



vitae

február 2023

Vo februári
sa zameriame
na podporu obličiek

Mycoren už priniesol
množstvo skvelých
skúseností

Synchronicity v živote



Prípravky mesiaca februára

Asi všetci vieme, že zdravie je to najcennejšie. Na to by sme nemali zabúdať a náležite sa oň starať. Bez vedomej starostlivosti to však nepôjde! Vo februári sa oplatí dať si za cieľ vyživiť a posilniť svoje telo, aby sme predišli typickej jarnej únave. To by mohla byť dobrá stratégia na záver zimy.

Podľa tradičnej čínskej medicíny ovláda náš svet päť prvkov, v ľudskom tele k nim zaraďujeme päť orgánov. Každý z nich je rovnako dôležitý, ale významnú pozornosť treba venovať obličkám, najmä v januári a februári. Obličky sú totiž správcom, ktorý ochraňuje, čo sme dostali do daru od svojich rodičov, tzv. esenciu. Všetko strážia a podľa potreby rozdeľujú energiu jednotlivým orgánom. Problém spočíva v tom, že životný štýl ľudí je v poslednej dobe naozaj šialený a ich obličky sú vyčerpané. Podme ich teda posilniť. Skúste **Mycoren**. Je to životabudič a nemálo vyčerpaných ľudí doslova zdvihol z postele. Nezriedka pociťovaný úbytok energie a celkový pokles vitality je často akýmsi zúčtovaním po zimnom nemiernom prejedaní sa a nerešpektovaní pravidiel, ktoré by sme mali dodržiavať. Môžeme siahnuť aj po **Peralgine**. Zvyšuje energiu, tonizuje organizmus, a tým posilňuje imunitný systém. Navyše môže byť skvelou prevenciou pred nadchádzajúcimi alergickými prejavmi tela.

Nielen naše útroby, ale aj najväčší orgán (z hľadiska svojej plochy) koža, dostáva počas zimy zabráť. Vysušenú a namáhanú pokožku vyživíte a prehrejete telovým mliekom **Caralotion**, ktoré vďaka silnému antioxidačnému účinku zabojuje aj proti znakom starnutia.

Doprajte si teda pravidelnú starostlivosť o svoje telo a kožu, budete sa jednoducho cítiť lepšie! Prajeme vám záver zimy plný energie a hrejivých pocitov.

Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 2, február 2023.

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.



Teplo,
pohoda,
útulne

OBSAH

Editoriál	04
Kde sídli naša životná sila?	05
Aby obličky správne fungovali	08
Prejavy tela: vysoká hladina cholesterolu	12
Málokrvnosť pri periodických stratách krvi	17
VET – podpora metabolizmu a trávenia	22
Zdravá a silná imunita	28
Zvýhodnený valentínsky nákup	32



EDITORIÁL

NEDAJME SA ZNECHUTIŤ

Je nespochybniteľné, že svet okolo nás sa mení a v poslednom období dosť radikálne. K lepšiemu alebo horšiemu? Je svet lepším alebo horším miestom na život ako bol povedzme pred dvadsiatimi rokmi?

Ak by sme sa spoliehali len na denný prívál informácií alebo sa pozreli na človeka a ľudstvo iba cez optiku sociálnych sietí, výsledok by bol desivý. Vyplynulo by z neho, že sa rútime do pekiel - a to som použil pekný výraz.

Určite to však nie je také zlé. Ak sa odosobníme a necháme hovoriť len dáta, nepodľahneme lacným trikom a jednoduchému marketingu politiky sociálnych sietí, zistíme, že náš život je oveľa lepší ako bol pred dvomi či tromi desaťročiami.

Zoberme si napríklad zdravie a zdravotnú starostlivosť. Áno, korona narobila strašnú „paseku“ aj pri kategórii priemerného veku dožitia na Slovensku. Ak však vynecháme ostatné dva roky, dožívame sa viac a kvalita života rastie. Priemerný vek dožitia ženy prekročil osemdesiat rokov. Medicína robí pokroky



takmer vo všetkých oblastiach. Vie si celkom poradiť s čoraz väčším počtom druhov rakoviny. Vďaka včasnej prevencii vieme úplne zabrániť napríklad rakovine krčka maternice a mnohým ďalším. Dnes dokážeme predísť a zachrániť väčšie množstvo ľudí s infarktom. Nespochybniteľný a najmä pri prevencii je vitálny prínos výživových doplnkov, a to aj zo strany odbornej verejnosti. Radikálne sa podarilo znížiť množstvo detských úmrtí. Ak sa ohliadneme len o šesťdesiat rokov späť, to číslo je priam fantastické: pokles od roku 1960 je na úrovni 71%.

Oproti socializmu významne poklesol aj počet samovrážd, počet interrupcií klesol na jednu pätinu pôvodných čísel. Klesá nezamestnanosť a stúpa priemerná mzda. A aj na Slovensku sa významne znižuje kriminalita. V šialených rokoch 2003-2005 presiahol počet lúpeží za rok číslo 2100, za ostatné roky je to číslo niekde na úrovni 260. O 90% poklesol aj počet ukradnutých áut.

Ak máme niekde problém, určite je to v miere vulgárnosti a hrozivé čísla ukazujú, ako ľahko Slováci podliehajú klamstvu a dezinformáciám. Mám rád našu krajinu, mám rád ľudí, ktorí tu žijú a poznám oveľa viac pozitívne naladených jedincov ako zatrpknutých zlomyseľníkov. Revírom tých druhých sú práve spomínané sociálne siete, ich krik vo virtuálnom priestore je silný. No ich skutočná sila je celkom mizivá.

Nepodliehajte preto ilúzii, ktorú nám servírujú, že svet sa mení k horšiemu. Iste, svet má svoje problémy, ľudstvo sa občas vyberie nesprávnym smerom a počúva nesprávnych „lídrov“, no nie je to také zlé. Je to dokonca lepšie ako to bolo pred desaťročím.

JOZEF ČERNEK

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 neprerušeného 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.



Kde sídli naša životná sila?

Február je mesiac zimy, pokoja, čakania na jar a predlžujúcich sa dní. Miazga v stromoch začína stúpať nahor, prebúdza sa jazvece. A my, ľudia, posilňujeme svoje obličky.

CHARAKTERISTIKA A FUNKCIA OBLIČIEK

Tradičná čínska medicína (TČM) považuje obličky za jeden z najdôležitejších orgánov tela. Ich význam vyplýva z toho, že sa v nich uchováva vrodená životná sila a hmota, z ktorej sa človek rodí a žije, a vďaka nej môže aj sám plodiť ďalšie potomstvo. O obličkách sa hovorí, že sú prameňom, ktorý nesmie vyschnúť – sú koreňom života, zdrojom, z ktorého prúdi energia a dodáva silu celému organizmu. Súvisia s duševnou činnosťou, inteligenciou, citlivosťou a vôľou.

- » K systému obličiek patrí močový mechúr, kosti a dreň, mozog, vlasy, uši, konečník a močová trubica.
- » Vývodom obličiek sú podľa TČM uši a dva jiny: predný jin = vonkajšie pohlavné orgány a zadný jin = konečník.
- » Podľa orgánových hodín je energia obličiek najsilnejšia medzi 17. a 19. hodinou, najslabšia ráno od 5. do 7. hodiny.
- » Obličky sú spojené so zimou, čo znamená, že na ich čchi najviac pôsobí atmosféra tohto ročného obdobia.

- » Tekutinou obličiek sú slzy.
- » K obličkám patrí sever, chlad, čierna farba, slaná chuť, zo zvukov je to stonanie.
- » Ovplyvňuje ich prvok Voda – symbol prispôsobivosti, flexibility, schopnosti kompromisu.
- » Emóciou obličiek je strach. Okrem strachu je s obličkami spojená nedôvera, úľak, des, šok, fóbia, ktoré spôsobujú celkové klesanie čchi. Tento stav a vzťah obličiek k dvom spodným vylučovacím otvorom a spodnému žiaru vysvetľujú, prečo pri strachu prichádzajú ťažkosti s udržaním moču a stolice.
- » Choroby obličiek signalizujú poruchy ľudského spoluzitia: chorí nedokážu zabudnúť na niekdajšie situácie a odpúšťať, nie sú ochotní zbaviť sa starého a prežitého v medziľudských vzťahoch. Môže sa u nich prejavovať pichľavá agresivita, strach v súvislosti s inými ľuďmi.
- » Energii obličiek posilňuje cvik starých taoistických majstrov, vykonaný skoro ráno – chrptami rúk si 30-krát vertikálne trieme oblasť obličiek.
- » Pri reflexnej terapii obličiek stláčame plošku na chodidlách spolu s reflexným miestom močového mechúra – masírujeme od päty smerom k prstom.

(leit.)

Poslanie človeka alebo ste v živote šťastní?

„Všetci sa domnievajú, že hlavným poslaním stromu je plodiť ovocie, ale v skutočnosti je jeho hlavným poslaním stvoriť semienko.“

FRIEDRICH NIETZSCHE



Ako je to s nami, ľuďmi? Čo je naším poslaním? Prvá odpoveď, ktorá mi napadne je, že naším poslaním je byť šťastní. Každého z nás však robí šťastným niečo iné. Čo robí šťastným/šťastnou teba? „Postav dom, zasad' strom a splod' syna,“ hovorilo sa dakedy mužom. Bol to taký rýchly návod na život. Môžeme ho poňať doslovne, ale môžeme ho preskúmať bližšie a obrazne. A to nás privedie k zamysleniu sa nad sebou samými. Platí to aj teraz?

DOM, STROM A SYN

„**Postaviť dom**“ vo mne evokuje vytvorenie niečoho vlastnými rukami. Niečoho trvácnejšieho, čo vydrží dlhšie. Môže to byť príbytok, firma, spoločenstvo, značka, produkt, záhradka. Keď sa zameriam na seba, „postaviť dom“ poukazuje na vytvorenie vlastného zázemia, stabilných základov. Ale znamená to aj výživu tela a jeho udržiavanie v dobrom prevádzkovom stave. „**Zasadiť strom**“ mi pripomína, že môžeme vytvoriť niečo, čo bude rásť a plodiť, svojím vplyvom pretvárať okolie. Platí to aj doslovne, že môžeme zasadiť do zeme niečo rastúce. „Zasadenie stromu“ znamená, že mám schopnosť niečo v sebe zakoreniť a nechať to rásť. Záhradničiť vo svojej záhradke a kultivovať to, čo je vo mne: vedomosti, zručnosti, skúsenosti, talenty a dary. „**Splodenie syna**“ sa mi spája s vytvorením nového života, doslovne i prenesene, a cítim tam silný odkaz na spoluprácu. Je to pohľad zvnútra, odo mňa, smerom von. Keď ja či ty niečo vytvoríme vo vnútri s presahom navonok. Žiť tak, aby po nás niečo zostalo. „Splodenie syna“ mi pripomína, že sa môžem spojiť s kompatibilnými ľuďmi a vytvárať niečo, čo má potenciál ďalej rásť a žiť svojím životom. Že to, čo viem, je dôležité spojiť s iným vedením - a potenciál sa znásobí. A opäť je tu rovnováha. Zameriavať pozornosť na seba, dotvárať a zušľachťovať svoje vnútro a zároveň tvoriť a kultivovať prostredie vonku. My ľudia sme tvory spoločenské. Chceme byť silní sami v sebe i v spojení. Byť v rovnováhe. Nestratiť seba. A popri tom byť šťastní.

NÁJDIME, ČO NÁS BUDE NAPŔŇAŤ

Ale vieme, čo máme vytvoriť? Čo sa máme naučiť? Čo máme odovzdať? Máme sa s kým spojiť? Čo je naším poslaním? V tomto období sa stretávam s mnohými ľuďmi, ktorí si uvedomujú, že ich život nie je naplnený. Že im niečo chýba, nejaký nápad, náboj, iskra, sú bezradní. Hľadajú sa sami alebo hľadajú vonku, v rôznych podporných skupinách, na seminároch a motivačných zrazoch. Je to v poriadku. Moja kamarátka našla odpoveď na svoju zložitú situáciu tak, že niekoľko týždňov sedela na brehu Dunaja niekoľko hodín denne. Ďalší známi sa cítia dobre v skupine ľudí, kde riešia podobné problémy. Skupina sa stala ich druhou dočasnou rodinou. Dočasnou, kým si neuvedomia samých seba. Stretávam aj mnohých, ktorí už poslanie naplňajú. Pani, ktorá pár rokov pred dôchodkom nastúpila do predškolského zariadenia. Učiteľku, ktorá učí deti. Lektorku, ktorá učí a celostne lieči, pani, ktorá lieči ľudí prostredníctvom zvieratiek. Ženu v domácnosti, ktorá sa tu našla. Ďalšiu, ktorá viaže kytice kvetov. Ďalšia, ktorá upratuje vo firmách a varí. Muž, ktorý pracuje v právnych službách, policajt, úradník, zdravotník či učiteľ, za ktorými je vidieť kus práce. Všetci majú jedno spoločné. Keď rozprávajú o svojom povolaní, svietia im oči. Je to ich poslanie. Našli sa. Robia bežné činnosti, sú v nich šťastní a naplnení.

PREČO NIE SOM ŠĽASTNÝ/Á?

Zamyslime sa nad tým, či nám dáva zmysel život, aký žijeme. Naša práca, vzťahy, voľný čas. Čo/koho chceme a nechceme mať v živote. Čo chceme ja - a nie, čo sa odo mňa očakáva. A rozhodnime

sa. Každé rozhodnutie nám prinesie skúsenosť. Môžeme sa uspokojiť s tým, čo máme alebo môžeme rozvíjať svoje schopnosti a rozširovať hranice svojich možností.

Skúsme sa zamyslieť, či plníme svoje poslanie. Aj vy máte svoju prácu a možno poznáte ten pocit, že žijete, ale nie je to ono, aj keď v podstate máte všetko, čo potrebujete. Máte kde bývať, máte čo jesť a piť, ste relatívne zdraví, máte okolo seba ľudí, prírodu, nad sebou slnko a nočnú oblohu, pod nohami zem, máte prácu. Ale k šťastiu predsa stále niečo chýba. Túto myšlienku možno zavrhuje, vážite si čo máte, s vďakou a úctou. Možno sa bojíte, že to, čo máte, stratíte. Že to zakríknete, ak by ste neboli spokojní s tým, čo máte. Pekne, potichučky si žijete ďalej, nenápadní, nenaplnení. Ako myška v terárii, dobre živovaná, v teple a s čistou podstielkou, dokola behajúca v koliesku na hranie, žijúca v rytmoch dňa a noci a dodržiavajúca zákony jej mikrosвета. Neuvedomujúca si, že svet je aj za rohom.

S poslaním je to tak: ak sme ešte nenastúpili na cestu poslania, cítime, že sme niečo nenaplnili. Niečo, pre čo sme boli stvorení. Tušíme, že je v nás niečo viac. Nie niečo viac v porovnaní s inými. Porovnávanie s inými stráca význam. Predovšetkým v sebe cítime semienko s potenciálom vyrásť a prejať sa. Jedno semienko alebo viacero semienok. Pocit, že môžeme urobiť viac sa však často stráca vplyvom kolobehu života, strachu, vplyvom pohodlnosti vykonať zmenu, vplyvom zahltenia a zvyku. Všetko má svoju postupnosť. Netreba sa ponáhľať a silou-mocou chcieť už zajtra dosiahnuť niečo, na čo ešte nie sme pripravení. Aj tak by sme nevedeli, čo s tým. A tisíc jasnovidcov by nám o tom mohlo rozprávať...

VŠÍMAŤ SI SEBA A OKOLNOSTI

Podme späť k pocitu, že existuje niečo, čo by sme mali robiť, ale nerobíme. Stráca sa to, ale nestratí sa úplne. Čaká na správny moment. A vráti sa v správny čas ako nutkanie niekam odísť, niečo predať, kúpiť, odovzdať, niečo sa naučiť. Niekedy je volanie poslania také silné, že pocit začať robiť veci inak takmer nevieme ovládať. Duša akoby nedovolila zotrvať v zabehnutých koľajach, rast je nezastaviteľný a to, na čo sme pripravení, príde. Prichádzajú synchronicity, znamenia, stretnutia, objavíme nové informácie. Príde náhle pochopenie, začutie šepotu Duše, objavená schopnosť, spomienka na potlačený talent, významné stretnutie, duševná nerovnováha či fyzické ochorenie. Všímajme si náznaky. Akoby sa celý vesmír spojil a pomohol nám.

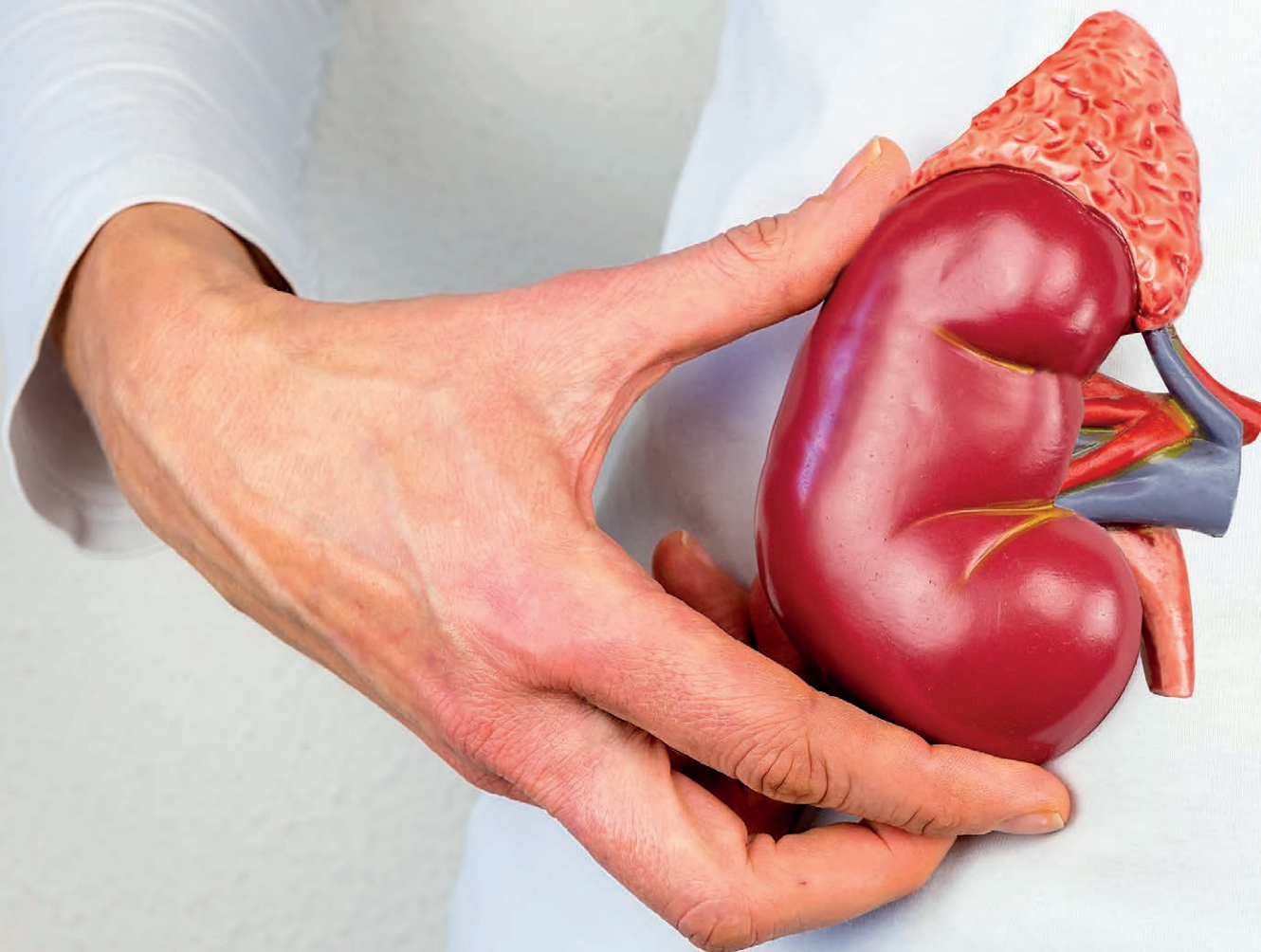
Keď začnete kráčať po ceste svojho poslania, je to neprehliadnuteľný a nádherný pocit. Tí, ktorí po nej už kráčate, mi iste dáte zapravdu. Hľadačom poslania dávam nádej a posielam svetielko, ktoré má schopnosť zažať ich svetlo. Lebo stretnúť sa s človekom v stave radosti a naplnenia, navnímať jeho žiaru, je liečivé.

Ak stále hľadáte a ste bezradní, nezúfajte. Stíšte sa a vnímajte. Pomáha príroda, meditácia, vedomé dýchanie, tvorenie, pohyb, masáže, cvičenie, rôzne terapie. Môžete vyskúšať kariérne poradenstvo, testovanie predpokladov, talentov, silných a slabých stránok.

Srdce a Duša vedia. Nebojte sa skúšať nové veci. Keď budete cítiť radosť, takú naozajstnú, zastavte sa a premýšľajte. Venujte jej svoju pozornosť. Môže to znamenať, že ste sa akurát dostali na cestu svojho poslania. Pocit, že je to správna cesta, cítite a viete odhadnúť jedine vy sami. Šťastným ľuďom sa choroby vyhýbajú obľukom. Správna je väčšinou prvá myšlienka, ktorá nám napadne. Tá dnešná bola: budme šťastní.

DANA HÜBSCHOVÁ

Ak hľadáte cestu sami k sebe, k miestu, kde môžete byť skutočne šťastní, radi vám s tým pomôžeme v Centre zdravia GARA v Novej Dubnici.



Aby obličky správne fungovali

FUNKCIA OBLIČIEK

Obličky máme dve, sú teda tzv. párovým orgánom. Nachádzajú sa v bedrovej časti chrbta a majú tvar fazule. Ak sú zdravé a fungujú normálne, majú mnohonásobnú rezervu. Znamená to, že ak o jednu obličku prideme, napríklad pri úraze, chorobe či po darovaní, druhá, správne fungujúca oblička má stále dostatočnú kapacitu pokryť nároky organizmu.

Hlavnou funkciou obličiek je filtrovať (čistiť) krv a vylučovať z organizmu rôzne toxíny a lieky, ale najmä splodiny metabolizmu – močovinu a kreatinín – do moču. Obličky majú na starosti aj hospodárenie s vodou a minerálmi, podieľajú sa na regulácii acidobázickej rovnováhy, teda stálosti vnútorného prostredia, majú vplyv aj na mineralizáciu kostí, ovplyvňujú metabolizmus. Produkujú viacero látok hormonálnej povahy, ako napríklad erytropoetín, ktorý stimuluje tvorbu červených krviniek v kostnej dreni. Pomáhajú pri správnej funkcii srdca a krvného obehu, pretože vylučujú prebytočnú vodu a soľ z organizmu, čím zabráňujú vzniku opuchov a zlyhaniu srdca. Z funkčného hľadiska majú preto obličky a srdce veľmi úzky vzťah. Ak chronicky zlyháva alebo je choré srdce, trpia aj obličky. A naopak, ochorenie obličiek a oslabenie ich funkcie môže vyústiť do srdcového zlyhania. Obličky majú vplyv aj na hodnoty krvného tlaku, pomáhajú pri jeho regulácii. Ak sú postihnuté, krvný tlak

stúpa, čo ešte viac zťažuje srdce, tepny a dôležité orgány – mozog, oči (zrak). Pre zdravie a správne fungovanie organizmu sú obličky nevyhnutné. Ich funkcia sa dá síce nahradiť tzv. umelou obličkou, teda dialýzou, prináša to však rôzne obmedzenia v živote postihnutého a niekedy aj komplikácie. Preto je najlepšie chrániť si obličky pred ochorením, poškodením, zápalmi. Ak sa obličky správne neliečia a nekompensujú, často vyvolávajú chronické ochorenia iných orgánov. A naopak, napríklad vysoký krvný tlak alebo najmä nedostatočne liečená (kompenzovaná) cukrovka sú najčastejšou príčinou chronického zlyhania obličiek. Príčinou postihnutia obličiek môžu byť aj zápalové ochorenia, najmä chronické zápaly v tele, imunitné problémy, časté infekcie močových ciest a podobne.

PRÍZNAKY OCHORENIA

Je celá škála ťažkostí, prostredníctvom ktorých sa prejavuje ochorenie obličiek. Nemusia sa však vyskytnúť všetky, resp. nemusia sa prejaviť rovnakým spôsobom u každého. Najčastejšie k nim patria opuchy členkov, resp. predkolenia, opuch viečok, vzostup krvného tlaku, slabosť, únava, chudokrvnosť, suchosť a zmena farby kože, z laboratórnych príznakov nález bielkoviny alebo krvi v moči. Vyšetrenie obličiek je bezbolestné a pre pacienta nenáročné, preto sa ho netreba



obávať. Z preventívneho, ale aj z liečebného hľadiska je dôležité včas zistiť prípadný problém. Vtedy sa dá ochoreniu obličiek predísť, resp. zamedziť jeho rozvoju do ťažkého štádia.

PREVENCIA A PODPORA

Na ochranu obličiek a prevenciu ich ochorenia by sme mali predchádzať častým zápalom, nachladnutiu, dodržiavať hygienu, absolvovať preventívne prehliadky. Dôležitý je aj správny pitný režim – predovšetkým pitie čistej vody s väčším príjmom v dopoludňajších hodinách, vhodné sú aj bylinkové čaje, prípadne v menšej miere ovocné šťavy.

Z prírodných prípravkov Energy je vhodný najmä bylinný koncentrát Renol, ktorý priaznivo ovplyvňuje fungovanie obličiek, harmonizuje a detoxikuje. Zvonka ho podporí bylinný krém Artrin na pokožku v oblasti obličiek. Dá sa využiť aj na reflexnú masáž chodidiel alebo ako prísada do kúpeľa. Majme na pamäti aj nový hubový prípravok Mycoren, ktorý normalizuje tkanivo obličiek a močového mechúra pri rôznych typoch ochorenia. Dá sa použiť na obnovenie základných síl človeka. Naproti tomu Tribulus terrestris dodá dynamickú energiu, ktorá veľmi rýchlo oživí všetky časti nášho tela. Doplniť chýbajúce minerály v najlepšie využiteľnej, resp. koloidnej forme, pomôže prípravok Fytomineral. Pri zápaloch obličiek

a močových ciest, ako aj na podporu obranyschopnosti organizmu, je prospešný Grepofit v kapsulách, Drags Imun a Flavocel. Z radu „zelených“ prípravkov sú na prírodné antioxidanty najbohatšie Acai a Goji. Ako prevencia tvorby močových, resp. obličkových kameňov, spájaných často s kolikovými bolesťami, je ideálny liečivý čaj so spazmolytickým a dezinfekčným účinkom, Chanca Piedra. Dá sa využiť aj pri zápale močového mechúra (cystitíde) a zápaloch močových ciest.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

MÔŽETE VEDIEŤ

Obličky sú párový orgán, majú podobný tvar ako fazuľa. Z oboch strán sa pritláčajú k chrbtici v rozsahu dvanásteho hrudného až tretieho bedrového stavca. Zvnútra sú biele a zvonka červené, majú žltý tukový obal. Obličkami pretečie asi 1 500 litrov krvi za deň. Počas toho sa z nej v obličkách odstráni prebytočné a škodlivé látky a vznikne tzv. primárny moč (150 až 170 litrov), ktorý sa ďalej prefiltruje na 1,5 litra definitívneho moču.

Rok 2023 z pohľadu numerológie



VITAJ, ZMENAI!

Rok 2022, ktorého súčet tvorila rodinná a harmonická šestka, ale je zároveň zložený z troch dvojok, dal pravdepodobne mnohým zabráť energeticky aj na vzťahovej úrovni. Veľa vzťahov ukončil, situácie, ktoré dlhodobo nemali riešenie, priviedol ku koncu. Jednoducho sa bolo treba rozhodnúť, ako ďalej. Z pohľadu numerológie sa od januára posúvame do nových vŕd roka 2023. Na vlne transformácie a pohybu vpred nám rok 2023 prináša nové možnosti aktívnej zmeny v kolektívoch, spoločnosti a aj na osobnej úrovni. Ponúka možnosti vyliečenia mnohých životných situácií cez aktívnu zmenu, zmenu nastavenia mysle, zmeny uhla pohľadu. Rok pod vibráciou čísla 7 (súčet čísel 2+0+2+3) je rokom plným emócií srdca, lásky, pocitov, ale i racionálneho myslenia a tvorivosti. Priblížme si teda témy, ktoré sú spojené s číslom 7 a budeme ich riešiť v roku, ktorý sa nám práve rozbieha.

ČÍSLO ZMENY A POSUNU VPRED

Všade, kde sa objaví sedmička, vyvoláva zmeny. Pohyb vpred. Niekedy sú tieto zmeny bolestivé, vedia sa dotknúť našich citov, emócií a vedia nás skutočne zraniť. Všetko má však svoju príčinu. Zmeny v živote nás vedú k osobným skúsenostiam, ktoré sú tou najdrahšou a najcennejšou skúsenosťou pre náš ďalší rozvoj. Prejsť vlastnou skúsenosťou, zažiť výšky aj pády, radosť aj smútok, lásku a sklamanie, hojnosť aj obdobie skromnosti a pokory - čo nás lepšie zocelí a vyškolí, ak nie tieto skúsenosti? Presne tieto zmeny, ktoré vyvolá rok pod vibráciou čísla 7, bývajú tým „školiteľom“, respektíve „profesorom“ vysokej školy života. Ak

človek, spoločnosť žije v ilúzii, nevyhovujúcom vzťahu, situácii, skrátka v stave, ktorý nestojí na pevných základoch a ich vnútro doslova „piští“ po zmene, toto sa s nástupom vlády sedmičky zmení, doslova zrúti. Zmyslom tohto všetkého je, aby sa naše životy preskladali tak, aby boli opäť v súlade s naším vnútrom. To však väčšinou uvidíme až po istom čase, keď opadnú emócie. Za tieto zmeny poväčšine neskôr s pokorou poďakujeme.

STAROSTLIVOSŤ O TELO A ZDRAVIE

Energia čísla 7 má niekoľko vrstiev. Číslo 7 sa považuje za číslo mentálne, duchovné, ale aj číslo fyzické. Preto od nás tento rok bude vyžadovať zmeny v pohľade na naše zdravie. Ak niekto doposiaľ zanedbával svoje zdravie, možno práve cez skúsenosť choroby, zlého zdravotného stavu, bude donútený hľadať iné zdroje, informácie, ako si pomôcť. Možno si práve tento rok ešte oveľa viac ľudí nájde cestu k bylinným prípravkom, čajom, prírodným produktom, zdravejšej strave, zmene životosprávy. Pravidelné cvičenie, joga, fitness, beh. Kto doteraz zanedbával svoje telo a zdravie, toho k zmene privedú okolnosti alebo vlastné rozhodnutia.

SRDCE, EMÓCIE A UZDRAVENIE PSYCHIKY

Tým, že číslo 7 je veľmi silno spojené s psychikou, veľa ľudí prejde premenou myslenia a vnímania seba ako osobnosti. Je čas objaviť svoje talenty a začať ich používať v praxi, vo svojom živote. Je čas vidieť samého/samu seba ako tvorivú osobnosť, ktorá sa vie na seba spoľahnúť, má svoj vlastný názor, vie si vytvoriť predstavu o živote a realizovať ju. Mnoho ľudí si bude klásť v roku sedmičky otázku: baví ma práca, ktorú robím? Robím to, čo ma teší, pociťujem radosť? Alebo sa bojím, že by ma moja vášň a záľuba neuživila? Je čas stať sa odborníkom, byť profesionálom v oblasti, v ktorej tvorím. Tento rok bude veľmi dôležité naučiť sa prejať rešpekt k samému sebe aj druhým, sebaúctu a úctu k ľuďom všeobecne, ale aj vedieť podať pomocnú ruku druhým. Je to rok zasvätený srdcu a nášmu vnútornému svetu, ktorý si pýta pozornosť. Odporúča sa zostať v pokoji, pestovať svoj vnútorný mier a pokoj cez vieru v seba, vyššiu múdrosť, že všetko sa deje pre náš osobnostný rozvoj. Na druhej strane sa tešiť, pestovať emócie radosti z úspechov, ktoré sa nám v tomto roku podaria.

ČO NÁM POMÔŽE?

Rok praje tvorivosti, vyjadreniu pocitov cez umenie, napísanie knihy, tanec, spev, publikovanie, vedeckú činnosť. Čítajme knihy. Vzdelávajme sa. Cestujme, veď aj cestovanie prináša zmenu. Dajme si zámary a ciele, kam sa chceme tento rok posunúť, čo chceme dokázať. Sedmička musí mať cieľ. V ľubovoľnej oblasti života. Zostaňme občas chvíľu sami so sebou, v pokoji a s vierou, že všetko sa deje pre nás a že všetko zvládneme. Ale zároveň netreba dlho premýšľať, jednoducho sa rozhodnime a choďme. V ústrety zmenám. Sedmička je slobodná, nezávislá, robí to, čo cíti. A je tak trocha rebel, ktorý je vždy sám sebou. Vitaj teda medzi nami, rok zmien 2023!

DAŠA ŠVANČAROVÁ
Centrum GARA, Nová Dubnica
www.centrumgara.sk

Kurz numerológie a kurz psychosomatiky v praxi sa otvára aj v tomto roku. Bližšie informácie vrátane konkrétneho termínu nájdete na našej stránke www.centrumgara.sk.

King Kong a Cistus complex vám hodia záchranné koleso

Zima je obdobím, keď sú ľudia vo všeobecnosti viac chorí a infekcie im môžu komplikovať iné zdravotné ťažkosti. Preto sme si pre vás pripravili dvojicu prípravkov, Cistus a King Kong, ktorá môže zvrátiť priebeh veľmi nepríjemných stavov.

ÚNAVA A INFEKČNÉ OCHORENIE

Ak je prítomná únava a súčasne infekcia, je vhodné použiť kombináciu Cistus a King Kong. Najčastejšie sa s touto situáciou stretávame pri dlhotrvajúcom úpornom kašli, eventuálne pri opakovaných infekciách – napríklad v rodinách s malými deťmi, kde infekcie všetci vzájomne „odovzdávajú“. Rozhodne je vhodné aplikovať obidva prípravky, aby sa ošetrila infekcia aj únava. Ďalšou takouto oblasťou sú problémy s chlamýdiami, dosť nepríjemná záležitosť. Pri ktorejkoľvek z infekcií by sme mali byť s podaním týchto prípravkov úspešní.

REZISTENTNÉ BAKTÉRIE

Cistus a King Kong nám umožňuje podporiť aj pacientov v najzávažnejších situáciách. V medicíne sa čoraz častejšie objavujú tzv. multirezistentné bacily. Sú to baktérie, ktoré boli vystavené opakovanému krátkodobému pôsobeniu antibiotík a postupne si na ne zvykli. Stali sa tak odolnými voči väčšine z nich. Tu si dovoľím malú osvetu. Ak sa užívajú antibiotiká, musia sa dodržiavať niektoré pravidlá. A jedným z najdôležitejších je užívať ich dostatočne dlho, obvyčajne najmenej týždeň. Tak sa zabráni alebo aspoň zminimalizuje možnosť vytvoriť rezistentný kmeň baktérií. Lenže tento problém už máme. Najznámejší je asi MRSA – multirezistentný *Staphylococcus aureus*. Robí najväčšie ťažkosti v nemocniciach, kde naň často ochorejú chronicky oslabení ľudia, napríklad tí, ktorí ležia v liečebni dlhodobo chorých. A tu je dobrá každá pomoc. Navyše, títo ľudia bývajú dosť vyčerpaní rôznymi chorobami. To je nesmierne dôležitý faktor. Kde nie je čchi, nemôže sa rozvinúť uzdravovací proces. Preto bude kombinácia King Kongu a Cistu výborná. Cistus pôsobí proti baktériám a King Kong dopĺňa jang, ktorý posilní vyčerpaný organizmus.

CHRONICKÉ RANY

Ďalším medicínskym problémom je liečba chronických rán. Dlhodobu nehojace sa rany sú napríklad vredy predkolenia. Obyčajne sú rôzne infikované a tkanivá sú natoľko zápalovo zmenené, že sa ťažko hoja. Na to by bolo potrebné ranu vyčistiť tak, aby zmizla nielen infekcia, ale aj tendencia k opuchom a vylučovanie rôznych látok, ktoré potom znova poškodzujú hojace sa tkanivo. Roztáť tento začarovaný kruh je dosť ťažké. Pacient potrebuje obnoviť hojivý proces a zastaviť ten zápalový. Musí sa kombinovať celková liečba s lokálnou terapiou. Tú lokálnu výborne zvláda systém vlhkého hojenia rán. Dosť málo sa však praktizuje vnútorná podpora pacienta, a tak tu máme obrovské pole pôsobnosti. Môžeme nasadiť Cistus a King Kong a ak treba zlepšiť u pacienta bilanciu bielkovín, čo je obvyčajne nevyhnutné, odporúčam ešte *Spirulinu* a eventuálne *Drags Imun* na zníženie zápalu. Ak má niekto napríklad otvorenú zlomeninu,

dostáva antibiotiká automaticky. No aj tak je možné, že sa infekcia dostane ďalej a všetci sa obávajú, aby sa nedostala až do kosti. To je potom veľmi vážne. V týchto situáciách je nevyhnutné veľmi intenzívne ortopedické liečenie, ale aj po jeho ukončení trvá riziko ešte dlho. Preto tu môžeme výrazne pomôcť našou kombináciou prípravkov King Kong a Cistus. Nasadíme ich hneď po ukončení antibiotickej liečby a podávame pokojne aj dva mesiace. Táto doba by mala byť už dostačujúca.

Z uvedených príkladov sa ukazuje algoritmus, ako uvažovať pri podávaní Cistu v kombinácii s King Kongom. Ak zistíte, že pacient má ťažkosti s únavou, vyčerpaním organizmu alebo s veľkou záťažou, ktorá by mohla v budúcnosti vyvolať únavu, a súčasne ho ohrozuje infekcia, je táto kombinácia vhodná.

Prajem vám mnoho síl a odhodlania byť zdravý/á v ďalších mesiacoch.
MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



Staphylococcus aureus

Prejavy tela: vysoká hladina cholesterolu



Už tradične rezonuje po Vianociach téma diét či nesprávnych stravovacích návykov. Hoci je pravdou, že ľudia sa ňou zaoberajú aj počas roka, predsa len o vysokej hladine cholesterolu čítame častejšie práve po najkrajších sviatkoch v roku.

Existuje mnoho zaručených informácií a dôvodov, prečo vzniká vysoká hladina cholesterolu. Ešte viac je zaručených receptov na jej zníženie. Úprimne poviem, fascinuje ma, ako ľahko si ľudia odovzdávajú efektívne recepty na zníženie hladiny cholesterolu bez toho, aby poznali príčinu tohto javu a aktuálny zdravotný stav človeka. S akou ľahkosťou vstupujú do vnútorných procesov, o ktorých mnohí ani len netušia, neuvedomujúc si, že ich môžu zmeniť nielen k pozitívnemu, ale aj negatívnemu.

ČO JE CHOLESTEROL?

Cholesterol sa nachádza v každej bunke nášho tela. Je to jedna z najdôležitejších zložiek stavebného materiálu, potrebného pre mnohé tkanivá. Väčšina nepochádza zo stravy, ale syntetizuje sa priamo v organizme, v pečeni. Veľká koncentrácia cholesterolu je aj v tkanivách, kde sa nachádzajú pevnejšie bunkové membrány, napríklad v mozgu a mieche. Je nevyhnutný pre fungovanie organizmu, hlavne pre pamäť, nervový systém, vytváranie vitamínu D, hormonálny systém a pohybový systém.

Cholesterol má dve zložky. Prvou je HDL cholesterol, známy ako tzv. dobrý. Pomáha udržiavať cholesterol mimo tepien a dostávať ho späť do pečene. Tam sa metabolizuje a telo ho potom využije, kde potrebuje. Druhý, LDL cholesterol je tzv. zlý. Z pohľadu západnej medicíny sa mu prisudzuje arterioskleróza, vysoký krvný tlak, riziko srdcového infarktu, srdcových chorôb a mozgovej príhody.

AKO VZNIKÁ VYSOKÁ HLADINA CHOLESTEROLU?

Jednoznačne ju spôsobuje nesprávna strava bohatá na ťažké, masné či vyprážané jedlá. O čom sa vraví menej je, že aj pečivo či sladkosti narušujú metabolické procesy a výsledkom toho môže byť aj vysoká hladina cholesterolu. V každom prípade ide o oslabený, nesprávne fungujúci metabolizmus, špecificky metabolizmus tukov. Opomenúť nesmieme ani emocionálne rozpoloženie, psychosomatiku.

Je ťažké menovať prejavy tohto stavu, pretože vysoká hladina cholesterolu nebolí. Väčšinou sa tento problém objaví ako súčasť iných ťažkostí. Dokonca ani nadváha nie je jeho jasným prejavom, pretože aj štíhli ľudia alebo športovci môžu mať vysokú hladinu. Takže pri vysokej hladine cholesterolu sa nedá spoľahnúť na to, že telo začne mať typické prejavy, ako je to pri mnohých iných zdravotných ťažkostiach. Na druhej strane, keď sa potvrdí tento problém, zvyčajne to poukazuje na dlhodobejšiu nerovnováhu v organizme. Často ide o už niekoľko rokov nesprávne alebo nedostatočne fungujúci metabolizmus s následkami, ktoré sú často nepríjemnejšie a viac obmedzujú ako samotná vysoká hladina cholesterolu.

CHOLESTEROL A TČM

Čínska medicína prisudzuje využitie cholesterolu pečeni, teda podobne ako západná medicína. Celkovo ide o metabolizmus tukov, za ktoré je zodpovedná pečeň a sú nevyhnutné pre správne fungovanie mnohých procesov. Tuky sú potrebné pre tkanivá, ako je mozog, centrálny nervový systém, ďalej pre hormóny, ktoré by inak boli „prázdne“ a bez schopnosti spustiť ďalšie potrebné procesy, pre oči, šľachy či chrupavky. Tuky sú potrebné na to, aby sa vstreliali výživné látky, ako sú vitamíny

(A, D, E, K, F) a minerály (hlavne vápnik) rozpustné práve len v tukoch. Je to dôležité pre pevné a súčasne pružné kosti, ale v podstate aj pre mnohé iné tkanivá.

Ak by som to mala povedať „po čínsky“, tak správne využitá energia jangu pečene, jej funkcie, vytvorí potrebnú energiu jin (žlč). Jin (žlč) sa potom odvádza do žlčníka (opäť sa využíva aktívny jang), kde sa skladuje ako čistá esencia (jin). Akonáhle sa chystáte jesť, už vďaka vonkajším vnemom, ako je čuch a zrak sa začína aktivovať trávenie. Ako prvé sa začnú tvoriť sliny v ústach. Po prehĺtnutí sa potrava dostane do žalúdka, kde sa mechanicky a pomocou žalúdočnej kyseliny a enzýmov rozloží. Takto pripravená postupuje do dvanástnika, v ktorom sa vylučujú enzýmy pankreasu a žlč. Žlč má na starosti kompletný rozklad, tzv. otvorenie potravy na malé zložky. Štiepia ich pankreatické enzýmy. Rozkladajú sa aj tukové zložky, a to nielen tie, ktoré sú súčasťou stravy, ale štiepi sa aj cholesterol vytváraný v pečeni. Až potom sú všetky potrebné živiny schopné prejsť stenou tenkého čreva a organizmus ich môže využiť.

Vysoká hladina cholesterolu sa v čínskej medicíne nerieši umelým znižovaním, ale regeneráciou pečene a podporou jej metabolických funkcií. Samozrejme, je potrebné prispôbiť aj stravu, odľahčiť ju, ale ani v tomto prípade sa to nedá zovšeobecniť. Najdôležitejší je individuálny prístup a posúdenie aktuálneho zdravotného stavu. A bez primeranej fyzickej aktivity zlepšenie nenastane.

NAŠE PRÍPRAVKY

Dobrou správou je, že si môžeme pomôcť výbornými prípravkami Energy. Keďže z orgánov je v tomto prípade najviac zodpovedná pečeň, prvou voľbou je **Regalen**. Veľkú službu urobí aj **Cytosan** a určite aj **Tribulus terrestris forte**. Doplnky, ktoré podporia pečeň a súčasne vstupujú do samotného metabolizmu tukov sú **Celitin**, **Vitamarin**, **Nigella Sativa** či **Flavocel**. Zabudnúť nesmieme ani na **Mycohepar** alebo **Stimaral**, ktoré v určitých prípadoch môžu nahradiť samotný **Regalen**. Ako doplnok odporúčam čaj **Chanca piedra**, prípadne **Uncaria**. Keďže pri pečeni je potrebné zabezpečiť jej výživu, vrelo odporúčam **Spirulinu**, **Barley** alebo **Goji**.

Aby ste nemali pocit, že vysoká hladina cholesterolu je výlučne fyziologickým problémom, pozrime sa na to pohľadom psychosomatiky. Akýkoľvek problém pečene ukazuje na potlačený hnev, podráždenosť, nespokojnosť a zatrpknutosť. Symbolizuje taktiež neprimeranú kritiku seba či druhých, neustále sťažovanie sa a ospravedľňovanie svojich neprimeraných nárokov. Na druhej strane, ochorenia pečene môžu byť dôsledkom neustáleho podriaďovania sa a potlačania svojich potrieb na úkor druhých. Konkrétne vysoká hladina cholesterolu znamená, že máte pocit ohrozenia a potreby ochrany, aby nikto nezranil vaše vnútro. Platí to aj, ak stále očakávate iba negatívne veci a pripravujete sa na obranu alebo útok.

Aj takáto „obyčajná“ a častá problematika má svoj zmysel v rámci fungovania fyzického tela a nastavenia vedomia a celkovej emocionality. Vieme si pomôcť prípravkami, medzi dôležité zaradíme napríklad spomínaný **Stimaral**, výborný **Relaxin**, prípadne **Sacha Inchi** či **Revitae**. A hoci sú odporúčané prípravky naozaj skvelé a dokážu pomôcť, je nevyhnutné na sebe popracovať aj na hlbšej úrovni. Verte, okrem nižšej hladiny cholesterolu to prinesie veľa benefitov.

Prajem krásne dni plné vnútornej spokojnosti.

ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ

www.centrumgara.sk

Okienko k Duši 11

LIEČIVÉ „PROSÍM“, „ĎAKUJEM“ A „PREPÁČ“

Už ako malé deti nás učili zázračné slovíčka „ďakujem“, „prosím“ a „prepáč“. Kto z nás tomu ale prikladal veľký význam? Nebudem klamať, ak poviem, že nikto. Samozrejme, ak nepočítam to, že na základe týchto slovíčok sme dostali vytúženú dobrotu, prečítali obľúbenú rozprávku alebo sme nemuseli ísť do postele hneď po večerníčku. V tomto smere áno, tie slovíčka prinášali zázrak.

A potom prišla puberta a s ňou snaha byť čím skôr dospelý. Zaujímavé je, že priamo úmerne k úsiliu o dospelosť sme prestali zázračné slovíčka používať. Dokonca sme začali mať pocit, že ich použitie je ponižujúce. Zvlášťne, keď si uvedomíme, že dieťa robí len to, čo vidí u dospelých. Ešte zvláštnejšie je, že hlavní dospelí v živote dieťaťa bez ohľadu na jeho vek sú rodičia, starí rodičia a pedagógovia. Kde a kedy sa zázračné slovíčka zmenili na slová, ktoré sa považujú za zbytočné až ponižujúce? Nevieť ako vy, ale ja mám pocit, akoby sa ich vnímanie a používanie stále redukovalo. Namiesto „ďakujem“, „prepáč“ a „prosím“ vnímam zlobu, závisť a nenávisť, hoci často sa dejú na základe strachu. To ľudí podporuje v kritizovaní a obviňovaní všetkých naokolo. Vždy je len otázkou času, t.j. kedy človek vďaka negatívne nastaveniu stratí schopnosť vidieť to pekné a hľadať riešenia. Namiesto toho je všetko čierne a zlé, bez možnosti zmeny a akéhokoľvek riešenia. A tak sa to šíri ďalej. Z môjho pohľadu však ide o slová, ktoré otvárajú srdce a ukazujú ten správny smer k sebe samým. Ukazujú, že človek

je dokonalý vo svojej nedokonalosti, pretože je omylný, niekedy až bláznivo spontánny a občas môže nechcane ublížiť. Ale rovnako ukazujú, že ten istý človek si uvedomuje a prijíma zodpovednosť za svoje konanie, uvedomuje si vplyv seba samého na tvorenie vlastného života a ovplyvňovanie životov ľudí naokolo.

TRI ČAROVNÉ SLOVÍČKA

„Prosím“ je úžasné slovo, ktorým žiadam o pomoc. Ukazujem dôležitosť a výnimočnosť danosti inej bytosti. Ona je tá, ktorá dokáže urobiť to, čo neviem urobiť ja. Pointa nie je v tom, čo nedokážem ja, ale čo dokáže ten druhý. Slovo „prosím“ v sebe ukrýva ocenenie, pochvalu, ale aj povzbudenie vykonať to, o čo prosím. Ukrýva oveľa viac pokory ako ktorékoľvek iné slovo. Lieči nevyzreté ego. Áno, nevyzreté, nie vysoké. Ego je našou súčasťou, dokonca potrebnou súčasťou v tejto realite, pretože vďaka nemu realizujeme, tvoríme. Ego nemá byť nízke ani vysoké, ale vyzreté, pochopené a uvedomujúce si zodpovednosť. Mnohí nevedia požiadať o pomoc, nevedia použiť slovo „prosím“ správne alebo vôbec, dokonca sa mu vyhýbajú. Všetko chcú zvládnuť sami. Ako malé dieťa, ktoré dupká na mieste a kričí: „Ja sám, ja sám!“ Koľkokrát prebehne to známe pokus – omyl, kým to zvládnem, ak vôbec? Ruku na srdce, má to zmysel? Nie je lepšie osloviť a poprosiť o pomoc niekoho, kto má už skúsenosť? Veď je úplne prirodzené, že každý je dobrý v niečom inom, tak prečo si nedopriať radosť z tvorenia v spolupráci s druhými ľuďmi?

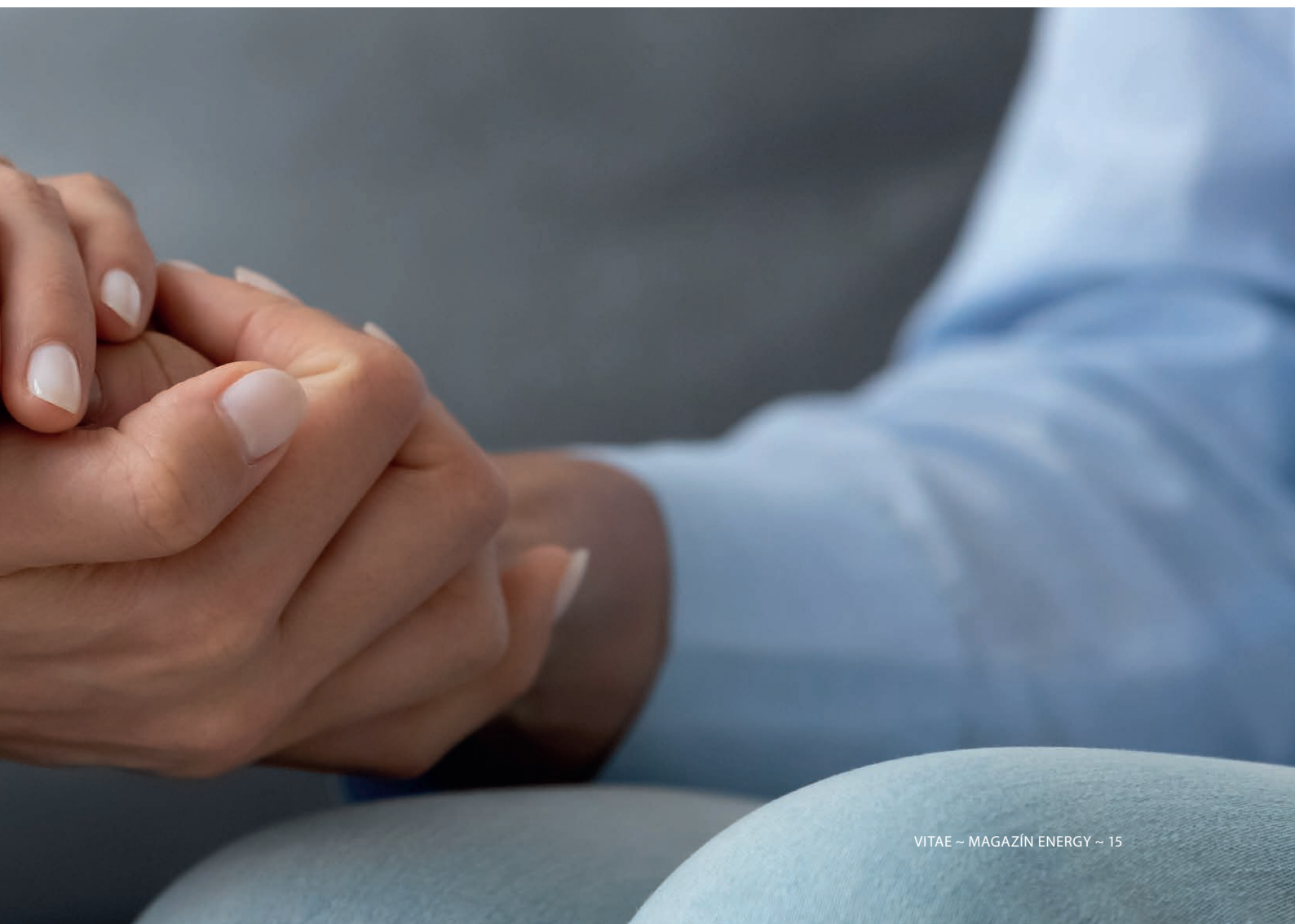


„Ďakujem“ je ďalšie slovo, ktoré ide občas ťažko z úst. Spája sa s vďačnosťou, ktorá bohužiaľ v dnešnom svete vytvára záväzok. Keď sa chceš niekomu zavďačiť, v podstate ho chceš zaujať, zaviazat si ho pre prípad, že ho budeš potrebovať. Takže si ho v podstate kupuješ. Ale na druhej strane môžu mať slová „som ti vďačný“ význam v zmysle „som ti zaviazaný a už len počkám, kedy a ako ti to oplátim“. Slovo „ďakujem“ sa tak stáva pomyselnou pečiatkou na zmluve zvanej vďačnosť. Čistý obchod. Tak sa tvoria tzv. úžitkové vzťahy, máš ich, pretože ich potrebuješ pre úžitok. Ale kde sa stratil zmysel slova „ďakujem“, jeho ľahkosť a srdečnosť? Naozaj sme odsúdení na vytváranie iba obchodných vzťahov, kde je každý každému zaviazaný a teda neslobodný? Zmysel slova „ďakujem“ je v úprimnom vyjadrení vďaky za to, že sa niekto rozhodol pre mňa niečo urobiť, pomôcť mi. Za to, že pocítil potrebu venovať mi pozornosť, čas a energiu a jeho energia sa dotkla tej mojej. A to všetko pri plnej slobodnej vôli, bez bočných úmyslov, bez „obchodnej zmluvy“. Ved' v tom je tá krása a čistota: ak sa rozhodnem pre niekoho niečo urobiť, je to moje rozhodnutie, moja zodpovednosť, prečo by som mal/a očakávať odplatu? Deje sa tak iba vtedy, ak sú moje úmysly od začiatku nečisté. Ale ako sa hovorí, aké dáš, také dostaneš. Druhou podobou slova „ďakujem“ je schopnosť poďakovať nielen za niečo pekné a príjemné, ale aj za to nepríjemné, boľavé. Vedieť to prijať ako skúsenosť, ktorá pomôže k vývoju, často mnohokrát viac ako niečo príjemné. Je potrebná a najmä neprenosná. Slovom „ďakujem“ prijímam skúsenosť, zodpovednosť za ňu a dovoľujem si vziať to poučné, výživné, z čoho môžem čerpať v budúcnosti. Najkrajšie a súčasne najťažšie slovo je „prepáč“. Je ekvivalentom odpustenia. Hneď tu narážam na prvý problém a síce na presvedčenie, že odpustením pomáhame tomu, kto

ublížil - a on si to predsa nezaslúžil! Platí to aj v zmysle, že ja som urobil/a niečo zlé a nezaslúžim si odpustenie. Znie to strašne, však? Koľko hlúpych obmedzení zabraňujúcich slobode a uvedomeniu! Ospravedlňujem sa za slovo „hlúpych“, ale nič miernejšie som nenašla.

V prvom rade, odpustenie nemá nič spoločné so zásluhou. Ide v ňom o pochopenie. Odpustením nepomáhame nikomu inému, okrem seba. Vďaka odpusteniu sme schopní uvoľniť zablokované emócie, a teda urobiť pomyselnú čiaru a znova vykročiť. Urobiť zmenu v živote, oslobodiť sa od minulosti. Každé neodpustenie nás drží v osídlach minulosti, všetko sa krúti okolo situácie, v ktorej došlo k zraneniu, všetko sa opakuje. A to sa týka aj odpustenia sebe samému. Povedať druhému alebo sebe „prepáč“ je nesmierne oslobodzujúce. Avšak deje sa tak len vtedy, ak je to povedané cez srdce, ak to tak cítime a vnímame. Nie z povinnosti alebo preto, lebo sme sa v múdrej knihe dočítali, že odpustiť je potrebné, ak sa chceme dostať z problémov. Iste, je to prvý krok z bludného kruhu ťažkostí, ale opakujem, je potrebné, aby to bolo zo srdca. Musí tam byť prítomné uvedomenie, že každý robí len to, čo vie a ako vie v danej chvíli, že mnoho zranení a ublížení bolo vytvorených neúmyselne. Jednoducho aj ten najlepší zámer môže dopadnúť katastrofálne. Všetci to dobre poznáme. Nikdy nie je neskoro, ale začať treba od seba. Tak to skús hneď teraz: prosím o silu, lásku, trpezlivosť, prosím o inšpiráciu, odvahu konať tak, ako chcem. Ďakujem za to, aký som, ďakujem za svoj život a všetky skúsenosti a príležitosti v ňom, ďakujem za ľudí, ktorých stretávam. Odpúšťam si každé ublíženie sebe či druhým, prepáčte mi, ak som vám ublížila. Prepáč, prepáč, prepáč.

ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ
www.centrumgara.sk



Liečivá sila snov (5)

DETSKÉ SNY I.

Deti sú zdrojom našich radostí aj starostí. Tak veľmi ich milujeme, chceme pre ne len to najlepšie, ale často zažívame pocit, že vynaložená snaha zdanlivo vychádza navnívoč, že im vlastne vôbec nerozumieme, nechápeme ich potreby a motivácie. Znamená to, že ako rodičia zlyhávame? Nie, veď chápať detskú dušu nás nikto neučil. Rodičovstvo je celoživotný proces vzájomného spoznávania a učenia sa. Na to, aby sme ho zvládli, nestačí iba dobrý úmysel. Treba citlivo vnímať, pozorne počúvať, otvorene komunikovať a pozeráť sa na deti nielen očami, ale hlavne milujúcim srdcom. Len vtedy ich uvidíme také, aké v skutočnosti sú, nie také, aké si želáme, aby boli.

NAJKRATŠIA CESTA DO DETSKEJ DUŠE

Možno budete prekvapení, ale najkratšou cestou k pochopeniu toho, čo sa odohráva v detskej duši, čím sa zaoberá, čo ju trápi a po čom túži, sú práve detské sny. Malé deti sú vo svojej podstate magické bytosti. Ľahšie vnímajú obrázky, príbehy, rozprávky, ktoré sú prirodzenou súčasťou ich života. Aj svoje sny považujú za úžasné ihrisko, zázračnú krajinu, do ktorej vhpnú počas spánku. Ak im dáme príležitosť, radi rozprávajú, čo sa im prisnilo. Túžia po tom, aby ich dospelí vypočuli, pochválili, povzbudili a brali vážne. S pribúdajúcimi rokmi táto potreba v deťoch iba narastá. Naučme sa preto počúvať ich sny, pýtajme sa na podrobnosti, na osoby, krajinu, zvieratá či predmety zo sna a na pocity, ktoré v nich vyvolávajú. Neprehliadajme svet ich fantázie, zapojme sa s nimi do hry a zistíme o nich aj o sebe veľa zaujímavého.

Keď deti cítia úprimný záujem, odhaľujú svoje najtajnejšie zákutia, odomykajú svoje trináste komnaty a nám dospelým umožňujú pochopiť problémy a konflikty, ktoré zažívajú v rodine či kruhu rovesníkov ešte dlho predtým, ako im prerastú cez hlavu. A nebudme prekvapení, ak sa zo sna nášho dieťaťa dozvieme aj o vlastných zlyhaniach. Sen iba odráža závažné okolnosti, a teda aj tie, ktoré sú pre dieťa nepríjemné a zraňujúce. Spracujme informáciu s chladnou hlavou, radšej pátrajme po príčinách vlastného konania a začnime robiť veci inak. Nepresúvajte vinu na deti. Predsa sa nebudeme hnevať

na zrkadlo, keď sa nám v ňom nepáči vlastný odraz. Dovoľme snom vstúpiť do dennej reality, veď rozhovory o snoch nám z dlhodobého pohľadu pomôžu vybudovať si s deťmi bližší vzťah, ktorý ľahšie odolá aj nástrahám náročného obdobia puberty a dospievania.

ZVLÁŠTNOSTI DETSKÝCH SNOV

Deti snívajú viac ako dospelí. Svoje sny berú veľmi vážne a intenzívne ich prežívajú. Vo veku troch až štyroch rokov majú krátke, fragmentárne sny statického charakteru, hovoria o nich, akoby popisovali obrázok. Päť-, šesťročné deti už vidia dynamickejšie sny so zložitejšími zápletkami. Až do veku 7-8 rokov však nie sú schopné rozlišovať medzi snami, fantáziou a realitou. Dokážu doslova žiť vo svete svojich snov. Stávajú sa v nich rozprávkovými bytosťami, kráľmi, hrdinami, princeznami, vílami, putujú zázračnými krajinami, lietajú na vzdialené planéty či hrajú sa s bájnymi zvieratami. Fantázia v tomto veku doslova nepozná hranice, preto si svoje sny vedia prikrášliť a dotvoriť podľa vlastnej predstavy. Dospievajúce deti majú dobre vyvinutú schopnosť vnímať symboly, ich sny sú zložitými dynamickými útvarmi s množstvom myšlienok, metafor a narážok.

Slovná zásoba menších detí je obmedzená, nedokážu v plnom rozsahu vyjadriť, čo vo sne zažili. Môžu vyrozprávať len menšiu časť toho, čo sa im v skutočnosti prisnilo, hlavne, ak cítia, že dospelí nemajú čas či záujem vypočuť si ich. V porovnaní s dospelými majú menej zábran a úprimne hovoria aj o nepríjemných snových zážitkoch. Väčšie deti sa už pre pocit hanby viac zdráhajú, ale ak ich podporíme, aby hovorili bez obáv, nech už ide o čokoľvek, akurát prehĺbime dôveru vo vzájomnom vzťahu.

Dieťa si zvykne prenášať do snov denné udalosti. Často býva presýtené rôznymi podnetmi, ktoré nedokáže spracovať. Príveľa pozerania televízie, počítačové hry, zážitky zo stretnutí, príliš veľká fyzická a psychická aktivita plus nedostatok odpočinku, to všetko môže vyvolať úzkostný sen. Vtedy sa zobudí zdesené, spotené a keďže nevie, čo so sebou, odmieta komunikovať, chová sa drzo, trucovito a nevyspytateľne. Poznámka rodiča, že „vstalo z postele zlou nohou“ alebo „nebudem si ťa všímať, kým si taký“, jeho stav iba zhorší. Vtedy sa cíti odmietané v stave najväčšej zraniteľnosti, pretože musí čeliť niečomu, čomu ani samo nerozumie. Ak sa podobná situácia opakuje, nenechávajte ju bez povšimnutia, pátrajte po príčinách a pamätajte, že deti a domáci miláčikovia sú tým najcitlivejším barometrom atmosféry v rodine.

Niektoré sny z detstva si ľudia pamätajú aj v dospelosti. Nečudo, veď výpovedná hodnota detských snov je omnoho väčšia ako sme ochotní pripustiť. Vykresľujú nielen povahu malého stvorenia, ale aj to, aké má skúsenosti, sklony, čo ho trápi a čo mu chýba. Sny vystihujú temperament a charakterové vlastnosti snívajúceho, a preto predpovedajú nosné životné témy a vrodené vzorce správania sa, ktorými sa bude v živote riadiť. V symbolickej podobe akoby načrtli plán celého jeho ďalšieho života. Možno mi dáte za pravdu, keď si po prečítaní týchto riadkov uvedomíte, koľko závažných motívov a problémov, ktoré vás sprevádzajú po celý život, sa ohlásilo kedysi dávno vo vašich vlastných detských snoch. (Pokračovanie nabudúce.)

MÁRIA KOSTICKÁ

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



Málokrvnosť pri periodických stratách krvi



Málokrvnosť, čiže anémia, vzniká u mladých žien vo fertilnom veku najčastejšie ako následok pravidelných nadmerných krvných strát pri menštruácii, najmä ak je intenzívna (hypermenorrhoe). Následkom týchto strát je nedostatok železa, ktoré chýba pri tvorbe hemoglobínu, červených krviniek, keďže tvorí ich základný stavebný kameň. Podiel na nedostatku železa má aj tehotenstvo, pôrody a tiež nedostatočný príjem železa v potrave. Málokrvnosť z nedostatku železa sa nazýva sideropenická anémia.

Červené krvné farbivo (hemoglobín) tvorí rozhodujúcu zložku červených krviniek (erytrocytov) a zodpovedá za prenos kyslíka v krvnom obehu z pľúc do všetkých tkanív a orgánov. Plní úlohu okysličovania celého organizmu, ktoré je pre život nevyhnutné. Ak hladina klesne pod určitú hodnotu (u žien je to 120g/l), objavia sa klinické príznaky (sympómy) anémie, spôsobené nedostatočným okysličením (hypoxiou) životne dôležitých orgánov, ako je mozog a srdce. Vážnosť stavu závisí od stupňa anémie a od toho, ako rýchlo nastali krvné straty. Ak straty krvi vznikli náhle, teda v krátkom čase, napríklad počas pôrodu, aj príznaky sú závažnejšie a objavia sa rýchlejšie. Pokiaľ sú straty pomalé, chronické, najčastejšie v dôsledku silnejších, častejších, alebo dlhšie trvajúcich menštruácií, príznaky nevznikajú náhle a dlhší čas nie sú výrazné. Organizmus sa totiž dokáže na pomalé straty adaptovať tým, že zapojí kompenzačné mechanizmy. K nim patrí uvoľnenie krvnej rezervy z niektorých orgánov, zrýchlenie krvného obehu vzostupom frekvencie srdca a prehĺbením dýchania. Klinické prejavy sú zrýchlený tep, búšenie srdca, dýchavica aj pri menšej námahe, zvýšená únava, zníženie fyzickej a duševnej výkonnosti. Z ďalších príznakov to môžu byť bolesti hlavy, hučanie v ušiach, závraty, zhoršenie zrakovej ostroti, poruchy spánku, zvýšená citlivosť na chlad, trpnutie prstov, tiež tráviace ťažkosti, najmä nechutenstvo,

nadmerná plynatosť, pocit pálenia jazyka, zápcha. Z viditeľných objektívnych príznakov je dominantná bledosť kože, pier a slizníc ústnej dutiny, bledé bývajú aj dlane a nechtyvôľžka, niekedy býva zvýšená teplota (subfebrília).

PRÍPRAVKY ENERGY

Súčasťou prevencie a zlepšenia stavu je zdravá strava s dostatkem zeleniny bohatej na železo a vitamíny, účinnou pomocou sú aj prírodné doplnky Energy. Z bylinných koncentrátov Pentagramu pomáha podporiť krvotvorbu **Korolen** a z radu Mycosynergy prípravok **Mycocard**. Hormonálny cyklus harmonizujeme bylinným koncentrátom **Gynex**. Súčasne je prospešné užívať **Fytomineral**, pretože obsahuje všetky dôležité minerály v optimálne využiteľnej, koloidnej forme. Zo Zelených potravín pomáhajú hlavne prípravky s obsahom mladého jačmeňa a rias, pretože sú mimoriadne bohaté na dôležité železo, najmä **Organic Barley Juice Powder** aj **Tab**s. Okrem prírodného železa obsahujú minerály, vitamíny, chlorofyl, enzýmy, aminokyseliny a rastlinné bielkoviny, potrebné pre zdravý rast a budovanie tkanív. Pôsobia detoxikačne, podporujú trávenie, črevnú peristaltiku. Účinkujú proti zápche, znižujú riziko vzniku rakoviny, zlepšujú hojenie a regeneráciu kože a slizníc. Zlepšujú krvný obraz podporovaním tvorby hemoglobínu, priaznivo vplyvajú na hormonálny systém, kondíciu a psychiku. Vhodné sú aj v tehotenstve a pri dojčení, môžu sa užívať dlhodobo, ako preventívne, tak aj pri rozvinutej anémii. Podobné účinky má aj kombinovaný prípravok **Spirulina Barley Tabs**, ktorý okrem mladého jačmeňa obsahuje aj sladkovodnú riasu spirulina. Je mimoriadne bohatá na železo, rastlinné bielkoviny, betakarotén, vitamín B12, ako aj ďalšie prírodné vitamíny a minerály. Prospešná je aj pre diabetikov a pri redukcii nadváhy a obezity.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Riadiť sa kódom zdravého života

Aby bol náš život plnohodnotný, strávili sme ho v dobrom zdraví, fyzickej a duševnej kondícii, treba dodržiavať isté zásady, ktoré sú zhrnuté v tzv. kóde zdravého života: **0 – 30 – 5 – 120 – 80**. Tieto čísla znamenajú určité medzinárodne prijaté normy, získané na základe veľkých vedeckých štúdií. Ak ich dosiahneme a udržíme, sú predpokladom zachovania dlhodobého optimálneho zdravia.

» Prvé číslo „0“ predstavuje nulovú toleranciu pre fajčenie, čiže 0 cigariet denne. Je už všeobecne známe, aký škodlivý je tabakový dym pre organizmus. Fajčenie tabaku spôsobuje až tretinu všetkých úmrtí na srdcovocievne ochorenia, predovšetkým na infarkt myokardu. Jeho dôsledkom je viac ako 90% rakoviny priedušiek a pľúc, veľkou mierou sa podieľa na rakovine žalúdka, hrubého čreva a ďalších orgánov. Fajčenie vyvoláva chronickú obštrukčnú chorobu pľúc s rozvojom pľúcneho srdca, ktoré skracuje život. Pomôcť aspoň zmierniť nežiaduce účinky fajčenia na organizmus pomáhajú prípravky **Vironal, Mycopulm, Flavocel, Cytosan, Vitaflorin, Organic Acai, Beta, Goji** a ďalšie Zelené potraviny. Účinne pomôcť pri odvykaní od fajčenia dokáže prípravok **Relaxin**.

» Druhé číslo „30“ v kóde zdravého života znamená pohyb, čiže venovať sa denne aspoň 30 minút fyzickej činnosti, napríklad rýchlej chôdzi, kondičnému behu, plávaniu, bicyklovaniu, v zime lyžovaniu alebo korčuľovaniu. Pravidelný pohyb pomáha udržiavať v dobrej kondícii celý organizmus, najmä srdcovocievny a pohybový systém, spaľuje prebytočný tuk (kalórie), zlepšuje metabolizmus tukov a cukru. Je prevenciou aj súčasťou liečby obezity, cukrovky, vysokého krvného tlaku

či metabolického syndrómu. Pomôcť zvládnuť tento bod môžu aj prípravky **Stimaral, Korolen, King Kong, Artrin**.

» Tretie číslo kódu je „5“ a znamená dosiahnuť a trvale udržať hodnotu celkového cholesterolu pod 5 mmol/l. Táto hodnota zodpovedá normálu a neznamena zvýšené riziko kôrnatenia tepien. Pre jej dosiahnutie a udržanie je potrebné vyvarovať sa nezdravých kalorických tučných jedál, živočíšnych tukov a vnútorností, stužených margarínov, ale aj príliš sladkých jedál, najmä jednoduchých cukrov. Prospešné je prijímať denne dostatok zeleniny, ovocia a prírodnej vlákniny. Mäso konzumovať iba chudé, najmä hydinové a z preverených chovov, častejšie zaraďovať ryby, najmä morské. Jedlo treba pripravovať zdravým, šetrným spôsobom, skôr varením a dusením. Pomôcť môžu prípravky **Regalen, Mycohepar, Korolen, Vitamarin, Celitin, Organic Sea Berry** a **Sacha Inchi Oil, Organic Matcha Powder** a ďalšie Zelené potraviny.

» Posledné dve čísla v kóde zdravého života sú „120“ a „80“. Znamenajú, že optimálny krvný tlak by mal byť okolo hodnoty 120/80 mmHg. Predpokladom dosiahnutia a udržania takýchto hodnôt je pravidelná zdravá životospráva, do ktorej spadajú už vyššie uvedené body, ako aj minimalizovanie stresu a dodržiavanie neslanej diéty. Je totiž preukázané, že nadmerné solenie zaťažuje nielen obličky, ale aj srdce a krvný obeh, môže viesť k zvýšenému zadržiavaniu vody v tele, tvorbe opuchov a vzostupu tlaku krvi. Pre zdravie prospešný denný príjem kuchynskej soli by mal byť maximálne 5 gramov. Dnes však väčšina populácie prijíma 10 až 15 gramov soli, čo je hodnota prívysoká, podporujúca vysoký krvný tlak. Funkciu obličiek a hodnoty krvného tlaku pomáhajú harmonizovať prípravky **Renol, Mycoren, Korolen, Celitin**, tiež **Flavocel** a **Relaxin**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Zradné vody spodné

Živel, princíp, element vody v nás riadi všetky hlboké (a temné) sily. Spája sa so základnou energiou spodnej vody, ktorá prechádza len malými zmenami, ak vôbec. Sú to „vodné zdroje“ nášho individuálneho i kolektívneho vedomia aj nevedomia. Temné vody škorpiónske, nedozerné hlbiny vôd znamenajú Rýb.

Z toho dôvodu som si názov článku vypožičal od „ponorného básnika“ Pavla Horova, ktorý takto nazval svoju prvú, vo vtedajšej literárnej obci veľmi úspešne prijatú básnickú zbierku z roku 1940. Nadarmo v nej budeme hľadať potápanie sa do „zradných“ vôd riek jeho rodného Zemplína, zato tu nájdeme ponory do hlbín básnikovej duše v temnejšej dobe pred svetovou vojnou. V básni Smrť z prvotiny nájdeme tieto verše:

*„Na vlnách úzkosti zas poplávame spolu
Než v priepasť bezodnú nás strhne temný prúd
Z pohára osudu piť trpký nápoj bólu“*

...

*„Než nové vtáča vzlietne z popola
Hojivým vánkom zabudnutia ovej
Tvár básnikovu
Strhanú zradou človeka a vzburou kovu“*

Nie nepodobné myšlienky mohli vyplávať z duší mnohých nás v ostatných dvoch, troch rokoch. Neraz nás zasiahli úzkostné stavy, strach z „bezodných priepastí“ možnej smrti, ktorou nás infikoval predovšetkým svet médií. Mnohí podľahli, nechali sa strachom nainfikovať natoľko, že sa začali správať tak ako dovtedy nikdy v živote. Obmedzenia, lockdowny, izolácie završovali pocity tiesne a zhoršovali duševnú, a teda aj telesnú pohodu. Vojenský konflikt na východ od našich hraníc zvýšil u mnohých duševné napätie a strachy na neúnosnú mieru.

SKÚŠKA ODOLNOSTI

Vzťahový život sa v mnohých rodinách narušil. A je zaujímavé, že zdrojom tohto nebola izolácia partnerov, oddelenie, ale

dlhodobá nutnosť byť spolu. Bola to skúška zodpovednosti za vzťahy, ktoré mohli byť dovtedy síce formalizované, ale nevystavené do tých čias takej enormne dlhodobej záťaži. To, o čom sme pojednávali v predošlých textoch o druhej čakre, sme si mohli vyskúšať aj naostro. A nebolo to jednoduché, lebo nikto nás na takúto veľkú záťaž nepripravil. (Možno sa tu však objavili dobré podnety na zmenu paradigiem v najbližších školských reformách!) V značne roztrieštenej spoločnosti, ktorú zrodila konkurencia ako životná filozofia ostatných tridsiatich rokov, sme zabudli na to, že sila jedinca i spoločnosti je v spolupráci, vo vytváraní hlbokých funkčných partnerských vzťahov. Problémom sa postupne stala nie rozdielnosť, ale rozdelenosť spoločnosti.

NÁJDIME ROVNOVÁHU

V tajomstvách hlbokých vôd je zakotvená aj jedinečnosť a neopakovateľnosť našej DNA, zároveň aj isté zhodné prvky v jej štruktúre s ostatným spoločenstvom. Pamäť vody v nás udržiava odveké archetypálne vzorce, ktoré sú spojené s informačnými štruktúrami Vesmíru. Ak dostatočne pozorne načúvame, isto nájdeme schopnosť rozpustiť a uchovať všetky získané informácie v pamäťových klastroch (cluster) vody, jej živlovej podstaty. Vo vode sú zakódované naše energetické rezervy, obličky ako orgán so živlom súvisiaci, majú podľa východných náuk charakter nositeľa, akumulátora tejto primárnej sily. Ak bola táto energia narušená a jej temné stránky vyplávali v čase spomínaných kríz na povrch, vzťahy narušila polarizácia. Strach ako emócia spojená so živlom mohol narásť do enormných rozmerov. Program Energy je nastavený predovšetkým na takéto stavy. Prípravky **Renol** a **Artrin** vo všetkých podobách, **Mycoren** a ďalšie, majú veľmi dôležitú preventívnu harmonizačnú funkciu. Posilnení prípravkami sme potom schopní odolať ďalším atakom, ktoré na nás súčasný svet ešte chystá.

Afirmácie, ktoré by nám pritom mohli pomôcť:

„Povzniesieš sa nad všetky strachy a obmedzenia. Odo dneška nech je v tebe vnútorná rovnováha.“

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Ryža – základ stravy miliónov ľudí

Ryža patrí medzi najstaršie poľnohospodárske plodiny vôbec a je základnou potravinou, ktorou sa živí najväčšia časť svetovej populácie. Spolu s pšenickou, kukuricou a zemiakmi tvorí skupinu základnej potravy nás všetkých.

ČO JE ZAČ A ODKIAĽ SA VZALA?

Ryža je jednoklíčnolistová rastlina z čeľade lipnicovitých. Rovnako ako napríklad nám bližšia pšenica. Má mohutný koreňový systém, ktorému sa darí a klíči vo vlhkom prostredí. Nadzemnú časť tvoria stebľa dorastajúce do výšky pol metra až päť metrov. Jednotlivé kvietky vyrastajú v klasoch a združujú sa. Podľa najnovších štúdií bola ryža domestikovaná asi pred 8 200 až 13 500 rokmi, krajinou pôvodu je pravdepodobne Čína. Dnešným centrom pestovania je indický subkontinent a východná Ázia, ale pestuje sa aj v Taliansku, Francúzsku, na Madagaskare, Haiti alebo v Južnej Amerike.

PREČO JU MÁME JEŠŤ

Ryža obsahuje mnoho látok prospešných pre zdravie. Z minerálov je to napríklad železo, zinok, horčík, draslík, mangán alebo selén, ďalej vitamíny skupiny B, vitamín E. Je zložená síce najmä zo sacharidov – škrobov, ale jej obsah bielkovín nie je úplne zanedbateľný. Niektoré z esenciálnych aminokyselín sú v nej zastúpené len v limitnom množstve, ale ak ryžu uvaríme s niektorou zo strukovín, napríklad šošovicou, hrachom či sójou, získame plnohodnotné jedlo. Ryža je veľmi výživná a zasycuje, ale nie je tučná.

NAJZNÁMEJŠIE DRUHY RYŽE

Podľa typu spracovania môžeme ryžu rozdeliť na hnedú a bielu. Hnedá alebo natural je nelúpaná, tzv. celozrnná. Obsahuje najviac živín a prechádza najmenej radikálnou formou spracovania. Jej nevýhodou je dlhá doba varenia a menej jemná chuť. Biela ryža je lúpaná, zrno sa potom hladí a leští, a tým sa odstráni ošenie s vrstvou, ktorá obsahuje najviac prospešných látok. Podľa veľkosti a tvaru zrna rozdeľujeme ryžu na guľatozrnnú a dlhozrnnú. Ryža má viac ako osemtisíc druhov, spomeniem tie najznámejšie.

Basmati – v Indii sa označuje za kráľovnú ryžu. Je dlhozrnná, biela, po uvarení sypká. Chutí ako orechy, obsahuje menej škrobu v porovnaní s inými typmi ryže a má najnižší glykemický index.

Jazmínová – thajská dlhozrnná ryža, ktorej vôňa pripomína príjemnú vôňu jazmínu, po uvarení sa mierne lepí, a preto sa tiež dobre konzumuje paličkami.

Červená – pochádza z Thajska, v Európe sa pestuje vo Francúzsku. Táto krátkozrnná nelúpaná ryža tmavohnedej farby má príjemnú orieškovú vôňu, aj po uvarení je skôr chrumkavá než mäkká. Preto sa veľmi často kombinuje s jazmínovou.

Čierna – pochádza z Číny, kde sa jej hovorilo „zakázaná“, konzumovali ju len vládcovia. Používa sa najmä na prípravu dezertov z kokosovým mliekom alebo v kombinácii s iným typom bielej ryže.

Arborio a Carnaroli – guľatozrnné typy ryže, ktoré sa pestujú najmä v Taliansku. Pre svoju krémovú konzistenciu, spôsobenú väčším množstvom škrobu, sa hojne používajú na rizoto. Carnaroli sa hovorí aj „kaviár medzi ryžou“.

Sushi – japonská ryža s krátkymi a guľatými zrnami. V Japonsku sa nazýva uruchimai. Používa sa aj na výrobu saké a ryžového octu.

Bomba – nezaobíde sa bez nej španielska paella.

AKO JU PRIPRAVOVAŤ

Treba vedieť, akú ryžu chceme variť. Úprimne, podľa mňa je najlepšie držať sa pokynov uvedených na obale. Niektorá ryža sa totiž viac alebo menej preplachuje, iná nie, môžete ju aj dlhšiu dobu namáčať alebo pred varením restovať. Niekedy sa pridáva tuk – olej alebo maslo, korenie. Varí sa v hrnci, v špeciálnom ryžovare, ale staré mamy ju robili v rúre.

MÔJ POHĽAD

U nás doma vedie s prehľadom ryžu basmati! Nielen ako súčasť pokrmov à la India, ale aj ako príloha trebárs k španielskym vtáčkom. No úplne milujem aj úžasné krémové talianske rizoto a sushi zasa miluje môj syn. Aj do jeho prípravy sa občas smelo pustíme. Na rovinu priznávam, že ryžu mám vlastne radšej než zemiaky, hoci ázijské gény by ste u mňa našli len ťažko.

Viete, prečo sa na novomanželov po obrade hádže ryža? Ide o zvyk ešte z predkresťanských dôb, keď sa pôvodne hádzala väčšinou šošovica alebo fazuľa na zahnanie zlých duchov. Ryža symbolizuje plodnosť a pranie, aby sa novomanželom narodilo veľa detí.

Veľa detí, veľa šťastia a žiadnych zlých duchov vo vašej blízkosti v novom roku praje ZUZANA KOMŮRKOVÁ



DOMÁCA GRANOLA S RYŽOVÝMI VLOČKAMI (6–8 porcií)

1 šálka ryžových vločiek (môžete nakombinovať s pohánkovými či ovsenými), 1 šálka zmesi orechov (vlašské, pekanové, lieskové, kešu), ½ šálky mandlí, 1 šálka zmesi semienok (ľanové, chia, slnečnicové, sezamové, konopné), 3 hrste sušeného ovocia (hrozienka, brusnice, slivky, marhule), 1 lyžica mletej škorice, 4 lyžice medu alebo javorového sirupu

Orechy, mandle a väčšie kúsky sušeného ovocia nasekajte a dajte do misy. Prisypte vločky, semienka a drobné, sušené ovocie, škoricu a premiešajte. Rúru si predhrejte na 160 °C, teplovzdušný mód. Plech vysteľte papierom na pečenie, rozprestrite naň zmes a pečte 15 minút. Potom znížte teplotu na 110 °C, kvapnite med alebo sirup, premiešajte a dosušte cca 30–40 minút. Uschovávať vo vzduchotesnej nádobe.



MLIEČNA RYŽA SO ŠKORICOU A OVOCÍM (1 porcia)

50 g ryže na rizoto – ideálne arborio alebo carnaroli, 350 ml mlieka, štipka soli, 2 lyžice masla, 1 lyžica trstinového cukru, škoricu a ovocie, čokoláda, orešky podľa chuti

Mlieko nalejte do menšieho hrnčeka a privedte takmer do varu, platničku vypnite. Medzitým v miske rozpustíte 1 lyžicu masla a orestujete na ňom ryžu, nalejte na ňu trošku horúceho mlieka. Stiahnite plameň a nechajte zvolna variť, občas premiešajte a postupne prilievajte mlieko. Premiešavajte a varte, podlievajte, kým ryža nebude mäkká. Nakoniec vmiešajte druhú lyžicu masla, cukor a škoricu. V mištičke dozdobte ovocím, oreškami alebo strúhanou čokoládou.

MILÁNSKE RIZOTO (4 porcie)

1 šalotka, 2 lyžice masla, 3 lyžice extra panenského olivového oleja, 2 štipky šafranu, 320 g ryže na rizoto (carnaroli, arborio), 150 ml suchého bieleho vína, 700 g kuracieho vývaru, 1 čajová lyžička soli, 50 g strúhaného parmezánu

Šalotku nakrájajte nadrobno a nechajte orestovať do sklovita a na 1 lyžici masla a olivovom oleji, pridajte šafran. Krátko orestujte a pridajte ryžu. Asi minútu restujte a potom prilejte víno.

1–2 minúty nechajte odpariť, potom prilejte trošku vývaru. Vždy počkajte, kým tekutina vsiakne a potom prilejte ďalšiu naberačku vývaru. Medzitým miešajte, aby sa ryža neprilepila ku dnu.

Celková doba varenia ryže je cca 15 minút. Nakoniec vmiešajte časť parmezánu a druhú lyžicu masla a nechajte rizoto minútku pod pokrievkou. Na tanieri posypte zvyškom parmezánu.



PARADAJKOVÁ POLIEVKA S JAZMÍNOVOU RYŽOU (4 porcie)

150 g jasmínovej ryže, 2 lyžice masla, 2 strúčiky cesnaku, 1 menšia cibuľa, 1 veľká mrkva nakrájaná alebo nastrúhaná nahrubo, 2 bobkové listy, 5 guľôčok nového korenia, ½ lyžičky škorice, 2 čajové lyžičky trstinového cukru, 1 plechovka drvených paradajok, 1 malá plechovka paradajkového pretlaku, 1 čajová lyžička soli, ½ čajové lyžičky čierneho korenia, ½ litra zeleninového alebo kuracieho vývaru, 100 ml smotany, lístky bazalky na ozdobu

Ryžu uvarte podľa návodu na obale. Na masle orestujte nakrájaný cesnak, cibuľu, mrkvu, pridajte korenie a cukor. Restujte. Pridajte paradajky a pretlak, následne vývar, soľ, korenie podľa chuti a varte asi 15 minút. Prilejte smotanu, krátko povarte. Vyberte bobkový list a nové korenie a polievku rozmixujte do hladkej konzistencie. Do taniera vložte uvarenú ryžu a zalejte polievkou, dozdobte nasekanou čerstvou bazalkou.



PODPORA METABOLIZMU A TRÁVENIA

Členská cena balíčka: 23,00 €
28 bodov, ušetríte 4,10 €

REGAVET

OPTIMALIZUJE METABOLIZMUS,
POMÁHA PRI TRÁVIACICH
ŤAŽKOSTIACH, PREDCHÁDZA
ROZVOJU ALERGIÍ.

PROBIOVET

OBNOVUJE PRIRODZENÚ
ČREVNÚ MIKROFLÓRU,
POSILŇUJE IMUNITNÝ SYSTÉM.



Akcia je určená len pre členov Klubu Energy!

Platnosť akcie je od 1.2. do 28.2. 2023 alebo do vypredania zásob!



Veterinárne prípravky Energy (12)

Dnes vám predstavíme posledné dva veterinárne prípravky z portfólia Energy, o ktorých sme v našom seriáli ešte nepísali. Ide o Nutrivet a Tickvet.

NUTRIVET

Nutrivet je prírodný prípravok obsahujúci optimálne vyvážený komplex vitamínov, minerálov a biologicky aktívnych látok. Je to doplnkový produkt, voľne kombinovateľný s pentagramovými či inými prípravkami. Má veľmi široké spektrum uplatnenia. Používam ho u pacientov, u ktorých chcem podporiť imunitu či zvýšiť vitalitu. Pretože spomaľuje proces starnutia, je vhodné pridávať ho do krmiva starším zvieratám. Odporúčam použiť ho aj po rôznych chirurgických zákrokoch, po ťažkých ochoreniach, pomôže urýchliť rekonvalescenciu. Využitie nájde u športových či inak aktívnych zvierat, zlepšuje celkovú kondíciu. Možno ho kombinovať s **Fytovetom**. Priaznivo ovplyvňuje metabolické a regeneračné procesy, preto sa využíva napríklad u pacientov s ochorením pečene, spolu s **Omegavetom**. Určite by som ho podávala aj zvieratám so zápalom žalúdka, ochorením čriev či s hormonálnym ochorením (napríklad diabetes mellitus), onkologickým pacientom, zvieratám s chorobami srdca. Môže sa pridať aj ku **Kingvetu** či **Gynevetu**, ak pripravujeme zviera na reprodukciu.

TICKVET

Najmä na jar sa asi začnete rozhliadať po nejakom prípravku, ktorý ochráni vaše zviera pred kliešťami. Na tento účel máme **Tickvet**, prírodný, pre zvierací organizmus a životné prostredie celkom šetrný produkt. Obsahuje iba vybrané esenciálne oleje, ktoré zlepšujú kvalitu kože. Svojím účinkom druhotne pomáha znížiť riziko napadnutia vonkajšími parazitmi (kliešte, blchy).

Esenciálne oleje

Ide o zmesi látok prirodzene sa vyskytujúce v rastlinách, a to prakticky vo všetkých ich častiach. Tieto látky sa získavajú

extrakciou z rastlín, najčastejšie parnou destiláciou. Vznikajú tak vysoko koncentrované oleje so silným pôsobením, ešte silnejším, než majú napríklad sušené byliny. Obsah účinných látok v oleji môže byť aj 10 000-krát vyšší než v samotnej rastline. Preto sú esencie také účinné a veľmi prospešné pre tých, ktorí chcú podporovať alebo obnoviť svoje prirodzené zdravie. Na rozdiel od chemických liekov sú pri správnom použití ich negatívne či nežiaduce účinky výnimkou.

Tickvet je rozhodne prvou voľbou u zvierat, u ktorých sa z rôznych zdravotných dôvodov nedajú používať chemické repelenty. Chcem vyzdvihnúť práve jeho repelentné pôsobenie. Mnoho antiparazitických prípravkov dostupných na trhu nemá túto funkciu. Preto ak používate napríklad u svojho psa antiparazitický obojek, tabletu alebo nejaký spot-on (lokálne aplikovanú liekovú formu), môžete ho kombinovať s **Tickvetom**. Myslím si, že ľudia už vedia o chorobách, ktoré prenáša hmyz cicajúci krv. Väčšina týchto chorôb sa dá veľmi ťažko liečiť a niektoré z nich v určitých fázach už nie sú liečiteľné vôbec. Preto je nevyhnutné predchádzať prevenciou tomu, aby sa hmyz vôbec prisal na zviera.

Okrem repelentných vlastností majú esenciálne oleje použité v **Tickvete** množstvo ďalších benefitov. Pôsobia antibakteriálne, protizápalovo, proti plesniam. Majú upokojujúce účinky. Starajú sa o pokožku a srst, hoja drobné poranenia.

Na používanie esenciálnych olejov existujú rôzne názory, odporúčania a školy. V prípade **Tickvetu** využívame lokálny prístup, teda esenciálne oleje nariadené v primárnom oleji aplikujeme na určité miesto na zvieracom tele, prípadne na obojek, ktorý má neustále na sebe.

Týmto článkom uzatvárame seriál o veterinárnych prípravkoch Energy. Prajeme si, aby vašim miláčikom čo najviac pomáhali a verne slúžili, tak ako oni sami pomáhajú a slúžia vám.

MVDr. MIROSLAVA MÚČKOVÁ-UZLOVÁ

(Koniec seriálu)



Čakra solárneho plexu

MOJE JA SA ROZVÍJA SLOBODNE A POD OCHRANOU

Had energie kundalíní sa dvíha k čakre solárneho plexu pomaly a vyčistí, aktivizuje toto energetické centrum niekedy okolo štyridsiatky. Dovtedy sme už mohli prežiť niekoľko krízových situácií, počas ktorých sme sa usilovali aktívne vyriešiť osobné životné problémy a naplnení skúsenosťami preberáme svoju osobnú integritu.

S tým je spojené aj zbavenie sa princípu manipulácie vo všetkých jej deštruktívnych podobách (musíme si uvedomiť, že aj tá najpozitívnejšie myslená manipulácia je vždy len manipuláciou!). Dokáže to len jedinec, ktorý nájde spôsob, ako ovládať svoju moc, aby neubližoval iným. Lebo ak túto silu neovládame, poškodujeme nielen ich, ale hlavne seba (oni sú v kvantovom svete istou podobou nás samých, oni sme my). Ak však tieto „túžby“ zvládneme udržať na uzde, sme ochotní sa so svojou silou kedykoľvek podeliť. Čakra solárneho plexu je centrom osobnej sily, sídlom emocionálneho tela. Z jej úrovne hodnotíme ľudí. V momente, keď sa otvára, začíname byť voči nim úprimní, spravodliví a dokážeme ich aj rozlišovať. Čím sme sami otvorenejší, tým viac si uvedomujeme mieru manipulácie od okolia. Tak si budujeme schopnosť nemanipulovať a nenechať sa nasilu ovládať. Ak nám pochybí uvedomenie si manipulácie, hoci aj v tej najjemnejšej podobe, nenastáva

otvorenie a aktivácia víru energie. Čakra zostáva uzavretá alebo sa otvára veľmi málo.

NENALEŤME, JE TO LEN POZLÁTKO

Často sa stane, že ten, kto už túto silu zvládol, je napadnutý okolím, ktoré mu tento stav závidí. Dochádza ku „konfliktom“ medzi „silnými a bezmocnými“. „Slabí“ sú priťahovaní vlastními silami, ale im aj závidia, takže pod vplyvom toho často prichádza ovládanie a zneužívanie. Má to veľmi silný psychologický vplyv na súčasnú spoločnosť a tvorbu „konfliktov“. Badáme to na každom kroku – sú ich plné médiá – počujeme ich v správach, nájdeme v dramatických dielach dneška aj minulosti, v druho- a tretotriednych realityšou, sitkomoch, sú ich plné filmy, médiá všetkých druhov. Vládyctví jedinci sa snažia vytvoriť situácie, kde sa tieto spory môžu naplno realizovať. A spoločnosť im (to „žerie“) zatiaľ vychádza v ústrety. „Mozgomiškarením“ zmanipulované davy sú neustále k plnej dispozícii. Pre skutočne silných jedincov, túžiacich po duševnom a duchovnom raste, sú ale takto „vnucované“ situácie len výborným prostriedkom rastu uvedomenia, cestou k zdokonaľovaniu a kultivácii vzťahov, v ktorých je na prvom mieste vzájomná úcta a (prirodzená) autorita sa používa s optimizmom a čestne. Príkladom bývajú (aj keď to býva pomerne zriedkavý jav) „slneční“ šéfovia,



ktorých podriadení prijímajú s pocitmi vnútornej radosti, učitelia, na ktorých sa žiaci tešia, a podobne.

VIEME SA BRÁNIŤ

Názov čakry je „solárna“, čo je odvodené od latinského *sol*, *solis* vo význame slnko, boh slnka (gr. *Helios*), slnečné svetlo, teplo, slnečné lúče, výslnie, deň, vynikajúci človek. Solárny plexus znamená slnečný pletenec – zhluk gangliových buniek, ktoré sú súčasťou sympatickej pletene, pričom názov vychádza z jeho tvaru, podobajúceho sa slnku a slnečným lúčom. Nachádza sa medzi pupkom a dolnou časťou hrudnej kosti. Poznáme ju aj pod ďalšími menami – citlivá, v sanskrte manipulúra – mesto pokladov.

Spomínané hry na „ovládanie a získavanie“ umožňujú okrem iného rozvíjať schopnosti rozlišovať a rozpoznávať zábery ostatných. (Samozrejme, ak nejde o psychopatov a sociopatov, lebo tí bývajú nedefinovatelní, nakoľko v ich psychike chýba socializačný prvok - viď publikácie od Kevina Duttona a Andyho McNaba.) Žiaľ, takých, ktorí spôsobujú stres a bolesť je priveľa a majú zvyčajne aj sociálnu moc. Prenikajú do nášho energetického poľa za účelom obrať nás o peniaze, podvieť nás, prežiť sexuálne zážitky, občas aj lásku. No nič z toho nerobia otvorene, ale násilne, napádajúc naše osobné hranice. Najjednoduchšou primárnou ochranou pred takýmito

„energetickými upírmí“ môžu byť skrížené paže, zakrývajúce oblasť solar plexu, zvyrazňujúce odmietavý postoj. V praxi býva záštitou napríklad hrana šéfovského stola, kryjúca čakru sediaceho predstaveného, pričom podriadený musí pred ním ostať stáť energeticky odhalený, ako nahý v trní. Vnútorne priania „splynutia“ s tými, ktorým závidíme, vybavujeme aj prostredníctvom projekcií, odvádzajúcich nás od reality.

ZDROJOM SILY SME MY SAMI

Ľudia si často kupujú bulvárne časopisy naplnené pestrofarebnými obrázkami „obdivuhodne úspešných“ jedincov, s ktorými sa aspoň takto nevedomky túžia identifikovať, hoci mnohí z protagonistov úspechu sú darebáci, prípadne ťažkí zločinci. I tak obdivovatelia žiarlia na ich úspech, závidia im, stotožňujú sa s nimi, vytvárajú si ilúzie o tom, čo by robili, keby boli na ich mieste. Neuvedomujú si, že každá ilúzia prináša len dezilúziu, nikdy nie pocity vnútornej harmónie, pokoja, prípadne šťastia. Čím skôr sme schopní oslobodiť sa od takéhoto pohľadu na svet a dívať sa na všetko „zhora“, s nadhľadom, tým lepšie. Lebo len tak pochopíme, že zdroj sily je v nás, nie vo svete kompenzácií.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Terapeutické metódy (34)

METÓDA PECHOTI



Jedno z miest na ľudskom tele, o ktorom sa veľmi nehovorí, je pupok. V skorších dobách sa u žien považoval za taký intímny bod, že ani manžel nemal právo vidieť ho. Indická liečebná prax ajurvéda ho považuje za posvätné miesto, ktoré je symbolom života a pracuje s tzv. žľazou Pechoti, ktorá sa má nachádzať za ním.

ŽLÁZA NIE JE VEDECKY UZNANÁ

So žľazou Pechoti je to podobné ako s erotogénnym ženským bodom G. Dodnes sa vedú diskusie o tom, či skutočne existuje, pričom vedecky potvrdený nebol. Mnoho žien naň nedá dopustiť, niektoré popierajú jeho prínos. Rovnaké je to so žľazou Pechoti. Výskumy zatiaľ žiadnu žľazu nad pupkom nenašli a metódu Pechoti považujú za nezmyselnú. Zo skúseností ľudí ale vyplýva, že funguje, iní ju považujú za hlúposť. Isté je, že na zníženie horúčky kedysi dávali mamičky deťom do pupka vatú s 50% roztokom alkoholu. Túto metódu mnohí praktizujú aj dnes. Metóda Pechoti vychádza z predpokladu, že pupok je posvätné miesto, ktoré aj po odstrihnutí pupočnej šnúry dokáže prijímať pre telo veľmi cenné látky. V niektorej literatúre ju môžete nájsť pod pojmom „metóda príjmu“. Bod Pechoti sa nachádza v strede tela pod pupkom. Práve pupok je z pohľadu ajurvédy zásadný pre udržanie zdravia, života, rastu, vývoja a udržaní sa v „strede života“. Praktizovanie metódy má uľaviť od mnohých bolestí, podporiť zdravý životný štýl, omladzovať a prinášať pocit úľavy, upokojenia a oveľa viac. Je vhodná aj pre deti, ale neodporúča sa u tehotných žien. Najlepší čas na praktizovanie je niekoľko hodín po večeri priamo pred spaním.

Žľaza Pechoti má podľa ajurvédy dokázať vstrebávať esenciálne oleje a následne ich distribuovať na miesta, ktoré telo potrebuje podporiť. Môže pomôcť proti bolestiam kĺbov, únave, menštruačným bolestiam, plesniam, nadúvaniu, bolesti hlavy, dokonca napríklad zregenerovať popraskané pery. To, či metóda na vás funguje alebo nie, si môžete vyskúšať jednoducho.

Kvapka esenciálneho oleja do pupka vám neuškodí. Ak ste citliví na oleje alebo chcete použiť silný olej (mäta, klinček, škoric, atď.), zmiešajte ho s primárnym olejom (kokosový, jojobový, mandľový, atď.).

AKO PRAKTIZOVAŤ METÓDU?

Je niekoľko návodov, ako praktizovať „metódu prijímania“.

Najčastejšie sa používa nasledujúci postup:

1. Pripravte si vybraný esenciálny olej, buď samotný alebo zmiešaný s primárnym olejom.
2. Vyčistite, opláchnite a usušte si pupok.
3. Pohodlne si ľahnite alebo sadnite do polosedu a chvíľu len tak buďte a napájajte sa na seba a miesto, ktoré sa má regenerovať. Následne si trochu oleja aplikujte priamo do pupka a nechajte ho chvíľu vstrebávať.
4. Jemne zatlačte na pupok oboma palcami. Ak ucítite jemnú bolesť, tlak ľahko povoľte, ale nie úplne. Bolesť by mala postupne ustupovať. Ak neustupuje alebo sa zväčšuje, ďalej nepokračujte.
5. Postupne zvyšujte tlak na pupok a neskôr ho pomaly a postupne povoľujte.
6. Do pupka si opäť aplikujte trochu oleja a opakujte body 4. a 5. Následne do tretice opakujte to isté.
7. Nakoniec si olej naneste na celé brucho a hladkajte si ho v smere hodinových ručičiek po dobu približne jednej minúty.
8. Chvíľu len tak buďte, relaxujte a vnímajte zážitky.

Krásne zážitky s pupkom vám praje ONDŘEJ VESELÝ

BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

ÚČINKY TERAPEUTICKÝCH OLEJOV

V príručkách metódy Pechoti sa dajú nájsť dlhé zoznamy olejov, ktoré sa dajú použiť, a ich účinky. Spomeniem niektoré z nich.

Často sa odporúča konopný olej, ktorý má uvoľňovať napätie a bolesť v celom tele, dodávať vitalitu a podporiť regeneráciu po chorobe. Na nevoľnosť, pálenie záhy a bolesť čriev sa využíva mäťový alebo klinčekový olej. Ak sa vám lámu a strapkajú vlasy, odporúča sa nimbový olej, ktorý tiež pôsobí proti akné. Mandľový olej dodáva lesk a iskrú pokožke tváre, kokosový má podporiť plodnosť a olivový zlepšiť funkciu vnútorných pohlavných orgánov. Na popraskané pery sa odporúča použiť horčičný olej. Špecifické účinky má vata namočená v alkohole, má pomôcť pri chrípke, nachladnutí, nádche, bolesti hlavy, pri horúčkach a nadúvaní.

Za „univerzálny a široko pôsobiaci“ sa považuje posvätný čistý kadidlový olej. Ten má mať schopnosť uľaviť od suchých očí, zlepšovať zrak, zmierniť bolesť kĺbov a hlavy, má pozdvihnúť náladu, podporiť pankreas a slezinu, zlepšiť suchú kožu, regenerovať popraskané pery a mnoho ďalšieho. Na menštruačnú bolesť sa najčastejšie používa olivový, sezamový či šalviový olej. Z esenciálnych olejov Energy vyskúšajte napríklad levandulový, ktorý uvoľňuje svalové kŕče a napätie a zlepšuje kvalitu spánku.

Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

CITRÓN – JABLKO ZDRAVIA

Žlté, zdravé a kyslé. Citróny sú spolu s pomarančmi, mandarínkami, grepmi či limetkami druh citrusov. Korene tohto rodu stále zelených drevín sú s tými ľudskými prepletené hlbšie, než by sa bežnému konzumentovi zdalo. Plody stromu poznania, stojace za vyhnaním z raja, a tým vlastne aj na počiatku ľudstva, totiž neboli červené a sladké jabĺčka, ako nám ponúka história, a Eve sa pri ich konzumovaní asi dosť krivila ústa. Boli to totiž citrusy. Pravdepodobne zelené, značne trpké a kyslé. Z gréckych bájí známe *jablko sváru*, prvotná príčina trójskej vojny, bolo citrón – pochádzalo zo stromu, ktorý rodil „zlaté jablko“ Hesperidiiek.

ZVLÁŠTNOSTI ZLATÝCH JABLÍK

Nie je náhoda, že bobulové plody všetkých citrusov sa odborne nazývajú *hesperidium*. Citrusy sú teplomilné, trnité, pomaly rastúce kríky či stromy s voňavými listami a ešte voňavejšími kvetmi (slovo „citrus“ vychádza pravdepodobne zo starogréckeho *kedros*, ktorým sa označovali voňavé rastliny). Ich neodolateľnou arómou sa spolu s opelujúcim hmyzom môžeme vďaka tzv. remontácii opájať niekoľkokrát za rok – rastlina tak kvitne a plodí zároveň. Pre veriacich je citrus ako znak nepoškvrnenosti a materstva atribútom Panny Márie.

DLHÁ CESTA NA VÝSLNIE

Taxonómia citrusov je zložitá a zmätočná. Väčšina dnes známych druhov sú totiž hybridy pôvodných druhov – cedrátu, mandarínky a pomela, a to často krát aj viacnásobné hybridy hybridov, takže niektorí citrusári rozlišujú „len“ tridsať, iní napríklad 125 druhov (a tisíce kultivarov). Ich pravlastou je najskôr subtropická juhovýchodná Ázia, kde boli aj po prvýkrát šľachtené jedlé druhy. Ich rozšírenie po svete prebiehalo pomaly. Do antickej Európy ich síce zo svojich výprav priviezol už Alexander Veľký, na Pyrenejský polostrov neskôr Maurovia, ale významnejšieho povedomia, obľuby a pestovania sa citrusom dostalo až v 16. a 17. storočí, asi s rozvojom skleníkov, oranžérií a šľachtením výnosnejších hybridov. Na americký kontinent ich so sebou priviezli až bieli osadníci. Hybridizácia pokračovala pomaly (grep vznikol až v Strednej Amerike), ale iste, takže dnes po pár storočiach sú citrusy jednou z najžiadanejších svetových komodít a ich význam pre potravinársky, farmakologický a kozmetický priemysel je nenahraditeľný.

CITRUS X CITRÓN

Aj citrónovník (*Citrus x limon*) je hybrid, asi pomarančovníka a cedrátu. Jeho extra kyslé, svetlozelené až jasnožlté hesperídiá jedli Európania vďaka Arabom už na konci 1. tisícročia. V súčasnosti sa v mnohých rôznych kultivaroch pestuje celosvetovo na plantážach s rozlohou milión hektárov. Zhruba päť metrov vysoké stromy so sivou kôrou a nepravidelnou korunou neznášajú mráz a mokro. Na vetvách vyrastajú okrem lesklých, kožovitých listov aj až 3 cm dlhé trne, z úľabín listov a na koncoch vetiev rastú biele alebo ružovkasté obojpohlavné kvety. V správnych podmienkach sa môžu rastliny dožiť aj sto rokov a plodiť (vďaka remontácii 3x za rok) až 1,5 tony kyslých hesperidií ročne.

Tie síce tvorí takmer z 90% voda, no zostávajúci desať percent je pokladnicou zdravia: vysoký obsah kyseliny askorbovej a citrónovej (až 8 mg/100 g), flavonoidy, terpenické silice (limonén, citrál, pinén, atď.), vitamíny (A, B, kyselina listová, vitamín C), sacharidy a minerály (draslík, vápnik, horčík, atď.), pektín či vláknina pasujú citrón na skvelý prírodný dezinfekčný prostriedok, antioxidant, antiseptikum, konzervant či arómu.

KYSLÉ ZDRAVIE

Antioxidačné vlastnosti vitamínu C a flavonoidov spolu s kyselinou listovou spomaľujú starnutie buniek, čo sa prejaví očividne na kvalite kože a vnútorne na efektívnej detoxikácii a imunitě, omladení celého organizmu a prevencii vzniku množstva ochorení, vrátane rakoviny. Draslík je zasa dobrý na kosti, cievy a funkciu srdca. Dezinfekčné účinky doslova pocítite na sviežom dychu. Citróny sú osvedčené samozrejme aj pri nachladnutí, kedysi aj ako spoľahlivý spermicíd. Kyslosť citrónu sa v našom tele paradoxne mení na žiaducu zásaditosť, čo pomôže pri reume, dne, pri obličkových či močových kameňoch a má zásadný vplyv aj na kvalitné zažívanie, a tým aj detoxikáciu (stimuluje tvorbu tráviacich štiav a žľez). Podľa ajurvedy naštartuje ranný pohár citrónovej šťavy naše trávenie a vylučovanie na optimálne obrátky. Z potravy si berieme maximum a zároveň vylučujeme maximum toxínov a zachováva sa hydratácia.

To všetko je bezpečné aj pre tehotné a dojčiace ženy. Pri nadmernom požívaní tohto kyslého zlata hrozí len pálenie záhy a poškodenie zubnej skloviny. Používajte slamku.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

Zdravá a silná imunita

PREVENCIA / PODPORA / REKONVALESCENCIA

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Imunosan + Flavocel	34,60 €	43	3,80 €
Vironal + Flavocel	32,10 €	39	3,60 €
Drags Imun + Flavocel	33,80 €	42	3,80 €
Cistus complex + Flavocel	31,60 €	39	3,50 €
Grepofit drops + Flavocel	27,80 €	34	3,10 €
Grepofit kapsuly + drops + spray	34,10 €	42	3,80 €
Grepofit kapsuly + drops + nosol a. + spray	42,90 €	53	4,80 €
Grepofit kapsuly + drops + nosol aqua	34,70 €	43	3,80 €
Grepofit drops + nosol aqua + spray	29,30 €	36	3,30 €



Prípravky sú výživové doplnky.
Akcia platí do vyčerpania zásob.

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

Vďaka čaju sa zmiernili ťažkosti



Čaj Chanca Piedra nemusím priaznivcom Energy osobitne predstavovať. Chcem sa však s vami podeliť o veľmi dobrú skúsenosť s ním.

Jedna z mojich zákazníčok mi písala, ako veľmi zlepšil jej zdravotný stav. Dokonca jej z veľkej časti vybledol veľký pigmentový flak, ktorý sa ťahal cez celé čelo nad obočím a pani musela nosiť dlhú ofinu, aby ho zakryla. Často mávala žľzníkové záchvaty. Mohla si dovoliť kúpiť len jeden výrobok – a vybrala si práve čaj **Chanca Piedra**. Po mesiaci pravidelného pitia čaju sa záchvaty významne zmiernili a ako bonus vybledol aj flak na čele. Je veľmi šťastná a hovorí, že Chanca Piedra je fantastická. Rozmýšľala som o jeho výborných účinkoch. Chanca Piedra sa dá preložiť ako „lomikameň“ a Indiáni ho kedysi dávno používali ako prostriedok pri ťažkostiach so žľznými a obličkovými kameňmi. Pomáha pri poruchách tráviaceho traktu, pri hnačke, zápche alebo nadúvaní. Posilňuje funkciu pečene – a tam bol aj problém mojej zákazníčky. Telo sa spriechodnilo.

Na základe tejto skúsenosti je pani viac otvorená takejto ceste k uzdravovaniu a rozhodla sa pridať ďalší prípravok, keďže ťažkosti neustali úplne. K čaju som jej odporučila ešte **Regalen**. Stav sa zlepšuje a flak na čele takmer zmizol. Pani je veľmi spokojná. Je príjemné, keď sa ľudia podelia s informáciami a pridajú fotografiu, zachytávajúcu zmenu stavu. Ďakujem za odovzdanie skúsenosti!

ZLATICA BUCHOVÁ, Trnava

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
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	Nemocničná 3100/93, Dolný Kubín 02601	0907 826 456
Júlia Nagyová	Hlavná 31, Šamorín 93101	0915 743 505
RNDr. Zlata Brezovická	Čerenčany, Sady 127, 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
Ing. Miriam Šormanová	č. d. 179, Stráňany 01325	0905 807 498
Dr. Ing. Zuzana Doktorová-Zajacová	Hlavná 91/219, Pusté Úľany 92528	0903 540 446
Jana Ilavská	Nový Smokovec	0908 996 509
Mgr. Gabriela Valkovičová	Pažitiská 22, Topolčianky 95193	0910 517 800
Anna Svrčeková	Š. Moyzesa 2, Ružomberok 03401	0918 149 760



Zoznam Klubov Energy

BRATISLAVA



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

BRATISLAVA II.

Ing. Soňa Soyková
Via Natura
Križna 62
82108 Bratislava
Otváracia doba:
Po–Pia: 9:00–18:00
So: 9:00–12:00
Tel.: 02/55561442
E-mail: vianatura.sk@gmail.com

NOVÁ DUBNICA



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

PREŠOV



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

KOŠICE



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

KOMÁRNO



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

MARTIN



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

NITRA

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

PRIEVIDZA



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

TRNAVA



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



Takto označený Klub poskytuje
meranie prístrojom Supertronic.



Duševná pohoda a posilnenie imunity v unikátnej kombinácii!

TOP DVOJKA PRE VYČERPANÝ ORGANIZMUS A ZDOLANIE OPAKUJÚCICH SA INFEKCIÍ

Účinná kombinácia proti únave, stresu a opakujúcim sa infekciám

Aktívne látky proti bakteriálnemu zápalu — Zlepšenie mozgovej činnosti a adaptácia na prostredie



BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	akciová cena	body	zľava
Stimaral + Cistus complex (-10%)	30,00 €	37	3,30 €

Akcia platí od 1. 2. 2023 do 28. 2. 2023 alebo do vyčerpania zásob. Uvedené prípravky sú výživové doplnky.

Zvýhodnený valentínsky nákup

8. 2. 2023 – 15. 2. 2023

AK SI V ČASE
ZVÝHODNENÉHO
VALENTÍNSKEHO
NÁKUPU ZAKÚPITE
JEDEN Z UVEDENÝCH
PRÍPRAVKOV,
DRUHÝ DOSTANETE
SO ZĽAVOU 50 %

» **DRAGS IMUN**

Valentínska cena: 30,45 € / 25 bodov
ušetříte: 10,15 €

» **CYTOSAN**

Valentínska cena: 47,60 € / 39 bodov
ušetříte: 15,80 €

» **ANNONA FORTE**

Valentínska cena: 27,45 € / 22 bodov
ušetříte: 9,15 €

» **KRÉM CYTOVITAL**

Valentínska cena: 19,80 € / 16 bodov
ušetříte: 6,60 €

» **KRÉM PROTEKTIN**

Valentínska cena: 19,80 € / 16 bodov
ušetříte: 6,60 €

Uvedené prípravky /Drags Imun, Cytosan, Annona forte/ sú výživové doplnky.
Akcia platí od 8. 2. 2023 do 15. 2. 2023 alebo do vyčerpania zásob.

