

vitae

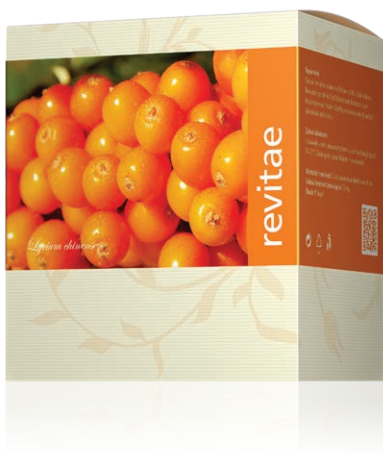
apríl 2022

Vítame sviatky jari!

Zelené potraviny
pre telo aj dušu

S Energy
do celého sveta





Prípravky mesiaca apríla

Apríl sa bude držať aforizmu, že jar bola v utorok. Studený veterný mesiac s troškou tepla na začiatku druhej dekády nás po začiatku tretej dekády vnesie takmer do leta.

Ale koniec apríla vyzerá rovno na mráz. K tomu prebieha medziobdobie Zeme, ktoré sa usiluje vrátiť nás do nášho centra. Aj to však stojí trochu energie. A tú po dlhom nečase zimy a zakuklenej jari veľmi nemáme.

Ešte šťastie, že si môžeme prilepšiť vďaka **Revitae**. Nielenže dodá energiu, ale najmä duši prinesie množstvo úsmevov, a to sa teraz, v dravom roku Vodného Tigra, počíta dvakrát. Tých pár chvíľ slniečka bude stačiť stromom na rozkvet.

Síce nás to parádne vzpruží, ale alergikov veľmi nenadchne.

Mali by sa urýchlene zásobiť **Peralginom**, pomôže im,

aby po prechádzke nenasledoval upchatý nos.

Blíži sa leto a niekoho čakajú oslnivé chvíle na pláži.

Nezabudnime preto ani na zubnú pastu na krásne zuby.

Diamond, **Silix** a **Balsamio** majú jemnú, nedráždivú chuť a zanechávajú v ústach príjemný pocit na dlhý čas. Začíname s **Diamondom**, potom je výhodné jednotlivé bioinformačné pasty striedať, optimálne po troch týždňoch. **Diamond** pôsobí proti vzniku zubného kazu, osviežuje dych, má protizápalové účinky, zmierňuje krvavosť ďasien a má jemné bieliace účinky. **Balsamio** je vhodné pri aftách, oparoch a zápaloch ústnej dutiny a dopĺňa liečbu odhalených zubných krčkov. Posledný, **Silix**, regeneruje a posilňuje zubnú sklovinu, zvyšuje pevnosť zubov a ďasien vďaka zvýšenému množstvu prírodného kremíka.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 4, apríl 2022.

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

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

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

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

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

Veľká
noc je za
dverami

OBSAH

Editoriál	04
Energia Veľkej noci nás budí do novosti	05
Detské úzkosti v dnešnej dobe	08
S WorldClubom do celého sveta	10
Nebojme sa a žime!	13
Závisť verzus žiarlivosť	16
Huby, hybky, hubičky	20
Keď mozgové výboje vyvolávajú svalové kŕče	24
Znížená hladina testosterónu	28
VET – jarný balíček na zdravú kožu	30
Súťaž so zelenými potravinami	34





EDITORIÁL

PÁR DOBRÝCH SPRÁV

Zo všetkého najviac teraz potrebujeme dobré správy.

Spíšem vám teda, čo pozitívne sa udialo v predchádzajúcom období.

- » Švajčiarske mesto Bazilej ako prvé zaviedlo povinnosť tzv. zelených striech pre všetky nové budovy.
- » Istá kanadská spoločnosť chce pomocou dronov zasadiť jednu miliardu stromov v oblastiach postihnutých odlesňovaním.

- » Pandy veľké už nepatria medzi ohrozené druhy!
- » Európsky parlament odhlasoval zákaz chovania úžitkových zvierat v kliebkach.
- » Ozónová diera sa zaceľuje a do roku 2050 by mala byť obnovená na 100%.
- » Britské mesto Leicester buduje sieť 30 autobusových zastávok s kvetinami na streche, aby podporil opeľovanie včelami.
- » Vo svete je už 10 krajín, ktoré na 97% až 100 % využívajú obnoviteľné zdroje energie.

» Veda potvrdila, že zdravý životný štýl, vhodné výživové doplnky, pohyb a zmysluplné naplnenie dní dokážu významne predĺžiť život.

Je tu apríl, priatelia, jar vo všetkej svojej nádhere. Nezabudnite na Renol, Zelené potraviny a určite navštívte niektorú z našich prednášok v rámci Inštitútu vzdelávania Energy. Zmysel vášho života môže byť aj v pomoci iným. Získajte na to patričné vedomosti.

JOZEF ČERNEK





SALUS

VERNOSTNÝ PROGRAM

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

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

KÚPELNÝ BONUS
Po troch rokoch 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.

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

Energia Veľkej noci nás budí do novosti

Celý rok vychádza v magazíne Vitae seriál o harmonizéroch, ktoré nám svojou energiou pomáhajú posúvať každú súčasť existencie bližšie k sebe. Prvým z nich boli Vianoce, otvárajúce brány a približujúce anjelské energie k našim srdciam. Ako skvelý harmonizér sa dá využiť aj energia Veľkej noci, ktorá dokáže prebudiť nádej, záujem a posilniť naštartovaný obrod z obdobia Vianoc.

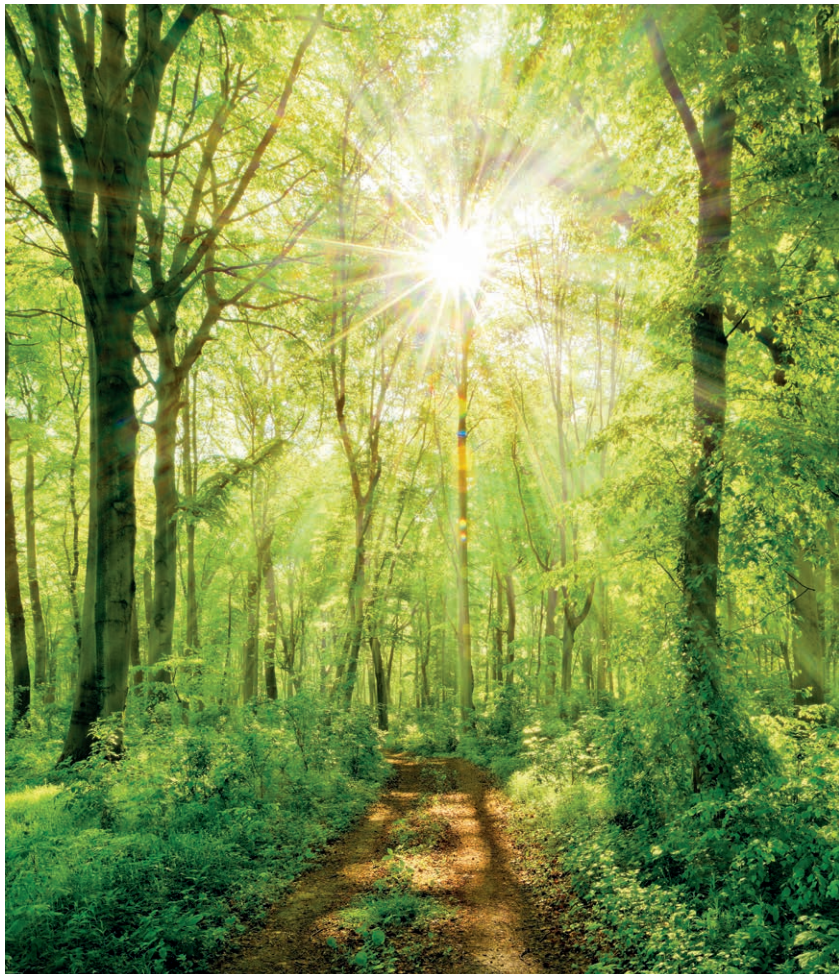
Astronomická jar nastala tento rok 20. marca o 16.33 hodine. Ak sa pozrieme do kresťanskej tradície, podľa nej sa začína obdobie energie znovuzrodenia Popolcovou stredou, ktorá pripadá na 2. marca, a veľkonočné sviatky sa začnú 10. apríla tzv. kvetnou nedeľou. Po nej prichádza Modrý pondelok, Žltý utorok, Škaredá streda, Zelený štvrtok, Veľký piatok, Biela sobota, Veľkonočná nedeľa a Červený pondelok. A potom ešte existuje aj druhá Veľkonočná nedeľa, biela – o týždeň neskôr. Vieme aj, že termín Veľkej noci je pohyblivý, oslavuje sa vždy prvú nedeľu po prvom jarom splne – teda v marci alebo apríli. Ako to teda vlastne je s ich energiou?

ENERGETICKÝ HARMONIZÉR

Veľkonočné obdobie má veľkú silu. Môžeme namietkať, že jeho termín vlastne niekto stanovuje, a teda niet dôvodu, prečo by energie mali byť výnimočné. Ale sú. Množstvo ľudí v tieto dni po celom svete už dlhé roky oslavuje začiatok, znovuzrodenie, pozornosť sa upína na prírodu, jar, sebaočistu, rituálne meditácie a slávnosti. To všetko ovplyvňuje kolektívna energia, na ktorú sa môžeme napojiť a využiť jej špecifickosť. Najsilnejšie vibrácie, frekvencie a energie bývajú od Zeleného štvrtka do Veľkonočného pondelka. Podme rovnako ako pri Vianociach pristúpiť k Veľkej noci inak a oslavne, využime ich silu a obrodu a nechajme cez seba prúdiť zelenú energiu znovuzrodenia a posilnenia sily na vyliahnutie sa do svojej novej podoby. Veľká noc je oslavou jari, mladého ducha, slobodnej mysle, nekonečného zdroja inšpirácie a odvahy, oslavou novosti, krásy, radosti, zrodu, sviežeho dychu a rovnováhy na všetkých úrovniach ľudskej a vesmírnej existencie. Netreba sa zúčastňovať oficiálnych osláv, postupovať podľa daných tradícií a zvykov. Nemusíte na Veľkonočný pondelok chodiť koledovať s korbáčom, ak to s vami nesúzní a nerezonuje. Vytvorte si vlastné tradície alebo si netvorte nič a každý rok oslávte Veľkú noc presne tak, ako to aktuálne cíti vaše srdce. Choďte do prírody, čerpajte zosilnené účinky zelenej farby. Siahajte na zelenú trávu, mach, listy, ihličie. Oblečte sa kompletne do zelenej farby, jedzte Zelené potraviny a hlavne sa pokúste zastaviť a dýchať. Neberte Veľkú noc ako zbytočný kresťanský sviatok, ale ako skvelú príležitosť stíšiť sa, osláviť jar a zrodiť nové idey, ktoré vás budú sprevádzať na ďalšej ceste životom. Nezapadnite aj na proces borenia a odpúšťania, dajte preč, čo vám neslúži a zťažuje vás. Energia Veľkej noci je na tieto účely výnimočná, dokáže pomôcť nastoliť rovnováhu medzi tvorením a borením.

ZELENÁ OČISTA

Vyberte si jeden deň od štvrtka do pondelka, ktorý budete venovať očiste. Môžete si vybrať jeden alebo pokojne všetky. Štvrtok je vhodný na očistu zelenej, srdcovej čakry, piatok na



zborenie starej veže alebo vytvorenie niečoho veľkolepého. Sobotnejšie energie podporujú trpezlivosť a vytrvalosť, nedeľa je ideálna na zrodenie nových energií a vibrácií. Pondelok má energiu podporujúcu nastolenie rovnováhy, posilnenie rozhodnosti a odblokovanie strachu z kroku do neznámeho nového sveta.

Vo vami vybraný deň začnite ráno pred raňajkami krátkou prechádzkou, ideálne v prírode alebo parku. Nechajte zelené energie harmonizovať vaše trávenie, plúca a dych. Dajte si počas prechádzky cieľ, napríklad posilnenie rozhodnosti, očista srdcovej čakry, nová inšpirácia, atď. Po príchode domov si dajte zelené raňajky a potom len tak budte. Zamerajte sa na dych, nikam sa neponáhľajte, nič nerobte. Môžete využiť aj akýkoľvek obľúbený harmonizér. Počas dňa si doprajte všetko, čo máte radi a nemáte na to bežne čas – dlhý relaxačný kúpeľ, masáž, kozmetiku, kino, divadlo, čítanie, maľovanie, spánok... Je to na vás. Na obed a večer si opäť doprajte veľa zeleného a celý deň prežívajte spomalene a citlivo k sebe. Pred spaním si vizualizujte zelenú farbu. Druhý deň ráno bude váš zámer do vás „vsiaknutý“ a vy sa môžete tešiť na nové dni!

*Veľkú noc v znamení pohody a radosti vám praje
ONDŘEJ VESELÝ*

Zelené potraviny a päť elementov



Zelená farba má v živote človeka veľký význam. Symbolizuje nevinnosť a čistotu na mentálnej úrovni, predstavuje vibrácie srdcovej čakry a energeticky štartuje proces zrodenia. Je to farba prírody a dokáže výborne uvoľniť a regenerovať oči. Zelené potraviny v sebe snúbia význam tejto frekvencie a špecifické pôsobenie prírodného zdroja, z ktorého pochádzajú.

Ponuka Zelených potravín Energy zahŕňa sedemnást prípravkov v štyroch formách – tablety, prášok, olej alebo malé kúsky. Suroviny pochádzajú z najrôznejších miest na planéte Zem, kde sa dá pre daný prípravok získať najlepšia esencia prírodného zdroja. Zbierajú sa buď priamo vo voľnej prírode, alebo sa pracuje s certifikovanými surovinami. Sú zdrojom dôležitých látok pre celý organizmus na hmotnej a jemnomotnej úrovni. Zložky Zelených potravín fungujú na princípe synergie, ich vzájomným pôsobením sa výsledný efekt znásobuje. Zelené potraviny sa môžu užívať celoročne, v akomkoľvek dennom rytme. Ak chcete doceliť čo najlepšie účinky, môžete sa riadiť odporúčaním najvhodnejšieho ročného a denného obdobia. Pri výbere je dobré naladiť sa na seba a nechať sa viesť, niekto dokonca hovorí, že výber prebieha naopak – teda prípravok si vyberie človeka. Ako vodidlo môže slúžiť aj to, ku ktorému prvku je Zelená potravina priradená, s ktorým prvkom pracuje a priaznivo ovplyvňuje jeho tok v tele.

ZEM

Tento prvok je založený na princípe byť uzemnený a ukotvený. Umožňuje cítiť dary Zeme, bohatstvo, výživu a dáva možnosť oplývať hojnosťou na všetkých úrovniach. Z orgánov k nemu patrí slezina, pankreas a žalúdok.

Medzi „zemské“ potraviny patrí **Raw Ambrosia**, **Raw Aguaje**, **Organic Chlorella**, **Organic Beta**, **Organic Nigella Sativa**,

Organic Sacha Inchi a **Organic Sea Berry oil**. V apríli je podľa kalendára užívania Zelených potravín ideálna **Raw Ambrosia**. Ambrosia je úľový peľ vo forme kúskov, označovaný aj ako včelí chlieb či pokrm bohov. Prírodný zdroj pochádza z Litvy, ktorej lúky a háje predstavujú najhodnotnejší ekosystém v Európe. Raw Ambrosia zvyšuje fyzickú a psychickú výkonnosť a vytrvalosť. Pomáha pri detoxikácii pečene, a tým aj pri uvoľnení hnevu. Má blahodárne účinky na hormonálny systém, priaznivo pôsobí na prostatu a následne aj potenciu a sexuálnu energiu mužov. Dar od včiel pomáha aj pri rekonvalescencii po chorobe či operácii. Energeticky do nás dopĺňa Zem a pomáha nám vracať sa do nášho prazákladu, kde sme opäť sami sebou.

KOV

Prvok Kov dáva silu na sebazdokonalenie a sebaúctu. Jeho dostatok umožňuje lepšie sa zbavovať nepotrebného a zaťažujúceho, a všetko potrebné ukladať na použitie v správnom čase. Zaráďujeme k nemu pľúca a hrubé črevo. Zo Zelených potravín Kov podporujú **Organic Maca** a **Acai Pure**. Mojm oblúbeným prípravkom je Acai Pure – pri cestách po Brazílii som sa s ovocím acai stretával v rôznych podobách, veľmi oblúbené je tam najmä v zmrzlínach a ovocných džúsoch. Acai rastie v brazílskych džungliach na štíhlych palmách *Euterpe oleracea* a vzhľadom pripomína čučoriedky. Plody obsahujú veľké množstvo látok nevyhnutných pre telo, ktoré máme možnosť využiť vo výslednom produkte. Acai Pure spomaľuje známky starnutia, má významný vplyv na zníženie oxidačného stresu a rozjasňuje pokožku. Podporuje imunitný systém a môže byť prínosom pre diabetikov. Znižuje glykémiu nalačno a hladinu cirkulujúceho inzulínu. V kombinácii so správnou výživou a pohybom pomáha pri redukcii hmotnosti. Energeticky dopĺňa aktívnu energiu a dodáva silu na okamžité použitie. Odstraňuje únavu a prináša vitalitu do vytvárania našej životnej cesty.



VODA

Voda predstavuje zrodenie a smrť. Obnovuje naše sily, čistí nás, odplavuje nečistoty a pomáha pri napojení sa na kolektívne vedomie. Dodáva pokojnú energiu a hlboké myšlienky. Orgánovo súvisí s obličkami a močovým mechúrom.

Do „vodnej“ skupiny by sme vybrali **Hawaii Spirulinu** a **Organic Sea Berry powder**. Osobnú skúsenosť mám s mojím obľúbeným rakytníkom v rôznych podobách, vrátane **Organic Sea Berry powder**. Oblasť, kde sa získava, pochádza z tibetského údolia, plného čistej energie.

Prášok z rakytníka prispieva k prirodzenej obranyschopnosti organizmu a posilňuje ho pri rôznych záťažoch, ktoré nás občas stretávajú. Hojí všetky sliznice, vrátane očí a úst, pomáha pri žalúdočných a dvanástnikových vredoch. Priaznivo ovplyvňuje nervovú sústavu a je účinným antidepresívom (nenahrádza predpísané lieky, ale môže podporiť ich účinok). Podporuje aj liečbu pľúc, pečene, kĺbov a kardiovaskulárnych chorôb. Energeticky regeneruje vyčerpané vnútorné zdroje, kedysi sa rakytník nazýval „lekárom potrebných“. Pozdvihuje nás späť do našej sily a jemnosti.

DREVO

Element Dreva je symbolom rastu a rozpínania sa do svojho osobného priestoru. Dáva odvalu na zmeny a veľkolepé vízie. Podporuje motiváciu, zdravé sebavedomie, poskytuje dobrý prehľad. Vládné pečeni a žľazám.

Spirulina Barley, **Barley Juice** a **Organic Cranberry** sú Zelené potraviny spadajúce pod tento prvok. Spomením prvý z nich, mimoriadny prípravok **Spirulina Barley**. Vznikol spojením dvoch rozdielnych svetov: spirulina sa získava na západe v Andách, mladý jačmeň na východe na tibetských náhorných plošinách.

Spirulina Barley výborne detoxikuje organizmus, čistí krv, pečeň a obličky. Normalizuje hladinu cukru v krvi a znižuje ju

v prípade cholesterolu a tukov, podporuje tvorbu červených a bielych krviniek. Prípravok je vhodný aj ako doplnok liečby pri autoimunitných ochoreniach či pri znižovaní vysokého tlaku. Spomaľuje starnutie organizmu a chráni pred nežiadúcimi účinkami škodlivého žiarenia. Energeticky obnovuje vnútornú rovnováhu, upokojuje a rýchlo dodáva energiu. Spirulina upokojuje dravé účinky Barleya, ktorý naopak zrýchľuje jej pôsobenie. Dáva pociťť kombináciu pokojnej rýchlej pomalosti a dravej pomalej rýchlosti na všetkých úrovniach tvorby.

OHEŇ

Oheň je o vášni, radosti a láske vo všetkých podobách. Dáva silu na dokončovanie začatých zmien a na naplnenie snov. Podporuje optimizmus, životnú esenciu a zmysel pre humor. Ovplyvňuje srdce a tenké črevo.

K Ohňu patrí **Organic Matcha**, **Organic Goji** a **Himalayan Apricot oil**. Počas celého roka ma sprevádza **Organic Matcha**, ktorá mi vždy dodá potrebnú energiu, zelenú sviežosť a podporí vytrvalosť. Navyše mi veľmi chutí, tento nápoj si pripravujem tradičným šľahaním, ale aj pomocou špeciálneho šejkra.

Organic Matcha, ktorej zdroj pochádza z vybraných častí Japonska, patrí medzi najkvalitnejšie a najúčinnějšíe zelené čaje. Býval privilegovaným nápojom cisárskeho dvora a je veľmi náročné na pestovanie. Dodáva energiu a zároveň upokojuje, udržiava duševnú jasnosť a osviežuje ducha. Zlepšuje pamäť a náladu, dodáva kreativitu a pocit prepojenia so sebou. Významne zrýchľuje metabolizmus a zvyšuje schopnosť spaľovania tukov. Energeticky pôsobí na dvoch úrovniach. Ak ho pojmeme ako pitie a rýchlo ho vypijeme, posilníme naše vnímanie pozemského bytia a svoju Vedomú myseľ (SHI SHEN). Pri rituálnom popíjaní sa môžeme dostať až do Kozmického vedomia (NAO SHEN).

Objavenie svojej životnej zelenej esencie vám praje
ONDŘEJ VESELÝ

Detské úzkosti v dnešnej dobe

Dnešná doba nie je pre nás z mnohých dôvodov bezpečná. Prispela k tomu aj kovidová pandémia a situácia okolo nej. Ani súčasná medzinárodná situácia a energetická kríza nepodporujú pocit bezpečia. A práve jednou zo základných emocionálnych potrieb, ktorá je zdrojom pre šťastný a zmysluplný život nielen v detstve, ale aj v dospelosti, je cítiť sa na svete bezpečne. Jej neuspokojenie môže byť prvotnou príčinou úzkostných porúch.

ZVÝŠENÁ PSYCHICKÁ ZÁŤAŽ

Pandemické opatrenia priniesli množstvo nových stresových situácií – pre mnohých dospelých pracovné a existenčné problémy, deťom vyučovanie on-line s obmedzením pre ne dôležitých sociálnych kontaktov a často aj strach o svoj život a životy svojich blízkych. To všetko ovplyvnilo aj rodinný život a často zhoršilo problémy v partnerských vzťahoch. Pre deti to znamenalo ďalšie stresové záťaž, ktoré mohli byť u niektorých z nich živnou pôdou pre vznik aktuálnych emocionálnych problémov. Vybavujem si príbeh dievčaťa, ktoré začalo trpieť úzkosťami po tom, ako jej

matka, astmaticka, ochorela na COVID-19. Dcéрка začala mať obrovský strach nielen o jej život, ale aj o svoj život a životy svojich blízkych. Pokračovalo to, aj keď sa mama uzdravila. V tomto prípade pomohol **Renol** a uvoľnenie pretrvávajúceho strachu kombináciou metód EFT a Matrix Reimprinting. Podotýkam, že dievča vyrastá v harmonickom rodinnom prostredí, je však nadmieru citlivá (hypersenzitívna) vďaka stresovým záťažiam zo svojho príchodu do života (strach matky o život dieťaťa po páde uprostred tehotenstva a pôrod cisárskym rezom). Možno sa vám bude zdať čudné, ako stresy „z bruška“ a z pôrodu, teda z obdobia „nevedomého“, môžu ovplyvňovať neskoršie prežívanie jedinca. Je pre nás celkom pochopiteľné, ak sa psychické problémy objavia po aktuálne prežitom šoku alebo vplyvom dlhodobej stresovej záťaže. Vníname aj, že každý z nás je voči stresovej záťaži odolný inak. A práve táto stresová odolnosť sa buduje z väčšej časti už v najranejšom období nášho života.

ČO NA TO HOVORÍ MODERNÁ VEDA?

Vedecké poznatky bunkových biológov a epigenetika odhalili, že sociálne prostredie mení funkčnosť (expresiu) génov až na 66% a ovplyvňuje psychický vývoj dieťaťa už v prenatálnom období. Majú na to vplyv dokonca už emócie oboch rodičov v čase dozrievania spermií a vajíčok (teda pred počatím dieťaťa). Tieto poznatky potvrdila a ešte rozšírila česká forenzná genetická, profesorka Halina Šímková: „Niektoré poruchy (neurovývojové, pozn. aut.) môžu určite vzniknúť ešte skôr, už pri tvorbe pohlavných buniek. To znamená, že človek nie je ovplyvnený len tým, čo sa odohralo počas jeho vlastného vývoja, ale na bunkovej úrovni je ovplyvnený už udalosťami počas tehotenstva svojej babky. Teda, ja pochádzam z vajíčka svojej mamy, ktoré vzniklo z jej zárodočnej línie, ktorá sa založila v čase, keď bola moja mama niekoľkotýždňovým embriom v maternici svojej matky, tzn. mojej babky.“ (Emmerlingová, Vidím to jinak, 2020). Týka sa to teda aj nespracovaných tráum našich predkov, tzv. rodových línií. Jeden z novších výskumov, vedený neurovedkyňou Klárou Marečkovou, ktorý prebiehal vo Výskumnom ústave Ceitec pri Masarykovej Univerzite v Brne (2017), preukázal pomocou magnetickej rezonancie, že jedinci, ktorých matky prešli od počatia dieťaťa do konca 6. mesiaca tehotenstva stresovou záťažou, majú znížený objem šedej hmoty v niektorých oblastiach prefrontálnej časti mozgu, a že títo ľudia trpia v mladšej dospelosti výkyvmi nálad, depresiami a inými psychickými problémami. V roku 2018 boli závery výskumu uverejnené v prestížnom vedeckom časopise Science. To všetko nám vysvetľuje, prečo mávajú deti aj dospelí, ktorí boli z akéhokolvek dôvodu vystavení v prenatálnom období a pri pôrode stresovej záťaži či ohrozeniu života (viď nechcené tehotenstvo, strach o dieťa, okolnosti umelého oplodnenia, udržiavané tehotenstvo, odber plodovej vody, predčasné narodenie, ťažký pôrod, cisársky rez, atď.), tendencie k vzniku úzkostí, a prečo bývajú menej odolní voči stresovým záťažiam.

Samozrejme, všetko v našom živote neprebíha ideálne. Dobrá správa pre rodičov a ich úzkostné deti je, že príčiny týchto problémov môžeme odstrániť a v ideálnom prípade sa im dá predchádzať – aj pomocou bioinformačných prípravkov Energy. Mne sa v praxi naozaj najviac osvedčil vyššie spomenutý Renol. Dá sa k nemu využiť aj krém **Artrin**, nanášaný nad oblasť obličiek. A pri výraznej emocionálnej reakcii je vhodné pridať k Renolu aj **Relaxin**.

Mgr. STANISLAVA EMMERLINGOVÁ



O výchove a nevychove (7)

KEĎ „PRESTANE CHUTIŤ“

Na začiatku môže byť len želanie schudnúť pár kíľ, vylepšiť si fyzickú kondíciu cvičením, zbaviť sa faldíkov na bruchu, nabrať svaly, stravovať sa „zdravo“. Takmer každý chce predsa vyzeráť dobre a byť zdravý. Naše dôvody na zmenu životného štýlu sú vo svojej podstate racionálne a pozitívne. Ale len do určitej miery! Akonáhle sa téma chudnutia, cvičenia a zdravého stravovania stane ústrednou témou našich životov, máme do činenia so začínajúcou poruchou príjmu potravy. Začiatky môžu byť celkom nenápadné. Ak sa však choroba včas nepodchyť a nelieči, jej dôsledky sú vždy katastrofálne. Ako ju môžeme spoznať? A čo môžeme robiť, ak na ňu máme podozrenie u svojich detí?



V SKRATKE – ČO SÚ PORUCHY PRÍJMU POTRAVY (PPP)?

Ide o vážne psychické ochorenie, keď chorý zámerne znižuje svoju telesnú hmotnosť, a to aj napriek zjavnej podváhe. Medzi najčastejšie poruchy patrí mentálna anorexia, mentálna bulímia, záchvatovité prejedanie sa a ortorexia. Pri mentálnej anorexii nastáva výrazná redukcia prijímanej potravy, až k jej úplnému odmietaniu. Mentálna bulímia úzko súvisí so záchvatovitým prejedaním sa – chorý v krátkej dobe pod ťažobou emocionálneho impulzu skonzumuje veľké množstvo jedla, ktorého sa následne pre strach z príberania usiluje zbaviť navodením zvracania alebo užívaním preháňadiel. Ortorexia alebo chorobná posadnutosť zdravým stravovaním je potom ďalšou formou PPP.

AKO SPOZNAŤ PORUCHU?

Rozpoznanie poruchy nebýva jednoduché. Problém je „maskovaný“ túžbou po zdraví a kráse a ani sám chorý si po dlhú dobu nemusí uvedomovať, že sa mu všetko vymyká z rúk a začína mať problém. A ak áno, často ho popiera a zastiera. Navyše, držanie diéty a šialenstvo fitness je tak trochu trendom dnešnej doby.

Ak ste z akéhokoľvek dôvodu znepokojení zmenami v životnom štýle vašich detí, alebo máte podozrenie, že by v ich prípade mohlo ísť o poruchu príjmu potravy, je dobré všimnúť si ich správanie, myšlienky, emócie a zvyky pri jedle.

Existujú totiž typické znaky, ktoré môžu pomôcť odhaliť poruchu:

- » **obavy z tučnosti** (ktoré pretrvávajú aj pri objektívne nízkej hmotnosti)
- » **skreslené vnímanie vlastného tela** (chorí sa vnímajú ako „tuční“ bez ohľadu na svoju hmotnosť)
- » **nadmerný záujem o zdravú stravu, neprimerané telesné cvičenie**
- » **sklesnutosť, únava, emocionálna nestabilita, podráždenosť, náladovosť, depresivnosť**
- » **pokles záujmu o aktivity** (aj tie, ktoré chorý predtým vykonával rád)
- » **neurotické a nutkavé správanie, obsesívne myšlienky**
- » **odmietanie spoločného stravovania, vyhýbanie sa spoločenským akciám, najmä tým, ktoré sú spojené s jedlom** (oslavy, letné grilovanie, večere v reštaurácii, a pod.)
- » **manipulácia s jedlom** (časté sú výhovorky chorých, napr. že nie sú hladní, že už jedli u kamarátky, a pod., odoberanie z porcií, výrazné nedojedanie, používanie malých tanierikov a lyžičiek, veľmi pomalé jedenie, delenie jedla na malé kúsky, ale aj jeho vyhadzovanie do koša alebo schovávanie)

Vzhľadom na to, že ide o vážne psychické ochorenie, nie je chorý schopný objektívneho náhľadu, ani si účinne sám pomôcť. O to viac potrebuje pomoc zvonka (ktorú však často odmieta). Títo ľudia však veľmi trpia nielen fyzicky,

ale aj psychicky, a to nielen vďaka svojmu vlastnému „väzeniu v hlave“, ale aj vďaka sociálnej izolácii, do ktorej sa sami dostávajú pre svoje chorobou poznamenané správanie.

AKO RIEŠIŤ PROBLÉM?

Ak máte u svojho dieťaťa podozrenie na poruchu príjmu potravy, skúste si s ním najprv pohovoriť o svojich obavách. Tak zistíte jeho postoj, prípadne vás môže sam o požiadať o pomoc. Ak však nejde len o experimentovanie s jedlom a diétami, ale o začínajúcu poruchu, nedá sa očakávať, že problém zvládnete bez odbornej pomoci. Dodržanie pravidiel, na ktorých sa dohovoríte (napr. že dieťa bude normálne jesť), väčšinou nie je v moci dieťaťa. Pozor teda na jeho sľuby. Ale ani prísna kontrola a snaha prevziať nad situáciou kontrolu mu nepomôže, naopak môže viesť skôr k prehlbovaniu problému. Vo svojej podstate totiž „núti“ dieťa používať lži a manipulácie, čo navyše negatívne ovplyvní váš vzájomný vzťah a naruší dôveru. Majte na mysli, že ide o psychické ochorenie, pri ktorom s racionálnymi argumentmi skrátka nepochodíte. Je to choroba. V tomto prípade je namieste vyhľadať odbornú psychologickú a prípadne aj psychiatrickú pomoc. Najlepšie je zveriť sa so svojou obavou pediatrovi, ktorý situáciu posúdi a v prípade potreby odporučí konzultáciu u špecialistu.

PhDr. PAVLÍNA HLAVÁČOVÁ

S WorldClubom do celého sveta alebo Pošli to ďalej...

Azda niet miesta na svete, kde by ľudia nevyužívali silu prírodných produktov podporujúcich zdravie a krásu. Vďaka WorldClubu narastá počet miest, kde tieto doplnky nesú meno Energy.

WorldClub ponúka možnosť neobmedzeného online prístupu k našim prípravkom. Na ich nákupy kdekoľvek za hranicami našich končín sa dá využiť buď nová členská registrácia alebo existujúce členstvo. Ste na dovolenke? Idete pracovne do zahraničia? Máte priateľov alebo rodinu v cudzine? Všade môžete prostredníctvom stránok www.products.energy výhodne získavať prípravky, rozširovať svoju rodinu Energy novými podregistráciami a zvyšovať tak svoje benefity. Kdekoľvek môžete stretnúť kohokoľvek, kto by tiež rád využil túto možnosť. Teší nás spätná väzba, ktorú získavame nielen na prípravky, ale aj na naše služby.



PRÍBEH PRVÝ

Volám sa Carmen a mám 31 rokov. Žijem v Dubaji a posledných sedem rokov pracujem ako letuška. Zamestnanie v leteckom priemysle má výrazný vplyv na zdravie človeka, obzvlášť práca letušky. Nedostatok spánku alebo jeho nevyhnutné prispôbovanie s ohľadom na časovú náročnosť služieb, ktoré sú buď veľmi skoro ráno alebo naopak, neskoro popoludní, časté zmeny časových pásiem alebo už len chaotické stravovanie bez riadneho odpočinku môže ovplyvniť nielen hormonálne funkcie organizmu, metabolizmus, bežné funkcie pečene a regeneráciu, ale aj schopnosť udržiavať správnu hmotnosť a zdravý duševný stav.

Nové priateľstvá – nové možnosti

Pred štyrmi rokmi som sa „v práci na palube“ náhodne dala do reči s českým dievčaťom Alexandrou, ktorá práve vtedy doštudovala zdravotnú školu v Prahe. Neskôr sa z nás stali veľmi dobré kamarátky. V tom čase som už druhý rok v starostlivosti lekárov riešila značné hormonálne výkyvy. Bohužiaľ, akákoľvek predpísaná liečba bola neúspešná. Preto som sa usilovala nájsť alternatívnu metódu bez používania liekov, ktoré spôsobovali otravné nežiadúce účinky. Chcela som niečo prírodné, niečo, čo by vlastne celkovo prospelo môjmu telu. Preberala som to s Alexandrou, a pretože si sama prešla takmer identickými zdravotnými komplikáciami, ktoré vyriešila práve prírodnými prípravkami, tušila som, že tá dlho hľadaná cesta povedie tadiaľto. Rozprávala mi o Energy a svojich skúsenostiach a ja som nemala ani potrebu o tom dvakrát premýšľať. Najprv mi odporučila očistu pečene **Regalenom** a následne po dobu niekoľkých mesiacov **Gynex** v kombinácii s **Cytovitalom**. Túto alternatívu Alexandre odporúčal jej lekárgynekológ v Prahe, na základe dlhoročných skúseností s Energy. V oboch prípadoch, ako u mňa, tak aj u Alexandry, tieto prípravky zabrali. Moja menštruácia prestala byť bolestivá, nepríjemný predmenštruačný syndróm vo forme nadúvania nadobro zmizol. Hmotnosť zostáva v norme, imunitný systém je posilnený a ja sa celkovo od tej doby, čo užívam Energy, cítim fantasticky. Ešte perličku – moja matka má 49 rokov, prechádza menopauzou a trpí dysfunkciou štítnej žľazy. Podarilo sa mi presvedčiť ju, že prípravky Energy skutočne pomáhajú, a tak aj ona už po dvoch mesiacoch užívania Energy zaznamenáva výrazné zlepšenie svojho zdravotného stavu.

Ďakujem za servis

Pôvodne som prípravky Energy nakupovala v Prahe, keď som letela tým smerom. Po dlhšej dobe mi doma v Dubaji napadlo vyskúšať urobiť objednávku priamo online na www.products.energy a do dnešného dňa som za toto rozhodnutie vďačná. Doručenie prebieha veľmi rýchlo, prípravky prídu v absolútnom poriadku. Preto som sa rozhodla aj stať sa členkou Energy WorldClubu. Teší ma možnosť sledovania svojich objednávok a pravidelné upozornenia o nových prípravkoch a práve prebiehajúcich akciách. Vďaka WorldClubu si môžem zaistiť produkty kedykoľvek bez ohľadu na to, kde práve som.

Rada by som odovzdala všetkým svoj čistý a úprimný obraz o tom, ako pozitívne zmenilo Energy môj život, aké prínosné a priateľské sú prípravky Energy k môjmu telu. Vyskúšala som azda už väčšinu z nich a môžem s absolútnou presnosťou povedať, že niet medzi nimi jediného, z ktorého by som nebola nadšená.

CARMEN MANEA, Dubaj

MÔJ ŽIVOT ZMENIL REGALEN

Viac ako tridsať rokov mám problémy so žľčíkom. Vždy som musela byť opatrná v tom, čo jem, a niekoľkokrát do roka som naozaj ochorela – zvracala som, mala deň-dva hnačky, a potom

NOVINKA: ENERGY V LONDÝNE

Po úspešnom vlnajšom vstupe Energy na územie USA (New York) spúšťame v tomto roku ďalšie plnohodnotné zastúpenie, tentokrát späť v Európe. Pobrexítové udalosti dočasne pozastavili obchodné možnosti v Anglicku, ale tento rok už všetci členovia Energy a záujemcovia o naše prípravky, ktorí žijú alebo navštevujú Veľkú Britániu, tu môžu nakupovať produkty bez obmedzenia a zbytočných medzinárodných procesných odkladov. Prostredníctvom internetových stránok www.energyproducts.uk je nám ctou uplatniť osvedčený klubový model, ponúkajúci registráciu nových členov, vytváranie vlastnej rodiny Energy členským sponzorstvom, výhodné členské ceny, pravidelný bonus Salus, odbornú poradiu, možnosť sledovania vlastných objednávok a zliav v online pracovni „MyOffice“, mesačné motivačné akcie pre členov, a ďalšie. Každý nový člen vo Veľkej Británii môže byť pod vašim sponzorským číslom a tvoriť tak neoddeliteľnú súčasť vašej rodiny Energy. Globálna databáza Energy teraz zahŕňa Českú republiku, Slovensko, Poľsko, Maďarsko, WorldClub, Spojené štáty americké a teraz aj Veľkú Britániu.

Ďakujeme, že zdieľate svoje skúsenosti a ste s nami!



som bola nasledujúce dni veľmi slabá. Asi pred 20 rokmi som podstúpila operáciu za účelom odstránenia žľčových kameňov. Ukázalo sa, že mi odstránili nielen kamene, ale aj celý žľčník. Ani toto nepomohlo. Čoskoro po operácii sa problémy objavili opäť. Potom som asi dvakrát ročne skúsila „vyčistenie“ pečene od žľčových kameňov špeciálnou kúrou. Zdalo sa, že to trochu pomáha, nebola som chorá tak často ako predtým, ale pretože táto liečba je veľmi fyzicky náročná, začala som sa báť, či ju s postupujúcim vekom budem zvládať. Aj napriek tomu sa choroba mohla objaviť počas niekoľkých hodín, bez „výstrahy“. Začalo mi byť zle a nemohla som urobiť nič, aby som to zastavila. Potom som náhodou narazila na **Regalen** od Energy, ktorý pomáha pečeni zotaviť sa. Cítila som okamžitú úľavu, pretože som už nebola taká opuchnutá a mohla som opäť zjesť všetko bez toho, aby som na to musela myslieť. Tiež som mohla prestať robiť očistné kúry. Ale najlepšie zo všetkého je, že teraz môžem zabrániť tým strašným dňom s chorobou a hnačkami. Keď cítim prvé známky ochorenia, okamžite začnem užívať Regalen a behom hodiny alebo dvoch zmiznú všetky príznaky. To je najväčší zázrak! Každý rok si preventívne urobím pár kúr s Regalenom, na posilnenie mojej pečene. Ďakujem Energy za tieto život meniace prípravky!

S láskou RENATA EHREGARD, Švédsko

Prečo je čuch zmyslom, ktorý sa viaže na prvú čakru



V astrologickej literatúre objavíme termín „hermetické signatúry“ („tajné znaky, príznaky“), ktorý sa používa na priradenie istých konkrétnych vonkajších prejavov nášho života k známym planétam, znameniam, zdanlivo bez presných korelácií, súvislostí. Napríklad so Škorpiónom sú spojené petrolej, arzén, fosfor, síra, červená farba, železo, rubín, cesnak a cibula, štvorka, bahniská, s Baranom takisto červená farba a železo, aj cibula s cesnakom, ale tiež konopa a žihlava, čísla 7 či 13. Vzťahy sa dajú objaviť pomocou vnútorných, nie vonkajších príznakov a súvislostí.

Podobné je to aj pri charakteristike čakier, ako to nájdeme v literatúre prislúchajúcej k téme. Napríklad k prvej čakre, ktorou sa zaoberáme v iných článkoch a v prednáške na internete (IVE), prináleží povedzme červená farba a planéta Mars (ktorá je, okrem iného, spojená s astrologickými znameniami Baran a Škorpión), vokál „u“ spievaný v C dur a zo zmyslov čuch. V žiadnom prípade sa nebudeme venovať celej škále spomenutého (i nespomenaného), vyberieme si len zmysel - čuch.

SPOZNAŤ NEBEZPEČENSTVO AJ BLÍZKU OSOBU

Aj keď je tento zmysel fylogeneticky najstarší, zároveň je zo všetkých najčastejšie spomínaných piatich (čuch, chuť, zrak, hmat, sluch) najmenej prebádaný. Čuchové receptory boli objavené až na začiatku 21. storočia. U cicavcov je tento zmysel dobre rozvinutý, aj keď nie každý druh ho využíva rovnako efektívne. Na sliznici nosa človeka zaberajú čuchové receptory pomerne malú plochu, oveľa menšiu, než povedzme u psov a voľne žijúcich zvierat. Je to zrejme z dôvodu, že sa vo vzťahu k environmentu, v ktorom človek žije a k podmienkam, ktoré si pre život vytvoril, stal čuch menej potrebným. No z hľadiska prežitia je i tak pôvodne najdôležitejší. Pomáhal (a doteraz pomáha) rozlíšiť vhodnosť priestoru z hľadiska jeho ne-bezpečnosti. Lebo vyhnúť sa miestam, v ktorých by sa mohli nachádzať jedovaté, životu nebezpečné výpary, bolo od počiatku ľudskej existencie na Zemi veľmi dôležité, ak nie najdôležitejšie. Nie vždy to však

živým tvorom vyšlo. Príkladom je gánovský človek, ktorého odliatok mozgovne sa datuje do obdobia pred stotisíc rokmi. Tento „neandertálsky dospelák“ sa zrejme išiel napiť minerálky vyvierajúcej z miestneho prameňa, príliš zhlboka sa nadýchol oxidu uhličitého nad vodnou hladinou, a tento nádech bol zrejme jeho posledným. Ani pätina obyvateľov (a veľké percento živočíchov) Islandu sa nedokázalo vyhnúť aerosólom kyseliny sírovej po výbuchu sopky Laki v roku 1783. Nastalo tak masové vymieranie a hynutie na veľkej časti ostrova. Postihnutí by zrejme boli chceli utiecť pred výronmi nebezpečných plynov, lebo ich museli začítiť, ale nebolo kam a ani dosť času na útek. Čuch nám však sprostredkúva aj príjemnejšie, nielen takéto „morbídne“ zážitky. O niektorých som už písal v súvislosti s predvianočnými nákupmi na miestnom trhovisku. Iné priamo súvisia s témou prvej čakry.

Každý cicavec, človeka nevynímajúc, uvoľňuje isté pachy a zápachy, ktoré majú v kontakte s inými jedincami veľmi dôležitú úlohu, aj keď si to my sami často neuvedomujeme. Samozrejme, silne zapáchajúceho človeka, ktorý nemá záujem o hygienu, začítame všetci, ktorí nemáme poškodené receptory alebo čuchové centrum v mozgu, už zďaleka, a usilujeme sa mu vyhnúť. No sú medzi nami jedinci, ktorí nám príjemne voňajú. Nie azda preto, že na seba „nakydali“ litre voňaviek, ale preto, že vnímame ich feromóny ako príťažlivé. A pokiaľ je takto „voňavý“ jedinec zároveň opačného pohlavia a v primeranom veku, máme chuť pobudnúť s ním čo najdlhšie a v čo najintímnejšom kontakte. Je to zakotvené v našej biologickej prirodzenosti v záujme udržania ľudského rodu, človečenstva.

PACHOVÁ STOPA ENERGY

Alergie mnohých mladých vstupujú z veľkej časti do ich života ako reakcie na výrobky voňavkárskeho priemyslu, do ktorých je pridané množstvo chemikálií, človeku nie vlastných. Mnohé prípady potvrdzujú, že sotva jedinec prestane používať na prekrytie svojich osobitých osobných pachov partnerom obľúbenú a navyknutú voňavku alebo dezodorant, a ten začítí jeho prirodzenú vôňu (v ruštine tak „príznakovo“ pomenovanú „zapach“), intímne partnerstvo sa končí. A spolu s ním aj možné „výsledky“ reprodukčných aktivít.

Telové prípravky Energy obsahujú výťažky z rastlín, kvetov, získaných veľmi šetrnou cestou, nestrácajúcich pritom svoju prirodzenú arómu, takže pri použití neprekryvajú osobné vône, skôr ich prirodzene jemne modifikujú. Preto sa aj milovníci krémov Energy, päťice prípravkov **Renove**, **trošerého mlieka Caralotion**, **Dermatonu**, **Protektinu deo**, **Dolezerinu balm**, prípravkov z radu **Visage** a kozmetických olejov nemusia obávať, že by po ich vynechaní z denného skrášľovacieho programu stratili pre partnera svoju príťažlivosť. Ba možno naopak – osobnú vôňu, neskreslenú cudzorodými chemikáliami, často poškodzujúcimi čuchové receptory, bude vnímať ich spoločník oveľa intenzívnejšie.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK

Internetové zdroje:

https://www.wikiskripta.eu/w/%C4%8Cichov%C3%A1_dr%C3%A1ha

<https://www.upjs.sk/public/media/22833/Cuch%20a%20Chut.pdf>

<https://vedanadosah.cvtsir.sk/priroda/preco-su-cuch-a-chut-dolezite-zmysly/>

<https://www.weleda.sk/magazin/zmysly/ako-funguje-nas-cuch>

Nebojme sa a žime!

Priznajme si, že trochu si za to môžeme aj sami. Ja viem, nemôžeme ovplyvniť šialenca a jeho rozhodnutia, ale môžeme ovplyvniť nastavenie médií a sociálnych sietí. Jedno aj druhé reflektovalo len na naše nastavenia. Média prinášali jednu zľú správu za druhou, lebo trh to tak vyžaduje. Na to „dobré“ sme neklikali, nesledovali to a nezdíľali. Pri správach o úspešných mladých ľuďoch, ich výkonoch v divadle či športe, sme prepínali. Bola to nuda. Boli sme fascinovaní zlom. Média a redaktori to museli rešpektovať, lebo o tom je trh. **Dajme klientovi to, čo chce.** Reportér neprišiel, ak sa nedialo niečo zlé. Už aj nehody, také tie bežné, boli nudné. „A sú aj nejakí mŕtvi, či len plechy...?“ Je to princíp, na ktorom fungujú médiá. Žiaľ. Je to kruté, ale je to tak. Média prinášajú to, o čo je záujem.

Dnes je zlý správ priveľa. Objavil sa aj nový, ešte nebezpečnejší fenomén, správy klamlivé. Zámerne pozmenené, či úplne celé do bodky vymyslené. Démon zla má novú hračku. Sociálne siete sú jeho vodiacími šnúrkami. Pôvodne určené na spojenie ľudí medzi mestami, kontinentmi, medzi generáciami, priateľmi. Viete, prečo sa to stalo? Naše zlo a lož sme preniesli aj tam. A lásku nám ktosi, možno my sami, ukradol. Dnes by sme si asi všetci želali, aby sme to mohli zastaviť. Aby bolo tých dobrých správ tak veľa, že sa stanú nudnými – a my by sme sa teraz nudili radi.

Ale - dejú sa vôbec ešte dobré veci? **Dejú! Len ich musíme vyhľadávať. Musíme im dať šancu.** Ja viem, nedá sa ignorovať vojna, ktorá sa nás tak či onak dotýka. Nedá sa ignorovať budúcnosť, ktorá je vďaka jednému šialencovi zrazu mrazivá. Ešte stále to však máme v rukách. Ešte stále môžeme dať šancu láske a dobrým správam. Hľadáme ich a zdieľajme. Ak už naozaj máme potrebu deliť sa so svetom o zlé správy, tak každú jednu vyvážme dvomi dobrými. Na lásku liek nie je, ale strach, ktorý nás teraz ovláda, dokážeme skracovať.

V prvom rade ho pomenujme. Strach je emócia, ktorá nám bola daná, aby nás chránila. Uvedomme si ju a pracujme s ňou. Pomôžte si aj **Renolom**, bylinkami, ktoré majú dar pomôcť nášmu organizmu. Renol ako začiatok regeneračnej kúry. **Stimaral** na ostrú a jasnú myseľ a **Relaxin**, aby sme počas večera a noci vytlačili strach z našej mysle. Pápež Ján Pavol II., ktorý prevzal Petrov stolec v roku, keď som sa narodil, nám tu nechal jednoduché, ale nesmierne vzácne posolstvo: „*Nebojte sa!*“

Nebojte sa a žíte, najnormálnejšie, ako sa dnes len dá. Zlo porazíme len tak, že mu nedáme moc opantať našu myseľ.

Nebojte sa a žíte. Žíte najnormálnejšie, ako sa dá.
JOZEF ČERNEK

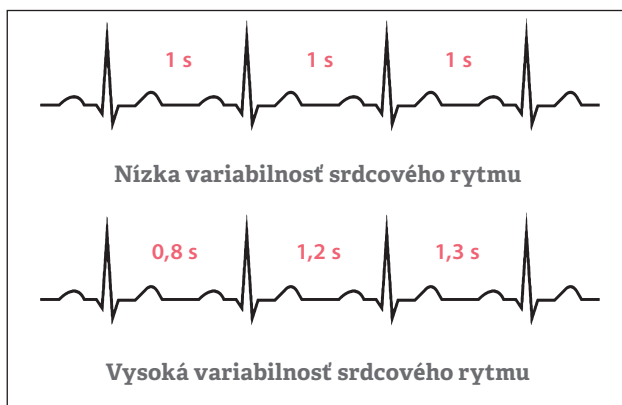


Terapeutické metódy (26)

VARIABILNOSŤ SRDCOVÉHO RYTMU

Viete, že zdravé srdce nebije pravidelne ako metronóm, ale v skutočnosti s každým tepom mení svoj rytmus? Táto časová odchýlka v milisekundách medzi údermi srdca sa nazýva variabilnosť srdcového rytmu a je známa pod skratkou HRV (Heart Rate Variability).

Tieto jemné odchýlky v tepe odrážajú schopnosť srdca reagovať na rôzne situácie. Pretože srdce je úzko prepojené s mnohými procesmi, ktoré prebiehajú v ľudskom tele – s mozgom, tráviacim, imunitným a endokrinným systémom, rovnako ako s metabolizmom a dýchaním. Niektoré situácie spôsobujú, že časové intervaly medzi údermi srdca zostávajú rovnaké (nízka HRV), zatiaľ čo iné vedú k neustálým časovým zmenám medzi jednotlivými údermi (vysoká HRV). Práve táto premenlivosť, nepravidelnosť srdcového rytmu, sa považuje za známku zdravého a flexibilného organizmu. Môžeme povedať, že HRV predstavuje ukazovateľ adaptácie a flexibility organizmu v zmysle udržiavania stabilného vnútorného prostredia, ktoré je nevyhnutné na fungovanie a existenciu.



ČO RIADI RYTMUS NÁŠHO TEPU?

Srdce má svoj vlastný prirodzený „kardiostimulátor“, ktorý sa nazýva sinoatriálny uzol. Ten vytvára elektrické impulzy, vyvolávajúce sťahy srdcového svalu, čo má za následok srdcový tep. Okrem tohto základného mechanizmu je srdce prepojené s autonómnym nervovým systémom (ANS), ktorý hrá v našom tele zásadnú úlohu. Pomáha nám adaptovať sa na prostredie tým, že upravuje (bez nášho vedomého ovplyvňovania) všetky fyziologické procesy. Predovšetkým on je tvorcom spomaľovania a zrýchľovania srdcového tepu. Delí sa na dve vetvy, takzvaný sympatikus a parasympatikus. **Sympatický nervový systém** rieši stresové situácie a aktivizuje organizmus (na „boj a útek“). Hovorí srdcu, aby zrýchľilo a pripravuje telo na akciu, zvyšuje krvný tlak, rozširuje tepny, znižuje činnosť tráviacej sústavy. Obmedzuje priestor pre variabilnosť medzi údermi srdca (nízka HRV). Druhá vetva, **parasympatický nervový systém**, riadi odpočinok a regeneráciu tela. Spomaľuje srdcový tep a krvný tlak, zvyšuje aktivitu tráviaceho systému. Uvoľňuje priestor pre variabilnosť medzi údermi srdca (vysoká HRV).

ZDRAVÁ HRV JE DÔLEŽITÁ

Tieto dva systémy by teda mali pracovať v rovnováhe

a navzájom sa korigovať a dopĺňať. Jeden je našim plynovým pedálom, druhý brzdou. V súčasnej dobe ale väčšina z nás ide na „plný plyn“ a aktivita sympatiku hrá v našich životoch hlavnú úlohu. Stav dlhodobého stresu, nedostatok pohybu, hektický a nezdravý životný štýl ovplyvňujú každodenné fungovanie a rovnováhu ANS. Vďaka tomu HRV klesá a podľa mnohých štúdií je to možný ukazovateľ budúcich zdravotných problémov. Znížená HRV sa vyskytuje takmer u každej fyzickej a duševnej choroby. Preto sa dá povedať, že HRV je biomarkerom funkčného stavu nášho organizmu. Čím viac sa nám HRV zvyšuje, tým lepšiu máme kardiovaskulárnu a fyzickú zdatnosť. Dokážeme sa lepšie adaptovať na podmienky v živote a sme odolnejší voči stresu. Merania a následná analýza HRV je teda dobrý spôsob, ako veľmi skoro rozpoznať poruchy v organizme a ak je to nevyhnutné, podporiť regulačné schopnosti tela, a zabrániť tak rozvoju chorôb.

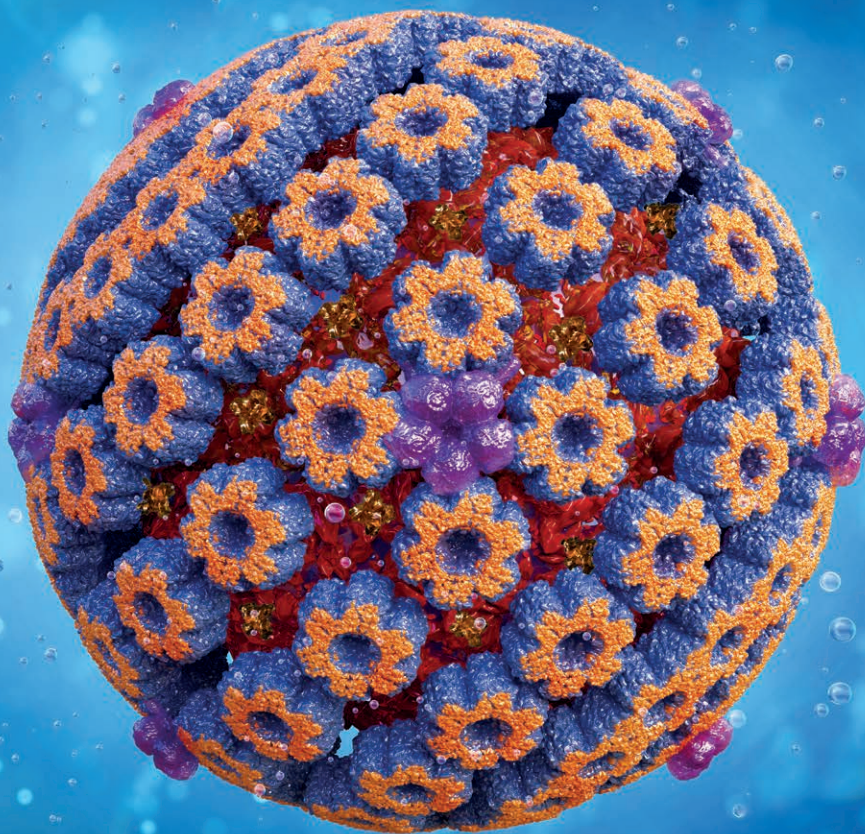
AKO SA MERIA HRV

HRV sa meria buď pomocou EKG (napr. terapeutický prístroj Heart Vision), alebo fotopletyzmografiou, pri ktorej sa používajú rôzne hodinky, náramky a prstene. V dnešnej dobe sa s touto metódou pracuje nielen v lekárstve a vo vede, ale stále viac sa používa aj v celostnej medicíne, liečiteľstve, koučovaní, v športe, výživovom poradenstve, fyzioterapii, atď. Prakticky pri všetkých poradenských činnostiach, ktoré sú zamerané na zdravie, životný štýl a starostlivosť o telo a dušu. Čím ďalej, tým viac sa rozširuje aj vo forme osobného používania na dlhodobý monitoring zdravia, biofeedback a prácu s vlastným telom a dychom. Je zaujímavé pozorovať, ako naše HRV stúpa, keď začneme meniť svoje stereotypy a začleňovať do svojho života zdravú stravu, viac fyzickej aktivity, spánku, meditácie, radosti a dávať väčšiu pozornosť sami sebe.

MICHAL VALENTA



Herpes zoster – pásový opar



Pásový opar, čiže herpes zoster, je spôsobený vírusom *varicella-zoster*. Tento istý vírus je aj pôvodcom ochorenia ovčie kiahne (*varicella*). Vyvoláva akútnu infekciu nervového systému s primárnym postihnutím tzv. senzitívnych ganglií miechových koreňov, v ktorých sa reaktivuje a spôsobí pásový opar. Prejaví sa silnou neuralgickou bolesťou a kožnou vyrážkou v oblasti inervovanej postihnutým nervovým gangliom, obvykle na jednej strane hrudníka z chrbtovej strany.

K aktivácii vírusu dochádza oslabením imunity, napríklad pri onkologických ochoreniach, často pri Hodgkinovej chorobe, imunodeficientných stavoch, alebo v súvislosti s imunosupresívnou liečbou, operáciou, či iným celkovým oslabením organizmu. Klinicky sa na začiatku objaví celková slabosť, malátnosť, horúčka, môžu byť prítomné žalúdočné ťažkosti. Následne, s odstupom času 4-5 dní, sa objaví svrbenie, bolesť a začervenanie v oblasti dermatómu, t.j. kožnej zóny inervovanej postihnutým nervovým gangliom. Vytvárajú sa drobné vodnaté pluzgieriky, ktoré môžu byť aj s prímiesou krvi, neskôr praskajú, zasychajú a tvoria sa chrastíčky, celá oblasť je výrazne citlivá a bolestivá. Niekedy môže byť postihnutých viacero ganglií a dermatómov, pri ťažkých poruchách imunity môže dôjsť až ku generalizácii vyrážky. Bývajú tiež zdurené a bolestivé regionálne lymfatické uzliny. Postihnutá môže byť aj oblasť tváre – s následnou obrnou lícneho nervu, ucha – so vznikom nedoslýchavosti, alebo oka – kedy môže dôjsť k tvorbe rohovkových vredov a poškodeniu zraku. Pri nekomplikovanom priebehu, čo je našťastie väčšina prípadov, sa v priebehu 2-3 týždňov pluzgieriky zahoja bez následkov, prípadne zostanú len nepatrné kožné jazvičky. Avšak bolesť v postihnutej oblasti môže pretrvávať dlhodobo, mesiace, v niektorých prípadoch až dva roky. Prekonaný atak pásového oparu zanecháva dlhodobú

imunitu – riziko opakovania je veľmi malé, menej ako 5%, na rozdiel od herpes simplex, kde bývajú recidívy veľmi časté. V lokálnej liečbe, t.j. zvonka, sa používajú studené obklady a na zmiernenie bolesti i svrbenia tekutý púder. Celkovo sa podávajú antivirotiká, protizápalové lieky, analgetiká a vitamíny.

Pomocou prípravkov Energy si dokážeme významne podporiť imunitu a tak znížiť riziko vzniku tohto bolestivého ochorenia

Účinnú podporu imunitného systému predstavujú prípravky **VIRONAL**, **DRAGS IMUN** a **FLAVOCEL**. Užívame ich dlhodobo, najmä ak je oslabená imunita v dôsledku častých infekcií, alebo z dôvodu niektorých chronických ochorení, zvlášť onkologických. Veľmi osožné sú aj prípravky z radu Zelených potravín – **ORGANIC GOJI**, **ACAI**, **BARLEY** a ďalšie. Obsahujú množstvo prírodných látok s antivírusovým účinkom – antioxidanty, bioflavonoidy, resveratrol, polyfenoly, chlorofyl, prospešné enzýmy a minerály, ktoré chránia bunky tela pred poškodením. Ak sa už pásový opar vyskytol, môžeme využiť aj zvonka pôsobiace prípravky s lokálnym účinkom – **GREPOFIT SPREJ**, **CYTOSAN FOMENTUM GEL**, bylinné krémy **DROSERIN** alebo **CYTOVITAL**, ktoré pomôžu zmierniť svrbenie a bolesť, zároveň podporia hojenie pokožky. V prípade lokalizácie na tvári sú vhodnejšie jemné beauty krémy **DROSERIN REMOVE**, resp. **CYTOVITAL REMOVE**. Ak sú zdurené aj lymfatické uzliny, je vhodné aplikovať do kože nad nimi krém **ARTRIN**. Doliečeniu pokožky prospieva používať mydlo **CYTOSAN**, prípadne **DRAGS IMUN**, do kúpeľa pridávať **BALNEOL** a pre následné ošetrenie pokožky je vhodný vzácny **ARGAN OIL**, ktorý pomáha hojiť aj kožné jazvičky po vyrážkach. Pri pretrvávajúcej únave, vyčerpania alebo úzkosti je účinnou pomocou bylinný koncentrát **STIMARAL**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Závisť verzus žiarlivosť

Dieťa sa vraj učí to, s čím žije. A ak žije v žiarlivosti, naučí sa závidieť. Je to tak? O závidí i žiarlivosti čítame v knihách, bývajú zápletkou filmov a všetci sme sa s nimi vo väčšej či menšej miere v určitom období života a v rôznych odtieňoch stretli.

O takýchto skúsenostiach však veľmi nehovoríme. A prečo nie? Berieme ako samozrejmosť, že nimi viac či menej obťažujeme seba či okolie? Hanbíme sa? Niet sa za čo hanbiť. V našich životoch je toľko podnetov a všetky vyvolajú určité pocity a následné reakcie. Emócie sú časťou hybnej sily našich životov. A k čomu to smeruje, ak nie k rovnováhe? K pochopeniu, uvedomeniu, prijatiu, keď si všimneme súvislosti. Pretože naše emócie sú pre nás kvalitnou lekciami na ceste k sebe. Lekciou, z ktorej môžeme vyjsť sebauvedomejší a mať sa viac radi. Nechceme si predsa spôsobovať zdravotné problémy. Aj preto som sa rozhodla napísať k tejto téme príspevok v deň so symbolickým dátumom, 20.2.2022. Z numerologického hľadiska je tento deň energetickým dňom lásky. A láska k druhému sa začína láskou k sebe.

So žiarlivosťou a závidosťou sa spája zelená farba (napríklad spojenie „ozelenel závidosťou“). Zelená farba je farbou srdcovej čakry. Vzťahuje sa na našu schopnosť vcítiť sa, pociťovať lásku k sebe samému a všetkému ostatnému, súcitiť, bezpodmienečne dávať a milovať, cítiť a vnímať energiu. V systéme čakier je srdce tým najväčším liečiteľom, ktorý harmonizuje negatívnu energiu a vie ju premeniť na energiu pozitívnu. Ak je čakra v nerovnováhe, vznikajú obavy spojené s dávaním alebo

prijímaním lásky. Srdcová čakra sa ľahko zaťažuje skúsenosťami, pre ktoré sa láska potom odmieta alebo zneužíva. Človek sa cíti ako odrezaný od univerzálneho prúdu lásky a nevie nadviazať čisté vzťahy s ostatnými ľuďmi. Ak to pochopíme a prijmeme, môžeme to zmeniť. Táto cesta prináša do života veľa svetla a radosti.

ŽIARLIVOSŤ A CHOROBA

Podelím sa s vami o skúsenosť, za ktorú som veľmi vďačná. Do piatich rokov som vyrastala ako jedináčik nenavštevujúci škôlku. Čo môže cítiť vnímavé päťročné dieťa, vyrastajúce s dospelými, keď sa mu má narodiť súrodenec a dospelí, zabratí do svojich vlastných problémov a emócií, nemajú potrebu o tom komunikovať? Spomínam si na konštatovanie staršej ženy, že teraz, keď sa nám narodí bábätko, rodičia už nebudú mať na mňa čas. S podobnými komentármi nebola jediná. Prejavujeme sa s ohľadom na vlastnú skúsenosť. Ako malá som si myslela, že dospelí vyjadrujú univerzálnu pravdu. A zbystřila som pozornosť. Rozmýšľala som a pozorovala. Na príchod nového človečika som sa v hĺbke duše tešila. Bolo mi dopriate stráviť s novonarodeným bratom chvíľu osamote, v izbe za zatvorenými dverami. Napriek všetkým varovaniam som cítila hlbokú spolupatričnosť, spojenie a blízkosť. Mal prísť, prišiel, a tak to bolo v poriadku. Nepredstavoval žiadnu hrozbu. Privítala som ho s prirodzenou a čistou láskou v srdci. Spomínam si ešte na jednu vec. Z kuchyne sa ozvalo, aby ma s bábätkom nenechávali osamote. Aby som mu zo žiarlivosti niečo nespravila. Dospelí to



zjavne, zo skúsenosti, brali ako prirodzenú vec. Nerozumela som, prečo nevedia, že také niečo sa prieči môjmu nastaveniu. Deti vnímajú viac ako si myslíme.

Čo som cítila neskôr? Pozornosť rodičov bola naozaj prirodzene zameraná na starostlivosť o mladšieho brata. Chcela som byť na jeho mieste, chcela som sa tešiť z priazne rodičov a mať pocit, že ma ľúbia. Do toho času som nebývala vôbec chorá. Aj chorobou sa dá upútať pozornosť, a tak sa u mňa začali prejavovať angíny. Detský lekár skonštatoval, že zvýšená chorobnosť pri narodení súrodenca je bežným javom. Vieme, že angíny súvisia s obličkami a emóciou obličiek je strach. Čoho som sa bála?

Žiarlila som, či závidela? Žiarlivosť je vraj pudovou záležitosťou. Žiarlia aj zvieratá. My však máme výhodu, že môžeme komunikovať. Využívame ju? O niektorých veciach sa všeobecne vie, ale nerozpráva. Takto vznikajú emocionálne zranenia. Situáciu som vnímala ako opustenie a zradu. Veľkú rolu v tom zohrali chýbajúce informácie. V tom čase som nastúpila do prvej triedy. Kolektív rovesníkov, ktorý mi chýbal, mi pomohol. Bolo treba vyjsť von a nabráť ďalšie skúsenosti, aby som sa mohla opäť vrátiť sama k sebe. Nahrádzal mi starších súrodencov, ktorých som nemala. Imaginárnych nepočítam.

Ak máte v okolí podobnú situáciu ako narodenie súrodenca, príchod nevlastného rodiča či inú zmenu, venujte, prosím, dieťaťu pozornosť. Nezáleží na tom, či má tri, päť alebo dvanásť rokov. Rozprávajte mu, čo sa deje. Že je výzvou života dať šancu novému, lebo to prinesie veľa skúseností a podnetov. Bude ďalší dôvod na lásku. Na lásku k sebe i k druhým. Kapacita srdca totiž nie je obmedzená počtom tých, ktorých môžeme ľúbiť. Komunikácia je veľmi dôležitá z krátkodobého i dlhodobého hľadiska.

V podobných situáciách môžeme nasadiť Stimaral, ktorý pomôže adaptovať sa na novú situáciu. Vhodnou voľbou je aj Vironal. Posilní imunitu, pôsobí na uzavretosť, vyžadovanie pozornosti, rozprávanie zo spánku, nočné mory. Prináša istotu založenú na pocite, že sme schopní ubrániť svoj životný priestor, posilňuje vôľu a zodpovednosť za vlastný život. Aj Korolen pomôže získať nadhľad a situácia zrazu nie je taká zložitá. Veľmi prospešným pomocníkom je Bachova esencia Holly, ktorá by sa mala „na predpis“ kvapkať deťom pred i po narodení súrodenca. Môže ísť o výbuchy hnevu a vzdoru, a pokiaľ človečik nedáva nič najavo, iba ostane tichší a utiahne sa do úzadia, pomôže Water Violet. Red Chesnut je zase prospešný pri priveľmi silnej väzbe rodič - dieťa. Mama sa môže venovať bábätku a staršie dieťa nájde oporu v otcovi alebo inom opatrovníkovi.

ČO JE ŽIARLIVOSŤ?

Žiarlivosť je pocit bolestivého nepokoja, ktorý je vyvolaný túžbou po vlastníctve a pozornosti milovaného človeka. Je to nepokoj spôsobený obavou, že by sme s niekým mali niečo zdieľať alebo niekoho stratiť kvôli niekomu inému. Je to pud. Na pozadí je strach. V minulosti úzke väzby s druhými znamenali väčšiu bezpečnosť, dlhšie a úspešnejšie prežitie a zachovanie rodu. Sme ľudia, a tak si vieme uvedomiť, že nám žiadna osoba, situácia a ani vec nepatrí. Ak si to myslíme, zbytočne mrháme energiou. Keď sme si vedomí sami seba, svojich kvalít, svojej jedinečnosti, nemáme potrebu byť na niekom závislí, a to v akomkoľvek vzťahu. Nemáme dôvod žiarliť. Vtedy vieme vytvoriť slobodné, kooperujúce a láskyplné vzťahy. Cez vzťah so sebou tvoríme vzťahy s inými. Netreba sa zubami-nechtami držať vyčerpávajúcich vzťahov. Lebo ak dokážeme odísť od nefunkčných emócií, pustiť ich, uvoľníme miesto pre nové. Získame viac energie budovať to, čo nás skutočne naplní. Tomu sa učíme v priebehu života. Bezpodmienečnej láske. A slobode.

Mnohí ľudia vyrastali s presvedčením, že kto nežiarli, neľúbi.

„Aspoň trochu treba, aby partner vedel, že ho ľúbime.“ Naozaj?

„Niektorí tak ľúbili, že svoju ženu od žiarlivosti zbil.“ Je toto láska?

Ja si myslím, že žiarlivosť lásku zväzuje a nedovolí jej úplne sa rozvinúť. K tomuto poznaniu som dozrela postupne, cez poznanie samej seba. Keď ľúbim, cítim nespútanú slobodu.

Ľuď môžeme mať naozaj blízko, ale nie priviazaných na reťazi.

Máme toľko príležitostí každodenne si to trénovať. Ak nás prepadnú pochybnosti, preskúmame tento pocit, prijímame ho a pochopíme, že ten pocit vyjadruje nejakú našu časť, ktorá nie je v rovnováhe. Väčšinou prideme na to, že máme očakávania, ktoré si nechávame sami pre seba. A s tým sa dá pracovať. Ak žiarlime na to, že niekto získal takú pozíciu, ktorú sme chceli získať my, nepotláčame to, ale zmierme sa s tým pocitom.

Berme to ako dôvod na zamyslenie, v čom vynikáme my, čo nás baví a zamerajme sa na svoj rast. Zbytočné a energeticky vyčerpávajúce je závidieť túto pozíciu. Je to upozornenie, že si potrebujeme viac vážiť samých seba.

ČO JE ZÁVISŤ?

Závisť vzniká, keď chceme mať to, čo má niekto iný. Hmotné alebo nehmotné veci. Krásu, talent, vzdelanie, povahu, majetok, úspech, rodinu, vzťah, lásku. Závisť môže byť spojená s podráždenosťou až nenávisťou smerovanou k človeku, ktorý je objektom závisť. Koľko vzťahov už zničila! Takých, ktoré by v spolupráci boli veľmi perspektívne. Ten, kto závidí, nepozná hodnotu svojich vlastností, nevidí svoje nadanie. Závisťlivý človek prežíva emócie hnevu a bezmocnosti. Závisť však môže prebudiť i obdiv a inšpiráciu. Vtedy je prínosom, pretože nás ženie vziať život do vlastných rúk a dosiahnuť to, čo iným závidíme. Ak spozorujeme vo svojich emóciách závisť, začneme si vážiť všetko, čo máme a ďakujeme za tieto dary. Spýtajme sa tých, ktorým závidíme, ako dosiahli to, čo majú. Každý má možnosť dosiahnuť veľa, a to originálnym spôsobom. Prestaňme sa porovnávať a závisť zmizne. Potom iba vieme, že sme. A nie je potrebné, aby sme boli iní.

ČO Z TOHO VYPLÝVA?

Ak sme si vedomí vlastnej hodnoty, máme sa radi, sme šťastní a naplnení, žijeme svoj život, teda sme sami so sebou v harmónii, emócie ako závisť a žiarlivosť celkom nezmiznú. Strácajú však na význame. S človekom, ktorému by sme inak závideli, spolupracujeme, alebo je motiváciou pre náš rast. Čas, ktorý by sme venovali žiarlivosti, využijeme v prospech budovania radostného a láskyplného vzťahu so sebou a s tými, s ktorými si vzájomne rozumieme. Je to aj o premýšľaní, uvedomení si, na čo máme, na čo si trúfame a čomu chceme venovať energiu.

Aj Osho radí, aby sme pocity ako závisť a žiarlivosť neodsudzovali, ale vnímali ich ako existenciálny fakt. Aby sme ich pozorovali a hlboko do nich prenikli. A keď ich prezrieme, príde pocit, že sme iba pozorovateľmi a pocity stratia na význame. Želám nám, aby sme si uvedomili naše jedinečné vlastnosti a talenty.

DANA HÜBSCHOVÁ

Centrum GARA, www.knihavita.sk, www.centrumgara.sk

Ak potrebujete pomôcť s akýmkoľvek obťažujúcim emocionálnym stavom, a teda aj so závisťou a žiarlivosťou, v Centre Gara vám s radosťou a vášňou pomôžem Bachovou kvetovou terapiou. Poradiť sa a objednať na terapiu môžete mailom na terapije.objednavky@gmail.com alebo sms na číslo 0908030707.

Cesta sebapoznania cez dátum narodenia

SPOZNÁVAME ŽIVOTNÉ ČÍSLO 5

Ak sa chceme bližšie pozrieť na predstaviteľov čísla 5, dotkneme sa témy, ktorá je v týchto časoch veľmi aktuálna. Číslo 5 je predstaviteľom vnútornej slobody, pravej miery, zmien a veľkej tvorivosti, ktorú treba objaviť a otvoriť svetu.

Vieme my vlastne, čo je to sloboda, byť slobodný? Robiť veci tak, ako ich cítim, v súlade so svojím presvedčením a zároveň robiť všetko s pravou mierou? Áno, každý má svoje poňatie a pochopenie slova sloboda. Aby sme však správne pochopili význam čísla 5, je potrebné baviť sa o pojmoch sloboda = zodpovednosť za všetko, čo sa mi v živote deje a čo si v ňom tvorím. Koho doň vpúšťam a koho nie? Robím veci, ktoré skutočne chcem robiť, alebo sa len podriadujem záujmom a požiadavkam okolia? Nehádzem svoje neúspechy na tých druhých, ale prijímam ich ako životnú lekciu, ako učivo. Päťka predstavuje náš stred, pravú mieru vo všetkom. Riadi sa svojimi pocitmi, je to vysoko emotívne číslo. Majitelia tohto čísla v dátume narodenia, či už ho majú ako dar v dni narodenia alebo ako životné číslo, by nám o tomto vedeli presne porozprávať. Je pre nich prirodzené vyjadrovanie a vnútorné prežívanie rôznych emócií lásky, hnevu, šťastia a niekedy až zúrivosti, ak nie je správne odvedená energia. Milujú cestovanie, športovanie, prechádzky v lese (mimochodom, práve to im obzvlášť pomáha pri vypätých situáciách), užívanie si života vo všetkých jeho podobách.

SILA SLOBODY, TVORIVOSTI A KREATIVITY

Ak spočítate všetky číslice svojho dátumu narodenia a zredukujete ich na jednociferné číslo, dostanete svoje tzv. životné alebo aj osudové číslo. Predstavuje smer, ktorým sa máte v živote uberať, to, čo je vašim poslaním a bude vás celý život ovplyvňovať. Príklad výpočtu životného čísla 5:

5. 6. 2001 = 5+6+2+0+0+1 = 14 1+4 = 5.

Aby človek so životnou 5-kou pochopil svoje poslanie, musí si začať vážiť svoju slobodu a nezávislosť. Tá mu potom umožní využívať všetky príležitosti a získavať skúsenosti, ktoré

život ponúka. Ak sa mu zdá, že život je samá zmena, treba si uvedomiť, že týmto spôsobom získava toľko skúseností, koľko sa len dá. A práve o to sa treba usilovať. Pretože získané skúsenosti a všetko to, čo sa dozvie, dáva neskôr vedieť druhým ľuďom - aby obohatil ich život. Sú to výborní učitelia, ktorí odovzdávajú to, v čo veria.

V KTORÝCH POVOLANIACH ICH NÁJDEME?

Tým, že veľkým darom životných päťiek je komunikácia, nájdu svoje uplatnenie na všetkých úrovniach, kde môžu viesť a spájať ľudí. Práca by mala byť spojená s dobrodružstvom a využitím vysokej dávky energie. Cestovný ruch, aerolínie, ďalej sú z nich výborní spisovatelia, umelci, fotografi, hudobníci a speváci. Nájdu sa však aj v oblasti obchodu a investícií.

PSYCHOSOMATIKA A ZDRAVIE

Ako sme sa už zmienili pri predchádzajúcich číslach, aj číslo 5 má svoje tienisté stránky, svoje strachy. Je to strach zo straty slobody, z obmedzovania, neznáša sputávanie a žiarlivosť. Predstavuje energiu pečene, ktorá je veľmi silným orgánom. Pečeň ako orgán dokáže veľmi veľa zvládnuť, umožňuje to aj človeku so životným číslom 5. Podmienkou však je, že zostane vo svojom strede, trpezlivý pri vzdelávaní a sám seba postaví v živote na 1. miesto.

Môže sa stať, že ak človeku chýba v dátume narodenia (v numerologickej mriežke) číslo 5, môže mať problém s vyjadrovaním pocitov. Výzvou je naučiť sa prejavovať svoje emócie, vyjadriť, čo cíti, nielen to, čo si myslí, že chce okolie počuť. Žiť cez zdravý egoizmus, nehovoriť neustále „ja musím“, ale aj „ja chcem“. Oslabenie pečene sa môže prejavovať ako závrat, sucho v očiach, zhoršenie zraku, bledá tvár, mravenčenie a tuhnutie končatín.

Naopak, pri preťažení pečene (ak sa v dátume vyskytuje neúmerne veľa čísla 5) môžu nastať výbuchy hnevu, zlosti a emócií. Najmä ak je dlhodobo potláčaná osobnosť človeka. Zdravotné prejavy môžu byť: migrény, vysoký krvný tlak, nervozita, narušené trávenie.

Nech sú nám všetkým životné päťky vzorom a učiteľmi toho, že máme svoj život prežiť v tvorivosti, neustálom vzdelávaní a dynamickom posúvaní sa vpred. Nebáť sa zmien, strát a prijatia zodpovednosti. Pretože len keď každý z nás prevezme zodpovednosť za svoj život, za zdravie, finančnú gramotnosť a fungujúce vzťahy, až potom sa začne meniť celá spoločnosť a nastane sloboda. Prišli sme sa sem predsa učiť a tvoriť, využívať poznatky v hnote, mať na veci vlastný názor, nielen byť spotrebiteľmi, užívateľmi a vykonávateľmi, nemyslíte?

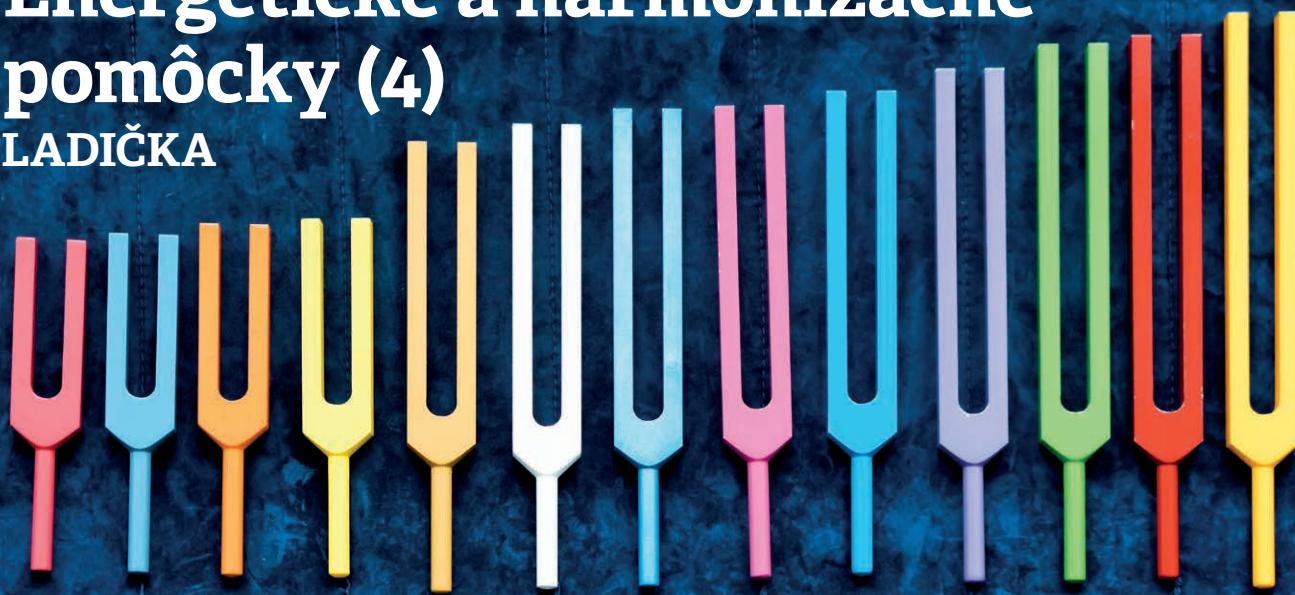
*Prajeme všetkým veľa spokojnosti a vnútornej slobody
na ich ceste životom. DAŠA ŠVANČAROVÁ
Centrum GARA, Nová Dubnica*



Milí čitatelia Vitae, aktuálne informácie o prebiehajúcich/ plánovaných online a prezenčných kurzoch Sebapoznania cez dátum narodenia nájdete na našej webovej stránke www.centrumgara.sk

Energetické a harmonizačné pomôcky (4)

LADIČKA



Máme za sebou tibetskú misu a rezonančnú trubicu. Ešte chvíľu budeme pokračovať s hudobnými kamarátmi. Tentokrát je na rade ladička. Malý nástroj, ktorý dokáže doslova zázraky. Predáva sa v rôznych veľkostiach, naladeniach, materiáloch a témach. Rozozvučovať sa môže pomocou špeciálnej paličky, klavírka, minerálov alebo tzv. gumového puku.

POPIS

Ladička je vždy ladená do jednej frekvencie. Môže sa používať jedna alebo pár. Drží sa väčšinou za nožičku. Môže byť vyrobená z mnohých materiálov, od jednodruhového kovu až po krištál. Existuje aj množstvo techník hrania a používania. Je množstvo druhov a odlišujú sa najmä vo frekvencii vibrácií. Zaujímavá je tzv. kryštálová ladička, ktorá sa rozozvučuje jemným úderom do kryštálu. Použiť sa môže akýkoľvek kryštál, najčastejšie ruženín, krištál alebo turmalín. Kryštál určuje, aká energia a poslanie sa bude do vás „zavibrovávať“. Kúpiť sa dajú ladičky vo vibráciách Zeme, vesmíru, duše, planét, emócií, čakrová sada ladičiek, či napríklad ladenie podľa Solfeggio frekvencií. Zaujímavé sú aj tzv. óm ladičky. Tie sú vždy v sade, keď jedna je ladená na nízke óm (68,05 Hz) a druhá na stredné óm (136,10 Hz). Pri použití oboch naraz vzniká óm oktáva. Tá prepája energiu na uzemnenie a zároveň na lietanie v oblakoch.

ENERGETICKÉ ÚČINKY

Účinok je závislý od druhu použitej ladičky. Vo všeobecnosti sa dá povedať, že daný nástroj vyvolá v tele rezonanciu a posilnenie danej frekvencie. Vďaka tomu môžete nájsť ladičku na takmer akýkoľvek blok či tému. Perfektne uvoľňujú bolesť hlavy a odbúravajú stres. Používajú sa na očistu priestoru, vecí a čínov. Ladičky v majstrovských frekvenciách umožňujú spoznať nové dimenzie a podporujú schopnosť vhladov. Pomáhajú na únavu a proti nespavosti. Upokojujú alebo rozprúdia vášnivosť a energickú tvorivosť. Terapia pomocou ladičiek dáva pocit harmónie a dokáže zmierniť nielen psychické, ale aj fyzické ťažkosti. Niektoré ladičky svojimi vibráciami pôsobia priamo na daný orgán alebo ladia náš biorytmus.

TIPY NA POUŽÍVANIE

Ladičku môžete držať rôzne ďaleko od tela. Skúste si ju dať približne desať centimetrov od seba a potom ju pomaly približujte. Pociťte rozdiel v energii a pôsobení. Nástroj sa dá priložiť aj priamo na telo. Skúste nožičku ladičky priložiť na akupresúrne body a rozozvučať ju. Pociťte, ako sa vibrácie šíria po tele a ladia všetko, čo treba.

U ladičky nie je dôležitý počuteľný zvuk, ale jej vibrácie. Rozozvučte ju a vnímajte čo najdlhšie. Dostanete tak oveľa hlbšie pôsobenie, ktoré rozvibruje aj jemnohmotno. Zaujímavou technikou je tzv. roľovanie. Rozozvučte dve ladičky a začnite s nimi roľovať okolo seba (ako keď ste v detstve napodobňovali mlynček). Výsledný zvuk, tón a frekvencia majú špecifické účinky, ktoré dokážu rozpochybovať všetko zamrznuté. Nie je vhodné pri terapii ladičkami počúvať iné zvuky, ktoré môžu rozptyľovať. Často sa používajú bez podkladovej hudby a kombinácie s inou harmonizačnou pomôckou.

Vždy naladený vnútorný orchester vám praje ONDŘEJ VESELÝ

MEDITAČNÉ CVIČENIE

Použite akúkoľvek ladičku, ktorú máte doma. Nezáleží na jej frekvencii, ani na spôsobe rozozvučania. Začnite tým, že sa budete pozeráť a plne vnímať váš nástroj. Spoznajte jeho osobnosť a energiu. Potom ladičku veľmi jemne a takmer nepočuteľne rozozvučte. Približte si ju k pravému uchu a naladte sa na ňu. Po chvíli ju presuňte k ľavému uchu a držte ju tam niekoľko minút. Vnímajte nepočuteľnú vibráciu, ktorá vás dáva do rovnováhy. Potom rozozvučte ladičku stredne silno a približte ju k tretiemu oku na čele. Naladte si vaše vnímanie, vašu intuíciu a centrum vhladov. Nikam sa neponáhľajte, držte ladičku pri treťom oku čo najdlhšie. Napokon ladičku silno rozozvučte. Pohybujte s ňou približne centimeter nad vašim telom. Učte si, naladte a zharmonizujte auru. Ladte si ju čo najdlhšie, aj nepočuteľnými vibráciami. Potom sa opäť sústreďte na ladičku, poďakujte jej a dajte odpočívať.



Huby, hubky, hubičky

Kedže sú čínske huby veľmi vysoko cenené a často sa používajú v čínskej medicíne, mám neskutočnú radosť, že do svojej ponuky prípravkov ich zaradila aj firma Energy.

Liečivé huby majú veľmi blízko k bežnej strave, predstavujú určitý medzistupeň medzi stravou a bylinnými zmesami. Je to z dôvodu, že huby, tak ako strava, posilňujú telo, obsahujú množstvo výživných látok, ktoré sú často koncentrovanejšie ako v strave, podporujú imunitný systém, pôsobia antioxidačne, sú schopné zbaviť organizmus rôznych škodlivín, vrátane toxínov. Mnohé z nich sa v čínskej medicíne používajú viac ako 1000 rokov.

Väčšina liečivých húb obsahuje (okrem iného) všetkých osem esenciálnych kyselín, majú vysoký obsah železa, selénu, vitamínov skupiny B. Okrem toho obsahujú mnohé ďalšie vitamíny, minerály a stopové prvky. Významný je aj obsah polysacharidov, prítomné terpény a steroidy, ktoré majú silné protinádorové a imunostimulačné účinky. Každá huba má svoje špecifiká, ktoré určujú jej vlastnosti, smer účinku a následný vplyv na konkrétne zdravotné problémy.

Huby patria väčšinou k jinu, preto sú určené na hmotu, čiže regeneráciu, podporu a výživu tkanív samotných orgánov. Obrovská sila a širokospektrálnosť robia z nich významný doplnok, ktorý nám pomôže vrátiť telu potrebnú rovnováhu, najmä v prevencii alebo pri chronických ochoreniach. Napriek tomu, že huby sa vďaka svojej širokospektrálnosti dajú využiť na rôzne problémy, prípravky z nich vytvorené majú špecifické vlastnosti. Najprv sa bližšie zoznámime s prípravkami Mycopulm,

Mycoren a Mycohepar, a následne sa povenujeme možným kombináciám v používaní.

MYCOPULM

je krásne vyskladaný z nasledujúcich húb: *uchovec bazový* (ľudovo sa nazýva Judášovo ucho), *trúdnik klobúčkatý* a *plamienka zimná*. Okrem toho obsahuje aj bylinky pýr plazivý a pazvonček čínsky. Všetky tri huby majú vyrovnanú povahu a tropizmus, čiže smer účinku primárne pľúca, hrubé črevo, pečeň, žalúdok. Vďaka trúdniku je výrazný vplyv aj na obličky, močový mechúr a slezinu.

Z pohľadu čínskej medicíny je použitie Mycopulmu viac ako zaujímavé:

- » dopĺňa energiu a krv
- » posilňuje a zvlhčuje pľúca, spriechodňuje črevá
- » uvoľňuje šľachy, oživuje sieť spojničiek meridiánov
- » podporuje žalúdok, lieči žalúdočné vredy
- » podpora činnosti pečene
- » odvádza prebytočnú vodu a vlhkosť
- » zastavuje hemoroidné krvácanie

Pýr má účinok pri zápaloch priedušiek, podporuje odhlienie a odkašliavanie. *Pazvonček* posilňuje energiu sleziny, ktorá je hlavným orgánom imunity, rodí tekutiny a vyživuje krv. Ako nám už spomínané účinky naznačujú, Mycopulm môžeme použiť pri rôznych problémoch, ktoré nemusia súvisieť len s pľúcami.

Použitie:

Výčerpanie energie, kŕče končatín, kašeľ, krvácanie z nosa, dšasien, krv v stolici, zápcha, hemoroidy, polypy, antimutagénny účinok. Pri chronickej hepatitíde B (žltacke) bráni zrážanlivosti krvných doštičiek. Pomáha aj pri ekzémoch, alergiách, dermatitídach, astme, Crohnovej chorobe. Vďaka trúdniku **Mycopulm** krásne zaberá aj pri hnačkách, vodnatých opuchoch, zápaloch močových ciest, zápale obličiek, močových kameňoch. Výrazný účinok má na mnohé vírusy, baktérie či plesne, napríklad na E-coli, zlatý stafylokok, chlamýdie či candida albicans.

Mycopulm ako celok podporuje imunitu, mozog, srdce a pečeň, rast vlasov. Odvádza vodu, čiže má diuretické pôsobenie, vykazuje inhibičnú aktivitu pri močopohlavnej chlamýdii trachomatis. Má antioxidačné pôsobenie, protirakovinové účinky, imunomodulačné, antioxidačné a antialergické účinky. Namiesto je aj zopár upozornení. Keďže uchovec bazový riedi krv, treba ho dávkovať veľmi opatrne ľuďom, ktorí súčasne užívajú lieky na riedenie krvi. Trúdnik klobúčkatý je v podstate diuretikum, veľmi efektívne odvodňuje. Hoci výrazne neohrozuje hladinu draslíka, čo je problém pri klasických diuretikách, pri jeho dávkovaní treba byť obozretný.

MYCOREN

je výborná zmes húb, ktoré majú primárny vplyv nielen na obličkový systém. Obsahuje *trsovnicu lupeňovitú*, známu ako *maitake*, *pórnatku kokosovú* a *cordyceps*. Okrem toho ešte jednu bylinku, ktorá je rovnako liečivá ako je krásna - *dendrobium vznešené*. Čo sa týka povahy, dve huby ju majú vyrovnanú, no jedna huba, konkrétne cordyceps, má teplú povahu. Tropizmus ide k obličkám, močovému mechúru, pľúcam, hrubému črevu, ale aj k slezine a srdcu.

Účinky z pohľadu čínskej medicíny sú nasledovné:

- » navyšuje energiu, dopĺňa prázdnotu, dopĺňa esenciu
- » prečisťuje horúčosť
- » odfiltráva vlhkosť, odvádza vodu
- » posilňuje slezinu, premieňa hlien
- » vyživuje jin pľúc a jang obličiek (stavy horúčosti hore a chladu dole)

Dendrobium má hojivý vplyv na žalúdok, hlavne na choroby zo suchosti, pretože rodí tekutiny, lieči zápaly žalúdka, podporuje obličky a vyživuje krv. Čo to všetko znamená? Pri akých ťažkostiach môžeme použiť Mycoren?

Použitie:

Je potrebný v situáciách, ako je časté močenie, inkontinencia, studené končatiny, zimomravosť, bolesť chrbta alebo kolien, neplodnosť, impotencia, gynekologické výtoky, zadržiavanie moču, vody v organizme, vodnaté opuchy, hnačky. Okrem toho dokáže krásne zabráť aj pri alergiách, dýchavičnosti, astme, vyčerpanosti, nechutenstve, pocite „rozťahnutia“ po jedle, diabetes, arytmií, nespavosti, nervozite. Vďaka svojmu zloženiu je **Mycoren** silné prírodné antibiotikum, ktoré zaberá na pneumokoky, streptokoky, zlaté stafylokoky, taktiež pomôže pri výskyte candidy či Epstein-Barrovej vírusu, ktorý spôsobuje infekčnú mononukleózu. Je využiteľný aj ako podpora počas chemoterapie.

Celý komplex reguluje krvný tlak, hladinu glukózy, inzulínu a lipidov v pečeni, taktiež sa stará o telesnú hmotnosť.

Má tonifikačné, protinádorové a antimutagénne účinky, antikoagulačné účinky. Podporuje imunitný systém, látkovú

výmenu a vylučovanie škodlivých metabolitov, rovnako aj regulačné pôsobenie na hladinu hormónov.

Aj **Mycoren** obsahuje huby, ktoré majú diuretický účinok, preto treba byť obozretný počas užívania iných diuretik a samozrejme aj pri extrémnej funkčnej slabosti obličiek.

MYCOHEPAR

je prípravok, na ktorý sa veľmi teším, pretože nie je jednoduché vyhovieť pečeni. V tomto prípade sa to však podarilo viac ako na sto percent. Je v ňom obsiahnutý *koráľovec ježovitý*, *hliva ustricová* a bylinky sú dve, *valeriána lekárska* a *púpava lekárska*. Pečeň je síce neskutočne silný orgán, ale ako každý z orgánov, aj ona má slabé miesto, a tým je krv. Je extrémne citlivá na jej nedostatok, či už kvantitatívne alebo kvalitatívne. A **Mycohepar** má v sebe potenciál uspokojiť všetky jej potreby, vrátane krvi. Povaha húb je vyrovnaná až mierne teplá a tropizmus ide veľmi špecificky k pečeni, žalúdku, slezine, ale aj k obličkám.

Účinky z pohľadu čínskej medicíny sú nasledovné:

- » prospieva piatim plným orgánom
- » pomáha tráveniu, odstraňuje zápaly
- » dopĺňa slezinu, odstraňuje vlhkosť
- » posilňuje, prečisťuje a premieňa
- » posilňuje cievy, uvoľňuje šľachy
- » zabíja parazity

Valeriána upokojuje, je vhodná takmer pri všetkých nervových poruchách, migréne, žalúdočných kŕčoch, ale aj pri menštruačných bolestiach. **Púpava** je typická bylinka na takmer všetky choroby pečene a žľazy, zlepšuje tvorbu a vylučovanie žlče, je protikŕčová, čistí krv a podporuje trávenie. Poďme sa pozrieť na konkrétne zdravotné problémy, kde **Mycohepar** môže pomôcť.

Použitie:

Mycohepar sa viaže na nasledujúce prípady: tlak a rozpínanie v žalúdku, bolesti žalúdka a celého brucha, nádorové ochorenie žalúdka a hltanu, zápal žalúdka, vredy dvanástnika, zápaly čriev, grganie, nechutenstvo, chronická hepatitída B, hypermobilita spôsobená uvoľnenými šľachami a kĺbmi, drevenenie končatín, kŕče, hnačky, zahlienenie, ekzémy, kožné alergie, hemoroidy. Tento úžasný komplex má imunomodulačné a protinádorové účinky, kardiovaskulárne účinky, obsahuje železo – transportné bielkoviny, podporuje imunitu, rast mladých buniek, znižuje hladinu cukru v krvi, lipidov aj triglyceridov. Taktiež podporuje myslenie smerom k zlepšeniu kognitívnych funkcií, je vhodný pri neurózach a na spomalenie priebehu niektorých neurodegeneratívnych chorôb. Má silné antibakteriálne pôsobenie (zlatý stafylokok, helicobacter pylori). Súčasne je to prírodný zdroj minerálov a vitamínov, obsahuje B1, B2, B5, B6, B7, B9, C, D2, K, P, stopové prvky selén, zinok, bór, jód, osem aminokyselín, kvalitné proteíny aj nenasýtené mastné kyseliny.

Kombinácie s ďalšími prípravkami

Prípravky, ktoré obsahujú vysoký podiel húb sa dajú užívať práve pri dlhodobých, chronických problémoch. Ideálne sa kombinujú s koncentrátmi Pentagramu podľa vzťahov, princípov medzi prvkami, orgánmi. Je dôležité vedieť, čo vlastne idete riešiť, na čo potrebujete využiť účinky húb. Vychádzame zo vzťahov rodenia alebo kontroly. Ak potrebujeme vyživovať oblasť pľúc, použijeme **Mycopulm**, v ideálnom prípade v kombinácii s **Gynexom**. Prečo Gynex? Pretože v Pentagrame práve slezina rodí, podporuje pľúca a Gynex je hlavný koncentrát, ktorý patrí



» k slezine. Keďže slezina za normálnych okolností zabezpečuje všetku výživu potrebnú pre pľúca, predpokladáme, že práve slezina je oslabená, a teda nie je schopná zabezpečiť pľúcam všetko, čo treba. Funkčnosť sleziny podporíme Gynexom a kým zosilníme, tak pomôžeme pľúcam Mycopulmom, aby sa problém neprehĺbil.

Rovnako môže **Mycopulm** fungovať aj v kombinácii s **Korolenom**, pretože srdce kontroluje pľúca a rovnako vie Korolen pomôcť aj slezine, aby tvorila kvalitnú postnatálnu esenciu. Naopak, ak máme prejavy, ktoré naznačujú oslabenie funkcie obličiek, tak okrem toho, že ich podporíme **Renolom**, je potrebné doplniť výživu pľúcam. Energiu musia totiž v rôznej forme posunúť obličkám, pretože pľúca rodia obličky. A ako vieme, nádych riadia práve obličky. Sú zodpovedné aj za samotnú kapacitu pľúc.

Ak je zablokovaný stred tela a tento stav sa prejavuje tráviacimi problémami, ktoré sú totožné s prejavmi pečene, siahneme po **Regalene**. A súčasne urobíme podporu a ochranu pľúcam **Mycopulmom**, pretože ak je pečeň nespokojná, môže sa otočiť proti pľúcam a vyvolať kašeľ, dýchavičnosť, ale aj zápal. Pľúca za normálnych okolností kontrolujú pečeň a na to potrebujú mať dostatok sily a výživy, aby udržali potrebnú rovnováhu. Je dôležité vybrať správnu kombináciu pre najefektívnejšiu liečbu. Rovnakým spôsobom kombinujeme aj **Mycoren** alebo **Mycohepar**. **Mycoren** vyživuje obličky, a tým pomôžeme nielen k lepšiemu rodeniu pečene, ale aj ku kvalitnej kontrole srdiečka. Samozrejme, aj samotné obličky sú rodené a kontrolované. To isté platí pre pečeň, ak ju potrebujeme podporiť výživou. A verte, pečeň potrebuje mnohokrát viac vyživiť ako podporiť energeticky. Odvďačí sa neuveriteľným spôsobom.

Je vhodné kombinovať Mycopulm, Mycoren a Mycohepar medzi sebou?

Ja by som to veľmi neodporúčala. Nechcem povedať, že nenastane situácia, ktorá si to svojím spôsobom vypýta, ale bola by som veľmi opatrná, a to z viacerých dôvodov. Nie je dobré, aby sa organizmus „zahltí“ výživou. Hoci mimoriadne kvalitnou, ale predsa len, všetkého veľa škodí. Čím viac výživy sa dodá, tým viac energie organizmus potrebuje, aby ju využil. Napríklad, **Mycopulm** aj **Mycoren** obsahujú huby so silným diuretickým účinkom. Je pravda, že v čínskej medicíne je možné užívať ich spolu, ale ako solitérne huby, nie v už funkčných zmesiach. Silný diuretický účinok by mohol oslabiť systém obličiek alebo narušiť rovnováhu minerálov a solí. Rovnako nie je veľmi žiadúce, aby sa v organizme podporovalo viac systémov naraz. Z dôvodu, aby nevznikol väčší chaos, ako už je. Aj z nadbytku vzniká mnoho chorôb. Je lepšie ísť postupne, systematicky a najmä v súlade so zákonitostami samotného organizmu, teda vzťahov medzi orgánmi. Vtedy je efekt omnoho väčší.

V rodine Energy pribudol rad nových prípravkov, ktoré sú mimoriadne účinné a do orgánových systémov vstupujú primárne dopĺňaním energie jin. To znamená, že dodávajú potrebné výživné zložky nielen v podobe vitamínov a minerálov, ale najmä v zmysle jemnomotných zložiek, ako je esencia obličiek, ale aj v zmysle hmotných substancií, ako je krv. Aby to organizmus využil naplno, potrebuje plnohodnotné funkcie orgánov. Najefektívnejší spôsob ich využitia je preto v kombinácii s koncentrátom Pentagramu. Dovoľte si rozoznávať svoje telo a orgány tým, že im poskytnete to najkvalitnejšie z prírody – huby, hubky, hubičky.

ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ
Centrum GARA, www.centrumgara.sk

CENTRUM GARA

SEMINÁR POUŽÍVANIA PRÍPRAVKOV ENERGY

Na základe podnetu od mnohých užívateľov prípravkov Energy som sa rozhodla vytvoriť seminár, na ktorom vysvetlím princípy a zásady ich používania. Seminár bude rozdelený na štyri časti:

1. ČASŤ: VYSVETLENIE PENTAGRAMU

Prvky, priradené orgány, tkanivá, obdobie, farba, chuť, emócia, základné funkcie

- » princíp fungovania pentagramu a vzťahy v ňom
- » priradenie koncentráta do pentagramu a princíp ich fungovania v súlade so vzťahmi v pentagrame

2. ČASŤ: PENTAGRAM® KONCENTRÁTOV, STIMARAL, KING KONG, KRÉMY A ČAJE

Charakteristika a špecifiká každého prípravku

- » hlavné zásady užívania, dávkovanie podľa veku, akútnosti a chronickej
- » kombinovanie s klasickými liekmi, prípadné kontraindikácie
- » kombinovanie koncentrátov, krémov a čajov

3. ČASŤ: NADSTAVBOVÉ PRÍPRAVKY

Zoznam nadstavbových prípravkov

- » rozdelenie do skupín, popis účinkov, najvhodnejšie použitie
- » kombinovanie medzi sebou, kombinovanie s koncentrátmi

4. ČASŤ: DOPLNKOVÉ PRÍPRAVKY

Zoznam doplnkových prípravkov

- » rozdelenie do skupín, popis účinkov, najvhodnejšie použitie
- » kombinovanie prípravkov medzi sebou, kombinovanie s koncentrátmi

Vysvetlíme si, ako určiť najvhodnejší prípravok s využitím pentagramu. Kedy je vhodné užívať len jeden prípravok, kedy je vhodná alebo nevyhnutná kombinácia? Odpovieme aj na otázku, ako správne skombinovať, určiť dávkovanie a spôsob užívania vzhľadom na konkrétny problém. Určite bude aj zopár bonusov v podobe overených tipov.

Celý seminár bude 1x mesačne od 17:00 do 20:00 ONLINE. Každá časť má cenu 20 €. Začíname 19. 5. 2022 a prihlásiť sa môžete na centrumgara@gmail.com



Koreňová čakra

Stúpanie kundaliní je spojené s extrémnym výdajom energie. Pomôcť dokážu v každom prípade ciele masáže, akupunktúra, akupresúra, moxibúcia, regresná terapia, ale aj iné druhy „liečivých“ vonkajších zásahov. Astrologické príbehy počas výkladu horoskopu môžu takisto spustiť objasňujúce pamäťové sekvencie, pomáhajúce samoliečbe. Návšteva energeticky silných miest v prírode pomôže nadviazať kontakt so Zemou, spolu s meditáciou alebo modlitbou/pozitívnou afirmáciou často veľmi rýchlo obnoví harmonický tok meridiárovej energie.

Vynikajúcou pomôckou sa ukazujú byť „terapeutické chodníky“ z rôznych prírodných materiálov. Objavili sa v mnohých moderných kúpeľných areáloch. A ak je možné privinúť sa medzitým k zdravému mohutnému stromu a vnímať energiu prúdiacu pod jeho kôrou, Zem si k nám cestu nájde a my, samozrejme, k nej.

Jedinci vnímajúci energie čakier aj v podobe farebne žiariacich centier ľudského tela vybadajú pokles intenzity červenej farby v oblasti panvového dna. Práve táto dlhoválná časť farebného spektra je dominantná pre koreňovú čakru. V písomných zdrojoch sa stretáme aj s inými jej názvami: základná, prírodná. V sanskrite ju poznáme pod názvom múládhára, čo sa dá interpretovať aj ako prameň, sídlo. Nachádza sa v oblasti panvového dna, hrádze (perinea), panvovej nervovej pletene. Energeticky je prepojená s nadobličkami, v ktorých kôre sa tvorí adrenalín a kortizol (kortizón), hormóny štartujúce bojový postoj k životu a obrane. Tie sa uvoľňujú do obehového systému vo chvíľach výraznej záťaže, keď organizmus potrebuje rýchlo vyriešiť nielen stresové, ale aj iné, napríklad zdravotné problémy pri narušenej imunite. Od nich závisí tiež schopnosť reakcií pri nebezpečných situáciách, prejavujúcich sa reakciami v podobe „útoč!“ alebo „uteč!“.

Jeden i druhý príkaz a jeho vykonanie ovláda astrologická planéta – archetyp primárnej ohnivej energie Mars. (Tento archetyp „stojí“ aj za prebudením pôrodných reakcií v čase, keď nastáva pôrod a má pod kontrolou aktivizáciu jedinca, ako sme to konštatovali v predošlých textoch. Ak u jedincov chýba – a takých je v súčasnosti nemálo – prejavuje sa u nich silný sklon k takzvanému „ezoterickému“ prežívaniu teality.)

Okrem spomenutých nadobličiek je múládhára čakra spojená aj s funkciami močového mechúra, konečníka, bedier, (hlavne) dolnej časti chrbtice, hrubého čreva, predstojnice – prostaty, stará sa o krvotvorbu, stavbu buniek, tvorbu nechťov, zubov, kostí (pevných štruktúr tela).

DISHARMÓNIA A OCHRANA ČAKRY

Pokiaľ je činnosť čakry optimálna, neprejavujú sa v spomenutých telesných štruktúrach žiadne alebo len minimálne problémy. Ak však dôjde k energetickému „diskomfortu“, vonkajším prejavom býva potreba ochrániť si oblasť – povedzme rukami, prekrižením nôh. Pri dlhotrvajúcej nevyrovnanosti sa v oblasti bedier, podbruška, zadku objaví silnejšie tukové obloženie ako „fortifikačný systém“, ktorým si ho chce organizmus ochraňovať pred vplyvmi vonkajšieho sveta. Iná forma prejavu disharmónie je neschopnosť dlhšie postáť na jednom mieste, akoby mal jedinec pocit, že nemá právo a schopnosť stáť pevne na zemi, alebo nadmerná potreba hromadiť materiálne statky. Súčasná doba nekontrolovaného „konzumerizmu“ priniesla i ďalší faktor – stratu záujmu o sex, ale i silnú žiarlivosť. Nakoľko je



s panvovým dnom spojený takisto vylučovací systém, tí, čo sa viac ako o iné hodnoty (napríklad city) starajú o kontrolu nad vonkajším dňom, dochádza často k zápche. Pokiaľ sa hromadenie spojí s neochotou či neschopnosťou zbavovať sa nepotrebných vecí, „hodnôt“ („sedíme si na majetku“), zápcha môže nabráť podobu hemoroidov, tzv. zlatej žily. Samozrejme, je potrebné splniť ešte niekoľko kritérií, aby uvedený stav nastal – okrem vrodenej nedostatočnosti žilovej steny a niektorých ochorení orgánov tráviaceho traktu je to zníženie pohybových aktivít (telesných i duševno-duchovných), sedavé zamestnanie alebo také, ktoré je spojené s dlhodobým stáťím, zlé stravovacie návyky (napríklad potraviny s nízkym obsahom vlákniny), zvýšená obezita. Na vine sú často aj dnešné zlé vyprázdňovacie návyky, dlhodobé sedenie na záchodoch spojené s čítaním kníh, časopisov. Takzvané turecké záchody sú pre zbavovanie sa výkalov v podrepe oveľa lepšie, lebo pri „tlačení“ nemusíme vynakladať veľké úsilie, podporujúce tvorbu hemoroidov. Jednoduchou pomôckou môže byť aj nízky stolček, šamerlík/šamlík, ktorý si dáme počas vyprázdňovacích aktivít pod nohy, čím sa pre vykonávanie záchodových aktivít priaznivo zmení držanie tela. Čítanie obľúbených „zdrojov poznania“ si nechajme na iné miesta a chvíle. Ženy sú postihnuté týmto problémom viac než muži. Prvou príčinou vzniku hemoroidov býva zvýšený tlak na oblasť panvového dna v čase pôrodu, neskorším „zdrojom“ problémov býva u nich aj zvýšená starostlivosť a strach o dieťa, čo im bráni v pokojnej defekácii. Opakom psychických a fyzických tenzií, ktoré bývajú príčinou zápchy, sú tie, ktoré sa podieľajú na hnačkách – úzkosti z očakávaných dôležitých udalostí, akými sú skúšky, pohovory, cesty, stretnutia, a podobne. O možných riešeniach napíšeme niečo v budúcich pokračovaniach.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK

Keď mozgové výboje vyvolávajú svalové kŕče

Reč je o epilepsii, čiže padúcnici, pri ktorej abnormálne výboje v neurónoch mozgu spôsobujú akútnu stratu vedomia s hrozivo vyzerajúcimi záchvatmi svalových kŕčov. Tie môžu byť celotelové, čiže generalizované, vtedy ide o veľký záchvat – grand mal, alebo parciálne kŕče len určitých svalových skupín – malý záchvat, čiže petit mal. V prípade veľkých kŕčov postihnutý stratí vedomie, spadne na zem a svalové záškľby, tzv. tonicko-klonické kŕče mykajú celým telom. Zvyčajne pritom dôjde k pohryzeniu jazyka, pomôčeniu, bývajú zaťaté zuby, chrčivé dýchanie, modré pery. Na rozdiel od veľkého záchvatu, malý záchvat je menej nápadný, bývajú pri ňom iba mierne svalové záškľby na časti tela, napríklad na jednej končatine, čo navonok nemusí byť vôbec vidieť. Tiež porucha vedomia je iba krátkodobá, nebýva úplná strata, zvyčajne sa prejaví len nevšímáním okolia, akoby „neprítomným“ pohľadom.

Príčina ochorenia je väčšinou neznáma, s výnimkou prípadov, keď sa odbornými vyšetreniami zistí zjavné poškodenie mozgového tkaniva. To môže byť len na mikroskopickej úrovni, čo nemusia preukázať ani špeciálne zobrazovacie vyšetrenia mozgu. Príčinou môže byť vrodená anomália neurónov, keď sa ochorenie prejaví už v detskom veku alebo u mladých dospelých. U maličkých detí do 3 rokov môže byť príčinou vzniku epilepsie poškodenie mozgu pri pôrode, najmä ak je komplikovaný, napríklad kliešťový. Vzniknutá jazva v mozgovej kôre môže byť následne zdrojom patologických výbojov - v takýchto prípadoch je príčina epilepsie známa. Často aj u dospelých či starších býva príčinou epilepsie prekonaný úraz mozgu, ale tiež nádorové ochorenie. Bezprostredným spúšťačom záchvatu býva napríklad vysoká horúčka pri infekčnom ochorení, zápal mozgu, metabolické ochorenia, ako je cukrovka, pri ktorej v súvislosti s liečbou inzulínom môže

dôjsť k vzniku hypoglykémie. Vyvolávajúcou príčinou býva často požitie alkoholu, drog, niekedy otrava oxidom uhoľnatým, tiež znížené prekrvenie a okysličenie mozgu pri cievnej mozgovej príhode alebo závažnej poruche srdcového rytmu. Z externých vplyvov je to intenzívny zvuk či rýchlo blikajúce svetlo, a pod. Ak je prítomné trvalé poškodenie mozgových štruktúr, záchvaty sa spravidla opakujú počas rokov či celého života. Stav si vyžaduje pravidelnú liečbu antiepileptikami, dispenzárnú neurologickú starostlivosť a úpravu životosprávy.

PREVENTÍVNE A ZÁSAHOVÉ OPATRENIA

V období medzi záchvatmi postihnutý nemusí mať žiadne ťažkosti. Z preventívneho hľadiska, ako aj z hľadiska zhoršovania mozgového postihnutia, je však potrebné vzniku záchvatov predchádzať, pretože ich časté opakovanie môže postupne významne poškodiť mozgové funkcie. Absolútne je zakázané požívanie alkoholických nápojov, nakoľko aj celkom malá dávka akéhokoľvek alkoholu môže epileptický záchvat evokovať. Tiež je vhodné vyvarovať sa takej práce a činnosti, pri ktorej je zvýšené riziko úrazu v prípade výskytu záchvatu a pádu. Prvá pomoc pri veľkom záchvate s bezvedomím a kŕčmi je zabrániť poraneniu postihnutého, dať ho do stabilizovanej polohy na boku, uvoľniť odev okolo krku a dýchacie cesty, podložiť hlavu tak, aby nedošlo k aspirácii v prípade zvracania. Následne privolať rýchlu lekársku pomoc. Po záchvate treba zostať s postihnutým, kým sa úplne preberie k vedomiu a je schopný sa o seba postarať. Predpokladom správneho fungovania mozgu je, aby bol dostatočne okysličený, čo dokážu zabezpečiť len zdravé a dobre priechodné tepny, aby mal správnu výživu a dostatok energie. Najmä glukóza je potrebná ako zdroj energie pre nervové bunky mozgu, preto sa u diabetikov liečených inzulínom treba vyvarovať hypoglykemických stavov v dôsledku možného „predávkovania“ inzulínom, resp. porušenia životosprávy – musí byť zabezpečený pravidelný príjem potravy. Pre regeneráciu mozgu je samozrejme dôležitý pravidelný relax s dostatkom spánku. Zároveň je dôležité, aby prípadné chronické ochorenia, najmä srdcovocievne a metabolické, koronárna choroba srdca, arytmie, hypertenzia, cukrovka, poruchy štítnej žľazy atď., boli správne liečené, t.j. kompenzované.

PRÍRODNÉ PRÍPRAVKY ENERGY

Prospešné sú nasledujúce doplnky: bylinný koncentrát **KOROLEN**, pretože pomáha harmonizovať centrálny nervový systém aj srdcovocievny systém, zároveň prispieva k detoxikácii organizmu. Spolu s **VITAMARINOM** a **CELITINOM** podporuje zdravie, priechodnosť a elasticitu tepien, ktoré zásobujú mozog okysličenou krvou. Harmonizovať nervový systém, najmä jeho vegetatívnu časť a psychiku, pomáha bylinný koncentrát **STIMARAL**. Zároveň pomáha adaptácii organizmu na stres, zmenu prostredia, podporuje funkcie zmyslových orgánov, zrak aj sluch. Z ďalších doplnkov Energy je veľmi dôležitý prípravok **FYTOMINERAL**, pretože obsahuje pre organizmus nevyhnutné minerály a stopové prvky, ktoré sú v ideálne využiteľnej koloidnej forme. Mnohé z nich sú dôležité pri prenose nervových informácií (vzruchov) neurónmi a zároveň pre stabilizáciu ich bunkových membrán.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ





Okienko k Duši (3)

Je dôležité vedieť čítať v našom tele, vnímať jemné indície, ktoré sa väčšinou začínajú len ako menšie nepríjemnosti alebo nepohoda. Každá časť nášho tela na niečo slúži a nesie aj typickú symboliku, teda priame prepojenie pri zdravotných problémoch. A nielen to, dokonca aj pri nehodách a opakujúcich sa zraneniach a slabostiach akoby bez dôvodu.

Základ je uvedomiť si, že nič sa nedeje náhodou, všetko má svoju príčinu a následok. Dokonca aj také príhody, ako je neustále zakopávanie, podvrtnutie či opakované narazenia ruky. V minulej časti sme rozoberali, prečo je dôležité spájať rôzne spôsoby liečby. Vysvetlili sme si aj základné úrovne bytia a potreby každej z nich. Teraz si postupne vysvetlíme základnú symboliku jednotlivých častí tela.

Telo môžeme rozdeliť na jednotlivé časti: hlava, tvár, oči, uši, pery, nos, krk, ramená, ruky (dlane), chrbát, hrud', brucho, dolná časť brucha (podbruško), nohy a pokožka. To je základné rozdelenie, od ktorého sa môžeme posunúť smerom k hlbším tkanivám a jednotlivým orgánom. Vrháme sa na samotnú symboliku tela, popíšem hlavné a najčastejšie príčiny. Nie je to absolútne, pretože konkrétnejšie vysvetlenie sa odvíja od čo najpresnejšieho pomenovania ťažkostí. Napríklad jedna časť je pomenovať problém s očami a druhá časť je špecifikovanie, čo presne sa s očami deje. Či ide o zápal, pocit sucha alebo krátkozrakosť. To celé sa prepojí a dá to celkom presné nasmerovanie k príčine alebo minimálne k jednému dôležitému faktoru.

Hlava je najvyššie položená a vníma sa ako hlavný zdroj myšlienok. Pomenovania ako „má tvrdú hlavu“, „má svoju hlavu“, „je tvrdohlavý“ majú určite svoje opodstatnenie. Mnoho problémov s hlavou sa spája práve s tvrdohlavosťou, ale aj so zatvrdnutosťou v názoroch, myšlienkach či tradíciách. Ide o neschopnosť prijať názor či myšlienku kohokoľvek iného alebo zmeniť svoje nastavenie. Ľudia si väčšinou nedokážu uvedomiť, že problémy vznikajú práve prostredníctvom nastavenia mysle, že potrebná je zmena v myslení, nastavení. Aj problémy s hlavou naznačujú, že toho má človek príliš veľa, rieši mnoho vecí naraz, nevie vypnúť hlavu, v podstate resetovať a relaxovať.

Tvář je viditeľná v každej situácii a vyjadruje vnútorné rozpoloženie. Tvárou sa prezentujeme buď pozitívne alebo negatívne. Problémy spojené s tvárou sú spojené s pocitom, že „stratím svoju tvár“. Či už v zmysle toho, že budem zahanbený/á, ponížený/á, že sa spreneverím svojmu názoru, poruším sľub, atď. Nezáleží na tom, či ja alebo niekto druhý urobí niečo, čo mi ublíži - výsledok je rovnaký. Ak mám v sebe dlhodobu zablokovanú emóciu, v závislosti na nej sa neustále snažím správať sa tak, aby som predišiel/la konfrontácii s danou emóciou cez nepríjemnú situáciu. Ak sa to stane, dostávam sa mimo kontrolu seba samého/samej, reagujem prehnane a opäť „strácam tvár“ pred niekým druhým.

Oči sú oknom do duše, do nášho vnútra. Signalizujú stupeň vedomia, pozornosti, duševného vývoja, ale aj nálady. Oči nám súčasne poskytujú dôležitý zmysel, a tým je zrak. Problémy





- » **Zápal** – hnev, nenávisť, sebaďestrukcia, vnútorný rozpor
- » **Hypofunkcia** (oslabená funkcia) – nedostatok emócie alebo typickej vlastnosti, nevyužívanie orgánu z energetického hľadiska, respektíve emocionálneho vplyvu a dosahu na myseľ, nedostatok výživy či už v zmysle energie, emócie či priamo vitamínov, minerálov
- » **Hyperfunkcia** (nadmerná funkcia) – nadbytok emócie alebo typickej vlastnosti, ktorá síce nestagňuje, ale stále sa navyšuje a efektívne sa nevyužíva ani nespracováva
- » **Alergia** – neprijatie niekoho, niečoho, neznášanlivosť
- » **Bolesť** – stagnácia ako dôkaz nevyužitia a následného zacyklenia energie alebo vlastnosti prislúchajúcej k danému orgánu/systému
- » **Deformity** – prekrúcanie pravdy, reality, či už vedome alebo nevedome (väčšinou zo strachu)
- » **Opuch** – stagnácia emócie, ktorá je spojená s urážkou alebo ponížením, zvykneme sa „odúť“, často je prítomný aj pocit krivdy
- » **Krče** – priveľa stresu, napätia, nepokoj, naháňanie sa, všetko chceme hneď a rýchlo, neschopnosť relaxovať, oddychovať fyzicky aj psychicky
- » **Krvácanie** – spojenie so srdcom a krvou – únik alebo mrhanie radosťou, láskou tam, kde je nechcená, neprijatá, kde ju násilu tlačíme
- » **Modriny** – reagujeme na život nesprávnym spôsobom, chýba jasný úsudok, máme príliš veľa chaosu v živote, obviňujeme iných
- » **Mdloby** – nezvládanie strachu, stresu, napätia alebo aj zodpovednosti, ide o typ úniku
- » **Nadúvanie** – potláčanie vyjadrenia vlastného názoru, myšlienky, nápadu
- » **Nádory** – dlhodobo potlačené emócie, nevôľa vidieť pravdu, nedodržanie sľubu sebe samému, zanedbávanie sa až potlačenie seba a svojich potrieb
- » **Plynatosť** – veľa vecí riešime naraz, nahromadenie úloh, udalostí, hlavne takých, ktoré človek ťažšie znáša a naruší a postupnosť riešenia
- » **Nespavosť** – neschopnosť vypnúť, uvoľniť sa, nechať niečo plynúť s dôverou, že som urobil, čo som vedel, neustále premýšľanie, trápenie sa, strachovanie
- » **Opar** – na jednej strane prejav túžby vychutnávať a ochutnávať život, na strane druhej strach z toho, že za to budeme odsúdení, odvrhnutí; neschopnosť vyjadriť svoje túžby zo strachu z odmietnutia alebo pocit, že nás nebudú mať radi
- » **Svrbenie** – nepáči sa nám niečo, nesúhlasíme a sme nespokojní s tým, čo robíme, kde sa nachádzame alebo s kým sme, radi by sme urobili zmenu, ale bráni nám strach a neistota
- » **Telesný pach** – hlboko zakorenená sebakritika, strach alebo neschopnosť prijať kritiku, vzniká pocit odmietania, zosmiešnenia, poníženia
- » **Zvracanie** – viac záťaže, stresu, ako dokáže telo uniesť a má potrebu vyhodíť nepotrebné alebo škodlivé, súvisí to aj s neschopnosťou selektovať veci a následne vypustiť nepotrebné
- » **Vred** – potlačená negatívna emócia, ktorá hnije a kvasí vo vnútri až následne „vyrazí“ na povrch, často je prítomný silný hnev
- » **Výrasty** – pochované dlhoročné sny, odsúvanie problémov namiesto riešenia, väčšiu pozornosť venujeme problému ako jeho riešeniu, sústreďujeme sa na minulé zlyhania

s očami a zrakom ukazujú, že niečo nechcem vidieť alebo odmietam iný uhol pohľadu. Často to súvisí so strachom z toho, čo uvidím. Alebo ide o podvedomé odmietanie vidieť pravdu, realitu a vytváranie si ilúzie. Každý to občas zažijeme a zvykneme to pomenovať ako „pozerám sa cez ružové okuliare“. Oči symbolizujú, že minulosť, prítomnosť aj budúcnosť treba vidieť jasne a bez príkras, a potrebný je odstup pre jasné videnie.

Uši sú orgánom, vďaka ktorému počujeme všetky krásne zvuky. Vnútorné ucho tiež zabezpečuje rovnováhu. Je to veľmi podobné ako pri očiach. Problémy s ušami nám ukazujú, že niečo nechceme počuť. Alebo nemáme schopnosť počúvať druhých a/alebo seba samého, svoju intuíciu. O intuícii sa hovorí, že je to náš vnútorný radca, naša múdrosť, ktorej treba načúvať. Vnútorné ucho nás potrápi vtedy, keď strácame rovnováhu v živote a ideme z extrému do extrému. Napríklad pri workoholizme, ktorý ukazuje preháňanie v jednej oblasti života, nezdravé nakláňanie misky váh.

Nos súvisí s čuchom, sprostredkúva nám rôzne vnemy: vôňu prijímaného jedla, vôňu blízkeho človeka... Súvisí aj s intuíciou. Určite poznáte vyjadrenia typu: „mám na ľudí dobrý nos“, „vždy vycítim príležitosť“, „niečo mi na tom nevoní“. Je to typ intuície, ktorá sa prejavuje vyslovene pocitom a vnútorným vedením „niekam alebo k niekomu“. Ukazuje nám dôležitosť pozerieť sa primárne na to, čo máme „pod nosom“, čiže na seba. Problémy s nosom sa ukazujú,

ak sa nestaráme o seba, ale miešame sa do cudzích vecí, tzv. strkáme nos tam, kam nemáme. Ale aj vtedy, keď ignorujeme vnútorné pocity, namiesto nasledovania ich analyzujeme hlavou a väčšinou ich uzavrieme ako nelogické, prípadne nepodstatné.

Pery sú miestom, ktorým ochutnávame aj vychutnávame. Symbolizujú vychutnávanie si života a všetkého, čo prináša. Symbolizujú aj vášň ako súčasť lásky a života. A samozrejme schopnosť ukázať našu vášň, dovoliť si to.

Krk rozdelíme na zadnú a prednú časť. Problémy v zadnej časti ukazujú, že sme sa príliš zaviazali, respektíve „zavesili sme si toho veľa na krk“. Väčšinou aj to, čo nám nepatrí, či už sú to povinnosti alebo človek. Predná časť krku, hrdlo, ukazuje problémy s konštruktívnym vyjadrovaním svojich názorov, myšlienok a pocitov. V podstate sa nevieme postaviť za seba verbálnym spôsobom a/alebo požiadať o to, čo chceme.

Ramená nás dokážu bolieť bolieť a všetky väčšinou dostaneme otázku, či sme si na ne nenaložili priveľa. A presne o tom ramená vypovedajú. Je to oblasť záťaže a povinností. Ukazujú, že nosíme ťažký náklad, ba dokonca problémy celého sveta. Z určitého uhla pohľadu ukazujú aj schopnosť podporiť, podať rameno, podoprieť. Ale tak akurát, nie proti sebe!

Ruky majú krásnu symboliku, ukazujú, či sme schopní držať svoj život pevne vo vlastných rukách. Či sa spoliehame na

seba, svoje schopnosti, alebo očakávame, že všetko vyriešia a vybaví tí druhí. Ruky majú problém, keď odovzdávame zodpovednosť a tvorenie svojho života do cudzích rúk.

Chrbát nám ukazuje podobný problém ako ramená, teda, či sme si nenaložili príliš veľa. Či neťaháme aj za druhých, nepreberáme povinnosti a zodpovednosť. Rovnako nám ukazuje, či sme „rovní“ vo svojich zásadách, či sa dokážeme postaviť za to, čo hlásame a robíme, alebo sa krčíme a krútime tak, ako sa to v danej situácii hodí. Či používame vlastné nápady a talenty alebo zneužívame nápady iných a vyhlásime ich za svoje. Či sme sa dostali na vytúžené miesto vďaka svojim schopnostiam a práci na sebe, alebo sme sa šplhali po cudzích chrbtoch. Chrbát symbolizuje aj nepochopenú pokoru, ktorá sa zmenila na poslušnosť až podriadenosť.

Hruď ponúka otázku: som hrdý/á na seba? Hrdý/á na to, akým spôsobom žijem, na akých základoch staviam svoje vzťahy? Žijem tak, ako cítim, ako potrebujem a ako sa prezentujem? Alebo mám dva životy, jeden v ilúzii a sebaklamy a druhý, ktorý len prežívam? Toto všetko nám ukazuje symbolika hrude a problémy s ňou spojené.

Brucho a oblasť solaru sú centrom strachu a schopnosti prijať každého a všetko také, aké je. To neznamená, že s tým súhlasíme, ale prijať to je veľmi dôležité. Je to základný krok k zdravému spracovaniu danej situácie bez vzniku následných blokov. Každý určite zažil, ako mu žalúdok stiahol kŕč strachu alebo vzdoru – ide vlastne o neprijatie. Takto vzniknuté bloky zostávajú na úrovni solaru a vytvárajú mnohé ďalšie ťažkosti. Určitým spôsobom to súvisí aj s pochopením hojnosti ako takej. Ľudia s veľkým bruchom často demonštrujú, že majú skvelý život v hojnosti.

Dolná časť brucha (pod pupkom) sa hovorovo nazýva aj „centrum prežitia“. Vo veľkej miere súvisí s minulosťou, s našimi predkami. Ukazuje nám, nakoľko sme prebrali staré vzorce a pokračujeme v živote v starých koľajach. Ide o opakovanie správania sa tak, ako sme to videli u rodičov a starých rodičov. Významne ovplyvňuje plodnosť, ale aj vnímanie pozícií v rodine a schopnosť tvoriť zdravé a rovnocenné vzťahy.

Nohy nás nesú celým našim životom, symbolizujú pohyb a kráčanie vpred. Problémy s nimi nám ukazujú, že nejdem správnym smerom, alebo že sa krútime na mieste, prípadne ideme späť. Nohy nesú hmotnosť celého tela, preto sa na ne prenášajú aj problémy, ktoré sa týkajú horných častí tela. Vplyv môže byť silný, pretože celý náš spôsob života, tvorenie vzťahov a spracovávanie minulosti v podstate ovplyvňujú náš progres - a teda pohyb vpred. Buď dovolíme, aby nám druhí ľudia „hádzali polená pod nohy“, alebo si ich tam hádzeme sami. V oboch prípadoch je to však primárne o nás, pretože aj pasivita je náš problém, nie problém tých druhých, aktívnejších.

Pokožka je našim zmyslovým orgánom, chráni nás a vymedzuje našu individualitu a hranice. Kožné choroby sú v podstate vnútorné choroby s vonkajšími prejavmi. Či už ide o prejav, že robíš niečo zle, sebadeštruktívne, alebo máš negatívne myšlienky, emócie a postoje. Riešenie iba zvonka je v podstate zaháňanie choroby dovnútra. Symbolika pokožky ukazuje potrebu chrániť sa, často po prekonaných traumách, emocionálnych zraneniach. Môže aj naznačovať pocit, že nepatríte tam, kde ste alebo ste odmietaní/á. Odmietanie blízkosti, dotykov, nehy alebo ich nedostatok sa rovnako prejaví na pokožke. Pokožka je zrkadlom a vždy ukáže pravdu o vnútornom svete.

Ako vidíte, naše telo je neskutočná mapa, ktorá ukazuje naše kroky v živote a ich následky. Naša Duša s nami komunikuje prostredníctvom tela nie preto, aby nás trestala, ale aby nás upozornila, že naša cesta je trochu iná alebo že si neplníme naše lekcie. Že sme niečo nepochopili alebo aj trošku pokazili. Takže následky, nech sú akokoľvek ťažké a neprijemné, nie sú trestom, ale upozornením a v podstate darom. Umožňujú nám urobiť zmenu a pokračovať v lepšom smere. Naplňať svoje ciele a túžby. A o to predsa ide. Žiť taký život, po akom túžime. Začnime teda vnímať svoje telo a naučíme sa reč Duše. V ďalšom čísle si vysvetlíme symboliku základných zdravotných ťažkostí. Ak chcete vysvetliť konkrétny problém, samozrejme anonymne, napíšte mi na centrumgara@gmail.com. Ak sa chcete naučiť viac, pripravujem otvorenie nového ročníka praktickej čínskej medicíny a psychosomatika bude jeho súčasťou.

ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ,
www.centrumgara.sk

VÝSTAVA • PREDNÁŠKY • ZDRAVIE • HARMÓNIA

EZ  **draví
fest**

6.-7.5.2022

www.EZOfest.sk

Kultúrno-spoločenské centrum, Jedlíkova 7, Košice
desiatky vystavovateľov • prednášky v 2 sálach • ochutnávky



**ZDRAVÉ POTRAVINY
DOPLNKY VÝŽIVY, KNIHY
EZOTERIKA, CD, DVD**



Znížená hladina testosterónu



Sú tomu asi tri mesiace, čo som sa stretol s mojím kamarátom z detstva (teda z minulého tisícročia). Už na prvý pohľad to nebol úplne on. Napovedal o tom nielen výraz jeho tváre, ale aj, ako by som to povedal, tvar jeho postavy. Viem, mali sme tu ťažké obdobie, ale toto bolo priveľa.

Samozrejme ma jeho stav a výzor zaujímal, a tak som sa ako niekto, koho to naozaj zaujíma – pracujem s Energy už 21 rokov – pýtal, čo sa deje. Už niekoľko mesiacov mal zvýšenú citlivosť bradaviek až tak, že mal problém obliecť sa. Všimol si, že jeho prsia sa viditeľne zväčšovali a aj napriek celkom rozumnému jedálnemu lístku sa mu ukladal tuk v oblasti pása. Poznáte postavíčku Bibendum (známa francúzska značka vyrábajúca pneumatiky)? Asi tak vyzeral.

Tušil, že bude potrebovať vyšetrenia. Nielen u obvodnej lekárky a internistky, ale aj u „mužského“ lekára. Povedzme si otvorene, ani jeden z nás, mužov, sa nehrnie na urológiu, aby absolvoval všetky tie nie zrovna príjemné vyšetrenia. On išiel, a opakovane. Aby sme ho správne zaradili: má 52 rokov. Výsledok bol taký, že hladina testosterónu u neho klesla niečo nad polovicu. Ako prirodzená hranica sa u nás uvádza 264 až 900 ng/dl. V závislosti od laboratória to môže byť aj v iných jednotkách, no takmer v rovnakom rozmedzí - 2,8 až 8 ng/ml. On mal 4,3 ng/ml.

NA ČOM VŠETKOM SA TESTOSTERÓN PODIELA?

Testosterón má podiel na pohlavnej diferenciácii, spermatogenéze, rozvoji sekundárnych pohlavných orgánov a mužskom type správania. Prispieva k objemu svaloviny, kostnej hmoty a sexuálnemu správaniu. To všetko sa u priateľa prejavovalo, a naplno. Tento stav, samozrejme, nemohol zostať tak. Lekári mu vysvetlili, že jednou z možností je substitučná liečba, do ktorej sa mu však nechcelo. Zrejme vedel, prečo. Nastupuje kolísavá hladina hormónu v krvi (vysoká je najmä krátko po aplikácii) a tomu zodpovedajúce zmeny nálad, potreba pravidelnej aplikácie, atď. Už keď o tom začal rozprávať, mal som pred očami náš **Tribulus** (kvapky a čaj).

Dal som mu čaj a dve balenia **Tribulus terrestris forte** v dávkovaní, ktoré dosť presahovalo odporúčané, až niekoľkonásobne. (Neberte to ako návod, prosím.) Čaj nezalieval, ale varil 15 minút, nechal macerovať a potom scedil (denne ho pil 1-1,5 litra). S **Tribulus terrestris forte** to bolo podobné: menšie dávky (5 kvapiek 10x denne), ale často.

A VÝSLEDOK?

Volal mi začiatkom mesiaca a povedal: „Ha! Hladinu mám takmer na maxime, mám za sebou tri vyšetrenia a drží to. Vďaka za pomoc!“ Hladinu testosterónu mal na úrovni 7,4 ng/ml. Prestali ho bolieť bradavky, prsia mu nerástli a pomaličky chudne.

My, muži, sme tvory citlivé (veď viete, čo s nami spraví soplík), a preto by sme pri každej zmene, ktorú na sebe vnímame, mali adekvátne reagovať. Radšej skôr ako neskôr. Ženy, ak máte pocit, že váš muž už nie je to, čo býval, skúste kontaktovať svoj **Klub Energy, Konzultačné centrum Energy** alebo Dobierkovú službu. Vedia o tom všetko, dokonca viac ako ja.

M.

Internetové zdroje:
<https://www.testosteron-info.sk/>
<https://www.unilabs.sk/>

Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

MORSKÁ ROSA – ROZMARÍN

Je skoré ráno, nad hladinou Stredozemného mora, len tu a tam mierne zvlhnutou, sa v prvých lúčoch rozpúšťa hmlavý opar a pobrežie sa leskne rannou rosou. Morská rosa, latinsky *ros marine*, sa leskne aj na lístkoch jednej miestnej voňavej bylinky, ktorú tak starí Rimania pomenovali. O pár storočí neskôr jej „otec botaniky“ Carl Linné toto poetické meno ponechal aj v modernej taxonomii. Áno, ide o rozmarín. Či rozmarínu? Presného botanického zaradenia sa táto rastlina dočkala až začiatkom 21. storočia – v dobe vypätých genderových štúdií zistili tie fylogenetické, že už nepatrí k „mužskému“ rodu rozmarín a zaradili ju ako podrod k „ženskému“ rodu šalvia. Kedysi *Rosmarinus officinalis* sa zmenil *Salvia rosmarinus*, no slovenské pomenovanie zostalo: rozmarín.

VÔŇA Z BABYLONU

Prvé písomné zmienky o rozmaríne boli vytesané do kamenných tabuliek klinovým písmom už pred 7 000 rokmi. Následne sa o ňom zmieňujú hieroglyfy popisujúce staroegyptské pohrebné rituály a potom „až“ antickí Gréci a Rimania. S ich pomocou sa rozmarín postupne rozrástol po Európe, Ázii až do Číny a o pár stoviek rokov neskôr s osadníkmi aj v Novom svete za veľkou mláskou.

Ako typický zástupca stredomorskej flóry miluje rozmarín slnko – svetlo, teplo, sucho a zároveň vlhký vzduch morského pobrežia. V tejto klíme bežne splaňuje a dorastá až do výšky dva metre, u nás ho pre mrazy voľne nenájdeme a na záhradkách či v truhliciach na balkóne bude oveľa menší. Stálezelené vytrvalé kríky rozmarínu tvoria husté, postupne drevnatejúce vetvy so šedou kôrou a prísadnutými ihlicovitými lístkami. Na líci zelené a lesklé, zospodu šedivé, sú hlavným zdrojom výraznej vône rozmarínu. U nás bylina kvitne začiatkom leta (v teplejšom podnebí môže kvitnúť celoročne). V úžľaboch horných listov sa tvorí 5 až 10 drobných bielych, ružových alebo až modrých kvietkov. Včielky, čmeliaci a motýle ich radi opeľujú, a umožnia tak vznik tvrdky so zle klíčiacimi semenami.

MÁGIA, KOZMETIKA A KUCHYŇA

Staré kultúry uctievali rozmarín ako prostriedok na udržanie vernej lásky (svadobná kytica), ale aj na ochranu pred zlom či ako spomienku na zomretých (pohrebné obrady). Dodnes sa vetvička s rozmarínom nosí napríklad v dňoch pamiatky na

padlých, a pod. Praktickejšie využitie nachádza táto aromatická rastlina v kozmetike, pripravovali sa z nej kadidlá, prvé parfumy, šampóny, mydlá a repelenty (proti moliam). Charakteristická aróma predurčuje rozmarín, samozrejme, aj na použitie v kuchyni. Najmä v tej stredomorskej, ale napríklad aj v mexickej. Pri grilovaní čohokoľvek, príprave plniek, omáčok, šalátov, polievok a marinád sa používajú sušené a čerstvé listy, celé vetvičky, rozmarínový ocot či olej, alebo zmes bylín – provensálske korenie. Žlčopudné účinky rozmarínu pomáhajú s trávením, jeho antibakteriálne účinky zasa predlžujú trvanlivosť pokrmov.

Spolu s duchovným a kulinárskym sa rozvíjalo aj liečiteľské využitie „morskej rosy“. Na tieto účely sa (u nás počas leta, po odkvitnutí) zbierajú mladé, ešte mäkké lístky a výhonky a následne sa sušia, vzhľadom na obsah prchavých sílic v tieni a pri teplote do 35 °C. Uchovávať sa môžu v nádobách bez prístupu vzduchu alebo vylúhovať v octe či oleji. Výťažok obsahuje až 2% sílic (verbenón, gáfor, limonén, a i.), flavonoidy, horčicu, množstvo trieslovín, organické kyseliny, alkaloidy, saponíny a ďalšie látky.

MORSKÁ ROSA PRE ZDRAVIE

Táto zmes biochemikálií dáva rozmarínu moc priaznivo ovplyvňovať zdravie na mnohých frontoch. Silné dezinfekčné účinky, mierne zvýšenie krvného tlaku a zvýšené prekrvenie orgánov pozitívne ovplyvňuje trávenie (zvýšená produkcia tráviacich štiav a žlče, podpora činnosti pečene, zdravá črevná mikroflóra, proti nadúvaniu a nechutenstvu), bojuje so zápalmi všetkého druhu (nachladnutie, vonkajšie poranenie, ústna a dámska hygiena, akné, ekzémy), pomáha s prekrvením periférií (studené končatiny, natiiahnuté svaly, reuma), prejaví sa aj na činnosti mozgu (zlepšenie pamäti, pokojný spánok, proti bolestiam hlavy a stresu), maternice (menštruačné problémy) a vylučovanie odpadových látok (moču, potu). Moderné lekárske štúdie poukazujú dokonca aj na protirakovinové účinky „morskej rosy“. Forma užívania závisí od liečených ťažkostí – od pitia nálevu alebo rozmarínového vína cez kúpele, kloktanie a výplachy až po obväzy. Rozmarín je však aj zložkou bylinných zmesí a množstva prípravkov. Na pozore by sa mali mať (pre zvýšené prekrvenie maternice) len tehotné ženy. Pre svoju všestrannosť by krásna, voňavá a zdravá „morská rosa“ nemala chýbať na žiadnej záhrade, v žiadnej kuchyni ani domácej lekárnike.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK



JARNÝ BALÍČEK NA ZDRAVÚ KOŽU

Členská cena balíčka: 17,10 €

21 bodov, ušetríte 3,10 €

GYNEVET

UDRŽIAVA OPTIMÁLNU
ROVNOVÁHU HORMÓNOV
A OBNOVUJE ZDRAVÚ SRŠŤ.
POMÁHA PROTI STRESU.

OMEGAVET

ZAISŤUJE VYVÁŽENÝ PRÍSUN
OMEGA-3 A OMEGA-6
NENASÝTENÝCH MASTNÝCH
Kyselín. POSILŇUJE
OBRANYSCHOPNOŠŤ.



Akcia je určená iba pre členov Energy.

Platnosť akcie je od 1. do 30. 4. 2022 alebo do vypredania zásob.

Veterinárne prípravky Energy (4)

GYNEVET

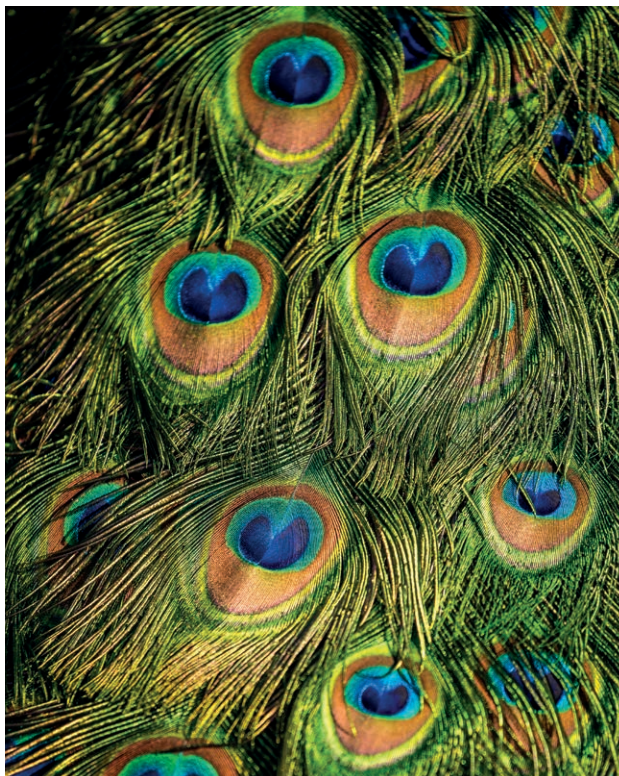
Prírodný bylinný koncentrát Gynevet pôsobí v schéme Pentagramu na orgány a tkanivá elementu Zeme. Pôsobí prostredníctvom jemného ovplyvňovania sleziny, pankreasu, žalúdka, hormonálneho a nervového systému a mliečnej žľazy. Tým harmonizuje činnosť týchto orgánov a ich tkanív. Stimuluje činnosť pľúc, hrubého čreva a kože. Celkovo zvyšuje odolnosť organizmu voči stresovým vplyvom.

PRÍKLADY POUŽITIA

- » **Gynevet** je skvelý prípravok, ktorý podporuje výmenu a ozdravenie srsti, peria, šupín a pomáha pri chronickom kožnom ochorení. Akonáhle mi príde do ordinácie zviera s nadmerným prchnutím, dávam mu Gynevet spolu s **Omegavetom**. Gynevet odporúčam pridať k terapii rôznych kožných ochorení (plesňových, parazitických, a pod.) U pacientov s plesňovým ochorením dávam vždy Gynevet spolu s **Imunovetom**. V tejto kombinácii ho používam napríklad aj u šteniat, ktoré bojujú s kožným parazitom menom kožník (Demodex). Je vhodný aj pre vtákov, ak majú problém s preperovaním. Ak riešite kvalitu srsti u zvierat, a to nielen pri problémoch, ale aj preventívne, dávajte Gynevet spolu s **Omegavetom** a **Skelevetom**. Je to perfektná kombinácia.
- » Pretože Gynevet aktivuje metabolizmus tukov, je vhodné podávať ho obéznyim zvieratám. Väčšinou ale začneme **Regavetom**, aby nastalo spriechodnenie, rozprúdenie čchi v tele, a potom pokračujeme Gynevatom. A samozrejme je dôležité zamerať sa na kvalitnú stravu.
- » Chovatelia zvierat milujú Gynevet pre jeho schopnosť vyrovnať hormonálnu nerovnováhu. Podáva sa pri príprave samíc a samcov po dobu niekoľkých týždňov pred plánovaným krytím. U samíc podporuje tvorbu a kvalitu materského mlieka. Preto sa ho nebojím podávať dojčiacim fenám či mačkám, ak majú málo mlieka. U samíc sa dá vďaka

Z PRAXE VETERINÁRA

- » Dasty je sedemročný boloňský psík. V štyroch rokoch sa náhle zmenila farba jeho hlasu, počas niekoľkých dní sa postupne pridávali rôzne neurologické príznaky, ako bola neochota vstať, motal sa, padal, strácal reflexy. Nie vždy si môžem dovoliť pacientom ihneď nasadiť bylinné prípravky, mnohí majitelia na to nie sú pripravení. Ale pretože klasická liečba nezaberala, ba naopak sa neurologické príznaky stupňovali, majitelia zvolili, a po troch týždňoch od objavenia sa prvých príznakov sme mu začali dávať **Gynevet**. Dasty sa behom nasledujúcich dvoch týždňov celkom uzdravil.
- » Sony bol yorkšírsky teriér, ktorý sa dožil štrnástich rokov. Posledných sedem rokov mu majiteľka musela pichať inzulín. Kedykoľvek sa Sony zhoršil, prestal žrať, bol apatický a odmietal vstávať, pomohol **Gynevet**. Gynevet mi u diabetických pacientov pomáha vždy a ja som vďačná za to, že ho poznám a môžem ho odporúčať. Osvedčil sa mi aj u dvoch pacientov, u ktorých bol diagnostikovaný Cushingov syndróm, ktorý bol skomplikovaný diabetom.



Gynevetu aj vopred vyhnúť príznakom falošnej plodnosti. Treba ho však podávať ešte predtým, než začne fena hárať. Ideálne je podávať ho aspoň tri až štyri týždne. Akonáhle už fena hára, podávanie neodporúčam. Akonáhle sa už falošná plodnosť objaví, vždy sa mi osvedčil **Virovet** spolu s **Etovetom**. Navyše odporúčam Gynevet rozhodne všetkým vykastrovaným fenám, a to jeden- až dvakrát ročne.

- » Gynevet pomáha aj zvieratám vystaveným akejkoľvek stresujúcej záťaži.
- » Ja som si obľúbila Gynevet predovšetkým pri pacientoch po náhlých mozgových príhodách, kedy pomáha až nečakane rýchlo obnovovať nervové tkanivo. Dávam ho zvieratám po traume nervového tkaniva, typickým príkladom sú ochrnutí jazvečíci. Vtedy ho vždy kombinujem s **Omegavetom** a vitamínmi skupiny B. Pomáha obnovovať nervové tkanivo aj po infekčných ochoreniach.
- » Gynevet je pre mňa nepostrádateľný u pacientov, ktorí trpia cukrovkou a podáva sa im inzulín. Osvedčil sa pri výkyvoch hladiny cukru v krvi, ktoré diabetici občas mávajú.

Často tu spomínam **Omegavet** preto, že sa s **Gynevetom** skvele dopĺňajú, bežne túto kombináciu používam. **Omegavet** je prípravok s obsahom unikátneho rybieho oleja, ktorý je najdôležitejším prírodným zdrojom nenasýtených mastných kyselín a vitamínov A, D a E. Má pozitívny vplyv na obranyschopnosť organizmu, nervovú sústavu, spracovanie cholesterolu, hormonálny systém a tvorbu nových tkanív. Vitamíny A a D sú v prípravku zahrnuté v takom množstve, aby nenastalo predávkovanie.

MVDr. MIROSLAVA MÚČKOVÁ-UZLOVÁ



Vypečená Veľká noc

Prichádza jar a s ňou sviatky Veľkej noci. Všetky kuchárky už chystajú zástery, vyhrňajú rukávy a chystajú sa piecť tradičné veľkonočné pečivo. Judášky, barančeky, mazance! Všetci ich asi poznáte, ale viete, prečo sa vlastne pečú? Aká je ich história a tradícia? A prečo ju napríklad teraz nepoňať trochu inak?

TRADIČNÉ VEĽKONOČNÉ PEČIVO

Judášky

Judášky sú jedným z najznámejších druhov sladkého veľkonočného pečiva. Pečú sa z kysnutého cesta, z ktorého sa vyvalkajú hrubé valčeky, tie sa potom zapletú do tvaru povrazu a po upečení sa potrujú medom. Majú symbolizovať Judášovu smrť obesením. Toto pečivo sa má podľa tradície upiecť v Popolcovú stredu a zjesť na Zelený štvrtok pred východom slnka. Ak to urobíte, ochráni vás to pred uštipnutím hada a zaistí pevné zdravie.

Baranček

Baranček sa pripravuje predovšetkým z piškótového či treného cesta, často s orechami a kakaom na dosiahnutie tmavšej farby. Môže byť aj plnený kandizovaným ovocím či mandľami. Cesto pečieme v na to určenej forme v tvare barančka. Upečeného barančka treba ozdobiť červenou mašľou a bohato pocukrovať. Symbolizuje nevinnosť Ježiša Krista, jeho obeť pre ľudstvo a spasenie sveta. Barančka by sme podľa tradície mali upiecť na Bielu sobotu a na Veľkonočnú nedeľu ho nechať v kostele posvätiť.

Mazanec

Mazanec je z rovnakého cesta ako vianočka, teda kysnutého, ale nie je to podmienkou. Cesto by malo byť ľahšie a vzdušnejšie, preto je dobré pridať do neho viac vajec. Do cesta môžete dať aj hrozienka namočené v rume či nasekané mandle. Mazanec

by sa vždy mal dobre potrieť vajcom, aby bol po upečení pekne lesklý. Mal by byť totiž žiarivý a guľatý ako jarné slnko. Podľa tradície sa mazanec pečú aj na Bielu sobotu. Mazanec je u nás pravdepodobne najstarším doloženým veľkonočným pečivom. Okrem hodovania sa používal aj ako rituálny pokrm či dar. V strede sa má vždy narezať do tvaru kríža, čo symbolizuje pamiatku na Ježišovu smrť na kríži.

Plecovník alebo šoldra

Šoldra je menej známy druh slaného veľkonočného pečiva, tradičný najmä v sliezskej časti Moravy. Je to vlastne chlieb, v ktorého strede tróni kus údeného bravčového pleca vcelku, prípadne dobrá klobása. Chlebové cesto, či už svetlé s droždím, alebo tmavšie so žitným kvasom, môžete vylepšiť cesnakom alebo bylinkami. Namiesto čistej vody sa dá použiť aj voda, v ktorej sa varilo údené mäso. Je to vlastne chlieb s prekvapením.

MÔJ POHĽAD

Ako každé iné tradičné sviatky v modernej dobe, aj Veľká noc sa v poslednom desaťročí poníma skôr komerčne a ako sviatok obžerstva a konzumu. Ospravedlňujem sa za svoje slová, ale naozaj to tak cítim. Je to veľká škoda. Tradície by sme mali odovzdávať deťom trochu inak, s väzbou k histórii, či už kresťanskej alebo pohanskej. A ak chcete poňať Veľkú noc netradične, vyskúšajte pletený mazanec s batátmi podľa môjho receptu, mrkvového barančka, špaldové judášky alebo plecovník na vegánsky spôsob. A nezjedzte ich sami! Je pekne podeliť sa, dať ich hoci ako darček. Či už koledníkom, priateľom, rodine, alebo ako my – do domova dôchodcov.

Veselú Veľkú noc, bohatý korbáč a veľa zdravia, ktoré môžete poistiť aj nejakou tou tradíciou, vám praje ZUZANA KOMŮRKOVÁ

BATÁTOVÝ KYSNUTÝ MAZANEC

250 g batátov (1 väčší batát), 400 g polohrubej múky, 25 g droždia, 80 g masla, 50 g cukru, vanilka podľa chuti, 120 g rastlinného alebo kravského mlieka, 2 žĺtky, štipka soli, 1 lyžica rumu, 1 lyžička citrónovej kôry, 2–3 lyžice hrozienu naložených v rume, 50 g nasekaných mandlí, 1 vajce na potretie a mandľové lupienky na posypanie

Batát olúpte, nakrájajte na väčšie kusy, vložte do hrnca s vodou a varte asi 15 minút do mäka. Nechajte vychladnúť a roztlacte vidličkou alebo rozmixujte tyčovým mixérom.

Do hrnčeka dajte mlieko, rozdrobte droždie a pridajte lyžičku cukru. Nechajte vzišť kvások.

Pridajte rozpustené maslo, cukor, žĺtky, múku, vychladnuté batáty, vanilku, rum, citrónovú kôru a všetko zmiešajte. Pridajte nasekané mandle a zapracujte ich do cesta. Cesto dajte do misy, popraste múkou, prikryte utierkou a dajte kysnúť na cca 45 minút. Po tejto dobe zapracujte hrozienu a nechajte odpočívať ešte 15 minút. Potom vytvarujte mazanec – buď klasickú guľu, ktorú potom nastrihnete alebo nakrojíte do kríža, alebo skúste urobiť pletenec. Teda cesto rozdeľte na 4 diely, tie rozložte do kríža a potom prekrížte vždy susedné pramene. Naspodu stočte. Potrite rozšľahaným vajčkom, posypte mandľovými lupienkami. Pečte najprv 10 minút na 175°C v teplovzdušnej rúre, potom zhora prikryte alobalom a teplotu znížte na 160°C, pečte pozvoľna ešte 35 minút.

ŠPALDOVÉ JUDÁŠKY

250 g mlieka, 30 g droždia, 90 g cukru, 60 g rozpusteného masla, 500 g špaldovej múky (môžete nakombinovať hladkú a celozrnnú), 1 vajce, štipka soli, 1–2 lyžičky citrónovej kôry, 20 g mlieka s 1 lyžičkou cukru na potretie, med na potretie po upečení

Do hrnčeka dajte polovicu mlieka, rozdrobte droždie a s lyžičkou cukru nechajte vzišť kvások. V robotovi alebo ručne v mise vypracujte kysnuté cesto s pridaním všetkých ďalších surovín. Cesto nechajte kysnúť 45 minút. Vytvarujte z neho valčeky a z nich rôzne zakrútené tvary pripomínajúce povraz, ozdobte hrozienukami a potrite trochu osladeného mlieka. Na plechu nechajte kysnúť ešte 20 minút. Pečte na 175°C podľa veľkosti asi 10–15 minút. Ešte horúce potrite medom. To je to najdôležitejšie, bez medu nie sú judáše judášmi!



MRKVOVO-MANDĽOVÝ BARANČEK

Suroviny na menšiu formu: 150 g hladkej múky, 130 g masla, 100 g mrkvy nastrúhanej najemno, 130 g trstinového cukru, 2 štipky pravej vanilky – zrníčka – alebo 1 lyžička vanilkového cukru, štipka soli, 2 lyžičky nastrúhanej citrónovej kôry, 2 vajcia, 1 lyžička kypriaceho prášku do pečiva, 100 g mletých mandlí, maslo alebo olej a hrubá múka na vysypanie formy.

Poznámka: Ak máte veľkú formu na barančeka, použite 1,5–2-násobok množstva surovín.

Do robota vložte rozpustené maslo, vajcia, cukor, vanilku, soľ, citrónovú kôru a vyšľahajte. Vmiešajte múku s kypriacim práškom, zapracujte. Nakoniec pridajte nastrúhanú mrkvu a mandle. Cesto vlejte do tukom vymastenej a hrubou múkou vysypanej formy barančeka a pečte na 175°C cca 30–40 minút podľa veľkosti formy.

PLECOVNÍK KLASICKÝ / VEGAN

Cesto: 1 kocka čerstvého droždia (42 gramov), 1 lyžička medu, 340 g vody, piva, alebo ak budete variť údené mäso, použite vodu, v ktorej sa mäso varilo, 600 g chlebovej pšeničnej múky, 1 lyžica soli, 1 lyžička rasce, nasekaný medvedí cesnak alebo iná bylínka

Náplň: cca 300 g údeného mäsa, kvalitné klobásy, údená šunka vcelku alebo 2 balenia údeného tempehu

Poznámka: Môžete použiť akýkoľvek recept na chlieb, ktorý máte overený a vyskúšaný. Skúsenejší pekári môžu zvoliť kváskový chlieb. Alebo pokojne použite už hotovú chlebovú zmes.

Podľa vášho receptu alebo návodu na vrecúšku s chlebovou zmesou pripravte cesto na chlieb. Inak postupujte klasicky – nechajte v hrnčeku vzišť kvások z droždia, lyžičky medu a cca 150 g tekutiny. Potom vypracujte chlebové cesto a nechajte ho kysnúť v uzavretej nádobe asi 45 minút až hodinu. Náplň môžete buď nakrájať na väčšie kusy (čo odporúčam najmä pri tempehu), alebo nechať vcelku. Cesto roztiahnite do tvaru obdĺžnika, položte naň náplň, zarolujte a vytvarujte bochník. Môžete ho vložiť do vysypanej chlebovej ošatky. Nechajte ho ešte 15–30 minút kysnúť, pred pečením postriekajte alebo potrite vodou. Pečte 40–60 minút vo vyhriatej rúre minimálne na 200°C chlieb z droždia, kváskový na 250°C, alebo ako ste zvyknutí. Počas pečenia ho môžete opäť postriekať vodou. Rovnako aj hneď po upečení.

SÚŤAŽ SO ZELENÝMI POTRAVINAMI

Zakúpte si v KLUBE ENERGY alebo KONZULTAČNOM CENTRE aspoň jeden 2set Zelených potravín z aprílovej ponuky a vyhrajte!

1. cena: **QI collagen + Fytomineral**
2. cena: **QI drink + Gynex**
3. cena: **QI coffee + Relaxin**

Viac informácií a podmienky súťaže nájdete na www.energy.sk/sutaz

Skúsenosti s Mycopulmom

Mycopulm je priradený k prvku Kov a hlavnými orgánmi sú pľúca a hrubé črevo. Posilňuje celý organizmus, podporuje návrat pľúcneho tkaniva do normálneho stavu pri ochoreniach, ako je alergická astma, chronická bronchitída, pri stavoch po zápale pľúc akéhokoľvek pôvodu a pľúcnych nádoroch.

Celkovo podporuje všetky fázy dychového cyklu. Priaznivo ovplyvní únavu spojenú s ťažkosťami alergií a pľúcnych chorôb. Podobne ovplyvňuje Mycopulm aj hrubé črevo, dá sa využiť ako doplnok pri onkologických ťažkostiach, ale aj na regeneráciu po prekonaných akútnych zápaloch (ulcerózna kolitída) či pri chronickej zápche. Jeho účinok je zjavný aj na koži pri chronických ekzémoch.

Hoci je Mycopulm na trhu len od konca minulého roka, jeho pozitívne účinky pocítili už viacerí klienti Energy. Napísala mi jedna pani, inak onkologická pacientka (karcinóm hrubého čreva). Po prvej dávke trojtýždňovej kúry má viditeľne ľahšie dýchanie (hlbší nádech), nastala úprava stolice dvakrát za deň hneď po treťom dni užívania (predtým takmer po každom jedle), v treťom týždni sa vyskytli štyri malé vriedky (pupáčky s hnusavou hlavičkou) v oblasti tváre a krku. Približne v miestach, kde má zápal, či už zubov, štítnej žľazy, ba dokonca pri kolene, ktoré mala pred asi pätnástimi rokmi opuchnuté a cítila ho pri nadmernom zaťažení, cítila uvoľnenie.

Taktiež poukazovala na dostatok energie v práci, ba aj pri hre s 3,5-ročným vnúčaťom.

Som presvedčená, že výťažky z daných húb vo forme Mycopulmu sú pre telo veľmi prospešné a odporúčam každému, aby túto kúru absolvoval aspoň dvakrát do roka, na jar a v jeseni. Mycopulm posilní, čo bolo oslabené, dodá telu silu, posilní slezinu a odstráni vlhkosť. Je prospešný aj po prekonaní COVID-19. Huby sú ako základ domu, dopĺňajú energiu a hmotný základ. Mycopulm je výborná kombinácia húb s bylinami. Ako vieme, huby sú ťažšie stráviteľné a niektoré - práve tie s výraznými účinkami - môžu zahrievať, ochladzovať alebo prinášať do tela vlhkosť, atď. Preto sa tu volili kombinácie húb a bylín tak, aby nezaťažovali, a pritom boli veľmi účinné. Mycopulm sa môže kombinovať so všetkými prípravkami Pentagramu.

Napríklad:

- » chronické opuchy **RENOL + MYCOPULM**
- » posilnenie krvi **STIMARAL + MYCOPULM**

Som veľmi rada, že mi pani napísala a krásne opísala celý priebeh liečby. Je to pre nás veľmi dobrá spätná a pozitívna informácia, ktorá môže podporiť a dodať odvahy aj iným. Je to veľká pomoc ľuďom, aby sa dobre cítili.

ZLATICA BUCHOVÁ, vedúca KE Trnava

IVE - Inštitút vzdelávania Energy

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



4. 4. ŠTVRTÁ ČAKRA – DÔVERUJEM KRÁSE A JEDINEČNOSTI SVOJEJ LÁSKY

Mgr. Miroslav Kostelník

6. 4. CHOROBY SRDCA A CIEV, NA KTORÉ NAJČASTEJŠIE ZOMIERAME

MUDr. Július Šipoš

12. 4. MIKROBIÓM I.

Ing. Peter Tóth

13. 4. SPÁNOK

Jozef Černek

20. 4. BIOHACKING S ENERGY

Mgr. et Mgr. Roberta Krmášková

25. 4. PREČO NEUSTÁLE PRIBERÁM?

MUDr. Renáta Gerová

27. 4. PEČEŇ A JEJ PREJAVY

Zuzana Krajčíková-Mikulová

IEVET - Inštitút veterinárneho vzdelávania Energy

OPÄŤ SME TU PRE VÁS, AJ V ROKU 2022 OTVÁRAME NOVÝ ENERGYVET SEMINÁR

Seminár je určený pre všetkých, ktorým záleží na zdraví a harmonickom živote našich zvierat. Pre veterinárov chovateľov, ošetrovateľov, majiteľov, jednoducho pre všetkých, kto sa chce vzdelávať, rozšíriť si vedomosti a dozvedieť sa nové veci ohľadom použitia Energy.

Seminár je rozdelený na štyri časti, absolventi všetkých štyroch získajú certifikát veterinárneho poradcu.

Dozviete sa:

- » Ako a prečo Energyvet produkty fungujú, zloženie, použitie a kombinácie jednotlivých výrobkov...
- » **Prednášajúca:** MVDr. Mirka Múčková
- » **Miesto konania:** Topoľčianky - hotel Hradná stráž
- » **Prvé dva termíny sú:** 23. 4. a 21. 5. 2022, ďalšie budú uverejnené postupne
- » **V čase:** od 10,00 do 17,00 vrátane hodinovej prestávky na obed
- » **Cena (odhad):** 35 €

Jednotlivé semináre nemajú na seba priamu návaznosť, je možné ich absolvovať aj v rôznom poradí (v prípade, že už ste niektoré absolvovali a nemáte všetky).

» **Prihlásenie je možné na webe Energy, vo Vašich kluboch, alebo na dolevedenej mailovej adrese.**

» **Informácie:** danielasykorova22@gmail.com, čmt 0907 140 836

DANIELA SÝKOROVÁ

manažérka veterinárnej divízie firmy Energy



ZVÝHODNENÝ NÁKUP

APRÍL 2022

jarný prílev energie

KOMBINÁCIA 2 PRÍPRAVKOV – ZĽAVA 25 %

*Poklady z najčistejších
kútov Zeme na váš stôl*

25%
ZĽAVA

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
2set ZP*	22,50 €	18	7,50 €
2set (Cranberry powder + ZP*)	24,70 €	22	8,30 €
2set Cranberry powder	27,00 €	22	9,00 €
ZP** + Matcha	20,40 €	18	6,90 €
Cranberry powder + Matcha	22,70 €	22	7,60 €
2set Matcha	18,40 €	15	6,20 €

* Ľubovoľná kombinácia Zelených potravín okrem Cranberry powder

** Ktorákoľvek ZP okrem Cranberry powder

Akcia trvá od 1. do 30. 4. 2022 alebo do vypredania zásob!

Uvedené prípravky sú výživové doplnky!

Taiwan Chlorel
TABS

Organic Goji
POWDER

