



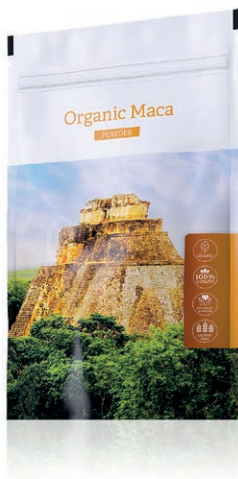
vitae

február 2022

Obličky,
a zasa tie obličky!

Inšpirujte sa,
ako žiť v súlade
s energiami zimy

Čo nám prináša
sviatok Hromníc?



Prípravky mesiaca februára

Február vyzerá dosť sucho, významné sneženie ani dážď počasie veľmi nechystá. Na prelome druhej a tretej dekády príde zrejme drobné oteplenie, ale okolo 22. dňa sa môžu tabuľky pretrhnúť od tepla. Koniec mesiaca sa už tvári veľmi studeno.

Február je zvláštny mesiac. Hoci to tak zvonka ešte nevyzerá, svetom lomcuje dravá jar, a to nás mátie. Johann Wolfgang Goethe to popísal v knihe Utrpenie mladého Werthera – rozháraná myseľ nevyrovnaného mladíka spolu s výrazným vetrom-fénom doženie nešťastného maliara k samovražde. My by sme na vyrovnanosť mali myslieť tiež. Vietor-fén síce ovieva Alpy, ale aj na nás občas dopadá viac problémov, než je nám milé. K stabilizácii nám môže výrazne pomôcť **Vitamarin**. A nielen k stabilizácii, Vitamarin obsahuje rybí tuk a v ňom nájdeme vitamín D. Niekedy sa označuje ako „slniečny“ vitamín. Vitamarin sa tak zasadí o prínos slniečka, hoci bude pod mrakom. Pri depresiách, strese a nervových poruchách sa o nás postará aj **Annona**. Tým sa však spektrum ich účinkov nekončí. Annona má schopnosti pôsobiť proti bakteriálnym, plesňovým infekciám aj proti vnútorným parazitom, znižuje vysoký krvný tlak. Prebúdajúcu sa silu jari môžeme podporiť **Macou**. Maca je v ľudovom liečiteľstve známa ako afrodiziakum pre ženy aj mužov a ako mocný životabudič. Používa sa na dodanie vitality, ako prostriedok proti starnutiu, pri menštruačných ťažkostiach, menopauze, proti depresiám a stresu, i na celkové dodanie energie a pri stavoch vyčerpania.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 2, február 2022.

Vydáva: Energy, spol. s r. o., Ul. Mládeže 43, 945 01 Komárno, tel. a fax 035/7731041, 7731045.

Redakcia: Miroslav Havel, e-mail: miroslav.havel@energy.sk (tel. 0905 580 179),

Kateřina Himmelová, Grafická úprava: Radical Design, s.r.o., Jan Urban

Vytlačil: Valeur, s.r.o., Dunajská Streda.

Autori článkov vyjadrujú osobné názory, príp. citujú informácie prevzaté z iných zdrojov, ktoré môžu, ale nemusia byť totožné s názormi vedenia spoločnosti alebo redakcie.





Zima má svoj pôvab

OBSAH

Editoriál	04
Obličky, a zasa tie obličky!	06
Otvoriť sa novému	08
O výchove a nevychove	10
Terapeutické metódy	13
Covid vo variante omikron.	16
Ako sa pripraviť a ako ho zvládnuť.	
Chvíle pôrodu	19
Steatóza poškodzuje pečeň	24
Ste sami sebou?	26
VET – podpora metabolizmu a trávenia	30
IVE – Inštitút vzdelávania Energy	32

EDITORIÁL

DÔVERUJME VEDE A SVOJMU SRDCU

Všímli ste si, že ten nešťastný COVID-19 okrem toho, že mutuje, v sebe nesie aj nezachytiteľný podvírus rozdelenia a nenávisti?

Už dávno vieme, ako veľa toho nevieme.

A práve v duchu tejto myšlienky mi dovoľte jednu hypotézu, či skôr zamyslenie sa. Vieme, že nový vírus, čo nás trápi už tretí rok, mutuje. Najnovšie sa predváža vo variante omikron, v ktorom nám „sľubuje“ ľahší priebeh. Je to akoby nám niekto ponúkal facku, ktorá až tak strašne nebolí.

Čomu sa však nik z vedcov špeciálne nevenuje, je záhadná pliaga rozdelenia ľudí. Prišla pár mesiacov po korone a dnes sa javí ako nebezpečnejšia než vírus samotný. Je to akoby skúška vírusom. Akoby niekto (niečo) skúšalo, či budeme ako ľudia verní ľudskosti a princípom humanizmu. Hlavne politici a ľudia, ktorí majú potrebu byť videní, naskočili na tento vlak do pekla.

Možno aj toto je súčasťou vírusu.

„Podvírus“, ktorý sa šíri sociálnymi



sieťami. Vznikli, aby ľudí spájali a mohli šíriť najmä ľudskosť v podobe zážitkov, fotiek a videí. A zrazu sú to práve sociálne siete, kde sa začal šíriť nebezpečný variant, mutácia lži a poloprávd, ktoré majú za cieľ jediné: oslabiť náš spoločný boj proti pliage, ktorú vedci nazvali COVID-19.

Pred rokmi sme vymysleli systém, v ktorom tí najmúdrejší z nás budú hľadať spôsoby, ako našu telesnú schránku vylepšiť.

Vďaka tomuto systému sme za 150 rokov znásobili vek, ktorého sa dožívame. Vieme, čo nás posilňuje, tušíme, čo nás oslabuje. Našli sme spôsob, ako

vyničiť množstvo chorôb, mnohým dokážeme predchádzať, mnohé vieme vyliečiť. Zrazu sa však objavuje čosi, čo nás núti tento systém podrážať a zrádzať. A napriek tomu, že na to nie je jediný dôvod, objavujú sa klamstvá a polopravdy, za ktoré už mnoho ľudí dokázateľne zaplatilo najvyššiu daň.

Vírus sa šíri vzduchom ako kvapôčková infekcia. Podľa mňa však má aj svoj elektronický variant - ten napáda myslenie ľudí a posilňuje vírus v jeho čistej podobe. Ako ľahko sa šíri, tak ľahko sa proti nemu bojuje. Možno to bude znieť ako klišé, ale je to smiešne jednoduché. Odpoveďou, liečbou a prevenciou je láska a ľudskosť. Aj o tom je Energy.

Vieme, že v prevencii proti korone najlepšie funguje Vironal a Cistus, na liečbu antioxidanty ako Flavocel, Annona, Acai, či náš najsilnejší bojovník Drags Imun. No proti najsilnejšej zbrani, ktorú COVID-19 zjavne má, má obranu každý z nás v sebe, vo svojom srdci. Dôverujte človeku v nás, systému, ktorý postavili naši prarodičia a rodičia, dôverujte vede. Spolu tak porazíme COVID-19 vo všetkých jeho podobách.

JOZEF ČERNEK

SALUS

VERNOSTNÝ PROGRAM

JE URČENÝ PRE ČLENOV KLUBU ENERGY
A PRINÁŠA MOŽNOSŤ PRAVIDELNEJ
A AKTÍVNEJ STAROSTLIVOSTI O ZDRAVIE.

Nakupujte každý mesiac po dobu 12 mesiacov minimálne za 25€. Nezáleží na tom, ktorým mesiacom v roku začnete. Po ukončení obdobia 12 mesiacov a splnení uvedenej podmienky získate nárok na vernostný bonus v hodnote 35€.

KÚPELNÝ BONUS
Po troch rokoch neprerušeneho vernostného programu získate nárok na KÚPELNÝ BONUS, príspevok vo výške 30% na týždenný kúpeľný pobyt v Podhájskej (ubytovanie a stravovanie).

ČERPANIE BONUSU
V mesiaci čerpania vernostného bonusu je automaticky splnený minimálny nákup 25€ v danom mesiaci.

Bonus sa dá čerpať iba jednorazovo počas 1 mesiaca. Ak podmienky vernostného programu prerušíte, opäť sa vraciate na začiatok.

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

Štyri ročné obdobia alebo kolobeh našich životov

Jar, leto, jeseň a zima. Zdanlivo nekonečný kolobeh, ktorý má neuveriteľnú silu vedome či nevedome ovplyvňovať naše životy a dianie okolo nás. A napriek tomu, že je tento cyklus jedným z hlavných momentov nášho prepojenia so samotným vesmírom, často máme tendenciu iba ho povrchné prehliadať. Jeho dôležité zmeny a javy, ktoré reprezentuje, marginalizujeme do dielčích nespokojností s tým, že je zima, veľmi teplo, zatiahnuté alebo zasa prší. Vytrhnutí z osobného komfortu a vystavení našej vlastnej krehkosti sme nespokojní, a do mysle a niekedy aj do slov sa nám vkrádajú myšlienky, že určitý úsek tohto časopriestoru by sme chceli nejak preskočiť.

Ak sa však dokážeme na chvíľu zastaviť a popremýšľať, použiť informácie a vlastnú intuíciu, objavíme úžasnú dokonalosť a neuveriteľnú zmysluplnosť v každom okamihu každého ročného obdobia. Ak pochopíme ich význam a nacítíme rytmus, budú ich prejavy a energie pracovať vždy v náš prospech a vnímanie nášho života bude jednoduchšie, spokojnejšie a v konečnom dôsledku zdravšie.

Nový cyklus moderovaných seminárov Štyri ročné obdobia s MUDr. Alexandrou Vosátkovou a Jaroslavom Duškom nás bude sprevádzať počas celého budúceho roka. Na začiatku každého ročného obdobia nájdete v tomto magazíne článok a na našom YouTube kanáli si môžete pozrieť nadčasový rozhovor plný optimizmu, radosti a inšpirácie.

(RED.)

ZIMA

Ako sa dozviete v prvom videu, zima je obdobím určeným na isté upokojenie. Zdržiavame sa viac doma, je to čas meditácie, pokoja a pohody. Máme príležitosť stiahnuť sa z vonkajších aktivít a pridať tie vnútorné, ako je meditácia, precitovanie svojho tela, plánovanie ďalšieho života, rozhovory s deťmi, priateľmi, a podobne. Je to tiež obdobie, v ktorom musíme chrániť náš jang. Nejeme surovú zeleninu ani ovocie, vynechávame mlieko a mliečne produkty. Naopak, používame cejlónsku škoricu, klinčeky, badián, zázvor (ďumbier) – skrátka zimné korenie.



Jeme viac tukov než cukrov a usilujeme sa veľmi nezapotiť, aby sme neplytvali energiou. Nezabudnime, že potom príde jar – a ona sa pýta!

Opýta sa, či sme chodili spať, keď bola tma a vstávali, až keď sa rozvidnelo, pýta sa, či sme jedli vývary, tepelne upravenú zeleninu a ovocie, alebo či sme trvali na surových šalátoch, jogurtoch so surovým ovocím. Nie som taká idealistka, aby som sa domnievala, že niektoré z týchto zásad – najmä tie o spaní, keď je tma, a bdlosti, keď je svetlo, sa dajú v našej súčasnej civilizácii dodržať. Už vidím továreň, ktorá bude z dôvodu zimného predĺženia noci a skrátenia dňa posúvať ľuďom nástup do práce. Navyše sú prevádzky, kde sa ide na tri zmeny a čo si budeme

hovoriť – tie nočné sa v zime znášajú o dosť horšie než v lete. No v tomto režime sa naše sily neobnovujú tak, ako by bolo treba, a je vhodné pomôcť si. Napríklad Renolom. Nezabúdajme, že ide o prípravok Pentagramu, a tak nám môže pomôcť aj so strachom, ktorého je v zimnom období obvyčajne viac než inokedy. Známe je porekadlo: „Len aby tú zimu prežil!“ A o to ide. Udržať si teplo vo svojom vnútri tak, aby sme v plnej sile a zdraví mohli vkročiť do jari.

O tom všetkom je naše zimné rozprávanie, na ktoré vás z celého srdca pozývam. Prajem nielen príjemné sledovanie, ale aj krásnu iskrivú zimu a dokonalú obnovu síl.

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Obličky, a zasa tie obličky!

Podľa čínskej medicíny sú obličky orgánom, ktorý uschováva všetok jin a jang tela, a hospodári s nimi. To je už pre vás, priaznivcov Energy, dávno známa vec. Určite tiež viete, že ich posilňujeme a prečisťujeme Renolom. No máme aj ďalšieho, nesmierne silného a celkom jedinečného pomocníka, a to **Tribulus terrestris**. A ak pridáme Fytomineral, máme naozaj silnú partiu.

TRIBULUS TERRESTRIS

Kotvičník zemný – tak sa tento názov prekladá – je pravdepodobne pôvodný v oblasti južnej a východnej Ázie, ale v súčasnosti je rozšírený okrem iného aj v Strednej Ázii, európskej časti Ruska a na pobreží Stredozemného mora. Zavlečený bol aj na južné Slovensko a údajne až do oblasti Prahy. Je to typická burina, hoci sa pestuje v mnohých krajinách, napríklad v Indii. V prírode rastie na smetiskách, nezastavaných pozemkoch, na prímorských pieskoch, pastvinách, a podobne. Typickým prostredím sú práve suché miesta a piesky. Podľa TČM dokáže táto bylina posilňovať obličky, celkovo regenerovať, teda tonizovať organizmus. Tribulus je veľkým

pomocníkom v situáciách oslabeného libida mužov aj žien. Dokáže posilniť mužské sexuálne funkcie, stimuluje tvorbu semena, dokonca obnovuje čiastočne esenciu. Už vidíte jeho výnimočnosť? A to ešte nič nie je! Zlepšuje pamäť, podporuje kosti a kĺby, posilňuje krv. Stimuluje sekréciu žalúdočných štiav, zlepšuje peristaltiku čriev a vylučovanie žlče, čím nepriamo znižuje obsah cholesterolu v krvi, zlepšuje funkcie pečene. Užíva sa aj pri podpornej liečbe niektorých nádorových ochorení.

Má výrazný vplyv na kardiovaskulárny systém, pretože spomaľuje činnosť srdca, tlmí tachykardiu, zlepšuje výmenu krvi, rozširuje cievy a spomaľuje zrážanie krvi. Zabraňuje rozvoju artériosklerózy, ischemickej choroby srdca a hypertenzie. Posilňuje tvorbu testosterónu – teda hormónu, ktorý zlepšuje nárast svalovej hmoty a sily. Preto ho často užívajú kulturisti v rámci tréningu. U žien, naopak, stimuluje tvorbu estrogénu. To je výhodné najmä pri prechode alebo pri predčasnom starnutí. No práve tvorba týchto dvoch hormónov je limitujúca pri niektorých ochoreniach, ako sú hormonálne závislé nádory u mužov aj žien. Tam ho teda neužívame.

FYTOMINERAL

Fytomineral tiež patrí do širšieho okruhu systému Vody. A to preto, že ide o koloidnú zmes minerálov vrátane stopových prvkov. Prastarý druhohorný prales sa skrátka rozhodol, že sa nestane ropou ani uhlím, ale odumreté rastliny sa rozpustili do vody a vytvorili veľmi zvláštnu tekutinu. Ide o roztok s obrovským množstvom minerálov v tzv. koloidnej väzbe. A ako vyzerá koloid? Je to zhuk častíc, ktorého popis nie je úplne jednoduchý, musí mať isté rozmery a vlastnosti. No z bežného života ho dobre poznáme ako lúče svetla presvitajúce cez les alebo napríklad zmrzlinu. Pre nás je nesmierne dôležité to, že koloidné roztoky minerálov dokáže organizmus výrazne lepšie vstrebať než iné formy väzieb minerálnych látok. A o to ide. Koloidné formy vytesnia z väzieb tie pôvodné, a tým nastáva mohutná detoxikácia. Vzhľadom na obrovské množstvo minerálov a stopových prvkov, ktoré Fytomineral obsahuje (viac než 60), je to PORIADNA detoxikácia! Organizmus ich rád dosadí na miesta, kde doposiaľ chýbali. A potom môže fungovať optimálnejšie. Minerály vyvolávajú a udržiavajú elektrickú rovnováhu v ľudskom tele, sú nevyhnutné, aby sa vytvárali enzýmy, ktoré sa môžu v tele tvoriť iba za prítomnosti minerálnych látok v koloidnej forme. Zvyšujú aj využitie vitamínov potrebných na výživu človeka. Telo napríklad nemôže prijímať vitamín E bez určitej koloidnej formy zinka. Minerály ďalej hrajú významnú úlohu pri syntéze DNA, ktorá je základom obnovovania a rozmnožovania štruktúr buniek, regulujú metabolizmus buniek a sú nevyhnutné na udržanie nášho zdravia. Regulujú hormonálnu činnosť endokrinného systému tela. Urýchľujú regeneráciu pankreasu a podporujú tvorbu inzulínu. To sú veci, že? Veľmi dôležité je preto používanie Fytomineralu ako iontového nápoja. Ľudia a zvieratá po väčšej záťaži spojené s potením tak ocenia rýchlu obnovu rovnováhy minerálov v tele. Podávame až 30 kvapiek denne v aspoň ½ litri vody.

Je pre nás veľmi vhodné používať obidva prípravky, ich účinnosť je mimoriadna. Prajem vám krásne dni a veľa pokoja a radosti.

MUDr. ALEXANDRA VOŠÁTKOVÁ





Ako sa udržať na akčnej a tvorivej vlne

KÚPEĽ V BALNEOLE NA ROK 2022

Tradičný rozpis kúpeľov v Balneole k vám tento raz prichádza s februárovým číslom Vitae a zároveň na začiatku roka Tigra, ktorý je po 60 rokoch spojený s prvkom Vody. Po dvoch „kovových“ rokoch, a teda nápoje predovšetkým na naše pľúca (asi netreba rozpisovať), sa potreba našej zvýšenej pozornosti presunie k tomu, na čo má vodný prvok najväčší vplyv. Na fyzickej úrovni ide predovšetkým o obličky, močový mechúr a močové cesty, ale aj kosti a lymfatický systém.

PO AKCII – REGENERÁCIA

Bez toho, aby som chcel vstupovať do remesla astrológom, môžem povedať, že nás čaká rok aktívny, a teda aj energeticky náročný. Prvok Vody nám bude pomáhať, aby sme to tzv. neprepískli do vyčerpania. Hoci bude pestrosť ponuky nového typu príležitostí a prístupov k čomukoľvek (v zmysle spôsobu a techniky zvládania) inšpirujúca a motivujúca, bude zároveň náročná. Najmä po dvojročnom „covidovom“ útlme. Rovnako ako je základom akejkoľvek hudby tón – pauza, tak v tomto roku bude dôležité po akcii vedieť regenerovať, odpočívať, nechať veci plynúť. Blahodarný kúpeľ (na rozdiel od sprchy) z podstaty vecí na chvíľu upokojí aj tých, ktorí sa inak zastaviť nedokážu. K tomu zostáva jediné, napustiť vaňu a vliezť do nej. A keď do nej pridáme Balneol, môže nám to jedine prospieť. Ako hovorím vždy, Balneol má svoje nezastupiteľné miesto predovšetkým v zimných a skorých jarných mesiacoch, v regenerácii a príprave na nový rok. Vo februári k nemu pokojne pridajte (kto nezačal v januári) Renol. Podporíte tým obličky, ktoré sú spojené s oblasťou našich vzťahov, dlhodobých stresov, so záťažou a vyváženosťou. Zimné obdobie je navyše vhodné na vyčistenie a rozpustenie všetkých zápalov súvisiacich s kosťami. V marci a apríli Balneol zasa pomôže s očistou od toxínov súvisiacich s aktivitou žľáz a pečene, pre ktoré je vhodný Regalen.

VHODNÝ DÁTUM

Balneol prehreje a prečistí, čím prekrví pokožku, uvoľní svaly a rozprúdi lymfu, a ešte odvedie časť toxínov. Éterické oleje v ňom navyše pomôžu upokojiť psychiku.

Ako už viete z minulých rokov, tento rozpis podľa postavenia Luny pomáha využiť potenciál kúpeľa na maximum a zároveň je určitou prevenciou pre ľudí, ktorí majú obehové či prípadne obličkové ťažkosti (aby sa napríklad niekto, kto má problémy so srdcom, „nenaložil“ do vane počas splnu a ešte aj s Lunou v Levovi). Zdravý človek sa môže, samozrejme, kúpať kedykoľvek (či už s Balneolom alebo bez), ale aj pre neho sa dni s Lunou vo vodných a zemských znameniach odporúčajú z hľadiska harmonickejšieho účinku. Zvýraznené dáta sú ešte o niečo vhodnejšie, lebo Luna je celý deň alebo počas jeho prevažnej väčšiny v danom znamení:

Január: 2–3, 7–8, 12–13, 16–17, 22, 26–27, 30–31

Február: 3–4, 7–8–9, 13–14, 18–19, 23, 26–27

Marec: 3–4, 7–8, 12–13, 17, 21–22, 26–27, 30–31

Apríl: 4–5, 9–10, 14, 18–19, 22–23, 26–27

Máj: 1–2, 6–7, 10–11–12, 15, 19–20, 24, 28–29

Jún: 2–3, 7–8, 12, 15–16–17, 20–21, 25–26, 29–30

Júl: 1, 5, 9–10, 14, 17–18, 22–23, 27–28

August: 1–2, 5–6, 10, 14, 18–19, 22–23–24, 28–29

September: 2, 6–7, 11, 15–16, 19–20, 24–25, 29–30

Október: 3–4, 7–8, 12–13, 17–18, 22–23, 26–27, 30–31

November: 4–5, 9, 13–14, 18–19, 23, 27–28

December: 1–2, 5–6, 10–11, 16, 20–21, 24–25, 28–29

Prajem zo srdca nám všetkým, nech je tento rok sviežou vlnou zdravia, vitality, radosti, tvorivosti, inšpirácie, príležitostí a harmónie, ktorú nepremárnime a na ktorú sme dlho čakali.

Mgr. MICHAL ŠAMAN

Otvoriť sa novému

Hromnice, keltsky nazývané Imbolc, sú sviatkom, ktorý už takmer vyprchal z nášho povedomia. Dovoľte mi, aby som vám osviežila vašu archetypálnu pamäť a pomohla vzkriesiť prastarú tradíciu z polomŕtvych. Konieckoncov, vždy je príjemné mať dôvod na oslavu, nie?



Hromnice sa tradične oslavovali a dúfajme, že sa oslavovať budú, 2. februára, teda na polovici cesty medzi zimným slnovratom a jarnou rovnodennosťou. Ako sviatok nádeje, že život cez zimu nezanikol, ako prísľub toho, že jar je už pomaly za dverami, dni sa začínajú opäť viditeľne predlžovať a príroda sa bude pomaly prebúdzť zo zimného spánku. Aj v nás sa v tom čase prirodzene rodí detská optimistická radosť a chuť do nových projektov.

RITUÁLNA OČISTA

Aby sme tejto mladej energii urobili doma miesto, vyplatí sa čistiť, vyhadzovať, zbavovať sa starého a nepotrebného a vetrať, vetrať, vetrať. Otvoriť okná, dvere a šatníky, a vymeniť starý vzduch za nový. Potom, čo rituálne očistíte byt či dom, je dobré pamätať aj na očistu svojho tela. Môžete to poňať kreatívne a skočiť do ľadového rybníka, urobiť si bylinkový kúpeľ alebo ísť do sauny - možnostiam sa medze nekladú. V skutočnosti je 2. február, sviatok Hromníc, dňom tvorivosti a tvorenia nového zasvätenia. Práve ona derúca sa energia z hlbín, ktorá už-už chce vidieť svetlo sveta, je nositeľkou nových nápadov a inšpirácie. Starí Kelti dali tejto sebavedomej mladej energii meno a tvár, a urobili z nej svoju najmladšiu Bohyňu keltského kola roku, ktorú pomenovali Brigit.

ČAS TRANSFORMAČNÝ

Nadchádzajúce Hromnice nadobúdajú v kontexte dnešnej doby absolútne zásadný význam. Mali by sme sa všetci zamyslieť nad tým, čo je to staré, ťažké, lepkavé, ktoré vo svojom živote už nechceme, a vedome sa rozhodnúť, že už tomu nebudeme venovať ani kvapku našej pozornosti. Kam totiž mieri naša pozornosť, tam prúdi naša energia a je úplne jedno, či sme za alebo proti. Svojou pozornosťou TO živíme a pridávame mu na sile. Nepúšťajte zlo, manipuláciu, obavy a strach do svojho zorného poľa, najmä nie v tomto období, ktoré nakopáva akýkoľvek zámer impulzov z hlbín! Teraz je totiž ten správny čas tvoriť nové, zamerať sa na to, čo naozaj chcete žiť, použiť svoju imagináciu na realizovanie pozitívnej vízie našej spoločnej budúcnosti. Skúste to, odvážte sa odviazať sa. Uvedomte si, že realita je relatívna, uverte už raz a navždy, že ste tvorcom a že máte moc. Buďte si stopercentne istí, že vaša vibrácia sa počíta a že pokiaľ je vo vás nádej, viera a láska, je vďaka tomu nádej,

viera a láska v celom morfogenetickom poli planéty Zem. Požiadajte tú malú drzú ryšavú Brigit o pomoc a spojte sa s jej neústupnosťou. Prijmite ako fakt, že po temnej zime prichádza svetlo jari, časy sa menia a vy ste tým generátorom zmeny. Vytvorte v sebe priestor, do ktorého môže vstúpiť nová realita. S počiatkom februára, a najmä keď sa kumulujú energie Tigra, prichádza čas transformačný.

STAČÍ SA „LEN“ PREBUDIŤ

Kedy inokedy, ak nie teraz? Podmienky na duchovné prebudenie sú priamo ideálne. Nechajte sa prebrať z hypnotického tranzu smiechom bohyne Brigit, ktorá je bohyňou prebudenia, regenerácie a inšpirácie. Stačí sa zhlboka nadýchnuť, vedieť, ako to chcete, kto ste a kam idete, zapáliť bielu sviečku, obliecť si biele šaty a môžete sa s ňou spojiť v čarovnom tanci, ktorý zapáľuje oheň v srdci. Stačí sa len s dôverou a nádejou otvoriť novému.

*S láskou, nádejou a vierou,
Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ*



PREČÍTALI SME ZA VÁS

V ľudovom kresťanstve sa Hromnice stali dôležitou oslavou prichádzajúcej jari, podobne ako keltský predkresťanský sviatok Imbolc. Sviatok bol spojený aj s ochranou pred ohňom, búrkou a bleskom, ako napovedá jeho názov. Najznámejším príkladom tejto viery je svätenie sviečok, takzvaných hromničiek, ktoré sa vykonáva v tento deň. Hromničky dávali ľudia do okien na ochranu domácnosti pred bleskom, ktorý spôsoboval požiar alebo usmrcoval ľudí a dobytok. K Hromniciam sa u nás viaže množstvo pranostík. Najznámejšia pranostika „Na Hromnice o hodinu více“ hovorí, že deň je o hodinu dlhší než v čase zimného slnovratu (spravidla 21. decembra).

cs.wikipedia.org

O výchove a nevýchove (5)

PREČO DETI POTREBUJÚ POSLÚCHAŤ



V dnešnej dobe sa často stretávam s rodičmi, ktorí ku mne prichádzajú s tzv. nevládateľným dieťaťom. Deti neposlúchajú doma ani v škole, neuznávajú autoritu, neustále si presadzujú svoje, ne vychádzajú s kamarátmi, sú agresívne, nahnevané. Keď sa rodičov spýtam, ako vedú deti k poslušnosti, vysvetľujú mi, že deti vychovávajú s úctou, rešpektujú ich názor, nedávajú im príkazy ani zákazy, netrestajú ich, vedú ich k vlastnej voľbe a zodpovednosti. Nechápem, kde by mohol byť problém, no vidia, že problém tu skrátka je. Keď potom hovorím o potrebe vychovávať dieťa k poslušnosti, väčšina rodičov si predstaví slepú poslušnosť dieťaťa bez premýšľania, a sú skeptickí. Popravde, aj vo mne výraz „výchova k poslušnosti“ vyvoláva túto predstavu, nazvime to teda napríklad „potreba poslúchať“. Prečo teda deti potrebujú poslúchať a nemali by sa apriori rozhodovať podľa seba?

V dnešnom svete vedie heslo: „Riad sa podľa seba.“ A v rovnakom duchu sú vychovávané aj naše deti. Vedíme ich k samostatnosti, používaniu vlastného rozumu, kladieme dôraz na ich práva a slobody. Čakáme, že sa budú samé rozhodovať a učiť sa z výsledkov svojich činov. A tak ich nechávame voliť, či si po sebe budú v izbe upratovať (je to

predsa ich izba), nechávame ich zvoliť si, čo si oblečú (bude im predsa zima), nechávame ich, aby jedli a spali, kde chcú a ako chcú. Dúfame, že sa samé rozhodnú pre správnu voľbu na základe svojej vlastnej skúsenosti. Deti sa tak ale dostávajú do neustáleho kolobehu svojej vlastnej voľby bez toho, aby vedeli, čo je správne a čo nie. Volia na základe svojich obmedzených skúseností a svojich predstáv o správnosti bez toho, aby sa mohli oprieť o skúsenosť druhého. Poučenie sa z vlastnej skúsenosti môže fungovať vo vzdelávaní, nie však vo výchove. Úlohou výchovy – aspoň pokiaľ má fungovať – nie je nechať deti učiť sa zo svojich vlastných skúseností, ale učiť ich hodnotám, postojom, zručnostiam a znalostiam platným v spoločnosti. Jednoducho preto, aby mohli žiť v našom modernom svete a robiť v dospelosti zodpovedné voľby. Na to však treba položiť základy. Vo výchove hovoríme o troch základných pilieroch, na ktorých stojí výchova a pre jedinca majú zásadný význam.

TRI ZLATÉ PRAVIDLÁ

1. Prvým z nich je učenie sa poslušnosti. Malé deti sú zo svojej podstaty impulzívne a sebastredné, majú pocit, že sú stredom vesmíru. Predstavte si však, s akými problémami by sa takýto človek potýkal v dospelosti, ak by sa nenaučil počúvať inštrukcie, rešpektovať autoritu, podrobiť sa pravidlám a obmedzeniam. Nejde o výchovu k slepej poslušnosti, ale o pochopenie poriadku, ktorý nám umožňuje žiť v spoločnosti, dáva nám určité istoty, vytvára pocit bezpečia. Keď riadime auto, zastavíme na červenu a nerozhodujeme sa na základe vlastného úsudku. Je to pravidlo. Ak by sa na semaforoch ľudia rozhodovali na základe vlastného úsudku, ťažko by bolo možné jazdiť bezpečne.

2. Druhým stavebným kameňom je učenie sa schopnostiam. Deti sa musia naučiť, ako vychádzať a hrať sa s druhými deťmi, ako riešiť konflikty, ako si usporiadať čas a úlohy, ako si stanoviť vlastné ciele. Ale tiež osvojiť si schopnosť sebadisciplíny, a to práve preto, aby neskôr dokázali robiť vlastné zodpovedné rozhodnutia a byť slobodné. To je však niečo, čo sa nemôžu naučiť zo svojich vlastných, doposiaľ obmedzených skúseností. Je to úloha nás, vychovávateľov, ktorí budeme odovzdávať svoje skúsenosti o tom, ako spoločnosť funguje, a tým dieťaťu umožníme jeho bezproblémové fungovanie v nej. Sme to my, kto musí dieťa naučiť brať ohľad na druhých, na ich práva a potreby.

3. Tretím pilierom je potom samostatné rozhodovanie. Áno, postupom času naozaj treba poskytovať deťom viac slobody pre vlastnú voľbu, ale s ohľadom na vek a jeho vývojovú úroveň. Ak by sme nechali dieťa voliť bez toho, aby sme mu pomohli vytvoriť „základňu“, nevyrastie z neho nezávislý, schopný a samostatný dospelý, ale dospelý, ktorý bude v neustálej neistote vlastných volieb, pri ktorých sa nebude mať o čo oprieť. Zákonite tak namiesto schopného, samostatného a slobodného jedinca vychováme sebastredného dospelého, ktorý sa bude potýkať s množstvom problémov. Akokoľvek je slovo „poslušnosť“ nepopulárne, výchova bez poslušnosti skrátka nie je výchovou, ale iba „manažmentom výchovy“, ktorý robí z detí „nevládateľné“ a v dospelosti neschopné obstať v spoločnosti.

PhDr. PAVLÍNA HLAVÁČOVÁ

Skúsenosti s Korolenom

Korolen harmonizuje energetické dráhy srdca, tenkého čreva, cieľ, troch žiaričov, osrdcovníka, dráhu počatia a riadiacu dráhu. Riešime ním všetko, čo sa týka krvi. Korolen podporuje krvný obeh, stabilizuje emócie, uvoľňuje zovretie všetkých bolestí, ktoré máme vo vnútri. Podľa TČM je vývodom srdca jazyk, rozlišujúci päť chutí. Srdce si to veľmi uvedomuje.

Srdce patrí elementu Ohňa, je vládcom psychiky a miestom, ktoré kontroluje nášho ducha. V srdci sídli naše JA ČO SME. Srdce je kráľom a vládcom všetkých našich psychických funkcií, lebo všetko, čo sa deje v našej psychike, sa schádza u Srdca. Číňania neoddeľujú dušu od tela a riešia veci pomocou psychiatrie, ale prostredníctvom orgánov, lebo ku každému orgánu prináleží niektorá z emócií.

PÁR ZAUJÍMAVÝCH POSTREHOV Z MOJEJ PRAXE

» Prišla ku mne na meranie pani, išlo o ženské problémy. Čakala ju operácia, a tak sme sa porozprávali. Pozrela som sa jej na jazyk, urobila meranie prístrojom Supertronic. Stále mi vychádzal **Korolen**. Nerozumela som tomu, lebo podľa problému som očakávala **Gynex** – no odporučila som jej prípravok, ktorý mi ponúkol prístroj. Pri druhom stretnutí som sa dozvedela, aká tragická udalosť sa prihodila v jej rodine a vtedy som pochopila, že príčina jej ženských problémov bola na úrovni srdca. Preto veľmi pomohol **Korolen**. Žiadna operácia sa nekonala.

» Moja známa mala po rozchode s partnerom ženské problémy a zlé výsledky steru z krčka maternice (HPV vírus). Tak som jej odporučila **Cytosan**, **Drags Imun** a **Gynex**.

Gynex – a to bolo zaujímavé - nemohla užívať, nerobil jej dobre, a tak ho vysadila. Potom som rovnako pochopila, že jej problém bol v láske a gynekologické problémy boli len dôsledkom jej psychiky. Volala mi zhruba o dva mesiace, mala dobré výsledky a čistý krčok maternice. Žiadny vírus sa nepotvrdil, takže mohla aj otehotnieť. Prípravky zabrali veľmi rýchlo a aj tu bol vhodný **Korolen**.

Zaujímavé je, že od energie (QI) srdca závisí aj menštruácia žien, lebo srdce hýbe krvou. Ak je slabá QI srdca, slabá je aj menštruácia a ak je hnaná ohňom srdca, vtedy je silná. Ak stagnuje krv srdca, je menštruácia bolestivá. Medzi psychikou a menštruáciou je obrovské spojenie.

Korolenom môžeme napríklad ovplyvniť vypadávanie vlasov. To je stav, keď sa telo zbavuje všetkého, čo nemusí vyživovať, teda stav vyčerpania krvi. Vtedy je dobre nasadiť **Stimaral**, **Goji**, **Korolen**, **Vitaflorin**, a **Fytomineral**.

Veľmi častým problémom dnešnej doby sú hemoroidy. Aj pri nich odporúčam **Korolen**, **Ruticelit** a ak sú zapálené, pridám **Drags Imun**, môže sa pridať aj čaj **Lapacho**.

Korolen použijeme aj pri kŕčových žilách, na vonkajšie použitie je vhodný krém **Ruticelit**. Veľké žily prestanú bolieť a metličky môžu dokonca zmiznúť.

Ak je spokojný duch SHEN, ktorý sídli v srdci, aj psychika je v poriadku, a teda človek je spokojný a vo svojom strede.

Korolen dodáva energiu a chuť do života.

ZLATICA BUCHOVÁ, vedúca Klubu Energy v Trnave



Energetické a harmonizačné pomôcky (2)

TIBETSKÁ MISA

Medzi najznámejšie a najviac používané pomôcky na ladenie energií patrí bezpochyby tibetská misa. Jej pôvod nie je jasný, existuje niekoľko štúdií, ktoré sa usilujú popísať príbeh tejto pomocníčky. Základný tvar je vždy rovnaký, vyrába sa väčšinou zo zliatiny siedmich planetárnych kovov a odlišuje sa veľkosťou, zvukom, vyžarovaním a zdobením. Hrá sa na nej drevenou paličkou, ktorá môže byť potiahnutá filcom či obalená kožou alebo textilom.

POPIS

Jedna zo štúdií hovorí, že pomôcka sa vyvinula zo žobráckych misiek indických mníchov. Druhá vystopovala počiatky nástroja v Nepále a Tibete. Po čase sa rozšírili po celom svete. Môžeme nájsť misu, ktorá má priemer viac ako jeden meter, aj vreckovú verziu. Najkvalitnejšie sa vyrábajú z planetárnych kovov. Týmito kovmi sú zlato, striebro, meď, ortuť, železo, cín a olovo. Zvuk misy závisí od tvaru, hrúbky steny, materiálu, veľkosti, paličky aj samotného hráča. Väčšina nástrojov býva zdobená rôznymi ornamentmi, symbolmi a nápismi. Zvuk pripomína zvonček. Základnou technikou hrania sú údery

a tzv. rozozvučanie krúživým pohybom. Existujú aj misy so špeciálnymi účinkami. Jednou z nich je krištáľová misa. Má väčšie rozmery a niektoré nie je ľahké rozozvučať. Ich energia a vibrácie vyžarujú čistotu, nevinnosť a zvuk dáva pocítiť seba samého na počiatku existencie. Povrch krištáľovej misy býva hrubší a obyčajne sa na ňu hrá potiahnutou paličkou či prstami. Biela farba dodáva pokoj a súznenie s prítomnosťou.

ENERGETICKÉ ÚČINKY

Mnísi v Tibete veria, že zvuky a vibrácie misy dokážu rozpúšťať karmické záťaž. Rozladenie nášho organizmu môže spôsobiť depresiu, choroby, únavu a nekomfort. Vibráciami misy sa dá opäť dostať do rovnováhy a vnútorného pokoja. Zvuk nás dokáže pozdvihnúť, reštartovať a naladiť náš vnútorný orchester. Pozdvihuje vibrácie a rozozvučí skryté umenie. Niektoré misy sú zložitejšie na rozozvučanie, učia nás tak trpezlivosti a vnímavosti. Spočiatku môže byť zvuk neprijemný. Po určitom čase si sami nájdete spôsob hrania ladiaci s vibráciami vášho energetického poľa.

Tibetská misa môže byť ladená do frekvencií čakier, dokáže zbaviť napätia až v bunkovej štruktúre. Pravidelným používaním môžete dosiahnuť otvorenie srdca a mysle.

TIPY NA POUŽITIE

Hrajte na misu chvíľu pravou rukou a potom ľavou. Sami pocítite, aké pocity to vo vás vyvolá. Možno vám hneď nepôjde hrať oboma rukami, ale časom to určite zvládnete.

Misu si priložte na miesto, ktoré potrebujete zharmonizovať, napríklad brucho. Potom ju rozozvučte a vibráciami nechajte rozpustiť blokácie a vrátiť energie do rovnováhy. Skúste aj prácu vo dvojici. Jeden z dvojice sa postaví a zavrie oči. Druhý drží v ruke misu, rozozvučí ju a pomaly obchádza celé telo. Niekde sa môže zastaviť, inde hrať tichšie či naopak, výraznejšie.

Zaujímavá je aj práca s vodou. Nalejte do misy vodu, jej množstvo záleží na vás. Začnite hrať a vnímajte zmenu zvuku a pohybu vody. Kvapky vám môžu z misy vyskakovať, hladina sa bude vlniť a vibrácie dodajú telu čistotu a plynutie.

MEDITAČNÉ CVIČENIE

Na toto cvičenie budete potrebovať nielen misu, ale aj hráča na ňu. Lahnite si na chrbát, zavrite oči a misu umiestnite k pravému kolenu. Rozozvučte ju pomalým krúživým pohybom a vnímajte prichádzajúcu energiu. Nechajte misu doznieť.

Potom dajte misu k ľavému lakťu. Rozozvučte ju jemným poklopávaním paličkou. Pocítite, ako sa vám uvoľňujú emócie a radosť vchádza do vášho tela. Po doznení misy si chvíľu užite ticho. Nakoniec si misu dajte tesne nad hlavu. Rozozvučte ju krúživým pohybom podľa smeru hodinových ručičiek. Vaša siedma čakra zvyšuje svoje vibrácie a napája sa na vesmírne frekvencie. Zvuk ladí celé telo, myseľ aj dušu, hrá sa s vami a dáva pocítiť hravosť. Napätie mizne, pomaly otvorte oči, pohýbte všetkými prstami a prežite pocit naladenia. Ste tu a teraz.

Krásne zážitky s tibetskou misou vám praje
ONDŘEJ VESELÝ





Terapeutické metódy (24)

MUDRY: STAČÍ LEN „POHNÚŤ PRSTOM“

V prstoch máme naše zdravie. Špeciálny pohyb rúk, takzvaná mudra, nie je len gesto, ale komunikácia s našou životnou silou pomocou povzbudenia reflexných zón. Ide o neverbálne rozprávanie, vonkajšie vyjadrenie vnútorného odhodlania. Mudry odovzdávajú v Indii učelia, Majstri, svojim žiakom. Pomáhajú tíšiť bolesť, rozjasňovať myseľ a prinášať radosť.

INDIKÁTOR ŽIVOTNEJ SILY

Keď si pomyslíme na výraz „pohyb“ či „cvičenie“, tak ich najčastejšie používame ako spojenie so športovými aktivitami. Menej známe je, že cvičenia sú nevyhnutné aj na to, aby v tele nastala súhra všetkých energetických systémov a naštartovali sa fyziologické procesy. A tým sa dá predchádzať vzniku neskorších ochorení.

Nie každý ale rád športuje alebo z nejakého dôvodu ani nemôže. Existujú však cvičenia, ktoré zvládne naozaj každý. Sú to jednoduché cviky pre prsty našich rúk. Nenáročné, nevyžadujú žiadnu silu, fyzickú zdatnosť ani obratnosť, žiadne vybavenie. Hovorí sa im **mudry** alebo aj **jóga prstov**. Obyčajne sa mudry cvičia oboma rukami, prsty pravej ruky ovplyvňujú ľavú polovicu tela a prsty ľavej ruky zasa pravú polovicu tela. Tento systém je veľmi vhodný na prevenciu, môžeme dať svojmu telu dôveru a udržiavať ho tým v rovnováhe. Ak majú mudry pomôcť uzdraveniu, potrebujú na to dlhšiu dobu. Keď pri vzniknutej nerovnováhe použijeme príslušný prstový cvik, zapojíme tým v našom tele prúd energie, ktorý bude pôsobiť ako liek. Priamo v našom vnútri sa utvorí naša vlastná energia, ktorá bude sama seba držať v rovnováhe. Prstové gestá ale nenahrádzajú klasické predpísané lieky. Pravidelným používaním mudier si disciplínu osvojujeme a súčasne nasycujeme pocit vlastnej spoluzodpovednosti za zdravie. To, že nie sme chorí, však rozhodne neznamená, že sme skutočne zdraví. Pre tento stav treba stále niečo robiť, vyvíjať, premýšľať a činiť. Verím, že tento náhľad na budovanie zdravia je pre vás príjemnejší než „prísť si pre svoju chorobu“ a následným hľbaním o sebe vykonať nápravu.

URČENÉ PRE VŠETKÝCH

Všetkým, ktorí majú ruky a prsty, môžu mudry pomôcť. Každý prst má v organizme zvláštnu moc a funkciu. Kto dokáže túto moc využiť, ten vyhráva. A aká je výhra? O čo hráme? No predsa o métu najvyššiu, o seba a svoje zdravie. O schopnosť radovať

sa v živote a tiež sa hrať, život s ľahkosťou brať. Bez mračien a tvrdých gest, tak jest. Aby sme sa, obľúkom vzaté, mohli zasa hrať, lásku seba a iným dať a zdravie si uchovať.

Prstová vyváženosť je vhodná pre starších ľudí, ktorí majú málo pohybu, chorých, aby sa rýchlejšie uzdravili, aj pre deti, ktoré majú ťažkosti s učením. Skrátka pre všetkých, ktorí sa starajú o svoje zdravie. Zaujímavosťou je, že v zdrojoch internetu či kníh môžete dohľadať aj praktizovanie celotelových mudier.

MINIMUM ČASU, VEĽKÝ ÚŽITOK

Ako elegantne prelštíť chiméru času a mať ho pre seba? Cvičenie vám zaberie 2x denne 5 až 10 minút. Telocvičnú na to rozhodne nepotrebujete. Mudry možno praktizovať, keď máte chuť a príležitosť. Pri jazde autom ako spolujazdci, v dopravných prostriedkoch, pri sledovaní televízie, čítaní si, čakaní na niekoho, atď. Akútne sú nápomocné pri stresových situáciách či riešení náročnej úlohy. Pomerne jednoduché mudry môžu priniesť trvalé účinky nášho zámeru.

Prajem vám radosť pri ohýbaní a kladení prstov, ILONA JANČIOVÁ

PRAKTICKÉ VYUŽITIE

Tí, ktorí praktizujú napríklad jogu, sa s mudrami zrejme už stretli. Poskladanie prstov pomôže nielen preventívne či pri bolesti, ale aj pri prečisťovaní organizmu, uľahčí písanie, prednášanie, učenie, myslenie, koncentráciu, zvládanie stresu, schopnosti vybavovať si, atď. Jogu prstov uplatníte aj tam, kde vaše centimetre a kilá stráži vaša osobná váha.

» Základná je **mudra múdrosti**, džňána. Pripojte špičku ukazováka na špičku palca a ostatné prsty jemne odtiahnite. Ruky si položte chrbtom na stehná. Spoznávate túto mudru? Používa sa nielen pri meditáciách, ale zlepšuje aj pamäť, kvalitu spánku a posilňuje koncentráciu.

» Užitočná je **mudra energie**, ktorá dokáže uľaviť od bolesti všetkého druhu a harmonizuje celé telo. Špičky prostredníka a prsteníka priložte na špičku palca. Ostatné prsty nechajte voľne vztýčené. Cítite tú úľavu?

» Vyskúšajte aj **mudru života**, ktorá vyrovnáva energiu v tele, posilňuje imunitu a znižuje pocit hladu: špičku malíčka a prsteníka priložte na špičku palca, zvyšné prsty nechajte voľne natiahnuté.

Liečenie vzťahov a spájanie – hlavné posolstvo roka 2022



Prajeme všetkým čitateľom Vitae úspešný a zdravý vstup do nového roku 2022. Veľa z nás sa na začiatku roka pýta, či bude tento lepší ako bol ten predošlý, alebo či už konečne dôjde k očakávaným zmenám. Zjednodušená odpoveď znie: sme na ceste, ako jednotlivci, tak aj spoločnosť. A všetko, čo sa deje, má svoj zmysel.

Rok 2021 bol veľmi turbulentný, zmeny sa diali nielen v životoch jednotlivcov, ale aj v celej spoločnosti. Päťkové roky ($2+0+2+1=5$) sú už raz také. Emotívne až búrlivé, vyvolávajúce túžbu po oslobodení sa od vecí, ktoré nás obmedzujú, zväzujú a my nemôžeme žiť naše životy tak, ako chceme. Ale sú najmä našimi veľkými učiteľmi. 5 – ka je učiteľom slobody = moja sloboda je moja zodpovednosť. Sloboda sa nedá kúpiť, slobodní sme sa narodili, je našou prirodzenou súčasťou a znamená prebratie zodpovednosti za situácie v našom živote. V zdraví, financiách, rodine či práci.

Rok 2022 bude mať úplne inú vibráciu a iný náboj. Bude od nás vyžadovať iné pochopenie. Pochopenie, že sa máme spájať cez funkčné, podporujúce vzťahy založené na vzájomnej úcte a empatii.

VZŤAHY V ROKU 2022

Rok 2022 nám dáva súčet 6 ($2+0+2+2=6$). Číslo roka 6 bude predovšetkým o vzťahoch. Bude dôležité „upratať“ si vo svojich vzťahoch s okolím, rodinou a láskami. Rozhodnúť sa, ako to vlastne máme a chceme mať nastavené. Viem si vyselektovať ľudí alebo situácie vo svojom živote, ktoré ma nevyživujú a neprinášajú mi spokojnosť? Číslo 6 túži po dokonalosti nielen vizuálnej, ale aj vzťahovej. Ale čo je dokonalosť? Netreba násilu udržiavať vzťahy, ktoré sú už nefunkčné a stratili svoj význam. Kľúčovým slovom tohto roka bude stabilita, pokoj a mier. To je to, čo všetci tak veľmi potrebujeme a hľadáme. Nájdime teda tento rok oporu a istotu v našich rodinách a komunitách medzi priateľmi. Rodina a blízke okolie je základ, z ktorého berieme silu, tak veľmi potrebnú v tomto transformačnom období. Potrebu mať zázemie v rovnako zmysľajúcich spriaznených ľuďoch si budeme uvedomovať práve v tomto roku.

Mnohým sa v tomto roku môžu ukázať následky toho, aké základy dali svojim vzťahom. Na akých základoch a z akých dôvodov ich vybudovali? Ak vzťahy stoja len na vratkej vypočítavosti, finančnej závislosti kto čo komu dlží, čo kto pre koho vybaví? Toto už pravdepodobne nebude stačiť. Nový svet bude potrebovať vzťahy založené na podobnom cítení, zmysľaní, vzájomnej pomoci a podpore, na láske. Vzťahy založené na pretváraní sa budú rozpadáť.

A ČO TRI DVOJKY V ROKU 2022?

Čaká nás veľmi emotívny rok. Číslo 2 je vzťahovým a duálnym číslom. V pozitívnom zmysle predstavuje vzťah Ty a Ja, podporu a vzájomnú pomoc jeden druhému. Je to „živé“ a emocionálne číslo, plné aktivity a životnej sily. Vyzýva nás k vzájomnej spolupráci. Má však aj svoju odvrátenú stránku. Budeme čeliť našim emóciám, skrytým strachom, netrepezlivosti, pocitom krivdy a ublíženia na mnohých úrovniach. Veľká výzva bude zvládnuť ich a zostať vo svojom strede, teda v pokoji. Vtedy vieme prijímať najlepšie rozhodnutia.

Číslo 2 je prepojené s oblasťou močového mechúra a obličiek. Čo sa skrýva v obličkách? Naša prenatálna esencia, vklad od rodičov, základ života. Na obličkách a problémoch s močovým mechúrom sa vie veľmi ľahko prejavíť, v akom stave sú naše vzťahy a strachy. Bude veľmi dôležité odhodiť strach, ktorý je mnohokrát neopodstatnený a je len ilúziou a navyše brzdou

v prijatí zásadných rozhodnutí posúvajúcich nás dopredu. Strach z choroby, nedostatku, chudoby, zo straty čohokoľvek a kohokoľvek. Tých strachov je neúrekom. Prijmeme situáciu takú, aká je tu a teraz, na rovinu a v pravde. A v spojení, rodine, v komunite priateľov pracujeme spoločne na zastabilizovaní situácie. S podporou a otvoreným srdcom. Ak bojujeme s pocitom ublíženia a ukrivdenia, tento rok nás povedie k odpusteniu - seba aj ostatným.

V Energy máme výborné bioinformačné prípravky na podporu obličiek, ak riešime vzťahové a emocionálne situácie. Skúsme **Renol, King Kong, Tribulus**, novinku **Mycoren** alebo aj doplnok **Fytomineral**, najmä v tomto zimnom období.

ČÍSLO 6 EŠTE Z INÉHO POHĽADU

Číslo 6 praje všetkým, ktorí majú obchodného ducha, malým rodinným firmám, podnikaniu. Budme preto optimisti a verme, že sa budú čoraz viac spájať aj rovnako zmysľajúci podnikatelia so zámerom vzájomnej podpory a pomoci, ktorým záleží na vzájomnej prosperite a kvalitných službách. Pre našu Slovenskú republiku (aj Českú republiku), ktorá vznikla 01. 01. 1993 ($1+1+1+9+9+3=6$) bude tento šestkový rok obzvlášť významný. Naším poslaním je vibrácia, ktorú predstavuje číslo 6 = rodina, dobré vzťahy, spájanie ľudí, možno aj celých štátov. Preto očakávajme tento rok zmeny na rôznych úrovniach, ku ktorým môže prispieť každý z nás, a to zlepšovaním vzťahov v rodinách, na pracoviskách, spájaním sa a budovaním komunit ľudí s podobným nastavením. Má to zmysel.

DAŠA ŠVANČAROVÁ

Centrum GARA, Nová Dubnica

CENTRUM GARA

V Centre Gara v Novej Dubnici tento rok opäť budeme spájať ľudí v projektoch spoločných stretnutí. Všetkých, ktorých zaujíma prepojenie VLASTNÉHO dátumu narodenia na psychiku, psychosomatiku a zdravie, srdečne pozývame na ONLINE seminár **NUMEROLÓGIE A PSYCHOSOMATIKY. Začíname už v MARCI online cez ZOOM!**

Blížšie info o obsahu seminárov, termínoch a cenách na www.centrumgara.sk alebo zuzanamikulova179@gmail.com.

Tešíme sa na vás!





Covid vo variante omikron

AKO SA PRIPRAVIŤ A AKO HO ZVLÁDNUŤ?

V čase vzniku tohto článku sa na Slovensku omikron len rozbieha. Vedecké elity na celom svete sa zhodujú, že tento variant koronavírusu bude o chvíľu dominantný všade. Omikronovej vlne sa celkom iste nevyhne ani Slovensko. Zmapujme teda, čo o covide vieme, čo naň zaberá a ako si môžeme pomôcť prostredníctvom doplnkov výživy.

Budeme sa musieť zmieriť s tým, že bude takmer nemožné vyhnúť sa nákaze. Ale:

- » **Bude to také zlé?**
- » **Je omikron záverečnou fázou pandémie?**
- » **Ide o ľahšie ochorenie ako boli doterajšie mutácie?**

Už tretí rok pozorne dennodenne sledujem vývoj situácie a postup vedcov na celom svete. Vzhľadom na rýchlosť, akou sa pandémia šíri a akou pracujú vedci, je potrebné sledovať nové poznatky pravidelne. Ak aj vy chcete vedieť viac, môžete tak urobiť na našom webe.

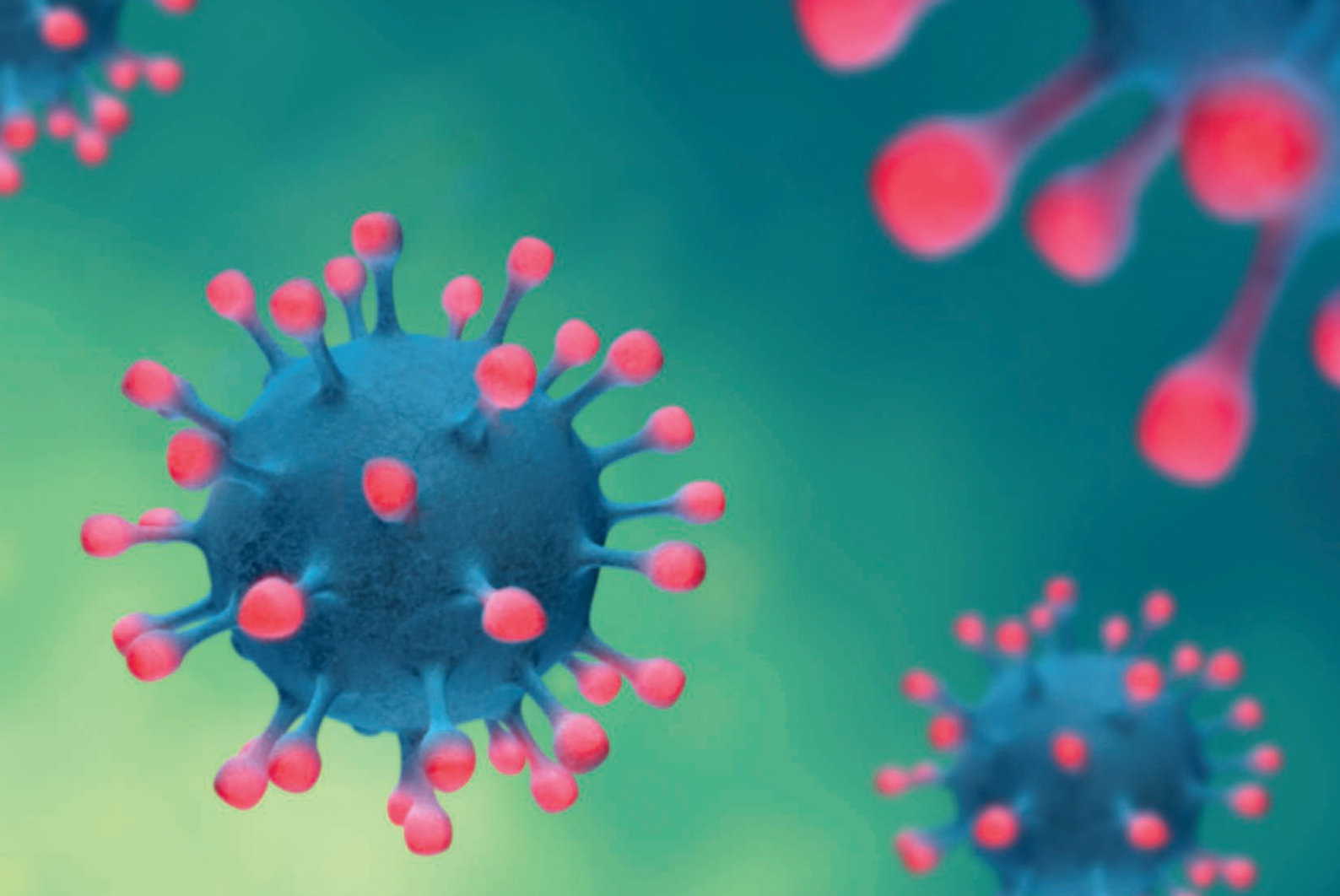
» Verzia omikron podľa všetkých štúdií, už aj recenzovaných (t.j. podrobených analýze ďalších vedcov), spôsobuje o niečo slabší priebeh ochorenia ako predchádzajúce varianty. Omikrom je však výrazne infekčnejší a čiastočne dokáže obchádzať aj imunitu získanú vakcínou či prekonaním covidu. Tu je však dôležité povedať, že je obrovský rozdiel v tom, ako je telo pripravené. Krásne prirovnanie je to futbalové: futbal vie hrať takmer každý, ale je rozdiel v tom, ako ho hráť ja a ako Lionel Messi. Ľudia s pripravenou imunitou by si priebeh ochorenia pravdepodobne ani nevšimli, keby sa toho toľko o covide nehovorilo.

» Podľa našej, stále prebiehajúcej štúdie, prípravky **Vironal** a **Cistus** užívané preventívne, významne (97%) pomáhajú k bezpríznakovému priebehu ochorenia. Svoju veľkú úlohu tu plní aj **Vitamarin** s **Flavocelom**. Prísun vitamínov C a vitamínov D je jedným z kľúčových faktorov, ako zvládnuť ochorenie.

» Vedci upozorňujú, že pri samotnej liečbe ochorenia je mimoriadne dôležité podávanie antioxidantov. Dokážu totiž predísť cytokínovej búrke, ktorú spôsobujú „zmätené“ mitochondrie. To vysvetľuje, prečo majú naši poradcovia také veľké úspechy s **Annonou**, **Goji** a **Flavocelom** a najmä s **Acai**. Takže ak máte podozrenie, že by ste mohli vírus už v sebe mať, je namieste brať tieto produkty. Významne vám môžu pomôcť.

ČO TEDA ROBIŤ AKTUÁLNE?

- » Samotná liečba je oveľa jednoduchšia, keď je organizmus pripravený. Preto by sme okrem bohatej a zdravej stravy, denného pohybu (aspoň 20 minút), mali denne používať **Vironal** a niektorý z výživových doplnkov, zameraný práve na antioxidanty. Odporúčame striedať naše Zelené potraviny.
- » Rozhodne nezabúdajte na **Flavocel** a **Vitamarin**, v tomto ročnom období denne.
- » Samozrejme, najlepšia prevencia je nenakaziť sa. Preto dodržiavajte zmysuplné opatrenia a hlavne v sebe neživte strach. Pamätajte si dôležitú vec: čím je vírusová nálož menšia, tým skôr a rýchlejšie vírus zvládnete. Preto noste respirátor a rúško všade, kde predpokladáte nákazu.



» Aj omikron sa dá zvládnuť a ukazuje sa, že jednoduchšie, ako sme si mysleli. Dôležité je nepodľahnúť panike. Očkovanie má obrovský význam a dnes už vieme, že je to bezpečný spôsob výuky našej imunity. Ak ste sa aj očkovať nedali, spravte tak čo najskôr. Je to bezpečný, moderný a najmä efektívny spôsob získania ochrany. Áno, prípravky sú funkčné, ale s očkovaním výrazne funkčnejšie. Bez očkovania až 4 ľudia zo 100 ochorenie nemusia zvládnuť a 7 z nich skončí v nemocnici. Vyhňte sa tomu, riešenie existuje.

» Veľa sa hovorí o tom, že omikron by mohol ukončiť pandémiu, no presvedčivé dôkazy zatiaľ nie sú. Takmer iste sme sa však naučili veľa o tom, ako sa ochoreniu dá predísť a v mnohých prípadoch už vieme zvládnuť aj ochorenie samotné. Na dobrej ceste sú aj lieky. Tiež sme sa utvrdili v tom, že aj výživové doplnky sú cestou, ako z toho von, dokonca lepšou, než sme si mysleli. Potvrdzujú to štúdie z celého sveta.

» Jedným z najväčších problémov pandémie sú klamstvá, dezinformácie a HOAXy, ktoré sa začali vo veľkom šíriť cez sociálne siete. Tie pôvodne vznikli, aby ľudí spájali, teraz však robia pravý opak. Možno práve toto bude jav, z ktorého sa budú ľudia spamätávať dlhšie ako z pandémie samotnej. Covid a pandémiu ako takú porazíme, keď sa ako ľudstvo konečne spamätáme a budeme veriť princípom humanizmu a tomu čo vymysleli naši predkovia. Ja však verím, že sme na dobrej ceste.

JOZEF ČERNEK

MÔŽETE SA PORADIŤ

» V prípade doplňujúcich otázok a pri záujme o rady a odporúčania pri liečbe kontaktujte telefonicky, prosím, autora článku, riaditeľa Energy, spol. s r.o. – **Jozefa Černeka – 0905 405 455.**

» O vašom zdravotnom stave sa môžete poradiť aj s **MUDr. Júliusom Šipošom** prostredníctvom Energy on-line poradne na Facebooku alebo v prípade, že by ste sa chceli poradiť a nemáte možnosť navštíviť najbližší **Klub Energy**, využite niektorú z on-line poradní na našom webe.



Dary troch kráľov

Vône, pachy či arómy dokážeme vnímať prostredníctvom čuchu a vďaka nemu cítiť a spoznávať svet. Niektoré nás varujú a upozorňujú na nebezpečenstvo, iné v nás dokážu vyvolať rôzne emócie, pripravujú nás na nové zážitky. Čuchové predstavy sú takmer nezničiteľné a čuchová pamäť je mimoriadne pohotová a trvalá - malé pripomenutie postačí na to, aby spomienka v pamäti ostala dlhé roky, niekedy aj na celý život. Je zvláštne, že obraz určitej veci alebo osoby z detstva si nedokážeme vo svojej pamäti vybaviť, ale jej charakteristickú vôňu áno (zrejme preto, že centrum vnímania vône je v mozgu umiestnené v blízkosti amygdaly, a tá hrá hlavnú úlohu pri formovaní a uchovávaní pamäťových stop spätých s emočnými zážitkami, čím ovplyvňuje správanie človeka pri strachu či radošti).

A nie je tomu inak ani pri vybavovaní si spomienok na prežité chvíle sviatkov zimného slnovratu. Nová esenciálna vôňa **Three kings** (Traja králi) dokáže svojím vplyvom zahnať šedivosť všedného dňa a opätovne nastoliť v našich obydliach slávnostnú atmosféru prežitých momentov a my ich, aspoň na prchavú chvíľu, môžeme znovu precítiť. No nielen to: jednotlivé vzácné komponenty tejto esencie sú balzamom ako pre dušu, tak aj pre fyzickosť.

Sprej **Three kings** zahŕňa vo svojom kompozite aj drahocenné zložky, podarúanky, ktorými obdarovali Ježiška traja mudrci z Východu. Podľa biblického rozprávania traja králi (mudrci) z Východu priniesli novonarodenému Ježišovi tri veľmi vzácne dary: zlato – symbolizujúce inštitúciu kráľovstva alebo myseľ, myrhu – v prenesenom význame slova predstavovala človeka a jeho odhodlanie konať dobro, zatiaľ čo olibanum (prave kadidlo) zobrazovalo svätosť, modlitbu k Bohu a vôľu k láske. Všetky prinesené dary sa tešili veľkej vážnosti a boli veľmi drahé. Olibanum patrilo v staroveku k najstarším kadidlám, a preto

ho nájdeme i medzi drahocennými darmi pre malého Ježiška. Napríklad v Indii bolo olibanum také drahocenné, že celá jeho úroda sa uchovávala v chráme na bohoslužby. Kráľ Šalamún, známy židovský mudrc, bol vášnivým vyznávačom obetovania kadidla, ktorého hlavnou zložkou bolo práve olibanum. Domovom kadidlovníka, z ktorého sa získava pravé kadidlo (olibanum), je Egypt, Somálsko a východná časť Afriky. Rastie však aj v Taliansku a najmä na južnom pobreží Arabského polostrova. Židia poznali kadidlo v Egypte (Egyptania nazývali olibanum „božská vôňa“) a používali ho pri svojich náboženských obradoch. V Biblii sa olibanum nazýva „svätý balzam“. Kadidlo je nazývané aj „olejom pravdy“ a vraví sa, že odhaľuje podvody a falošné pravdy. Pomáha vytvárať nové pohľady založené na svetle a pravde, odstrániť blokady z mysle či bariéry zo srdca. Myrha – olej Matky Zeme, bola taktiež jedným z troch vzácných darov troch mudrcov či mágov z Východu. Vyjadrovala vôľu človeka usilovať sa o dobro. Myrha je posvätný olej už odpradáva, hrá dôležitú úlohu vo všetkých starých náboženstvách Stredného východu a Afriky. Píše sa o ňom aj v Biblii a starí Egyptania si ho nesmierne vážili a cenili. Biblia považuje myrhu za látku stimulujúcu lásku, prinášajúcu radosť, úspech a požehnanie. Myrha sa používa ako éterický olej a kadidlo. Má príjemnú vôňu, ktorá má veľký vplyv na psychiku a krvný obeh. Olej pomáha pri nepravidelnom srdcovom tepe a nervových poruchách, ako je napríklad koktanie. Myrha tiež pomáha rýchlejšie nadväzovať kontakt s inými ľuďmi, preto tento olej často vyvoláva asociáciu priateľských pút; pomáha v ľuďoch nastoliť pocit bezpečia. Ďalším z darov troch mudrcov bolo zlato. Zlato je neoxidujúci lesklý kov s veľkou symbolickou hodnotou, takmer vo všetkých starých kultúrach sa spájalo so Slnkom. Základná téza v duchovnom svete alchymie *aurum nostrum non est aurum vulgi* (naše zlato nie je zlato pospolitého ľudu) poukazuje na to, že pod zlatom sa nemyslel vlastný kov, ale ezoterické poznanie, vyššie štádium duchovného vývoja. Zlato je substanciou, ktorá môže vytvoriť priame prepojenie s vitálnou životnou silou a zohráva tiež významnú úlohu v mentálnom vývoji človeka. Má vyrovnávací a harmonizujúci účinok na všetky úrovne tela, mysle a vedomia.

Blahodarné účinky vonných látok sú známe už niekoľko tisíc rokov. V poslednom období stále viac ľudí nachádza v nich záľubu a ich používanie v každodennom živote sa stalo samozrejmosťou. Vplyv vonných látok na psychiku a zdravie je nepopierateľný a ich znalosti vo svojej praxi využíva práve aromaterapia.

Vďaka svojmu jedinečnému zloženiu a širokému použitiu si **Three kings** určite získa veľkú priazeň a obľubu, pohladí všetky zmysly, nastolí správnu a jedinečnú atmosféru. No nielen to, je vhodný aj na očistu bytu, pracovných miestností a všade tam, kde je koncentrácia väčšieho počtu ľudí. Aplikujte ho vo chvíľach, keď vám je ťažko či clivo a rozhodne by ho mali vyskúšať večne nespokojní ľudia. Čiastočky vône rozprášené do ovzdušia zahánajú zlé a negatívne myšlienky, priťahujú mier a harmóniu. Rovnaká vôňa, jej kvalita, je vnímaná veľmi subjektívne. Každý z nás tú istú arómu vníma úplne inak, vďaka čomu ona sama „napíše“ každému iný príbeh. Vôňa dokáže pohľadiť telo aj dušu, dokáže uzdraviť, ale aj zvieŕť na scestie. Ak si uvedomíme, čoho všetkého sú vône schopné a prijmemme ich silu a moc, pocítíme nedeziernosť energie Prírody a v nemom úžase musíme pred ňou v pokore pokľaknúť.

Ing. Mária Verbeníková



Chvíle pôrodu

Pôrod a chvíle tesne po ňom (perinatálna fáza života) majú pri konštituovaní energetického, teda i čakrového systému takisto veľmi podstatnú úlohu.

Už vieme, že matkin energeticko-informačný systém je neodškriepiteľne prepojený s týmto systémom aj u plodu, a preto dokážeme ešte nenarodenému dieťaťu pomôcť nadobudnúť isté pozitívne zdravotné, energetické predispozície už dávno pred pôrodom. O téme spevu a prihovárani sa dieťaťu v brušku, čo sú excelentné spôsoby nadväzovania kontaktov, sa vedú rôzne kurzy, na ktorých sa účastníčky zoznámia aj s uvoľňovacími technikami a cvikmi, pomáhajúcimi absolvovať aj prirodzený pôrod. Absolventiek lekcii je čím ďalej, tým viac. Okrem olejov a krémov Energy, ktoré uvoľnia a spružnia napínajúce sa kožné a podkožné pletivá na brušku a mohutnejších prsiach, máme pre toto obdobie k dispozícii mnohé výživové doplnky, ktoré pomáhajú zlepšiť všeobecnú kondíciu oboch – matky i dieťaťa pred, počas i po narodení potomka.

Pôrod môže prebehnúť bez tráum a často i bez chirurgických zásahov pôrodníkov. Aj s tým už máme veľa dobrých skúseností. Na kurzoch, ktoré som spomínal, sa už častejšie než tomu bolo prednedávnom, vedie i náuka o prirodzenosti rytmu v živote. Veď rytmický tlkot srdca matky, rytmický dych, striedanie aktivít a odpočinku, chôdza, rytmus spievanej piesne, básničky, ktoré venuje budúca mamička svojmu dieťaťu, pomáha zosúladiť sa navzájom a vytvárať prirodzené väzby na rytmy Vesmíru, ktoré sú vrodene každej bunke biologického sveta. Prepojenie týchto rytmov je dôležité aj pre výber času príchodu dieťaťa na svet. Nie je to záležitosť náhodná, to len my vo svojej „pýche a nadradenosti“ si myslíme, že môžeme tieto vnútorné zákony Univerza beztriestne porušovať. Toto porušovanie však môže narobiť veľa šarapaty v energetickom systéme novorodenca, chcejúceho vstúpiť do sveta práve v istej fáze individuálneho cyklu, i v jeho prepojení s energetikou matky a Vesmíru.

PRERUŠENÝ TOK ENERGIE

Umelé vyvolávané pôrody s prípravkami na tlámenie bolesti znemožňujú matke plne sa zúčastňovať pôrodu. Zosúladenie rytmov sa naruší, energetický súzvuk pretrhne. Takýto vstup dieťaťa z bezpečia matkinho tela do vonkajšieho „nepriateľského“ sveta sa preň stáva traumatizujúcim a odcudzujúcim zážitkom, poškodzuje nielen jeho energetiku, ale aj psychiku, vytvára predispozície pre isté typy ochorení. Dieťa absolvuje pocit odcudzenia, odtrhnutia od istôt, navyše v spojení s ťažkým „bojom“.

Pomerne intenzívne sa tomuto obdobiu a jeho fázam venuje dr. Stanislav Grof, známy psychiater a psychológ, v rozsiahlych statiach o perinatálnych matriciach a ich dôsledkoch pre kvalitu budúceho života.

Odlúčenie novorodenca od matky v prvých minútach po pôrode (dodnes sa to na niektorých klinikách praktizuje) znamená jeho vytrhnutie z ochranného objatia jej aury, ochranného „dáždnika“ jej energetického poľa, čo môže mať škodlivý dopad na jeho energetický systém. Lebo pôrod je vlastne prvým (a azda najzávažnejším) odlúčením dieťaťa od matky, od ktorej do tejto chvíle prúdila láska a (pováčšine) istíca emočná energia. A ak nastane situácia, keď matka, paralyzovaná pôrodom, ale hlavne medikamentmi, nemyslí (zabúda) na dieťa, stráca sa vzájomný kontakt takmer na všetkých úrovniach. Matka je totiž pri udržiavaní spojenia jediným aktivizujúcim činiteľom,



lebo novonarodené dieťa nedisponuje schopnosťami na to nevyhnutnými. Aj z energetického hľadiska je u neho úplne otvorená len korunná (sahasrára) čakra a čiastočne čakra základná; tie ostatné, ktoré bude využívať v sebaistiacom a sebauvedomovacom procese, sa konštituujú postupne v nasledujúcich obdobiach života. Takže oddelenie od matky môže mať pre vzťah oboch strán až „deštruktívny“ charakter.

TZV. CISÁRSKY REZ

Pokiaľ nie je prichádzajúci pôrod indikovaný, a teda by mohol priniesť nebezpečenstvo pre matku i dieťa, nemali by sa mamičky uchýľovať z rôznych (často veľmi osobných) dôvodov ani k sekcii, cisárskemu rezu, lebo aj ten so sebou prináša množstvo následných komplikácií. Nejde pritom len o narušenie (prerušenie) toku energií v dôležitých meridiánoch prechádzajúcich prednou stranou bruška mamičky (dráha počatia, obličiek, pečene), ale aj o poškodenie funkcie prvej a druhej čakry. Prijali sme ideu, že všetko, čo sa v perinatálnom období deje v energetickom systéme mamičky, odráža sa v tomto systéme aj u dieťaťa. Preto budeme môcť počítať s následnými problémami, a to nielen v sebaapresadení dieťaťa v istom štádiu života (ako odrazu zdánlivej nepotrebnosti potenciálu prvého ohnivého energetického sebaapresadenia pri prechode pôrodným kanálom), ale aj s komplikáciami v pohlavnom živote (riziko poškodenia funkcie spomínaných meridiánov a čakier), v tráviacom systéme a celkovo na udržaní základného energetického potenciálu. Aj o tomto viac v nasledujúcich textoch.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Prejavy tela: chronický únavový syndróm

Chronický únavový syndróm je téma, ktorá sa čoraz viac dostáva do povedomia. Čoraz viac ľudí má túto diagnózu zapísanú v zdravotnom zázname a označenú ako hlavný dôvod problémov. Napriek tomu sa vie málo o vzniku a príčine spomínaného syndrómu. V každom prípade si vyžaduje zvýšenú pozornosť, pretože v sebe zahŕňa riziko skrytia iných ťažkostí, ktoré sa môžu rozvinúť do nepríjemných stavov. O čo presne ide a ako sa prejavuje?

Klasická medicína a jej výskum ukazuje, že príčinou by mohli byť vírusy, konkrétne enterovírusy. Spájajú sa s ochoreniami horných a dolných dýchacích ciest alebo s aseptickou meningitídou. Výskum sa tiež zameriava na vírus Epstein-Barrovej (spôsobuje infekčnú mononukleózu). Enterovírusy prenikajú do organizmu ústami a vyvolávajú bolesť v krku a zväčšenie uzlín. Ak primárna imunitná odpoveď zlyhá, môže vírus preniknúť do pľúc alebo hrubého čreva a spôsobiť ďalšie ťažkosti. Odtiaľ sa, samozrejme, môžu šíriť krvným obehom do iných tkanív. Cieľom enterovírusov sú hlavne svaly a tkanivo nervového systému – tým sa vysvetľujú prejavy chronického únavového syndrómu, ako je svalová bolesť, neurologické problémy a vplyv na mozgové funkcie a psychiku. Dostupné štúdie odhalili narušený imunitný systém v zmysle abnormalít, ktoré poukazujú na pretrvávajúcu vírusovú infekciu. Imunitný systém ho teda dokáže rozoznať, ale nevie ho eliminovať.

AKO HO SPOZNÁME?

Typickým prejavom chronického únavového syndrómu je výrazná únava, ktorá je vyčerpávajúca, niekto povie, že smrteľná, a postihuje fyzické aj duševné funkcie. Často je prítomná svalová bolesť, ťažké končatiny, poruchy spánku, podráždenosť, depresia, zhoršená pamäť a sústredenosť, nechutenstvo, kolísanie telesnej hmotnosti, plnosť a rozpínanie brucha, striedanie zápchy a hnačky, nočné potenie, občasná mierne zvýšená telesná teplota, a podobne. Určite by sme vedeli vymenovať mnohé ďalšie prejavy, ktoré súvisia s rozsahom „poškodenia“.

Vidíme, že prejavy sú naozaj rôznorodé, ale v podstate sa týkajú hlavných orgánov, ktoré sú zodpovedné za imunitný systém. Imunitný systém má na starosti identifikovať každú zmenu, potenciálne riziko, a spustiť tie najvhodnejšie a najefektívnejšie obranné mechanizmy alebo mechanizmy na opätovné nastavenie rovnováhy v organizme. Tým sa presúvame do čínskej medicíny. A keďže do syndrómu vstupuje viac orgánov, bude náš článok trochu dlhší. Ktoré orgány ukazujú svoju slabosť alebo chaos vo funkciách?

OBLIČKY AKO ZDROJ ENERGIE

Chronický únavový syndróm vzniká na základe buď nedostatku alebo vyčerpania celkovej energie a výživných látok, vrátane tých najjemnejších. Človek ide tzv. na rezervu. Ide najmä

o slezinu, pľúca a obličky. Ak stav trvá dlhšie, začnú sa prejavovať aj pečeň a srdce. Najmä, ak sa dostanú do nedostatku krvi. K tomu treba pridať škodlivinu horúčosti, ktorá preniká zvonka dovnútra a mení vnútorné prostredie, a tak ovplyvňuje funkčnosť orgánov. Vírusy sa všeobecne vnímajú ako patogén horúčosti, pretože demonštrujú pre ňu typické prejavy: teplotu, zápal hrdla, zdurenie uzlín, únavu, slabosť končatín, smäd, sucho v ústach, a podobne.

Obličky uchovávajú životnú silu, zdroj života. Sú pôvodcom energie jin a jang, zabezpečujú teda jin a jang pre všetky orgány. Zabezpečujú mineralizáciu tkanív, uchovávajú tzv. prenatalnú esenciu, ktorá je základom všetkého, a teda aj základom krvi. Výrazne ovplyvňujú vodu v organizme. Obličky vytvárajú obrovský systém, zahŕňajúci viacero orgánov. Ovpľývajú mnohé funkcie v organizme. Pri ich oslabení nastáva výrazná a chronická únava, ktorú sprevádza slabosť v kĺboch, v bedrách alebo kolenách, studené končatiny, celková zimomravosť, kazivosť zubov alebo vypadávanie vlasov. Pri dlhodobom oslabení sa naruša plodnosť a schopnosť udržať tehotenstvo. Tieto problémy vznikajú nadmerným preťažovaním sa, workoholizmom, zanedbávaním pitného režimu, nadmerným solením či vystavením sa dlhodobému chladu alebo strachu. Na ich podporu môžeme siahnuť po Renole, King Kongu alebo Tribuluse. Veľmi krásne sa prejavuje aj používanie Macy, Fytomineralu a hlavne Mycorenu, ktorý má obrovský potenciál.

SPRIATELENÉ PĽÚCA A SLEZINA

Pľúca sú pánom energie celého tela a riadia príjem čistej energie (vzduchu). V pľúcach sídli aj tzv. obranná energia, čo je časť imunitného systému, súvisiaca s povrchom tela (pokožka). Tvori prvú obrannú bariéru. Pľúca sú najvyššie položeným orgánom, vraví sa im „baldachýn“, chrániaci hlbší vstup do organizmu. Dychame nosom a ústami - a vírusy prenikajú do tela najčastejšie práve týmito vstupnými bránami. Čím menej čistej energie, tým slabšie pľúca a väčšia únava. V tomto prípade ju bude sprevádzať dýchavičnosť, kašeľ, zdurená alebo suchá sliznica v nose a hrdle, zachrípnutie až strata hlasu (pľúca sú aj pánom zvuku, tvoria hlas). Spôsobíme si to nesprávnym dýchaním, nedostatočným pohybom na čerstvom vzduchu, dlhodobým zaťažením hlienmi, suchom alebo smútkom. Samozrejme, aj pľúca potrebujú výživu, najmä správne zvlhčenie, a pravidelná vírusová nálož to znemožňuje. Pre pľúca je vhodný Vironal, ale v rámci podpory imunitných reakcií (alebo teda likvidácie patogénov) vieme efektívne použiť **Cistus complex**, **Drags Imun** a rad **Grepofitov**. Skvelý je **Mycopulm**, ktorý má naozaj širokospektrálne účinky. Rovnako účinná je aj **Anonna**.

Slezina má na starosti imunitný systém ako celok vrátane bunkovej imunity. Výdatne jej pomáhajú lymfatické uzliny, ktoré výrazne ovplyvňujú aj obličky a svojím spôsobom aj pľúca. Slezina tvorí tzv. postnatálnu esenciu, ktorá je dôležitou súčasťou krvi. Obsahuje všetky potrebné živiny a jemnomotné substancie. Tie sa následne dopravujú do každého orgánu a každého tkaniva. Slezina „kontroluje a skúma“, čo všetko do organizmu preniklo alebo čo sa v ňom vytvorilo, vyhodnocuje, či je to v prospech organizmu. Ak nie, vydá príkazy na spustenie adekvátnej obrannej reakcie. Súčasne kontroluje obličky a svojím spôsobom reguluje ich činnosť a vyživuje – rodí – pľúca. Postnatálnu esenciu odvádza slezina priamo k pľúciam, ktoré ju obohatia o energiu vzduchu (kyslík) a následne zabezpečia jej pohyb v cievach, ako súčasť krvi. Pri tej príležitosti si pľúca nechajú určitý podiel esencie na výživu samých seba.

V prípade oslabenia sleziny vznikajú a hromadia sa hlienky, ktoré sa dostávajú aj k pľúciam a na úroveň žalúdka a čriev. Hlienky sa dokážu dostať aj do hlbších úrovní v organizme (na to by sme potrebovali osobitný text). Slabosť sleziny sa prejavuje rôznorodo, napríklad bolesťou brucha, pocitom rozpínania, pocitom ťažoby celého tela, hlavy, svalovými bolesťami, kašovitou stolicou, rôznymi potravinovými intoleranciami a tiež celkovým oslabením imunitných reakcií, nadmerným krvácaním, tvorbou modrín, a podobne. Jej slabosť si môžeme spôsobiť nepravdivým a nesprávnym stravovaním, rôznymi diétami, nadmerným premýšľaním, obavami a neschopnosťou dať seba na prvé miesto. V prípade sleziny môžeme siahnuť po **Gynexe**, ale rovnako silné pôsobenie má aj **Vironal** (najmä pri podpore imunitných funkcií) a **Korolen** (vplyv na tvorbu krvi, ale aj trávenie). Môžeme použiť aj **Sea Berry oil**, **Imunosan**, **Ambrosiu** alebo **Fytomineral** či **Goji**.

POZOR NA PEČEŇ A SRDCE

Priblížili sme si prácu troch orgánov, ktoré vystupujú ako hlavné postavy seriálu s názvom Chronický únavový syndróm. Prečo seriál? Pretože sa to nemusí končiť pri spomínaných orgánoch. Čím dlhšie problém trvá, tým väčšie je riziko, že postihne aj ďalšie dva orgány, pečeň a srdce. Vtedy sa spúšťajú veľmi silné emocionálne a psychosomatické prejavy, pretože obidva orgány majú najväčší vplyv na emocionalitu a mentálne funkcie. Pri postihnutí týchto orgánov sa začnú ukazovať prejavy ako poruchy spánku, bolesti hlavy, rôzne neurologické a najmä psychické problémy.

Keď si uvedomíme, že oslabenie ktoréhokoľvek orgánu spustí niekedy až nekontrolovateľný vodopád narušenia dôležitých funkcií v organizme, začne nám byť jasné, že riešenie si vyžiada viac času. Dať opäť do poriadku orgán, celý jeho systém a mnohokrát na jeho najhlbšej úrovni, nie je jednoduché. Nehovoriac o tom, akú prácu si vyžiada náprava na emocionálnej úrovni.

VIEME SI POMÔŤ

Aby sme však nekončili depresívne, pozrieme sa na možnosti riešení. Je dôležité určiť, ktoré orgány sú najviac oslabené. Z praxe môžem povedať, že najčastejšia je kombinácia oslabenia obličiek a sleziny alebo obličiek a pľúc. V obidvoch prípadoch vie pomôcť **King Kong** v kombinácii s **Vironalom** alebo **Gynexom**. V prípade postihnúť srdiečka, teda emócií, vie krásne pomôcť **Korolen**. Pri tomto syndróme celkovo veľmi rada siaham po rôznych kombináciách, kde práve **King Kong** hrá dôležitú úlohu. Jeho výbornými doplnkami sú **Fytomineral**, **Himalaya Apricot oil**, **Goji**, **Acai**, **Imunosan**. Doplnky prinášajú so sebou potrebné výživné látky, ktoré sú pri chronickom únavovom syndróme v obrovskom deficite. Bonusom je pozitívny vplyv na stav slizníc, najmä olejové formy. Zlepšujú imunitu sliznice a samotné vstrebávanie živín. Je to uzavretý kruh, ktorý treba preseknúť. Nesmieme zabudnúť na psychiku. Potrebnú podporu, povedala by som, že pohladenie, nám poskytne **Relaxin** alebo **Stimaral**, ideálne ho podporíme prípravkom **Sacha Inchi oil**. Nepodceňujte prejavy, nech sú akékoľvek. Sú to signály tela, ktoré nás orientujú tam, kde mu niečo chýba alebo naopak prekáža. Choďte sa poradiť, absolvujte diagnostiku a obrňte sa trpezlivosťou. Chronický únavový syndróm sa môže javiť ako neriešiteľný problém, no nie je to tak. Každý zdravotný problém sa dá liečiť, ale nie každý človek sa vie vyliečiť.

S úctou **ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ**

www.centrumgara.sk

**Doba, ktorú žijeme,
nie je vôbec jednoduchá**



Ale takou nebola ani žiadna z tých predošlých. Každá z epoch vývinu človečenstva v sebe obsahovala jednoduchšie i ťažšie riešiteľné úlohy, no žiadna z tých predošlých nebola späť s takou „krehkou“ spoločnosťou, akou je tá súčasná. Je síce plná materiálnych vymožeností, ale i sebazničujúcich výdobytkov dehumanizovanej vedy a techniky, hlavne elektroniky, dovádzajúcej spoločnosť do stavu odludštenia, striktného individualizmu, ktorému chýbajú prirodzené kontakty, pocit spolupatričnosti. To je spojené aj s neistotami a strachom, ktorý súvisí nielen s kampaňou, vzťahujúcou sa k propagovanej „pandémii“, ale aj so strachom zo straty sociálnych opôr, ktoré sú pre človeka ako tvora spoločenského nesmierne dôležité. Nikto si nemôže byť istý, že keď sa ráno prebudí, bude môcť ísť do zamestnania, do roboty poskytujúcej financie na splatenie všetkých dlhov, ktoré sa na neho rútia. Ľudia strácajú pôdu pod nohami, sociálne opory. Ak si tento stav uvedomíme cez prizmu nerovnováhy v čakrovom či všeobecne v energetickom systéme človeka, nemôžeme sa čudovať, že ani s tým spojený telesný a duševný zdravotný stav nedokážeme celkom zosúladiť a naladiť na také „frekvencie“, ktoré by nás plne zharmonizovali. Všetky tieto, aj iné nespomenuté faktory, sa prejavujú vo vzťahu k nášmu zdraviu od raného detstva, ba s konštituovaním nášho zdravia sú spojené i celé perinatálne a perinatálne obdobie. Nakoľko už veľká časť populácie, tobôž „enerdzisti“, ktorých sa to silne dotýka, začína chápať, že človek ako súčasť vesmíru je definovaný dvojakou podstatou – hmotnou a energeticko-informačnou - robí nám čím ďalej, tým menej problémov porozumieť aj princípom prepojenia, prepletenia, teda kvantovému chápaniu sveta. Všetko je so všetkým spojené, prepletené. Každá časť, každá častica Vesmíru je spojená so všetkými ostatnými časticami a táto interakcia sa odráža aj na spomínaných faktoroch. Naše zdravie, celkový telesný stav je v neustálom intenzívnom vzťahu so svojou energetickou podstatou.

PREPOJENIE MATKY A DIEŤAŤA

Nielen genetika, ale predovšetkým správanie sa matky, jej spôsob života, stravovanie, návyky a závislosti sa prejavujú i na budúcom zdraví a prežívaní potomka. Od počatia je spojený s matkou nielen prostredníctvom telesných funkcií. Ovplyvňuje ho okrem iného spôsob dýchania matky, kvalita vzduchu, ktorý prijíma, stravovania (plod prejaví svoju nespokojnosť, keď sa do stravy matky dostane nejaká dráždivá látka), ovplyvnený je však predovšetkým jej duševnými poryvmi. Tie menia energetický a informačný stav oboch jedincov – matky i dieťaťa. Plod však reaguje nielen na matku, ale na celkový stav okolia, takže ho ovplyvňujú všetci, ktorí sa dostávajú do blízkosti budúcej mamičky (celá rodina, priatelia, spolupracovníci, atď.). Všetko, čo sa okolo nej odohráva, sa zapisuje aj do energeticko-informačného poľa plodu. Takže nie je pravdou tradovaná myšlienka, že dieťa prichádza na svet čisté ako nepoškvrnený list papiera (tabula rasa). Prichádza ako husto popísaný notes, plný poznámok, konceptov a právd, s ktorými bude budúci človečik pracovať po celý svoj aktívny život. Ak má v „poznámkach“ vyzdvihnutú lásku, bude s ňou vedieť pracovať celý život. Ak sa tam objavia zápisky plné hnevu, zlosti, nenávisť či nevšímavosti, nebude sa môcť nikto čudovať, ak sa takto poznačené negatívne emócie objavia ako dominantné prejavy v ranom veku dieťaťa a v etape dospievajúcej osobnosti. V neskorších obdobiach ich dokáže človek, aspoň veľká časť človečenstva, vlastnou vôľou a s pomocou okolia eliminovať, spracovať. Na doteraz spomenuté, ale i mnohé ďalšie faktory by potenciálne mamičky nemali nikdy zabúdať! Lebo pomáhajú



vytvoriť harmonickú osobnosť, v ktorej sú energie jin a jang vyvážené.

Samozrejme, ako sme nadškrtli, v dobe plnej stresu, strachu, neistoty, pocitov odlúčenosti, vylúčenosti či výlučnosti, ktorú ťažko prežíva v pohode väčšia časť populácie, sa s tým spojené energetické výkyvy odrazia aj na kondícii budúcich mamičiek (oproti nedávnej minulosti vídam na verejnosti čoraz menej tehuľiek), aj ich nastávajúcich potomkov.

PRÍPRAVKY ALEBO KRÉMY?

Môže byť v dnešných „krušných“ časoch program Energy nápomocný tehotným ženám? Vieme, že s energeticko-informačným poľom organizmu sa neradno len tak zahrávať. Že prípravky pomáhajú pri riešení mnohých telesných i psychických problémov, ale pri nevhodnom používaní dokážu rozladiť, narušiť pohodu organizmu aj na duchovnej úrovni. Preto napríklad koncentráty **Regalen**, **Korolen**, **Renol**, **Gynex** a **Vironal** neodporúčame prijímať bez konzultácie s lekárom – odborníkom na bioenergetickú medicínu.

S krémami je to trochu inak. Aj keď ich účinky vedú byť veľmi výrazné, tehotenstvo nie je pre ich používanie prekážkou. Nakoľko pôsobia nielen na telo, ale i na psychu a duchovné štruktúry, ich pôsobenie dokáže byť pri rôznych zdravotných problémoch veľmi účinné.

Len tak náhodne môžeme spomenúť niektoré harmonizujúce efekty. **Protektin** použije budúca mamička (o spôsoboch použitia krémov sme písali na mnohých iných miestach a hovorím o nich bežne v prednáškach o dotykovej terapii) v momentoch, keď nevie zvládnuť hnev a podráždenosť, ak je psychicky nevyrovnaná a ťažko zvláda niektoré životné situácie. Po **Cytovitale** siahne, ak bude potrebovať získať pocit istoty, **Droserin** sa stane dominantným v momente nepokoja spojeného s úzkosťou, pri zvýšenej plačlivosti. **Ruticelit** pomôže zvládnuť smútok, zlepši schopnosť prepojenia s Všeomírom, vnesie do duše slnko, dostatok životného optimizmu.

Vo svojej terapeutickej praxi som krémy a postupne aj oleje Energy neraz použil na masáže aj v rôznych fázach tehotenstva. (Viac spomenieme v statkách o jednotlivých čakrách.)

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK

Steatóza poškodzuje pečeň

Steatóza alebo stukovatenie pečene je v posledných rokoch čoraz častejšie sa vyskytujúci zdravotný problém. Súvisí najmä s narastajúcou obezitou, nezdravým stravovaním a zlým životným štýlom, predovšetkým s nedostatkom pohybu. Spočiatku stukovatenie pečene nespôsobuje postihnutému vážnejšie zdravotné ťažkosti, avšak postupom času progreduje a vyvoláva tzv. nealkoholový zápal pečene. Ten spôsobí postupné zhoršovanie funkcie tohto životne dôležitého orgánu. Zápal prechádza do štádia fibrózy, čiže zväzivovania, ktoré ide na vrub ďalšieho poškodenia a úbytku pečenevých buniek. A hoci má pečeň jedinečnú regeneračnú schopnosť, t.j. dokáže sa sama obnovovať, regenerácia nie je neobmedzená. Ak dôvody poškodzovania naďalej pretrvávajú, ochorenie prechádza do štádia cirhózy, čiže stvrdnutia pečene s konečným zlyhaním funkcie.

Vzhľadom na častý výskyt stukovatej pečene v populácii a jej možnej zápalovej progresie do závažnejších štádií predstavuje toto ochorenie vážny zdravotný problém, ktorý skracuje život. Prevencia a liečba ochorenia je všeobecne známa, nenáročná a každému dostupná. Vyžaduje si len trochu pevnej vôle a disciplíny pri dodržiavaní pravidiel zdravej životosprávy. Tá spočíva v eliminácii faktorov vedúcich k vzniku obezity a metabolického syndrómu. Je potrebné strážiť si kalorický príjem, nekonzumovať často a nadmerne nasýtené tuky, rafinované jednoduché cukry, včítane sladených nápojov a fruktózy. Významnú úlohu zohráva pravidelný pohyb, fyzická aktivita, ktoré zvyšujú energetický výdaj a zlepšujú metabolizmus. Optimálne je začať s prevenciou čím skôr, najlepšie u školopovinných detí, pretože už v útlom veku začína obezita „prekvítať“. V rámci prevencie je potrebné včas zachytiť riziká dôsledným vyšetrením rizikových faktorov včítane genetickej záťaže, v rámci anamnézy sa pýtať na pohybové a stravovacie návyky, včas vyšetriť hladinu cukru a lipidov z kvapky krvi, podchytiť rozvíjajúci sa metabolický syndróm, stanoviť index telesnej hmotnosti, stanoviť pečenevé enzýmy, vyšetriť pečeň ultrazvukom. Ak je už prítomná steatóza pečene, potrebné je s odstupom času vyšetrenie opakovať

a predísť správnu životosprávu, resp. aj liečbou progresie ochorenia do závažnejšieho štádia fibrózy či cirhózy. Výhodou je, že pečeň má regeneračnú schopnosť, to znamená, že pečenevé bunky sa dokážu obnovovať. Samozrejme za predpokladu, že ešte nie je ťažko poškodená chronickým zápalom alebo cirhózou. V regeneračnom procese jej však musíme pomôcť sami zdravou životosprávu, diétou bez škodlivín, prírodnými doplnkami a pokiaľ je to vážne, aj špecializovanou liečbou. V prijímanej potrave nesmieme pečeň zaťažovať akýmkoľvek toxími, chemickými látkami, nezdravými tukmi, alkoholom, ťažkými liekmi. Odporúčajú sa očistné kúry odľahčovacími diétami, detoxikačnými prípravkami, vhodnými bylinnými čajmi, prírodnými doplnkami.

ÚČINNÉ SÚ AJ PRÍRODNÉ PRÍPRAVKY ENERGY

Ideálne na detoxikáciu nielen pečene, ale aj tráviaceho traktu a celého organizmu sú prípravky **Cytosan inovum** a **Cytosan**. Obsahujú prírodné humáty a výťažok z pestreca mariánskeho (silymarín). Tieto látky pôsobia očistne na organizmus vďaka ich absorpčnému a detoxikačnému účinku, podporujú regeneračné procesy. Veľmi pomáha dlhodobé užívanie bylinného koncentráту **Regalen**, ktorý prospieva metabolizmu a veľmi účinne regeneruje pečenevých parenchým. Vhodné je podporiť účinok koncentrátu vonkajšou aplikáciou bylinného krému **Protektin** na kožu, najmä v oblasti pečene. Dobré pomáha aj pri svrbení pokožky, ktoré býva prítomné pri postihnutí pečene, zvlášť ak je sprevádzané žltým sfarbením kože pri hyperbilirubinémii. Z ďalších prírodných doplnkov sa odporúča **Celitin**, ktorý tiež pomáha regenerovať pečeň, **Vitamarin** s obsahom prospešných omega-3 mastných kyselín a **Vitaflorin** s obsahom prírodných vitamínov. Pomáhajú aj liečivé bylinné čaje, podporujú regeneráciu a ochranu pečene, zvlášť **Chanca Piedra** a **Lapacho**. Ďalej sú nápomocné produkty z radu Zelených potravín, napríklad **Organic Beta**, **Barley juice**, **Spirulina Barley**, **Chlorella**, **Acai**, **Goji** a tiež probiotické prípravky **Probiosan** a **Probiosan Inovum**. Ich spoločným menovateľom je šetrné detoxikačné a protizápalové pôsobenie.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Okienko do Duše

Vrávi sa, že oči sú oknom do duše - a niečo na tom bude. Vždy, keď vás niečo trápi a akokoľvek to chcete zatajiť, stačí jeden pohľad do očí a všetko je jasné. Oči vždy prezradia, ako sa naozaj cítite. Čím dlhšie je naša duša v podruží zablokovanej alebo potlačenej emócie, tým vyššie je riziko, že začne reagovať aj telo. V podstate sa duša len usiluje komunikovať cez telo, najmä keď ju niečo trápi a potrebná zmena je v nedohľadne. A odtiaľ je už len malý krok k zdravotnému problému, diagnóze. Prepojenie emócií, a tým ovplyvnenie pohľadu a nastavenia života a následné prejavy na fyzickom tele skúma a pomenúva psychosomatika.

Psyché = duša a soma = telo

Vzhľadom na to, že v praxi sa stretávam veľmi často s psychosomatikou (bez preháňania je to minimálne 7 z 10 prípadov), rozhodla som sa venovať tejto téme aj v magazíne Vitae. Pôjde o prepojenie všetkých úrovní bytia: fyzickej, mentálnej, emocionálnej a duševnej. Všetky úrovne následne prepája energia. Budem postupne odkrývať a vysvetľovať prejavy tela. Čo nám naše telo hovorí prostredníctvom rôznych prejavov a ťažkostí? Alebo čo je typické pre konkrétne orgány? Budem vychádzať z praxe a reálnych ľudí (samozrejme bez mien). Aj vy môžete napísať svoj problém, ktorým práve prechádzate.

ČO JE PSYCHOSOMATIKA?

Ľudské telo sa často oddeľuje od emócií a duše. Fyzické prejavy chorôb sa berú výhradne ako fyzické problémy. A psychické/duševné ochorenia sa striktne viažu len na psychiku, mozog a jeho činnosť. Všetko, čo sa odohráva v našej myslí sa oddeľuje od procesov v našom tele. Ako si ale vysvetliť to, že vplyvom myšlienky reaguje telo? A ako je možné, že fyzický problém, napríklad bolesť, ovplyvňuje naše myšlienky a emócie? Predstava, že mozog je zdrojom mysle nevysvetľuje, ako môže z hmoty vzniknúť vedomie. Pretože vedomie, tak ako myšlienka či emócia, je nehmotné. Až kvantová fyzika sa zaoberá týmto javom a vysvetľuje prepojenie hmoty a energie. Energia mysle je prepojená s fyzickou štruktúrou mozgu, rovnako ako duša so srdcom.



Fyzické telo, myseľ, emócie a duša sú štyri úrovne bytia. Je to jeden celok. Psychosomatika upozorňuje na všetky súvislosti a dáva ich do súladu s princípmi jednoty. Berie do úvahy všetko, čo mohlo spôsobiť alebo akokoľvek ovplyvniť daný problém. Od zjavných fyzických prejavov cez skryté prejavy, emócie, nastavenie mysle, ale taktiež prostredie, vzťahy, obdobie, geopatogénne zóny či energetické vplyvy. Každá emócia ovplyvňuje rôzne funkcie nášho tela, vrátane fyziologických pochodov. Emócie nám pomáhajú zorientovať sa vo vlastnom mikrosvete. Ukazujú, čo je nám príjemné a čo nie, ukazujú cestu k cieľom, túžbam, k životu, aký chceme. Emócie sú rečou intuície a duše. Taktiež nám ukazujú rozpoloženie iných ľudí, ich reakcie a naše reakcie na ľudí a situácie, ktoré prichádzajú a vyplňajú náš život. Emócie výrazne ovplyvňujú nastavenie mysle, a to až do takej miery, že rozhodujú za nás. Najmä tie nespracované, zablokované alebo potlačené. Tým dávajú základ na vytvorenie pozitívnych či negatívnych zvykov, rôznych presvedčení alebo vzorcov.

DÔLEŽITÁ ANALÝZA EMÓCIÍ

Keďže každá emócia je priamo spojená s určitým orgánom alebo systémom, dá sa použiť pri diagnostike na odhalenie príčiny problému. Pokiaľ problém už prešiel do úrovne mysle, emócia, orgán, časť tela, čas a obdobie, kedy sa problém prejavuje, ako aj ďalšie prejavy, slúžia

na prepojenie so životnou situáciou, traumou, ktorú sme nespracovali. Alebo naopak, všetky indície poslúžia na vysvetlenie javov, ktoré sa v živote vyskytujú a dokonca sa cyklicky opakujú. Každý orgán sa prejavuje typickými emóciami a súčasne má tendenciu určitým spôsobom ovplyvňovať aj myseľ. Tým vplýva na nastavenie pohľadu, a teda aj názoru na rôzne situácie a ľudí. Vplyv sa mení podľa toho, či je emócia krátkodobá alebo dlhodobá. Dôležité je, či je spracovaná alebo nie, či je potlačená a ak áno, ako hlboko. Ďalej, či už stihla vytvoriť presvedčenie alebo ilúziu, alebo je vytvorená silnou traumou. Veľmi rizikové a zradné je, keď je zacyklená emócia podporená presvedčením, že na danú emóciu máte právo, alebo, že je spravodlivá. Občas to pri hľadaní odpovedí vyzerá ako pri riešení sudoku. Dôležité je vziať do úvahy aj tie najnepravdepodobnejšie impulzy a situácie. Dokonca môžu vyznieť až absurdne, ale zažila som množstvo naozaj prekvapivých rozuzlení, nehovoriac o následnom efekte - uzdravení.

A o to predsa ide, však? Nájsť stratenú rovnováhu nielen tela, ale aj - alebo hlavne - Duše. Spokojná Duša = spokojný a naplnený život. Mojm zámerom je pomôcť každému, kto chce pochopiť svoje telo, porozumieť svojej Duši a objaviť krásu tvorenia svojho spokojného života.

S úctou ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ,
Centrum GARA



Ste sami sebou?

Jednoduchá otázka si pýta jednoduchú odpoveď. „Áno, som sám/sama sebou“. Alebo nie som? Čo vlastne znamená byť samým sebou?

Možno sa viacerí v mojom príbehu nájdete. Ako každé (ne) štandardné malé dieťa, aj ja som bola prirodzene autentická, dávala som najavo svoje pocity a potreby bez ohľadu na následky. Bola som sama sebou tak prirodzene, ako to dieťa vie. Pri rodičoch, doma, v najužšom rodinnom kruhu mi veľká časť autenticity zostala. Ako som rástla a otvárala sa svetu, hľadala som kompromis. Stále častejšie prichádzali situácie, keď som robila spokojnými ľudí vo svojom okolí a nie vždy to korešpondovalo s tým, čo som chcela ja. Bola to moja taktika,

aby som dostala to, po čom som túžila. Ocenenie, pochvalu, prejav náklonnosti. Od príbuzných, učiteľov a iných autorít. Všímal som si, že niektorí moji rovesníci preferovali iné taktiky, ako byť viditeľní a akceptovaní. Robili všetko, čo sa od nich očakávalo, spolčili sa s najsilnejším článkom rodiny, partie a ak to nezabralo, hnevali sa, vystrájali, kričali, hrali roly pacientov alebo naozaj ochoreli, keď sa celok bytia vychýlil z korýt rovnováhy. Preberali sme na seba rôzne roly. Utvárali stereotypy, ktoré môžu pretrvávať veľmi dlho. V podstate s rovnakým cieľom. Prežiť čo najspokojnejšie a získať určité výhody. Niečo za niečo. Celý život si budujeme vzťahy. Ale na akých základoch? Prečo ma/ nás nikto nepodporoval v budovaní vzťahu so sebou? Pomohlo by, ak by nám ako malým nedovolili zabudnúť, že sme jedineční,

originálni, cenní jednoducho pre to, že sme? Že láska je našou súčasťou? Že nepotrebujeme dôkazy zvonka? Ako môžeme budovať vzťahy navonok, ak nemáme pevný a vedomý vzťah so sebou? Prečo sa do vzťahov vkráda posudzovanie, neprajnosť, žiarlivosť a všakovaké iné nízkovibračné emócie? Dôležitým momentom je uvedomenie si, že ľudia okolo nás robili, čo vedeli. Nevedeli to inak. Vychádzali z toho, čo sami poznali. Prijímame to, odpustíme im aj sebe a poučme sa z toho. Minulosť síce nezmeníme, ale môžeme zmeniť súčasnosť a budúcnosť.

PREJAVME SVOJE EMÓCIE

Máme na to skvelú príležitosť, lebo rok 2022 je z hľadiska numerológie o vzťahoch: tri dvojky, ktoré dávajú súčet šesť. Ak je človek v rovnováhe, v emocionálnej stabilite sám sebou, do popredia sa dostávajú pozitívne aspekty, ako citlivosť, jemnosť, ústretovosť, potreba partnerstva. V opačnom prípade dvojka poukazuje na negatíva, ako je strach, závislosti a agresivita. Ľudia sa zo strachu nebudú vedieť rozhodnúť v súlade so sebou. Šesťka v pozitívnom poňatí znamená harmóniu, domov, rodinu, ženu, matku, v negatívnom význame požívačnosť, apatiu, nezáujem. Ako sme nastavení? Ak budeme mať fungujúce a spolupracujúce rodiny s návratom ku koreňom, ak budeme mať v najbližšej komunite dôležité zázemie, podporu a láskyplné vzťahy, budeme sa posúvať vpred. Žíme teda družne, v harmónii a pomáhajme si. Spoločnosť od dospelého človeka vyžaduje, aby sa správal kultivovane, aby jeho vystupovanie malo určitú úroveň. To však neznamená, že nemáme byť autentickí. Ak treba, máme prejavovať hnev, nesúhlas či iné emócie. Byť samým sebou neznamená byť egoistickým. Egoista kladie dôraz na seba a ostatní pre neho prestali existovať – používa ich iba ako nástroj. Autentický človek kladie dôraz na seba, ale vníma sa ako súčasť spoločenstva. Dokáže dať na čas bokom svoje uspokojenie a obetovať sa pre iných, ale nestráti pritom seba – vie, kto je a kam kráča. Ak prestaneme žiť svoj život, skôr či neskôr môžeme ochorieť. Ak sa neprejavujeme, narušíme rovnováhu, do života prenikne úzkosť, objaví sa frustrácia, hnev. Keď do nášho života vstúpi choroba, začneme prehodnocovať svoj život. Stálo to za to? A čo by sme urobili inak? Napriek úskaliu, ktoré prináša potláčanie svojej autenticity, sa ľudia bránia prejsť svoje skutočné myšlienky a pocity. Prečo? Je za tým strach? Na to si odpovedzme každý sám.

PRÍKLADY ZO ŽIVOTA

Čo sa stane, ak stará mama odmietne postrážiť vnúčence, lebo mala naplánovaný výlet s kamarátkami? Scenár môže byť veľa. Oстане doma s deťmi a bude nespokojná, alebo pôjde na plánovanú akciu a bude sa vnútorne trápiť, že nevyhovela. Je to o stanovení si hraníc, komunikácii a jej rozhodnutí, ako sa k situácii postaví. Ak zostane sama sebou, pôjde na výlet a vnúčence s radosťou postráži, keď bude mať čas a chuť. Alebo sa rozhodne inak, ak to tak bude cítiť. Bude sama sebou a nebude sa báť, že k nej deti už nikdy neprídu na návštevu. Podporiť by sme ju vedeli prípravkom **Renol**, ktorý prinesie dôveru k životu a odvalu nechať veciam voľný priebeh. **Gynex** jej pomôže so slabou vôľou a prehnanou starostlivosťou. Môže byť doplnený krémom **Cytovital Renove**, ktorý znásobí účinok a vyhovie požiadavkám zrelej pleti.

Čo sa stane, ak v práci dôležitý názor šéfa odporuje zásadám zamestnanca? Je lepšie ísť v zásadných veciach proti sebe, aby bol spokojný niekto iný? Možno nemá zmysel povedať nadradenému, čo si myslíme, ak o to nestojí a nič to nezmení. Ale to neznamená, že s ním súhlasíme alebo že jeho názor prijímame za svoj. Skôr je to podnet k premýšľaniu nad tým, či nastal čas

posunúť sa ďalej a zmeniť pozíciu. Ak by chcel zamestnanec situáciu odkomunikovať a netrúfa si, môže použiť prípravok **Korolen**, ktorý odľahčí situáciu a dodá odvalu vyjadriť sa. Ak ho situácia rozčuľuje, má pocit krivdy a hnevá sa, môžeme použiť **Regalen**.

Moja kamarátka sa venuje práci, ktorá nie je celkom bežná, pre niekoho dokonca záhadná. Táto práca korešponduje s jej životným poslaním a darmi. Mala by sa jej vzdať len kvôli tomu, že sa nepáči jej susedom, alebo má ostať sama sebou a robiť to, čo jej robí radosť? Ak je nerozhodná, váhavá a nesmelá, podporíme ju **Renolom**.

Môžeme si dovoliť vyjadriť svoj postoj k obmedzeniu slobôd, počúvať sa, lebo v tichu človek začuje svoj vnútorný hlas. Alebo pôjdeme so stádom a potom, keď precitneme, nebudeme spokojní s vážnym rozhodnutím s možnými ďalekosiahlymi následkami? Dajme si čas na premýšľanie. Ak sme nepokojní, vyskúšajme **Relaxin**, ktorý navodzuje celkovú pohodu a duševnú vyrovnanosť.

Vo všetkých prípadoch bude vhodné doplniť výživu vo forme **Fytomineralu**, **Goji** a **Himalayan Apricot**. V každom ročnom období. Ako doplnok a na prvú pomoc môžeme použiť Bachovu esenciu **Centaury**, ktorá posilní vlastnú vôľu a odvalu povedať nie. Ak cítime, že problém ukrývame za úsmev, je vhodná esencia **Agrimony**, ak sme nespokojní a nevieme nájsť svoje životné poslanie, je vhodný **Wild Oat**. Ak nemáme dostatok sebadôvery a cítime sa menejcenní, vyskúšajme **Larch**. Účinkujú akútne a môžeme na ne nadviazať dlhodobším užívaním prípravkov **Energy**, pomocou ktorých dosiahneme dlhodobú rovnováhu.

ROZVÍJAJME SVOJU ORIGINALITU

Každý človek je iný, a tak nie je možné zavďačiť sa všetkým. Vždy tu bude niekto, kto s nami nebude súhlasiť a komu sa nebudeme páčiť. Tak prečo sa toľko zaoberáme tým, čo si o nás myslia druhí? Prečo sa stávame rukojemníkmi, keď ide o naše šťastie? Je dôležité, aby sme vedeli zistiť, čo cítime. Prirodzené je konať slobodne a nie byť za svoje rozhodnutia zodpovedný. Byť zodpovedný sám za seba aj za to, čo sa nepodarí. Aj neúspech patrí k životu, a preto sa z neúspechu poučíme, neberieme ho osobne a nedovolíme mu, aby nás obral o dobrý pocit zo seba. Prijímať seba v dobrom aj v zlom je oslobodzujúce. Nemôžeme byť niekým iným, ale môžeme byť tým, kým nemôžu byť iní - sami sebou. Sme originál a našou úlohou je obohatiť svet. Spoznať, kto sme, rozvíjať svoje dary a talenty, pracovať na sebe. Nie je však dôvod povedať za každú cenu, čo si naozaj myslíme a cítime. Netreba sa púšťať do každej bitky. Dôležité je, že tento postoj nemáme často a neskľzneme k nemu preto, že sme pohodlní. To by sme potom časom dospeli do situácie, ktorú mnohí z nás žijú teraz. Ale - musí to tak byť?

Ak sme sami sebou, robíme to, čo nás naplňuje, máme vízie a plány, a čas okolo plynie. Práca nám ide od ruky, máme z nej radosť a veci robíme naplno a s vášňou. Vďaka autenticite sme šťastní, zdravší, menej sa stresujeme a nezápasíme s úzkosťami a depresiou. Situácie vnímame realisticky, sme otvorení novým možnostiam, kladieme dôraz na svoje silné stránky a prežívame hlbšie vzťahy s tými, ktorí sú tiež sami sebou. Šťastie je odmenou za to, že žijeme svoj život. Oscar Wilde nám zanechal krásne posolstvo: „*Buďte sami sebou. Všetky ostatné roly sú aj tak obsadené.*“

Želám nám, aby sme s láskou a radosťou hrali svoju autentickú rolu v úcte k sebe a všetkým aktérom hry zvanej život.

DANA HÜBSCHOVÁ, Centrum GARA
www.knihavita.sk

Šošovica v novom roku nielen pre finančnú hojnosť

Asi každý má spojené povinné konzumovanie šošovice s novoročným obedom, ktorý nám má zaistiť finančnú hojnosť po celý budúci rok. Existuje však množstvo národov, najmä na východ a juh od nás, pre ktoré je šošovica súčasťou každodenného jedálneho lístka ako nezastupiteľný zdroj bielkovín ich prevažne vegetariánskej stravy.

ČO JE ŠOŠOVICA ZAČ?

Šošovica jedlá je jednoročná rastlina z čeľade bôbovítých, ktorá sa pestuje pre svoje semená. Táto strukovina je súčasťou jedálneho lístka ľudí s najväčšou pravdepodobnosťou už od neolitu a píše sa o nej aj v Biblii. Pochádza z oblasti Prednej Ázie. Poznáme viac ako 50 druhov šošovice, odlišujú sa od seba veľkosťou semien aj farbou – od bielej, žltej a oranžovej, cez červenú, hnedú, zelenú až po čiernu Belugu.

PREČO JESŤ ŠOŠOVICU?

Jej hlavnou devizou je obsah bielkovín. Medzi rastlinami hrdostojí na treťom mieste hneď za sójovými bôbmi a konope, čo sa obsahu bielkovín týka. Obsahuje viac bielkovín než väčšina druhov fazule. Bohužiaľ sa má za to, že ide o neplnohodnotný zdroj bielkovín. Obsahuje síce všetky esenciálne aminokyseliny, ale jednej z nich – methionínu – iba malé množstvo. V každom prípade už nejakú dobu vieme, že všetky aminokyseliny nemusíme konzumovať naraz a v jednej surovine, ale telo si ich dokáže „nazbierať“ zo stravy priebežne. Takže ak šošovicu doplníte napríklad o celozrnnú ryžu, hneď máte po probléme. Okrem bielkovín šošovica obsahuje veľké percento vlákniny. Ďalej komplexné a jednoduché cukry, ktoré sa uvoľňujú veľmi pomaly, a preto je tzv. nízkoglykemická. Tuku v nej nájdete minimum.

V zastúpení minerálov je železo, horčík, fosfor, draslík, zinok, selén. Železa obsahuje naozaj dosť, ale horšie sa vstrebáva. Vstrebávaniu môže pomôcť doplnenie šošovice o surovinu bohatú na vitamín C, napríklad papriku, brokolicu, ružičkový kel, citrón, špenát, a podobne. Z vitamínov sa v nej nachádza najmä kyselina listová a ďalšie vitamíny skupiny B.

PRE KOHO NIE JE VHODNÁ

Šošovica ako väčšina strukovín obsahuje oligosacharidy, ktoré môžu za to nepríjemné nadúvanie, ktoré môže sprevádzať jej konzumáciu. Bohužiaľ, ani varením sa ich nezbavíme, ale dôkladným namáčaním a varením s morskými riasami, vhodným korením či bylinkami to môžeme zmierniť. Ale najlepšou cestou je pravidelné konzumovanie strukovín, ktoré zaistí, že naše črevo si na ne skrátka privykne. Ak však trpíte Crohnovou chorobou alebo iným postihnutím čreva, syndrómom dráždivého tračníka či dnou, šošovici sa radšej vyhnite.

AKO JU SPRÁVNE PRIPRAVIŤ?

Šošovicu musíme najprv poriadne prepláchnuť pod studenou tečúcou vodou, aby sme ju zbavili prípadného prachu a nečistôt. Niekedy objavíte dokonca aj kamienok, pozor na to. Potom ju minimálne 5 hodín, ideálne cez noc, treba namočiť do vody. Vodu môžete počas namočenia

aj niekoľkokrát vymeniť. Varíme ju potom 15 až 30 minút v čistej vode, do ktorej môžete pridať majoránku, tymián, rascu, bobkový list, morskú riasu, ligurček či dumbier (zázvor), aby bola stráviteľnejšia. Ak chcete varenie urýchliť, pridajte niečo kyslé – citrón, ocot, paradajky. Lepšiu stráviteľnosť dosiahnete zbavením šupky, teda pasírovaním. Všetkým týmto činnostiam sa vyhnite, ak použijete už olúpanú červenú šošovicu, ktorú nemusíte ani namáčať a varí sa len veľmi krátko.

ČO ZO ŠOŠOVICE UVARÍME?

Šošovica má v kuchyni veľmi všestranné použitie. Najmä červená šošovica je vhodná na nátierky, kaše, pyré, krémové polievky. Všetky druhy šošovice môžeme použiť do dhalu, karí a zeleninových zmesí s ryžou. Vďaka svojej štruktúre je vhodná najmä klasická hnedá šošovica ako náhrada za mleté mäso do vegetariánskej verzie faširky, karbonátok a platiek či burgrov, ale aj do lasagní či na špagety. Zelená šošovica je skvelá do šalátov, čierna šošovica Beluga podobná kaviáru je úžasná ako príloha k mäsu a rybám, skvelo doplní aj vajcia. A myslíme na to, že šošovicu môžeme konzumovať aj surovú – ak ju necháme naklíčiť, môžeme klíčkami doplniť šalát, obložený chlebiček alebo iný výrobok studenej kuchyne. Nezabudnime na múku zo šošovice, ktorá sa dá použiť aj pri pečení dezertov.

MÔJ POHĽAD

Keď sa povie šošovica, väčšinou si u nás predstavíme klasickú šošovicovú polievku alebo šošovicu na kyslo s párkom či údeným v školskej jedálni. A to je veľká škoda, pretože so šošovicou sa dá v kuchyni kúzať na oveľa vyššej kulinárskej úrovni. Musím sa vám ale priznať, že klasická šošovicová polievka s cesnakom a slaninkou, a k nej čerstvý domáci chlebiček, sa u nás doma vyskytuje pravidelne a často. My ju skrátka milujeme. V našej špajzi nájdete všetky druhy a farby šošovice. Čo z nej varím najčastejšie, sa dozviete v receptoch za článkom.

Pohodový február, veľa zdravia, sily a peňazí ako šošovice vo vrecúšku vám praje ZUZANA KOMŮRKOVÁ



ZUBÁČ S TEPLÝM ŠALÁTOM ZO ŠOŠOVICE BELUGA

300 g čiernej šošovice Beluga (alebo zelenej šošovice), 2 lyžice masla, 1 šalotka, 1 strúčik cesnaku, 1 mrkva, 1 koreňový petržlen, 2 stonky stopkového zeleru, čerstvý alebo sušený tymián, 500 ml zeleninového vývaru alebo vody, 1 hrst' vňate hladkolistého petržlenu, 4 filety zubáča s kožou, soľ, korenie, rasca podľa chuti, 3 lyžice olivového oleja, šťava z citróna na dochutenie

Šošovicu prepláchneme. Zeleninu nakrájame nadrobno. Na masle orestujeme nakrájanú šalotku, cesnak, nadrobno nakrájanú zeleninu, šošovicu, pridáme tymián, soľ, korenie a všetko orestujeme. Potom zalejeme vývarom alebo vodou cca 1 cm nad zmes a varíme pozvoľna za občasného miešania cca 15–20 minút pod pokrievkou. Množstvo tekutiny kontrolujeme, prípadne znovu podlejeme. Zubáča umyjeme, osušíme, ochutíme rascou, soľou, korením a z oboch strán opečieme na olivovom oleji, začíname stranou s kožou. Na tanieri dochutíme šťavou z citróna a nasekanou petržlenovou vňaťou.

ŠOŠOVICOVÁ FAŠÍRKA

250 g klasickej hnedej šošovice, 2 bobkové listy, 3 lyžice repkového oleja, 1 veľká cibuľa, 2–3 strúčiky cesnaku, 5 šampiňónov alebo 1–2 hrste sušených húb vopred namočených vo vode, 2 lyžičky sušenej majoránky, 1–2 lyžičky údenej papriky, 1 lyžička drvenej rasce, 1 lyžica plnotučnej horčice, 2 vajcia, zelená petržlenová vňať, soľ, čierne korenie, 100–150 g ovsených vločiek, kečup s worcestrovou omáčkou

Šošovicu vopred namočíme cez noc alebo aspoň na 2 hodiny do vody. Uvaríme domäkka v novej vode spolu s bobkovými listami. Potom zlejeme vodu cez sitko a uvarenú šošovicu vložíme do misky. Na väčšej panvici rozohrejeme olej a orestujeme nakrájanú cibuľu, cesnak, huby a korenie. Pridáme k šošovici do misky a premiešame. Necháme vychladnúť. Pridáme horčicu, vajce, petržlenovú vňať a prisypávame vločky na zahutenie. Ochutnáme a prípadne dochutíme soľou a korením. Vložíme do formy na chlebiček alebo do pekáča vyloženého papierom na pečenie, povrch môžeme potrieť zmesou kečupu a worcestrovej omáčky. Pečieme cca 45 minút na 180 °C. Podávame so zemiakovou kašou, kyslou uhorkou alebo s chlebom a horčicou.

SUŠIENKY Z ČERVENEJ ŠOŠOVICE S ČOKOLÁDOU

350 g múky z červenej šošovice alebo najemno namletej červenej šošovice, 150 g trstinového cukru, 100 g kvalitnej 70% čokolády, ½ lyžičky kypriaceho prášku, štipka jedlej sódy, 120 g masla, 1 vajce, 1 lyžička korenia na koláče a keksy bio Sonnentor, štipka soli

Polovicu čokolády rozpustíme vo vodnom kúpeli. Zmäknuté maslo a cukor vymiešame do peny, pridáme vajce a krátko mixujeme. Vmiešame rozpustenú čokoládu, korenie a opäť miešame. Potom vmiešame múku, kypriaci prášok, sódu a štipku soli. Nakoniec pridáme zvyšnú polovicu čokolády nasekanú nožom na kúsky. Z cesta tvoríme guľôčky, ktoré dávame na plech vyložený papierom na pečenie. Pečieme cca 8 minút na 175 °C.



PODPORA METABOLIZMU A TRÁVENIA

CENA BALÍČKA
PRE ČLENOV:

23,20 € / 28 bodov
ušetříte 4,10 €



PROBIOVET

OBNOVUJE PRIRODZENÚ MIKROFLÓRU
ČRIEV. POSILŇUJE IMUNITNÝ SYSTÉM.

REGAVET

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



Veterinárne prípravky Energy (2)

REGAVET

Dnes by sme vám radi predstavili Regavet, nezastupiteľný bylinný koncentrát veterinárneho Pentagramu. Svojím jemným pôsobením prostredníctvom energetickej dráhy pečene, žľáz a väzivového tkaniva harmonizuje činnosť orgánov zvierat a pozitívne ovplyvňuje metabolizmus.

PRÍKLADY POUŽITIA

- » Regavet je vďaka svojmu zacieleniu najmä prípravkom prvej voľby pri zažívacích problémoch, ako sú hnačky, zvracanie, otravy a poruchy činnosti pankreasu.
- » A viete, prečo odporúčame užívať Regavet už vo februári? Zima je stále vo svojej najväčšej sile, organizmus je vyčerpaný, samice sa pripravujú na materstvo a všetky zvieratá netrpezlivo očakávajú príchod jari. Toto je vhodný čas na regeneráciu ich organizmu a zvýšenie obranyschopnosti.
- » Jar prináša so sebou aj alergie, preto začíname s predstihom podávať Regavet, aby sme zmiernili nežiadúce reakcie zvierat na alergény. Jedným z týchto prejavov je napríklad úporné svrbenie na rôznych miestach tela. Veľmi často sa k začervenej koži pridružia ešte baktérie a kvasinky, a tým sa svrbenie niekoľkonásobne zhorší. Pri liečbe atopií je vhodné pridať ešte Probiovet a Omegavet.
- » Veľmi sa mi Regavet osvedčil aj u hlodavcov. Hlodavce majú zložitejšie zažívanie než mäsožravce. Je založené na činnosti baktérií, ktoré musia byť v rovnováhe. Ak sa veľmi jemná rovnováha poruší, premnožia sa nežiadúce baktérie, ktoré spôsobia otravu krvi a hlodavec behom niekoľkých hodín uhynie. V tejto situácii odporúčam podať Regavet spoločne s Cytovetom a Probiovetom.
- » Rovnako ako sa predlžuje život ľudí, predlžuje sa aj život zvierat. Orgánom, ktorého funkcia sa s vekom výrazne zhoršuje, sú obličky. Na ich regeneráciu použijeme práve Regavet, najmä z dôvodu úpravy energetického metabolizmu, metabolizmu bielkovín a na aktiváciu enzýmov.
- » Regavet podávame nielen zvieratám chorým, ale aj zdravým, aby sme stimulovali imunitný systém, srdce, tenké črevo a odstránili z tela odpadové látky. Veľmi pozitívne ovplyvňuje aj psychiku zvierat ustráchaných a úzkostlivých.

Regavet by teda nemal chýbať v lekárničke žiadneho chovateľa zvierat. Neváhajte použiť ho pri ochoreniach zažívacieho traktu, ako je hnačka, zvracanie a otravy, alebo pri prevencii a liečbe alergií. Preventívne ho používajte u zvieracích miláčikov na regeneráciu a harmonizáciu organizmu.

MVDr. LUCIE MÍKOVÁ

PRÍBEHY Z PRAXE

» Neron je valach, starý 8 rokov, plemeno český teplokrvník. Koník dlhodobo trpí problémami s kožou. Na jeho končatinách a trupe sa objavujú chrsty, svrbenie, občas má aj priehľadný výtok z nozdier. Bol mu nasadený **Regavet** v obvyklých konských dávkach, podávaný v 3 trojtýždňových sériách s týždennou prestávkou. Teraz je koník bez problémov. Necháme sa prekvapiť na jar, ak bude problém, majitelia opäť veľmi radi použijú Regavet.

» Beruška je fenka jorkširského teriéra. Posledné týždne sa málo hrala, veľa pila a dokonca sa počúrala aj do svojho pelieška. Vyšetrením krvi sa zistila nedostatočnosť obličiek. Beruška bola hospitalizovaná tri dni na klinike na infúziách, podávali sme jej **Regavet** a **Fytovet** striekačkou do tlamy. Keď začala prijímať potravu, bola prepustená do domáceho ošetrovania. Po 14 dňoch sme Regavet vysadili a pokračovali v podávaní **Kingvetu** a **Fytovetu**, ktoré dostáva dlhodobo. Fenka má naordinovanú nízkoproteínovú diétu a 1x za 3–5 mesiacov robíme kontrolné vyšetrenie krvi. Dará sa nám udržiavať ju v kondícii už 15 mesiacov. Keď sa zistia zhoršené hodnoty obličkových parametrov, vysadíme **Kingvet** a začneme podávať **Regavet**. Beruška je statočná, majiteľka jej súčasne dosť pomáha aj odovzdávaním vlastnej energie.



O Fytominerale trochu inak

Je to prameň v Novom Mexiku, ktorý je vlastne extrémne zahustenou minerálkou. Zaujímavé je, že sú tam rozpustené treťohorné rastliny. Z analýzy sa zistilo, že v prameni sú asi všetky stopové prvky. Fytomineral je taký bohatý, že ak ho človek konzumuje, dostane jeho telo všetko, čo potrebuje v dobre vstrebateľnej, koloidnej forme.

Fytomineral, ako vieme, obsahuje silne koncentrovaný roztok 64 prvkov Mendelejevovej periodickej sústavy v prírodnej forme. Obsahuje vlastne všetky minerály. Pitím Fytomineralu organizmus vylúči tie minerály, ktoré nechce a nepotrebuje a nahradí ich novými – skrátka ich vymení.

O Fytominerale vieme veľa, no prax hovorí, že okrem iného pôsobí veľmi dobre na doplnenie životnej energie, ktorú máme pri dnešnom tempe života oslabenú najmä stresom.

Fytomineral pôsobí doplnkovo na regeneráciu vlasov, nechťov, pleti alebo na výživu rastlín. Veľmi ma zaujala informácia od mojich dlhoročných zákazníkov, že po kvapnutí jednej kvapky Fytomineralu na temeno hlavy a následným potretím sa zlepšila ich psychika a nálada. Rozmýšľala som, prečo je tomu tak, keďže mám znalosti aj z akupunktúry. Na hlave je najvyšší bod (GV 20), pričom práve on je jedným z bodov na psychiku.

Som vďačná aj za takúto informáciu, lebo viem, že ľudia sú vnímaví, dôverujú prípravkom Energy a všeličo skúšajú. Rada sa preto podelím s každou zaujímavou informáciou, ktorú mi ľudia v Klube Energy prezradia.

Na záver pridávam veľmi dobrú skúsenosť s Fytomineralom, hoci neriešil hlavnú, no podľa mňa dosť dôležitú vedľajšiu príčinu problému. Môj bratranec mal osemnásť rokov kamene v obličke. Mal s tým veľké problémy. V júni prišiel za mnou, že by chcel vyskúšať niečo z Energy. Odporučila som mu Renol

+ Chancu Piedru a Fytomineral. Práve Fytomineral mal na neho veľmi dobrý vplyv a vnímal ho ako oživenie a pripravok na regeneráciu celého tela, na takú psychickú pohodu. Za pár mesiacov sa mi ozval, že bol na kontrole - a oznámil, že nemá už žiadny obličkový kameň. Môžem povedať, že za taký krátky čas sme to nečakali.

A ešte jeden príklad, tiež z rodiny. Jeden z príbuzných prekonal ťažký covid. K prípravkom som mu pridala Fytomineral a on mi neskôr povedal, že je to ako infúzia - dodával mu do tela energiu, silu a povzbudenie.

Som vďačná za tieto úspechy s bylinkami. Mám z nich radosť a stále sa mám čo učiť.

*Prajem vám všetko pekné,
ZLATICA BUCHOVÁ, Klub Energy Trnava*



IVE - Inštitút vzdelávania Energy

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



2. 2. / 1. čakra – Láska a život určujú moju cestu

Mgr. Miroslav Kostelník

7. 2. / TČM I. – Tradičná čínska medicína a prípravky Energy I.

Zuzana Krajčíková-Mikulová

9. 2. / Aj „nevinne“ riziká vedú k srdcovému zlyhaniu - nepodceňujme ich!

MUDr. J. Šípoš

14. 2. / Čo je nové v spoločnosti Energy

Jozef Černek

16. 2. / Mycosynergy (Mycopulm, Mycoren)

Mgr. et Mgr. Roberta Krmášková

21. 2. / Celiakia I.

MUDr. Renáta Gerová

23. 2. / Emócie ako príčiny chorôb podľa 5 elementov I.

Ing. Peter Tóth

28. 2. 2. / Čakra – Život je ako radostný tanec

Mgr. Miroslav Kostelník



Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

ELEUTEROKOK ALEBO SIBÍRSKY ŽENŠEN

Jeho ľudový názov by mohli rečníci či herci používať ako rozvičku ústneho aparátu. Azda preto je známejší ako čertov koreň alebo podľa botanického názvu, všehojovec. Je to nielen ľahšie na výslovnosť, ale zároveň to výstižne odkazuje na účinky a pôvod tejto podivuhodnej dreviny. Všehojovec a ženšen patria do rovnakej čeľade aralkovitých a majú nielen podobné názvy, ale aj využitie.

Zo zrušeného rodu *Akantopanax* boli všehojovce preradené do rodu *Eleutherococcus*, ktorý teraz popisuje 38 druhov trnitých kríkov a stromov. Niektoré sa využívajú ako okrasné, ale len jeden má podivuhodné liečivé účinky – všehojovec štetinatý. Patrí síce medzi rastliny tradičnej čínskej medicíny, do širšieho povedomia však vošiel až v druhej polovici minulého storočia, keď západná medicína objavila jeho potenciál. Začal sa používať namiesto obtiažne pestovateľného, tzn. nedostatkového, a preto drahého ženšenu.

NENÁROČNÝ SIBÍRČAN

Všehojovec štetinatý (*Eleutherococcus senticosus*) sa naopak pestuje veľmi ľahko. Vo svojej domovine na Ďalekom východe – v tajge východného Ruska, severovýchodnej Číne, Japonsku a na Kórejskom polostrove – vytvára rozsiahle porasty. Preferuje vlhké a svetlejšie stanovišťa, znesie v podstate akúkoľvek pôdu aj s nižším obsahom živín, ľahko a rýchlo sa množí a je odolný proti mrazu, chorobám a škodcom. V Rusku sa preto používal na „regeneráciu“ rozsiahlych plôch, ktoré vznikli po vyrúbaní pôvodných pralesov. Dnes si môžeme sibírsky ženšen úspešne vypestovať aj my, Stredoeurópania.

SILA ČERTOVHO KOREŇA

Je to opadavý ker, dorastajúci väčšinou do výšky dvoch, niekedy až štyroch metrov. Má bohato rozvetvený koreňový systém s hrubými (2 cm) a dlhými koreňmi. Asi dvadsať hlavných kmeňov so svetlou kôrou sa vo vrchnej časti ďalej rozvetvuje. Všetko drevo je husto pokryté krehkými ostňami, podobným tým na ostružine. Listy na až 12 cm dlhých stopkách sú zložené z 3 alebo 5 menších (napriek tomu až 13 cm dlhých) zubatých lístkov s výraznou žilnatinou. V júli a auguste rozkvitajú na všehojovci drobné

voňavé päťpočetné kvietky, usporiadané v koncových guľovitých okolíkoch. Kvietky sú obojpohlavné aj samčie (fialkové), aj samičie (žltkasté). V septembri a októbri dozrievajú tmavofialové, až 1 cm veľké nejedlé bobule s niekoľkými plochými a žltými semenkami, ktoré vyklíčia až o dva roky. Medzitým sa čertov koreň rozmnožuje podzemkami svojich koreňov.

A práve korene všehojovca poskytujú najväčšiu koncentráciu liečivých látok, kvantitatívne aj kvalitatívne, úplne porovnateľných s tými ženšenovými. Na začiatku jesene sa korene rastlín starších ako tri roky šetrne odrezávajú a po umytí sa pomaly a opatrne sušia. Z obsiahnutých účinných látok menujme najmä glykozidy (eleuterozidy), lipidy, polysacharidy, silice, živice, flavonoidy a množstvo minerálov (vápnik, draslík, fosfor).

VŠEHOJOVEC PRE VŠETKÝCH

Všehojovec (rovnako ako ženšen) obsahuje látky označované ako adaptogény či antistresory. Adaptujú organizmus na zmeny a stres. A to nielen psychický, ale aj fyzický stres, ktorý ovplyvňuje činnosť prakticky všetkých buniek každého z našich orgánov. Najmä spomínané eleuterozidy tak robia z všehojovca prírodný „univerzálny širokospektrálny všeliek“, ktorý stabilizuje krvný tlak aj hladinu cukru a cholesterolu v krvi, stimuluje detoxikáciu, metabolizmus (nárast svalovej hmoty), činnosť endokrinných žliaz (aj pohlavných), mozgovú činnosť (pamäť aj náladu). A ešte jedna čerešnička na torte. Všehojovec dokáže vyburcovať imunitu do takej miery, že okrem obvyklých antibakteriálnych a menej obvyklých antivírusových má (azda) aj antikarcinogénne účinky. To všetko z neho robí nielen skvelú prevenciu, ale aj podpornú liečbu cukrovky, infarktu a „obyčajného prechladnutia“. Je spoľahlivým prostriedkom pri rekonvalescencii po chorobách či operáciách, aj perfektnou podporou fyzickej kondície (nielen) športovcov, rovnako ako mentálnej aktivity a psychickej pohody (nielen) seniorov. Skrátka všeliek pre všetkých. Užívať sa môže s prestávkami celoročne, a to absolútne bezpečne. Môžete si pripraviť vlastnú tinktúru, alebo zakúpiť niektorý z dostupných prípravkov, obsahuje ho napr. **Imunosan** od Energy. Najmä v tejto stresujúcej dobe by zázračný všehojovec nemal chýbať v žiadnej domácnosti.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

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 €



Produkty sú výživové doplnky. Akcia platí do vyčerpania zásob!

ZOZNAM KONZULTAČNÝCH CENTIER ENERGY

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

Obnovte hnací motor svojho tela!



- ✓ **zvýšenie telesnej energie**
- ✓ **posilnenie oslabeného libida**
- ✓ **hormonálna stimulácia u žien v menopauze**
- ✓ **podpora pri športových výkonoch a nárast svalovej hmoty**
- ✓ **regenerácia buniek po fyzickej záťaži**



BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Tribulus terrestris + Fytomineral	30,00 €	37	6,00 €

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 **PROTEKTIN**,
DRUHÝ DOSTANETE S 50 % ZĽAVOU
Valentínska cena:
16,90 € / 14 bodov
ušetríte: 5,70 €



Akcia platí od 8. 2. 2022 do 15. 2. 2022.
Akcia platí do vypredania zásob v Kluboch Energy!
Uvedené prípravky sú výživové doplnky.