať maximálne 3 darčeky za mesiac)  
Do sumy 50 € sa nezapočítava akciový tovar.

### 2 KRÉMY 50 ml, 2 MYDLÁ alebo 2 ŠAMPÓNY PENTAGRAMU

| BALÍČEK PRODUKTOV<br>(ľubovoľná kombinácia) | ČLEN ENERGY |      |        |
|---------------------------------------------|-------------|------|--------|
|                                             | cena        | body | zľava  |
| 2x krém 50 ml (-20%)                        | 21,60 €     | 21   | 5,40 € |
| 2x mydlo (-10%)                             | 10,30 €     | 5    | 1,10 € |
| 2x šampón (-10%)                            | 17,30 €     | 8    | 1,90 € |

Akcia platí do vypredania zásob. Zvýhodnený nákup sa nevzťahuje na Cytosan šampón a Nutritive balsam.



# Súťaž o ceny!

- Nakúpte** na svoje registračné číslo ľubovoľný zvýhodnený balíček v rámci akcie **LETO PLNÉ POKUŠENIA!**
- Odpovedzte** na otázku: **„Ktorý z našich produktov používate najradšej a prečo?“** na e-mail: **sutaz@energy.sk** alebo pošlite vyplnený kupón na adresu:  
**Energy, spol. s r.o.,** Ul. mládeže 43,  
945 01 Komárno, najneskôr do **31. 8. 2025.**  
K odpovedi uveďte svoje meno, registračné číslo, adresu a telefón. Bez týchto údajov nebudete zaradený/á do súťaže.

- 1. CENA:**  
Termobox Reistenthel Coolerbag,  
Fytomineral, Tao essence, Rejuve serum
  - 2.–3. CENA:**  
Harmonizačná fľaša na vodu  
s polodrahokamami Energy, Runa essence,  
Spiron, Skin essence day
  - 4.–15. CENA:**  
Gynex, Skin essence day, Skin essence night
- Ďalšie podrobnosti o súťaži nájdete na [www.energy.sk](http://www.energy.sk).**



## Súťažný kupón

LETO 2025

Odpoveď

.....

Meno

.....

Registračné číslo

.....

Adresa

.....

Telefón

.....

# Dovolenkový balíček ENERGY

**DRAGS IMUN, REGALEN,  
ARTRIN, SPIRON A AUDIRON**  
v originálnej Energy taštičke

TAKMER  
**25 %**  
ZĽAVA

Členská cena: 59,90 €  
body: 59  
ušetříte: 19,10 €

