vitae

november 2022

Novinka Zen
vás vynesie do neba

Ako sa darí
Mycopulmu?

Dôležité je nájsť
v živote rovnováhu

www.energy.sk

Prípravky mesiaca novembra

K novembru patrí jedna zásadná téma, a to chrániť svoje telo zvnútra aj zvonka. Prípravky Energy sa na to vyslovene núkajú.
Ako skvelá prevencia v tomto období častých viróz poslúži **Vironal**, podávaný pravidelne, vždy 1 kvapka na 10 kg hmotnosti. Obzvlášť deťom v školách a škôlkach pekne postupne podporí imunitu. Často zabúdame na starostlivosť o psychiku. Tam, kde je smútok, melanchólia, zovretosť alebo strach z chybného rozhodnutia, urobí Vironal dobrú službu. Vedie okrem iného k posilneniu vôle a prevzatiu zodpovednosti za svoj život.
S imunitou zvonka a zvnútra pomáha aj **Drags Imun**. Jeho penivá živica blahodárne pôsobí na obranyschopnosť vďaka antivírusovým, antibakteriálnym a antimykotickým účinkom. Užívajte ho aj pri problémoch s tráviacim traktom, v prípade drobných poranení či kožných výrastkov. Spomeňte si naň pri chrípke, viróze či nachladnutí ako na ďalšieho „parťáka“.
A čo k jeseni bezpochyby patrí, len tomu často nevenujeme pozornosť? Rozmaznávanie vlastného tela. V pochmúrnom dni si napustite vaňu a doprajte si kúpeľ v **Balneole** pri zapálených sviečkach, napríklad s príjemnou hudbou alebo knihou či šálkou čaju v ruke. Podporíte svoje kĺby, chrbticu a orgány, potešíte zmysly. A presne toto chce vaše telo. Pripustite si fakt, že potrebujete aj chvíle pokoja a pohody. Skúšajte pravidelne rozmýšľať, po čom práve teraz túžite. Vaša bytosť si to zaslúži. Dať svoje potreby na prvé miesto nie je totiž sebectvo, ale sebaláska.

Zdravý a relaxačný november vám prajeme!
Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.
Náklad 8 000 ks. Vychádza 10× ročne, číslo 11, november 2022.
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.

Jesenná pieseň

OBSAH

Editoriál	04
„Vyzenujte“ sa s nami	04
Prejavy tela: bronchiálna astma	08
Ovčie kiahne – Varicella	11
Okienko k duši 9	16
Quinoa – zázrak z Chile	20
VET – výhodný nákup do konca roka	22
Keď muži majú „svoje dni“	26
Cannabivet – pre miláčikov a ich majiteľov	35

EDITORIÁL

VÔŇA AKO CESTA K MYSTIKE

Iste ste už počuli o čuchovej pamäti. Každý z nás pozná jej prejavy. Vieme si vybaviť škôlku, vôňu rodičov, obľúbený obchod, a podobne. Keď zacítime nejakú vôňu, zrazu sa objavia spomienky, o ktorých sme ani netušili, že ich máme.

S príchodom ZENu som si uvedomil prazvláštnu vec: že práve vďaka ZENu sa objavujú spomienky, ktoré sme nikdy nemali. Netvrdím to ja, tvrdí to mystika a veda. Veda to potvrdzuje tým, že toho vie zatiaľ veľmi málo. Mnísi už vedia všetko - a to „všetko" je rovnako dôležité ako vedieť málo. Kým totiž nie sme pripravení na poznanie, nemali by sme ho dostať. To je zákon vesmíru a nebies.

Mnísi, ktorí poznajú tajomstvo meditácie, tvrdia, že vôňa môže byť jedným zo štartérov nášho mystického Ja. V spoločenstve Energy nemusím špeciálne vysvetľovať, že každý z nás

má v sebe určité mystérium. Pocit hmlistý, nejasný alebo naopak veľmi intenzívny, že niečo sa deje mimo našej reality a súčasná veda to zatiaľ nevie dokonale opísať. Skrývame to za slovo empatia, láska, ale najčastejšie má ísť o „zhodu náhod". Zrazu viete, ako sa má osoba, s ktorou ste si to nepovedali. Ja mám pocit mystickosti z dotyku.

Predovšetkým vtedy, keď to naozaj nepotrebujem, zrazu precítim pocit/náladu iného človeka v momente, keď sa dotknem jeho zápästia. Nazvime to intuícia alebo zvýšená empatia. Najmä v ťažkých časoch to nie je úplne jednoduché.

ZEN by mal fungovať bez ohľadu na to, či v mystiku veríme alebo nie. Prastarý recept má v nás otvoriť duchovno, ktoré je zodpovedné za naše spojenie s dušou, vesmírom, svetom, nebesami – tých názvov je množstvo. Mal by nám pomôcť rozhodovať sa nie na základe rácia, ale vyššieho princípu. Už viete, kam mierim? Ak áno, tak medzi nami práve prebehla mystika.

Mystika sa v nás už po niekoľko generácií objavuje práve v novembri. Vtedy sme najbližšie k našim predkom, duchovne aj generačne. Aj preto máme všetky sviatky spojené s duchovnom práve v tomto mesiaci.

A naše slovenské Stridžie dni sa práve začínajú. Oddajme sa tomu!

JOZEF ČERNEK

„Vyzenujte" sa s nami

V ďalekom Nepále, poblíž posvätného mesta Pokhara, leží na úpätí masívu Annapurny chrám Tal Varáhi. Zdanlivo nedostupný, zo všetkých strán obklopený vodnou hladinou, chráni a stará sa o dávne múdrosti a rituály, stovky rokov odovzdávané z generácie na generáciu. Toto posvätné a zvláštnou energiou nabité miesto zo všetkého najviac pripomína kúzelný svet za zrkadlom. Všetky nám dobre známe konštanty tu nadobúdajú iné rozmery. Zvuky sú tichšie, svetlo je mäkkšie, kontúry jemnejšie a farby hrejivejšie. A potom… Potom je tu čas.

Lineárny tok času, na ktorý sme zvyknutí z nášho sveta, sa pohybuje v jasnej priamke. Dokážeme ho oddeľovať na pre nás dobre rozlíšiteľné úseky – sekundy, minúty, hodiny alebo dni. Vieme, čo nás v každom takomto okamihu čaká a dokážeme dopredu určiť, aké budú naše pravdepodobné emócie. Vieme, kedy nám ráno zazvoní budík, kedy prídeme do práce, kedy bude obed, kedy sa vrátia deti zo školy a kedy pôjdeme opäť spať. Čas v Tal Varáhi je iný. Ani rýchlejší, ani pomalší. Nám dobre známa veličina plynie v akejsi vlastnej dimenzii, oddeľuje sa od vecí konštantných a materiálnych, a rozprestiera sa iba do našich prítomných okamihov. Myseľ žije tu a teraz, čas popiera sám seba a na krátke okamihy prestáva existovať. V takých chvíľach vnímame svoju skutočnú podstatu, dokážeme sa oslobodiť od nánosov všedných dní a naše naozajstné „ja" je unášané v zenovom rytme.

Práve na tomto mieste, v jazernom chráme Tal Varáhi nám bola z rúk starých majstrov zverená vzácna zostava aromaterapeutických esencií, ktorú sme pre jej mimoriadne účinky nazvali ZEN.

ČO JE ZEN

Zen nie je len produkt. Je to stav mysle, výraz pre meditáciu, cestu poznania samého seba a zákonitostí sveta. Princípy zen-budhizmu a zenovej meditácie sú často súčasťou rôznych terapií. Ich cieľom je dosiahnuť pokoj mysle a stav pred myslením pri plnom vedomí prítomnosti.
Základom je meditácia v sede (zazen). Meditovať sa však dá kdekoľvek, kedykoľvek a akokoľvek, pretože ide o udržiavanie čistej mysle, teda mysle „pred myslením“, a tá nie je závislá na čase ani priestore. Žijeme v strese, nikdy nemáme čas. Nekontrolované myšlienky rozptyľujú, uberajú energiu. Najhoršie sú túžby a silné emócie: nenávisť, sebectvo, hnev, zúfalstvo. Najskôr trpí psychika, narušená rovnováha neskôr zasiahne aj fyzické telo, zvyšuje sa pulz, stúpa krvný tlak, zhoršuje sa trávenie, rastie počet psychosomatických chorôb a depresií. Zen odporúča meditáciu.
Praktizovať zenovú meditáciu neznamená odstrániť vášne, unikať pred nimi, ani ich nasledovať. Zazen znamená v tichu ich pozorovať, kým neodznejú, pokiaľ človek nenájde jednotu so sebou samým a s celým svetom.

KEĎ ZEN POMÁHA V ZENE

Dosiahnutie zenového stavu mysle si vyžaduje nielen dôkladné sústredenie, ale aj dlhé roky praxe a odhodlania. Na všetky ostatné okamihy našich bežných dní je tu naša novinka **ZEN**.
Zen nezastaví čas ani nevyrieši to, s čím sa každý z nás musí vysporiadať sám. Je to podaná ruka majstrov chrámu Tal Varáhi smerom k našej mysli, k meditácii, pre prežitie prítomných okamihov a schopnosť žiť tu a teraz. Schopnosť, ktorú sme vždy mali, ale často ju vďaka našim časovým priamkam pomaly strácame.

- pozitívne ovplyvňuje psychiku, prináša upokojenie pri stavoch napätia, úzkosti a strachu
- má antistresové účinky a posilňuje v človeku optimizmus
- vyrovnáva emocionálnu nerovnováhu a vedie k pocitom vnútorného mieru a prijatia
- zbavuje frustrácie, starostí a podporuje sebadôveru
- harmonizuje telo, myseľ aj dušu
- povzbudzuje tok energie pri únave a vyčerpaní
- navodzuje vnímavosť a schopnosť koncentrácie, je vhodný pri meditácii
- prepája človeka so Zdrojom a prispieva k nájdeniu vnútornej radosti
- energeticky uľahčuje riešenie problémov (uľahčuje pozitívny prístup a nadhľad)

AROMATERAPEUTICKÉ ESENCIE

- **Levanduľový olej:** stimuluje srdce, tonizuje a upokojuje organizmus. Používa sa pri migrénach, depresii, nespavosti, hystérii alebo nervovom vyčerpaní.
- **Olej Ylang-ylang:** upokojuje zrýchlené búšenie srdca a dýchanie, prináša prepojenie emócií s ľudskými zmyslami a otvára súlad srdca a mysle. Rozžiari solar plexus a prebudí spomienku na našu celistvosť. Vracia človeka späť z duality a pocitov nepokoja do stavu jednoty a mieru. Zosilňuje vnútorné vyžarovanie a dodáva sebadôveru.
- **Kadidlovníkový olej:** navodzuje slávnostnú atmosféru a povzbudzuje vnímavosť. Harmonizuje negatívnu myseľ a pôsobí proti melanchólii.
- **Bergamotový olej:** uvoľňuje potláčané city a emócie, pomáha opäť nájsť vlastnú spontánnosť a optimizmus. Zbavuje starostí a má relaxačný účinok.

- **Vetiverový olej:** upokojuje hyperaktívnu myseľ, pomáha pri nízkej sebadôvere, napĺňa nás pokojom (utišuje silou Matky Zeme a jej hlbokým zmyslom pre spolupatričnosť). Ak sme duševne vyčerpaní alebo sme stratili spojenie so svojím telom a jeho potrebami, vetiver nás upokojí a opäť vnútorne prepojí – uzatvorí priepasť medzi duchom a hmotou.
- **Pomarančovníkový olej:** uvoľňuje nahromadené napätie, stres a frustráciu. Prináša pocit radosti, rozptyľuje smutnú nálad a popudlivosť. Uľahčuje riešenie problémov. Je obzvlášť vhodný pre jedincov, ktorí sa usilujú o dokonalosť a úspech, ale súčasne zle znášajú neúspechy a nedostatky. Je spojený s Jupiterom, planétou optimizmu, čím nám vštepuje pozitívnejší prístup a filozofický nadhľad. Navodzovaním ľahkého prístupu k životu olej naozaj stelesňuje pocity šťastia.

(RED.)

MYŠLIENKA NA DNEŠNÉ DNI

V zen-budhizme sa uvádza, že nespokojnosť a utrpenie pochádzajú z ľudskej mysle, ktorá osciluje medzi dvomi silnými polaritami: „mám rád“ a „nemám rád“. Zenová meditácia znamená nechať absentovať myseľ, uvoľniť rozpory. „Pokiaľ si ľudské bytosti neuvedomia, že 99% problémov na tomto svete spôsobuje duálna myseľ, dovtedy nebudeme mať na tomto svete mier. Pretože práve z tejto nevedomosti je tu tak veľa toho ‚ja – moje – mňa‘: len moja situácia, len môj spôsob, len môj život, len moje pocity – a takto zabúdame na ostatný svet.“

Zen pomenováva štyri steny väzenia našej mysle:

1) myseľ „já chcem“ (egoizmus)
2) myseľ pripútanosti (k materiálnym veciam)
3) kontrolujúca myseľ (neustále hodnotenie a porovnávanie všetkého)
4) držiaca myseľ (keď nás ovláda nejaká myšlienka, názor)

Mycopulmu sa darí veľmi dobre

PĽÚCA A HRUBÉ ČREVO

Prípravok Mycopulm je priradený k prvku Kov, ku ktorému patria ako hlavné orgány pľúca a hrubé črevo. Posilňuje celý organizmus, podporuje návrat pľúcneho tkaniva do normálneho stavu pri ochoreniach, ako je alergická astma, chronická bronchitída, stavy po zápale pľúc akéhokoľvek pôvodu a pľúcne nádory. Celkovo podporuje všetky fázy dychového cyklu. Priaznivo ovplyvňuje únavu spojenú s ťažkosťami pri alergii a pľúcnych chorobách. Podobne pôsobí Mycopulm aj na hrubé črevo, dá sa využiť ako doplnok pri onkologických chorobách, ale aj na regeneráciu po prekonaných akútnych zápaloch (ulcerózna kolitída) či pri chronickej zápche. Jeho účinok je zjavný aj na koži pri chronických ekzémoch.

Mycopulm obsahuje vyváženú zmes húb s bylinami. Huby sú ako základ domu, dopĺňajú energiu a hmotný základ. Ale ako vieme, huby sú horšie stráviteľné a niektoré – práve tie s výraznými účinkami – môžu zahrievať, ochladzovať alebo prinášať do tela vlhkosť, atď. Preto sa zvolilo doplnenie húb bylinami tak, aby organizmus nezaťažovali, a pritom boli veľmi účinné. Mycopulm sa môže kombinovať so všetkými prípravkami Pentagramu®, napríklad:

» chronické opuchy – **Mycopulm** + **Renol**
» posilnenie krvi – **Mycopulm** + **Stimaral**

Od uvedenia Mycopulmu na trh pocítilo jeho pozitívne pôsobenie už mnoho klientov Energy. Som presvedčená, že výťažky z húb vo forme Mycopulmu sú pre telo veľmi prospešné a odporúčam každému, aby túto kúru absolvoval aspoň dvakrát do roka, na jar a na jeseň. Mycopulm posilní, čo bolo oslabené, dodá telu silu, podporí slezinu a odstráni vlhkosť. Je prospešný aj po prekonaní ochorenia COVID-19.

PRÍBEH

Napísala mi jedna pani, onkologická pacientka (karcinóm hrubého čreva). Po prvej dávke trojtýždňovej kúry s Mycopulmom má viditeľne uľahčené dýchanie (hlbší nádych), nastala úprava stolice dvakrát za deň hneď po treťom dni užívania (predtým takmer po každom jedle), v treťom týždni sa vyskytli štyri malé vriedky (pupienky s hnisavou hlavičkou) v oblasti tváre a krku. Približne v miestach, kde má zápaly – či už zubov, štítnej žľazy, ba dokonca pri kolene, ktoré mala pred asi pätnástimi rokmi opuchnuté a cítila to pri nadmernom zaťažení, nastalo uvoľnenie. Poukazovala aj na dostatok energie v práci, ba aj pri hraní sa s triapolročným vnúčaťom.
Som veľmi rada, že sa pani ozvala a krásne popísala celý priebeh liečby. Je to pre nás dobrá spätná a pozitívna informácia, ktorá môže podporiť a dodať odvahu aj iným, veľká pomoc ľuďom, aby sa cítili dobre.

ZLATICA BUCHOVÁ, Trnava

MALI BY STE VEDIEŤ

ÚČINKY MYCOPULMU

» Podporuje návrat pľúcneho tkaniva a tkaniva hrubého čreva do normálneho stavu pri rôznych typoch ochorenia.
» Aktivuje imunitný systém a chráni organizmus pred napadnutím patogénmi.
» Pomáha pri alergickej astme, chronických bronchitídach, chronickej obštrukčnej chorobe pľúc (CHOPN) a zápaloch pľúc akéhokoľvek pôvodu.
» Podporuje všetky fázy dychového cyklu.
» Regeneruje tkanivo po prekonaných akútnych zápaloch (ulcerózna kolitída).
» Je účinný pri chronickej zápche.
» Vhodný doplnok pri chemo- a rádioterapii, podporuje liečbu nádorov pľúc a hrubého čreva.
» Blahodárne pôsobí na chronické ekzémy.
» Celkovo tonizuje, vyživuje a energetizuje organizmus.

NA ZAMYSLENIE

Život je darom pre samotného človeka a ostatných, ktorých on ovplyvňuje svojím bytím. Časť energie získanej dýchaním využívame pre seba, zvyšnú časť venujeme druhým. Aj duchovné príčiny všetkých chorôb dýchacieho ústrojenstva možno rozdeliť na dva okruhy, a to, či môžeme slobodne žiť a dýchať, a druhí nám na to dávajú potrebný priestor a čas, alebo naopak, či umožňujeme druhým slobodne konať a uvažovať, duchovne ich nezväzujeme, neznásilňujeme ich krehké vnútro príkazmi a napĺňaním nie ich, ale našich túžob.

MIROSLAV HRABICA,
Co nám tělo říká aneb Po stopách nemocí (vyd. 1997)

Z NAŠEJ PORADNE

Ako väčšina z nás, nadšencov pracujúcich s prípravkami Energy, som sa tešila na produkty Mycosynergy. Prvým z tohto, takmer zázračného radu, bol vlani na jeseň Mycopulm. Prvok Kovu, ku ktorému patrí, je veľmi oslabený u väčšiny klientov (smútok, nevypovedané/potlačené krivdy). Prejavuje sa to problémami, ako je kašeľ, zadúšavosť, bolesť ramien a bedrovej chrbtice, tenisový lakeť, nesvrbivé vyrážky najmä na lícach (zóna pľúc), pažiach a ramenách, ďalej zápcha, nadmerné ochlpenie. V našej poradni preto Mycopulm dostal zelenú. A naše skúsenosti?

» Sama som použila tri balenia. Hovorí sa, že kto žije v zafajčenom prostredí a nefajčí, je na tom horšie než fajčiar. A to bol môj prípad. Do toho občas smútok, v tridsiatke neopatrné zaobchádzanie so Savom – a diagnóza rozdutie (emfyzém) pľúc bola vyslovená. Tak nezodpovedne som sa k sebe dlhé roky správala (pracovné vyťaženie a čiastočne aj životospráva), až začali vypovedať službu najmä horné končatiny. Neudržala som ani šálku, nemala som silu, paže ma boleli akonáhle sa vonku trochu ochladilo. Nestačil ani dlhý rukáv (potrebovala som ešte návleky pod kabát). Orgány Kovu boli veľmi oslabené. Z najhoršieho ma dostal **Vironal**, ktorý si vezmem hneď, ako cítim slabé a boľavé ruky (inak príde viróza). Ale **Mycopulm** posunul môj zdravotný stav o niekoľko stupienkov vyššie. Kto pozná spojitosť stavcov, medzistavcových platničiek a zóny medzi lopatkami (krčná chrbtica), tak vie, ako sa uľaví, keď podporíme hrubé črevo a pľúca. Okrem subjektívneho pocitu ešte zmerané na kvantovom analyzátore. Výsledok bol takmer 100%.
» Ďalší efekt som zaznamenala s tromi klientmi, ktorí mali problémy s tzv. zamrznutým ramenom. Dlhodobé používanie **Vironalu** zlepšovalo stav, následné nasadenie **Mycopulmu** bolesť celkom odstránilo. Väčšinou ho kombinujem s **Renolom**. Zasiahnutý totiž býva aj posledný bod obličiek pod kľúčnou kosťou. Navyše počujeme v názve „zamrznuté rameno“ chlad – teda problém najmä v obličkách.
» **Mycopulm** pomohol aj mladému chlapcovi s celiakiou. Prišiel s veľkými kruhmi pod očami, hneď som videla oslabenie obličiek a krvi. Introvert, tichý, dobrý, ohnutý chrbát, zimomravý. Nasadili sme mu Mycopulm a **King Kong**. Chlapec sa celkovo zlepšil, nebýva chorý, únava minimálna. Pri diétnej chybe sa stav nezhorší. (Nie je to často, ale oslavu narodenín členov rodiny je ťažké zvládnuť ako askét.) Veď TČM hovorí o zlatej strednej ceste bez extrémov a excesov.

Toto je len niekoľko prípadov, ale Mycopulm využívame aj u detí od 6 rokov, keď vidím, že Vironal nestačí – napríklad pri zápaloch pľúc alebo opakovaných bronchitídach. Pre mňa je to nenahraditeľný pomocník pri harmonizácii prvku Kov.

DANA ŠVESTKOVÁ, Tasov

Prejavy tela: bronchiálna astma

Môcť sa zhlboka nadýchnuť čerstvého vzduchu berie väčšina z nás ako úplnú samozrejmosť. Nepremýšľame nad tým, nesledujeme a nekontrolujeme každý nádych a výdych. Pravdou je, že málo ľudí dýcha správne a plnohodnotne. Pritom dýchanie zabezpečuje a udržiava život. Prvým nádychom vstupujeme do žitia a posledným výdychom odchádzame. Čoraz viac ľudí však trpí rôznymi problémami, ktoré súvisia s dýchaním. Jedným z nich je bronchiálna astma.

Astma bronchiale je chronické zápalové ochorenie dýchacích ciest. Vyskytuje sa pomerne často, na jeho vzniku sa podieľajú nielen dedičné faktory, alergie na rôzne látky (najmä na peľ, plesne, zvieratá, roztoče alebo na chemické látky), ale aj negatívne vplyvy vonkajšieho prostredia, ako je znečistené ovzdušie, prašné prostredie či fajčenie. U ľudí, ktorí majú v rodine výskyt alergických ochorení, predovšetkým alergickej nádchy a atopického ekzému, je riziko vzniku bronchiálnej astmy významne vyššie.
Pri patológii astmy je charakteristické čiastočné a dočasné blokovanie priechodu vzduchu cez dýchacie cesty. Zúženie priedušiek môže byť spôsobené z troch dôvodov: hlieny v prieduškách, opuch vnútornej vrstvy priedušiek alebo stiahnutie svalov v stenách priedušiek (bronchospazmus). Dôležitým aspektom vzniku bronchiálnej astmy je okrem alergických reakcií chronický zápal sliznice priedušiek. Zúženie priedušiek bráni dýchaniu a zvyšuje odpor voči prúdeniu vzduchu cez priedušky. Je to zreteľnejšie pri výdychu, a preto aj ťažkosti bývajú hlavne pri výdychu.
Typickými prejavmi sú opakované stavy dýchavičnosti, sprevádzané piskotom pri dýchaní, zvieravým pocitom na hrudi a kašľom. Akútny záchvat sprevádza výrazná úzkosť. Kašeľ býva suchý a dráždivý, záchvatovitý, niekedy môže byť prítomné aj vykašľanie malého množstva hlienu. Vykašľanie môže vznikať ako reakcia na chladný vzduch, vdýchnutie dráždivých látok (napríklad cigaretový dym), fyzickú námahu, a podobne. Tieto ťažkosti sa častejšie objavujú v noci a nadránom, a tým sa narúša spánok a vzniká únava až vyčerpanosť.

DRUHY ASTMY

Rozoznávame dve základné formy, **perzistentná astma** (trvalá) a **intermitentná astma**, pri ktorej sa priebeh ochorenia občas zhorší a v medziobdobí môže byť človek úplne bez ťažkostí. Hranicou medzi dvoma formami je frekvencia záchvatov. Ak je menšia ako raz týždenne, ide o intermitentnú formu. U mnohých chorých sa ťažkosti viažu na určité ročné obdobie.
Podobné prejavy ako bronchiálna astma môže mať aj astma cardiale, tzv. srdcová astma, ktorá má ale celkom inú príčinu. Rozvíja sa pri zlyhaní srdiečka, a to vedie k masívnemu prekrveniu pľúc. Trpia ňou hlavne starší ľudia so srdcovými ťažkosťami. Veľmi typicky vzniká dýchavičnosť niekoľko hodín po ľahnutí. Chorému pomáha, keď sa posadí a dýcha pri otvorenom okne.

AKO SA NA BRONCHIÁLNU ASTMU POZERÁ ČÍNSKA MEDICÍNA?

Pohľad čínskej medicíny musíme rozdeliť na dve časti. Prvá hovorí o tom, ktoré orgány sú postihnuté a druhá upozorňuje na orgány, ktoré stoja za vznikom astmy. Osobitná pozornosť sa venuje patogénu, pri ochorení totiž hrá najdôležitejšiu úlohu. Bronchiálnou astmou sú jednoznačne postihnuté pľúca, ktoré sa však súčasne spolupodieľajú na jej vzniku. Pľúca sú pánom energie a zabezpečujú pohyb energie do všetkých smerov. Zabezpečujú rytmus dýchania a sú zodpovedné za tzv. obrannú energiu, ktorá je prvou obrannou vrstvou a zabezpečuje ochranu pred napadnutím vonkajšími činiteľmi. Pokiaľ sa samotná energia pľúc oslabí, nielenže nie sú schopné zabezpečiť prúdenie energie (tá sa začne sa blokovať), ale nie sú schopné zabezpečiť ani správne fungovanie všetkých funkcií, vrátane dýchania. Pľúca sú extrémne citlivé na sucho, potrebujú, aby bolo ich tkanivo a sliznice priedušiek zvlhčované a vyživované. V tomto prípade vnímame nočné astmatické záchvaty, sipenie, zovretý hrudník, sucho v hrdle, slabý hlas, nočné potenie, únavu a búšenie srdca. Za zvlhčovanie slizníc a tkanív, ktoré patria pod pľúca, je zodpovedná slezina. Keďže je súčasne aj hlavným orgánom pre imunitu, spolupodieľa sa na obranných mechanizmoch organizmu. Pri oslabení sleziny vzniká množstvo hlienu, a ten zhoršuje prúdenie energie. V prípade výskytu hlienu sa suchý kašeľ mení na produktívny buď s veľkým množstvom hlienu, ktorý sa ľahko vykašliava, alebo s hustým, do žlta sfarbeným hlienom, občas s čiastočkami krvi, ktorý sa vykašliava veľmi ťažko až bolestivo.

POMÔŽU PRÍPRAVKY ENERGY

Pokiaľ je problém primárne na úrovni pľúc a sleziny (vždy je to v podstate prepojené), vieme si pomôcť **Vironalom**, ktorý je výborný s **Imunosanom** a **Goji** (úžasne vyživuje pľúca).
Na samotnú a komplexnú výživu systému pľúc je vynikajúci **Mycopulm**, nesklame ani **Himalaya apricot oil**. V prípade veľkého množstva hlienov môžeme využiť **Drags Imun**, **Cistus**, **Cytosan**, ale aj **Grepofit**. Ak potrebujeme pomôcť rozprúdiť energiu, niet lepšieho prípravku ako **Stimaral**.
Okrem pľúc ovplyvňujú vznik astmy aj obličky a pečeň. Obličky sa spolupodieľajú na dýchaní, konkrétne zabezpečujú kvalitný a hlboký nádych. Ak sú obličky silné, nádych je hlboký, ak sú slabé, nádych je plytký a nastáva dýchavičnosť, človek lapá po dychu. Vzniká pocit nedostatočného nádychu, akoby stále chýbal vzduch. Obličky sú veľmi citlivé na chlad, pri ich oslabení vzniká chlad v organizme s typickými studenými končatinami, bledou tvárou, bolesťou chrbta, zimomravosť, opuchy. Príchodom chladného obdobia sa astma zhoršuje.
Aj v tomto prípade vie Energy pomôcť svojimi prípravkami. Základný je **Renol**, ktorý pracuje s celým systémom obličiek, podporný je **King Kong**, pretože priamo ovplyvňuje a podporuje vzťah obličky – pľúca. Je možné kombinovať ho s **Vironalom** a doplniť o potrebnú výživu, čo je úžasné. Pomôže aj **Maca**, **Fytomineral** a samozrejme, **Mycoren**.
V patogenéze astmy je zapojená aj pečeň, najmä v prípade neskorého nástupu ochorenia. Častým spúšťačom je emocionálny stres. Pečeň ovplyvňuje vznik a priebeh astmy dvomi možnými spôsobmi:

1. Stagnujúca energia pečene môže prúdiť do protismeru, smerom nahor do hrudníka, a tým zabráni, aby zostúpila energia pľúc. Nedá sa uskutočniť hlboký nádych, vzduch akoby zostal zablokovaný v hrudi. Z pohľadu vzťahov v pentagrame hovoríme, že „pečeň ponížila pľúca".
2. Oheň pečene, ktorý stúpa smerom do hrude a bráni pľúcam vykonávať ich funkciu. V tomto prípade oheň spôsobí aj vysúšanie tkaniva a problémy sa prejavujú suchosťou.

Stagnácii energie pečene a vzniku ohňa pečene často predchádza oslabená krv, na ktorej je závislá. Aby krv bola plnohodnotná, musia byť silné obličky a slezina. Takže ako vidíme, vzťahy v organizme sú veľmi dôležité a ovplyvňujú celý jeho chod. Preto aj v tomto prípade neriešime len ochorenie, ale celého človeka. Pečeň je v podstate vždy zapojená do procesu bronchiálnej astmy, a to najmä pre vznik vetra. Pečeň potrebuje poriadne vyživiť, pretože vtedy sa upokojí - a tým sa utíši aj vietor. Dosiahneme to Zelenými potravinami, ako je **Spirulina**, **Chlorella** a **Barley**, rovnakú službu urobí **Goji**, ale aj **Revitae**. Samozrejme, nesmieme zabudnúť na regeneráciu **Regalenom** a celkovú výživu v podobe **Mycoheparu**.

VONKAJŠIE A VNÚTORNÉ PATOGÉNY

Ako takmer pri všetkých zdravotných problémoch, aj v prípade bronchiálnej astmy je dôležité uvedomiť si vonkajšie patogény. Sú najvýraznejšie. Nezabúdajte, že z každej vonkajšej škodliviny môže vzniknúť škodlivina vnútorná, ak sa jej podarí prejsť povrchovou obranou. (Samozrejme, že škodliviny môžu vzniknúť aj vo vnútri z dôvodu emócií, stravy alebo fyzickej námahy.) Ide hlavne o sucho, chlad, horúčosť a vietor. Práve vietor je prítomný vždy. Sucho je priamo spojené s pľúcami a vzniká napríklad nedostatočným pitným režimom, suchou stravou, pobytom v prašnom a suchom prostredí. Veľmi často sa ukazuje práve v období kúrenia, keď je vzduch omnoho suchší. Sucho vzniká aj vplyvom výrazného tepla – horúčosti, či už vonkajšej alebo vnútornej. Môžeme ho pozorovať napríklad pri horúčkovitých ochoreniach, ktoré sa nedoliečia na sto percent, respektíve sa zabudne na regeneráciu tkanív po vyliečení akútnej fázy. Ďalším patogénom je chlad. Vonkajší zahŕňa chladné obdobie a nedostatočnú ochranu zvonka, alebo vnútorný, ktorý vzniká buď viacnásobným prechodeným prechladnutím alebo nesprávnou, ochladzujúcou stravou (studená, surová strava). Chlad spôsobuje zmršťovanie a sťahovanie nielen tkanív, ale aj energie. Vzniká stagnácia a blokovanie energie.
Vietor je veľmi zákerná škodlivina, pretože nikdy nevstupuje sám, ale spája sa s inými škodlivinami (chlad, horúčosť). Opäť môže ísť o vonkajší vietor a tzv. prefúkanie či ofúknutie, alebo o vnútorný vietor, ktorý produkuje pečeň. Vzniká presne vtedy, keď pečeň nemá dostatok kvalitnej krvi alebo ako následok dlhodobo potláčaných emócií. Hlavná charakteristika vetra vysvetľuje jeho účinok na priedušky a astmu. Vietor sťahuje, prichádza a odchádza v poryvoch, a vyvoláva spazmus. Vietor je pri astme hlavným patogénom ako určitý chronický vietor, uzamknutý v prieduškách. Čínske vnímanie vetra môžeme prirovnať k západnej koncepcii alergénov. Vdychovanie prachu, roztočov, peľu, zvieracej srsti môžeme prirovnať k napadnutiu „vetrom“. Tzv. bránou vetra je temeno a šija. Astmatickým záchvatom často predchádza svrbenie práve týchto častí tela.
Som si vedomá toho, že vnímanie ľudského tela a fungovanie orgánov z pohľadu čínskej medicíny je diametrálne odlišné od vnímania zo strany západnej medicíny. Je náročné vysvetliť rôzne zdravotné problémy z oboch strán a pravdepodobne zostanete občas aj zmätení a pomyslíte si, „preboha, o čom to píše ?“ Nie je jednoduché meniť, lepšie povedané rozširovať pohľad. Ale dovolím si povedať, že objavovať a učiť sa o svojom tele čo najviac je nevyhnutné. Čím širší je pohľad a vnímanie, tým viac možností liečby máme. Nemusíte hneď pochopiť všetko, stačí si len povedať, že „niečo na tom môže byť“. A keď sa zamyslíte, verím a viem, že vo všetkom začnete vidieť aj nádhernú logiku spojitostí a prírodných zákonov.
Teším sa na ďalšiu výzvu v podobe zdravotného problému či diagnózy.

ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ
www.centrumgara.sk

(Nielen) o dôležitosti preformovania psychy

Možno sa budú zdať nasledujúce poznámky mnohým čitateľom nie celkom prijateľné, lebo sa môžu javiť ako nepochopiteľné a nezrozumiteľné (týka sa to hlavne jedincov, ktorí trpia takzvaným „vedeckým svetonáhľadom" a všetkému, čomu nerozumejú, dávajú dnes také prívlastky - možno pritom nepoznajúc najnovšie výsledky vedy - ako „politicky nekorektné", „hoax" či „konšpiračná teória"). Tí nech prijmú ponúkané informácie ako metaforu, zastupujúcu skutočnosť, s ktorou sa niekedy ťažko zmieria/zmierujeme. Len by mali brať na vedomie, že aj na obrazné vyjadrenie musí byť psycha dostatočne pripravená. Mohli by si však pritom uvedomiť nesmiernu dôležitosť spomínanej ritualizácie v každodennom živote, aj to, že večité skúsenosti sa nemusia vždy zhodovať s iluzórnymi predstavami „vedeckej" pravdy.

MAGICKÉ ČÍSLA

Prečo je potrebné udrieť prípravkom do dlane dvadsaťjedenkrát a používať prípravok dvadsaťjeden dní so sedemdňovou prestávkou? Odpoveď nie je celkom jednoduchá, no tí, čo poznajú vesmírne cykly, ktorí sa nepozerajú na „nebo" len z romantických dôvodov pri prechádzkach s milovanou osobou, už dávno vedia, že Mesiac/Luna potrebuje na prechod od jedného novu k tomu nasledujúcemu približne 28-29 dní. Z toho je voľným okom za bežných podmienok neviditeľná zhruba sedem dní, takže na ostatné fázy jej zostáva niečo vyše dvadsaťjeden dní. Trikrát sedem. Sedem je dní v týždni – psychologicky i astronomicky/astrologicky nenáhodne. Sedem dní trvá menštruácia žien a dvadsaťjeden dní je čas medzi periódami. Preto bola žena vždy úzko spojená s rytmami Vesmíru. Sedem rokov trvá prechod Uránu každým znamením, sedem rokov a čosi potrebuje Saturn, aby prešiel štvrtinu svojej dráhy zodiakom. Dvadsaťjednotka bola v mnohých veľkých kultúrach histórie sveta chápaná ako pozitívne, šťastné číslo, bola posvätným číslom Peržanov, Číňanov, dvadsaťjeden je napríklad hviezd prvej veľkosti na oblohe. Kartová hra „oko" je spojená s výhrou pri súčte hodnôt kariet rovnajúcemu sa 21. Tarotová karta Svet, Univerzum, má hodnotu 21. Dvadsaťjednotka je súčasťou Fibonacciho postupnosti, a teda zlatého rezu! Takže dvadsaťjeden úderov má aj symbolický význam – dvadsať je málo, dvadsaťdva trpí nadbytkom. Toľko je len hráčov na futbalovom štadióne, ktorí proti sebe bojujú.

DÔLEŽITOSŤ RITUÁLOV

So sedemdňovou prestávkou medzi cyklami požívania prípravkov sa stretneme nielen v programe Energy. Je to prestávka, ktorú prízvukujú staré múdre knihy o bylinkách, ale i dnešné skúsené „babky bylinkárky", následníčky „božskej Kirké". A na čo slúži tých sedem dní? Na to, aby si organizmus nezvykol na neustálu dotáciu liečivých energií, ale aby spustil a udržal samoliečebné procesy.

Ak nestačí jeden cyklus, je často potrebné zopakovať ho aj viackrát, aby sa energetický systém tela rozbehol na plné obrátky a dorovnal, zharmonizoval svoj energetický potenciál.

Pokiaľ si navykneme na zvolený rituál užívania prípravkov, stane sa pre nás čímsi samozrejmým a telo si naň privykne, vytvoriac si algoritmus samoliečby. Občas sa mi stáva, že pretrepávam pred použitím aj fľaštičky s produktmi, ktoré nemajú energetický potenciál, ale neuškodí to. Zvyk aktivácie mi už zaliezol pod kožu.

Mohli by sme si uvedomiť, že poznajúc aspoň základy kvantovej fyziky a biológie smieme tvrdiť, že význam tomu, o čom som písal v predošlých riadkoch, dávame my sami. Pokiaľ poznáme zmysel rituálov a aplikujeme ich, môžeme zvyšovať účinnosť čohokoľvek, nielen prípravkov Energy. Len treba nájsť správny dôvod a spôsob.

Ako si myslí jeden z najvýznamnejších vedcov sveta, doktor Robert Lanza, práve naše vedomie vytvorilo parametre stvoreného vesmíru, a teda aj všetkých jeho zákonitostí, ktoré mu umožňujú jestvovať. Jeho pohľad však neprijíma celá vedecká obec (je vraj „politicky nekorektný"), no potvrdzuje ho skúsenosť. Aj tá naša, ktorá si za vyše dvadsať rokov, čo spoznávame a rozširujeme program Energy, našla a naďalej nachádza cestu medzi užívateľov.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Ovčie kiahne – Varicella

Ovčie kiahne patria medzi vysokonákazlivé infekčné ochorenia, vyskytujúce sa najmä u detí. Ochorenie spôsobuje ľudský herpetický vírus Varicella-zoster virus (VZV), ktorý je zo skupiny DNA vírusov. Prenáša sa priamym kontaktom (aj vzduchom), pričom inkubačná doba trvá cca 14 dní. Ochorenie sa zvyčajne začína horúčkou a následným výsevom vyrážok, ktoré sú najskôr na trupe, tvári, vo vlasoch, neskôr sa rozšíria na končatiny a celé telo.

Typickým vonkajším prejavom je vyrážka, ktorá má najskôr podobu červených fliačikov. Postupne sa menia na pupienky a neskôr na pľuzgieriky so zakaleným obsahom. Keď pľuzgierik praskne, vytvorí sa chrastička - táto premena trvá len 24 hodín. Preto je možné vidieť u chorého všetky štádiá vyrážky. Vlny vyrážok sa opakujú niekoľko dní. Od momentu, keď sa objavia, až po zaschnutie poslednej pretrváva infekčnosť, t.j. nákazlivosť ochorenia. Izolácia chorého je potrebná spravidla na 10 až 14 dní. U zdravých detí prebieha ochorenie zvyčajne bez vážnejších komplikácií, problémom môže byť jeho výskyt u dospelých. Avšak v našich podmienkach, v populácii bez zavedeného plošného očkovania, prekoná ovčie kiahne viac ako 90% detí predškolského a školského veku, aj preto je výskyt v dospelosti zriedkavý. Rovnako zriedkavý, skôr výnimočný, je opakovaný výskyt ovčích kiahní po ich prekonaní.

PRIEBEH OCHORENIA

Ochorenie má vo väčšine prípadov mierny priebeh a odznie spontánne. Potrebné je dodržiavať pokoj na lôžku, najmä ak je prítomná horúčka, piť dostatok tekutín, strava má byť ľahko stráviteľná s dostatkom prírodných vitamínov. V prípade vysokej horúčky či svrbenia je možné podať lieky na ich zmiernenie. Po prekonaní ochorenia pretrváva vírus ovčích kiahní v tele v neaktívnej forme. Môže sa však aktivovať v neskoršom veku (najmä pri oslabení imunity), čo sa prejaví ako pásový opar, čiže herpes zoster. Komplikácie ochorenia sa môžu vyskytnúť aj u inak zdravých jedincov. Najčastejšie to býva sekundárna bakteriálna infekcia vyrážok, najmä ak si ich postihnutý rozškriabe a infekciu rozšíri nechtami. Následkom sú potom drobné hnisania kože a jazvičky.

V prípade oslabenia organizmu inou chorobou a pri zníženej imunite sa môže infekcia rozšíriť dovnútra a spôsobiť vážnejšie komplikácie, napríklad zápal pľúc, mozgu, obličiek a ďalších životne dôležitých orgánov, v krajnom prípade až smrť. Viac rizikové sú malé deti do jedného roka, ďalej chronicky chorí dospelí ľudia, napr. onkologickí pacienti, diabetici, pacienti po transplantácii orgánov, ďalej takí, ktorí užívajú imunosupresívnu liečbu, infikovaní HIV, tiež tehotné ženy, u ktorých môže nastať poškodenie plodu. Predchádzať ochoreniu je možné očkovaním, ktoré je na Slovensku dobrovoľné. Existuje vo forme kombinovanej detskej vakcíny proti viacerým ochoreniam, ale aj ako samostatná vakcína len proti varicelle, ktorou môžu byť očkovaní aj dospelí. U jedincov, ktorí ešte ochorenie neprekonali a prišli do kontaktu s chorým na ovčie kiahne, je vhodné podať očkovaciu látku až do piateho dňa po tomto kontakte. Aj napriek očkovaniu sa ochorenie vyskytnúť môže, no jeho priebeh je spravidla oveľa miernejší ako bez očkovania.

PRI PREVENCII OCHORENIA JE OPÄŤ DÔLEŽITÁ DOBRÁ IMUNITA, KTORÚ ÚČINNE PODPORUJÚ AJ PRÍRODNÉ DOPLNKY ENERGY

Ideálnym prípravkom na podporu imunity je bylinný koncentrát **Vironal**. Je veľmi prospešné používať ho preventívne vždy na jar a jeseň, a samozrejme nasadiť ho pri akomkoľvek infekčnom ochorení. Súčasne je dobré nasadiť **Drags Imun**, a to aj pri komplikáciách. Osožné je zároveň užívať prípravky **Flavocel**, **Vitaflorin** a **Vitamarin**. Vhodnými doplnkami na podporu imunity sú aj produkty **Grepofit kapsuly** a **drops**, ako aj Zelené potraviny, pretože obsahujú veľa kvalitných prírodných vitamínov, minerálov, antioxidantov. Ich najbohatšími zdrojmi sú prípravky **Organic Acai**, **Goji**, **Cranberry** a **Sea Berry Powder**, tiež prípravky obsahujúce riasy a probiotické kultúry.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Liečivá sila snov (3)

KEĎ SNY BÝVAJÚ TVORIVÉ

Mladá, nadaná maliarka sa mi raz zdôverila, že mnohé námety svojich obrazov čerpá zo snov. Preto má na nočnom stolíku vždy pripravenú ceruzku a skicár. Po prebudení jej prvé kroky často vedú do ateliéru, aby zachytila spomienku na plátne. Niekedy vidí natoľko živé sny, že si ich do najmenších detailov pamätá ešte aj počas ďalších dní. Ako väčšina umelcov, aj ona má veľmi citlivú, vnímavú povahu, bohatú predstavivosť a silno vyvinutú intuíciu, ktorou sa riadi nielen v profesii, ale aj v bežnom živote. Dominujú v nej prvky Vody a Zeme, vďaka čomu sa vo svojich víziách nestráca, neuteká do nich pred realitou, naopak, dokáže ich zhmotniť vo svojej umeleckej tvorbe.

Ak aj vás príroda obdarila bohatou fantáziou, tvorivým myslením a venujete sa duševnej práci, zrejme patríte k tým, ktorí si riešenia mnohých problémov doslova vysnívajú. Veď aj ľudové porekadlo hovorí, že „ráno je múdrejšie večera“. To, že ľudová múdrosť neklame, potvrdzujú aj vedecké výskumy. Cez deň je totiž centrálna nervová sústava zahlcovaná intenzívnymi podnetmi z vonkajšieho prostredia a všadeprítomným „informačným smogom“. V spánku fyzická aktivita utícha, vypína sa cenzúra logického myslenia a zelenú dostávajú jemné impulzy, ktoré sa v podobe snov vynárajú z hlbín nevedomia. Prinášajú nové, netradičné nápady, vízie, a preto často stoja pri zrode umeleckých diel či vedeckých objavov. Ľudia tvorivých profesií – umelci, vedci a vynálezcovia o tom určite vedia svoje. Sen im vnukne náhle pochopenie toho, čím sa už dlho zamestnávala ich myseľ. Stáva sa tým posledným dielikom Rubikovej kocky, keď všetko do seba zapadne. Problém sa vyjaví vo svojej celistvosti, vo všetkých súvislostiach, a preto ako blesk z jasného neba prichádza aj jeho riešenie.

VIZIONÁRSKE SNY PRÍRODOVEDCOV

Zo školských čias si iste spomínate na povinnú výbavu kabinetov chémie. Áno, mám na mysli veľkú farebnú tabuľku, periodickú sústavu chemických prvkov. V roku 1869 ju zostavil ruský chemik **Dmitrij Mendelejev**. Ako prvý zoradil prvky podľa stúpajúcej atómovej hmotnosti, vďaka čomu predpovedal aj objav nových, dovtedy neznámych elementov a ich fyzikálno-chemických vlastností. „Vo sne som uvidel tabuľku, v ktorej všetky prvky zapadali na svoje miesto tak, ako to bolo potrebné. Po prebudení som si to okamžite zapísal na kus papiera," spomínal Mendelejev. Vždy však zdôrazňoval, že objavu predchádzala vyše dvadsaťročná intenzívna príprava.

Sny inšpirovali aj ďalšie dva objavy. Nemecký chemik českého pôvodu **Friedrich August Kekule** písal, že za poznatok o kruhovej štruktúre molekuly benzénu vďačí snu. Keď raz unavený zaspal vo svojom kresle, prisnil sa mu nasledujúci sen. „Videl som pohybujúce sa atómy, spájali sa do väčšieho útvaru, ktorý sa podobal na hada. Odrazu sa jeden had zahryzol do vlastného chvosta a tancoval predo mnou. Náhle som sa zobudil s myšlienkou, že štruktúra benzénu sa podobá na uzavretý kruh." Vďaka tvorivému impulzu zo sna bola odhalená aj štruktúra atómu. Popísal ju dánsky fyzik **Niels Bohr**. Ako ukazuje jeho tzv. planetárny model, okolo jadra atómu, ktoré tvoria protóny a neutróny, obiehajú elektróny – rovnako ako planéty obiehajú okolo Slnka. K tomuto záveru ho podnietil sen. Videl v ňom Slnko z ohnivého plynu, okolo ktorého krúžili planéty, prepojené tenkými nitkami. Znenazdajky plyn stvrdol a Slnko aj planéty sa zmenšili do minimálnych rozmerov. Za svoj prevratný objav získal v roku 1922 Nobelovu cenu za fyziku.

Nedá mi nespomenúť aj autora teórie relativity, **Alberta Einsteina**. Tvrdil, že jeho vedecké výskumy podnietil sen z mladosti. Snívalo sa mu, že sa sánkoval dole strmým kopcom so stále rastúcou rýchlosťou a to tak, že všetky farby navôkol sa zlievali do jedného súvislého svetelného pruhu. Nie nadarmo sa celý život zaoberal tým, čo sa odohráva pri dosiahnutí rýchlosti svetla. Einstein považoval schopnosť vidieť sny za oveľa väčší dar ako schopnosť získavať vedomosti. Práve vo svojich snoch zažíval nečakané prieniky do záhadného vzťahu priestoru a času.

ĎALŠIE SNOVÉ INŠPIRÁCIE

Keď vypukol COVID-19 a rúška sa stali nedostatkovým tovarom, prudko vzrástol dopyt po šijacích strojoch. Zrazu sa stali nedostatkovým tovarom. Ak ste ich v tom čase zháňali, zrejme ste vôbec netušili, že za ich vznik taktiež vďačíme snom. Americký mechanik **Elias Howe** sa v polovici 19. storočia zaoberal konštrukciou šijacieho stroja. Spočiatku stroje kazili látku, lebo sa neustále trhala niť. Súviselo to s tým, že ihla, ktorú mal v prístroji zabudovanú, mala otvor hore, tak ako normálna ručná ihla. Riešenie prišlo vo sne. Prisnilo sa mu, že mu krutý vladár pod hrozbou smrti prikázal vyhotoviť šijací stroj v priebehu 24 hodín. Nech robil čokoľvek, nedarilo sa mu, stroj sa neustále lámal. Keď ho už vo sne viedli na popravu, všimol si, že okolostojaci bojovníci držali v rukách kopije so zvláštnym otvorom na špičke hrotu. Vtedy pochopil, v čom je problém. Ešte v ten deň Howe vyhotovil prvý model ihly šijacieho stroja s otvorom pre niť na špičke ihly. Tento vynález výrazne zlacnil a urýchlil výrobu odevov, vďaka čomu sa oblečenie stalo oveľa dostupnejším ako kedykoľvek predtým.

Keďže sny čerpajú z našej predstavivosti, existuje veľa umeleckých diel, ktoré vznikli ako zhmotnenie spontánnych snových zážitkov. Vezmime si napríklad spisovateľa, ktorého myseľ je cez deň plne sústredená na nový umelecký zámer. Keď zaspí, tvorivý proces pokračuje, ale fantázia a predstavivosť nepozná hranice. Preto sa mu vo sne môže vyjaviť zaujímavý námet, nečakaná dejová línia či obraz hrdinu. Napríklad sen vnukol **Dante Alighierimu** myšlienku napísať Božskú komédiu, vrcholné dielo stredoveku, **Goetheho** podnietil k vytvoreniu druhej časti románu Faust a **Alexandrovi Gribojedovovi** sa vo sne zjavil námet na komédiu Útrapy z rozumu.

Aj monštruózny Frankenstein sa vynoril v nočnej more osemnásťročnej anglickej spisovateľky **Mary Shelleovej** ako hrôzostrašná vidina mŕtveho muža. Snu predchádzala debata s lordom Byronom o možnosti oživiť organizmus elektrickým prúdom, ktorý pri pôsobení na mŕtve telo vyvoláva svalové kontrakcie, a tým vytvára zdanie, že sa doň vrátil život. Ešte v tú noc sa jej prisnil posadnutý vedec, skláňajúci sa nad bytosťou, ktorú dovedna skladal z jednotlivých častí ľudského tela. Po spustení zvláštneho stroja zrazu strašidelný tvor podobný človeku zdanlivo ožil a začal nemotorne hýbať končatinami. Mary premkol strach, odpor a súčasne aj obavy z nepredvídateľných následkov prehnaných ambícií smrteľníka, hrať sa na stvoriteľa. Vyjadrila ich vo svojej literárnej prvotine, v románe Frankenstein – moderný Prométeus, ktorý vyšiel v roku 1818. Koncom 19. storočia uvidelo svetlo sveta ďalšie dielo s hororovou tematikou s názvom Podivný príbeh Dr. Jekylla a pána Hyda. Jeho autor **Robert Stevenson** sa dlho márne zamýšľal nad tým, ako literárne stvárniť duálnosť ľudskej podstaty. Zlom nastal, keď sa mu prisnila scéna, v ktorej sa prenasledovaný Mr. Hyde po užití prášku mení na Dr. Jekylla. Sen mu poskytol námet na napísanie románu, ktorý sa neskôr dostal na divadelné dosky aj na filmové plátno.

ŽIŤ SVOJE SNY

Našlo by sa ešte veľa príkladov, ako snové vízie zasiahli do života viac či menej preslávených ľudí - hudobníkov, skladateľov, výtvarníkov, vynálezcov, archeológov, ale aj politikov či vojvodcov. Áno, sú to zaujímavé príbehy, ale uviedla som ich hlavne preto, aby som vás, čitateľov týchto riadkov, nadchla pre vaše vlastné sny. Aby ste si uvedomili, že tvorivý potenciál sna môže využiť každý snívajúci v ľubovoľnej oblasti svojho života, teda vo vzťahu k sebe, partnerovi, deťom.

Počuli ste vo sne melódiu, tancovali ste, dostali ste dar, videli ste sa v zrkadle mladá a krásna? Skúste sa tým inšpirovať a žite svoj sen. Spievajte, tancujte, kúpte si darček, urobte niečo pre seba, aby ste sa - rovnako ako vo sne - cítili opäť mladá a krásna. Možno práve po tom túžite. Pred nepríjemnými snami neutekajte, neusilujte sa ich za každú cenu čo najskôr zabudnúť. Sústreďte na to, čo vám bolo vo sne nepríjemné. Ak ste cítili strach, skúste mu pridať konkrétnu podobu, nakreslite ho, vymodelujte, ozvučte. Hľadajte odozvu vo vlastnom tele, v akej časti cítite nepohodu. V hrudi, v žalúdku alebo máte paralyzované končatiny? Nájdete tak záchytné body, ktoré vám pomôžu pomenovať a spracovať váš vnútorný problém. Veď čo ak je práve za tým strachom obava prehodnotiť vlastný život, priznať si chyby a začať robiť veci inak ako doteraz? Po novom, pravdivo, netradične a tvorivo. S úprimnosťou a nadšením dieťaťa, ktoré túži po poznaní, po nových zážitkoch a bez obáv sa vrhá do objavovania tajomstiev sveta. Každý z nás máme v sebe svoje „vnútorné dieťa", ktoré predstavuje našu vlastnú schopnosť hrať sa, radovať sa, milovať a tvoriť. Len ak mu poskytneme vo svojom živote dostatočný priestor, budeme naozaj šťastní. Pýtate sa, ako na to? Začnite vnímať vlastné sny a nechajte sa nimi inšpirovať.

MÁRIA KOSTICKÁ

Milí čitatelia, svoje komentáre k článkom a otázky týkajúce sa snov môžete posielať na mailovú adresu **liecivasilasnov@gmail.com**.

Terapeutické metódy (32)
VYUŽITIE PRÁCE S ŤAŽISKOM TELA (3)

INFINITY METHOD

REHABILITÁCIA SA ZAČÍNA V HLAVE

Raz mi moja mamička doniesla časopis s článkom, ktorý ma naozaj zaujal. Bol o využití ležatej osmičky v rehabilitácii! Napovedá to napokon aj názov: Infinity (= symbol nekonečna = ležatá osmička) method. Princíp ležatej osmičky má vplyv na našu osobnosť a jej využitie v podobe liečivého symbolu otvára množstvo možností, ako s ním pracovať.

Rada by som vyzdvihla, že toto cvičenie je špeciálne tým, že ho môžu vykonávať aj **imobilní jedinci pripútaní na lôžko či vozík**, či už dlhodobo alebo krátkodobo, pokiaľ sú mentálne aktívni a duševne v poriadku. „Mozog totiž nerozozná skutočnosť od predstavy." Túto vetu hovorím často pri svojej práci a učím ju aj svojich klientov. Každú rehabilitáciu začíname v hlave, najmä ak je telo oslabené, ochabnuté či nedáva adekvátnu odpoveď na podnety. Alebo keď strácame vieru, že by sa niečo mohlo zmeniť.

Infinity method má ako každé iné cvičenie svoje pravidlá a postupy, ktoré však nie je možné vysvetliť tak, aby ste ich mohli aplikovať po prečítaní tohto článku. Skúste však malý test. Postavte sa vzpriamene na šírku bokov, chodidlá smerujte palcami vpred, uvoľnite ramená. Panvu prehnite smerom vzad a vpred a uvoľnite = optimálna pozícia panvy. Uvoľnite kolená, aby boli pružné. Paže sú pozdĺž tela, mierne ich vykrúťte do boku, nezdvíhajte ramená, palec smeruje vpred. Krčná chrbtica je vzpriamená, brada zasunutá a uvoľnená. Svoju pozornosť preneste do panvy a predstavte si, že v nej rozprúdite energiu na šírku bokov do ležatej osmičky. Nič iné. Vydržte s touto predstavou aspoň 5 minút a vnímajte, čo cítite. Na konci článku vám prezradím, čo ste mohli cítiť.

PRINCÍP

Pri cvičení Infinity method sa využívajú tri roviny, pomyselne rozdeľujúce telo: sagitálna (pravá a ľavá časť), transverzálna (horná a dolná časť), frontálna (predná a zadná časť). Jednotlivé cviky sa vykonávajú ako makro- alebo mikropohyby, prípadne iba v predstave. Cvičiť sa dá staticky či dynamicky, s odporom alebo bez neho. Dôležité je správne dýchanie a základný postoj, sed či ľah.

Ak potrebujeme iba uvoľniť napätie v tele a nič neriešime, aplikujeme tzv. kompas, ktorý sa vykonáva v ľahu a opäť využíva všetky telesné roviny a predovšetkým dýchanie. Nepracuje však s ležatou osmičkou, ale v priamke.

KEDY MÔŽEME CVIČENIE VYUŽIŤ?

» pri chybnom držaní tela a s tým spojenej nerovnováhe
» pri koreňových syndrómoch – pri vystreľujúcich bolestiach do rúk alebo nôh
» pri poúrazových a pooperačných stavoch
» na aktivovanie svalov panvy a panvového dna (pri inkontinencii)
» pri príprave na tehotenstvo, počas neho a po pôrode
» na uvoľnenie a relaxáciu pri strese a preťažení
» na harmonizáciu a prepojenie oboch mozgových hemisfér

ČO DOCIELIME?

» zlepšenie stability tela
» vyrovnanie postavenia tela
» posilnenie vizualizácie a koncentrácie
» prehĺbenie vnímania tela ako celku
» uvedomenie si dychu a jeho možností
» ovládanie svojho tela a uvedomenie si odchýlok
» natiahnutie sa a uvoľnenie
» zvýšenie pružnosti tela
» harmonizáciu energie a energetických centier v tele

MOJA SKÚSENOSŤ

Ešte sa vrátím k sľúbenému a popíšem vám svoje pocity po prvom stretnutí s ležatou osmičkou v mojom tele. Vnímala som, ako sa všetko rozhýbava – postupne sa všade objavilo prúdiace teplo – videla som farby čakier – cítila som najskôr ťažké končatiny, následne však uvoľňovanie – vnímala som pohyb očí a následne som iba myšlienkou na ležatú osmičku rozhýbala celé svoje telo v jej rytme. Dokonalý prežitok a dôkaz pre neveriacich? Nie, len sila energie. Hovorila som, že rehabilitácia sa začína v hlave, nie?

NA ZÁVER

Na záver minisérie troch článkov o rehabilitačných metódach, ktorá sa týmto dielom končí, by som len rada zopakovala, že všetkými sa prelína jediné – línia práce s ťažiskom, tokom energie v meridiánoch a čakrách. Je príjemné nájsť si svoju cestu. Je príjemné naučiť sa pracovať so sebou tak, aby sme sa vychyľovali čo najmenej a dokázali si pomôcť sami alebo prostredníctvom druhých. Vďaka svojej dlhoročnej praxi som dospela k názoru, že techniky môžeme nazvať akokoľvek, stále pracujú na rovnakom princípe, ktorý využívali už naši predkovia pred mnohými tisíckami rokov. A ja osobne som vďačná, že môžem byť prostredníkom a aplikovať ich a šíriť medzi nás. Majte sa nekonečne harmonicky!

MARCELA ŠŤASTNÁ

TIP PRE VÁS

Všetko, čo chcete harmonickým spôsobom prepojiť, môžete urobiť pomocou symbolov ležatej osmičky a jej energie. Do jednej časti osmičky postavíte seba, do druhej osobu, orgán či udalosť, ktorá vás stresuje. Nevkladajte do nej svoje ego a chcenie, pracujte s pozitívnym zámerom uvoľniť negatívnu energiu. Nemusíte sa báť, že zasahujete, kam nemáte, nemeníte tým beh udalostí, len harmonizujete.

Energetické a harmonizačné pomôcky (10)

MANDALA

Máme za sebou rok s harmonizátormi, ktorí ladili zvukom, energiou a vibráciami. Stretli sme sa s ôsmimi pomôckami, pracujúcimi v rôznych oblastiach našej existencie. V tomto poslednom dieli spoznáme silu mandaly a spoločne si ju aj vytvoríme. Osobná mandala bude zameraná na harmonizáciu ôsmich orgánov, jednej energie a našej esencie.

POPIS MANDALY

Pojem mandala znamená v sanskrte kruh, ktorý sa využíva na meditácie, rituály, napojenie sa na vesmír, na harmonizáciu, diagnostiku a na terapie rôzneho druhu. Pri niektorých terapeutických metódach sa využíva ako podporná pomôcka. Pomáha aj pri relaxovaní, upokojení a návrate do prítomnosti. Mandaly sú najčastejšie kruhové, ale používajú sa aj štvorcové, trojuholníkové či kosoštvorcové (tvar posvätnej jóni). Mandala nie je len obyčajným kruhom, je to posvätná skupina farieb a symbolov, pozývajúca do posvätného priestoru a umožňujúca objavenie svojej životnej esencie. Mandala sa dá používať v jej vonkajšej umeleckej forme alebo sa dá „vstúpiť do nej" a nechať sa unášať na vlnách jej očisťujúceho účinku.
Mandala môže byť vytvorená prakticky čímkoľvek a na čomkoľvek. Môžete ju vidieť na papieri, plátne, stene, chodníku, kameňoch, dreve, atď. Zaujímavá je aj tzv. miznúca forma mandaly, ktorá sa po vytvorení prežije, nechá sa nejaký čas pôsobiť (napríklad rok, ale aj minútu), potom sa rozbije a energie, ktoré nasiakla, sa odošlú na transformáciu do Matky Zeme alebo na iné úrovne. Doma si ju môžete vytvoriť napríklad z kryštálov, kamienkov, vetvičiek, atď.

ENERGETICKÉ ÚČINKY

Mandala výborne pôsobí na základný a rozšírený čakrový systém. Niektorí dokonca popisujú tvar čakry ako mandalu. Veľmi očistné a relaxačné účinky má aj samotná tvorba mandaly. Pôsobenie sa odvíja od zámeru, farieb, symbolov, tvarov a znakov, ktoré mandala obsahuje. Závisí to aj priamo od človeka, ktorý ju používa. Môže vám dobre pomôcť rozprúdiť energie, uvoľniť akékoľvek lipnutie, posilniť vzťah samého k sebe, zlepšiť komunikáciu a mnoho ďalších vecí. Niektoré mandaly sa dávajú pod vankúš či posteľ nielen na lepšie zaspávanie a spánok, ale aj na vytvorenie harmonizačných a transformačných snov. Ich použitie je široké a ako to už u harmonizérov býva, človek si nevyberá mandalu, ale ona jeho.

TVORBA OSOBNEJ MANDALY

Spoločne si vytvoríme jednoduchú mandalu, ktorá však bude plne funkčná a zharmonizuje vás do pohody, radosti a pocitu spokojnosti. Použijeme základnú konštrukciu, aby ju zvládol naozaj každý. Na tvorbu mandaly budete potrebovať papier (minimálne A4, ale pri veľkosti sa medze nekladú), kružidlo (alebo niečo iné, podľa čoho urobíte kruh, ale v niekoľkých veľkostiach), pravítko, pastelky (alebo fixky, voskovky, podľa toho, čo máte radi) a nožnice. Pri tvorbe buďte pri plnom vedomí a nenechajte sa ničím a nikým rušiť.

Postup:

1. Vytvorte si veľkú kružnicu, ktorá bude tvoriť okraj mandaly. Postupujte pomaly a tvorbu si čo najviac užívajte.
2. Z rovnakého stredu si vytvorte ďalší, sústrednú kružnicu, ktorá bude mať len o trochu menší priemer (o koľko, to záleží iba na vás).
3. Z rovnakého stredu si vytvorte tretiu, malú kružnicu (veľkosť je opäť na vás).
4. Stredné medzikružie si rozdeľte pravítkom na osem rovnakých častí (čiary budú zasahovať od najmenšieho kruhu do stredne veľkého, teda nie až k okraju).
5. Do jednotlivých dielikov si napíšte názvy orgánov: srdce, pravá strana pľúc, ľavá strana pľúc, žalúdok, pečeň, pravá oblička, ľavá oblička, slezina.
6. Do krajného medzikružia (medzi veľkou a strednou kružnicou) si napíšte „Energia jednoty".
7. Do malého kruhu si napíšte „Esencia JA".
8. Vyberte si presne desať farieb. Ak budete chcieť mať nejakú časť bielu, naozaj ju vyfarbite bielou pastelkou. Vaša osobná mandala je rozdelená na desať častí (veľké medzikružie, stredné medzikružie je rozdelené na osem častí a nasleduje malý stredový kruh). Každý tento dielik vyfarbite jednou intuitívne vybratou farbou.
9. Už počas vyfarbovania pocítite, ako pôsobia vibrácie farby na danú oblasť. Maľujte veľmi pomaly a maximálne starostlivo. Buďte prítomní a dajte si čas. Nemusíte mandalu vytvoriť naraz, môžete si vymaľovať napríklad jednu oblasť za deň. Keď ju domaľujete, starostlivo a plne sústredení si ju vystrihnite.
10. Mandalu si dajte tam, kde sa na ňu často budete pozerať. Občas si ju vezmite do ruky a meditujte s ňou. Vnorte sa do mandaly a pocíťte, ako vám sila farieb, vibrácií a energií harmonizuje orgány, jednotu a JA. Po nejakom čase si môžete mandalu vytvoriť znova a porovnať zvolenie farieb. Prečo ste napríklad k obličkám vybrali inú farbu?

Krásnu farebnú jeseň vám praje ONDŘEJ VESELÝ

(Koniec seriálu)

Okienko k Duši 9

ĽÚBI MA, NEĽÚBI MA, ĽÚBI MA...

Vzťahy v akejkoľvek podobe sa riešia, odkedy je svet svetom. Neustále sa pozeráme okolo seba a sledujeme, kto sa ako správa, ako sa pozerá, ako sa vyjadruje. Porovnávame a následne posudzujeme vzťahy partnerské, rodinné, priateľské, pracovné, susedské a mnohé iné. Vzťahy sú dokonca vďačnou témou pri akomkoľvek stretnutí, dokonca aj s cudzími ľuďmi v autobuse alebo pri nekonečnom čakaní u lekára. Ich rozoberaním trávime čas a dá sa povedať, že si ten čas vzťahmi a ich rozoberaním aj vypĺňame.

Je pravda, že človek je tvor spoločenský a potrebuje mať okolo seba iných ľudí. Ale rovnako je dôležité vedieť byť sám so sebou. Vnímať svoju hĺbku, tie jemné vibrácie rôznych snov, cieľov, predstáv a pocitov. Vedieť pochopiť svoje potreby, svoje zvyky, správanie, konanie, premýšľanie. Vytvoriť si hodnoty a kvalitu svojho života, vedieť, čo chcem. Prijať svoju minulosť ako cestu, vývoj seba samého a pomaly objavovať SEBA.
Až keď vytvorím zdravý vzťah samého so sebou, založený na úcte, pokore, rešpekte a láske k sebe, som schopný vytvoriť rovnaký vzťah aj s druhou osobou. Buďme úprimní, ak niečo neviem dať sebe, nedám to ani tomu druhému. Môžem mu dať len to, čo sám poznám.
Každý alebo väčšina z nás potrebuje mať spoločnosť. Na základe akého kľúča si ju vytvorím? Akých ľudí si pritiahnem, s akými ľuďmi vytvorím vzťahy? A prečo ten, kto sa mi na začiatku zdal byť milý, ústretový a srdečný, je odrazu vzťahovačný a konfliktný? Čím to je, že sa ľudia okolo mňa zrazu zmenia?
Ak si úprimný k sebe, budeš aj k druhým. Vždy im povieš, čo chceš, prípadne čo nechceš. Povieš to cez seba, sformuluješ to do správnych slov, s jemnou vrstvou príslušnej emócie. Nepoužiješ výčitku ani citové vydieranie, nenecháš to nedopovedané, nespoľahneš sa, že ten druhý predsa vie, čo chceš, veď ťa pozná. Nebudeš očakávať, že sa prispôsobí alebo bude automaticky súhlasiť. Zdá sa ti to sci-fi? Možno áno, ale čo ak je to kľúč k pochopeniu vzťahov? Čo ak vďaka tomu vyčistíš vzduch vo svojom priestore? Čo ak vďaka tomu začneš tvoriť vzťahy, ktoré budú rovnocenné v tom najlepšom zmysle slova? Čo ak vďaka tomu začneš žiť život, v ktorom bude spokojnosť, radosť, úprimnosť a láska?

O LÁSKE A ÚPRIMNOSTI

Úprimnosť je veľmi dôležitá, pretože vďaka nej si nevytvoríš ilúziu ani faloš. V prvom rade však musíš byť úprimný k sebe. Prečo chceš spoznať tú osobu? Pretože je sympatická, páčia sa ti jej názory, alebo preto, že je napríklad právnička, lekárka, sudkyňa - a to sa predsa hodí? Úprimnosť ti káže povedať pravdu, aj tú nepríjemnú. Nič si nenahovárať a nezatvárať oči pred ničím a nikým. Ak chceš vzťah pre výhody, pretože takú osobu akurát teraz potrebuješ, povedz to. Ak túžiš byť s niekým,

tak buď. Ale ak nechceš s niekým tráviť čas, tak to povedz, netvár sa, že je to v poriadku, neber čas sebe ani druhému. Úprimnosť je aj to, že si uvedomíš blízkosť a kvalitu každého vzťahu. Tak ako sa vyvíjaš ty, vyvíjajú sa aj vzťahy a je to v poriadku. Koľko priateľov z minulosti už nie je v tvojom živote! Jednoducho preto, lebo si už nemáte čo povedať, cesty sa rozišli a záujmy aj názory sú rozdielnejšie. Napriek tomu nevznikol hnev ani smútok, bol to jednoducho prirodzený vývoj. Bohužiaľ, nie vždy sme toho schopní, najmä ak sa to týka osôb, o ktorých si myslíme, že ich potrebujeme. A teraz úprimne: to, že ich potrebujeme, neznamená lásku, ale užitočnosť.

Čo je to láska? Láska sa nedefinuje ako potrebnosť, ani ako úžitok. Láska je cit, je to úcta a sloboda. Je to jednoduché: ľúbim alebo neľúbim. Ak ľúbim, nepotrebujem vlastniť. Nevyžadujem vďačnosť. Neočakávam, že mi človek, ktorého „ľúbim", naplní môj život alebo dá zmysel môjmu životu. Nezáleží na tom či ide o partnera, dieťa či priateľa. Láska má veľa podôb, ale podstata lásky je stále rovnaká. Znamená prirodzené prijatie a akceptovanie potrieb toho druhého a jeho osobného priestoru. Samozrejme do tej miery, do akej nenastáva obmedzenie či zranenie toho druhého. Láska dáva slobodu. Ak ľúbim, neurobím nič, čo by ublížilo. Prirodzene a s ľahkosťou umožňujem žiť jeho/jej život. Viem, že ak som ľúbená, druhá osoba neurobí nič, čo by ublížilo mne. Určite nie vedome. A ak nastane zranenie, je to skôr lekcia, ktorú potrebuješ pochopiť. Je dôležitá pre tvoj vývoj a celú situáciu treba odkomunikovať. Nevypovedané veci totiž vytvárajú priestor pre domnienky. Pamätaj si, že tvoje okolie ti ukáže len to, ako sa ty správaš sám/sama voči sebe.

LEN JEDNA ODPOVEĎ JE SPRÁVNA

Zamysli sa a úprimne si odpovedz: ľúbiš či neľúbiš?
Očakávaš? Ten druhý predsa vie, čo sa ti páči a čo nie.
Vyžaduješ vďačnosť? Čo všetko som pre neho urobila a on mi to takto opláca!
Chceš vlastniť? Prečo musí stále chodiť na ten futbal. Ak ma ľúbi mal by byť so mnou.
Kladieš podmienky, za ktorých si zaslúži lásku a ak ich nesplní, vyčítaš a kritizuješ, prípadne použiješ emócie na získanie toho, čo chceš? To nie je láska, to je obchod: ak urobíš/ budeš sa správať takto, tak ja urobím/ budem sa správať takto. Varenie, upratovanie, výchova, finančné zabezpečenie, akákoľvek starostlivosť a podobne - to všetko nie je láska, to sú len nástroje, ktorými ju môžem vyjadriť. Ale bez očakávania.

Už vieš odpoveď na: ľúbi ma, neľúbi ma, ľúbi ma... Ľúbim, neľúbim, ľúbim...?

ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ
www. centrumgara.sk

Synchronicity v živote. Náhoda alebo zámer?

Stalo sa vám niekedy, že zazvonil telefón a vy ste vedeli, kto volá? Spomenuli ste si na človeka, ktorého ste roky nevideli a ozval sa vám, alebo ste ho stretli na ulici? Cítili ste zvláštny pocit ohľadom blízkej bytosti a ona vám neskôr povedala, že v tú chvíľu zažila čosi neobvyklé, sprevádzané silnými emóciami? Niečo ste tvorili a zistili ste, že v tom čase na niečom veľmi podobnom pracoval aj niekto iný? Zacítili ste radosť, strach, či smútok, ktorý prišiel zdanlivo bezdôvodne a akoby nebol váš?

Ak áno, verím vám. Svet je plný synchronicít. Stretli ste sa už so slovným spojením „morfické polia" či „morfická rezonancia"? Morfické (energetické) polia prenikajú cez prostredie, dávajú mu charakter čo sa týka jeho podoby a správania. Určujú spoločenské, kultúrne, mentálne a citové tendencie a prejavy. Nadväzujú na predošlé morfické polia a obsahujú kumulatívnu pamäť, preto je tu silný vplyv zvyku. Tieto polia sú všade a vo viacerých vrstvách. Morfická rezonancia je dej v prostredí morfického poľa. Ak sa raz niečo niekde stane, potom sa táto udalosť stane v „rovnakom" čase aj niekde inde.

DÔKAZY MORFICKÝCH REZONANCIÍ

Z detstva si pamätám radostný pocit bádateľa, keď som sa dozvedela, že v Amerike i Japonsku začali vrabce takmer súčasne zobať do vrchnáčikov fliaš na mlieko. Ďalšia zdokumentovaná správa je známa ako „efekt stej opice". Aktérmi sú opice na jednom z japonských ostrovov, ktoré sa naučili umývať vo vode zemiaky, lebo im nechutil piesok na nich. Keď sa tento trik naučilo dostatočné množstvo opíc (bola ich stovka), všetky opice žijúce na priľahlých ostrovoch, a aj tie v ZOO, z ničoho nič a bez akéhokoľvek vonkajšieho podnetu začali tiež umývať zemiaky. Koncom 19. storočia objavil Rudolf Diesel motor. V tom istom čase urobil Friedrich Haselwander rovnaký objav. Jeho patent však prišiel neskôr, a preto poznáme motor ako dieselový. Takto paralelne sa objavili mnohé vynálezy či liečivá.
A čo dôkaz z bežného života? Boli ste niekedy takí šťastní, že aj ľuďom vo vašej blízkosti sa zlepšila nálada? Áno, aj každá emócia má svoje morfické pole. Kvantoví fyzici dokázali, že nastáva synchrónny prenos informácií bez použitia nosičov. Ako funguje?
Bytosti disponujú možnosťou prijímať i vysielať informácie. Z morfického poľa, ktoré vplýva na každého a všetko, načítavame fakty, názory, presvedčenia, vzorce správania a často ich nevedome vnímame ako naše – na základe nášho individuálneho nastavenia, individuálnych rezonancií, citlivosti, pochopenia. Morfické pole zanecháva odtlačok i na bunkovej úrovni. To sa prenáša do predispozícií na ochorenia, do stavby tela a pohybových vzorcov, do jazyka, citovej stability.
Vplyvom morfických polí sa v cykloch menia celé generácie. Videli ste fotky spred sto rokov? Ľudia v mojom veku na mňa pôsobili ako bytosti staršie o generáciu. Nešlo len o črty tváre, oblečenie a spôsob života. Zmenilo sa všetko.
V živote sme však ovplyvnení okolím. Prečo by som sa nebál chorôb aj ja, keď sa ich bojí masa ľudí okolo mňa? Prečo by som nemal mať obavy o svoj blahobyt, keď ľudia okolo mňa so strachom v očiach hovoria o energetickej či hospodárskej kríze? Prečo by som neprebral určitý politický názor väčšiny spoločnosti (často jednostranne ovplyvňovanej masovokomunikačnými prostriedkami)? Robí tak ona, on, takmer všetci, ktorých poznám, niečo na tom teda bude. Správam sa tak, ako je to v našej rodine zvykom a prispôsobujem tomu svoje sebavyjadrenie. Nie je ľahké vystúpiť zo zaužívaných zvykov morfických polí. Ale možné to je.

MORFICKÉ POLE ČLOVEKA

Každý máme okolo seba jedinečné morfické pole. Je to ako odtlačok prsta či kresba dúhovky. Každý prichádzame zo svojej materskej rodiny s iným odtlačkom, vrytým do bunkovej úrovne (nechávam priestor vašej fantázii, ktorou materskou rodinou začne). Tento odtlačok sa mení prostredníctvom stretávania sa s inými bytosťami a pobytom v určitom prostredí a priestore.
S morfickými poľami ľudí, zvierat, rastlín, vecí a miest sa prepájame stále. Zaujala ma informácia, že človek predstavuje priemernú kvalitu piatich osôb, s ktorými sa najviac stýka. Tiež rozmýšľate, ktorých päť je tých vašich? Tak, ako sa meníme my, mení sa aj základný okruh blízkych osôb. Niektorí nám miznú zo života, iní prichádzajú. Ja mám skúsenosť, že keď sa diali „zmeny", posunulo sa moje vedomie a vnútorné nastavenie. Zmenila som vibráciu, a tak sa zmenili aj morfické polia. Tak je to v poriadku. Týka sa to všetkých vzťahov.
Keď čítame určitú knihu, vyznávame určitý spôsob života, máme radi prírodu, záhradku, životný štýl, máme podobné životné nastavenie a zámer, zdieľame aspoň jedno spoločné morfické pole. Aj vy, ktorí čítate tento časopis, zdieľate so mnou pole, ktoré vytvára. Ak zdieľame viacero úrovní morfických polí a poznáme sa, ste pravdepodobne mojou blízkou osobou. Fakt, že veda preukázala teóriu morfických polí, je z môjho pohľadu veľkým krokom uvedomenia si spojenia materiálneho a duchovného sveta.
Každý z nás utvára morfické pole. Je dôležité, aby sme prevzali zodpovednosť za seba, pracovali na sebe a rozvíjali sa. Nespoliehajme sa na to, že pre nás je najlepšie to, čo nám diktuje okolie. Keď zvyšujeme svoje vedomie a pracujeme so sebou, pozitívne vplývame na zvýšenie povedomia celej spoločnosti. Aj v našich očiach malé veci dokážu cez nás ovyplvniť naše najbližšie okolie, širšiu komunitu i svet. Musíme ich však robiť s láskou. Pridaná emócia v myšlienkach, slovách i skutkoch robí divy. A nestráca sa. A ak by bolo na zmenu potrebných viac bytostí, čo ak práve ja či vy sme onou „stou" opicou?
Sme tvorcami. Niečo sa zmenilo už tým, že som otvorila zaujímavú tému a pokračuje to, pretože akurát vy čítate tento článok. Začal sa otázkami, ale odpoveďou sa nekončí. Ponúka možnosť otvoreného premýšľania.

Krásny deň, tvorcovia života! DANA HÜBSCHOVÁ
KNIHA VITA, Centrum GARA

Quinoa – zázrak z Chile

Quinoa vplávala do našich končín až pred niekoľkými rokmi. Nenápadne sa stala kráľovnou bezlepkovej a vegánskej kuchyne. Poznáte ju? Viete ju používať a má vôbec zmysel zaraďovať ju v našich končinách do stravy? Poďme sa na to pozrieť zblízka.

ČO JE QUINOA ZAČ?

Quinoa alebo mrlík čílsky je jednoročná bylina z čeľade láskavcovitých. Často sa zaraďuje k obilninám, ale nie je to tak. Ide o tzv. pseudoobilninu. Jej pôvodnou krajinou je Južná Amerika – Peru, Bolívia, Čile, kde bola súčasťou tradičného jedálneho lístka už pred siedmimi tisícmi rokov. Starí Aztékovia a Inkovia vedeli, že dodá silu bojovníkom, pomôže hojiť rany zraneným a nasýti deti. Nazývali ju Matkou zŕn. S príchodom Európanov do Ameriky sa dostávala aj v krajinách svojho pôvodu postupne do úzadia za domestikované obilniny. Ale od času, keď sa o quinoe začalo hovoriť v súvislosti so zdravou výživou, sa opäť začala pestovať vo veľkom, aby bol pokrytý dopyt z Európy a Severnej Ameriky. Konzumujú sa čerstvé listy, ale najmä zrelé zrná, ktoré majú tvar guľôčky s malým klíčkom. Ich chuť je veľmi neutrálna, sladkastá až oriešková. Poznáme rôzne farebné variácie - od bielej cez červenú až po čiernu.

ČÍM JE ZAUJÍMAVÁ A PREČO JU ZARADIŤ DO JEDÁLNEHO LÍSTKA?

Quinoa je zaujímavá najmä pre osoby, ktoré sa stravujú bez lepku. Zrná sú totiž prirodzene bezlepkové, dajú sa ľahko zomlieť na múku. Quinoa veľmi dobre nahradí ryžu ako prílohu, ale môže byť aj základom pokrmu, pretože má v sebe oveľa viac vlákniny a veľké množstvo bielkovín. Bielkoviny sú u quinoy podstatné! Ako jeden z mála rastlinných zdrojov obsahuje plné spektrum esenciálnych aminokyselín. Z toho dôvodu je veľmi obľúbená aj vo vegánskej a vegetariánskej kuchyni. Vďaka dosť nízkemu glykemickému indexu a komplexným sacharidom je vhodná aj pre diabetikov. Nájdeme v nej množstvo antioxidantov (najmä vo farebných variáciách) a minerálov ako draslík, horčík, železo, vápnik, zinok, mangán, fosfor a vitamíny skupiny B, vitamín E a C. Je veľmi výživná, sýta a ľahko stráviteľná. Jej účinky na naše zdravie sú výlučne pozitívne. V ľudskom tele azda nenájdeme orgán, pre ktorý by konzumácia quinoy nebola prospešná. Alergia na quinou sa vyskytuje iba veľmi vzácne.

AKO JU PRIPRAVIŤ A ČO Z NEJ VYKÚZLIŤ

Nech už kúpite akúkoľvek quinou, je dobré ju pred prípravou najprv prepláchnuť horúcou vodou, aby ste mali istotu, že ju zbavíte horkých látok z jej povrchu. Potom už len stačí povariť ju v hrnci pod pokrievkou alebo v ryžovare v ochutenej vode či vývare cca 15 minút - a získate nadýchanú perinku guľôčok, z ktorých vytŕča klíček. Tie môžete použiť ako závarku do polievok, pridať ich do šalátu, uvariť z nich „rizoto“ alebo ich použiť ako prílohu k hlavnému chodu. Spoločne so zeleninou sa quinoa dáva do rôznych placiek, burgrov a variácií fašírky. V kombinácii so syrom sa ňou dajú plniť a zapiecť cukety, papriky alebo paradajky. Je vhodná aj na prípravu sladkých pokrmov. Povarením v mlieku alebo rastlinnom nápoji získate úžasnú kašu. Uvarenú ju môžete přidať aj do cesta na sušienky alebo muffiny, pripraviť z nej sladký nákyp, ale aj čokoládovú tortu. Alebo len suché zrná namlieť na múku a z tej v kombinácii s pohánkovou a ryžovou múkou upiecť bezlepkové pečivo.

MÔJ POHĽAD

Hoci som zástancom toho, že by sme mali jesť najmä lokálne potraviny, tak pri quinoe robím výnimku. Áno, máme pohánku, pšeno, ale ani ryža nie je z našich končín a jeme ju veľmi často. Quinoa k nám prišla iba nedávno, ale vďaka jednoduchej príprave veľmi rýchlo zdomácnela. Dajte jej šancu, nebudete ľutovať. Vyskúšajte napríklad niektorý z receptov: rannú kašu z quinoy, ktorá vám zaistí skvelý štart do nového dňa, pridajte ju do šalátu k desiatej, naplňte ňou maslovú tekvicou a zapečte – dodá vám to silu v čase obeda. Alebo si quinou doprajte ako sladkú bodku v podobe odľahčenej bezlepkovej čokoládovej torty.

Pohodový november plný sily vám praje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ

RANNÁ KAŠA Z QUINOY S BANÁNOM A KOKOSOM (1 os.)

50 g quinoy, 150 ml rastlinného alebo kravského mlieka, ¼ lyžičky mletej škorice, štipka soli, 1 lyžica strúhaného kokosu, 1 banán alebo 2 figy či sušené datle, 1–2 lyžice javorového sirupu, medu alebo datlového sirupu

Quinou sparte horúcou vodou a prepláchnite. Vložte do hrnca a pridajte mlieko, škoricu a štipku soli. Varte do zmäknutia až rozvarenia, cca 20–25 minút. Pridajte strúhaný kokos a premiešajte. Vložte do misky. Pridajte nakrájaný banán (alebo iné čerstvé či sušené ovocie) a kvapnite sirup alebo med.

ŠALÁT Z QUINOY S PEČENOU TEKVICOU HOKKAIDÓ (4 os.)

½ tekvice Hokkaidó vrátane šupky, 200 g quinoy, 1 balenie baby špenátu, 400 ml vody, 3 lyžice repkového oleja, 1 lyžica medu, ½ lyžičky soli, 2 lyžice sezamových semienok, 1 granátové jablko – vylúpané zrniečka (voliteľně)
Zálievka: *3–4 lyžice oleja z vlašských orechov alebo šťava z ½ citróna, 1 polievková lyžica medu, 1 lyžička celozrnnej horčice, soľ a čierne korenie podľa chuti*

Tekvicu umyte a nakrájajte na kúsky, velkost cca 4–5 cm. Vložte do pekáča vystlaného papierom na pečenie, kvapnite olej, osoľte, posypte semienkami a pokvapkajte lyžicou medu. Pečte v rúre 25 minút na 180 °C. Quinou sparte horúcou vodou a prepláchnite, potom varte cca 15 minút tak, aby zostala sypká. Pripravte si zálievku zmiešaním oleja, medu, citrónovej šťavy, horčice. Dochuťte soľou a korením. Uvarenú quinou dajte do misy, premiešajte a nechajte vychladnúť. Pridajte upečenú tekvicu, opláchnutý špenát, zálievku a premiešajte. Môžete doplniť zrniečkami granátového jablka.

ČOKOLÁDOVÁ TORTA BEZ LEPKU

150 g quinoy, ideálne červenej, 300 ml vody, 100 ml kefíru, 120 g masla, 4 vajcia, 120 g trstinového alebo kokosového cukru, 100 g kvalitného kakaa, 1 lyžička kypriaceho prášku do pečiva bez fosfátov, 1 lyžička jedlej sódy, štipka soli, štipka chilli podľa chuti, smotana na šľahanie na servírovanie, datlový sirup a čerstvé figy (alebo iné ovocie) na dozdobenie

Quinou sparíme a varíme vo vode cca 15 minút. Po uvarení scedíme a dáme do misy. Maslo rozpustíme a pridáme ku quinoe, ďalej kefír a vajce. Rozmixujeme tyčovým mixérom. Zmiešame suché suroviny, pridáme k zmesi do misy a ešte premixujeme. Čím bude zmes hladšia, tým lepšie. Nalejeme ju do tortovej formy vystlanej papierom na pečenie. Rúru vyhrejeme na 175°C a pečieme cca 50 minút. Podávame dozdobené šľahačkou a ovocím, prípadne poliate datlovým sirupom.

ZAPEČENÁ MASLOVÁ TEKVICA PLNENÁ QUINOOU A SYROM (4 os.)

2 kusy maslovej tekvice, 100 g quinoy, ideálne farebnej, 200 ml zeleninového vývaru, 6 lyžíc olivového oleja, 200 g gorgonzoly, 1 hrsť píniových semienok, 1 hrsť sušených brusníc, štipka muškátového orieška, soľ, čierne korenie podľa chuti, hrsť petržlenovej vňate

Rúru vyhrejte na 200°C. Tekvicu pozdĺžne rozrežte a vydlabte dužinu tak, aby vznikli „mištičky“, umyte ich a osušte. Potom ich potrite olivovým olejom, osoľte, okoreňte a pečte na plechu vystlanom papierom na pečenie asi 30 minút. Medzitým sparte a uvarte quinou vo vývare so štipkou muškátového orieška. K uvarenej quinoi pridajte pínie, brusnice, 4 lyžice olivového oleja a na kúsky nakrájaný syr. Dochuťte soľou a korením. Predpečenú tekvicu naplňte zmesou a zapekajte asi 10 minút – zhora môžete pustiť gril. Napokon ju posypte nasekanou petržlenovou vňaťou.

ENERGY

VÝHODNÝ NÁKUP DO KONCA ROKA

ZĽAVA 10%
NA VETERINÁRNE PRÍPRAVKY
/akcia neplatí pre KINGVET, EPIVET a ETOVET/

Akcia je určená LEN pre členov Klubu Energy!
Akcia platí od 1. 11. do 31. 12. 2022 alebo do vypredania zásob.

Veterinárne prípravky Energy (10)

CANNABIVET – PRE MILÁČIKOV A ICH MAJITEĽOV

ZVIERATÁ A STRES

V posledných desaťročiach a v posledných rokoch azda ešte výraznejšie sa obrovsky zmenil význam psa a mačky (a ďalších domestikovaných zvierat) v spoločnosti a rodinnom systéme. Čím ďalej, tým menej ide o úžitkové či užitočné zvieratá, napr. lovcov myší či strážcov obydlia. Pes a mačka (ale aj králik, morské prasiatko alebo fretka) zato čoraz častejšie obsadzujú úlohu našich spoločníkov, hocikedy aj partnerov alebo detí. Bývajú s nami pod jednou strechou, deň trávia na gauči, spia s nami v posteli a majú mnohé privilégiá. V prípade mačiek je to koľkokrát tak, že my, ľudia, bývame skôr u nich.

Ako veterinárna lekárka však zároveň s týmto fenoménom pozorujem nárast výskytu „ľudských" chorôb u domácich zvierat, s ktorými sme sa v minulých dobách stretávali len vzácne. Problémy s močením u mačiek, agresivita, neurózy, ADHD či iné poruchy správania u psov, epilepsia, cukrovka, Cushingov syndróm a rozličné tráviace poruchy – to všetko sú v podstate civilizačné choroby a aj choroby zo stresu. Stres je buď priamou príčinou alebo výrazne zhoršuje priebeh choroby.

„Aký môže mať to moje zviera asi tak stres," namieta obyčajne klient v ordinácii, keď narazíme na túto tému. „Má pohodu, leží si celý deň v deke, plná miska, nič nemusí." „A akú máte pohodu vy?" opýtam sa. Väčšinou nasleduje dlhšia pauza. Nemôžeme si myslieť, že náš stres nepôsobí na zvieratá, ktoré s nami veľmi natesno žijú. Psy a mačky sú veľmi citlivými senzormi na emócie a energie vo svojom okolí a ak im neumožníme prirodzene vyventilovať nahromadený stres, napríklad dostatkom pohybu, hrou, pobytom v prírode, budú ho skôr či neskôr somatizovať.

ÚČINNÁ LÁTKA Z KONOPE

V júli tohto roka sa preto rozšírilo portfólio veterinárneho radu produktov Energy o Cannabivet. Ide o 3,3% cannabidiol (CBD), látku získavanú z konope, vo frakcionovanom kokosovom oleji. Účinky konope na ľudský organizmus sú známe už od staroveku a výrobky z konope sa v súčasnej dobe tešia veľkej obľube nielen v humánnej, ale aj vo veterinárnej medicíne. Zámerom bolo pomôcť zvieratám navodiť pohodu a zmierniť dopady stresu na ich zdravie a rovnako aj zlepšiť kvalitu ich života v prípade chronických či nevyliečiteľných chorôb.

Cannabidiol vypína sympatikus, ktorý sa aktivuje stresom. Respektíve, uvádza do rovnováhy sympatikus a parasympatikus, dve zložky vegetatívneho nervového systému. Parasympatikus, dnešným štýlom života taký opomínaný, je totiž dôležitý pri regenerácii, hojení a správnej činnosti imunitného systému, ďalej pri vylučovaní tráviacich štiav, hormonálnej rovnováhe, kvalitnom spánku a pri psychickej sviežosti. Okrem toho má Cannabivet množstvo ďalších účinkov a indikácií, kedy ho môžeme ponúknuť našim štvornohým priateľom.

A čo my, ľudia? Okrem koníčkov, relaxovania, prechádzok v prírode a vedomého robenia „NIČOHO" môžeme tiež siahnuť po CBD oleji. Funguje u nás totiž rovnako ako u našich domácich miláčikov.

MVDr. MILENA MARTINCOVÁ

MÔŽETE VEDIEŤ

INDIKÁCIE PRE POUŽITIE CANNABIVETU:

» úzkostné stavy
» epilepsia
» bolesť a zápal
» artritídy
» alergie vrátane atopickej dermatitídy a sezónnych alergií
» nádorové ochorenia
» hyperaktivita
» glaukóm (znižuje vnútroočný tlak, navyše obsahuje vitamín A a betakarotény, ktoré majú silné antioxidačné a protizápalové vlastnosti)
» lymfóm

SPÔSOB PODÁVANIA

Cannabivet sa môže podávať rôznymi spôsobmi. Medzi najčastejšie patrí podávanie kvapiek pod jazyk. Dá sa zmiešať s krmivom, maškrtami alebo výživovými doplnkami. Ak ho treba aplikovať lokálne, nanáša sa buď priamo na konkrétne miesto (boľavé kĺby, svaly, alergické kožné prejavy, a pod.), alebo je možné využiť techniku Raindrop: nanesie sa pozdĺž chrbtice a jemne sa vmasíruje od bedrových stavcov smerom ku krku.

Dávkovanie Cannabivetu je možné v niektorých prípadoch až zdvojnásobiť. Dobrou správou je, že psa nemôžete prostredníctvom CBD predávkovať. Vysoké dávky spôsobia iba spavosť, môže ich sprevádzať nižší tlak a sucho v papuli. CBD by sa preto nemalo používať u zvierat, ktoré majú nízky tlak, alebo ak sa im podávajú lieky na riedenie krvi. Cannabivet neobsahuje THC (tetrahydrokanabinol), čo je psychoaktívna látka nachádzajúca sa v konope. Pre zvieratá je už malé množstvo THC nebezpečné, veľké množstvo môže byť smrteľné.

MVDr. MIROSLAVA MŮČKOVÁ-UZLOVÁ

Zdravá a silná imunita

PREVENCIA / PODPORA / REKONVALESCENCIA

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Imunosan + Flavocel	32,60 €	40	3,70 €
Vironal + Flavocel	30,50 €	37	3,40 €
Drags Imun + Flavocel	33,50 €	41	3,80 €
Cistus complex + Flavocel	32,20 €	40	3,60 €
Grepofit drops + Flavocel	25,70 €	31	2,90 €
Grepofit kapsuly + drops + spray	29,50 €	36	3,30 €
Grepofit kapsuly + drops + nosol a. + spray	36,00 €	44	4,10 €
Grepofit kapsuly + drops + nosol aqua	29,30 €	36	3,30 €
Grepofit drops + nosol aqua + spray	23,40 €	29	2,70 €

Produkty sú výživové doplnky. Akcia platí do vyčerpania zásob!

IVE - Inštitút vzdelávania Energy

Webináre spoločnosti Energy pokračujú aj v tomto mesiaci formou online. Poplatok za online webináre na tento rok je 19,90 € a bude platiť až do konca kalendárneho roka 2022. Poplatok môžete zaplatiť v ktoromkoľvek Klube Energy alebo na našej webovej stránke www.energy.sk

1. 11. / VEDĽAJŠIE ČAKRY A ICH FUNKCIE II.
Mgr. Miroslav Kostelnik

9. 11. / EMÓCIE AKO PRÍČINY CHORÔB PODĽA PIATICH ELEMENTOV II.
Ing. Peter Tóth

14. 11. / PREČO BOLÍ CHRBÁT?
Zuzana Krajčíková-Mikulová

16. 11. / MYCOSYNERGY – PREHĽADNE VŠETKY PRÍPRAVKY
Mgr. et Mgr. Roberta Krmášková

21. 11. / SYSTÉM MLM A NOVINKY V ENERGY
Jozef Černek

23. 11. / DISKUSNÝ VEČER NA SRDCOVÉ TÉMY (pripravte si otázky)
MUDr. Július Šípoš

28. 11. / CELIAKIA II.
MUDr. Renáta Gerová

Príbeh fenky Emy

Ema je trinásťročná fenka bolonského psíka. Väčšinu jej života ju trápili rôzne prejavy potravinovej intolerancie, ťažké zápaly ušiek, mazových žliaz, výtok z očí a tráviace ťažkosti. Posledné roky sa pridali hnačky, svrbenie a zápaly kože, na mnohých miestach mala vypadanú a vyhryzenú srsť. Často bola apatická, bez radosti zo života, väčšinu dňa len ležala.
Ema je síce v tomto čase už v seniorskom veku, ale napriek tomu sme sa nevzdali a začali sme s terapiou. Základom bolo nájsť vhodnú stravu vylučovacou diétou s obsahom bielkoviny, ktorá nedráždi imunitný systém. Ten sa potom môže upokojiť a nereagovať neprimeranými reakciami organizmu, ktoré sa prejavujú ako symptómy alergie. Vo väčšine prípadov ide o tzv. pseudoalergiu, keď organizmus reaguje nie na samotný druh bielkoviny, ale na určitú zaťažujúcu substanciu v strave, ako sú napríklad konzervačné a farbiace látky, antioxidanty, zvýrazňovače chutí, geneticky modifikované zložky, a podobne. Ak psík reaguje napríklad na hovädzie mäso, neznamená to, že mu problém spôsobuje hovädzia bielkovina. Po terapii a sanácii tráviaceho traktu psík bude môcť jesť hovädzie mäso, no také, ktoré neobsahuje škodlivé chemické komponenty. Rovnako je pri terapii nevyhnutná maximálna redukcia chemických substancií vo všetkých formách v strave, kozmetike či v chemicky ošetrených textíliách alebo hračkách, s ktorými psík prichádza do styku. Samozrejme sa to týka aj chemikálií v podobe liekov.
Detoxikáciu organizmu sme podporili v niekoľkých mesačných cykloch **Regavetom** a **Renovetom**. V prvých cykloch bol dôležitý **Cytovet**, ktorý má silné detoxikačné, absorpčné a protizápalové účinky. Odľahčuje prácu pečeni a obličkám, chráni sliznicu čriev a podieľa sa na ich sanácii. Neskôr sme nasadili aj **Probiovet**, ktorý bol nevyhnutný pri doliečovaní priepustného čreva, tzv. leaky gut (pri autoimunitných ochoreniach je zásadným faktorom spôsobujúcim ťažkosti).
Zápaly kože na labkách sme ošetrovali mydlom **Cytosan** a zabraňovali sme tak množeniu patogénnych mikroorganizmov, ktoré sa vo vysokej miere podieľajú na zápalových procesoch kože.
Terapia bola náročnejšia nielen časovo, ale aj na dodržiavanie postupov. Boli sme však úspešní. Postupne vymizli tráviace problémy, svrbenie, zápaly labiek, mazových žliaz, ušiek a napokon všetky symptómy, ktorými Ema trpela.
Po úspešnej sanácii čriev sme mohli začať organizmus vyživovať **Omegavetom**, **Skelevetom** a **Fytovetom**. Vďaka tomu začala psíkovi dorastať srsť na vypadaných miestach. Emička ožila, začala sa opäť naháňať za loptičkou a spolu s majiteľmi sa tešila dlhým prechádzkam.
Aj v prípade staršieho psíka netreba hádzať flintu do žita. Vždy je tu možnosť dopriať mu kvalitnú starostlivosť a zlepšiť jeho zdravotný stav. Vek predsa nemusí byť prekážkou pri aktívnom spôsobe života, a to ani pri psíkoch.

LENKA SÝKOROVÁ
www. centrumgara.sk

Plnenie vernostného programu môžete sledovať na www.energy.sk vo vašej Pracovni poradcu.

Keď muži majú „svoje dni“

Je vedecky dokázané, že do istej miery podobný, periodicky sa opakujúci hormonálny cyklus, akým je u žien menštruačný cyklus, prebieha aj u mužov. Samozrejme, nie je spojený s menštruáciou, ale určitá analógia tu je a súvisí s kolísaním hladiny mužských pohlavných hormónov, predovšetkým testosterónu. Preto aj muži mávajú „svoje dni“ – stavy podráždenia, nervozity, kolísania nálady, nálady, keď je vhodnejšie zbytočne ich nedrážditi a radšej im "uhnúť z cesty". Tieto výkyvy nálady sa môžu ešte viac zvýrazňovať s pribúdajúcim vekom, čo súvisí s celkovým poklesom hladiny mužských pohlavných hormónov. Potom sa spravidla pridružia aj poruchy sexuálnych funkcií, zníženie libida, oslabenie erekcie. Neskôr začne ubúdať svalová hmota, na úkor čoho pribúda telesný tuk a ten sa ukladá najmä v oblasti brušnej dutiny. Častejšie sa vyskytuje depresia, ktorá môže prejsť do chronickosti, znižuje sa celková výkonnosť, fyzická aj mentálna. Zdravou životosprávou a prírodnými prípravkami Energy sa dá mnohým problémom predísť, alebo ich aspoň významne zmierniť.

Najdôležitejší mužský pohlavný hormón je testosterón, tvorí sa v semenníkoch a zodpovedá za vývoj mužského pohlavia, mužského ochlpenia na tele a tvári, za sexualitu, libido, hĺbku hlasu, vývoj a nárast svalovej hmoty, podporuje krvotvorbu, ale pomáha aj vyrovnávať náladu, zlepšovať pamäť a koncentráciu. Je nevyhnutný pre kvalitu života a mnohé funkcie. Vedecké štúdie posledných rokov dokázali, že jeho hladina kolíše v relatívne pravidelných cykloch, a to krátkodobých aj dlhodobých. Prejavuje sa to navonok podobne ako u žien menštruačný cyklus. S pribúdajúcim vekom muža dochádza tiež k pozvoľnému celkovému a trvalému poklesu hladiny testosterónu, z čoho vyplývajú viaceré symptómy a následky. Nie sú to už len zmeny nálady, ale pribúdajú poruchy sexuálnych funkcií, znižuje sa libido, klesá erekcia i tvorba spermií, dochádza k strate plodnosti. Trvalý nedostatok testosterónu spôsobuje aj postupnú stratu svalovej hmoty, ochlpenia, atrofiu kože, nadmerne sa v tele tvorí a ukladá tuk, častejšie sa vyskytuje osteoporóza i chudokrvnosť zo zníženej krvotvorby. Okrem nadmernej podráždenosti a kolísavej nálady sa čoraz viac prehlbuje depresia, čo vedie k uzavretosti, samotárstvu, nezáujmu o spoločenský život. Časom sa zhoršuje aj pamäť, znižuje intelekt, duševná aj fyzická výkonnosť. Pridružujú sa niektoré ochorenia – cukrovka, vysoký krvný tlak, choroby srdca a ciev. Isteže, faktorov od ktorých to závisí, je viac. Okrem genetickej predispozície, ktorá je individuálna, veľa závisí od životného štýlu, najmä správnej životosprávy bez škodlivých zlozvykov, od zdravej stravy, dostatku pohybu.

Okrem zdravého spôsobu života pomáhajú mužom zvládnuť výkyvy nálad a početné symptómy hormonálnej nerovnováhy aj prírodné prípravky Energy. Azda najlepším „vyrovnávačom nálady“ je z bylinných prípravkov koncentrát **Stimaral**. Pomáha potláčať prejavy smútku a depresie, a tak pozdvihnúť náladu. Na druhej strane pomôže zmierniť prejavy agitovanosti, zúrivosti, agresivity. Zároveň organizmus mierne stimuluje, prebúdza k aktivite podobne ako káva, avšak bez nepríjemných pocitov búšenia srdca, vnútorného chvenia či podráždenia citlivého žalúdka. Nie je návykový, čo sa o kofeínových nápojoch povedať nedá. Organizmu pomáha lepšie zvládať stresové situácie, taktiež zlepšuje pamäť, pozornosť, sústredenie. Je vhodným doplnkom výživy aj pri poruchách potencie, najmä ak sú spôsobené psychogénne. Zo základného Pentagramu koncentrátov je optimálnou voľbou **Korolen**, ktorý harmonizuje predovšetkým srdcovocievny systém, ale aj nervový systém. Účinne detoxikuje celý organizmus, zlepšuje okysličenie všetkých dôležitých orgánov tela, zvlášť srdca a mozgu. Zlepšiť vitalitu a pamäť, pozdvihnúť náladu a celkovú výkonnosť pomôžu aj nadstavbové prírodné prípravky v kapsuliach – **Celitin** a **Revitae**. Obsahujú prírodné rastlinné zložky, ktoré priaznivo vplývajú na psychiku, cievny systém, centrálny nervový systém, čím zlepšujú pamäť a duševnú výkonnosť. Celitin zlepšuje aj metabolizmus tukov, cholesterolu, čím bráni rozvoju artériosklerózy. Revitae harmonizuje aj hormonálny systém, pomáha zlepšiť náladu, ale aj skvalitniť spánok, priaznivo ovplyvňuje metabolizmus a regeneráciu všetkých tkanív. Prospešný je aj **Fytomineral**, ktorý obsahuje koloidné minerály v optimálne vstrebateľnej forme. Tie sú nevyhnutné pre správny priebeh biochemických dejov v organizme, pre tvorbu enzýmov, reguláciu hormónov i detoxikáciu. Viaceré z týchto minerálov telo využíva na regeneráciu tkanív, svalov, kostry, vlasov, ale aj na tvorbu spermií (zinok), tvorbu a využitie inzulínu (chróm). Navodiť a harmonizovať hormonálnu rovnováhu pomáhajú aj bylinné čaje Energy – **Lycium Chinense**, **Smilax Officinalis**, ale najmä **Tribulus Terrestris**, ktorý vďaka obsahu fytosterolov v organizme stimuluje tvorbu testosterónu. Okrem čajovej formy je dostupný aj vo forme bylinného koncentrátu **Tribulus Terrestris forte** s jednoduchým a pohodlným užívaním v podobe kvapiek. Zároveň je vhodné podporiť regeneráciu organizmu a dodať mu energiu niektorým z výživových doplnkov z radu Zelených potravín, napr. **Organic Barley Juice powder**, či unikátnym, na antioxidanty vôbec najbohatším ovocím v podobe prípravku **Organic Acai powder**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Tribulus – zelená viagra

V dnešnej uponáhľanej dobe podlieha stále väčší počet ľudí tlaku spoločnosti, ktorá viac požaduje a menej dáva. V dôsledku dlhodobého stresu, finančných a sociálnych neistôt, prepracovanosti a celkového vypätia sa tak vytvára živná pôda pre vznik zdravotného problému nazvaného "Low Sexual Desire" alebo "nízka sexuálna žiadostivosť". A pretože zdravá a primeraná sexualita k životu patrí, je nevyhnutné vnímať tento prejav ako signál preťaženého organizmu, ktorý volá o pomoc.

Odpoveď na otázku, ako riešiť uvedený fenomén súčasnosti, môžeme nájsť v bylinke **Tribulus terrestris** (kotvičník zemný), ktorú pred časom spoločnosť Energy zaradila do svojej ponuky bylinných čajov. Táto rastlina má výrazné povzbudzujúce účinky, vďaka ktorým sa často označuje aj ako zelená alebo rastlinná viagra. Jej pôsobenie je však oveľa komplexnejšie a previazanejšie.

AKO VYZERÁ KOTVIČNÍK

Na rozdiel od výrazného vplyvu na zdravie človeka je táto jednoročka svojím zjavom pomerne nenápadná. Rastie na piesočnatých pôdach a ako napovedá latinský názov "*terrestris*", plazí sa po zemi. Preto ju ľahko prerastú a zatienia okolité rastliny. Tribulus má drobné stojaté listy pokryté chĺpkami a jednoduché žlté kvety. Plody sú tvrdé a pichľavé.
Na fytoterapiu sa používajú všetky časti byliny, vrátane koreňa. Kotvičník pôvodne pochádza pravdepodobne z južnej a východnej Ázie. Odtiaľ sa jeho výskyt rozšíril do ďalších oblastí sveta. Dnes sa s ním môžeme stretnúť aj v Afrike, Amerike, Európe a dokonca aj u nás.

HORMONÁLNY SYSTÉM

Tribulus terrestris je najviac žiadaný a propaguje sa vďaka svojmu nezameniteľnému vplyvu na hormonálny systém. Štúdie a výskumy preukázali schopnosť kotvičníka zvyšovať hladinu testosterónu u mužov a estrogénu u žien, a to predovšetkým vo vekovej kategórii nad 40 rokov, keď množstvo týchto hormónov začína postupne klesať. Je vhodný pri predmenštruačnom syndróme a v období menopauzy na tlmenie takých prejavov, ako sú návaly horúčavy, premeny nálad, podráždenosť, nespavosť a napätie. Ženám vo vyššom veku navyše hrozí riziko osteoporózy (oveľa častejšie než u mužov), čo je dané práve hormonálnymi zmenami, úbytkom estrogénu a následným rednutím kostí. Tento proces kotvičník úspešne spomaľuje. Harmonizuje aj činnosť štítnej žľazy a pomáha pri problémoch s prostatou a poruchách plodnosti.

METABOLIZMUS

Pri pravidelnom konzumovaní kotvičníka výrazne klesá množstvo cholesterolu, lipidov a cukrov v krvi. Mužov aj ženy iste poteší informácia, že bylina prispieva k premene telesného tuku na svalovú hmotu. Tu by som však chcela upozorniť, že samotné pitie čaju nestačí. Na dosiahnutie žiadúcich výsledkov je nevyhnutná fyzická aktivita. Ak sa zároveň užíva odvar, celý proces sa urýchli a umocní. Šaty či iný druh odevu, ktoré sme predtým odložili ako priveľmi úzke a bolo nám ich úprimne ľúto, si potom s úsmevom a pocitom víťazstva môžeme opäť vziať do spoločnosti. Nárast sebadôvery, empatia k druhým ľuďom a získanie vnútorného pokoja tiež neodmysliteľne patria k príjemným prednostiam tejto rastliny.

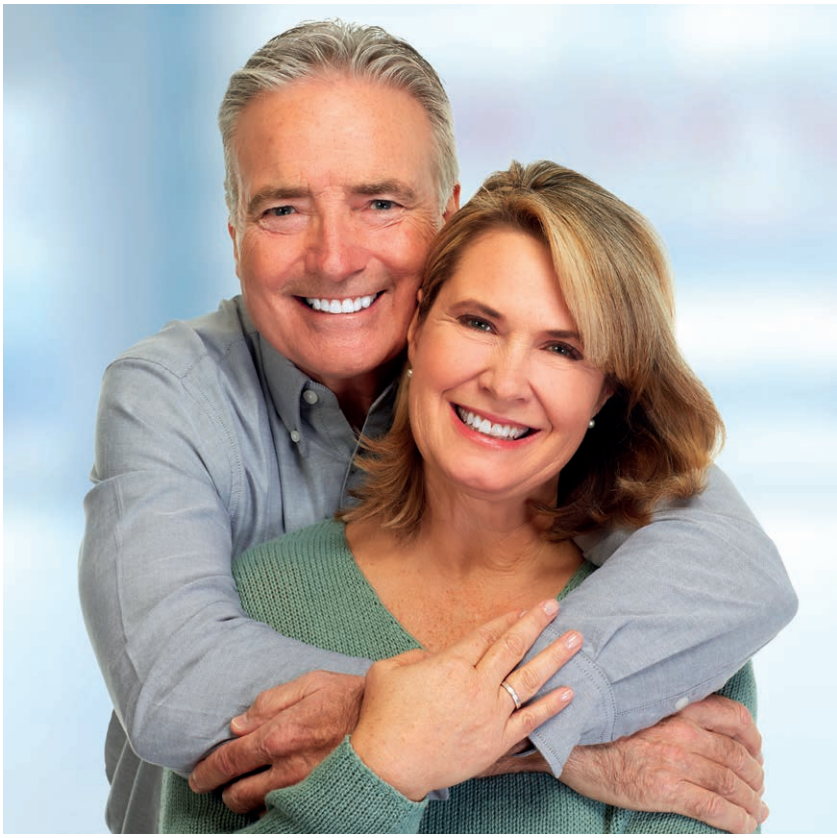
ĎALŠIE ÚČINKY

Tribulus terrestris obsahuje mnoho významných látok, ako sú napr. fytosteroly ("anabolické steroidy"), sapogeníny, alkaloidy, flavonoidy, triesloviny, živice, bielkoviny, minerálne látky a pomerne značné množstvo vitamínu C.
Vďaka tomuto zloženiu ovplyvňuje bylina celý rad životne dôležitých orgánov a funkcií. Vyhľadáva sa predovšetkým pre svoj vplyv na výkonnosť, vytrvalosť, schopnosť posilniť fyzickú aktivitu, vitalitu a obranyschopnosť. Okrem už spomínaných účinkov zlepšuje krvný obeh, rozširuje cievy a znižuje krvný tlak, upravuje krvnú zrážanlivosť. Užíva sa pri artérioskleróze, srdcovej ischémii a angine pectoris. Je podporným prostriedkom pri liečbe ochorenia pečene, dny a lumbaga (ľudovo povedané "houser" alebo "hexenšus"). Pôsobí aj močopudne, rozpúšťa obličkové a močové kamienky a pomáha pri urologických a obličkových chorobách. Zvyšuje vylučovanie žlče, stimuluje sekráciu žalúdočných štiav a zlepšuje peristaltiku čriev.

PRÍPRAVA ČAJU

Existuje viac spôsobov, ako pripravíme z byliny lahodný, a pritom účinný odvar. Záleží aj na časti, z ktorej nápoj pripravujeme. **Tribulus terrestris** od Energy obsahuje sušenú vňať. Odporúča sa v pomere 0,5 g na každých 30 kg telesnej hmotnosti zaliať čaj pohárom horúcej vody (2 dl) a nechať 15 minút lúhovať. Na rýchlejšie použitie sa dá 1 g sušenej byliny prirovnať k obsahu jednej zarovnanej čajovej lyžičky. Užívame pol hodiny pred jedlom 1x denne. Niektorí odborníci odporúčajú vňať namiesto lúhovania povariť 15–30 minút, čím sa odvar stáva intenzívnejším.

ZLATUŠE KNOLLOVÁ



Plný lásky opúšťam minulosť – hľadanie východísk a riešení

Jedným z fenoménov, ktoré majú pre druhú čakru niekedy až deštrukčný charakter, je neúcta. Lebo dokázať odolať náklonnosti k ubližovaniu pri všetkých pozitívnych, ale hlavne negatívnych podnetoch z okolia, hovorí o uvedomení si dôležitého faktu – ctiť si druhého znamená ctiť si nadovšetko samého seba.

Pritom tu nehovoríme o egocentrizme, ale o potrebnom a zdravom egoizme. V momente, keď si tieto okolnosti vývoja plne uvedomíme, prejdeme v živote krízou, ktorej výsledkom je získanie dôvery voči okoliu, ľudstvu, partnerovi, ktorému sa dá bezvýhradne veriť. Dôležitým dôsledkom je aj schopnosť odolať manipulácii zo strany partnera, štátu, systému. Dispozície k tomu však pod vplyvom už skôr spomínaných faktorov (hlavne médií) sa u veľkej časti populácie strácajú, ba úplne miznú.
Rizikom pretrvávajúcej krízy stredného veku (dĺžka trvania od osemnástich mesiacov až po tri roky) je vyhľadávanie a vytváranie nových sexuálnych vzťahov bez žiaduceho výsledku, ktorým by malo byť získanie istoty v seba samého. V prípade, že sa blokácia druhej čakry prejaví až rôznymi formami posadnutosti – sexom, nadmerným fantazírovaním, predvádzaním sa a podobne – treba vyhľadať terapeuta.

ODHODLANIE K ZMENE

Jednou z možností, ktorá dokáže počas krízy pomôcť, je transformácia kreatívnych aktivít. Napríklad zmeniť povolanie, bydlisko (prebudovať starý alebo vybudovať nový dom alebo sa presťahovať), začať realizovať potlačené kreatívne aktivity, pretvoriť spôsob partnerského spolužitia, oslobodiť ho od starých, prežitých algoritmov. Zmenou musí prejsť aj spôsob sexuálnej sebarealizácie. Môžu pri tom pomôcť jogové cvičenia, tantrické kurzy, meditácia, a podobne.
Dobrou pomôckou býva aj vhodne vybraná literatúra, filmy, poradenstvo, citlivý prístup múdreho partnera, dlhodobejšie prežívanie spoločných chvíľ. A, samozrejme, dobrými pomocníkmi sa môžu stať prípravky Energy po porade so skúseným odborníkom. Niekto si na pomoc vyberie regresnú terapiu, iný astrológiu, ktorá pracuje aj s ideou karmy – minulých životov. Takéto cesty liečby duše a tela sú však schodné len s jedincami, ktorí sa už na „cestu“ vybrali, alebo sa na ňu dôkladne pripravili. Konečným cieľom „liečenia“ druhej čakry je totiž získanie dôvery v nachádzaní prirodzenej životnej radosti v kontakte s Matkou Zemou.

ASPEKT ŽENSTVA

Problémom súvisiacim s prejavmi blokovanej druhej čakry vo vzťahu k výsledkom kreatívneho ženského „tanca“ je v súčasnom svete aj ťažko zvládaná duchovná úloha sveta ženstva (privedenie či neprivedenie potomstva), ako výsledku komunikácie s duchovnou sférou. Aj toto je spojené s druhou čakrou. Problém je však riešiteľný a program Energy má celý rad prípravkov, ktoré umožňujú túto sféru prebudiť.

Azda najdôležitejšími sú **Gynex**, **Renol**, ale aj **Fytomineral**, vitamínové produkty a niektoré prípravky spomedzi Zelených potravín. Stačí sa obrátiť na poradcu, vedúceho Klubu Energy.
Častým problémom žien býva aj neprijatie fyzického a mentálneho ženstva. Vo svete, kde sú kritériami spoločenského úspechu skôr majetok, veľkosť konta a s tým súvisiaci pracovný výkon – atribúty mužského pólu society – je prijatie typicky ženského prejavu spojeného s materstvom, viacerými deťmi, veľkou rodinou, ako tomu bývalo v minulosti, odsunuté na vedľajšiu koľaj. Nečudo, ak sa v súvislosti s týmito spoločenskými prejavmi objavujú ako odraz „zlých energií" napríklad problémy s vajcovodmi. Hovorí to o potláčaní, zanedbávaní vnútorného dieťaťa. Prípadne sa v súvislosti so spomenutým objavuje - a nie je to jav ojedinelý - bolesť pri pohlavnom styku, narastajúci „fortifikačný systém" v podobe pribúdajúcich tukových vankúš(ik)ov v oblasti bokov, na zadku. Mnohé ženy síce tvrdia, že je to záležitosť „genetiky", zabúdajúc pritom na inú eventualitu – preberane nevhodných vzorcov správania po rodičoch.
Mnohé zo spomínaných, ale i ďalšie problémy, o ktorých nehovoríme, sa často prestávajú prejavovať v momente, keď do života ženy vstúpi fenomén pravidelnosti pohlavného styku, prípadne po prvom dieťati, keď naplno prijala funkciu ženy. Aj tu môže pri duševnej a duchovnej premene hrať nezastupiteľnú úlohu prípravok Gynex.

STRAVOVANIE A PRÍPRAVKY ENERGY

Ďalším fenoménom zablokovania čakry sú ťažkosti s vylučovaním a všetkým, čo je s tým spojené. Ak nahradíme vyššie životné istoty takou náhradkou, ako sú peniaze (v stredoveku nazývané tiež „diablovo lajno"), môže sa objaviť „zlatá žila", na ktorej sedíme. Neochota zbaviť sa „výlučkov" je prejavom strachu zo straty imania. Ak sú dôležitým sprievodným znakom aj zlé stravovacie návyky (napríklad potraviny bez balastných látok podporujúcich peristaltiku čriev), máme „zarobené" na dlhodobé a vážne ťažkosti.
V takom prípade sa opäť obrátime na program Energy, na prípravky podporujúce procesy trávenia – **Vironal**, **Korolen**, **Regalen** či Zelené potraviny. Ak ale ide o vážnejšie ťažkosti, treba sa obrátiť na skúsených odborníkov, lekárov, ktorí majú s prípravkami dlhodobé skúsenosti.
Naša osobná sila sa totiž skrýva aj v dobrej kondícii druhej čakry – dolného mozgu, mikrobiómu, vytvárajúceho (ako to hovorí etymológia slova) väzby na celkové zdravie, poriadok či hygienu.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

ZOZNAM KONZULTAČNÝCH CENTIER ENERGY

Meno	Adresa	Mobil, Telefón
Peter Štrelinger	Na Križovatkách 78/B, Bratislava 82104	0905 744 596
Eva Luhová	Čechovova 15, Košice 04018	0917 340 659
Eva Tehlárová	Coboriho 1 č. 43, OC Polygon, Nitra 94901	0905 274 137
Ing. Jana Bezděková	Dolná 47, Banská Bystrica 97401	0903 727 199
Dana Zigová	nám. Matice Slovenskej 1772, Dubnica nad Váhom 01841	0905 737 319
PhDr. Vanda Adamkovičová	Tranovského 9, Liptovský Mikuláš 03101	0915 071 210
Dušana Ráczová	Rešetkova 9, Bratislava 83103	0910 902 565 0902 910 553
Mgr. Anna Korduliaková	Ľ. Podjavorinskej 1500, Čadca 02201	0905 952 840
Juraj Šimo	Kukučínova 25, Piešťany 92101	033/774 3211
Zuzana Volterová	Severná 14, Levice 93401	0908 761 551
Margita Švecová	Študentská ul. 32, Zvolen 96001	0905 269 255
Emília Kužmová	Gajdoš č. 217, Michalovce 07101	0903 606 049
Júlia Straňanková	Belanského 2724, Kysucké Nové Mesto 02401	0905 172 180
Viera Špačková	Internetový obchod	www.mamazem.sk
Ing. Marianna Sokolíková	A. Kmeťa 7, Žilina 01001	0903 568 816
Vladimír Tomšík	Bosákova 7, Bratislava 85104	0903 754 167
Viera Belvončíková	Mierová 1969/20, Dolný Kubín 02601	0907 826 456
Júlia Nagyová	Hlavná 31, Šamorín 93101	0915 743 505
RNDr. Zlata Brezovická	Cukrovarská 1604/16, Rimavská Sobota 97901	0911 501 262
Ivan Štefanka	Winterova 62, Piešťany 92101	0915 762 410
Mgr. Eva Medveďová	Kamenárska 2015/69, Nová Baňa 96801	0915 455 399
Helena Teringová	Duklianska 3431/54, Spišská Nová Ves 05201	0907 937 533
Eva Blahová - Biozdravíčko	M. R. Štefánika 6, Nové Zámky 94001	0907 795 926
Miriam Šormanová	Trnavská 3, Žilina 01008	0905 807 498
Dr. Ing. Zuzana Doktorová-Zajacová	Hlavná 91/219, Pusté Úľany 92528	0903 540 446
Jana Ilavská	Nový Smokovec	0908 996 509
Gabriela Valkovičová	Zlaté Moravce	0910 517 800

Po troch rokoch opäť na školení

Konečne sme sa po kovidových lockdownoch opäť stretli naživo! Bolo to na septembrovom školení Energy v Rajeckých Tepliciach, v príjemnom wellness hoteli Diplomat a v lone rajeckej prírody. Školeniu tradične predchádzala porada vedenia spoločnosti Energy s vedúcimi Klubov a firemnými lektormi. Prednášať prišli renomovaní českí lektori, MUDr. Alexandra Vosátková, MUDr. Bohdan Haltmar, Marie Bílková, MVDr. Miroslava Můčková Uzlová a zo Slovenska Mgr. Matej Karásek, PhD. Ako po iné roky, aj teraz po vzdelávaní nasledovala zábava.

Hlavnou náplňou školenia boli prednášky firemných lektorov. Odovzdávali dôležité skúsenosti aj nové informácie z oblasti využitia prírodných produktov Energy nielen v humánnej, ale aj vo veterinárnej praxi. Rovnako sme sa dozvedeli informácie o nových a chystaných prípravkoch Energy.
V úvodnej časti školenia riaditeľ Energy Slovensko, Jozef Černek, informoval o nových produktoch Energy. Už sú dostupné nové vlasové šampóny **Protektin**, **Artrin**, **Ruticelit** a zanedlho ich doplní **Droserin** a **Cytovital**. Pentagram nových šampónov tak bude kompletný. Ďalej máme nový prípravok proti kašľu **Offtusin**, prípravok **Zen** v sprejovej forme na harmóniu tela a duše a chystá sa nový výživný balzam na vlasy **Nutritive**. Pribudli aj nové prípravky pre veterinárnu prax, **Tickvet** a **Cannabivet**.
Vzdelávanie bude aj naďalej pokračovať formou webinárov v rámci IVE (Inštitútu vzdelávania Energy), pretože sa veľmi osvedčilo. Členovia si tento typ získavania vedomostí žiadajú, pričom naraz dokáže osloviť veľký počet ľudí. Pribudnú však aj prednášky naživo v tých Kluboch, ktoré budú mať o ne záujem a dokážu zabezpečiť dostatočný počet záujemcov. Budú poldenné, vždy za účasti dvoch lektorov.

BOHATÝ PROGRAM PREDNÁŠOK

Prednáška MUDr. Alexandry Vosátkovej obsahovala podrobnú analýzu produktov nového radu **Mycosynergy**, ich možné kombinácie a využitie v praxi z pohľadu TČM. Význam, využitie a sila prípravkov s obsahom húb je skutočne výnimočná, ako aj možnosti kombinácie s ostatnými produktmi Energy.
Známy český gynekológ, MUDr. Bohdan Haltmar, prezentoval využitie prípravkov Energy pri riešení najčastejších ženských zdravotných problémov. Zameral sa na časté gynekologické ťažkosti, na ktoré sa ho ženy pýtajú v internetovej poradni gynekológa. Najviac využívanou a osvedčenou kombináciou je podľa neho **Gynex** a **krém Cytovital**, k nim **Fytomineral** a **Vitamarin**.
Zaujímavú prednášku mala aj Marie Bílková. Ukázala, ako sa dá podporiť zdravie a prirodzená krása pomocou kozmetiky **Beauty Energy**. Uviedla konkrétne praktické postupy a využitie prípravkov Energy pri riešení zdravotných problémov pleti, a to nielen pomocou krémov, masiek či olejov, ale aj s využitím nových esencií, aromaterapie a šampónov.
Neskôr hovoril Mgr. Matej Karásek, PhD. vo svojej prednáške „Zdravie, choroba a terapia v tradíciách šamanizmu" o tom, ako terapia pomáha vyrovnať sa so svetom. Priblížil tzv. liečbu rozprávaním, keď šaman vysvetľuje chorobu jej pomenovaním, resp. pochopením a následným objavením prostriedku na obnovenie zdravia. Aj množstvo moderných liekov má základ v etnomedicíne, fytoterapii a šamanizme, čo dnes potvrdzuje aj exaktná veda.
Veľmi erudovane a s bohatými vlastnými skúsenosťami z veterinárnej praxe prednášala MVDr. Miroslava Můčková Uzlová o najčastejšie používaných veterinárnych prípravkoch Energy. Hovorila nielen o piatich pentagramových prípravkoch, ktoré sú prakticky totožné s humánnymi, ale aj o ich vhodných kombináciách s ostatnými pomocnými produktmi radu Energyvet. Vysvetlila, prečo používa viac nepriamu regeneráciu prípravkami Pentagramu, pričom priamu regeneráciu používa najmä pri prevencii u zdravých zvierat. Odpovedala aj na otázky z pléna ohľadom riešenia konkrétnych zdravotných problémov domácich zvieracích miláčikov. Prieskum ukázal, že dnes má nejaké zvieratko v starostlivosti už väčšina domácností, a preto sú erudované rady veľmi potrebné.
Školenie je veľkým prínosom pre všetkých, ktorí používajú prírodnú medicínu a prípravky Energy. Sú pomocníkom nielen pri prekonávaní vlastných ťažkostí, ale aj pri problémoch našich blízkych, nehovoriac o lektoroch, ktorí sa programu Energy venujú profesionálne, či už v humánnej alebo veterinárnej praxi.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ,
predseda Odbornej rady Energy

Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

ŠTETKA MYKÁ, DEKORUJE A LIEČI

Pri stretnutí s touto nebezpečnou kráskou si väčšina ľudí pomyslí: „To je ale veľký a krásny bodliak!“ Omyl, možno sa na seba podobajú, ale štetka nie je bodliak. Stačí sa s ňou raz zoznámiť a už sa nepomýlite. Ani naši predkovia by sa tohto omylu nedopustili – ešte v 19. storočí ju pestovali najmä na *mykanie*. Pamätáte si vybrané slová po „m“? Ide o proces v pradiarstve, ktorý sa dodnes používa na učesanie a uvoľňovanie povrchových vlákien látky. Postupne je plstnatejšia, jemnejšia a hrejivejšia. Pre mykanie je najlepšie práve pichľavé súkvetie štetky siatej. Vraj to objavili už lovci mamutov. Aj dnes, keď sa mykanie už vykonáva strojovo, kovovými hrebeňmi, považuje sa tradičná metóda so štetkou za kvalitnejšiu. Niet divu, že sa toto využitie premietlo aj do názvu rastliny - odborného aj ľudového. Súkenníci tak používali „súkennícku“ či „valchovú“ bylinu, „boží hrebeň“ alebo „ježkovu hlavu“.

NIE JE ŠTETKA AKO ŠTETKA

Existuje asi 15 až 20 druhov štetky. Do roku 2003 mali dokonca svoju čeľaď, dnes sa zaraďujú medzi zimolezovité. U nás sa najčastejšie stretneme so štetkou lesnou – *Dipsacus fullonum*, ktorá zrejme vznikla splanením kedysi pestovanej a dnes vzácnejšej štetky siatej – *Dipsacus sativa*. Obe sa navzájom podobajú, vzhľadom aj použitím. Len zriedka narazíte na štetku laločnatú. Vo východnej Ázii používajú štetku drsnú, jemnú či japonskú.

Ich pravlasťou je Euroázia a Stredomorie, dnes sú štetky rozšírené aj v Amerike, Afrike, Austrálii alebo na Novom Zélande. Majú rady bohatú a vlhkú pôdu a veľa slnka – často zdobia brehy, násypy a príkopy, rumoviská a záhrady.

VŠADE OSTNE, HORE HLAVIČKA

Všetky štetky sú mrazuvzdorné dvojročky. V prvom roku sa pri zemi vytvorí iba mohutná pichľavá prízemná listová ružica, ale na druhý rok v lete už žiadnu štetku neprehliadnete. Ich majestátne stonky, bohato ozbrojené množstvom ostňov a rovnako nebezpečnými priľnavými listami, sa týčia až do výšky dvoch metrov. Žliabky na listoch vytvárajú tzv. Venušino umývadlo – nádržku, v ktorej sa drží voda a z ktorej pijú vtáki a hmyz. Ten sa v nej občas utopí, čo podnietilo dohady o mäsožravosti štetiek. Zrejme si tak naozaj prilepšujú. Na vrchole stonky sa v lete vytvorí hlavička – až 10 cm dlhé, pichľavé a šišku pripomínajúce okvetie. Na jeho „rovníku“ kvitnú prvé fialovoružové kvietky. Tento kvitnúci prstienok sa následne rozdelí a hlavička kvitne hore aj dole. Nektár kvetov láka množstvo čmeliakov, včiel a motýľov, po odkvitnutí sú vznikajúce nažky (až dvetisíc) zasa terčom pre drobné vtáctvo, najmä stehlíky. A na jeseň sa dočkajú aj aranžéri, dekoratéri, profíci aj amatéri, ktorých výtvory z týchto okvetí zdobia domácnosti či hroby.

OKRASA LEKÁRNIČKY

Pre ďalšie využitie štetky sa musíme vybrať pod zem, ku koreňom. V nich totiž skrýva svoje liečivé účinky. Vykopávajú sa zásadne pred prvou zimou bylinky, teda len s ružicou akoby zvráskavených, až 40 cm dlhých ostnatých listov. Takže v rukaviciach. Sušina obsahuje triesloviny, horčinu, živicu, éterické oleje, mastné kyseliny, alkaloidy, flavonoidy a minerály. Blahodárne účinky koreňa štetky si všimli už v antike, nezanevrelo sa na ňu ani v temnotách stredoveku, ani v dnešnom západnom, a už vôbec nie v orientálnom liečiteľstve. Tradičná čínska medicína má pre (miestny druh) štetky názov, ktorý vystihuje podstatu jej účinkov: *Xu Duan* – v preklade „obnovenie zlomeného / rozbitého“.

Prášok zo sušeného koreňa (užíva sa samotný, v tinktúre, odvare, obklade či kúpeli) má dezinfekčné a detoxikačné účinky, ktoré sa tradične uplatňujú pri reumatických bolestiach kĺbov, artritíde a dne, podporujú regeneráciu kostného a väzivového tkaniva po zlomeninách či poškodení svalov a šliach. Možno viete, že štetka sa s úspechom používa pri liečbe boreliózy. Bylina podporuje hojenie, čo znižuje príznaky (bolesť, opuch, sčervenanie, krvácanie) a urýchľuje uzdravenie kožných poranení, vyrážok, akné a bradavíc, ako aj zápalov čriev, močových, gynekologických a dýchacích ciest. Inulín spolu s mixom ostatných látok pomáha pri trávení, uľavuje žalúdku, črevám, pečeni aj obličkám.

Zoznámili sme sa, tak čoskoro dovidenia. So štetkou! Či už bude zdobiť náš príbytok, hrob alebo lekárničku.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

Vianočná nádielka 2022

Prežite chvíle plné lásky,
rodinného šťastia a pohody!

ENERGY

Obrázok je ilustračný!

Šťastné a veselé Vianoce
Vám želá Energy!

Prípravok za 1 € pri nákupe nad:	max. 3x za 1€ z každej kombinácie na 1 mesiac / registračné číslo
45,00 €	Levanduľové mydlo
90,00 €	Audiron
135,00 €	Artrin + Artrin mydlo
180,00 €	Revitae
225,00 €	Grepofit drops + Grepogfit spray

Beauty kozmetika **ZĽAVA 10 % NA 2SET**

Prípravky za 1 € pri nákupe nad:	Člen Energy		
2× krém Renove*	29,70 €	36	3,30 €
2x Visage serum	40,50 €	50	4,50 €
Visage serum + krém Renove*	35,10 €	43	3,90 €
Visage water + krém Renove*	26,90 €	33	3,00 €
Water balance + krém Renove*	26,50 €	32	2,90 €
Visage oil + krém Renove*	27,90 €	34	3,10 €
2× maska*	25,00 €	31	2,80 €

*v ľubovoľnej kombinácii

Ponuka PRÍPRAVOK za 1 € platí iba pre členov Energy. Do hodnoty nákupu sa nezahrňuje vianočná ponuka z tohto plagátu a ani iný akciový tovar.
Dlhodobá motivačná akcia 5+1 koncentrát zadarmo bude v mesiacoch november a december vypnutá.
Ide o výživové doplnky! Akcie platia od 1. 11. do 31. 12. 2022 alebo do vypredania zásob.

www.energy.sk

Zoznam Klubov Energy

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

BRATISLAVA II.
Ing. Soňa Soyková
Via Natura
Krížna 62
82108 Bratislava
Otváracia doba:
Po–Pia: 9:00–18:00
So: 9.00–12.00
Tel.: 02/55561442
E-mail: vianatura.sk@gmail.com

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

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

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

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

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

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

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

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

Takto označený Klub poskytuje meranie prístrojom Supertronic.

Ruku a labku na to, že budete spokojní!

CANNABIVET PRE MILÁČIKOV A ICH MAJITEĽOV

Pôsobenie na nervový a imunitný systém — Antistresové a harmonizačné účinky na psychiku — Využitie pri zápalových ochoreniach, chronických bolestiach, pri onkologických stavoch, hypertenzii, a pod.

Poklad, ktorý vás vynesie až do neba

NOVINKA

- aromaterapeutický sprej s antistresovými účinkami
- harmonizácia psychiky, povzbudenie toku energie
- vzácna receptúra od mníchov z chrámu Tal Varáhi v Nepále