# vitae

**február 2025**

Novinka Ocusan uľaví unaveným očiam

Ako pracovať so sociálnym strachom?

Prejavy tela: Diabetická neuropatia

www.energy.sk

# Prípravky mesiaca februára

**Vo februári síce ešte stále vládne pani zima, ale príroda sa už v tichosti začína pripravovať na jar. A rovnako aj my by sme mali žiť v súlade s týmito nepísanými zákonmi a podľa toho venovať starostlivosť sebe aj svojmu telu. Zdravé telo je totiž alfa a omega kvality nášho šťastného bytia.**

Vhodná, biorytmická strava, ktorá zohľadňuje náš momentálny stav a ročné obdobie je tým najlepším motorom pre náš organizmus. Vo februári stále potrebujeme zahriatie, a to najmä ráno. Kaša **Buddha essence** je na to ako stvorená! Nielenže jemne zahrieva celý tráviaci systém, ale ešte aj podporuje imunitu. Tradičná čínska medicína to vysvetľuje tak, že posilňuje tzv. obrannú čchi v povrchovej vrstve organizmu, ktorá je pomyselnou prvou líniou telesnej ochrany voči vonkajším škodlivinám. Osvedčuje sa aj v prípadoch, keď už na človeka „niečo lezie“ – veľmi často tieto dobré raňajky pomôžu zastaviť chorobu. Proti nachladnutiu sa môžeme chrániť aj zvonka, a to cez kožu. Na všemožné choroby horných dýchacích ciest je skvelý krém **Droserin**. Aplikujte ho na hrudník, dutiny a kdekoľvek treba niečo upokojiť alebo uvoľniť. Špeciálne pre mužov tu máme na celkové prehriatie a regeneráciu obličiek a močového mechúra čaj **Tribulus terrestris**. Nie je žiadnym tajomstvom, že kotvičník zvyšuje libido a potenciu alebo pomáha pri ťažkostiach so zväčšenou prostatou. Preslávil sa aj ako „liek“ na neplodnosť. Veríme, že práve s týmito prípravkami hladko prefrčíte poslednými zimnými dňami až k tým prvým jarným.

***Prajeme vám vám február najmä v teple, pohode, plnej sile a s dobrými vyhliadkami na jar. Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ***

**vitae**

**Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.**
**Náklad 8 000 ks. Vychádza 10× ročne, číslo 2, február 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.

# Potrebujeme sa zahriať!

## OBSAH


| | |
|---|---|
| Editoriál | 04 |
| Novinka: Ocusan na jasný zrak | 04 |
| Vaše zdravie sa začína vo vnútri | 09 |
| Seriál pre ženy – Žena je prales | 14 |
| Prejavy tela: Diabetická neuropatia | 16 |
| VET: Podpora metabolizmu a trávenia | 22 |
| Cesnak – ochranca | 24 |

## EDITORIÁL

### CHCEME SA O VÁS STARAŤ

*Starostlivosť je ako cenný poklad, ktorý človek ukazuje len tým, ktorých miluje.*

***AFRICKÉ PRÍSLOVIE***

Starostlivosť - slovo, ktoré v sebe nesie obrovskú váhu. Viackrát som na týchto stránkach spomínal, že starostlivosť patrí medzi základné liečebné momenty. Dokonca aj profesionálni lekári potvrdili, že už samotný záujem o pacienta má liečebný efekt. Vidíme to dennodenne, či už pri deťoch, partneroch alebo dokonca v prípade nás samých.
Keď deti trápi nádcha či boliestka, prvú úľavu pocítia už v momente, keď ich mamina, tatino alebo niekto blízky vezme do náručia, poľutuje a prejaví záujem. A my dospelí? Sme na tom podobne, aj keď si to možno menej priznáme. Občas všetci potrebujeme trochu pochopenia, starostlivosti, skrátka niekoho, kto sa o nás zaujíma. Samozrejme, ani so starostlivosťou to netreba preháňať. Nič nie je menej atraktívne ako muž, ktorý sa neustále ľutuje. Ale ak sa v správnej chvíli niekto o nás postará, ak pocítime, že nás niekto vníma a záleží mu na nás, dáva nám to silu pokračovať. A práve o to sa usilujeme v Energy. Vidíme človeka ako celok, ako bytosť, ktorá má svoje telo, dušu, chyby aj odhodlanie veci napraviť. Rozumieme tým, ktorí hľadajú zdravší spôsob života, no zároveň vieme, že ideál je niekedy ťažké dosiahnuť. Všetci vieme, čo by sme mali robiť – áno, pravidelne sa hýbať, zdravo jesť, dostatočne spať a nestresovať sa. Ale častokrát je už len myšlienka na to všetko stresujúca. A stres, ako dobre vieme, často „zajedáme“. Jeme, čo zbadáme, prináša nám to pocit uspokojenia a naplnenia. Chuťové poháriky sa tešia a nám sa zdá, že zložitosť životných situácií na nás dolieha o čosi menej. Lenže práve tým sa dostávame do začarovaného kruhu. Vtedy sa na rad dostáva Energy. S našimi prípravkami pomáhame ľuďom doladiť ich zdravie a prispôsobiť sa realite života. Nepožadujeme dokonalosť. Chápeme, že človek je omylný a má svoje slabosti. Práve preto vytvárame riešenia, ktoré sa prispôsobujú potrebám a možnostiam každého jednotlivca.

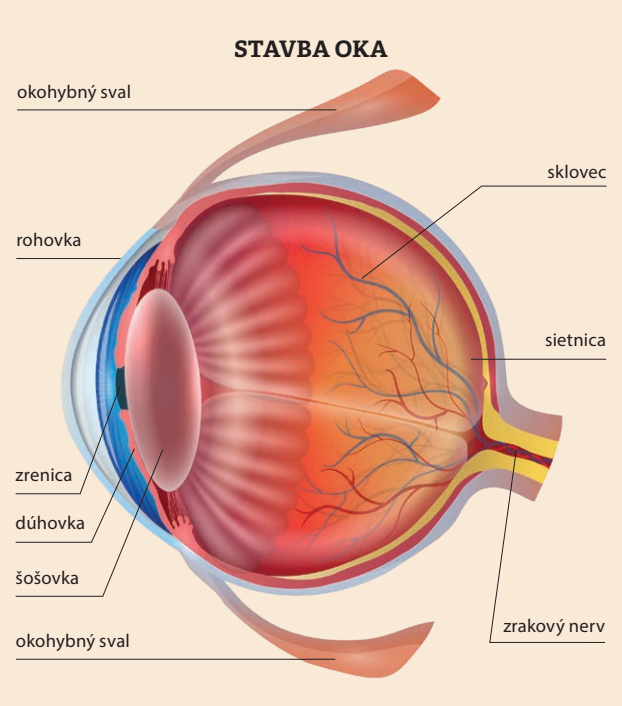
**V Kluboch Energy sa usilujeme vytvoriť priestor, kde sa môžete poradiť, hovoriť o tom, čo vás trápi alebo čo chcete riešiť. My vám na oplátku ponúkneme tú najvhodnejšiu voľbu šitú na mieru vašim potrebám. Ideálnou kombináciou je spojiť terapiu s meraním prístrojom Supertronic a dotykovou terapiou, ktorá dokáže posilniť účinok liečby a zlepšiť vašu pohodu.**

Sme tu pre vás aj online. Ak nemôžete navštíviť náš Klub, využite naše internetové poradne a profesionálov, ktorí sú pripravení denne sa venovať vám a vašim potrebám. Vaše zdravie je naším cieľom. Ďakujeme, že nám dôverujete a umožňujete nám byť súčasťou vašej cesty za zdravším a spokojnejším životom.

***JOZEF ČERNEK***

# Novinka: Ocusan na jasný zrak

**Zrak je jedným z našich najdôležitejších zmyslov a oči sú pomyselným oknom do sveta, ktorý vnímame okolo seba. Fyziologická stavba tohto možno najdokonalejšieho orgánu sa geneticky prispôsobila tomu, čo sme boli kedysi dávno ako homo sapiens zvyknutí robiť: pohľady do krajiny, sledovanie koristi alebo vyčkávanie nepriateľa. Postupne sa však zrak stal nevyhnutným aj na vyrábanie nástrojov, šitie oblečenia, kreatívnu tvorbu a čím ďalej, tým viac sa využíval aj na zaostrovanie na blízke predmety.**
**Zrak je skrátka naším nepostrádateľným spoločníkom. A hoci si život bez neho dokážeme len ťažko predstaviť, najmä v dnešnej dobe ho denne vystavujeme násobne väčšej záťaži, než akú je schopný zvládnuť bez ujmy.**




### NOVODOBÁ EPIDÉMIA

Za posledných 10 rokov zaznamenali lekári po celom svete prudký nárast celého spektra očných ťažkostí, od ľahkého syndrómu unaveného oka až po závažné stavy makulárnej degenerácie, a to naprieč všetkými vekovými kategóriami. Ilustrujúcim údajom sú posledné dáta Ústavu zdravotníckych informácií a štatistky v Česku, ktorý upozorňuje na vysoké počty detí trpiacich krátkozrakosťou. Za posledné roky sa ich počet zvýšil o takmer 30 % a oční lekári začínajú hovoriť o plazivej epidémii. Varovné sú aj čísla z Americkej oftalmologickej asociácie, podľa ktorých v roku 2050, keď sa zo súčasných detí

stanú dospelí, bude v Európe trpieť krátkozrakosťou viac než polovica ľudí. V Japonsku a Južnej Kórei to bude dokonca takmer 70 %. Nemenej početné sú ťažkosti, ako unavené a podráždené oči, šeroslepota, nadmerné slzenie alebo naopak suché oko. Jednoducho, naše oči dostávajú zabrať.

## SYNDRÓM UNAVENÉHO OKA

Dôvodov tohto neutešeného stavu je samozrejme množstvo. Znečistené životné prostredie, zlá výživa, nedostatok spánku, genetika, nadmiera UV žiarenia. Jeden z nich však hrá dominantnú úlohu. Možno ho zatiaľ nepoznáte po mene, hoci vám pravdepodobne robí spoločnosť niekoľko hodín denne. Zoznámte sa: modré svetlo digitálnych obrazoviek.
Častá expozícia našich očí voči tomuto svetlu vyvoláva súbor príznakov, ktoré sa v zahraničnej literatúre označujú ako DES – Digital Eye Strain, CSV – Computer Vision Syndrome alebo CES – Computer Eye Strain. Tento pomerne nový fenomén je spojený s naším moderným digitálnym vekom. V publikáciách sa stretávame s pojmami „syndróm počítačového videnia“ alebo „syndróm unaveného oka“. V skratke ide o preťaženie svalov, ktoré zaisťujú videnie na blízko, a nadmernú záťaž až poškodzovanie jednotlivých zrakových partií vplyvom vysokoenergetického modrého svetla.

## IDEME NAOZAJ S DOBOU?

Pred sto rokmi bola priemerná vzdialenosť zaostrovania väčšia než 20 metrov. Na túto vzdialenosť oko odpočíva, súbor ciliárnych a okohybných svalov je v rovnováhe so svalmi dúhovky. Najčastejšou záťažou bol pravdepodobne nedostatok svetla spôsobený nedostatočnou elektrifikáciou. Skrátka, pri olejovej lampe sa zle číta. Doba pokročila, nastúpilo 20. storočie. Vo veľkom sa čítajú noviny a knihy. Z domény intelektuálov sa stáva mainstream. Obvyklá čítacia vzdialenosť pri tlačenom texte býva u väčšiny ľudí 40 cm. Oči dostávajú síce zabrať, situácia je však stále únosná.
S počiatkom 21. storočia prichádza digitálny vek. Časy, keď sme sa pozerali iba na písaný text, sú preč. Všade okolo seba máme digitálne obrazovky. Často preskakujeme očami z monitoru počítača na mobil, písaný text alebo na tablet. Každé z týchto médií má inú čítaciu vzdialenosť a častá a rýchla zmena naše oči neúmerne zaťažuje. Ostriaca vzdialenosť u digitálnych zariadení je navyše veľmi krátka, v prípade tabletov približne 30 cm a u mobilov 25 cm. Týmto spôsobom naše oči doslova „trápime“ niekoľko hodín denne.

## NIE JE SVETLO AKO SVETLO

Vplyvu modrého svetla na naše oči sa v posledných rokoch venuje čoraz väčšia pozornosť. Ide o vysokoenergetické viditeľné svetlo (HEV) s krátkou vlnovou dĺžkou a vysokou frekvenciou v rozmedzí 380 až 500 nm, ktoré je súčasťou prirodzeného denného svetla. Intenzívne ho však vyžarujú hlavne elektronické zariadenia ako smartfóny, tablety a displeje počítačov.
Bolo preukázané, že opakované a dlhodobé vystavovanie zraku modrému svetlu má naň časom negatívny dopad. Toto svetlo bez ochrany preniká rohovkou až na sietnicu, ktorej fotoreceptory nie sú na túto záťaž pripravené. Následkom môžu byť ťažkosti ako suché oči, pálenie, rozmazané videnie, citlivosť na svetlo alebo bolesti hlavy. Modré svetlo môže narušiť spánkový režim, pretože potláča hormón melatonín, zodpovedný za reguláciu nášho cyklu spánku a bdenia. Časom sa môže zvýšiť aj riziko vekom podmienenej makulárnej degenerácie, čo je progresívne očné ochorenie, ktoré môže spôsobiť nevratné poškodenie sietnice.

»

## ČO S TÝM?

Skúste štyri jednoduché veci, ktoré môžu zmeniť, spomaliť alebo zmierniť dopady všetkých popísaných procesov a ťažkostí.

### 1. Malá zmena návykov

Jedným z najjednoduchších spôsobov je obmedziť čas strávený pri obrazovke. To sa síce jednoducho povie, ale horšie urobí. Skúste teda aspoň pravidelné prestávky. Odporúča sa pravidlo 20-20-20 spočívajúce v tom, že si každých 20 minút urobíte 20-sekundovú prestávku a pozeráte sa na niečo vo vzdialenosti 20 metrov.

### 2. Krátke cvičenie

Zaraďte cvičenie raz denne alebo kedykoľvek cítite potrebu. Očná joga je rokmi preverené a skutočne funkčné cvičenie, ktoré spoľahlivo uľaví unavenému zraku. Tri minúty, ktoré dokážu zmeniť mnoho vecí. Aby bol váš nový rituál čo najjednoduchší, na konci tohto článku nájdete odkaz a QR kód na krátke video, ktoré sme s našou lektorkou zostavili iba pre vás.

### 3. Nutričné opatrenia

Vaše oči rovnako ako každý iný orgán potrebujú výživu. Ako Stredoeurópania by sme mali pre správnu podporu zraku zvýšiť v našej strave podiel čerstvých rýb, listovej zeleniny, citrusových plodov, oranžového ovocia a zeleniny.

### 4. Nový Ocusan

Ako čerešničku na torte môžete vyskúšať nový **Ocusan**, produkt, ktorý bol vyvinutý práve na podporu dobrej funkcie zraku a na naše oči pôsobí hneď v niekoľkých rovinách.

## OKO A OCUSAN

Oko je pri bližšom zameraní aj z pohľadu tradičnej čínskej medicíny zložitým systémom. Za sietnicu zodpovedajú obličky, za dúhovku pečeň, očné kútiky má na starosti srdce, beľmo je spojené s pľúcami a viečka so slezinou.

A čo hovorí západná veda? Pre dobrý zrak toho treba veľa. Musí byť v poriadku zrakové centrum v mozgu aj očné nervy. Sietnica by mala byť plná svetlocitlivých buniek, ktoré po podráždení svetlom vytvoria impulz a ten cestou očného nervu beží až do mozgu. Aby svetlo dopadalo na to najcitlivejšie miesto na sietnici, musíme mať perfektne číru rohovku a šošovku, ktorá sa pretiahne alebo zaoblí podľa toho, či hľadíme do diaľky alebo na blízko. A v neposlednom rade okohybné svaly, ktoré nasmerujú naše oko žiadaným smerom a vykonajú synchronizáciu práce oboch očných buliev.

Je jasné, že takýto komplikovaný systém si vyžaduje mnoho dôležitých látok a tiež silný imunitný aparát, ktorý bude schopný kontinuálne robiť údržbu, slzy na zvlhčenie rohovky vystavenej vplyvom externého prostredia. Oko treba vyživiť na všetkých úrovniach, ale aj posilniť mozgové centrum zraku, zrakový nerv a prečistiť časti oka, ktoré majú byť dokonale priehľadné. Okrem toho treba podporiť orgány, ktoré súvisia s okom. V Ocusane preto nájdete mnoho viac či menej známych prírodných látok, ktoré spolu tvoria synergicky fungujúce zloženie zamerané na komplexnú starostlivosť o naše oči a zrak.

Kvet nevädze poľnej znižuje únavu očí, zjasňuje hmlisté videnie a lieči očné zápaly. Rôsolovka riasotvará zvlhčuje oko, podporuje tvorbu kyseliny hyalurónovej a posilňuje jin obličiek. Nám všetkým známa brusnica čučoriedková podporuje tvorbu očného kolagénu a obsahuje pre zrak dôležité vitamíny A a K, znižuje svetloplachosť a šeroslepotu. Chryzantéma morušolistá zlepšuje cirkuláciu krvi a pomáha pri začervenaní, suchosti a bolesti očí. Nájdete tu pupočník ázijský, očianku Rostkovovu, schizandru čínsku, plod camu camu, pagaštan konský, machovku peruánsku alebo ježibabu guľatohlavú, znižujúcu riziko predráždenia očného nervu a podporujúcu funkciu okohybných svalov.

**UPOZORNENIE: Ocusan je bylinný koncentrát určený iba na vnútorné používanie, neaplikujte ho na oko zvonka!**
**Produkt bude dostupný na trhu v priebehu februára 2025.**

Hoci je slabnúci zrak počas života prirodzeným javom, ktorý sa nikdy nedá celkom zvrátiť, niektoré prejavy môžeme s dnešnými vedomosťami a schopnosťami na istý čas pozastaviť, spomaliť alebo zmierniť. Čo viac si môžeme priať? Lebo ako hovorí klasik: „Krása života tkvie v oku pozorovateľa."

***(RED.)***

## VIDEO: JOGA NA UNAVENÉ OČI

Môžete začať hneď! Naskenujte QR kód mobilným telefónom a načíta sa vám video s odporúčanými cvikmi očnej jogy. Alebo zadajte do internetového vyhľadávača adresu: **www.energy.cz/ocusanvideo**.

# Iridológia ako obraz stavu tela a duše

**Náuka známa vo svete ako iridológia skúma a zároveň využíva informácie, ktoré ponúkajú naše oči. Tieto správy, otlačené do dúhovky, zreničky a beľma, majú naozaj priamu súvislosť s metabolickými pochodmi v našom tele a stavom nervového systému, ktorý telo ovláda. Hoci to pre niektorých jedincov môže byť ťažko pochopiteľné a túto vedu bez mihnutia oka zaraďujú medzi šarlatánske praktiky, pre množstvo ľudí je táto skutočnosť logicky opodstatnená, a teda aj dôveryhodná.**

## TAJOMNÉ OKO

Je viac než zrejmé, že o kvalite metabolických schopností a aktivít našich organizmov vie každá naša bunka. Celkom neomylne si bunka všimne, koľko má kyslíka, či má výživu, ktorú potrebuje alebo koľko je v nej odpadu, ktorý nepotrebuje. Naše oči sú fascinujúci orgán. Vďaka svojej priehľadnosti a transparentne vystupujúcim nervovým zakončeniam na povrch tkaniva nám umožňujú odpozorovať, ako sa im darí, poťažmo ako sa darí celému zvyšku nášho tela. Pozoruhodná hra nervových vlákien sa rôzne prepletá, križuje či vytvára zaujímavé lagúny, aby poukázala na nerovnováhu v určitej oblasti. Okrem správania sa nervových vlákien iridológ odčítava informácie z farebných prejavov očnej dúhovky, z čistoty beľma a kvality hranice línie, ktorá ohraničuje našu zreničku. Každá farba má svoj význam a pôvod.

## OD ČÍNY PO DNEŠOK

História tohto umenia siaha až do raných období vzniku čínskej medicíny, ktorá si ako prvá všimla, že ľudské ťažkosti sa dajú odpozorovať nielen v očiach, ale aj na koži či jazyku. Zaoberali sa tým aj starí Egypťania, lekári v Mezopotámii a ďalších starých civilizáciách. Súčasné označenie náuky dostalo svoju podobu až na začiatku 19. storočia, keď začali vznikať prvé iridologické mapy a spolu s nimi aj prví terapeuti, ktorí metódu využívali. V súčasnosti sa už irisdiagnostiku učia študenti na vysokých školách v Austrálii, Spojených štátoch či Nemecku. Veľká základňa iridológov je aj v Rusku, kde sa metóde stále veľmi dobre darí a využívajú ju lekári aj liečitelia. Na Slovensku sa metóde už roky venuje napríklad liečiteľ Ján Dedík spolu so svojimi dcérami v Nemšovej. Po roku 2000 sa v Českej republike objavil vyštudovaný iridológ a naturopat Frank Navrátil, BSc., N.D. V Prahe otvoril školu iridológie a s ňou aj ordináciu, kde prijímal pacientov.

## ČO MÔŽEME VIDIEŤ V OKU

Diagnostická metóda vychádzajúca z tejto náuky sa nazýva irisdiagnostika a slúži na pochopenie príčin ochorenia. Nejde prosím o diagnostickú metódu určujúcu samotnú chorobu. Choroby, ako je známe z bežnej praxe, sú len názvy dôsledkov porúch metabolizmu často s veľmi vtipnými a zaujímavými názvami, ktoré nevypovedajú zhola nič o tom, odkiaľ sa vzali a čo ich spôsobilo (napríklad syndróm nepokojných nôh a pod.). Irisdiagnostika zisťuje skutočnú príčinu konkrétneho problému a mapuje jeho pôvod. Odhaľuje chronicky zapúzdrené ťažkosti a dôvod ich vzniku. Pravdivo vypovedá o stave tkanív jednotlivých orgánov a ich väzbe na naše myslenie a ostatné orgány. Krásne tu vidno, ako všetko súvisí so všetkým.
Na vonkajšom okraji dúhovky sa dozvieme, ako je na tom naša koža, ďalšia vrstva vypovedá o komforte lymfatických ciest a krvi a hlbšie smerom do stredu oka sú rozostavané jednotlivé orgány. Pravé a ľavé oko sú preto logicky odlišné a dajú sa z nich odčítať odchýlky od harmónie v pravej či ľavej polovici nášho tela. Typovo existujú iba dva druhy očnej dúhovky, hnedá a modrá. Ostatné farebné odlišnosti sú už nánosy na pôvodnom sfarbení, teda zaujímavé informácie pre iridológa.
Osobne som presvedčený, že by bolo veľmi prospešné, ak by sa táto metóda stala neoddeliteľným pomocníkom každého praktického lekára.

*KAMIL DURAJ*

# Terapeutické metódy (54)
## POZITÍVNA INTELIGENCIA

**Každý z nás má vnútorný hlas, ktorý sa mu prihovára. Jeho poznanie nám dáva možnosť zistiť, „kto sa to s nami vlastne rozpráva“. Pozitívna inteligencia (PQ) ukazuje, akú má naša myseľ tendenciu správať sa, či ako priateľ alebo ako kritik. Pochopenie mechanizmu vzniku reakcií na každodenné situácie dáva možnosť dosadiť si namiesto nich iné.**

### KREATIVITA VS. PREŽITIE

Metóda Pozitívna inteligencia, založená na knihe od Shirzad Chamine, dáva dôraz na náš vnútorný hlas, ktorý hodnotí každodenné situácie. Vďaka tomu sa cítime buď tvoriví a kreatívni, alebo máme strach a neistotu. Kreatívnej mysli sa hovorí Mudrc a negatívnej Sudca. Podľa miery ich vplyvu sa správame buď ako tvorca alebo sa usilujeme v danej situácii prežiť. Sudca má pri sebe deväť pomocníkov, Sabotérov, ktorí nás motivujú k emóciám, ako je strach, hnev, vina, hanba, neistota, atď.

### OD PROBLÉMOV K MOŽNOSTIAM

Väčšina vzorcov správania vzniká medzi šiestym a dvadsiatym rokom nášho života. Sú výsledkom názorov okolia, vytvorených skúseností a hodnotenia získaného od druhých. Sabotéri tak začali svoju púť v hlave ako strážcovia, ktorí nás chránili pred hrozbami v sociálnom svete. V dospelosti sa stávajú obyvateľmi mysle, ktorí nás limitujú. Pocit, myšlienka, telesná reakcia a následné správanie sú ovplyvnené vzorcami, ktoré boli kedysi užitočné a dnes sú skôr príťažou.
Vnútorný Sudca nám potom rád otrieska o hlavu akúkoľvek chybu, omyl, snahu o čokoľvek. Upozorňuje nás, že nebezpečenstvo a problémy číhajú všade. Mudrc naopak namiesto problémov hľadá možnosti, vedie nás k experimentom, vytváraniu vlastnej prítomnosti. Jeho trénovaním si dokážeme tvoriť nové vzorce správania sa, čo nám otvorí možnosti, o ktorých sa nám predtým ani nesnívalo.

### CVIČENIE ROBÍ MAJSTRA

Ak v živote vnímate silný vplyv svojho vnútorného kritika, vytvárate si scenáre, ktoré aj tak nikdy nenastanú a ako prvé vám napadne, prečo niečo nepôjde, skúste začať trénovať tri dôležité „svaly“.

**1) Sabotérsky sval**

Začnite si všímať, kedy idú myšlienky proti vám, kritizujú vás, hodnotia a súdia. Označte si najdôležitejšiu emóciu a myšlienku, ktorú vnímate. Preštudujte ju a uvedomte si, aké je to obmedzujúce presvedčenie o vás samých.

**2) Sval sebaregulácie**

Trvá to desať sekúnd, pri ktorých trénujete posun zo Sudcu na Mudrca. Keď zaznamenáte reakciu, ktorá vám nerobí dobre, utíšte na desať sekúnd svoju myseľ, predýchajte a uvedomte si, ako chcete, aby ste vy, vaše telo, myseľ a emócie zareagovali na túto situáciu.

**3) Sval Mudrca**

To je tá naša časť, ktorá má rada výzvy a dobrodružstvá. Ak sa vo vašom živote objaví výzva, napríklad prvýkrát rozprávať na verejnosti, dovoľte pochybnostiam, aby prišli a ukázali sa, a preskúmajte svoje primárne reakcie. Následne vycítite, akú inováciu do života vám môže výzva priniesť, nechajte sa navigovať zvedavosťou a nakoniec aktivujte novú časť seba samého.
Pomocou PQ môžete mozog trénovať jednoduchými úkonmi. Čistiť si zuby druhou rukou, ísť domov inou cestou, urobiť niečo inak než obvykle. Tým sa dá postupne aktivovať chuť objavovať nové veci a nezotrvávať v niečom, čo nám už neslúži, ale sme na to zvyknutí. Rozvíjaním kreatívneho myslenia dávame priestor chybám ako prirodzenej súčasti učenia, skúmania a objavovania.

### PRE ŽIVOT AJ PODNIKANIE

Rozvíjanie pozitívnej inteligencie môže vylepšiť osobný aj pracovný život. Vďaka stíšeniu a preprogramovaniu vnútorného hlasu získame väčší pokoj na prácu aj zábavu, viac energie, uvoľnenosti a priestoru na načúvanie a vnímanie druhých ľudí. Lepšie si uvedomíme vplyv nepríjemných situácií z minulosti a prerámujeme ich tak, aby naša skúsenosť bola prínosom a nie limitom. Ľahšie si vybudujeme silné návyky, ktoré nás bavia a obohacujú. Prínosom môže byť aj lepší spánok, rýchlejšie zotavenie sa z nepríjemných situácií, lepšie vzťahy či pracovné výsledky dosiahnuté s väčšou ľahkosťou, jasnosťou a dopadom. Ak by vás práca s pozitívnou inteligenciou zaujímala viac a chceli by ste poznať svojich Sabotérov, ich test nájdete na internete.

***ONDŘEJ VESELÝ***

# Vaše zdravie sa začína vo vnútri

**V súčasnosti vidím dva krajné typy ľudí. Jedni, ktorí sa o seba veľmi nestarajú a majú veci tak trochu „na háku“. Druhí zasa stále bombardujú svoje telo rôznymi pomocnými látkami. Tak veľa prípravkov! Tak veľa výdavkov! Ako odraz tohto trendu vznikol parodujúci termín „drahý moč“. Poukazuje na neprestajné konzumovanie výživových doplnkov aj vtedy, keď ich netreba.**
**Ak sa cítite zdraví, plní energie, máte pružné šľachy a dobre pohyblivé kĺby, srdce ako zvon, pevnú psychiku a nie veľmi náročnú životnú situáciu, stačí, ak budete aj naďalej dodržiavať kvalitné sezónne stravovanie, režim práce a odpočinku a dostatok spánku. Kto má akékoľvek iné okolnosti, potrebuje pomoc.**
**Niekedy stačí doplniť vitamíny alebo minerály, inokedy sa musíme zamyslieť nad cielenou liečbou. A keď už budeme niečo požívať, zvoľme produkty, ktoré sú z čistých surovín a vyrábajú sa so znalosťou veci, produkty, o ktorých účinku nemusíme pochybovať. Najčastejšie zvolenými doplnkami sú v súčasnosti vitamíny a probiotiká. Čo v tomto ohľade ponúka Energy?**

## VITAFLORIN

Základ kompozície Vitaflorinu tvoria prírodné extrakty z bylín a plodov, ktoré sú nielen nabité vitamínmi, ale majú aj celkový účinok. Schizandra čínska pôsobí najmä ako adaptogén, podporuje funkciu pečene a zlepšuje duševnú a fyzickú výkonnosť. Nájdeme v nej vitamín C, E, betakarotén a trošku vitamínu K. Vitamínová bomba rakytník rešetliakový rastie aj u nás, preto nám je veľmi blízky. Ako mocný zdroj vitamínu C má priaznivý vplyv na imunitu a stav spojivového tkaniva, čo sa prejavuje v celom tele a ovplyvňuje jeho biologický vek. Aloe vera je známe ako súčasť kozmetických prípravkov, ale okrem hojivých účinkov na pokožku aj prečisťuje organizmus, pôsobí protizápalovo a ochraňuje srdce a cievy. Bájne jablko – granátovník púnsky – konzumujú s obľubou ľudia v Stredomorí. A dobre vedia, prečo. Prijímajú s ním vitamíny C, B, A. Dulovec čínsky je zatiaľ dosť podceňovanou rastlinou. To si však nezaslúži. Podporuje trávenie, pôsobí proti kŕčom a má protizápalové účinky. Superpotravinou najvyššej úrovne je materská kašička. Okrem množstva vitamínov (A, C, D a B) v nej nájdeme aj železo, draslík, chróm, mangán, 20 aminokyselín či kyselinu nukleovú, ktorá podporuje bunkovú regeneráciu. Je to naozaj mimoriadna vec!
Ako vidíme, vitamíny prinášajú širokú škálu benefitov pre naše celkové zdravie. Zásadné pritom je uvedomiť si, že sa v rastlinách a plodoch nevyskytujú osamotene, ale vždy v komplexoch bohatých na ďalšie podporné a účinné látky, ktoré zvyšujú ich vstrebávanie a účinok. Rozhodne sa nám oplatí vyberať si pre svoje telo ich kvalitné, čisto prírodné zdroje.

## PROBIOSAN INOVUM

Je dokázané, že mikrobióm nášho tela je viac než len „taká nejaká“ baktéria. Je to nesmierne dôležitý systém plný vnútorne previazaných dejov, ktoré nám zaistia strávenie potravy, ale aj výrobu mnohých dôležitých látok, podporia imunitu a vytvoria prostredie pre prácu ďalších orgánov. Dokonca môže ovplyvniť činnosť mozgu! (Kto by to povedal, že baktérie, tie malé jednobunkové potvorky, mi umožňujú napríklad písať tento článok, však?)
Prípravok s výrečným názvom **Probiosan Inovum** dodáva kmene baktérií, ktoré sú hlavnou súčasťou mikrobiotického koktailu v našom organizme. Ale to nie je všetko. Je v ňom aj kolostrum. Prvé mlieko, ktorého sa mláďa napije po narodení, mlieko, ktoré má zaistiť jeho prežitie vo vonkajšom svete plnom baktérií, vírusov a plesní. Je doslova nabité látkami schopnými okamžite fungovať v nezrelom imunitnom systéme mláďaťa a ochrániť ho. Navyše dokáže oslabovať nesprávne, nepriateľské baktérie. A tak aj naša rôznymi vplyvmi poškodená obranyschopnosť môže s kolostrom fungovať oveľa lepšie. Jeho vplyv na sliznice je neoddiskutovateľný, synergickým pôsobením ho navyše posilňujú betaglukány z hlivy ustricovej. Tým sa zabráni rozvoju tzv. priepustného čreva.
Kolostrum ma absolútne fascinuje. Vidím jeho účinok vždy, keď sa niektorému z koní v našich stajniach narodí žriebä. Skúša vstať, pavúčie nôžky ho ešte neposlúchajú a keď sa mu to často po desiatkach pokusov konečne podarí, vidno na ňom únavu. Ale akonáhle sa napije kolostra, a naozaj stačí iba trošičku, stane sa zázrak. Okamžite začne behať a má obrovskú radosť zo života. Len jedno malé upozornenie na záver – mikrobióm sa regeneruje dlho. Preto treba Probiosan Inovum užívať niekoľko mesiacov, pokojne aj pol roka. Keby sme mali popísať, čo všetko dokáže, vydalo by to na osobitný článok. Nechajme to teda na inokedy.

Takže vám predkladáme dva produkty, ktoré dohromady tvoria synergiu. Podporujú život ako taký, v jeho základe. Dajú sa použiť po vážnejších chorobách, po veľkom vyčerpaní, pri ťažkých životných situáciách a tiež vždy, keď je toho života v nás tak trochu nedostatok.

***Prajem vám, aby ste išli ďalej s úsmevom na tvári a dôverou v budúcnosť. MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ***

# Sociálny strach

**Bežnou súčasťou ľudského života, bez ktorej sa nezaobídeme, je sociálna interakcia. Stretávame sa s ňou v obchode, na úrade, v našich domovoch, práci, atď. Pre náš život je veľmi dôležitá a nesie so sebou prirodzený strach, obavy, pochybnosti a neistotu. Niekedy však miera strachu funguje ako ručná brzda v aute. Aké sú možnosti „odbrzdenia"?**

## MECHANIZMY VZNIKU

Strach je prirodzenou a dôležitou súčasťou života, vďaka nemu dokážeme prežiť. Ak sa však stáva obmedzujúcim, býva to zapríčinené tvorbou vzorcov správania, ktoré opakujeme. Na ich vznik existuje mnoho rôznych názorov, poďme sa pozrieť na tri najčastejšie skloňované.

### 1) Potreba náležať a patriť

Náležať znamená mať pocit, že patrím niekam, kde ma prijímajú, kde sa môžem rozvíjať a pomáhať druhým. Že tvorím v komunite nielen pre seba, ale aj pre svojich potomkov. Podľa tohto prístupu vychádza sociálny strach z obavy byť vyčlenený zo spoločenstva. V skorších dobách to mohlo znamenať aj istú smrť, nemať zázemie komunity. A práve túžba zapadnúť a byť v bezpečí svojej „svorky" vytvára obavu interagovať so svojím sociálnym prostredím. „Čo keď poviem niečo nevhodné? Čo ak ma neprijmú? Čo ak ma vylúčia?"

Možno si niekto z vás spomenie na ten pocit zo škôlky alebo školy, keď ste boli súčasťou „partie" a ťahali za jeden povraz. Potom sa ale niečo stalo a zrazu vás kamaráti už medzi sebou nechceli a radšej sa bavili s niekým iným. Bolo potom jednoduché dostať sa do skupiny „outsiderov" a byť na posmech. Podľa prístupu patričnosti (náležania) sa aktivoval pocit ohrozenia, pretože svorka vás zavrhla. V dospelosti to potom môže vyvolať buď uzavretosť a strach vyjsť do spoločnosti, či naopak túžbu zavďačiť sa všetkým, uspokojovať potreby druhých a vytvorenie si presvedčenia, že priazeň druhých si musím zaslúžiť.

### 2) Potreba byť v bezpečí

Druhý prístup vychádza zo skúseností, ktoré sme si vytvorili počas života, najčastejšie medzi šiestym a dvadsiatym rokom. V tejto dobe sme sa stretávali so situáciami, ktorým sme nerozumeli a vyvolávali v nás určitý pocit. Následná interpretácia tohto pocitu vytvorila vzorec správania, ktorý nás chránil, a presvedčenie o sebe a druhých, ktoré bolo vtedy užitočné. Tento prístup je založený aj na tom, že strach chráni našu unikátnu vlastnosť, ktorej prejavenie bolo predtým nebezpečné a dostalo nás do nepríjemnej situácie.
Ilustráciou môže byť žiak, ktorého bavila domáca príprava a úlohy. To, že ich mal vždy riadne hotové, vyvolalo nevôľu u niektorých detí, ktoré sa mu začali posmievať. U niekoho to nič nevyvolá, ale u tohto žiaka áno. Bolo mu to nepríjemné, pretože prichádzal o kamarátov. Nevedel, prečo sa mu smejú a keď mal ísť do školy, začalo ho bolievať brucho,. Druhí od neho chceli, aby im dával odpisovať úlohy. To sa však znepáčilo učiteľovi, ktorý mu vynadal, že odpisuje úlohy, hoci to bolo naopak. Vytvoril sa vzorec „keď niečo dokážeš, nedávaj to najavo" a presvedčenie o sebe, že „nie som dosť dobrý, niečo robím zle".
A to si nesieme pokojne aj celý život. Keď potom zacítime, že niečo vieme, podvedome sa vyjaví TEN POCIT, ktorý je uložený pravdepodobne vo forme informácie a energie. Signál povie: „Pozor, radšej sa tvár, že nič nevieš." Druhí nás potom vnímajú ako neschopného, čo je v poriadku, pretože predsa „nie som dosť dobrý". Neplníme svoje úlohy, pretože to nie je bezpečné. Ale sme to my, kto dokáže byť skvelý alebo skvelá, dokážeme sa veľa naučiť a vynikať. Vďaka nájdeniu, osloveniu a pochopeniu toho, prečo niečo nerobíme, sa v tomto prípade často mení život.

### 3) Pohľad východného sveta

Aj tradičná čínska medicína a východná filozofia má svoj prístup k sociálnemu strachu, ktorý je bežnou súčasťou života. Podľa ich pohľadu má sociálny strach korene v priľnutí k egu, nedostatku

sebareflexie a neprijatia neistoty. **Priľnutie k egu** pramení v príliš veľkom upnutí sa na predstavu, kto sme, a prípadné odmietnutie nám ju môže nabúrať. To vyvoláva strach interagovať s druhými, ktorí môžu pochybovať o nás samých. **Nedostatok sebareflexie** je spojený s nepochopením a neprijatím seba samého a strachom z toho, ako nás vidia druhí. **Neprijatie neistoty** súvisí vo východnej filozofii so strachom zo zmeny, ktorá je však nevyhnutnou súčasťou života. Zmena vytvára neznámo, ktoré môže vyvolať strach a sociálnu úzkosť. Čínska medicína berie ako počiatok sociálneho strachu nerovnováhu v energii čchi a jej blokovanie v orgánoch, predovšetkým v srdci, obličkách a slezine. Srdce sa spája so strachom, obličky s úzkosťou a slezina s premýšľaním. Ak sme sa v určitom životnom období stretli so silnou emóciou, ktorej sme nerozumeli, oslabilo to príslušný orgán. Následná interpretácia toho „čo sa to vlastne so mnou deje“ vedie k strachu prežívať to opakovane. Prichádza blokovanie čchi v srdci. Následne, ak sa podobná situácia opakuje, sa oslabujú obličky a začneme cítiť úzkosť, že „nikam sa už nevojdeme, sme stlačení sami do seba“. Preto býva pre nás bezpečnejšie ignorovať pocity a emócie a sústrediť sa iba na premýšľanie a racionalitu. To oslabí slezinu. Podľa TČM môže práve v tomto momente začať vznikať depresia, čo vo východnom poňatí nie je jednotná diagnóza, ale prejav veľkej nerovnováhy v tele. Silné premýšľanie, pocit plnosti a „porucha“ duše Hun môže viesť k uzavretosti, pocitom beznádeje, osamelosti a strate záujmu o čokoľvek.

## CESTA K NOVÉMU JA

**Každý prístup má aj svoju cestu, ako pracovať so svojím sociálnym strachom. Jedno má však väčšina metód spoločné, a to uvedomenie, že aj keď máme strach, netreba nič opravovať. Nie sme pokazení, chorí ani divní. Strach je základná ľudská emócia a je dôležité vedieť ju interpretovať tak, aby nás na ceste podporoval.**

### Sila prostredia

V prístupe patričnosti sa najviac osvedčuje zamerať svoju pozornosť na svoje prostredie. Základom metódy je odpoveď na otázku: „Ako by sa malo premeniť moje okolie, aby som do neho lepšie zapadol?“ To znamená, aké by som chcel mať myšlienky, čomu chcem veriť v peniazoch, akými ľuďmi sa chcem obklopiť, atď. Ďalším pilierom je sebapoznanie, inými slovami tvorba self-prostredia. „Aké mám hodnoty? Čomu verím? Čomu chcem veriť? Čomu verím o sebe? Kto som? Kým chcem byť?“ Na základe toho je potom možné upravovať svoje prostredia a následne sa na ne adaptovať.

### Poznanie vnútorného radcu

Druhý prístup dbá na poznanie tých, ktorí sa nám v našej hlave prihovárajú, a spochybnenie svojich vlastných myšlienok. Zažité vzorce, ktoré pre nás kedysi boli prospešné, nás dnes môžu brzdiť. A my máme možnosť preprogramovať si tohto „autopilota“. Použiť môžeme napríklad metódu vnútornej slobody, neurolingvistické programovanie (NLP), pozitívnu inteligenciu (PQ) či ďalšie. Základom všetkých týchto metód je zmeniť, ako naše telo reaguje na pocity, emócie a myšlienky, a pochopiť, ako ovplyvňujú naše fascie, ktoré sa považujú za zmyslový orgán.

### Meditácia a rovnováha

Vo východnej filozofii sa odporúča pravidelne meditovať a učiť sa upokojovať myseľ a sústrediť sa predovšetkým na prítomnosť. Využíva sa aj akupunktúra, bankovanie či moxovanie. To má prispieť k posilneniu srdca, obličiek a sleziny, rozprúdiť energiu čchi a dostať celý organizmus do rovnováhy. Ďalším prístupom je očista čriev, ktoré údajne majú kľúčový vplyv na náš spôsob myslenia a uvažovania. Čínska medicína dáva tiež dôraz na kultiváciu emócií a vyhýbanie sa akýmkoľvek extrémom, keď môže silný strach alebo enormné nadšenie spôsobiť nerovnováhu.

***ONDŘEJ VESELÝ***

# Okienko k Duši: Dieťa svojich rodičov

## KDE ZAČÍNA JEDEN A KONČÍ DRUHÝ?

**Sme deťmi svojich rodičov a naši rodičia sú deťmi ich rodičov... A takto by sme mohli ísť hlbšie a hlbšie do minulosti. S tým prichádza uvedomenie si, že v nás, posledných potomkoch, je súhrn všetkých našich predkov, ba celých rodov. Možno z každého niečo. Veď mnoho vlastností, talentov či fyzická podoba sa opakuje.**

Nezriedka počúvame reakcie typu „máš oči ako tvoja babka", „máš talent na maľovanie ako tvoj pradedo", prípadne „si úplne rovnaká ako tvoja mama, babka aj prababka". Občas je to spojené s pozitívnou vlastnosťou a občas s negatívnou. To poznáme tiež, však? Ide o vyjadrenia typu „si rovnako lenivý ako tvoj otec", „tú ľahkovážnosť a nezodpovednosť máš určite po mame", „si rovnaký alkoholik ako bol tvoj dedo aj pradedo", a mnohé iné.
Napriek všetkému ľúbime svojich rodičov bez ohľadu na to, aké bolo naše detstvo. Veď iné sme nepoznali, len to, čo sme žili. Porovnávať začneme až v dospelosti. No v detstve sú naši rodičia pre nás minimálne polobohovia, udávajúci smer našej cesty. Niekedy vplyv pretrvá len do začiatku školskej dochádzky, niekedy do puberty, občas do ranej dospelosti. respektíve kým sa neosamostatníme a nezačneme si zakladať vlastnú rodinu. Ale dosť často sa stáva, že ten vzor si nesieme po celý život. Prípadne dovtedy, kým si nezačneme klásť otázku, či je naozaj toto život, aký chcem. A vtedy sa začína cesta hľadania odpovedí, možností a riešení, ako začať meniť niečo, čo je hlboko zakorenené.

### KEĎ SA S NIEKÝM ZBLÍŽIME

Nástojčivosť potreby hľadania sa začína pri konfrontácii so životom iného človeka, ktorý sa stane naším blízkym človekom. Keď príde do nášho života partner alebo partnerka, svojím spôsobom je nám bližší ako rodičia. Či už príde na chvíľu alebo na dlhšie, vždy s ním prichádza aj určitý typ lásky. Táto emócia alebo nastavenie nám na jednej strane zakryje oči, no na strane druhej odkryje niečo, čo bolo predtým skryté. Vtedy sa začína konfrontácia. Najprv so sebou samým, pretože v mojom živote sa zrazu objavili viacerí ľudia, ktorí odo mňa niečo očakávajú. Aj od nich niečo dostávam, a síce odlišným spôsobom a s odlišným zámerom. Vtedy sa vo mne začnú rodiť rôzne pocity a s nimi spojená otázka: čo sa mi páči viac? Ktorý spôsob je pre mňa príjemnejší ? Ako mám reagovať na ten menej príjemný, keď ľúbim aj tých druhých, či už ide o rodičov alebo partnera? Čo ak im ublížim? Čo ak o nich prídem? Dostávame sa na hranicu rozhodnutia, či začnem žiť svoj život podľa seba alebo budem pokračovať v prispôsobovaní sa očakávaniam a potrebám druhých ľudí. Pre lásku? Nie, toto nie je láska a verte, že nikto, kto vás naozaj ľúbi, nechce, aby ste si ubližovali. Mnohokrát sa to deje len pre nedostatočnú alebo neúprimnú komunikáciu. Prečo? Zo strachu. Nie láska, ale strach zo straty blízkej osoby je toho dôvodom. Strach zo samoty, zlyhania, strach z domnienky, že ten druhý sa nahnevá a všetko bude ešte horšie.

### AŽ PRI DEŤOCH SA UČÍME BYŤ RODIČMI

Prečo si takto ubližujeme? Prečo si na základe strachu odopierame spokojný život? Prečo ho odopierame aj svojim milovaným? Čo ak naša úprimnosť a otvorenosť pomôže aj tým druhým zmeniť svoj život k lepšiemu? Čo ak aj náš blízky milovaný chce žiť inak a má rovnaký strach? Čo ak je práve naším poslaním ukázať, ako inak sa to dá robiť? Sú to ťažké otázky. Zároveň sú však potrebné pre spokojný život bez

sebaklamu. Skúsme si položiť ešte jednu otázku: čo najhoršie sa môže stať, ak urobím/poviem...?
Kedy začnú prichádzať nedorozumenia medzi hlavou a srdcom? Kedy sa všetko začne komplikovať? Mnoho procesov sa začína už v detstve a pri výchove. A opäť sa vraciame k rodičom. Nie, nie je to o hľadaní vinníka. Rodičia si zaslúžia úctu a lásku. Vždy robili všetko najlepšie, ako v danej chvíli vedeli. Pravda je taká, že rodičom sa nikto nenarodí, všetci sa to učíme takpovediac operatívne, keď prídu deti. Až pri nich sa učíme byť rodičmi.
A tak je to v poriadku. Tento proces je potrebný pre všetkých zúčastnených, pre celú rodinu. Pretože vďaka nemu sa neustále učíme vnímať, rozoznať a pochopiť naše jednotlivé pozície v spoločnosti. Vnímať, kedy som ženou a čo to znamená, kedy som partnerkou, kedy matkou, dieťaťom, priateľkou, zamestnankyňou alebo šéfkou. Každá pozícia znamená niečo iné a odlišná je aj interakcia medzi ľuďmi. V každej pozícii sa správam inak: ako matka voči dieťaťu, ako dieťa voči mojim rodičom. Ak to neviem rozoznať a prejavujem sa len v jednej forme, napríklad v pozícii matky, tak mám tendenciu správať sa ku každému ako matka. No a to nie je v poriadku a patrične mi to dajú najavo aj reakcie okolia. Ale niekde sa to naučiť musím. A to je presne obdobie detstva, vnímania vlastnej rodiny, ich správania sa, konania či reagovania. Sú to následky vzorcov a presvedčení.

## DIEŤA SA UČÍ POZOROVANÍM A OPAKOVANÍM

Všetko, čo sa v živote deje, má svoj zmysel a hlboké dôvody. Môžu siahať ďaleko do minulosti, keď niekto veľmi dávno niečo urobil alebo neurobil a to „niečo“ je stále prítomné. Je to prítomné v rodinách cez situácie a dokonca cez identické skúsenosti, či už pozitívne alebo negatívne.
Dieťa je veľmi citlivé a svojím čistým vnímaním nerozlišuje správne a nesprávne alebo zlé a dobré. Len prostredníctvom seba rozpoznáva, čo mu je nepríjemné a čo nie. Vnímanie je veľmi hlboké, bez pochopenia, prečo sa ľudia správajú tak či onak. Dieťa jednoducho nasáva a zaraďuje do dvoch škatuliek: príjemné a nepríjemné. Každý, kto sa niekedy pozrel do doširoka otvorených očí malého dieťaťa, precítil jeho hĺbku, priamu cestu k jeho srdiečku. Preto niet divu, že všetko sa zapisuje priamo do srdiečka. Malé dieťa nie je také mentálne vyzreté, aby dokázalo chápať konanie, reakcie či čokoľvek, čo prichádza z okolia. Len to jednoducho prijíma ako fakt. A učí sa z toho. A opakuje - a tým zisťuje reakcie okolia na seba. Podľa toho sa začne mentálne nastavovať. Ktorá reakcia mu priniesla spokojnosť a ktorá naopak nespokojnosť alebo zranenie? To je jeho vnútorný kompas.
Dieťa sa primárne učí pozorovaním svojho okolia. Najviac vníma správanie svojich najbližších, ich spôsob komunikácie a s tým súvisiacu mimiku, gestikuláciu. Vníma tóny hlasu, intenzitu. Postupom času začne opakovať to, čo vidí. Začne napodobňovať reakcie, keď sa mu niečo páči alebo nepáči. V tomto období zvykneme s dávkou humoru pripisovať tieto reakcie jeho mame alebo otcovi. Určite poznáte vyjadrenia typu „no presne ako mama“ alebo „presne ako otec".

## VĎAKABOHU, ŽE NAŠLI SAMI SEBA!

Každý rodič, ktorý miluje svoje dieťa, chce preň iba to najlepšie. Len občas si myslí, že on alebo ona najlepšie vie, čo je pre jeho alebo jej dieťa vhodné a pozabudne sa. Začne do neho projektovať vlastné sny a túžby zo svojho detstva. Všetko to, čo jemu neumožnili rodičia. A má pri tom skvelý pocit, pretože jeho zapovedanie sa, že „ja umožním svojmu dieťaťu to, čo som ja nemohol“ sa napĺňa. A vôbec si neuvedomí, že robí svojmu dieťaťu presne to, čo robili jeho rodičia jemu alebo jej. Neumožnia objaviť, pochopiť a rozvinúť identitu, osobnosť dieťaťa a v podstate cez neho rozvíjajú a nasycujú vlastnú osobnosť.
Nikoho neviním ani nesúdim. Ako by som mohla, veď som robila to isté, a to s najlepším vedomím a svedomím a láskou k mojim deťom. Ale robila som to. Zákonite musia prísť následky. Majú zväčša podobu určitého sklamania, keď deti nepokračujú v začatom procese. Keď sa „zrazu“ utrhnú, zmenia smer a vydajú sa úplne inak ako som predpokladala. Dnes si poviem, vďakabohu. Znamená to totiž, že sa našli alebo sa aspoň dostali na cestu spoznávania svojej podstaty. A súčasne sa začala moja cesta uvedomovania si toho, čo som chcela a ako som chcela žiť. Je to cesta plná konfrontácií so súčasným životom, porovnávanie toho, čo chcem, cítim a čo žijem. Verte mi, začiatky boli náročné. Vôbec ma neprekvapuje, že mnohí ľudia sa zablokujú a frustráciu z premárneného života riešia antidepresívami. Vlastne neriešia, len potláčajú pocit frustrácie a fakt, že už to nevedia zmeniť. Buď preto, lebo nemajú silu (ale to je len pocit) alebo preto, že už je neskoro vzhľadom na vek a dosiahnutý komfort života (vlastne je to je len presvedčenie spojené so strachom z nepoznaného).

## VLASTNÝ ŽIVOT JE DAR OD NAŠICH RODIČOV

Potenciál sa rozvíja od detstva. Buď ho učiteľ alebo rodič vytiahne a pomôže kultivovať, alebo ho „zabije“. Vtedy má dieťa v dospievaní a dospelosti omnoho väčší problém nájsť samé seba a svoju cestu. Môže to byť aj cesta rodiča, po ktorej sa dieťa rozhodne kráčať. Nie slobodne, ale na základe podvedomých impulzov, ktoré vznikali počas výchovy. Možností je veľa, presne toľko, koľko podnetov dostávalo v živote. Alebo to môžeme nazvať aj tak, že má toľko možností, ako žiť život, koľko autorít si dieťa pripustilo a vzhliadalo k nim. Ostatné závisí od času a skúseností. Ale pozor, skúsenosť nie je to, čo sa vám stane. Skúsenosť je to, čo urobíte s tým, čo sa vám stane.
Verte či neverte, spokojnosť detí je pre každého rodiča to najkrajšie. Vtedy zabudne na všetky svoje predstavy a očakávania, ako majú deti žiť a čo majú robiť. Pretože tá spokojnosť ide zo srdca a vchádza hlboko do sŕdc všetkých blízkych. Otvára srdcia a umožní preniknúť do celého tela ostatným emóciám, ako je radosť, vďačnosť a láska, predovšetkým láska. Tú lásku vidíte v očiach, tá iskra je príjemne hrejivá a mäkká. Uvidíte ju vždy, keď upriamite pohľad na svoju mamu, otca či dieťa. Je to tam a to je to najviac. Všetky nezhody, kritiky, výčitky a obvinenia z celého detstva a dospievania sa rozpustia. Pretože v tom momente viete, naozaj hlboko viete, že žijete svoj život. Všetko, čo tomu predchádzalo, bolo potrebné zažiť presne pre tento okamih pochopenia.
Sme deťmi svojich rodičov a oni sú deťmi tých svojich. Záleží len od nás, či to prijmeme ako výzvu, na konci ktorej je náš spokojný život. Alebo to použijeme ako dôvody našej nespokojnosti a neschopnosti čokoľvek zmeniť.
Sme deťmi svojich rodičov, ale dostali sme vlastný život ako ten najväčší dar. A preto sa oň treba starať, kultivovať a súčasne byť vďačný/vďačná za všetky tie možnosti žitia. Život je krásny vo svojej farebnosti a náročný v prijatí vlastnej zodpovednosti. Ale stále je to náš život. Tak poďme a žime ho najlepšie, ako vieme. Pozerajme sa dopredu na naše ciele, nie dozadu na minulosť tvorenú predkami. Ľúbme ich, ale uctime si ich vlastným životom. Vtedy naplníme dôležitú súčasť nášho ja. K tomu vám prajem silu a lásku. Verím, že to zvládnete najlepšie, ako viete. Hlavne ŽITE.

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

# Seriál pre ženy (15)

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

## ŽENA JE PRALES

Téma tohto článku je dosť delikátna. Nie je to úplné tabu, ale väčšinou sa tieto veci preberajú iba za dverami gynekologických ordinácií. Hoci by sa vám podľa názvu mohlo zdať, že sa chcem zaoberať tematikou ženského ochlpenia, nie je to tak. Budeme sa baviť o vaginálnej mikroflóre, čo je naozaj pestré spoločenstvo organizmov žijúcich vo vlhkom prostredí, nie nepodobnom tropickému dažďovému pralesu. Vitajte na mieste, kde to žije.

### KYSELÁ JE DOBRÁ

Aby boli spriatelené mikroorganizmy v našej pošve a vonkajších genitáliách spokojné, je pre ne zásadne dôležité správne pH. Normálne pH týchto intímnych miest je prirodzene ešte kyslejšie než prirodzené pH našej kože a pohybuje sa v rozmedzí 3,8–4,5. Ak sa tento interval z akéhokoľvek dôvodu rozkolíše a vychýli, je veľmi vysoké riziko, že sa na týchto miestach rozmnožia kvasinky, plesne alebo baktérie, ktoré spôsobujú len ťažkosti, ako je výtok, svrbenie a v horších prípadoch nepríjemný zápach. Miernejšiemu prejavu nerovnováhy vaginálneho prostredia sa hovorí vaginálny diskomfort a ten je nevyhnutné riešiť skôr, než sa celý prales ocitne v plameňoch závažnejších nepríjemností.

### RIZIKA VŠEDNÉHO DŇA

Bezpečné kyslé prostredie našich genitálií je pod sústavným nátlakom. Pri každej menštruácii sa vplyvom neutrálneho pH krvi kyslosť zníži, čo sa ale dá zvládnuť, a pH sa väčšinou upraví samo. Zato tehotenstvo môže (ale nemusí) spôsobiť vaginálnu dysbiózu vplyvom hormonálnych zmien a diskomfort, alebo dokonca vaginóza (zápal pošvy) môže niektoré nastávajúce mamičky sprevádzať naozaj celých deväť mesiacov. Že sa to po pôrode upraví, bude pre ne len slabou útechou.

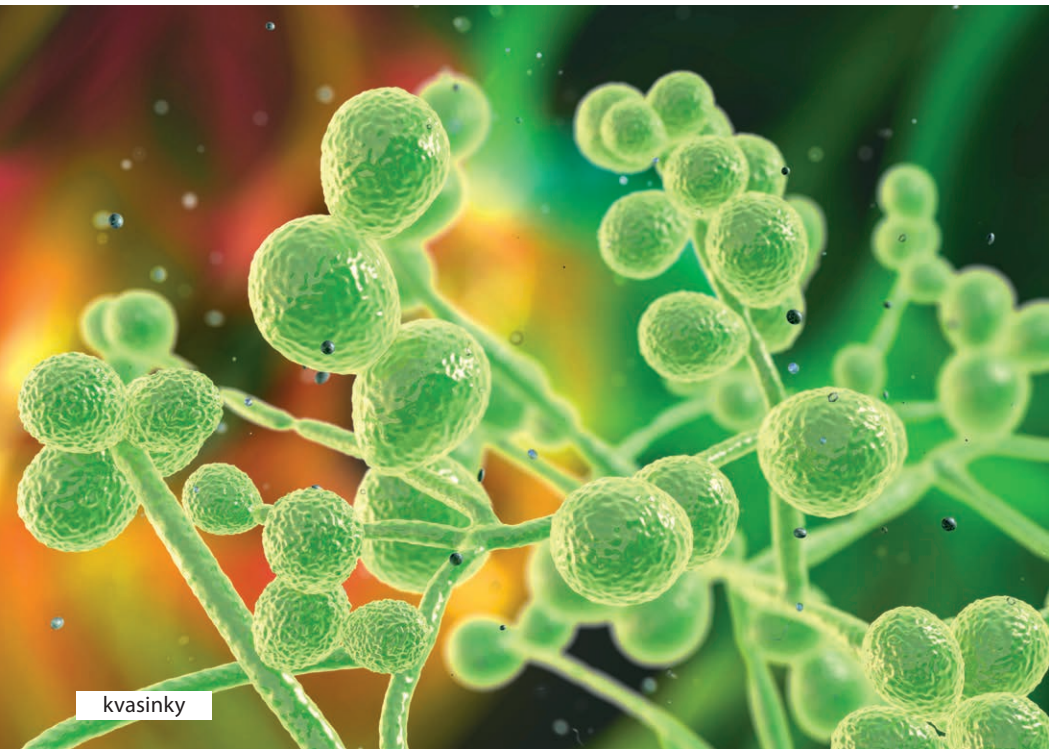
Každodenne môžeme ovplyvniť kyslosť pošvy výberom správnej intímnej hygieny. Keď si zmeriate pH väčšiny mydiel a sprchových gélov, je väčšinou veľmi vysoké, teda zásadité. Niet divu, mydlo sa vyrába z veľmi silnej zásady – hydroxidu sodného, a preto sú tieto prostriedky nevhodné na intímnu hygienu. Intímny umývací gél nie je žiadny nadštandardný luxus, je to základná ženská potreba. Za skvelú voľbu považujem hydrofilné nepenivé umývacie oleje s éterickými olejmi.

Zďaleka najväčším rizikom všedného dňa pre rovnováhu v našom pralese je ale sex, a to predovšetkým sex nechránený, pretože pH mužských spermií je zásadité (až 8). Je tomu tak preto, že spermie by v kyslom prostredí veľmi dlho neprežili a nedostali by sa ani za bránu krčka maternice, a už vôbec nie až k vajíčku. Spermie sa preto obklopujú zásaditým pH, ktoré ich skrátka chráni pred prirodzene kyslým pošvovým pH, pre nich nepriateľským. Áno, to je od nich pekné, ale nám to dosť často spôsobuje problémy. Ak je taký nechránený partner navyše nositeľom nejakej kvasinky alebo baktérie, ktorá jemu ani nemusí robiť problém, môže to pre nás predstavovať zbytočné starosti. Minimálne teda spočiatku, kým si váš systém zvykne na ten jeho. Ak žiadne zvykanie nemáte v pláne, tak je použitie kondómu tou najlepšou voľbou.

### DOMÁCE RIEŠENIE

Ak pociťujete nepríjemné pocity v miestach, kam slnko nedosvieti, nečakajte, až sa to rozbehne, a budete tam musieť pozvať gynekológa. Nič proti nemu, ale ja osobne som vždy radšej, keď si viem poradiť bez neho. Najjednoduchším domácim prostriedkom je kvalitný biely jogurt, ktorým zabijete hneď dve muchy jednou ranou. Doplníte stavy laktobacilov, ktoré zaisťujú rovnováhu a zároveň upravíte svoje pH do kysla. Biely jogurt jednoducho nanesiete na oblasť svojich genitálií a chvíľku to tak skrátka necháte. Ďalší domáci vynález je jablčný ocot, ktorý si prilejete do sedacieho kúpeľa (cca jedna šálka na vaničku). Keď si to chcete urobiť veľmi príjemné, pridáte aj odvar z rumančeka, myšieho chvosta alebo **Lapacha**, ktoré má naozaj fenomenálne antimikrobiálne účinky. Vylepšiť stav nielen svojej črevnej, ale aj vaginálnej mikroflóry môžete užívaním **Probiosanu**, **Probiosanu Inovum** a pravidelným konzumovaním **Chlorelly**. Mojím tajným tipom je aplikovať pár kvapiek éterického oleja Geranium priamo na nohavičky. **Geránium** totiž pôsobí proti kvasinkovým aj bakteriálnym infekciám, zmierňuje podráždenie, zápal a navyše aj veľmi krásne vonia. Presne tak by mal voňať prales.

*Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ*



kvasinky

# Ako zlepšiť kvalitu spánku a podporiť zdravie?

**Ak sa chceme dožiť v zdraví dlhého veku, jednou z najdôležitejších úloh je naučiť sa poriadne spať. Výskumy jednoznačne potvrdzujú, že náš cirkadiánny systém (v tradičnej čínskej medicíne známy ako orgánové hodiny) má na naše zdravie zásadný vplyv. Tento prirodzený cyklus, ktorý nastavila príroda, je potrebné prijať a dodržiavať v čo najväčšej miere.**

Žiaľ, doba, v ktorej žijeme, je stále nastavená proti spánku. Zlozvyky ako večerné sledovanie správ alebo sociálnych sietí výrazne narúšajú kvalitu spánku, a tým aj naše zdravie. Ako sa však môžeme postarať o to, aby sme spali lepšie?

## KOFEÍN A SPÁNOK

Konzumácia kofeínu, najmä v popoludňajších a večerných hodinách, môže spánok narušať. Odporúča sa obmedziť jeho príjem na dobu minimálne šesť hodín pred spaním.

## STRAVA A SPÁNOK

Jedlá, ktoré konzumujeme pred spaním, výrazne ovplyvňujú kvalitu spánku. Vyhnite sa ťažkým, korenistým alebo mastným jedlám. Naopak potraviny bohaté na tryptofán, ako sú mliečne výrobky, orechy alebo morčacie mäso, môžu podporiť lepší spánok.

## SPÁNKOVÉ APNOE

Spánkové apnoe je vážna porucha, ktorá spôsobuje opakované zastavenie dýchania počas spánku. Je spojená s obezitou, fajčením alebo nadmernou konzumáciou alkoholu. Ak máte podozrenie na túto poruchu, vyhľadajte odbornú pomoc.

## DRIEMANIE POČAS DŇA

Krátke zdriemnutie (20–30 minút) môže byť prospešné, ale dlhé alebo neskoré popoludňajšie spanie môže narušiť nočný spánok.

## POHYB A SPÁNOK

Pohyb je kľúčový. Tesne pred spaním sa vyhnite intenzívnemu cvičeniu, ale približne tri hodiny pred zaľahnutím je ideálna 15–25-minútová prechádzka v miernom tempe. Ak môžete, urobte si prechádzku do mierneho kopca, má ešte lepší efekt.

## AKO MÔŽU POMÔCŤ NAŠE PRODUKTY?

- **Ráno:** Začnite s naším **QI drinkom** a pridajte **Celitin**, ktorý podporí príjemné sny.
- **Ráno a večer:** **Relaxin** pomáha znížiť napätie a navodzuje pokojný spánok.
- **Pri strese:** **Stimaral** dokáže účinne znížiť stres a pomôže vám lepšie zvládnuť náročné dni.
- Veľmi dôležité však je nájsť v tele rovnováhu - a tu niet nad Pentagram. Začnite **Vironalom**, pokračujte **Regalenom** a uvidíte, že keď prídete ku **Korolenu**, budete spať osem hodín denne bez problémov.

## NAJDÔLEŽITEJŠIA RADA

Naučte sa pravidelnosti. Naše telo miluje pravidelnosť a pri spánku je kľúčová. Snažte sa ísť spať vždy v rovnakom čase. Optimálna hodina podľa TČM je 21.00. Znamená to, že napríklad o 20:00 vypnete sociálne siete a televízor, pustíte si podcast (alebo obľúbený seriál), prečítajte si pár stránok z knižky a okolo 21.00 sa uložte na spánok.

Starostlivosť o spánok je starostlivosťou o zdravie. Dovoľte nám pomôcť vám nájsť rovnováhu medzi telom, dušou a vašimi každodennými potrebami. Vaše zdravie je naším poslaním!

*JOZEF ČERNEK*

# Prejavy tela: Diabetická neuropatia

**Už samotný diabetes je nepríjemné ochorenie, ktoré má svoje dôvody, príčiny a zároveň obmedzenia pre život. Bohužiaľ, prítomnosť jedného ochorenia nezaručí, že iné nepríde. Mnohé sú navzájom prepojené a dokonca sa stáva, že jedno ochorenie spúšťa druhé. Častým následkom diabetes je neuropatia, nazývajúca sa aj diabetická neuropatia.**

Diabetická neuropatia je neurodegeneratívne ochorenie. Až okolo 60–70 % pacientov s cukrovkou má nejakú formu poškodenia nervov, a to bez ohľadu na typ diabetes. Poškodenie nastáva dvomi spôsobmi. Buď je to priamo narušením nervového obalu a jeho výbežkov, ktoré sú potrebné pre komunikáciu medzi jednotlivými nervovými bunkami, alebo nepriamo poškodením steny ciev, zásobujúcich nervy kyslíkom a živinami (sú potrebné pre existenciu a správnu funkciu nervu).
Neuropatia môže postihnúť kohokoľvek, kto trpí diabetes mellitus, bez ohľadu na vek, pohlavie alebo dĺžku trvania ochorenia. Hoci je cukrovka hlavnou príčinou diabetického poškodenia nervov, existujú aj iné stavy, vrátane autoimunitných ochorení, infekcií, traumy a iných metabolických porúch, ktoré môžu viesť k neuropatickým stavom. Aj osoby bez diabetes môžu trpieť neuropatiou spôsobenou inými príčinami.

## ŠTYRI DRUHY PODĽA ZÁPADNEJ MEDICÍNY

Cukrovka môže poškodiť nervy, ktoré vedú do končatín, ale aj tie, ktoré vysielajú signály do srdca, žalúdka, močového mechúra alebo pohlavných orgánov. Preto môže neuropatia spôsobiť aj problémy s trávením, vyprázdňovaním či v intímnom živote. Veľkým problémom je vznik hnisavých rán na dolných končatinách. Keď je totiž koža v dôsledku neuropatie znecitlivená, nemusíte si všimnúť drobné ranky, ktoré sa bez povšimnutia zväčšujú a môžu spôsobiť vážne komplikácie. Diabetikom sa totiž z dôvodu poruchy prekrvenia výrazne horšie hoja rany. V najhorších prípadoch môže spočiatku drobný problém viesť až k amputácii končatiny. Západná medicína popisuje niekoľko typov neuropatie, uvádzame ich charakteristiky.

## PERIFÉRNA DIABETICKÁ NEUROPATIA

Tento typ je spomedzi všetkých najbežnejší. Postupne postihuje najskôr periférne nervy chodidiel a nôh, potom nervy horných končatín. Poškodenie nervov vedie k strate citlivosti, a tým aj k väčšej náchylnosti na vznik poranenia. Medzi príznaky periférnej neuropatie patrí brnenie a pichanie v končatinách, strata citlivosti (pokiaľ je závažná alebo pretrváva dlhší čas môže byť dokonca nezvratná), pocit pálenia v chodidlách, najmä vo večerných hodinách, bolesť.

## AUTONÓMNA DIABETICKÁ NEUROPATIA

Autonómny nervový systém má pod kontrolou frekvenciu úderov srdca, krvný tlak, močový mechúr či žalúdok. Autonómna neuropatia postihuje nervy srdca, krvné cievy, tráviaci systém, močový systém, ale aj pohlavné orgány. V močovom systéme spôsobuje neschopnosť úplne sa vymočiť, opuchy, inkontinenciu, zvýšenú potrebu močiť v noci. U mužov sa spomínané prejavy často spájajú s prostatou. V tráviacej sústave sú jej dôsledkom opuchy, zápcha alebo naopak hnačka, pálenie záhy, nevoľnosť, zvracanie, pocit plnosti žalúdka aj po malom množstve jedla. V prípade pohlavných orgánov sa prejavuje ako neschopnosť mať alebo udržať erekciu, „suchá“ ejakulácia alebo znížené množstvo ejakulátu, znížená vlhkosť pošvy, neschopnosť dosiahnuť orgazmus. Ak neuropatia postihne krvné cievy, prejavuje sa ako zatmenie pred očami pri prudkom pohybe, zvýšená srdcová frekvencia, závrat, nízky krvný tlak, nevoľnosť a zvracanie.

## PROXIMÁLNA DIABETICKÁ NEUROPATIA

Ďalším typom diabetickej neuropatie je proximálna neuropatia. Spôsobuje bolesti bedrových kostí, stehien a sedacieho svalu, obyčajne len na jednej strane tela. Môže tiež viesť k slabosti v končatinách.

## FOKÁLNA DIABETICKÁ NEUROPATIA

Pri tomto type neuropatie je postihnutý spravidla len jeden konkrétny nerv. Môže sa nachádzať kdekoľvek – na trupe, na končatinách, ale najmä v oblasti tváre. Fokálna neuropatia sa najčastejšie prejavuje bolesťou, svalovou slabosťou, dvojitým videním či bolesťami očí. Dokáže sa objaviť náhle a je nepredvídateľná, niekedy spontánne vymizne po niekoľkých týždňoch či mesiacoch. Pravdepodobne nespôsobuje trvalé poškodenie nervov. Ďalšími príznakmi fokálnej neuropatie sú paralýza jednej strany tváre, intenzívna bolesť niektorej časti tela, napríklad spodnej časti chrbtice, bolesť hrudníka alebo brucha (niekedy sa nesprávne vyhodnotí ako srdcový infarkt či zápal slepého čreva). Môže sa objaviť náhle a je nepredvídateľná, niekedy spontánne vymizne po niekoľkých týždňoch či mesiacoch.

## ČO PONÚKA ZÁPADNÁ LEKÁREŇ

Liečba diabetickej neuropatie si vyžaduje komplexný prístup a zahŕňa viacero kľúčových aspektov. Na prvom mieste je kontrola krvného cukru, aby sa predišlo ďalšiemu poškodzovaniu nervov. Znamená to pravidelné monitorovanie hladín glukózy, dodržiavanie diabetického jedálneho lístka, fyzickú aktivitu a podľa potreby užívanie liekov alebo inzulínu.
Pri liečbe bolesti spojenej s neuropatiou sa používajú rôzne typy liekov vrátane antidepresív, antiepileptík a analgetík. Fyzikálna terapia môže pomôcť zlepšiť pohyblivosť a funkciu, zatiaľ čo alternatívne terapie, ako je akupunktúra alebo transkutánna elektrická nervová stimulácia (TENS) môžu ponúknuť ďalšiu úľavu od bolesti.

## PRÍSTUP TRADIČNEJ ČÍNSKEJ MEDICÍNY

A ako sa na neuropatiu pozerá čínska medicína? Predovšetkým ju nedelí na viacero typov, skôr pomenúva rôzne príčiny a od toho sa odvíjajú aj jednotlivé prejavy. V princípe stoja za ňou tri orgány: slezina, pečeň a obličky.
Slezina je spojená s pankreasom a žalúdkom. Jej dysfunkcie môžu viesť k rôznym metabolickým poruchám, akou je aj diabetes. Slezina je taktiež orgánom imunity, zdrojom tvorby energie a krvi a reguluje hormonálny systém. Nie raz som písala a rozprávala o mnohých jej funkciách. Dôležitá je tvorba postnatálnej esencie, ktorá je výživou pre každý orgán a tkanivo, vrátane nervového systému. Slezine k tomu výdatne pomáha pečeň so žlčníkom, hlavne vďaka ich schopnosti štiepiť tuky. Tie sú veľmi dôležitou súčasťou výživných zložiek. Bez tukov sa niektoré zložky nevstrebú, rovnako bez nich nebudú plne funkčné niektoré procesy v tele.
Z pohľadu čínskej medicíny je pečeň v pozícii kontrolného prvku voči slezine. To znamená, že kontroluje jej funkcie a pomáha jej plniť ich. Pečeň je okrem iného zodpovedná za periférny nervový systém. A slezina jej pomáha zabezpečiť všetky potrebné výživné látky pre jeho plnú funkčnosť. Tzv. myelínová vrstva, ktorá obaľuje nervy a zabezpečuje tak perfektný prenos vzruchov, je spojením metabolických funkcií pečene a sleziny.
Do toho vstupujú obličky, ktoré sú priamo zodpovedné za mozog a celý nervový systém. Súčasne sú zdrojom všetkého. Zjednodušene a „po čínsky“ povedané, sú zdrojom čistého jangu a pravého jinu. Sú to základné energie nielen ľudského tela, ale celého vesmíru. Obličky sú matkou pečene a zároveň ich kontroluje slezina. Takže ak sa pozrieme na päť prvkov alebo presnejšie povedané päť hýbateľov, zistíme, že keď riešime neuropatiu, ocitáme sa v trojuholníku pečeň – slezina – obličky.
Je veľmi dôležité uvedomiť si vzťahy medzi jednotlivými orgánmi, pretože to nám poskytne pohľad na procesy v tele. Podľa najviac oslabeného orgánu z tejto trojice sme schopní pomenovať prejavy a určiť príčinu ochorenia. Na základe toho je už relatívne jednoduché nastaviť príslušný podporný proces.

## PRÍČINY Z HĽADISKA FUNKCIE ORGÁNOV

Podľa TČM ide o oslabenú slezinu, ktorá prestane tvoriť krv, a tak vznikne „nespokojnosť“ pečene. Alebo prestane slezina tvoriť kvalitnú postnatálnu esenciu, výživa sa dostane do deficitu a energia pečene začne byť preťažená, lebo bude kompenzovať slabosť sleziny. Vtedy bude vyžadovať viac od obličiek, tie sa začnú oslabovať pre nadmerné potreby pečene alebo pre nedostatočnú postnatálnu esenciu z dôvodu oslabenej sleziny. Alebo sa oslabia obličky a pečeň opäť nedostane to, čo potrebuje, teda krv alebo celkovo jin. Opäť vznikne „nespokojnosť“ pečene, ktorá sa môže „vyvŕšiť“ na slezine a ich vzťah vzájomnej kontroly sa zmení na podriadenosť. V každom prípade sa vždy dostaneme do trojuholníka pečeň – slezina – obličky.
Ako môže vzniknúť oslabenie sleziny alebo obličiek, prípadne zablokovaná energia pečene? Buď sa tak stane nesprávnou či nedostatočnou stravou alebo preceňovaním svojich síl. Vznikne nerovnováha medzi aktivitou a relaxom, a to má za následok oslabenie esencie obličiek. Deje sa tak napríklad prechodenými alebo nedostatočne či nesprávne liečenými ochoreniami a samozrejme emóciami. Hlavne pre pečeň je emocionálna rovnováha jedným zo základných pilierov udržania jej silnej energie pod kontrolou v prospech organizmu.

## POZORUJME PREJAVY A DODRŽIAVAJME PREVENCIU

Aj nesprávne a nadmerné užívanie chemických liekov dokáže spôsobiť nerovnováhu medzi pečeňou a ostatnými orgánmi. Medikamenty môžu spôsobiť narušenie krvi alebo celkového jinu v organizme, a to následne vedie k poškodeniu pečene a obličiek. Čím skôr sa začneme zaoberať prejavmi, hoci sú len mierne, tým skôr sa opäť dostaneme do rovnováhy. V prípade, že už trpíme priamo diabetes a jej dôsledkom je neuropatia, treba riešiť všetky tri orgány, teda pečeň, slezinu a obličky. A to aj vtedy, ak máte pocit, že sú v poriadku, respektíve si neuvedomujete ich oslabenie. Dôležité je aj včasné rozpoznať a liečiť prípadné komplikácie, ako sú kožné infekcie alebo vredy na nohách, ktoré môžu vyplynúť z oslabenej citlivosti. Celková starostlivosť o zdravie, vrátane absencie fajčenia, udržiavania zdravej hmotnosti a pravidelnej starostlivosti o nohy tvoria základný kameň pre prevenciu

»

» neuropatie a jej komplikácií. Je potrebné nastaviť optimálny životný štýl v rámci celkového zdravotného stavu.

### AKO SI POMÔCŤ PRÍPRAVKAMI ENERGY?

V prípade oslabenej krvi alebo priamo jinu pečene je výborný **Mycohepar**. Nielenže vyživuje pečeň, ale vďaka hube *Hericium erinaceus* (koralovec ježovitý) dokáže vyslovene obnoviť myelínovú vrstvu nervu a v kombinácii s **Celitinom** alebo **Sacha Inchi** je schopný oživiť nervový systém. Chce to síce chvíľu času, ale trpezlivosť prináša nielen ruže, ale v tomto prípade obnovu nervov. Výživu krvi dosiahneme s **Revitae**, **Goji** a v prípade zvýšeného krvného tlaku je ideálny **Betafit**.

Keďže v prípade diabetickej neuropatie ide o trojicu orgánov, ideálne je, ak sa všetky tri podporujú. V prípade pečene ide väčšinou o výživu alebo rozhýbanie jej energie. Krásne to dokáže Stimaral a bonusom je, že byliny v ňom dokážu udržať pod kontrolou nadmerne stúpajúci jang pečene. Ľudovo povedané, Stimaral je schopný pečeň schladiť, rovnako ako dokáže schladiť horúcu hlavu plnú emócií a rozhýbať jej energiu správnym smerom. Zároveň dokáže podporiť slezinu, najmä jej metabolické a hormonálne funkcie. Pokiaľ energia pečene nie je v stagnácii, na podporu sleziny môžeme použiť **Gynex** alebo **Korolen**. Ak je slezina oslabená psychosomaticky, obrovskú službu urobí **Relaxin**, ktorý navyše rozpúšťa hlieny. Ako už viete, ich tvorbu spôsobuje práve oslabená energia sleziny s prejavmi ako kašovitá stolica, nafukovanie, pocit ťažkého tela alebo ťažkopádneho myslenia s neustále sa cykliacimi myšlienkami.

Ešte nám zostáva podporiť obličky. Môžeme použiť priamo **Renol**, čím by sme získali kombináciu **Stimaral** + **Renol** + **Mycohepar** + **Sacha Inchi** alebo **Celitin**. Ak ide o spomínanú psychosomatiku, kombinácia bude **Renol** + **Relaxin** + **Mycohepar** + **Sacha Inchi** alebo **Celitin**. Nebránila by som sa ani **Fytomineralu**, ktorý nielenže dopĺňa celú paletu minerálov a stopových prvkov, ale súčasne pomáha pri tvorbe a aktivácii enzýmov.

To je však len jeden príklad toho, ako možno podporiť uzdravovací proces pri diabetickej neuropatii. Určite však každému odporúčam individuálnu konzultáciu spojenú s diagnostikou, pretože tak sa dá liečba „ušiť na mieru".

Samozrejme, ideálne je nedopracovať sa ani k tejto, ani k žiadnej inej diagnóze, ktorá je výsledkom výraznej nerovnováhy a oslabenia nielen jednotlivých orgánov, ale aj vzťahov medzi nimi. Je to ako v rodine: ani jeden jej člen nie je zlý, hoci sa neustále hádajú a trápia. Je to výsledok narušených vzťahov, pozícií a komunikácie. Výmenou kohokoľvek v rodine sa nič nezmení, iba podstata problému sa na chvíľu odsunie a je len otázkou času, kedy opäť nastanú nedorozumenia, t.j. nerovnováha. Takže ani odstránenie niektorého orgánu - v prípade metabolických ochorení je ním často žlčník - sa problém nevyrieši. Uzdravenie nepríde ani vtedy, keď síce správne a dlhodobo posilňujeme iba jeden z orgánov, no ostatné zostávajú nepovšimnuté.

Ak chcete vyriešiť akýkoľvek problém, či už fyzický alebo emocionálny, najprv si ho treba priznať so všetkým, čo k nemu patrí. Potom ho treba začať systematicky riešiť. Dobrá správa je, že na to nemusíte byť sami. Navštívte Klub Energy, oslovte terapeutov, ktorí majú oprávnenie používať prístroj Supertronic, absolvujte diagnostiku, konzultáciu a môžete sa pustiť do všetkých potrebných zmien. Keď sa chcete stať terapeutom alebo terapeutkou, odporúčam zúčastňovať sa prednášok, ktoré ponúka Energy. Rovnako dôležité je školenie zamerané na prácu s prístrojom Supertronic. A v neposlednom rade je tu škola Praktickej čínskej medicíny, ktorej súčasťou je správne použitie prípravkov Energy.

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


*Starostlivosť je ako cenný poklad, ktorý človek ukazuje len tým, ktorých miluje.*
***AFRICKÉ PRÍSLOVIE***

# Zvýhodnený valentínsky nákup

12. – 19. 2. 2025

» pri kúpe **ANNONY FORTE** bude druhá za polovicu
» pri kúpe **CYTOSANU / CYTOSANU INOVUM** bude druhý za polovicu
» pri kúpe **RUTICELITU** (50 ml) bude druhý za polovicu
» pri kúpe **CYTOVITALU** (50 ml) bude druhý za polovicu
» 3 zubné pasty **/DIAMANT + SILIX + BALSAMIO/** + prekvapenie

Uvedené prípravky /Cytosan, Cytosan Inovum a Annona forte/ sú výživové doplnky.
Zvýhodnený nákup platí 12.–19.2.2025 alebo do vyčerpania zásob.

# Bolestivé chrbticové syndrómy

**Takmer so stopercentnou istotou platí, že počas života sa každý človek stretne s bolestivým chrbticovým syndrómom. Niekoho potrápi zopár dní až týždňov, iného mesiace, niekoho chronicky dlhé roky. V najťažších prípadoch si môže vyžiadať aj operačné riešenie. Príčinou problému bývajú degeneratívne zmeny na stavcoch chrbtice a medzistavcových platničkách alebo ich poškodenie. Môže sa to udiať úrazom, prudkým pohybom, fyzickým preťažením, napríklad dvíhaním ťažkých bremien, zápalom či kombináciou uvedených faktorov.**

Poznáme viaceré chrbticové bolestivé postihnutia, v medicíne ich nazývame vertebrogénne algické syndrómy. Delíme ich podľa segmentu, t.j. lokality alebo oblasti chrbtice, ktorá je najviac postihnutá bolesťou. Je to napríklad syndróm krčnej chrbtice, čiže cervikálny, keď sú bolesti lokalizované v oblasti krčnej chrbtice. Ďalej môže nastúpiť cervikokraniálny syndróm, pri ktorom sú bolesti aj v záhlaví alebo cervikobrachiálny syndróm, keď sa šíria aj do ramena. Menej častý je thorakálny syndróm s postihnutím a bolestivosťou hrudnej časti chrbtice. Najčastejšie sa vyskytuje lumboischiadický syndróm a vtedy nás bolí driekova oblasť.
Príčinou uvedených ťažkostí sú najčastejšie chorobné zmeny na stavcoch a medzistavcových platničkách (diskoch), ktoré vyplývajú z ich opotrebovania, idúceho najmä s vekom. Vtedy hovoríme o degeneratívnych zmenách. Môžu sa však objaviť aj v mladšom veku, okolo 25. roku života, predovšetkým v súvislosti s chronickým preťažovaním chrbtice, jej poškodením po úraze, prudkom pohybe, nesprávnom dvíhaní bremien, po zápale či ako kombinácia uvedených faktorov.

## POŠKODENIE MÁ VEĽA PODÔB

V dôsledku posunutia medzistavcovej platničky sa môže zmeniť postavenie stavca. Stavec môže tiež skĺznuť, ak sa porušia väzivové spoje udržiavajúce stavce v správnej polohe. Následkom sú potom zmeny aj na svaloch chrbta, ktoré sa skrátia a stuhnú, ďalej môže nastať poškodenie okolitých väzov, prebiehajúcich tepien a nervov vystupujúcich z chrbtice, čiže miechových koreňov. Tlak na uvedené nervové štruktúry spôsobuje ich dráždenie, čo sa prejaví nielen lokálnou bolesťou, ale aj v oblasti, ktorá je daným nervom ovládaná (inervovaná). V prípade postihnutia krčnej časti chrbtice môžu byť prítomné aj závraty, obmedzené a bolestivé rotácie hlavy, ktorá môže zostať vyrotovaná do jednej strany v tzv. úľavovej polohe. Bolesť môže vyžarovať do ramena, horných končatín, tiež do oblasti prednej hrudnej steny alebo do dolných končatín. Závisí to od segmentu chrbtice, ktorý je postihnutý. Bolesť spravidla vyžaruje do jednej strany, do jednej končatiny, no výnimkou nie je ani obojstranné postihnutie. Súvisí to najmä s vyklenutím (protrúziou) a tlakom medzistavcovej platničky na príslušné nervové korene.
Bolesť môže vzniknúť aj náhle, akútne, v súvislosti s úrazom alebo často aj s vykonaním nejakého prudkého neúmyselného či neobvyklého pohybu. Najčastejšie sa prejaví v oblasti krížovej chrbtice, pri prudkom zohnutí sa. Vtedy nastane tlak poškodeného stavca, resp. platničky na pozdĺžny väz a nervové štruktúry. Vyvolá to akútnu krutú bolesť a stiahnutie chrbtového svalstva do predklonu. Tento stav nazývame lumbago alebo ľudovo úsed.

## LIEKY AJ PREVENCIA

Pri liečbe bolestivých chrbticových syndrómov sa uplatnia analgetiká, antireumatiká a myorelaxanciá. Aplikujeme teplo, analgetické masti, pomáha aj masáž. V akútnej fáze je však potrebný pokojový režim bez zaťažovania a až po zmiernení ťažkostí nasleduje rehabilitácia. Prevenciou poškodenia chrbtice a zachovania jej plnej funkčnosti je primeraná pohybová aktivita a dodržiavanie zásad tzv. školy chrbta, čo znamená správne vykonávať určité pohyby, napríklad správne dvíhať bremená, naučiť sa správne sedieť za stolom a tak pracovať s počítačom. Treba sa vyvarovať prudkých rotačných a trhavých pohybov, ktoré zaťažujú chrbticu. Nie je vhodná ani dlhodobá nečinnosť, napríklad dlhé sedenie na jednom mieste bez pohybu, dlhšie zotrvávanie v neprirodzenej alebo vynútenej polohe. Chrbtici prospieva pravidelný pohyb, ktorý ju jednostranne nepreťažuje. Ideálne je napríklad plávanie, pri ktorom nastáva optimálna súhra všetkých súčastí pohybového aparátu chrbta, svalov, väzov, skĺbenie stavcov a medzistavcových platničiek, tiež panvy a končatín. Prospešná je aj turistika, severská chôdza s paličkami (nordic walking), strečing, cvičenie SM systému. Pred každým cvičením sa treba dôkladne rozcvičiť, rozohriať a po cvičení dopriať telu oddych a relax na zregenerovanie.

## NÁPOMOCNÉ SÚ AJ VÝŽIVOVÉ DOPLNKY ENERGY

Základom je **Renol**, bylinný koncentrát z Pentagramu, ktorý pomáha harmonizovať a regenerovať pohybový aparát. Vhodné je užívať ho dlhodobo, v 3-týždňových cykloch s 1-týždňovými prestávkami. Prospešný je aj **Fytomineral**, pretože komplexne dopĺňa do organizmu potrebné minerály v optimálne využiteľnej koloidnej forme. Z ďalších nadstavbových prípravkov je dobré užívať **Skeletin**. Jeho zložky sú potrebné pre pohybový systém a na regeneráciu chrupiek, kĺbov a kostí. Z radu Mycosynergy je vhodné pridať **Mycoren**. Pri prevencii a regenerácii pohybového systému sú vhodné prípravky **Flavocel**, **Vitamarin**, **Qi collagen**, čaj **Uncaria Tomentosa** a viaceré Zelené potraviny s obsahom výťažku mladého jačmeňa a rias. Veľmi dobre pomáhajú zvládnuť bolesti a problémy s chrbticou aj prípravky na vonkajšie použitie, predovšetkým bylinný krém **Artrin** a kúpele s prísadami **Balneol** a **Biotermal**.

*MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ*

# Čo s nepríjemnými útvarmi na koži?

**S bradavicami (lat. *verruca*) sa stretol takmer každý. Ak ich niekto nezažil na vlastnej koži, môže byť rád. Možno ste počuli historky o ich viac alebo menej úspešnom „vypaľovaní“, zdĺhavom hojení, niekedy s kozmetickým defektom, o bolesti a krvácaní. Nemusí to tak byť. Dovoľte mi podeliť sa s vami o moju skúsenosť s tým, ako si telo poradilo s rozšírenými bradavicami na chodidle a prstoch rúk. Stratili sa po aplikovaní prípravkov, ktoré sú dostupné pre každého z nás. Stalo sa to bez mechanických zásahov a išlo o mladého aktívneho človeka a osemročné dieťa.**

Bradavica je nezhubný nádor spôsobený ľudským papilomavírusom, HPV. Tento vírus sa bežne vyskytuje v populácii a poväčšine nespôsobuje žiadne ochorenie. HPV sa prenáša dotykom a môže preniknúť do podkožného tkaniva napríklad malým porušením kože. Inkubačná doba bradavíc trvá niekoľko týždňov, mesiacov alebo dokonca rokov. Znamená to, že človek môže prenášať bradavice bez toho, aby ich sám mal. Ak už sa bradavice na koži prejavia, niektoré zmiznú bez liečby a s inými človek žije dlhé mesiace či roky. Zo skúsenosti vieme, že pre vznik bradavíc je vhodným prostredím častá vlhkosť. Práve preto sú jedným z najbežnejších miest výskytu bradavíc chodidlá. Ochorenie je rozšírené medzi deťmi a mladými ľuďmi. Náchylní na ne sú jedinci so zníženou imunitou.

## NAJČASTEJŠIE SPÔSOBY ODSTRAŇOVANIA

Obvyklými miestami prenosu bradavíc sú bazény, verejné sprchy alebo iné verejné miesta s vlhkým prostredím, ďalej šatne, koberce a všetky miesta, kde ľudia chodia bosí. Rovnako sa nimi môžeme infikovať všade tam, kde nie je dostatočná hygiena používaných predmetov, teda v predškolských zariadeniach, herniach, kde veľa detí chytá rovnaké hračky, resp. chodí naboso. Patrí sem aj domácnosť, v ktorej je aktívny papilomavírus.
Cieľom akejkoľvek liečby je zamerať sa popri liečení príznakov aj na odstránenie príčiny ochorenia. Dôležité je odstrániť bradavice bez recidívy, kozmetických defektov a podporiť imunitu tela.
Bežne sa odstraňujú liečivami vo forme krémov alebo roztokov, ktoré sa aplikujú priamo na bradavice. Látky v nich majú leptavé účinky a pôsobia keratolyticky, teda tak, že zmäkčujú vrstvy pokožky a ničia tkanivo bradavice. V prípade potreby sa odporúča systémová liečba chirurgickým zásahom, teda vyrezanie či vylúpnutie, alebo fyzikálne odstránenie prostredníctvom lasera alebo zmrazovania. Často ich človek odstraňuje prírodnými prostriedkami, medicinálnymi hubami, bylinnými preparátmi, bunkovými soľami či homeopatikami. V ľudovej medicíne sa stretávame s odporúčaním použiť lokálne cesnak, šťavu z cibule, šupku z banána, šťavu z lastovičníka alebo hlivu ustricovú.
Na báze niektorých z týchto prostriedkov sa vyrábajú aj prípravky, ktoré dostať kúpiť v lekárni.

## MOJE ODPORÚČANIA KLIENTOM

» V prípade prinajmenšom ročného výskytu bradavíc na chodidle sme použili lokálne krém **Protektin** zriedený s pár kvapkami **Audironu** na noc. Klient používal 2x denne prípravok s hubou **Coriolus versicolor**, ktorú u nás poznáme pod názvom trúdnikovec pestrý. K tomu konzumoval homeopatiká, ktoré som odporučila podľa symptómov - **Thuya occidentalis** 9CH a **Antimonum crudum** 9CH, 2x denne 3 kapsuly dlhodobo. Po začatí liečby sa stav počas prvých 2 -3 týždňov vôbec nezmenil. Bolo treba byť trpezlivý, dôverovať liečbe a svojmu telu. Po prvom mesiaci sa začali strácať najmenšie bradavičky. Prešli štyri mesiace a po bradaviciach niet ani stopy. Veľké bradavice teraz vyzerajú ako maličké fliačiky. Homeopatiká odporúčam používať raz do týždňa a Coriolus už len po jednej tabletke ešte mesiac, každých 5 dní s 2-dňovou prestávkou. A treba dbať na zvýšenú hygienu pri chôdzi naboso.

» U osemročného dieťaťa sme bradavičky na rukách potierali **Audironom** 2x za deň. Užívalo homeopatikum **Thuya** 9 CH, 1x za týždeň 5 kapsúl a **Graphites** denne 3 kapsuly ráno a večer. Dieťa dostalo aj **Bachove kvetové esencie** na podporu zvládania emócií.

» Zo Schüsslerových solí by som použila **Kalium muriaticum** (chloratum) v potencii D6. Táto soľ sa používa aj pri podpore regulácie fibrínu, podporuje rozpúšťanie trombov. Kálium je dôležitý minerál pre sliznicu priedušiek, posilňuje ju po opakovaných infekciách. Pomáha aj pri cystách, myómoch, cystickej fibróze, reumatizme, ale aj vírusových bradaviciach.

Napriek tomu, že sa už nejaký čas zaoberám podporou prírodnými prostriedkami, takéto vyliečenia zakaždým vnímam ako zázrak. V týchto prípadoch bola konvenčná liečba kontraindikovaná alebo nezabrala. Za veľmi dôležité považujem spojiť sily a spolupracovať. Každý sa vyznáme v určitej oblasti a prepojenie nám môže poskytnúť komplexnejší, celostnejší pohľad na konkrétneho človeka.

***SláskoukpoznaniuIng.DANKAHÜBSCHOVÁ***
***www.knihavita.sk, www.centrumgara.sk***

# Dôležitá je harmónia

**Absolútne zdravie neexistuje. Pre udržanie optimálnej kondície je však potrebné posilňovať tie systémy, ktoré za ostatnými zaostávajú v harmonizácii. Ochorenie je varovaním, signálom, ktorý nám dáva najavo, že sme niečo vo svojom organizme a živote nepochopili. Vzniká nahromadením toxínov fyzického alebo duševného charakteru.**

Vzniku ochorenia teda môžeme predísť starostlivosťou o svoje fyzické a duševné zdravie. Ide predovšetkým o to, aby sme sa usilovali pochopiť súvislosti dejov vo svojom živote, očistiť sa od emócií a minulosti, ktorá nám už neslúži. Detoxikácia, či už fyzická alebo emocionálna, sa však nedá porovnávať s liečebným postupom. Pri ňom sa človek pri vyskytnutí zdravotného problému začne liečiť liekmi a po vymiznutí symptómov s liečbou skončí.

## NEODMYSLITEĽNÁ DETOXIKÁCIA

Každá zdravotná porucha prebieha v niekoľkých rovinách. Svoj podiel na nej má psychika, nervový a imunitný systém, metabolizmus, genetická informácia, atď., takže proces prenikania toxínov je neprestajný. Preto je nevyhnutné, aby detoxikácia prebiehala nepretržite a systematicky. Nemá totiž len funkciu zmierňovania zdravotných problémov až do ich vymiznutia, ale ide najmä o jej preventívnu úlohu. Vtedy totiž problémy ani nevzniknú. Ponárame sa do múdrosti tradičnej čínskej medicíny (TČM), aby sme kultivovali hlbšie prepojenie s pocitom vlastnej hodnoty, a to využitím regenerácie v Pentagrame podľa piatich živlov. Napríklad teraz v zime, keď príroda odpočíva, vedome opatrujeme Vodu v sebe, uvedomujúc si jej spojenie s obličkami a močovým mechúrom.
V praxi však detoxikáciu nemôžeme chápať ako dogmu. Je nevyhnutné personalizovať ju, zamýšľať sa nad procesmi, kontrolovať ju a pozorovať. Každý z nás je totiž jedinečný, a preto aj detoxikáciu treba určitým spôsobom riadiť.
Na kontrolu detoxikácie môžeme využiť viacero prostriedkov. V Kluboch Energy kladieme dôraz na prevenciu a pracujeme s prístrojmi Supertronic a Biorezonančný prístroj, ktoré odhalia oslabené energetické toky v tele. Ďalej využívame masáže a dotykové terapie s použitím olejov a krémov, odporúčame pôst, pitné kúry s využitím čajov a prípravkov z liečivých bylín, sauny, meditácie, pohyb na čerstvom vzduchu, udržiavanie zdravých vzťahov, odbúravanie stresu, snahu o duševnú rovnováhu, odpustenie, súcit.

## LIMBICKÝ SYSTÉM, SHIATSU A ENERGY

Jednou z dotykových terapií je aj shiatsu. Ide o relaxačnú terapiu, ktorá pomáha dosiahnuť duševnú pohodu a telesnú rovnováhu. Podstatou je oslobodiť sa od priveľkej aktivity predného mozgu; ľudia žijúci v materialisticky založených kultúrach zameriavajú svoju pozornosť na rozdielnosť a rozumové vysvetlenia, čo znamená zvýšené prepojenie s funkciou ega. Takýto spôsob života bráni funkcii limbického systému stredného mozgu a prináša oslabenie empatie a schopnosti cítiť silu a vitalitu životných energií.
Limbický systém je zodpovedný aj za činnosť inštinktov a emócií a je hlboko prepojený s autonómnym nervovým systémom. Zároveň je priamo ovplyvnený dotykom kože. Stálym tlakom shiatsu, kým klient relaxuje, sa uvoľňuje nerovnováha v tejto časti mozgu. Nervové napätie sa javí ako napätie svalové, ale reakcia kože spôsobuje prečistenie a relaxáciu v podvedomí. Jedným z efektov shiatsu je pomôcť klientovi získať vhľad do podvedomej príčiny jeho utrpenia a podporiť jeho duchovný rast. Pri tejto terapii je možné použiť regeneračné krémy.
V mojej praxi mám výborné skúsenosti s terapeutickými krémami Energy – **Ruticelit**, **Cytovital**, **Artrin**, **Droserin**, **Protektin**. Používam ich s dôrazom na aktuálny zdravotný problém. Pri detoxe je vhodné použiť **Regalen**, **Cytosan**, **Cytosan Inovum**, **Fytomineral**, **Vitamarin** a rôzne druhy kvalitných čajov.

*ALICA ŠVAJKOVÁ, terapeutka*
*Klub Energy, Krížna 44, Bratislava*

V Klube Energy na Krížnej 44 v Bratislave okrem toho pracujeme s **Energo-terapeuticko-harmonizačnými prístrojmi SCIO, QUEX/s** a **QUEXED**. Prihlásiť sa môžete u terapeutov: Vladimíra Tomšíka (0903 754167), Jána Šida (0911 997 699) a u terapeutky Alici Švajkovej (0905 247 097).

ENERGY

# PODPORA METABOLIZMU A TRÁVENIA

**Členská cena balíčka: 23,60 €**

23 bodov, ušetríte 4,20 €

## REGAVET

OPTIMALIZUJE METABOLIZMUS. POMÁHA PRI TRÁVIACICH PROBLÉMOCH. ZASTAVUJE ROZVOJ ALERGIÍ.

## PROBIOVET

OBNOVUJE PRIRODZENÚ MIKROFLÓRU ČREVA. POSILŇUJE IMUNITNÝ SYSTÉM.

Akcia je určená iba pre členov Energy.
Platnosť od 1. do 28. 2. 2025 alebo do vypredania zásob.

# Pentagram vo svete zvierat (5)
## KTO PATRÍ K PRVKU VODA

**U každého zvieracieho jedinca prevažuje jeden element nad ostatnými, ale prakticky neexistuje zviera, ktoré by malo znaky iba jedného elementu. K prvku Voda môžeme typologicky priradiť mačky, najmä plemená s krátkou lebkou (tzv. brachycefalické). Verím, že po prečítaní článku objavia mnohí majitelia u svojich miláčikov práve element Voda.**

Mačky patria medzi najskoršie domestikované zvieratá, dôkazy o tom pochádzajú z Číny a sú staré 5 300 rokov. Odtiaľ sa rozšírili na Cyprus a do Egypta. Mačky chránili ľudské obydlia a úrodu pred hlodavcami, v Egypte ich ľudia spájali s bohmi. V starom Anglicku a Nemecku sa stali váženým a ceneným darčekom. Sláva mačiek bohužiaľ upadla v stredoveku, keď sa im pripisovalo spojenie s čarodejníctvom. V modernej dobe vzniklo veľké množstvo plemien, ktoré zaraďujeme do štyroch skupín.

### Vlastnosti zvierat v elemente Voda:
» voľnosť, vlastné rozhodovanie
» nechcú byť obmedzované
» empatia
» svojho pána milujú, ale veľmi často sa rozhodujú podľa vlastného uváženia
» neznášajú zimu
» vyrovnanosť, pokoj až flegmatickosť
» vynaliezavosť, majú radi akciu
» plachosť, nedôverčivosť
» niekedy potrebujú podporu

### CHARAKTERISTIKA MAČIEK
Mačka je lovec, šelma. Vo voľnej prírode si udržiava striktne svoje teritórium, samci žijú samostatne. Tieto zvieratá majú výborný orientačný zmysel, sú schopné vrátiť sa domov aj z veľkých vzdialeností. Udržiavajú sociálne väzby s ostatnými mačkami a človekom. Na lov vyrážajú vždy jednotlivo. Matky prinesú mačatám myš ako potravu, ale tie sa s ňou najprv hrajú. Odtiaľ vzniklo prirovnanie „hrá sa s ním ako mačka s myšou".

Kto to niekedy videl, vie, že to nebol príjemný pohľad. Svoje nálady prezrádzajú mačky hrou tela. Spokojnosť dávajú najavo pradením, obavy a hnev hýbaním chvostom. Keď majú strach alebo idú do útoku, nahrbia sa a naježia chlpy.
U mačiek nájdeme rôzne povahy: sú maznavé, zákerné, agresívne, prítulné, neprístupné, samotárske alebo bojazlivé. Tie, ktoré sú chované v byte, sú majiteľovi oveľa viac naklonené než dedinské mačky. Povaha sa odlišuje aj u jednotlivých plemien. Britské mačky majú móresy aristokratiek a veľmi často opovrhujú ostatnými. Exotické druhy sa prejavujú striedavo ako deň a noc – niekedy milo a inokedy zákerne a neprístupne. Štíhle a elegantné orientálne mačky plávajú „nad vecou". Ragdoll sa správa ako pes, majiteľa absolútne miluje. Bengálske mačky sú krásne divošky. Pre alergikov sú vhodné „nahé" plemená, milujú ľudí.
Povaha mačiek súvisí aj s farbou srsti. Biele mačky majú v sebe eleganciu. Môžu trpieť vrodenou hluchotou a pre túto vadu nereagujú na zvuky a sú ustráchané. Hrdzavé mačky sa správajú nevyspytateľne, ráno sa maznajú a večer vás ignorujú. Ale aj napriek tomu u nich prevažuje priateľská nátura. Čierna mačka je pre mnohých symbolom smoly – ak prebehne cez cestu, môže vraj dotyčný očakávať nešťastie. Pritom sú to maznavé, verné, nekonfliktné zvieratá a výborní lovci myší. U „obyčajných" dedinských mačiek môžeme očakávať skromnosť, zároveň aj bystrosť a vynaliezavosť. Veľmi zaujímavo zafarbený kožúšok majú trojfarebné mačky. Ide väčšinou o samice, kocúry sa vyskytujú len zriedka a z dôvodu mutácie chromozómov sú neplodní.
Mačky sú osobnosti. Milujú svojich pánov, ale rozhodujú sa podľa vlastného uváženia. Ich denné aktivity zodpovedajú presnému časovému harmonogramu. Na univerzite nás učili: „Mačka nie je malý pes". Nedajú sa porovnávať ani z hľadiska správania, štruktúry tela či veterinárnej starostlivosti. Mnoho chovateľov psov dnes prechádza na chov mačiek, ktoré im prirastú k srdcu a za psa by ich nevymenili.

***Prajem všetkým, nech si užívajú ich nezávislosť, oddanosť a bystrosť.***

***MVDr. LUCIE MÍKOVÁ***

# Cesnak – ochranca

**Cesnak je oceňovaný nielen v kulinárskom svete ako nevyhnutná súčasť mnohých jedál, ale aj medzi prírodnými liečiteľmi ako zázračný dar prírody. Hovorí sa, že keď si ho zavesíte okolo krku, ochráni vás pred upírmi. A to aj tými v podobe vírusov a baktérií. Hoci je cesnak pre svoju výraznú arómu buď milovaný alebo nenávidený, jeho zdravotné prínosy sú nepopierateľné.**

## ČO JE ZAČ?

Cesnak je cibuľovitá rastlina z čeľade amarylkovitých, kam patrí aj cibuľa alebo pažítka. Existuje niekoľko druhov, najznámejší je cesnak siaty (kuchynský). Ďalej sa rozlišujú odrody tvrdého cesnaku, ktorý je obyčajne odolnejší proti chladu a má silnejšiu chuť, a mäkkého, bežne využívaného v kuchyni pri varení. Botanici rozoznávajú azda tisíc rôznych variácií odlišujúcich sa chuťou, veľkosťou a farbou.

Cesnak pochádza zo Strednej Ázie, kde sa začal pestovať už pred viac než piatimi tisíckami rokov. Jeho popularita sa rýchlo rozšírila do Egypta, Grécka a Ríma, kde si ho cenili nielen ako potravinu, ale už aj ako liek. V starovekom Egypte ho považovali za symbol sily, a preto ho jedli otroci, ktorí stavali pyramídy, aby mali viac energie a odolnosti. Po Európe sa rozšíril v stredoveku, keď sa používal ako ochrana proti morovým epidémiám.

## PREČO HO JESŤ?

Cesnak sa považuje za prírodné antibiotikum so širokou škálou zdravotných prínosov. Má antibakteriálne, antivírusové a protiplesňové účinky. Nájdeme v ňom mnohé minerály, ako je draslík, vápnik, horčík, železo, fosfor a síra, vitamín C, E a vitamíny skupiny B, aj množstvo antioxidantov podporujúcich imunitný systém. Obsahuje aj oleje, napríklad štipľavý alicín, ktorý pôsobí dezinfekčne a antiparaziticky. Výskumy ukazujú, že pravidelné konzumovanie cesnaku môže znižovať hladinu cholesterolu, krvného tlaku, podporovať zdravie srdca, ciev, kostí, ústnej dutiny a pomáha liečiť aj zápaly kože, opary alebo bradavice.

## NA ČO SI DAŤ POZOR

Hoci je cesnak zdravý, jeho nadmerná konzumácia (najmä pred spaním) môže spôsobiť žalúdočné ťažkosti, najmä u ľudí s citlivým trávením. U niektorých osôb vyvoláva pálenie záhy, nadúvanie alebo dokonca hnačku. Kto je citlivý na síru, mal by sa cesnaku vyhýbať alebo ho jesť v menšom množstve. Ďalej treba opatrnosť pri jeho používaní spolu s niektorými liekmi, napríklad na riedenie krvi, pretože cesnak môže ich účinky zosilniť.

## ČIERNY CESNAK

V Ázii je to bežná ingrediencia, u nás však málo známa rarita: čierny cesnak. Vzniká vystavením klasického kuchynského cesnaku po dobu minimálne 40 dní proti veľmi špecifickej teplote a vlhkosti. V tomto prostredí prebieha tzv. Maillardova reakcia, pri ktorej získa uhľovočiernu farbu. Chuť čierneho cesnaku je veľmi osobitá a mení sa podľa procesu výroby. Vo všeobecnosti je sladkastá s ľahkými cesnakovými podtónmi, ale bez štipľavého zápachu a ostrej chuti.

## POUŽITIE V KUCHYNI

Cesnak je jednou z najviac používaných kulinárskych ingrediencií po celom svete. Vďaka svojej univerzálnosti je vhodný do tradičných aj moderných receptov. V ázijskej kuchyni sa často kombinuje so zázvorom a je nepostrádateľný do mnohých omáčok a marinád. Zo Stredomoria poznáme jeho využitie napríklad pri príprave obľúbeného pesta alebo tzatziki. U nás na ňom stojí a padá klasická polievka cesnačka, je základom rôznych nátierok a omáčok, ale aj na ochutenie mäsa alebo zeleniny. V niektorých receptoch sa vypráža dozlatista, čo mu dodá výrazne jemnejšiu chuť.

## MÔJ POHĽAD

Patrím k jedincom, ktorým nadmerné množstvo cesnaku v jedle pôsobí tak trochu tráviaci problém. Jeho chuť je úžasná a v mnohých jedlách nezastupiteľná, ale čo z toho, keď je vám po ňom ťažko? Ak ste na tom podobne ako ja, odporúčam vždy vybrať zo strúčika cesnaku klíček, kde sa koncentrujú dráždivé silice. V teplých jedlách ho poriadne povarte a ak vám veľmi prekáža, nahraďte ho sušeným medvedím cesnakom.

***Pohodový február a zdravie silné ako hlavička cesnaku vám praje***

***ZUZANA KOMŮRKOVÁ***

## NÁTIERKA SO SYROM

*4 strúčiky cesnaku, 100 g tvrdého syra, 3 nakladané uhorky, 100 g tvarohu vo vaničke, 80 g majonézy, soľ a korenie*

Cesnak a uhorky nakrájame najemno, syr nastrúhame a všetko vložíme do misy. Pridáme tvaroh, majonézu a premiešame, dochutíme soľou a čiernym korením. Necháme odležať.

## HOVÄDZIE MÄSO NA CESNAKU

*800 g hovädzieho mäsa (krk, nožina alebo plece), 1–2 lyžičky sušeného cesnaku, 1 cibuľa, 1–2 lyžice masti, soľ, korenie, 1 lyžica hladkej múky, 1 lyžička paradajkového pretlaku, 1 l hovädzieho vývaru, 4 strúčiky cesnaku*

Mäso nakrájame na väčšie kúsky, posypeme sušeným cesnakom a necháme odležať aspoň hodinu. Potom ho osolíme, okoreníme a poprášime hladkou múkou. Do pekáča alebo hrnca vhodného do rúry dáme rozpustiť masť a na ňom zatiahneme mäso zo všetkých strán. Po orestovaní ho vytiahneme, do nádoby pridáme nakrájanú cibuľu, orestujeme a zalejeme troškou vody, pridáme pretlak. Premiešame. Pridáme späť mäso, zalejeme vývarom tak, aby bolo ponorené, do šťavy pridáme nakrájaný cesnak a vložíme do rúry vyhriatej na 150 °C na 2–3 hodiny a pomaly pečieme domäkka. Hotové mäso vyberieme a omáčku rozmixujeme a zredukujeme, ak treba, dochutíme soľou a korením. Podávame s roztlačenými zemiakmi alebo špenátom a zemiakovými knedličkami.

## ŠPAGETY AGLIO OLIO

*špagety na 4 porcie, 5 lyžíc olivového oleja, 6–7 strúčikov cesnaku, 2 čili papričky alebo sušené čili, 2 hrste listovej petržlenovej vňate, soľ, korenie, syr grana padano alebo parmezán*

Špagety uvaríme podľa návodu na obale. Medzitým na olivovom oleji asi minútu zvoľna opečieme cesnak nakrájaný na plátky dozlatista (pozor, nepripáliť!) a nakrájané čili papričky. Pridáme nasekanú petržlenovú vňať, premiešame. Pridáme 1 naberačku vody z varenia špagiet, povaríme a potom hneď premiešame so scedenými špagetami. Na tanieri osolíme, okoreníme, pokvapkáme olivovým olejom a posypeme strúhaným syrom.

## KLASICKÁ CESNAČKA

*250 g zemiakov varného typu B, 1 l hovädzieho alebo kuracieho vývaru, 8 strúčikov cesnaku, 1 lyžica masti, 1 lyžička sušeného majoránu, 2 bobkové listy, soľ, korenie*

Zemiaky ošúpeme a nakrájame na kocky. Cesnak ošúpeme a nakrájame na plátky. V hrnci rozpustíme masť, pridáme nakrájané zemiaky a orestujeme ich za častého miešania dozlatista. Pridáme nakrájaný cesnak a bobkové listy, minútu restujeme. Cesnak nesmie zhnednúť! Zalejeme vývarom a privedieme do varu. Osolíme, okoreníme, pridáme majorán, ktorý najskôr podrvíme medzi prstami, a na miernom ohni varíme 20 minút.

## KRÉMOVÁ POLIEVKA

*1 hlavička cesnaku vcelku, 2 väčšie zemiaky, 2 lyžice olivového oleja, 1 väčšia cibuľa, 1 pór – len biela časť, 1 lyžica masla, 1 l zeleninového alebo kuracieho vývaru, 1 smotana na šľahanie 33 %, soľ, korenie, 1 svetlá bageta na krutóny*

Neošúpanú hlavičku cesnaku a zemiaky rozkrojené na štvrťky vložíme do pekáča, pokvapkáme olejom a pečieme 30 minút v rúre vyhriatej na 180 °C (teplovzdušný mód). Medzitým nakrájame bagetu na kocky a orestujeme ju na panvici na oleji. Odložíme nabok do misky. V hrnci na masle dôkladne orestujeme nakrájanú cibuľu a pór. Pridáme strúčiky pečeného cesnaku vytlačené zo šupky a ošúpané upečené zemiaky. Zalejeme vývarom a 10 minút povaríme. Rozmixujeme dohladka a pridáme smotanu, dochutíme a varíme 5 minút. Podávame s krutónmi.

## CESNAKOVO-MEDOVÁ IMUNITNÁ VZPRUHA

*12 strúčikov cesnaku, 300 gramov medu*

Strúčiky cesnaku prelisujeme do vysterilizovanej nádoby, pridáme med a dobre premiešame. Nádobu zavrieme a uchovávame týždeň na tmavom mieste. Užívame 1 polievkovú lyžicu každý deň.

# Nie všetky formy lipidov a cholesterolu sú škodlivé

**Cholesterol patrí medzi tukové látky, čiže lipidy, ktoré sa vyskytujú v tkanivách ľudí a zvierat, teda aj v krvi. Nachádza sa v potravinách živočíšneho pôvodu, mäse, najmä vo vnútornostiach, mlieku, v mliečnych produktoch a vajíčkach. Nevyskytuje sa v potravinách rastlinného pôvodu. Cholesterol a lipidy, presnejšie lipoproteíny, sú v určitom množstve a zložení pre organizmus potrebné. Sú totiž veľmi dôležité pre množstvo životne dôležitých funkcií, napríklad pre tvorbu hormónov. Organizmus človeka vytvára ich dostatočné množstvo v pečeni. Avšak nadmerný prísun cholesterolu a nezdravých tukov zvonka, t.j. v potrave, najmä v podobe tzv. nasýtených mastných kyselín (tukov) sa nestačí metabolizovať a ukladá sa do cievneho systému, pečene a ďalších orgánov. Tým sa poškodzuje zdravie.**

Viac ako polovica populácie Európy a západnej civilizácie vôbec má zvýšenú hladinu cholesterolu, najmä toho „zlého". Ide vlastne o nesprávny pomer lipoproteínov. Ak sa k nemu pripočítajú ďalšie riziká vyplývajúce z nezdravého spôsobu života, vedie to k predčasnému rozvoju aterosklerózy, ktorá je podstatou vzniku srdcovocievnych a mozgovocievnych ochorení, najmä infarktu srdca a cievnej mozgovej príhody. Práve na ne najčastejšie zomierame.
Cholesterol je potrebný pre viaceré životne dôležité funkcie. V primeranom množstve sa tvorí v pečeni. Jeho nadmerný príjem však organizmu neprospieva. Ak prekročí určitú hodnotu, hovoríme o hypercholesterolémii, resp. dyslipidémii, ktorá je z dlhodobého hľadiska škodlivá. Poškodzuje výstelku tepien, endotel, kde spolu so zápalom podporuje ich kôrnatenie a zužovanie. Súčasne sa zvyšuje riziko tvorby krvných zrazenín, trombov, ktoré môžu cievu celkom uzavrieť a spôsobiť akútnu srdcovú alebo mozgovú príhodu.

## DOBRÝ A ZLÝ CHOLESTEROL

Je dobré poznať normálne hodnoty krvných lipidov a nechať si ich pravidelne skontrolovať v rámci preventívnej prehliadky. Aktuálne platné normy sú pre celkový cholesterol menej ako 5,0 mmol/l a v prípade zvýšeného rizika (napr. ak je niekto diabetik alebo je už po srdcovom infarkte) platí prísnejšia norma – menej ako 4,5 mmol/l. Okrem celkového cholesterolu (najmä ak je zvýšený) je potrebné sledovať aj hladiny ostatných krvných tukov. Ide o tzv. lipoproteíny, látky zložené z tukov a bielkovín (lipidov a proteínov), ktoré sa krvou prenášajú do tkanív. Poznáme ich viac druhov, pričom najdôležitejšie sú dva, a to lipoproteíny s nízkou denzitou, tzv. LDL a lipoproteíny s vysokou denzitou, čiže HDL. Cholesterol nachádzajúci sa v LDL časticiach je tzv. LDL cholesterol, ktorý sa považuje za najviac aterogénny (škodlivý). Ľudovo sa nazýva aj „zlý cholesterol". Jeho zvýšená hodnota nad 3,0 mmol/l (u rizikových ľudí nad 2,5) podporuje tvorbu aterómov v tepnách a rozvoj aterosklerózy. Naopak cholesterol obsiahnutý v časticiach HDL, čiže tzv. HDL cholesterol sa považuje za „dobrý cholesterol", pretože pomáha odstraňovať nadbytok cholesterolu z tkanív prostredníctvom pečene. Čím je jeho hladina vyššia, tým lepšie. HDL cholesterol má byť u muža nad 1,0 mmol/l a u ženy nad 1,2 mmol/l.

## TRIGLYCERIDY V KRVI

Okrem toho je dôležitý ešte jeden druh tukových látok, tzv. triacylglyceroly, nazývané aj triglyceridy. Slúžia ako zásobáreň energie v tukovom tkanive a tiež sa prenášajú krvou v lipoproteínoch. Norma je do 1,7 mmol/l. Riziko ohrozenia zdravia aterosklerózou sa zvyšuje tým viac, čím vyššie sú hodnoty celkového cholesterolu, LDL a triglyceridov. Naopak, riziko je nižšie, čím vyšší je HDL cholesterol. Veľmi veľa záleží aj od prítomnosti ďalších závažných rizikových faktorov, najmä fajčenia, nedostatku pohybu, chronického stresu, skrátka nezdravej životosprávy. A tiež od súčasného výskytu niektorých ochorení, najmä diabetu, hypertenzie, obezity. Čím je rizikových faktorov viac, tým výraznejšie narastá riziko vzniku ochorenia.
Treba sa vyvarovať všetkých škodlivých návykov a závislostí, hlavne fajčenia. Mať pravidelný pohyb, ideálne denne aspoň pol hodiny napríklad rýchlej chôdze. Tak zároveň predchádzame obezite. Samozrejme neprejedať sa, snažiť sa minimalizovať stres a dodržiavať tzv. antiaterogénnu, čiže protisklerotickú diétu. Dôležitý je aj spôsob prípravy jedál, skôr zvoliť varenie či dusenie namiesto vyprážania. Používať panenský olivový olej, veľa čerstvej zeleniny, ovocia, rýb, najmä morských, ktorých tuk obsahuje zdravé omega-3-nenasýtené mastné kyseliny.

## DODAJME TELU ENERGY

Veľmi prospešné sú aj výživové doplnky Energy, ktoré pomáhajú udržať cholesterol, krvné lipidy, endotel a pružnosť ciev v dobrom stave. Základom sú bylinné koncentráty **Regalen** a **Korolen**, ktoré nepoužívame súčasne, ale následne v cykloch a s týždňovými prestávkami. Z novšieho radu Mycosynergy je to hlavne **Mycocard**. Súčasne so všetkými uvedenými je veľmi osožné užívať doplnky **Vitamarin** a **Celitin**. Obsahujú omega-3-mastné kyseliny, lecitín a ďalšie prírodné zložky podporujúce zdravie ciev, srdca, mozgu. Ďalej je tu **Flavocel** s obsahom antioxidantov, hlavne prírodného vitamínu C a bioflavonoidov, ktoré pomáhajú udržať tuky, zvlášť LDL cholesterol v neoxidovanej, čiže zdraviu neškodiacej forme. Vhodný je aj **Fytomineral**, **Vitaflorin** a Zelené potraviny, teda **Organic Sea Berry**, **Goji**, **Beta**, **Acai pure**, **Organic Sacha Inchi oil**, **Qi coffee**.

*MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ*

# Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

## PÓRNATKA KOKOSOVÁ

### STAREC A PÓRNATKA

**Odvážny mladý muž sa vydal na prieskum časti lesa, kam jeho spoločenstvo ešte nevkročilo. No stratil sa a nemohol nájsť cestu von. Bol tu už niekoľko dní, vyčerpaný, navyše aj ochorel. Jeho život bol takmer na konci, keď narazil na záhadného starca. Ten mu dal kúsok akejsi bielej huby. Mladému mužovi sa hneď vrátilo zdravie aj sila, stal sa múdrym a vplyvným. Zázračnou hubou bola pórnatka kokosová, ktorá sa takto stala symbolom uzdravenia a múdrosti.**

**V iných príbehoch je huba opísaná ako dar bohov na predĺženie ľudského života. Vďaka svojim dlhovekým podzemným plodom je symbolom večnej mladosti a nesmrteľnosti. Spája sa aj s ochranou pred zlými duchmi a s duchovným rastom, niektorí mudrci ju považovali za posvätnú.**

### PORIA COCOS

Pórnatka kokosová (*Poria cocos, Fu Ling, Bukuryou, Hoelen, indický chlieb*) je huba patriaca do radu trúdnikotvarých. Jej zvláštnosťou je, že má podzemné plodnice, ktoré tvarom a vzhľadom pripomínajú väčší zemiak či kokosový orech. Farba plodnice býva vo vnútri biela až žltkastá s konzistenciou podobnou korku a vonkajšok je tvrdší, tmavohnedý s vráskavou štruktúrou. Huba môže dosiahnuť rozmer až 30 cm a hmotnosť okolo 1 kg a prežívať mnoho rokov.

Rastie saprofyticky (živí sa odumretou organickou hmotou) na koreňoch ihličnanov, väčšinou borovíc. Podhubie pórnatky tvoria vlákna zvané hýfy. Rozvetvujú sa a vytvárajú sieťovú štruktúru. Mikroskopické spóry, ktoré slúžia na rozmnožovanie, bývajú hladké a bezfarebné. Pórnatka rastie na vlhkých a tienistých stanovištiach, geograficky predovšetkým v Číne a Japonsku. Nájsť sa dá aj v južnej časti USA či v severnej Afrike. Pestuje sa aj priemyselným spôsobom.

### TAJNÁ ZBRAŇ ČÍNSKEJ MEDICÍNY

V Číne je huba známa už z obdobia roku 400 pr. n. l. ako súčasť placiek fu-ling, ktoré pomáhali proti príznakom starnutia. Jeden z najstarších čínskych liekopisov,Shen Nong Ben Cao Jing, ju zaraďuje medzi lieky vyrovnávajúce a posilňujúce slezinu a obličky a vylepšujúce celkovú vitalitu organizmu. Postupom času sa rozširovala oblasť použitia pórnatky v TČM. V klasických textoch je detailne popísaná jej chuť, vôňa, konzistencia a indikácie.

V Číne je súčasťou mnohých zmesí a elixírov večnej mladosti a nesmrteľnosti. Zaraďuje sa medzi lieky ovplyvňujúce element Zeme a vyrovnávajúce vlhkosť v tele.

Používa sa pri opuchoch, pocite ťažkých nôh, bolestiach kĺbov, zažívacích ťažkostiach, nespavosti, úzkostiach, nadmernej stresovej záťaži, kožných problémoch. Pomáha harmonizovať činnosť všetkých vnútorných orgánov, posilniť imunitu, zmierniť priebeh zápalových ochorení a podporiť tvorbu krvi. Aj v dnešnej dobe sa jej spektrum pôsobenia stále dopĺňa.

### DO EURÓPY SKRZE HODVÁB

Kontakty s Áziou umožňovali prenos tovaru do Európy. Pórnatka sa do našich končín dostala pravdepodobne slávnou Hodvábnou cestou. Európski alchymisti prejavovali o ňu zvýšený záujem pri hľadaní univerzálneho lieku a elixíru mladosti. Veľkú úlohu v šírení znalostí o liečivých hubách a rastlinách, vrátane pórnatky, hrali misionári pôsobiaci v Číne. Všimli si, že pôda, kde huba rástla, bola úrodnejšia a na nej pestované rastliny boli zdravšie. To viedlo ku skúmaniu huby zo strany poľnohospodárov a botanických záhrad.

Súčasný výskum zaraďuje pórnatku najčastejšie medzi zdroje adaptogénov – obsahuje totiž zložky, ktoré pomáhajú organizmu prispôsobiť sa stresu a zlepšujú jeho odolnosť voči chorobám. Účinnými látkami sú predovšetkým polysacharidy, steroly, aminokyseliny, draslík, vápnik či železo. Presný mechanizmus účinkov nie je jasný, ale výskumy predpovedajú jej veľký potenciál. Štúdie sa zatiaľ zameriavajú na protinádorové, antioxidačné, neuroprotektívne (vplyv na nervovú sústavu) a imunomodulačné (predovšetkým zvýšenie odolnosti proti infekciám).

Pórnatka je tiež obľúbenou súčasťou kozmetických prípravkov, krémov, sér, masiek a šampónov. Pomáha hydratovať a zjemňovať pokožku, zvyšovať jej elastickosť a regenerovať podráždenie aj zmierňovať svrbenie. Vlasová kozmetika s pórnatkou má podporovať zdravý rast vlasov, znížiť svrbenie pokožky hlavy pri lupinách, zvýšiť objem a lesk či chrániť vlasy proti poškodeniu UV žiarením. Z produktov Energy obsahuje pórnatku **Mycoren**.

*ONDŘEJ VESELÝ*

# Zdravá a silná imunita

## PREVENCIA / PODPORA / REKONVALESCENCIA

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

Prípravky sú výživové doplnky.
Akcia platí do vyčerpania zásob.

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

# Všetko v tebe vstupuje do rovnováhy

**Po rokoch pedagogickej praxe na strednej pedagogickej škole a strednom odbornom učilišti, kde som bol zároveň vo funkcii zástupcu riaditeľa pre teoretické vyučovanie, som postúpil do funkcie riaditeľa kultúrneho strediska. Potom sa rozzvonili novembrové kľúče osemdesiateho deviateho a keďže som nebol novotám naklonený tak, ako sa žiadalo, po relatívne krátkom čase som sa z kultúry vrátil do školstva. Tentoraz do toho základného a okrem učenia som pôsobil ako výchovný poradca. Oprávňovali ma k tomu pedagogické aj nepedagogické skúsenosti rôzneho druhu.**

To som ešte netušil, aké „galeje“ neprijatia ma čakajú. Mal som už dostatok skúseností, lenže s mládežou, ktorá vtedy ešte vedela, prečo si tú ktorú školu vybrala. Zrazu som však stál pred skupinami detí, z ktorých väčšina odmietala môj tvorivý prístup ovplyvnený dovtedajšou praxou. Väčšina z nich sa zúčastňovala pedagogického procesu, lebo musela. Bez vnútorného záujmu. Nechceli počúvať, čo im odovzdáva skúsený pedagóg, za ktorého som sa vo svojej stredoškolskej „profesorsky“ egoistickej namyslenosti považoval.

Vtedy som sa začal učiť princípom psychosomatiky. „Nechcete počúvať? Tak ja nemám prečo a pre koho rozprávať!“ prehovorilo moje nespracované ego. Krátko nato prišli dôsledky. „Vypadol“ mi hlas, rozbolelo ma hrdlo. Doktorka vyhlásila trojtýždňový hlasový pokoj.

### HLASIVKY A DÔLEŽITOSŤ VNÚTORNEJ ZMENY

Po troch týždňoch odpočinku hlasiviek som sa zregenerovaný vrátil pred katedru. Na týždeň, nebolo to ani o deň viac. A opäť lekárka, opäť pobyt doma v tichu, tentoraz celý mesiac. Hlasivky som vraj mal také opotrebované, akoby som bol profesionálnym „vykrikovačom“ na demonštráciách (alebo niečo podobné). V tichosti domova som začal premýšľať, kde je príčina môjho stavu. A pochopil som. Moje vnútorné ja mi napovedalo, že „sú tam aj takí žiaci, ktorí ťa počúvať chcú, je ich síce pomenej, v každej triede možno štyria, piati, ale predovšetkým pre nich si tam, im máš čo povedať“. Ego ustúpilo do pozadia. Po návrate z maródky sa tento stav už nikdy nezopakoval. Žiačikov som zmeniť nemohol, ale seba, svoj prístup k nim áno.

Toto poučenie som preniesol potom aj do svojej poradenskej a prednáškovej činnosti v spoločnosti Energy. No tam som už mal naporúdzi okrem ochotných poslucháčov aj dostatok harmonizujúcich pomocníkov v podobe prípravkov, ktoré už boli etablované alebo postupne prichádzali na trh. Spomedzi nich bol veľmi dôležitý **Vironal** spolu s krémom **Droserin**. Až oveľa neskôr sa v Kluboch objavil **Drags Imun**, rad prípravkov s obsahom výťažkov z grepových jadierok, takisto čaje, **Cistus**, **Annona**, **Vitaflorin**, **Offtusin**, a podobne.

## KEĎ VYPNEME SLUCH

K zdravotným ťažkostiam spojeným s čakrou krku patria nielen tie, ktoré sú spojené s dýchaním a komunikáciou, ale aj problémy sluchu. Ak nie sú vrodené, často sa na ich rozbehnutí podieľajú niektoré ochorenia, poškodenie sluchových orgánov nadmerným hlukom – práca v továrňach, častá návšteva diskoték alebo rockových koncertov, alebo jednoducho vek. Pomerne často sa stretávame aj so „selektívnou hluchotou“, keď nastáva prerušenie kontaktu s vonkajším svetom. Ide o metódu, keď „v tichosti lepšie počujem vnútorný hlas a následne môžem urobiť opätovný krok smerom von.“ Občas sa tento selektívny sluch objaví ako ochrana pred neustálym manipulatívnym tlakom zo strany partnera, šéfa, sociálneho okolia. V takom prípade je používanie aj takého účinného prípravku, akým je napríklad Audiron, úplne zbytočné. Sluch sa nevráti, lebo zdrojom jeho narušenia je ochranná psychická bariéra.
Častou poruchou sluchu je aj zvonenie, šumenie, hučanie, pískanie v ušiach. Vtedy je potrebné zdvihnúť vnútorný telefón a vypočuť si orgány, s ktorými tinitus súvisí. Zvyčajne to bývajú obličky – to vtedy, keď píska a zvoní. Nepríjemné zvuky vyrušujú hlavne v noci, keď sa svet naokolo stíši, čo mnohým nedovolí ani zaspať bez medikamentov. V praxi sa tu prejavuje spojenie dolných čakier s hornými, predovšetkým prvej a druhej s piatou – krčnou. **Audiron** bude zdanlivo najlepším prípravkom, ale oveľa lepšiu úlohu zohrá **Renol** a na chodidlá, zónu obličiek a okolie ucha krém **Artrin**. Ten použijeme vzhľadom k priebehu meridiánov vody aj na hrdlo - mandle, lymfatické uzliny, okolie očí. Tu ale treba dávať veľký pozor, aby sa krém nedostal na sliznice oka, rastlinné silice obsiahnuté v kréme ich môžu podráždiť. Následné štípanie očí síce nebýva dlhé, hlavne keď si ich umyjeme prúdom vlažnej vody, ale určite neprispeje k pohode.

## HRDLO AKO BRÁNA DO TELA

Narušenie aktivít tretej čakry – solárneho plexu – sa prejaví iným hlukom, najmä šumením a hučaním v ušiach. Vtedy siahneme popri **Artrine** a **Renole** radšej po **Regalene** a **Protektine**. Hlavne, ak si uvedomíme, že ucho odzadu obkrúca zložitý meander meridiánu žlčníka.
Iným prejavom neharmonickej krčnej čakry bývajú problémy hornej časti tráviaceho traktu. Tu si treba uvedomiť, že cez hrdlo prechádzajú potraviny, ktoré potom vstupujú do žalúdka. Takže by sme mali vedome kontrolovať, čo a akým spôsobom konzumujeme – krčná čakra je totiž miestom, kde sa stretáva centrálna nervová sústava *(moja vôľa, vôľa osobnosti)* s autonómnym nervovým systémom *(buď vôľa tvoja, vôľa duše)*. Na jej harmonizáciu výhodne využijeme účinky **Gynexu** a krému **Cytovital**.
Vôľou dokážeme dych zastaviť, ale autonómny systém nás prinúti k nádychu – organizmus sa postará o prežitie – aristotelovský horror vacui, strach z prázdnoty, sa síce najčastejšie spája s umeleckými dielami so strašidelnou tematikou a potrebou vypĺňať prázdne priestory na umeleckých dielach nadbytočnými ornamentami, ale môže pripomenúť istým spôsobom aj hrôzy simulovaného topenia. O zastavení peristaltiky a aktivity tráviaceho systému skoro nemôže byť ani reči (aj keď niektorí jogíni to vraj dokážu), lebo mikrobióm, ako som to už viackrát spomínal, je akýmsi nadriadeným systémom, ktorý dáva povely telu na všetkých úrovniach a poukazuje na vedomou vôľou neovládaný a skrytý nevedomý svet baktérií.

***Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK***

# Ľahké, jednoduché a radostné rozhodnutia

**Jedným z dôležitých prejavov vyspelej ľudskej bytosti je tvorivosť. Dokáže kreovať množstvo nových a potrebných vecí pre náš bežný život, alebo aj umeleckých diel, ktoré potešia a pohladia dušu. Voľbou však môže byť aj množstvo nepotrebných kreatúr, ktoré nielenže nepotešia, ale dokážu ublížiť (*creatio*, lat., kreacio – tvorba, výtvor, stvorenie, voľba, zvolenie; *creatura*, lat., kreatura – stvorenie, tvor, svet). Na to, aby bol jedinec kreatívny, potrebuje sa vybrať na cestu poznávania sveta s otvorenými očami a mysľou.**

Okrem otvorených očí a mysle by mal mať človek schopnosť vidieť predmety v nových vzťahoch a kombináciách a využívať ich neobvyklými spôsobmi, odchyľujúc sa od navyknutých schém myslenia, s ochotou byť nekonformný. Nadmieru výrazne sa takýto spôsob poznávania a spodobovania prejavil v tvorbe surrealistov – nadrealistov. V Manifeste surrealizmu nachádzame takýto modus videnia v jednej z jeho charakteristík: „Ide o spojenia dáždnika so šijacím strojom na operačnom stole." Takýto uhol pohľadu sa odráža v dielach, ktoré vytvorili Dalí, Magritte, Apollinaire, Tzara, Breton, Seifert, Štyrský, Toyen, Weiner-Kráľ, Guderna, Brunovský, výtvarník a básnik Fábry, a nepreberné množstvo ďalších.

## HARMONIZUJEME KRČNÚ ČAKRU

Psychiater Silvano Arieti charakterizuje kreativitu ako funkciu ega, dávajúcu životu a práci zmysel, pretože je zdrojom hlbokého uspokojenia, a tak aj zdrojom pozitívneho sebahodnotenia.
Na to, aby bol človek dostatočne kreatívny, by mal byť výrazne zvedavý a mať široký rozsah záujmov, veriť vo svoju tvorivosť a byť nezávislý. Mal by mať bohatú intuíciu, byť otvorený a ochotný riskovať a hrať sa s novými nápadmi, túžiac po tvorivej sebarealizácii, v ktorej nesmie chýbať inšpirácia, originálna fantázia.

Prečo toto všetko spomínam?
Rozvíjanie tvorivosti pomáha harmonizovať krčnú čakru, naše komunikačné centrum, pomáhajúce jedincovi byť úspešným. Prejaví sa to v možnom postupnom odbúravaní istých vlastností, ktoré do nás vštepovala väčšinová societa, keď nás potrebovala vtisnúť medzi mantinely takzvanej „spoločenskej použiteľnosti". Pre tvorivého človeka ale nejestvuje žiadne „nedokážem to, nemám na to!" Každá tvorba je jedinečná, každý z nás, nielen pracovníci v reklame, je v istej miere kreatívcom s právom/(povinnosťou) rozhodne vyjadrovať svoje pocity. Niekto si pritom mnohé potrebuje najskôr „povedať na nečisto", ako si to pamätáme zo školských liet, iný ide na vec bez dlhého otáľania.

## BUĎME AKTÍVNI A TVORIVÍ

Je potrebné naučiť sa prijímať a odovzdávať bez podmienok, ale tiež vedieť požiadať, poprosiť o pomoc (hoci aj tie najvyššie inštancie v zmysle „pomôž si človeče, aj pánboh ti pomôže!" – ak je prosba či žiadosť úprimná, pomôžu). Keď hovoríme o svojich plánoch a predsavzatiach, nespochybňujme ich dopredu, nepridávajme im negatívne konotácie. Robme si záznamy o svojich pocitoch a usilujme sa odstraňovať príčiny, ktoré nás privádzajú do nerovnováhy. Zároveň si zaznamenávajme plány, čo chceme dosiahnuť a zvažujme príčiny, ktoré nám to znemožňujú. Zbavme sa vecí, myšlienok, spôsobov konania, ktoré nás príliš viažu na minulosť (obmedzujúce skúsenosti). Ako pomôcku môžem poradiť knihu Joe Dispenzu s názvom Ako sa zbaviť zvyku byť sám sebou.
Chcem podporiť svoju tvorivosť? Obklopím sa modrou farbou, v oblečení aj predmetoch okolia. A teším sa zo svojho nového ja, lebo mojou úlohou v živote je uránske oslobodenie.
Najohrozujúcejšou podobou kreativity v súčasnosti sa zdá byť umelá inteligencia (AI). Prezentuje sa v rôznych oblastiach a „zneužíva" našu prirodzenú lenivosť. Veď načo byť kreatívny, keď stačí zakúpiť dobrý výkonný softvér a prikázať počítaču, čo má vytvoriť? Text či prezentáciu na istú tému, obrázok aj „výtvarné dielo", reklamný produkt - to všetko aj mnoho iného, priam nerozoznateľného od ľudského výtvoru, ak nie ešte dokonalejšieho!

## UMELÁ INTELIGENCIA VS. VLASTNÁ KREATIVITA

Samozrejme, že AI je len náhradka (tak ako mnohé jedlá, lieky či mnohé ďalšie produkty dennej potreby), ale odvádza lenivcov od „námahy, ba priam driny" vyžadovanej vlastnou kreativitou, ktorá sa spájaná s istými atribútmi a vlastnosťami jedinca. Takéto prenášanie „kreatívnych kompetencií" na stroje, počítače, pomáha nielen k lenivosti mozgu, ale aj vytvára závislosti, ktoré majú priam zničujúci charakter. Tvorcovia AI dokonca hovoria o „digitálnej demencii", ktorá tento spôsob aktívneho „sebazneužívania" priamo podporuje.
Možno sa moje názory na AI budú mnohým zdať ako priveľmi konzervatívne, staromódne, ale ja radšej siahnem po povzbudzujúcom **Korolene** a **Stimarale**, upokojujúcom **Relaxine**, **Betafite** či **Revitae**, zlepšujúcom funkcie mozgu, **Celitine** a **Flavoceli**, **Vitaflorine** a **Fytominerali**, **Probiosanoch**, Zelených potravinách, **QI coffee** a čajoch Energy, než by som sa nechával zotročovať čapkovskými „robotmi". Prácu AI nechávam na tých, ktorí sa vlastnej kreativity obávajú.

*Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK*

# Vaše zdravie prichádza zvnútra

- podpora centra zdravia – obnova prospešnej črevnej mikroflóry
- posilnenie imunity biologicky aktívnymi látkami
- úľava od únavy

| BALÍČEK PRÍPRAVKOV | ČLEN ENERGY | | |
|---|---|---|---|
| | cena | body | zľava |
| Vitaflorin + Probiosan Inovum | 28,40 € | 29 | 3,20 € |

Uvedené prípravky sú výživové doplnky.
Zvýhodnený nákup trvá 1.-28. 2. 2025 alebo do vypredania zásob.

ENERGY

# Jasný pohľad bez námahy!

Riešenie pre unavené oči — Zlepšenie očných ťažkostí
Podpora súvisiacich orgánov

NOVINKA • NOVINKA • NOVINKA • NOVINKA •
100 ml
2-3 MESIACE UŽÍVANIA

**Ocusan je určený iba na vnútorné použitie.**
Neaplikujte ho do oka! Výživový doplnok.