# vitae

**február 2021**

Novinka: QI coffee
Viac, než len káva

Zápaly stredného ucha
a časté virózy u detí

Ako vonia geránium?

www.energy.sk

# Prípravky mesiaca februára

**Február tentokrát sľubuje vietor a teploty nič moc - žeby k nám opäť zavítal sneh? Hoci na druhej strane to môže byť len pľušť - a nič z toho. V posledných dňoch februára by však mohli zavládnuť rekordne vysoké teploty. Zima už začína byť protivná, teplotné výkyvy len pridávajú jarnej únave.**

Za roky používania si nás v takýchto dobách získal **Flavocel**, ktorý posilňuje imunitu a dokáže nás v rámci prevencie chrániť práve pred nepriaznivými dopadmi počasia. A to je počasie jedným z mála čriepkov, ktoré zaťažujú organizmus a psychiku. Obmedzuje nás nielen zima, ale aj nespočetne veľa stále sa opakujúcich nepríjemných príkazov a zákazov. Naša cesta za harmóniou by teraz mala viesť najmä k obnove. Siahnuť môžeme po **Stimarale**, pomôže nám koncentrovať myslenie vo chvíľach, keď máme pocit, že je toho na nás dosť, chceme strčiť hlavu do piesku – lenže ten si spokojne hovie na piesočných plážach nekonečne ďaleko. Ak sa bavíme o obnove, nesmieme zabudnúť na úžasného pomocníka – **Revitae**. Dokáže sa o nás bezpečne postarať: od ťažkej hlavy po až priveľmi vydarenom večierku, cez únavné následky vtieravého chladu až po vyčerpanie z urputného štúdia či náročnej práce. V zime nám vždy urobí dobre čaj. Na dnešnú zmätenú dobu je veľmi vhodná **Uncaria** so svojimi protizápalovými, antivírusovými, antibakteriálnymi a antioxidačnými účinkami. A vietor? O všetko potrebné sa postará starý dobrý **Audiron**!

*EVA JOACHIMOVÁ*

**vitae**

**Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.**
**Náklad 8 000 ks. Vychádza 10× ročne, číslo 2, február 2021.**
**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.
**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.

# Vládne zimná nálada

## OBSAH


| | |
|---|---|
| Editorial | 04 |
| Veľavravný kód R10.4 | 04 |
| NOVINKA: QI Coffee | 05 |
| Privoňajte si k životu – Geránium | 08 |
| Ako riešiť boľavé uška u detí | 10 |
| COVID -19 a čo by ste mali vedieť | 16 |
| Správny rytmus srdca je dôležitý | 21 |
| Naše skúsenosti s ochorením COVID-19 | 24 |
| Očkovanie áno alebo nie | 26 |
| VET – podporte metabolizmus a trávenie | 32 |
| Valentínska akcia | 34 |

## EDITORIAL

### DVA SVETY SÚ JEDEN SVET

Uplynulé obdobie nás mnohému naučilo a mnoho odhalilo. Deje sa veľa pozitívneho, no je trošku náročné dopracovať sa k tomu.
Nedávno ma na sociálnej sieti obvinili, že som zradil myšlienku Energy. Zdieľal som totiž fakty, ktoré vyvracali pár mýtov o očkovaní. Uvedomil som si, že sa To deje opäť. Len v opačnom garde. Pamätám si, ako nás pred viac ako dvadsiatimi rokmi obviňovali takmer až z bosoráctva. Alternatívna medicína bola pre alopatických (klasických) lekárov ako červené súkno pre býka. Postupne sa takéto názory strácali a presne si pamätám, ako prichádzali prvé telefonáty od lekárov a z lekární, že by chceli ponúkať náš sortiment. Najprv tajne, neskôr s čo najväčšou reklamou. Mal som pocit zadosťučinenia, ale nikdy som to nijako neriešil.
Keď ste o niečom presvedčený/á, je veľmi ťažké zmeniť názor. A ľuďom, ktorí to dokážu, treba tlieskať. Nikdy som nebol zástancom dvoch táborov, je to nezmysel. Klasická veda doplatila na definitívne vyhlásenia vo svojej histórii niekoľkokrát. Zem sa nekrúti okolo Slnka, menšia častica neexistuje, nik nesmie otvárať ľudskú schránku… A potom sa ospravedlňovala.
Na Energy je najkrajšie to, že presadzuje otvorenú myseľ. Ešte je veľmi veľa toho, čo nevieme. Ešte stále je naším najväčším poznaním to, že vieme žalostne málo. Klasická medicína robí úžasné pokroky, každý rok sa o míľové kroky posúva v ústrety zdraviu. Niekedy v maličkostiach, niekedy v obrovských veciach. Za všetky spomeňme progres pri boji s rakovinou a zmenu prístupu k vitamínu D.
V celosvetovom meradle a štatisticky je najväčším úspechom medicíny očkovanie. Či si to pripustíme alebo nie, milióny životov, milióny detí sa podarilo zachrániť iba vďaka nemu. Očkovanie celkom odstránilo pravé kiahne, z afrického kontinentu detskú obrnu a na úplné minimum redukovalo množstvo ďalších chorôb, s ktorými si nik nedokázal dať rady. Odporcovia očkovania to ale nevnímajú, pozerajú sa na to inak a neexistuje spôsob, ako im to vysvetliť. Pretože aj očkovanie, ako všetko v klasickej medicíne, má svoje úskalia. Oproti benefitom sú však naozaj minimálne.
Na myšlienke Energy je úžasné to, že dokáže byť mostom. Energy spája dva, tri, možno aj viac svetov: svet klasickej medicíny, ktorá začína byť holistickou, svet alternatívnej medicíny, vnímajúcej zdravie a život človeka cez nekonečné možnosti. Je tu čínska medicína, skúsenosti starých mám, bylinkárov, liečiteľov, ale aj veda a moderný pohľad na stravovanie a doplnky výživy.
Presne tak to má byť. História nás naučila, že neexistuje jediná pravda. Existuje len vedomosť, že je ešte veľa, veľa vecí, o ktorých vieme len málo. Tak ako klasická medicína pripúšťa pravdu a úspechy na poli alternatívnej medicíny, tak aj my pripúšťame úspechy tej klasickej. Lebo v skutočnosti neexistujú v dvoch uzavretých svetoch. Svet je jeden, len jazykov, ktorými interpretujeme zdravie, je mnoho.
A Energy rozpráva mnohými z nich.

***JOZEF ČERNEK***

# Veľavravný kód R10.4

**Nedávna skúsenosť - už ani neviem, či mam napísať, že ma prekvapila - ukázala, že podobné situácie ma ešte stále vyvedú z rovnováhy s veľmi zmiešanými pocitmi.**

Problémy sa začali v noci s 38-stupňovou teplotou, silnou bolesťou pod pravým rebrovým oblúkom, vystreľujúcou do chrbta. Ráno teplota klesla, ale v čase obeda opäť „vyletela“ na 38°C s nepretržitou bolesťou.
Vedela som, že treba konať a urobiť vyšetrenie USG, prípadne iné, aby mal človek istotu, čo sa deje v brušnej dutine. Navštívila som teda stanicu prvej pomoci, kde mi odobrali krv a poslali ma na chirurgickú ambulanciu. Vyšetrenie na chirurgii zahŕňalo USG, RTG, per rectum, odobratie moču, atď. S postupom som bola veľmi spokojná. Informácie som dostávala priebežne cez sms, celá procedúra trvala 3,5 hodiny.
Výsledok vyšetrení bol elevácia CRP, v moči som mala stopy krvi /Leu,Ery/, aj keď som žiadne urologické problémy nemala. USG, RTG, všetko bolo v poriadku. V ambulancii mi povedali, že síce „niečo nie je v poriadku, ale nevieme, kde a ani z čoho vznikol zápal“. Vraj si mám kúpiť liek No-spa a dať antipyretiká. Dostala som Novalgin do svalu, pri zhoršení stavu bolo treba prísť znova.
Diagnózu s číselným kódom R10.4 vám preložím do reči obyčajného človeka: iná a bližšie neurčená bolesť brucha. Pri všetkej úcte, toto by vedel aj laik. Žiaľ, bola prítomná teplota a tak, ako som sa cítila, som aj vyzerala.
Napriek znechuteniu som bola lekárom vďačná za potrebné vyšetrenia. Odporúčali mi všetko konzultovať s obvodným lekárom, no po takom zhodnotení akútneho stavu som to nepovažovala za potrebné. Keby mi nebolo lepšie, mám ísť späť na ďalšiu injekciu Novalginu, aby sa utlmili príznaky – a to akože znamená vyliečenie? Rozmýšľala som, či máme v Energy niečo, čo by mi dokázalo pomôcť. Nasadila som si **Drags Imun** a kapsuly **Grepofit**. Tieto dva prípravky spolu s imunitným systémom, ktorý neodstavili antipyretiká, dali všetko do poriadku.
Cestou z nemocnice som si hovorila: „Čo som čakala? Že budú vedieť, čo mi je?“ Rôznych podobných príbehov poznám veľa a ja osobne sa za všetko môžem len poďakovať prípravkom Energy.

*P.S: Ako bonus som si počas čakania na chodbe nemocnice vypočula príhodu. Na traumatológiu prišiel muž s rozbitou a veľmi krvácajúcou tibiálnou kosťou. Počas čakania na ošetrenie sa mu podarilo zakrvaviť dlážku a dostal riadne vynadané od personálu, či si s tým nevie niečo urobiť a že kto to ma po ňom umývať. Skúsenosť a zrejme aj rada do budúcna: okrem kartičky poistenca, peňazí za poskytnutie pohotovosti si treba vziať aj handru do igelitky.*

***Prajem všetkým veľa zdravia,***
***s pozdravom LÝDIA KUSÁ***

# Novinka: QI coffee

## KÁVA S PRÍVLASTKOM

**Potrebujete sa ráno poriadne naštartovať? Neviete si predstaviť, že by sa váš deň mal začať bez kávy? Tak ste na správnej adrese. QI coffee vám dodá toľko energie, že sa budete musieť vrhnúť do nejakého nového projektu. Kombinácia kávy z Vietnamu a extraktov z medicinálnych húb reishi a cordyceps práve prichádza na scénu a má v úmysle pobiť sa o priazeň s vašou doterajšou rannou kávou.**

### OBHAJOBA ROBUSTY

Nebudem vám klamať. **QI cofee** obsahuje instantnú kávu robusta. Tento typ kávy pochádza z iného druhu kávovníka než bežne používaná arabica. *Coffea canephora* alebo robusta je druh kávovníka, ktorý je odolnejší a má väčšie výnosy. Predovšetkým preto je robusta lacnejšia a neprávom sa považuje za menej kvalitný typ kávy. Oproti arabice obsahuje menej aromatických látok, takže pravdu povediac menej vonia typicky kávovou vôňou, má však vyšší obsah antioxidantov a kyseliny chlorogénovej. Robusta navyše nie je taká kyslá, má viac bázický charakter, a preto oproti kvetinovej arabike chutí zemitejšie. To jej však rada odpustím, pretože to, čo na robuste považujem za najviac sexy je fakt, že to nie je žiadna rozmaznaná panička, ktorá neustále potrebuje chrániť proti škodcom (chemickými postrekmi). Je odolná, bezproblémová a má výdrž. A túto výdrž odovzdá aj vám.

### INSTANTNÝ PARADOX

Vedeli ste, že káva je najbohatším zdrojom antioxidantov zo všetkých látok na planéte vôbec? Tiež ma to prekvapilo. Oveľa viac ma ale prekvapilo zistenie, že instantná káva ich obsahuje dokonca ešte viac než káva zrnková. Znamená to, že instantná robusta má v sebe výrazne väčšie množstvo antioxidantov než zrnková arabica. To sú paradoxy, že? Ja, milovník moka arabiky stále krútim hlavou nad týmto zistením, ale podľa všetkého je to tak. Vďaka takej náloži antioxidantov chráni káva pred neurodegeneratívnymi ochoreniami (Alzheimer, Parkinson), znižuje riziko rozvoja cukrovky 2. typu a aj riziko chorôb pečene, vratane jej rakoviny. Pravidelné užívanie kávy vraj predlžuje život, ale ako u všetkých silne pôsobiacich substancií je nevyhnutné poznať tú správnu mieru, aby sa z podpory nestal nôž v chrbte. Tá správna miera súvisí s množstvom kofeínu. Predávkovanie kofeínom totiž nie je nič príjemné, a práve robusta obsahuje niekoľkokrát viac kofeínu než arabica.

### KOFEÍNOVÉ PRE A PROTI ALEBO S DROGOU TO TREBA VEDIEŤ

Kofeín je droga. Znie to strašne, ale je to tak. Droga, na ktorej môže vzniknúť závislosť. A pretože odstraňuje únavu, aktivuje bdelosť a zvyšuje výkonnosť, je kofeín v našom uponáhľanom svete najviac užívanou legálnou drogou. Lenže on podporuje činnosť mozgovej kôry a tlmí bolesť, a keď sa potrebujete na niečo poriadne sústrediť, je kofeín skrátka najlepšou voľbou. Pravda je, že kofeín nájdete aj v čaji, cole, čokoláde alebo guarane. V guarane je ho dokonca úplne najviac, tá strčí do vrecka aj robustu.
Kofeín naozaj nerobí dobre kardiakom, ľuďom s vysokým krvným tlakom a arytmiou, u citlivejších osôb môže spôsobiť nepokoj. Pôsobí však pri niektorých typoch bolestí hlavy a migrénových stavoch, ktoré by človeka koľkokrát priviedli na psychiatriu. Posledný, ale zato veľmi zásadný je vplyv kofeínu na zaspávanie, ktoré spoľahlivo blokuje, čo niekedy môže byť problém a inokedy práve to, o čo nám ide.

»

## PREDĹŽENÉ NAŠTARTOVANIE

**Káva vo všeobecnosti zvyšuje výkonnosť, ale QI coffee je viac než len káva. Výnimočnosť QI coffee nespočíva len v netradičnej a odvážnej voľbe druhu kávy, ale aj v kombinácii s vysoko liečivými extraktmi z reishi a cordycepsu. Toto spojenie kávy a medicinálnych húb spôsobuje predĺženie stimulačného efektu kávy, ktorý vedie k väčšej vitalite, vytrvalosti všetkého druhu, a predovšetkým odolnosti voči stresu. Huby tiež ešte viac znižujú aciditu kávy, čo chráni pred podráždením žalúdka.** V QI coffee dokonca 10% obsahu tvoria huby. Chuťovo to nespoznáte, ale keď si dáte dve QI kávy za deň (viac si radšej nedávajte, ak chcete zaspať), priblížite sa k ich terapeutickej dávke. Účinky medicinálnych húb rozširujú pozitívne pôsobenie kávových antioxidantov o adaptogénny, imunostimulačný a detoxikačný efekt. Huby v QI coffee teda prispievajú k ochrane tých systémov, ktoré by kofeín mohol podráždiť (cievny a nervový) a celkovo zušľachťujú pôsobenie kávy. Zlepšujú celkovú odolnosť pri fyzickej aj psychickej záťaži. QI coffee naštartuje, ale naštartuje skôr do diaľky než do výšky. **Predĺženie účinkov, ktoré odstraňujú únavu a zvyšujú pozornosť, môže byť vhodné, ak:**

- máte pred sebou dlhú cestu autom ako vodič
- potrebujete riešiť obtiažnu úlohu, ktorú už nemôžete odkladať, či už ide o napísanie článku alebo umytie okien
- chcete mať istotu, že vydržíte hore celú noc, pretože chcete bdieť pri rituálnom ohni až do rána, prípadne pozorovať konjunkciu Marsu s Venušou so svojou spriaznenou dušou
- chcete podať výnimočný športový výkon, čo sa naozaj bude dať, pretože káva podporuje bunkové dýchanie a cordyceps zlepšuje využitie kyslíka v tele
- ste študent, ktorý má skúškové obdobie, a potrebujete podporiť kognitívne funkcie svojho mozgu

## BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

### ÚČINKY MEDICINÁLNYCH HÚB CORDYCEPS A REISHI

- podpora funkcie obličiek, srdca a kardiovaskulárneho systému a pľúc
- posilnenie imunitného systému
- zlepšenie odolnosti voči stresu, ovplyvnenie psychickej kondície a nálady, kvalitný spánok
- prírodný prostriedok proti starnutiu, zníženie oxidačného stresu
- pomoc s infekciami (napr. borelióza)
- doplnenie energie, zvýšenie výkonu, rýchlejšia regenerácia

## TO NAJLEPŠIE NAKONIEC

QI coffee sa môže stať vaším dobrým sluhom, ak chcete spáliť trocha podkožného tuku. Kofeín je totiž neoddeliteľnou súčasťou väčšiny prípravkov na chudnutie, a to nielen preto, že zvýši vytrvalosť pri športovaní a oddiaľuje únavu, takže ste potom ochotní športovať o niečo dlhšie, ale aj podporuje ochotu tela použiť prednostne tuky ako zdroj energie. Okrem toho zvyšuje pokojový metabolizmus, čo v preklade znamená, že pri pití kávy spálite pár kalórií celkom zdarma. Správne použité QI coffee zvýši efektivitu vášho úsilia o redukciu hmotnosti, ak si ju však neosladíte a nebudete k nej jesť nič sladké. Najlepšiu službu vám QI coffee preukáže, ak vynechávate raňajky. Budete mať viac energie dlhšiu dobu, pravdepodobne spálite viac kalórií a navyše podporíte svoju obranyschopnosť a psychickú odolnosť. Už vidím, ako sa vaša doterajšia ranná káva sťahuje do kúta!

*Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ*

# Ako sa rodia prípravky Energy (4)
## NÁPOJE QI

**Nový rad terapeutických nápojov QI si za krátky čas získal svojich stálych zákazníkov. Bez QI drinku si niektorí už nedokážu predstaviť svoje ráno. Tí, ktorí doposiaľ odolávali, pretože patria medzi milovníkov rannej šálky kávy, môžu teraz vyskúšať čerstvú novinku QI coffee.**
**Prečo sa tento rad nazýva terapeutický a ako vznikajú prípravky QI?**

### „VYPIPLANÉ" ZLOŽENIE

**Každý z týchto nápojov – QI drink i QI coffee – obsahuje dve úrovne látok, základnú substanciu a synergické ingrediencie.** Základné substancie tvoria u oboch produktov zhodne 90% obsahu. V prípade QI drinku ide o extrakt zo semien slzovky obyčajnej, ktorá rastie na pláňach Tibetskej náhornej plošiny. V celej Ázii je to asi jediné miesto, kde sa dá táto rastlina nájsť a získať v prirodzenej organickej kvalite. Vyhovuje jej vyššia nadmorská výška, tam, kde je na pestovanie ryže už málo kyslíka a priveľa slnečného žiarenia. Odľahlé miesta nie sú výhodné pre väčšie podniky, a tak pestovanie aj zber sú stále doménou miestnych obyvateľov, prevažne pôvodných Tibeťanov a Chuejov. Najkvalitnejší zber prebieha na jeseň. Rastliny sú v tom čase obsahovo najhodnotnejšie a použitím metódy dvojitej extrakcie zaisťujeme najvyššiu výťažnosť ich účinných látok. Synergickú ingredienciu tvorí jediná látka – *Astragalus membranaceus*, u nás známejší ako kozinec blanitý. Nie náhodou pochádza z rovnakej oblasti a jeho kombinácia so slzovkou dodnes patrí medzi základné a veľmi obľúbené tradičné lieky. V QI drinku používame astragalus výhradne ako extrakt, teda v podobe, ktorá je účinná a terapeuticky významná. Základnou substanciou nového QI coffee je, ako inak, káva. Instantná a vybraná špeciálne tak, aby sa vhodne dopĺňala so synergickými ingredienciami, ktoré v tomto prípade tvoria medicinálne huby cordyceps a reishi. Zatiaľ čo o káve a účinkoch QI coffee širšie pojednáva článok na strane 05, z pohľadu výroby je asi najdôležitejším okamihom výber samotných extraktov liečivých húb. Väčšina kávových nápojov totiž používa ich, povedzme, „konvenčnú kvalitu". My sme si pre našu QI coffee vybrali naopak najvyššiu terapeutickú kvalitu cordycepsu aj reishi a usilovali sa dosiahnuť také percentuálne množstvo týchto húb v obsahu, aby sa užívateľ pri bežnej dennej spotrebe kávy (už od dvoch šálok) dostal na ich terapeutickú hodnotu.

Všetky suroviny sa loďou alebo letecky transportujú do Česka, respektíve na Moravu, kde v prevádzke blízko Brna získavajú svoju finálnu podobu. Sú zmiešané v presných pomeroch a pri kontrolovanej vlhkosti sa plnia do špeciálneho typu obalov, ktorý je poznávacím znakom nového radu produktov QI.

### ĎALŠIE PLÁNY

Veľkosť obalu – tubusu – nebola zvolená náhodne a ak sme jeho polovičným obsahom nadvihli nejedno obočie, vedzte, že to nebol zlý úmysel. Náš rad QI má ešte veľké plány a bolo dôležité nájsť obal, ktorý vyhovie všetkým budúcim produktom. Práve výroba jednej univerzálnej veľkosti je najlepšia z logistického aj ekologického hľadiska.
V najbližšej dobe vám na všetky nápoje QI ponúkneme náplne XXL. Za výhodnejších podmienok tak bude možné získať dvojnásobné balenie, ktoré presne padne do vášho tubusu QI, ktorý máte možno stále doma.

*(RED.)*

## MIMORIADNA MOTIVAČNÁ AKCIA PLATNÁ DO 31. 3. 2021

| BALÍČEK PRÍPRAVKOV | ČLEN ENERGY | | |
|---|---|---|---|
| | cena | body | zľava |
| Offtusin | 5,90 € | 0 | 0 |
| Vironal + Offtusin | 19,50 € | 21 | 2,60 € |
| Cistus + Offtusin | 21,40 € | 23 | 2,60 € |
| Drags Imun + Offtusin | 22,90 € | 25 | 2,60 € |
| Grepofit + Offtusin | 16,90 € | 17 | 2,60 € |
| Grepofit drops + Offtusin | 13,00 € | 10 | 2,60 € |

# Privoňajte si k životu! (3)
## GERÁNIUM: ISTOTA – VNÍMAVOSŤ – DÔVERA

**Kto by povedal, že taká obľúbená pelargónia, pestovaná v kvetináčoch za oknami kuchyne, je vlastne príbuzným druhom *Pelargonium graveolens* alebo geránia, z ktorého chlpatých vrúbkovaných listov sa destilovaním vodnou parou získava gerániový esenciálny olej? Jeho vôňa je svieža kvetinová, mierne zvieravá až korenistá. Je dôležitou zložkou parfumov, využíva sa ako náhrada tak veľmi vzácneho ružového oleja. Prezývku má „ruža chudobných".**

### CESTA K ENERGII JIN

Tento olej, ktorý v sebe skrýva energiu chladnej a vlhkej povahy, v nás posilňuje zložku jin, ktorá má upokojujúce a zvlhčujúce funkcie. Geránium je tak v zmesi napríklad s jemným mandľovým nosovým olejom výborným pomocníkom pri suchej, zápalovej pokožke, ekzémoch a lupienke.

Jemná a pritom silná vôňa geránia uvoľňuje nervy, a tak pomáha pri stavoch chronickej či akútnej úzkosti, napätí a nervovom vyčerpaní. Siahnime teda po gerániovej esencii a privoňajme si, keď sa cítime prepracovaní, zahltení stresom a úlohami hrnúcimi sa zo všetkých strán. Vtedy už pridlho zotrvávame v racionalite a produktívnom – jangovom spôsobe života. Esencia je vhodná pre workoholikov, ľudí stále až nezdravo poháňaných vpred navzdory vyčerpaniu. Aj pre hyperaktívnych jedincov, ktorí zabudli, ako spomaliť, vnímať a spojiť sa so svojimi pocitmi a dojmami, a ktorých nadmerná činnosť mysle ich oddeľuje od vlastných emócií. Schladením a potlačením priveľkej vôle je nám dopriaty čas na uvoľnenie a obnovenie zdrojov. Duša geránia tak otvorí cestu k znovuzískaniu schopnosti intuície, tvorivosti a vnímavosti.

### VOĽNOSŤ EMÓCIÍ

Geránium náleží k elementu Vody a Zeme. Podporuje cirkuláciu energie čchi, obnovuje jin obličiek, posilňuje čchi sleziny a pankreasu. Najmä však vyživuje telo dodaním celkovej energie jin, ktorá má v konečnom dôsledku sústreďovací účinok, čím sa dostávame „k sebe", do pokoja, k svojej podstate, a môžeme sa tak voľne a ľahko spojiť so svojou pocitovou stránkou a nebyť oddelení od svojich emócií.

Táto esencia harmonizuje v mozgu oblasť zvanú hypotalamus, ktorá má na starosti zladovanie vnútorných orgánov do komplexnej odpovede na podnety a je okrem iného zapojená aj do fungovania endokrinného a limbického systému. Geránium je vhodné do ženských zmesí na harmonizáciu hormonálnej hladiny, pretože stimuluje produkciu progesterónu a uľavuje v čase PMS či menopauzy.

### ESENCIA LÁSKY A DÔVERY

Archetypálne sa gerániový olej spája s gréckou bohyňou lásky a krásy, Afroditou, a nazýva sa olejom lásky a dôvery. Na jemnejších úrovniach lieči zranenia srdca, odstraňuje zlobu a učí nás nádhernej schopnosti odpúšťať. Esencia geránia je hlboko starostlivá, súcitná a nežná. Vyživuje vnútorné dieťa a pomáha uvoľniť cestu od chladnej logickej mysle smerom k hrejivej láske srdca.

*Ing. NELA DAŇKOVÁ*

# ZAMILUJTE SA VO FEBRUÁRI DO SEBA

**Ak sa geránium prezýva „ruža chudobných“, potom vôbec nie je od veci priať si občasnú chudobu a užívať si svoje bohatstvo v privoňaní si k tejto esencii. Áách, cítite ju? Je to naozajstná kráľovna.**

Február patrí k náročným mesiacom. Napriek tomu, že je trochu kratší, všetci už pociťujeme únavu bez slniečka a čakáme na pomoc, náboj, iskru. Tá môže prísť práve skrze nehu a silné impulzy do života. Nechajte si prevoňať dom, šatník, napustenú vaňu a najmä sami seba od hlavy po päty. Jedna kvapka esencie geránia (odporúčam nariediť s kvapkou regeneračného oleja) votretá do vlasov spôsobí, že radosť a pohodu si ako svoj korunovačný klenot ponesiete kamkoľvek.

### CITLIVOSŤ A SILA

Jedno riadne pričuchnutie k fľaštičke geránia vám prejde cez celé telo, kde sa okamžite začína nastoľovať ozdravovací a harmonizujúci proces dôvery v seba samého. Veriť sebe, svojim pocitom, prvotným impulzom, nápadom, šepkaniu intuície. Až potom môžete vykročiť a realizovať, čo ste v sebe započuli, pocítili, odtajnili. A tu sa práve snúbi citlivosť k sebe a zdanlivá opozičná sila. Ak sa zastavíme, dovolíme si čas pre seba, urovnáme svoje priority, potom môže nastúpiť čin spojený s našou vnútornou silou.

### RITUÁL

Rituál á la geránium vám skvelo pomôže s nadchádzajúcou jarnou očistou. Kvapnite si jednu kvapku esencie do každej z dlaní (je vhodné nariediť olejčekom). Spojte ich, premažte, rituálne nasajte do seba esenciu a dlaňami prechádzajte po rukách, nohách, hrudníku a hlave pár centimetrov nad nimi. Skrze geránium nechajte absorbovať vieru v samých seba a podporte svoju jemnosť. Keďže geránium patrí k elementu Vody, pôjde vám to tzv. samo, vaša intuícia sa rozbehne naplno, a potom si nechajte pár minút len pre seba. Tak si môžete vychutnať zmeny, ktoré vo vás vykvitli.

**Ja osobne som zamilovaná (okrem môjho priateľa) aj do esencie geránia, ktorá mi už viackrát ulahodila, pomohla preklopiť náladu na tú priaznivejšiu stranu. Kvapku si „pripevním“ za uši, pridám na hrudník, na zápästie a užívam si jej vôňu a účinky. Pomohla mi ctiť si ženu v sebe, načúvať jej a veriť si. V marci vás čaká ďalšia esencia, ktorá teší dušu – rozprávanie o mäte a dychu.**

*ILONA JANČIOVÁ*

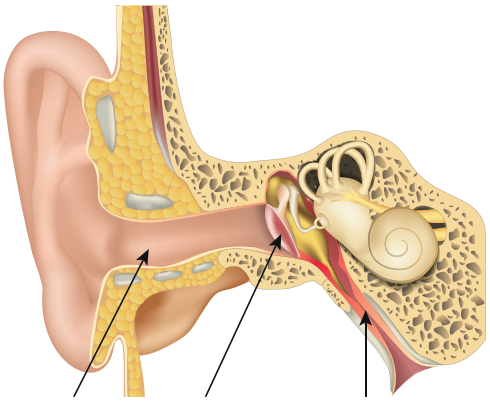
## BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

### NÁJDITE SI SVOJU KOMBINÁCIU ESENCIE GERÁNIA A PRÍPRAVKOV ENERGY

**Regalen:** Vyplavenie prísnosti na seba, uvoľnenie vnútorného napätia, vypustenie emócií a rozprestretie lásky v sebe.
**Gynex:** Posilnenie ženskej energie, intuície, vyrovnanosti a navodenie vnútornej hormonálnej rovnováhy. Starostlivosť a podpora pri diabetes.
**Korolen:** Sytič lásky, vyrovnanie bublajúcej emócie, priateľ pri odstránení stresu, úzkosti, prepracovaní, pocite falošnej zodpovednosti riešiť nielen za seba, ale aj všetko možné. Pomáha pri hormonálnej rovnováhe.
**Stimaral:** Zmiernenie úzkosti a nervového napätia a objavenie vlastných síl v sebe. Veríme si a tvorivo realizujeme kroky k zdraviu a náprave rovnováhy.
**Aguaje:** Pomoc pri rozvoji ženských kvalít, riešení hormonálnych nálad a nevyrovnanosti v sebe. Zmiernenie predmenštruačného syndrómu.
**Protektin:** Šanca pri ťažkostiach s kožou, plesňovými infekciami, s lišajom, lupienkou, pri vírusovej infekcii, aknóznej a mastnej pleti.
**Ruticelit:** Naštartovanie unavených nôh a pomoc pri ťažkostiach s opuchmi. Táto kombinácia si bude vedieť poradiť s kŕčovými žilami, hemoroidmi a omrzlinami.
**Cytovital:** Utíšenie či aspoň zmiernenie bolestivej menštruácie, uvoľnenie napätých prsníkov. Nádej a podpora pri problémoch so striami či neplodnosťou.
**Artrin:** Úľava, keď kĺby bolia a privolávajú si pomoc.
**Ruticelit (renove):** Majstri v pomoci pri kuperóze.
**Droserin (renove):** Tím zmierňujúci kuperózu v oblasti líc.
**Cytovital renove:** Posila pri úsilí urobiť z unavenej pleti žiarivú, prejasnenú a vyživenú.
**Protektin renove:** Pomoc pri pigmentových škvrnách, akné a mastnej pleti.
**Artrin renove:** Obnova vlhkosti suchej pokožky.
**Argan oil:** Kombinácia je veľmi vhodná pri starostlivosti o zrelú pleť a po opaľovaní.
**Visage balance:** Duo, ktoré prekrvuje unavenú pleť a pôsobí proti rozšíreným pórom.

# Ako riešiť boľavé ušká a opakované zimné nachladnutia u detí

**ZÁPAL STREDNÉHO UCHA**




**Prežívame chladné a teplotne veľmi premenlivé obdobie roka. Potýkame sa s nachladnutím, nádchou a často aj so zápalom stredného ucha, čo môže byť nepríjemné najmä u detí. Ako na nás pôsobí počasie a prečo sme v tomto období takí náchylní na chorobu?**

## PRÍČINY VZNIKU

Najdôležitejšiu bariéru nášho tela tvorí koža a sliznica, ktoré nás chránia od vonkajších vplyvov. V zime pôsobí na naše telo prevažne chlad. Chlad je stagnujúci, zhusťuje energiu – tam, kde pôsobí, sa tvoria blokády v prúde energií a tekutín. Veľmi vnímavá je práve nosová sliznica. Vzniká na nej opuch, na ktorom sa usadia vírusy a baktérie. A nádcha je tu! Ak je dieťa náchylné na zápaly stredného uška, máme začiatok problému. Zápal sa pri zahlienených deťoch začína najčastejšie v noci. Prečo práve vtedy, keď je dieťa zabalené v perinke a pije teplý čaj? Vysvetlenie tkvie prevažne v polohe dieťaťa. Akonáhle ho uložíme do vodorovnej polohy, zvýši sa prekrvenie v oblasti horných dýchacích ciest. Zdurí sa Eustachova trubica, ktorá spája nosohltan so stredoušim a u malých detí je veľmi krátka. V nosohltane sa hromadí sekrét a zápal prechádza do stredného ucha. Dieťa sa zobudí, plače, siaha si na uško a nedá sa utíšiť.

## PRÍPRAVKY ENERGY

Odporúčaným spôsobom liečby v raných fázach zápalu stredoušia je podanie **nosového spreja Grepofit**, ev. **Grepofitu** vnútorne **v kvapkách**, **Drags Imunu** a **Renolu**. Pred aplikovaním Grepofitu v spreji necháme dieťa ľahko a dlho vysmrkať hlieny z každej nosovej dutiny zvlášť. Drags Imun podávame v počiatočnej fáze choroby, (t.j. prvé 2–3 dni) v dávke 4x denne 2–5 kvapiek, po ústupe ťažkostí znížime dávkovanie na 2x denne. Prípravok Renol prvé dni 3–4x denne v dávke 1–5 kvapiek, podľa veku, hmotnosti a vnímavosti dieťaťa voči terapii. Potom dávku opäť znižujeme. Do uška, ak nie je prasknutý bubienok, kvapneme **Audiron** (3–4 kvapky). Vždy ľahko zatiahneme za ušnicu, tým sa kvapky dostanú do zadnej časti zvukovodu a budú lepšie pôsobiť. Vchod do uška zakryjeme malým chumáčikom vaty a necháme tak po celú noc. Ak bolesť ustupuje, môžeme postupne aplikovať po dobu 3 dní 4x denne.
U najmenších detí je okrem nosového spreja najlepšie použiť vonkajšie pôsobenie na reflexné plôšky nôh: príslušné krémy aplikujeme jemným vtieraním do pokožky. V tomto prípade pri nádche zvažujeme **Protektin** na reflexné plôšky nosa a horných dýchacích ciest. Pri zápale stredného ucha nanášame **Artrin** na reflexné plôšky uší a obličiek, pomôcť môže aj pri boľavých zväčšených uzlinách. Dôležitá je aj zvýšená poloha hornej časti trupu a hlavičky dieťaťa.
Ak dieťa plače aj napriek daným opatreniam dlhšie než 2–3 hodiny, odporúčam navštíviť lekára ORL, ktorý posúdi stav bubienka. Bežným riešením v neskorých fázach zápalu, keď sa už nahromadil hnis, je prepichnúť ušný bubienok alebo podať antibiotiká.
Po zvládnutí akútneho stavu pridávame u starších detí na harmonizáciu črevnej mikroflóry a prečistenie organizmu po prekonanom zápale **Probiosan** a **Cytosan**, minimálne po dobu dvoch trojtýždňových cyklov.

## PREVENCIA

Ak sa nachladnutia opakujú, treba zvážiť preventívne podávanie **Vironalu** alebo **Regalenu**. Vironal podávame skôr v jesenných mesiacoch a Regalen zvažujeme pred jarou. Ak dieťa primárne trpí infekciami stredného ucha, ako prevencia prichádza do úvahy podávanie **Renolu**.
Vironal je koncentrát náležiaci k prvku Kov, ktorý podľa Pentagramu ovplyvňuje pľúca a hrubé črevo. K pľúcam ďalej náleží koža a nosná sliznica, na ktoré najviac pôsobia klimatické zmeny prostredia. Vironal tieto systémy posilňuje a chráni - to je to, čo je na ňom úžasné. Regalen vo všeobecnosti pôsobí na metabolické deje, na trávenie, podporuje ochranné systémy, uvoľňuje prúdenie energií a emocionálne bloky v tele. Je dosť silný a je vhodnejší pre (školopovinné) deti. Prípravok Renol v Pentagrame patrí ku kvalitám prvku Vody, teda k energetickému systému obličiek. Tým zároveň pôsobí na metabolické deje v oblasti stredného a vnútorného ucha a nepriamo aj na oblasť lymfatického systému v nosohltane (tzv. Waldeyerov lymfatický okruh).
Dôležitá je však celková prevencia a s tou začíname už v lete. U zimomravých detí obmedzujeme konzumáciu ľadových nápojov a zmrzlín. Podávame jednoduchú, ľahšiu a teplú stravu, znižujeme množstvo pečiva, mliečnych výrobkov, staráme sa o vyrovnanú črevnú mikroflóru. A rozumnou mierou sa pomaly otužujeme najmä pohybom na čerstvom vzduchu.

*Prajem vám a vašim deťom veľa pohody a zdravia.*
*MUDr. JANA NEZVALOVÁ*

## ZDRAVIE OD A PO Z

**OTITIS MEDIA** – zápal stredného ucha. Akútny (prudký, náhly) zápal vzniká najčastejšie pri preniknutí infekcie z nosovej dutiny Eustachovou trubicou a môže komplikovať aj bežné zápaly horných dýchacích ciest či chrípku. Prejavuje sa horúčkou a výraznou bolestivosťou ucha. Hnisavý zápal sa môže prevaliť pretrhnutým bubienkom. Pri nedostatočnej liečbe hrozí pretrvávanie zápalu (chronická otitída), prípadne aj šírenie zápalu do ďalších častí lebky, až po vznik hnisavého zápalu mozgových blán.

*Z „Praktického slovníka medicíny", vyd. Maxdorf, 2004*

Najčastejší výskyt zápalu stredného ucha je u detí v dojčenskom a batoľacom veku, s narastajúcim vekom incidencia ubúda. Priemerne prekoná aspoň jeden stredoušný zápal až 75% ľudí. Tieto zápaly sú u malých detí často obojstranné. Čím skôr vznikne prvý zápal, tým väčšia je frekvencia jeho recidív.

*wikiskripta.eu*

# Čo je naša esencia?

**Esencia je podstata nášho bytia. Rodíme sa s ňou, nesieme ju v sebe celý život, mnohí z nás však na ňu zabudli. Môžeme ju zahliadnuť ako iskru v očiach novorodenca, ako radosť z bytia. Je to dané tým, že bábätko si samo seba ešte neuvedomuje, je čistou Esenciou. Počas prvých troch až štyroch rokov života sa pri kontakte s rodičmi, predovšetkým s matkou, pomaly utvára naša osobnosť.**

## INDIVIDUALIZÁCIA, POCIT PRÁZDNOTY

Keď sa dieťa narodí, je čistou Esenciou. Spočiatku považuje všetky matkine pocity za svoje vlastné. Až vo veku 36 až 40 mesiacov je ukončený proces individualizácie, dieťa si začína uvedomovať jedinečnosť svojej osoby a dokáže rozlíšiť vlastné pocity od pocitov ostatných ľudí. V tom čase už je ale natoľko ovplyvnené rodičmi a okolitým svetom, že si prestáva byť vedomé svojej Esencie. Namiesto toho vytvára rôzne masky a hry, ktorými sa prispôsobuje požiadavkam okolia. Časom sa svojej esencie vzdá, aby nestratilo lásku rodičov, tak veľmi potrebnú na prežitie. Stratu kontaktu so svojou Esenciou vnímame ako vnútornú prázdnotu, dieru, ktorá výrazne ovplyvňuje naše vnímanie. Máme pocit, že nám niečo chýba a usilujeme sa túto prázdnotu zaplniť „hodnotami“, ktoré nachádzame vo vonkajšom svete. Pocit prázdnoty tým ale umlčíme len na chvíľu. Budeme hľadať dovtedy, kým si uvedomíme, že to, čo hľadáme, nájdeme len vo vnútri samého seba.

## ESENCIA A OSOBNOSŤ

Človek má v sebe Esenciu a osobnosť. Esencia je naša prirodzenosť, s ňou sa rodíme. To, čo prijímame zvonka, v ranom veku predovšetkým od rodičov, postupne vytvára našu osobnosť, Ego. To nám na základe získaných skúseností jasne definuje, kto sme. Vymedzí nám malý priestor, v ktorom sa cíti bezpečne a chce nás tým oddeliť a ochrániť od okolitého sveta. Nevedomky nás tým ale zatvára do vlastného väzenia, bráni nám poznať bližšie samého seba. Esencia je na rozdiel od Ega veľmi jemná substancia. Môže sa začať opäť prejavovať, keď si ju opäť uvedomíme, prestaneme sa stotožňovať s Egom a dovolíme si vystúpiť z vlastného väzenia. Ak máme odvahu znova si dopriať priestor a v ňom aj to množstvo možností, ktoré nám ponúka.

## ASPEKTY ESENCIE

Esencia je ako svetlo. Je ťažké vnímať ho priamo, môžeme však prežívať jeho aspekty, tak ako vidíme farby dúhy. Základnými kvalitami Esencie sú láska, sila, vôľa, vnútorný pokoj a radosť.

**Láska** nám umožňuje počuť volanie Esencie. Prejavuje sa ako jemné plynutie v láskavosti, nežnosti, empatii, súcite a vďačnosti. Ak je tento aspekt oslabený, uzatvárame sa sami do seba, stránime sa druhých ľudí, aby sme neboli opäť zraňovaní. Môžeme sa vyhýbať samote, aby sme nemuseli cítiť svoje pocity, prípadne skĺzavame k sebaľútosti.

**Sila** sa prejavuje odvahou byť sám sebou, byť jedinečnou bytosťou. Dovoľuje nám byť vo svojej sile a postaviť sa sami za seba. V spoločnosti sa však sila chápe ako tvrdosť a vytrvalosť, čo sú vlastnosti osobnosti, nie Esencie. Skutočnú silu môžeme vnímať ako živosť, vášeň alebo schopnosť vyrovnať sa s ťažkými životnými situáciami. Pri práci so silou sa objavuje strach z vlastnej sily spojený so strachom z trestu a s obavami z trestu. Za obomi stojí náš Vnútorný sudca, obraz prísneho a trestajúceho rodiča, ktorý si so sebou nesieme od detstva.

**Vôľa** nám dodáva vnútornú podporu a dôveru v seba samých. Vnáša do našich životov odhodlanie a vytrvalosť, bez urputného smerovania k nejakému cieľu. Prejavuje sa ochotou byť v kontakte s realitou a svojimi pocitmi. Prijímať nové situácie ako možnosť rastu, pritom zostať verný svojej ceste. Pri oslabenej vôli máme pocit, že sa musíme životom prehrýzať, vyvíjame prehnané úsilie, máme strach z vlastnej slabosti a zlyhania.

**Vnútorný pokoj** nás približuje schopnostiam duše, ako je intuícia, vnútorné videnie a duchovné porozumenie. Môžeme ho vnímať ako spočinutie vo svojom vnútri, prijatie toho, čo práve je. Dáva nám nadhľad a chápanie širších súvislostí. Ak dovolíme, aby sa prejavil vnútorný pokoj, zažijeme pokojnú prítomnosť. Roztrúsená myseľ sa stíši, zostáva vedomá pozornosť. To sú kvality, ktoré prežívame pri meditácii alebo hlbokej relaxácii. Oslabený aspekt vnútorného pokoja sa môže prejavovať ako strach zo smrti a neochota opúšťať staré a nepotrebné.

**Radosť** ako aspekt Esencie nie je emóciou ani pocitom, pretože tie závisia od vonkajších okolností. Prichádza sama, ak sme otvorení Esencii, jej kráse a harmónii. Radosť obohacuje život o hravosť a humor, vytvára pocit ľahkosti. Ak sme v spojení s radosťou, nepracujeme na sebe, aby sme zdokonalili svoju osobnosť. Sme zvedaví a vďaka tomu nemáme strach z neúspechu. Pri práci s aspektom radosti sú hlavnými témami pocity viny a potláčanej túžby.

## AKO OPÄŤ NÁJSŤ SVOJU ESENCIU?

Najskôr sa treba pozrieť, v akom prostredí sme vyrastali. V prvých rokoch života nás najviac ovplyvňovala matka. Spomeňme si na jej správanie, postoje, presvedčenie, očakávanie, skryté túžby, ale aj strachy a sklamania. Uvedomme si, že to všetko nám matka zrkadlila, nevedomky tým formovala našu Osobnosť. Potom môžeme postupne odkladať to, čo nie je naše. Podobne ako lúpeme šupky cibule. Dostaneme sa k jadru nášho bytia, ktoré nie je podmienené vonkajším svetom, rodičmi ani okolím. Je to dlhá cesta, na ktorej sa môžu začať uvoľňovať potláčané emócie.

Dôležité je pozerať sa na osobnosti rodičov s úctou a pochopením, bez kritizovania alebo súdenia. Aj oni boli formovaní svojimi rodičmi a prostredím, do ktorého sa narodili. Uvedomme si, že našu osobnosť takto ovplyvnili aj predkovia žijúci niekoľko generácií pred nami. Preto je pre nás také ťažké niečo v sebe zmeniť.

Ak sa chceme znova naučiť vnímať tieto kvality Esencie, treba sa oprostiť aj od úsilia, ktoré je typickým prejavom osobnosti. Spočiatku stačí uvoľniť sa, nechať veci plynúť a vnímať, aké pocity prežívame vo svojom tele. Byť bdelý v prítomnom okamihu dáva jemný pocit kontaktu so životom. Ak sa nám počas nášho návratu k Esencii pripomenie nejaká stará bolesť, bdelá prítomnosť nám nedovolí utápať sa v tejto bolesti. Môžeme ju prekonať s väčším pochopením a prijatím. Okrem odvahy treba byť aj trpezlivý, pretože návrat k vlastnej Esencii, k sebe samému, je proces, ktorý sa nedá uponáhľať. Môže tiež pomôcť, ak máme sprievodcu, niekoho, kto už sám takú cestu prešiel. Je totiž obohatený o skúsenosti, ktoré získal pri svojom návrate k Esencii. Vie, aké poklady na nás čakajú na na konci tejto cesty.

***RNDr. LENKA LACHNITOVÁ, Ph.D.***

Zdroj: kniha „Esence“, Bhagat J. Zeilhofer (MAITREA a.s., Praha, 2008)

## PREČÍTALI SME ZA VÁS

### SUFIJSKÝ PRÍBEH

Mladý muž sa vydá hľadať Majstra. Na konci dediny sedí pod stromom starček. Mladý muž ho osloví: „Vyzeráš ako pocestný. Hľadám Majstra. Možno by si mi mohol poradiť. Netuším, kam ísť.“ Starček detailne opísal vzhľad Majstra a strom, pod ktorým sedí. Potom dodal: „Nájdeš ho, len si pamätaj všetky detaily.“ Ubehlo tridsať rokov. Muž nikdy nestretol človeka, ktorý by vyhovoval opisu. Vzdal to a prestal Majstra hľadať. Keď sa vracal späť do svojej dediny, prechádzal okolo stromu a uvidel pod ním sedieť toho istého starého muža. Vykríkol: „Veď ty si mi popisoval sám seba! Prečo si mi to nepovedal? Prečo si ma donútil cestovať po svete tridsať rokov a hľadať ťa, keď celý čas sedíš tu?“ Starček odpovedal: „Vtedy nebol správny čas. Tak veľmi si sa ponáhľal hľadať, že keby som ti vtedy povedal, že som Majster, neveril by si mi. Popísal som ti každý detail, ale nepočúval si ma. Musel si zaplatiť všetkými tými ťažkosťami, ktorými si za tých tridsať rokov prešiel, aby si dozrel natoľko, že si schopný rozpoznať ma.“

***BHAGAT J. ZEILHOFER, Esence (upravené)***

# Zeler – zázrak nielen do sviečkovej a zemiakového šalátu

**Kto by nepoznal zeler? Tú veľkú, neveľmi vzhľadnú buľvu, ktorú kupujeme často, keď chceme pripraviť nejakú „klasiku“. Mnohí ho nemajú radi alebo im aspoň nevonia, niektorí sú naň aj alergickí. Naproti tomu je stopkový zeler u nás modernejšou surovinou. Ja si ho napríklad z mladosti pamätám len z amerických seriálov, v ktorých ním miešali Bloody Mary alebo si ním diétne naberali dipy. A vôbec som nevedela, čo to je.**

## NIE JE ZELER AKO ZELER

Zeler sa pestuje pre buľvu, semená a vňať. Zeler voňavý je tá známa koreňová zelenina, pestovaná pre buľvu. Kúpite ju celoročne, pretože sa dá veľmi dobre skladovať, ale v lete a začiatkom jesene je jeho chuť lahodnejšia, jemnejšia a vôňa výraznejšia. Vňaťový zeler má menšiu buľvu, zato listy sú krásne zelené, silné a aromatické, dodajú pokrmom pikantnú chuť a výraznú vôňu. Iným druhom je už spomínaný stopkový zeler, ktorý je blízkym príbuzným buľvového zeleru, ale jeho vzhľad aj chuť sú trochu odlišné. Je svieži, šťavnatý, chrumkavý a jeho tenké mladé stonky sú výborné aj v surovom stave.

## ZELER V HISTÓRII A DNES

Zeler údajne poznali už starí Egypťania, Rimania ho používali ako afrodiziakum a písal o ňom dokonca aj Homér. Jeho pestovanie sa v Európe rozšírilo až po tridsaťročnej vojne v 17. storočí. Všetci asi vieme, že klasický zeler je súčasťou mnohých tradičných pokrmov našej kuchyne, ako je vývar, sviečková alebo zemiakový šalát. Používa sa do polievok, omáčok, pyré, ale aj vyprážaný alebo pečený, dá sa konzumovať za surova. Naopak, stopkový sa do našej gastronómie dostal až oveľa neskôr. Je skvelý do šalátov, nátierok, polievok, rôznych dhalov a zmesí, kde dodá pikantnú chrumkavosť. Nezastupiteľný je v surových šťavách, v ktorých má údajne až zázračné účinky.

## PREČO JESŤ ZELER?

Mnoho odborníkov zaraďuje zeler medzi top 10 potravín, ktoré najviac prospievajú zdraviu. Pri veľmi nízkej kalorickej hodnote totiž obsahuje veľké množstvo vitamínov, minerálov a ďalších látok. Stopky a listy obsahujú vitamín A, korene sú bohatým zdrojom vitamínov skupiny B, K, kyseliny listovej, horčíka, vápnika, železa, fosforu, sodíka. Rastlina obsahuje éterické oleje terpény, ktoré majú skvelé antibakteriálne a protiplesňové účinky. Vďaka nim nám konzumovanie zeleru pomáha likvidovať zápaly v tráviacom trakte a močovom ústrojenstve. Prospieva cievam, srdci a dokonca aj psychike – niektorí psychológovia ho odporúčajú ľuďom bojujúcim s panickými stavmi. Znižuje cholesterol, hladinu cukru v krvi a krvný tlak, podporuje prácu žlčníka, pomáha pri zápche, proti plynatosti a zbavovaní sa škodlivín z tela. Šťava zo zelera údajne chráni obličky, močové cesty a žlčník pred tvorbou kameňov.

## MÔJ POHĽAD

Zeler je v našej domácej kuchyni neopomenuteľný! Urobí v jedle za pár eur tak veľa parády ako máloktorá iná surovina. Či už ide o falošnú humrovú nátierku, moje obľúbené zelerovo-batátové pyré alebo stopkový zeler v cícerovom šaláte. Pridávam ho do vývarov, zeleninových dochucovacích pást, pod zverinu pri dlhom a pomalom varení. Je skrátka božský! Ak si ráno dáte čerstvú šťavu so stopkovým zelerom, urobíte pre vaše telo to najlepšie. O pár svojich najobľúbenejších zelerových receptov sa s vami rada podelím.

***Veľa zdravia, energie a sily do februárových dní vám praje***

***ZUZANA KOMŮRKOVÁ***

## POLIEVKA ZO ZELERU A JABLKA

*1 červená cibuľa, 2 lyžice masla, 300 g buľvového zeleru, 1 väčšie jablko, 600 ml vody alebo zeleninového vývaru, 100 g créme fraiche alebo kyslej smotany, 1 lyžica dijonskej horčice, soľ, čierne korenie*
***Na dozdobenie:** petržlenová vňať alebo petržlenový olej, krutóny z pečiva prípadne slaninové alebo parmezánové čipsy*

Cibuľu očistíme a nakrájame, očistíme zeler a jablko a nakrájame ich na kocky. Na masle orestujeme cibuľu, pridáme zeler a jablko, restujeme asi 5 minút a zalejeme vývarom alebo vodou. Varíme asi 15 minút domäkka a rozmixujeme tyčovým mixérom alebo v mixéri do hladka. Dochutíme smotanou, horčicou, soľou a korením. Podávame posypané nasekaným petržlenom či pokvapkané petržlenovým olejom, môžeme pridať krutóny z pečiva alebo slaninové či parmezánové čipsy.

## ZELEROVÉ PLACKY

*1 hrnček quinoy, 1 buľva zeleru, 1 šalotka alebo menšia červená cibuľa, 1–2 strúčiky cesnaku alebo sušený medvedí cesnak, 2 vajcia, ovsené vločky alebo Hraška na zahustenie, soľ, korenie, ½ lyžičky kari korenia, 1 lyžica nasekanej petržlenovej vňate, sezam na obalenie, olej (ideálne v spreji)*

Quinou uvaríme podľa návodu na obale. Pred prípravou ju nezabudneme prepláchnuť horúcou vodou. Po uvarení scedíme. Cibuľu a cesnak olúpeme a nakrájame najemno, zeler očistíme a nastrúhame najemno na strúhadle. V mise zmiešame uvarenú quinou, zeleninu, korenie, pridáme 2 vajcia, petržlen. Zahustiť môžeme podľa potreby ovsenými vločkami alebo hotovou hrachovou zmesou Hraška. Dochutíme soľou a korením. Vytvarujeme placky, ktoré ľahko obalíme v sezame. Položíme na plech vyložený papierom na pečenie, ľahko pokvapkáme olejom a pečieme v rúre vyhriatej na 180°C cca 30 minút. Počas pečenia obraciame a môžeme opäť pokvapkať olejom. Podávame len s jogurtovým dipom alebo so šalátom, prípadne podľa chuti s varenými zemiakmi.

## NÁTIERKA S RIASOU ARAME

*½ buľvy zeleru, 1 mrkva, ½ zeleného jablka, 1 hrsť sušenej riasy Arame (menej odvážni môžu zameniť riasu za pažítku), šťava z ½ citróna, 200 g čerstvého syra (Lučina), 2 lyžice majonézy, slnečnicové semienka podľa chuti, soľ, korenie*

Zeler, mrkvu a jablko nastrúhame najemno na strúhadle, riasu rozdrobíme, pokvapkáme šťavou z citróna, vmiešame syr, majonézu a semienka, dochutíme soľou a korením. Necháme dobre preležať, aby riasa zmäkla. Podávame na pečive alebo so zeleninou, napríklad so stopkovým zelerom.

## OSVIEŽUJÚCI NÁPOJ ZO STOPKOVÉHO ZELERU

*2 stonky stopkového zeleru, 1 šalátová uhorka, 2 menšie jablká, 2 pomaranče, 1 lyžička nastrúhaného čerstvého koreňa ďumbiera, ½ citróna*

Stopkový zeler umyjeme a nakrájame, šalátovú uhorku olúpeme a nakrájame na kocky, rovnako aj jablká. Pomaranče olúpeme a rozdelíme na dieliky. Všetko dáme do mixéra, pridáme ďumbier a šťavu z ½ citróna. Rozmixujeme najemno. Môžeme precediť cez sitko.

# Covid-19 a čo by ste mali vedieť

**V ČLÁNKU SA DOZVIETE:**


» **Úvodné informácie**
» **Aké sú príznaky a priebeh ochorenia?**
» **Čo by ste mali vedieť o nákaze a jej šírení?**
» **Kedy kontaktovať lekára?**
» **Ako zmierniť priebeh alebo odstrániť príznaky pomocou potravinových doplnkov?**
» **Čím uľahčiť organizmu regeneráciu v rekonvalescencii (zotavenie sa po chorobe)?**
» **Odpovede na najčastejšie otázky**
» **Niekoľko užitočných poznámok na záver**


## Úvodné informácie

Článok sme vypracovali v spolupráci s lekárom. Treba povedať, že nenahrádza riadne lekárske vyšetrenie. Odporúčané prípravky nie sú lieky, ale prírodné rastlinné výťažky, vitamíny, produkty zdravej výživy patriace do kategórie potravinových doplnkov.
V súčasnosti (k 30. 12. 2020) nie je známy verejne dostupný (schválený) farmaceutický liek proti Covid-19.
Výživové doplnky, ktoré v texte uvádzame, v mnohých prípadoch významne pomohli imunitnému systému pacienta v liečbe a rekonvalescencii pri ochorení Covid-19. Najlepšou a najzdravšou cestou je, samozrejme, ochorenie nedostať. Čiže prevencia, ktorú hlásal už nestor medicíny, najvýznamnejší antický lekár Hippokrates. Preto treba využiť všetky dostupné prostriedky, ako sa jej vyhnúť. Známa šifra R-O-R, čiže Rúško – Odstup – hygiena Rúk naozaj funguje. Žiaľ, ochorenie je v súčasnosti na Slovensku značne rozšírené, preto je mimoriadne náročné úplne sa mu vyhnúť. Avšak v rámci prevencie, nielen tej primárnej (ako ho nedostať), ale aj sekundárnej (ako ho zvládnuť bez následkov na zdraví a minimalizovať ťažkosti spojené s priebehom), je rozumné zvýšiť si imunitu pohybom, životosprávou, zdravou stravou a využitím dostupných produktov zdravej výživy.
Najdôležitejším odkazom tohto článku je, že ochorenie Covid-19 je nebezpečné, ale drvivá väčšina ľudí ho prekoná. Ťažký priebeh je zriedkavý a signifikantne častejší u ľudí nad 65 rokov veku a tiež u ľudí, ktorí majú nejakú predispozíciu, čiže sklon k ochoreniu. Tou najzávažnejšou a zároveň najčastejšou predispozíciou je obezita, až následne chronické ochorenia pľúc, srdca či cukrovka. Preto je mimoriadne dôležité začať sa venovať pravidelnému pohybu, ktorý je výbornou prevenciou obezity a podporuje imunitu a kondíciu celého organizmu.

## Aké sú príznaky a priebeh ochorenia?

Prvé príznaky ochorenia nastanú spravidla niekoľko dní po vniknutí nákazy do organizmu, pričom maximum prejavov býva na konci prvého týždňa, resp. na začiatku druhého týždňa. Ak je priebeh nekomplikovaný, prichádza postupné zlepšovanie stavu. Príznaky bývajú nasledovné: horúčka (nemusí byť vždy prítomná), kašeľ (spravidla suchý, dráždivý), bolesti v oblasti hrudníka, bolesti hlavy, svalov, kĺbov, chrbta, neprekonateľná slabosť, zvýšená unaviteľnosť, sťažené dýchanie pri námahe, tiež strata čuchu a chuti, niekedy bývajú aj tráviace, kožné

a očné problémy. Niektorí pacienti uvádzali, že v prvých dňoch nákazy pociťovali zvláštny pocit svrbenia a škriabania v nose alebo hrdle. Postihnutá môže byť aj pečeň, obličky a mozog. Bolesti hlavy, strata čuchu a chuti a svalové bolesti sú pomerne časté príznaky ochorenia Covid-19. Súbor týchto príznakov môže pretrvávať aj po vyliečení z akútnej infekcie a označuje sa ako tzv. mozgová hmla. Pri nej je dominantná únava, porušené fyzické aj kognitívne schopnosti, čo sa prejavuje spomaleným myslením a vnímaním, sťaženým sústredením, zmätením a zabúdaním. Psychické zmeny sa môžu prejaviť aj halucináciami. Našťastie, u väčšiny pacientov má ochorenie ľahký priebeh, takže ho prekonajú ľahko a bez následkov. Zvýšené teploty rýchlo ustupujú, krátko pretrváva slabosť a nechutenstvo, chuť a čuch sa môžu obnovovať dlhšie. Stredne ťažký priebeh trvá dlhšie, včítane rekonvalescencie aj niekoľko týždňov, dlhšie pretrváva najmä celková slabosť a znížená výkonnosť, dlhšia býva strata čuchu a chuti. Ťažký priebeh je našťastie zriedkavý a vyskytuje sa najmä u starších osôb nad 65 rokov a u ľudí so zvýšeným rizikom ochorieť. Takýmto rizikom je predovšetkým obezita, tiež chronické ochorenia pľúc, srdca, diabetes mellitus, onkologické choroby a imunodeficiencia. Pri ťažkom priebehu ochorenia je výrazne vystupňovaná slabosť, dýchavica, sťaženie pohybu až sklon ku kolapsu. Preto si ochorenie vyžaduje pokoj na posteli a starostlivosť druhej osoby so zabezpečením dostatočnej hydratácie a symptomatickej liečby. Najťažšie stavy si vyžadujú intenzívnu hospitalizačnú liečbu, neraz aj umelú pľúcnu ventiláciu.

## Čo by ste mali vedieť o nákaze a jej šírení?

Keďže ide o vírusové ochorenie dýchacích ciest, šíri sa vzdušnou kvapôčkovou cestou v podobe vydychovaných, resp. vykašliavaných mikrokvapôčok, obsahujúcich vírus. Nakaziť sa možno prostredníctvom úzkeho kontaktu s osobou, ktorá má vyššie uvedené symptómy ochorenia, najmä kašeľ. Avšak nákazlivá osoba, prenášač, vôbec nemusí mať žiadne príznaky a môže vírus prenášať. Najmä preto je ochorenie také nebezpečné.
Nižšie nájdete možnosti prenosu, ako ich uvádzajú odborníci.* Veľmi účinné je dodržiavanie zásady R-O-R: nosenie Rúšok, dodržiavanie Odstupu cca 2 metre a umývanie, resp. dezinfekcia Rúk. Samozrejme, pravidelné vetranie, vyhýbanie sa stretávaniu vo väčších skupinách a s ľuďmi, ktorí sú chorí alebo je u nich podozrenie na ochorenie v karanténe, a pod. V neposlednom rade si treba udržať imunitný systém v dobrej kondícii, ktorý si s prípadnou infekciou ľahšie a bez následkov poradí.

## Kedy kontaktovať lekára?

Lekára treba určite kontaktovať v prípade, ak príznaky ochorenia neustupujú alebo sa po prechodnom zlepšení vrátia, t.j. ak po 7 až 10 dňoch od vzniku ochorenia pretrvávajú vysoké teploty nad 38° C, alebo sa opätovne vracajú. Taktiež, ak pretrváva či zhoršuje sa kašeľ a dýchavica, je nutné realizovať RTG hrudníka na vylúčenie zápalu pľúc, ktorý je častou komplikáciou pri ochorení. V tomto prípade je nutná antibiotická liečba, niekedy aj hospitalizácia a intenzívna liečba, ktorú navrhne ošetrujúci lekár na špeciálnom covidovom oddelení. Po prepustení z nemocnice alebo prekonaní zápalu pľúc aj ambulantne je vhodné s časovým odstupom niekoľkých týždňov navštíviť ambulanciu pľúcneho lekára, ktorý zváži kontrolný RTG hrudníka či spirometrické vyšetrenie a posúdi možný vývoj chronických pľúcnych komplikácií. V prípade zhoršenia stavu sa na akútne vyšetrenie do nemocnice treba dostať „covidovou " rýchlou zdravotnou službou, po zavolaní na 155 alebo 112. V žiadnom prípade nesmiete ísť mestskou hromadnou dopravou, bežným taxíkom či inak svojpomocne.

## Ako zmierniť priebeh alebo odstrániť príznaky pomocou výživových doplnkov?

Už pri prvých príznakoch odporúčame okamžite nasadiť **Vironal**, **Flavocel**, **Cistus Complex** aj **Vitamarin**. Proti kašľu sa osvedčil **King Kong** a vhodný je aj nový prípravok **Offtusin**. Príznaky obvykle už po 5 až 7 dňoch postupne ustupujú, stav sa začína zlepšovať. Slabosť, nevýkonnosť a pocit nedostatku vzduchu pri námahe odznievajú asi 2-3 týždne. Ale podstatné zlepšenie celkového stavu chorý pocíti obvykle po 2 týždňoch od nástupu príznakov v prípade ľahkého priebehu. Počas 3. týždňa by všetky príznaky mali ustúpiť. Nastáva obdobie rekonvalescencie, teda zotavovania sa, v ktorom sa odporúča pokračovať v užívaní prípravkov **Cistus Complex** a **Vironal**, vhodný je aj **Probiosan**, **Vitamarin** a **Stimaral**.

## Čím uľahčiť organizmu regeneráciu v rekonvalescencii (zotavenie sa po chorobe)?

V období rekonvalescencie – teda 2. resp. 3. týždeň od vzniku príznakov – nie sú nutné žiadne zvláštne opatrenia. Samozrejme, je potrebné šetriť sa, vyvarovať sa ťažkej námahy. Je mimoriadne vhodné pokračovať v posilňovaní imunity: **Vironal, Vitamarin**, **Flavocel**, **Fytomineral**, **Vitaflorin** a tiež **Imunosan**. Ak dlhšie pretrváva kašeľ či bolesti svalov, je vhodný **King Kong**. V prípade dlhodobej únavy je veľmi prospešný **Stimaral**. Ak nastala strata čuchu a chuti do jedla, pomôže ich obnoviť **Vironal** – vo všetkých prípadoch doteraz pomohol vrátiť čuch do 3 mesiacov pravidelného užívania. V ďalšom priebehu rekonvalescencie, keď sa stav organizmu postupne zlepšuje a sily sa vracajú, môžete začať s postupným zaťažovaním organizmu športom, na aký ste boli zvyknutí. Intenzitu záťaže však zvyšujte len pozvoľna a najmenej pol roka, maximálne na 80% srdcovej frekvencie podľa vekovej tabuľky (samozrejme, závisí to aj od celkovej kondície a trénovanosti organizmu). Zároveň si doprajte veľa oddychu, ľahko stráviteľnú stravu a cielene sa vyhýbajte stresu. Po prekonaní koronavírusovej infekcie, potvrdenej PCR testom, by mala pretrvávať odolnosť (imunita) voči reinfekcii po dobu 3 až 6 mesiacov. Nie je to však pravidlo, záleží od množstva protilátok v tele, ktoré sa dajú spoľahlivo určiť len vyšetrením.

## Odpovede na najčastejšie otázky

***Čo robiť, ak mám pocit, že ochorenie neustupuje alebo sa po prechodnom zlepšení vracia?***

Ak máte aj po viac ako 7-10 dňoch od vzniku ochorenia:
- vysoké teploty nad 38° C alebo sa vám vysoké teploty vrátili
- alebo pretrváva či zhoršuje sa kašeľ a pocit dýchavice je nutné navštíviť lekára a urobiť RTG hrudníka na vylúčenie zápalu pľúc, ktorý môže byť komplikáciou pri ochorení Covid-19.

***Mám pozitívny PCR alebo antigénový test, čo mám robiť?***

Ak ste mali pozitívny test na COVID-19, mali by ste vy a členovia vašej rodiny stráviť 10 dní v karanténe. Je to dôležité, aby ste chorobu ďalej nešírili.
Je to dôležité preto, že aj v prípade bezpríznakového priebehu infekcie môžete predstavovať riziko pre rodinných príslušníkov, najmä tých vo vyššom veku, s obezitou či inými chronickými ochoreniami, ktoré potom vedú k ťažkému priebehu ochorenia.

## Niekoľko užitočných poznámok na záver

Ak ste počas karantény nepociťovali žiadne príznaky ochorenia, je možné, že váš test bol falošne pozitívny (menej ako 5%

»

» pravdepodobnosť) alebo ste infekciu koronavírusom prekonali bez príznakov. Druhá možnosť je celkom bežná u mladých a inak zdravých ľudí a detí. Preto by bolo vhodné overiť výsledok PCR testom (výter z nosa a hrdla). Nie je to však nevyhnutné, chybovosť antigénových testov je minimálna (pod úrovňou 5%). Je dôležité, aby hlavne mladí a zdraví ľudia, ktorí zjavne neprekonali infekciu koronavírusom alebo neboli pozitívne testovaní s potvrdením pozitivity PCR testom, pri stretnutí s rizikovými osobami používali rúško, dezinfikovali si ruky či minimalizovali osobný blízky kontakt. To isté platí pre rizikové osoby a seniorov.

Pri pozitívnom antigénovom teste alebo pri potvrdenom PCR teste je takmer isté, že vírus vás zasiahol, aj keď sa vďaka vašej prirodzenej odolnosti nemusel prejaviť.

V prípade potvrdenia infekcie má aj pri bezprízнakovom priebehu význam skontrolovať množstvo SARS-Cov-2 protilátok v krvi (IgG, IgM). Ide o jednoduchý test z krvi. Informujte sa u svojho lekára, prípadne v lekárni. Pri ich dostatočnej hladine je takmer isté, že najbližších 3-6 mesiacov nebudete infekční a ani znova neochoriete. O dlhšom trvaní odolnosti nie sú zatiaľ dostatočné informácie, vzhľadom na krátkosť trvania pandémie. Ak máte hladinu protilátok nízku, nie je isté, že ste voči novému nakazeniu imúnny/a. To by mohlo ohroziť vašich blízkych či známych v prípade, ak by ste sa opäť stali roznášačom vírusu. Podľa najnovších informácií sa očkovanie odporúča aj v prípade, že ste vírus prekonali. Spravidla sa realizuje po 3 mesiacoch od prekonania infekcie. Tí, čo prekonali ochorenie a majú dostatočnú hladinu protilátok v krvi, si môžu užívať komfort bezpečia aj so svojimi blízkymi. V prípade že ste COVID-19 prekonali, nie je nevyhnutné nosiť rúško. Ale pozor, podľa nariadení úradov môže byť v danom čase povinné.

## Možnosti prenosu

Nakaziť sa možno prostredníctvom úzkeho kontaktu s osobou, ktorá má vyššie uvádzané symptómy tohto ochorenia (najmä kašeľ), zvlášť kvapôčkovou infekciou.

» **Úzky kontakt a bežný kontakt**
*(https://korona.gov.sk/uzky-kontakt/)*

» **Úzky kontakt je definovaný ako:**
kontakt s osobou, pri ktorom je vysoké riziko expozície, osobný kontakt s osobou pozitívnou na COVID-19 do dvoch metrov dlhšie ako 15 minút alebo fyzický kontakt s osobou pozitívnou na COVID-19 alebo nechránený priamy kontakt s osobou pozitívnou na COVID-19 v uzavretom prostredí (napr. v domácnosti, triede, zasadacej miestnosti, nemocničnej čakárni atď.) dlhšie ako 15 minút alebo sedenie vedľa osoby pozitívnej na COVID-19 vo vzdialenosti do dvoch sedadiel v lietadle (v akomkoľvek smere) alebo poskytovanie starostlivosti a obsluhovanie v časti lietadla, kde sedela osoba pozitívna na COVID-19.

» **Pod „úzkym kontaktom“ sa myslia aj konkrétne osoby, a to:**
osoby poskytujúce starostlivosť a členovia posádky obsluhujúci v časti lietadla, kde sedela osoba pozitívna na COVID-19, činnosť zdravotníckeho pracovníka alebo inej osoby poskytujúcej starostlivosť osobe pozitívnej na COVID-19 alebo činnosť pracovníka laboratória manipulujúceho so vzorkami osoby pozitívnej na COVID-19 bez odporúčaných OOP alebo s možným porušením použitia OOP.

» **Bežný kontakt je definovaný ako:**
kontakt s osobou, pri ktorom je nízke riziko expozície, osobný kontakt s osobou pozitívnou na COVID-19 do dvoch metrov trvajúci kratšie ako 15 minút alebo kontakt s osobou pozitívnou na COVID-19 v uzavretom prostredí (napr. v domácnosti, triede, zasadacej miestnosti, nemocničnej čakárni, atď.) trvajúci kratšie ako 15 minút alebo cestovanie s osobou pozitívnou na COVID-19 akýmkoľvek dopravným prostriedkom (s výnimkou lietadla) činnosť zdravotníckeho pracovníka alebo inej osoby poskytujúcej starostlivosť osobe pozitívnej na COVID-19 alebo činnosť pracovníka laboratória manipulujúceho so vzorkami osoby pozitívnej na COVID-19 s odporúčanými OOP.

**Ak bol váš kontakt s pozitívnou osobou vyhodnotený ako bežný kontakt, aj tak je potrebné:**
» denne sledovať príznaky zhodné/podobné príznakom COVID-19 vrátane horúčky akéhokoľvek stupňa, kašľa, únavy alebo problémov s dýchaním, straty čuchu, chuti alebo poruchy chuti,
» sledovať opatrenia zamerané na obmedzenie fyzického kontaktu a vyhýbať sa cestovaniu,
» dodržiavať prísnu hygienu rúk a opatrenia respiračnej etikety

Ak sa vyskytnú príznaky, treba zotrvať v domácej izolácii a telefonicky kontaktovať lekára.

***MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ, lektor, predseda Odbornej rady Energy***
***JOZEF ČERNEK, riaditeľ Energy, spol. s r.o.***

# Terapeutické metódy (14)
## PSYCH-K ODOMKNE VÄZENIE NAŠEJ MYSLE

**Naše podvedomie je ako automatický prehrávač kedysi uložených nahrávok alebo podvedomých programov a vzorcov správania sa. Uvádza sa, že 70% programov, v ktorých fungujeme, je negatívnych a škodia alebo sabotujú naše rozhodnutia. Jednoducho povedané, ak musíme o čokoľvek v živote bojovať, znamená to, že nahratý program práve túto konkrétnu vec nepodporuje. Ako je možné, že dvaja ľudia vnímajú rovnakú situáciu v rovnakej chvíli absolútne odlišne? Jeden ju vníma ako výzvu, dobrodružstvo, možno aj radosť a druhý ako ohrozenie alebo dokonca traumu?**

„Život je boj", „Nikomu never", „Nie som dosť dobrý", „Peniaze majú len zlodeji", „Nie som dôležitá", „Musíš/nesmieš...", „Nezaslúžim si...", „Vždy zlyhám", „Nemám na to", „Si skrátka smoliar", „Takúto ťa nikto nebude mať rád"… To všetko sme možno započuli v detstve, v škole, vo vzťahu. Po čase si to už opakovaným nácvikom dokážeme hovoriť sami, celkom automaticky, často nevedomky.
Tomu sa hovorí podvedomé presvedčenie. Nie je to nič iné než myšlienkový návyk, vzorec. Väzenie našej mysle. Ako hlas v hlave, ktorý neprestáva hovoriť. Pre väčšinu ľudí je prevažne nepríjemný, má totiž tendenciu byť negatívny. Na svete existujú milióny ľudí, ktorí sú denne mučení – svojou mysľou, a to je spôsobené jej nastavením. Spravidla si to ľudia ani neuvedomujú, pretože sú s tým hlasom stotožnení.
Väčšina nespokojnosti v živote je spôsobená viac myšlienkovými pochodmi než aktuálnou situáciou. Cítime sa teda nešťastní nie pre to, čo sa deje, ale kvôli tomu, čo nám o tom hovorí naša myseľ a presvedčenie, ktoré sa utváralo počas detstva pôsobením výchovy a mnohých ďalších vplyvov.
Úžasným nástrojom na zmenu tohto podvedomého presvedčenia je metóda PSYCH-K, o ktorej nadšene hovorí aj bunkový biológ a priekopník epigenetiky, Dr. Bruce Lipton.

### PRINCÍP METÓDY

PSYCH-K je terapeutická metóda tzv. energetickej psychológie. Skratka pochádza z angličtiny, správne sa vyslovuje „sáj kej" a v preklade znamená „kľúč k psyché". Vznikla v roku 1988 a jej zakladateľom je Rob Williams. Bola to metóda pomerne neznáma, kým Rob nestretol Dr. Bruce Liptona. Z neho sa stal jej nadšený propagátor a vďaka nemu sa o tejto účinnej technike dozvedel celý svet. Dr. Bruce Lipton hovorí, že iba 1% chorôb je spôsobené genetikou, zvyšok mysľou a stresom. Že naša myseľ kontroluje naše gény a keď zmeníme svoju myseľ, zmeníme aj svoju vnútornú biológiu. Nie sme teda obeťami našich génov, sme ich pánmi.
Energetická psychológia je dnes najefektívnejší a najrýchlejší spôsob práce s podvedomím. Výhodou je, že daný problém sa pomocou PSYCH-K dá spracovať za pár minút a nie je nevyhnutné prechádzať traumatizujúcim zážitkom niekoľko hodín, ani si väčšinu vecí vôbec vedome vybaviť. **Nemeníme situáciu, meníme jej vnímanie. PSYCH-K ponúka možnosť prekonať obmedzenia našej mysle a konečne sa oslobodiť.**
Počas sedenia sa používa svalový test, ktorý veľmi citlivo reflektuje autonómny nervový systém a jeho reakcie. Zmena presvedčenia či vnímania situácie prebieha pomocou tzv. PSYCH-K balancov, techník, ktorých je k dispozícii viac. Konkrétny balanc sa vyberie tak, aby to bolo bezpečné a vhodné.

### ČO PSYCH-K POMÁHA RIEŠIŤ?

Klienti riešia so mnou rôzne záležitosti zo všetkých oblastí života, či už sú to chronické choroby, stres, vzťahové problémy, záhadná neplodnosť, finančné a pracovné ťažkosti, nízke sebavedomie, potlačené emócie, strach, presadenie samého seba, sebaláska, nastavenie a obhájenie svojich hraníc, strata zmyslu života, úzkosť a vnútorná prázdnota, problémy so ženstvom/mužstvom, a i.
Ak sa cyklíme v rovnakých situáciách, stagnujeme či cítime, že sa nám darí jedine vtedy, ak vyvinieme obrovské úsilie, je pravdepodobné, že naše podvedomie sabotuje to, čo si tak vrúcne želáme. Po práci so PSYCH-K postupne zistíme, že určité situácie vnímame inak a že na ne reagujeme inak než predtým. Všetko sa začne meniť. Energia začne prúdiť, budeme celiství a začneme sa regenerovať.
Ak sa zbavíme nefunkčných podvedomých vzorcov, napojíme sa späť na hlas svojej duše. Vzrastie naša osobná sila, ktorá je kľúčom k plnému potenciálu uzdravenia.

*Ing. JANA STEHNOVÁ*

### CITÁT

„PSYCH-K predstavuje jeden z najdôležitejších procesov umožňujúcich rýchlu a účinnú zmenu našich životov, ktorá je teraz k dispozícii na planéte."

*Dr. Bruce Lipton*

# O názvoch prípravkov Energy trochu inak alebo liečivá mágia zvuku

**Pamätlivejší čitateľ si možno ešte spomenie na seriál článkov z prelomu rokov 2019/20, v ktorom sme, v zmysle starej múdrosti „nomen omen“ – meno = znamenie – písali o význame, či skôr možných otvorených i skrytých významoch názvov niektorých prípravkov Energy. Viedla ma k tomu domnienka, že bude dobre, ak si tí, ktorí sa zoznamujú s prípravkami, prípadne i takí, čo už filozofiu Pentagramu dôverne poznajú, zafixujú ich pomenovania trochu odlišným spôsobom.**

Patrím medzi vášnivých čitateľov, hľadajúc nielen bežne prijímané, ale aj iné hodnoty literárneho diela, povedzme symbolické, formálne (napríklad zaujímavé tvary radenia textu) či fonetické – zvukové. Možno preto ma fascinovala takzvaná „absolútna poézia“, v slovenskej literatúre reprezentovaná napríklad automatickými textami surrealistického básnika Rudolfa Fábryho.

Preto som premýšľal aj nad inými, vibračnými hodnotami „mien“ prípravkov. Ich autori, „rodičia“, konzílium odborníkov, možno ani netušili, že do názvov tak môžu vložiť aj dodatkové informácie, nielen tie, ktoré „zvestujú“ ich grécko-latinské významové pozadie. No pri navrhovaní „mien detí“ prípravkov Energy pracovalo ich nevedomie, hľadajúce vyššie vibračné hodnoty názvov. Inak by sa nedali vysvetliť isté príznakové rezonančné charakteristiky, ktoré sa v názvoch vyskytujú.

Chcem upozorniť, že som s autormi názvov prípravkov v podstate vôbec nekomunikoval. Text tak môže v konečnom význame vyznieť čisto špekulatívne, odrážajúc len obraz mojej duše, ktorá sa na veci „díva“ z rôznych, aj nadhľadových, zato nie povýšeneckých pozícií. Možno bude takýto uhol pohľadu inšpiráciou = nádychom nového vzduchu, rozdúchaním ohňa, vnuknutím, roznietením odvahy pre hľadajúcich, ktorí sa nepýtajú len „čo?“, „ako?“, ale kladú aj zdanlivo detinskú otázku „prečo?“.

Pre zvedavých, ktorí sa pýtajú, aj ďalšie vysvetlenie polysémantického slova špekulácia - specula, lat. spekula – stráž, hliadka, striehnuť, vyvýšené miesto; speculatio, lat. – bádanie, skúmanie, pátranie, vyzvedanie, špekulovanie; speculum, lat. – zrkadlo, verný obraz, vyhliadka.

Názvy, mená prípravkov Pentagramu Energy boli za roky, odkedy bol program vytvorený, vyslovené nahlas či potichu státisíce krát. Stali sa akousi „modlitbou, mantrou“, ktorá pomáhala ako mamičkina uspávanka, zariekavacia formulka vedomkýň harmonizovať, čistiť, liečiť, rozvibrovať priestor. Hlas má veľkú moc, odriekavacie formulky pri častom opakovaní rozochvejú nielen vnútro jedinca, ktorý ich odrieka, ale tiež blízky či vzdialený priestor a samozrejme, prijímateľa, percipienta. Pozitívna liečivá informácia s vysokou energetickou hodnotou prepája náš vnútorný svet s vonkajším, energetický Vesmír so svetom jeho prejavu v hmote. Kvantová fyzika či biológia vysvetľujú, ako je to možné. Mnohonásobné opakovanie slova, mantry, modlitby, umocňuje a fixuje pôsobenie informácie. To vedia duchovní na celom svete.

Pre vyslovovanie názvov prípravkov Energy to platí po vyše dvadsiatich rokov ich existencie absolútne.

Je ale v názvoch prípravkov zakódovaná ozdravujúca energia? Nuž, ak by nebola, nemohli by sa ujať a po istom čase by zrejme boli vymenené za iné.

Vieme z každodennej praxe, že sú slová, ktoré na nás pôsobia veľmi priaznivo, ale sú aj také, ktoré vyvolajú na vedomej či nevedomej úrovni istú podobu nepohodlia, pocitového diskomfortu. Jedny sa tak používajú ako slová spájané so „svetlom“, tie druhé majú „temnú“ charakteristiku. Nielen slová, ale i slabiky či samostatné hlásky na nás účinkujú „hladkavo“ alebo môžu byť „drsné“; môžu mať až mystický, vysoko pozitívny charakter, alebo sú ničiace. Tie prvé sa nachádzajú v slovách, pomáhajúcich udržiavať svet v rovnováhe.

K základným „praslovám“ patrí napríklad óm – aum, ktoré zvyšuje vibrácie, zhodné s ladiacimi kozmickými frekvenciami. Takými sú aj slabiky –re-, -ra-, -el-, -al-, (tiež v podobe -er-, -ar-, -le-, -la-, ...), ale aj iné, ktoré rozochvievajú energetické centrá spojené s dôležitými životnými funkciami stredu tela, hrude (srdce), v hlave s čakrami – čelovou (tretie oko) a temennou, spojenými s hypofýzou a epifýzou.

Slabika –re- je spätá s tvorbou ako procesom, -el-, -al- s podstatou sveta. Nachádzame ich v menách najstarších božstiev a prapôvodných bytostí rôznych svetových kultúr. Dôležitú funkciu rezonátorov majú aj samostatné spoluhlásky a samohlásky podľa miesta, kde sa v slove nachádzajú a spôsobu, ako ich verbalizujeme. Aj o nich a ich vibračnej úlohe v názvoch prípravkov Energy si povieme niečo nabudúce.

*Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK*

# Správny rytmus srdca je dôležitý

**Ak naše srdce bije nepravidelne, najčastejšou príčinou býva extrasystólia, ktorá však v drvivej väčšine prípadov nie je závažná a nevyžaduje si žiadnu liečbu, pretože neohrozuje zdravie ani výkon srdca. Býva však často nepríjemná a zle sa znáša. Vyskytuje sa najmä u mladých, inak úplne zdravých ľudí, a to v dôsledku rýchleho životného tempa a chronického stresu. Závažná môže byť vtedy, ak je frekventná, resp. spojená s výraznou tachykardiou, čiže rýchlou srdcovou frekvenciou. Úplne iná a naozaj vážna situácia nastane vtedy, ak nepravidelnú činnosť srdca spôsobuje fibrilácia predsiení, ktorá ohrozuje nielen zdravie ale často aj život. Prináša vysoké riziko tvorby nástenných trombov, čiže krvných zrazenín na vnútorných stenách srdcových predsiení. Tento druh poruchy srdcového rytmu si už vyžaduje odbornú liečbu špecialistu, pretože neliečená často vedie k vzniku embólie a mozgovej cievnej príhody. Spravidla sa za ňou skrýva závažnejšie srdcové ochorenie a postihuje väčšinou ľudí vo vyššom, prípadne strednom veku.**

Najbežnejšou príčinou nepravidelnej srdcovej činnosti v zmysle extrasystólie, ale aj rýchlej činnosti srdca – tachykardie, je nahromadený chronický stres, najmä v dôsledku množstva pracovných povinností a rýchleho životného tempa.
K tomu sa často viaže nezdravá a nepravidelná životospráva s nedostatkom odpočinku, nadmerné užívanie stimulačných látok ako káva, kofeínové a tzv. energetické nápoje, ktoré dráždia srdce a jeho prevodový systém na tvorbu nepravidelných vzruchov, čiže na vznik extrasystôl a tachykardie. Podobný mechanizmus má zároveň vplyv na nežiadúce zvyšovanie krvného tlaku, ktorý môže z dlhodobého hľadiska významne ohrozovať zdravie.
Oba problémy našťastie vieme a môžeme zvládnuť súčasne, ale určite je výhodnejšie a bezpečnejšie predísť im rozumným správaním, životosprávou, relaxom, ako aj pomocou prírodných doplnkov Energy.
Ak toto všetko nestačí, je potrebné poradiť sa s lekárom, niekedy aj psychológom, ktorí v prípade nutnosti odporučia účinnú liečbu alebo psychoterapiu.
**Z prírodných prípravkov Energy** je pri poruchách srdcového rytmu, aj pri tých emocionálne a stresom podmienených extrasystolách či tachykardiách, mimoriadne účinný bylinný koncentrát **Korolen**. Ak je stresových situácií extrémne veľa, pridruží sa navyše úzkosť, nespavosť, depresívne stavy, pomôžu bylinné koncentráty **Stimaral** a **Relaxin**. Zároveň je veľmi prospešné užívať prípravok **Fytomineral**, ktorý obsahuje početné minerály potrebné pre správnu činnosť srdca, tvorbu a prevod elektrických srdcových vzruchov. Obzvlášť horčík a vápnik pôsobia stabilizujúco na bunkové membrány srdcového svalu, čo bráni vzniku srdcovej arytmie. Zo zelených prípravkov sú vhodné najmä **Organic chlorella, Hawaii spirulina, Organic maca powder, Beta** a ďalšie. Veľmi dôležité je zachovať si dostatočný príjem tekutín, cca dva litre vody denne. Nepoužívať kofeínové, dráždivé a stimulujúce látky - a samozrejme nefajčiť. K ďalším opatreniam, ktoré sú veľmi účinné a zároveň potrebné, patrí úprava životosprávy so zaradením pravidelného relaxu a pohybu v prírode, pravidelné rekreačné športovanie, dostatok odpočinku, výdatného spánku, prípadne autogénny tréning, muzikoterapia, psychoterapia.

*MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ*

# Smiech lieči telo aj dušu

**Ľudský organizmus vníma smiech ako signál k uzdraveniu. Ak sa smejeme od srdca, nastáva psychické a fyzické uvoľnenie. Znižuje sa hladina stresových hormónov (kortizolu) a spúšťa sa vylučovanie endorfínov, stúpa produkcia bielych krviniek, a tým sa posilňuje imunita (keď pridáme Imunosan, jej funkciu ešte podporíme). V krvi sa utvárajú imunoglobulíny, ktoré pomáhajú napríklad pri ochorení dýchacích ciest. Tak sa smejme, nech sme zdraví!**

Svojím úsmevom ovplyvňujeme náladu nielen sebe, ale aj svojmu okoliu. Smiech je vstupnou bránou k druhým ľudom a najprirodzenejšou komunikáciou. Vytvára pocit dôvery a pomáha budovať lepšie vzťahy a silnejšie putá. Úsmevu bráni strach – porazíme ho **Renolom**.

Výraz v tvári nemusí byť len odrazom momentálnej nálady, ale má aj schopnosť ovplyvňovať ju. Ak sa prinútite usmievať sa, uverí vám aj mozog. Je naprogramovaný skôr na negatívny spôsob myslenia, ale to je len ochranný mechanizmus a prevencia prípadných sklamaní. Mozog posilníme **Celitinom**, **Flavocelom** a **Korolenom**.

## BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

» V roku 2011 prebehli prvé Majstrovstvá smiechu.
» Liečba smiechom sa nazýva gelototerapia, teda smiech je terapeut.
» Na základe výskumov pravidelne navštevujú nemocnice zdravotní klauni.
» Karel Nešpor (primár jednej z českých psychiatrických liečební) je autorom knižky „Liečivá moc smiechu“, v ktorej nás zoznámi so 43 druhmi smiechu.

**Ako na nás pôsobí smiech:**

» nastáva uvoľnenie svalov celého tela a lepšie prekrvenie
» posilňujeme svaly brucha a bránice
» masírujú sa vnútorné orgány
» dokonca sa spaľujú kalórie
» lepšie zvládame nepríjemné a stresové situácie
» smiechom môžeme nakaziť aj ostatných
» sme až o 80% atraktívnejší než frfľoši
» vrátime sa do detstva – dieťa sa smeje až 300x za deň, dospelý len 15x (niektorí viac)
» pozor: muži sa smejú menej než ženy!
» účinok smiechu = morfínu
» pôsobí pozitívne pri bolesti
» po pôrode sa pri smiechu rýchlejšie zavinie maternica (vyskúšané v praxi…)

A tak si často opakujte afirmáciu: „ÚSMEV – SKÚS TO!“ Spočiatku bude váš úsmev skôr stuhnutý, ale časom si zvyknete. Čím viac sa budete usmievať, tým dlhšie udržíte mozog v pozitívnej nálade. Pamätajte si, že s úsmevom pôsobíte príťažlivejšie, ústretovejšie a ostatní sa s vami neboja baviť. Celkovo máte viac energie a rozdávate ju okolo seba. Úsmev tvorí klíma spolupatričnosti, prepojenia a zdieľania medzi ľuďmi. Je to kľúčový prostriedok pri nadväzovaní kontaktných priateľstiev.

***(leit.)***

## MÚDRE SLOVÁ

„Smejte sa tak veľmi, ako dýchate a milujte tak dlho, ako budete žiť.“

***Johnny Depp***

# Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu LVIII.

**Sériu článkov o cyklicite nášho bytia sme svojho času dočasne uzavreli konštatovaním, že prijatím a uchopením zakódovaných správnych vzorcov správania, vytvorených pri zvládnutí konkrétnych situácií spätých s vývinovými etapami života, umožníme, aby sa tieto vynorili ako homeopatický, energoinformačný „roztok" z „nepamäti". Deje sa to v momente, keď potrebujeme riešiť podobný problém, hoci ho v novej životnej situácii často vnímame ako nový, nehľadajúc už poznané súvislosti. Takže v novovzniknutom kontexte ho riešime po novom, ale už osvedčenými postupmi častokrát bez toho, aby sme si to uvedomovali. Podobne uzatvoríme tiež súbor statí o hľadaní jednoty nášho bytia na základe napätí polarity vnímania sveta. Tenzie medzi archetypálnymi energiami zodiakálnych znamení i možnosti, ako ich riešiť, sme síce v texte určitým spôsobom preberali, ale nevenovali sme sa im v kontexte s ďalšími silami, ktoré sa do „konfliktov" zapájajú. Takže v závere sa budeme okrem opozícií „energií" venovať aj kvadratúram, teda napäťovým aspektom, ktoré napĺňajú komplexnosťou dianie, podieľajúce sa na nastavovaní psychiky i somatiky. Lebo opozície znamení – ich vzťah v konfrontačnej uhlovej vzdialenosti 180° - môže nadobúdať deštruktívny charakter práve súčasným disharmonickým, aj keď v konečnom dôsledku výrazne učebným pôsobením energií znamení, s ktorými sú v kvadrátnom, 90° uhle.**

Buďme však konkrétni. V opozícii k ohnivému znameniu Baran ♈ sa nachádzajú harmonizujúce vzdušné Váhy ♎, a k nim v kvadratúrach a zároveň vzájomnej opozícii stoja vodný Rak ♋ a zemský Kozorožec ♑, teda všetko znamenia rôznych živlových charakteristík. Takisto je to pri štvorici zemský Býk ♉, vodný Škorpión ♏, ohnivý Lev ♌ a vzdušný Vodnár ♒.

A aby sme boli kompletní, platí to do tretice aj pre opozíciu a kvadratúry medzi vzdušnými Blížencami ♊, ohnivým Strelcom ♐, zemským znamením Panna ♍a vodnými Rybami ♓. Nesúrodosť živlových charakteristík vytvára v „konfiguráciách" predpoklad, aby sa voči sebe „správali" dostatočne „konfliktne". Postupne sa budeme venovať všetkým trom štvoriciam, aj keď, samozrejme, pôjde len o náčrt „predispozícií k problémom", lebo venovať sa im komplexne a podrobne nie je pre rozsah ani obsah zvolenej témy potrebné. Azda niekedy inokedy a v inom kontexte.

Opozície a kvadratúry sú provokatívne a konfliktné, zároveň však majú v sebe mocný učebný potenciál. Väčšina ľudí ale tento didaktický potenciál nedokáže prijať, nakoľko by sa nad významom konfliktu museli zamyslieť, na čo niet v hektickom prežívaní súčasnosti dosť času a pri prežívaní tráum a strachu, ktorým je svet preplnený, ani dostatok vôle. Emócie často nie sú dostatočne kontrolované úsudkom, takže sa im oslabení jedinci často oddávajú až bezmedzne.

Začnime štvoricou znamení Baran, Váhy, Rak, Kozorožec. Agresívne správanie sa človeka poznačeného slabým zvládaním vlastného ega, s prebytkom ohnivej energie Barana, jeho samého postihuje rozkolísaním, najskôr stúpnutím krvného tlaku. Pokiaľ svoj hnev a zlosť „úspešne" v zmysle požiadavky spoločenskej sebakontroly potlačí, môže rátať s tým, že sa pretlak ohnivého potenciálu obráti dovnútra a ohrozí jeho samého srdcovocievnymi „príhodami", prípadne ohrozí mozog mŕtvicou. Ak tento energetický prebytok nedokáže spracovať činnosťami, kde nastáva jeho eliminácia - napríklad dynamický šport, práca s kladivom, sekerou, pílou, rýľom, kosou, ... – ale ho prenesie navonok v útokoch na svoje okolie, spolupracovníkov, deti, partnerov, reprezentantov energie Váh, môže spôsobiť nielen narušenie vzťahov, ale v recipročnom pôsobení aj zdravotné problémy, ktoré som spomínal (samozrejme, nielen tie), tiež blokáciu komunikácie/pohybu a pri dlhodobom pretrvávaní atakov aj poškodenie obličiek, ktoré majú Váhy bod kuratelou. Ako sme v jednom z počiatočných pokračovaní článkov spomínali, čínska medicína spája obličky s témou akumulácie energie. Priveľa ohňa spôsobí skoré vybitie „akumulátora", strata životnej sily sa postará aj o stratu telesnej a duševnej rovnováhy, duchovnej harmónie. Odrazovým orgánom zhoršeného stavu býva pokožka (ekzémy, vyrážky, zápaly) a následne sliznice, vnútorné pohlavné orgány, erotogénne zóny. Pokiaľ hovoríme o vzťahoch medzi životnými partnermi, spomenuté zdravotné postihy vedú aj k pochopiteľnému následnému zhoršovaniu intímneho života. V kvadratúrach voči spomenutej dvojici znamení sú archetypálne energetické zóny Raka a Kozorožca. Na tie nadviažeme nabudúce.

*Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK*

# 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 kapsuly + Flavocel | 28,10 € | 34 | 3,20 € |
| 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 kapsuly + nosol aqua + spray | 25,90 € | 32 | 2,90 € |
| Grepofit drops + nosol aqua + spray | 23,40 € | 29 | 2,70 € |

Jedná sa o výživové doplnky.
Akcia platí do vyčerpania zásob!

# Naše skúsenosti s ochorením COVID-19

**Zatiaľ nemáme skúsenosti v stovkách ľudí, ktorí sa liečili z ochorenia na nový typ koronavírusu. Konkrétne sme v úzkom kontakte s osemdesiatjeden našimi zákazníkmi, ktorí mali ťažší priebeh ochorenia. To, čo vieme, je však veľmi sľubné. Cistus pomohol vždy, aj pri naozaj ťažkom priebehu. Vopred upozorňujem a pripomínam, že naše prípravky sú výživové doplnky. Môžu organizmu pomôcť zvládnuť ochorenie, rovnako ako napríklad pestrá strava. Nesmieme si ich zamieňať s liečivom. Schválený a účinný liek na ochorenie COVID-19 ľudstvo zatiaľ nemá.**
Nasledujúci článok sumarizuje informácie získané z rôznych voľne dostupných zdrojov a rozhovorov pacientov, ktorí ochorenie prekonali, využívajúc naše prípravky.

### Čo vieme: prevencia, prevencia, prevencia! Rúška, odstup, hygiena rúk.

Nech vám ktokoľvek bude tvrdiť niečo iné, toto je základ. Áno, je to ako ísť v stredovekom brnení proti samopalu, ale predsa len je to účinnejšie ako odhalená hruď. Ak by sme nemali rúško, bežný rozhovor (do dvoch minút) vo vzdialenosti 1 meter od nakazeného by znamenal takmer istú nákazu. S rúškom je pravdepodobnosť nákazy o 78% nižšia. A to je dosť na to, aby sme rúško nosili.

### Reči o $CO_2$? Jednoduchý argument: lekári a sestry na operačnej sále.

Ak by bola pravda čo len zlomok z toho, čo šíria sociálne siete, títo ľudia by odpadávali počas (nezriedka 6 - 10 hodinových) operácií - a to sa nedeje. Ja osobne odbehnem za 35 minút šesť kilometrov v rúšku, a to vážim viac ako 100 kíl. Jediné, čo je iné, že dýcham „hlbšie".

Pokiaľ niekto hovorí o obmedzovaní osobnej slobody, tak potom sú b ezpečnostné pásy v aute prinajmenšom rovnakým obmedzením. Nepočúvajte hlúposti, tu ide o zdravie.
Rúško je to najmenej, čo môžeme spraviť pre ochranu pred koronavírusom.

### Imunita. Podporte ju, ako len sa dá.

Veľmi dôležité je byť pripravený a mať čo najviac posilnenú imunitu. Pri ochorení na COVID-19 všeobecne platí, že najmä ľudia s nadváhou a malou kondíciou majú väčší problém prekonať chorobu a pomerne dlho sa s ňou trápia.
Ukazuje sa, že najdôležitejší (v prevencii) je pravidelný (ideálne na dennej báze) pohyb, aspoň 30-40 minút denne. **Úžasná je rýchla chôdza či pomalý beh, ale veľmi dobre urobí aj prechádzka.**

**Tip: Viete, že už po štvrtom dni, v ktorom ste absolvovali minimálne 30-minútový pohyb (beh, prechádzku) vám imunita citeľne stúpne? Stačí naozaj málo.**
V súvislosti s týmto ochorením poukazujú odborné štúdie čoraz viac na vitamín D a vitamín C. Ich nedostatok spôsobuje ťažký, až najťažší priebeh ochorenia COVID-19.

### Preventívne, teda okrem pravidelného pohybu:

» denne (ráno po jedle) Vitamarin (ja si dávam jednu kapsulu) a Flavocel (dve tablety)
» samozrejme Vironal (3 týždne 8 kvapiek 2-krát denne alebo do vody, vypiť doobeda)
» Imunosan (2 tablety ráno)

### Psychika.

Aj vaše psychické nastavenie môže rozhodnúť o tom, aký priebeh bude ochorenie mať.
V tomto období, keď sa hrozba COVID-u valí na nás zo všetkých médií, vrelo odporúčam Relaxin a mne osobne sa veľmi osvedčil aj QI Drink. Naozaj má moc (ako ranný nápoj) navodiť lepšiu náladu.

### Čo ak dostanem COVID-19 alebo sa po testovaní dozviem, že som pozitívny, aj keď nemám príznaky? Čo hovoria reálne skúsenosti?

V prvom rade nepodľahnúť panike.

Toto ochorenie je tu s nami a kým sa nenájde spôsob jeho zneškodnenia *(ukazuje sa, že jedine vakcinácia je cesta, ako pliagu zničiť úplne, ale kvôli nedôvere ľudí sa to celkom nepodarí)*, tak sa s ním musíme naučiť žiť.

Čisto štatisticky: ak by čísla zostali také, aké boli v priebehu roka 2020, na Slovensku by sa COVID-om mal nakaziť každý v horizonte 8 - 10 rokov.
**Treba si uvedomiť, že po prekonaní choroby budete mať vlastne pokoj.** Svetový výskum ukazuje, že minimálne 4 mesiace (ale odhad je až 8 mesiacov) budete mať v sebe protilátky. Ak ste v dobrej kondícii a infekt nebol príliš veľký **(to je ďalší dôvod pre rúško)**, ochorenie zvládnete. S veľkou pravdepodobnosťou bude mať ľahký priebeh.

Ihneď (aj keď ste povedzme v prestávke) nasaďte **Vironal**, **Flavocel**, **Vitamarin**. Ako veľký, resp. **najväčší** pomocník sa doposiaľ ukazuje **Cistus komplex** (užívanie podľa návodu). Aj pri ťažkom priebehu ihneď pomohol každému. Ak sa kašľanie/dýchavičnosť nebudú zlepšovať, veľmi dobrým pomocníkom je **King Kong**. Samozrejme, o všetkom informujte svojho lekára. Dôležité je šetriť sa, pokiaľ možno ležať, piť veľa tekutín a snažiť sa mať pestrú stravu. Rešpektujte pokyny obvodného lekára a snažte sa nešíriť vírus ďalej.

COVID často so sebou prináša aj zmenu psychiky, čiže budeme potrebovať **Relaxin** a **Stimaral**. Určite odporúčam mať doma celý rad **Grepofitov** a **Drags Imun**.
No a vydržať. Kritický alebo najťažší je deviaty, resp. desiaty deň od prvých príznakov. Takže ak ste ho už prekonali bez pomoci nemocnice, už to bude len lepšie. Pri ťažšom priebehu trvá aj doliečovanie o čosi dlhšie. Môžu to byť týždne (veľká únava, kašeľ, dýchavičnosť). Veľmi vám môže pomôcť práve Cistus a Vironal, skúste aj Zelené potraviny.

***JOZEF ČERNEK***

# Očkovanie - áno alebo nie?

**Celý svet aktuálne rieši jedinú otázku: očkovať proti ochoreniu COVID-19 alebo nie?**

Hoci medicína azda okrem antibiotík nezaznamenala svetovo väčší úspech ako očkovanie, najmä na sociálnych sieťach práve ono vyvoláva doslova šialenstvo. Keďže ako ľudstvo stojíme pred veľkou otázkou, ako ďalej, diskusie sú namieste. Polemika okolo očkovania je tu a strach, s ktorým pracujú oba tábory, môže narobiť väčšie škody, ako si myslíme. Jedným zo spôsobov, ako bojovať proti strachu, je dostatočná informovanosť. Preto som vyhľadal a spracoval pár zaujímavostí o očkovaní.

## Má očkovanie význam?

Obdobie pred objavením vakcín sa v našom národe zapísalo dnes už nepredstaviteľnou vecou: matka nesmela prejavovať smútok v prípade úmrtia dieťaťa. Zo súčasného pohľadu je to šialené, no v tom čase bola úmrtnosť detí taká veľká, že táto filozofia dávala zmysel. A neboli to len hygienické podmienky, ktoré významne znížili úmrtnosť detí. Záškrt, tetanus, pravé kiahne, čierny kašeľ, detská obrna… To všetko sa podieľalo na príšerných úmrtiach detí. Kiahne (variolu) ľudstvo porazilo a nebyť antivaxerskej kampane, už by bola celosvetovo porazená aj detská obrna. Ona a ďalšie ochorenia, na ktoré sa kedysi bežne zomieralo, sú na ústupe. To nie je výmysel, to sú fakty. Štatistika klame málokedy. Je jasné, že mnohí z nás by tu doslova neboli, ak by sa nezačalo s očkovaním. Kde sa teda berie ten strach?

## Dezinformácie a strach z očkovania sú také staré ako očkovanie samotné

Najväčší hoax (nepravdivá informácia) o očkovaní vznikol relatívne nedávno, v roku 1998. Vtedy istý pán (zámerne neuvádzam jeho meno) publikoval štúdiu. Ako pavedeckú ju síce za krátky čas stiahli a časopis, ktorý ju zverejnil, sa niekoľkokrát ospravedlnil, no stihla napáchať škody. Obrovské. Hoci sa už vykonali stovky ďalších štúdií, ktoré úplne a spoľahlivo vyvracajú mýty okolo očkovania, dodnes z nej čerpajú pseudovedci na sociálnych sieťach.

Prečo teda mýtus alebo po novom (moderne) hoax pokračuje? Odpoveď je veľmi jednoduchá. Štúdie potvrdzujú, že je takmer nemožné presvedčiť antivaxerov o opaku. Presviedčajú ich totiž vedci, a tí pracujú s fakt ami. Antivaxeri majú neprekonateľnú zbraň: fakty, ktoré sa im nehodia, jednoducho odignorujú, prípadne pozmenia (presne tak to bolo aj so „štúdiou“ v roku 1998).

Mýty okolo očkovania sú staré ako očkovanie samotné. Spravidla sa ani okrajovo nezakladali na pravde a neopierali sa o vedu. Napríklad, prvá hromadne podávaná očkovacia látka pochádzala z kravy (odtiaľ aj slovo „vakcína“, z lat. „vacca“ – „krava“). Preto sa medzi jednoduchými ľuďmi začalo šíriť, že po podaní vakcinačnej látky hrozí „skravovatenie“. Teda hrozba, že deťom narastú rohy. A hoci v tom čase bola medicína, technológie a kontrolný mechanizmus celkom inde ako dnes, nič podobné sa, samozrejme, neudialo.

## Riziká vakcinácie

Vakcinácia nesie so sebou isté riziko. Predsa len znamená vpichnúť cudziu látku do tela. Pri vakcínach, ktoré sa vyvíjajú proti novému koronavírusu, sa spomína, že môže nastať bolesť hlavy, opuch miesta vpichu, prípadne pocit prehýrenej noci. Všetky tieto riziká sú však výrazne menšie ako benefit z očkovania. Je zaujímavé, s akým strachom k tomu človek pristupuje.

Pri vakcinácii vieme úplne presne, čo vakcína obsahuje. Samotná podaná látka sa o pár týždňov rozpadne. Škrabla vás alebo vaše dieťa niekedy mačka? Až tak, že vám ostala červená jazvička na koži? Viete, čo všetko mohla mať mačka na pazúroch? Zaujímavé je, že vtedy tu ten strach nie je. Ranu umyjeme a na ďalší deň o tom už ani nevieme, hoci s veľkou pravdepodobnosťou sa do nášho tela dostalo oveľa viac cudzorodých látok ako pri podaní kontrolovanej vakcíny.

Dnes sa obávame, že vakcína proti COVID-u sa vyvíjala príliš rýchlo. Pritom väčšina z nás ani nevie, na čom vedci založili základy svojho výskumu a ani to, ako dlho vývoj vakcíny trvá a koľko trvať má. Asi by sme tiež mali brať do úvahy, s akými obrovskými prostriedkami a možnosťami vedci pracovali. Porovnajme si ich laboratóriá a možnosti s obdobím krátko po druhej svetovej vojne. V tom čase totiž vznikali vakcíny, ktoré v zdokonalenej forme používame dodnes. Môj osobný názor je, že to nebude také zlé. Samozrejme, opatrnosť je namieste, no predtým, než uveríme názoru Janka z Hornej Lehoty, absolventa školy života, ktorý zaručene vie, že vakcína je „uvarená“ prirýchlo, vezmime do úvahy všetky informácie. A najmä, koho názor by mal mať v tomto prípade väčšiu hodnotu.

## Ako ďalej bez očkovania?

S úplnou určitosťou vieme, že aj keby sme zvládli žiť v karanténnych podmienkach, v ktorých žijeme už takmer rok, skôr či neskôr by sme COVID-19 dostali. Podľa toho, čo vieme, je prekonávanie aj jednoduchej formy ochorenia oveľa, oveľa horšie ako to, čo nám hrozí po podaní očkovania. A čo je najdôležitejšie, sú skupiny ľudí, u ktorých hrozia vážne, až fatálne následky. Preto je dôležité, aby sme našli spôsob, ako chorobu účinne liečiť (oficiálnu odpoveď zatiaľ nemáme) alebo jej predchádzať. Vedci tvrdia, že vakcína by mohla byť odpoveďou. Len pre zaujímavosť, náš Cistus zatiaľ vždy pomohol. Ibaže to nie je liečivo. Je to bylinka.

## Jeden z najväčších úspechov očkovania

Pripomeňme si, že v roku 1979 sme na našom území oficiálne vyhrali nad pravými kiahňami. Eradikovali sme ochorenie. Boj sa začal v roku 1958, v roku 1967 sa zintenzívnil. Bolo to práve očkovanie, ktoré ako jediné bolo naozaj účinné, variola úplne zmizla. **Trvalo to 10 rokov, 9 mesiacov a 26 dní.**

Ešte v 50. rokoch 19. storočia sa ročne vyskytovalo 50 miliónov prípadov pravých kiahní s obrovskou smrtnosťou. U nás pravé kiahne (variolu) poznáme už len z katastrofických sci-fi filmov (vzorka sa tam ukrýva v laboratóriách). Generácie ľudí pred nami si s chorobou nevedeli dať rady. Vakcína sa vyvíjala zrejme dlhšie ako nové vakcíny na COVID-19, ale bolo to v období pred internetom, zdieľaním informácií a pred používaním výpočtovej techniky. Porovnajme niečo uchopiteľné, napríklad automobil. Ktorý je podľa vás funkčnejší a hlavne bezpečnejší? Ten z roku 1940 alebo z roku 2020? Ja viem, neporovnateľné, ale ako príklad dostatočné.

## Aj racionálna opatrnosť je namieste

V čase, keď vzniká tento článok, povolil vakcínu prvý štát, Veľká Británia. Pre príslušný úrad vo Veľkej Británii je látka bezpečná. Rovnako je na tom Rusko. Len pre zaujímavosť, najväčší „chŕliči“ hoaxov na sociálnych sieťach sú práve prorusky orientované

skupiny. Veľmi dlho predtým, ako Putin odobril vakcínu, chŕlili jeden nezmysel o čipovaní a vakcinácii za druhým. Teraz ostali v úplnom pomykove.
Kompetentné úrady v EÚ aj na Slovensku deklarujú, že kontrola bezpečnosti prebieha riadne, aj keď v zrýchlenej podobe. V praxi to znamená, že zrýchlené budú len administratívne kroky, teda úradnícke, ktoré nemajú nič spoločné s výskumom ani testovaním. Všetky tri dôležité kroky kontroly zostávajú zachované. Aj súboj firiem a ich vakcín je pre kvalitu dôležitý. Každá z firiem by za chybu svojho konkurenta dala doslova miliardy.
Systém (našťastie celosvetový, nielen náš) tvrdí, že pred neželanými vedľajšími účinkami vakcíny nás ochráni. Aké môžu byť následky očkovania z dlhodobého hľadiska? Zo skúseností, ktoré má veda s vakcínami vieme, že drvivá väčšina vedľajších účinkov sa prejaví do 4-6 týždňov od jej podania. Krátko potom sa v tele samotná vakcína rozloží.
Každý štát schvaľuje vakcínu samostatne a každý má nastavenú minimálnu dobu prvých sledovacích štúdií na minimum 6 týždňov. To však je len prvý krok. Každá vakcína, aj tie, ktoré sú tu už desaťročia, sa musia sledovať aj naďalej.
Je veľmi dôležité, aby sme mali racionálny pohľad na riziko, pretože vždy nejaké bude. Z predchádzajúcich skúseností vieme, že výrazne klesá už po pár mesiacoch dôsledného testovania tretej fázy klinických testov. Inými slovami: ak vakcína prejde schvaľovacím procesom, neznamená to, že úrady jej budú na sto percent dôverovať. Aj naďalej budú sledovať ľudí, ktorí očkovanie ako dobrovoľníci podstúpili ako prví.
Treba si tiež uvedomiť, že bežný Slovák alebo Čech sa k vakcíne dostane tak po pol roku od jej oficiálneho povolenia. V tom čase už budeme mať my, ale najmä vedci, dostatočné údaje o bezpečnosti. Také, ktoré vznikajú na vedeckej báze a nie tie, ktoré vznikajú na sociálnej sieti a zbierajú „lajky".

## Pozor na zdroje, resp. odkiaľ čerpáme informácie?

Žiaľ, žijeme v dobe, kedy je absolútne „in" a najmä finančne zaujímavé, ak máte takýchto "lajkov" veľa. Slovenská prax ukazuje, že čím väčšia hlúposť, tým viac „lajkov". Najmä politici to hrubo zneužívajú, aj za cenu poškodenia zdravia svojich voličov.
Áno, ako každé liečivo, aj vakcíny nesú so sebou istú dávku rizika. Ani ibalgin, acylpyrín alebo paralen nie sú bezpečné. Ak sa zameriate iba na ich vedľajšie účinky, nikdy by ste tabletku do úst nevzali. Napriek tomu sa nájde len málo rodín, kde túto, vlastne drogu, nenájdete.
Systém založený na vedeckých poznatkoch hovorí o tom, že riziko, ktoré predstavujú vakcíny je malé, resp. ich benefit je výrazne väčší. Inak by vakcínu neschválil žiadny štát.
Na jednej strane máme riziko, že sa objaví niečo vážnejšie, ako napríklad bolesti hlavy, svalov či opuch v mieste vpichu. Na druhej strane je tu otravný vírus, ktorý nás denne ohrozuje, zdravotne aj ekonomicky. Voľba je len na nás. A tak to má byť.

## Ako vakcína funguje?

Princíp vakcín je všeobecne známy. Ak ho celkom zjednoduším, tak bežná vakcína je mŕtvy vírus (nemôže sa množiť ani ublížiť), ktorý sa dostane do nášho tela. Ono spraví to, čo spraviť má a čo je správne: naučí sa vírus rozpoznať a brániť sa mu.
Presne to isté, len v zložitejšom, náročnejšom a prirodzene aj nebezpečnejšom procese sa stane, aj keď ochorieme.
Vaše telo začne s vírusom bojovať, preto prichádza teplota, kašeľ, rôzne druhy bolesti. Nakoniec (v ideálnom stave) zvíťazí, nájde spôsob, ako vírus poraziť, znemožní mu rozmnožovať sa a zabije ho. Vyzdravieme a získame imunitu. Pri ďalšom stretnutí s vírusom ho naše telo okamžite zabije a my už nemáme žiadne príznaky. Pri COVID-19 je odhadovaná doba, keď telo vírus pozná, minimálne 6 mesiacov po prekonaní choroby.
Presne to isté sa udeje po očkovaní. Akurát, že vírus je podaný v takej forme, že sa nevie rozmnožovať, a teda ani ublížiť. Telo sa len naučí (oveľa rýchlejšie a jednoduchšie) rozoznať ho a keď sa s ním stretne v živej podobe, rovno ho zabije. Existuje aj nový typ vakcíny, ktorá nenesie samotný mŕtvy vírus, len jeho časť (veľmi zjednodušene napísané) – tú, ktorú potrebuje náš imunitný systém, aby rozoznal, že ide o nepriateľa.

## Ak sa rozhodnete pre očkovanie, pripravte sa na to

Pripraviť sa treba rovnako, ako keby ste sa mali stretnúť so živým vírusom: podporiť si imunitu, ideálne zdravou stravou a pohybom. Minimálne dva týždne vopred skúste brať Flavocel, Vitamarin a Vironal. Deň pred očkovaním a nasledujúce dva týždne môžete telo podporiť aj Cistom (Cistus Incanus). Doktorka Vosátková pripravila návod, ako na to.
A to je všetko. Hlavné je nebáť sa. Ľudstvo pozná očkovanie už veľmi dlho. Prvé doložené zmienky pochádzajú z Číny v 11. storočí, kde nechávali deti vdychovať prach z chrást ľudí nakazených pravými kiahňami. Veľkou propagátorkou očkovania bola napríklad Mária Terézia. Jej deti a najobľúbenejšia nevesta podľahli chorobe, ktorú už my vďaka očkovaniu nepoznáme.

*JOZEF ČERNEK*

# Moje začiatky s Energy

**Už pár rokov ma fascinujú skúsenosti s prípravkami Energy a tradičnou čínskou mdicínou. Deje sa tak od samého začiatku. Veľmi mi zmenili pohlaď na zdravie, profylaxiu ochorení aj ochorenia samotné. Prípravky Energy majú neuveriteľnú silu a z rýchlosti ich pôsobenia som bola veľmi prekvapená. Ide najmä o akútne stavy ochorení.**

Na celkom prvú skúsenosť zrejme nikdy nezabudnem. Bol to dosť adrenalínový zážitok, pretože sa týkal mojej najmladšej dcéry. Vybehla teplota, spúšťala sa nádcha, počiatočný kašeľ naberal na sile, prišiel zápal hrdla. Vtedajšie znalosti absolventky strednej zdravotníckej školy a myšlienka, že si dieťa „ustrážim“, mali za následok, že od postele dcéry som sa neodlepila. Siahla som po prípravkoch Energy. Počiatočná obozretnosť, váhanie a neskúsenosť človeka brzdia. Chcela som terapiu s Energy vyskúšať najskôr na sebe, no vzniknutá situácia mi dala na rozmýšľanie zhruba desať minút. Musela som sa rozhodnúť, či siahnuť do lekárničky (ktorej obsah už dnes nevlastním) po klasické antipyretiká, antitusiká a ďalšie podobné anti-, alebo ísť po novovzniknutú lekárničku Energy, o ktorej som mala len teoretické vedomosti. Mám vykročiť z komfortnej zóny západnej medicíny a urobiť krok do „neznáma“? V tom čase to nebolo ľahké. Bolo to však veľmi dobré rozhodnutie s výsledkom, pri ktorom teplota postupne klesala a do troch dní bola dcéra fit. Stačil **Cistus Incanus** a séria **Grepofitov**. Mala som v rezerve aj **Drugs Imun**, ale vôbec ho nebolo treba použiť. Poznám jednu lekárku vo vysokom veku, ktorá ešte pracuje. Pri rozhovore mi povedala, že veľmi veľa ľudí sa vyslovene dožaduje liekov a na prírodu sa už zabudlo. Bolo jej z toho tak mizerne, až ma to zarazilo. Žiaľ, lekár bylinky nepredpíše a zdravotné poisťovne nedávajú na výber, o tom sa nediskutuje. Moja úcta patrí prírode a ľuďom, ktorí sa usilujú pestovať, spracovať a miešať bylinné prípravky podľa princípov TČM a ľudí v tomto procese aj vzdelávať.

Keď nám EÚ zablokovala prístup k informáciám o účinkoch liečivých bylín - normálnemu človeku to musí vyraziť dych a darmo hľadá dôvody tohto konania - o to viac ma motivuje, aby som všetok voľný čas venovala práve štúdiu v inštitúciách, v ktorých sa ešte našťastie dá naučiť čosi o ochoreniach, účinkoch bylín a miešaných zmesí. Odporúčam vzdelávací program Energy a školu TČM. Im patrí vďaka predovšetkým za to, že to najcennejšie, čo mám - moje zdravie a zdravie mojich blízkych - som mohla uchopiť pevne do svojich rúk. Spoľahnúť sa na vedomosti a prax je na nezaplatenie. Pomocou týchto vedomostí som dosiahla výborné výsledky aj pri diagnózach vážneho charakteru. To mi „ukotvilo“ TČM hlboko do srdca, stala sa mojím koníčkom, a to aj napriek naozaj ťažkým začiatkom samotného chápania TČM. Pre mňa a ľudí, ktorým som dokázala pomôcť, sú prípravky Energy nenahraditeľnou súčasťou života.

***LÝDIA KUSÁ***

# Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

## KÁVA – PRAVÁ CHUŤ TRÓPOV

**Kto nikdy neochutnal kávu? Kto si nedá aspoň šálku denne? Táto spoločensky prijateľná droga sa stala takou samozrejmou súčasťou našich životov ako čaj, benzín alebo papier. Napriek tomu mnohí z nás rozlišujú nanajvýš „turka" a instantnú, s mliekom či bez. Nahliadnime preto aspoň letmo do tajomstiev tohto civilizačného fenoménu a zoznámme sa s rastlinou, ktorá za ním stojí. Zaslúži si to.**

**Káva (nápoj) sa pripravuje z upražených a rozomletých semien plodov kávovníka. Rod kávovník *(Coffea)* z čeľade marenovitých zahŕňa zhruba sto druhov stálezelených, pôvodne afrických drevín. Na pestovanie sú však vhodné len dva základné druhy: arabika – kávovník arabský *(Coffea arabica)* a robusta – kávovník robusta *(Coffea canephora)*.**

## SPOMIENKY NA AFRIKU

Pravlasťou kávovníkov je tropická Afrika, presnejšie aj hory juhozápadnej Etiópie. Tamojšie špecifické podnebie je pre kávovník ideálne. Aj dnes sa tu, v Sudáne či Keni môžeme stretnúť s divoko rastúcimi kávovníkmi. V podhorí, 1200 až 2000 metrov nad morom nachádzajú skvelé podmienky – vlhko, slnko a primerané teplo. Rôzne druhy vyhľadávajú ľahko rozdielne podmienky. Zatiaľ čo arabika má radšej nižšie, ale stabilnejšie teploty okolo 20° C, robusta uprednostňuje väčšie teplo do 30°C, s väčšími nočnými poklesmi (max do 4°C). Plantáže jednotlivých druhov sa preto nachádzajú v rôznych nadmorských výškach.

Divoké kávovníky môžu dorásť aj do výšky 10 metrov, na plantážach sa rezaním udržiavajú nižšie. Dožívajú sa aj 30 rokov, plodné sú až po troch, najplodnejšie okolo ôsmeho roku rastu.

Postranné vetvy rastú takmer vodorovne. V dvoch protistojných radoch z nich vyrastajú až 13 cm dlhé reliéfne listy s tuhou, oválnou, na vrchole špicatou čepeľou. Pod listami vystupujú malé trojuholníkové palisty. Voňavé, biele či ružovkasté obojpohlavné kvety sa po dvoch až piatich združujú do okolíkov. Po oplodnení z nich vznikajú guľovité bobule. Dozrievajú postupne – niekde sú ešte kvety, inde už zrelé, t.j. červené bobule, pripomínajúce čerešne. A tie skrývajú dve zelené, nám už dobre známe oválne semená s pozdĺžnou ryhou.

## KÁVOVÝ BIZNIS

Až na výnimky sa kávové zrná zbierajú niekoľkokrát za rok, po usušení a následnom pražení získavajú finálnu, tmavohnedú farbu a arómu. Jeden kávový ker poskytne až 2,5 kg zelenej kávy, z ktorej po vypražení zostane pol kila. Z celkovej produkcie tvorí arabica asi 70%, zvyšok robusta. Hlavným dodávateľom kávy je dnes Brazília, nasleduje Kolumbia, Mexiko a stredoamerické republiky, Etiópia, India, Vietnam, Indonézia… Odhaduje sa, že na začiatku tisícročia poskytovalo pestovanie kávy obživu asi 125 miliónom ľudí, pričom sa zobchodovala káva za 70 miliárd USD. Po rope druhá najpredávanejšia komodita. Takmer polovicu celosvetovej produkcie pritom vypijeme v Európe, štvrtinu v USA.

## STRUČNÁ HISTÓRIA KÁVY

Všetko sa začalo asi pred 1500 rokmi, keď etiópski Arabi začali pestovať kávovník. Zatiaľ čo aróma, chuť a obľúbenosť tohto exotického nápoja sa po (vtedajšom) svete pomaly šírila (zmienky sú v Homérovom Odysseovi a v biblických spisoch), na pestovanie a vývoz kávy si jej „objavitelia" držali monopol až do 18. storočia, keď sa Holanďanom podarilo prepašovať niekoľko sadeníc. Čoskoro nato už prúdila káva do európskych hrnčekov nielen z Arábie, ale aj z indických, cejlónskych či juhoamerických plantáží. Samozrejme sa šľachtilo a hybridizovalo a vznikli desiatky rôznych kultivarov a variantov (napr: *Blue Mountain, Kent, Mundo Novo*). Obávaným škodcom je hrdza kávová, ktorej padli za obeť práve pôvodné plantáže na Cejlóne. Od tej doby tam rastie čaj. V Británii ochutnali z prvej šálky kávy až v 17. storočí, nato prepukla kávová horúčka vo Francúzsku. V Prahe vznikla prvá kaviareň až o sto rokov neskôr.

Dnes zažíva pitie kávy renesanciu a jej príprava a pitie sa stalo vedou. Z hľadiska zdravotných účinkov sa pitie kávy prevažne odporúča. Spája sa so zníženým výskytom rakoviny, kardiovaskulárnych a pečeňových ochorení, diabetes, depresiou, potlačením Alzheimerovej aj Parkinsonovej choroby. A k tomu ten „štartujúci" efekt kofeínu! Neodporúča sa len tehotným ženám a kardiakom.

My ostatní si však pripime na zdravie šálkou tohto blahodarného nápoja. A pri spomienkach na Afriku môžeme počúvať napríklad aj Bachovu sonátu o káve.

*Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK*

# Naša planéta ako dobré miesto na život

**Žijeme zvláštnu dobu. Novinári z celého sveta zistili, že pozitívna správa má oproti negatívnej len promile zdieľaní a záujmu. A aby neostali o hlade, sústreďujú svoju energiu na to, čo ľudí najviac zaujíma, teda na negatívne veci. Vedci zisťovali, prečo sa to deje. Je s ľudstvom čosi zlé? A prišli na zaujímavú vec. Máme to evolučne dané, bez toho by sme totiž nepreżili. Inštinktívne očakávame zlé, a preto sa usilujeme byť pripravení. Má to ale veľkú nevýhodu - naše nastavenie mysle.**

Istý pán Rosling pomocou jednoduchých testov dokázal neuveriteľnú vec. Vďaka nášmu vnímaniu sveta a tomu, aké informácie do nás média „tlačia“, vyhodnocujeme náš svet celkom nesprávne. Viac ako polovica ľudí si myslí, že svet sa hýbe zlým smerom. Až 99 zo 100 ľudí v rôznych kútoch sveta neodpovedá správne na otázky o chudobe, stave gramotnosti, rovnoprávnosti či o bezpečnosti. Pohoreli dokonca aj vysokoškolskí pedagógovia vo Švédsku (medzi iným aj ľudia, ktorí rozhodujú u udelení Nobelových cien). Odpovedali lepšie ako zvyšok sveta, ale horšie (a teraz si naozaj nevymýšľam) ako šimpanzy. Test dali naozaj robiť aj šimpanzom. Keďže nevedia čítať, odpovedali náhodne. Testy vyplnili najlepšie. Jednak nad nimi neuvažovali, a potom - nečítajú a nepozerajú správy. Neveríte? Budem o tom prednášať, ukážem vám to. Len tak skusmo jedna otázka:

**Ako sa zmenila ročná miera úmrtnosti pri prírodných katastrofách za posledných sto rokov?**
A: Zvýšila sa viac než o polovicu.
B: Zostala rovnaká.
C: Klesla na menej než na polovicu.

Drvivá väčšina ľudí, ktorí nepoznajú kontext tohto článku, automaticky odpovie A. Zvýšila sa viac ako o polovicu. Nuž, niet sa čo čudovať, globálne otepľovanie je tu, príroda sa bráni, médiá informujú… Potom sú ľudia (8%), ktorí si uvedomia kontext otázky a odpovedia B. Lebo veď sme si povedali, že svet vnímame negatívne. Ale ani tá odpoveď nie je správna, je to C, klesla menej než na polovicu. Správne odpovie len 0,5% ľudí. Aj keď ide o prírodné katastrofy, vedci urobili obrovské pokroky a mnohé dokážu predvídať. Naučili sme sa brániť sa. Problém je, že toto sa do médií nedostane. Rovnako tak obrovský pokrok, ktorý sme ako ľudstvo zaznamenali s detskou úmrtnosťou, s chudobou, vzdelaním, zdravím a bezpečnosťou. Je to zvláštne, ale má to svoju logiku. Predstavte si tie správy: dnes bezpečne ukončilo svoj let 32 tisíc dopravných lietadiel, vyliečili sme 25 tisíc ľudí z rakoviny, zachránili sme pol milióna detí, zaevidovali 234 patentov na zlepšenie života... To by asi bola nuda. Žiaľ, vďaka tomu vnímame svet úplne nesprávne. Pokiaľ ide o deti, vzdelanie, zdravie a chudobu, tak dáta, ktoré máme v hlave, platili v roku 1964. Odvtedy je takmer všetko výrazne lepšie. Ak chcete vedieť viac, pozývam vás na moju prednášku. Spolu 43 minút dobrých správ, ktoré by ste mali poznať.

*JOZEF ČERNEK*

# O Heraklovi v nás – jablká Hesperidiek

**Takže ideme do finále seriálu o úlohách, ktoré musel splniť Herakles ako odplatu za hriech spáchaný v záchvate šialenstva, ktoré naň zoslala jeho nevlastná matka, bohyňa Héra. Ako som spomenul, zdroje sa rôznia, niektoré považujú túto úlohu za v poradí jedenástu, lebo najťažšou úlohou bola podľa nich záverečná, únos Kerbera z podsvetia. My však dodržíme iné radenie.**

Podsvetný pes je teda vrátený podsvetiu, kam logicky patrí, a Heraklovi nezostáva už nič iné, len naplniť údel, doniesť zlaté jablká zo záhrady kdesi na konci sveta. Zlatú jabloň dostala Héra ako svadobný dar od bohyne-matky Gaie, keď si brala za muža Dia. Na začiatku ju strážili Hesperidky, dcéry Titana Atlasa, ale Héra ich podozrievala z toho, že jabĺčka kradnú, nuž doplnila stráž vzácnej jablone o večne bdelého stohlavého draka Ladóna, hovoriaceho mnohými jazykmi, ktorý sa okolo stromu ovinul a nedovolil nikomu, aby sa čo i len priblížil.

Herakles ani len netušil, kde Hesperidky bývajú, kde má jabloň hľadať. Meno strážkyň má rôzne vysvetlenie – εσπερα, εσπεριος, gr. (hespera, hesperios) totiž znamená večer, večerný, ale aj západ, západný. Atlasova krajina tak mohla byť umiestnená na území Hyperboreje kdesi ďaleko na severe, ale aj na západnom okraji Grékmi poznanej súše. Vybral sa teda cez Ilýriu k rieke Pád. Tu mu riečne nymfy ukázali, kde nájde spiaceho Nérea, starého šedivého morského boha, lebo ten by mohol vedieť, kde by záhradu mohol nájsť. Keď ho hrdina objavil a zovrel svojimi mocnými pažami, starec začal meniť svoju podobu (motív premeny hlavne vodných bytostí nájdeme v mnohých ďalších mýtoch a objavíme ho aj vo viacerých slovenských rozprávkach, kde takouto premenou prechádzajú predovšetkým ženské postavy), no nakoniec mu prezradil, kde a ako by sa dali získať zlaté jablká.

Néreus Heraklovi poradil, aby jablká netrhal sám, ale aby to nechal na Atlasa, otca nýmf „západu, večerníc" a aby si dal zároveň veľký pozor na úskočnosť obrovského Titana. Hrdina došiel na západný koniec Afriky, našiel záhradu i Atlasa, ktorý za trest od bohov niesol na svojich mohutných pleciach celú nebeskú báň a požiadal ho, aby mu jabĺčka priniesol. Zastrelil jediným šípom obludného draka ovinutého okolo jablone, vymenil si s Atlasom miesto, zobral obrovskú tiaž nebeskej klenby na svoje plecia a počkal, kým sa Atlas vráti s jablkami. Ten sa však bremena, ktoré mal za povinnosť niesť, chcel zbaviť a nechať ho na pleciach hrdinu. Vtedy Heraklovi došlo, pred čím ho vystríhal Néreus. Zdanlivo súhlasil, len požiadal Titana, aby na chvíľu prebral klenbu na svoje plecia, kým si upraví vankúš, lebo ho nebesá tlačili. Atlas nepostrehol túto lesť a keď si vymenili úlohy, Herakles zobral jablká – symbol nesmrteľnosti - svoj luk a šípy a s ironickým „ži blaho" odišiel.

Návrat do Mykén však nebol taký jednoduchý, ako by sa mohlo zdať a trval mu niekoľko mesiacov. Cestou sa stretol s kráľom Antaiom (ανταιος, gr - protivný, nepriateľský), obrovitým synom Poseidóna a matky Zeme, ktorý mal vo zvyku prinútiť cudzincov k zápasu, v ktorom ich vysilil a potom zabil. Herakles príde na to, prečo nedokáže zvíťaziť – vždy, keď zhodil Antaia na zem, zložil ho na lopatky, kráľ okamžite nabral sily a pokračoval v boji, matka Zem ho „nabila" ďalšou energiou. Až keď ho hrdina zodvihne nad hlavu, stratí obor silu a môže byť porazený.

Cestou na juh sa mu postaví do cesty kráľ Egypta Búsiris, ktorý podľa veštby dáva každý rok obetovať proti hladu a neúrode jedného cudzinca. V momente, keď privádzajú k obetnému oltáru zajatého Herakla, roztrhá putá, zabije Busiridovho syna, kňazov a ich sluhov, ba i vládcu samotného, čím sa reťaz obetných aktov nadobro končí a Egypt sa odvtedy stáva pre všetkých cudzincov bezpečnou krajinou.

Počas ďalšej cesty sa héros dostane až ku Kaukazu, kde bol prikovaný Prometeus (προμηθεύς, gr. prometheus – dômysel, dôvtip; προμηθές, gr. promethes – proztereľný, prezieravý, opatrný, ostražitý, starostlivý, dbajúci) za trest, že priniesol ľuďom, ktorých stvoril, oheň, aby dokázali prežiť zimu zoslanú na nich bohmi Olympu. Postavil sa tak proti moci bohov a Zeus sa rozhodol, že mu, prikovanému za trest ku kaukazskému bralu, bude orol/sup zrodený z Tyfóna a Echidny (s nimi sme sa už v príbehoch mohli stretnúť) kľuvať pečeň, ktorá mu opäť dorastie, takže jeho muky mali byť nekonečné. Herakles poprosil svojho otca, aby Prometeovi odpustil a oslobodil ho z múk. Zeus, ktorý už dávno svojmu bývalému dobrému priateľovi odpustil, lebo od neho dostal mnohé dobré rady, to urobil s radosťou a bez výhrad, nakoľko sa za neho do podsvetia chcel dostať Cheirón (aj toho sme už spomínali), aby nesmrteľného hrdinu nahradil v „zákone olympskej reciprocity" iný nesmrteľný, hrdinský nevyliečiteľný liečiteľ. Supa zastrelil šípom Apolón Lovec. Prometeus však na pamäť svojho večného trestu musel nosiť prsteň ukutý z reťazí svojich pút s kaukazským kameňom. Bol to vôbec prvý prsteň s kameňom na svete. Ľudstvo od tých chvíľ začalo na počesť svojho tvorcu nosiť prstene s drahými kameňmi a takisto vence. Prometeus totiž dostal nariadenie, že sa okrem prsteňa musí ovenčiť vencom z vŕbového prútia. Jeho spoločník a záchranca Herakles si nasadil veniec z planej olivy. Šíp, ktorým Apolón prestrelil srdce supa – trýzniteľa umiestnil Zeus ako súhvezdie Šípu na hviezdnu oblohu.

Tém, ktoré stoja za možný výklad, je v tomto príbehu toľko, že stojí zato ich nabudúce v závere seriálu rozobrať.

*Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK*

ENERGY

# PODPORTE METABOLIZMUS A TRÁVENIE VAŠICH ZVIERACÍCH KAMARÁTOV

ZĽAVA 15%

## ČLENSKÁ CENA BALÍČKA

23,20 € / 28 bodov
ušetríte 4,10 €

## REGAVET

OPTIMALIZUJE METABOLIZMUS,
POMÁHA PRI PROBLÉMOCH S TRÁVENÍM,
ZASTAVUJE ROZVOJ ALERGIÍ.

## PROBIOVET

OBNOVUJE PRIRODZENÚ MIKROFLÓRU
ČREVA A POSILŇUJE IMUNITNÝ SYSTÉM.

Akcia platí od 1. do 28. februára 2021 alebo do vypredania zásob.

# IVVE – Inštitút veterinárneho vzdelávania Energy

## POUŽITIE VETERINÁRNYCH PRÍPRAVKOV

Február je mesiacom, kedy môže zima ešte dosť dlho pokračovať, no pre tých, ktorí sa tešia na jej koniec je tu fakt, že je to najkratší mesiac v roku. Koniec zimy je aj „nakopnutím“, obdobím plánovania, precitnutím, že zima sa čoskoro skončí, príde jar - a to je čas, keď sa žiada prebudiť myslenie a telo k aktivite, pohybu, športu. Krásne nám s tým pomôžu prípravky Energy.

Ja sa teraz zameriam na športového koňa, využívaného na parkúrové súťaže, 10-ročného. Už dlhšie ho trápi podotrochlóza, je to akoby artróza prejavujúca sa hlavne v oblasti kopýt a spodných častí predných končatín. Kôň vtedy opatrne našľapuje, kríva a je z toho „celý boľavý“. Tento stav sa dá riešiť chirurgicky a definitívne (nie o tom som chcela), dá sa aplikovať kyselina hyalurónová (dočasné a nákladné riešenie). Energy však dokáže pomôcť aj tu.

**Zvolené prípravky sú: Kingvet, Regavet, Renovet a Fytovet.**

Dnes by som určite použila aj **krém Artrin**, ale v čase, keď mal kôň tento problém, som na neho nemala dosah, takže to nemám vyskúšané.

Zimu strávil koník oddychom, pohyboval sa voľne po výbehu, bez tréningu. S príchodom jari bolo treba začať pracovať na kondícii, aby mohol byť v priebehu športovej sezóny aktívny. Začali sme v marci. Najskôr to boli ľahké vychádzky pod sedlom, postupne sme pridávali vzdialenosti aj obtiažnosť. Po čase pribudli skokové tréningy. V marci sme začali **Kingvetom** na budovanie svalovej hmoty, sily, prebudenie psychiky, aktivity, ale aj na regeneráciu po tréningu. **Kingvet** sme dávali tri týždne, potom nasledovala týždňová prestávka. Po nej sme vzhľadom na jarné obdobie na týždeň nasadili **Regavet** na aktiváciu pečene, trávenia, zabezpečenie správneho fungovania väzivá a šliach. Po týždni užívania sme si opäť dali týždeň prestávku. Po nej sme nasadili **Renovet** na 3 týždne. Koník bol v pohode, ukázalo sa to aj po psychickej stránke. Bol vyrovaný, spokojný, ochotný spolupracovať, neprieči sa, nič ho nebolelo. Keď bol spokojný kôň, bol spokojný aj jazdec. **Renovet** sa v tejto fáze ukázal ako správny, pretože okrem iného odstránil aj hrčky na tele, myslím, že to boli lymfatické zhromaždiská (moja masérka to nazýva „jazierka“), prestalo mu „pukať v kostiach, kĺboch“. V máji sme pridali **Fytovet**, vždy po tréningu alebo vychádzke ho dostal nakvapkaný do vody. Vtedy bol napájaný z vedra, lebo bolo isté, že je smädný a vypije to. Inak mal k dispozícii napájačku. Leto prebehlo s použitím **Fytovetu** po námahe.

V auguste sme kúru zopakovali. Nie preto, že by kríval, ale preto, aby sme tomu predišli. Počas tohto času sme nazaregistrovali žiadnu bolesť, zaváhanie, neistotu po fyzickej ani psychickej stránke. Ukázalo sa, že výber bol správny a ušetril čas a financie majiteľom za veterinára pri súčasnom zachovaní alebo dokonca prehĺbení a upevnení zdravia a pohody. Kôň priniesol nejeden športový úspech a radosť.

Popísala som priebeh a výber výrobkov, ktoré som v danom čase použila. Sú to moje obľúbené, dá sa s nimi krásne pracovať a kombinovať ich. Použila som vedomosti, ale aj intuíciu. Toto nie je návod na použitie, každý organizmus je iný, má svoj stav a podmienky, ktoré je potrebné zohľadniť. Budem však rada, ak som vás inšpirovala.

*DANIELA SÝKOROVÁ*

# Súťaže na sociálnych sieťach teraz každý mesiac!

**Súťaže na Facebooku a Instagrame Energy ste si veľmi obľúbili. Preto sme sa rozhodli robiť ich pravidelne. Každý mesiac budete mať možnosť vyhrať prípravky prostredníctvom oficiálnych kanálov Energy, a to v aktuálnej motivačnej akcii.**

To nie je všetko. Aj naďalej budeme prichádzať so súťažami o novinky tak, ako ste zvyknutí.

Zúčastniť sa môže ktokoľvek na území SR – na počítači, smartfóne či tablete.

Ak nás ešte nesledujete, nájdete nás tu:
**Facebook:** @Energy
**Instagram:** @myenergysk

# Valentínska akcia

**KÚPTE SI JEDEN DRAGS IMUN, DRUHÝ DOSTANETE S 50 % ZĽAVOU**
Valentínska cena:
**30 € / 25 bodov**
ušetríte: **10,00 €**

**KÚPTE SI JEDEN CYTOSAN, DRUHÝ DOSTANETE S 50 % ZĽAVOU**
Valentínska cena:
**44,90 € / 32 bodov**
ušetríte: **14,90 €**

**KÚPTE SI JEDNU ANNONU FORTE, DRUHÚ DOSTANETE S 50 % ZĽAVOU**
Valentínska cena:
**28,80 € / 24 bodov**
ušetríte: **9,60 €**

**KÚPTE SI JEDEN KRÉM DROSERIN, DRUHÝ DOSTANETE S 50 % ZĽAVOU**
Valentínska cena:
**16,90 € / 14 bodov**
ušetríte: **5,70 €**

**KÚPTE SI JEDEN KRÉM RUTICELIT, DRUHÝ DOSTANETE S 50 % ZĽAVOU**
Valentínska cena:
**16,90 € / 14 bodov**
ušetríte: **5,70 €**

**PRI NÁKUPE NAD 40 €, OFFTUSIN ZA 1 €**
platí pre NEAKCIOVÝ TOVAR!

Akcia platí od 8. 2. 2021 do 15. 2. 2021.
Akcia platí do vypredania zásob v Kluboch Energy!
Uvedené prípravky sú výživové doplnky.

# IVE - Inštitút vzdelávania Energy

**Webináre 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 2021. Poplatok môžete zaplatiť v ktoromkoľvek Klube Energy alebo na našej webovej stránke www.energy.sk**

**1.2.2021 o 17:07**
**ČAJE ENERGY – VYUŽITIE**
Zuzana Krajčíková-Mikulová

**3.2.2021 o 17:07**
**POHYBOVÉ POSTIHNUTIA**
MUDr. Július Šípoš

**8.2.2021 o 17:07**
**JOGA A ENERGIA V MERIDIÁNOCH**
Mgr. Miroslav Kostelnik

**10.2.2021 o 17:07**
**CHOLESTEROLOVÁ LOŽ**
Ing. Peter Tóth

**15.2.2021 o 17:07**
**43 MINÚT DOBRÝCH SPRÁV (Pár dôležitých faktov o svete, v ktorom žijete)**
Jozef Černek

**17.2.2021 o 17:07**
**BEAUTY ENERGY - TAJOMSTVO UKRYTÉ VO VNÚTRI**
Mgr. et Mgr. Roberta Krmášková

**22.2.2021 o 17:07**
**CELIAKIA A NEPLODNOSŤ**
MUDr. Renáta Gerová

# ZASTAV STRES!

## KOMBINÁCIA REVITAE A STIMARALU

- účinne posilňuje duševné a fyzické zdravie
- znižuje negatívny dopad stresu na organizmus
- zvyšuje výkonnosť, koncentráciu a vnímavosť
- odstraňuje podráždenosť, úzkosti a nespavosť

| BALÍČEK PRODUKTOV | ČLEN ENERGY | | |
|---|---|---|---|
| | cena | body | zľava |
| Revitae + Stimaral | 28,10 € | 34 | 4,90 € |

Akcia je platná 1.-28. 2. 2021 do vypredania zásob! Prípravky sú definované ako výživové doplnky.

NOVINKA

# QI coffee

## VIAC NEŽ LEN KÁVA

Výberová káva obohatená o extrakty z medicinálnych húb
v terapeutickej kvalite

- doplnenie energie
- efektívne sústredenie sa
- pozdvihnutie nálady

Extrakt z lesklokôrovky obyčajnej (Ganoderma lucidum)

Rozpustná sušená káva

Extrakt zo žezlovky čínskej (Cordyceps sinensis)

Coffee – Cordyceps & Reishi
výživový doplnok – prášok