



vitae

máj 2022

Pokojný ako Budha,
pamäť ako slon

O dôležitosti spánku

Keď majú muži
svoje dni



Prípravky mesiaca mája

Máj sa v rámci počasia aspoň trochu usiluje o zlepšenie, hoci viac než teplo sľubuje vietor. Po príjemnom začiatku mesiaca to vyzerá na chladnejší koniec prvej dekády, významnejší chlad by mal byť ešte na konci druhej dekády. Rozhodne by nás ale nemali preväpíť teplotné rekordy.

Žijeme v zložitej dobe a občas môžeme mať pocit, že strácame sami seba. Na podporu vlastnej existencie skúsme použiť nápoj **QI collagen**. Keď si to tak celkovo zoberieme, môžeme kolagén nazvať životom samotným. A ak povieme ŽIVOT, myslíme tým plné prežívanie, zvládanie povinností a uspokojovanie v radosť. To všetko zaisťuje naša osobnosť na fyzickej a psychickej báze – a v tom všetkom nám kolagén môže pomôcť. Zaujímavé v tejto oblasti bude aj pôsobenie **AguaJe**, najmä u žien. Pomáha vyrovnať prirodzenú hormonálnu hladinu, dobre pôsobí pri menopauze, zvyšuje libido žien, pomáha odstrániť migrény, problémy s pleťou a osteoporózou. A pred letom nás bude zaujímať aj aktivita v oblasti správneho formovania stehien a zväčšenie prs. Kto má problémy so zlým sústredením, oplatí sa mu obrátiť sa na **Stimaral**, ktorý nám mnoho rokov poskytuje podporu pri pracovnom vyťažení. Pomôcť môže aj **Celitin**, vo chvíľach duševného a telesného chladu sa pokúsi o úpravu tak, aby sa nám opäť žilo o niečo lepšie.

Máj už sa využíva na dovolenky, veľmi príjemné je pretiahnuť si nohy na túre. Do rucksaka na vysokohorskú túru by sme si určite mali zabaliť **Artrin**, pri nevhodnom stretnutí s kameňom prispeje k rýchlejšej fyzickej úľave a návratu našej dobrej nálady.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 5, máj 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.



Čítanie na chvíle pohody

OBSAH

Editoriál	04
Pokojný ako Budha, pamäť, ako slon	04
Renol pomôže (aj) pri prekonávaní strachu	08
Keď majú muži svoje dni	10
O výchove a nevhodnosti – HRANICE	15
Terapeutické metódy – tejpovanie	20
VET – Imunovet vo výhodnom balení	24
Poradili sme s Energy	30
NOVINKA: Stála výhodná ponuka	32
IEVET – Veterinárne seminára	32
IVE - webináre na máj 2022	34





EDITORIÁL

MÁJ, ŽIVOT A LÁSKA

Obdobie mesiaca máj je spájané s láskou, matkou, stavaním mája a s mnohými ďalšími zvykmi. Obvykle hovoríme o tom, že máj je plný mláďat a vzniku nového života. A asi nikdy nebude dosť článkov týkajúcich sa fenoménu matky. K tomuto sviatku sme pre vás pripravili skvelé akcie. Nezabudnite preto na vašu mamu! Nemusi byť priamo biologická, ale tá, ktorá je k vám najbližšie.

Viete, že v máji sa aj obradne čistilo? A nie hocičo, ale najdôležitejšia vec pre život, voda. Pramene, studničky i obecné studne, čistili sa všetky zdroje vody. Bola to záležitosť najmä mládenčov. Niekde sa táto tradícia udržiava dodnes, najmä v horských oblastiach.

Noc z 30. apríla na 1. mája sa nazýva aj filipojakubská noc. Považovala sa za noc, keď sa na rôznych sabatoch údajne mali schádzať bosorky

a bosoráci. Hovorilo sa, že na kopcoch sa stretávajú démonické bytosti.

„Tradovalo sa, že na sabate kujú pikle, ako budú škodiť ľuďom. Preto ľudia dávali na cesty prekrížené metly.

Na kopcoch pálili ohne, ktoré mali odstrániť čarodejnice,“ vysvetľuje vo svojich publikáciách etnologička Katarína Nádaská. V niektorých regiónoch, napríklad na Morave, sa tento zvyk ešte stále pestuje. Je známy pod názvom Pálenie čarodejníc.

Z kresťanského hľadiska bol v minulosti mesiac máj zasvätený Panne Márii, patrónke Slovenska. Začínala sa veľmi obľúbená pútnická sezóna. V minulosti nešlo len o náboženský charakter tohto podujatia. Keďže na púť prichádzalo veľa ľudí, bola to pre mladých príležitosť zoznámiť sa. A z mnohých takýchto priateľstiev sa vyvinuli aj manželstvá.

Čo sa mňa týka, upriamil by som vašu pozornosť na prečistenie vody v nás. A celkom určite myslíte aj na lásku.

JOZEF ČERNEK

Pokojný ako Budha, pamäť ako slon

Keď som pred rokmi mala tú česť počúvať prednášky starých čínskych lekárov, preberali sme všetko možné, okrem iného aj výživu pri rôznych zdravotných problémoch. A oni neustále zdôrazňovali, že niekedy treba vynechávať (úplne) napríklad mlieko, surovú zeleninu a ovocie. Kolegovia sa vtedy pýtali – pre nás celkom logicky – nebude nám potom niečo chýbať? Pán profesor na to povedal pamätnú vetu: „Západný človek sa stále bojí, že mu niečo bude chýbať. Jediné, čo mu naozaj chýba, je vnútorný pokoj.“

DÁ SA TO ZA KAŽDÝCH OKOLNOSTÍ

Vnútorný pokoj je stav, v ktorom sa najlepšie uzdravujeme. Je to pocit, z ktorého sa rodia zázraky uprostred bitiek. A životných bitiek máme v poslednom čase až až. Vyrovnávame sa s vecami, ktoré sme si pred štyrmi rokmi vôbec nedokázali predstaviť. Od pandémie a z nej plynúceho rozdelenia spoločnosti, cez vojnový konflikt, ktorý sa deje priamo za našimi humnami, až po osobný prístup k tomu všetkému. Toľko strachu! Toľko životnej neistoty! Ako to všetko zvládnuť? Ako si zachovať duševné a fyzické zdravie? Odpoveď je jediná – vnútorný pokoj. Kto trénoval s predstihom – mám na mysli meditácie, ktoré sú aj tréningom mysle – má situáciu uľahčenú. Spomínam si na príbeh, ktorý popisuje Dr. Eduard Tomáš v jednej zo svojich kníh. Dovolím si ho voľne prerozprávať. V období druhej svetovej vojny ho zatklo gestapo. To je situácia, v ktorej by sa „pototo“ od strachu takmer každý. Doviezli ho do vylúchovanej miestnosti kdesi v pivnici a tam na neho začali. Či dokáže vidieť aj vzdialené veci, či je schopný





zistiť tam, z toho kresla, koľko majú Sovieti tankov, a podobne. On im na to povedal, že takými blbosťami sa nezaobera, ale že medituje. A oni hneď – „Ukáž! A hneď!“ Pán Tomáš si teda sadol do meditačnej pozície a tak, ako to mal roky natrénované, sa hlboko upokojil, spojil sa so svojim srdcom a lásku, ktorú v ňom mal (a máme všetci), rozšíril do širokého okolia. A viete čo? Nevydržali to dlho. Za krátky čas vraj najvyšší esesák v tej miestnosti buchol spismi po stole a nahnevaný odišiel s príkazom, nech ho pustia. A bolo.

MEDITUJTE!

Tento príbeh je pre mňa vždy obrovskou posilou. Keď sa dá udržať vnútorný pokoj a dokonca meditovať na gestape, tak to musí ísť aj v situáciách, ktorým sme vystavovaní dnes a denne. Podme sa teda v pokoji na chvíľku usadiť, vypneme všetky správy, hudbu, odstránime najväčšie rušivé elementy a skúsme to. Nebojte sa, nie je to ťažké. Spočiatku stačí niekoľko sekúnd... Spomeňme si na najväčšiu spokojnosť, radosť nášho života. Takú tú vnútornú, hlbokú, nie extázu, niečo, kedy je všetko, celý svet aspoň na chvíľu v poriadku. Napríklad, keď ste prvýkrát uvideli vaše práve narodené dieťa, alebo pocit, keď odpočívate s istotou, že je tam niekto, kto vás miluje a ochraňuje. Môže to byť čokoľvek. Nájdite miesto, odkiaľ ten pocit pramení. Býva to zhruba uprostred hrudníka, tam, kam si ukazujeme prstom, keď hovoríme „ja“. Tam je. ONO. Naše duchovné srdce. A teraz, pomaličky, zľahúčka, len tak ako je let motýľa – áno, aj s tou hravosťou – sa s ním spojte. Trebárs sa do neho ponorte, ako keď vstúpíte do vody a ona vás obklopi, pohladí. Alebo sa ho dotýkajte, ako najnežnejšie dokážete. Za chvíľu sa ten pocit môže rozšíriť na celý hrudník, telo, miestnosť, našu vlasť a hoci aj na celý, celučký svet. V tejto chvíli ste urobili obrovskú vec. Posilnili ste dobro a lásku. A možno práve toto je tá kvapka, tá vaša, ktorá zvráti rovnováhu na stranu mieru. Mieru v nás aj okolo nás. Keď to budeme robiť často, bol by v tom čert, aby sa niečo nezmenilo! A navyše, ten pokoj za to naozaj stojí.

VÍTANÁ POMOC

Sú však medzi nami aj ľudia, ktorých život už natoľko zomlel, že to skrátka nedokážu. Nejde to, nech sa akokoľvek usilujú. Stále sa im do hlavy tlačí obrovské množstvo myšlienok, a nie a nie ich prebrať. Rovno hovorím, že treba zabudnúť na nejaký súboj s myšlienkami. To skrátka nefunguje. Treba presunúť pozornosť. A našou slobodnou voľbou je kam. Či na nenávisť, závisť a strach, alebo na mier v srdci pre nás a svet. No aj to môže byť pre človeka zmietaného osudom priveľké sústo. Čínska medicína to prisudzuje oslabeniu sleziny-pankreasu, ktorá je zodpovedná za kontrolu premýšľania. A ak nemá silu, kontrola chýba.

Vtedy môže prísť na rad **Stimaral**. Prípravok, ktorý dokáže veľa vecí. Posilnením sleziny-pankreasu na začiatku, cez posilnenie srdca a podporu voľného prúdenia cez pečeň, až po uľahčenie tvorby krvi. Náš duch tak dostane substrát na optimálne fungovanie a všetko pôjde lepšie.

Je tu však ešte jedna pasca. Priveľké predráždenie mozgu vonkajšími vstupmi, ktoré spôsobí kŕčovité stiahnutie ciev, najmä tepničiek. Dobré bude fungovať **Celitin**, ktorý urýchli odplavenie splodín zo všetkých periférnych tkanív vrátane mozgu a uvoľnením ciev zlepši jeho prekrvenie. Už vidíte tú previazanosť? Stimaral podporí tvorbu krvi a Celitin umožní jej distribúciu až do periférnych tkanív. A to znamená lepšie fungovanie prakticky všetkého, čo je závislé na toku krvi: obličiek, vnútorných orgánov, ale napríklad aj očí alebo práve mozgu. V prípade mozgu to spoznáme okrem iného aj na schopnosti uchovávať spomienky, na pamäti.

Máme teda návod a najlepšie predpoklady pre veľkú duševnú činnosť, ako je štúdium, meditácia alebo tvorba. Máme predpoklady pre zvládnutie extrémnej psychickej záťaže. Máme opäť niečo, čo pomôže v týchto neľahkých chvíľach. Čo s nadobudnutou silou urobíme, je už len na nás.

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Spánok náš tunajší daj nám dnes



Je to najúčinnější liek a je zadarmo. Väčšina ľudí si však neuvedomuje, ako dostatok spánku zásadne ovplyvňuje naše fyzické aj mentálne zdravie. Keby to bolo každému jasné, nemali by sme v súčasnej dobe na svete nebezpečnú plazivú epidémiu, ktorá má monštrózný vplyv na naše prežívanie, rozhodovanie, schopnosť učenia, bezpečnosť na cestách a v neposlednom rade aj na dĺžku nášho života. Mám na mysli celosvetovú epidémiu nedostatku spánku.

NAJRÝCHLEJŠIA CESTA DO HROBU

Štúdiom problematiky spánku som strávila celý mesiac, a preto všetko, čo sa v tomto článku dočítate, nie sú moje názory, ale vedeckými experimentmi podložené fakty. To len pre prípad, že by ste sa chceli cukajť hneď pri počiatocnom tvrdení, totiž, že dospelý človek potrebuje pravidelne spať 7–9 hodín denne. Neexistujú žiadne výnimky, pretože prirodzená dĺžka nášho spánku závisí od cirkadiálneho rytmu, ktorý sa vyvinul ako evolučná adaptácia na striedanie dňa a noci na planéte Zem. Ak by sme žili na inej planéte, je viac než pravdepodobné, že by sme mali iný cirkadiálny rytmus, a teda inú potrebu spánku. Aj v mojom najbližšom okolí sú však ľudia, ktorí sa považujú za supermanov a tvrdošijne trvajú na tom, že im stačí 5–6 hodín spánku denne. Ako chcete, supermani, sami si skracujete život! Pekným príkladom podporujúcim toto tvrdenie je štatisticky zameraný 21% nárast incidencie infarktu zakaždým, keď sa zimný čas zmení na letný a my tak pridáme „iba“ o jednu

hodinu spánku. Skrátenie doby pravidelného spánku na šesť a menej hodín vedie aj k vyššiemu riziku mŕtvice, srdcových komplikácií a rakoviny, dramaticky potláča imunitu, urýchľuje rozvoj stareckej demencie a Alzheimerovej choroby, zhoršuje depresívne a úzkostné stavy, urýchľuje starnutie. Čo – sčítané a podčiarknuté – vedie k skráteniu života a navyše k celkovému zhoršeniu jeho kvality.

VYSNÍVANÉ RIEŠENIE

Nedostatok spánku sa okrem iného výrazne premieťa aj do našej pamäti, a teda do schopnosti učiť sa. Nevyspaté dieťa dosahuje v škole dokonca o 40% horšie výsledky než dieťa vyspaté. Je potrebné podotknúť, že deti potrebujú prirodzene spať dlhšie (cca 10 hodín), a to až do veku 25 rokov - do tej doby sa totiž mozog stále vyvíja. Niet divu, že medzi deťmi a dospelými prirábajú psychických problémov, porúch pozornosti a samovražedných tendencií. Väčšina detí totiž nespí dostatočne dlho na to, aby sa ich mozog vyčistil a zregeneroval. Nedoceňovanou superschopnosťou nášho mozgu je však to, že v spánku dokáže prísť aj na riešenie dosť zložitých úloh. Príkladom za všetky je schéma, ktorá zoraďuje chemické prvky podľa logického usporiadania, známeho pod názvom Mendelejevova periodická sústava prvkov. S touto úlohou si Mendelejev lámal hlavu dlhé roky a usiloval sa prísť na to, ako urobiť v chemických prvkoch poriadok. Podarilo sa to až raz v noci, keď to jeho mozgu všetko „docvaklo“, on sa prebudil a vedel riešenie.



Náš mozog je naozaj geniálny nástroj, ktorý dokáže vyvodzovať súvislosti z podnetov prijatých počas dňa, a tých je oveľa viac, než si uvedomujeme. Spánok je teda nevyhnutný pre spracovanie skúseností, prevedenie informácií z krátkodobej do dlhodobej pamäte, ale je aj hlavnou podmienkou pre našu kreativitu. Blahorečím preto životu „na voľnej nohe“, pretože môžem vstávať, kedy chcem. A prajem všetkým zamestnancom a školopovinným, aby tým, ktorí to môžu ovplyvniť, došlo, že vyspatý človek a študent podáva dramaticky lepší výkon než ten, ktorý je nútený vstávať na budík.

SPÁNKOVÁ DEPRIVÁCIA – NAJVÄČŠÍ NEPRIATEĽ ČLOVEKA

Ponechajme bokom prípady tých, ktorí si spánkovú depriváciu privodia dobrovoľne a venujme sa tým, ktorí by veľmi radi spali, ale nejde im to. Neschopnosť zaspáť a spať v pokoji celú noc má vo väčšine prípadov spoločného menovateľa, a tým je vysoká hladina kortizolu, hormónu nadobličiek, ktorý sa prirodzene vyplavuje v stresových situáciách. Pri chronickom strese je kortizol nepretržite v obehu. Bohužiaľ, ide o typický začarovaný kruh. Čím menej spíme, tým skôr reagujeme precitlivene na množstvo podnetov a vnímame ich ako ohrozenie - a tým viac kortizolu produkuje naše telo. Frustrujúcou pravdou zostáva, že najlepším liekom na stres je dostatok kvalitného spánku. Niet divu, že toľko zúfalých stresovaných jedincov sa uchýľuje ku konzumovaniu liekov na

spanie v úsilí vystúpiť z toho deprimujúceho kolotoča. Smutné na tom je, že lieky na spanie fungujú práve naopak. Kvalitu spánku len zhoršujú a vedú k závislosti.

PRÍRODNÉ PROSTRIEDKY NA SPANIE

Pre tých, ktorí sa z toho chcú vymotať, mám dobrú správu. Existuje totiž prírodné riešenie. **Celitin** pomáha zlepšiť prekrvenie mozgu, prehĺbuje predovšetkým REM fázu spánku, keď sa nám snívajú sny. **Korolen** je istota zaspávania, celkovo totiž harmonizuje oblasť mozgu a navodzuje duševnú rovnováhu. Jedna kvapka Korolenu a jedna kapsula Celitinu pred spaním naozaj výrazne zlepšujú kvalitu spánku. Ďalší relevantný prípravok je **Gynex**, ktorý vďaka obsahu sladkého drievka prispieva k duševnému zdraviu a pokoju, a harmonizuje hormonálny systém (kortizol). Je však nevyhnutné užívať ho určite aj počas dňa, ideálne 3x denne 7 kvapiek. Dobrý efekt na redukciu stresu a zlepšenie schopnosti zaspáť má aj **Relaxin**.

Čím lepšie budeme spať v noci, tým lepšie sa nám bude dariť počas dňa. Sme totiž jin-jangové bytosti a pulzovanie medzi aktivitou a hlbokou relaxáciou je spôsob, ako prirodzene dosahujeme vyrovnanosť. Vo svojom vlastnom záujme by ste sa preto mali vzdať akéhokoľvek ponocovania. Iba ak by ste sa chceli poriadne vyspať až v hrobe...

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

Renol pomôže (aj) pri prekonávaní strachu



Renol harmonizuje energetické dráhy obličiek, močového mechúra, sleziny a troch žiaričov. Podľa TČM dopĺňa jang obličiek, prečisťuje ich od hlienov, ktoré zahradzujú tok energie v akupunktúrnych dráhach. Celkovo dopĺňa QI do celého tela - ale veľmi jemne.

Bylinný koncentrát **Renol** pôsobí na močový mechúr a ťažkosti s ním spojené, ako napríklad prechladnutie alebo zápal. U mužov pomáha pri problémoch s prostatou (oslabený je jang obličiek). Veľmi dobre zaberá u detí pri pomočovaní. Vo väčšine prípadov sú tieto detičky emocionálne vyčerpané, zažívajú stres doma, v škole alebo materskej škole. U silnejších detí sa stres prejavuje vyššou agresivitou, lebo sú napríklad vystavené posmeškom. Hovorievam, že sú ako vtáčatka, no netreba ich ľutovať, ale utužovať láskou k sebe samému. V takýchto prípadoch pomáha aj **Korolen**.

KOMBINÁCIE PRÍPRAVKOV

U žien pomáha **Renol** pri inkontinencii alebo zápaloch močového mechúra.

Ak sa opakujú, znamená to problém vo vzťahu k sebe samej. Veľmi dobrý na artrózu je **Renol + Drags Imun** a dlhodobo **Skeletin**, ktorý pohladí, urovná a dohojí. Bolesť chrbta sa môžu vyskytovať v dvoch oblastiach. Buď ide o bedrovú oblasť a pomôže **Renol + Artrin**, alebo je to bolesť v strede chrbtice, kde účinkujú **Gynex, Regalen, Stimaral + Protektin** a **Cytovital**. Ak je bolesť prítomná v hornom ramene/šiji (vstupuje tam Vietor), použijeme **Regalen + Protektin** alebo **Artrin**. Osteoporóza je stav, keď najmä počas menopauzy rednú kosti. Nezažíva to každá žena, týka sa to tých, ktoré majú oslabený jang obličiek. Vtedy je vhodný **Renol, Ambrosia** a **Skeletin**. Výsledok bude badateľný do pol roka. Reumatoidná artritída sú zápaly a opuchy v kĺboch na rukách a nohách. Človek sa cíti veľmi unavený - a tu už je prítomný aj spomínaný hlien v tele. Vhodný je **Cytosan + Drags Imun + Renol + Stimaral**. Pri problémoch s nedoslýchavosťou je oslabená energia

obličiek, ktorá „nevynesie“ nahor všetky potrebné látky tak, aby sme mohli počuť. Ak sa opakujú zápaly uší, je vhodný **Audiron + Renol**, a to aspoň na tri mesiace na podporu obličiek. Pri jednorazovom zápale postačí **Audiron**. Pri kazivosti alebo vypadávaní zubov sa osvedčila kombinácia **Renol + Skeletin** + zubná pasta **Diamond**. **Renol** je nápomocný aj pri poruchách plodnosti.

POMÁHA AJ MYCOREN

V posledných mesiacoch nám prišli na pomoc výborné produkty z radu **Mycosynergy**, ako je napríklad **Mycoren**, zameraný na patologické stavy spojené s obličkami a močovým mechúrom. Normalizuje stav obličkového tkaniva, harmonizuje kompletné hospodárenie s tekutinami v organizme. Účinok môžeme vidieť napríklad pri znížení cholesterolu či cukru v krvi alebo pri vysokom krvnom tlaku, spôsobenom poruchou regulácie funkcie obličiek. Tu sa dá pekne doplniť vyváženosť jin, jangu, obličiek a esencie. **Mycoren** sa používa na zápaly, cysty obličiek, opuchy nôh, bolesti chrbta, pomočovanie, impotenciu, pocit nedostatku síl, pri únave z rozmýšľania a z toho plynúcej nervozity.

PREKONAJME STRACH ROZUMOM

V poslednej dobe navštevujú náš Klub Energy ľudia so spánkovými problémami, hovoria, že sú v nepohode, sú hektickí a vyčerpaní. To je problém roztrhnutia spojenia medzi obličkami a srdcom, stratila sa kontrola Vody nad Ohňom. Dobrou kombináciou je **Mycoren + Korolen**, na bolesti chrbta aj na prostatu pomáha **Mycoren + Renol**. Naša populácia je veľmi vyčerpaná, má v sebe veľa smútku. Nielen smútok, ale aj dlhodobý strach vyčerpáva obličky. Musíme odpočívať. Emóciu strachu uvoľňuje práve **Renol**. Ako pohnúť so strachom? Nemôžeme ho ovládať až do tej miery, že utláčame sami seba. Každá zmena zo strachu totiž prináša svoje následky. Naopak, strach treba racionalizovať, teda zapojiť hlavu a mozog, reálne uvažovať. A potom zvládneme aj samého seba, dokážeme situáciu rozanalyzovať a začať inak rozmýšľať.

ZLATICA BUCHOVÁ
vedúca Klubu Energy v Trnave

Cesta sebapoznania cez dátum narodenia

SPOZNÁVAME ŽIVOTNÉ ČÍSLO 6

Zamyslieť sa nad darmi a výzvami životného čísla 6 je úzko spojené s rokom 2022, ktorý práve žijeme. Je veľkou výzvou pochopiť práve v tomto roku súvislosti, držať si odstup a byť v strede. Čo to znamená? Môžeme byť pozorovateľom, ktorý je nezaujatý a nestranný, má informácie a nadhľad. Vie sa rozhodnúť, čo je pre neho dobré. Najdôležitejšia je však potreba začať sa spájať s ľuďmi, ktorí zmyšľajú rovnako.

Pomáhať si, radiť si nie zo zistných dôvodov, ale preto, lebo vieme, že keď sa bude dariť mne, bude sa dariť všetkým ľuďom okolo mňa. A ďalší budú šíriť túto myšlienku ďalej a budú oporou opäť pre ďalších ľudí. Do takejto pomyslenej skladačky zapadajú životné šestky. Každý tu má svoje miesto. Životné šestky sú tie, ktoré liečia empatiou a láskou, uzdravujú svoju rodinu a spájajú komunity, ktorých sú členmi. S nadhľadom, múdrosťou, zmyslom ku krásu a harmónii nám ukazujú, kde treba začať. Od seba, teda starostlivosťou o seba a vzťahy.

SILA RODINY, HARMÓNIE, VZŤAHOV A NADHLADU

Ak spočítate všetky číslice svojho dátumu narodenia a zredukujete ich na jednociferné číslo, dostanete svoje tzv. životné alebo osudové číslo. Predstavuje smer, ktorým sa máte v živote uberať, to, čo je vašim poslaním a bude vás ovplyvňovať celý život. Príklad výpočtu životného čísla 6:

7. 8. 1953 = 7+8+1+9+5+3 = 333+3 = 6.

Poslaním životného čísla 6 je s láskou radiť a slúžiť druhým aj sebe. Ponúknuť pomocnú ruku, byť pilierom pre rodinu, komunitu alebo okruh svojich priateľov. Ľudia so životným číslom 6 majú zväčša nadhľad a vedú dobre poradiť, bývajú dobrými učiteľmi života. Poskytujú vedenie a podporu tým, ktorí to potrebujú. Treba spomenúť aj ich nadanie a tvorivosť pri skrášľovaní domova, dizajne, móde. Tým, že majú dar nadhľadu, vedú oceniť kvalitu a byť profesionálni v odbore, ktorý si vyberú. Keď sa ponoria do problému, určite dotiahnu veci do konca.

PSYCHOSOMATIKA A ZDRAVIE

Harmónia myslenia a citu ich poväčšine privedie ku kreatívnej práci, ako dizajnérsťvo, architektúra, modelárstvo, práca s kvetmi, herectvo, hudba, tanec. Nezriedka ich nájdeme v profesiách, v ktorých liečia alebo skrášľujú telo, ako sú manikúra, pedikúra, kozmetika, kaderníctvo, liečiteľstvo. Tým, že im nechýba obchodný talent, nie je vylúčené, že sa budú venovať aj podnikaniu (napríklad majitelia malých rodinných podnikov) alebo investovaniu.

Čo sa týka skrytých obáv a strachov, ani životné číslo 6 nie je výnimkou. Životné šestky túžia po dokonalosti a môže im chýbať sebavedomie. Z toho vyplýva aj strach, či sú vôbec dosť dobré. Prijmú ma ostatní ľudia bezpodmienečne takého, aký som? Tieto pocity môžu viesť k problémom s tenkým črevom, ktoré zabezpečuje výber toho, čo je pre nás vhodné a potrebné, a následné vstrebávanie a vylúčenie nepotrebného. Presne to sa potrebuje naučiť životná šestka - vyberať si, čo je pre ňu dobré a čo nie. Najmä vo vzťahu k sebe. Dávať do popredia to pozitívne (majú sklon k pesimizmu) a uvedomiť si svoju

JEDINEČNOSŤ aj v nedokonalosti. Môže sa stať, že ak človeku chýba v dátume narodenia (v numerologickej mriežke) číslo 6, bude mať problém doťahovať veci do konca, byť profesionálom, ktorý má rád poriadok vo veciach.

Naopak, pri preťažení (ak sa v dátume vyskytuje neúmerne veľa čísla 6) môže byť človek veľmi pesimistický, kritický, negatívny a musí veľa pracovať. Treba si uvedomiť, že veci sú dokonalé také, aké sú a okolie ma prijme aj vtedy, keď upustím zo svojich nárokov. A najmä prijmem veci, ľudí a seba také, aké sú.

VŠETCI TU MÁME SVOJE MIESTO

Je úžasné, ako každé životné číslo zapadne do pomyslenej skladačky spoločnosti. Všetci sme prepojení myšlienkami, emóciami, empatiou a láskou. To je práve tá najsilnejšia energia, ktorá nás spája. Potrebujeme ľudí, ktorí majú nápady (životné 1-ky), tých, ktorí stavajú mosty a poskytujú službu (životné 2-ky), kreatívnych, ktorí majú riešenie na každý problém (životné 3-ky), praktických a systematických (životné 4-ky), ktorí veci zrealizujú, komunikatívnych (životné 5-ky), ktorí rozšíria naše vedomosti a ukážu nám, ako si treba užívať život. A samozrejme, ďakujeme všetkým životným šestkám, že vedú spájať a prepájať ľudí. Vedú, že v rodine je základ našich dobrých vzťahov. Sú našimi liečiteľmi a učiteľmi. Všetci, ktorí toto svoje životné poslanie pochopili, stavajú základy toho, čo nám v posledných rokoch prestáva fungovať: zdravé vzťahy, priateľstvá, empatia. A my im za to zo srdca ďakujeme.

DAŠA ŠVANČAROVÁ

Centrum GARA, Nová Dubnica

www.centrumgara.sk



Keď majú muži svoje dni

Je vedecky dokázané, že do istej miery podobný, periodicky sa opakujúci hormonálny cyklus, akým je u žien cyklus menštruačný, prebieha aj u mužov. Samozrejme, nie je spojený s menštruáciou, ale určitá analógia tu je - a súvisí s kolísaním hladiny mužských pohlavných hormónov, predovšetkým testosterónu. Sprevádzajú ho výkyvy nálady, ktoré sa môžu zvyrazňovať s narastajúcim vekom, keď sa spravidla pridružia poruchy sexuálnych funkcií a ďalšie zdravotné ťažkosti. Zdravou životosprávou a prírodnými prípravkami Energy sa dá mnohým problémom predísť alebo ich aspoň významne zmierniť.



PRAVIDELNÝ CYKLUS

Najdôležitejší mužský pohlavný hormón je testosterón. Tvorí sa v semenníkoch a zodpovedá za vývoj mužského pohlavia, mužského ochlpenia na tele a tvári, za sexualitu, libido, hĺbku hlasu, vývoj a nárast svalovej hmoty. Podporuje tvorbu krvi, ale pomáha aj vyrovnávať náladu, zlepšovať pamäť a koncentráciu. Je nevyhnutný pre dobrú kvalitu života a mnohé funkcie. Vedecké štúdie posledných rokov dokázali, že jeho hladina kolíše v relatívne pravidelných cykloch, a to krátkodobých aj dlhodobých. Navonok sa to prejavuje podobne ako u žien menštruačný cyklus. Preto aj muži majú „svoje dni“ – stavy podráždenia, nervozity, kolísanie nálady, keď je vhodnejšie zbytočne ich nedráždiť a radšej im uhnúť z cesty. Tieto výkyvy nálady sa môžu zväčšovať s pribúdajúcim vekom, čo súvisí s celkovým poklesom hladiny mužských pohlavných hormónov.

POKLES FUNKCIÍ

S pribúdajúcim vekom muža nastáva pozvoľný celkový a trvalý pokles hladiny testosterónu, z čoho vyplývajú viaceré symptómy a následky. Nie sú to už len zmeny nálady, ale pribúdajú poruchy sexuálnych funkcií, znižuje sa libido, klesá erekcia i tvorba spermií, nastáva strata plodnosti. Trvalý nedostatok testosterónu spôsobuje aj postupnú stratu svalovej hmoty, ochlpenia, atrofie kože. V tele sa nadmerne tvorí a ukladá tuk, častejšie sa vyskytuje osteoporóza i chudokrvnosť – zo zníženej tvorby krvi. Okrem nadmernej podráždenosti a kolísavej nálady sa čoraz viac prehlbuje depresia (môže viesť až do chronickej formy). To vedie k uzavretosti, samotárstvu, nezájmu o spoločenský život. Časom sa zhoršuje pamäť, znižuje intelekt, duševná aj fyzická výkonnosť. Pridružujú sa niektoré ochorenia – cukrovka, vysoký krvný tlak, choroby srdca a ciev.

PRÍČINY

Isteže, faktorov ktoré spôsobujú ten, ktorý stav, je viac. Okrem genetickej predispozície, ktorá je individuálna, veľa závisí od životného štýlu, najmä správnej životosprávy bez škodlivých zlovykov, od zdravej stravy, dostatku pohybu. Výkyvy nálad a početné symptómy hormonálnej nerovnováhy pomáhajú mužom zvládnuť aj prírodné prípravky Energy. Azda najlepším „vyrovnávačom nálady“ je koncentrát **Stimaral**. Pomáha potláčať prejavy smútku a depresie, a tak pozdvihuje náladu. Na druhej strane

pomôže zmierniť prejavy agitovanosti, zúrivosti, agresivity. Zároveň organizmus mierne stimuluje, prebúda k aktivite podobne ako káva, no bez nepríjemných pocitov búšenia srdca, vnútorného chvenia či podráždenia citlivého žalúdka. Nie je návykový, čo sa o kofeínových nápojoch povedať nedá. Pomáha organizmu lepšie zvládať stresové situácie, zlepšuje pamäť, pozornosť, sústredenie. Je vhodným doplnkom výživy aj pri poruchách potencie, najmä ak sú psychogénneho pôvodu. Zo základného Pentagramu koncentrátov je optimálnou voľbou **Korolen**, ktorý harmonizuje predovšetkým srdcovocievny, ale aj nervový systém. Účinne detoxikuje organizmus, zlepšuje okysličenie všetkých dôležitých orgánov tela, najmä srdca a mozgu. Zlepšiť vitalitu a pamäť, pozdvihnúť náladu a celkovú výkonnosť pomôžu aj nadstavbové prírodné prípravky v kapsuliach – **Celitin** a **Revitae**. Obsahujú prírodné rastlinné zložky, ktoré priaznivo vplyvajú na psychiku, cievny systém, centrálny nervový systém, a tým zlepšujú pamäť a duševnú výkonnosť. Celitin zlepšuje aj metabolizmus tukov, cholesterolu, a tak bráni rozvoju artériosklerózy. Revitae harmonizuje hormonálny systém, pomáha zlepšiť náladu, ale aj skvalitniť spánok, priaznivo ovplyvňuje metabolizmus a regeneráciu všetkých tkanív. Prospešný je aj **Fytomineral**, obsahujúci koloidné minerály v optimálnej, dobre sa vstrebávajúcej forme. Tie sú nevyhnutné pre správny priebeh biochemických dejov v organizme, pre tvorbu enzýmov, reguláciu hormónov i detoxikáciu. Viaceré z týchto minerálov telo využíva na regeneráciu tkanív, svalov, kostry, vlasov, ale aj na tvorbu spermií (zinok), tvorbu a využitie inzulínu (chróm). Navodiť a harmonizovať hormonálnu rovnováhu pomáhajú aj bylinné čaje Energy – **Lycium chinense**, **Smilax officinalis**, ale najmä **Tribulus terrestris**, ktorý vďaka obsahu fytosterolov v organizme stimuluje tvorbu testosterónu. Okrem čajovej formy je dostupný aj vo forme bylinného koncentráту **Tribulus terrestris forte**, užíva sa jednoducho a pohodlne v podobe kvapiek. Zároveň je vhodné podporiť regeneráciu organizmu a dodať mu energiu niektorým z výživových doplnkov z radu Zelených potravín, napríklad **Organic Barley Juice powder** či unikátnym, na antioxidanty najbohatším ovocím vôbec v podobe **Acai Pure powder**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Emócie naše každodenné a prečo je dôležité zaoberať sa nimi?

Čo je to emócia? Slovník cudzích slov vysvetľuje emóciu ako pohnutie, dojatie, vzrušenie. Evokuje to niečo, čo nemá trvalý charakter. Mali by sme sa vôbec zaoberať ničím, čo sa každú chvíľu mení? Určite áno. My ľudia emócie často potláčame, pretože niekde na pozadí máme obavy, že nás zachváti chaos.

To je pravda, ale chaos je taký krásny! Chaos je rovnako dôležitý ako poriadok, podľa okolností. Obávame sa, že sa prejavíme takí, akí v tej chvíli v skutočnosti sme. Že ukážeme svoju pravú tvár, našu prirodzenosť. Koho alebo čoho sa bojíme? Bojíme sa seba? Že o sebe zistíme niečo, čo sme si ešte nevšimli? A čo s tým potom urobíme? Čo si pomyslia pozorovatelia nášho prejavu emócie? Hlavným pozorovateľom samých seba sme my. Čím viac sme vo svojom vnútri, tým viac sa dokážeme radowať zo všetkého, čo sa nám deje. Čím viac sme vonku, tým viac nám záleží na mienke okolia. A opäť je to o rovnováhe. O počúvaní samého seba na všetkých úrovniach. Na úrovni fyzického tela, mentálneho tela, emócií a duše. Pretože všetko so všetkým súvisí.

Emócie sú také užitočné! Pomáhajú nám vidieť aj tú stránku našej bytosti, ktorú nepoznáme alebo si ju neuvedomujeme, sú našou neoddeliteľnou súčasťou. Pripomínam, že neexistuje zlá emócia. Emóciu, ktorá sa nám vymkne spod kontroly, naberie na objeme, obťažuje nás, je však vhodné riešiť. Ak som ja ako celistvá bytosť v rovnováhe, tak aj emócie mám viacmenej v rovnováhe. Spomeniem najmä dostatok odpočinku, rovnováhu vo fyzickej a duševnej činnosti, pohyb na čerstvom vzduchu, cvičenie, trávenie času osamote, pitný režim, dostatočnú výživu. Pomôže vedomé vyhýbanie sa informáciám, situáciám a osobám, kde sa necítim komfortne. A naopak, vedomé vystavovanie sa informáciám, osobám a situáciám, ktoré so mnou ladia, kde sa cítim obohatene, príjemne a šťastne. V každej chvíli na nás pôsobí obrovské množstvo podnetov, priamo lákadiel, ktoré ovplyvňujú rôzne oblasti nášho života. A tak je vychýlenie sa z rovnováhy veľmi jednoduché.

VYNESME ICH NA SVETLO

Z vlastnej čerstvej skúsenosti môžem povedať, že hoci začínam rozumieť, ako to funguje, je naozaj veľmi jednoduché



pozabudnúť sa. V dobe pred koncom kalendárneho roka som sa vychýlila z rovnováhy tým, že som sa veľmi málo venovala sebe a situáciám, ktoré ma tešia a bola som priveľmi orientovaná na vonkajší svet a problémy ľudí okolo mňa. Tiež ma prekvapili emócie, ktoré som v určitej chvíli veľmi ťažko znášala. Čím viac som sa zameriavala na vonkajší svet, tým to bolo horšie. Čím viac som ich potláčala a ignorovala, tým silnejšie sa manifestovali, aby som si všimla, že sa mám vrátiť k sebe. Pretože iba odtiaľ ich budem vedieť spracovať. Je to veľmi dobrá skúsenosť a som rada, že sa o ňu môžem s vami podeliť. V takých chvíľach človek siahne hlbšie do svojich psychických síl a s odstupom času to vnímam ako veľmi podnetné.

Emóciu je vhodné si všimnúť, pomenovať ju, venovať jej pozornosť, aby sme ju pochopili, neposudzovať ju a prijať ju. Často pomáha emóciu vytiahnuť a nahradiť ju inou, príjemnejšou. Keď sa opäť objaví, je to dôkaz, že máme dôkladnejšie pátrať, prečo a kde vznikla a čo nám má ukázať. Dovoľme si prejať ju. Keďže emócia je naša a nikoho iného, nemusíme sa pritom povyšovať nad okolie. Situácia a človek, ktorý ju v nás vyvolal, nám vlastne pomohol uvidieť ju. Je to náš priateľ. Nepotláčajme ju. Ak by sme emócie potláčali, vystavujeme sa riziku, že budeme rozladení, nespokojní alebo sa staneme závislými. Nespracované emócie oslabia energetické telo, pretože držať ich vo vnútri znamená spotrebovať mnoho energie. A keď zásoby energie klesnú pod určitú hodnotu – u každého je to inak – spozorujeme rôzne fyzické prejavy nerovnováhy. Aké sú a kde sa objavujú? Ak je emóciou „veľa“, ovplyvní to orgán, ku ktorému emócie patria. Pomôžeme si základnými emóciami a orgánmi, s ktorými súvisia, podľa učenia tradičnej čínskej medicíny.

EMÓCIE, ICH ORGÁNY A ENERGY

» **STRACH** je emóciou **OBLIČIEK**. Veľmi rozšírená emócia, najmä v tejto dobe. Strach sa prejavuje ako rôzne fobie, úzkosť, vzťahovanie, tréma, napätie, podozrievavosť. Nespracovaný strach ľudí uzatvára. Bude to tým, že základným strachom je strach zo straty seba samého? Zaujímavou informáciou je, že strach je opakom hnevu. Hnev je maskovanie. Zažili ste situáciu, keď ste sa veľmi báli o dieťa a akonáhle prišlo živé a zdravé domov, dali ste mu rôznym spôsobom najavo svoj hnev? Ďalším príkladom je dieťa, ktoré ešte počas prenatálneho vývoja zažilo strach matky o jeho život. V detstve sa pri veľkom strachu počúvalo, často malo angíny, neskôr sa u neho prejavovali rôzne formy strachu, najmä z chorôb. Prejavom oslabenia obličiek v dospelosti bolo predčasné šedivenie vlasov, studené končatiny a bolesti chrbta. Energy má na taký stav koncentrát **Renol**, prípravok **King Kong**, ktorý spolu so **Skeletinom** a výživou vo forme **Goji** určite pomôže. Pri emócii strachu je vhodné užívať aj **Macu**, **Revitae** či **Mycoren**. Pretože keď posilníme orgán, v tomto prípade obličky, pomôže nám to zvládnuť aj s tým súvisiacu emóciu.

» **SMÚTOK** je emóciou **PLŮC**. Prejavuje sa ako ľútosť, sebalútosť, nízke sebadomie, pocit viny a krivdy. Smútok sa niekedy nazýva pasívnou zlosťou. Smutný človek sa hneď tak nerozčúli. A ak sa mu to podarí, smútok na chvíľu zmizne. V tejto kombinácii to môže vyvolať zápaly pľúc, priedušiek, dutín. Smútok energiu zastavuje a spotrebovávajú. Ako príklad uvediem dospelého človeka, ktorému zomrel rodič. Svoj smútok dlho nevedel spracovať. Rýchlo strácal energiu. Nechápal, prečo aj ostatní nesmútia tak dlho. Trpel zápalom dýchacích ciest. Prestal mať záujem o kontakty s priateľmi

ZDRAVIE OD A PO Z

EMÓCIA – citové pohnutie mysle. Niekedy sa rozlišuje prudká emócia – afekt a emocionálny stav – nálada. Štruktúrnym základom emócií v mozgu je oblasť hypotalamu a limbického systému.

Z Praktického slovníka medicíny (vyd. Maxdorf, 2004)

a upol sa na životného partnera. Ľudia, ktorí nespracujú smútok, majú tendenciu zariadiť si život tak, aby necítili bolesť zo straty. Držia si odstup od ľudí alebo naopak kontrolujú a ovládajú tých, o ktorých sa najviac boja. Nespracovaný smútok pomôže uvoľniť **Vironal**, **Relaxin**, **Revitae**, **Peralgin** alebo **Mycopulm**. Vironal posilní pľúca, vysuší slzy a energia začne opäť prúdiť.

» **SLEZINA** sa spája so **STAVOM MYSLE**, keď človek všetko analyzuje a o všetkom nadmerne premýšľa. Z každej strany, až tak, že sa v tom zamotá. Nedokáže prijať samého seba. Ulietava. To spôsobuje stagnáciu energie. Človek sa stáva lenivým, malátnym, nedokáže sa rozhybať a pohnúť z miesta. Nepochváli sa za to, čo dokázal. Tvorí si domnienky. Obáva sa, že sa určite vyskytne niečo, čo mu prekazí plány – a tak nakoniec nič nezačne. Pretože „čo keď?“ A tak zostane iba pri slovách: „Mali by sme...“ Blokovanie energie sleziny spôsobuje pocit ťažoby, ochabnutosť, zadržiavanie vody, človek začne tučniť. Tu pomôže koncentrát **Gynex**, ktorý človeka ukotvuje, prípravok **Relaxin**, **Stimaral** a výživa **Revitae**, **Goji**, **Sacha Inchi** či **Himalayan Apricot oil**.

» **RADOŠŤ** a **LÁSKA** sú emóciami **SRDCA**. K srdcu patrí láskavosť a roztržitosť. Radosť rozptyľuje energiu a človek po chvíľke úprimnej radosti prestáva byť unavený. Ak je radosť nadmerná, energia sa stráca. Ak človek nemá radosť, zvykne si ju nahrádzať rôznymi závislosťami, ako sú nákupy, sex, alkohol, atď. Rozpráva veľa a rýchlo, upútava na seba pozornosť. Je zmätený, roztržitý, chaotický, nedokáže sa dostať do svojho stredu. Príkladom je mladý muž, ktorý nie je šťastný vo vzťahu so svojou ženou. O svojich problémoch hovorí aj s cudzími, inklinuje k hazardným hrám. Málo spí a trápia ho zlé sny. Srdce podporíme **Korolenom**, **Relaxinom**, ktorý upokojí a pomáha ukotviť sa v sebe.

» **HNEV** je emóciou **PEČENE**. Hnevajme sa, ak to potrebujeme. Zaujímavým prirovnaním je, že prejavy hnevu sú „psychické zvracanie“. Hnev je spojený s náhlým vzostupom energie. Človek, ktorý sa nikdy nehnevá a hnev ovláda, je nebezpečný. Pre seba a okolie. Prejaví sa to vtedy, keď niečo chceme, niekto/ niečo nám zabráni, aby sme to získali a frustrovaná energia sa zmení na hnev. Potlačený hnev vyvolá nespokojnosť, preberanie zodpovednosti, chorobné punitčkárstvo. Ak má niekto dlhodobý nespracovaný hnev, môže mať vysoký krvný tlak, žalúdočné vredy, žľzníkové kamene, migrény, závrate, problémy s očami. Pečeň podporíme **Regalenom**, **Stimaralom**, **King Kongom**, výživou vo forme **Goji** alebo Zelenými potravinami. A vtedy budeme vedieť hnev lepšie uchopiť a spracovať.

Keď je emóciou ovplyvnený jeden orgán, sú ovplyvnené aj ďalšie. Preto má význam konzumovať koncentráty **Pentagramu** v závislosti na ročnom období a potrebách konkrétneho človeka preventívne a celoročne. Tým si vytvoríme aj vlastné emocionálne zázemie.

DANA HÜBSCHOVÁ

Energetické a harmonizačné pomôcky (5)

ZVONY A ZVONČEKY

V minulom diele sme sa naladili pomocou ladičiek. Teraz prichádzajú na rad pomocníci, ktorí majú srdce a dokážu nám ho otvoriť. Reč je o zvonoch a zvoncoch. O tých malých, čo máme doma, aj o tých veľkých, ktoré zvolávajú na omšu. Dozvieme sa aj o špeciálnom zvone dilbu, ktorý pomáha zjednotiť cieľ a cestu k nemu.

POPIS

Zvony a zvončeky sú krásne nástroje, ktoré sa rozozvučujú pomocou srdca vo vnútri alebo aj paličkou. Môžu byť vyrobené z rôznych materiálov a naladené na množstvo frekvencií. Tá závisí nielen od zvonu, ale aj od spôsobu hrania. Na niektoré zvony sa dá hrať krúžením po okraji, podobne ako pri tibetskej mise. Každý zvonček má svoju silu a moc. Aj ten „obyčajný“, kúpený ako suvení. Dokonca aj keramický, ktorý nezvoní, má svoju schopnosť harmonizovať nás a regenerovať. Účinnejšie sú, samozrejme, zvony, ktoré sa krásne rozozvučia a dávajú nám priestor na vyjadrenie nášho srdca. Špecifickým druhom sú kostolné zvony, ktoré majú často svoje mená a patrónov. Krásny zvon stojí v českých Novohradských horách, v dedine Hojná Voda. Svojím zvukom, ktorý sa rozprestiera do krajiny,

otvára srdce a vyzýva naše schopnosti, aby sa prejavili. Medzi budhistami a hinduistami sa často používa zvon dilbu, ktorý sa nazýva aj ghanta.

ZVON DILBU

Tento harmonizér je „partnerkou“ žiariča zvaného dordže, o ktorom si povieme v letnom dvojčíse. Horná časť dilbu – rukoväť, je zakončená jednoduchým dordže a namiesto tradičnej guľôčky je tu hlava bódhisattvy Avolókitešvary. O ich spoločnej sile si ešte budeme hovoriť. Samotný zvon je jinovým vyjadrením energie. Jeho telo býva ozdobené mantrami, ktoré posilňujú jeho účinok. Netreba ich pri použití čítať, ich sila sa rozprestiera v priestore spoločne s krásnym zvonivým zvukom. Spodná časť zvonu sa tradične vyrába z planetárnych kovov, rovnako ako tibetská misa. Rukoväť bývala najčastejšie z mosadze. Pri pohľade zhora sa nástroj javí ako mandala. Dilbu sa používal na začatie a ukončenie obradov. Skutočný význam zvuku a symbolov nie je jasný, pretože na každého pôsobia úplne inak. Niekoľko dokáže zvon maximálne energeticky povzniesť, iného naopak upokojiť, aby si mohol na pár chvíľ odpočinúť od občas náročnej práce na sebe samom.

ENERGETICKÉ ÚČINKY

Zvončeky majú špecifický účinok na naše srdce a srdcovú čakru. Prehrievajú túto oblasť, rozoznievajú ju a posúvajú na vyššiu úroveň. Zvuk sa dokáže dostať široko-ďaleko. Pôsobí vo vrstvách, o ktorých ani nevieme, že existujú. Skrze zvončeky môžeme nadviazať spojenie s anjelmi a inými bytosťami. Kostolný zvon má navyše dar prebudiť nás a ukázať nám našu pravú cestu. Zvoláva nielen veriacich, ale aj naše schopnosti, dary, prednosti a silné stránky. Pomáha pochopiť, že naše prednosti nám neboli dané pre možnosť vyvyšovať sa, ale aby sme zanechali svet lepší, než aký sme ho dostali. Zo všetkých nástrojov, o ktorých v našom seriáli hovoríme, dilbu najviac pôsobí nielen zvukom, ale aj priamym prenosom skrze ruku. Tým, ako ho držíme za dordže, sa energia vlieva do našej ruky, očisťuje nás a ovplyvňuje energie priamo v problematických miestach.

TIPY NA POUŽÍVANIE

Ak máte väčší zvon, skúste naň hrať paličkou a uvidíte, ako na vás bude pôsobiť. Hrajte pravou aj ľavou rukou. Dajte si váš obľúbený zvon či zvonček na miesto, cez ktoré často prechádzate. Občas si zazvoňte, precíťte to a harmonizujte. Pripevnite srdce k zvonu alebo ho vyberte. Hrot rukoväte priložte na miesto, ktoré vás bolí, alebo na akupresúrny bod. Potom zvon rozozvučte pomocou paličky a užívajte si, ako vás ladí zvuk a vibrácie vchádzajúce priamo do tela.

MEDITAČNÉ CVIČENIE

Dnešné cvičenie bude celkom jednoduché, ale dlhodobejšie. Vždy, keď budete mať príležitosť, zastavte sa a nechajte sa rozvibrovať zvukom kostolného zvonu. Počúvajte rôzne zvony a nechajte ich na seba pôsobiť. Sami pre seba precíťte a pomenujte, ako na vás konkrétny zvon pôsobí, kde vás lieči a akú tému vo vás rozvibrováva. Pokojne si založte zápisník a pozorujte, ako na vás zvon pôsobí napríklad po roku. Rovnako, alebo úplne inak?

*Máj plný krásnych zvukov a vôní
vám praje ONDŘEJ VESELÝ*





O výchove a nevýchove (8)

HRANICE

Stanovenie hraníc je jednou z najdôležitejších a zároveň najzložitejších vecí vo výchove detí. Ak ich vedieme k poslušnosti bez ohľadu na ich prania a potreby, napácha to rovnakú škodu, ako keď v snahe nepotlačiť osobnosť dieťaťa mu nedávame žiadne mantinely.

PREČO DETI POTREBUJÚ HRANICE?

Trend absolútne liberálnej výchovy je dnes už na ústupe. Našťastie, pretože priveľa slobody robí z dieťaťa v podstate neslobodné – čini ho zajatcom jeho vlastných potrieb a prání. Na prvý pohľad sa liberálna výchova zdá ako dobrý výchovný plán – dieťa neobmedzuje, necháva mu voľnosť na vyjadrenie a sebarealizáciu, zohľadňuje jeho potreby a prania, necháva plne rozvinúť jeho osobnosť. Dieťa sa tak ale nestretne s hranicou, za ktorú nemôže ísť, s negáciou, odmietnutím, nie je nútené pobiť sa s negatívnymi pocitmi. Jeho osobnosť naozaj rastie, ale bez nastavenia medzi nám čoskoro „prerastie“ cez hlavu. Liberálni vychovávatelia často neskôr zisťujú, že ich

dieťa – hoci vychované v láske a tolerancii – má problémy v kolektíve, s autoritami, je agresívne, nahnevané, hrubé, neposlúcha, nerešpektuje nikoho iného než seba a svoj pohľad na vec. Vďaka liberálnej výchove sa cíti byť stredobodom sveta, nie je zvyknuté obmedziť svoje želania a potreby, správať sa podľa iných pravidiel než tých svojich, chýba mu schopnosť sebaregulácie. Skôr či neskôr (najneskôr však s nástupom do kolektívu) zistí, že aj iní ľudia majú svoje prania a potreby, ale nedokáže to zladiť. Jednoducho preto, že ho to nikto nenaučil. Nestanoviť dieťaťu hranice je v podstate rovnaké, ako keby sme ho hodili do vody bez toho, aby sme ho naučili plávať a dúfali, že na to príde samo. Liberálna výchova totiž zabudla na dve dôležité veci, a to 1) že psychika dieťaťa ešte nie je taká vyspelá, aby mohlo (v zásadných veciach) robiť správne rozhodnutia a 2) že žijeme v spoločnosti druhých ľudí.

AKO TEDA VYCHOVÁVAŤ?

Výchova je našou zodpovednosťou, a to predovšetkým voči dieťaťu. Vychovávateľ

by mal byť dieťaťu sprievodcom a zároveň učiteľom, ktorý ho pripraví na život v spoločnosti. Už v období prvého vzdoru treba jasne a láskyplne nastavovať hranice. Iste sa zhodneme, že dieťa si môže vybrať, či bude jesť brokolicu alebo nie, ale že nemôže jesť iba hranolčeky, pretože to tak chce. Vo výchove by vždy malo ísť o voľbu v rámci hraníc, stanovenie prijateľných medzí je však úlohou vychovávateľa, ktorý je skúsenejší. Dieťa si môže vybrať, či si vyčistí zuby pred večerníkom alebo po ňom, ale nie to, či si ich bude čistiť. Rovnako si môže vybrať, či chce červené alebo zelené ponožky, ale nie, že v zime pôjde bez ponožiek. A to aj za cenu hnevu a plaču, ktorým sa dieťa usiluje dosiahnuť svojho. Bez kriku a búrlivých emócií môžeme vyjadriť pochopenie pre situáciu, môžeme dieťaťu pomôcť pomenovať a spracovať emócie s tým spojené, ale mali by sme byť dôslední a trvať na svojej požiadavke, aj keď je to nepríjemné. **Stanovenie hraníc by malo byť vždy láskyplné. Láskyplné, ale pevné.**

PhDr. PAVLÍNA HLAVÁČOVÁ



Prejavy tela: ženská a mužská neplodnosť

Neplodnosť je téma, ktorá čoraz viac rezonuje v spoločnosti. Stále viac párov túžiacich po založení rodiny sa dostáva do konfrontácie s informáciou, že nie je možné počať dieťa prirodzene – či už je „problém“ na strane ženy alebo muža. Napriek tomu, že vzniká stále viac možností, ako si splniť sen o rodine pomocou západnej medicíny, a teda umelého oplodnenia, začala sa úspešnosť znižovať. Akoby ľudské telo naznačovalo hlbší problém a potrebu dôslednejšieho riešenia a pochopenia, prečo sa prirodzená potreba mať rodinu, stáva nenaplnenou.

Čínska medicína má na schopnosť počať, vynosiť a porodiť zdravé dieťa trochu odlišnejší pohľad. Vníma to ako zázrak a súčasne dar prírody, ktorej sme súčasťou. A tak by to malo aj zostať. Neznamená to, že je čas vzdať sa tejto túžby. Treba sa však vrátiť k prírode a vnímať človeka ako celok, s jeho snami aj problémami. Pochopiť, prečo je stále väčší problém mať dieťa a prečo čoraz viac žien a mužov nedokáže mať vlastného potomka prirodzeným spôsobom. Vnímať najmä konkrétnu ženu a konkrétnu muža, ktorí síce majú problém, ale ten problém je súčasťou celého ich organizmu. Nie je správne vnímať problém izolovane a pritom zabudnúť na ženu či muža.

CHRÁM DIEŤAŤA

Aby sme správne pochopili pohľad čínskej medicíny, pozrime sa bližšie na konkrétne orgány, ktoré súvisia s plodnosťou. Dôležitým orgánom plodnosti pre ženu je **maternica**. Maternica sa nazýva aj pôrodným orgánom alebo chrámom dieťaťa.

Nachádza sa v oblasti podbruška, za močovým mechúrom a pred konečníkom. Jej dolný otvor (nazývaný aj brána maternice alebo brána dieťaťa) ústi v pošve. Má tvar obrátenej hrušky.

Maternica patrí medzi tzv. zvláštne orgány. S jej pomocou je riadená menštruácia u ženy po puberte. Zhruba vo veku 14 rokov je energia obličiek silná, pohlavné tekutiny (pridružujú sa k rozmnožovacej funkcii a k pohlavnej zrelosti) sú dostatočné a maternica je plne vyvinutá. Ústredná dráha, ktorá sa nazýva aj dráhou prúdu, je silná a dráha počatia je priechodná. Menštruácia začína prebiehať pravidelne. Až do veku zhruba 50 rokov sa energia obličiek postupne znižuje, pohlavné tekutiny sa vyčerpávajú, ústredná a dráha počatia sa stávajú nedostatočnými, menštruácia začne byť nepravidelná, až sa úplne stratí.

Po puberte a prvej menštruácii je žena schopná prvého počatia a výživy plodu. Po počatí sa maternica stáva hlavným orgánom pre ochranu a starostlivosť o plod. Funkcia maternice závisí od fyziologickej činnosti všetkých orgánov, plných aj dutých, ako aj od mentálnych faktorov. Orgánmi, ktoré sú najviac zapojené do fyziológie maternice sú srdce, pečeň, slezina a obličky, ako aj ústredná dráha a dráha počatia. Hlavným orgánom ovplyvňujúcim maternicu a jej funkcie je pečeň.

DVE DÔLEŽITÉ DRÁHY

Mužským rozmnožovacím orgánom je prostata – predstojná žľaza. Jej funkciou je produkovať a skladovať sekrét, ktorý je súčasťou ejakulátu. Zvyšuje životaschopnosť spermií. Prostata je

riadená obličkami a závisí od ústrednej dráhy a dráhy počatia. V nej sa zhromažďuje energia a krv, ktoré sa transformujú na esenciu a následne na spermium. Semenníky sú miestom, kde vznikajú a rastú mužské pohlavné bunky, spermie. Ide o systém kanálikov, ktoré sú na malom priestore v obidvoch semenníkoch. V nich sa rodí nový život. Zaujímavosťou je, že pre správnu tvorbu potrebujú spermie o niečo nižšiu teplotu ako má zvyšok tela. Sú oddelené od imunitného systému, ktorý by ich zničil.

Nadsemenníky je systém skrútených kanálikov. Nachádzajú sa na hornej zadnej strane semenníka. Ich dĺžka by v natiahnutom stave bola šesť metrov. Slúžia ako zásobáreň spermií, ktoré tu dozrievajú po dobu zhruba dvoch týždňov. Tu získavajú schopnosť pohybu a oplodnenia vajíčka. Napriek tomu, že dôležité sú všetky meridiány, spomeňme hlavne dve mimoriadne dráhy, ktoré sú priamo spojené s plodnosťou a tehotenstvom.

Prvým je **meridián počatia**, ktorý sa začína v strede pohlavného aparátu, zostupuje na hrádzu, prechádza cez lonovú kosť, stúpa cez trup, hrdlo až k spodnej pere. Prejde cez pery, ústa až k bodu č. 28 riadiaceho meridiánu, kde sa s ním spája. Rozdeľuje sa do dvoch vetiev a končí sa pod očami. Z vnútorných pohlavných orgánov odstupuje jedna vetva, ktorá prechádza chrbticou. Meridián počatia je zodpovedný za nové meridiány tela, môže riadiť ich energiu. Všeobecne platí, že esencia krvi, riedkych aj hustých tekutín, sú ovplyvňované práve ním. Meridián počatia riadi tehotenstvo a výživu plodu. Má úzky vzťah s menštruáciou, sekréciou pošvy aj s pôrodom. Druhou dôležitou dráhou je **ústredný meridián**, ktorý sa začína v strede vnútorného pohlavného aparátu, zostupuje k hrádzu a delí sa na tri vetvy. Prvá vetva stúpa pozdĺž prednej brušnej steny, prechádza blízko pupka a spája sa s meridiánom obličiek. Rozptyľuje sa v hrudníku a potom stúpa k hrdlu, kde obkolesuje pery. Druhá vetva ide pozdĺž zadnej steny brušnej dutiny a stúpa k chrbtici. Tretia vetva vychádza z hrádzu, delí sa a vnútornou stranou stehien klesá až k palcu na nohe. Prvé dve vetvy teda stúpajú a tretia klesá. Vo svojej hornej časti vedie až k hlave, vo svojej dolnej časti až k nohám. Vo svojej zadnej časti k chrbtici a vo svojej prednej časti vedie až k bruchu. Prechádza celým organizmom a predstavuje stred strategickej komunikácie. Preto má regulačný vplyv na energiu a krv dvanástich meridiánov. Svoju dôležitú funkciu má vďaka vzťahu k dráhe obličiek a žalúdka, počatia a k riadiacemu meridiánu. Ústredný meridián je spojený s prenatálnou aj postnatálnou esenciou, riadi pohlavnú činnosť. Táto dráha je úzko spojená s maternicou, má regulačný vplyv na menštruáciu. Súčasne je meridián prepojený s pohlavnými funkciami. Ak je táto dráha dostatočne silná, menštruácia prichádza pravidelne a plodnosť je zachovaná.

SLEZINA A PEČEŇ

Síce som začala netypicky a v zmysle hierarchie v organizme takpovediac menej dôležitými orgánmi. Hlavné orgány, ktoré dokážu priamo ovplyvniť našu plodnosť sú slezina, pečeň a obličky.

Slezina je nenápadný orgán, o ktorom sa veľa nerozpráva. Napriek tomu je zodpovedná za množstvo funkcií a procesov v tele. My sa zameriame na jej vplyv ohľadom plodnosti. Z pohľadu čínskej medicíny sú slezina a pankreas dva orgány, ktoré sa vnímajú ako jeden. Pankreas je priamou súčasťou hormonálneho systému. Slezina je jeho „hlavou“ a dohliada, aby všetky žľazy z vnútorným vylučovaním pracovali v potrebnej postupnosti. Do hormonálneho systému patrí

hypofýza, štítna žľaza, pankreas, nadobličky, vaječníky, prostata. Slezina „dohliada“ na to, aby všetky tieto orgány pracovali správne. Ak sa niečo udeje, práve slezina zabezpečuje nápravu. Okrem toho zabezpečuje, aby sa krv udržiavala vo svojich cestách, aby sa nevyllievala. Zabezpečuje aj jej kvalitu tvorbou postnatálnej esencie, získavanej z pevnej a tekutej potravy. Prepája sa s prenatálnou esenciou obličiek a spolu vytvárajú základnú substanciu pre život samotnej ženy, ale aj vytúženého dieťaťa.

Aby sme pochopili vplyv pečene, potrebujeme ju aspoň trochu spoznať a uvedomiť si jej funkcie. **Pečeň** miluje pocit voľnosti a neznáša ochabnutosť (fyzickú, mentálnu či psychickú). Jej energia musí byť primeraná a uvoľnená, musí mať možnosť stúpať a rozpínať sa, aby boli zabezpečené všetky jej funkcie. Všetko, čo by nás mohlo zväzovať - od stiahnutých vlasov do gumičky, cez obťahnuté nohavice až po názory či vzťahy - sťahuje aj energiu pečene. Pečeň je priamo spojená s pocitom slobody, ale aj so zdravým egoizmom. V týchto vlastnostiach si môžete uvedomiť psychosomatiku neplodnosti, ak je blokáda na úrovni pečene.

Ak energia pečene nemôže stúpať a plne sa rozvíjať, začnú sa objavovať prejavy, ako pocit tlaku, plnosti a nepohody na hrudi a v oblasti nadbruška, bolestivé rozpínanie nadbruška, sklesnutosť a zlá nálada. Naopak, ak energia pečene nadmerne stúpa, stáva sa príliš silnou v hornej časti tela. Vtedy môžeme pozorovať veľkú nervozitu sprevádzanú popudlivosťou, závraty a mihanie pred očami, bolesť hlavy s pocitom rozpínania. Pečeň je zodpovedná za skladovanie krvi. V podstate je to práve ona, kto rozhoduje kde, kedy a koľko krvi pôjde. Ako už vieme, krv je najdôležitejšou hmotnou substanciou tela, je tekutinou života. Číže tam, kde nepôjde krv, nebude život. Pre maternicu, meridián počatia a ústredný meridián to platí dvojnásobne. Skladovanie krvi priamo v pečeni znamená, že určité množstvo krvi uskladnenej v pečeni vyživuje samotný orgán, čo zabezpečuje kontrolu energie jang pečene. Tým bráni nadmernému vzostupu jang pečene a udržiava jej funkcie. Regulácia objemu krvi zabezpečuje, že bežne je objem krvi v každej časti tela relatívne stály, mení sa však podľa fyziologického stavu. Namáhavé činnosti a prudké emócie vyvolávajú zvýšenú potrebu krvi. Je to práve pečeň, ktorá siahne do krvných rezerv, prideliť a dopraví množstvo krvi do tých častí tela, kde je to potrebné. Keď je organizmus v pokoji, objem krvi uvedený v tele do obehu klesá a časť krvi sa vracia späť do pečene. Nesmieme zabúdať, že u žien nastáva pravidelná strata krvi vďaka menštruácii. Krv je tekutinou života. Ak má pečeň tzv. nedostatok krvi, začne ňou „šetriť“ a začne s orgánmi alebo funkciami, ktoré nie sú pre život podstatné. Nedostane sa jej vlasom, ktoré môžu začať padať, očiam, ktoré začnú byť suché, podráždené, prípadne sa zrak zhorší, a taktiež maternici, ktorej funkcie sa oslabia až zastavia.

OBLIČKY A TEHOTENSTVO

Obličky majú na starosti náš „korienok, náš začiatok“, bez ktorého by nebolo nič. Uchovávajú silu, tzv. prenatálnu esenciu, ktorú sme dostali od rodičov a v istom zmysle sme ju zdedili aj po všetkých generáciách našich predkov. Jej kvalita určuje množstvo našej životnej energie, našu výkonnosť, talent, inteligenciu, predispozície na ochorenia a aj schopnosť ich zvládnuť. Určuje celkovú kvalitu nášho života, vrátane schopnosti vychutnávať si ho a odovzdať to všetko potomkom. Zaisťuje nielen rast, vývoj a reprodukciu, ale rovnako sa podieľa na produkcii krvnej tekutiny a posilňuje obranyschopnosť organizmu.



» V priebehu embryonálneho vývoja je esencia prvotnou hmotou, z ktorej sa formuje plod. Je základom života. Po narodení je sústavne obohacovaná postnatálnou esenciou a spolu s ňou tvorí základnú substanciu pre dospievanie, pohlavné funkcie a reprodukciu. Čiže silná a dostatočná esencia je základnou substanciou, ktorá nám umožňuje mať dieťa.

Obličky sa starajú o veľmi dôležité miesto, ktoré sa nazýva Mingmen alebo Brána života. Je to silné energetické miesto, kde je uložená rezerva prenatalnej esencie. Mingmen je prvotnou hybnou silou ľudských životných funkcií, základom nášho energetického zdroja. Dvanásť meridiánov je napojených na tento zdroj vitálnej energie.

Mingmen je úzko spojený s rozmnožovacou funkciou. U muža pomáha skladovať spermie, u ženy súvisí s maternicou a jej funkciami. Rovnako slovo „brána“ v jeho názve odkazuje na priechod, akýsi portál. V okamihu počatia práve touto bránou vychádza vklad od muža a cez túto bránu je prijímaný ženou. Keď plod dozrie, použije silu Mingmenu na prechod pôrodnými cestami.

Svoj prvotný náboj dostane plod z esencie matky a otca, ale na svoj vnútromaternicový vývoj prijíma esenciu len z matkiných obličiek, rovnako aj jej energiu a výživu z krvi. V tele ženy sa dejú neskutočné zmeny obrovských rozmerov. Tok energie je zameraný na maternicu, aby sa vyživovala placenta a plod. Energia a telesné tekutiny môžu mať preto ťažkosti prúdiť smerom hore a dole, zvykne sa blokovať. Tam, kde vznikne blokáda, začnú sa neprijemné prejavy, ktoré pozná snáď každá žena. Blokáda v hornej časti sa prejavuje bolesťou hlavy, závratmi či stuhnutím šíje. Ak sa zablokuje stred, vnímame typické tráviace problémy. A v prípade blokády v dolnom žiariči cítime bolesť v krížoch, v nohách alebo opuchy nôh.

PÔROD A VÝDAJ ENERGIE

Ďalšia veľká zmena sa deje na úrovni transformácie ženinej krvi na materské mlieko. Vraví sa, že menštruácia krv sa po pôrode mení práve na materské mlieko. Na to ale žena potrebuje mať dostatok výživy aj energie. Je prirodzené, že v období tehotenstva sa žena viac obracia do svojho vnútra, vyžaduje pokoj a oddych. Z praxe môžem povedať, že ženy, ktoré pred tehotenstvom mávali slabú menštruáciu, mali väčší problém s materským mliekom, respektíve mliečko rýchlejšie stratia. Ak nemá žena dostatok energie, výsledkom je obrovské vyčerpanie esencie po pôrode, prejavujúce sa obrovskou únavou, kazivosťou zubov, vypadávaním vlasov či stratou mlieka.

Samotný pôrod je pre ženský organizmus extrém. Je síce fyziologickou záležitosťou, ale od ženy si vyžaduje výdaj veľkého množstva energie. Ak sa k tomu pridá vyčerpanie z obdobia tehotenstva a emocionálne vypätie, máme tu súčet energetického, fyzického aj emocionálneho výdaja. Po pôrode potrebuje telo ženy čas na obnovenie esencie, pri optimálnej starostlivosti o telo trvá dva až tri roky. Ak bolo tehotenstvo a pôrod náročné, je potrebný dlhší čas a samozrejme, väčšia starostlivosť.

Energetický a zdravotný stav ženy počas tehotenstva a po pôrode určuje to, koľko energie a esencie dostane jej dieťa, aký mu dá konštitučný základ. Ideálne je, keď sa obaja nastávajúci rodičia vedomo pripravujú na počatie svojho dieťaťa zlepšovaním svojho zdravia minimálne dva roky pred počatím. Vždy je oveľa jednoduchšie podporovať svoj organizmus preventívne, udržiavať sa v rovnováhe pomocou prirodzenej starostlivosti o seba.

ENERGY DOKÁŽE POMÔCŤ

Na vyriešenie prípadných problémov tu máme prípravky Energy. Ak ste pozorne čítali predchádzajúce informácie, viete, že sa budeme krútiť hlavne okolo obličiek a pečene, no určite využijeme aj vzťahy medzi orgánmi.

Ak nájdeme problém na úrovni pečene, hlavným koncentrátom, po ktorom siahneme, je **Regalen**. Jeho výrobu sprevádzala jedna z najsilnejších myšlienok vôbec: zachrániť život. Je to veľmi blízke myšlienke „stvoriť život“ či „podporiť život“. Regalen podporí funkcie pečene, umožní jej znova získať slobodu, uvoľní energetické blokády, spriechodní cesty tak, aby všetky funkcie prebiehali plynulo a v prospech organizmu. Tak zabezpečíme priechodnosť meridiánu počatia a ústredného meridiánu. Pečeň je veľmi citlivá na množstvo a kvalitu krvi. V tomto ohľade môžeme siahnuť napríklad po **Revitae**, **Goji**, **Spiruline** či **Barleyi**. Minulý mesiac sme dostali k dispozícii ďalšiu efektívnu pomoc pri naštartovaní pečene, a to **Mycihepar**. Určite ho odporúčam ako výživu samotného orgánu, regeneráciu buniek a na celkovú revitalizáciu tohto silného orgánu. Mycohepar nebudeme kombinovať s Regalenom, ale využijeme silu **Renolu**, **Vironalu** alebo **Gynexu**. To, ktorý koncentrát využijeme, záleží na celkovej diagnostike, ktorá odhalí všetky nerovnováhy v organizme. Keďže pečeň je spolu s obličkami súčasne zodpovedná za čistotu vnútorného prostredia, telo si často pýta očistu. Kvalitnú detoxikáciu si vieme dopriať pomocou **Cytosanu**.

Ak je potrebné podporiť priamo obličky, môžeme použiť **Renol**, **King kong** alebo dokonca **Tribulus**, ktorý je výborný zvlášť pre mužov. Podľa toho, ktoré funkcie potrebujeme podporiť či obnoviť, rozhodneme sa pre konkrétny koncentrát. Každý orgán má na starosti nielen konkrétne funkcie, ale aj tkanivá. Na to potrebuje stavebný materiál, adekvátnu výživu. Pomôže nám ju naplniť **Skeleton**, **Maca** či **Fytomineral**. Aj pre obličky máme úžasný komplex čínskych húb, **Mycoren**. Rovnako ho nekombinujeme priamo s **Renolom**, ale krásne sa dopĺňa s **Gynexom**, najmä pri riešení problémov s plodnosťou. Gynex je vnímaný ako prvá voľba pri riešení tehotenstva a mnohokrát aj pomôže k naplneniu sna o dieťaťu. Gynex patrí k prvku Zem, ktorý kontroluje prvok Voda (obličky). Kontrola súvisí viac s funkciami daného systému. Ďalšia vec je, že Gynex krásne podporuje a harmonizuje hormonálny systém, do ktorého patria aj nadobličky a vaječníky. Vy už ale viete, že oba orgány patria pod systém obličiek - a tým je záhada širokého účinku Gynexu vyriešená.

Možností a kombinácií, ktoré sú vhodné na riešenie problémov s plodnosťou u žien či mužov, je veľmi veľa. Všetko sa vždy odvíja od konkrétnej nerovnováhy v spojení s aktuálne nastavenou psychikou. Práve emócie vedú výrazne ovplyvniť liečbu, a preto je vhodné podporiť aj túto úroveň. My vieme využiť napríklad **Relaxin**, **Stimarel**, ale aj **Korolen**.

Problém s plodnosťou vnímam ako komplexnú nerovnováhu prinajmenšom v jednom systéme, ktorá zákonite ovplyvní ďalšie procesy v tele. Niekedy je nerovnováha mierna a riešenie rýchle, ale problém býva aj komplikovanejší. Preto odporúčam cieľenú konzultáciu spojenú s diagnostikou. Následne je možné začať s riešením. Túžba po dieťati je veľmi silná a súčasne prirodzená. Chápem každý pokus, každé riešenie, ktorého výsledkom má byť vytvorenie rodiny, zažiť ten nádherný pocit, byť rodičom. Skúsme mať ako prvú voľbu menej invazívne spôsoby, ktoré nám prinesú vnútornú rovnováhu, zdravý organizmus a ako krásny bonus zdravé dieťa. V Kluboch Energy vám s radosťou pomôžu dôjsť k cieľu.

S úctou, ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ

www.centrumgara.sk

O kráse, kozmetike a Vesmíre

O krásu sa treba starať, udržiavať a zveľaďovať ju, lebo patrí do tej oblasti nášho života, ktorá je nielen akousi nemerateľnou nadstavbou, ale čímisi, čo sa stáva každodennou potrebou života. Máme radi predmety, ktoré pohľadia naše zmysly, no obohatia aj intelekt, máme radi krásnu hudbu i pohyb, rytmus slova v poézii. Krása ľudského tela nás očarí, pritom nezáleží na veku krásneho človeka. Pôvabné vie byť dieťa, krásnym je aj dospelávajúci či starý človek. Dokonca v škaredosti nájdeme kus krásna - o tom nám majú čo povedať napríklad knihy Umberta Eca – *Dejiny krásy*, *Dejiny škaredosti*, ale aj mnohé iné.

O téme bol písal takisto Victor Hugo, ktorý poznamenal:

„Krása má len jediný tvar, škaredosť ich má tisíce.“ Pôvabnosť bola dôležitou témou od najstarších čias, nájdeme ju v Písme či spisoch antických filozofov. Napríklad u Sokrata je spojená s primeranosťou, sofisti hovoria, že krása je to, čo je príjemné zraku a sluchu. Pre pytagorejcov je spätá s poriadkom, mierou, zladenosťou, harmóniou a charakterizujú ju pomocou matematiky. Xenofón tvrdí, že krásne je to, čo dobre plní svoj účel – napríklad veľké uši sú podľa neho krásne, lebo sa nimi dá dobre počúvať. Platón hovorí, že krása je to, čo podlieha premenám v čase, iní hovoria o vyžarovaní formy, o dokonalosti v proporciách, ďalší ju vo vzťahu k človeku spájajú so zdravím a pokojom. Gréci ju vo všeobecnosti zjednocujú so všetkým, čo lahodí zraku a sluchu, čo vzbudzuje obdiv, vyvoláva nadšenie, uznanie, záľubu a spájajú ju s dobrom. Ich filozofia každodenného života vyústila do kalokagatie (*καλοκαγαθία* – vznešenosť povahy, znamenitosť, výbornosť, ušľachtilosť, dokonalosť; *καλος* – pekný, krásny, švárný, urastený, driebny, spanilý, šťastný, ...; *αγαθος* – dobrý, udatný, statočný, čestný, mocný, šťastný, zdravý, klenot, bohatstvo). Pri mnohovýznamovosti oboch súčastí spojenia slov dokážeme vnímať širokospektrálnosť využitia pojmu.

KOSMETOS ZNAMENÁ UPRAVENÝ

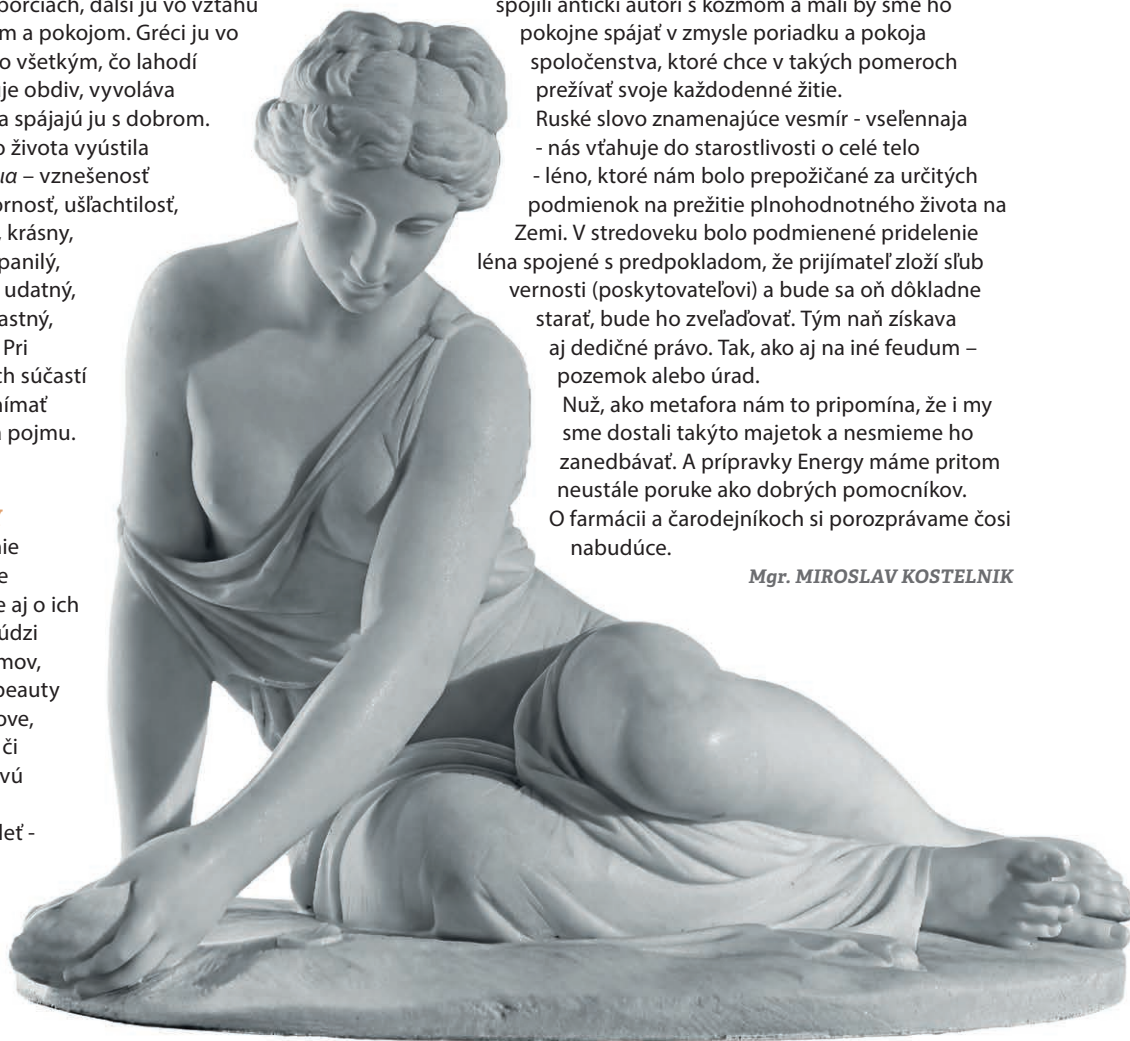
Súčasťou filozofie Energy nie je len starostlivosť o zdravie používateľov programu, ale aj o ich krásu. Máme pritom naporiadzi nielen základnú päťicu krémov, ale aj jej kozmetickú sériu beauty so spoločným názvom renove, takisto oleje, pleťovú vodu či telové mlieko, mydlá, vlasovú a regenerujúcu kozmetiku, revitalizačný komplex na pleť - sérum a pleťové masky. Nuž, aby sme nezostali nič dlžní téme Vesmíru, skúsme pohľadať spojitosti. Pojem kozmetika vychádza z gréckeho slovného

spojenia kozmetike techne (*κοσμητική τέχνη*), čo znamenalo pôvodne umenie odievania a ozdobovania. Ti, ktorí ovládali toto umenie, sa volali kosmetes – zdobiteľ, strojitel' (toto slovo však znamená aj zametač a upratovač, čím sa nevzdáľuje významu dávania pleti do poriadku povedzme „úľavovým“ gélom **Cytosan fomentum**), a po použití kosmena – ozdoby, vytvorili osobu kosmetos – usporiadanú, upravenú. Pojem kosmeo znamená totiž aj držať v poriadku, ovládať, strojiť, ozdobovať i vyzdobovať, robiť krásnym, čím človeka vyznamenávame, aby nám robil česť. Možno by aj stačilo toľkej chvály, takého chválospevu, ale ešte sme sa nedostali k podstate článku, ktorým je slovo kosmos (*κοσμος*). Nie je spojené len s kozmom, ale ním Gréci nazývali aj poriadok, slušnosť, zriadenie, ústavu, používali ho i pri poukazovaní na výzdobu, spájali ho s okrasami a nádhernými vecami, skvostami, krásou vesmíru, stvorenstva, nebeskej klenby. A myslím, že firma Energy sa k všetkým týmto atribútom „kosmu“ pripája nemalou mierou, aby tí, čo používajú prípravky, sa stali kosmios, teda statočnými, úctivými, cnostnými, statočnými i skromnými.

ZÁVÄZOK POSTARAŤ SA

Ani náš názov Vesmír sa svojim významom od uvedeného nevzdáľuje. Všetok svet aj mier by mal mať vlastnosti, ktoré spojili antickí autori s kozmom a mali by sme ho pokojne spájať v zmysle poriadku a pokoja spoločenstva, ktoré chce v takých pomeroch prežívať svoje každodenné žitie. Ruské slovo znamenajúce vesmír - vseľennaja - nás vtahuje do starostlivosti o celé telo - léno, ktoré nám bolo prepožičané za určitých podmienok na prežitie plnohodnotného života na Zemi. V stredoveku bolo podmienené pridelenie léna spojené s predpokladom, že prijímateľ zloží sľub vernosti (poskytovateľovi) a bude sa oň dôkladne starať, bude ho zveľaďovať. Tým naň získava aj dedičné právo. Tak, ako aj na iné feudum – pozemok alebo úrad. Nuž, ako metafora nám to pripomína, že i my sme dostali takýto majetok a nesmieme ho zanedbávať. A prípravky Energy máme pritom neustále poruke ako dobrých pomocníkov. O farmácii a čarodejníkoch si porozprávame čosi nabudúce.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Terapeutické metódy (27)

KINEZIOTAPING
– TEJPOVANIE

Tejpovanie je metóda, ktorá vyplýva z poznatkov kineziológie. S jej pomocou je možné priaznivo ovplyvniť stav pohybového ústrojenstva, cievneho a lymfatického systému, uľaviť od bolesti a spustiť regeneráciu tkanív. Tejpovanie sa používa po úrazoch, operáciách, pri blokádach, ale aj preventívne pri športe. Je vhodné aj na korekciu jaziev, modrín, opuchov alebo podliatin. Technika tejpovania je známa dlhšie než 80 rokov a teraz aj medicína uznala jej účinky a zapojila ju do liečebnej praxe.

AKO FUNGUJE TEJP?

Spočiatku sa používali fixačné tejpovacie pásky, postupom času prišli pružnejšie materiály, ktoré dnes poznáme ako tzv. „kineziotape“ a tejpovacie mriežky „crosstape“.

Tejpovacia páska alebo mriežka sa aplikuje na kožu na postihnuté či poranené miesto. Jej pôsobením sa ovplyvňuje koža, podkožie, svaly, väzy, šlachy, fascie aj kĺby. Páska funguje ako „jemná masáž“, nastáva napínanie, pritláčanie a trenie tkanív, a to 24 hodín denne. Toto zvrásnenie spôsobuje nadvihnutie kože, podkožia, väzivových obalov svalov a ďalších tkanív, čím sa zväčší priestor medzi týmito vrstvami. Uvoľní sa tlak lymfatickej a krvnej cirkulácie, tkanivá sa okysličia a prekrvia, vyvoláme množstvo rôznych elektrochemických zmien a zníženie tlaku na receptory. Škodliviny z danej oblasti sa potom ľahšie odvedú z tela von cez lymfatický a krvný systém.

V dôsledku týchto procesov sa znižujú opuchy, zmierňuje či celkom sa odstraňuje bolesť, podporuje sa hojenie, regenerujú sa väzy, svaly a šlachy, stabilizujú sa kĺby, riešia sa lymfedémy, akútne jazvy a mnoho ďalšieho.

Najväčší účinok a odvedenú prácu má páska v priebehu prvých 3–5 dní, ďalej sa môže tejpovať opakovane podľa potreby. Kvalita kineziopásky je dôležitá, nekvalitný materiál sa čoskoro, po 1–3 dňoch, odlepi a nedokáže zabezpečiť požadovaný proces.

OD HLAVY AŽ PO PÄTY

Kineziotaping sa môže praktizovať kdekoľvek na celom tele, od hlavy až po päty. Môžeme ho aplikovať na krk a krčnú chrbticu, ramená, hlavu. Tejpujú sa ruky, predlaktia, tenisový lakeť. Uľaví, keď bolí chrbát v bedrovej časti chrbtice a krížoch, pri bolesti bedrového kĺbu. Používa sa na bolesti zadku, pri natiahnutých stehenných svaloch, podvrtnutí kolena, pri bolestiach v lýtkach, chodidlách, členkoch, ďalej pri obrne nervov a mnohých ďalších ťažkostiach. Aj brucho a tehotenské bruško sa dá podporiť tejpovacou páskou. Lymfatický tejp podporuje voľný tok lymfy.

INDIKÁCIE A KONTRAINDIKÁCIE

Tejpovanie je veľmi vhodné pre ľudí, ktorí majú skoliózu, bolesti po poškodení nervov, bolesti chrbtice, zápaly v okolí šliach, väzov, mazových väčkov a kĺbových puzdier, periférnu a centrálnu obrnu, úžínové syndrómy – napríklad karpálny tunel, pomliaždeniny, podvrtnutia, kĺbovú nestabilitu, deformity nôhou a prstov, pre ľudí po úrazoch, a tak ďalej. Ak má pacient v danej oblasti jednu z týchto diagnóz, je pre neho tejpovanie NEVHODNÉ: bradavice, hnisavé kožné prejavy, malígny melanóm kože, otvorené rany, zápal kože, ekzémové ochorenia, akútna trombóza, elefantiaza (tzv. slonia noha), horúčkavité stavy, atď.

VYUŽITIE

Napriek tomu, že metóda tejpovania je primárne určená na športové účely, v súčasnosti sa z 85% využíva mimo športu. Aby sme boli konkrétni, ide predovšetkým o uplatnenie

vo fyzioterapii, pediatrii, neurológii, ortopédii, pri terapii lymfedému a jaziev, v preventívnej medicíne, ergoterapii a mnohých ďalších odboroch.

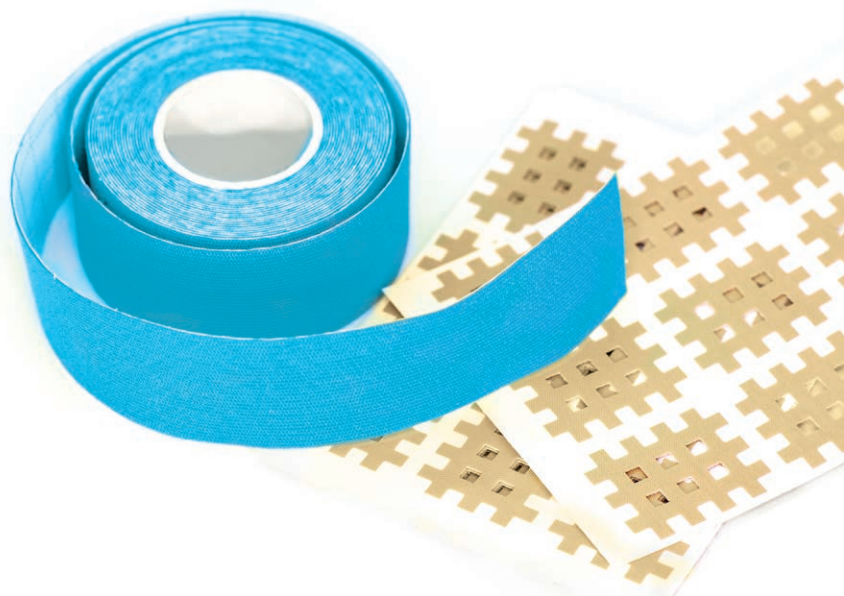
PRÍKLADY Z PRAXE

» Podvrtnutý členok – žena, 64 rokov, denne v zamestnaní. Na prechode pre chodcov si podvrtla členok a na 3 týždne dostala nechodiacu sadru, barly. Po zložení sadry mala na nohe silný opuch. Tejpy boli aplikované na členok, lýtko a k tomu lymfatický tejp. Za 14 dní opuch ustúpil, žena hlásila obrovskú úľavu od napätia a bolesti. Pri ďalšej návšteve si pani pochvaľovala, ako veľmi jej tejpovanie pomohlo práve po zložení nechodiacej ortézy a pýtala sa, či, keď ju to pri väčšej námahe alebo záťaži alebo zmene počasia pobolieva, či to môžeme znova zatejpovať. Aplikovali sa teda crosstejpy a páskové tejpy, už pri prvom došliapnutí pani vnímala, že sa cíti ešte lepšie, stabilnejšie a istejšie. Úľava bola okamžitá.

» Prišla pani (74 rokov) na cvičenie pre zdravý chrbát, pri prezliekaní sa ťažko ohýbala. Mala bolesti v krížoch a bedrách, niekoľko rokov obmedzený pohyb, zlé dvíhanie sa zo sedu, kým sa tzv. rozchodila. Zatejpovali sme chrbát pred cvičením a po 30–40 minútach cvičenia pani povedala, že takto bez bolesti a ľadne sa nemohla hýbať dva roky. Ponechali sme zatejpované bedrá a kríže crosstejpami a páskovými tejpami, okamžite uľavili od bolesti – väčšia hybnosť, pružnosť. Pri ďalšej návšteve asi po troch týždňoch bola klientka nadšená, že bedrá prestali bolieť a mohla sa hýbať bez bolesti.

» Ako perlička na záver: slečna (8 rokov) s podvrtnutým kolenom o barliach a s nechodiacou ortézou. Na nôžku sa vôbec nepostavila. Celou váhou stála na barliach, húpala sa v nich pri chôdzi. Použili sme „pevnejšie“ tejpovanie kolena vo vrstvách s odporúčaním ponechať ho, kým tejpy sami spadnú. Na štvrtý deň volala mamička slečny, že po 3 dňoch sa rozchodila tak, že chce ísť do školy. V škole išla bez barlí so zatejpovaným kolenom a ortézou k tabuli, rovnomerne zaťažovala obidve nohy. Pri ceste do lavice zakopla o batoh a podvrtla si zdravý členok. K ortéze kolena dostala ešte na 14 dní aj sadru na členok. Po jej odstránení sme členok tejpovali a po niekoľkých dňoch mamička slečny poslala video, ako slečna tancuje a je fit s textom: „Máte kúzelné tejpy!“

LEONA ŠALBOTOVÁ



Red'kev a redkvičky – pikantné paničky

Či už malé, veľké, guľaté alebo šišaté, v mnohých farebných odtieňoch od bielej cez červenú až po čiernu, nepatria red'kovky a red'kev k najobľúbenejšej zelenine. Možno pre svoju pikantnú chuť? Poďme si o nich povedať viac a možno im pridáme spoločne na chuť.

ČO JE RED'KEV ZAČ?

Red'kev siata patrí do čelade kapustovitých. Je jednou z najstarších úžitkových častlín, čo dokazujú aj maľby na pyramídach v Egypte. Do Európy sa dostala už začiatkom nášho letopočtu vďaka rímskym výpravám. V dnešnej dobe poznáme veľké množstvo rozličných variantov red'kvy siatej, ktoré vznikli šľachtením. Od asi najviac obľúbených malých červených red'koviek až po veľkú podlhovastú bielu red'kev daikon alebo guľatú čiernu red'kev.

ČO RED'KEV OBSAHUJE?

Je v nej vysoké množstvo vlákniny, ktoré prospeje vášmu tráveniu najmä vtedy, ak trpíte zápchou. Tým, že obsahuje aj množstvo vody, ide o absolútne diétu a nekalorickú potravinu. Ďalej v nej nájdeme vysoké množstvo vitamínu C, vitamíny skupiny B, vápnik, síru, železo, horčík, draslík.

PREČO JESŤ RED'KEV?

Možno tušíte, že najzdravšie na red'kvi a red'kovkách bude to, čo nás pri konzumovaní štiepe do jazyka. Áno, red'kev obsahuje horčičné silice, tzv. glukozinoláty, ktoré dodávajú rastlinám typickú štiplavú až páľivú chuť. Ide o látky obsahujúce síru a vďaka nim majú red'kovky výborné účinky proti vírusom, baktériám či plesniam. Rozpúšťajú hlien a dezinfikujú sliznice, takže vám pomôžu aj pri kašli a nachladnutí. Majú skrátka dokonale čistiace vlastnosti pre náš organizmus. Údaje pomáhajú rozpúšťať žľazové a obličkové kamene či znižovať opuchy. Prisudzuje sa im aj protirakovinové pôsobenie, a to z toho dôvodu, že urýchľujú odbúravanie estrogénov. Dať si red'kev k tučnému jedlu je výborný nápad, pretože toto jedlo lepšie strávite vďaka red'kovou aktivovaným tráviacim enzýmom.

PRE KOHO NIE JE VHODNÁ?

Konzumovanie red'kvy je vcelku bezpečné v rozumnej miere – teda párkrát týždenne. Ak by ste sa však napchávali red'kvičkami od rána do večera, hrozia vám problémy so štítnou žľazou, pretože glykozínolát ovplyvňuje činnosť štítnej žľazy tak, že zabráňuje vstrebávaniu jódu. Tomu sa dá veľmi ľahko zabrániť tak, že si doprajete morskú ryбку, mliečny výrobok alebo vajce, pridáte si do jedla morské riasy či soľ obohatenú o jód.

AKO ICH KONZUMOVAŤ A ČO Z NICH PRIPRAVIŤ?

Ideálne je, samozrejme, konzumovať red'kev a redkvičky čerstvé. Môžete ich chrúmať len tak, dať ich na chlieb s maslom, pridať do nátierky či šalátu alebo nakrájať na menšie kúsky a namáčať ich do rôznych dipov. Sú výborné aj teplé a krásne sa kombinujú s vajíčkami. Skúste ich pridať napríklad nakrájané k cibulke, keď si pripravujete praženicu alebo omeletu. Redkvičky môžete len ľahko opieť na masle či glazovať. Z bielej red'kvy uvaríte prílohu vo forme dusenej „kapusty“. Výborná bude aj krémová polievka či pečená red'kev. Z čiernej red'kvy sa dajú vyrobiť zdravé domáce sirupy, nálevy a čaje proti nachladnutiu alebo na detox.

MÔJ POHĽAD

Redkvičky kupujeme vcelku často. Ako asi viete, nie je dobré skladovať ich prídlho v chladničke, pretože budú „gumenné“. Na to mám ale figel! Stačí očistené redkvičky dať na pár hodín do misky s ľadovou vodou a nechať v chladničke cez noc. Uvidíte, aké budú ráno pevné a svieže, úplne ako nové! Mám ich asi najradšej v kombinácii s čerstvým kozím syrom, pažitkou a domácim ražným kváskovým chlebom. Ako teplú prílohu k rybám milujem redkvičky v kombinácii so zelenou špargľou, len glazované na masle.

*Pikantný máj plný lásky vám praje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*



KRÉMOVÁ POLIEVKA Z REDKVIČIEK

2 zväzky redkvičiek s peknými listami, 1 šalotka, 1 strúčik cesnaku, 2 vetvičky tymiánu, 2 lyžice masla, 50 ml suchého bieleho vína (môžeme vynechať), 1 veľký zemiak, štipka mletého muškátového orieška, 750 ml vody a bio bujónu alebo vývaru, soľ, čierne korenie, 200 ml tučnej kyslej smotany alebo šľahačky, hrst nasekanej pažítiky alebo žeruchy

Red'kovky umyjeme vrátane listov, dve redkvičky nakrájame na tenké kolieska a odložíme nabok do misky so studenou vodou na ozdobenie hotovej polievky. Ostatné red'kovky nakrájame na menšie kúsky, listy nasekáme a odložíme nabok. Šalotku a cesnak nakrájame najemno. Zemiak olúpeme a nakrájame na kocky.

Na masle orestujeme redkvičky, šalotku a cesnak s lístkami tymiánu. Zalejeme vínom a necháme ho odpariť. Pridáme zemiak, vodu alebo vývar, muškátový oriešok, soľ, korenie a varíme 15 minút. Potom prihodíme redkvičkové listy, necháme krátko povariť a pridáme smotanu. Rozmixujeme tyčovým mixérom dohladka a dochutíme. Podávame ozdobené kolieskami red'koviek a nasekanými bylinkami. Prípadne s krutónmi z bieleho pečiva.



DUSENÁ BIELA REĎKEV AKO PRÍLOHA

1–2 biele reďkvy (cca 500 g), 1 veľká cibuľa, 2 lyžice oleja alebo masla, 1 dl vody alebo zeleninového vývaru, soľ, korenie, rasca, 2 hrste nasekanej petržlenovej vňate alebo ligurčeka

Red'kev umyjeme a nastrúhame na strúhadle nahrubo, cibuľu nakrájame. Na oleji alebo masle orestujeme cibuľu, pridáme reďkev a ochutíme soľou, korením a rascou, zarestujeme. Podlejeme trochou vody alebo vývaru, priklopíme pokrievkou a dusíme cca 15 minút. Na záver vmiešame nasekané bylinky. Podávame ako prílohu k mäsu – napr. k medailónkom z bravčovej panenky alebo k plátku údeného mäsa, prípadne k opečenému údenému tempehu či tofu.



VAJEČNÁ OMELETA S REDKVIČKAMI (1 porcia)

4 red'kovky, 1 jarná cibuľka, 2–3 vajcia, štipka soli, štipka čierneho korenia, 1 lyžica oleja

Redkvičky očistíme a nakrájame na tenké plátky, jarnú cibuľku na kolieska. Oboje na oleji orestujeme, pridáme rozšľahané vajcia. Osolíme, okoreníme. Zvolna pečieme na panvici do stuhnutia, iba z jednej strany, neobraciame. Ak chceme, môžeme pridať k cibuli a redkvičkám aj nakrájanú sušenú šunku alebo na zmes vaječ rozdrobiť čerstvý kozí syr.

SIRUP PROTI KAŠĽU S REĎKVOU ČIERNOU

1 čierna reďkev, 1 cibuľa, 1 lyžica medu, 2 dl vody

Všetko rozmixujeme, precedíme a 2x denne po dobu 4 dní si dáme 2 polievkové lyžice sirupu.





IMUNOVET VO VÝHODNOM DVOJITOM BALENÍ!

Cena balíčka pre členov: 25,20 €

31 bodov, ušetríte 6,40 €

IMUNOVET

PODPORUJE OBRANYSCHOPNOSŤ
ORGANIZMU. AKTIVUJE
TVORBU KRVI A BUNKOVÚ
IMUNITU, ČÍM POMÁHA
PRI HOJENÍ A REGENERÁCII
RÁN, TKANÍV A SLIZNÍC.



Akcia je určená len pre členov Klubu Energy.

Platnosť akcie od 1. do 31. 5. 2022 alebo do vypredania zásob.

Veterinárne prípravky Energy (5)

IMUNOVET JE V PRAXI JEDNOTKA

Zo všetkých prípravkov Energy sa vo veterinárnej praxi najviac používa Imunovet (živica z *Croton lechleri*, inak aj dračia krv). U psov, mačiek ale aj drobných cicavcov, ako sú králiky, morčatá a potkany. Aj u nášho personálu – väčšinou po strete so zubami či pazúrami našich pacientov.

Imunovet hojí a čistí rany, zastavuje krvácanie, tlmí zápal prakticky čokoľvek, ochladzuje horúčosť. Dá sa odporučiť pred a po chirurgických zákrokoch na tvrdých a mäkkých tkanivách na urýchlenie rekonvalescencie a minimalizáciu pooperačných komplikácií, ako sú infekcie, dehiscencia rany či predĺžené hojenie. Výborný je pri normalizovaní hodnôt krvných buniek – červených krviniek (anémia), bielych krviniek (zápalové stavy, sepsa, imunodeficiencia) a krvných doštičiek. Výhodou je jeho

možná kombinácia s pentagramovými koncentrátmi a ďalšími prípravkami podľa lokalizácie problému. Dokonca ho možno užívať súčasne s antibiotikami – treba však dať pozor na priveľké ochladenie žalúdka s následným možným nechutenstvom a časovo oddeliť jednotlivé liečivá. Imunovet možno podávať vnútorne aj zvonka.

Jedinou jeho nevýhodou je horká a zvieravá chuť. Preto sa má podávať po jedle alebo s krmivom, nie na lačný žalúdok, mohol by vyvolať nechutenstvo či zvracanie. Veľmi sa nám osvedčilo zamiešať ho zvieratám do bieleho jogurtu či kyslej smotany – takto maskovaný väčšinou neprekáža ani mačkám a prijímajú ho ochotne a bez násilia. Ďalšou možnosťou je nariadenie vodou a podanie cez striekačku či na lyžičke.

MVDr. MILENA MARTINOVÁ

VAŠE PRÍBEHY

LIEČBA BOLA PRÍRODNÁ A ZABRALA

Každý mesiac sa teším na váš časopis. Rada by som sa ohliadla za seriálom „Ako sa rodí Energy“, ktorý v ňom vychádzal minulý rok. Našla som v ňom veľmi poučné informácie, najmä o tom, aký náročný proces majú za sebou niektoré vaše výrobky, kým sa dostanú k nám „užívateľom-pacientom“ – od zberu v danej lokalite (Peru, Ekvádor, Tibet, atď.) cez prípravu, dopravu až po distribúciu. Pri užívaní prípravkov som o tom nikdy neuvažovala. Inšpiroval ma najmä článok „Ako sa rodia mydlá Pentagramu“.

Práve v tom čase som dala vnukovi **mydlo Drags Imun** pre jeho psíka, ktorý mal sedem mesiacov. Bohužiaľ, psík po horúčave a okúpaní dostal alergickú vyrážku pod krkom, ktorá mu začala mokvať. Museli mu vyholiť krk a niekoľkokrát navštívili veterinára, psík dostal antibiotiká, šampón a rôzne chemické vodičky. Cesta k uzdraveniu bola zdĺhavá, ale zabrala – bola totiž prírodná. Namiesto antibiotík sme skúsili **Grepofit**, kapsulu sme psíkovi vždy zatlačili do nejakého jedla. Krk sme mu potierali odvarom z bylín a akonáhle začala koža pomaličky schnúť, tak sme ráno a večer namiesto šampónu od veterinára používali mydlo Drags Imun. Psík sa pekne hojil, koža sa krásne

zregenerovala, dorástla aj vyholená srst'. Nikto by už nespoznal, že bojoval s infekciou a vnuk už zabudol aj na bezsené noci, ktoré s psíkom prežil. Opäť to bolo naše čulé šteniatko.

S pozdravom MARIE VOLKOVÁ, Cheb

UŽ ZASA BEHÁM ZA MAČKAMI!

Som asi desaťročný korcúrik a volám sa Pupík. Chcem sa s vami podeliť o udalosť, ktorá sa mi pred časom prihodila. Po každodennej vychádzke som prišiel domov v zúboženom stave. Vďaka duchapřítomnosti mojej paničky, ktorá používa produkty pre zvieratá aj ľudí od značky Energy, som sa zázračne uzdravil. Spolu 6 týždňov som konzumoval prípravok **Imunovet** – je to prírodné antibiotikum. Už som opäť zdravý a môžem behať za mačkami. Na Imunovet nedám dopustiť! A ešte mám príbeh mojej mačacej kamarátky Matildy, ktorá prišla domov s dosť veľkou dierou v brušku. Naša panička zachovala chladnú hlavu a aj Matilde nasadila **Imunovet** a k tomu pridala **Kingvet**, podporujúci hojenie rán. Matilda bola zdravá po 5 týždňoch, bruško sa zrástlo a už má na ňom aj srst'. To je odo mňa asi všetko. Majte sa pekne, váš Pupík.

GABRIELA VAŘEKOVÁ, Určice



Nachádzanie rovnováhy



Rovnováha. Je dôležitá, krehká a citlivá. Udržať sa v nej je prirodzeným umením balansovať medzi tým, čo vytvára naše bytie. Prirodzeným preto, lebo k nej všetko neustále speje. Spomeňme si, ako sa správajú atómy. Energeticky najharmonickejšie sú vtedy, keď majú vyrovnaný kladný a záporný náboj. Aplikujme to na čokoľvek iné.

Vypozorovala som, že z rovnováhy sa vychýlim, keď sa vychýlim zo svojho stredy. Bonusom je, že objavím niečo nové. Zážitky, skúsenosti, pochopenie. Je ľudské vychýľovať sa z nej. No každá čiastočka môjho JA si rovnováhu pamätá a chce sa do nej čo najskôr opäť dostať. Lebo v sebe, vo svojej rovnováhe, som šťastná a úplná. Kľúčom k vedomej rovnováhe je spoznanie samého/samej seba. Kto som? Čo ma naplňa? Kam smerujem?

SME JEDINEČNÉ BYTOSTI

V jedinečnosti je naša hodnota. V okamihu, keď si túto skutočnosť uvedomíme, získame zdravú sebadôveru, môžeme žiť autentickým životom a rozvíjať svoje JA. Máme schopnosť a poslanie pretvárať svet svojou prítomnosťou a zanechať v ňom nezmazateľnú stopu. Svojou jedinečnosťou - keď budeme robiť to, čo nás naplňa. Žiť naplno dokážeme vtedy, ak nežijeme minulosťou a so strachom o budúcnosť, ale sústredíme sa na to, čo robíme práve v tejto chvíli. Ak máme svoje hodnoty, veríme im a stojíme si za nimi, staneme sa nezávislými od premenlivých a tendenčných hodnôt tohto sveta. Istotu totiž nachádzame sami v sebe. Ako dozrievame, naše hodnoty sa menia. Kríza akéhokoľvek druhu nám pripomína našu ľudskosť a učí nás vážiť si to, čo nie je samozrejmosťou. Pomáha nám rásť

a dozrievať. Čo tak nastaviť to inak? Učiť sa, rásť a dozrievať cez príjemné veci. Máme na výber, tak porozmýšľajme. Napredovať môžeme vtedy, ak za seba prijímame zodpovednosť. V tom okamihu si vieme stanoviť ciele, ktoré sú pre nás dôležité. Existuje univerzálny návod, ako dosiahnuť rovnováhu rýchlejšie? Ak ho máte, sem s ním! Nuž a skúsme si zodpovedať niekoľko otázok.

VENUJEM ČAS SEBE?

Je dôležité nájsť si čas na to, aby sme si užili život. Nájsť si čas na snívanie a veci, ktoré sú pre nás príjemné. Mnohí z nás na to totiž zabúdajú. Svoje túžby spoznáme ľahšie, keď sa ponoríme do seba (ticha). Túžba v nás vytvára napätie medzi tým, kto sme, čo máme a tým, kým sa chceme stať, po čom túžime. Túžba otvára naše srdce, vyzýva nás k tomu, aby sme dosiahli plnosť života a privádza nás do kontaktu s našou dušou. V tichu si dokážeme oddýchnuť a nečerpať silu a inšpiráciu. Sme zaneprázdnení, popritom sa síce staráme o seba, ale zároveň sa staráme v rôznej miere o iných a všetko naokolo. V snahe udržať rovnováhu vonku dochádza k zbytočným stratám energie, ktorá sa dá krásne využiť inak. Budme k sebe úprimní a počúvajte svoj pocit. Venujme sa sebe, vychutnávajte si to, čo robíme, budme vedome vďační, láskaví a pestujeme sociálne väzby. Cvičme, trávm čas v prírode, zdravo jedzme a pime. Dostatočne spime. Poskytneme si ocenenie a uznanie. Meditujme. Odpustíme či akceptujeme to, čo už neovplyvníme.

TRÁVIM ČAS S RODINOU?

Keď máme dobré rodinné zázemie, je ľahké ísť svojou cestou. Ak sa však príliš vzdialime, a ešte aj na pridlhý čas,

vychýli sa z rovnováhy aj rodina. Otázkou je, čo chceme. Ak chceme zachovať fungujúcu rodinu, zázemie a vzťahy, je potrebné venovať im energiu a čas. Z vlastnej skúsenosti môžem povedať, že v nedávnom období, keď som si myslela, že rodina už nepotrebuje toľko mojej pozornosti a starostlivosti, začala som sa viac zameriavať na vlastný rozvoj a realizáciu. Rodina mi však dala najavo, že ma potrebuje. Toto volanie som zachytila, vypočula a situáciu prehodnotila. Mám síce na rodinu menej času, svojho smerovania som sa nevzdala, ale čas, ktorý mám, vedome využívam efektívnejšie a plnohodnotnejšie. Učím sa to. Chcem to nastaviť tak, aby moju častejšiu neprítomnosť v rodine pociťovali čo najmenej a videli, že domov sa vraciam šťastná. Lebo šťastná som a šťastie je nákazlivé.

TRÁVIM ČAS S PRIATELMI?

Priateľstvá sú dôležitou súčasťou nášho života. Okrem jednotlivých priateľstiev je dôležité mať aj komunitu ľudí, s ktorými nás spája niečo pre nás dôležité. Naučíme sa komunikovať s rôznymi druhmi ľudí, i s takými, ktorí majú v porovnaní s nami iné charakterové črty či iný pohľad na svet. Pomáhajú nám vychádzať z komfortných zón. Trávime čas rozhovormi, podporou a smiechom. Priatelia sú pri nás, keď čelíme ťažkostiam a dávajú nám nové perspektívy, ktoré by sme sami možno neobjavili. Pevné priateľské puto nám pomáha podporiť zdravie a motivuje nás udržiavať si lepší životný štýl. Pomáha nám vyrovnať sa so stresom. Priatelia nás učia prijímať láskavosť a to, že ich môžeme požiadať o pomoc. Je dôležité mať niekoho, kto nás pozná a rozumie nám. Nie všetky priateľstvá trvajú večne, ale nehádzme flintu do žita, v každom veku môže vzniknúť významné priateľstvo. Práví ľudia prichádzajú v pravý čas, každé priateľstvo je originálne a každé nás niečo naučí. Investujme čas do skutočných priateľstiev, kde s radosťou obe strany venujú vzťahu energiu a čas, a zbavme sa tých nefungujúcich!

VENUJEM SA PRÁCI, KTORÁ MA NAPLŇŇA?

Je veľkým bonusom mať prácu, ktorá nás baví, či už sme zamestnaní alebo podnikáme. V každej práci, ktorou som prešla, som si našla výživnú esenciu. To, že mi pomáha vytvárať rovnováhu, som prvýkrát pochopila, keď som sa do nej

vrátila po rodičovskej dovolenke. Keď podnikáme, premýšľame o biznise 24 hodín denne, 7 dní v týždni. Ak nás to baví, sme často takí nadšení a zanietení, že nevidíme nič iné, len prácu. Sústreďme sa na to, čo treba urobiť. Do práce sme ponorení tak, že nemyslíme na rovnováhu, ktorá je kľúčovou zložkou pri dosahovaní úspechu. Pretože iba keď sme oddýchnutí, naplnení dobrým pocitom zo sociálnych väzieb, prichádza dlhodobý úspech aj na tomto poli. Je dôležité vymedziť si čas určený pre prácu. Vedieť narábať s časom je umenie. Nájdime si teda svoj vlastný rytmus a systém práce, v ktorom sa budeme cítiť príjemne. Jasne stanovené hranice nás chránia pred vyčerpaním. Zároveň je dôležité zachovať si odstup – nechať pracovné problémy za pracovnými dverami a neodvážať od práce svoju

hodnotu. Je dôležité zachovať si voľný čas, ten posvätný čas, ktorý je priestorom na regeneráciu.

PODPORA ZVONKA

Prípravky Pentagramu môžeme pekne a postupne konzumovať podľa ročných období a v rovnováhe. Na jar začneme Regalenom, ktorým podporíme funkciu pečene. Cez leto podoporme srdiečko Korolenom, v neskorom lete slezinu, žalúdok a pankreas Gynexom, jeseň nám pomôže zvládnuť Vironal a zimu nám so zdravými obličkami pomôže prežiť Renol. Niet nad prevenciu. Doplnkom môžu byť Bachove kvetové esencie, ktoré môžu dať do rovnováhy naše emócie. A čo tak nechať sa zharmonizovať a dostať do rovnováhy zvukom ladičiek? Je toľko možností, ktoré sa dopĺňajú!

V centre Gara v Novej Dubnici vám pomôžem podporiť emocionálnu rovnováhu Bachovou kvetovou terapiou a harmonizáciou - hĺbkovou zvukovou terapiou pomocou ladičiek. Poradiť sa či objednať sa na terapiu môžete e-mailom na: terapie.objednavky@gmail.com alebo sms na číslo **0908 030 707**.

Kde sa nachádzame teraz, kam smerujeme a ako ďaleko chceme zájsť? Nájsť rovnováhu znamená ísť v živote svojou vlastnou cestou. Nemrhať energiou tam, kde netreba. Keď sme v rovnováhe, vo svojom strede, stávame sa svojou najlepšou možnou verziou. A teraz si predstavme svet, kde je každý tou najlepšou verziou samého seba...

DANA HÜBSCHOVÁ
www.centrumgara.sk

Pohoda a presná strel'ba

Mám 13-ročnú dcéru, ktorá pred dvoma rokmi na dovolenke zobrala do svojich rúk vzduchovku a vystrelila zopár rán. V januári 2022 si na zážitky zo strel'by spomenula a ja som čoraz častejšie počúval: „Tato, zober ma na strelnicu!“ Tak som ju zobral, nech si to vyskúša s malokalibrovkou. Bol to pre mňa zvláštny pocit, lebo vôbec nevyzerala, že si to chce len vyskúšať. Prirodzený úchop a poloha naznačovala, akoby mala na strel'bu vlohy. Keď nastrielať najprv zo vzdialenosti 50 m a neskôr zo 100 metrov výsledok mojich snov, nerozumel som tomu, no vedel som, že to nie je úplne jednoduché. Moji priatelia, ktorí ju o pár dní neskôr videli strieľať z pomerne razantnejších kalibrov, povedali vetu, na ktorú nezabudnem: „Prihlás ju na súťaž a uvidíme, čo v nej je.“



Lenže Martinka vie byť vystresovaná, a teda veľmi! Je v puberte, a to sa na jej správaní naplno prejavuje. Je nervózna a popudlivá, rozhádza ju ktokoľvek a čokoľvek. Sama hovorí, že sa jej „búria hormóny“. Nie vždy je však na stres a vznetlivosť vhodná chvíľa. Urobil som pokus s **Relaxinom**. Súťaž bola v nedeľu o 9.00 hod. V sobotu ráno som jej dal čajovú lyžičku Relaxinu, druhú na obed, tretiu večer a štvrtú v nedeľu ráno o 7.00. Čakal som, čo bude a ako sa jeho účinky prejavujú na tomto našom „súdku pušného prachu“. (Aby nenastalo nedorozumenie pre privysoké dávkovanie: Relaxin je na trhu od februára 2017 a ja som s ním zažil už naozaj veľa, preto som jej ho podal.)

VÝSLEDOK?

V kategórii **LADY** získala **1. miesto** a v celkovom hodnotení z 15 súťažiacich, spomedzi ktorých bola najmladšia a najneskúsenejšia (pušku mala v rukách osemkrát) skončila na 2. mieste za bývalým majstrom sveta, ktorý má vyše štyridsaťročnú prax a a nastrielať len o 5 (!) bodov viac ako Martinka.

VIETE, KDE BOL KLÚČ K ÚSPECHU?

Nepovedal som to ja, ale ostatní strelci, proti ktorým bojovala. Jedna vec je prirodzená technika, druhá vec, oveľa ťažšia, je psychika. Presne tá bola u Martinky kľúčová. Súťaž zvládala v pohode, neprejavovala sa u nej nervozita, bola rozhodná a mala pevnú ruku. Vedel som, že jediné, ako jej môžem

pomôcť, keď stála na palebnej čiare, je byť ticho, neradiť, nemudrovať. V tú nedeľu som bol hrdý tato, ktorého dievčatko dokázalo vybojovať svoj veľký boj. Keby ste videli, čo s ňou spravil potlesk a gratulácie! Silný moment to bol aj pre mňa. Keď jej po šesťhodinovej súťaži klesol adrenalin, potrebovala sa vyspať. Neskoro večer otvorila oči, povedala: „O mesiac to obhájim,“ a spala až do rána. Ak potrebujete byť v pohode, skúste Relaxin, nájdite svoje dávkovanie. Aj v ťažkých chvíľach. Martinka je živým príkladom toho, že funguje. A ešte jedna vec. **Viete, akú má Relaxin obrovskú výhodu oproti iným „ukľudňovákam“? Neuspáva! Namiesto toho vám privodí pocit pohody, pričom sa stále kontrolujete. Stopercentne!**

S pozdravom MIRO HAVEL



Okienko k Duši 4



Prichádza k nám nádherné obdobie, keď je slniečko súčasťou väčšiny dní a my sa začíname cítiť lepšie, plní sily. Jar je v plnom prúde a naše telo začína kvitnúť, naberáť nový dych a myseľ začína byť plná elánu a nových nápadov. Máme pocit, akoby prichádzal čas, v ktorom dokážeme omnoho viac ako doteraz, že teraz sa nám konečne podarí to, čo doteraz nešlo.

Tak ako v prírode všetko začína kvitnúť, vidíme, ako všetko rastie, rozpína sa a smeruje k nebu, aj v nás sa prebúdzajú túžba dotknúť sa vlastného neba. Naplniť svoje sny, túžby a ciele. Je to nádherná a silná energia, ktorá nás prebúdzajú k aktivite. Je to energia pečene. Preto sa tentokrát povenujeme práve tomuto silnému orgánu. Ako sa prejavuje, čo potrebuje a ako sa jej potreby projektujú cez naše telo a myseľ?

To, čo sa deje na jar, sa počas iného obdobia roka nikdy neudeje v rovnakej intenzite. Jar je obdobím znovuzrodenia, rýchleho rastu. Všetko začína klíčiť, rásť, kvitnúť. Ak rastlinke stojí niečo v ceste, je schopná rôzne sa krútiť, len aby k slnku nasmerovala svoju energiu, rast a vývoj. Nezastaviteľná sila, ktorá všetko ženie smerom nahor a zároveň sa rozpína.

PEČEŇ A SILA V NEJ

V ľudskom kontexte je jar spojená s naším zrodom a prvým obdobím nášho života. Je to detstvo, rýchly raný vývoj, potreba učiť sa nové veci, skúšať všetko na vlastnej koži. Keď si spomeniete na detstvo, na tú odvahu a vôľu skúšať nové veci, neúnavne, znova a znova, až kým sa to nepodarilo! Občas bol prítomný vzdor či hnev, ale stále to bola energia smerujúca k úspechu. A následne tá obrovská radosť z dosiahnutia cieľa, nadšenie, z ktorého človek čerpal ešte dlho potom! Dokonca aj pri spomienke teraz pociťujeme ten príval radosti a hrdosti na seba samého. To je presne ono, hnací motor a súčasne

odmena, ktorá sa vo forme energie z pozitívnych emócií vracia späť pečeni. Aj ona totiž potrebuje odmenu za jej aktivitu. Nehovoriac o tom, že každou skúsenosťou, dokonca aj tou negatívnou, rastieme.

Energeticky patrí k 3. čakre, ktorá ovplyvňuje tvorenie, kreativitu, ale aj poznanie, žitie v prítomnosti (v realite), schopnosť prijatia všetkého a každého takého, aký je. Súvisí aj s mužským princípom, ktorý nám dáva sľuby, zdravý egoizmus, sebavedomie, sebahodnotu a tú správnu mieru vlastnej dôležitosti. Predpokladám, že najneskôr teraz začínate skúmať, čo všetko sa vás týka, čo máte a čo vám, naopak, chýba. Energia zdravej pečene riadi našu bdelosť, je našou batériou. Predstavuje silu hýbať sa aj proti smeru pôsobenia zemskej príťažlivosti, je to prenikavosť, presadenie sa, búranie starého a presadzovanie nového. Ovplyvňuje rast: keď niečo alebo niekoho prerastíme, získame nadhľad. Táto sila súvisí aj s predvídavosťou, víziami, predstavami, intuíciou. Energia pečene je veľmi dôležitá, ak chceme začať využívať náš plný potenciál. Potrebujeme ju aj pri uvedomovaní si našich starých vzorcov, presvedčení a ich následnej zmene.

NÁJDIME V SEBE ENERGIU

Duša pečene je silou, ktorá rozráža dvere, stavia sa k životu čelom a srdcom, nestará sa o nebezpečenstvo a riziká, v popredí je túžba žiť a experimentovať. Je podporená práve sebaistotou. Napriek tomu dokáže zaveliť k ústupu v správnom okamihu, keď je situácia už mimo možností a schopností. Ale nie preto, že by to vzdala, ale aby sa nadýchla, trochu odstúpila a našla nový plán, ako dosiahnuť cieľ. Predpokladám, že poznáte ľudí, o ktorých s humorom povie, že keď ich vyhodíte dverami, určite sa vrátia oknom. To je presne energia pečene, umožňujúca svojmu majiteľovi hľadať stále nové možnosti

a hľadiť si svojich cieľov. Samozrejme, aj tu funguje hranica rovnováhy. Treba vedieť pochopiť, kedy už nejde o môj cieľ, ale iba o snahu dokázať, že som dosť dobrá. Pečeň a jej energia ovplyvňuje schopnosť plánovania: pri plánovaní vidím objekt, cieľ pred sebou už hotový, dokonalý. Najprv si to vytvárame v duchu, čiže vytvárame predstavu a z plánovania sa stáva tvorenie cieľa či zámeru. Vytvára stratégiu a využíva možnosti, je výkonnou silou, ktorá organizuje, navrhuje, vytvára návody. Dohliada na prevedenie, odstraňuje prekážky, nachádza východiská, alternatívny plán.

Ak je pečeň silná, plná energie, život ide podľa predstáv. Viem, kam idem, čo chcem a čo treba pre to urobiť. Vďaka tomu dokážem pružne reagovať na neočakávané veci, vždy viem zo situácie vyťažiť to najlepšie. Nebojím sa zmien ani neznámeho. Samozrejme, ku konečnému výsledku potrebujeme všetky orgány, potrebujeme celistvosť a vzájomnú podporu, pečeň to sama nezvládne.

DÔLEŽITÁ JE CELISTVOŠŤ A ROVNOVÁHA

Akonáhle príde inšpirácia, prvá prekážka je prekonaná, totiž rozhodnutie o začiatku realizácie plánu. Keď je pripravená stratégia, pečeň potrebuje bezpodmienečnú podporu obličiek. Obličky poskytnú vôľu a ich silou je vytrvalosť, dôraz, schopnosť presadiť sa. Poskytnú aj múdrosť, zvedavosť a schopnosť improvizovať. Plán dozrieva a získava si srdce, takže človek sa začína tešiť na jeho splnenie a do realizácie vkladá nadšenie. Veci, ktoré vznikajú bez kvality srdca, škodia. Slezina „oblečie“ myšlienky do jasnej formy a preverí ich použiteľnosť. Spojí jednotlivé časti do celku a upraví vzťah k realite, bez zbytočného premýšľania a spochybňovania svojich schopností. Dá plánu pevnú pôdu pod nohami. Plúca dávajú pozor na kvalitu a prefiltrujú plán cez sito nastavených priorít. Určujú pravidlá a podporia realizáciu plánu vo vzťahoch k stálosti a trvanlivosti. A vďaka tomu všetkému nastane finálna realizácia. Následne je veľmi dôležité zastaviť sa pri dosiahnutí cieľa, potešiť sa, pochváliť sa, priznať si zásluhy, vychutnať si to celé a - všetko sa môže začať odznova. V podstate vôbec nezáleží na tom, či ide o super veľkú vec alebo o „banalitu“, proces je rovnaký. Pri nadbytku energie pečene sa človek nevie v pravý čas stiahnuť. Akákoľvek žiadosť o zmenu alebo zdržanlivosť je chápaná ako útok na vlastnú osobu. Taký človek nedokáže meniť stanovisko ani svoj názor či pohľad, alebo len veľmi pomaly a ťažko. Nie je schopný prijať kritiku, je netolerantný voči druhým osobám, názorom či myšlienkam. Začne bezohľadne využívať svoje okolie, aby uspokojil vlastné potreby. Je arogantný, útočný, impulzívny a závistlivý. Hnev je pokusom pečene odstrániť prekážku, no človek už nevie odhadnúť silu ani hranice. Vtedy sa zvykne rozbehnúť hlavou proti múru a nevidí dvere (možnosti), hoci sú hneď vedľa. Začne byť zaslepený svojimi potrebami, cieľmi a začne mu byť jedno, akým spôsobom ich dosiahne.

Ak nie je sila pečene dostatočná, človeku chýba v živote perspektíva, životný plán, vízia, stanovenie si cieľa. Vzniká pocit, že každý deň prežíva len skľučujúcu prázdnotu. Človek nevie naplniť a využiť svoj skutočný potenciál. Všetko si berie priveľmi k srdcu, uznáva nároky druhých, podriaďuje sa. Nenecháva si žiadny vlastný priestor, plánovanie a rozhodovanie necháva na iných alebo na osud. Potom je prekvapený, že nie všetko sa udeje tak, ako by chcel. Nakoniec vzniká pocit, že sa mu nepodarí nič, čo začne. Nadmerné prispôsobovanie sa, podriaďovanie a robenie vecí proti sebe je najrýchlejší spôsob, ako vyčerpať energiu pečene. Súčasne sa ona začne „hnevať“, ale v tomto prípade sa hnev obracia proti vlastnej osobe a vzniká sebedeštruktúry proces.

NA ČO POUKAZUJÚ PROBLÉMY S PEČENOU?

Chorá pečeň ukazuje na potlačený hnev, podráždenosť, nespokojnosť a zatrpknutosť. Symbolizuje aj neprimeranú kritiku seba či druhých, neustále sťažovanie sa a ospravedlňovanie svojich neprimeraných nárokov. Chuť niečo dosiahnuť sa začne meniť na závisť voči okoliu: vidím len to, čo ja nemám a druhí majú. Človek nie je schopný vidieť seba, to, čo má, ani možnosti a príležitosti, ktoré sa mu ponúkajú. Vyžaduje, aby život, po akom túži, zabezpečilo jeho okolie bez jeho vlastného pričinenia. Očakáva a potom sa hnevá, keď sa očakávania a vysnené vízie nenaplnia. Hnev a nespokojnosť sa po čase môžu zmeniť až na agresivitu, ktorá spustí deštrukciu už chorej pečene.

Na druhej strane môžu byť ochorenia pečene dôsledkom neustáleho podriaďovania sa a potláčania svojich potrieb na úkor druhých. Človek vtedy nevyužíva svoj potenciál, pretože si myslí, že nie je dosť dobrý, že jeho potreby nie sú také dôležité. Nedovolí sám sebe aspoň skúsiť dosiahnuť vlastný cieľ, vlastný sen.

ZAPOJENÉ SÚ AJ OSTATNÉ ORGÁNY

Žlčník je párovým orgánom pečene a mnohé problémy sa projektujú práve cez žlčník. Organizmus ho často dokonca obetuje, čo však neznamená, že odstránením žlčníka sa naša lekcia končí. Žlčník riadi rozhodnosť. Je jediným orgánom, ktorý zadržiava čistú esenciu. Znamená to, že nie je zmiešaná s produktmi trávenia, uchováva sa v čistom stave. Táto čistota je predpokladom pre prijímanie jasných rozhodnutí. Pred rozhodnutím je vždy možnosť voľby. Hoci to tak občas nevyzerá, každý človek má v každej situácii možnosť voľby. Otázka je, či sa riadi strachom, hnevom, spochybňovaním seba samého, alebo si za každých okolností uvedomuje svoje danosti, ciele a to, že má právo vybrať si. Rozhoduje tiež, ktoré návrhy budú užitočné. Ako dokáže čo najúčinnejšie presadiť svoje ciele? V konečnom dôsledku to znamená ocitnúť sa v správnom čase na správnom mieste. Žlčník má schopnosť rozlišovať správne od falošného. Má podobnú schopnosť ako tenké črevo, ktoré vie rozlíšiť, čo je pre telo užitočné a čo nie. Žlčník nám umožňuje preniesť sny a nádeje prostredníctvom svojich rozhodnutí do reálneho života. Samozrejme, je to podmienené vlastnou aktivitou.

Oči sú priamo ovplyvňované pečeňou a žlčníkom. Každý problém s nimi spojený je problémom pečene. Veľmi často odzrkadľujú práve psychosomatické príčiny zdravotných ťažkostí. Oko je okno do duše. Signalizuje stupeň vedomia, pozornosti, duševného vývoja, ale aj nálady (hnev, strach, zlosť, ľútosť, starosť, láska, ale aj pocit viny či krivdy), ktoré sa dajú vyčítať z očí. Oči symbolizujú úsilie jasne vidieť minulosť, prítomnosť aj budúcnosť. Problémy s očami odzrkadľujú túžbu niečo nevidieť alebo sa nám nepáči to, čo vo svojom živote vidíme - a preto odmietame vidieť. Keďže oči sú prepojené s pečeňou, aj ich problémy budú spojené s hnevom (zápaly), odmietaním (zhoršenie až strata zraku) alebo negativizmom a spochybňovaním seba a svojich schopností či možností (šedý zákal, zelený zákal, farbosleposť).

Pečeň je úžasný orgán, ktorého energetika je veľmi dôležitá pre naše smerovanie, rast a napĺňanie našich cieľov či poslania. Je potrebné ľúbiť svoju pečeň. Dosiahneme to ľúbením seba samého a objavením svojej hodnoty. Aktuálne obdobie nám podáva pomocnú ruku. Inšpirujte sa prírodou a dovoľte jej, aby vstúpila do vášho života! Začať môžete správnu stravou. Čo myslíte, prečo sa všetko okolo nás zelenie?

ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ

www.centrumgara.sk



» PORADILI SME S ENERGY

Dobrý deň prajem, aké prípravky spoločnosti Energy by ste odporučili pre 13-ročné dievča, ktorému je stále teplo a podľa toho sa, žiaľ, aj v chladnom počasí oblieka? Ruky má nonstop úplne ľadové. Nemá žiadne chronické ochorenie, prvú menštruáciu v 12. roku a 1 mesiaci. Čo sa týka povahy, veľmi sa poddáva stresu, a to aj vtedy, keď na to nie je dôvod. Keď je v strese, ruky sa jej zahrejú. Školské výsledky má vynikajúce, učí sa na samé jednotky. Ďakujem pekne za radu!

Dobrý deň, popísaný problém so studenými rukami, prípadne aj nohami, sa vyskytuje relatívne často u tínedžerov, častejšie u dievčat. Deti sú prirodzene viac jangové, čiže majú v sebe viac ohňa, ktorý je dôležitý pre rýchly rast a vývoj. Je to presne obdobie pečene alebo prvkú Drevo. (Čiže veľa dreva, ktoré sa prikladá do ohňa.) V tomto prípade je dôležité intenzívne vyživovať pečeň a zvlášť krv, na ktorej je pečeň závislá. Tvorbu krvi a hlavne jej kvalitu má na starosti primárne slezina a obličky. Pri oslabení sleziny, či už emocionálne, prostredníctvom nevhodnej stravy alebo vďaka nadmernému premýšľaniu, sa oslabí kvalita krvi. Môže nastať silnejšie menštruačné krvácanie (znamená to opäť stratu krvi), tvorba hlienov alebo ochladenie končatín. Ďalším dôvodom znehodnotenia krvi, obzvlášť v dnešnom svete, je časté pozeranie sa do počítača, mobilu, ale aj do kníh. Slezina kontroluje aj činnosť obličiek a ak je oslabená ona sama, nevie im pomôcť. Obličky musia vtedy viac využívať svoju esenciu na tzv. doplnenie krvi. Výsledkom je, že samé sa dostávajú do stresu. Keď chýba krv, nenastáva adekvátne zvlhčovanie a chladenie, a tak „vysychá“ drevo (pečeň), ktoré potom ľahšie horí. To vytvára nadmerné teplo a opätovne oslabuje slezinu (zem) - a tak stále dokola.

Z pohľadu psychosomatiky ide často o dieťa, ktoré sa usiluje dokázať, že je dosť dobré, aby si zaslúžilo pozornosť svojich najbližších. Pokúša sa zvýšiť si sebavedomie alebo sebahodnotu, aby získalo pocit dôležitosti, uvedomenia si svojich kvalít a tiež, aby dokázalo akceptovať authority. Súčasne môže byť u neho prítomný strach (stres zo zlyhania, z chyby, nedokonalosti, nadmerná sebakritika) a určitá prísnosť až tvrdosť na seba samého. Keďže ide o 13-ročné dievča, nie všetko môže byť už zjavné. Je perfektné, ak sa spomínané veci dostanú na vedomú úroveň, pretože správnym a láskavým prístupom najbližších si dospievajúci/a dokáže spracovať a zmeniť nastavenia a pohľad na seba samého.

Ako začať s použitím Energy? Určite cez podporu obličiek a výživu krvi pečene. Na začiatok by som odporučila **Renol 2x4** kvapky, **Mycohepar 2x1** a **Goji 2** čajové lyžičky do 0,5l vody ako dennú dávku. Súčasne odporúčam použiť esenciálny olej **Ylang ylang**, ktorý je úžasný na podporu sebavedomia a súčasne na uvoľnenie vnútorného napätia. Dá sa použiť do difuzéra či aromalampy, alebo pridať 1 kvapku do šampónu či denného krému. Cca po 4-5 týždňoch je vhodná opätovná konzultácia.

CENTRUM GARA

- » Chcete sa aj vy naučiť chápať svoj organizmus? Vedieť si pomôcť a správne používať prípravky Energy? **Stále máte možnosť prihlásiť sa do pripravovaného 1. ročníka Školy praktickej čínskej medicíny alebo na Seminár používania prípravkov Energy (začína sa 19.5.2022).**
- » Bližšie informácie a prípadné otázky môžete nájsť na www.centrumgara.sk alebo nám ich napísať na email: centrumgara@gmail.com

Dobrý deň, Zuzka, poprosím o radu, aké prípravky by ste odporučili pre 48-ročnú ženu, ktorá je tri týždne po úplnej hysterektómii (odstránené vaječníky aj vajcovody) z dôvodu zdravotných problémov (cysta, myóm a dlhodobé krvácanie)? Asi týždeň má návaly tepla a chladu, v oboch prsníkoch sa jej začalo tvoriť mlieko, cíti bolesť nôh. Noci sú skutočnou nočnou morou, väčšinou prepotí všetko, čo má na sebe aj pod sebou. Bez tabletky na spanie nezaspí. Ako by ste jej pomohli?

Dobrý deň prajem, kompletne odstránenie maternice, vaječníkov aj vajcovodov je naozaj vážny zásah do tela ženy. Bohužiaľ, negatívne ovplyvňuje celý hormonálny systém a spomínané prejavy sú toho dôkazom. Keď sa na to pozrieme cez princípy čínskej medicíny, nájdeme nerovnováhu medzi orgánmi slezina, obličky a čiastočne aj pečeň (predpokladám, že to môže byť následok). Do hormonálneho systému najviac zasahuje slezina spolu s obličkami, vaječníky a vajcovody patria priamo pod systém obličiek. Slezina má najmä regulačnú funkciu a bráni nadmernému úniku krvi. Cez prsníky priamo prechádza dráha žalúdka, ktorý je párovým orgánom sleziny. Menštruačná krv sa v priebehu tehotenstva mení na materské mlieko, čo môže nastať aj v prípade „nevyužitej“ menštruačnej krvi. Ide o chaos v hormonálnom systéme, keď menopauza prišla „vynútené“ a nie prirodzene. Slezina kontroluje činnosť obličiek a zabezpečuje, aby neunikala žiadna tekutina, vrátane potu, ktorý má rovnaký základ ako krv. Oba orgány vstupujú do hospodárenia s tekutinami v organizme. Bolesť nôh sú veľmi časté práve pri slabosti obličiek. Nepokojný spánok znamená okrem hormonálnej nerovnováhy určite opäť tzv. nedostatok krvi (preto do problému vstupuje pečeň, i keď aj srdce je na krv veľmi citlivé).

Z pohľadu psychosomatiky je celý problém spojený so ženským princípom: energia ženy, uvedomenie si seba ako ženy, správanie, nastavenie sa a vyžadovanie adekvátnej pozornosti a úcty k sebe. Aby sme to my, ženy, dostali od svojho okolia, musíme byť najprv schopné navodiť to samy. Nie je to jednoduchý proces a väčšinou má korene ešte v detstve, v spojení s rodičmi. Určite nechcem povedať, že sú za to zodpovední alebo vinní. V psychosomatike sa nehľadá vinník problému, ale dôležité je pomenovať fakty. A to, čo vidíme doma, prenášame do vzťahov počas dospievania a dospelosti. Poukazuje to na veľkú dôležitosť pochopenia jednotlivých pozícií v rodine. Je mama naozaj v pozícii ženy, a teda dostáva od svojho partnera úctu a pozornosť? Je otec v pozícii muža a dostáva od svojej partnerky obdiv a starostlivosť? (Je to veľmi skrátená verzia, dala by sa o tom napísať kniha.)

Ako prvé by som kvalitnou výživou podporila obličky a pomohla slezine s regulačnou funkciou. Kombinácia **Gynex 3x5** kvapiek a **Mycoren 3x1** kapsula je schopná dokázať to. Aby sme zmiernili návaly tepla a potenie, pridala by som **Peralgin 3x1**. Peralgin nie je vhodný len na rôzne typy alergií, ale v podstate na každú nerovnováhu v organizme. Ako doplnok by som odporučila krém **Cytovital** na potieranie oblasti štítnej žľazy, ale aj na oblasť vaječníkov a maternice (hoci tam už fyzicky nie sú, meridiány, ktoré tadiaľ prechádzajú, sa odvídajú) a čaj **Maytenus**, ktorý priamo ovplyvňuje hormonálny systém a zabraňuje vzniku osteoporózy, ktorá je v tomto prípade rizikom. Aj tu odporúčam po prvých 3-4 týždňoch opätovnú konzultáciu.

Ďakujem za krásne a zaujímavé otázky a teším sa na ďalšie, s úctou

ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ

www.centrumgara.sk



Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

DENDROBIUM NOBILE

– PRVÁ BYLINA NESMRTELNOSTI

Rôzne druhy a odrody dendrobia skrášľujú naše domovy a my často netušíme, že táto orchidea má aj iné prednosti než len svoju krásu. Dendrobium je jedným z asi 880 rodov najväčšej rastlinnej čeľade - vstavačovité. Jeho latinský a dokonale preložený názov *stromobijec* perfektne vystihuje prirodzený habitat týchto pozoruhodných rastlín – epifytov. Ich „bytie“ je na stromoch. Druhé latinské meno *nobile*, t.j. vznešený, vyjadruje úctu, ktorú si už tisícky rokov táto orchidea zasluhuje. A to nielen pre svoju krásu, ale najmä pre svoje účinky na ľudské zdravie. Tradičná čínska medicína dokonca pokladá *Dendrobium*, čínsky „shi hu“, za jednotku medzi deviatimi „bylinami nesmrteľnosti“.

ORIENTÁLNA ORCHIDEA

Zástupcovia rodu *Dendrobium*, je ich asi 200 druhov, sa prirodzene vyskytujú v páse východnej Ázie od Japonska cez Čínu, Indiu, tichomorské ostrovy, Austráliu až po Nový Zéland. Druh *nobile*, ktorý je spolu s druhom *phalaenopsis* najhojnejší stromobijec, rastie napr. v južnej Číne, Tibete, Nepále, Thajsku, Vietname, na Taiwane, v Indii, ale aj na Havaji. Vo vlhkej klíme monzúnových oblastí vyhladávajú svetlo a čerstvý vzduch, prichytené na stromoch riedkych lesov či na skalách, od nížín až do horských oblastí s výškou cca 1 400 m. n. m. a optimálnou teplotou 10–20°C. Mráz orchidea nemá rada.

Dendrobium *nobile* je trvalka so vzpriamenými, 10–60 cm vysokými a viac ako centimeter hrubými stonkami, na ktorých báze nachádzame množstvo uzliniek, šedivých vzdušných koreňov a až 12 cm dlhé kožovité listy s dvomi lalokmi na vrchole, ktoré môžu počas obdobia kvitnutia opadávať. Nastáva to koncom jesene a podľa podmienok trvá až do neskorej jari. Nádherné, typicky „orchideovité“ kvety dendrobia ozdobia a rozvoňajú zimný, inak nekvitnúci interiér – na stonkách vyrastú stopky okvetia s maximálne štyrmi veľkými voskovými bielymi kvetmi a fialovým až purpurovým nádychom. Rastlina plodí toboľky, no nespolieha sa na ich nízku rozmnožovaciu účinnosť. Po ich dozretí sa na uzlinovitej stopke vytvárajú jednoklíčnolistové „pupene“, pahlúzy s jedným listom a zväzochom korieňov, ktorými sa po oddelení od materskej rastliny prichytia niekde inde. V našich podmienkach sa dendrobium darí na (vnútornej) okennej parapete, vyžadujú špeciálny substrát, opatrnú zálievku (skôr rosenie), veľa svetla, ale nie prudkého... Nuž, tropickú klímu.

RISK PRE SHI HU

Z medicínskeho hľadiska účinné látky obsahujú zelené časti rastliny, ktoré sa môžu využívať čerstvé aj sušené. Najskôr ich však treba zozbierať, čo nebolo vždy ľahké u epifytických orchideí, rastúcich aj desiatky metrov vysoko na strome či kolmom skalnom útese. V starej Číne, kde bolo shi hu žiadaným a vzácnym artiklom, sa však zberačom toto riziko oplátilo.

Výťažok z dendrobium obsahuje množstvo zaujímavých látok, ktoré majú vo farmakológii iste veľký potenciál, ako predpokladá tisícročná skúsenosť tradičnej medicíny, no ich mechanizmus pôsobenia moderná veda doposiaľ celkom neodhalila. Sú to najmä alkaloidy, terpény, polysacharidy a fenoly. V hľadáčku vedcov je najmä alkaloid dendrobín a jeho sľubné výsledky v boji s bolesťou, horúčkou, vysokým krvným tlakom či diabetom. Skúmajú sa aj jeho imuno- a neuroprotektívne, dokonca aj antikarcinogénne účinky. Viacmenej ide o prejavy a choroby spojené so starnutím. Na základe týchto, treba podotknúť nedokončených výskumov, bolo len v tomto storočí (najmä v Číne) patentovaných viac ako 400 prípravkov so životodárnym shi hu.

LEGENDY NEKLAMALI

Najstaršie, viac ako dvetisíc rokov staré záznamy o použití stromobijca vznešeného nájdeme v mnohých vtedajších čínskych lekárskech spisoch. Dôležitú úlohu v jeho „vznešenosti“ hrá aj vyváženosť elementov: kameň (útes) – voda (rosa, dážď) – Slnko – Mesiac. To vedie k posilneniu jinu a čchi. Dendrobium preto podľa tradičnej čínskej medicíny premôže takmer všetky problémy: zápalové, žalúdočné, pečenevé a žľazové, obličkové, slezinové, pľúcne, očné, imunitné, reumatické, cievne, kožné, s cukrovkou, erekciou... A dokonca aj tuberkulózu a rakovinu. Legendy hovoria, že dendrobium kriesi mŕtve a živým dáva nesmrteľnosť. Moderné farmakologické výskumy overujú väčšinu týchto indikácií a zatiaľ veľkú časť aj podporujú. Klinické štúdie však chýbajú.

K čerstvému shi hu sa asi nedostaneme, domáci zber z parapety sa totiž neodporúča vzhľadom na obsah alkaloidov, ktorých účinky by vo väčších dávkach mohli byť vážne. Bezpečný dotyk nesmrteľnosti ale môžeme okúsiť so širokým spektrom rôznych liečivých prípravkov: čajov, liečiv, pást, zmesí, často sa objavuje aj vo výživových doplnkoch pre športovcov, nájdete ho aj v *Mycorene*.

Veľa životnej sily všetkým ľuďom dobrej vôle!

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

STÁLA VÝHODNÁ PONUKA



VO DVOJICI SA TO VŽDY ŤAHÁ ĽAHŠIE

Využite dvojité pôsobenie a zosilnený účinok kombinácie koncentrátov Pentagramu® a zodpovedajúceho terapeutického krému za zvýhodnenú cenu.

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Gynex + krém Cytovital	25,10 €	31	2,80 €
Regalen + krém Protektin	25,10 €	31	2,80 €
Vironal + krém Droserin	25,10 €	31	2,80 €
Renol + krém Artrin	25,10 €	31	2,80 €
Korolen + krém Ruticelit	25,10 €	31	2,80 €

Inštitút veterinárneho vzdelávania IEVET 2022 – VETERINÁRNE SEMINÁRE

Energyvet je veterinárna sekcia spoločnosti Energy. Naša filozofia a pohľad na zdravie vychádza z celostného prístupu k zvieratám a v širšom ohľade aj k vzájomným interakciám s nami, ľuďmi. Seminára sú zostavené tak, aby oboznámili s veterinárnymi prípravkami, indikáciami. Nemajú priamu nadväznosť, je možné absolvovať ich v ľubovoľnom poradí. Absolventi všetkých seminárov získavajú certifikát veterinárneho poradcu.



TERMÍNY: 23. 4. 2022, 21. 5. 2022, 4. 6. 2022, 2. 7. 2022

- » Čas konania: 10.00 – 17.00 vrátane hodinovej prestávky na obed
- » Miesto: Topoľčianky, hotel Hradná stráž
- » Prednášajúca: MVDr. Miroslava Můčková
- » Cena: 35 €

» 1. seminár:

PREČO A AKO FUNGUJÚ PRÍPRAVKY ENERGYVET?

» 2. seminár:

POUŽITIE VÝROBKOV REGAVET, RENOVET, SKELEVET A PROBIOVET

» 3. seminár:

POUŽITIE VÝROBKOV GYNEVET, KOROVET, VIROVET A OMEGAVET

» 4. seminár:

POUŽITIE VÝROBKOV KINGVET, ETOVET, IMUNOVET, ANOVET, FYTOVET, CYTOVET, AUDIVET A EPIVET

» Záväzná prihláška na jednotlivé semináre mailom na adresu: danielasykorova22@gmail.com

» Zadajte, prosím, vaše celé meno, titul, poštovú adresu, e-mail a telefónne číslo. Poplatok je možné uhradiť vo vašom Klube Energy alebo prostredníctvom e-shopu Energy.

Láska a život určujú moju cestu

Ak pripojíme afirmáciu z titulku tohto článku k ďalším, napríklad „mojou úlohou je získať dôveru v život“ a „je dobre, že som“, nájdeme jednoduchšie riešenia problémov, ktoré sú spojené s narušenou harmóniou aktivity koreňovej čakry. K tým, ktoré sme spomínali v predošlom texte, sa pripájajú mnohé ďalšie ťažkosti. Za zmienku stoja v každom prípade kolitída či Crohnova choroba, nedostatočné prekrvenie prstov končatín, zvýšená frekvencia močenia a zápal močového mechúra, obličkové kamienky, hyper- a hypotenzia.

V neistom svete „tekutej doby“ (termín „tekutá modernita“ prvýkrát použil poľsko-anglický sociológ Zygmunt Bauman) veľké množstvo ľudí „trpí“ strachom z opustenia bezpečného miesta (bývania, pracovnej pozície), zafixovanej (vnútenej) životnej filozofie, straty logiky sveta, jeho poriadku a štruktúry – ich mentálne „znehynenie“ sa často prejaví znížením pohyblivosti bedrového kĺbu („strach a hnev“ kĺbov často vyrieši **Artrin**). Zlá sexuálna výchova, zaťažaná množstvom spoločenských a sexuálnych tabu v detstve, problematizovaná školskou náukou ovplyvňovanou neschopnosťou pohlavnej identifikácie (desiatky pohlaví „tekutej“ doby, aktivity LGBTQ komunit a ich protagonistov) môžu súvisieť s impotenciou, vaginizmom a ďalšími problémami v oblasti pohlavného života mnohých citlivejšie vnímajúcich jedincov, ktorí nie sú schopní ani ochotní stotožniť sa so súčasnými tendenciami vývoja society. A nie je to spojené, ako ešte prednedávnom, s prevahou postihu urbánnej časti populácie. Nielen elektronická globalizácia už zasahuje skoro celú spoločnosť. Okrem **Korolenu**, **Gynexu** a k nim priradeným krémom použijeme v prípade problémov tiež prípravky **Renol**, **Artrin**, **Tribulus terrestris**, **Stimaral**, **Revitae**, **Maca**, **Smilax**, **Maytenus** – podľa potreby, prípadne po porade s odborníkmi. Nakoľko je koreňová čakra spojená aj s chodidlami, i na nich sa môže prejavovať záťaž – vrodená či karmická, prejavujúca sa deformitou chodidiel (najčastejšie v podobe vbočenia či vybočenia nohy a prstov, porúch klenby nohy). Býva to, okrem karmických súvislostí, prejavom neistoty duše, či je tento svet práve tým, do ktorého chcela vstúpiť a ktorým chce kráčať.

STAVME NA ISTOTU

Získanie istoty, nespochybniteľnosti života, zbavenie sa nevôle k životu, odstránenie strachu a nájdania osobnej odvahy je základnou úlohou takto „postihnutých“ jedincov. Postupne sa potom vytratia aj anemické problémy (tiež iné zdravotné ťažkosti spojené s krvou a obehovou sústavou aj za pomoci **Korolenu**, **Fytomineralu**, **Celitinu** a ďalších prípravkov), zlé tvorenie a stavba buniek (na zlepšovaní sa podieľajú okrem **Cytosanu** - vnútorne i zvonka, takisto krémy základného Pentagramu aj z radu **renove**, už spomenutý **Fytomineral**). Postaviť sa pevne na vlastné nohy, zahryznúť či zadrapiť sa do riešenia ťažkostí umožňujú prípravky zlepšujúce kvalitu oporného systému – kosti, kĺby, šľachy, ale i zuby a nechty – ktorými sú okrem „univerzálneho“ **Fytomineralu** aj **Skeletin**, **Artrin**, **Renol**. Všetky spomenuté štruktúry ľudského organizmu majú pod kontrolou dva archetypy, dve planéty – bojovník Mars a prísny učiteľ, kontrolór Saturn. Pri chybnom využívaní síl, ktoré tieto archetypy reprezentujú, sa nesmieme čudovať ich historickým astrologickým pomenovaniám „Veľké (Saturn) a Malé (Mars) nešťastie“. (Lámu totiž kosti, spôsobujú zranenia, krvácanie, zlé minerálové hospodárenie, zabrzdenie rastu a reprodukcie buniek, škodia všetkému „pevnému“ v našej telesnej i duševnej, duchovnej úrovni, ...). Vládnuce elementom

prvej čakry je totiž zem. Preto sú laktová a kolenná jej vedľajšími čakrami. Párovými sú tie najvzdialenejšie – korunná a čelová – tretieho oka, ktorých aktivizáciou a harmonizáciou dochádza aj k zbaveniu ťažkostí základnej čakry. Ale o tom si povieme neskôr. Pokiaľ si chceme čakru harmonizovať prostredníctvom zvukových vibrácií, vyberme si tóninu C dur a vokál „u“ spievaný v tejto tónine.

PRÍPRAVKY AJ KRÉMY

Povedali sme, že do poľa pôsobnosti múládhára čakry patria predovšetkým orgány panvového dna. Ozdravná práca s nimi sa prejavuje hlavne pri harmonizácii zdravia mužov, najmä ich prostaty, keď bude potrebné použiť **Renol**, **King-Kong**, **Artrin** (prípravky dávajúce do poriadku aj obličky a močový mechúr - meridiány týchto orgánov). Pri hemoroidoch si dáme isto poradiť od skúsených lektorov, vedúcich Klubov a konzultantov Energy, **Korolen** a **Ruticelit**. Spomenuté krémy – **Artrin** a **Ruticelit** – môžeme smelo aplikovať nielen na povrch, ale aj vnútri konečníka. Ten prvý pomôže zlepšiť funkciu prostaty, druhý spomenutý spevní a spružní steny cievnych pletencov v zóne, pomôže eliminovať hemoroidy.

Pri pôvodnom „meraní“ sily účinkov základnej päťce tekutých prípravkov a krémov Energy mi pred čosi vyše dvadsiatimi rokmi vyšlo toto poradie: **Vironal**, **Gynex**, **Renol**, **Korolen**, **Regalen**; **Artrin**, **Cytovital**, **Ruticelit**, **Protektin**, **Droserin**.

Skôr, než sa budeme venovať práci s marmami (sú to ájurvédske techniky), liečivým účinkom minerálov, bylín, olejov, spomenieme ešte ďalšie prípravky Energy, ktoré pri terapeutických aktivitách s čakrou koreňa využijeme: **Mycopulm** a **Mycoren**, **Relaxin**, **Geranium** a **Ylang-ylang**.

K niektorým sa ešte v ďalšom texte vrátíme.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



IVE - Inštitút vzdelávania Energy

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



2. 5. PIATA ČAKRA

– UČÍM SA LÁSKYPLNE VYJADRIŤ, ČO CÍTIM

Mgr. Miroslav Kostelník

4. 5. VYSOKÝ TLAK, SRDCOVÁ ARYTÉMIA, EMBÓLIA PĽÚCNICE

MUDr. Július Šípoš

11. 5. MIKROBIÓM II.

Ing. Peter Tóth

16. 5. MYCOHEPAR A JEHO VYUŽITIE

Mgr. et Mgr. Roberta Krmášková

23. 5. IMUNITA U STARŠÍCH DETÍ Z POHLADU PEDIATRA

MUDr. Renáta Gerová

30. 5. SRDCE A JEHO PREJAVY Z POHLADU ČÍNSKEJ MEDICÍNY

Zuzana Krajčíková-Mikulová

EZOFEET (6. - 7. 5. 2022)

KULTÚRNO-SPOLOČENSKÉ CENTRUM, JEDLÍKOVA 7, KOŠICE

» 6. 5. 2022 PRAVDA O ČÍNSKEJ MEDICÍNE A KONFRONTÁCIA S EURÓPSKOU MENTALITOU

Zuzana Krajčíková-Mikulová

O čom je čínska medicína? Je o bylinkách, o nejakej mystifikácii nepochopených princípov? Rozdiel medzi čínskou medicínou a tzv. západnou medicínou. Päť elementov. Európske „tlaky a pokrivenie“ čínskej medicíny. Prečo je niekedy účinnejšia zmes bylín ako použitie samostatnej bylinky? Využitie hierarchie medzi bylinami v prospech organizmu.

» 7. 5. 2022 IMUNITA - AKO ĎALEJ...?

MUDr. Renáta Gerová

Žijem v bludnom kruhu: zdravie, choroba, emócie. Valí sa na mňa čoraz viac chorôb. Je to ilúzia? V popredí dlhodobého potláčania hnevu, nekonečný strach a úzkosť. Zakrývam tým svoju bezmocnosť a beznádej. A zrazu... Prečo? Ako? Kedy?

Od „soplíka“ cez autoimunitu až po rakovinu. Kde si, imunita? Čo mám robiť? Ako z toho kruhu von?

» 7. 5. 2022 MIKROBIÓM - ZABUDNUTÝ ORGÁN ČI DRUHÝ MOZOG?

Ing. Peter Tóth

Nielen stravou, ale aj emóciami si formujeme mikrobióm. Baktérie v našom čreve vysielajú signály do mozgu a rozhodujú o našej nálahe, a tým aj o povahe. Ak sa dieťa narodí cisárskym rezom alebo ho od malička vychováme sterilne, ničíme jeho imunitu. Prídavné látky a postreky ničia našu črevnú mikroflóru a vzniká tak množstvo chorôb. Aj skleróza multiplex sa dá liečiť zmenou stravy. Ako? Riešenia sa dozvieme na prednáške.

Program moderuje Mgr. Miroslav Kostelník

VÝSTAVA • PREDNÁŠKY • ZDRAVIE • HARMÓNIA

zdravia

EZ fest

6.-7.5.2022

www.EZOfest.sk

Kultúrno-spoločenské centrum, Jedlíkova 7, Košice

desiatky vystavovateľov • prednášky v 2 sálach • ochutnávky



Partneri:



obchod pre Vaše zdravie, harmóniu,
duchovný rozvoj a všetko čo so zdravím súvisí
www.BIOPotravinyRAJ.sk



Pokojný ako Budha, pamäť ako slon!

- zlepšenie mozgovej činnosti,
koncentrácie a pamäte
- duševná pohoda a rovnováha

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Stimaral + Celitin	25,40 €	31	4,50 €

Akcia je platná od 1. do 31. 5. 2022 alebo do vypredania zásob.
Uvedené prípravky sú výživové doplnky.



DEŇ MATIEK

(1. 5. 2022 – 16. 5. 2022)

„Boh nemohol byť všade, a preto stvoril matky.“

(Rudyard Kipling)

-10%

RELAXIN + BIOTERMAL

18,30 € / 22 bodov

ušetríte 2,00 €

RELAXIN + QI DRINK

24,20 € / 30 bodov

ušetríte 2,70 €