vitae

október 2022

Alchýmia
rastlinnej duše

Esencie Energy:
päť darov
na každý deň

Štyri ročné obdobia
– jeseň

„VYČISTI SI SVOJE TELO!“
Akcia 1.–31. 10. 2022

www.energy.sk

Prípravky mesiaca októbra

Október je tu a ako každý rok, aj teraz nám opakovane prináša známu tému: ako posilniť imunitu a dať sa do vnútorného pokoja a pohody, aj keď nás niekedy prepadajú chmáry. Podľa tradičnej čínskej medicíny všetky vonkajšie škodliviny napadnú najskôr pľúca, a tak je dobré začať práve pri nich.
Pri náznaku začínajúceho nachladnutia nezabúdajte okrem našich osvedčených produktov na krém **Droserin** a aplikujte ho v oblasti hrudníka.
Všetci podprahovo cítime, že toto obdobie bude výzvou nielen pre naše zdravie, ale aj psychiku. Lepšie zvládať stres a fyzické vyčerpanie pomôžu adaptogény. Ide o látky v rastlinách, ktoré pomáhajú nášmu organizmu zvládať záťažové situácie. Obsahuje ich napríklad kozinec blanitý a všehojovec štetinatý – dve byliny, ktoré máme v **Imunosane**. Napokon nám do trojlístka pekne zapadá aj **Uncaria tomentosa** alebo mačací pazúr. V konvenčnej medicíne sa cení vďaka obsahu alkaloidov, ktoré stimulujú fagocytózu (proces, keď biele krvinky ničia baktérie útočiace na naše telo). Mačací pazúr obsahuje aj adaptogény, a tak nám popíjanie čaju dokáže zlepšiť náladu.
Nakoniec vám prinášame ešte tip na navodenie vnútornej sily a radosti: zostávajte ukotvení vo svojom srdci a vedome sa s ním prepájajte. Tam je totiž miesto, kde nájdete pravdu a vlastnú cestu, vonkajším vplyvom navzdory.

Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae

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

S farebnými listami sa dá hrať

OBSAH

Editoriál	04
Esencie Energy – päť darov na každý deň	04
Okienko k Duši 8	10
Infekcia Epstein-Barrovej vírusom	13
Liečivá sila snov (2)	20
Ako ľahšie zvládnuť učenie?	23
VET – regenerácia a detoxikácia	24
IVE – webináre na október	26
Aktualizovaný zoznam Klubov Energy	30
Voňavé jesenné potešenie	31

EDITORIÁL

ABY ŠEDINY NEBOLI FRÁZOU

Úcta k starším sa traduje odpradávna. Aj na našom území sa šediny vždy tešili veľkej úcte. Niečo ako rada starších fungovalo aj u nás, podobne ako ju poznáme z filmov o pôvodných obyvateľoch Ameriky. Predovšetkým v rodinách sa najväčšej autorite tešil vždy najstarší rodičovský pár, alebo teda otec (dedo) či matka (babka). Väčšinou trojgeneračné rodiny viedla vždy najstaršia hlava. I keď, celkom prirodzene, jej podiel na tvorbe a udržaní majetku už bol významne nižší. Úcta k najstaršiemu členovi rodiny bola absolútnym základom. Premietala sa do výchovy, stolovania, ale aj do rozhodovania o veľkých veciach či najmenších záležitostiach. Iste si pamätáte zo starších filmov, ako sa zobrazovala slovenská rodina, kto krájal chlieb (mimoriadne dôležitý rituál), kto a ako viedol stolovanie pri Štedrej večeri. Neskôr sa najmä vplyvom rozvoja bývania (paneláková výstavba) trojgeneračné spolunažívanie postupne vytrácalo. Odchodom novej rodiny "do vlastného" sa vplyv najstaršieho páru vytrácal. Napriek tomu, úcta a najmä dôležité rozhodovania sa vždy diali

s prihliadnutím na vôľu či názor deda alebo babky.

Dnešná doba začína byť trošku iná. Vlastne ani nie trošku, ale skôr až desivo iná. Na veľkú škodu spoločnosti sa dnes úcta k šedinám zmenila na frázu. Politici si zo šedín spravili jednoduchý nástroj, ktorý hýbe preferenciami. Zámerne a účelovo zavádzajú a manipulujú seniorov. Posledné generácie politikov, až na pár výnimiek, na rôznych miestach účelovo klamú našim starkým do očí. A reálne pre nich už desaťročia nespravili nič. Ak teda nerátame sériu bohapustých lží, zavádzaní a sľubov, ktoré nikam nevedú. A pritom to robia tým, na práci ktorých žili a zbohatli.

Našu krajinu vybudovali ľudia, ktorým sa dnes zvyšuje dôchodok v rozmedzí štyri až sedem eur ročne. Je to príšerné, najmä v kontexte s rečami, ktoré budú mať politici pred voľbami, a to najmä k seniorom. Aj preto je náročné hovoriť o októbri ako o mesiaci úcty k starším. Politici z neho urobili frázu, ktorá je skôr výsmechom.

Myšlienka Energy však nie je, nebola a verím, že nikdy nebude o prázdnych frázach a gestách. Už dvadsaťpäť rokov sa usilujeme pomáhať ľuďom pri dosahovaní zdravého životného štýlu, usilujeme sa prinášať všetko dobré a funkčné, čo nám tu zanechala múdrosť šedín. Preto sme sa rozhodli spraviť aspoň malé gesto a v tomto mesiaci ponúknuť "šedinám" v našich radoch skromný darček.

Všetkým našim členom, ktorí v roku 2022 dosiahli (dosiahnu) vek aspoň 65 rokov, poskytneme prípravok Artrin XXL (250 ml) so zľavou 25%. Artrin je výborným riešením na problémy súvisiace s pohybovým aparátom, pri úrazoch, proti bolesti, na zápalové stavy, pri reume i dne.

Akcia platí len raz na jedno registračné číslo a len v mesiaci október 2022.

Ďakujeme za vašu prácu a múdrosť.

JOZEF ČERNEK

Alchýmia rastlinnej duše

Umenie získavať z rastlín prchavé éterické oleje má prekvapivo dlhú históriu. V dobách, keď sa v Európe transformovala doba kamenná na dobu bronzovú, ľudia umierali vo veľkom na mor a špina a smrad bolo jediné, čo poznali, v tých dobách pred päťtisíc rokmi si ľudia ani nedokázali predstaviť, čo sa zároveň dialo na úrodných brehoch rieky Níl.

Staroveký Egypt bol vtedy rozvinutou civilizáciou a práve tu sa zrodilo a rozvíjalo umenie, založené na výrobe, spracovaní a používaní éterických olejov, ktorému neskôr Arabi začali hovoriť alchýmia. Arabské slovo alchýmia alebo al-kemi znamená v preklade „čierna zem", čo podľa odborníkov odkazuje na úrodnú černozem riečnych naplavenín Nílu. Aromatické oleje sa v Egypte používali na liečenie chorých, ale aj na balzamovanie mŕtvol nielen faraónov, ale aj vyššie postavených členov egyptskej spoločnosti a ich domácich miláčikov, na zaistenie šťastného posmrtného života.

Na balzamovanie tiel bolo však treba nie mililitre, ale mnoho a mnoho litrov éterických olejov. Produkcia teda bola obrovská a skúsenosti veľké. Orientálny svet si alchýmiu obľúbil a ďalej rozvíjal. Arabi miešali svoje legendárne parfumy už v dobách, keď sa v Európe ešte len rozvíjalo poľnohospodárstvo. Toto umenie premeny látok a čistenia substancií, ktoré sa nakoniec stalo základom dnešnej farmakológie a chémie, preniklo do Európy cez Maurami osídlené Španielsko, teda až niekedy v 7. storočí nášho letopočtu.

RASTLINNÁ TROJJEDINOSŤ

Jednou z alchymistických metód je metoda spagýria. Autorom tohto termínu je sám Paracelsus, stredoveký alchymista, astrológ a lekár pôvodom zo Švajčiarska, ktorý položil základy novodobého lekárstva. Spagýria je slovo pochádzajúce z gréčtiny, ktoré znamená

„rozdeľovať a spájať". Účelom tejto metódy je oddelenie troch základných rastlinných princípov (telo, duša a duch), ich čistenie a následne vzájomná rekombinácia. Ó, ako zložito to znie - a zložité to aj je. Pozornému čitateľovi ale iste napadne zvedavá otázka, prečo sa pachtiť s rozdeľovaním a následným spájaním niečoho, čo už je samo osebe vyváženým komplexom? Odpoveď alchymistu je však jednoduchá: ide nám totiž o zvýšenie obsahu účinných látok. Ak si pričuchnete k levanduli, cítite príjemnú vôňu. Éterický olej je ale oveľa koncentrovanejší a môžete s ním robiť naozaj zázraky.

EXTRAKCIA DUŠE RASTLINY

Éterický alebo esenciálny olej je onou dušou rastliny, substanciou, ktorá má zo všetkých troch princípov najvyššiu vibráciu. Celkom logicky to znamená, že nás táto substancia môže prepojiť aj s našou dušou. Proces extrakcie rastlinnej duše alebo éterického oleja je kupodivu veľmi jednoduchý a pri použití správnej aparatúry dostupný aj v domácich podmienkach. Ide o obyčajnú destiláciu vodnou parou. Zo svojich skúseností viem, že aj tento termín je pre väčšinu ľudí onou španielskou dedinou, a preto vám prezradím, ako sa to robí. Najprv musíte vlastniť destilačný prístroj s chladičom, čím väčší, tým väčšiu výťažnosť môžete dosiahnuť. Na dno destilačnej aparatúry nalejete vodu, nad hladinu umiestnite sitko a na sitko rastlinu, ktorá je predmetom vášho alchymistického záujmu. Natlačte ju až po okraj destilačného hrnca. Následne pripojíte chladič, zapnete čerpadlo na obeh studenej vody cez chladič a zakúrite pod kotlom. Akonáhle teplota stúpne na 100°C, para prechádzajúca rastlinnou masou strhne prchavé nízkomolekulárne látky, tie sa v chladiči kondenzujú a odkvapkávajú do záchytnej nádoby. Výsledkom procesu sú dve frakcie: olejová a vodná. Olejová frakcia je onen éterický olej a vodná frakcia sa nazýva hydrolát alebo kvetová voda (tá je napríklad súčasťou produktu **Visage water** či **Visage balance**).

NIE KAŽDÁ DÁVA

Niektoré rastliny sú čo do výťažnosti éterického oleja veľmi štedré, iné dajú sotva kvapku. Fenomén výťažnosti je daný typom rastliny, ale aj podmienkami pri samotnom zbere. Každý alchymista samozrejme vie, že rastlina sa musí zbierať v správny čas, čo má vplyv na množstvo účinných látok. Tu je pár základných pravidiel:

- Kvety sa zbierajú za suchého slnečného počasia hneď po rozkvitnutí, v dorastajúcej fáze Mesiaca, v priaznivej konštelácii (vzdušné znamenia – Vodnár, Blíženci, Váhy).
- Listy sa zbierajú, akonáhle uschne rosa, v dorastajúcej fáze Mesiaca, v priaznivej konštelácii (vodné znamenia – Ryby, Rak, Škorpión).
- Korene sa vyrývajú večer, v ubúdajúcej fáze Mesiaca, v priaznivej konštelácii (zemské znamenia – Býk, Panna, Kozorožec).
- Najdôležitejším pravidlom pri zbere rastlín na liečivé účely je ale rešpekt, úcta a vďačnosť. To sú totiž substancie, ktoré majú tú vôbec najvyššiu vibráciu. A preto ďakujme každému stromu, každej rastline a každej kvapke éterického oleja.

To je tá pravá podstata alchýmie.

S láskou k svetu rastlín
Mgr.TEREZA VIKTOROVÁ

Esencie Energy – päť darov na každý deň

Príroda pre nás, ľudské bytosti, znamená prakticky všetko. Bez nej by sme nemohli žiť. Dáva nám nepreberné množstvo darov, nevyhnutných na regeneráciu nášho zdravia a ako prevenciu pri mnohých neduhoch. Používať môžeme priamo bylinky a plody, ale necháme sa aj rozmaznávať jej esenciami, ktoré v každej kvapke ukrývajú mnoho prospešných prírodných látok. Energy má vo svojej ponuke päť esencií, ktoré nám pomôžu posilniť telo, myseľ aj dušu pred sychravým studeným počasím nadchádzajúcich mesiacov.

SWEET ORANGE

Nádherná teplá drevnatá vôňa pomaranča priaznivo pôsobí na náladu a tretiu čakru (solar plexus). Dokáže nás dostať do stredu nášho bytia, dodať radosť, povzbudiť a zmierniť únavu tým, že pozitívne pôsobí na pečeň a tvorbu žlče. Dokáže uľaviť pri zápche, nadúvaní, nechutenstve a kŕčoch v bruchu. Utišuje búšenie srdca, pretože odľahčuje od ťarchy starostí a upokojuje nervové vypätie. Sweet orange pomáha lepšie sa vyrovnať s úbytkom slnečného svitu. Presvetľuje každý kút mysle a duše a uvoľňuje napätie, čím harmonizuje črevá a zároveň posilňuje imunitný systém.
Spoločne s **Protektinom** podporuje esenciu detoxikácie pečene, pokožky aj sleziny. Na vyhladenie pomarančovej kože vyskúšajte pridať 2–3 kvapky „sladkého pomaranča" do krému **Cytovital**.
V kombinácii s **Regalenom** lepšie posilníte trávenie a uľavíte si od bolestí brucha aj hlavy. Na celkové uvoľnenie si doprajte kúpeľ nôh so soľou **Biotermal** a s citrusovou esenciou. Pri kúpeli celého tela využite kombináciu s **Balneolom**. Na nočnú starostlivosť o pleť pridajte 1 kvapku do **Protektinu renove**. Aplikujte iba na noc, pretože esencia sa nesmie používať pri opaľovaní z dôvodu rizika vzniku škvŕn na pokožke. Na tonizovanie pokožky cez noc je výborná kombinácia s **Cytovitalom renove**.

LAVENDER

Levanduľa sa nazýva aj kráľovnou kvetín a vôní. Nádherná fialová kráska priaznivo pôsobí na siedmu čakru, myseľ, posilňuje vnútornú múdrosť a dôveru v život. Esencia má protizápalové a protikŕčové účinky. Pôsobí aj repelentne a dezinfekčne, dá sa teda využiť ako prvá pomoc pri bežnom poranení. Pomáha pri liečbe infekcií dýchacích ciest, chrípky, kašľa či angíny. Dokáže zastaviť krvácanie z nosa, stačí vložiť do nosnej dierky kúsok vaty s kvapkou levandule. Zmierňuje nervozitu, pomáha pri zaspávaní a spánku, dodáva odvahu a vďaka tomu dokážeme lepšie vyjadriť svoje pocity a uvoľniť zo seba už nepotrebné zažité vzorce.
V kombinácii s **Tick-a-tackom** levanduľa výrazne znižuje riziko poštípania od komárov a iného hmyzu. Ak vás už poštípal, na zníženie svrbivosti použite esenciu v kombinácii s **Protektinom**. Bolí vás či vaše dieťatko brucho? Pomasírujte ho uvoľňujúcou levanduľou zmiešanou s **Visage oil**. Výborná je aj kombinácia s prípravkom **Relaxin**. Dajte si pred spaním pár kvapiek Relaxinu a k tomu si napríklad do difuzéru nakvapkajte chlácholivú esenciu. Nielenže príjemne zaspíte, ale spánok bude pokojný a vyživujúci. Na popraskanú pokožku či ekzémy pomôžu 2–3 kvapky v prípravku **Almond oil**.

MINT

Osviežujúca, nabíjajúca a povzbudzujúca esencia mäty podporuje našu intuíciu, prítomnosť a prehlbuje dych – teda život. Má analgetické, stimulačné a protihorúčkové účinky. Najmä teraz ju môžete perfektne využiť v boji proti upchatému nosu pri chrípke a nachladnutí. Pomáha aj uvoľniť dutiny a dych. Priaznivo pôsobí pri migréne, závratiach a nervozite. Znižuje prehriatie a horúčku a podporuje potenie. Dodáva inšpiráciu, motiváciu a povzbudenie do každodenného života. Má hojivý

účinok na akné a zápaly pokožky. Mäta je prírodné tonikum, ktoré prejasňuje a osviežuje pleť. Pozor však na zasiahnutie očí! Ak máte po športovom výkone unavené svaly, starajte sa o ne a vráťte ich do kondície pomocou kombinácií esencie s krémom **Artrin**. Toto duo zmierňuje aj reumatické bolesti a podporuje liečbu zápalu šliach. Pri nádche a nachladnutí pomôžu rôzne formy prípravku **Grepofit**, ktorých účinok podporíte využitím esencie vo forme jej inhalácie. Pri bolestiach hlavy aplikujte krém **Ruticelit** obohatený o kvapku esencie priamo na zátylok a spánky. Opäť si dajte pozor na podráždenie očí. Ak potrebujete zlepšiť pozornosť napríklad pred skúškou, využite **Stimaral** a do difuzéra dajte pár kvapiek Mintu.

GERANIUM (PAKOST)

Patrí do skupiny tzv. ženských esencií. Otvára ženské aspekty nielen v ženách, ale aj u mužov, pretože každý z nás má v sebe zastúpené obidve kvality. U žien napríklad posilňuje sebalásku, vracia prirodzenú silu, vracia vieru v ženstvo a seba samu. Mužom dovoľuje viac prežívať emócie, mať úctu k ženám, znižuje v nich agresivitu, rivalitu a prehnanú túžbu po moci, ovládaní a manipulácii. Geranium (pakost) posilňuje pečeň a obličky a podporuje tok lymfy. Pomáha aj pri kŕčových žilách či hemoroidoch. Prináša rovnováhu, citlivosť a otvorené vnímanie nových podnetov. Zmierňuje suchý ekzém, lupiny a má adstringentné účinky.
Pri ťažkostiach s hemoroidmi či kŕčovými žilami pridajte 2–3 kvapky esencie do krému **Ruticelit**. Doprajte si aj sedací kúpeľ s prídavkom esencie. V spojení s prípravkom **Regalen** podporíte pečeň, môžete skúsiť zmiešať dve kvapky Gerania s nosným olejom (mandľový, kokosový, atď.) a aplikovať do pupka. Pri akné, ekzémoch, lišaji či mastnej pleti využite kombináciu s krémom **Protektin** či **Protektin renove**. Jedna kvapka v kréme **Artrin renove** podporí obnovu hydratácie suchej pokožky a upokojí jej prípadné podráždenie. Upokojiť kožu po opaľovaní pomôže aj Geranium s **arganovým olejom**, čo je vhodné aj pri starostlivosti o zrelú pokožku, keď esencia podporí vnímanie ženskosti a vlastnej krásy.

YLANG YLANG

Esencia Ylang ylang pracuje na dvoch frontoch. Má upokojujúce a sedatívne účinky, zároveň pôsobí ako afrodiziakum. Je totiž známe, že vášeň vychádza z pokoja. Dá sa využiť aj antisepticky a pri depresiách. Pomáha pri prijatí seba ako ženy či muža a podporuje zamilovanie sa do seba ako do jedinečnej bytosti plnej lásky, súcitu, porozumenia nielen k druhým, ale predovšetkým k sebe. Ylang ylang harmonizuje funkcie endokrinných žliaz, upokojuje búšenie srdca a podporuje zníženie vysokého krvného tlaku. Tíši zmätok, upokojuje myseľ a vracia šťavu a vášeň do života. Posilňuje pocit vlastnej celistvosti.
Esencia pomáha pri vypadávaní vlasov – v kombinácii s prípravkom **Argan oil**. Na podporu mužskej potencie prevoňajte celú spálňu (alebo iné miesto) esenciou nespútanej Ylang ylang a skombinujte s užívaním prípravku **Maca**. Ak riešite ženskú sexualitu, nahraďte ho **Aguaje**. Sexualitu vo dvojici s esenciou podporí aj **Tribulus** a **King Kong**. Naopak, ak potrebujete upokojiť, využite vlastností esencie a prípravku **Korolen**, ktorý zmierňuje nepokoj a upokojuje srdce vo všetkých jeho podobách (fyzickej, energetickej, duchovnej, atď.). Na podporu sleziny aplikujte esenciu spoločne s krémom **Cytovital** na body sleziny nachádzajúce sa na ľavej dlani a ľavom chodidle.

Vôňami presýtený október a mnoho radosti vám praje
ONDŘEJ VESELÝ

Terapeutické metódy (31)

VYUŽITIE PRÁCE S ŤAŽISKOM TELA (2)

SPINAL TOUCH

Najprv som zaregistrovala len zmienku o tejto, podľa môjho úsudku absolútne skvelej metóde. Keď som však spadla z rebríka a utrpela kompresnú zlomeninu hrudného stavca, celkovo som bola posunutá a „rozhodená" vnútorne aj zvonka, rozhodla som sa zoznámiť sa s touto technikou. Spinal Touch ma postavil na nohy a stal se neoddeliteľnou súšasťou môjho života. Od tej doby pomohol mnohým mojim zákazníkom. S ich ťažkosťami sa klasická medicína potýkala dlho a často bez výraznejšieho efektu. Vo svojej práci využívam rôzne fyzioterapeutické vyšetrovacie metódy, pričom Spinal Touch prináša celostný pohľad na postavenie tela. Upozorňuje aj na to, že naše vnútorné emocionálne nastavenie zásadne ovplyvňuje držanie tela, nedá sa oddeliť a všetko rieši jemne a nenásilne. Ale poporiadku.

HISTÓRIA

Vznik metódy sa datuje do obdobia okolo roku 1932 v USA a ako jej objaviteľ sa uvádza chiropraktik Dr. John Hurley, pôvodným povolaním stavebný a štrukturálny inžinier. Predstavte si to! Počas svojej práce sa začal intenzívne zaujímať o to, ako stres, napätie a porucha rovnováhy ovplyvňuje a po čase deformuje, prípadne znižuje životnosť rôznych stavebných konštrukcií. Napadlo mu, že tieto princípy by sa určite dali aplikovať aj na ľudské telo, a zabrániť tak eventuálne mnohým vážnym zdravotným ťažkostiam. Začal študovať na Ratledge College of Chiropractic, kde sa zoznámil so svojou ženou, Helen Sandersovou. Práve s ňou neskôr vyvinul metódu, ktorú spoločne nazvali Aquarian Age Healing. Popísali ju v rovnomennej knihe z roku 1932. Ich cieľom bolo vytvoriť metódu, ktorá by bola účinná na všetkých úrovniach človeka – fyzickej, emocionálnej a energetickej, teda metódu celostnú. Aby nebola technicky obtiažna a zároveň bola dostupná a zvládnuteľná pre širší okruh ľudí, s minimálnymi kontraindikáciami. Tento zámer sa podaril nad očakávanie. Hurley začal metódu vyučovať a neskôr sa zoznámil s Dr. Lamarom Rosquistom, ktorý ju ešte jemne upravil, zrýchlil a zhruba pred 50 rokmi premenoval na Spinal Touch. K nám sa metóda dostala začiatkom 21. storočia.

ČO JE SPINAL TOUCH?

Ide o veľmi jemnú, neinvazívnu, dotykovú, nervovú terapiu, ktorá stimuluje akupresúrne body, meridiánové dráhy a reflexné zóny nachádzajúce sa na bokoch, chrbte, krku, hlave a na bruchu. Pôsobí na telo ako celok, nehľadá priamo „chorobu". Principiálne je zameraná na vyrovnanie postavenia tela, na prácu s ťažiskom, ktoré sa nachádza v malej panve. Celá zostava pomáha aktivovať a maximálne využívať vlastné regeneračné schopnosti organizmu na dosiahnutie vnútornej rovnováhy.

MARCELA ŠŤASTNÁ

(Nabudúce: Infinity method)

INDIKÁCIE

- vychýlenie, stuhnutosť tkanív okolo stavcov a problémy s medzistavcovými platničkami
- stres, stavy úzkosti, migrény, chronická únava, postcovidové stavy
- artritída, poruchy pohyblivosti a citlivosti končatín
- astma, problémy s dýchaním
- bolesti chrbtového svalstva, bolesti chrbtice
- poruchy rovnováhy, tinitus
- stuhnutosť ramien a krku, problémy s krčnou chrbticou
- kyfóza, lordóza, skolióza a ďalšie distorzie
- roztrúsená skleróza
- mravčanie v končatinách, problémy nervového systému
- problémy počas tehotenstva a po ňom
- poruchy videnia, nepravidelné vnútorné vylučovanie, hučanie v ušiach, zranenia zo športu, a i.
- zápaly mazových vačkov a synoviálnej blany (zápästie, lakeť, rameno)
- vysoký krvný tlak

Štyri ročné obdobia alebo Kolobeh našich životov

JESEŇ

Toto obdobie je pre mňa tým najkrajším. Toľko farieb! Tá krása všade naokolo! A počasie ešte nie je také chladné, ale spočiatku – v období babieho leta, ktoré sa láme do jesene - je ešte príjemne teplo. Potom sa začínajú ranné mráziky, rastliny sa obalia iskrivou inoväťou, ktorá cez deň zmizne. Nesmierne milujem neskoré ruže. Už celkom nezakvitnú, ale húževnato si obhajujú svoje právo na existenciu, hoci príroda sa už odoberá na spánok, ktorý nastane v zime.

A o to ide. Jeseň je obdobím, keď sa veci dostávajú pomaly do pokoja. Všetko dozrieva, zbierame a konzervujeme plody. Vytvárame všetky tie úžasné dobroty na zimu tak, ako to robili naše babičky. Pôdu pripravujeme na nový životný cyklus. Všetko teda nielen dokončujeme, ale zároveň chystáme na jar. Tak trochu si robíme náskok, aby toho potom nebolo priveľa.
Ak chceme žiť v súlade s energiou Zeme, musíme sa začať upokojovať. Nepracovať priveľa, postupne pridávať skôr odpočinok. Dobre si strážiť, aby sme neprechladli, ale ešte to nepreháňať s kúrením. Jesť jedlá najprv s mdlou, skôr sladkastou chuťou a postupne zaraďovať jemne pikantné pokrmy. Vystavovať sa všetkým rozmarom počasia, ale súčasne chrániť svoje telo dobrým odevom.
Koncom jesene upratujeme dom. Záhrada je už dávno pozbieraná, pripravená na spánok a dom je skrátka na rade. Toto upratovanie je veľmi dôležité. Na rozdiel od jarného má slúžiť na dokončovanie. Znamená to teda vyhodiť, čo doslúžilo, vypratať kúty, zlikvidovať všetko chybné alebo prebytočné. Tak vytvoríme jednoduchosť a čistotu, ktorá nám pomôže dobre prejsť zimou. A potom, na jar, už len odstránime následky dlhodobého pobytu v dome, ktorý je v zime veľmi žiadúci.
A máme hotovo. Ročný cyklus sa uzatvorí.
Dôležité sú tieto body: postupne uberať aktivity vonku, pridávať na dĺžke spánku, jesť čoraz viac koreňovej zeleniny a keď začne byť chladnejšie, tak ubrať čerstvú zeleninu, ovocie a vo všeobecnosti ochladzujúce potraviny vrátane mlieka. Postupne zaraďovať zahrievacie jedlá, vždy podľa vonkajšej teploty. Keď na nás niečo „lezie“, môžeme si na vypotenie pomôcť ľahko pikantným jedlom. Tým sa naozaj nemyslí najpálivejšie chilli na svete, ale jedlo, ktoré zľahka štípe na jazyku. Otvorí póry a chlad, ktorý nás napadol, môže – ba čo viac, musí – ísť z tela von.
Najdôležitejším meradlom je náš pocit. Ak nám je chladno, tak sa zahrejeme, keď teplo, ochladíme sa. Vyzerá to ako absolútna banalita, ale denne sa stretávam s ľuďmi, ktorí si niekde prečítali, že to či ono je zdravé, a tak to praktizujú bez ohľadu na individuálne potreby vlastného tela. Následky na seba nenechajú dlho čakať. Nachladnutie, oslabenie, únava, nepohoda.
Na jeseň nás obyčajne viac ohrozujú rôzne vírusy a podobné potvorky. Preto majme doma úžasnú trojicu – **Vironal**, **Grepofit** a **Drags Imun**. Odporúčam nosiť v kabelke **Grepofit spray**, ktorý je výbornou prvou pomocou v prípade nachladnutia alebo škriabania v krku, vojde sa do každého vrecka.

Na odporúčanie je toho ešte viac, ale všetko sa dozviete v našom poslednom videu, kde sme sa s Jaroslavom Duškom rozprávali o jeseni. Pozývam vás a prajem príjemné sledovanie na YouTube.

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Okienko k Duši 8

Pomaly, krok za krokom, prišla jeseň. Čas, keď príroda hrá všetkými farbami zeme, keď si všetky semienka hľadajú svoje miesto, kde prečkajú zimu, načerpajú potrebnú silu zo zeme a na jar vyklíčia do krásy. Koľko krásy a bohatstva prináša jeseň! A predsa ho nie vždy vidíme, vnímame a tešíme sa z neho. Mnohí vnímajú toto obdobie ako obdobie straty, začiatok pomyselného konca a upadajú do úzkosti, melanchólie až apatie a depresie. Ľudia začínajú byť skľúčení, smutní a zhrbení. Oveľa viac rozprávajú o tom, čo stratili alebo strácajú, z čoho sa cítia vinní či ukrivdení. A priamo úmerne k tomu prichádzajú prvé jesenné prechladnutia, chrípky a rôzne virózy napádajúce hlavne dýchací systém. Obdobie jesene je obdobím pľúc a prvku Kov. Pozrime sa trochu bližšie na energiu Kovu a psychosomatiku pľúc.

Prvok Kovu predstavuje energiu, ktorá sa blíži ku koncu roka – jeseň. Je to čas vädnutia, zániku v pozitívnom zmysle slova. Je časom aj priestorom na vnútornú sumarizáciu, triedenie, hodnotenie a následné upratovanie. Nastáva čas na odstránenie všetkého nepotrebného a uskladnenie všetkého potrebného na zimu. Život sa v tomto období spomaľuje a obracia sa dovnútra. Hmota sa vracia k svojim zdrojom a pripravuje sa na svoje neskoršie pretvorenie, ako to semienko zo zhnitého jabĺčka, z ktorého môže narásť zdravý a silný strom.
Všetko má svoj začiatok, vzostup, vrchol, zostup a zánik. Tomuto pravidlu sa nedá vyhnúť. Zánik môže priniesť buď úplné ukončenie alebo obnovu. Ako sa hovorí, koniec starého je začiatok nového. Energia jesene v nás podnecuje pocit potreby zbaviť sa nepotrebných a nefunkčných vecí či zvykov. A tento pocit v mnohých vyvoláva práve ten strach zo straty, smútok za tým, čo bolo a úzkosť z toho, čo by mohlo byť.
Pľúca sú veľmi dôležitým orgánom, ktorý má rôzne funkcie, potrebné pre udržanie života. Jednou z hlavných funkcií je dýchanie. Avšak dych nie je len o fyzickom tele, dych prepája nebo so zemou. Dýchanie je spojené s prijímaním bez hodnotenia a s uvoľňovaním bez smútku. Pľúca vytvárajú pre srdce most k vonkajšiemu svetu. Duša prijíma zo svojho okolia inšpiráciu v podobe rôznych skúseností, ktoré dávajú životu cenné hodnoty. Je naším spojením s kvalitou nášho života, pomáhajúcou nám správne rozpoznať náš potenciál a využiť ho. Následná realizácia súvisí s našou kapacitou a základné pravidlo na uchovanie kapacity vyžaduje, aby nám nikdy „nechýbal vzduch''.
Keď vznikne pocit vnútornej prázdnoty, pretože viazne vnútorná komunikácia s Dušou, vznikne naviazanosť na matériu, túžba po majetku a sláve. Súvisí to aj so zvýšenou potrebou po uznaní, ktorá sa spája s egocentrizmom a domýšľavosťou. Vtedy sú pre človeka dôležité značky, veľké domy, diplomy či tituly. To je jeho vnímanie hodnoty.
Pľúca sú z pohľadu psychosomatiky zástancom cnosti, zásad, krásy a disciplíny. Dávajú nám zmysel pre poriadok, metodiku, analytické a kritické myslenie. Podporujú vymýšľanie nových systémov.

HODNOTA ŽIVOTA

Ak hovoríme o hodnote života, definujeme ju ako základnú a najpodstatnejšiu kvalitu. Človek so zdravými pľúcami sa drží svojich princípov, dodržiava vlastný rytmus života, žije podľa seba. Miluje a potrebuje nezávislosť a slobodu. Nasáva všetko, čo k nemu prichádza, so zvedavosťou a dychtivosťou. Vďaka poznaniu svojho potenciálu vie všetko využiť. Celý život berie ako slobodnú voľbu skúmať a skúšať, čo príde. Jeho život má zmysel, ciele, určené priority a a má stupeň kvality. Súčasne si je vedomý svojich vlastných kvalít a pozná svoju hodnotu. Dokáže oddeľovať svoje myšlienky od cudzích, robiť rozdiely a odmieta dvojzmyselnosť. Je poctivý, spravodlivý, nenávidí konflikty a neporiadok. Má rád veci pod kontrolou, preferuje istotu, túži získať autoritu a odbornosť. Nedá sa vyviesť z miery, nie je príliš dôverčivý a ťažko sa s ním zblížiť. Potrpí si na sebahodnotu a kvalitu.
Veľa ľudí žije vo vnútornom konflikte z dvoch dôvodov: lebo majú strach pustiť veci zo svojho života a majú strach žiť podľa seba, robiť veci podľa seba a podľa svojich priorít.
Zabúdajú, že život majú vždy len jeden, ten aktuálny, a je darom, ktorý si treba vážiť. Život sa má žiť, nie prežívať. Tak, ako nestačí mať vzťah bez lásky, prácu bez naplnenia a radosti, domov bez čistoty a harmónie, tak nestačí mať život bez jeho tvorenia a vychutnávania. Žijeme kvôli sebe a nie kvôli tým druhým, žijeme svoj život a nie životy tých druhých, akokoľvek dobre to myslia.
Áno, samozrejme aj s následkami, ktoré sú skúsenosťami potrebnými pre vývoj. Ale vždy máme na výber: buď to vezmeme ako výzvu, alebo ako problém. Keď to vezmeme ako problém, tak si veľmi ľahko k nemu pripojíme pocit viny alebo krivdy. Pretože buď sa človek cíti ako aktér problému - a teda je „zlý" a mal by sa cítiť vinný - alebo je obeť, teda je za „dobrého", ale s pocitom krivdy. V oboch prípadoch má pocit, že mu niekto kľačí na hrudi a bráni slobodne dýchať. V oboch prípadoch skôr alebo neskôr dôjde k tomu, že nemá inú možnosť, iba žiť tak, ako sa očakáva, aj keď vnútorne cíti, že sa na to chce vykašľať. A naozaj začne kašľať. Alebo má pocit, že sa stále od neho/nej niečo vyžaduje, a stále to nestačí. Že nedajú človeku vydýchnuť - a chodí po svete s diagnózou astmy. Takto by som vedela pokračovať a prejsť rôzne diagnózy pľúc, no obsahom by aj tak bolo NEŽITIE SVOJHO ŽIVOTA PODĽA SEBA.

ČO NA TO POVEDIA PĽÚCA?

Zjednodušene povedané, pľúcne problémy spôsobuje odmietanie či strach žiť plnohodnotným životom. Keď človek stratí alebo je ponížená jeho hodnota. Začne potláčať telesné pocity a emócie. Často si odopiera aj to najnutnejšie, pretože si myslí, že si to nezaslúži. Je schopný ísť do sebatrestania až sebapoškodzovania. Strata sebahodnoty ho privádza k závislosti až lipnutiu na veciach či ľuďoch. Téma straty je viac ako citlivá, nie je ochotný vzdať sa čohokoľvek, dokonca aj keby mu to malo pomôcť. Má tendenciu lipnúť na hmotných veciach, ľuďoch aj zvieratách, ale aj na zaužívaných, no často nefunkčných zvykoch či vzťahoch. No najprv treba uvoľniť, ukončiť staré a nefunkčné veci, vyprázdniť sa, aby sa mohol naplniť niečím novým.
Ak sa človek opýta svojich pľúc, čo by od neho chceli, povedali by toto: „Urob nádych a výdych a vystúp zo škatuľky nazvanej spoločenské normy, povinnosti a očakávania. Spoj sa so sebou v tej najhlbšej hĺbke a spomeň si, po čom si vždy túžil, akú predstavu a hlavne kvalitu svojho života si zastával. Naozaj, ale naozaj dôležité je, aby si bol šťastný a mohol slobodne dýchať. A začni robiť potrebné zmeny. Neprekáža, že to budú malé kroky, na veľkosti nezáleží. Je to ako v športe, najprv sa učíš správne chodiť a dýchať, potom postupne zrýchľuješ, ale tvoj dych je stále hlboký a pokojný. Užívaš si každý meter, ktorý prejdeš. Cieľom nie je rýchlosť, výkon ani čas, za ktorý to prejdeš, ale to, že ideš po svojej ceste.
Tak už konečne vstaň, nadýchni sa a choď."

Prajem veľa šťastných kilometrov s úctou k životu!
ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ
www. centrumgara.sk

Energetické a harmonizačné pomôcky (9)
KRÍŽ

V posledných dvoch dieloch sme sa venovali silným pomôckam, ktoré majú najväčšiu silu, keď ich používame v ich fyzickej podobe. Ďalší pomocník, kríž, má svoju silu aj namaľovaný alebo na fotografii. Ide o najrozšírenejší harmonizér, u ktorého však jeho energetické pôsobenie nie je veľmi známe.

POPIS KRÍŽA

Krížov je veľa druhov, v tomto článku sa zameriame na klasický kríž používaný v rímskokatolíckej církvi a na nílsky kríž, ktorý je posvätným symbolom pochádzajúcim z Egypta. Ďalej existuje napríklad kríž pravoslávny, maltézsky, lomený, pápežský či jeruzalemský.

Klasický kríž sa skladá z dvoch ramien. Kresťanský kríž symbolizuje ukrižovanie Ježiša a vykúpenie ľudstva. Vyzerá ako symbol preškrtnutého I, ktoré v mnohých jazykoch znamená JA. Preškrtnuté JA teda symbolizuje potlačenie vlastného ega a prebudenie božskej podstaty. Kríž môže byť vyrobený z rôznych materiálov a v rozsiahlej škále veľkostí. Od malého ako prívesok na krk po mnohometrový, žiariaci do širokého okolia. Nezáleží totiž na kríži, ale najmä na nás samých, ako ho vnímame.

Zvláštnym druhom je kríž nílsky alebo anch. Pravdepodobne patrí medzi jeden z najstarších a používa sa najmä v Egypte. Kríž má v hornej časti tzv. kvapku, za ktorú sa často aj drží. Môžeme ho vidieť v rukách egyptských bohov. Slovo „anch" obyčajne zastupovalo v písanom prejave výrazy pre „život", „oživený" či „oživujúci". Svojím tvarom má zhromažďovať pozitívnu energiu a následne ju vyžarovať do okolia.

nilský kříž

ENERGETICKÉ ÚČINKY

Kríže majú vo všeobecnosti schopnosť absorbovať okolitú energiu a transformovať ju do čistej, pôvodnej podoby. Ich sila je najviac zjavná na mieste, kde sa nachádzajú, ale svoj účinok dokážu vysielať aj do vzdialenejších miest. Niektoré pramene uvádzajú, že kríže sa na seba vzájomne napoja, a tým pomáhajú na celom svete na všetkých úrovniach. Kríž nás energeticky chráni pred negatívnymi vplyvmi z okolia a očisťuje naše vnútro. Urýchľuje hojenie a odhaľuje zlé úmysly.

Klasický kríž sa ako harmonizér používa najmä pri ochranných a očistných meditáciách a rituáloch. Horizontálna časť symbolizuje materiálny svet energií a zvislé prúdenie energií z vyšších sfér. Používa sa aj pri rituáloch uzemnenia a prijatia vyššieho vedenia. Ak ho nosíme na krku, mali by sme vedieť prečo, a čo od neho očakávame. Energeticky tiež pripomína, že všetci pochádzame z jedného zdroja a k nemu sa zasa postupne vraciame.

Nílsky kríž je často zdobený ornamentmi a hieroglyfmi, ktoré posilňujú jeho účinky. Drží sa za kvapku aj za obidve ramená. Držanie za stopku kupodivu nie je časté. Anch dokáže pohladiť a potešiť boľavú dušu a je vhodný na očistu priestoru. Energia v ňom môže prúdiť dvomi smermi, častejší variant je skrz kvapku do ramien a ďalej do priestoru. Dokáže odstrániť bolesť, usmerniť myšlienky, ochrániť psychické zdravie či transformovať negatívnu energiu. Často sa umiestňuje pri vstupe do domu či bytu. Dokáže vraj predĺžiť život a zvýšiť jeho hodnotu.

TIPY NA POUŽÍVANIE

Ak nosíte na krku kríž, očistite ho studenou vodou a potom ho dajte na chvíľu na slnko. Nechajte lúče, nech mu dodajú vitalitu a schopnosť pomáhať vám na všetkých úrovniach.

Kríže pôsobia aj skrz obrázok, fotografiu či video. Nájdite si alebo si sami namaľujte kríž a dajte mu zámer. Pri maľovaní nestačí „len urobiť dve čiary". Kreslite pomaly a so zámerom. Jeho obrys a vnútro si potom vyfarbite intuitívne vybranou farbou. Venujte pozornosť aj kresbe okolia kríža.

MEDITAČNÉ CVIČENIE

V rámci cvičenia si vyskúšate, ako na vás pôsobia rôzne znázornenia klasického kríža. Ako prvú si nájdite fotografiu akéhokoľvek kríža. Pozerajte sa na ňu, vnímajte jeho energiu, pôsobenie, hlas a silu. Môžete a nemusíte si dávať zámer. Pozorujte, ako na vás kríž pôsobí.

Následne si kríž pomaly, vedome a so zámerom nakreslite a vyfarbite. Potom sa naň opäť zamerajte, ucíťte ho, načúvajte mu. Čo vám hovorí? Čo z neho cítite? Opäť pozorujte, ako na vás pôsobí.

Na záver vyhľadajte kríž, ktorý nie je v kostole, ale voľne v prírode. Vnímajte, ako na vás pôsobí, čo vám dáva a kde cítite jeho pôsobenie. Môžete sa ho aj dotknúť či objať ho. Na konci tohto cvičenia si sami pre seba pomenujte rozdiely v pôsobení oproti fotografii a maľbe.

Tvorivý október plný lásky a radosti vám praje ONDŘEJ VESELÝ

Infekcia Epstein-Barrovej vírusom

INFEKČNÁ MONONUKLEÓZA

Infekčná mononukleóza je ďalšie z vírusových infekčných ochorení, ktoré sa vyskytuje celosvetovo a patrí do skupiny humánnych herpetických vírusov. Vyvoláva ju Epstein-Barrovej vírus (EBV), nazvaný podľa objaviteľov, ktorí ho mikroskopicky preukázali v roku 1964. Klinické príznaky sú do istej miery podobné ako pri cytomegalovírusovej infekcii, o ktorej sme hovorili v predošlom článku. Ochorenie charakterizuje vysoká horúčka, zápal mandlí (angína) a zdurenie lymfatických uzlín. Prenáša sa telesným kontaktom, najmä slinami pri bozkávaní. Preto sa infekčná mononukleóza nazýva aj chorobou z bozkávania.

Postihuje najčastejšie deti a mladistvých. V dospelosti už má drvivá väčšina populácie (viac ako 90%) vytvorenú imunitu (protilátky). Šíri sa najmä prostredníctvom slín, pri bozkávaní, prostredníctvom predmetov kontaminovaných slinami – hračiek, uterákov, príboru, tiež krvou a pohlavným stykom. Inkubačná doba je 4-6 týždňov. Prvé príznaky sa prejavia obyčajne už v prvom, resp. druhom týždni od nákazy – únavou, slabosťou, zníženou výkonnosťou, bolesťou hrdla, môžu byť prítomné drobné bodkovité vyrážky na sliznici podnebia (petechie).
V ďalšom priebehu dominuje horúčka, zápal mandlí (môže napodobňovať bakteriálnu angínu) a bývajú zdurené lymfatické uzliny, najmä na krku a v podpazuší, niekedy aj v slabinách. Pri dobrej imunite má ochorenie zvyčajne ľahký priebeh s miernymi príznakmi, prípadne je priebeh bezpríznakový.
Ak je imunita znížená a organizmus oslabený, môžu nastať komplikácie, zväčšenie sleziny (splenomegália), výnimočne až jej prasknutie so vznikom akútnej brušnej príhody a hemoragického šoku. Tiež môže byť zväčšená pečeň (hepatomegália) a nastať vzostup hodnôt pečeňových testov. Diagnostika sa robí pomocou výteru z hrdla na izoláciu vírusu, ako aj sérologickým vyšetrením krvi. Liečba je symptomatická, potláčame závažné príznaky, napríklad vysokú horúčku, podporujeme imunitu. Účinnou prevenciou je dodržiavanie hygienických zásad, dezinfekcia predmetov, nezdieľanie uterákov a predmetov osobnej hygieny a podpora imunity.

Predchádzať vzniku infekčných vírusových ochorení nám pomáhajú aj prírodné produkty Energy, najmä podporou imunitného systému.
Keďže infekčná mononukleóza má vírusového pôvodcu, bude osvedčenou kombináciou bylinný koncentrát VIRONAL a súčasne **CISTUS COMPLEX**. Z ďalších doplnkov sú osožné prípravky bohaté na prírodné antioxidanty a vitamíny, t.j. **FLAVOCEL**, **VITAFLORIN** a prakticky všetky prípravky z radu Zelených potravín. Z nich ako najbohatšie zdroje účinných protektívnych látok sa javia **ORGANIC SEA BERRY**, **ACAI**, **GOJI**, **CRANBERRY**, tiež doplnky obsahujúce výťažok mladého jačmeňa, rias a probiotiká. Podporiť imunitu významne pomáha aj prípravok **DRAGS IMUN**, účinný aj na bakteriálnu infekciu, ktorá býva komplikáciou vírusovej infekcie. Z ďalších prípravkov sú prospešné **IMUNOSAN**, **GREPOFIT CAPS** a **DROPS**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Prejavy tela: Atopický ekzém

Určite poznáte výraz, že pokožka je zrkadlom vnútra organizmu, respektíve stavu vnútorných orgánov. Aký príbeh rozpráva pokožka postihnutá atopickým ekzémom, zvlášť u malého dieťaťa? Poďme spolu dešifrovať ten výrazný odkaz.

Atopický ekzém - často sa stretneme aj s názvom atopická dermatitída - je chronické, recidivujúce kožné ochorenie, ktoré sprevádza začervenanie kože, jej praskanie, mokvanie a príšerné svrbenie (najmä v noci). Môže byť prítomný opuch, drobné vyrážky. Koža je suchá a zapálená. V dôsledku zníženej tukovej kožnej bariéry nastáva zvýšená strata vody, a teda znížená hydratácia a zvýšená suchosť kože. Koža sa tým stáva citlivejšou aj voči rôznym dráždivým látkam a prípadným alergénom, ktoré atopický ekzém zhoršujú.
Západná medicína nemá jasné vysvetlenie, prečo atopický ekzém vzniká. Čínska medicína má aj na tento problém svoj pohľad a ponúka riešenia.
Za pokožku ako celok sú zodpovedné pľúca spolu s hrubým črevom. Aj keď pľúca určite nebudeme vynechávať, v prípade ekzému sa môžeme viac sústrediť na stav hrubého čreva a hlavne jeho sliznice. Nielen vzhľadom na zanesenie, ale pôjde najmä o to, či je vnútorné prostredie v súlade s potrebami organizmu. Je dôležité vyčistiť črevo, napraviť mikroflóru, eliminovať škodliviny, ako je nadmerná vlhkosť a horúčosť, a zregenerovať sliznicu.
Vlhkosť v pokožke sa prejavuje opuchom a pupeňmi, horúčosť sa prejavuje začervenaním, pocitom tepla a svrbením. Vyzerá to jednoducho: upraviť stravu, dať do poriadku črevný systém a pokožka sa vráti do normálu. Problém je, že cez pokožku sa projektujú všetky orgány a ešte minimálne dva sa spolupodieľajú na atopickom ekzéme. Je to pečeň a obličky.
Veľmi podstatná je pečeň, pretože práve ona má na starosti udržiavanie čistoty vnútorného prostredia prostredníctvom čistenia krvi, neutralizácie toxínov.
Je hlavným orgánom zodpovedným za metabolizmus tukov. Teda aj za adekvátne premasťovanie pokožky, zabezpečovanie potrebnej tukovej bariéry. V prípade atopického ekzému je pečeň silne narušená v zmysle prázdnoty krvi (pomenovanie pre slabšiu kvalitu krvi), nedostatočnej prirodzenej detoxikácie a oslabeného metabolizmu tukov. Netreba sa nechať pomýliť, narušený metabolizmus tukov neznamená automaticky nadváhu alebo tráviace problémy. Preto je dôležité regenerovať pečeň, hlavne ju vyživiť, doplniť a skvalitniť krv. Regeneráciu vieme zabezpečiť hlavne **Regalenom**, **Cytosanom** docielime detoxikáciu a veľmi dôležitú výživu zabezpečia Zelené potraviny, najmä **Spirulina**, pre zimomravých je vhodnejšie **Goji** či **Beta**. Skvelý účinok vykazuje **Mycohepar**.

DÔLEŽITÉ PRÍPRAVKY ENERGY

Aj obličky sa podieľajú na čistote vnútorného prostredia. Zabezpečujú definitívne vylúčenie odpadových látok. Rovnako vstupujú do metabolizmu vody, hospodárenia s ňou, a teda zvlhčovania všetkých tkanív. Súčasne obličky podporujú pečeň, tzv. ju chladia a spolupracujú s pľúcami na dýchaní. Podporiť ich vieme najmä správnym a dostatočným pitným režimom. Okrem toho môžeme použiť **Renol**, **King Kong**, skvelým pomocníkom je **Fytomineral** a **Mycoren**.
Bez ohľadu na to, k akému záveru dôjdeme a ktoré orgány sa ukážu ako oslabené, je vždy nevyhnutné podporiť systém pľúc a hrubého čreva. Minimálne ako poslednú harmonizáciu organizmu. Najvhodnejší je **Vironal**, takmer nenahraditeľný je **Imunosan** či **Mycopulm**, v prípade hrubého čreva je skvelá **Nigella** či **Probiosan**.
Tak ako pri iných diagnózach, aj tu je dôležitý individuálny prístup a kvalitná diagnostika, ktorá určí najviac oslabený a najviac preťažený orgán a nastaví najvhodnejšiu liečbu.
Keďže atopický ekzém sa prejavuje na pokožke, je rovnako dôležité eliminovať prípadný zápal v tele či podkožnom tkanive, vyživiť a zvlhčiť pokožku aj zvonka. Na to je skvelý napríklad **Dermaton oil** či **gel**, **Caralotion**, **Balneol**, **Biotermal**, a samozrejme krémy **Protektin**, **Droserin** či **Cytovital**.
V tomto prípade je dôležitá trpezlivosť, ale aj intenzita používania prípravkov na vonkajšie použitie. Jedenkrát denne nestačí aplikovať, pokožka potrebuje intenzívnu starostlivosť, potrebuje dotyky a nehu.
Atopický ekzém je veľmi nepríjemný zdravotný problém, ktorý sa čoraz častejšie vyskytuje aj u malých detí. Rodičia sa zvyknú čudovať, ako je možné, aby také malé dieťa už malo problém s orgánmi, ako sú pľúca, pečeň či obličky. Nedáva im to zmysel. Nuž, pravda je taká, že dieťa mnoho vecí získa od rodičov, bohužiaľ vrátane odpadových látok. A získa aj už oslabený orgán. Často počúvam, že dieťa z toho nevyrastie. Zo žiadneho ochorenia sa nedá „vyrásť“, väčšinou len zmení prejav. Najčastejšia zmena z atopického ekzému má podobu alergie alebo astmy.
Nečakajte, že niečo len tak zmizne. Verte mi, nezmizne. Ak máte akýkoľvek problém, nečakajte a podnikajte všetky možné kroky na riešenie a ideálne na úplné vyliečenie. Áno, aj atopický ekzém sa dá vyliečiť. Viete, prečo to tvrdím s takou istotou? Pretože aj ja sama som trpela týmto nepríjemným ochorením. Je tomu už deväťnásť rokov, odkedy som si ho úspešne vyliečila.

ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ
www.centrumgara.sk

Fúkaj, fúkaj vetríčku, zhoď mi jednu hruštičku!

Kto by nepoznal hrušky? Naše typické ovocie neskorého leta a jesene, farebné, šťavnaté a sladké. Plod hrušky sa v histórii považoval za symbol štedrosti, dobroty a sily osobnosti. Hrušku nájdete v erboch niekoľkých šľachtických rodov a aj českých a európskych miest.

ČO JE HRUŠKA ZAČ

Hrušky majú svoj pôvod v oblasti za Kaukazom a v západnej Číne. Je to ovocie mierneho pásma, plod hrušky sa rovnako ako jablko zaraďuje medzi malvice. Vďaka šľachteniu existuje viac ako dva a pol tisíc odrôd hrušiek odlišujúcich sa veľkosťou, tvarom aj farbou, ale najmä chuťou.

ČÍM JE ZAUJÍMAVÁ A PREČO JU ZARADIŤ DO JEDÁLNEHO LÍSTKA?

Napriek tomu, že sú hrušky sladké, majú vcelku nízku energetickú hodnotu. Neobsahujú tak veľa vitamínu C ako napríklad jablká, ale majú nezanedbateľný podiel vitamínu B, a to najmä priamo pod šupkou – preto je dobré nelúpať ich. Je v nich veľa vody a vlákniny, čo ocenia najmä naše črevá. Obsahujú draslík, meď, zinok, vápnik, fosfor, kyselinu listovú. Už v stredoveku sa hrušky používali na zníženie krvného tlaku. Ľudia to vtedy ešte nemohli vedieť, ale neobsahujú sodík. Údajne dokonca dokážu odvádzať z tela ťažké kovy. Hrušková šťava pôsobí močopudne a žlčopudne, dokáže pomôcť pri žalúdočných nevoľnostiach či zápche. Hrušky sú dobre stráviteľné a odporúčajú sa ako jeden z prvých príkrmov pre batoľatá. Alergia na ne býva vzácnosťou. Pozor by si však mali dať tí, ktorí majú problémy so žlčníkom či pankreasom, drobné zrniečka hruškovej dužiny im môžu spôsobiť problémy.

AKO ICH SKLADOVAŤ

Hrušky delíme na letné, jesenné a zimné, ktoré vydržia najdlhšie skladovanie. Tie letné naopak podliehajú skaze veľmi skoro. Otlčené a poškodené plody neskladujte, rovnako si dajte pozor na lístky, ktoré môžu trpieť nejakou chorobou. Plody by sme mali trhať so stopkou. Hrušky majú radi chlad a vlhko, takže na skladovanie je vhodná chladnička alebo pivnica. Je zaujímavé, že kedysi sa skladovali v košíkoch zavesených v studniach alebo v bedničkách vystlaných machom. Nuž, naši predkovia boli šikovní! Pozor na to, že hrušky radi nasávajú pachy iných potravín, takže je vhodné skladovať ich oddelene.

NIE JE HRUŠKA AKO HRUŠKA

Poznáte NASHI? Ide o druh ovocia vypestovaný z ázijského druhu hrušky pochádzajúcej z Číny. Jej tvar je guľatejší a oblejší, farba žltozelená až oranžovohnedá. Má sladšiu chuť a je často aj šťavnatejšia než klasická hruška. Chuťovo je to taký kríženec medzi jablkom a hruškou.

AKO ICH PRIPRAVIŤ A ČO Z NICH VYKÚZLIŤ?

Hrušky môžeme jesť samozrejme čerstvé, varené a dusené, sušené alebo kandizované. Vyrábajú sa z nich skvelé kompóty, zaujímavé marmelády a džemy, ale aj mušty, džúsy či pálenka. Nesmieme zabudnúť na „pracharandu“ - typické prírodné sladidlo vyrobené drvením či mletím sušených hrušiek, ktoré naše babičky používali na koláče do mrveničky, na podsypanie jabĺk v štrúdli, sladenie kaše, buchiet, párancov, ale aj teplých nápojov, a podobne. Hrušky samozrejme môžete použíť na sladké jedlá, skvelé sú v kombinácii s čokoládou. Pozdvihnú každé smoothie či fresh džús smerom do sladka. Sú zaujímavé v šalátoch s červenou kapustou a v kombinácii s plesňovými syrmi, ako je gorgonzola. Kto je odvážny, môže hrušku skombinovať s hydinou, rybou, svetlým mäsom či paštétami.

MÔJ POHĽAD

Nájsť dobrú hrušku je dnes vcelku umenie. Nemám rada tie zelené, tvrdé a bez chuti, zato taká žltá, mäkká a šťavnatá williamska, to je lahoda! Hrušky milujem na obrátených koláčoch, rozvarené v ovsenej kaši, ale aj v zime na zjazdovke v Alpách v tekutej podobe. Keď sa povie hruška, vždy sa mi vybaví jesenný obrázok ježka, ktorý si nesie na pichliačoch napichnutú hrušku a jablko ako zásoby na zimu. My dospelí vieme, že je to nezmysel, ale ako rozprávka to nemá chybu.

Pekný štart do jesenných dní, farebných a sladkých ako dobrá hruška, vám praje ZUZANA KOMŮRKOVÁ

OPITÉ HRUŠKY

4 hrušky, 750 ml suchého červeného vína, 2 kusy škorice, 4 kusy klinčekov, 1–2 polievkové lyžice medu alebo javorového sirupu, 2 lyžice brusnicového džemu (nemusí byť)

Hrušky opatrne olúpeme, ale necháme vcelku aj so stopkou. V menšom vyššom hrnci zahrejeme víno s korením, privedieme do mierneho varu, vložíme hrušky „nastojato“ a varíme do zmäknutia cca 10–15 minút podľa druhu hrušiek. Odstavíme, necháme vychladnúť.
Ideálne marinujeme vo víne 2–3 dni pre krásnu farbu. Potom hrušky a korenie opatrne vyberieme, víno zahrejeme na sporáku a zredukujeme na polovicu. Môžeme pridať 2 lyžice brusnicového džemu. Servírujeme hrušku, ktorú môžeme prekrojiť napoly, s lyžicou redukcie. Prípadne s kopčekom vanilkovej zmrzliny alebo šľahačky.

BRAVČOVÉ KOTLETY S HRUŠKAMI A SYROM

4 bravčové kotlety, 3 hrušky, 2 lyžice repkového oleja, 2 červené cibule, 2 vetvičky čerstvého rozmarínu, 1 lyžička rasce, 1 lyžička hrubozrnnej horčice, soľ, čierne korenie, cca 250 ml kuracieho alebo zeleninového vývaru alebo vody s bio bujónom

Rúru vyhrejeme na 190°C. Hrušky nakrájame na plátky, cibuľu na polkolieska. Kotlety ľahko naklepeme, osolíme, okoreníme. Do pekáčika alebo panvice, ktorú môžeme vložiť následne do rúry, dáme olej, rozohrejeme a opečieme kotlety z oboch strán. Vyberieme na tanier a dáme bokom. Do výpeku vložíme nakrájanú cibuľu, rascu, rozmarín a nakrájané hrušky, orestujeme. Nakoniec pridáme horčicu a zalejeme vývarom. Kotlety vložíme späť do pekáčika a ten dáme piecť na 20 minút do vyhriatej rúry. Podávame s pečivom alebo zemiakmi.

CHLEBÍČEK S HRUŠKOU, ORECHAMI A ČOKOLÁDOU

4 vajcia (ideálne domáce), 120 g masla alebo iného tuku, 80 g trstinového alebo kokosového cukru, 1 lyžica javorového sirupu alebo medu (nemusí byť), 120 g múky (môže byť bez lepku), 2 hrušky, 2 lyžičky kypriaceho prášku z vínneho kameňa, ½ tabuľky kvalitnej čokolády min. 70%, 2 hrste orechov

Hrušky nakrájame na drobné kocky, orechy a čokoládu nasekáme. Z bielkov ušľaháme tuhý sneh. Maslo s cukrom vymiešame do peny, postupne pridáme žĺtky a múku s kypriacim práškom. Vmiešame čokoládu, hrušky a orechy. Nakoniec jemne vpracujeme sneh z bielkov. Dáme do vymastenej a vysypanej väčšej formy na srnčí chrbát, alebo pre leňochov ako som ja do formy vyloženej papierom na pečenie. Pečieme v rúre vyhriatej na 160°C asi 45 minút.

„PRACHARANDA“

Hrušky nakrájame na plátky a sušíme buď v sušičke ovocia, v rúre vyhriatej na 80°C alebo niekoľko dní na site pri peci. Potom ich rozomelieme alebo rozdrvíme v mažiari. Pridať môžeme škoricu, klinčeky, badián. „Pracharanda“ sa používa ako sladidlo do kaše, ovocných knedličiek alebo párancov, na podsypanie štrúdle, alebo sa pridá do mrveničky na koláč.

Jeseň v zdraví a s dobrou mysľou

Obdobie jesene, ktoré podľa čínskeho kalendára nastupuje od polovice augusta a trvá do polovice októbra, je čas, keď by sme mali dať viac starostlivosti a pozornosti okruhu spadajúcemu pod vládu prvku Kov, t.j. pľúca – hrubé črevo (patrí sem aj koža). A pretože dnes už nie je žiadnou novinkou, že telo a myseľ sú vo vzájomnom prepojení, budú nás zaujímať aj psychické prejavy, ktoré s týmto prepojením súvisia.

PSYCHICKÉ ŤAŽKOSTI

Z teórie piatich elementov vieme, že sú nimi vyjadrené akékoľvek premeny života a zákonitosti prírody. Ku každému prvku sa priraďujú nielen orgány nášho tela, ale každý reprezentuje osobité prejavy, ktoré majú svoju energetickú charakteristiku, patrí k nemu aj určitá emócia. Jesenné obdobie pod nadvládou elementu Kov v nás môže vyvolávať pocity skľúčenosti spojené so starými krivdami, na povrch často vystupujú aj naše nespracované emocionálne zranenia a máme tendenciu ľahšie podliehať melanchólii.

Z hľadiska psychosomatiky, vnímajúcej telo a dušu ako jeden vzájomný celok, sa dozvieme, že **pľúca** súvisia s našimi uloženými strachmi zo smrti (o prežitie), **koža** ako samostatný orgán vyjadruje naše túžby a potreby po vzájomnom kontakte, dotyku a nežnosti a **hrubé črevo** obsahuje témy spojené predovšetkým s naším podvedomím, ktoré ukrýva naše tienisté stránky, obavy a pocity úzkosti, negativizmus (sem patria aj spory a hádky, ktoré sme v minulosti mali s ostatnými a nedokázali sme ich takpovedaic „stráviť" – stále pretrvávajú v našej mysli a trpí tým aj naše hrubé črevo).

ORGÁNOVÉ PREJAVY

Ak nastane dlhodobejšie zaťaženie pľúc, kože alebo hrubého čreva, prejavuje sa to vo fyzickej rovine napríklad ako:

» chronický zápal dutín
» zahlienenie dýchacích ciest
» neustále pokašliavanie
» tzv. krátky dych (nemožnosť celkom dodýchnuť)
» kožné ťažkosti (vyrážky, ekzémy, suchosť a svrbivosť kože)
» nadmerná kazivosť zubov
» bolesti ramena a následne aj celej ruky
» alergia, astma, bronchitída
» hnačky, zápcha, nadúvanie, páchnuci dych
» bolesti brucha, najmä ráno
» ľahký spánok a budenie sa skoro ráno medzi 5.–6. hodinou

Ako základ pre riešenie je dobré mať na pamäti jedno veľmi funkčné pravidlo: „Keď chcete ozdraviť akýkoľvek orgán alebo systém v tele, zamerajte sa najskôr (alebo priebežne) na očistu hrubého čreva." Črevá sú totiž orgánom, ktorý má zásadný význam pre obranyschopnosť nášho tela. Uvádza sa až 80% miera vplyvu na náš imunitný systém. Ak sa správne

nevyprázdňujeme a v hrubom čreve sa hromadia odpadové produkty, nežiadúce toxíny sa dostávajú cez krvný a lymfatický systém do celého organizmu. Nesprávna funkcia čriev tak môže mať za následok aj početné ochorenia, ktoré zdanlivo ani nesúvisia s tráviacim traktom.

VŠESTRANNÉ CYTOSANY

Možno už tušíte, že moja rada pre voľbu najvhodnejšieho prípravku smeruje k humátovým prípravkom **Cytosan** a **Cytosan Inovum**. Obidva prípravky odporúčam svojim klientom pre ich ochranný vplyv na črevá (huminové látky pomáhajú detoxikovať organizmus a blahodárne pôsobia na žalúdok a povrch čriev). Z pohľadu TČM harmonizujú Cytosany v tele niekoľko meridiánových dráh: dráhu hrubého a tenkého čreva, žalúdka, pečene, žlčníka, sleziny a dráhu riadiacu. Majú však oveľa komplexnejšie pôsobenie.
Pozitívny vplyv pri užívaní Cytosanu možno očakávať pri ochoreniach pohybového aparátu, artrózach a degenerácii kostí a kĺbov. Cytosan tiež veľmi dobre ochraňuje bunky, zlepšuje ich okysličenie, likviduje rôzne druhy plesní a vírusov a je dokonca vhodný aj ako prevencia infarktu myokardu a mozgovej mŕtvice. Pomôže nám pri nedostatku energie, chronickom únavovom syndróme, regenerácii pečene, hormonálnych poruchách, čistení krvi a s celkovou stabilizáciou organizmu.
Podobne je na tom aj Cytosan Inovum, jeho primárne zameranie je však na odstránenie všetkých nežiadúcich látok z tráviaceho traktu. Túto skvelú službu v ňom umocňuje prídavok zeleného ílu, ktorý sa nevstrebáva a rovno odvádza toxíny rôzneho pôvodu preč z tela.

BLUDNÝ KRUH

Naša psychika nemôže byť nikdy v 100% pohode, ak v našom tele prebiehajú chronické zápalové stavy. Ak je zápal v tele dlhšiu dobu, prechádza do chronickosti. A to je pre naše telo nebezpečné. V psychickej rovine symbolizuje zápal v tele strach, zlosť a priveľmi negatívne myslenie – dáva nám pocit, že sa na nás zabúda. My sami však potláčame svoje prirodzené reakcie a bojujeme so svetom. Bohužiaľ, so svojím vnútorným. Zápal je tu iba indikátorom, ktorý zviditeľňuje našu duševnú nespokojnosť s kvalitou nášho života.
U zápalov by som skôr volila **Cytosan**, ktorý je určený na hĺbkovú detoxikáciu a regeneráciu organizmu a dáva nám možnosť vystúpiť z bludného kruhu a zastaviť prebiehajúce chronické zápalové procesy.

Väčšina klientov prichádza ku mne v stave, keď treba zohľadniť viac súvislostí. Preto som vďačná za komplexné pôsobenie prípravkov Energy, ktoré podávajú pomocnú ruku nielen vo fyzickej rovine, ale veľmi presne pracujú s vyladením systému myseľ – telo – orgán.

MARTA NOSKOVÁ

Liečivá sila snov (2)

Každému z nás sa sníva, dokonca opakovane viackrát za noc. Dnes je to vedou dokázaný fakt. Líšime sa len svojou schopnosťou zapamätať si sny. Ženám a deťom sa to darí ľahšie, lebo sú emocionálnejšie, majú bohatšiu fantáziu a svoje denné zážitky spracúvajú viac dušou ako rozumom. Zvyknú sa im preto snívať živé, farebné sny. Muži riešia zložité životné situácie racionálne, nepríjemné veci potláčajú, preto sú aj voči svojim snom vo všeobecnosti menej vnímaví.

ZALOŽTE SI SNOVÝ DENNÍK

Vek a pohlavie sú síce dôležité, ale o tom, ako často sa vám sníva a či si svoje sny pamätáte, rozhoduje vaša povaha, spôsob vnímania a vnútorné naladenie. Ak ste odhodlaní zaoberať sa snami, začnite si viesť snový denník. Bude prvým krokom na ceste k pochopeniu ich významu. Vytrvajte v tejto činnosti aspoň niekoľko mesiacov. Za ten čas si uvedomíte, o čom sa vám sníva najčastejšie, aké symboly sa vo vašich snoch opakujú a ako vaše sny súvisia s udalosťami denného života. Čím viac pozornosti budete snom venovať, tým ľahšie si ich zapamätáte. Zapisujte si sny do zošita alebo priamo do počítača. Časom prídete na to, čo vám viac vyhovuje. Denník by mal byť prehľadný, aby ste neskôr mohli s textom pracovať. Ponechajte si dosť miesta aj na dodatočné poznámky alebo nákresy.

Ráno po zobudení sú spomienky na sen najintenzívnejšie. Majte preto vždy poruke pero a papier. Zobúdzajte sa pozvoľna a vyhýbajte sa rušivým momentom. Ostaňte aspoň krátky čas ležať bez pohybu so zatvorenými očami. Sen je veľmi delikátna matéria, prichádzajúce podnety z vonkajšieho prostredia ho môžu okamžite odplašiť. Keď po zaznení budíka prudko vyskočíte z postele, v momente sa rozplynie. Snažte sa rozpamätať čo i len na koniec sna, pocit či myšlienku, pomôžu vám vrátiť sa do snového zážitku. Kým vstanete, prehrajte si celý sen vo vašej mysli do najmenších podrobností. Zafixujete si ho v pamäti a pokiaľ nestíhate ráno, zapíšte si ho v priebehu dňa. Na sen si ľahšie spomeniete, ak si hneď poznačíte aspoň jeho kľúčové momenty.

Zaznamenajte si dátum, kedy sa vám sen prisnil a zapíšte si svoje spomienky - celý sen, útržok sna alebo iba pocit, ktorý vo vás zanechal. Nie v každom sne sa veci dejú ako v akčnom filme, môže sa vynoriť iba detail - predmet, osoba, oblečenie, zviera, interiér, farba, melódia, vôňa, telesný pocit, aj zdanlivo niečo nezaujímavé, čo vám nedáva zmysel. Poznačte si všetko. Nielen to, čo ste vo sne zažili, ale aj v akom prostredí sa to odohrávalo. Rovnako dôležité sú vaše asociácie, pocity, spomienky, úvahy. Tie však oddeľte od snových zážitkov.

DESIVÉ NOČNÉ MORY

Prisnil sa vám desivý sen a najradšej by ste ho vymazali z pamäte? Chcete naň zabudnúť, ale nedarí sa a po čase sa vám sníva opäť? Ten istý alebo v určitej obmene? Práve takýmito opakujúcimi sa snami je vhodné sa zaoberať a pátrať po ich význame. Vyvolávajú veľmi intenzívne pocity a majú veľkú výpovednú hodnotu. Môže sa vám uľaviť už len tým, že sa o svojom sne porozprávate s blízkou osobou, ktorej dôverujete. Podobné praktiky sú zaužívané u malajzijských domorodcov z kmeňa Senoi. Takmer vôbec sa u nich nevyskytujú násilné kriminálne činy ani mentálne choroby. Písala o nich americká psychologička a odborníčka na sny, Patricia Garfield. Vo svojich knihách ich nazýva „snívajúci národ" – „dreaming people". Tomuto názvu zodpovedá aj spôsob ich života. Keď sa rodina zíde pri raňajkách, rozpráva sa o tom, komu a čo sa v noci snívalo. Hovoria nielen dospelí, ale aj deti od najútlejšieho veku, hneď, ako začnú rozprávať. Dospelí ich povzbudzujú, chváli, že si sen zapamätali, vypytujú sa na podrobnosti. Radia im, aby vo sne neutekali pred hrozbou, ale naopak postavili sa jej tvárou v tvár, bojovali s nepriateľom, až kým ho neporazia. Vtedy sa snová príšera z nočnej mory môže zmeniť na priateľa alebo na sluhu. Dospelí členovia kmeňa sa zúčastňujú kolektívnych výkladov snov, kde rozoberajú ich obsah a symboliku. Záver, ku ktorému spoločne dospejú, ovplyvňuje činy konkrétneho snívajúceho v bežnom živote. Neuveriteľné, však že? Ale zároveň inšpiratívne. Myslím, že nášmu psychickému zdraviu by bezpochyby prospelo, keby sme si všetci každé ráno našli chvíľku na spoločné zdieľanie snov z predchádzajúcej noci.

Ak sa vám opakovane snívajú desivé sny s rovnakým motívom, vnímajte to ako dôležité upozornenie, že niekde vo vašej duši alebo v tele sa zablokovala energia a je potrebné sa tým zaoberať. Intenzita snového zážitku je priamo úmerná neochote uvedomiť si dôležité okolnosti vášho života. Sen sa iba domáha toho, aby ste zatiaľ nepomenovaný problém začali riešiť na vedomej úrovni. Ignorovať takéto posolstvá sa naozaj nevypláca.

PRÁCA S VLASTNÝMI SNAMI

Zaznamenali ste si sen, prvú etapu práce máte za sebou. Vaše spomienky nadobudli konkrétnu podobu. Zamyslite sa nad tým, aké zážitky z predošlého dňa, aktuálneho života či minulých udalostí by s ním mohli súvisieť. Rozrušilo vás niečo? Prehnali ste to s jedlom, kávou či alkoholom? Zhoršil sa vám náhle zdravotný stav alebo sa opäť ohlásilo chronické ochorenie? Poznačte si to do denníka. Ak bol sen emočne prisilný, nechajte ho pár dní „odležať". Keď sa ku nemu po čase vrátite, uvedomíte si nové súvislosti.

Sny sú produktom pravej mozgovej hemisféry, kde sídli naša predstavivosť, kreativita, intuícia, schopnosť porozumieť neverbálnym signálom a priestorovo-obrazové vnímanie. Je to hemisféra, ktorá neuvažuje v logických pojmoch a slovách, ale v obrazoch a celkoch. Nečudo, že aj sen sa nám prihovára v reči obrazov, práve preto ho nemožno pochopiť rozumom a hľadať v ňom logické súvislosti. Zamerajte sa na emócie, telesné pocity, popustite uzdu svojej fantázii a nechajte voľne plynúť obrazy, spomienky, ktoré vo vás sen vyvolá, hľadajte súvislosti medzi snom a vaším reálnym životom. Len tak ho pochopíte.

Povedzme, že sa vám snívalo, že vás niekto naháňa a vy ste utekali preč. Zatvorte oči, uvoľnite sa a predstavte si, že ste sa opäť ocitli vo vašom sne. Čo vidíte? Pred čím vlastne utekáte? Kadiaľ utekáte? Po ceste, cez les, prekonávate pritom prekážky? Vnímajte jednotlivé detaily, pripomínajú vám niečo? Čo vás naháňa v reálnom živote? Pred čím a prečo utekáte? Čo ste cítili po prebudení? Zažívate niekedy podobný pocit? Za akých okolností? Séria podobných otázok vám napovie, prečo sa vám takýto sen prisnil práve teraz. Skúste si svoj sen namaľovať alebo vyjadriť ho nejakým pohybom. Pomenujte ho, vymyslite si vlastné pokračovanie snového príbehu, dokončite ho podľa svojej predstavy, tak, aby ste sa cítili príjemne. Môžete vyskúšať rôzne techniky, ale nezabúdajte byť pritom voči sebe úprimní. Ide o váš sen, z nejakého dôvodu sa vám prisnil práve teraz, aby ste si uvedomili niečo dôležité.

A na záver, závisí len od vás, či budete načúvať vlastným snom. Avšak už len skutočnosť, že ich prestanete ignorovať a pripustíte, že majú svoj význam, dokáže zmeniť váš život. Začnete viac využívať svoju intuíciu a dáte priestor doteraz driemajúcej tvorivosti. Navyše, sny majú aj liečivý rozmer, lebo v každom z nás aktivujú vlastného vnútorného terapeuta, ktorý nám radí, ako žiť v harmónii so sebou a s okolitým svetom.

MÁRIA KOSTICKÁ

Ochorel/a som. Čo teraz?

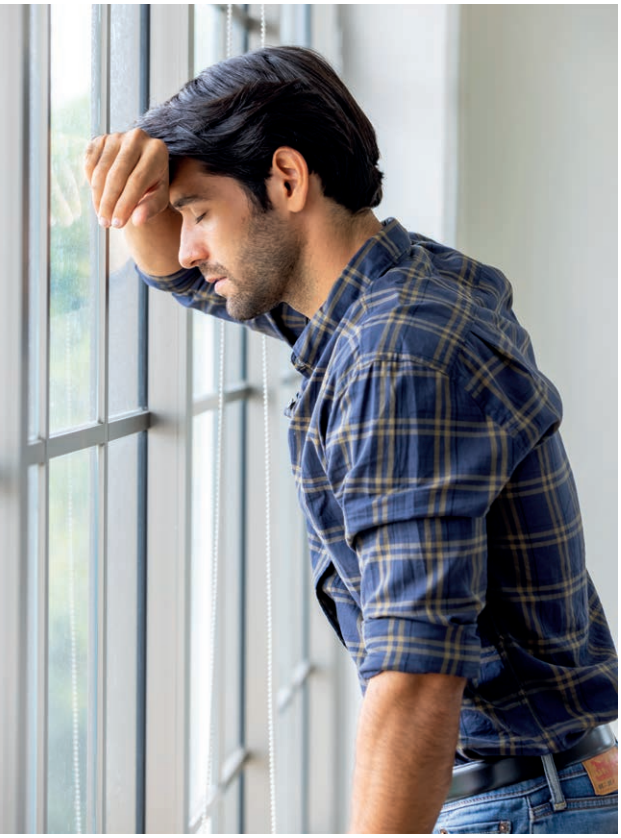
„Každý človek prežíva veci jedinečne a neopakovateľne. Neexistujú choroby, ale chorí ľudia a ten istý liek môže mať rozličné účinky."

Ignatio Larraňaga

V uvedenom citáte sa skrýva hlboká múdrosť. Keď ho čítame, filtrujeme ho sitom svojho pochopenia. Každý sme jedinečnou mozaikou zloženou z mnohých častí, z osobnosti, skúseností a pocitov. Sme takí podobní a zároveň takí rozdielni! Preto je zbytočné rozmýšľať nad tým, čo tento citát v každom z nás zanechal. Neexistujú dvaja ľudia, ktorí by chápali vetu absolútne rovnako. A preto mi dovoľte podeliť sa s vami o môj pohľad.

ROZDIELY MEDZI NAMI

Pozrime sa na naše fyzické črty. Máme ich všetci, ale rozdielne. Sú to papilárne línie prstov, dlaní, štruktúra sietnice, dúhovky, rozmer hlavy, poloha očí, nosa a uší, tvar ucha, hlas, pach, DNA. Rozdielne sú aj naše osobnosti, pretože sú formované každou vedomosťou, skúsenosťou, zvykmi, vnímaním a postojom od nášho príchodu na svet až po súčasný okamih. Nikto iný nebude reagovať na prežité rovnakými emóciami a myšlienkami. Na základe toho každý z nás nazerá na život zo svojej perspektívy. Naše zvyky, teda to, čo robievame opakovane a pravidelne, určujú, čo v sebe rozvíjame. Sme to, čo robíme. A napriek všetkým rozdielom spoznávame na svojej životnej púti bytosti, s ktorými rezonujeme. Niekedy sú to rodinní príslušníci, ale častejšie priatelia. Je fajn mať sprievodcov na svojej ceste, kráčať vedľa seba a navzájom sa obohacovať. Takýmto sprievodcom môže byť i terapeut.



ÚLOHA TERAPEUTA

Je zrejmé, že keď sa dostaneme do nerovnováhy, keď ochorieme, bude každý potrebovať iný „liek". Keď ochorieme, zvykneme ísť k lekárovi. Odvykli sme si postarať sa sami o seba a zodpovednosť za svoje zdravie sme prenechali inštitúcii. Hovoríme si: „Dajú mi liek a vyzdraviem. Dám sa zaočkovať a neochoriem. Každé ráno užijem tabletky, ktoré mi predpísal lekár na tlak, na cholesterol a podporu peristaltiky čriev, a budem môcť fungovať celý deň." Naozaj? Z môjho pohľadu je to závislosť. Závislosť klienta na zdravotnom systéme, kde je klient vedený iba ako číslo. Závislosť systému na klientovi. Každá závislosť vedie k pripútanosti a strate vnútornej slobody. Je ľudské byť v núdzi, ale koľko ľudí sa vzdá seba, aby od druhého dostali to, čo nemôžu nájsť sami v sebe? Systém reaguje na dopyt a klient na ponuku záchrany. Miestom, kde sa stretáva dopyt a ponuka, je trh. Tiež vám to pripomína obchod?
Zámerne som to trošku prehnala. Ale natíska sa otázka - je dôležitý obchod alebo zdravá populácia? Isté je, že telo je jeden celok. Keď ochorie orgán, treba liečiť nie chorobu, ale samotného človeka. A tým pádom niet inej cesty, ako je cesta celostného prístupu.

AKO Z TOHO VON?

Prečo som ochorel? Aký „liek" je vhodný práve pre mňa? Zvládnem to sám? Kto/čo mi pomôže? Keď si nevieme dať rady sami, je úplne prirodzené, že vyhľadáme pomoc. Často krát len vedomie, že sa máme na koho obrátiť, je veľmi liečivé. V núdzi spoznáš priateľa, ako sa vraví.
Môžeme si vybrať terapeutov. Máme k dispozícii kvalifikovaných lekárov (aj takých, pre ktorých klient nie je len číslo a diagnóza), učiteľov, liečiteľov, trénerov, masérov, poradcov. Môžeme si vybrať rôzne terapie. Klasickú medicínu, tradičnú čínsku medicínu, homeopatiu, ajurvédu, fytoterapiu, psychoterapiu, terapiu zvukom, pohybom, svetlom, vodou, vzduchom, zemou a jej darmi, Bachove esencie, olejčeky, a podobne.
Rozhodnime sa vziať zodpovednosť za seba do svojich rúk, rozhodnime sa konať a vyberať si bez strachu. Akokoľvek sa rozhodneme, je to naša cesta. Každý potrebuje individuálny prístup, veď ako bolo pripomenuté na začiatku, každý sme iný celok. Terapeut by mal poznať osobnosť človeka a jeho hlavné charakterové vlastnosti. Mal by vedieť identifikovať záležitosti, ktoré narušili rovnováhu a bránia uzdraveniu. Na základe vedomostí, zručností, skúseností a intuície určiť, aká terapia alebo kombinácia terapií bude pre klienta najprospešnejšia.
Terapeut by nemal dopustiť, aby sa jeho klienti stali na ňom závislými. Naopak, mal by pomôcť nadviazať klientovi opätovný kontakt so sebou samým. Mal by pomôcť nájsť klientovi svoju vlastnú silu a schopnosť cítiť samých seba. Ísť k sebe. Počúvať sa a pomôcť si sám. Udržať sa v rovnováhe. Rozpoznať určité „jemné" príznaky, ktoré nástupu ochorenia predchádzajú a väčšinou im nevenujeme pozornosť. Pocit terapeuta, že sú tu ľudia, ktorí sú na nás závislí, vie byť príjemný. Takisto pocit, že pomáham klientovi rásť a meniť sa, že som tou hybnou silou jeho premeny. Je to veľmi tenká hranica a stojí za zamyslenie sa, čo za vzťah budujem. Učíme sa cez všetky vzťahy.

PODSTATA UZDRAVENIA

Rezonujem s názorom, že na skutočné uzdravenie nemá povaha a názov telesnej choroby žiadny vplyv. Telesná choroba nie je nič iné, než disharmónia medzi dušou a mysľou. Je symptómom skutočnej príčiny, ktorá sa u každého človeka môže prejaviť inou chorobou. Práve preto je dôležité odstrániť príčinu a jej následok - symptóm sa potom stratí sám od seba. Verím, že každý môže byť uzdravený, ak sa mu vráti pocit vnútorného šťastia a pokiaľ sám bude chcieť naplniť svoje životné poslanie.

DÔVERA V SEBA SAMÉHO

Môžeme niekomu veriť viac ako sebe? Aj keď slovo pochádza od najväčšieho majstra, je to stále „len jeho slovo". Nemusíme byť nasledovníkmi alebo napodobňovateľmi. Vezmime zodpovednosť za svoje zdravie do vlastných rúk.

Buďte šťastní. DANA HÜBSCHOVÁ
www. centrumgara.sk

Ako ľahšie zvládnuť učenie?

Proces učenia si vyžaduje, aby mozgové bunky – neuróny –– správne fungovali, boli schopné sústrediť sa na prijímanie, triedenie, analýzu a následnú správnu interpretáciu nadobudnutých informácií. O to ťažšie môže byť sústrediť sa na učenie po dlhých letných prázdninách, keď mozog drvivej väčšiny žiakov a študentov odpočíval. Lepšie povedané, chýbal mu pravidelný „tréning" denného učenia sa a prijímania nových informácií. Samozrejme, nielen deti a študenti sa musia učiť, ale aj my, dospelí sa počas celého produktívneho života učíme, prijímame nové informácie, aby sme dokázali „ísť s dobou" a obstáť v procese pracovnej, resp. profesijnej konkurencie.

Na to, aby mozog dokázal prijímať a spracovávať nové informácie, teda bol schopný učiť sa nové veci a zároveň vykonávať nespočetné množstvo úkonov nevyhnutných na riadenie a koordináciu životne dôležitých funkcií organizmu, musí mať zabezpečený pravidelný prísun kyslíka, glukózy (zdroj energie) a ďalších živín. O to viac, že mozog sa nikdy, t.j. ani počas spánku úplne nevypne, pretože nepretržite riadi a kontroluje napríklad dýchanie a krvný obeh. Schopnosti sústrediť sa na učenie veľmi škodí nedostatok spánku, nadmerné užívanie stimulačných látok, kofeínu, tzv. energetických nápojov, ale aj alkoholu. Ten je pre neuróny vyslovene toxický. Na prospech nie je ani ťažká kalorická potrava bohatá na živočíšne tuky. Veď azda každý pozná ten pocit, keď sa dosýta naje a mozog sa následne „odkrví", pretože množstvo krvi sa presunie do splanchnickej (tráviacej) oblasti a prichádza ospalosť.
Pre procesy správneho sústredenia sa a učenia je nevyhnutné, aby aj mozgové neuróny (nervové bunky) mali možnosť regenerácie v zmysle funkčného zotavenia sa.
Veľmi účinne si môžeme pomôcť aj sami, zodpovedným prístupom k vlastnému zdraviu, pravidelnou zdravou životosprávou s dostatkom odpočinku a spánku. Najmä pravidelný výdatný spánok v nočných hodinách je dôležitý, a to nielen pre školákov, aby sa zachovala schopnosť učiť sa, prijímať nové informácie a sústrediť sa. Pomáhajú aj pohybové aktivity, športovanie a pobyt v prírodnom prostredí s dostatkom kyslíka a pokoja. Správnej činnosti mozgu prospieva aj zdravá strava s dostatkom zeleniny, prirodzených glycidov vo forme ovocia, prírodných vitamínov, minerálov, antioxidantov a vlákniny.

PROSPEŠNÉ SÚ AJ PRÍRODNÉ DOPLNKY ENERGY

Prípravky Energy pomáhajú (okrem správneho odborného vedenia) ľahšie zvládnuť aj niektoré poruchy učenia ako je dyslexia, dysgrafia, dyskalkúlia (porucha čítania, písania, počítania) a ďalšie.
Pri procese učenia a sústredenia sa sú prospešné viaceré prírodné prípravky Energy. Predovšetkým bylinný koncentrát **Korolen** pomáha harmonizovať centrálnu riadiacu dráhu, centrálny nervový systém a srdcovocievny systém. Zároveň je účinný pri detoxikácii organizmu. Zlepší sa okysličenie, prekrvenie a funkcia nielen mozgu, ale aj krvného obehu (srdca a ciev), ktoré mozog lepšie zásobujú okysličenou krvou a živinami. Dávkovanie je počas prvého a druhého týždňa užívania nižšie, spravidla 2-krát denne 2 až 3 kvapky v pohári vody pol hodiny pred jedlom, prípadne hodinu po jedle. Dávka sa postupne zvyšuje na 2-krát denne 5 až 7 kvapiek, po 3 týždňoch užívania nasleduje vždy jeden týždeň prestávka a trojtýždňový cyklus sa niekoľkokrát zopakuje (postupujeme podľa návodu).
Veľmi účinným pomocníkom pri učení je aj nadstavbový prípravok **Celitin**, ktorý obsahuje ginko dvojlaločné a lecitín. Tieto prírodné látky pomáhajú rozširovať a čistiť tepny, čím sa dosiahne lepšie prekrvenie mozgového tkaniva, sústredenie sa na učenie a pamäť. Celitin zlepšuje stav metabolizmu cholesterolu, tukov a vyživuje puzdrá nervových vlákien. Užíva sa ráno 1 kapsula, prípadne 1 aj na obed.
Priaznivý vplyv na fungovanie mozgu a zlepšenie pamäte má aj prípravok **Vitamarin**. Obsahuje omega-3-nenasýtené mastné kyseliny z rybieho tuku, ktoré pomáhajú odbúravať cholesterol a tuky uložené v cievach, zlepšiť ich priechodnosť, pružnosť, a tým aj prekrvenie mozgu. Užíva sa najčastejšie 2 x denne 2 kapsuly dlhodobo. Na zlepšenie výkonnosti centrálneho nervového systému je prospešný aj bylinný koncentrát **Stimaral**. Pôsobí priaznivo najmä na oblasť psychiky, je akýmsi „vyrovnávačom nálady", ktorý dokáže pozdvihnúť melancholickú, depresívnu náladu a pomáha organizmu

prispôsobiť sa zmenám prostredia. Zvyšuje odolnosť voči stresu, zlepšuje pamäť, sústredenie a funkcie zmyslových orgánov, predovšetkým zraku a sluchu. Obvyklé dávkovanie je ráno a na obed po 5 až 7 kvapiek v pohári vody, prípadne ho možno užiť aj jednorazovo na zvýšenie pozornosti a duševnej výkonnosti - napríklad pred sústredeným výkonom, skúškou, a pod.
Z ostatných prípravkov Energy priaznivo na činnosť mozgu, neuróny a prenos nervových vzruchov pôsobí **Fytomineral**, ktorý obsahuje dôležité prvky v ideálnej, koloidnej forme, ktorá sa ľahko vstrebáva. Užíva sa obvykle 25 až 30 kvapiek na deň rozpustených v pitnej vode.
Prospešné sú všetky prípravky z radu zelených potravín, najmä **Organic Barley Juice/Barley Juice**, **Organic Beta**, **Organic Maca** a **Acai Pure**. Tieto prípravky vďaka obsahu prirodzených antioxidantov, vitamínov, minerálov a enzýmov podporujú a chránia nielen nervové bunky, ale aj celý organizmus pred oxidačným stresom, chorobami a predčasným starnutím.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

ENERGY

PODPORTE REGENERÁCIU A DETOXIKÁCIU VÁŠHO DOMÁCEHO MILÁČIKA

CYTOVET 2SET

Členská cena balíčka: 36,50 €

45 bodov, ušetríte 19,70 €

ZĽAVA 35 %

CYTOVET

REGENERAČNÝ PRÍPRAVOK S VÝNIMOČNÝMI DETOXIKAČNÝMI VLASTNOSŤAMI A OBSAHOM VYSOKOMOLEKULÁRNYCH HUMÁTOVÝCH KYSELÍN

Akcia je určená len pre členov Klubu Energy!

Akcia platí od 1. do 31. 10. 2022 alebo do vypredania zásob!

Veterinárne prípravky Energy (9)
CYTOVET

Produkt Cytovet obsahuje humáty, ktoré majú výnimočné detoxikačné schopnosti – vychytávajú a odstraňujú toxíny z celého organizmu, eliminujú kyslé metabolity, a tým aj únavu. Vďaka týmto vlastnostiam Cytovet pozitívne pôsobí na pohybový aparát a je vhodnou prevenciou chorôb súvisiacich so starnutím. Skvalitňuje život zvierat s nádorovým ochorením a nedajú sa opomenúť jeho antibakteriálne a antivírusové účinky. Dá sa používať celkovo alebo lokálne.

Cytovet je v mojej praxi nezastupiteľný pre svoje široké použitie a možnosti kombinácie s ostatnými produktmi Energy. Dlhodobo ho používam pri akútnych a chronických zápaloch spojivky a rohovky. U mačiek je to najmä pri vírusových infekciách spôsobených *vírusom herpes*, ktorý môže spôsobiť aj oslepnutie zvieraťa. Jednu kapsulu nariedim do 50 ml vody (nový roztok pripravujem každých 5 dní) a aplikujem 2–3 kvapky do oka po dobu 3 týždňov. Pri chronických infekciách majú majitelia takto pripravený Cytovet doma a pri ťažkostiach ho začínajú zvieraťu kvapkať aj sami. Osvedčil sa mi aj pri syndróme suchého oka.
U hospitalizovaných zvierat so závažnou hnačkou a zvracaním pomáha Cytovet spoločne v kombinácii s **Regavetom** dehydratáciou odstraňovať toxíny zo zažívacieho traktu a regenerovať sliznicu čreva. U hlodavcov odstraňuje toxíny pri tympanii (nadúvanie, plynatosť).
Nehojace sa tržné rany kože sú veľmi nepríjemné ako pre zvieracieho miláčka, tak aj pre jeho majiteľa a veterinára. Pravidelné oplachy rán roztokom Cytovetu (1 kapsula do 250 ml vody) a aplikácia **Imunovetu** do rany odstraňujú nežiadúce baktérie a urýchľujú hojenie. Vek zvierat sa neustále predlžuje, v ordinácii sa často stretávam s pacientmi nad 15 rokov. Trpia chronickými problémami pohybového aparátu. Dlhodobé podávanie Cytovetu v kombinácii so **Skelevetom** podporuje výživu kĺbov, chrupaviek a ich regeneráciu.
Rovnako ako sa predlžuje vek zvierat, bohužiaľ sa u nich objavujú častejšie aj nádorové ochorenia. Cytovet vytvára nepriaznivé prostredie pre rast nádorov a tvorbu metastáz, osvedčil sa mi pri nádoroch pečene, mliečnej žľazy a lymfómu. Jeho účinok podporujú **Annovet** a **Imunovet**. Podávam túto kombináciu opakovane v niekoľkých sériách.

MOJI PACIENTI

» Perzská mačka Laura mala dlhodobo problémy so zápalmi spojiviek a vredmi rohovky, prekonala niekoľko operácií. Cytovet sme používali ako doplnkový produkt pri akútnom ochorení, ale najviac sa osvedčil pri okamžitom podaní na začiatku choroby (zvýšený priehľadný výtok z oka, kýchanie, nádcha). Výplachy majiteľka robí vždy niekoľkokrát denne po dobu 14 dní a ochorenie sa zastaví.

» Sindy je osemročná fenka pudla. Slečna išla so psíkom po priechode pre chodcov, nepozorný vodič nezastavil a prešiel fenke po nohe. Poškodenie končatiny bolo rozsiahle a hrozila amputácia. Sindy prekonala niekoľko operácií a aj vďaka starostlivosti paničky sa končatinu podarilo zachrániť. Ranu vyplachovala niekoľko mesiacov **Cytovetom** a lokálne aplikovala Imunovet, **Cytovital** a **Protektin**.

MVDr. LUCIE MÍKOVÁ

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

3. 10. / VEDĽAJŠIE ČAKRY A ICH FUNKCIE I.
Mgr. Miroslav Kostelnik

5. 10. / VZŤAHY V RODINE A ZDRAVIE DIEŤAŤA
MUDr. Renáta Gerová

10. 10. / COVID-19 – ČO JE NOVÉ?
Jozef Černek

12. 10. / ZRIEDKAVÉ CHOROBY SRDCA
MUDr. Július Šípoš

17. 10. / MYCOSYNERGY - MYCOPAN
Mgr. et Mgr. Roberta Krmášková

19. 10. / EMÓCIE AKO PRÍČINY CHORÔB PODĽA 5 ELEMENTOV I.
Ing. Peter Tóth

25. 10. / OBLIČKY A ICH PREJAVY PODĽA TČM
Zuzana Krajčíková-Mikulová

Plný lásky opúšťam minulosť

Prepojenie prvej a siedmej čakry je viazané, ako si to povieme v niektorej z nasledujúcich prednášok na IVE a v pokračovaní článkov, predovšetkým na vek do siedmeho roku života. Druhá čakra sa naplno aktivuje v nasledujúcom období, keď si jedinec vytvára ďalšie vzťahy, už aj mimo vlastného kmeňa, rodu. Prichádza proces individualizácie a dieťa začína nezávisle skúmať a pozorovať vlastné schopnosti voľby. Buduje vlastnú sebestačnosť voči vonkajším silám. Ak je prvá čakra spojená s kolektívnou mysľou, druhá má na starosti proces polarizácie (jin/jang, anima/animus, Slnko/Luna, ...), pričom, stotožniac sa s energiou čakry, pochopí jedinec tieto „protiklady" v ich jednote. Začne chápať zmysel múdrostí, napríklad českej: „Ve dvou se to lépe táhne" alebo (astropsychologickej) „protiklady sa priťahujú", či „ak je žiak pripravený, učiteľ sa nájde" a v ich intenciách sa učí vedome hovoriť s ľuďmi naokolo, vytvárať zväzky s tými, ktorí ho podporia a vylúčiť tých, ktorí jeho rastu bránia. Naučí sa chápať, že jedných i druhých nesie v sebe a jeho rozhodnutia sú tvorivé činy duchovnej sily, za ktoré je zodpovedný. (Samozrejme len vtedy, ak toto ešte nie je potlačené procesom inštitucionalizácie!)

V tomto období však ešte nevieme, aké výsledky prinesú naše rozhodnutia, lebo mnoho razy to, čo sa nám zdá byť dobrým východiskom, môže dopadnúť zle - a naopak. Učíme sa týmto algoritmom a zostáva nám to ako zapamätaná lekcia v podstate na celý život. Napríklad sa naučíme pomocou skúseností, že „cesta do pekla je vydláždená samými dobrými úmyslami", čo sa môže stať našou vlastnou integrovanou životnou skúsenosťou. Podstatou energie druhej čakry je aj tvorivosť (aj na základe porovnávania) a závisí len od nás, čo si s tým počneme vo vzťahu k druhým, ako sme schopní oceniť a ohodnotiť (pozitívne i negatívne) seba v porovnaní s tými druhými.

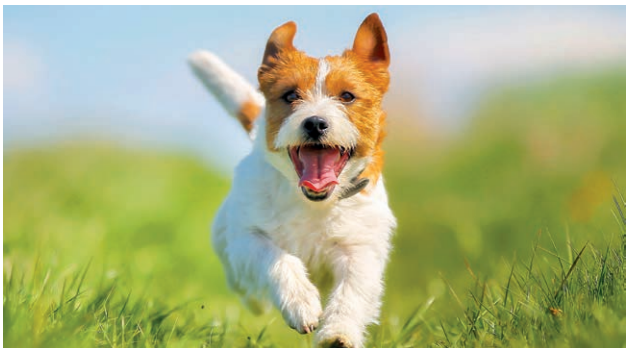
DEFEKTY SÚČASNEJ DOBY

Úzke spojenie kreativity a sexuality (v dvojici Eros a Ares) sa odráža v čase dospelosti napríklad v strate záujmu o radostný sex zapríčinenej stresom, prepracovanosťou, „vyhorením", direktívnymi rozhodnutiami o presných pravidlách zo strany druhých – šéfa, partnera, society, a podobne. Od radostného sexu odrádza aj súčasné problematické (a)sociálne zabezpečenie rodiny – nedostatok financií, viacero pracovných úväzkov, prípadne nezamestnanosť. Rizikovým pre udržanie istôt, ktoré umožňujú rozvoj kreatívnosti na všetkých úrovniach v súčasnej spoločnosti zameranej na istoty konzumerizmu, je aj tehotenstvo, ktoré mnohé partnerstvá alebo slobodné ženy odkladajú na neskôr v záujme získania efemérnych sociálnych istôt. Tento fakt je „ťažkým zločinom" zo strany systému!
Sú takí, v ktorých životnom štýle nezohráva sex žiadnu úlohu, žijú uzavretí mimo spoločnosť (napr. v Japonsku), zároveň však trpia biologicko-sociálnou potrebou udržiavania sexuality.
V čase krízy stredného veku (cca od 35. do 45.-50. roku s vrcholom po štyridsiatke) prichádzajú pokusy vynahradiť si potláčané pubertálne „vylomeniny" extravagantnými aktivitami, ktoré okolitá societa – deti, manžel, širšia rodina, kolegovia – často nechápe a neprijme, ale psýcha sa potrebuje v čase hľadania vlastného autentického Ja odreagovať a vynahradiť si ich na všetkých úrovniach. V opačnom prípade nastávajú psychické problémy, ktoré sa môžu somatizovať. V tomto vekovom diapazóne sa najčastejšie začína ozývať aj „tikanie biologických hodín", ktoré neboli v predošlom období vypočuté a provokujú k splodeniu dieťaťa. Niekedy sa stáva, že toto potlačené tikanie sa dá riešiť už len pomocou **Gynexu** a ďalších prípravkov Energy.
Jednou z emócií, ktoré dokážu blokovať čakru, sú strachy rôzneho druhu a pôvodu. Zdrojom môže byť strata sebakontroly, manipulácia okolím, znásilnenie, zrada, impotencia, opustenie partnerom, strata osobnej sily (pri prepracovaní a strachu, že sa už sila nevráti, takže nebude možné zabezpečovať sociálne istoty). Niekedy to môže byť aj strach z nezvládnutých závislostí, vtedy sa prejavuje prepojenie čakier „prežitia" so siedmou, korunnou čakrou. V takom prípade je potrebné čakru čo najrýchlejšie odblokovať. Ideálnym prípravkom je **Renol** a ostatné doplnky s ním spojené. Inak hrozí nebezpečenstvo, že sa jedinec dostane do podružia jedla, sexu, alkoholu, a podobne. Riešenia, ako problémy zvládnuť, navrhneme nabudúce.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Ako Cytovet zachránil oko

V jeden jarný slnečný podvečer sa môj manžel vrátil z prechádzky s naším psíkom domov. Rozprával, že na ulici stretol a dal sa do reči s pani, ktorá mala psíka so silným hnisavým zápalom na oku. Pani si robila o psíka starosti, pretože napriek kvapkám do oka z lekárne zápal neprechádzal. Práve naopak, zhoršoval sa. Oko bolo boľavé, červené, zahnisané a zlepené.
A tak stál nečakane pred naším domom malý zvierací pacient. Po tom, ako som psíka prehliadla a vypočula jeho majiteľku,



neváhala som a pripravila som roztok z **Cytovetu**. Pani som vysvetlila, ako má psíkovi roztok aplikovať s tým, že ak sa stav nezlepší do 48 hodín, bude potrebné navštíviť veterinárneho lekára. Dojatá neznáma pani sa poďakovala a rozlúčili sme sa.
O niekoľko dní som opäť videla na ulici pani aj so psíkom. Kývali sme na seba a pani sa ponáhľala smerom ku mne. Veselo kráčajúc a s úsmevom na tvári mi už z diaľky hovorila, že sa mi musí pochváliť, lebo psíkovi sa po aplikácii Cytovetu očko vyliečilo.
A naozaj, po zápale nebolo ani chýru. Malý nezbedný biely psík veselo poskakoval na vôdzke, pribehol ku mne, vyoblizoval ma s vrtiacim chvostíkom ako najväčší kamarát.
Bolo to krásne poďakovanie, okamih, keď človek cíti úctu a pokoru k našej prírode a jej schopnosti uzdravovať svojou silou. Sú situácie, keď prípravky Energy pomáhajú aj v akútnych prípadoch, bez použitia antibiotík či iných chemických liečiv s vedľajšími účinkami. Cytovet je výborný nielen vnútorne pri detoxikácii organizmu, ale aj na vonkajšie použitie, napríklad vo forme obkladov alebo kvapiek, ktorých účinok je porovnateľný s kortikoidmi, no bez vedľajších účinkov.

LENKA SÝKOROVÁ
www.centrumgara.sk

ZOZNAM KONZULTAČNÝCH CENTIER ENERGY

Meno	Adresa	Mobil, Telefón
Peter Štrelinger	Na Križovatkách 78/B, Bratislava 82104	0905 744 596
Eva Luhová	Čechovova 15, Košice 04018	0917 340 659
Eva Tehlárová	Coboriho 1 č. 43, OC Polygon, Nitra 94901	0905 274 137
Ing. Jana Bezděková	Dolná 47, Banská Bystrica 97401	0903 727 199
Dana Zigová	nám. Matice Slovenskej 1772, Dubnica nad Váhom 01841	0905 737 319
PhDr. Vanda Adamkovičová	Tranovského 9, Liptovský Mikuláš 03101	0915 071 210
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

Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

ČERNUŠKA SIATA – SUDIČKA ZDRAVIA

A máme tu ďalšiu bylinku, ktorá stála už pri kolíske ľudstva. Jej používanie (a pestovanie) je dokonca natoľko vzdialené v čase, že jej pôvod sa nedá presne určiť. Zužuje sa na oblasť juhozápadnej Ázie. Asi. Odtiaľ sa čierne semená černušky šírili ako na západ, teda na Balkán až po Stredomorie, tak aj na východ - do Indie a ďalej. V tomto páse sa hojne vyskytuje (a využíva sa) dodnes. Severnejšie, teda aj u nás, je vo voľnej prírode a vzácnejšia, rovnako aj jej použitie. Medzi jej prvých (overených) vyznávačov patrili už starí Egypťania, ktorým okrem iného uľahčovala život po smrti – viď nález semien v Tutanchámonovej hrobke. Adorovali ju aj slovutní antickí lekári Hippokrates či Plinius starší, slávny Avicenna ju odporúča na umocnenie sily a ducha, zmienka o jej liečivých účinkoch je v Biblii a pozadu nezostáva ani Mohamed, podľa ktorého čierne semeno nezvládne vyliečiť len smrť. Černuška – čierne korenie alebo čierna rasca – je slávnou liečivkou a korením aj na východe, najmä v Indii, Číne a Tibete. V tamojších tradičných medicínach a kuchyniach zaujíma popredné miesto.

SAMOOPEĽOVACIA KRÁSAVICA

Černuška siata (*Nigella sativa*) je letná rastlina z čeľade iskerníkovitých, v ktorej má viac ako 25 druhov. Vyhovuje jej teplé, slnečné stanovište so suchšou, priepustnou pôdou. Má vzpriamenú, 20–40 cm vysokú, rýchlo rastúcu stonku s drsnými chlpmi, ktoré sú základným rozlišovacím znakom od podobných druhov. Listy sú striedavé, majú tvar až tenkej čiarky. Začiatkom leta, už asi sto dní od výsevu, kvitnú na vrcholkoch stonky zvláštne obojpohlavné kvety. Majú väčšinou päť žilkovaných, na konci špicatých okvetných lístkov modrej holubej farby. Zo stredu kvetov trčia dlhé nitky tyčiniek, je tam až 15 tenkých, na konci dvojlaločných okvetných lístkov. Proces opeľovania má černuška v botanickej ríši absolútne ojedinelý. Samozrejme jej s ním v menšej miere pomáhajú včely, najlepšie a najčastejšie si ho ale zariadi sama. Samoopelenie zasa nie je také neobvyklé, ale černuška má svoj vlastný štýl, v ktorom hlavnú úlohu hrá presné načasovanie – v noci zohne práve receptívne blizny k prašníkom s už skoro prezretým peľom. Výsledkom tohto aktu sú asi 2 cm velké tobolky, zložené z nafúknutých mechúrikov, ukrývajúcich „čierne zlato“ – množstvo trojhranných semienok, ktoré dali rastline názov podľa svojej farby.

ČIERNA RASCA

Semená černušky siatej sa získavajú z dozrievajúcich mechúrikov. Po usušení sú pripravené na distribúciu či ďalšie spracovanie – drvia sa, varia, pražia či lisujú. Výťažok je zložitým kokteilom asi sto rôznych aktívnych látok. Zastúpené sú špecifické alkaloidy, terpény, saponíny a kumaríny, ďalej množstvo organických kyselín, abeceda vitamínov a tabuľka minerálnych prvkov. To všetko rozpustené v roztoku z 25% bielkovín, 30% tukov, 25% sacharidov a takmer 2% silíc.

Na našich záhradkách zahliadnete skôr vyšľachtené veľkokveté kultivary černušky, ktoré síce plnia svoju okrasnú funkciu na jednotku, ich semená však nie sú obdarené silou čierneho korenia. V spomínanom páse od Stredozemného mora cez Balkán do Indie sa semená černušky siatej s chuťou prisypávajú do rôznych tradičných pokrmov – od pečiva cez omáčky, šaláty či syry, ktorým dodávajú svoju korenenú vôňu a špecifickú, ľahko pálivú chuť. To však nie je jediný benefit konzumácie čiernej rasce.

BYLINA TISÍCICH ÚČINKOV

Paleta využitia účinkov černušky je rovnako široká ako tá s jej obsahovými látkami. Dá sa povedať, že lieči od hlavy k päte. Ako aj u mnohých iných bylín, moderné štúdie a výskumy len potvrdzujú prastarú skúsenosť. Okrem antibiotického, protiparazitického, protizápalového, antipyretického, hypotenzného, antimykotického, močopudného, žlčopudného či analgetického pôsobenia oplýva černuška aj tým antioxidačným, ktoré podporuje jej (vedecky overenú) schopnosť bojovať s rakovinou. Výpočet všetkých možných indikácií by vyšiel na niekoľko strán, takže len námatkovo to najdôležitejšie: nachladnutie, nadúvanie, zápaly dýchacích a tráviacich ciest, pečene, pankreasu, ďalej reumatizmus, bolesti hlavy a kĺbov, menštruačné bolesti, diabetes, vysoký krvný tlak, kožné mykózy a ekzémy, astma a chemoterapia.

Krátkodobé a primerané užívanie černušky nemá vedľajšie ani nežiadúce účinky. Ako obyčajne by sa však užívania mali vyvarovať dojčiace a tehotné ženy. Na záver ešte čerešničku: tie zázračné čierne semienka pomáhajú aj s potenciou a jeden z najúčinnejších spôsobov ich užívania je vo víne. Na černušku a na zdravie!

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

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.

Voňavé jesenné potešenie

» aromaterapeutické esencie

» harmonizačné účinky na telo, dušu a psychiku

» využitie v kozmetike

ZĽAVA 10 %

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Lavender + Geranium	23,90 €	29	2,70 €
Lavender + Ylang Ylang	23,90 €	29	2,70 €
Lavender + Mint	23,90 €	29	2,70 €
Lavender + Sweet orange	23,90 €	29	2,70 €
Lavender + Lavender	23,90 €	29	2,70 €
Geranium + Ylang Ylang	23,90 €	29	2,70 €
Geranium + Mint	23,90 €	29	2,70 €
Geranium + Sweet orange	23,90 €	29	2,70 €
Geranium + Geranium	23,90 €	29	2,70 €
Ylang Ylang + Mint	23,90 €	29	2,70 €
Ylang Ylang + Sweet orange	23,90 €	29	2,70 €
Ylang Ylang + Ylang Ylang	23,90 €	29	2,70 €
Mint + Sweet orange	23,90 €	29	2,70 €
Mint + Mint	23,90 €	29	2,70 €
Sweet orange + Sweet orange	23,90 €	29	2,70 €

Akcia platí od 1. do 31.10. 2022 alebo do vypredania zásob.

ENERGY

AKCIA 1.–31. 10.

VYČISTI SI SVOJE TELO! PODAKUJE SA TI. * VYČISTI SI SVOJE TELO! PODAKUJE SA TI. *

Vyčisti si svoje telo!

Poďakuje sa ti.

www.energy.sk

Pri nákupe 2 rovnakých prípravkov z humátového radu získate **ZĽAVU 35%.**

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Cytosan 2set	38,80 €	48	21,00 €
Cytosan Inovum 2set	43,20 €	53	23,40 €
Cytosan + Cytosan Inovum	41,00 €	50	22,20 €
Cytosan Fomentum gel 2set	17,50 €	21	9,50 €
Balneol 2set	15,60 €	19	8,40 €

Akcia je limitovaná! Na 1 registračné číslo je možné zakúpiť len 10 akciových 2setov z každej kombinácie. Akcia platí do vypredania zásob!
Uvedené prípravky sú výživové doplnky a kozmetika.