

vitae

jún 2022

Novinka Mycocard
posilňuje srdce a mozog

Srdce je stredom
nášho sveta

Pozor na cievy
pri dlhých cestách





Prípravky mesiaca júna

Jún by si mal pripravovať vietor na väčšinu dní, ale na počiatku druhej dekády nám sľubuje nádherné a teplé leto. Na začiatku tretej dekády nastáva kumulácia tepla, vtedy by sa energie v našom pásme mali pohybovať zhruba okolo 70°C. Univerzum preto nastavuje ochranu a bežne sa ochladzuje zhruba o 10°C oproti predchádzajúcim teplotám. Dávajme si však na seba pozor, kumulácia horúčavy trvá, hoci nám je zima. Rozhodne by sme sa mali vyvarovať behov na diaľku, naše srdce ich nemusí utiahnuť. **A koniec mesiaca by mohol byť dosť studený a daždivý.**

Počas horúcich dní strácame potením sa veľa minerálov, čo telu rozhodne neprospieva, najmä keď si užívame náročnú dovolenku alebo víkendový výlet. Na letnom stole by preto nemal chýbať džbán čerstvej vody a v ňom pár kvapiek **Fytomineralu**.

Intenzívnejší pohyb sa dokáže podpísať aj na našich svaloch. Celý rok posedávame pri počítači a zrazu by tí chudáčikovia mali skákať, ako my pískame. Oni poskočia, ale potom môžu kruto bolieť. Pomôže, keď ráno pred túrou svaly natrieme **Ruticelitom**. Zvláčnia a prekrvia sa a lepšie sa im bude začínať deň.

A keď sme už pri lete, môžeme si užiť aromaterapeutickú esenciu **Mint**. Pridáme 1 až 2 kvapky do 20 ml rastlinného oleja a rozotrieme na pokožku. Umožníme tak Mintu predviesť analgetické, antiseptické, stimulačné, uvoľňujúce, a dokonca aj protihorúčkové účinky. Mäta prináša voľný nádech, užívajme si s ňou radosti života!

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 6, jún 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.

Majte
radosť
zo života!

OBSAH

Editoriál	04
Srdce, stred môjho života	05
NOVINKA: Mycocard	06
O výchove a nevychove: Vysvedčenie	09
Máte chuť na niečo bylinkové?	13
Okienko k Duši 5	16
Veterinárne prípravky Energy – Renovet	19
Keď srdce „skáče a vynecháva“	25
Školenie Energy, 23.–25. 9. 2022	30



EDITORIÁL

KOMUNIKÁCIA JE ŽIVOTNE DÔLEŽITÁ

Môj triapolročný syn si zlomil nohu. Viezol som ho do nemocnice a napriek všetkej mojej snahe auto mierne poskočilo. Ak je to vôbec možné, zreval ešte hlasnejšie a náhle stíchol. Netušil som, že som schopný takého strachu. Odpadol od bolesti. Po chvíľke sa mi ho podarilo prebrať a krik bol ešte silnejší. Zúfalo si držal nožičku, plakal a kričal. Neviem, čo to bol za divný deň, ale na pohotovosti bolo strašne veľa ľudí. A netuším, či to bola moja rozhodnosť alebo veľká miera pochopenia zo strany ostatných pacientov, ale prosto sme vošli dnu. Predbehli sme viac ako dvadsať ľudí. Ondro sa ma nedokázal pustiť, napriek snahe oboch sestričiek a lekára. Po chvíľke dovolil lekárovi, ale naozaj len na okamih, dotknúť sa ho. A neustále opakoval: „Chcem, aby to skončilo, tatiko...!“

Za štyridsaťtri rokov som nič desivejšie nezažil. Najviac zo všetkého som chcel, aby som tú bolesť mohol niešť namiesto neho. Lekár na pohotovosti priznal, že nie je detský traumatológ, ale bude robiť, čo sa dá. Poslali nás na röntgen, nečakali sme dlho, za ten čas na nás súcitne pozerali desiatky párov očí. Nebolo ľahké uložiť Ondra tak, ako bolo potrebné. Celý čas sa ma krčovitito držal. Že osvietili aj mňa, nikto neriešil. Cieľom bolo spraviť čo najlepšiu snímku. Podarilo sa to až na štvrtýkrát. Na pohotovosti sme strávili takmer tri hodiny, poslednú hodinu na ošetrovni



Ondro od vysilenia zaspal, kričal už len zo sna. Nevedel som, či som mokrý od Ondrových slz alebo od môjho potu. Považujem sa za chladnokrvného, ale zjavne je to dosť iné, keď ide o moje dieťa. Zmohol som sa len na pár správ manželke, v hlave som mal čudné prázdno. Lekár mi ukázal snímku, na ktorej bola zlomenina jasne viditeľná. „Z tých horších tá lepšia,“ komentoval. Vraj to konzultovali v Bratislave, nebudú ho operovať, dajú sadru. „Príďte o týždeň na kontrolu. Budete to mať teraz ťažké,“ povedali a vyprevadili nás. Až druhý deň som to bol zase ja. Obvolal som všetkých známych. Potreboval som viac informácií, mojím najväčším problémom bol ich akútny nedostatok. Zrejme aj pre krik Ondra, aj preto, že lekár nebol podľa prízvuku Slováč, ale najmä preto, že nebol detský traumatológ, sme toho vedeli zúfalo málo. Podarilo sa mi vybaviť tri ďalšie konzultácie. Zhodli sa na tom, že potrebujeme kľúčovú snímku, po

znehybnení v dlahe.

Tak som vzal Ondra na ruky a opäť odniesol na röntgen. Všetky tri kontakty sa zhodli v tom, že to síce nie je dobré, ale aktuálne nie zlé a netreba nič naprávať ani operovať. Obzvlášť jeden kontakt bol pre mňa upokojujúci, primár detskej traumatológie. Hovoril som s jeho asistentkou. Podľa papierov a na moje prekvapenie to bol práve tento človek, s ktorým komárňanská pohotovosť konzultovala Ondrovu liečbu. To som netušil. Na komárňanskej pohotovosti teda urobili maximum, len sme si to nedokázali odkomunikovať. Myslím, že sme medzi sebou zabudli hovoriť. Možno je na vine COVID-19 a trpká príchut', ktorá tu ostala. Možno sú za tým peniaze a chýba človek, ktorý by sprostredkoval informácie vystrašenému oteckovi. Lekár má naozaj práce nad hlavu, najmä na pohotovosti. Alebo je to jednoducho rezignácia personálu v zdravotníctve. Alebo možno som len ja zle vyhodnotil situáciu, ako vystrašený rodič. Nestážujem sa. Malo to aj ďalší svetlý moment. Keď som prichádzal k nemocnici, nikde nebolo miesto, zúfalo som zaparkoval na trávě. Ešte som nemal zhasnutý motor a už sa blížili policajti s bločkom na pokuty v ruke. Keď som vyberal Ondra, len mi podržali dvere a povedali, že postrážia auto. Určite nás čaká pár týždňov vymýšľania programu pre imobilné a mimoriadne živé dieťa. Ondro dostáva Skeletin a Vitamarin. Ako to celé dopadne, vám dám vedieť v lete.

JOZEF ČERNEK

Top favorit z radu Mycosynergy



Milé moje Energy, týmto chcem vysloviť vďaka celému tímu za vašu prácu na vývoji a distribúciu týchto skvelých prírodných produktov. Moja osobitná vďaka patrí hlavne všetkým, ktorí sa podieľali na vývoji niečoho tak úžasného a výnimočného, ako je **Mycosynergy**. Som členka a zákazníčka už pár rokov, takže mám zopár favoritov, na ktorých nedám dopustiť. Mykoren som si objednala pôvodne kvôli močovým cestám. Moje prekvapenie bolo o to väčšie, keď sa jeho účinky prejavili aj pri riešení problému s menopauzou. Neustále návaly, podráždenosť, nespavosť, zmeny nálad a strata energie ma prenasledovali asi šesť rokov až do chvíle, kým som nezačala užívať **Mykoren**. Asi po 4 dňoch užívania som si zrazu uvedomila, že moje problémy sú preč. Vyskúšala som samozrejme aj iné prírodné a hormonálne prípravky, tie však absolútne nezabrali.

Takže za mňa ďalší top favorit!

S pozdravom ERIKA z Handlovej

Srdce, stred môjho sveta

Vlastným svoj osobný detektor lži. S lakmusovou presnosťou mi dáva najavo, ako vlastne vnímam to, čo sa okolo mňa deje. Keď sa moje srdce rozbúši, viem, že niečo nie je v poriadku.

CISÁR

Ak existuje medzi telesnými orgánmi nejaká hierarchia, tak zvrchovaným vládcom našej fyzickej existencie je srdce. Srdce je cisár, ktorého prvým ministrom sú pľúca. Tito dvaja spolu rozhodujú o našom živote a smrti. Ich životné funkcie sú prvé, ktoré sa kontrolujú pri poskytovaní prvej pomoci. Každý záchranár ale vie, že neprítomnosť srdcového rytmu je väčší problém než neprítomnosť dychu. Resuscitácia pomocou masáže srdca by sa mala vyučovať na základných školách, pretože neexistuje žiadna pre život dôležitejšia schopnosť. Ako správne tempo pri masáži srdca sa odporúča rytmus refrénu piesne od Bee Gees „Stayin' Alive“. Pokojne si ale spievajte aj „Jóžin z Bázina“, no najmä s masážou srdca neotálajte. Keď ide o srdce, ide o život.

TICHÝ ZABIJÁK

Z biologického hľadiska nerobí srdce vlastne nič extra, len neúnavne a bez prestávky rytmicky sťahuje steny svojich siení a komôr, a tak neustále udržiava v obehu krv v cievach. Cieвне riečisko je veľmi dômyselný systém trubíc (tepien a žíl), ktoré rozvádzajú krv po celom tele. Do tkanív prinášajú kyslík a živiny, na spiatočnej ceste si so sebou berú odpadové látky z tkanív. Všetky cievy v ľudskom tele majú takú dĺžku, že by nimi bolo možné dvakrát omotať celú zemeguľu, konkrétne 96000 km. Výživu samotného srdca zaisťujú iba dve koronárne alebo vencovité tepny, dlhé len pár desiatok centimetrov. Pre bezproblémovú činnosť srdca je veľmi dôležitá pružnosť cievnych stien v celom krvnom riečisku, odpor cievnych stien má totiž zásadný vplyv na krvný tlak.

Vysoký krvný tlak je v našom modernom svete problémom každého štvrtého človeka, a pretože je to dosť nenápadná zdravotná komplikácia, mnohí ľudia nemajú o nej ani poňatia. Vysoký krvný tlak (nad hodnotu 130/80 mmHg) ale enormne zvyšuje riziko infarktu, mŕtvice, demencie, zhoršenia zraku, poškodenia obličiek a v neposlednom rade aj erektilnej dysfunkcie. Náhle zvýšenie tlaku nad 230/130 mmHg alebo tzv. hypertenzná kríza predstavuje vážne riziko náhlej smrti. Najväčšie riziko náhleho zlyhania srdca je na vrchole jeho aktivity, teda o 12.00. Viem, že je to nepríjemné čítanie, a je dosť možné, že vám krvný tlak stúpa už len pri čítaní týchto riadkov. Stres je totiž majster na sťahovanie cievnych stien, čo okamžite vedie k zvýšeniu krvného tlaku. V prevažnej väčšine prípadov si človek za svoj vysoký krvný tlak môže sám, čo je ale dobrá správa, pretože to znamená, že sa ho aj sám dokáže zbaviť.

SPRÁVNY PRÍSTUP K SRDCU

Je toho toľko, čo môžeme pre svoje srdce urobiť! Môžeme menej soliť, prestať fajčiť, pravidelne chodiť na prechádzky, zdravo jesť, dobre spať a naučiť sa zvládať stres. Aké jednoduché a logické. Srdce sa nám za našu starostlivosť odovďačí. Zťažené srdce totiž nie je schopné prežívať emóciu radosti, oveľa viac ťahne k smútku a melanchólii. Ak sa nášmu srdcu bude dariť po biologickej stránke lepšie, pocítíme to následne aj na našom prežívaní. Ako teda môžeme podporiť naše srdce a zvýšiť tak svoju schopnosť prežívať radosť s prípravkami Energy?

» Kombináciou číslo jedna je **Korolen** a **Celitin**. Je ideálne užívať ich predovšetkým v lete, pretože vysoké letné teploty zťažujú

aj zdravé srdce, nieže ešte také, ktoré sa musí vyrovnávať so stresom, nadváhou alebo s vysokými dávkami alkoholu a kofeínu.

» Ďalším pomocníkom pre srdce je **Flavocel**. Vitamín C zlepšuje pružnosť a pevnosť cievnych stien, rozpúšťa krvné zrazeniny a výrazne tak znižuje riziko trombózy. Brať by ho mali predovšetkým fajčiari. Každá vyfajčená cigareta totiž odoberá telu 25 mg vitamínu C, čo je prinajmenšom tretina toho, čo naše telo potrebuje na denné fungovanie.

» Absolútne úžasný prípravok, ktorý môže napraviť aj poškodenie srdcového tkaniva, je **Organic Sancha Inchi**. Tento rastlinný olej obsahuje cenné nenasýtené mastné kyseliny a vysoké množstvo vitamínu E a zlepšuje podmienky pre prácu srdcového svalu.

UMENIE PRIJÍMAŤ A DÁVAŤ

Činnosť srdca zdravého človeka je manifestáciou jeho schopnosti plávať s prúdom života. Prijímať to, čo prichádza a prepúšťať to skrze seba bez toho, aby sme si čokoľvek ponechávali. Schopnosť prijímať a dávať musí byť vyvážená. Nie je možné nič dať, pokiaľ sami nie sme naplnení, rovnako tak nie je možné nič prijať, pokiaľ sa nechceme ničoho vzdať.

Z pohľadu čínskej medicíny je srdce sídlom nášho ducha (š-šen), nášho vedomia. Nie je teda náhoda, že ukazujeme na ľavú stranu, kúsok od hrudnej kosti, keď hovoríme „Ja“. Naše srdce je stredom nášho sveta, centrom nášho vedomia a domovom našej duše. Starajme sa o to miesto a budme generátorom lásky, pretože až vtedy, keď sa otvorí srdce, začnú sa diať veci...

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



Novinka: Mycocard

Horúce letné dni sú spojené s vládou prvku Oheň a prinášajú vyššiu záťaž na srdce a cievny systém. Práve v tomto období vám prinášame v poradí už štvrtý prípravok z radu Mycosynergy, nazvaný Mycocard.

Najčastejším problémom srdca býva buď príliš veľký alebo malý Oheň. Srdce ako sídlo ducha má zásadný vplyv na psychiku, musí vyživovať nášho ducha a udržiavať primeranú ohnivosť, temperament. A vyživuje ich krvou. Toto všetko by mali byť oblasti, kde sa Mycocard dobre uplatní.



MALI BY STE VEDIEŤ

POUŽITIE MYCOCARDU

- » srdcovo-cievne ochorenia (stavy po infarkte, mozgovej mŕtvice, ischemická choroba dolných končatín, a pod.)
- » poruchy prekrvenia, artérioskleróza, trombóza, stavy po embólii, zrazeniny, chladné končatiny
- » ochorenia mozgu: Alzheimerova choroba, demencia, autizmus
- » duševná únava a vyčerpanie, pasivita, klimakterické psychické ťažkosti

HLAVNÉ ÚČINKY A INDIKÁCIE

V pôsobení prípravku Myocard ide o posilnenie tej funkcie srdca, ktorá podľa TČM dokončuje tvorbu krvi. Najprv slezina-pankreas vytiahne z potravy živiny a pošle ich do pľúc, kde sa obohatia o čchi a energiu zo vzduchu, vdychovaného pľúcami. Tak vznikne zmes živín a čchi. Tá sa potom presúva do srdca, kde doplní súčasnú krv a stane sa z nej tzv. čchiová krv – termín, ktorý hovorí, že krv sa hýbe. Neznamená to len, že srdce s ňou pumpuje, ale že ide o schopnosť krvi hýbať sa sama osebe. Až toto je podľa TČM krv zložená z čchi a živín (esencie z potravy).

Ak tento mechanizmus dobre nefunguje, spôsobuje to problémy: trombózu, embóliu, zrazeniny, atď., pretože chýba dostatok pohybovej zložky. Nastávajú poruchy prekrvenia v dôsledku toho, že krv sa nedostane do končekov prstov – tu je opäť málo čchi (eventuálne vznikne blokáda, ak pečeň nespriechodnila terén). Môže obsahovať nedostatok výživných zložiek a krv je chudobná. To potom spôsobuje ďalšie ťažkosti – napríklad mladí ľudia si pripadajú, akoby už mali Alzheimeru, a pritom nemajú krv. Sú veľmi vyčerpaní, ich slezina-pankreas nie je schopná vyrobiť toľko, koľko spotrebujú. Takže tu treba doplniť krv.

Mycocard teda dokáže obnoviť tvorbu krvi a opäť ju dostať do obehu tým, že posilní čchi srdca, a tá potom dobre hýbe krvou. To má ďalekosiahly dosah aj na psychiku. Ak porovnáme tento prípravok s Korolenom, rozdiel tkvie v tom, že Korolen výborne dopĺňa čchi srdca a reguluje jeho Oheň, zatiaľ čo Myocard je smerovaný na tvorbu krvi srdca a jej kvalitu.

ZLOŽENIE

Huby

Lesklokôrovka lesklá (reishi): Reishi má povahu vyrovnanú, chuť sladkú a tropizmus k srdcu, pľúcam a pečeni. Vyživuje krv a srdce. Dopĺňa čchi, upokojuje ducha. Podporuje imunitu. Rieši nespavosť z oslabenia krvi srdca – človek vôbec nemôže zaspáť a ak už zaspí, tak ho prebudí hocičo.

Zmierňuje nechutenstvo z psychického preťaženia. Sú dva typy ľudí: jedni nemajú chuť do jedla, to sú napríklad študenti, ktorí zvracajú pred skúškami, a potom druhí, ktorí sa napchávajú čokoládou. Huba pomáha pri duševnom nepokoji, astme, kašli, oslabení sleziny a žalúdka.

Má protinádorové, imunostimulačné, antialergické a afrodiziakálne účinky. Účinkuje na poruchy potencie, kde má hlavnú rolu srdce v psychickom zmysle. Pôsobí pri únave, neuróze, zápaloch. Zlepšuje toleranciu chemoterapie. (V každom mykoprodukte Energy je aspoň jedna taká huba, pretože ich budeme dávať pacientom s onkologickými chorobami – a nepôjdeme proti západnej liečbe, ale

pomôžeme, aby bola táto liečba účinnejšia a lepšia, chceme podporiť jej účinky a znášanlivosť.)

Lesklokôrovka ďalej znižuje cholesterol, oslabuje vírusy, baktérie, posilňuje mozog.

Trúdnikovec pestrý: Táto huba má povahu mierne teplú, chuť sladkú, tropizmus k slezine a srdcu. Vyživuje ducha, ochladzuje horúčavu, posilňuje jin obličiek a pečene, dopĺňa slezinu, odstraňuje vlhkosť, rozpúšťa hlien.

Užíva sa pri chronickej únave a vyčerpaní, priaznivo ovplyvňuje zrak. Tým, ako masívne dopĺňa (aj v jinových esenciách), môže byť jednou zo zložiek, ktorá pomôže pri tinituse.

Osvedčuje sa pri mnohých typoch rakoviny – dokáže totiž posilniť všetky vnútorné orgány. Podporuje imunitné ústrojenstvo, ktoré bolo oslabené protinádorovou terapiou. Vďaka trúdnikovcu by som rozhodne odporučila Myocard ako následnú liečbu nielen z hľadiska psychického, ale aj z hľadiska obnovenia síl a na zmiernenie následkov protinádorovej liečby. Pomáha pri únave, diabete a roztrúsenej skleróze (z čínskeho pohľadu je to oslabenie čchi a krvi).

Byliny

Karbinec európsky: Pretože obidve huby, reishi aj trúdnikovec, posilňujú aj jang srdca, hľadali sme bylinu, ktorá Oheň srdca urovnáva – aby sme nevytvorili zmes, ktorá spôsobí búšenie srdca, a pod. Vybrali sme karbinec. Táto bylina vyrovnáva príliš veľký jang v tele. Užíva sa pri zvýšenej činnosti štítnej žľazy, ktorá spôsobuje nervozitu, nepokoj, suchosť – skrátka Oheň. Karbinec toto dokáže vyrovnať.

Má aj antibiotický účinok, aj proti *Proteus vulgaris*, čo je jedna z najúpornejších baktérií, ktoré sa eliminujú veľmi ťažko.

KOMBINÁCIE S ĎALŠÍMI PRÍPRAVKAMI

- » **Mycocard** sa bude veľmi dobre kombinovať s **Korolenom**. Táto dvojica zaistí podporu nielen čchi srdca, ale aj krvi srdca. Tým pádom bude srdce podporené vo všetkých svojich funkciách. Môže byť zaujímavé užívať tieto prípravky po odľiečenom infarkte alebo s ischemickou chorobou dolných končatín. Podávať môžeme aj Myocard so **Stimaralom**, na ešte lepšiu podporu tvorby krvi.
- » Ženám s klimakterickými ťažkosťami pridáme Myocard ku **Gynexu**, uplatní sa tu nielen podpora psychiky, ale aj upokojujúci efekt Myocardu.
- » Veľmi dobre by mal pôsobiť Myocard pri ochoreniach mozgu typu autizmu, Alzheimeru či iných demencií, spoločne s **Renolom**.
- » Predpokladáme zaujímavé účinky v kombinácii s **Regalenom**, keď môže spriechodňovacia funkcia Regalenu, spojená s vyživujúcim pôsobením **Mycocardu**, pretiahnuť nejednu sklerotickú tepnu – toto však ukáže až prax. Ako príklad uvedme pacienta s upchatými cievami v nohách, ktorý prejde vždy len 100 metrov a musí si odpočinúť. Podáme mu Myocard s **Regalenom** a po 3 mesiacoch zameníme Regalen na ďalšie tri mesiace za **Korolen**.
- » Výhodou Myocardu je, že neobsahuje „zakázané“ byliny, takže ho môžeme užívať aj pri liečbe antidepresívami a antipsychotikami. U psychiatricky medikovaných pacientov je často veľkým problémom únava a pasivita. Vyživením ducha pôsobením Myocardu by sme mali byť schopní podporiť mozog tak, aby sa tieto príznaky zmiernili.

Prajeme si, aby bol Myocard pomôckou pri srdečnosti každého, kto ho bude užívať.

MUDr. ALEXANDRA VOŠÁTKOVÁ

UPOZORNENIE: Prípravok Myocard bude v ponuke Klubov alebo Konzultačných centier Energy koncom júna.

Pozor na cievy pri dlhých cestách



Dlhodobé cestovanie v dopravných prostriedkoch nesie so sebou riziko vzniku žilovej trombózy a tromboembolizmu. Postihnuté bývajú najmä cievy dolných končatín, ktoré sú viac zaťažené vertikálnou polohou, stiesneným priestorom a nedostatkom pohybu. Uvedené faktory významne zvyšujú riziko tvorby krvných zrazenín (trombov) a zápalu v žilách v dôsledku nedostatočného prúdenia krvi.

Viac sú ohrození ľudia trpiaci kŕčovými žilami (varixami) a tí, ktorí už v minulosti prekonali zápal žíl. Najväčšie riziko tvorby trombov, najmä v hlbokých žilách dolných končatín, spočíva v ich možnom uvoľnení a zanesení krvným prúdom do pľúcnice s následným vznikom embólie, ktorá je už život ohrožujúcim stavom.

RIZIKOVÉ FAKTORY

Sklon k tvorbe zrazenín a zápalu žíl majú najmä ľudia s poškodenou vnútornou výstelkou ciev a poškodenými žilovými chlopnami v súvislosti s varixami či prekonaným zápalom v minulosti. S tým sa často spája žilová nedostatočnosť a tvorba opuchov. Väčšie riziko vzniku trombózy a následnej embólie je aj u ľudí s tzv. hyperkoagulačnými stavmi, kde je tendencia k nadmernému zrážaniu krvi, a to za normálnych okolností. Aj u jedincov s nádorovými ochoreniami a žien, ktoré užívajú hormonálnu

antikoncepciu a zároveň fajčia, netreba toto riziko podceňovať. Rovnako sa týka všetkých chronických ochorení, ktoré znemožňujú normálny, prirodzený a dostatočný pohyb. Ide napríklad o chronické zlyhávanie srdca či prekonanú cievnu mozgovú príhodu, alebo stavy po závažných úrazoch. Samozrejme, dlhodobé obmedzenie pohybu až „imobilizácia“ dolných končatín pri dlhom sedení v dopravnom prostriedku je rizikom aj u zdravých ľudí. O to väčším, ak sú tie pomery stiesnené v obmedzujúcom priestore, často v tzv. vynútenej polohe. Stav môže ešte viac zhoršovať stiahnutie bezpečnostným pásom, tesná spodná bielizeň s úzkymi gumičkami, ktoré škrtia končatiny po obvode a ešte viac sťažujú prietok krvi cez cievy.

PREVENCIA

Dôležité je zabrániť dlhodobému znehybneniu dolných končatín a umožniť cievam voľné prúdenie krvi. Počas dlhých ciest je nvyhnutné robiť aspoň krátke, ale pravidelné prestávky v intervale cca každé 2 až 3 hodiny. Využijeme ich najmä na pohyb, pretiahnutie sa a prechádzanie. Ak to nie je možné (napríklad v lietadle), tak treba aspoň meniť polohu dolných končatín, hýbať prstami a členkami, striedavo napínať svaly, najmä lýtkové, čo pomáha lepšiemu prúdeniu krvi v cievach. Znižuje sa tým riziko vzniku trombov a opuchov. Nezabudnime pravidelne prijímať tekutiny, najlepšie čistú vodu s pridaním **Fytomineralu**.



PRÍRODNÉ PRÍPRAVKY ENERGY

Priaznivo na cievy a celý kardiovaskulárny systém pôsobí bylinný koncentrát **Korolen**. Harmonizuje, regeneruje a detoxikuje srdcovocievny systém. Jeho párový krém **Ruticelit** ovplyvňuje a tonizuje cievnu stenu žíl dolných končatín. Zlepšuje žilový návrat krvi, znižuje riziko tvorby opuchov, odstraňuje pocit ťažkých nôh a napätia v lýtkach. Aplikuje sa viackrát za deň a zásadne v smere zdola nahor, teda od chodidiel a členkov cez lýtka až na stehná. Ďalej je vhodný **Flavocel**, ktorý vďaka obsahu bioflavonoidov a vitamínu C, vrátane rutínu, poskytuje antioxidantnú ochranu bunkám cievneho endotelu a na žily pôsobí tonizujúcim účinkom. Na celkovú očistu, teda detoxikáciu organizmu ideálne posluží humátový prípravok **Cytosan**. Vďaka pôsobeniu prírodných humátov má krv lepšie prietokové (reologické) vlastnosti, čo znižuje riziko vzniku trombózy. Prospešný je **Vitamarin**, ktorý pomáha pri odbúravaní cholesterolu a tukových nánosov v cievach, a tým zlepšuje priechodnosť a elasticitosť. Prípravky z radu Zelených potravín majú ochranné antioxidantné a protizápalové účinky, čím podporujú ochranu ciev pri dlhých cestách. Vhodné sú napríklad **Goji**, **Hawaii Spirulina**, **Spirulina Barley**, **Organic Acai**, **Beta** či špeciálny zelený čaj **Organic Matcha**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

ZDRAVIE OD A PO Z

VARIX – vakovito rozšírená ťahajúca sa žila, miestami zhrubnutá. Varixy dolných končatín – najčastejšia lokalizácia varixov, tzv. krčkové žily. Súčasť obrazu žilovej nedostatočnosti dolných končatín, ktorá sa prejavuje opuchmi, častými zápalmi (tromboflebitidami) a v niektorých prípadoch aj vredom predkolenia (ulcus cruris), ide o tzv. varikózný komplex. Sú rizikovým faktorom vzniku hlbokajilovej trombózy (flebotrombózy). Väčšina primárnych varixov vzniká na dedičnom základe (podpornú úlohu môže zohrať dlhé státie, ortopedická vada, tehotenstvo, a pod.). Hlboká žilová trombóza môže byť príčinou vzniku sekundárnych varixov. Niekedy sa dajú varixy (resp. postihnutá žila) chirurgicky odstrániť alebo urobiť ich sklerotizácia, pri ktorej sa znepríechodňujú. Vhodné sú bandáže dolných končatín elastickým obvazom (zlepšujú odtok krvi, čo je o.i. prevencia vzniku trombózy u ležiacich pacientov, najmä po operácii). Dôležitá je starostlivosť o nohy, vhodná obuv a hygiena.

Z Praktického slovníka medicíny, vyd. Maxdorf, 2004

O výchove a nevýchove (9)

VYSVEDČENIE



Odovzdávanie záverečného vysvedčenia je významnou udalosťou v živote každého školáka. Je v ňom zhodnotené celé úsilie dieťaťa, známky na vysvedčení sú obrazom jeho znalostí a schopností, jeho práce v priebehu školského roka. Odovzdávanie vysvedčenia je pomyselným vrcholom, slávnostnou chvíľou a pre deti zároveň štartom do voľných prázdninových dní. Rodičia, ktorí sa zaujímajú o dianie v škole počas celého roka, známky na vysvedčení pravdepodobne neprekvapia. A to najmä dnes, keď už sú na školách bežné elektronické žiacke knižky. Napriek tomu je koniec školského roka obdobím, ktoré kladie na deti aj rodičov zvýšené nároky a častokrát sa spája so stresom.

PREČO JE TOTO OBDOBIE NÁROČNÉ?

Aj keď sa rodičia zaujímajú o školské výkony svojich detí a deti sa svedomito pripravujú a učia, nemôžu sa úplne vyhnúť stresu okolo početných záverečných písomiek a skúšania. Deti musia v pomerne krátkom čase podať nemalý výkon v opakovacích písomkách a preskúšaní, ak sú známky predsa len nerozhodné. Informácie o prospechu, ktoré rodičia dostanú na posledných triednych schôdkach, často vo forme známeho „lístka so známami“, priamo provokujú k zamysleniu sa nad prospechom či neprospechom dieťaťa a úsiliu zachrániť či zlepšiť na poslednú chvíľu to, čo sa ešte zachrániť či zlepšiť dá. Rodičia tak často na dieťa tlačia, aby sa riadne pripravilo na posledné, rozhodujúce písomky a vylepšilo si prospech. Ale aj rodičia detí, ktorých školské výsledky sú viac než uspokojivé, bežne nezabudnú dieťaťu pripomenúť, aby nepoľavilo a známku si v posledných písomkách nepokazilo. Tam, kde sú známky nerozhodné, môžu rodičia od dieťaťa požadovať, aby sa samé z vlastnej vôle nechalo vyskúšať a známku si vylepšilo. A to všetko v pomerne krátkom čase. Pre dieťa to však znamená jediné – naučiť sa tak, aby sa test zaručene podaril, teda nezlyhať! To je ale pomerne veľká úloha, pretože každé skúšanie či testovanie so sebou vždy nesie aj riziko zlyhania. Dieťa sa tak dostáva do značného stresu, stupňuje sa strach z chyby a zlyhania, čo môže u citlivejších detí naozaj negatívne ovplyvniť konečný výkon.

VYSVEDČENIE AKO UKAZOVATEĽ HODNOTY

Známky na vysvedčení sú však poťažmo aj ukazovateľom hodnoty dieťaťa. Hodnotenie dostáva dieťa zo všetkých strán – od rodičov, učiteľov, spolužiakov, ale aj širšej rodiny a verejnosti. Nezriedka počujeme od babičiek alebo dedkov (ale aj samotných rodičov) azda aj dobre mienené vety ako: „No a čo tá dvojka tu?“ (nezriedka medzi samými jednotkami) alebo: „Ako to, že máš z matematiky štvorku? Veď ocko je inžinier!“ Kapitola samo osebe je hodnotenie zo strán spolužiakov, ktoré môže byť spojené s posmechom, a to v prípade, že sa dieťaťu v škole nedarí, tak aj naopak, keď dieťa svojimi výsledkami vyniká nad spolužiakmi. Deti, a najmä tie malé, sú veľmi citlivé a kritické k odlišnostiam. Stačí tak, aby sa jednotkár dostal do spoločnosti dvojkárov, a hneď bude v ich očiach „šprtom“. Rovnako nešťastné môžu byť pre dieťa akcie obchodných a zábavných centier, ktoré ponúkajú darčeky alebo voľné či zvýhodnené vstupy tým deťom, ktoré majú ukázkové vysvedčenie. Deti, ktorým sa v škole nedarí tak dobre, môžu potom nadobudnúť dojem, že nielenže zlyhali, ale dokonca si za svoje úsilie nezaslúžia žiadnu odmenu. Dieťa je tak chťic-nechťiac konfrontované nielen s vlastným úspechom či neúspechom, ale aj s porovnávaním. V neposlednom rade ide vo vzťahu k výsledným známkam na vysvedčení aj o vlastné sebahodnotenie dieťaťa, a to na základe nastavenej aspiračnej úrovne, teda či dieťa dosiahlo to, čo si samé „predsavzalo“.

AKO DEŤOM POMÔCŤ?

Ako môžeme my, rodičia či vychovávatelia, dieťaťu pomôcť zvládnuť toto náročné obdobie? Celkom určite je na mieste zaujímať sa o dianie v škole počas celého roka, nielen na konci. Ak vieme, ktoré predmety či schopnosti robia dieťaťu ťažkosť, môžeme sa na ne zamerať už v priebehu roka, a pomôcť tak dieťaťu dosiahnuť lepšie výsledky v priebežných a záverečných testoch. Aj pravidelná komunikácia so školou, najmä s triednym učiteľom, môže pomôcť urobiť si obraz o tom, ako sa dieťaťu v škole darí. Na záver roka je dobré zachovať si chladnú hlavu a pokračovať v príprave na školu tak, ako bolo zvykom počas celého školského roka. Na poslednú chvíľu už aj tak veľa toho nedobehneme. Nuž a samozrejme, dieťa treba v tomto náročnom období podporiť, a to nielen zabezpečením doučovania, ale aj svojou účasťou na faktickom dianí a emocionálnom prežívaní dieťaťa. Dieťa od nás, rodičov a vychovávateľov, potrebuje cítiť najmä dôveru v jeho schopnosti a to, že je oceňované (aj keby to bolo v rozpore s našimi predstavami), že si ho vážime bez ohľadu na jeho školské výsledky. V neposlednom rade dieťa potrebuje mať oporu v záťažovej situácii a takou nepochybne je aj koniec školského roka. Nemalú rolu v tom zohráva aj naša vlastná istota, pokoj a sebadôvera.

Je teda viac než zjavné, že koniec školského roka je záťažovou skúškou nielen pre rodičov, ale predovšetkým pre samotné deti. Dalo by sa povedať, že dva mesiace voľna, ktoré nasledujú po vysvedčení, sú naozaj zaslužené. A to na oboch stranách.

PhDr. PAVLÍNA HLAVÁČOVÁ



Leto moje, leto...



Všetci sa už tešíme na prázdniny. Aby sme ich privítali v zdraví, treba si uvedomiť, že sa na ne netešíme len my, ale v dobrej kondícii ich očakávajú aj kliešte.

KTO BY ICH NEPOZNAL?

Kliešť obyčajný je roztoč, ktorý sa živí cicaním krvi na cicavcoch, plazoch alebo vtákoch. Ale čo je horšie, je prenášačom mnohých infekčných chorôb. U nás je najznámejšia lymská borelióza a kliešťová encefalitída. Domovom kliešťa je väčšina územia Európy, Blízky východ a niektoré oblasti severnej Afriky.

Dospelí jedinci sa najčastejšie vyskytujú v trávke, na nízkych kríkoch, v lesoch, parkoch. Sú uchytaní za zadné nohy a čakajú na prechádzajúceho človeka alebo zviera. Reagujú na rôzne otrasy spôsobené blížiacim sa hostiteľom alebo pachové vnemy. Akonáhle sa ich človek dotkne, okamžite sa prichytia a „zakotvia“ u neho ako najlepší kamarát. Môžu sa dokonca aj vyšplhať do detského kočiaru. Kliešť vydrží byť prisatý až 2 týždne a jeho objem sa zväčší až 300x. Ale dokáže aj hladovať, dlhšie než jeden rok. Dospelí samci neprijímajú potravu, v ich zornom poli je samica na párenie. Tá nakladie

vajíčka do pôdy, je ich viac než tisíc, často až tritisíc. Larvy (majú 6 nôh) hneď hľadajú drobné zvieratá a niekoľko dní cicajú. Potom sa premenia na osmonohé nymfy a prisajú sa na ďalšiu obeť. Vývoj kliešťa tak trvá aj dva roky.

BORELIÓZA

V kúpeľoch, kde sa liečia pacienti s pohybovými problémami, som sa stretla s ľuďmi, ktorí mali následky po lymskej borelióze. Zdravotné komplikácie ich trápili aj po niekoľkých rokoch. Svalovú slabosť či bolesti kĺbov zmierňovali rehabilitáciou a balneoprocédurami. Borélia preživa v črevách infikovaných kliešťov a má špirálovitý tvar. Keď sa kliešť prisaje, baktéria sa premiestni do jeho slín a následne do tela hostiteľa. Pre boreliózu je typickým príznakom začervenanie kože (v mieste prisatia), ktoré má ohraničený tvar, objaví sa asi po 4–5 hodinách a má biely stred. Počiatkové prejavy ochorenia pripomínajú chrípku. Ľudia môžu mať teplotu, môžu cítiť únavu, bolesti svalov. Borelióza má niekoľko fáz. Ak sa nelieči, môže mať postihnutý aj celoživotné následky. Môže byť napadnutý centrálny nervový systém (tzv.

neuroborelióza), čo spôsobí bolesti hlavy, zápaly nervov, nedoslýchavosť, poruchy videnia, problémy s pamäťou, a podobne.

PREVENCIA DO RUKSAKA

Aby sme zabránili riziku prenosu choroby kliešťami, musíme sa chrániť. Hlavnými zásadami pobytu v prírode je nosiť vhodné oblečenie – vysoké topánky, dlhé nohavice, najlepšie svetlej farby a z hladkého materiálu, dole stiahnuté gumou alebo zastrčené do ponožky. Po návrate je dôležité dôkladne sa prezlieť. A najmä na vychádzkach v prírode používať repelent, nesadať si do trávy (ani na deku), mať so sebou nejakú dezinfekciu, napríklad **Audiron**, **Drags Imun**, **Spiron**. Prenos infekcie nenastane ihneď, preto je dôležité okamžite vytiahnuť prisatého kliešťa a dezinfikovať ranku. Používanie chemických prípravkov priamo na kožu nie je ideálne, preto sa čoraz viac vraciame k prírodným prostriedkom. Energy ponúka repelent **Tick-a-tack** nielen pre nás, ale najnovšie aj pre zvieratká (pod názvom **Tickvet**). Je priamo určený do rucksaku, ktorý si chystáme na cestu do prírody. Patrí aj do batožiny do detského tábora, k posedeniu pri ohni. Podrobnosti a zloženie tohto čisto prírodného produktu poznáte z časopisu Vitae. Bol uvedený na trh už pred dvomi rokmi a veľmi sa osvedčil. Rovnako ako Audiron, ktorý sa uplatňuje napríklad ako prvá pomoc pre uši vo veterných dňoch. A tak športovci, najmä cyklisti, majú dvojicu Audiron a Tick-a-tack vždy poruke.

Zdravie a imunita sa v súčasnej dobe skloňujú vo všetkých pádoch. Správne zvolené prírodné prostriedky podporujú zdravie človeka a vlastne celej našej planéty. Vyberme si zo širokej ponuky a buďme na leto pripravení.

(leit.)

VIETE TO?

- » existuje viac ako 900 druhov kliešťa
- » samci umierajú po párení, samice po nakladení vajíčok
- » prežijú program v automatickej pracke na 40°C
- » vydržia 3 týždne pod vodou
- » nezahubí ich 12 hodín pri teplote –15°C
- » uprednostňujú vlhké prostredie
- » prezimujú v myšiach norách

Máte chuť na niečo bylinkové?

Vedeli ste, že mnohé z rastliniek, ktoré rastú bežne okolo nás, sú jedlé aj v surovom stave? Keď pôjdete najbližšie do prírody či záhradky, poobzerajte sa okolo seba. Z byliniek bežne robíme čaj, mastičky či tinktúry. Menej bežné je však zohnúť sa pre rastlinku, odtrhnúť ju a s chuťou ju zjesť.

Ako malá som ochutnávala rastlinky často, neskôr som na tieto praktiky pozabudla, ale opäť im prichádzam na chuť. Najcennejšie sú na jar, keď ešte nie je sezónna zelenina a čerstvá rastlinka pôsobí ako živá energetická bomba. Pripomeniem vám jedlé rastlinky, ktoré určite poznáte.

SEDMOKRÁSKA OBYČAJNÁ

Rastie takmer všade. Je maličká a krásna, taká na ochutnanie. Sedmokráska má jemnú orieškovú chuť. Okrem toho, že je nádherná, je neuveriteľne zdravá. Môžeme ju chrumkať len tak, alebo ňou ozdobiť chliebik s maslom či syrom. Chutná je aj v šaláte a v podstate ňou môžeme dozdobiť jedlá od výmyslu sveta. Sedmokráska sa využíva pri problémoch dýchacích ciest, pomáha hojiť rany a podporuje činnosť pečene. Obsahuje najmä vitamín C, draslík, vápnik, horčík, fosfor, železo, flavonoidy, chlorofyl a inulín.

PÚPAVA LEKÁRSKA

Je na zjedenie kompletne celá. Kým sú žlté hlávky malé, nie sú horké. Vynikajúce sú mladé púpavové listy. Ja ich jem len tak, surové, ale výborné sú v polievke či šaláte,

ochutené citrónovou šťavou. Posekané listy spolu s pažitkou používam v sezóne aj namiesto cibulky pod praženicu. Čerstvé duté stonky pomáhajú pri chronickom zápale pečene a tiež pri cukrovke. Kým je púpava v kvete, cukrovkári by mali zjesť až desať kusov denne. Stonku spolu s kvetom treba umyť a pomaly všetko požuť. Potom podľa chuti prehltnúť či vyplúť. Chuť horko, je chrumkavá a šťavnatá. Proti únave môžeme zjesť v sezóne každý deň desať púpavových listov alebo mladých stoniek s kvetom. Obsahujú napríklad vitamín B6, tiamín, riboflavín, vitamín C, železo, vápnik, draslík, sodík, kyselinu listovú, horčík alebo mangán. Je bohatá na saponíny, horčinu, chlorofyl a inulín.

ĎATELINA LÚČNA

Aj vy ste ako deti cucali sladkú ďatelinovú šťavu z ružových kvietkov? Jedlé sú kvietky, lístky i stonky. Sú veľmi chutné a osviežujúce, chutia ako mladý hrášok. Môžeme ich využiť všade tam, kde používame listovú zeleninu, pridať ich do omáčok alebo polievok. Ďatelina má množstvo bielkovín, veľa cukrov, škrob, vitamíny vrátane vitamínov C, P, provitamín A, karotén, vitamín E a kyselinu listovú.

KYSLIČKA

Kysličku nájdeme v lese okolo stromov, má rada chladok a vlhko. Môžeme si ju pomýliť s ďatelinou, ale to neprekáža, obidve sú jedlé vitamínové bomby. Kyslička, ako napovedá názov, má kyslejšiu chuť. Je príjemným osviežením počas horúcich letných dní a doplní nám železo

a vitamín C. A tu je zopár tipov na jedlé kvietky či okvetné lístky.

NECHTÍK LEKÁRSKY

Hlavičky kvietka si pridajme do šalátu, nátierky, ryže, kaše či jogurtu. Nechtíkom môžeme ozdobiť zákusok. Prinesie úľavu pri tráviacich problémoch, podporí tvorbu žlče, činnosť pečene a priaznivo vplýva na žalúdok. Je prírodným antibiotikom, má antivírusové a protiplesňové účinky.

LUPIENKY RUŽE

Sú výborné v ovocnom alebo zeleninovom šaláte či ako jedlá ozdoba na zákusku. Kvety ruže obsahujú významné množstvo vitamínu C a betakaroténu, sú v nich zastúpené aj vitamíny zo skupiny B a draslík.

Nezabudnime si na prechádzke natrhať len tie rastlinky, ktoré poznáme. Zbierajme ich na čistých miestach, mladé a svieže, vždy do košíka, papierového či látkového vrečka. Začínajme postupne, rastlinky konzumujeme s mierou.

Pripomenula som len zopár kvietkov, s ktorými sa máme možnosť stretnúť v sezóne každý deň. Jedlých rastliniek je však okolo nás omnoho viac. Príroda nám stále poskytuje nesmierne bohatstvo, na ktoré tak radi zabúdame pri našom pohodlnom živote. Ak zmeníme vo svojom živote takú maličkosť, že zaradíme do jedálničky čo len jednu čerstvú rastlinku, a stane sa nám to zvykom, spravili sme pre svoje zdravie veľmi veľa. Vyskúšate?

DANA HÜBSCHOVÁ

www.centrumgara.sk

www.knihavita.sk



Terapeutické metódy (28)

SHINRIN-YOKU ALEBO LESNÝ KÚPEĽ

V Japonsku roku 1982 Tomohide Akiyama, minister poľnohospodárstva, lesníctva a rybárstva, prináša na svetlo sveta termín shinrin-yoku (森林浴), ktorý v doslovnom preklade znamená „lesný kúpeľ“, so zámerom podporiť návštevnosť japonských lesov. S vedomím, že lesné prostredie má pozitívny vplyv na ľudský organizmus. Kladné pôsobenie pobytu v lese na naše zdravie začali v roku 1990 dokazovať prvé výskumy. Naozajstné vedecky podložené dôkazy prišli s novým tisícročím a v roku 2004 Dr. Qing Li preukázal, že lesné prostredie priaznivo podporuje imunitný systém, dokáže doplniť energiu, zmierniť úzkosti, depresie a hnev, znižuje hladinu stresu a navodzuje pocit uvoľnenia. Shinrin-yoku je označované ako preventívna medicína, v Japonsku je dokonca ako liečebná metóda zaradená do zdravotníckeho systému a čiastočne hradená zdravotnou poisťovňou.

ČO JE SHINRIN-YOKU?

V podstate ide o vedome strávený čas v lesnom prostredí, keď aktívne zapájame naše zmysly a plne vnímame všetko, čo sa okolo nás deje. Od pozorovania skupiny stromov až po skúmanie maličkých detailov a kvapiek rosy na machu, ktorý rastie na starom konári. Nezáleží na tom, či je leto alebo zima, les je tu po celý rok. Ponúka nám miesto plné pokoja a ticha – miesto, kam hluk a ruch každodenného života spravidla nedosiahnu. Je to priestor, kde si môžeme odpočinúť, osviežiť sa a nabráť sily. Vo svete, v ktorom sme neustále nútení dosiahnuť lepšie výsledky a prekonávať sami seba, je lesný kúpeľ vlastne umením ničnerobenia!

PRE MALÝCH AJ VEĽKÝCH

Možnosti terapie lesom sú veľké. Existujú sprievodcovia, ktorí vám dvere k lesu otvoria. Ich prácou je upokojiť, viesť a vyzývať účastníkov workshopov na jednoduché aktivity, ktoré slúžia na zapojenie všetkých zmyslov a vnímania okolitého prostredia. Niektorí sprievodcovia sa venujú duchovnej rovine, iní sa opierajú čisto o vedecké fakty. Poskytujú ľuďom základy ekologickej

výchovy, lesníctva, vysvetľujú a na príkladoch ukazujú, ako lesný ekosystém funguje. Všetci majú jedno spoločné – milujú prírodu, uvedomujú si jej silu a potrebu sa o ňu starať. Kto sa s nimi vydá do lesa, väčšinou už na les nikdy nebude nahliadať ako predtým. Veľký zmysel má terapia u detí – tam treba začať! Aby vedeli, akým spôsobom príroda funguje, čo nám les dáva a že ho musíme chrániť. Cieľom je prehĺbiť ich vzťah k prírode, a tým posunúť naše budúce generácie k lepším podmienkam pre život. Les je naša prirodzenosť. Ľudský druh sa v lesnom prostredí vyvíjal približne sedem miliónov rokov, dnešný mestský život je témou tak posledných dvesto rokov. Mnohí z nás na to, bohužiaľ, zabúdajú. Príroda je tu pre nás a môže nám pomôcť k tomu, aby sme sa cítili lepšie.

Všetci. Deti, dospelí, seniori, rodičia so svojimi deťmi alebo hoci kolegovia z práce. Lesný kúpeľ je pre každého, les si nevyberá, komu pomôže a komu nie. Využime preto jeho blahodárne účinky na naše zdravie!

ONDŘEJ MRÁZ

BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

ÚČINKY NA ĽUDSKÝ ORGANIZMUS

Vedecké štúdie preukazujú, že praktizovanie shinrin-yoku dokáže:

- » znížiť krvný tlak
- » zmierniť stres
- » zlepšiť kardiovaskulárny a metabolický systém
- » znížiť hladinu cukru v krvi
- » zlepšiť sústredenie a pamäť
- » uľaviť pri depresii
- » dodať energiu
- » posilniť imunitný systém vďaka zvýšeniu počtu NK buniek
- » prehĺbiť fyzické uvoľnenie
- » zlepšiť kvalitu spánku
- » podporiť našu celkovú pohodu

Energetické a harmonizačné pomôcky (6)

NÁŠ VLASTNÝ HLAS

V minulých dieloch seriálu sme pracovali s nástrojmi, ktoré nemá doma každý. Teraz prichádza na rad pomocník, ktorý je prístupný takmer všetkým. Ide o náš hlas, o našu melódiu, našu osobnú pieseň. Netreba byť svetový spevák, aby sme sa hlasom dokázali naladiť, rozvibrovať, dodať si energiu, radosť a pocit pohody. Môžeme si len tak pohmkávať alebo použiť špeciálne techniky.

POPIS

Hlas vo všetkých svojich podobách nám dáva možnosť vyjadriť sa, povedať, čo nás trápi, rozradostňuje alebo čo by sme si želali. Na rozvibrovanie a ladenie sa dajú hlasivky použiť napríklad vo forme rozprávania, spevu, pohmkávania či špeciálnych vibračných techník. Hlas a jeho zafarbenie pomáha nielen nám, ale aj ľuďom okolo nás. Melódia hlasu dokáže pohľadiť, poláskat, dodať sebavedomie, podporiť a pozdvihnúť náladu a vibrácie. Okrem známych techník môžeme použiť aj špeciálne, ktoré sa dajú naučiť na rôznych kurzoch a seminároch. Niektoré zvládnete aj sami.

CHANTING

Metóda chanting (spievanie posvätných textov/mantier) dokáže doslova zázraky. Technika dokáže zlepšiť psychický stav, vyčistiť myšlienky či dokonca posilniť imunitný systém. Najčastejšie sa používa ÓM chanting, ktorý môžete poznať napríklad z jogy. Podľa skúseností dokáže zvuk a vibrácie ÓM podporiť spánok, upokojiť nervy či dokonca zmierňovať alergie. Ďalší druh chantingu je založený na opakovaní textu po majstrovi. Text je písaný pomocou znakov (napríklad japonské kandži) a pod nimi je fonetický prepis. Majster udáva rytmus poklepávaním na tzv. rybu a pomocníci v presne danom okamihu rozozvučia tibetskú misu alebo zvončeky. Žiak opakuje čo najpresnejšie po majstrovi. Ak daný chant nepoznáte, je to zložitejšie. Pravidelným praktizovaním sa váš prejav zlepšuje, vibrácie sa prejasňujú a celá existencia sa čistí. Chant často rozpráva príbeh či legendu. Na internete môžeme nájsť texty chantov vrátane videa s prednesom, takže sa dá chantovať aj doma. Samozrejme, skupinová terapia má hlbšie a trvalejšie výsledky.

ALIKVÓTNY SPEV

Hrdelný alebo tiež harmonický spev je založený na zosilňovaní alikvótnych tónov. Tie majú veľký liečebný potenciál a sú vlastne všade okolo nás. Vaša hudobná úroveň nie je až taká dôležitá, zásadné je sústredenie a vedomé spievanie. Spočiatku treba veľa trpezlivosti na nájdenie alikvót a pre hlbšiu prácu je dobré absolvovať kurz či seminár. Úplné základy sa však dajú naučiť aj doma. Ako prvé je dobré naučiť sa dýchať do brucha, čo veľa ľudí nedokáže. Potom je vhodné naučiť sa aj tzv. bránicový dych, keď sa nadychujeme do všetkých strán brucha. Nasleduje učenie sa vydávať jasný, čistý tón, ktorý sa nechveje. Učiť sa dá dobre na jednoduchom tóne ááá. Nezáleží na tom, ako ho spievate, ide o to, naučiť sa udržať ho čistý a jasný čo najdlhšie. Pokračovať môžete zosilňovaním tónu pomocou rozochvenia hrudníka. Ďalej môžete použiť inú samohlásku, ktorú spievate, a postupne ju meniť. Skúste napríklad prechod medzi Á, Ó, Ú a skončíte pri spoluhláske M. Usilujte sa o čo najplynulejší prechod. Pomocou ďalších techník a praktík sa časom dopracujete k alikvótnemu spevu.

VIBRAČNÉ TÓNY

Pri tejto technike, ktorá má množstvo názvov a označení, si vlastne

pohmkávate. Ústa máte zavreté a len „bručíte“. Je to podobné, ako keď na nejakú situáciu povieť „hmmm“. Môžete „bručať, vibrovať“ v rôznych výškach a tónoch. Vibrácie nechajte vychádzať z krku, hrudníka a brucha. Nechajte si jemne masírovať orgány a napríklad čakry. Hrajte sa a pociťte, ako vám rezonujú rôzne časti vášho hmotného a nehmotného tela.

TIPY PRE PRAX

- » Vyskúšať môžete ešte mnoho ďalších techník. Spievanie čakrových mantier, aurové spevy, spievané mantry, čakrové tóny a mnoho ďalších.
- » Netlačte na seba, buďte trpezliví. Mnohí z nás nemajú skúsenosti s tým, ako vedome používať svoj hlas, hrať sa s ním a nachádzať v ňom pomoc.
- » Odporúčam vybrať si pár techník, na začiatok ideálne jednu. V tej sa zdokonaľujete, hrajte sa s ňou a pozorujte, ako na vás pôsobí.
- » Všetci vieme spievať. Všetci dokážeme vydávať krásny tón a zvuky. Je to len o nastavení našej mysle.
- » Ladiť energie dokáže aj spev vtákov, skúste sa do neho započúvať a vnímať ho ako harmonizačnú pomôcku.

*Jún naplnený spevom a tónmi vám praje
ONDŘEJ VESELÝ*





Okienko k Duši 5

Leto. Slnko nad hlavou páli čoraz viac a pred očami je obraz dovolenky. Ty, voda, pokoj a možno drink. Nádherná predstava, však?

Súčasne je však niekde v tvojom vnútri iskra, iskra života, ktorá rastie stále viac. Mení sa na oheň nadšenia, aktivity, nových plánov, vášne, života a lásky. Ochota zvládnuť nezládnuteľné, radosť z prekonávania prekážok. Pociť, že všetko, čo bolo doteraz ukryté vo vnútri, sa odrazu pýta von. Poznáte ten pocit? Viete, aká je to energia? Je to energia leta, slnka, ohňa a tvojho srdca. Preto sa tentokrát povenujeme tomuto nádhernému orgánu. Ako sa prejavuje, čo potrebuje a ako sa jeho potreby projektujú cez naše telo a myseľ?

V lete je príroda vo svojej najvyššej aktivite. Všetko kvitne, zreje, žiarí, vonia, prosto prekypuje energiou. Leto je najtypickejším obdobím jangovej energie. Charakteristická je otvorenosť. Ľudia omnoho viac vyhľadávajú nezáväzné a spontánne aktivity, potrebujú viac voľnosti. Sú otvorenejší voči zmenám, novým veciam, impulzom, sú zvedaví. Vo všeobecnosti sa ľudia s vyváženou energiou ohňa radi aktívne zúčastňujú rôznych športových či spoločenských podujatí. Sú vo svojej podstate otvorení, spoločenský, priateľský, majú radi

hudbu, tanec a humor. Zároveň sú citliví, stáli a presvedčiví. Z hľadiska vývoja človeka ide o dospelosť, prerušenie pupočnej šnúry, osamostatnenie sa, radosť zo života a seba samého. Ak je v tebe táto energia bez ohľadu na to, akých máš úžasných rodičov, rastie v tebe potreba začať budovať svoje vlastné zázemie. Máš pocit, že teraz je ten správny čas - a tak je to správne. Je to obdobie, keď je potrebné, aby si začal/a rozvíjať svoju podstatu, svoje Ja. Vďaka energii ohňa poznáme to, čo nás skutočne naplňuje, našu skutočnú podstatu. Dovoľuje nám vložiť dušu do toho, čo robíme. Podporuje nás v tom, aby sme si dokázali vytvoriť cieľ a so zánietením sme k nemu kráčali, prekonávali všetky prekážky a dotiahli to do úspešného konca. Vďaka nemu svietime, vyžarujeme svoju energiu, dušu do okolia. Taktiež ovplyvňuje schopnosť jasne a cieľavedome myslieť a sústrediť sa.

DOMINANTNÉ SRDCE

Srdce a perikard sú pod vplyvom 4. čakry. Tá sa pokladá za centrum súcitu, veľkorysosti, lásky a radosti. Na tejto úrovni prežívame každú emóciu aj pocit. Srdce je z hľadiska rezonancie a vyžarovania energie dominantné a nenahradiťelné. Elektrické a magnetické pole srdca

komunikuje so všetkými orgánmi, dokonca aj s mozgom. Elektrická sila srdcového signálu je 60-krát silnejšia ako mozgová. Magnetické pole srdca je 5000-krát silnejšie ako magnetické pole mozgu.

Srdce sa považuje za symbol centra ľudského života.

Symbolizuje lásku, schopnosť tešiť sa zo života, žiť v súlade so sebou samým a s okolitým svetom. Kým bije srdce, žiješ. Kým robíš veci, ktoré ťa bavia, cítiš radosť, lásku a naplnenie. Vtedy ti každá aktivita, činnosť, ktorú vykonávaš, vracia dvojnásobné množstvo energie. Krv je zhmotnením duše, emócie sú jej slovami, krv je radosť a životná iskra. Cievy túto radosť a iskru rozvádzajú do celého tela, do každej bunky. Taktiež úzko súvisí s rečou, schopnosťou vyjadrovať sa, komunikovať.

Pri srdci si treba vždy uvedomiť, že pôjde o srdcové záležitosti, ale prioritne voči sebe. Čo som si sľúbila, ako a komu som sa zapovedala, komu som odovzdala svoje srdce/lásku a prečo. Ako som sa sklamala, dovolila som, aby ma niekto sklamal, zranil. Nepočúvanie seba, zneváženie sa, akoby spreneverenie sa sebe samému/samej. Srdce je taktiež sídlo duše, čiže realizácia poslania, úloh - robiť to, čo mi dáva radosť, naplnenie. Keď je srdce v nerovnováhe, si ochotný urobiť čokoľvek, aby si získal pozornosť a lásku. Naivne sa nechá zmanipulovať alebo nedočkavo podniká kroky, aby si našiel a hlavne získal od kohokoľvek to, čo tak veľmi chýba. Lásku. Ako sa to vraví? Láska býva slepá? Možno je to skôr o tom, že túžba po láske zaslepuje oči.

PROBLÉMY SO SRDCOM

Problémy so srdcom všeobecne poukazujú na život bez radosti, nadšenia, inšpirácie. Často sa srdce zatvorí po emocionálnom zranení a zo strachu pred opätovným ublížením.

Neuvedomujúc si, že človek tak ubližuje hlavne sebe. Ľudia, ktorí majú choré srdce, veria, že stres, trápenie a smútok sú v živote nevyhnutné. Preto majú deficit radosti a lásky. Často im v tom bráni stará krivda, žiaľ, strach alebo hnev. Majú tendenciu veľmi rýchlo sa odovzdať niečomu, čomu začnú veriť - až natoľko, že stratia zdravý úsudok až samých seba. V tomto smere sú veľmi ľahko manipulovateľní, stačí im ukázať lásku a pozornosť, hoci falošnú. Majú tendenciu k sebakritike a podceňovaniu sa. Pociť bezcennosti a nepotrebnosti, vzdanie sa snahy o lásku, pretože si ju nezaslúžia, sú jej nehodní. Nepočúvajú svoje srdce. Často používajú frázy, ako „srdce mi puká, mám kameň na srdci, srdce ma bolí za všetkých, stále druhých ľutujem, neviem to preniesť cez srdce, v srdci to/ho odsudzujem, beriem si to príliš k srdcu, srdce ako kameň, chladné srdce“, a podobne.

Ťažké stavy vznikajú vďaka presvedčeniu, že je správne trápiť sa. Tie najťažšie však prichádzajú vtedy, ak nie sme schopní alebo ochotní odpustiť sebe či komukoľvek inému. No odpustenie treba urobiť cez srdce, nie také staré známe: „Odpustil som, ale nezabudol!“ Odpustením oslobodzujú seba, nie toho druhého.

KEĎ SRDCE PREŤAŽÍME

Energia srdca sa začne meniť na oheň, ktorý v nás rozpúta popudlivosť a roztržitosť. Narušia sa mentálne pochody, začneme byť bláznivo nadšení, pričom stratíme súdnosť a prejdeme až do naivity, v extrémnom prípade do stotožňovania sa s druhou osobou alebo jeho/jej spôsobom života, názormi. Súčasne sme precitlivejší, sentimentálni a zvykneme preháňať akúkoľvek situáciu. Môže to prejsť až do hystérie.

Ak srdce nie je dostatočne silné, ak sa jeho oheň pridusí, človek začne byť mlčanlivý, neprístupný až nedotklivý. Jeho/jej

myslenie bude zmätené a utlmené, chápanie spomalené, akoby v hmle. Ak sa srdce na základe preťaženia alebo oslabenia zavrie, človek sa stáva sebeckým. Začne strácať empatiu a hoci sa bude zdať, že je zahľadený do seba, pravda je, že nevidí druhých, ale ani seba. Uzavrie sa pred svetom, pred sebou a len automaticky vykonáva potrebné činnosti - bez radosti, bez lásky, akoby bez duše. Je to cesta do ťažkej depresie, keď život začne strácať zmysel.

Problémy, ktoré ovplyvňujú psychiku alebo pri ktorých je psychika príčinou, treba riešiť cielenými terapiami. Vieme si pomôcť aj bylinkami, prinajmenšom dosiahnuť určitú stabilizáciu na to, aby bol človek schopný pokračovať prácou na sebe. Krásne vie povzbudiť priamo **Korolen**, **Stimaral**, ale napríklad aj **Relaxin** vie urobiť veľký kus práce. Podporne sa dá využiť aj **King Kong** alebo **Revitae**.

So srdcom je v priamom vzťahu tenké črevo, ktoré má úzky vzťah s intelektom. Čo sa odohráva v hlave, odohráva sa aj v črevách a naopak. V črevách prebiehajú analytické procesy na úrovni trávenia. Tenké črevo ukazuje schopnosť rozlíšenia, čo si treba nechať a čo vylúčiť zo života. Po emocionálnej stránke tenké črevo rozoberie emócie z rôznych situácií. Tie, ktoré môžu ublížiť - vyhodnotené ako negatívne - pošle hrubému črevu na vylúčenie. Ešte predtým však vyberie poučenie, pochopenie, užitočnú výživnú zložku. Toto poučenie alebo pozitívnu emóciu využije naplno, vychutná si ju, vstrebe a urobí zásobu tak, že krvou ich posunie k srdcu a do pamäte. Vďaka tomu sa človek dokáže poučiť z vlastnej „chyby“, následku svojho rozhodnutia alebo konania, získať potrebnú múdrosť a pri najbližšej príležitosti urobiť zmenu. Alebo zmeniť uhol pohľadu na danú osobu či situáciu.

Dlhodobý rozpor medzi srdcom a hlavou sa presúva do čreva. Keď sa človek neriadi svojím srdcom, nedovolí rozumu realizovať túžby, sny ani ciele. Tenké črevo postupne stratí schopnosť rozoznať potrebné a škodlivé. Môže tak vzniknúť buď nedostatok výživy alebo nedokáže rozoznať, čo je pre človeka vhodné a čo nie. V prípade pochybností o sebe, svojom úsudku, vznikne problém vybrať si, rozhodnúť sa a nastáva stav „pre istotu si nechám všetko“ (záloha možností, zadné vrátka), ale tým vznikne nadbytok odpadu. Vďaka tomu dokáže vzniknúť naozaj veľa problémov na úrovni tenkého čreva, narušia sa jeho funkcie, a to sa odzrkadlí na schopnosti trávenia a vstrebávania.

Aj v tomto prípade si vieme pomôcť bylinkami, konkrétne **Cytosan** pomôže upratať a hlavne vylúčiť nepotrebné. **Korolen** pomôže upratať si myšlienky, a teda aj systém práce tenkého čreva. **Stimaral** mu pomôže rozhýbať energiu a **Imunosan** zregenerovať sliznicu. Pri veľkom hneve môžu vzniknúť zápaly, čo dokáže zvládnuť **Drags Imun** alebo **Annona**.

Ako pri srdiečku, tak aj pri tenkom čreve platí, že nestačí užívať bylinky bez zmeny životného štýlu. Čiže upraviť stravu, no pozor, nie všetko, čo sa nazýva zdravou stravou, je vhodné pri danom probléme. A začať pracovať na sebe, so sebou, porozmýšľať voči komu cítim hnev, krivdu či vinu, odpustiť. Zmeniť pohľad na situácie a uvedomiť si aj svoj podiel zodpovednosti, prijať ju a naučiť sa uvoľniť všetky emócie, ktoré obmedzujú len a len teba. Ty sa začneš oslobodzovať - a to je začiatok cesty k sebe, svojmu srdcu a svojej duši. Prajem všetkým, aby našli v sebe tú iskru a nebáli sa nechať ju rozhorieť trochu viac.

ZUZANA KRAJČIKOVÁ-MIKULOVÁ

www.centrumgara.sk



CHUTNÝ A SVIEŽI RECEPT, AKO PODPORIŤ ROVNOVÁHU MINERÁLOV V ORGANIZME

Cena balíčka pre členov: 23,70 €

29 bodov, ušetríte 4,20 €

RENOVET

POMÁHA ZVIERATÁM PRI
LÁTKOVEJ PREMENE A UDRŽIAVA
V NICH OPTIMÁLNU HLADINU
ELEKTROLYTOV V TELE.
JE VHODNÝ PRI ZÁPALOCH KOŽE.

FYTOVET

PRÍRODNÝ ROZTOK OBSAHUJÚCI
MINERÁLY A STOPOVÉ PRVKY.
RÝCHLO OBNOVUJE ICH
NEDOSTATOK PRI HNAČKÁCH,
ČREVNÝCH PROBLÉMOCH
ALEBO ZVRACANÍ.
PRÍPRAVOK
JE ÚČINNÝ PROTI
SVRBenIU KOŽE.



Akcia je určená len pre členov Klubu Energy!

Akcia platí od 1. – 30. 6. 2022 alebo do vypredania zásob.

Veterinárne prípravky Energy (6)

RENOVET – TERAPIA VODOU

Renovet je pentagramový koncentrát z veterinárneho radu Energy patriaci k elementu Voda. Už to nám napovedá, že pôjde o podporu očisty organizmu, ovplyvnenie vodného metabolizmu a elektrolytovej a acidobazickej rovnováhy. Vylučovanie vody a vo vode rozpustných látok má v tele človeka a zvierat na starosti urogenitálny a lymfatický systém a potné žľazy. Potné žľazy sú u psa a mačky v minoritnom zastúpení – vyskytujú sa iba na vankúšikoch labiek. Vďaka nim zostávajú po našich nervóznejších pacientoch na vyšetrovanom stole niekedy mokré otlačky.

KOSTROVÁ SÚSTAVA – RASTÚCE MLÁĎATÁ A SENIORI

K elementu Voda patria kosti, kĺby a zuby. Ich rast a harmonický vývoj môžeme podporiť **Renovetom** už u šteniat v období intenzívneho rastu a výmeny chrupu. Renovet spevňuje kostné tkanivo, väzy a chrupavky, a predchádza tak mnohým rastovým deformitám v dôsledku rýchleho rastu. Do kombinácie pridávame **Skelevet** ako zdroj stavebného materiálu – kolagénu a minerálnych látok tvoriacich kosť. Podobná sa dá táto dvojica prípravkov využiť na podporu hojenia zlomenín, po ortopedických zákrokoch alebo pri odváňovaní kostí. U starších zvierat s osteoartritídou patrí Renovet do komplexnejšieho protokolu regenerácie, najmä tam, kde **Regavet** už utlmil bolesť a zápalovú zložku procesu a kde chceme redukovať tvorbu kostných výrastkov a zlepšiť vlastnosti kĺbového maziva.

PODPORA ELEMENTU VODY

U zdravého zvierata môžeme pomôcť Renovetu posilňovať a harmonizovať čokoľvek, čo patrí k vodnému elementu – obličky, močový mechúr, kostné tkanivo, uši, kolená, bedrová chrbtica, citový život, umenie pokoja a vyrovnanosti a mnohé ďalšie. Ak je však zviera choré, respektíve vykazuje vážnejšie príznaky nerovnováhy/ochorenia súvisiace s prvkom Vody, musíme byť s Renovetom opatrní, najmä pri postihnutí centrálnych orgánov – obličiek. U chronickej obličkovej nedostatočnosti, ktorú

sprevádza progresívny úbytok funkčných jednotiek, tzv. nefrónov, môžeme stimuláciou zostávajúceho tkaniva urýchliť jej zlyhanie. Preto v tomto prípade radšej volíme nepriamu regeneráciu – **Regavetom** alebo **Korovetom**. Vo všeobecnosti platí, že čím periférnejšie na dráhe obličiek sa postihnúť nachádza, tým pokojnejší môžeme byť, ak volíme Renovet. Výborne funguje na zápal vonkajšieho zvukovodu, lymfatické tkanivo v oblasti krku, zápal močového mechúra, spevnenie pretrhnutých krížových väzov v kolene, inkontinenciu po kastrácii, poruchy libida a plodnosti a ochorenia prostaty (v praxi ho v týchto prípadoch často nahrádzame alebo striedame s **Kingvetom**).

NEPRIAMA REGENERÁCIA

Kde ale Renovet používam najviac a najradšej? Pri nepriamej regenerácii v dermatológii – spolu s **Imunovetom** výborne ochladzuje akútne zápal kože, tzv. hotspoty. Tlmí alergické a atopické kožné symptómy, ako sú začervenanie, mokvanie a svrbenie. Upokojuje zápal zvukovodov bez ohľadu na mikrobiálneho pôvodcu, tu samozrejme v spojení s lokálnou liečbou. Dokáže zmierniť kašeľ pri postihnutí dýchacích ciest, a to aj tam, kde stav prešiel do chronického a kde sa usilujeme vyhnúť liečbe kortikoidmi či nekonečnému striedaniu antibiotík. Nezastupiteľný je Renovet pri tlmení opuchov a hlienovitých hnačiek.

DRENÁŽNA SCHOPNOSŤ

Renovet môžeme skúsiť aj pri preplachovaní močového piesku a žlčového blata. Hoci je Renovet vo všetkých prípadoch schopný odstrániť sediment (sonografický obraz zostáva totožný), jeho pôsobením sa upokojia symptómy a zmiernia ťažkosti, takže problém prestáva prekážať zvieratu aj chovateľovi. Veľmi sľubne sa javí možnosť kombinácie koncentrátu s medicínami hubami, ktoré by zasiahli aj hmotnejšiu zložku ochorenia. Ale to bude treba ešte vyskúšať.

MVDr. MILENA MARTINCOVÁ



Zob pre vtáky alebo bezlepkový zázrak?

Poznáte pšeno? Ak áno, tak sa pravdepodobne zaujímate o zdravú, tradičnú či bezlepkovú kuchyňu. Žlté lesklé guľôčky, veľké asi milimeter, sa podobajú na kuskus. V našich končinách sú však oveľa tradičnejšie, nutrične zaujímavejšie a najmä bezlepkové. Súčasná kuchyňa ich však dosť opomína – a to je veľká škoda.

ČO JE VLASTNE PŠENO

Pšeno nie je samostatná plodina. Ide o olúpané guľôčky prosa siateho, zbavené tvrdých šupiek, ktoré sú pre ľudí – na rozdiel od vtákov – nepožiteľné. Pestovali sa vraj už v dobe kamennej. Egypťania a starí Gréci z nich pripravovali chlieb a pivo, pre Etruskov boli hlavným zdrojom obživy. V stredoveku boli veľmi rozšírené aj u nás. Pšeno a pšenová múka sú základom mnohých jedál v Afrike a Ázii, proso sa vo veľkom pestuje v Indii, Číne, severnej Afrike.

ČO PŠENO OBSAHUJE?

Pšeno je zdrojom sacharidov, ale má nezvyčajne veľký podiel ľahko stráviteľných bielkovín, a to až 11%, 8% vlákniny, asi 4% nenasýtených mastných kyselín. Obsahuje vitamíny skupiny B, neobyčajne vysoké zastúpenie minerálov a stopových prvkov, ako je železo, horčík, fosfor, draslík, meď, zinok, kremík alebo mangán.

PREČO JEŠŤ PŠENO

Pšeno je výborne stráviteľné a veľmi výživné. Je azda tou najmenej alergickou obilninou, preto sa dá zaradiť už do prvých detských príkrmov. Vhodné je pre každého. Neobsahuje lepok, takže je častou potravinou na jedálnom lístku celiatikov a osôb alergických na lepok. Vďaka obsahu vitamínov skupiny B má pozitívny vplyv na psychiku. Pre vysoký obsah železa ho možno odporúčať anemickým osobám. Vďaka zinku urýchľuje hojenie, kremík a horčík pomáhajú zlepšiť stav kože, zubov a vlasov. Vysoký obsah vlákniny a stredný glykemický index hrá do karát tým, ktorí chcú redukovať svoju hmotnosť. Podľa tradičnej čínskej medicíny je pšeno zahrievajúcou potravinou, ktorá posilňuje slezinu, obličky a oči. Jeho konzumácia je vhodná pri nachladnutí.

AKO PŠENO PRIPRAVIŤ A AKO HO SKLADOVAŤ

Pred samotnou úpravou je nevyhnutné pšeno prebrať, dať do sitka a prepláchnuť vodou, ďalej spariť vriacou vodou, aby sme ho zbavili prípadnej horkosti. Následne ho už len povaríte v tekutine – buď vo vode, mlieku, rastlinných nápojoch alebo napríklad vo vývare v pomere 1 diel pšena na 2 diely tekutiny asi 15 minút. Čím viac tekutiny dáte, tým bude výsledný pokrm viac kašovitý. Ak chcete použiť pšeno v sypanej konzistencii, dobré je najskôr ho orestovať nasucho na panvici a až potom povariť cca v 1,5-násobnom množstve tekutiny.

Vzhľadom na to, že pšeno obsahuje veľké množstvo tukov, môže rýchlo zožltnúť. Preto nie je dobré dlho ho skladovať. Lepšie je spotrebovať ho čoskoro po nákupe. Pomôcť vám môže skladovanie v chladničke v uzatvorenej vzdychotesnej nádobe.

ČO MÔŽETE PRIPRAVIŤ Z PŠENA

Pšeno samotné má ľahko sladkastú a orieškovú chuť. Je vhodné na prípravu sladkých aj slaných pokrmov. Môžeme z neho pripraviť slané aj sladké kaše, placky, nákypy, dá sa použiť do pokrmov v štýle rizota, ako príloha, závarka do polievok, pridať ho do šalátov alebo ním napríklad plniť kapustné listy. Robia sa z neho noky, knedličky alebo sa rozmixuje s ovocím na krém. Z pšenej múky upečiete skvelé bezlepkové múčniky, urobíte z nich lievančeky, palacinky alebo lahodné guľôčky so sušeným ovocím.

MÔJ POHĽAD

Niekoľko rokov som sa zaoberala stravovaním osôb, ktoré musia zo svojej stravy vylúčiť lepok. Vďaka tomu som v príprave pšena celkom pohotová. Mám rada pšenovú múku v kombinácii s pohánkovou napríklad v brownies, výborný je aj pšenovník v mnohých verziách. V lete je skvelý s marhuľami alebo malinami. Pšenová kaša pohladí váš žalúdok, ale aj dušu, najmä v chladnejších dňoch. Ale pridať varené pšeno do šalátu alebo ho nakombinovať v prílohe s ryžou a zeleninou a pridať ku grilovanej hydine alebo rybke môžete kedykoľvek. No a keď pridáte pšeno do placiek, budete milo prekvapení. Za to ručím!

*Jún krásne sladký, zamatovo hladký a hrejivý ako pšenová kaša
vám praje ZUZANA KOMŮRKOVÁ*

Základná príprava pšena pre všetky naše recepty

Pšeno niekoľkokrát prepláchneme horúcou vodou, aby sa zbavilo horkosti. Potom ho varíme domäkka vo vode so štipkou soli cca 20 minút (iba na prípravu pšenovníka varíme v mlieku). Necháme vychladnúť.

DESIATOVÉ PŠENOVÉ GULÔČKY SO SLIVKAMI A ČOKOLÁDOU

120 g pšena, 240 g vody, 60 g sušených sliviek, 125 g lieskových orechov, 125 g mandlí, 50 g 70% čokolády, ½ lyžičky mletého kardamónu, ¼ lyžičky vanilkového extraktu, ¼ lyžičky mletej škoric, 1 lyžička citrónovej kôry, 2–3 polievkové lyžice javorového sirupu alebo medu, 4–5 polievkových lyžíc strúhaného kokosu

Slivky nakrájame na drobné kúsky, oriešky a mandle namelieme, čokoládu nasekáme nadrobno. Všetky suroviny dobre premiešame v mise, prisladieme sirupom alebo medom. Zo zmesi vytvoríme gulôčky, ktoré obalíme v kokose.

PŠENOVÉ ZEMIAKOVÉ PLACKY

½ hrnčeka pšena v suchom stave, 1 hrnček vody, 1 štipka soli, 5 väčších zemiakov, 1 cibuľa, 1 vajce (alebo 1 lyžica ľanového semienka rozmixovaná v 2 lyžiciach vody pre vegánsku verziu), 1–2 strúčiky cesnaku alebo medvedí cesnak, 4 lyžice pohánkovej múky, majoránka, rasca alebo zmes korenia a kvetov Dobrá nálada od Sonnentor, soľ, korenie, repkový olej alebo ghí

Zemiaky ošúpeme a nastrúhame najemno. Cibuľku nakrájame. Všetku vodu zo zemiakov vytlačíme, primiešame ostatné suroviny vrátane uvareného pšena a korenia, dochutíme soľou a korením. Z cesta tvarujeme placky a pražíme z oboch strán na oleji alebo ghí. Alebo použite zdravší postup prípravy a pečte v rúre vyhriatej na 200 °C na papieri na pečenie, pokvapkanom olejom alebo ghí, placky pokvapkajte aj zhora. Počas pečenia niekoľkokrát otočte.



PLNENÉ KAPUSTNÉ LISTY S CHRENOVOU OMÁČKOU

250 g pšena, 500 ml vody, 12 kapustných alebo kelových listov (6 veľkých alebo 12 malých listov), 1 veľká cibuľa, 2 strúčiky cesnaku, 200 g čerstvých húb, 20 g masla, 1 lyžička soli, ½ lyžičky korenia, 1 lyžice nasekanej petržlenovej vňate

Omáčka: 1 cibuľa, 1 strúčik cesnaku, 30 g masla, 1 téglik smotany na šľahanie, 2–3 lyžičky strúhaného chrenu, soľ a korenie na dochutenie

Nakrájame si cibuľu, cesnak a huby. Kelové alebo kapustové listy oddelíme, vykrojíme tuhú časť a sparíme v horúcej vode, aby sa s nimi lepšie pracovalo. Na panvičke zahrejeme maslo a orestujeme na ňom cibuľu, cesnak a nakrájané huby. Pridáme uvarené pšeno a dochutíme soľou, korením a petržlenovou vňaťou. Listy plníme pšenovou zmesou, cca 2–3 lyžice na 1 list. Listy zrolujeme a môžeme upevniť špagátikom. Varíme ideálne na pare. Medzitým si pripravíme rýchlu smotanovú omáčku. Na masle orestujeme nakrájanú cibuľu a cesnak. Zalejeme smotanou, necháme krátko povariť a zredukovať. Podľa chuti pridáme chren, soľ a korenie.

PŠENOVNÍK S MAKOM A MARHULAMI

1 hrnček pšena, 2 a ¼ hrnčeka mlieka (môže byť aj rastlinné), 1 štipka soli, 125 g mäkkého tvarohu, 3 vajcia, 4–5 lyžíc medu, javorového sirupu alebo kokosového cukru, ¼ lyžičky pravej vanilky, 80 g mletého maku, ½ lyžičky škoric, 6 zrelých marhúľ (alebo iné sezónne ovocie), maslo na vymastenie formy a 4 tenké plátky na obloženie nákypu, 2 hrste nasekaných orieškov – voliteľné

Marhule nakrájame na menšie kúsky. Vajcia rozdelíme na žĺtky a bielka. Žĺtky zmiešame s tvarohom a medom. Z bielkov vyšľaháme sneh. Do pšenej kaše vmiešame tvaroh so žĺtkami a sladidlom, pridáme vanilku, škoricu, mak a nakrájané marhule. Opatrne vmiešame sneh z bielkov. Pekáč vymastíme maslom, vlejeme zmes a uhladíme. Môžeme posypať nasekanými orieškami a poklásť navrch plátku masla, ozdobiť medom alebo sirupom. Pečieme v rúre vyhriatej na 180 °C asi 30 minút do zlatista.

Cesta sebapoznania cez dátum narodenia

SPOZNÁVAME ŽIVOTNÉ ČÍSLO 7

Téma sedmičky ako čísla zmeny, osobného rozvoja a dôvery, je v dnešnej dobe aktuálna - podobne ako téma slobody. Hlavným mottom čísla 7 je viera a pravda. Viera v to, čo nás ako ľudské bytosti presahuje, viera v seba, že všetko zvládnem. Ďalej je to priznať si pravdu o sebe samom, o svojom vzťahu, v ktorom vládne napríklad nespokojnosť, nezatvárať oči pred skutočnosťou, žiť v súlade so svojimi pocitmi, vedieť si priznať, ak som sa mýlil/a.

Aké aktuálne posolstvo 7-ky pre dnešnú dobu! Keďže vieme, že súvislosti existujú - či už cez čísla v dátume narodenia, prepojenie na orgány v pentagrame TČM a psychosomatiku - a že všetko môže ovplyvniť náš zdravotný stav, je to práve životná 7-čka, ktorá je úzko spojená s orgánom srdca a tenkého čreva. Veď práve v srdci je sídlo našej duše. Poslaním, teda úlohou životných sedmičiek je ukazovať nám ostatným, ako žiť v radošti, pravde a viere, a že všetky osobné skúsenosti, niekedy aj veľmi bolestivé, vedú do cieľa. Sú dôležité pre rozvoj našej duše.

VIERA, SKÚSENOŠŤ A ŽIVOT V SÚLADE SO SVOJÍM SRDCOM

Ak spočítate všetky číslce svojho dátumu narodenia a zredukujete ich na jednociferné číslo, dostanete svoje tzv. životné alebo aj osudové číslo. Predstavuje smer, ktorým sa máte v živote uberať, to, čo je vašim poslaním a bude vás ovplyvňovať celý život. Príklad výpočtu životného čísla 7:

$$14.08.1965 = 1+4+8+1+9+6+5 = 34 \quad 3+4 = 7$$

Pri rozoberaní jednotlivých životných čísiel sme sa dostali k posledným trom 7, 8 a 9. Sú to vysoko duchovné čísla, nesú v sebe vysokú vibráciu duchovna, mentálnej energie a materiálnej hojnosti. Majitelia tejto trojice životných čísiel tu majú medzi nami častokrát úlohy spoločenské, vodcovské, riadiace, politické, ovplyvňujú životy mnohých ľudí na spoločenskej úrovni. Môžu. Každé číslo však inak.

Sedmička je najduchovnejšie, ale zároveň aj veľmi tajomné číslo. Ľudia, ktorých životným poslaním je naplňovať výzvu sedmičky, musia prijať fakt, že všetko podlieha zmenám, ktoré vedú k ďalšiemu rozvoju. Vďaka svojim vlastným skúsenostiam, ktorými musia v živote prejsť, sú neskôr tými najlepšimi radcami a učiteľmi. Veď kto vie najlepšie pochopiť a poradiť? Iba ten, ktorý prešiel skúsenosťou (neraz bolestivým rozvodom, stratou blízkej osoby, ponížením a stratou sebaúcty). Majú radi samotú, potrebujú čas, aby sa rozhodli angažovať. Akonáhle sa však ponoria do úlohy alebo problému, idú do hĺbky, našťudujú si všetky podrobnosti. Navonok môžu pôsobiť chladno, ale ak vám dovoľia vstúpiť do svojho sveta, svojho vnútorného priestoru, pocítite ich vrelosť, nehu a starostlivosť, ktorú vedia dať. Disponujú úžasnou predstavivosťou, vzťahom k prírode a jej tajomstvám, majú silné tvorivé schopnosti v oblasti umenia, hudby, poézie. Milujú knihy, investujú do nich čas a peniaze pri hľadaní odpovedí na duchovné otázky. Potrebujú mať pocit vnútorného mieru a pokoja, mať svoj vlastný priestor, ale aj finančnú a materiálnu istotu.

V KTORÝCH POVOLANIACH ICH NÁJDEME?

Vzhľadom na ich liečiteľské schopnosti na úrovni tela a duše, schopnosť motivovať a pomáhať ostatným, sú z nich veľmi dobrí psychológovia. Uplatnia sa vo všetkých sférach s využitím psychiky a plánovania. Majú vizionárske schopnosti a silnú intuíciu, uplatňujú ich pri práci v médiách alebo s informačnými technológiami (programátori, vynálezcovia). Často ich však nájdete aj na postoch v cirkvi ako kňazov alebo mníšky. Tým, že má životná sedmička častokrát strach z nepotrebnosti, zbytočnosti a má potrebu pomáhať, musí pochopiť, aká dôležitá je sebaúcta. Dôležité je pochopiť, že sem neprišla primárne vytvárať krásny život druhým, ale sebe. Že netreba zachraňovať všetkých naokolo, ale sama potrebuje byť vo fyzickej a mentálnej pohode a kondícii. Vyhraď si čas na meditáciu, jogu, odpočinok, počúvanie hudby alebo šport. Toto všetko jej pomáha a predchádza problémom s úzkosťami, eliminuje ťažobu na hrudi, únavu, nechť (pesimizmus), nespavosť. Tak, aby mala vždy tú povestnú iskru v oku. Z prípravkov Energy nám vie preventívne, ale aj pri problémoch podporiť telo a psychiku **Relaxin** alebo **Korolen**.

Nech sú nám všetky životné sedmičky príkladom, že jedinou istotou v živote je zmena. Nič nie je statické a nemenné. Zmeny sú prirodzené. Treba veriť, že ich všetci zvládneme. Je dôležité mať vieru vo vyššie vedenie a ochranu, nech ide o akýkoľvek zdravotný, osobný alebo finančný problém. Nech nás všetky životné sedmičky v tomto inšpirujú a podporujú, ale s tým, že nikoho nebudú „zachraňovať“, ale v súlade so svojou sebahodnotou a sebaúctou poskytnú čas a podporu, keď ich niekto o to požiada.

DAŠA ŠVANČAROVÁ

Centrum GARA, Nová Dubnica

Informácie o individuálnych konzultáciách cez numerológiu a psychosomatiku, ale aj o aktuálnych kurzoch nájdete na www.centrumgara.sk.



Podporme našu imunitu včas

Na jar, po dlhej zime, má väčšina z nás oslabenú imunitu. Je to z dôvodu vyčerpania organizmu prekonanými prechladnutiami, častejšími virózami, chýbaním prírodných vitamínov a slnečného žiarenia počas zimných mesiacov. Oslabený organizmus je potom náchylný ľahšie ochoriť na bežné prenosné ochorenia, ako je viróza, chrípka, zápal dýchacích ciest. Ak správne podporujeme obranyschopnosť zdravou životosprávou, pravidelným pohybom, ideálne v prírode na čerstvom vzduchu, ako aj kvalitnými prírodnými doplnkami Energy, náš obranný systém si s prípadnou infekciou poradí oveľa ľahšie.

Najčastejšie sme v tomto období ohrození bežnými vírusovými infekciami, tzv. chorobami z prechladnutia, ktoré sú ľahko prenosné a často naberajú epidemický rozmer. Vírusy postihujúce horné dýchacie cesty sa po vniknutí do organizmu, spravidla vdýchnutím mikrokvapôčok, prejavia ako ochorenie veľmi rýchlo. Majú totiž krátku inkubačnú dobu, iba jeden až dva dni. Pri dobrej imunite sa ochorenie nemusí vôbec prejavíť alebo má len veľmi mierne príznaky a trvanie choroby je krátke. V prípade chrípky, ako aj pri COVID-19, je priebeh ochorenia ťažší, teplota, resp. horúčka je vyššia, celkové príznaky sú závažnejšie a ochorenie trvá dlhšie. Ak je imunita výrazne oslabená, priebeh vírusového ochorenia môže komplikovať sekundárna bakteriálna infekcia, najčastejšie zápal priedušiek alebo pľúc. V takýchto prípadoch je antibiotická liečba spravidla už nevyhnutná.

Predchádzať bakteriálnym komplikáciám je možné najmä dôsledným vyliečením každého vírusového ochorenia. Vyžaduje si to šetriaci režim najmä v čase zvýšenej teploty, horúčky a celkovej slabosti organizmu. Mali by sme zostať doma, nenamáhať sa a telo výrazne šetriť. Súčasne je potrebné mať dostatočný príjem tekutín – vody, resp. čaju, vitamínov – hlavne skupiny C a B, optimálne v prírodnej forme. Aj potrava, ktorú prijímame v čase ochorenia, má byť ľahko stráviteľná, pripravovaná zdravým a šetrným spôsobom, s dostatkom zeleniny a ovocia. Počas choroby je absolútne nevhodné fajčiť, požívať alkohol či iné škodliviny.

AKO NÁM POMÔŽE ENERGY?

Silná imunita je základným predpokladom toho, že infekčné ochorenia nás nepostihnú, resp. dokážeme ich zvládnuť oveľa ľahšie, za kratší čas a bez komplikácií. Z prírodných doplnkov Energy je základným bylinným koncentrátom na podporu imunity **Vironal**. Je vhodné užívať ho pravidelne na jar a jeseň ako prevenciu, ale aj kedykoľvek počas roka, keď pocítite oslabenie imunity v podobe prechladnutia, pokašliavania, zvýšenej teploty, a podobne. Prospešné je užívať ho aj počas choroby a jej klasickej liečby napríklad antibiotikami či antivirotikami. V takom prípade si urobíme medzi užitím chemického lieku a doplnku výživy aspoň hodinovú prestávku. Zároveň je potrebné piť dostatok tekutín, denne zhruba 2 litre vody. Veľmi pomáha užívať zároveň prípravok **Flavocel**, ktorý obsahuje prírodný vitamín C, bioflavonoidy a ibištek. Všetky tieto prírodné látky podporujú imunitu, účinkujú proti patogénom a ako prirodzené antioxidanty zároveň chránia bunky pred poškodením. Na celkovú detoxikáciu tela a podporu imunity je prospešné aspoň 1-krát v roku (ideálne 2-krát) užívať prípravok **Cytosan** kapsuly. Obsahuje humínové látky, pôsobí výrazne detoxikačne, chráni bunky,



pomáha zvýšiť účinnosť ďalších prípravkov, najmä bylinných koncentrátov a podporuje imunitu. Prípravok **Drags Imun** je prírodný produkt obsahujúci živicu stromu *Croton lechleri*, je veľmi účinný proti vírusom a početným baktériám, zároveň výrazne stimuluje imunitný systém. **Cistus Complex** sa mimoriadne dobre osvedčil pri COVID-19, využiť ho môžeme aj pri infekciách spôsobených chlamýdiami a pri rezistencii baktérií na antibiotiká. Ďalšie prírodné doplnky, ktoré dokážu účinne podporiť imunitu a pomôcť ľahšie zvládnuť prípadné infekčné ochorenie, sú prípravky z radu **Grepofit**. Tento prípravok máme vo viacerých formách – kapsuly sú veľmi dobre účinné pri kašli a zápale priedušiek, kvapky majú zase veľmi rýchly nástup účinku, preto sa odporúča užívať ich hneď pri prvých príznakoch ochorenia, aby sa predišlo jeho zhoršeniu a rozšíreniu na dolné dýchacie cesty. Ďalšou formou je sprej, ktorý má výrazné lokálne účinky na sliznice aj kožu a tiež nosový sprej – účinný pri nádche a zápale slizníc nosa. Na prevenciu infekčných ochorení a podporu imunity sú osožné aj doplnky z radu Zelených potravín, ktoré dopĺňajú vitamíny, minerály, enzýmy a antioxidanty, prospešné pre telo. Podporovať imunitu pomáhajú aj ďalšie prírodné doplnky – **Vitaflorin**, **Vitamarin**, **Imunosan** a tiež kombinované prípravky s obsahom probiotických kultúr – **Probiosan** a **Probiosan Inovum**. Súčasne pomáhajú eliminovať nežiaduce vedľajšie účinky antibiotík a upravujú poškodenú črevnú mikrobiotu.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Štyri ročné obdobia alebo Kolobeh nášho života

LETO

Prichádza čas plný rozmaru, sily a radosti. Obdobie, v ktorom sa konečne poriadne zahrejeme a budeme sa hrať.

Leto je čas na pobyt vonku. Vyslovene nás vyzýva k tomu, aby sme sa pohybovali, hrali sa ako deti, kúpali sa, užívali si priateľov a teplo. Okolo nás je toľko energie, že sa nemusíme báť, že by chýbala. Všetko rastie, bujnie, príroda vonia ako nikdy inokedy a je nám ľúto chodiť spať.

Žiť s letom v súlade znamená užívať si hojnosť všetkého a nasávať energiu do ďalších dní, ktoré prídu na jeseň. Veď okolo nás je toľko dobrého! Môžeme sa zohnúť pre jahody, čučoriedky, odtrhnúť si voňavý chrumkavý šalát alebo uhorku... Až sa slinky zbiehajú. Zbierame prvé plody našej jarnej práce a príroda nás odmeňuje za to, čo sme do nej vložili. Deje sa zázrak bujnenia a rastu. V tomto požehnanom období môžeme konečne do sýtosti jesť surovú zeleninu a ovocie, piť chladnejšie nápoje a sem-tam si dopriať aj zmrzlinu.

Nezabúdajme však na odpočinok. Položiť sa do závesnej siete, pozeráť sa na hviezdy alebo počúvať žabí koncert len tak, pri rybníčku. Napríklad s niekým, koho máme radi... V takýchto maličkostiach sa skrýva veľká sila. Sú to drobnosti, ktoré oživia stereotyp a dovedú nás k hlbkej, divokej vnútornej sile, ktorá je nesmierne liečivá. Tieto – niekedy aj ľahko stretnuté – aktivity sú korením života. Najmä pre ženy sú doslova nevyhnutnosťou, spájajúcou ich s ich neskrotnou silou.

Energia leta je skrátka všade okolo nás. Stačí si len nabrať. Môže to byť ťažké pre ľudí, ktorí si to prosto nedovolia. Žiť len tak, nedrieť sa, ale užívať si. Počujete ten rozdiel? A najväčšia zábava je, že aj v plnej pracovnej záťaži sa to dá dokázať. Nedrieť, ale užívať si. Len tak. Skúsime to?

Môže nám pomôcť **Korolen**. Je to prípravok podporujúci radosť, energiu srdca a posilňujúci cievy. Môže umožniť nášmu telu lepší kontakt so silou leta, ale môže nás aj ochrániť, ak je priveľmi divoké. Najmä veľké horúčavy môžu zle pôsobiť na tých, ktorí majú slabšie srdce – tu by Korolen bol na mieste v kombinácii s **Drags Imunom**, ktorý okem iného drží jangové energie na uzde. A o to vlastne ide. Prijíť toľko, koľko potrebujeme, prehriať si kosti, posilniť náš vlastný jang, ale nedovoliť, aby toho bolo priveľa. A ak sa to už náhodou stane, tak pomôže vnútorne **Drags Imun** a (spálenú) kožu ochladíme **Artrinom**. A **Ruticelit**? Fantasticky pôsobí na ružienku, ktorá sa zhoršuje práve v letnej horúčave. Ocenia ho aj ľudia, ktorí majú kľúčové žily, pretože zmierni ich prejavy.

Prajem teda nádherné leto, množstvo radosti v srdci a krásne zážitky, ktoré vás posilnia na celý rok! MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

P. S.: Zároveň vás pozývame sledovať ďalší diel seriálu Štyri ročné obdobia s Jaroslavom Duškom a MUDr. Alexandrou Vosátkovou, tentokrát na tému „LETO“. Pustite si Energy – YouTube!





Ked' srdce „skáče a vynecháva“

Extrasystoly sú nepravidelné srdcové sťahy, čiže kontrakcie myokardu, ktoré narúšajú pravidelný rytmus srdca. Patria k najčastejším sa vyskytujúcim poruchám srdcového rytmu, čiže arytmiám. Občas ich má v živote prakticky každý človek, bez rozdielu veku a pohlavia. Netrápia však všetkých, pretože nie každý si ich uvedomuje, teda nie každý ich vníma ako niečo mimoriadne alebo nepríjemné.

Ľudia, ktorí sú viac citliví, senzitívni na rôzne vnútorné pocity vlastného tela, vnímajú rytmus svojho srdca intenzívnejšie, najmä jeho nepravidelnosť a frekvenciu. Extrasystoly preto cítia ako niečo nepríjemné, nenormálne až nebezpečné, čo ich dokáže vystrašiť, neraz až vyvieť z rovnováhy a vzbudiť obavu z možného vážneho ochorenia srdca. S uvedenými ťažkosťami sa vo svojich ordináciách často stretávajú praktickí lekári, ale hlavne kardiológovia a internisti. Veľmi často sú extrasystoly bežným nálezom pri vyšetrení, či už pri posluchu srdca fonendoskopom, vyšetrení pulzu pohmatom, ale najmä pri zhotovení EKG záznamu. Pre upokojenie treba hneď dodať, že v prevažnej väčšine prípadov neznamenaajú chorobný stav.

VÁŽNOSŤ OCHORENIA

Z odborného hľadiska delíme zjednodušene extrasystoly podľa miesta vzniku na supraventrikulárne a ventrikulárne, čiže komorové. Tie supraventrikulárne sa ešte podrobnejšie delia na sínusové, predsieňové a junkčné. Samotné extrasystoly nie sú vo veľkej väčšine prípadov symptómom žiadneho ochorenia. Často sú vyvolané momentálnym rozpoložením organizmu, strachom, emóciou, nahromadeným stresom, obavou z vyšetrenia, a podobne. Spôsobujú ich aj niektoré látky, ako je kofeín, alkohol, drogy, niektoré čaje či lieky. Vyvolať ich môže aj fajčenie, kolísanie tlaku krvi, infekcia, horúčka, porucha vnútorného prostredia v zmysle narušenej acidobázickej rovnováhy, resp. minerálov v krvi.

Extrasystoly však môžu byť súčasťou klinického obrazu vážnejšieho ochorenia, najmä srdca, predovšetkým ischemickej choroby srdca, kardiomyopatie, myokarditídy, srdcového zlyhávania alebo iného závažného celkového ochorenia. Ak je organizmus celkovo zdravý a nebola zistená žiadna závažná choroba postihujúca štruktúry srdca, nie je dôvod na obavy. Preto sa v takýchto prípadoch samotné extrasystoly osobitne neliečia,

s výnimkou prípadov, keď ich dotýčný zle toleruje. Subjektívne sa prejavujú pocitom vynechávania či skákania srdca s pociťovaním občasných silných úderov, nepravidelnosťou pulzu alebo búšením srdca. V takýchto prípadoch sa v liečbe uprednostňuje psychická podpora pred chemickými liekmi, vysvetlenie stavu postihnutému s ubezpečením, že nejde o žiadne vážne ochorenie srdca vyžadujúce liečbu. Pomáha pravidelná životospráva s režimovými opatreniami, elimináciou dráždivých látok, dostatok relaxu a spánku. Ak nie je efekt dostatočný, šetrne sa podávajú sedatíva, resp. anxiolytiká na uvoľnenie napätia a strachu, tiež magnéziové prípravky. V prípadoch, keď je príčinou extrasystólie chorobné postihnutie srdca, treba liečiť predovšetkým základné ochorenie, ktoré je vyvolávajúcou príčinou. Vtedy už bývajú prítomné aj závažnejšie prejavy choroby, napríklad zvieravé alebo páľivé bolesti na hrudníku, zvlášť pri námahe, dýchavica, znížená celková výkonnosť, niekedy závraty, pocity na odpadnutie, prechodné poruchy vedomia, a pod. Tieto prípady už patria do liečebnej starostlivosti špecialistu-kardiológa.

PRÍRODNÉ DOPLNKY ENERGY

Prospešný prírodný doplnok, pri akomkoľvek pôvode extrasystólie, je koncentrát koloidných minerálov **Fytomineral**. Pretože obsahuje celé spektrum minerálov v plne využiteľnej koloidnej forme, pomáha podporiť správny priebeh biochemických reakcií v tele. Z hľadiska potrieb srdca sú dôležité najmä minerály vápnik, horčík, draslík a ďalšie, pretože na bunkové membrány svalových buniek myokardu pôsobia stabilizujúco, čo znižuje riziko vzniku extrasystólie. Z bylinných koncentrátov Pentagramu je to hlavne **Korolen**, ktorý je osožný pri mnohých srdcovocievnych problémoch z preventívneho hľadiska, ale aj popri klasickej liečbe. Ak je hlavnou príčinou vzniku extrasystólie stres, rýchle životné tempo, nezdravý životný štýl – často sa to prejaví „srdcovou neurózou“ – účinne pomáha **Stimaral**. Odporúča sa užívať ho predovšetkým ráno a na obed. K nemu môžeme pridať na večer, pol až jednu hodinu pred spaním, prípravok **Relaxin**, ktorý môže pomôcť zbaviť sa aj niektorých závislostí, napríklad fajčenia či nadmerného užívania alkoholu. Z ďalších doplnkov sú osožné prípravky **Vitamarin**, **Spirulina Barley**, **Organic Maca**, **Sea Berry** a ďalšie z radu Zelených potravín.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Dovolenka na plné pecky

- » zdravé črevá a podpora trávenia
- » ošetrovanie povrchových rán a kožných prejavov

EXKLUZÍVNA
ZĽAVA **25 %**

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Drags Imun + Probiosan	25,50 €	31	8,50 €
Drags Imun + Probiosan Inovum	25,50 €	31	8,50 €

Uvedené prípravky sú výživové doplnky. Akcia platí 1.–30. 6. 2022 alebo do vypredania zásob. V rámci EXKLUZÍVNEJ AKCIE si môžete zakúpiť len jeden zľavnený balíček z každej kombinácie na jedno registračné číslo.

Prejavy tela: chronická pankreatitída

Chronická pankreatitída je veľmi nepríjemné ochorenie, obmedzujúce hneď niekoľko oblastí života. Možno aj preto, lebo najčastejšie vzniká vďaka nezdravému životnému štýlu, ktorý sa následne musí úplne obrátiť. Nie je na výber.

Ochorenie má viacero príčin, sú to chyby v stravovaní, dlhodobý alkoholizmus, dlhodobé ochorenia žlčníka a žľazových ciest, obštrukcie pankreatického vývodu, nádory pankreasu, lieky, toxické látky, poruchy žliaz s vnútornou sekréciou (zvýšená činnosť prištítnych teliesok). Nemôžeme vynechať psychiku a potlačovanie rôznych, najmä dlhodobých emócií, ako je hnev, nespokojnosť, ale aj príliš veľká tvrdosť na seba, asketizmus, nenávisť voči sebe, a pod. Chronické fáze často predchádzajú akútny zápal pankreasu a ak si človek nedá povedať a nezmení svoj životný štýl, „vypestuje“ si chronickú pankreatitídu.

PRÍZNAKY OCHORENIA

Chronická pankreatitída je chronický zápal pankreasu, pokračujúce zápalové ochorenie podžalúdkovej žľazy. Zápalom sa poškodzuje tkanivo aj funkcie orgánu. Môže ísť o bezpríznakovú formu, formu s trvalými bolesťami bez pokojových fáz alebo o chronickú

recidivujúcu formu. Dokáže postihnúť samotné lalôčky pankreasu alebo vývodný systém. Zo začiatku ide o akútne záchvaty, ktoré neskôr prechádzajú do pankreatickej nedostatočnosti s poruchou funkcií. Každá fáza má síce rôzne prejavy, no každá z nich má súčasne devastujúce následky.

Chronické ochorenie má aj svoje akútne fázy, ktoré dokážu byť veľmi nepríjemné a hlavne omnoho výraznejšie ako prejavy v chronickej fáze. V tomto prípade ide hlavne o bolesť brucha nad pupkom, ktorá vyžaruje do chrbta a má rôznu intenzitu (trvalá alebo záchvatová), je výraznejšia po požití alkoholu alebo jedla, ďalej je to pocit na zvracanie, zvracanie, chudnutie, hnačkovitá stolica s prímiesou tuku, hnilobne páchnuca, zastavenie odchodu plynov, žltáčka, pocit na omdlenie a stav sa môže skončiť aj kolapsom.

POHĽAD ČÍNSKEJ MEDICÍNY

Pri chronickej pankreatitíde sa primárne rieši funkčnosť sleziny a pankreasu. Sú to síce dva samostatné orgány, ale berú sa ako jeden. Sú úzko prepojené a navzájom sa podporujú v činnosti. Diagnóza poukazuje na tzv. zablokovanie energie stredu, keď zákonite vzniká nadbytočný tlak. Slezina spolu so žalúdkom

zabezpečujú rovnováhu v organizme, a preto sú tieto orgány citlivé na akýkoľvek extrém. Problém vtedy vzniká oveľa rýchlejšie. Tak, ako si my vieme často povedať, že nás niečo „vyhodilo z nášho stredu“. Ide o akýkoľvek extrém v stravovaní, striedanie rôznych diét, veľké emocionálne výkyvy, a pod. Čínska medicína dáva veľký dôraz na správne stravovanie a tvrdí, že väčšina tráviacich problémov vzniká hlavne vďaka zlej životospráve. Môže byť prítomná škodlivina horúčosti, vlhkosti, ale aj chladu. Slezina a pankreas sú dva orgány z troch (tretím sú obličky) veľmi citlivé na chlad, hlavne chlad pochádzajúci zo stravy. Čiže studené jedlá vyťahnuté priamo z chladničky, ale aj potraviny, ktoré sú povahovo chladné aj vtedy, ak ich zohrejete. Zaraďuje sa sem väčšina surovej zeleniny a ovocia, mlieko, smotana a jogurty. Rovnako vlhkosť a priveľká horúčosť oslabujú činnosť sleziny a pankreasu. Paradoxom je, že pri oslabení sleziny ona samotná tvorí vlhkosť v organizme, a tak vznikajú hlien a plesne – a to následne blokuje stred.

Problémom je aj narušená činnosť pečene a žľazníka, najmä ak sa žlč zahusťuje natoľko, že sa vytvoria kamene. Keďže žľazníkový a pankreatický vývod ústia do spoločného vývodu, ľahko sa stane, že žľazníkový kameň upcháva práve tento vývod. Následne sa znemožní vylúčenie pankreatickej šťavy, ktorá sa vracia do pankreasu a vyvolá akútny zápal.

Ďalším dôležitým faktorom sú už spomínané emócie. Pri chronickej pankreatitíde je okrem zmeny stravovania potrebné urobiť si poriadok v emóciách. Rovnako sa podporuje činnosť sleziny, ktorá je priamo prepojená s pankreasom, obnovujú sa funkcie žalúdka a taktiež pečene a žľazníka. Pri každom chronickom ochorení, toto nevynímajúc, je potrebný individuálny prístup.

ÚLOHA PRE NAŠE PRÍPRAVKY

Našťastie máme k dispozícii prípravky Energy, ktoré dokážu pomôcť aj pri takom nepríjemnom a závažnom ochorení, akým

je chronická pankreatitída. Priamo posilniť slezinu a pankreas dokáže **Gynex**, ale aj **Vironal**. Pri akútnejšej fáze môžete pridať **Drags Imun**. Výborným a z môjho pohľadu nenahraditeľným doplnkom je **Raw Ambrosia**, pretože obsahuje mnoho výživných látok a živé, aktívne enzýmy. Tie sú veľmi dôležité a nápomocné pri stimulácii trávenia. Ak problém vznikol vďaka žľazníku a pečeni, určite odporúčam **Regalen**, ideálne v kombinácii s čajom **Chanca Piedra**. Pri zablokovanom strede je nenahraditeľný **Stimaral**, ktorý sa môže pokojne skombinovať so spomínaným **Gynexom** alebo **Vironalom**. Ak sa okrem chronickej pankreatitídy boríte aj s emóciami, výborným a efektívnym prípravkom je jednoznačne **Relaxin**. Má zloženie, ktoré ho predurčuje na podporu sleziny a pankreasu, a to nielen pri spomínanom ochorení. Je skvelý na zvládnutie nadmerných stresov, potlačených emócií, na zastavenie nadmerného premýšľania, ale aj pri zablokovaní energie stredu. Podporu, aj preventívne, zabezpečíte s prípravkami **Sea Berry Oil**, **Sea Berry Powder**, **Goji**, **Revitae** alebo **Vitaflorin**.

Máte veľa možností, ako sa starať o svoje zdravie a tým predchádzať rôznym ľahším, ale aj ťažším ochoreniam. Prevencia je predsa najlepšia liečba. Samozrejmosťou by malo byť umiernené, ale pestré a pravidelné stravovanie, aspoň občasná psychohygiena a prípravky **Energy**. Tak neváhajte a poraďte sa v najbližšom Klube **Energy**, čo je najvhodnejšie práve pre vás.

ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ

www.centrumgara.sk

Chcete sa naučiť chápať svoje telo, rozumieť svojim emóciám? Práve prebieha zápis do **1. ročníka kurzov Práctickej čínskej medicíny**.

Bližšie informácie nájdete na stránke www.centrumgara.sk alebo mi napíšte na centrumgara@gmail.com.

Tešíme sa na vás!



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

1. 6. / METABOLICKÝ SYNDRÓM A CUKROVKA

MUDr. Július Šipoš

6. 6. / ŠIESTA ČAKRA – DÔVERUJEM SVOJEJ INTUÍCIÍ, SOM SPOJENÝ S KOZMICKÝM VEDOMÍM

-Mgr. Miroslav Kostelník

8. 6. / NADVÁHA JE ZNAK, ŽE NIE SME ZDRAVÍ – CHUDNUTIE NIE JE BOJ – AKO NA TO I.

Ing. Peter Tóth

13.6. / ENERGY – POHLADENIE PLETI PRED LETOM

Mgr. et Mgr. Roberta Krmáškova

15.6. / KDE SA SKRÝVA STRACH?

MUDr. Renáta Gerová

29.6. / SLEZINA A JEJ PREJAVY Z POHLADU ČÍNSKEJ MEDICÍNY

Zuzana Krajčíková-Mikulová

DEŇ OTCOV

(15. 6. – 30. 6.)

Tribulus terrestris forte + Skeletin

členská cena: 32,80 €

40 bodov

ušetríte: 3,70 €

-10%

„Otec. Prvý hrdina svojho syna.
Prvá láska svojej dcéry.“





Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

ÉTERICKÝ NIAOULI

U nás veľmi známy niaouli je esenciálny olej melaleuky širokolistej. Botanici tento tropický strom pomenovali podľa žilnatiny jeho listov *Melaleuca quinquenervia* (melaleuka päťžilová, *quinque* – „päť“, *nervus* – „žilka“) alebo podľa obvyklej farby kvetov *Melaleuca viridiflora* (melaleuka zelenkastá). Známy je aj ako širokolistá papierová kôra, čajovník širokolistý, punkový strom alebo podľa pôvodných domorodcov skratka niaouli. Pochádza z čeľade myrtovitých, rodu melaleuka, v ktorom sa nachádza viac ako 300 druhov (jedným z nich je napríklad aj melaleuka striedavolistá, producent známeho „tea tree oil“). Tieto neopadavé, bohaté kvitnúce dreviny od protinožcov sú veľmi adaptabilné na rôzne prostredia, rôznorodé sú aj ich vlastnosti a využitie.

AUSTRALSKÝ PUNK

Pôvodnou domovinou niaouli je pobrežie východnej Austrálie a blízke ostrovy Novej Kaledónie a Papuy Novej Guiney. Nielen pre svoju krásu bol rozšírený v mnohých tropických oblastiach celého sveta. Miluje vlhko až moko, močariská, záplavové oblasti s kyslou pôdou (znesie pH 2,5), vydrží ale aj suchšie obdobia, prežije dokonca požiar. Na počiatku minulého storočia ho preto vysádzali v Everglades na Floride za účelom vysušovania. Pre jednu z najväčších a druhovo najbohatších mokradí na svete to bol začiatok katastrofy, ktorá trvá dodnes. Nekontrolovateľným šírením vytlačila melaleuka pôvodné druhy, spôsobuje zmeny pôdneho a vodného ekosystému alebo prirodzený požiarový režim. Američania ho preto nazvali „punk tree“ a zaradili ho na zoznam veľmi škodlivých plevelov.

PROSPEŠNÝ OBOR

V prirodzenom prostredí však ide o vcelku užitočný strom. Rozložené koruny melaleuky striedavolistej sú perfektné na uchytanie rôznych epyfítov – skláňajú sa v priemere 15, často aj 25 metrov nad zemou, kde obvod kmeňa dosahuje tri metre. Dorásť do takých rozmerov im trvá aj sto rokov. Drevo kryje šedobiela, v plátoch sa odlupujúca kôra, ktorú využívajú domorodci napríklad na strechy obydli. Podlhovasté kožovité listy šedozelenej farby sú usporiadané striedavo a výrazne voňajú množstvom obsáhnutých silíc. „Štetkovité“ kvety sa objavujú

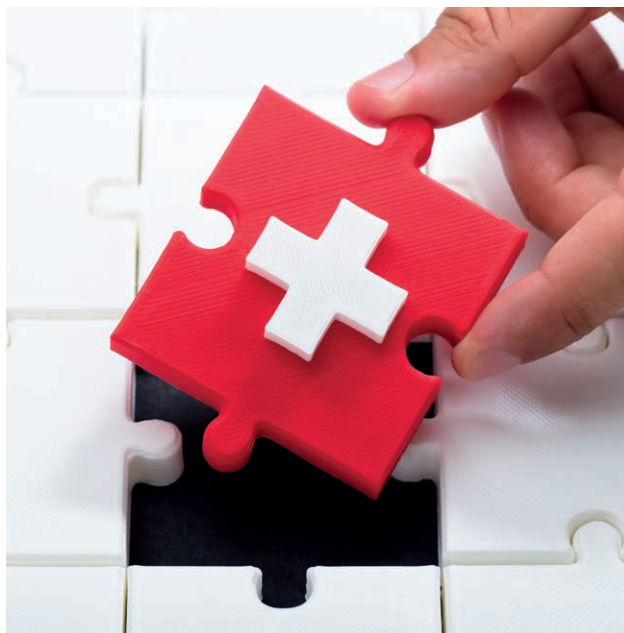
najčastejšie počas (našej) zimy, niekedy v priebehu celého roka. Na vrcholoch vetiev vyrastajú výrazné, do 10 cm dlhé a 5 cm široké klasy až sedemdesiatich krémovobielych, žltých alebo zelených kvietkov. Plody sú drevnaté tobolky s množstvom semienok. Kvety, ich nektár a peľ, sú zdrojom potravy pre asi 100 druhov hmyzu, pre papagáje, netopiere, kalone či líšky. Aj ľudia sa priživujú. A nielen na kvetoch – okrem voňavého medu sa uvoľnením nektáru z kvetov do vody pripravuje osviežujúci nápoj. V Austrálii sa melaleuka širokolistá vysádza v záhradách, mestských parkoch a alejach pozdĺž ciest, ktoré zatienuje. Jej drevo je vyhľadávané pre svoju odolnosť voči vode a dá sa z neho vypestovať aj pekný bonsaj.

VŠESTRANNÝ NIAOULI

A potom je tu, samozrejme, éterický olej niaouli. Získava sa z voňavých mladých výhonkov a lístkov parovodnou destiláciou. Ide o zmes mnohých látok, najmä terpénov, napríklad viridiflorolu, cineolu, terpeneolu, piperitónu, limonénu či nerolidolu a linaloolu. Používajú sa v parfumárstve. Tieto aromatické látky dodávajú niaouli nielen príjemnú vôňu, majú aj blahodarné účinky na zdravie. To si všimli už pôvodní domorodci, ktorí liečili nálevom z lístkov melaleuky všetko možné. Olej niaouli by sa tak mohol čiastočne prirovnávať k príbuznému tea tree oil. Antiseptické a antibakteriálne vlastnosti umožňujú jeho použitie na zápaly v podstate čokoľvek. Lieči nádchu a kašeľ pri zápaloch dýchacích ciest, zápaly močového mechúra, močových ciest, črevné katary, reumatizmus, zápaly ďasien, ústnej dutiny, akné a kožné plesne. Zároveň niaouli podporuje krvný obeh a pomáha tak pri bolestiach hlavy, zažívacích ťažkostiach, proti kŕčom, zlepšuje funkcie mozgu. A to najmä psychickú – odporúča sa proti stresu, pri depresiách či nespavosti. Podporuje regeneráciu a imunitu organizmu. Nežiaduce účinky nemá žiadne, len obvyklá skupina tehotných a dojčiacich žien (a detí do 6 rokov) by sa mala niaouli vyhnúť pre jeho fytoestrogény. Dostať ho v koncentrovanej forme, v zmesiach s inými olejmi, je súčasťou mnohých liečivých, kozmetických alebo aromatických prípravkov, ako sú mydlá, pleťové vody, zubné pasty, aromaoleje, atď. Nájdete ho napríklad aj vo **Vironale** od Energy. Pre našinca možno neznámy, neprávom opomínaný niaouli rozhodne stojí za objavenie.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

Prvá pomoc pri rôznych zdravotných problémoch



Od nepamäti vnímali naši predkovia liečivé sily prírody. Objavy posledných desaťročí nám pripomínajú, že mnohé staré pravdy platia a návrat k nim býva často veľkým krokom vpred. Či už ide o múdrosť babiek bylinkárk alebo čínskych či ájurvédskych lekárov, dietológov, máme sa čo od nich čo učiť.

POMÔŽ SI ČLOVEČE SÁM, AJ...

Na tomto seminári vám ukážeme okamžité, ale aj dlhodobé cesty, ako eliminovať niektoré zdravotné problémy v dnešnom hektickom svete.

NA SEMINÁRI SA NAUČÍTE:

- » pri akých zdravotných problémoch si môžete pomôcť akupresúrou a kedy siahnuť po bylinkách či iných metódach
- » aký je rozdiel medzi akupresúrou (manupresúrou), reflexológiou a moxibúciou
- » kedy použiť presúru, kedy jemný dotyk, kedy moxovú cigaretu, ušnú sviečku
- » prečo akupresúra môže pomôcť skoro každému
- » ktoré základné reflexné body a zóny používame pri sebaliečení, ako ich aktivovať
- » v ktorých prípadoch túto autoterapiu nepoužívať
- » rýchla pomoc pri niektorých bolestiach - názorné ukážky
- » ktoré potraviny vylúčiť zo stravy pri zápaloch a iných problémoch a ktoré naopak zaradiť
- » je zdravšia surová raw strava alebo vegetariánstvo, paleo, krvné skupiny, 5 elementov
- » prečo diéta žiadny problém dlhodobo nerieši
- » ktoré byliny, popípade zmesi bylín použiť a kedy sú účinnejšie ich výťažky
- » piť či nepiť - ako je to s pitným režimom
- » a mnoho ďalšieho

Dátum konania: 18.–19. 6. 2022

Miesto konania: Košice, Komenského 3
Regeneračné centrum EZOfit

Čas konania: 10.00 – 12.30
prestávka na obed
14.00 – 17.00

Registrácia: sobota o 9.45

Príspevok: 58 €

Prednášajúci: Ing. Peter Tóth a Mgr. Miroslav Kostelník

Bližšie informácie: 055 / 633 2000, 0918 477 528
www.ezofit.sk

Školenie Energy v Rajeckých Tepliciach 23.–25. 9. 2022

Pozývame vás na školenie Energy spojené s mnohými zážitkovými a edukatívnymi aktivitami.

- » štvorhviezdičkový hotel v známom kúpeľnom meste Rajecké Teplice
- » ubytovanie v moderne zariadených izbách vám spríjemní kulisa končiarov Malej Fatry
- » cez deň na vás čakajú prednášky od našich firemných lektorov o rôznych témach a po nich sme si pre vás pripravili výber pestrých aktivít.

Cena školenia je 250 €. Pre účastníkov Inštitútu vzdelávania Energy je suma školenia 230 €. Prihlásiť sa môžete vo vašom Klube Energy.



Rozmarné leto v prírode

ČISTO PRÍRODNÁ OCHRANA PRED KLIEŠŤAMI A HMYZOM
V KOMBINÁCII S DEZINFEKCIOU KOŽE PRE VAŠE POHODOVÉ LETO!



A photograph of three children (two boys and one girl) lying on their stomachs on a grassy field, smiling at the camera. In the bottom right corner, there are three products: a green spray bottle labeled 'tick-a-tack', a white box labeled 'audiron', and a small brown bottle labeled 'audiron'.

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Audiron + Tick-a-tack	16,80 €	20	3,00 €

DEŇ DETÍ

(1. 6. – 15. 6. 2022)

*„Objatia spravia veľa dobrého,
obzvlášť deťom.“*
(Princezná Diana)

VIRONAL
+ FLAVOCEL (-10%)

členská cena: 30,50 €

37 bodov

ušetříte: 3,40 €