

vitae

september 2022

Novinka Offtusin – víťaz nad kašľom

V jeseni vládne Kov, budujme si potrebnú ochranu

Práca s ťažiskom tela

www.energy.sk



Prípravky mesiaca septembra

Horúce letné dni sú prevažne za nami, a tak pomaličky vstupujeme do babieho leta, ktoré býva zradné väčšími výkyvmi ranných a popoludňajších teplôt. Preto sme náchylnejší na nachladnutie. Rovnako návrat detí do kolektívu doslova nahráva bacilom.

Našťastie tu máme regiment **Grepofitov**, ktorý podľa potreby zasiahne tam, kde sa začína hlásiť oslabenie. Nezabudnite si doplniť lekárničku! Nastávajúce povinnosti nás môžu po letnom čase v ľahkosti bytia nečakane unavovať, a tak vám prinášame tip na rozprúdenie krvi v žilách: **Organic Goji**. Goji sa totiž výrazne podieľa na podpore našich životných síl –šťava z plodov kustovnice sa v tradičnej čínskej medicíne právom nazývala „nápojom nesmrteľnosti“. Dodajme si teda energiu z panensky čistej prírody tibetských údolí!

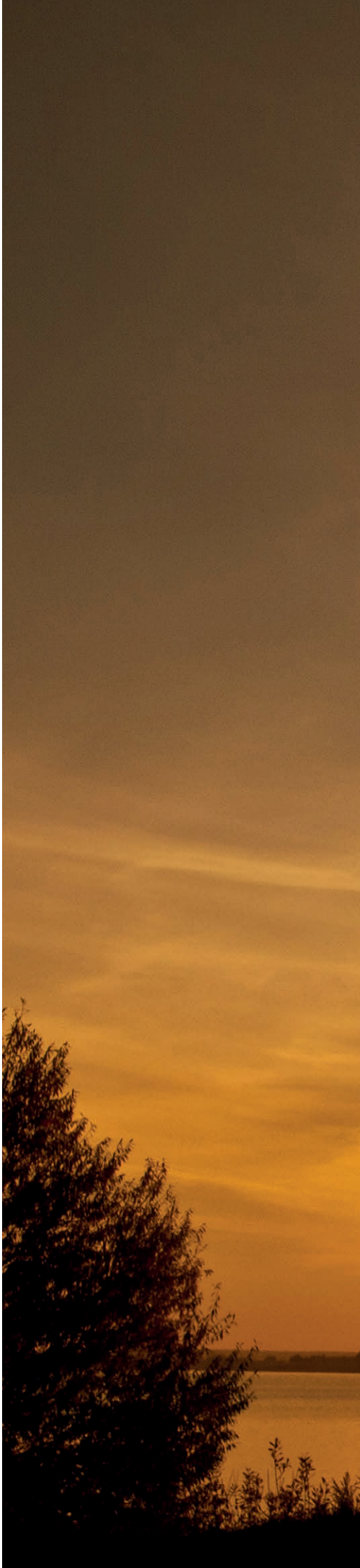
A vám, milé ženy, prinášame jedno láskavé posolstvo: nezabúdajte na seba, svoje pocity, priania a túžby. Prepájajte sa so svojím vnútrom a srdcom. Srdce je sídlom našej Duše a práve tu sa ukrýva vaša sila a odpoveď na všetko, čo vás trápi. Jedine napojením na vlastný zdroj môžete dávať aj ostatným. Citlivo vás povedie **Geranium**, ktoré otvára cestu k prirodzenému prežívaniu ženstva, návratu k sebe a sebaúcte. Vonia ako ruže a Láska, ktorá uzdravuje srdce (blahodarne pôsobí na srdcovú čakru), upokojuje prudké emócie (harmonizuje solar plexus), odplavuje smútok a vylaďuje vzťahy. Urobte si radosť každodenným rituálom. Nechajte sa unášať vôňou, načúvajte svojmu vnútru a postupne v sebe prebúdzajte šťastnú a naplnenú ženu – ženu, ktorá žiari.

Žiarivé a láskyplné babie leto vám prajeme!

Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.
Náklad 8 000 ks. Vychádza 10× ročne, číslo 9, september 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.



Prázdniny sa končia

OBSAH

Editoriál	04
(Ne)kašlime na to!	04
Dvojica, s ktorou vás nič nerozhádže	08
Využite práce s ťažiskom tela	12
Nepovyšujte svoje deti nad iné deti	16
VET – zvýhodnený balíček na posilnenie imunity	20
Prejavy tela: Infekčná mononukleóza	24
Okienko k Duši 7: Naša hlava a črevá	28
Liečivá sila snov (1)	32
IVE - webináre na september 2022	34



EDITORIÁL

DOBRO JE OVEĽA DÔLEŽITEJŠIE NEŽ JEHO OPAK



Máme za sebou leto, na aké si budeme musieť zvykať. Či si to priznáme alebo nie, svet, ako sme ho poznali, je minulosťou. COVID-19, vojna na Ukrajine a už nezvratné globálne otepľovanie sú len tri najvýraznejšie fenomény, ktoré nastavili ľudstvu zrkadlo a šplechli človeku do tváre krutú pravdu o ňom.
Je to už vari aj dvadsať rokov, keď náš lektor, Mirko Kostelnik na jednej zo svojich prednášok vyslovil myšlienku, ktorú si ja teraz dovolím rozviesť.
Vesmír či Najvyššia bytosť nám dala úžasné dary a my sme ich otočili proti sebe, proti Bohu, proti svetu. Dostali sme tabak na rozjímanie, spravili sme z neho drogu. Dostali sme alkohol na príležitostné uvoľnenie a smiech, a spravili sme z neho metlu ľudstva. Dostali sme koleso, aby nám pomohlo s nákladom a spravili sme z neho náklad pre planétu v podobe zničeného vzduchu, ktorý dýchame. Človek dostal sociálne siete, krásny nápad na spájanie ľudí, ktorých oddelila vzdialenosť - a čo sme spravili? Spravili sme z neho nástroj zla, dezinformácií, manipulovania a hlavne instantnej zloby a hejtu. Zlí a falošní ľudia dostali do rúk hlásnu trúbu a zásady demokracie a slobody slova nám nedovoľujú vytrhnúť im ju.
Ako ľudstvo sme dostali múdrych ľudí a naši predkovia vynašli vedu. Mala nás chrániť a zachrániť z najhoršieho. Dopustili sme, aby sociálne siete a hlúpe hlásne trúby urobili z vedcov… Nebudem to ďalej ani rozvíjať. Dnes už vieme, i keď hlásne hlúpe trúby si to nepriznajú, že veda mala pravdu. Do poslednej bodky. A COVID-19 je len zrnko prachu. Áno, mnoho z nás prišlo o priateľov, rodinu, hoci sa to nemuselo stať. Ale to nie je všetko, v skutočnosti je to len zrnko prachu proti tomu, kam ako ľudia smerujeme. Ani takáto facka nás nenapravila.
Ako ľudstvo sme zlyhali a Najvyššia bytosť, Vesmír alebo Príroda, ako len chcete, si musí urobiť poriadky. A nie, my z toho víťazne nevzídeme. Ani o našu planétu sa báť nemusíme, ona si toho už prežila dosť a určite sa s tým vysporiada. Otázka je, či tu vtedy ešte budeme, lebo celkom iste sa vysporiada aj s nami.
Sme fascinovaní zlom. Preto dovoľte, aby som vyjadril prosbu, myšlienku.
Dni, ktoré nás čakajú, vôbec nemusia byť také zlé. Zlo a hejt nás naučil jednej veci. Vieme ho šíriť závratnou rýchlosťou a s brutálnou razanciou. Ak vieme toto, celkom iste musíme dokázať aj opak. Ezoterika sa nie vlastnou vinou stala nemodernou, ale vráťme sa aspoň na moment k nej. Vieme, že funguje, šírme dobro a pozitívnu energiu s takou razanciou, ako sa šíri zlo. Postavme mu hrádzu úsmevom a láskou.
Všetky náboženstvá sveta majú jeden prvok spoločný. V istom okamihu sa dobro vzoprie zlu a zvíťazí. Ale rozhodnutie musí spraviť človek.
Niekedy stačí naozaj drobnosť. Pozdraviť s úsmevom susedu, nevypeniť, keď nám niekto vojde do cesty, premyslieť si, či chcem krv, zlo alebo hnev naozaj zdieľať na sociálnej sieti.
Mal som školenie u jedného z našich najlepších záchranárov, veriaceho človeka. Aktuálne bojuje s rakovinou. Spýtal som sa ho na všeličo, na jeho vieru, na novinárov, ale aj na anjelov. Jeho odkaz skúsim parafrázovať.
Keď počujete sanitku, hasičov, policajtov, nepátrajte, kto, čo, ako a kedy. Iba v duchu poprajte šťastie neznámemu a veľa síl anjelom záchrany. Duchovným, aj tým v ľudskej podobe.
Ako ľudstvo sa rútime do zlých čias. Ako človek to ale môže zvrátiť každý jeden z nás. Len musíme spraviť rozhodnutie, na ktorú stranu sa pridáme.

JOZEF ČERNEK

(Ne)kašlime na to!

Pravdepodobne ste už niekedy počuli známu múdrosť, ktorá hovorí, že „liečený kašeľ trvá sedem dní a neliečený týždeň“. Z vlastných skúseností by možno niekto súhlasil, no rovnako ako pri každej zdravotnej ťažkosti, aj tu platí, že pod pokrievkou sa často skrýva oveľa viac, než by sa na prvý pohľad zdalo.

POĎME KAŠĽU POROZUMIEŤ

Kašeľ nie je choroba sama osebe, ale zdravotný symptóm alebo príznak, ktorý signalizuje, že v našom organizme, konkrétne v horných dýchacích cestách, je niečo v neporiadku. Dôvodov môže byť mnoho. Od podráždenia, kde príčinou je najčastejšie dym, silné pachy alebo výpary, cez alergie na peľ, živočíšne produkty a prach, až po psychické príčiny, pochádzajúce spravidla z nervozity alebo stresu.
V úplnej väčšine prípadov je však pôvod kašľa infekčného charakteru, či už vírusového alebo bakteriálneho. A práve ten nás zaujíma, a to vďaka svojej početnosti a dobrým možnostiam liečby prírodnými produktmi.

Druhy kašľa

Jednotlivé druhy infekčného kašľa delíme podľa ich vývojového štádia.
Suchý kašeľ sa obyčajne objavuje skôr na začiatku ochorenia. Ide o dráždivý, neproduktivny prejav, teda kašeľ bez vykašliavania hlienu. Najčastejšie ho spôsobuje zápal horných dýchacích ciest a priľahlých uzlín alebo je reakciou na okolité prostredie, najčastejšie chlad. Môže byť prvým upozornením na prichádzajúce ochorenie, ako je nádcha, bolesť v krku, chrípka, viróza, zápal vedľajších nosových dutín alebo zápal nosohltana a hrtana.
Vlhký kašeľ znamená, že v organizme aktuálne pracuje infekcia a telo sa pokúša zbaviť sa nahromadených hlienov v dýchacích cestách. Dôležité je, aby boli včas a pokiaľ možno v plnej miere „vykašľané“, pretože v opačnom prípade môžu predstavovať cyklický zdroj infekcie. Ochorenie sa predlžuje v čase a môže nastať aj zhoršenie a vznik napríklad takého závažného ochorenia, akým je zápal pľúc.

Riziká

Vo väčšine prípadov znamená kašeľ varovný signál, ktorý má skôr výstražný

charakter s obťažujúcim priebehom. Na pozore by však mali byť rizikové skupiny, medzi ktoré zaraďujeme malé deti, seniorov a špecificky oslabené osoby (srdcová a pľúcna nedostatočnosť). V niektorých prípadoch môže kašeľ organizmus nadmerne zaťažiť alebo priamo poškodiť.

Chronický kašeľ je spojený s únavou, bolesťami hlavy, závratmi, potením, bolesťou na hrudi, inkontinenciou a dokonca zlomeninami rebier. Vo vážnych prípadoch môže viesť k prípadom, ako je pneumotorax (pľúca skolabujú), abnormálny srdcový tep, synkopa, prasknutá bronchiálna trubica alebo pažerák.

PRÍRODNÉ RIEŠENIE

Liečba chorôb dýchacích ciest prostredníctvom prípravkov prírodnej medicíny je rokmi preverená a efektívna. Medzi hlavné výhody prírodných látok patrí bezosporu komplexnosť ich účinku – mnohé byliny vykazujú súčasne efekt antibakteriálny, antivirotický, protizápalový a antitusický, respektíve expektoračný. Cielia tak na samotnú príčinu ochorenia na rozdiel od bežných prípravkov, ktoré sú zamerané na potlačenie reflexu kašľania alebo naopak, uľahčujú vykašliavanie. Nemôžu však liečiť samotnú podstatu.

A POTOM JE TU OFFTUSIN

V ponuke lekární je dnes množstvo dobrých prírodných prípravkov na kašeľ, obsahujúcich niektorú z rastlín, ktorá sa tradične spája so želaným efektom. Offtusin je iný. Obsahuje päť mocných extraktov zladených tak, aby v plnom spektre pomáhali telu obnoviť stratenú rovnováhu. Posilňujú imunitu a dávajú tak organizmu vlastnú silu na boj s rozvíjajúcou sa infekciou, pôsobia na posilnenie pľúc ako primárneho orgánu, ktorý je kašľom ovplyvnený a oslabený. Pri suchom kašli zmierňujú dráždenie a zvlhčujú sliznice a naopak, pri vlhkom kašli zlepšujú vykašliavanie hlienov a zaisťujú regeneráciu slizníc. Niektorí z vás možno vlani dostali Offtusin ako malý darček. Pretože sa veľmi dobre osvedčil, rozhodli sme sa zaradiť ho do stálej ponuky prípravkov – v novom balení a s ľahko sladkastou príchuťou, ktorú určite uvítajú aj naši malí zákazníci.

ZLOŽENIE OFFTUSINU

- **Echinacea purpurová *(Echinacea purpurea)*:** zvyšuje imunitu vďaka aktivácii makrofágov, ktoré sú schopné pohltiť pôvodcu infekcie priamo v organizme. A tiež tým, že podporuje produkciu interferónu, látky, ktorá okrem iného zabraňuje rozmnožovaniu vírusov v bunkách.
- **Baza čierna *(Sambucus nigra)*:** má široké využitie v liečiteľstve a farmácii. Podľa porekadla je „liekom proti deviatim chorobám a magickou bylinou“. Celá rastlina obsahuje fytoncídne látky, ktoré účinne bojujú proti baktériám. Pôsobí protizápalovo, močopudne a podporuje potenie.
- **Pľuzgierka islandská *(Cetraria islandica)*:** v mnohých európskych liekopisoch sa objavuje už od 17. storočia. Obsahuje slizovité látky so silnými antibiotickými účinkami, ktoré pomáhajú pri zápalových ochoreniach. Dôležité uplatnenie má najmä pri liečbe a tíšení kašľa, pri nachladnutí a zápaloch dýchacích ciest, astme, pri tuberkulóze.
- **Pelargónia sidonská *(Pelargonium sidoides)*:** pochádza z južnej Afriky, kde sa odjakživa používala v tradičnej medicíne najmä na pľúcne ochorenia. Moderné štúdie potvrdili jej antibakteriálne a imunostimulačné účinky. V súčasnej dobe ju západná medicína využíva na liečbu nachladnutia a kašľa.
- **Brečtan popínavý *(Hedera helix)*:** jeho najvýraznejším účinkom je podpora vykašliavania. Užíva sa pri chronickom katare, astme, nachladnutí a stavoch, keď sú sliznice horných dýchacích ciest zapálené.

KEDY SIAHNUŤ PO OFFTUSINE?

Offtusin si vezmite kedykoľvek, keď pocítite prvé príznaky akéhokoľvek druhu kašľa, u ktorého máte predpoklad domnievať sa, že môže byť infekčný. Čím skôr, tým lepšie. Dá sa použiť aj ako prevencia v prípadoch, keď ste boli vystavení nadmernému chladu.

AKO OFFTUSIN NAJLEPŠIE POUŽIŤ?

Nechajte tabletu čo najdlhšie rozpúšťať v ústach a pokiaľ možno chvíľu nezapíjajte. Užívanie Offtusinu odporúčame v malých dávkach zachovať aj po odznení príznakov, a to počas rovnakej doby, ako keď sa príznaky vyskytovali.

(RED.)

MALI BY STE VEDIEŤ

KEDY NAVŠTÍVIŤ LEKÁRA?

Väčšina druhov infekčného kašľa ustúpi počas niekoľkých dní alebo do týždňa. Lekára by ste však mali vyhľadať, ak máte atypický kašeľ dlhšie než desať dní alebo ho sprevádzajú nasledujúce príznaky:

- kašeľ je veľmi bolestivý a sprevádzajú ho ťažkosti s prehĺtaním
- hlien zhustne alebo zožltne, zozelenie či stmavne
- vykašliavate krv
- trpíte zadúšavosťou a sipením
- máte pálenie záhy alebo kyslú chuť v ústach
- evidujete nevysvetliteľnú stratu hmotnosti





Spevni sa

Ak máte pocit, že sa vám „pod kožu“ zažral taký divný, bezvýchodiskový pocit ohrozenia alebo obmedzenia, je práve načase zamerať pozornosť na posilnenie svojich hraníc a ochrannej energie, ktorá prúdi tesne pod povrchom.

NEDOTKNUTEĽNÍ

Číňania nazývajú túto ochrannú energiu Wei qi (wej-čchi). Má kovovú povahu, a preto ju rada prirovnávam k drôtenej košeli. Ak je naša drôtená košeľa v dobrom stave, nepustí k nám nič, čo by nám mohlo ublížiť, nič sa nás nemôže dotknúť a nič sa nám nedostane pod kožu. A to ako vo fyzickej, tak aj v psychickej rovine.
Hospodárstvu prvku Kov musíme v roku Vodného Tigra venovať špeciálnu pozornosť. Otvorenie času hmoty totiž náleží jinovému Kovu. V preklade to znamená, že všetky fyzické atribúty Kovu budú pod drobnohľadom. Sem patrí imunita, koža, pľúca, hrubé črevo. Práve preto by mohol byť pre nás vhodný nový produkt z radu Mycosynergy s názvom **Mycopulm**, ktorý je navrhnutý tak, aby harmonizoval prvok Kov. Pre kultiváciu tohto prvku je najlepšie využiť ráno. Vďaka tomu bude náš organizmus mať vo všetkom väčší poriadok. Najvýhodnejšie pre naše telo a podporu jeho vitality bude užívať dve kapsuly Mycopulmu ráno medzi 7. a 9. hodinou. Pred raňajkami.
A čo raňajkujú Tigri? Ovsenú kašu a QI drink. To je totiž kombinácia, ktorá posilňuje prvok Zeme a vďaka tomu bude Kov spokojný. Zem je, ako je známe, matkou Kovu a mať dobrú matku je zásadné nielen pre prvky. Ak vydržíme užívať Mycopulm každé ráno, veľmi si pomôžeme, pretože tým posilníme svoju vnútornú pevnosť a je to práve ona, ktorá je nositeľom našej naozajstnej slobody. Iba ak sme vnútorne pevní, vedomí si seba samých a poriadku Univerza, iba vtedy môžeme byť naozaj slobodní. Pokiaľ sme slobodní, sme nedotknuteľní. A o pocit slobody ide v prvom rade, to mi verte.

MNOHO RIEŠENÍ V JEDNEJ KAPSULE

Môžete byť nenápadní ako enoki, pružní ako Judášovo ucho, nezdolní ako pýr, vitálni ako pazvonček a mimoriadni ako trúdnik. To všetko sa skrýva v jedinej kapsule Mycopulmu. Okrem toho, že všetky tieto biologické poklady podporujú imunitu a vitalitu, majú ešte jednu zaujímavú schopnosť. Zlepšujú stav slizníc a kože, a dokonca vďaka obsahu Judášovho ucha podporujú tvorbu kolagénu. Spevnenie pleti je teda lákavá vyhliadka, ktorá vás čaká pri pravidelnom užívaní Mycopulmu. Osobne by som ho tento rok kombinovala s **Droserinom**, pretože tento rok bude mať pleť tendenciu vysušovať sa. Obzvlášť prínosný bude Mycopulm pre tých, ktorí trpia opuchmi, a tým nemyslím iba opuchnuté členky alebo celkové zadržiavanie vody v organizme, Mycopulm pomôže s opuchmi viečok a vakmi pod očami.

VEDĽAJŠÍ EFEKT

Len tak mimochodom sa môže stať, že vám začnú viac rásť vlasy. Určite by vám nenapadlo, že to môže byť vplyvom pravidelného užívania Mycopulmu. Môže za to prítomnosť liečivej huby s názvom trúdnik klobúčkatý. Jeho vplyv na rast chlpov u myší



bol taký zjavný, že sa neskôr urobil vedecký pokus na ľudských vlasových folikuloch, ktorý potvrdil, že predovšetkým nízke dávky extraktu z trúdnika majú vplyv na rast vlasov. Na tento účel vám preto bude stačiť užívať iba jednu kapsulu denne.

MAŤ TUHÝ KORIENOK

Všetky extrakty v Mycopulme pochádzajú z výnimočných húb a rastlín, ktoré si dokážu poradiť s nepriazňou osudu. O takom pýre je to dobre známa vec, jeho vitálne korene ovládnu akékoľvek prostredie. Judášovo ucho dokáže prežiť aj v stave absolútnej dehydratácie a ako zázrakom ožiť, akonáhle sa podmienky len trochu zlepšia. Plamienka zimná je zázrak medzi jedlými hubami. Rastie totiž aj cez zimu, keď sa o tom iným hubám môže len snívať. Navyše obsahuje veľké množstvo minerálnych látok ako draslík, meď, železo a zinok. Vidno, že tieto kovové drobnosti skrátka zvyšujú životnú morálku. Posilnenie prvku Kov podporí našu obranyschopnosť, ale aj organizovanosť a talent nachádzať systémové riešenia zložitých úloh. Okrem užívania Mycopulmu môžeme pre svoj Kov urobiť niekoľko maličkostí. Vysoko sa nám zúročia v podobe povestného tuhého korienka, ktorý nás pevne a stabilne udrží aj v búrke neistôt. Mali by sme si dopriať dostatečný spánok, aby nám nerobilo problém vstávať pred siedmou hodinou ráno bez budíka. Mali by sme vo svojom okolí udržiavať poriadok a dávať si záležať na harmónii našich vzťahov s ostatnými. Najväčším jedom pre prvok Kov je totiž samota.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

NAPÍSALI STE NÁM

VČASNÁ POMOC S MYCOPULMOM

Keď prichádzali vlani na trh „zázračné huby“, ako prvý som chcela vyskúšať Mycoren na obličky. Od kamarátky som však v polovici novembra dostala **Mycopulm**, pretože prvý spomínaný nebol „náhodou“ ešte na sklade. Ukázalo sa, že správny prípravok si našiel ku mne cestu. Pár dní po tom, čo som ho dostala, sa u mňa začali objavovať príznaky virózy. Mierna teplota, vlhký kašeľ, nádcha, nechutenstvo a celková slabosť. Hneď som pochopila a siahla po hubách v Mycopulme. Účinok bol cítiť hneď po prvej kapsule.

Prvé dni užívania ma mierne pálilo v ústach a na tele sa mi objavilo mnoho drobných pupienkov. Všetko postupne zmizlo. Príznaky virózy sa do týždňa zmiernili, zostávala len veľká nádcha a odkašliavanie. Po štrnástich dňoch som sa už cítila výrazne lepšie, kašeľ bol minimálny a nádcha ustupovala. Celkový priebeh teda mierny a v pohode zvládnuteľný. Mycopulm som kombinovala s **Grepofitom** a **Vironalom**, takže telo bolo dobre posilnené proti prípadnej väčšej chorobe. Do troch týždňov som bola späť vo forme, následne som Mycopulm poctivo dobrala a každým dňom cítila, ako huby pôsobia.

Ilona JANČIOVÁ, Louny

Dvojica, s ktorou vás nič nerozhádže



V TČM sa hovorí, že kým je cisár v poriadku, ministri môžu dobre pracovať. Inými slovami, ak je psychika silná a v pohode, ostatné orgány majú dosť čchi, energia voľne prúdi a dostáva sa všade tam, kam má.

A o to ide. Aby sme pochopili neoddelené fungovanie duše a tela, musíme si uvedomiť, že aj myšlienka je čchi. Nie je slabšia ani silnejšia než ostatné čchi v tele, a preto s ňou musíme rátať ako s rovnocennou záležitosťou. Takže ak si neudržíme ľahkú myseľ, v ktorej voľne prúdia myšlienky, môžeme mať problémy pokojne aj na fyzickej úrovni.
Ako to funguje? Napríklad čchi srdca zodpovedá Ohňu a má radostne a primerane šľahať nahor. V srdci sídli duch, teda to, čím naozaj sme. Duch je jedným z troch pokladov, ktoré v sebe nosíme. Patrí sem čchi, duch a esencia. Tieto poklady musíme chrániť a rozmnožovať, inak riskujeme, že ich vyčerpáme. A potom je už len krôčik k chorobe.
Preto treba ísť dvomi smermi. Jednak nepáliť sviečku z oboch strán, teda nepreháňať ani prácu – ako fyzickú, tak psychickú - ani nebyť dlhodobo v strese a nejesť vyslovené „hrôzy“. Teda nenechať sa otravovať toxínmi z potravy, ale ani psychickými jedmi. Ničomu a nikomu nedovoliť, aby nás ničil. Aké prosté a aké ťažké zároveň! Práve preto, že je to ťažké, musíme si niekedy pomôcť bylinami. V tomto prípade **Korolenom** a **Revitae**.
Korolen je pentagramový prípravok a je zacielený na orgán srdca. Teda aj na ducha. Nenadarmo hovoríme vety ako: „Bolí ma srdce“ alebo „Mám niečo na srdci…“ Ak je toho priveľa, oslabí sa a nemôže dobre vyživovať ducha. Ten potom nežiari, neiskrí, ale skôr hynie únavou a nechuťou. Západná medicína to nazýva depresia, demencia. Ak stav nie je veľmi hlboký, veľmi dobre pomáha práve Korolen. Na také tie depky. Na únavu zo života. To všetko dokáže napraviť. Niekedy ale nestačí zregenerovať len srdce, potrebujeme posilniť obličky a podporiť mozog ako nositeľa myslenia. Preto máme ešte **Revitae**. Je to veľmi komplexný produkt. Harmonizuje prácu obličiek, tie sú zodpovedné za kvalitu mozgového tkaniva. Ďalej je vhodné zlepšiť prekrvenie, doplniť vyživujúce látky. A to všetko Revitae dokáže.

ČO KEDY POUŽIŤ?

Korolen využijeme pri zlej nálade, pocite, že niečoho je už priveľa, ale nemôžeme s tým nič urobiť. Ďalej ho použijeme pri veľkej duševnej záťaži, nepriaznivých životných okolnostiach, ako napríklad starostlivosti o umierajúceho, a tak… Revitae pomôže najmä pri únave mysle. Ak začíname mať pocit, že sa zhoršuje pamäť, že si dobre nevybavujeme slová, že sme menej bystrí pri šoférovaní alebo štúdiu, keď potrebujeme duševne „zabrať“, siahneme po ňom. Revitae je vynikajúci prostriedok pre starých ľudí na zlepšenie akýchkoľvek duševných funkcií a celkovej únavy. Korolen potom podporí duševnú iskru.
Jan Werich povedal krásnu vec: *„Na narodeniny sa obyčajne praje veľa zdravia. Ja sa však domnievam, že je lepšie byť mierne chorľavý a šťastný, než zdravý a nešťastný.“* V starobe sa väčšina z nás nevyhne občasným ťažkostiam so zdravím. Dôležité však je uchovať si radosť zo života. Veď každý rok je menej a menej času. Netreba však zúfať. Ak prežijeme každú chvíľku teraz a tu, ak budeme pestovať dobrú a láskavú myseľ, bude náš zostávajúci čas dlhý a krásny.

Príjemné babie leto a nežnú jeseň praje
MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Cytomegalovírusová infekcia

Cytomegalovírus (CMV) bol izolovaný v roku 1960 z ľudských slinných žliaz. Patrí medzi najväčšie a najkomplexnejšie ľudské vírusy. Zaraďujeme ho medzi DNA vírusy, herpetické vírusy, ktoré sú považované za najrozšírenejšie v ľudskej populácii. Môžu prežívať v latencii (bezprízknakovo) a aktivujú sa pri oslabení imunity. Cytomegalovírus sa teda správa podobne ako iné herpetické vírusy – po preniknutí vírusovej častice, tzv. virión do bunky, sa rýchlo dostáva do bunkového jadra, kde sa množí (replikuje).



Cytomegalovírusová infekcia patrí medzi najčastejšie sa vyskytujúce vrodené infekcie novorodencov. Nebezpečná je z dôvodu vysokého rizika vzniku rôznych vývojových chýb. Pri oslabenej imunite môže byť príčinou smrteľných komplikácií. Najvyšší výskyt je v rozvojových krajinách s nízkou životnou úrovňou a vysokou hustotou obyvateľstva, kde je postihnutá už veľká časť malých detí. U dospievajúcich je rizikovým faktorom šírenia zvýšená sexuálna aktivita. Infekcia CMV sa vyskytuje celosvetovo a prekoná ju celkovo viac ako 60% dospelých ľudí. Častejšie bývajú postihnuté ženy. Nákaza sa prenáša dlhšie trvajúcim blízkym kontaktom, napríklad bozkávaním. Vylučovanie vírusu môže trvať rôzne dlho – dni až mesiace, u detí dokonca roky. Šíri sa najmä slinami, tiež močom, stolicou, výlučkami pohlavných orgánov, aj materským mliekom. Prenos z matky na dieťa je možný už počas vnútromaternicového vývoja, počas pôrodu, aj počas dojčenia. Prenos infekcie je možný aj transfúziou krvi alebo transplantáciou orgánu. Zdrojom nákazy je chorý človek alebo nosič vírusu. K aktivácii vírusu dochádza pri oslabení imunity, pričom klinické príznaky nemusia byť zjavné. Inkubačná doba je od 9 do 60 dní. Príznaky CMV infekcie bývajú rôznorodé. U detí a pri prvom infikovaní sú miernejšie, v detstve môže byť prvá nákaza dokonca bezprízknaková. Inak k najčastejším príznakom patrí horúčka, slabosť, únava, zdurenie lymfatických uzlín, nechutenstvo, niekedy bolesti hlavy, hrdla, hrudníka, brucha, svalov a kĺbov, môže byť zväčšená pečeň a slezina.

Príznaky a spôsob získania cytomegalovírusovej infekcie sa rôznia

» **Pri vrodenej CMV infekcii** sa objavia príznaky u cca. 10% detí hneď po narodení, najčastejšie sú to neurologické poruchy s psychomotorickou retardáciou, ďalej hluchota, zápal očnej rohovky, zápal pľúc. Deti sa rodia predčasne a mávajú nízku pôrodnú hmotnosť.

» **Získaná infekcia počas života** väčšinou prebieha ako prvá nákaza bez príznakov, alebo len s horúčkou a zápalom mandlí. Vírus však prežíva v organizme latentne (skryte) v makrofágoch po celý život. Pri opakovanej infekcii a oslabení imunity sa aktivuje. Niekedy bývajú zväčšené lymfatické uzliny, zápal pľúc, zápal pečene. U dospievajúcich jedincov prebieha prvá infekcia CMV pod obrazom mononukleózy, kde dominuje horúčka, celková nevoľnosť, v krvnom obraze zvýšenie lymfocytov a bývajú pozitívne pečeňové testy. Podľa klinického obrazu je ťažké odlíšiť ju od infekčnej mononukleózy (vyvolanej Epsteinovým-Barrovej vírusom – EBV).

» **CMV infekcia u imunodeficientných pacientov** (napr. po transplantácii orgánov, na imunosupresívnej liečbe, s HIV infekciou), sa prejavuje horúčkou, nízkym počtom bielych krviniek, poškodením – zápalom životne dôležitých orgánov – mozgu, pľúc, pečene, tiež zápalom očnej sietnice. Priebeh býva ťažký, môže sa končiť až smrťou.

Diagnostika CMV infekcie sa robí sérologickými imunologickými testami, stanovením vírusovej DNA, kultiváciou vírusu z biologického materiálu, tiež histopatologickým vyšetrením tkaniva. Liečba CMV infekcie je väčšinou symptomatická, čiže liečia sa príznaky ochorenia a pri ťažkom priebehu sa podávajú antivirotiká.

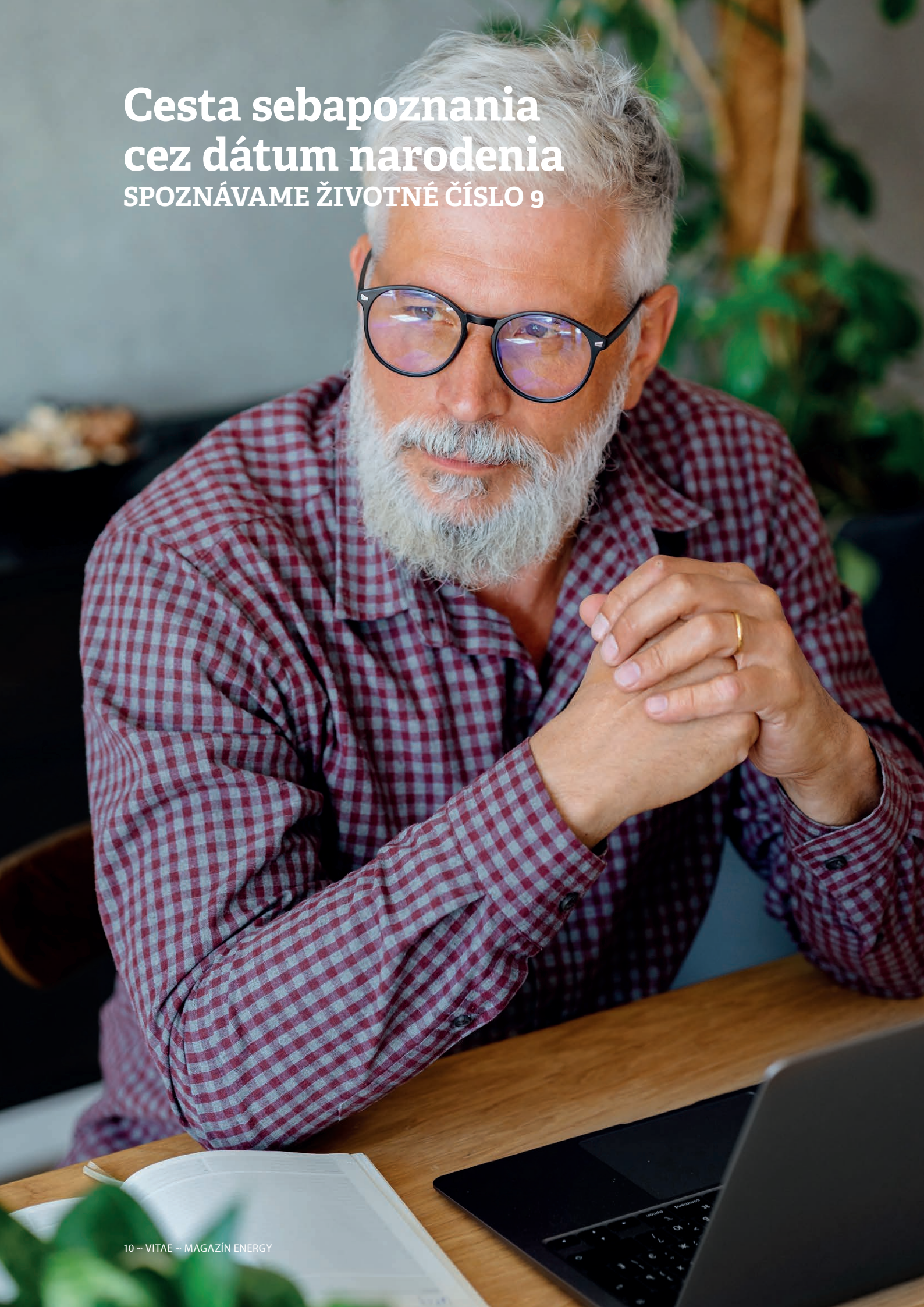
V prevencii ochorenia je dôležitá dobrá imunita, ktorú dokážu účinne podporiť aj prírodné doplnky Energy

Základom je **VIRONAL** spolu s prípravkom **CISTUS COMPLEX**, tiež **FLAVOCEL** – bohatý zdroj vitamínu C a bioflavonoidov, **DRAGS IMUN** ako účinný širokospektrálny antiinfekčný prostriedok. Ďalej **VITAFLORIN** a početné Zelené potraviny, ktoré sú bohaté na prirodzené antioxidanty, najmä **ORGANIC ACAI POWDER**, **ORGANIC GOJI POWDER**, **ORGANIC CRANBERRY POWDER** aj **OIL**, tiež **ORGANIC SEA BERRY POWDER**, prípravky s obsahom rias, mladého jačmeňa, probiotík, a ďalšie.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Cesta sebapoznania cez dátum narodenia

SPOZNÁVAME ŽIVOTNÉ ČÍSLO 9



V miniseriáli o číslach v našich dátumoch narodenia sme prebrali jednotlivé životné čísla, ich dary aj výzvy a prešli sme krátkou cestou sebapoznania. Veď ľudia už v dávnych časoch vedeli pomocou čísiel vypočítať veľmi veľa – charakter človeka, jeho psychiku, emócie, predispozície na choroby. Aj v dnešnej dobe sa čoraz častejšie vraciame k rôznym metódam, ako je numerológia, astrológia, tradičná čínska medicína, fytoterapia, homeopatia, joga, ladičky na vyladenie jemnohmotných úrovní fyzického aj emočného tela.

A to je úžasné! Máme k dispozícii všetky staré a osvedčené liečebné a harmonizačné metódy v kombinácii s poznatkami modernej vedy a medicíny. Práve zmenou pohľadu na zdravie a zmysel bytia, ktorým musí ľudstvo bezpodmienečne prejsť, a vidiac celistvosť človeka, môžu práve tieto nástroje pomôcť na ceste životom, pri liečení psychiky aj fyzického tela. Pretože len celostný pohľad na to, ako človek rozmýšľa, cíti, kde býva, s kým sa stretáva, s kým žije, nám môže dať veľa odpovedí na otázku PREČO sa mu deje to, čo sa deje. A len na základe tohto pochopenia súvislostí sa môže použiť najvhodnejšia metóda pomoci. Naše myšlienky a emócie sú v skutočnosti tými, ktoré riadia naše životy a rozhodujú o zdraví alebo chorobe fyzického tela. Zostávajúce číslo **9** je najvyššie v celej sústave čísiel a obsahuje vlastnosti a danosti predchádzajúcich čísiel. Ak by sme chceli vyjadriť jedným slovom vlastnosti čísla 9, tak je to múdrosť. Príznačné pre niekoho, kto stojí na vrchole pyramídy, však?

ČÍSLO 9 V NUMEROLÓGII – ZODPOVEDNOSŤ, MÚDROSŤ, TALENT

Ak spočítate všetky číslice svojho dátumu narodenia a zredukujete ich na jednociferné číslo, dostanete svoje tzv. životné alebo aj osudové číslo. Toto číslo predstavuje smer, ktorým sa máte v živote uberať. To, čo je vaším poslaním a bude vás ovplyvňovať po celý život. Príklad výpočtu životného čísla 9: **11. 05. 1973 = 1+1+5+1+9+7+3 = 27** a redukujeme/sčítavame medzi sebou, kým nezískame jednociferné číslo **2+7 = 9**. Takisto, ak ste narodení v dňoch 9., 18., 27. akéhokoľvek mesiaca a máte číslo 9 ako dar zo dňa narodenia, sú nasledovné riadky aj o vás. Určite sa spoznáte a uvedomíte si dary, ktorými disponujete.
Číslo 9 je predurčené učiť a možno aj zmeniť beh dejín pomocou filozofie.



Nositelia životného čísla 9 majú dar analytického myslenia, predvídavosti, myslí im to vynikajúco. Navyše sa so svojou múdrosťou radi podelia s každým, koho stretnú. Ich prenikavý intelekt, schopnosť utriediť si myšlienky, zanalyzovať situáciu ich vedie k celoživotnému učeniu a vzdelávaniu. Ak ich téma zaujme, sú schopní ju riadne preštudovať. Potrebujú byť aspoň na chvíľu sami, vziať knihu, čítať, uvažovať, rozširovať si obzory, ticho sedieť niekde pod lampou a filozofovať. Filozofia hrá dôležitú úlohu v ich živote, či už ju vyučujú, hlásajú alebo vykonávajú. Vlastná filozofia ich často vedie k vykonávaniu rôznych humanitárnych aktivít a k súcitu s tými, ktorí nemajú život úplne jednoduchý. Majú radi prácu, v ktorej môžu byť užitoční a slúžiť iným ľuďom. Komunitný život, zlepšovanie života vo svete, uplatňovanie talentov a tvorivosti na zlepšovanie života svojho okolia, to všetko sú zámery a poslanie životného čísla 9, takýto má byť nositeľ/ka čísla 9. Majú však aj tienistú stránku, tak ako všetko v živote. Ak si životná 9 neustráži svoju rovnováhu, môže sa z nej stať veľmi kritický a nesúcitný človek, ktorý nemá pochopenie pre ostatných, je tvrdohlavý, niekedy lakomý a vo svojich názoroch fanatický až extrémny. Časom to môže pokojne viesť k sebazničeniu cez chorobu fyzického tela alebo psychiky.

PSYCHOSOMATIKA A ZDRAVIE

Ach, tie strachy, ktoré nám vedia riadne skomplikovať život! Každé životné číslo sa musí popasovať so svojím typickým strachom a ked ho rozkľúčuje a zvládne, má vyhraté. Keďže životná 9 chce mať všetko dokonalé a úžasné podľa svojich predstáv, častokrát sa títo jedinci boja práve toho, že zlyhajú v nejakej situácii, prípadne výsledok nebude dokonalý, nebodaj niekde na ceste spravia chybu (chyby predsa neexistujú, sú to iba naše životné lekcie). Prirodzenú túžbu po informáciách vymenia za strach, že veci nebudú dokonalé podľa ich predstáv. Potom sa ženú za svojou víziou dokonalosti a častokrát si zabúdajú vychutnať plody svojej práce. Zabudnú sa zastaviť a povedať si: A dosť! Už oddychujem a užívam si zaslúžené voľno! Zaslúžim si ocenenie! Beriem si voľno a cestujem! Práve majitelia tohto životného čísla potrebujú cestovať, veľmi im pomáha, keď si môžu na svojich cestách „vyčistiť" hlavu a vystúpiť z kolobehu bežnej rutiny.
S číslom 9 je spojený orgán slezina. Preto sú častokrát náchylní na ochorenia spojené s nerovnováhou prvku Zeme. Všeobecne môžu mať problémy s imunitou a únavou, najmä po jedle, ak je slezina v oslabení. Musia si dávať pozor na stravu (preferovať varenú stravu, polievky, teplé raňajky, všetky druhy oranžovej zeleniny a ovocia, vyvarovať sa studenej a nespracovanej stravy najmä v zime, taktiež sladkostí a samozrejme, dodržiavať pitný režim). Slezina môže mať tendenciu vytvárať vlhkosť, čo spôsobí opuchy končatín, pocity ťažoby v končatinách, ťažobu hlavy, depresie. Pozor aj na priveľké premýšľanie, ktoré slezinu oslabuje (odporúčam osvedčený Energy **Qi Drink** zo slzovky a kozinca blanitého na posilnenie sleziny a harmonizáciu stredu, rovnako základný koncentrát **Gynex** či **Relaxin**).

V KTORÝCH POVOLANIACH ICH NÁJDEME?

Keďže pozitívnou črtou čísla 9 je schopnosť viery v človeka a jeho poslanie, pochopenie samého seba, schopnosť nadhľadu, spracovania a odovzdávania potrebných informácií, uplatnia sa všade tam, kde môžu niečo vymyslieť, respektíve v práci s mentálnou energiou. Sú to rôzne kreatívne činnosti (obchod, marketing), umelecké činnosti (spisovatelia, básnici), sú z nich aj veľmi dobrí psychológovia, poradcovia alebo vyšetrovatelia. Ich uplatnenie je naozaj široké, pretože sa v nich spájajú dary všetkých ostatných čísiel.
Ak si uvedomíme a spoznáme svoju jedinečnosť, silné a slabé stránky, čím lepšie spoznáme a pochopíme samého seba, tým lepšie a ľahšie dokážeme pochopiť a prijať aj iného človeka. Bez ilúzie, bez posudzovania, odsudzovania, podceňovania, pohŕdania. Vtedy začneme chápať zmysel toho, že každý má svoje miesto, jedinečné postavenie v našom mikrosvete a nakoniec aj v celej spoločnosti. Analýza dátumu narodenia môže byť prvým malým krôčikom a zároveň veľmi efektívnym nástrojom na objavovanie týchto súvislostí. Častokrát stačí iba zmeniť uhol pohľadu.

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

Terapeutické metódy (30)
VYUŽITIE PRÁCE S ŤAŽISKOM TELA (1)

V nasledujúcich troch dieloch nášho seriálu by sme vás radi zoznámili s terapeutickými metódami, ktoré pracujú na úrovni fyzickej a energetickej a zásadne ovplyvňujú držanie nášho tela. Pre postavenie tela je dôležité ťažisko a naša schopnosť s ním pracovať, preto si najprv vysvetlíme tento pojem.

ČO JE ŤAŽISKO TELA?

Ťažisko ľudského tela (latinsky *centrum gravitatis hominem*) je bod pôsobenia výslednej tiažovej sily pôsobiaci na ľudské telo. Poloha ťažiska obyčajne splýva s pojmom hmotný stred človeka. Ťažisko tela má podstatný význam pre určenie stability pohybu ľudského aj zvieracieho tela. Znalosť polohy ťažiska pomáha pri analýze efektivity vykonania pohybu v športe, v ergonómii pri pracovnom úkone či pre pohodlie človeka, pri rehabilitácii, pri vysvetlení mechanického namáhania tela, a iné. Ťažisko človeka sa vo všeobecnosti môže nachádzať vo vnútri (oblasť panvy, bedier) alebo zvonka tela, jeho poloha sa neustále mení, súvisí aj s vekom a pohlavím.

(Zdroj: cs.wikipedia.org)

Túto polohu ovplyvňuje množstvo faktorov:

- spôsob dýchania
- prúdenie krvi a ostatných telesných tekutín
- príjem potravy
- psychické rozpoloženie
- psychomotorický vývoj
- tehotenstvo
- vrodené predpoklady
- ochorenie pohybového ústrojenstva a iných systémov v tele
- pohyb končatín a stavcov
- rasové rozdiely

Naše telo má obrovské samoregeneračné schopnosti, ktoré využíva. Denne si vyberá, čo je preň prioritné – dýchanie alebo držanie tela? Čo myslíte? Aby boli zachované základné funkcie v tele, čo je prioritne NÁDYCH a VÝDYCH, naše telo dokáže posunúť ťažisko tak, aby sme udržali rovnováhu a nespadli, a zároveň boli schopní prijímať kyslík. Zdeformuje a vychýli sa podľa potreby, hoci aj s obmedzením kapacity pľúc (typická je napríklad skolióza).

A tu sa otvára cesta pre terapeutov, ako pomôcť telu dostať sa späť k svojmu stredu. Aby sme sa z neho nevychyľovali často a nespôsobovalo nám to zdravotné ťažkosti, je dôležité si to uvedomovať. A potom včas využívať pomocné nástroje, ktoré máme. Z pohľadu masérky/terapeutky v týchto situáciách najviac používam metódy SpinalTouch, Dornovu metódu, Breussovu masáž a rehabilitačné cvičenie Infinity method, ktorým sa budeme ďalej venovať. Dopĺňam ho aj ďalšími technikami, krémami Energy, Bachovými kvetovými esenciami, psychoterapiou, atď.

Prajem nám všetkým, aby sme si postrážili svoj stred, posilňovali ho a chránili.



DORNOVA METÓDA

Terapia je pomenovaná po Dietrovi Dornovi (1938–2011) z bavorského mestečka Lautrach. Pri zdvíhaní ťažkého kmeňa si spôsobil seknutie – ischias a pre bolesť sa nemohol narovnať. Zmierniť ju a súvisiace ťažkosti mu pomohol starý sedliak, o ktorom sa dopočul, že uľavoval ľuďom s podobnými problémami s chrbticou. Jeho metódu postupne rozvinul, upravil, doplnil a začal odovzdávať ďalej.

(Zdroj: cs.wikipedia.org)

PRINCÍP

Dornova metóda patrí medzi techniky, ktoré prioritne pracujú s kostrovým systémom tela. Jej princípom je vyrovnanie postavenia skĺbenia veľkých kĺbov horných a dolných končatín a postavenia stavcov, postupne sa pridala aj práca s lonovou kosťou a kostrčou.
Prvé, na čo sa zameriava, je **postavenie panvy ako celku**. V panve sa nachádza centrum rovnováhy, od správneho či nesprávneho postavenia panvy sa všetko odvíja smerom nahor, ale aj nadol. Ak nastáva nerovnováha, v bežnej praxi sa stretneme najviac s diagnózou chybného držania tela, skoliózy, vertebrogénnych ťažkostí či horného a dolného skríženého syndrómu. Vplyvom nesprávneho postavenia panvy, sakroiliakálneho skĺbenia nastávajú svalové dysfunkcie, keď na jednej strane tela sú svalové skupiny oslabené, na druhej potom skrátené. Panva sa posúva v zmysle zošikmenia, ale aj prekrútenia. S tým potom súvisí rozdielna dĺžka končatín, ktorá sa vyskytuje pomerne často. Všetko je o tom, že naše telo dokáže prispôsobiť svoje držanie podmienkam, v ktorých sa nachádza.
Problém vychýlenia ťažiska nie je len na fyzickej úrovni, ale začína sa v mysli každého z nás – nie sme, nežijeme vo svojom strede, v súlade so sebou a svojimi potrebami. Niekto ten problém potrebuje uchopiť viac cez fyzickosť, fyzické ťažkosti, a niekto ide rovno ku koreňom v mysli. Zároveň je normálne, že sa vychyľujeme, lebo sa to stále mení podľa toho, čo žijeme a prežívame. Len to nesmie byť dlhodobo disharmonické.
Viete, ako spoznáte, že máte problém s posunom v panve a rozdielnou dĺžkou končatín? Ak vás bolí bedro, koleno, členok či priehlavok iba na jednej strane tela.
Na základe svojej dvadsaťročnej praxe si dovoľujem tvrdiť, že je to vždy spôsobené posunom ťažiska. A že máte jednu dolnú končatinu „dlhšiu“ než druhú. Na tej dlhšej končatine sa často okrem bolestí aj viac vyskytujú kŕčové žily, ostroha alebo noha viac opuchne. Ak máte obojstranné bolesti, ťažkosť je predovšetkým emocionálna. Vtedy odporúčam zamerať sa na vnútornú regeneráciu, predovšetkým okruhu pečene a žlčníka, a zaoberať sa relaxačnými technikami a metódami uľavujúcimi od stresu a preťaženia.

PREČO NEDÁVAŤ „NOHU CEZ NOHU“?

Kto raz prešiel ošetrením Dornovou metódou, vie, že nemáme dávať koleno jednej nohy cez koleno druhej nohy, lebo sa nám vysúva bedrový kĺb z kĺbovej jamky a nemusí sa optimálne vracať späť do základnej pozície. Opakovane nastáva žilový a nervový útlak, a to sa postupom rokov negatívne prejavuje na toku energie v meridiánoch a predlžuje sa dolná končatina.
Za zaujímavú a dôležitú informáciu pre nás považujem aj to, že rozdielna dĺžka končatín spôsobuje nesprávnu funkciu **oboch mozgových hemisfér**. U detí s pravostrannými poruchami môže ešte zhoršiť ich prípadnú hyperaktivitu a pri ľavostrannom narušení môže viesť k poruchám koncentrácie. U dospelých prichádzajú najmä závraty, bolesti hlavy, poruchy rovnováhy, ale aj kolísavé nálady od depresie po agresivitu. Tieto blokády samozrejme zabraňujú správnemu toku energie v meridiánoch, čo vo výsledku ovplyvní fungovanie celého tela.

Základ ošetrenia Dornovou metódou teda spočíva v ošetrení a vyrovnaní postavenia kĺbov dolných končatín tak, aby sa kĺby členka, kolena a bedra dostali do fyziologického postavenia. Špeciálny manéver sa dá naučiť aj pre domáce ošetrovanie. Klasická medicína „rieši“ nerovnakú dĺžku končatín podpätkom, čím problém iba fixuje.

PRE KOHO JE VHODNÁ TÁTO METÓDA?

Metóda je vhodná pre všetkých mobilných jedincov, vzhľadom na to, že je dôležitá súčinnosť a aktívna pomoc zo strany pacienta. Používa sa na:
» choroby srdca a pľúc
» bolesti hlavy
» boreliózu
» tenisový lakeť
» bolesti kĺbov, segmentov chrbtice
» bolesti zubov a čeľuste
» ťažkosti v ramenách
» menštruačnú bolestivosť
» tinitus, bolesti uší
» žalúdočné a tráviace ťažkosti



Dornova metóda nám priniesla aj špecifikáciu a popis problematiky posunutých stavcov ako na telesnej, tak aj v emocionálnej rovine. Veľmi podstatné je uvedomiť si, že ak uvoľníme a vyrovnáme postavenie 1. krčného stavca, obnovíme energeticky naše spojenie s Vyšším Ja (cez korunnú čakru), posilníme vieru.
A keď uvoľníme a porovnáme dĺžky končatín a postavenie všetkých ich kĺbov a panvy, obnovíme spojenie so zemou (cez koreňovú čakru), podporíme prijatie reality na Zemi.

BREUSSOVA MASÁŽ CHRBTICE

Táto technika je výborným doplnkom Dornovej metódy na upokojenie po ošetrení, ale aj samostatnou procedúrou. Vyvinul ju rakúsky prírodný liečiteľ Rudolf Breuss (1899–1990) a ide predovšetkým o energetickú masáž ošetrením akupresúrnych bodov na riadiacom meridiáne – na chrbtici – a meridiáne močového mechúra – na paravertebrálnych svaloch pozdĺž chrbtice. Táto masáž uvoľňuje blokády a napätie, jej kúzlo tkvie v tom, že nenásilným a veľmi príjemným spôsobom zbavuje telo bolesti.
Využíva sa predovšetkým v **akútnych bolestivých stavoch**, najmä pri ischialgii, teda seknutí. Súčasne aplikujeme na kožu ako nosič kvalitný za studena lisovaný ľubovníkový olej, ktorý má výnimočnú schopnosť regenerovať.
Ide o presný postup „naťahovania“ chrbtice a uvoľňovania medzistavcového priestoru. Často sa pri tejto masáži samovoľne môžu u klienta objaviť slzy, pretože nastane veľké uvoľnenie emócií, ktorých blokády sa projektujú okolo chrbtice. Špecifikum tejto masáže je použitie hodvábneho papiera na záver, ktorý nasaje uvoľnené toxíny.

MARCELA ŠŤASTNÁ
(Nabudúce: SpinalTouch)

Energetické a harmonizačné pomôcky (8)
ŠPIRÁLA, AMULET A TALIZMAN

V minulom dieli na nás pôsobil veľmi silný a menej známy harmonizér dorje. Teraz sa pozrieme na nástroje, ktoré väčšina z vás bude poznať. Ide o špirálu, amulet a talizman. Tieto predmety pomáhajú usmerňovať tok energie, dokážu navodiť pocit bezpečia a pomôcť pri prekonávaní prekážok na životnej ceste.

ŠPIRÁLA

Špirála je symbolom životnej energie, jej účinky vychádzajú z nekonečného kruhu života. Často opakujeme v živote to isté, iba na inej úrovni. Špirály sa vyrábajú plošné, používajú sa predovšetkým na osobné účely, alebo priestorové, ktoré sa využívajú na harmonizáciu priestoru. Špirálu používali už Kelti, preto sa môžete v niektorých zdrojoch dočítať o keltskej špirále. Je dôležité vedieť, ako harmonizér pôsobí. Pravotočivá špirála energiu dobíja, ľavotočivá odoberá. Takže ak napríklad chceme špirálou podporiť zníženie horúčky, je nevyhnutné použiť tú správnu.

AMULET A TALIZMAN

Keby sme chceli popísať rozdiel medzi amuletom a talizmanom na špirále, amulet by bol ľavotočivou špirálou, ktorá odoberá negativitu a chráni svojho nositeľa. Talizman je opak amuletu, teda pravotočivá špirála, ktorá dodáva silu a energiu. Väčšina ľudí, čo majú pri sebe takéhoto pomocníka, nerozlišuje, či ide o talizman alebo amulet.
Obidva harmonizéry majú za úlohu pomôcť nám a chrániť nás. Pravdepodobne mnohí z nás majú nejaký svoj osobný talizman alebo amulet, ktorý nosia na krku, vo vrecku, peňaženke, atď. Aj rybacia šupina v peňaženke je vlastne talizman, ktorý má priniesť finančnú hojnosť. Hovorí sa, že najväčšiu silu má talizman, ktorý nám daroval blízky človek s láskou a prianím všetkého dobrého.



ENERGETICKÉ ÚČINKY

Dá sa povedať, že špirála je jednou z foriem amuletu či talizmanu. Vyznačuje sa špecifickým účinkom na vodu a potraviny. Na dodanie energie a motivácie si môžete skúsiť dať pod fľašu s vodou pravotočivú špirálu a nechať nabíjať 24 hodín. Na ochranu miestnosti si môžete do priestoru zavesiť ideálne sklenenú ľavotočivú špirálu, ktorá bude odoberať z vášho domova negácie. Energia špirály posilňuje vedomie, životný elán, sexualitu a prebúdza tzv. hadiu silu. Špirála predstavuje vír života a cyklus zrodenia a smrti. Aj naša DNA má tvar špirály.
Je dobré dať amuletom a talizmanom zámer. Ak si kúpime alebo dostaneme takéhoto pomocníka, odporúča sa očistiť ho a naladiť na seba. Najprv ho môžete fyzicky umyť v studenej vode a následne si na talizman vyryť svoje iniciály. Ženám sa odporúča použiť rodné priezvisko. Následne sa s talizmanom (či amuletom) spojte a vyslovte zámer, s ktorým vám má pomôcť. Prianie vysielajte vždy smerom k sebe, smerom k druhým nebude fungovať. V niekdajších dobách sa používali prevažne amulety na ochranu kmeňa. Boli to rôzne prírodné materiály či zostatky zomretých, ktoré sa zakopávali v okolí domovov alebo vystavovali priamo vo vnútri miestností.

TIPY NA POUŽÍVANIE

- Ak nosíte talizman na krku, môžete ho skúsiť využiť aj ako kyvadlo. To sa dá použiť na otázky typu áno/nie alebo v kombinácii s kruhom, ktorý má po obvode písmená abecedy a čísla.
- Vášho pomocníka pravidelne čistite napríklad pod studenou tečúcou vodou. Môžete ho nabíjať na slnku, pri splne či novoluní. Sami intuitívne ucítite, čo je pre vášho kamaráta najlepšie.
- Osobný amulet či talizman môžete darovať, ale za žiadnych okolností by sa nemal požičiavať.
- Amulety a talizmany môžu byť aj v tvare sošky, obrazu, suveníru z dovolenky, atď. Veľmi silné a špecifické účinky majú runové talizmany a amulety z dreva.

MEDITAČNÉ CVIČENIE

Dnes sa naučíme rituál, ktorý očisťuje nás aj harmonizér, prepája nás so Slnkom a poskytuje veľké spojenie medzi nami a pomocníkom. Volá sa Pozdrav slnku a je vhodné začínať ním deň. Na rituál použite váš osobný talizman či amulet.
Vezmite si do ruky vášho pomocníka a chvíľu ho vnímajte. Následne sa postavte čelom k vychádzajúcemu Slnku (neprekáža, ak je za mrakom). Harmonizér chyťte do zovretých rúk, dajte nad hlavu a ukážte ho Slnku. Oznámte Slnku, že toto je váš priateľ a poproste o očistu vás aj jeho. Následne poproste, aby ho Slnko nabilo svojimi lúčmi. Zhlboka dýchajte a vnímajte energie, ktoré k vám prúdia. Na záver sa Slnku poďakujte, dajte ruky dole, poďakujte svojmu priateľovi a užite si nový deň.

September plný radosti, pokoja a pohody vám praje
ONDŘEJ VESELÝ

Narodená pod šťastnou hviezdou

Šesťročná činčila Heňa žila v spoločnej klietke so svojou o rok staršou matkou. Majiteľ sa o zvieratká dobre staral, kŕmil ich sušeným senom a granulami s obsahom rôznych zŕn a sušeného ovocia.



CHÚLOSTIVÉ TRÁVENIE

Pred rokom a pol Heňa ochorela. Dostala nádchu a začala kašľať. Jej stav sa neustále zhoršoval, pár dní ležala apatická, nežrala, nepila a ťažko dýchala. Chudák majiteľ vtedy ani len netušil, že v starostlivosti o ňu zlyháva na plnej čiare. Nevedel, že u drobných cicavcov si treba dávať veľký pozor na to, keď prestanú žrať. Vtedy u nich veľmi rýchlo zlyhávajú vnútorné orgány. Žrádlo je u nich najväčšou hybnou silou tráviaceho aparátu, potrebujú stále jesť, aby sa potrava posúvala zo žalúdka do čriev a stále sa tvorili potrebné mikroorganizmy. Keď zvieratko prestane žrať, zastaví sa u neho trávenie, nafúkne sa mu brucho a rozkŕmiť ho môže byť otázkou života a smrti.

MEDZI ŽIVOTOM A SMRŤOU

Heni ubúdalo síl, návšteva veterinára sa už nedala odkladať. Stanovil jej diagnózu, obojstranný zápal pľúc v ťažkom stave. Denne dostávala injekcie širokospektrálnych antibiotík a liekov proti zvracaniu. Po troch dňoch dýchala lepšie, ale celkový stav sa, naopak, zhoršoval, lebo nejavila záujem o jedlo ani pitie. Bola hospitalizovaná, dostávala infúzie a čo čert nechcel, na piaty deň liečby sa objavila už spomínaná tympania, teda silné nafúknutie brušnej dutiny, pre ktoré nemohla dýchať. V celkovej anestézii jej zaviedli kanylu, cez ktorú sa vytiahol nadbytočný vzduch. To, že Heňa prežila, bol prakticky zázrak. Veď už po dvoch dňoch bez žrádla jej hrozila sepsa. Tak to vyhodnotili aj MVDr. Martincová a MVDr. Mučková-Uzlová, s ktorými som tento prípad konzultovala na kauzistickom webinári pre terapeutov **ENERGYVET**. Činčila Heňa určite patrí k mimoriadne odolným jedincom, ale v týchto kritických okamihoch museli pri nej stáť všetci zvierací anjeli strážni. Veď spomínaný zákrok aj anestéziu zvládla bez komplikácií. Po návrate domov naďalej užívala antibiotiká, ale umiestnili ju do samostatnej klietky, kde mala vlastné pitie aj žrádlo a bola oddelená od matky.

KONIEC DOBRÝ, VŠETKO DOBRÉ

Majiteľovi som v rámci pooperačnej starostlivosti poradila podávať **PROBIOVET** na obnovu črevnej flóry, **CYTOVET** na detoxikáciu a vyplavenie toxínov, **IMUNOVET** na regeneráciu slizníc tráviaceho a dýchacieho systému a **KINGVET**, ktorý mal doliečiť a odhlieniť pľúca a dodať silu po chorobe. Zlom nastal na desiaty deň, keď Heňa prvýkrát od vypuknutia ochorenia zjedla malý kúsok orieška. Raketovou rýchlosťou naštartovala regeneráciu, zakrátko sa jej vrátila nielen chuť do jedla, ale aj do života. Dodnes sa teší pevnému zdraviu, ale majiteľ odvtedy nezabúda na prevenciu a okrem probiotík jej pridáva do stravy aj umelú výživu pre cicavcov **RODICARE**.

TROCHU PSYCHOSOMATIKY

Po Heninom uzdravení sa do spoločnej klietky vrátila aj jej matka, o rok staršia činčila Žofka. Návrat neprebehol hladko. Žofka bola nervózna, dupotala nad Heňou, nastala bitka o dominanciu sprevádzaná zvukovou hádkou a vzájomným hryzením. Keď nápor emócií opadol, samice sa pomerili a večer zaspali vedľa seba. Doktorka Martincová upozornila na možný psychosomatický aspekt Heninho ochorenia: aj keď obe činčily žili v spoločnej klietke, choroba sa prejavila iba u mladšej samice, jej matka neochorela. Heňa mala zrejme slabší dýchací systém, čo súviselo s jej vnútorným problémom a narušenými vzťahmi (niekto/niečo jej bránilo plnohodnotne dýchať) a možným útlakom zo strany matky.

POUČENIE PRE OSTATNÝCH

Napriek tomu, že konvenčná liečba aj prípravky ENERGYVET boli nasadené v pokročilom štádiu choroby, všetko dobre dopadlo. Zrejme sa naša činčila narodila pod šťastnou hviezdou, lebo sa jej podarilo doslova uniknúť hrobárovi z lopaty. Poučme sa preto na chybách Heninho majiteľa, aj keď pramenili iba z jeho neznalosti. Všímajme si pozorne zmeny v správaní sa našich domácich miláčikov, neprehliadajme prvé prejavy začínajúcich ochorení, včas vyhľadajme lekársku pomoc a pamätajme, že prevencia je vždy lepšia ako liečba.

MÁRIA KOSTICKÁ

Nepovyšujte svoje deti nad iné deti



Pre nás všetkých platí zákon rovnováhy. Všetko má rovnakú hodnotu, pretože obsahuje to jedno jediné Vedomie. Tam, kde sa vnímame ako hmota, človek, máme tendenciu veci porovnávať, súdiť. Na tomto mieste ešte upresním, že je prirodzené odovzdávať informácie, ktoré vidíme. Ale to, o čom hovorím, keď hovorím o porovnávaní je, že prežijeme emóciu v podobe víťazstva alebo prehry. Ak máme jeden z týchto vnemov, hoci letmých, už sme sa chytili na ego, na ilúziu, že sme menej či viac iní ako niekto iný v našom okolí. A sme to my, kto vo svojej hmote (našom tele) prežije opačnú polohu, aby nastala rovnováha. Aj keby sme tomu akokoľvek chceli zabrániť, udeje sa to. Keďže tu v skutočnosti vždy bola, je a bude rovnováha (hoci sa to napríklad z pohľadu človeka tak nejaví) a my všetci podliehame tomuto princípu.

Vo svojom vnútri prežijeme pocit víťazstva – že sme nad niekým, že sme lepší ako niekto iný, úspešnejší ako niekto iný alebo máme len taký ten nenápadný a povedzme, že neškodný pocit v zmysle: *„Ešteže v tomto nežijem!“* Vtedy sme povýšili seba, svoj život nad niekoho iného, nad život niekoho iného. A to je ego. Aj takto skryto môže vyzerať. Lenže vonku v skutočnosti nie je nikto iný než my sami.

Akákoľvek emócia povýšenia či poníženia (akýkoľvek prejav ega) vo vnútri seba zožneme v podobe nejakej deštrukcie, keď nám život pripraví situáciu so zažitím opačného extrému. Po nejaký čas života si myslíme, že sme úžasnejší než iní? Tak nevyhnutne v živote zažijeme v niečom opačný pocit. Keďže sme sa chytili na ego a vnímali sme ilúziu, nie skutočnosť. Keďže skutočnosť je tá, že sme všetci naozaj rovnako hodnotní, rovnako dokonalí.

PLATÍ TO PRE MALÝCH AJ VEĽKÝCH

Prenesiem to na naše deti. Buď sú rodičia, ktorí vo svojom vnútri alebo aj navonok (ale podstatné je to, že vo vnútri seba) povyšujú svoje dieťa nad iné, alebo ho vo svojom vnútri oproti iným deťom zrážajú (a je jedno, či to prejavujú aj navonok). V prvom prípade máme svoje dieťa vo svojom vnútri na piedestáli. A nezáleží na tom, či ten dôvod je, že naše dieťa viac zabehne, má lepšie známky, ľahšie sa začleňuje do kolektívu, atď., alebo na to nemáme žiadny viditeľný dôvod, no pre svoju ego-myseľ si vždy odôvodníme väčšiu úžasnosť nášho dieťaťa. To rozhodujúce je vnímanie v našom vnútri. Je celkom padnuté na hlavu (zámerne to vyjadrujem takto expresívne) myslieť si, že naše dieťa je úžasnejšie, pretože vyniká v niečom, v čom iné dieťa nevyniká. Pretože každé dieťa rovnako ako ktorýkoľvek dospelý je jedno a to isté Vedomie, ktoré si zvolilo svoj príbeh a vedelo prečo – podľa príčiny a následku. A nehovoriac o tom, že väčšina presvedčenia rodičov o dôvode toho, prečo je ich dieťa úžasnejšie, a teda vyššie ako iné, je veľmi skreslená, keďže rodičia si automaticky všetko prekrútia tak, aby ich dieťa vyšlo z toho lepšie. A navyše nám život pripraví kulisy, keď budeme nútení dieťa, ktoré sme povýšili, vo svojich očiach ponížiť, aby nastala rovnováha. Skrátka s tým dieťaťom, ktoré sme si tak vybájili do nebies, nevyhnutne zažijeme sklamanie. Ale to je naša zodpovednosť. Keďže sme uverili ilúzii, že naše dieťa je úžasnejšie, a teda sme uverili ilúzii, v ktorej sme žili. A tak to skôr či neskôr spadne.

Naopak, ak v našom vnútri svoje dieťa ponížime, prežijeme vo svojom vnútri, že naše dieťa stojí za menej než iné dieťa, tiež sme v egu. A tiež zažijeme opačný extrém. V tomto prípade kulisy života zariadia, že naše dieťa v našich očiach vyzdvihneme = voči nášmu dieťaťu si prežijeme opak. A spolu s tým aj akúsi hanbu, výčitky, ak nás chytí ego na odkrytí ilúzie o tom, že naše dieťa je menej ako iné.

DETI NÁM VŠETKO ODZRKADLIA!

Navyše platí, že to, čo si o inom myslím, ako sa na neho pozerám, tak na to ho odsudzujem. A ak neodolá svojmu egu a chytí sa na to, musí to demonštrovať. Napríklad, ak si o dieťati myslíme, aké je dobré, pretože všetkým pomôže a vyjde v ústrety, a dané dieťa sa chytí egom, potom sa bude usilovať robiť všetko, aby vyzeralo ako dobré a láskavé, hoci bude všetko robiť pod obrovským tlakom vo vnútri. A v budúcnosti to „schytá“ v podobe nejakej deštrukcie. Alebo keď odmietne pomôcť, tak pod obrovským tlakom a výčitkami, ktoré tiež zožal niekde v nejakej hmotnej podobe. Alebo keď si o dieťati myslíme, aké je nešikovné, neschopné, atď., a dieťa sa chytí na ego, tak napríklad bude naschvál rodičom demonštrovať presne toto, že aj tak je nešikovné alebo sa bude všemožne usilovať dokázať, že to tak nie je. Ale všetko pod tlakom, a teda ten tlak v nejakej podobě „schytá“ vo svojom živote.

SME ROVNAKÍ

Všetky deti a dokonca všetci ľudia majú absolútne rovnakú hodnotu. Nech žijete z pohľadu človeka akokoľvek úspešný život, nie ste lepší než tí, ktorí sú na okraji spoločnosti. Nič to totiž nemení na tom, že všetci sme jedno Vedomie v mnohých rôznych oblekoch a príbehoch. Všetci žijú svoje dokonalé životy. A áno, ako zasejeme, tak budeme žať. Všetci žijeme svoje životy v príčine a následku. Ale ako môžete vedieť, že to, že žijete aktuálne úspešnejší život než iní, neznamená, že je to preto, že dôsledky negatívnych pohnútok, ktoré ste zasiali, ešte len čakajú na zhmotnenie?

Ak si v sebe prežijete, že žijete lepší život než iní, prežijete egoizmus – povýšite a ponížite a už v tejto chvíli ste zasiali negatívnu príčinu, ktorá sa vám presne v tejto negatívnej polohe niekde zhmotní. Dôsledkom toho bude, že niekde prežijete poníženie, aby sa vyrovnalo vaše predchádzajúce povýšenie, pretože ste neudržali neutralitu vo svojom vnútri. To, čo ste vo svojom vnútri ponížili, budete životom donútení v hmote povýšiť a prežijete opačný extrém. Koho ste ponížili, budete dotlačení kulisami života povýšiť vo svojom vnútri, aby nastala rovnováha.

Preto nepovyšujte svoje deti nad iné deti. Žijete ilúziu, pretože vaše deti nie sú úžasnejšie než iné. A tým, že ste svoje deti povýšili, prežijete sklamanie v nich. Zákonite. Má to cenu? Stojí to za to?

Mgr. Ing. PETRA JELÍNKOVÁ



Ľuľok alebo baklažán?

Oboje je správne! V dávnej histórii sa baklažánu hovorilo jablko bláznov a kolovali povery, že ked ho zjete, tak sa zbláznite alebo ochoriete na malomocenstvo. Proti konzumovaniu baklažánu sa stavia aj makrobiotika, ktorá ho zaraďuje medzi tzv. nočné potraviny, nevhodné pre človeka. Je na vás, ktorý pohľad si vyberiete. Či sa ho budete báť alebo si ho doprajete, pretože jeho chuť je zaujímavá a pokrmy z neho lahodné.

ČO JE ZAČ?

Ľuľok baklažánový, nazývaný aj baklažán, patrí do čeľade ľuľkovitých. Dorastá do výšky jedného metra, plody kužeľovitého tvaru môžu vážiť až dva kilogramy, majú lesklú šupku prevažne tmavofialovej až fialovočiernej farby. Dnes poznáme aj biele, svetlozelené, ružové či pruhované kultivary, ktorých tvar môže byť celkom guľatý. Ide o jednoročnú rastlinu pôvodom pravdepodobne z Číny, Indie či Barmy – zdomácnela v Ázii aj Európe, a to najmä v oblastiach Balkánu a Stredomoria. Pre jej pestovanie je vhodné teplé podnebie. U nás sa dá pestovať vcelku úspešne a jej sezóna sa končí v septembri.

ČÍM JE ZAUJÍMAVÝ A PREČO HO ZARADIŤ DO JEDÁLNEHO LÍSTKA

Ľuľok je veľmi diétna zelenina, pretože až z 95% je zložený z vody. Na 100 g obsahuje iba 35 kcal. Ale keďže sa naozaj nekonzumuje surový, ale tepelne spracovaný pečením, restovaním či vyprážaním, môže byť táto informácia trošku zavádzajúca. Obsahuje vitamíny skupiny B, vitamín C, draslík, železo, horčík, mangán, zinok. Je zaujímavý tým, že v jeho zložení nájdeme aj povzbudzujúci nikotín a solanín, látku, ktorá spôsobuje žalúdočnú nevoľnosť a bolesť hlavy. Ale ich množstvo je pri obvyklej konzumácii a tepelnej úprave pre človeka absolútne bezpečné. Fialová šupka obsahuje antioxidant nasunín. Štúdie naznačujú, že môže byť vhodný pre boj so stareckou demenciou a problémami s pamäťou. Takže je dobré konzumovať ľuľok vrátane šupky.

AKO HO SKLADOVAŤ A AKO SPOZNÁTE ČERSTVÝ ĽUĽOK

Ľuľok by sa mal skladovať v teplotách okolo 10 stupňov, preto aj chladnička je naň priveľa. Ideálna je chladná komora. Nuž ale, zásuvka na zeleninu v chladničke bude pre väčšinu z nás asi najlepšou voľbou. To, že ľuľok už má svoje najlepšie obdobie za sebou, spoznáte podľa toho, že zrniečka pevnej bielej dužiny zhnednú a zelená stopka je povädnutá. Všímajte si aj škvrny na lesklej šupke. Akonáhle je poškodená, baklažán sa rýchlo poberie smerom ku kompostu.

AKO HO PRIPRAVIŤ A ČO Z NEHO VYKÚZLIŤ?

Je všeobecne známe, že surový baklažán sa konzumovať nedá. Vždy je nutná tepelná úprava. Samotný ľuľok má jemnú, ľahko horkastú chuť, preto sa pred samotnou úpravou často necháva tzv. vypotiť. Umyje sa, utrie dosucha, nakrája na kolieska a tie sa posypú soľou. Baklažán „vypotí“ časť vody a horkosť. Kolieska po štvrťhodine opláchneme, utrieme dosucha a až potom nasleduje ďalšie spracovanie. Dužina rýchlo zhnedne, takže neotáľajte, prípadne je dobré kvapnúť na ňu citrónovú šťavu. Baklažán môžete restovať, zapekať, vyprážať, pridávať do zeleninových zmesí, karí, kombinovať so strukovinami, syrmi či mäsom, ale pokojne z neho pripraviť aj nátierku či polievku. Jeho chuť je jemná a nevýrazná, takže sa odporúča nešetriť korením a bylinkami.

MÔJ POHĽAD

Baklažán si z detstva vôbec nepamätám. Zaregistrovala som ho asi až v dospelosti pri dovolenke na gréckych ostrovoch. Taká melitzanosalata alebo musaka, to je skrátka gurmánsky zážitok! Z pobytov u manželovej rodiny v Rumunsku milujem baklažánový tatarák, ktorý absolútne neprekonateľne robila teta Judka. Baklažán používam často aj vtedy, keď chcem mať zeleninové jedlo bohatšie, skrátka „aby toho bolo viac“. Z jedného baklažánu môžete vykúzliť skvelý predkrm, hlavný chod, nátierku alebo šalát na večeru. Stačí sa ho nebáť.

Pohodový začiatok školského roka a krásne babie leto vám praje

ZUZANA KOMŮRKOVÁ





BABA GHANOUSH

2 baklažány, 2 strúčiky cesnaku, 2–3 lyžice extra panenského olivového oleja, 2 lyžice sezamovej pasty tahini, šťava z citróna, 1/2 lyžičky rímskej rasce, chilli podľa chuti, ½ lyžičky soli, čerstvý koriander

Baklažán umyjeme, osušíme a po celej ploche prepicháme vidličkou. Dáme ho piecť do rúry vyhriatej na 250°C na cca 40 minút. Môžeme ho piecť aj na rošte na grile, prípadne na kameni. Mäkké, upečené baklažány necháme vychladnúť, potom ich pozdĺžne rozrežeme a dužinu vydlabeme, nožom nasekáme najemno. Dochutíme drveným cesnakom, pastou tahini, citrónom, olejom a korením. Pred servírovaním ho pokvapkáme olejom a posypeme nasekaným čerstvým koriandrom.

ZELENINOVÁ POLIEVKA S BAKLAŽÁNOM A FETOU

1 baklažán, 1 červená cibuľa, 2 strúčiky cesnaku, 3 lyžice olivového oleja, 1 lyžička trstinového cukru, 1 menšia cuketa, 1 zelená paprika, 2 mäsité paradajky, pár lístkov bazalky, vetvička tymiánu alebo oregana, 1 liter zeleninového vývaru alebo vody a bio bujónu, soľ a čierne korenie, citrónová šťava podľa chuti, 100 g fety na servírovanie

Baklažán nakrájame na kocky, posypeme soľou a necháme vypotiť. Opláchneme, osušíme. Na kocky nakrájame aj cuketu, papriku a paradajky. Na olivovom oleji orestujeme nakrájanú cibuľu a cesnak, cukor, zeleninu, pridáme bylinky a zalejeme vývarom. Varíme 25 minút. Polovicu zeleniny odložíme nabok do misky. Zvyšok rozmixujeme v hrnci s vývarom dohladka. Dochutíme soľou, korením a citrónovou šťavou. Podávame v tanieri s kockami fety, ideálne s bagetkou.



LOW CARB MUSAKA

2 baklažány, 200 g tvrdého syra, napr. goudy, 80 g smotany na šľahanie, 500 g mletého mäsa (hovädzie alebo mix hovädzie/bravčové), 1 plechovka drvených paradajok, 1 cibuľa, 1–2 strúčiky cesnaku, 3 lyžice olivového oleja + na opečenie baklažánu, ½ lyžičky soli + 2 lyžičky na vypotenie baklažánu, štipka čierneho korenia, 1 lyžička sušeného oregana, ¼ lyžičky škorice

Na olivovom oleji orestujeme nakrájanú cibuľu a cesnak, pridáme mäso, korenie a restujeme. Pridáme paradajky a necháme dusiť na miernom plameni cca 15 minút. Medzitým nakrájame baklažán na kolieska a posypeme soľou, aby sa dostatočne vypotil. Potom ich opláchneme, osušíme a z oboch stran opečieme na olivovom oleji na panvici. Syr nastrúhame. Do zapekacej mísy dáme vždy vrstvu baklažánu, mäsa, strúhanej goudy. Takto opakujeme 3x. Hornú vrstvu syra zalejeme smotanou na šľahanie. Zapekáme v teplovzdušnej rúre na 190 °C asi pol hodiny.



KARÍ S BAKLAŽÁNOM A ŠOŠOVICOU

1 baklažán, 150 g červenej šošovice, 1 cibuľa, 2 strúčiky cesnaku, 1 chilli papričky, 3 lyžice olivového oleja, 1 lyžička čierneho horčičného semienka, 2 lyžičky korenia garam masala, 2 lyžičky trstinového cukru, ½ lyžičky morskej soli, 250 ml kuracieho alebo zeleninového vývaru, 1 plechovka drvených paradajok, 1 plechovka kokosového mlieka, 1 vanička baby špenátu, čerstvý koriander na servírovanie

Na olivovom oleji orestujeme nakrájanú cibuľu, cesnak a chilli papričku. Pridáme baklažán nakrájaný na kocky, prepláchnutú červenú šošovicu, korenie, cukor a opäť starostlivo orestujeme. Pridáme paradajky a vývar, varíme 10 minút. Vlejeme kokosové mlieko a ešte 5 minút povaríme. Nakoniec vmiešame umytý špenát a necháme v karí chvíľku dusiť. Podávame posypané čerstvým koriandrom s ryžou.

ENERGY

ZVÝHODNENÝ JESENNÝ BALÍČEK NA POSILNENIE IMUNITY A ZDRAVÚ KOŽU

Členská cena balíčka: 17,10 €

21 bodov, ušetríte 3,10 €



VIROVET

ZASTAVUJE INFEKCIU
V POČIATOČNOM ŠTÁDIU
A URÝCHĽUJE TVORBU PROTILÁTOK.
JE MOŽNÉ VYUŽIŤ HO AJ AKO
PREVENCIU PRED NACHLADNUTÍM.

AUDIVET

UPRAVUJE pH POKOŽKY
A SLIZNÍC, TLMÍ ZÁPALOVÉ
STAVY SPÔSOBENÉ VÍRUSMI,
BAKTÉRIAMI A PLESŇAMI.

Akcia je určená len pre členov Klubu Energy!

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

Veterinárne prípravky Energy (8)

VIROVET A AUDIVET NA VÍRUSOVÉ INFEKCIE



Leto sa s nami pomaly lúči a so zmenou počasia sa začínajú objavovať vírusové ochorenia aj u zvierat. Preto sa dnes budeme venovať Virovetu a Audivetu.

VIROVET

Jeden z piatich základných produktov Pentagramu®. Pôsobí na tkanivá a orgány patriace k elementu Kov, ktorý ovplyvňuje dráhu pľúc, hrubého čreva, pankreasu a kože. Celkovo zvyšuje odolnosť organizmu a aktivuje imunitný systém. Pre svoju sladkastú chuť ho zvieratá veľmi dobre prijímajú.
Najväčšie uplatnenie má Virovet pri prevencii ochorení dýchacieho a tráviaceho aparátu. Zvieratá v niektorých útulkoch a záchranných staniciach ho dostávajú hneď pri príchode, v kombinácii s **Probiovetom**. Na chronické infekcie u mačiek Virovet zopakujem niekoľkokrát za rok a pridávam k nemu **Imunovet**. Virovet je súčasne ideálnym produktom pri falošnej plodnosti feniek. Podávam ho spoločne s **Etovetom**, protože túto hormonálnu poruchu sprevádzajú psychické problémy. Rovnaká kombinácia sa dá použiť u matiek s prehnaným materským pudom, ak majú aj po odstavení veľa mlieka alebo v prípade, keď mláďatá uhynú a produkciu mlieka potrebujeme zastaviť.
Skôr než sa začal vyrábať Virovet, používala som vo svojej veterinárnej praxi humánny Vironal. Bol súčasťou liečby vírusových a bakteriálnych ochorení dýchacích ciest.
S príchodom Virovetu som výrazne rozšírila možnosti využitia.

AUDIVET

Bylinný prípravok na vonkajšie použitie. Upravuje pH pokožky a slizníc, tlmí zápalové stavy spôsobené vírusmi, baktériami a plesňami. Používame ho pri liečbe a prevencii zápalov zvukovodu, v riedenej forme spoločne s **Imunovetom** tlmí zápaly ďasien.
U starších zvierat sa môžu objaviť „bradavice“ (nezhubné nádory mazových žliaz), u mladých vírusové papilómy a u koní sarkoidy. Celkové dlhodobé aplikovanie Virovetu a Imunovetu spoločne s lokálnou aplikáciou Audivetu spomaľuje rast týchto útvarov a znižuje ich opakovaný výskyt. Audivetom natierame zvieratám postihnuté miesta pri svrbivých ochoreniach sprevádzaných stratou srsti.
Pevne verím, že si kombinácia týchto dvoch produktov nájde u vás uplatnenie. S príchodom babieho leta sú tieto prípravky naozaj veľkými pomocníkmi pri vírusových a kožných ochoreniach vašich domácich miláčikov.

MVDr. LUCIE MÍKOVÁ

KAZUISTIKY

» Jessi, fenka yorkšírskeho teriéra, 4 roky
Ochorenie fenky malo rýchly nástup. Jessi bola nedotklivá, zvracala, mala hnačku a veľmi slintala. Vyšetrením krvi sme zistili zápal pankreasu. Nasledovala okamžitá infúzna terapia, tlmenie bolesti a striktná hladovka. Jessi dostávala **Virovet** a **Regavet** s hodinovým rozostupom 2x denne, po 3 kritických dňoch nastalo zlepšenie a dnes Jessi veselo pobehuje po veľkej záhrade.

» Sally, kríženec, 4 roky
Majiteľka si fenku vzala z útulku. Sally bola bojazlivá a pri odchode majiteľky z domu stále štekala. Kombinácia **Virovetu** a **Etovetu** bola úspešná, Sally sa upokojila a majiteľka chodí bez obáv večer aj do divadla.

» Bobík, zakrslý králik, 5 rokov
Od rána bol sklesnutý, potravu prijímal málo, zjedol kúsok sena, mal nafúknuté brucho a nepevné bobky. Bol mu nasadený **Virovet** 2x denne 1 kvapka do malého množstva vody. Odporúčané kŕmiť iba senom. Po 4 dňoch užívania sa králikovi darilo výborne. Majitelia pokračovali v kúre ešte 10 dní.
V prípade opakovania stavu nasadia Virovet už aj sami.



Aj zvieratá si zaslúžia pozornosť terapeuta



V našom Centre GARA máme v tíme terapeutov novú posilu. Je ňou Lenka Sýkorová, milovníčka zvierat a hlavne psov, ktorá sa už roky venuje štúdiu rôznych zdravotných problémov - a najmä ich riešeniu. Miluje bylinky a žiadna forma energie jej nie je cudzia. Využíva všetko, čo vie, vrátane spomínanej energetiky a psychosomatiky, aby zvieratkám pomohla. Veľký dôraz dáva na správnu stravu, pretože nielen ľudia, ale aj zvieratá majú často nevhodnú alebo neplnohodnotnú stravu. Jej pohľad a prácu najlepšie ukážu reálne príbehy uzdravených zvieracích miláčikov.

JEDNA KOMPLIKÁCIA ZA DRUHOU

Max je trinásťapolročný bolonský psík a bišónik v jednom. Veselý, zvedavý, nebojácny beťár, plný energie a oddanosti k svojmu majiteľovi, kamarát s každým človekom a psíkom. Jeho zdravotné útrapy sa začali pred niekoľkými rokmi, keď mu väčší oxalátový kameň upchal močové cesty a Maxa museli akútne operovať. Dlhodobo bol chemicky kastrovaný, pri stúpaní po schodoch si natrhnutím krížneho väzu zranil koleno, začínali mu pribúdať kilá a mal veľkú nadváhu. Ťažko sa mu chodilo, kríval a keď sa ku všetkému pridalo zadýchavanie a kašeľ, prišla ďalšia diagnóza spojená s ochorením srdiečka a srdcových chlopní. Mala som pred sebou psíka s nedobrou prognózou, ale za to so šibalskými očami a chuťou žiť.

Ako vraveli starí Číňania, nech už je otcom choroby ktokoľvek, matkou je vždy nesprávna strava. Preto sme začali sanáciou čriev a žalúdka, zmenou stravy z extrudovaných granúl na plnohodnotné krmivo lisované za studena s pridaním mäsovej konzervy. Počas extrudovania pri vysokej teplote sa ničia enzýmy, vitamíny a prvky, ktoré sú pre telo veľmi dôležité. Následne sa nahrádzajú syntetickými vitamínmi, antioxidantmi, konzervantmi či ochucovadlami, ktoré nepriaznivo vplývajú na celé kaskády biochemických reakcií v organizme – a tým na celkové zdravie organizmu.

VETERINÁRNE PRÍPRAVKY ENERGY

Samotná zmena stravy však nestačí, Max začal užívať **Regavet** v kombinácii s **Cytovetom**. Regavet priaznivo ovplyvňuje metabolické procesy v tele, pôsobením cez pečeň znižuje toxicitu produktov látkovej premeny, z pohľadu Pentagramu pôsobí ako priama energetická podpora srdiečka. Cytovet má silné detoxikačné, protizápalové a absorbčné schopnosti, chráni sliznicu čriev, vychytáva toxíny a odpadové látky látkovej premeny nielen v tráviacom trakte, ale aj v celom organizme.

Po niekoľkotýždňovej terapii sme pridali **Probiovet** na znovuobnovenie črevnej mikroflóry, dlhodobým užívaním sa postupne vytvorila v tele aj na koži symbióza mikroorganizmov, veľmi príjemným efektom bolo okrem výborného trávenia bez zažívacích ťažkostí a zlepšenia stolice aj to, že psík stratil typický psí zápach.

Neskôr sme začali striedať Regavet s Kingvetom, ktorý posilňuje srdcový sval a obehový systém, obsahuje hloh jednosemenný, ktorý sa oddávna využíva pri srdcových ochoreniach. Taktiež pár kvapiek **Omegavetu** denne má antioxidačný potenciál, chráni pred zápalmi a degeneráciami srdcových chlopní a chrupaviek, podporuje celkovú obranyschopnosť a tvorbu nových tkanív v organizme. Po úspešnej sanácii čriev a žalúdka, keď už bol organizmus schopný prijímať výživné látky, sme Maxíkove kĺby podporili **Skelevetom**. Je dôležitým zdrojom minerálov a stopových prvkov organického pôvodu.

OPÄŤ JE TO ŠIBAL

Dnes, po niekoľkých cykloch terapie a pri rovnakom množstve krmiva schudol Max štyri kilá a má opäť svoju ideálnu hmotnosť. Opäť chodí na dlhé prechádzky a s ľahkosťou vyskočí na akúkoľvek pohovku či do pelieška na svojej lavičke v záhrade. O niekoľko týždňov ho čaká kontrola na veterinárnej klinike u kardiológa a všetci veríme, že výsledky budú omnoho lepšie.

Tak ako u ľudí, aj u zvierat platí, že pred liečbou je potrebná konzultácia. Je dôležité citlivo pristúpiť k zvieratku, navnímať si ho a samozrejme s majiteľom prebrať jeho stravu, aktivity a správanie. Následne sa nastaví liečba a aj pomocou prípravkov Energy pomôže vrátiť zdravie zvieratku, a tým aj radosť do rodiny.

S úctou ZUZANA KRAJČÍKOVÁ MIKULOVÁ, LENKA SÝKOROVÁ
www.centrumgara.sk

(Nielen) o dôležitosti zotrvačnosti psychy

Je pre mňa zaujímavé, občas až zarážajúce, ako sa zmenila/zmenšila zvedavosť dnešnej populácie voči svetu, dianiu v ňom. Namiesto aby si všímala, čo sa deje a premýšľala o tom, väčšina si vystačí s nezúčastnenými, strohými informáciami, ktoré im ponúknu ich elektronickí miláčikovia, prípadne im ich naservírujú v „jedinej pravdivej" podobe médiá.

ZVEDAVOSŤ JE DÔLEŽITÁ

Z týchto zdrojov sa síce dozvedia, „ako" niečo slúži a platí, zato sa ale málokedy dozvedia odpoveď na zvedavú otázku, „prečo" to tak je. Moja zvedavosť, ba priam prezviedavosť (česky zvídavost) bola a je dodnes až detinská, čo si isto pozorný čitateľ mojich príspevkov neraz všimol. Prejavuje sa to nielen v obsahovej stránke toho, čo chcem čitateľovi ponúknuť, ale i na vonkajškovej úrovni, kedy sa povedzme snažím nájsť vysvetlenie významu použitých slov. Lebo sa stáva, že upotrebúvame slovo bez rozmyslu, čím ono stráca svoj pôvodný zmysel.
(Za príkladmi nemusíme ísť ďaleko: napríklad latinské *informatio* znamená síce obrys, predstavu, ale aj výklad a poučenie, čo je takisto jeho zmyslom. Lebo sa viac používa s charakterom *informis*, teda s významom neforemný, beztvarý, ošklivý, nepekný, čo nás (in) formuje do inej podoby, iného tvaru, než by sme si možno žiadali. Mnohým však aj tento spôsob úplne vyhovuje.)

ĽUDSKÝ KONTAKT PRERUŠENÝ

Prípravky Energy prešli za vyše dvadsať tokov veľkou premenou a dopĺňaním. Hlavne tie tekuté zmenili svoju tvár niekoľkokrát. Od pôvodných „alkoholových" (mne sa pozdávali najviac, ale neboli použiteľné pre všetky vrstvy používateľov práve pre istý obsah liehu) až po tie dnešné v podobe (super)koncentrátov. No od počiatku tu bol jeden znak, ktorý sa v programe Energy za tie roky nezmenil – sú to prípravky bioinformačnej povahy (radšej používam spojenie energeticko-informačné prípravky, lebo na energiách a informáciách je založený celý vesmír, nielen tá jeho časť, ktorú sme pomenovali ako biologickú). Nie sú to teda len výťažky z byliniek rozpustené v nejakom médiu, ale ich „duch" im dáva úplne inú podobu, než majú zdanlivo podobné výťažkové bylinné preparáty z lekárne.
Prečo o tom píšem? Nuž, skúsenosti ostatných mesiacov (rokov) ma presvedčili, aby som doplnil strohé informácie, ktoré sa bežný spotrebiteľ dozvie z internetu, príbalových letáčikov k prípravkom, z ľahko dostupných zdrojov - ako používať program Energy. Internetový obchod a „dištančné vzdelávanie" v podobe IVE oddelilo firemných lektorov od priameho kontaktu s návštevníkmi štúdia, čím nastalo prerušenie istých druhov komunikačných kanálov, a pohodlie domova (gauč, posteľ, pohovka - v podobe hovník sa používa názov asi len na Gemeri) isto nepodnecuje myseľ poslucháča k prezviedavosti tak, ako účasť na živej prednáške. Takže sa dozvie často iba to, čo má prednášajúci pripravené. Lebo taká je ľudská psycha dnešnej populácie – pohodlná, prvoplánová, informačná. Veľmi často jej chýba túžba po hlbších vedomostiach a poznatkoch.

ČAKRY A ČÍSLA

Počas konzultácií sa pýtam klientov, či aktivizujú – prebúdzajú prípravky predtým, než ich použijú. Odpoveď majú naporúdzi – buď na to zabudnú, alebo ich pretrepávajú, pretriasajú, šejkujú ako barman, keď pripravuje mixovaný nápoj. Možno to dnes mnohým stačí, ale môj pohľad na vec je trochu iný. Mňa učili na prvých seminároch pred dávnymi rokmi strojcovia programu čosi navyše, alebo aspoň čosi navyše som si zapamätal a postupne dotvoril do podoby, ktorú používam.
V strede dlaní máme dôležité čakry (v mieste bodu OS8), ktoré nám sprostredkúvajú komunikáciu s okolím a majú charakter centier, cez ktoré preteká energia. Sú prostredníkom v „rozhovore" človeka a prípravku, aby sa tento „dozvedel", aké máme konkrétne zdravotné problémy. Ony organizmu sprostredkujú prvý informačný kontakt s energeticko-informačnou charakteristikou prípravku. Tým, že fľaštičkou udrieme do druhej dlane dvadsaťjedenkrát, prebudíme, vyburcujeme nášho zvoleného bioinformačného „pomocníka" z „letargického" podriemkavania (v organických roztokoch – takými sú aj prípravky Energy – majú tendenciu makromolekulové reťazce spájať sa s ďalšími, čím sa stáva prípravok energeticky a informačne oslabeným, spiacim, takže potrebujeme takto vytvorené dlhé reťazce „rozbiť" na kratšie a povzbudiť ich k umocnenému pôsobeniu). Po prijatí a vykonaní tohto „obradu" si stačí zvolené množstvo kvapiek prípravku nakvapkať priamo do úst, najlepšie pod jazyk.
O mágii dvadsaťjednotky a dôležitosti páuz, o výbere správneho času užívania prípravkov a ďalších osobitostiach vyplývajúcich z môjho náhľadu a z mnou získaných poznatkov čosi nabudúce.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Prejavy tela: Infekčná mononukleóza

Určite ste zažili stav, pri ktorom ste sa necítili dobre, ale výsledky boli v poriadku a prejavy tiež neboli extra výrazné. Niečo ako slabšia chrípka, prípadne zápal hrdla. O nejaký čas sa začali pomaly objavovať rôzne prejavy, akoby z ničoho nič. Je viac ochorení, ktoré nemusia mať výrazný začiatok, ale majú nekonečný koniec, prípadne dokážu spustiť ďalšie zdravotné nepríjemnosti. Jedným z takých je aj infekčná mononukleóza.

SLABÁ IMUNITA, STRES, VYČERPANIE

Infekčná mononukleóza je vírusové ochorenie, ktoré spôsobuje vírus EBV (Epsteinov-Barrovej vírus) alebo cytomegalovírus (CMV infekcia). Najčastejšie postihuje slezinu, pečeň a uzliny, hlavne hrtanové a tylové. Ochorenie sa na začiatku prejavuje ako angína alebo sa zamieňa za chrípku. Väčšinou sa prenáša slinami, ale nie sú vylúčené ani iné mechanizmy. K vypuknutiu ochorenia prispieva oslabená imunita, dlhodobý stres alebo totálne nervové vyčerpanie.

Na začiatku sa prejavuje ako celková únava, ktorá môže trvať aj niekoľko týždňov, zvýšená teplota až horúčky bežne okolo 39°C, zápal nosohltanu, zväčšenie uzlín, môže byť zväčšená slezina a pečeň (a ich zápal), prítomné môžu byť opuchy viečok a tváre, nechutenstvo. To sú prejavy, ktoré sa ukazujú na začiatku ochorenia, neskôr nastupujú rôznorodé prejavy, akoby v tele vznikla záhadná hra na schovávačku. Je to spôsobené tým, že do záťaže sa dostávajú dva dôležité orgány - slezina a pečeň.

POHĽAD ČÍNSKEJ MEDICÍNY V SKRATKE

Vírus sa vníma ako škodlivina horúčosti, ktorá postupne preniká z vonkajšieho prostredia do hĺbky organizmu. Podľa toho, kam až sa dostane, sa odvíjajú prejavy a následky, ktoré je potrebné postupne odstraňovať a opäť nastoliť rovnováhu. Keďže medzi prvé vrstvy patrí vrstva obrany a následne vrstva energie, aj prejavy sú povrchové, s vlastnosťou horúčosti: zápal hrdla, zápal uzlín, zvýšená teplota, bolesť hlavy, hlieny, atď. V prípade, že sa škodlivina dostane hlbšie, dostávajú sa do ohrozenia aj orgány.

Aj z pohľadu čínskej medicíny ide jednoznačne o slezinu a pečeň. Slezina sa vníma ako hlavný orgán imunity. Ľudovo povedané, slezina má za úlohu „sledovať", aký patogén vošiel do organizmu, rozoznať ho a následne spustiť také obranné mechanizmy v tele, ktoré sú vzhľadom k typu škodliviny najefektívnejšie. Slezina priamo ovplyvňuje lymfatické uzliny a zdravie slizníc, preto sú na týchto tkanivách časté prejavy práve infekčnej mononukleózy. Pečeň slezine výdatne pomáha, keďže práve ona sa stará o čistotu vnútorného prostredia a zabezpečuje neutralizáciu všetkých škodlivín a toxínov. Až potom ich môže poslať obličkám na vylúčenie. Neodhalené vírusy, hlavne herpetického typu, veľmi často zostávajú v pečeni, zaťažujú ju a vyvolávajú rôzne prejavy, podľa typu vírusu. Keďže stále platí, že vírus je horúčosť, aj v prípade pečene ide o prejavy spojené s vlastnosťami horúčosti, ako napríklad bolesti hlavy až migrénového typu, bolesť očí, zápal očí, zvýšený krvný tlak, kŕče, tiky, závrate... Nie je jednoduché zbaviť sa vírusu úplne, ale správne cielenou liečbou to je možné. A týka sa to aj vírusu, ktorý spôsobuje infekčnú mononukleózu.

PRÍPRAVKY ENERGY

V Energy máme účinné prípravky, ktorými vieme pomôcť organizmu nielen so samotným vírusom, ale aj s prípadnými následkami. Veľmi účinný je **Drags Imun**, **Annona** či **Cistus** v boji s akýmkoľvek vírusom, ideálne je vhodne ich skombinovať s koncentrátom podľa potreby. Ak prevažujú prejavy sleziny, účinná je kombinácia s **Gynexom**, **Korolenom** či **Vironalom**. V prípade, že väčšie prejavy vykazuje pečeň, jednoznačne treba zaradiť **Regalen**. Keďže ide o vlastnosti horúčosti a horúčosť dokáže zraňovať krv a ostatné fyziologické tekutiny, je potrebné jemné chladenie. Skvele poslúži **Goji**, **Hawai Spirulina** či **Barley**. V prípade, že potrebujeme pečeň výraznejšie posilniť a zregenerovať, je vhodný **Cytosan** v kombinácii s **Regalenom**. Zvonka určite pomôžu krémy, lokálne na oblasť pečene **Protektin**, na zväčšené uzliny či zapálené hrdlo **Droserin**, na zníženie teploty **Artrin**, ktorý natrieme na chodidlá a čelo. V prípade výrazných bolestí hrdla môžeme použiť **Grepofit Drops**, do úst **Grepofit spray**. Častým následkom býva dlhodobá únava, s ktorou dokáže zatočiť **Stimaral** a **Revitae**.

Ako vidíte, máme veľa možností efektívne riešiť aj taký problém, akým je infekčná mononukleóza. Dôležité je, aby ste zareagovali čo najrýchlejšie, ideálne už pri prvých prejavoch. Pokojne aj vtedy, ak je potrebné užiť súčasne aj antibiotiká, neobávajte sa kombinácie. Dávkovanie prispôsobte aj akútnej fáze - buď dávky maximálne alebo nízke, ale časté, pokojne aj každé 2 hodiny.

Ak nemáte istotu v dávkovaní alebo v tom, po ktorých prípravkoch siahnuť, poraďte sa v Kluboch Energy.

ZUZANA KRAJČÍKOVÁ MIKULOVÁ
www.centrumgara.sk



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

Krížová – sakrálna čakra

„Prvá čakra nás spája s prírodou, so zemou, jej energia nám pomáha byť v neustálom styku s hmotným svetom, ba i so sebou ako súčasťou tejto hmotnej štruktúry. Bez hmotnej podstaty - hrubohmotného tela - by sme sa nemohli stať súčasťou materiálneho sveta našej Zeme. Nemohli by sme sa zúčastňovať jeho premeny, nedokázali by sme ho devastovať.
Konzum, konzum!
Žiaľ, naša chtivosť po pôžitkoch je veľká, taká veľká, že si nechceme uvedomovať, že spotrebný štýl života, ktorý nám bol vnútený, nám uberá deň za dňom (nielen) pôdu pod nohami. V súčasnosti si však túto zlú situáciu začíname uvedomovať čoraz sinejšie. Ale asi aj to je ešte primálo a ani radikálne otrasné zvraty v kvalite životného prostredia nie sú pre nás dostatočným mementom a podnetom k výraznejším zmenám v myslení. Žiaľ, je to zapríčinené blokmi vo vyšších čakrách, spojených s duchovným sebauvedomením. K tým sa postupne dostaneme."

TERAZ UŽ BEZ PLUTA

Keď som toto písal začiatkom roka 2009, nemohli sme tušiť, k akým prevratným premenám v nasledujúcich rokoch dôjde. Bolo od počiatku jasné, že sa kríze, ktorá sa začala na „pôde hypoték", nevyhneme, keďže bola plánovaná, len sme netušili, aké bude mať rozmery, akým spôsobom nás ako spoločnosť i jedincov postihne. Nevedeli sme, ako bude jej priebeh súvisieť so zmenami na úrovni ekonomiky i environmentu.
Z astrologického hľadiska by bolo možné povedať, že sme vo vrchole kritického obdobia, pretože Pluto, ktorý celý proces spustil, odíde nadobro na ďalších dvestopäťdesiat rokov zo znamenia pevných štruktúr (spoločenských, materiálnych, sociálnych, ekonomických), ktoré rozrušil, aby rôznorodým spôsobom pomohol reformačným procesom – v konečnej fáze prostredníctvom „pandémií" a „vojen". Do Kozorožca sa opätovne vráti v roku 2254, keď sa možno bude, ak ľudstvo prežije, o našej dobe hovoriť ako o začiatku nového veku.
Ktovie?

STALI SME SA INÝMI

Zmenila sa od roku 2008 pod vplyvom nových poznatkov a vymožeností vedy a techniky (kvantová fyzika, biológia, genetické manipulácie, geoinžinierstvo, atď.) kvalita nášho vzťahu k hmote, majetku, svetu okolo nás? Zbavili sme sa predsudkov alebo sme ich vo „výstrednom liberalizme" doviedli do extrémnejšej podoby? Objavili sme nové, kreatívne, radostné, pozitívne aspekty nášho sveta, environmentu? Odpovede nechávam na čitateľa.
A prečo tieto otázky? Lebo názov druhej čakry je v sanskrte svádhišthána, čo sa dá chápať ako obydlie vlastného ja, príbytok, kreativita.
Zdá sa, že ostatné dva – tri roky odhalili krajné polohy našich predstáv o samých sebe. Hodnotový rebríček spoločnosti sa



výrazne zmenil, aj keď si to mnohí vôbec v každodennom behu diania neuvedomujú. A vrátiť sa do doby pred touto krízou, ako to bolo sľubované a mnohí by po tom túžili, je len púhe *„pium desiderium“*, číry nezmysel. Ako to povedal Herakleitos z Efezu: „Zostupujeme i nezostupujeme do tých istých riek, sme to my i nie sme to my, lebo sa nedá dva razy vstúpiť do tej istej rieky“. Kríza nás premenila.

DRUHÁ ČAKRA A SEXUALITA

No sú niektoré veci, kvality, ktoré sa nezmenili, lebo od nich závisí naše prežitie. Len sa možno dostali takisto do extrémnejšej podoby. Týkajú sa významu a funkcií druhej čakry. Vládne jej Merkúr, ale v ňom sú spojené sily, ktorým vládne Eros v podobe nekonečných podôb tvorivosti, a v podobe sexuality nad ňou majú patronát Ares a Afrodita (Mars a Venuša). Otvorená čakra umožňuje voľne prúdiť energii kundaliní smerom k vyšším energetickým centrám, pričom dochádza k sexuálnemu uvoľneniu. Tento proces je rovnako dôležitý a pre zdravie takisto nevyhnutný ako potrava. Podstatná je pritom sexuálna príťažlivosť partnerov, ale aj prijatie zodpovednosti - inak sa všetky pohlavné aktivity menia na číry biologický „uvoľňujúci“ akt. Energia kundaliní sa uvoľňuje priam tak prostredníctvom tanca, ktorý všetky kultúry sveta využívali pri rôznych kmeňových a rodových rituáloch, ale jeho čaro spoznáme v západnom svete predovšetkým pri „intímnom“ párovom tancovaní.

V prípade blokácie sily sa podoba energie mení na násilnú, ba až urážlivú. Často to býva spôsobené náboženskými obmedzeniami (od raného detstva) v záujme „ochrany“ dieťaťa pred „nebezpečenstvami civilizácie“. Opačným extrémom, ktorý dokáže energiu blokovať je preexponovaný liberalizmus sexuálnej výchovy od raných štádií predškolskej a potom školskej dochádzky, keď na tieto oblasti žitia ešte nie je detská duša v ponúkanej (vnucovanej) podobe pripravená. Môže to mať dokonca zničujúce účinky, lebo sa mnohokrát zvrháva až do podoby neváženia si ľudskej osobnosti, hlavne ak sa sexualita vysvetľuje len ako biologický akt. V nevyhovujúcej podobe môže spôsobiť nemožnosť a neskôr až neschopnosť pohlavnej identifikácie.

NEŽIADUCE ANOMÁLIE

Pre prirodzený rozvoj sexuality je takisto ťažko ubližujúcim a poškodzujúcim pohlavné zneužívanie v ranom detstve, prejavujúce sa v dospelosti rôznymi hendikepmi. Vyvoláva neraz neschopnosť vytvárania komplexne kvalifikovaných vzťahov, nemožnosť prežívania plnohodnotného sexuálneho života (sex bez orgazmu žien, predčasná alebo chýbajúca ejakulácia mužov). Ako zistili súčasní psychológovia, rizikovými faktormi uvedeného boli pre rodinné vzťahy napríklad „lockdowny“ ostatných rokov, keď došlo k uzatváraniu rodinných príslušníkov rôznych vekových kategórií do malých bytových priestorov na dlhšiu dobu. Obávam sa, že situácia sa môže ešte opakovať! Závisí len od nás, či to pripustíme!

Počas krízy stredného veku, ktorú sme boli spomínali, dochádza k dramatickému rastu, ba až neriešiteľnosti mnohých spomínaných problémov, lebo druhá čakra je energetickým centrom partnerstva.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Okienko k Duši 7

NAŠA HLAVA A ČREVÁ



Zamysleli ste sa niekedy nad svojimi vlastnými myšlienkami? Uvedomujete si, o čom najčastejšie premýšľate, koľkokrát si premietate v hlave rôzne situácie, príjemné či nepríjemné? Bohužiaľ, väčšinou sa zaoberáme tým nepríjemným. Ide napríklad o situácie, ktoré nás dostali do rôznych konfrontácií. Dokázali v nás vyvolať emócie krivdy, viny, sklamania či dokonca poníženia. A samozrejme, prítomný bol aj hnev v rôznej intenzite, vyvolávajúci plač, krik, rozbíjanie vecí či nepríčetné mrmlanie si popod nos a zmeny farby v tvári. Spoznávate sa?

ZACYKLENÉ EMÓCIE

Nepoznám človeka, vrátane seba samej, kto by s tým nemal skúsenosti a nemal spomienky na výsledok konfrontácie. Na tom nie je nič zvláštne. Ibaže... Ibaže spomienky a s nimi spojená zacyklená emócia začnú žiť svoj život vo vašom tele.
To, že každý orgán má prepojenie na konkrétny balíček emócií, som spomenula veľakrát. Ale každý orgán má aj svoj spirituálny aspekt, ktorý zasahuje nielen do samotného fungovania tela, ale hlavne ovplyvňuje vnútorné nastavenie, pohľad na seba a svet. Je teda spoluzodpovedný za vznik rôznych presvedčení a vzorcov. Potom stačí, ak sa ktokoľvek vedome či nevedome dotkne nespracovanej časti dávnej konfrontačnej situácie, a my reagujeme vždy úplne rovnako. Časom so zdesením zistíme, že aj keď chceme reagovať inak, akoby to už nebolo v našej moci. Nevieme zmeniť svoju reakciu napriek tomu, že už vieme, čo je za tým, prečo a čo by sme mali/chceli urobiť. Sme v područí vlastných presvedčení a automatického správania sa v konkrétnych situáciách.
Hlava je v tomto logická, naše myšlienky sú predsa v hlave. Naše reakcie by tiež mali byť „schválené" hlavou. Ale čo s tým majú spoločné črevá? Viac, ako by ste možno čakali.

DÔLEŽITÉ MYŠLIENKY

Všetko, čo sa deje v hlave, sa deje aj v črevách. A naopak, čo máme v črevách, máme aj v hlave. Je to stará čínska múdrosť, ktorá má omnoho väčší význam, ako sa javí na prvý pohľad. Odzrkadľuje to, čo všetko dávame svojmu telu, či už ako jedlo, myšlienky, emócie, aké vzťahy a nastavenia si v živote doprajeme.
Začína sa to pri úplne elementárnych veciach, ako je jedlo. Ide nielen o jeho zloženie, ale aj o to, ako sa na jedlo pozeráme, ako ho prijímame. Či si ho vieme vychutnať alebo ho do seba nahádžeme. Pri vzťahoch je to podobné. Či sú vzťahy výživné, úprimné a srdečné, alebo sú vyslovene úžitkové, nenapĺňajúce hlbšiu potrebu našej Duše. A samozrejme, či sú naše myšlienky a emócie zhubné a čierne, alebo sú motivačné a pozitívne.
A najmä, či sú všetky myšlienky a emócie moje, vytvorené mnou práve na základe mojich skúseností a konfrontácií. Alebo sú prebraté od viac alebo menej blízkych ľudí? Sú vyplnené tým, čo je „správne", potrebné, očakávané a kritizované spoločnosťou? Každý dostávame určitý základ vo výchove, ale počas dospievania máme možnosť s ním pracovať, uvedomovať si ho a najmä sa rozhodovať, ktoré myšlienky slúžia nám a ktorým slúžime my.
Myšlienky znamenajú proces realizácie zámeru a slovo je už jeho potvrdením, akousi pečaťou. Myšlienka je prvým vyhodnotením pocitu, ale aj zážitku. Až následne prichádza jeho analýza – a tu vzniká problém. Analýza sa často zvrtne na posudzovanie a vytváranie si domnienok. A hádajte, čo sa deje ďalej? Práve tu začínajú pracovať spomínané vzorce a presvedčenia z predchádzajúcich skúseností. Mentálna aktivita a črevá majú mnoho spoločného.



HLAVA V ČREVE A NAOPAK

Tenké črevo z pohľadu psychosomatiky má na starosti selektovanie toho, čo je pre mňa dôležité a výživné. Čiže aj myšlienky, ktoré sú konštruktívne a moje, oddeľuje od deštrukčných a cudzích. Pomáha nám nevzťahovať si na seba to, čo nám nepatrí. Netreba si pripúšťať cudzie myšlienky, názory a pocity, aby sa nestali našimi. Tenké črevo nás učí uvedomiť si naše hranice nielen na fyzickej, ale aj na mentálnej úrovni. Pomáha nám, aby sme sa nezacyklili pri probléme, ale aby sme z každého problému dokázali čosi vyťažiť. Aby sme našli pochopenie a nástroj na zmenu v sebe.
Tenké črevo môže vykazovať problémy s trávením buď na základe nesprávnej stravy alebo na základe neochoty pripustiť si, že veci môžu byť aj iné. Najmä reflektuje pocit dovoliť si žiť, cítiť a myslieť tak, ako to cítime, a nebyť v područí spoločenských noriem. Zdravotné ťažkosti, ako rôzne potravinové intolerancie, zápaly a poruchy trávenia môžu mať zdroj v našej hlave. Alebo je zdroj v čreve, ale ovplyvňuje aj našu hlavu v zmysle myšlienok či nastavení.

NEGATÍVNE MUSÍ ODÍSŤ

Hrubé črevo učí vylúčiť, pustiť zo života všetko, čo už nie je dôležité, potrebné a je staré. Samozrejme, nielen pustiť, ale svojím spôsobom aj odpustiť. Lipnúť vieme nielen na veci, myšlienke či osobe, ale aj na pocite krivdy alebo sklamania. Črevo je prepojené s minulosťou, s našou minulosťou a ukazuje nám, či sme schopní nechať ju odísť alebo s pocitom spravodlivosti (rozumej krivdy) na nej trvať. To znamená, že rôzne problémy na úrovni hrubého čreva, ako sú zápaly, zápcha, hnačka, polypy a aj nádory, môžu mať zdroj vo vašej hlave. Zdroj však môže byť naozaj aj fyziologický, teda v čreve. Verte, že výrazne ovplyvní aj vašu hlavu.
Len od nás závisí, či sa tá zväčša hnedá hmota, začínajúca sa tvoriť v tenkom a prirodzene sa nachádzajúca v hrubom čreve (nebudem ju menovať), bude odchádzať z tela bez vytvárania škodlivého prostredia. Alebo sa objaví aj v hlave v podobe myšlienky, následne prejde na úroveň slova a objaví sa v našom živote v rôznych formách. Koľkokrát sme si to sami takto pomenovali?
Aký je prvý krok? Už ste ho urobili, prečítali ste si tento článok, občas ste sa usmiali, občas mali zimomriavky a možno ste si o mne niečo pomysleli. Druhý krok je o niečo náročnejší. Uvedomte si svoje myšlienky a predtým, ako ich vyjadríte slovom, povedzte ich v duchu sami sebe a vnímajte, aký máte z toho pocit. A či tie slová naozaj vyjadrujú to, čo chcete. Začne sa úžasná cesta spoznávania vlastného spôsobu myslenia, ktoré odráža našu optiku, cez ktorú sa pozeráme na seba a okolo seba. Hlavne nezabudnite: ak nejde o život, ide o ...!

ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ
www. centrumgara.sk

Zvuky života



„Na počiatku bolo Slovo a Slovo bolo u Boha a to Slovo bolo Boh.“

ČÍM JE SLOVO, AK NIE ZVUKOM?

Zvuk je jazykom svetla a má obrovskú moc. Aj dieťatko, keď príde na svet, zaplače. Zvuky sú všade okolo nás. Aj teraz, započúvajte sa. Počujeme svoj dych, hlas, zvieratá, tikot hodín, pohyby, detský krik, smiech, vietor, hudbu, autá, stroje, prístroje, možno niečo chrumkáme. Byť v úplnom tichu je nepredstaviteľné. Nemyslíte? Ak by sme sa ocitli v úplnom tichu, stali by sa hlučnými naše myšlienky?
Niektoré zvuky sú nám príjemné, iné nie. Spomeňme si na škrípanie kriedy o tabuľu, zvuk zubnej vŕtačky či zvuk takej intenzity, že praská sklo. A naopak, zaspomínajme na zvuk zurčiaceho potôčika, na hudbu, ktorú máme radi, alebo na hlas milovaného človeka (ak akurát nechrápe). Zvuk nás môže naladiť i rozladiť, upokojiť či znervózniť.

ČO JE TO ZVUK A AKO VZNIKÁ?

Bežne sa za zvuk považuje každé vlnenie, ktoré je schopné vyvolať sluchový vnem. Frekvencia tohto vlnenia leží približne v rozsahu 16 Hz až 20 000 Hz (záleží na individuálnych danostiach človeka), mimo týchto hraníc človek zvuk nepočuje. Ale vníma. V širšom zmysle je teda možné považovať za zvuk aj vlnenie mimo tohto rozsahu, infrazvuk a ultrazvuk.
Zvuk vzniká ako pohyb častíc. Kmity, ktoré tvoria zvuk, sú energiou, obsiahnutou všade vo vesmíre, teda aj v nás samotných.

Pred niekoľkými rokmi som bola na mieste, na ktorom boli nainštalované harmonizátory geopatogénnych zón. Na otázku, čo vnímam, som odpovedala: „Vibrácie zvuku, ktorý nepočuť“. Iné prirovnanie mi nenapadlo. Jazykom nevieme pomenovať všetko, čo vnímame a tak, aby to bolo rovnako zrozumiteľné aj pre toho, komu to hovoríme. To však neznamená, že to neexistuje.

AKO NA NÁS VPLÝVAJÚ ZVUKY?

Naše telo je zložené z cca 70% vody. Voda je dokonalým vodičom energie.
Pôsobením rôznych faktorov nastáva v bunkách vibrácia, ktorá dokáže rozladiť, ale aj navrátiť bytosti zdravie, posilniť ju. Ak sme neustále vystavovaní deštruktívnym energiám, prichádzajú poruchy v toku energie a my strácame svoje ideálne naladenie. Neželané vibrácie prenášame na svoje okolie a ono nám ich odráža späť.
Jednou z možností, ako naše telo, myseľ i Dušu vyladiť na svoje jedinečné naladenie, je aplikácia frekvencií terapeutických ladičiek. Do tejto zatiaľ pomerne neznámej metódy ma zasvätila skúsená lektorka a terapeutka, Zuzka Dlhopolcová zo zvolenského centra Damara, za čo som veľmi vďačná. Môžem totiž pomáhať bytostiam vo svojej komunite.

ČO SÚ TO TERAPEUTICKÉ LADIČKY?

Ladičky sú kovové vidlice, ktoré úderom o vhodnú podložku rozkmitáme a začnú sa chvieť a zvoniť. Každá ladička má presne stanovenú frekvenciu a od nej sa odvíjajú jej terapeutické

vlastnosti. Ladičky sú zvukové i dotykové. Od použitia jednotlivej ladičky závisí, ako a na čo bude pôsobiť, či je hlavným nositeľom terapie zvuk alebo aj dotyk s telom. Keďže zvuková vlna má určitú dĺžku, môže tak ovplyvňovať nielen fyzické, ale aj jemnohmotné telo. Zvukové vibrácie uvoľňujú blokovanú energiu v tele, nahromadené negatívne emócie a napätie v organizme, do tela uvoľňujú endorfíny.

PRE KOHO JE URČENÁ TERAPIA LADIČKAMI A S ČÍM SA DÁ KOMBINOVAŤ?

Používanie ladičiek je vhodné pre všetky vekové kategórie a veľmi dobre sa dá skombinovať s použitím bylinných prípravkov, napríklad z radu prípravkov Energy, s Bachovou kvetovou terapiou, s kryštáloterapiou, meditáciami. Je veľmi vhodné pre predčasne narodené bábätká, deti s poruchami učenia, osoby s mentálnym a telesným postihnutím a aj pre veterinárnu prax. Za určitých podmienok smie byť aplikovaná i ľuďom s onkologickými ochoreniami.

ČO MÔŽEME OČAKÁVAŤ PO LADIČKOVEJ TERAPII?

Vibrácie ladičiek v liečivých frekvenciách pôsobia až na bunkovú pamäť, čím sa obnovuje správna energia v orgánoch a tkanivách. V praxi som zažila, ako sa mi pred očami hojí rana na nohe mladého chlapca. Liečbu sme skrátili minimálne o týždeň. Rýchlejšie sa regeneruje aj kostné tkanivo alebo sa liečia ochorenia jednotlivých orgánových systémov tela. Mnohí poznáte účinky koloidného striebra. Aj medzi ladičkami existuje sada ladičiek Ag, Au, Pt, Si. Vieme ju použiť pri bakteriálnych, vírusových, parazitárnych ochoreniach či hojení pohybového aparátu. To významne skracuje dĺžku ochorenia. Frekvencia ladičiek uzemňuje, otvára a odstraňuje energetické blokády v našom tele, napätie a stres. Terapia je nápomocná pri detoxikácii tela, nastolení rovnovážneho stavu tela, mysle a ducha a harmonizuje energetický systém človeka. Je vhodná pre ľudí vystavených stresu alebo veľkému kolektívu. Ladičkami vieme podporiť chudnutie, odtok lymfy či podporiť omladenie. Zaujímavý bol prípad panej s diastázou po pôrode. Mala pocit, že po použití ladičky na svaly sa jej upevňuje korzet okolo tela. Pocit, akoby jej niekto v strede brucha zapínal zips.
Mnohí klienti pri ladičkovaní zaspia a keď sa preberú, sú usmiati, oddýchnutí, ako po prespatej noci, stíšení, jednoducho vyladení. Ak máte záujem vyskúšať na sebe účinok terapeutických ladičiek, teším sa na vás v Novej Dubnici. Termín si môžeme dohodnúť na **terapie.objednavky@gmail.com**, či na **www.centrumgara.sk**.

Želám vám krásny vyladený život!
DANA HÜBSCHOVÁ
www.knihavita.sk

ZOZNAM KONZULTAČNÝCH CENTIER ENERGY

Meno	Adresa	Mobil, Telefón
Peter Štrelinger	Na Križovatkách 78/B, Bratislava 82104	0905 744 596
Eva Luhová	Čechovova 15, Košice 04018	0917 340 659
Eva Tehlárová	Coboriho 1 č. 43, OC Polygon, Nitra 94901	0905 274 137
Ing. Jana Bezděková	Dolná 47, Banská Bystrica 97401	0903 727 199
Dana Zigová	nám. Matice Slovenskej 1772, Dubnica nad Váhom 01841	0905 737 319
PhDr. Vanda Adamkovičová	Tranovského 9, Liptovský Mikuláš 03101	0915 071 210
Dušana Ráczová	Rešetkova 9, Bratislava 83103	0910 902 565 0902 910 553
Mgr. Anna Korduliaková	Ľ. Podjavorinskej 1500, Čadca 02201	0905 952 840
Juraj Šimo	Kukučínova 25, Piešťany 92101	033/774 3211
Zuzana Volterová	Severná 14, Levice 93401	0908 761 551
Margita Švecová	Študentská ul. 32, Zvolen 96001	0905 269 255
Emília Kužmová	Gajdoš č. 217, Michalovce 07101	0903 606 049
Júlia Straňanková	Belanského 2724, Kysucké Nové Mesto 02401	0905 172 180
Viera Špačková	Internetový obchod	www.mamazem.sk
Ing. Marianna Sokolíková	A. Kmeťa 7, Žilina 01001	0903 568 816
Vladimír Tomšík	Bosákova 7, Bratislava 85104	0903 754 167
Viera Belvončíková	Mierová 1969/20, Dolný Kubín 02601	0907 826 456
Júlia Nagyová	Hlavná 31, Šamorín 93101	0915 743 505
RNDr. Zlata Brezovická	Cukrovarská 1604/16, Rimavská Sobota 97901	0911 501 262
Ivan Štefanka	Winterova 62, Piešťany 92101	0915 762 410
Mgr. Eva Medveďová	Kamenárska 2015/69, Nová Baňa 96801	0915 455 399
Helena Teringová	Duklianska 3431/54, Spišská Nová Ves 05201	0907 937 533
Eva Blahová - Biozdravíčko	M. R. Štefánika 6, Nové Zámky 94001	0907 795 926
Miriam Šormanová	Trnavská 3, Žilina 01008	0905 807 498
Dr. Ing. Zuzana Doktorová-Zajacová	Hlavná 91/219, Pusté Úľany 92528	0903 540 446
Jana Ilavská	Nový Smokovec	0908 996 509
Gabriela Valkovičová	Zlaté Moravce	0910 517 800

Liečivá sila snov (1)

Žijeme v „pretechnizovanej“ dobe. Neustále nás zahlcuje príval informácií, ktoré ani nestíhame spracovať. Informačný smog otupuje našu myseľ, vnáša do nej chaos a my sa stávame ľahko ovplyvniteľní. Zabúdame na svoje skutočné potreby, preberáme cudzie názory, hodnoty a prichádzame o zdravý sedliacky rozum. V žiadnom prípade nezatracujem technické vymoženosti uľahčujúce život. Nostalgicky však spomínam na časy, kedy sa ľudia namiesto pozerania do mobilov či surfovania po internete neporovnateľne viac rozprávali.

SO SNAMI OD ÚTLEHO VEKU

Dnes poľahky „googlia“ aj malé deti. O to menej času ostáva na vzájomnú komunikáciu s druhým človekom. Sociálne siete zapĺňajú prázdnotu v ľudskej duši. Nedávno mi jedno šesťročné dievčatko rozprávalo, že nerado zaspáva v tme, lebo sa jej bojí. Doma to riešia tak, že mama jej zapne televízor, ktorý sa po určitom čase, keď už ona zaspí, sám vypne.
V období, keď boli moje deti malé, patril rituál zaspávania k tým najvzácnejším okamihom celého dňa. Bol to čas najväčšej blízkosti, zdieľania tajomstiev a budovania vzájomnej dôvery. Vtedy sa im rozväzoval jazýček, ľahšie sa zdôverovali s tým, čo ich trápi a boli prístupnejšie mojim radám. Tma nás zbližovala a oni pokojnejšie vkĺzali do snov.
Aj im sa z času na čas snívali zlé sny, ako spomínanému dievčatku, ktoré po nociach prenasleduje strašná príšera. U nás doma sme sa o snoch vždy rozprávali. Deti s nami zdieľali svoje nočné zážitky, a to im dodávalo pocit bezpečia a istoty. Detská psychika totiž nedokáže oddeliť sen či rozprávku od dennej reality, oboje považuje za rovnako skutočné. Preto sa deti boja, že zubatá príšera, netvor či škaredá bosorka zo sna na nich vyskočia spoza každého rohu aj vo dne. My dospelí sme voči snovým zážitkom imúnnejší. Vďaka svojej racionalite, výchove, stresu či uponáhľanosti si povieme, že „veď to bol iba sen“. Ostávame tak hluchí voči svojim pocitom a ignorujeme varovné signály vlastného tela. A to sa často nevypláca.



O VÝZNAME SNOVÝCH ZÁŽITKOV

Sny sa snívajú všetkým ľuďom na svete, ale iba málokto im rozumie. Sú iracionálne a plné paradoxov. Napriek tomu majú svoj skrytý význam a stojí za to sa nimi zaoberať. Sny sa nám prihovárajú v podobe symbolických obrazov, ktoré sú utkané z našich denných zážitkov, pocitov, spomienok či fantázií. Prichádzajú z hlbín nášho nevedomia a prinášajú dôležité posolstvá, ku ktorým nemáme prístup v bdelom stave. Pomáhajú nám pochopiť, čo sa v nás práve odohráva a ktorým smerom by sme sa mali v živote ďalej uberať. Hovoria o tom, či žijeme v súlade so sebou, aký máme vzťah k ľuďom vo svojom okolí, ako s nimi vychádzame, po čom túžime, ako sa cítime po zdravotnej stránke, a pod. Upozorňujú nás na skutočnosti, ktorým nevenujeme alebo odmietame venovať pozornosť v reálnom živote. Zrkadlia sa v nich naše nenaplnené túžby, skryté príčiny opakujúcich sa zlyhaní, ale aj zdravotné ťažkosti.
V nasledujúcej sérii článkov by som vás rada pozvala do ríše snov, v ktorej neplatia žiadne pravidlá, kde je možné zažiť čokoľvek, kdekoľvek a s kýmkoľvek. Spoločne sa ponoríme do snov a budeme pátrať po posolstvách, ktoré nám prinášajú. Má to ohromný uzdravujúci účinok. Je to o prebúdzaní vlastnej intuície, o sebapoznaní, otvorenosti, úprimnosti voči sebe, o možnosti zmeniť svoj život k lepšiemu. A kto by si to neželal?

POMOCNÁ RUKA ENERGY

Okrem mojich textov prídu vhod aj prípravky Energy, a to všetkým, ktorí majú problém zaspať. Veď naše sny k nám prichádzajú počas spánku. Podľa gréckej mytológie to bol práve boh spánku Hypnos, ktorý zrodil boha snov Morfea. Antickí Gréci verili, že keď išli spať, ukladali sa do jeho náruče. Morfeus mal schopnosť vchádzať do ľudských snov a nadobúdať v nich akúkoľvek podobu. Dokonale napodobňoval vonkajší výzor, hlas aj spôsob správania sa ľudí či zvierat. Od neho záviselo, aký sen sa človeku prisnil. Preto ho ľudia vo svojich modlitbách prosili, aby im posielal sladké a príjemné sny.
My si dnes vieme pomôcť viacerými prípravkami Energy. Uvoľniť vnútorné napätie, zastaviť nekonečný tok myšlienok a naladiť človeka na nočný odpočinok dokáže **Relaxin**, ktorý blahodarne pôsobí na starosťami a neustálym premýšľaním oslabenú slezinu. Obsahuje kôru stromu magnólie a koreň kudzu, ktoré zvyšujú odolnosť organizmu voči stresu a prispievajú k celkovému upokojeniu. **Celitín** popri tom, že skvalitňuje mentálne funkcie, účinkuje aj na snívanie. Vyživuje puzdrá nervových vlákien a zlepšuje prekrvenie mozgu. Z vlastnej skúsenosti môžem potvrdiť, že som počas jeho užívala snívala intenzívnejšie a sny som si dokázala ľahšie zapamätať.
Ten, kto rád používa éterické oleje, si môže pred spánkom navoňať izbu **levanduľou**. Stačí pár kvapiek do aromadifuzéru alebo priamo na pokožku. Ľahšie zaspíte aj po voňavom kúpeli, do ktorého pridáte 3 kvapky levanduľovej silice a po jednej kvapke **Sweet Orange** a **Ylang Ylangu**, rozpustené v pohári mlieka alebo smotany na šľahanie. Odstráni celodenný stres a podporí pokojný a nerušený spánok.

A to hlavné na koniec – naladťe sa na vaše sny. Buďte voči nim otvorení. Nech sa vám prisní čokoľvek, skúste si zapamätať čo i len útržok sna a vnímajte pocity, ktoré vo vás zanechal. Emócie, atmosféra a okolnosti snov sú totiž rovnako dôležité ako to, čo sa v samotnom sne odohralo.

MÁRIA KOSTICKÁ



Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

DANGŠEN – ŽENŠEN CHUDOBNÝCH

Dangšen (pazvonček) je pôvodom Aziat. V tradičnej čínskej medicíne zaujíma popredné miesto už viac ako dvetisíc rokov. Na západ sa rozrástol až pred niekoľkými stovkami rokov, za ten čas si však vybudoval slušné uznanie a popularitu. Pod svojím čínskym názvom dangšen (Dang shen) je dnes obľúbený po celom svete, či už pre krásu svojich kvetov alebo pre silu liečivých účinkov. Nie nadarmo sa mu hovorí aj ženšen chudobných.

CHLPATÁ LIANA Z ČÍNY

Poznáme asi 46 druhov dangšenu (39 v Číne), pričom nie iba lianovitý je jediný „užitočný". Podobnými účinkami a využitím disponuje aj pazvonček kopijovitý, javánsky alebo čínsky. Tieto byliny milujú husté kroviny a podrast na okrajoch lesov a brehoch tokov Číny, Indie, štátov juhovýchodnej Ázie či v Japonsku. Ak však majú vhodné podmienky (priepustná a bohatá pôda, teplo, svetlo, opora), dajú sa úspešne pestovať kdekoľvek, aj u nás. Pazvonček lianovitý *(Codonopsis pilosula)* je vytrvalá liana s až tri metre dlhými, tmavofialovými a ľahko ochlpenými stonkami, vyrastajúcimi z mrkvovitého, 10–40 cm dlhého koreňa, vzhľadom nápadne pripomínajúceho práve koreň všehoja (ženšenu). Vajcovité, špicaté a chlpaté listy na dlhých stopkách vyrastajú väčšinou striedavo. Na vrcholoch stoniek v žliabku listov kvitnú počas leta menšie (asi 2 cm) päťpočetné, zvončekovité kvety žltozelenej farby. Po oplodnení vznikajú tobolky s množstvom malých lesklých semienok.

RECEPT NA ZDRAVIE

Hlavným zdrojom účinných látok pazvončeka je jeho koreň. Zbiera sa na jeseň zo starších rastlín. Dá sa žuvať za surova – má príjemnú chuť, častejšie sa však suší a drví. Vo forme nálevu, tinktúry či prášku v kapsule si môžeme vychutnávať slizy, saponíny, organické kyseliny, živice, triesloviny, vitamíny (B_1, B_2), minerály (draslík, horčík, vápnik, železo, zinok, atď.), steroly, triterpény, sacharidy, alkaloid kodonopsín, jedenásť aminokyselín a množstvo ďalších látok. Práve vychutnávanie je vedľa liečenia dôležitým využitím koreňa dangšenu. Najmä v čínskej kuchyni je neodmysliteľnou ingredienciou mnohých receptov – pridáva sa do posilňujúcich polievok, k mäsu, ale aj do sladkostí či nápojov. Dangšen oficiálne zapísalo čínske ministerstvo zdravotníctva do zoznamu zdravých potravín.

ELIXÍR ZDRAVIA A MLADOSTI

Ženšenom chudobných sa pazvonček nazýva preto, lebo má podobné, hoci trochu slabšie liečivé účinky ako jeho známejší kolega, ktorého v bylinných receptúrach často supluje. Podobnosť účinkov týchto dvoch rôznych rastlín je však spôsobená rozdielnymi látkami. Rovnako ako všehoj, aj pazvonček je silným prírodným adaptogénom s tonizujúcim pôsobením. Preložené: pozitívne ovplyvňuje odolnosť organizmu voči stresu, a to na bunkovej úrovni, čo sa prejaví optimálnou funkciou všetkých orgánov a regeneráciou, posilnením a omladením celého organizmu. Skrátka životabudič. Tradičná čínska medicína predpisuje dangšen na posilnenie pľúc, sleziny, čriev a žalúdka, na podporu tvorby a prúdenia tekutín, zlepšenie imunity, tvorby krvi, na podporu funkcie tráviacej, cievnej, dýchacej, endokrinnej a nervovej sústavy. Zoznam indikácií je dlhý: slabá funkcia pečene, nechutenstvo, hnačka, anémia, hypertenzia, hypotenzia, astma, horúčka, zápal žalúdka a čriev, diabetes, chronická únava, nespavosť. Pazvonček sa veľmi odporúča aj na rekonvalescenciu po chemoterapii (pri leukémii dokonca ako doplnková liečba), po náročných pôrodoch či operáciách, na posilnenie libida, potencie, tvorby materského mlieka a pamäti, či skrátka na oddialenie a zmiernenie účinkov staroby. Ženšen chudobných nájdete v mnohých prípravkoch, jeho blahodarné účinky môžete vyskúšať aj s **King Kongom**, **Mycopulmom** či **Imunosanom** od Energy. Nežiadúce účinky ženšen chudobných nemá, ako vždy sa neodporúča tehotným a dojčiacim ženám a ľuďom s veľmi vysokým krvným tlakom. Pre nás ostatných, a nielen chudobných, je dangšen veľkým skokom na ceste k zdraviu, šťastiu a dlhovekosti.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

STÁLA VÝHODNÁ PONUKA



VO DVOJICI SA TO VŽDY ŤAHÁ ĽAHŠIE

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

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

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

5. 9. / SIEDMA ČAKRA – V STÍŠENÍ SA SPÁJAM S UNIVERZÁLNYM BYTÍM
Mgr. Miroslav Kostelnik

7. 9. / KARDIOVASKULÁRNE KONTINUUM A DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI KARDIOLÓGA S PRÍPRAVKAMI ENERGY
MUDr. Július Šípoš

13. 9. / NADVÁHA JE ZNAK, ŽE NIE SME ZDRAVÍ – CHUDNUTIE NIE JE BOJ – AKO NA TO II.
Ing. Peter Tóth

19. 9. / NOVINKY V SPOLOČNOSTI ENERGY
Jozef Černek

21. 9. / CELIAKIA I.
MUDr. Renáta Gerová

26. 9. / MYCOSYNERGY - MYCOCARD
Mgr. et Mgr. Roberta Krmášková

28. 9. / PĽÚCA A ICH PREJAVY PODĽA TČM
Zuzana Krajčíková-Mikulová

PS: Prednáška s názvom **„Šiesta čakra - dôverujem svojej intuícii, som spojený s kozmickým vedomím“** sa neuskutočnila, pretože prednášajúcemu sa v danom termíne nepodarilo spojiť s účastníkmi Zoomu.



Kúzelná dvojica s ktorou vás nič nerozhádže

» PODPORA SRDCOVO-CIEVNEHO SYSTÉMU
» POZITÍVNY VPLYV NA PSYCHICKÝ STAV A VITALITU
» ANTISTRESOVÝ ÚČINOK

Balíček prípravkov Korolen + Revitae		
ČLEN ENERGY		
cena	**body**	**zľava**
29,40 €	36	5,20 €

Akcia je platná 1.– 30.9. 2022 alebo do vyprodania zásob. Uvedené prípravky sú výživové doplnky!

ENERGY

Päť statočných zvíťazí nad kašľom

OFFTUSIN TLMÍ KAŠEĽ A POSILŇUJE OBRANYSCHOPNOSŤ ORGANIZMU.
MÁ PROTIZÁPALOVÉ ÚČINKY, URÝCHĽUJE REGENERÁCIU.



NOVINKA • NOVINKA • NOVINKA •

Účinný komplex piatich bylín

Echinacea purpurová (list)

Pelargónia sidonská (koreň)

Baza čierna (plod)

Pľuzgierka islandská (lišajník)

Brečtan popínavý (list)