



vitae

december 2021/január 2022

Vianoce ako
energetický doping?
Môže byť!

Novinka: Mycoren

Ako využijeme
januárové
medziobdobie Zeme,
taký budeme mať rok



Prípravky mesiaca decembra

December sa hlási opäť skôr vyššími teplotami, hlavne okolo 12. a bohužiaľ aj Štedrého dňa, takže bielych Vianoc sa pravdepodobne opäť nedočkáme. Celý mesiac je chladný nevýrazne, vynahradí to až okolo Silvestra, keď môžeme čakať naozajstný teplotný prepád a zzzimu. Sneh však k nej nesľubuje. Zhon a stresy okolo prípravy Vianoc a Silvestra nás často úspešne skolia a my sa vo vianočnom zmätku ocitneme bezmocne chorí. Máme šťastie, že aj v takejto chvíli môžeme očakávať podporu. Rodinu Grepofitov iste nemusíme dlho predstavovať. Každý ich má doma vo svojej lekárničke, obzvlášť v zimnom období, keď sa spoľahlivo darí vírusom a baktériám. **Grepofit, Grepofit spray, Grepofit drops, Grepofit nosol aqua** dokážu zasiahnuť aj v prípade naozajstnej pohromy. Zaberú v akútnom stave, siahnuť po nich ale môžeme aj vo chvíli, keď zdravotné ťažkosti len tušíme. V takom prípade je dobré podporiť aj duševnú a fyzickú pohodu a dopriať si relaxáciu pomocou čaju **Chanca Piedra**, podporujúceho prirodzenú obranyschopnosť a odolnosť organizmu. Udržiava aj normálnu hladinu krvného tlaku a prispieva k cievnemu zdraviu. V decembri nepohrdneme ani jeho schopnosťou podporovať metabolizmus tukov. Zima dáva zabráť obličkám a močovému mechúru. Pri prvých náznakoch problému sa môžeme obrátiť na **Tribulus terrestris**. Kotvičník zemný využívali pre blahodarné účinky na vitalitu organizmu a pre jeho močopudné, antiseptické a protizápalové účinky už v Číne v 4. storočí n. l. Dokáže toho naozaj dosť. Podporuje prirodzenú obranyschopnosť, prispieva k stimulácii imunitného systému, udržiavaniu činnosti kardiovaskulárneho systému, k zrážaniu a čisteniu krvi. Blahodarne pôsobí na normálnu činnosť nervovej sústavy a dýchacieho systému, močovej sústavy a reprodukčného systému, uvoľňuje telové a svalové napätie.



Prípravky mesiaca januára

Január sa bude prejavovať hlavne chladným vetrom, na hory snehu to nevyzerá. Teplotne nevyzerá mesiac bohvieako, ochladí sa najmä na prelomoch dekád. V januári nezabudnime na medziobdobie Zeme, čas, keď máme možnosť vrátiť sa do svojho streda, a tým sami sebe pomôcť pri vyrovnaní osobných a zdravotných disharmónií, hoci aj s prípravkami **Energy**, patriacimi k prvku Zem. Môže to byť **King Kong**, ktorý využijeme, napríklad keď si na ľade zlomíme nohu. King Kong podporí preklenutie zlomeniny kalusom, a výrazne tak urychli liečbu. Okrem toho zlepšuje fyzický výkon a stav organizmu, pomáha odbúravať kyselinu mliečnu po záťaži (napríklad po športe), zaisťuje osvieženie tela a vitalitu. V neposlednom rade udržiava hormonálnu rovnováhu. Oceniť by sme mohli aj **Organic Nigella sativa**, legendárny olej faraónov starovekého Egypta. Kleopatra a Nefertiti oceňovali jeho účinky na krásu, Hippokrates a Avicenna zasa pre terapeutický efekt. Černuška sa používala na terapiu mnohých ochorení, od problémov s trávením, hypertenzie, diabetu, zápalových ochorení, kašľa, bolesti hlavy, ekzémov, horúčky až po chrípku, a zrealizované štúdie aj dnes potvrdzujú jej významnú aktivitu. Odpočinúť by sme si mohli pri Sweet orange. Keď nás premôže únava, slabosť, ochabnutosť, starosti a napätie, pomarančová sladkosť esencie bude na správnom mieste a vnesie nás späť do života.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 12/1, december 2021/ január 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.

Poznáte
sny
malých
detí?

OBSAH

Editoriál	04
Voňavé sviatočné aj všedné dni	05
Sladké a napriek tomu zdravé Vianoce	08
Prírodné kozmetické oleje – arganový a mandľový	12
Novinka: Mycoren	14
O výchove a nevychove	18
Veterinárne prípravky Energy	19
Strach a jeho vplyv na človeka	24
Sezónna ponuka: Zdravá a silná imunita	28
Prejavy tela: klimaktérium	30



EDITORIÁL

TRI PILIERE LUDSTVA A NAŠICH 25 ROKOV

V posledných týždňoch som si spravil naozaj príjemný výlet po našej krajine. Navštívili sme všetky naše Kluby Energy a ja som bol veľmi príjemne prekvapený. Aj z krajiny, ale najmä z našich Klubov. Nešťastný Covid-19 zapríčinil, že takmer dva roky som niektoré mestá a Kluby Energy vôbec nevidel. A napriek tomu, že z médií na nás sála prevažne negatívna energia, v skutočnosti to tak nie je. Mnohé mestá, ktoré som si pamätal ako trochu ponurejšie či menej upratané, akoby pookriali. Všade je menej billboardov, ulice sú akési uhladenejšie a sála z nich viac poriadku. Najviac ma prekvapila, hoci v Energy pôsobím už viac ako dvadsať rokov, miera pozitívnej energie v každom jednom Klube Energy. Napriek tomu, že Slovensko prežíva neľahké obdobie, v našich Kluboch to nepocítite. Naopak, po dvadsiatich rokoch sa konečne v plnej miere



ukazuje to, na čo my upozorňujeme už celú jednu generáciu: Zdravie máme len jedno a musíme sa oň starať. Odpoveď nie je len vo vede a odpoveď nie je len v tradícii. Odpoveď je v troch rovnocenných silách. Aby ste dosiahli stabilitu, aby ste dosiahli čo najväčšiu mieru rovnováhy, potrebujete aspoň tri oporné body. V našom prípade sú úplne zrejmé: veda, tradícia a predovšetkým ľudskosť. Už viac ako dvadsaťpäť rokov stojí spoločnosť Energy pevne na týchto

troch fenoménoch. Aj covidové šialenstvo nám ukázalo, že máme riešenie. Ak spojíme vedu, ľudskosť a tradíciu, dostaneme sa z toho von. Informácia bola prijatá, v praxi overená snáď tisíckrát - teraz ju už len využiť. Spoločne vieme poraziť aj ochorenie Covid-19, vieme úspešne poraziť démona, ktorý tu straší už dva roky. Ostáva nám však jedna úloha. Poraziť zatrpknutosť a pachuť, ktorú nám tu zanechala pandémia a aj riešenia našej vlády. Najmä tie, ktoré neboli vždy najšťastnejšie.

Musíme si však predovšetkým uvedomiť, kto je skutočným vinníkom a kde sme našli riešenie.

Riešenie sa našlo tam, kde Energy stojí pevne už dvadsaťpäť rokov. Keď sa o vedu a tradíciu opiera aj ľudskosť. To je cesta, ako poraziť akéhokoľvek nepriateľa.

Prichádzajú Vianoce a nový rok. Prajme si spoločne, aby to boli Vianoce porozumenia a my sme sa v novom roku 2022 mali k sebe ľudsky blízko.

JOZEF ČERNEK

SALUS

VERNOSTNÝ PROGRAM

.....

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

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

KÚPELNÝ BONUS
Po troch rokoch neprerušeneho vernostného programu získate nárok na KÚPELNÝ BONUS, príspevok vo výške 30% na týždenný kúpeľný pobyt v Podhájskej (ubytovanie a stravovanie).

ČERPANIE BONUSU
V mesiaci čerpania vernostného bonusu je automaticky splnený minimálny nákup 25€ v danom mesiaci.

Bonus sa dá čerpať iba jednorazovo počas 1 mesiaca. Ak podmienky vernostného programu prerušíte, opäť sa vraciate na začiatok.

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

Voňavé sviatočné aj všedné dni



Možno nám to už ani nepríde na myseľ, ale v Energy sa od samého začiatku zaoberáme blahodarným pôsobením esenciálnych olejov, teda aromaterapiou. Rastlinné esencie obsahujú už pentagramové koncentráty, naša „vlajková loď“. Ale využiť účinky jedinečných aromatických molekúl na telo aj dušu môžeme napríklad aj v kúpeli s Balneolom alebo pri aplikovaní krémov – či už terapeutických alebo kozmetických, keď sa účinné látky postupne uvoľňujú a vstrebávajú prostredníctvom kože aj dychu. Esenciami prevoňané sú zubné pasty, mydlá a šampóny... Aktivnu a okamžitú aromaterapiu zažijeme rozstreknutím **Spironu**. Najintenzívnejšie sa s esenciami stretávame v samostatných aromaterapeutických prípravkoch. A vianočný čas je ten pravý, keď ich môžeme naplno využiť. Levanduľa (**Lavender**) posilní naše nervy, upokojí psychiku a odstráni napätie pri predvianočných prípravách. **Geranium** osvieži vyčerpaný nervový systém, pomôže uvoľniť prehnanú zodpovednosť a postará sa o mrazom vysušenú pokožku. Pomaranč **Sweet orange** sladko pohladká pankreas a presvetlí dlhé novembrové a decembrové noci. Keď to preženie so zemiakovým šalátom alebo inými dobrotami, podporí naše trávenie mäta (**Mint**). A navyše nás pozdvihne z apatie. Posledný z päťce, **Ylang ylang**, navodí sviatočnú náladu a zdravé sebavedomie.

OD ZLODEJOV K TROM KRÁĽOM

Poznáte legendu o zlodejoch, ktorí v 15. storočí okrádali zosnulých pri morovej epidémii? Dokonca sa ani nebáli vstupovať do ich domov! Chránila ich totiž zmes esencií škoric, klinčekov, citrónu, rozmarínu a eukalyptu. Nenakazili sa, ale chytili ich a pred trestom ich zachránilo vyzradenie receptúry, ktorá je taká účinná.

Práve spájaním esenciálnych olejov vznikajú unikátne kombinácie so synergickým pôsobením, kde sa jednotlivé esencie navzájom dopĺňajú a podporujú. Doslova vybrúseným

diamantom medzi takýmito prípravkami je nový sprej **Three kings**, v ktorom nájdeme päťcu zmieňovaných esencií, preverených už v stredoveku, obohatenú o tri cennosti: myrhu, kadidlo a zlato. Táto zmes je dokonale vhodná do adventného, vianočného a zimného času. Telo pregreje a ochráni pred infekciou. Dušu pohladí, navodí pohodu a pokoj. Skrátka nám urobí dobre!

Dnes už našťastie nežijeme v špine a netrápi nás puch, ale malý zázrak v podobe aromaterapie si môžeme dopriať každý deň. Veď adventný a vianočný čas je na zažívanie zázrakov priam ako stvorený.

MARIE BÍLKOVÁ

NAPÍSAĽI STE NÁM

MALÝ, NO NAPRIEK TOMU GOLIÁŠ!

Rada a s nadšením sa zverím so svojou novou skúsenosťou s prípravkom **Energy essence**. Keď som zistila, že pod spodnou perou sa mi začína robiť opar, napadlo mi siahnuť po malej fľaštičke s bylinným olejčekom **Energy essence**, a to miesto som ním natrela. Za krátky čas som pocítila obrovskú úľavu a upokojenie, tak som to pred spaním ešte zopakovala. Druhý deň nebolo po opare ani stopy – stal sa zázrak! Teraz už viem, čím nabudúce zaženiem túto vždy sa vlečúcu lapáliu.

Ešte musím podotknúť, že tento prípravok, použitý ako „parfum“, je nevšedný a svojou kúzelnou vôňou budí pozornosť okolia. Keď ho použijete po večernej očiste (stačí len „ťuknúť“ na krk), bude nasledovať opojné zaspávanie a príjemný spánok!

„Essenciálnu“ pohodu praje **JIŘINA KOUDELOVÁ, Zichovec**

Energetické a harmonizačné pomôcky (1)

VIANOCE

Svet v našom vnútri aj vonku je neustále prúdici tok energie. Vzájomná interakcia nášho vedomia s okolím tvorí neoddeliteľnú, stálu súčasť nášho života. Niektoré situácie nás povzbudzujú, iné hnevajú alebo dodávajú radosť. Svet prináša mnoho žiaričov, harmonizérov a ďalších pomôcok, ktorými môžeme ovplyvňovať tok energie v tele a priestore. V magickom decembrovom čase začíname s novým, celoročným seriálom o týchto energetických „ladičkách“. Dozviete sa o tých najrozšírenejších, aj takmer neznámych. Za jeden z nich možno považovať advent a Vianoce.





VIANOCE – OTVORENÁ BRÁNA DO NEBIES

December prináša do našich životov špecifický druh energie. Hovorí sa, že v adventnom období sú k nám nebesá a anjeli bližšie. Celý tento magický čas sa dá využiť ako jeden z najmocnejších harmonizérov, ktorý dokáže rozjasniť myseľ a otvoriť srdce. Každý deň sa preto aspoň na malú chvíľu zastavte a vnímajte všadeprítomné šuchotanie anjelských krídel, hrejivú vôňu vareného vína a farebný svet osvetlenia. V jednej adventnej pesničke sa spieva, že advent je príchod nebeských výhod, využite ich teda naplno a s pokorou. Odvážte sa zasnívať do svojich prianí, odpusťte si svoje chyby, doprajte si odpočinok, načerpajte silu, radosť a vieru. Vyjdite si sami či s rodinou večer von a kochajte sa krásou okolo seba. Nielen očami, ale všetkými zmyslami, ktoré máte. Odhodte na chvíľu starosti a užívajte si prítomnosť. Choďte nabok od všetkého zhonu, stresu a jaziev na duši. Rozsviette vianočné osvetlenie aj vo vás, rozozvoňte svoj svet zvončekmi detských rokov. Nech už budú tohtoročné Vianoce akékoľvek, nájdite v nich pre seba to najlepšie. Využite ich ako harmonizačnú pomôcku.

ZVONY, ZVONČEKY, ROLNIČKY

Isto to poznáte: „Rolničky, rolničky, kto vám dal ten hlas?“ Odpoveď v kolede nenájdeme, ale zvuk rolničiek a zvončekov dokáže doslova zázraky. Malé zvončeky si vešiame na stromček, väčším zvončekom začíname rozbaľovanie darčiekov a veľký zvon pozýva na polnočnú omšu. Všade do toho sa ozýva zvuk rolničiek, ktoré prinášajú radosť deťom aj dospelým. Tento špecifický zvuk pôsobí na energiu srdca a rozoznieva naše dávno zabudnuté dary.

Adventné piesne a vianočné koledy sú plné týchto zvukov. Navyše bývajú radostné, optimistické, melodické a prinášajú úsmev. Zájďte si napríklad do kostola na koncert, zavrite oči a vnímajte. Bude k vám prichádzať zvuk rolničiek, varhanov, spevu, zvončekov a anjelských energií. Nechajte svoje myšlienky voľne plynúť, neusilujte sa zastavovať ich a korigovať. Zamerajte sa na svoje srdce a solar. Vedome smerujte zvonivé zvuky do tejto oblasti. Môžete si aj spievať či pohmkávať a vibrácie smerovať práve sem.

Nechajte sa rozmaznávať, starať sa o seba, opatrovať. V tomto magickom období majú energie veľkú silu a hĺbku. A pokojne si môžete túto krásnu atmosféru preniesť do ďalšieho roka. Keď sa budete cítiť rozladení, zavrite si oči a nechajte svoju existenciu zharmonizovať zvonivým zvukom. Pociťte, ako energia prúdiaca zo srdca zvonu otvára a rozozvučuje to vaše.

NA ČO SA MÔŽETE TEŠIŤ

Náš nový seriál bude zameraný na harmonizujúce hudobné nástroje, harmonizéry, žiariče a ďalšie. Majú za úlohu ladiť, čistiť a dávať do rovnováhy priestor, v ktorom žijeme a z neho tým najdôležitejším je naše telo. Pomáhajú zlepšiť tok energie v čakrách, meridiánoch či v našich domovoch, preladujú nás na vyššie frekvencie a vracajú späť k sebe. Pôsobia pomocou zvukov, tvarov, farieb, tónov, melódie, atď. Vydajte sa s nami na cestu skrze nekonečný svet, ktorý vo vás zanechá otlak.

Pri každej pomôcke nájdete jej popis, účinky, druhy a zaujímavosti. Súčasťou článkov bude aj niekoľko tipov, ako s nimi pracovať a meditačné cvičenia. U niektorých si budeme spoločne tvoriť pomocníka a pracovať s ním. Každú pomôcku bežne dostať v obchode, nebudeme pracovať s ničím nedostupným. Svoju silu a schopnosti nám predstaví napríklad tibetská misa, zvončeky, talizmany, kríž, špirála, mandaly, purba, ladička či vadžra.

Krásny advent a „kúzelné“ Vianoce vám praje ONDŘEJ VESELÝ

Sladké a napriek tomu zdravé Vianoce

Hovoríte si – to je ale nezmysel! Cez Vianoce sa naše stoly prehýbajú pod množstvom sladkostí, cukroviniek, vianočného pečiva a na nich predsa veľa zdravého nenájdeme. Ale aj tieto pochúťky môžeme osladiť zdravšie, a to vďaka sušenému ovociu!

PREČO SA SUŠÍ OVOCIE?

Sušenie je asi najzdravším spôsobom, ako uchovať ovocie na zimu. Pre našich predkov bolo absolútnou nevyhnutnosťou. Ak sušíme ovocie pri nižšej teplote, zachová si veľké množstvo vitamínov a minerálov, hovorí sa, že až 80 %. Na rozdiel od zavránania. Tým, že ovocie sušením zbavíme vody, bude obsahovať veľké množstvo vlákniny aj v malej porcii, čo ocenia naše črevá. Sušené slivky alebo nálev z nich sú známym prehánadlom. Sušené ovocie obsahuje antioxidanty, vitamín E, podľa druhu aj železo, horčík, draslík či vápnik. Je výborným zdrojom rýchlej energie, čo oceníte napríklad na výlete na bežkách, keď vám už dochádzajú sily. Navyše, chuť ovocia sa sušením stáva koncentrovanejšia a sladšia. Ale pozor, všetkého veľa škodí! Musíte pamätať na to, že aj sušené ovocie obsahuje veľké množstvo prírodných sacharidov.

AKÉ OVOCIE SUŠIŤ?

Sušiť by sme mali iba kvalitné, chémiou neošetrené, neprezreté a nepoškodené ovocie, nenapadnuté plesňou. Ak to ide, je lepšie zachovať šupku, ktorá obsahuje väčšinu prospešných látok, napríklad u jablka a hrušiek. Sušiť môžete väčšinu ovocia. Väčšie plody treba nakrájať, odstrániť kôstky či jadierka, menšie plody, ako bobuľoviny, sa sušia celé.

AKO SUŠIŤ?

Sušiť ovocie môžeme v lete v horúcom dni vonku na slniečku, v klasickej rúre alebo v špeciálnej sušičke. Sušenie je práca na dlhší čas, nech ho robíme akokoľvek. Vonku budeme sušiť niekoľko dní, v rúre či sušičke niekoľko hodín. Čím viac vody daný druh ovocia obsahuje a čím väčšie kúsky ovocia sušíte, tým bude sušenie prebiehať dlhšie. Ovocie je dobré najskôr umyť, očistiť, odstrániť kôstky, prípadne rozkrojiť napoly alebo nakrájať na plátky, hrubé cca 0,5–1 cm. Sušením plody väčšinou stmavnú, ak chcete zachovať ich prirodzenú farbu, môže pomôcť trik, keď ovocie pred sušením namočíte do vody s citrónovou šťavou. Sušíme podľa druhu pri teplotách od 30 do 70°C. Vonku musíme

sušenie často kontrolovať, strážiť, aby ovocie nezačalo plesnivieť a inak sa neznečistilo. V rúre je najlepšie používať teplovzdušnú funkciu a na plechu treba ovocie sušiť na papieru na pečenie. Sušička je najpohodlnejším a najefektívnejším riešením, ovocie sa suší na viacerých sieťach naraz. Niektoré sušičky dokonca využívajú technológiu infračerveného sušenia, teda rovnaký princíp, ako je sušenie na slnku. Uchovávať sušené ovocie by sme mali v dobre uzatvorenej nádobe v suchu, ideálne v tmavej a chladnej miestnosti. Takto vydrží roky!

SUŠENIE MRAZOM ALEBO LYOFILIZÁCIA

Tento moderný spôsob sušenia ovocia je ideálny tým, že viac uchováva tvar, farbu a pôvodnú chuť a vôňu ovocia. Ovocie sa najprv rýchlo zamrazí a potom usuší pri nízkom tlaku až po vákuum. Zachovávajú sa tým skoro všetky vitamíny a minerály. Jeho ďalšou nespornou výhodou je, že sa pri ňom nepoužívajú žiadne chemikálie na rozdiel od klasického priemyselného sušenia, kde sa väčšinou používajú siričitany. Jeho cena je však vyššia, čo zodpovedá náročnej výrobe.

NA ČO SA POUŽÍVA?

Vďaka výbornej chuti je sušené ovocie vhodné ako zdravé „zobanie“ či desiata. Môžeme si ho pridávať do ranných kaší, ale aj do čaju, buchiet, koláčov, použiť ho ako základ na raw dezerty, alebo ním môžeme ozdobiť torty. Vianočné pečivo, najmä to nepečené, sa bez neho rozhodne nezaobíde. A vianočka bez hrozienok v rume? To si neviem predstaviť! Vhodne sa dá sušené ovocie kombinovať so syrmí alebo smotanovými omáčkami k mäsu, najmä k divine. Aj v šalátoch urobí doslova divy.

MÔJ POHĽAD

Sušené ovocie máme doma vždy! V chladničke hrozienka a brusnice naložené v rume, vhodné do kysnutého cesta a štrúdle. V špajzi sušené slivky, datle a figy na priame konzumovanie, keď chceme maškrtiť. Ale dávame si ho aj do jogurtu, granoly alebo rannej kaše. Lyofilizované maliny a jahody používam na dozdobenie dezertov a musím ich schovávať pred synom, ktorý je schopný zjesť celú škatuľku na posedenie. Moje najobľúbenejšie recepty nájdete pod článkom.

Krásne, pozhnané a sladké Vianoce a veľa zdravia v novom roku 2022 vám praje ZUZANA KOMŮRKOVÁ





ŠALÁT S AVOKÁDOM, SUŠENÝM OVOCÍM, ORECHMI A DIPOM S KARÍ

1 hrst' vlašských orechov, 1 hrst' sušených brusníc, 1 hrst' nesírených sušených marhúľ, 2 zrelé avokáda, 125 g polného šalátu, 30 g sezamového alebo olivového oleja, 1–2 lyžičky dijonskej horčice, 1 lyžica limetkovej alebo citrónovej šťavy, 150 g smotany (min. 30 % tuku), ¼ lyžičky karí, ½ lyžičky soli, štipka mletého čierneho korenia

Orechy a ovocie nasekáme na drobnejšie kúsky. 1 avokádo nakrájame na kocky. Všetko vložíme do misy s umytým poľným šalátom. V mixéri alebo tyčovým mixérom rozmixujeme druhé avokádo, olej, citrusovú šťavu, smotanu a korenie. Dressingom polejeme vopred pripravenú zmes.

BRAVČOVÁ PANENKA PLNENÁ SLIVKAMI (4 porcie)

1 kg bravčovej panenky, 10–12 sušených sliviek, soľ, čierne korenie, 200 g anglickej slaniny na plátky, 800 g zemiakov, 1 lyžička rasce, 2 lyžičky soli, 2 vetvičky tymiánu alebo ½ lyžičky sušeného, 3 lyžice olivového oleja, 50 ml koňaku, 50 g masla

Panenku očistíme a dlhým nožom vytvoríme uprostred otvor, do ktorého vložíme sušené ovocie. Mäso osolíme, okoreníme a zabalíme do plátkov anglickej slaniny, môžeme upevniť špagátikom. Zo všetkých strán opečieme na olivovom oleji, dáme do pekáča a pečieme 15 minút na 200 °C. Potom zabalíme do alobalu spoločne s vetvičkou tymiánu. Uvaríme olúpané zemiaky. Do panvice, v ktorej sme opekali mäso, pridáme k oleju výpek z pekáča, koňak, tymián a krátko prevaríme. Odstavíme z variča a vmiešame maslo. Dochutíme prípadne soľou a korením. Mäso nakrájame na plátky a podávame s omáčkou a varenými zemiakmi.

OVOCNÝ ČAJ

1 liter vody, 1 hrst' sušených jabĺk alebo hrušiek, 4 sušené slivky alebo 1 hrst' sušených čučoriedok, 2 klinčeky, ½ škoricovej kôry, 1 guľôčka čierneho korenia, 1 guľôčka nového korenia, voliteľne kardamón, badián podľa chuti, 4 kolieska čerstvého biocitrónu (1 kus do každého hrnčeka)

Sušené ovocie a korenie dáme do kanvice a zalejeme litrom vriacej vody, lúhujeme aspoň 15 minút. Podávame s kolieskom citrónu.

OVOCNÝ VALČEK – NEPEČENÉ VIANOČNÉ PEČIVO

2 zrelé banány, 12 veľkých datlí, 2 hrste vlašských orechov, ½ lyžičky škorice, kvapka rumu (voliteľne), sušené ovocie podľa chuti (marhule, slivky, brusnice, hrozienka), na zahustenie strúhaný kokos (prípadne nadržané detské piškóty), strúhaný kokos na obalenie

Banány, datle, orechy, škoricu a rum rozmixujeme do hustej hmoty. Do nej vmiešame na malé kúsky nakrájané sušené ovocie podľa chuti a fantázie. Zahustiť môžeme ešte strúhaným kokosom, prípadne drvenými detskými piškótami. Z hmoty vytvarujeme valček, ktorý obalíme v kokose. Zabalíme do potravinovej fólie a dáme aspoň na 12 hodín do chladničky vychladnúť a stuhnúť. Potom krájame na širšie kolieska. Skonzumovať by sme mali do 2 dní.

KYSNUTÝ VIANOČNÝ VENIEC S OVOCÍM A MANDĽAMI

2 hrste hrozienok, 2 hrste sušených brusníc, 2 hrste nesírených sušených marhúľ, 2 hrste mandlí, 2 dcl rumu, 1 lyžička škorice, 1 kocka čerstvého droždia, 50 g trstinového cukru, 150 ml mlieka (aj rastlinné), 2 vajcia, 100 g rozpusteného masla, 500 g hladkej múky, 0,5 dcl rumu, 1 štipka soli, vanilka alebo vanilkový cukor

Najprv si nachystáme ovocie do misky – hrozienka a brusnice celé, marhule nakrájame na menšie kúsky. Zalejeme rumom, pridáme škoricu, premiešame a necháme asi hodinu marinovať. Potom k nim vmiešame nasekané mandle alebo orechy. V hrnčeku si vyrobíme kvások z droždia, cukru a asi polovice mlieka. Všetko rozmiešame, prikryjeme a necháme 15 minút v teple zaktivovať. Prelejeme do misy alebo robota, pridáme 1 celé vajce a 1 žltok, ostatné suroviny a vypracujeme cesto, ktoré necháme v teple kysnúť 45 minút. Vyksnuté cesto rozvaľkáme na pomúčenej doske na obdĺžnik s veľkosťou 40x30 cm. Rozkrojíme ho na 2 pruhy 15x40 cm. Do stredu každého pruhu naniesieme polovicu ovocnej zmesi a zrolujeme. Oba pramene spletieme a spojíme do kruhu, preniesieme na plech vyložený papierom na pečenie a potrieme zvyšným bielkom. Necháme ešte chvíľu kysnúť na plechu, cca 15 minút. Pečieme v rúre vyhriatej na 160°C teplovzdušne asi pol hodiny. Vychladnutý veniec pocukrujeme a ozdobíme stužkou.



Akú ohromnú moc máme

Ako to už býva v predvianočnom čase, častokrát si vystojíme mnohé rady, postojíme si v zápachoch či robíme okružnú jazdu po parkoviskách v nádeji, že sa medzitým pre nás a naše auto uvoľní miesto.

Sme pri tom v rôznej intenzite nevrlí, zlostní a nahnevaní a na ľudí okolo vypúšťame jed v podobe rôznych nadávok a iných slovných alebo mimoslovných reakcií. Vôbec si však mnohí neuvedomujeme (alebo v zajatí svojho vlastného ega zabudneme), čo si tým sebe, a nielen sebe spôsobujeme.

LAVÍNOVÁ REAKCIA

Pred niekoľkými dňami som stála v rade na pošte. Ako som tak čakala, sledovala som dianie naokolo. Po nejakom čase státia v rade sa niektorí ľudia predou mnou významne obracali na tých za nimi (aj na

mňa), krútili útrpne hlavou alebo šomrali niečo v zmysle „to hádam nie je možné“ a usilovali sa očným kontaktom spojiť s inými a získať tak od nich nepriamo podporu.

Začalo sa to jednou takouto nevrlou reakciou jedného z nich a po niekoľkých minútach už krútili hlavou skoro všetci. Akoby sa zdvihla ohromná vlna nenávisti, zlosti a hnevu. Tá sa prejavovala aj voči deťom, ktoré spolu so svojimi rodičmi čakali v rade - keďže rodičia deťom začali odsekať a strácať trpezlivosť.

Keď som sa zaradila do radu, počula som, ako nejaká pani predou mnou hovorí staršej panej s dvoma palicami, nech si sadne, a keď príde na rad, tak sa zaradí. Táto istá pani, čo tak súcítne zareagovala a staršiu pani prinútila posediačky počkať, kým príde na ňu rad, tejto druhej staršej panej

potom tak zlostne vynadala v momente, keď na tú staršiu pani prišiel rad, a ona si vykračovala k prepážke. Predniesla v dvoch vetách niečo v zmysle, že to by si mohol sadnúť každý a že ona, keď mala zlomenú nohu, tiež stála o barliach v rade a nikoho to nezaujímalo. Treba podotknúť, že táto celkom rozdielna reakcia rovnakej panej na jednu a tú istú situáciu nastala po spomínanej zdvihnutej vlne nepriateľských emócií. A presne takto sa my všetci navzájom ovplyvňujeme.

O ČO TU IDE?

Mnohí si už neuvedomujeme, že všetko speje do rovnováhy a ako zasejeme, tak žneme. A je celkom jedno, či sme podľahli nepriateľskej emócií (egu) niekoho iného, alebo sme my boli tými, ktorí rozrušili vnútorný pokoj iných. Každý z nás sa rozhoduje, čomu dá prednosť. Nikto iný za nás toto nemôže rozhodnúť (hoci my často seba a iných presvedčame o opak, keď na iných zvažujeme vinu alebo si vyčítame a na seba berieme zodpovednosť iných). A rovnako nikto iný namiesto nás nemôže zožať (prevziať zodpovednosť). My všetci sme v skutočnosti „len“ láska. Všetko ostatné je ilúzia. A viete, v akej časti roka táto naša pravá podstata máličko vykukuje? Počas adventu a vianočných sviatkov. Nepociťujeme v tomto čase viac eufórie, nadšenia a dojatia? Zastavuje sa niekto z vás pri stánkoch a obdivuje alebo dokonca kúpi nejakú ručne vyrobenú drobnosť, ktorú by ste si v inom čase ani nevšimli? Ale hľa, v tomto čase akoby nabrala na kráse. Nie je to o tej veci, je to o nás. My sa v tomto čase oveľa viac otvárame (hoci často len v tomto čase), otvárame viac svoje srdce a sme schopní aj viac vidieť lásku všade naokolo. Preto má pre nás tá zdanlivo zbytočná, ručne vyrobená vec zrazu inú hodnotu, teší nás pozeráť sa na ňu, cítime hrejivé teplo. Cítime totiž tú lásku, energiu, s ktorou bola vyrábaná. A keďže sme viac ako kedykoľvek inokedy v roku otvorení láske, sme viac schopní lásku uvidieť a oceniť vo všetkom. Keďže všetko speje do rovnováhy a ako zasejeme, tak žneme.

Tú eufóriu, nadšenie a dojatie, ktoré mnohí z nás vo väčšej miere cítia počas decembra, sme sem prišli cítiť po celý rok, po celý náš život. Je na nás, čo si zvolíme. Vyberme si súcít a pochopenie seba a iných. To je kľúč k hojnosti vo všetkom.

Mgr. Ing. PETRA JELÍNKOVÁ





Terapeutické metódy (23)

RUŠ ALEBO ZMEŇ TO!

ZAČIATOK PRÍBEHU

RUŠ je skratka pre Rýchlu a Účinnú zmenu Skutočnosti. A také je aj pôsobenie RUŠ naozaj. Skúšali ste všetky metódy, ktoré sú na svete? Stále sa cítite nepríjemne? Máte pocit, že ste iba prekryli/preprogramovali problémy, ale stále vo vás sú? Chcete sa ich naozaj zbaviť? Tak presne pre vás je RUŠ. Metódu vymyslel Karel Nejedly, keď ani po niekoľkých pobytoch v Indii nebol šťastný. Počas jednej noci v ašrame mu napadlo, že všetci ostatní vyzerajú nejakú spokojne, hovoril si, či náhodou neprišli na niečo, o čom on zatiaľ nevie. Najviac mu prekážalo, že ešte nie je osvietený. Pomyslel si teda prvú RUŠáčku vetu: „Prijmam, že nie som osvietený.“ A jeho pocit z toho, že nie je osvietený, sa zrazu zhoršil. Keďže Karel je zvedavý, nedalo mu to a zopakoval túto vetu ešte niekoľkokrát, párkrát sa to ešte zhoršilo a potom sa mu, čuduj sa svete, uľavilo. Zrazu mu bolo úplne jedno, že nie je osvietený. A tak sa začal písať príbeh metódy RUŠ.

PRINCÍP PÔSOBNIA

Karel Nejedly potom na tomto jednoduchom základe postavil systém, ktorý je dnes aplikovateľný na akýkoľvek problém – aj na ten váš. Fungovanie metódy je v princípe veľmi

jednoduché: najskôr pomenujete, čo vám prekáža. Potom si pomenujete ideálny výsledok, tzn. ako by ste chceli, aby to bolo. Potom už podľa jednoduchých krokov dohľadáte príčinu v detstve a tam ju prijmete. Keď danú myšlienku prijmete v detstve – teda v príčine – tam, kde daný problém vznikol, logicky sa problém rozplynie aj v súčasnosti. Prijatie v tomto prípade neznamena súhlas, s niektorými udalosťami skrátka nemôžeme súhlasiť, no môžeme prijať, že sa stali a zbaviť ich tak emocionálneho náboja, ktorý nám následne spôsobuje problémy v súčasnosti.

Možno máte pocit, že si na spomienky z detstva nepamätáte, alebo máte strach, že si ich nevybavíte. Niet sa čoho báť, naša pamäť funguje asociatívne, podobné vyvoláva podobné. A ak si naozaj nebudete môcť spomenúť, pravdepodobne pôjde o nejaký blok, ktorý si RUŠkou spracujete ako prvý.

PROBLÉM SA „ROZPÚŠŤA“

Metódu RUŠ možno využiť na akýkoľvek problém, ktorý vás v súčasnosti sužuje: emocionálny, psychický a dokonca aj telesný. Rozdiel oproti množstvu ďalších terapií je ten, že problémy neprekrýva, ani sa ich nepokúša nijako prerobiť. RUŠka vám ich pomôže rozpustiť, nielen

upraviť. Je to, ako keď máte špinavé auto. Čo s ním urobíte? Samozrejme, môžete špinu na ňom tvarovať, maľovať do nej obrázky alebo ju prestriekať novou farbou, ale špina v skutočnosti nezmizne. Metóda RUŠ je ako handra, ktorou auto jednoducho, s pomocou čistiaceho prostriedku (vášho rozhodnutia), umyjete do čista, že žiari ako nové.

VÍT ZBORNÍK

DOBRÝ TIP

METÓDA RUŠ

ALEBO U MŇA JE TO INAK

Aby ste sa naučili metódu RUŠ, nemusíte chodiť na nákladné kurzy ani semináre, naučí sa ju každý sám v pohodlí domova. Karel Nejedly o nej napísal knihu „Metoda RUŠ aneb Já to mám jinak“, ktorá sa skladá z dvoch častí: teoretickej, kde vtipne a vecne vysvetľuje základnú problematiku a princípy; a praktickej, kde vás jasne a priamo vedie procesom čistenia samého seba od negatívnych vzorcov. Kniha vám v žiadnom bode nehovorí, ako sa máte správať. Vecne vysvetľuje, ako v sebe nájsť konkrétne negácie a ako ich navždy jednoducho a logicky odstrániť.

Prírodné kozmetické oleje – arganový a mandľový



Všetky ženy si prajú cítiť sa dobre, i tak aj vyzerieť. Či už v zamestnaní, s kamarátkou na káve alebo pri nejakej slávnostnej príležitosti. Ak ide o používanie kozmetiky, čím ďalej, tým viac vyhladávajú čisto prírodné prípravky, ktoré pôsobia na telo a pokožku jemne a harmonicky. V ponuke obľúbených

prípravkov Energy určených na prírodnú starostlivosť o pleť kraľujú vzácné, mimoriadne jemné kozmetické oleje, arganový a mandľový. Obidva majú biokvalitu a okrem kozmetického aj terapeutický efekt. Ideálne sa kombinujú s krémami z radu Renove.

ARGAN OIL

Arganový olej sa získava zo semien plodov (arganových orechov) stromu argánie tŕnistej (*Argania spinosa*), ktoré sú podobné olivám, ale väčšie, spočiatku sfarbené na zeleno, neskôr žlté.

Olej je veľmi vzácny, pretože na získanie jedného litra treba až 30 kg týchto malých semien. Aj preto, že arganovník rastie len v troch krajinách na svete – v Alžírsku, Maroku a Izraeli. Berberi považovali tento strom za posvätný, pretože im pomáhal prežiť – okrem výroby oleja využívali jeho kvalitné

a odolné drevo, dužinou semien krmili dobytok a škrupinami kúrili. Samotný strom sa veľmi podobá na olivovník, ale zber plodov je oveľa ťažší, pretože vetvy majú ostré bodliny, ktoré sťažujú prístup k plodom. Aj preto je čistý arganový olej niekoľkonásobne drahší než olivový. Medzi kozmetickým a potravinárskym arganovým olejom je rozdiel – kozmetický sa získava lisovaním semien za studena, ale pred výrobou potravinárskeho oleja sa semená najskôr pražia, čím olej získava príjemnú orieškovú príchuť. Vďaka nej nájde využitie v kulinárstve a potravinárstve. Okrem kozmetického, lokálneho pôsobenia na pokožku má olej aj celkové liečivé účinky. Obsahuje vitamín E – známy antioxidant, ktorý bráni starnutiu buniek, ďalej vitamíny A, F, karotenoidy, esenciálne mastné kyseliny, skvalén a steroly. Arganový olej zlepšuje prekrvenie a okysličenie pokožky, spevňuje väzivo (podporuje tvorbu kolagénu a elastínu), sčeluje drobné jazvičky, pleť prirodzene napína, znižuje pravdepodobnosť vzniku celulitídy. Pleti dodáva pevnejší, mladistvý vzhľad. Masáž





pokožky arganovým olejom veľmi účinne pomáha proti celulitíde a striám, ktoré často vznikajú ako následok po redukcii telesnej hmotnosti alebo po tehotenstve. Už vzniknuté strie na bruchu, bokoch alebo stehnách olej síce neodstráni, ale veľmi účinne pomáha predchádzať ich vzniku pravidelnou masážou počas tehotenstva či redukčnej diéty. Arganový olej je vhodný aj na ošetrovanie jemnej pokožky bábätiok, jazvičiek po akné či drobných kožných poraneniach – vďaka tvorbe kolagénu a elastínu pleť zregeneruje a vyhladí. Suchú pleť hydratuje a pritom nezanecháva mastnotu. Terapeuticky pôsobí arganový olej aj vďaka antiseptickým účinkom na viace kožných ochorení, najmä pri ekzémoch, zápale, psoriáze, a to aj vo vlasatej časti hlavy. V oleji prítomné esenciálne mastné kyseliny pomáhajú regenerovať nielen pokožku, ale aj poškodené vlasy – suché, lámavé, rozštiepené, a aj nechty, ktoré budú opäť zdravé, lesklé a hladké. Celkové pôsobenie na pokožku dosiahneme, keď pridáme niekoľko kvapiek arganového oleja do kúpeľa.

ALMOND OIL

Mandľový olej patrí medzi tie najjemnejšie, tiež je veľmi vzácny. Získava sa lisovaním semien stromu mandle obyčajnej (*Prunus amygdalus*), ktorý pôvodne pochádza z Číny a rastie najmä v subtropických oblastiach. Plody tvoria kôstkovice vajcovitého tvaru a šedozelenej farby, ktorých dužina po dozretí praská (podobne ako pri vlašských orechoch). Vo vnútri sa nachádza dierkovaná kôstka svetlohnedej farby, ukrývajúca mandľu, teda škoricovo sfarbené semeno, bohaté na olej. Mandle sú výbornou pochúťkou, či už surové alebo pražené. Mandľový olej obsahuje vitamín B, najmä B2 (riboflavín), vitamín E a kyselinu listovú. Z minerálov najmä vápnik, draslík, horčík, fosfor a ďalej aj nenasýtené mastné kyseliny – olejovú a linolovú. Vďaka veľkému množstvu týchto bioaktívnych látok mandľový olej zjemňuje pokožku a chráni ju pred podráždením. Suchú a popraskanú pleť zároveň hydratuje, pomáha vyhladiť vrásky a pritom neupcháva póry. Pôsobí proti začervenaniu a svrbeniu pokožky, chráni citlivú pleť pred vrtochmi počasia, vhodný

je na ošetrovanie kože po spálení slnkom. Zlepšuje aj kvalitu vlasov a nechťov, podporuje ich rast, dodáva pružnosť a lesk. Pre svoju mimoriadnu jemnosť je vhodný na starostlivosť o pokožku dojčiat už od narodenia, ako aj na prevenciu vzniku strií počas tehotenstva.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

MALI BY STE VEDIET

ARGAN OIL

Arganový olej, pre svoju vzácnosť nazývaný aj „marocké zlato“, pomáha vyhladiť drobné jazvičky na tvári, má výrazné liftingové účinky, je vhodný pre každý typ pleti, na vlasy aj pokožku hlavy.

ALMOND OIL

Mandľový olej je určený pre suchú, popraskanú pleť, citlivú na podráždenie. Ideálny je pre bábätká a ženy so zrelou pleťou. Upokojuje, zjemňuje a pritom neupcháva póry.

Novinka: Mycoren

Po nádherne sfarbenej jeseni prichádza zima. Bude vládnuť chlad. Chlad spojený s trením rúk o seba v túžbe zahriať ich, s podupávaním nohami a chúlením sa ku krbu. Tiež je to ale čas zimných radovánok či prechádzok v iskriacom snehu...

Aby sme si ich mohli užiť s radosťou, v tom nám pomôže aj nový prípravok z radu Mycosynergy – Mycoren.



Hlavné účinky a indikácie

Mycoren je svojím zložením zacielený na patologické stavy spojené s obličkami a močovým mechúrom. Účinnosť Mycorenu zahŕňa stavy od nádorov až po banálne zápaly, kde normalizuje stav obličkového tkaniva. Do okruhu obličiek patria aj bedrá, a preto bude posilňovať bedrovú chrbticu. Harmonizuje kompletne hospodárenie s tekutinami v organizme. Jeho pôsobenie sa okrem iného vzťahuje na spresnenie metabolizmu obličiek a celkového metabolizmu. Preto môžeme účinok Mycorenu vidieť napríklad na znížení cholesterolu či cukru v krvi alebo vysokého krvného tlaku spôsobeného poruchou regulácie funkcie obličiek. Z prednášok viete, že trávenie závisí na jangu obličiek, a to je presne to, o čo ide. Doplniť vyvážené jin, yang obličiek a ich esenciu. Mycoren zásadne podporí pacientov pri a po liečbe chemo- a rádioterapiou, najmä ak bude dôvod pre ich podávanie spadajúce do okruhu prvku Vody. A to tým, že posilňuje vlastnú imunitu tela. Nezanedbateľný je jeho podiel na stabilizácii psychiky. Použitie huby v prípravku – teda kordyceps, pórnatka kokosová a trsovnica lupeňovitá - dopĺňa veľmi dôležitá rastlinná zložka *Dendrobium nobile*. Dohromady tvoria synergickú zmes vyváženého pôsobenia na organizmus.

Zloženie

Huby

Cordyceps: žezlovka čínska je v Mycorene použitá pre svoj účinok na impotenciu, zadúšavosť, bolesti chrbta a chronický kašeľ.

Pórnatka kokosová (Fu Ling): Posilňuje slezinu-pankreas a stredné ohnisko, zlepšuje imunitu, podporuje močenie, upokojuje ducha. Užíva sa pri prázdnote

sleziny-pankreasu, pri hromadení škodlivej vlhkosti, čo je veľmi časté pri oslabení obličiek, pri hlienoch, vodnatej hnačke a opuchoch, pri nespavosti, nepokoji, vyčerpanosti a palpitáciách. **Trsovnica lupeňovitá (maitake):** Pomáha pri fyzickom vyčerpaní a nedostatku sily, pri oslabenej mysli a nechuti do jedla (tu ako príznaky oslabeného jangu obličiek). Má obrovské protinádorové účinky, silno tonizuje, silno zvyšuje imunitu, chráni pečeň pred poškodením pri chemoterapii.

Byliny

Dendrobium nobile: Dendrobium vznešené, krásna orchidea. Vyživuje žalúdok a podporuje produkciu tekutín, dopĺňa jin a prečisťuje horúčavu. Užíva sa pri horúčke alebo suchosti z nedostatočnosti jinu.

Kedy použijeme Mycoren a kedy Renol?

Rovnako ako u ostatných prípravkov

z radu Mycosynergy budeme pri Mycorene využívať jeho účinky na problémy prejavované v hmote, teda v tkanivách orgánov (obličiek, prostaty). Renol, bylinný koncentrát zo základného Pentagramu, ktorý tiež rieši ťažkosti spojené s ochorením obličiek, bude zaisťovať harmonizáciu riadiacich funkcií.

» Napríklad pri infekcii močových ciest v akútnej fáze podáme najprv **Drags Imun, Grepofit a Renol**, po 14 dňoch **Mycoren**.

» Pri ťažkostiach s prostatou využijeme **Mycoren**, dá sa skombinovať s **Renolom**.

» V prípade chronického zlyhávania obličiek zvolíme **Renol** v nízkej dávke.

» Na bolesti chrbta môžeme pokojne odporučiť kombináciu **Mycorenu** s **Renolom**.

» Máme aj novú, vynikajúcu možnosť, ako súčasne ošetriť obličky a pečeň – skrátka podľa potreby skombinujeme **Mycoren** a **Regalen**.

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

POUŽITIE MYCORENU

- » zápaly a cysty obličiek
- » nádorové ochorenia obličiek
- » vysoký krvný tlak
- » opuchy a problémy hospodárenia s tekutinami
- » stavy spojené so suchým kašľom, zadúšavosťou
- » bolesti chrbta
- » pomočovanie
- » impotencia
- » vyčerpanie, pocit nedostatku síl
- » únava z rozmýšľania, z toho plynúca nervozita

Zem vo mne

Je čas odložiť staré, hlboko sa nadýchnuť vo svojom strede a vykročiť do nového. V januári totiž prichádza medziobdobie Zeme, najdôležitejšie zo všetkých týchto medziobdobí. To, akým spôsobom využijeme možnosť obnoviť základnú energiu obličiek práve v tomto čase, nás ovplyvní na celý nasledujúci rok. Máme teda možnosť napraviť 80% chýb, alebo si naozaj dosť uškodiť. A preto treba dať Zemi, čo jej patrí.

BYŤ SÁM SEBOU

K Zemi patrí stred, a preto by sme sa v januári mali vyvarovať všetkých krajností. Žiadnym spôsobom sa nestresovať, necestovať na neznáme miesta, pretože Zem nemá zmeny veľmi v oblube. Odporúčam naopak zostať v blízkom kontakte so sebou. Staráť sa iba hlavne o seba a svojich blízkych. Je úžasné, že v januári môžeme regenerovať svoju energiu práve tým, že budeme plne a vedomo sami sebou, budeme plniť iba svoje želania a robiť to, čo robí radosť hlavne nám. Zdá sa to také jednoduché, že? Ja osobne v januári vôbec nepracujem. Váľam sa pri krbe, čítam si a varím. Svoj život som si zariadila tak, aby zodpovedal pôvodnej čínskej náuke HAM YU. Moja majsterka Eva Joachimová bola totiž vždy pomerne nekompromisná, najmä čo sa týka opatrení na energetickú optimalizáciu v medziobdobiach Zeme. Mali by ste preto vedieť, že v januári platia okrem nestresovania sa aj iné zákazy:

- » zákaz odhalených bedier (to je napokon trestné takmer vždy)
- » zákaz obliekania sa do chladných farieb a čiernej s výnimkou rituálnych príležitostí
- » zákaz chladenia nápojov ľadom
- » zákaz jedenia surovej zeleniny
- » a to najlepšie nakoniec: zákaz plytvania sexuálnou energiou (žien sa to tak veľmi netýka, ale mužov táto ejakulačná reštrikcia väčšinou veľmi nepoteší).

LIEČBA ZEME ZEMOU

Je skrátka nevyhnutné držať sa v teple a pokoji a posilňovať svoju Zem. Kontakt so samotnou Zemou je veľmi blahodarný, preto chodievajme na prechádzky, nikdy však tam a naspäť, uprednostňujme prechádzkové okruhy. Liečebná sila Zeme sa dá využiť v podobe rašelinového kúpeľa a zábalov. Zvýšenú pozornosť by sme mali venovať aj svojim orgánom Zeme (žalúdok, slezina, pankreas) a výžive vo všeobecnosti. Strava v januári má byť teplá, sladká a tučná. Čas na redukčné kúry teda rozhodne nie je. Zamilovať by sme sa mali do obilnín. Vločky, proso a krúpy je dobré uprednostniť pred knedľami a bielou múkou, o sladkostiach nehovoriac. Skvelým spôsobom, ako posilniť svoju Zem, sú hubové produkty – v našom prípade **Imunosan**. V januári ho skombinujeme s **Vitaflorinom**, ktorý zaistí dodávku vitamínov. Práve tých sa v tomto období človeku väčšinou nedostáva. A ešte trochu nevyhnutného Feng Šuej:

MODLITBA

„Ja, ktorá som krásou zelene na zemi a bielou lunou pod hviezdami a mystériom vody, ja volám vaše duše, nech sa pozdvihnú a dôjdu ku mne. Lebo ja som dušou prírody, ktorá oživuje vesmír. Zo mňa všetky veci vychádzajú a ku mne sa musia opäť vrátiť.

Uctievať ma s radosným srdcom, lebo vedzte, že všetky akty lásky a radosti sú mojimi rituálmi. Dajte v sebe prechod krásy a sily, moci a vášnivosti, úcte a pokore. A vy, ktorí ma túžite spoznať, zapamätajte si, že vaše hľadanie a úsilie vám nepomôže, kým neporozumiete mystériu: Lebo ak to, čo hľadáte, nenájdete vo vnútri seba samých, nikdy to nenájdete ani mimo seba. A vedzte, že ja som s vami bola od počiatku a som to ja, ku ktorej dospejete na konci svojich prianí.“

Z knihy Lunárna joga, ADELHEID OHLIG

k Zemi patria stredy, preto udržiavajme centrá (stredy) našich bytov, domov, miestností a písacích stolov čisté a priestranné. Budeme tak lepšie schopní udržať si svoju vnútornú rovnováhu a jednoduchšie nájdeme cestu do svojho vlastného stredu. Na stredy (dni v týždni) si nič neplánujme, nechajme si ich voľné a ten deň venujme pozornosť sebe. Ak by sme chceli energiu Zeme posilniť nejakým rituálom, krásny návod popísala Eva Joachimová vo Vitae č. 10/2021.

JAZDA NA VLNE

Keď viete, čo chcete, môže vám medziobdobie Zeme dosť pomôcť. V januári sa preto sústredím nielen na to, aby som sa držala v teple, pokoji a pohode, ale aj spriadam svoje plány ako pavúk siete. Nabíjam svoje energetické delo a smerujem ho tým správnym smerom. Využívam nielen sily vizualizácie, ale aj slová napísanej modlitby. Je to jeden z mojich najväčších pokladov, ktoré som našla v knihe „Lunárna joga“ od Adelheid Ohlig. Recitujem tie magické slová a cítim, ako mnou prechádza sama esencia života, ako sa vo mne zapaluje iskra, ktorá tam vždy bola. Večné, tiché, nekonečné chvenie...

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



A predsa si čardáš zatancovala!

Každý orgán, každá časť tela nám boli dané do vienka preto, aby nám slúžili, a je našou povinnosťou starať sa o ne s láskou. Podobne ako malé deti, aj oni si vyžadujú našu pozornosť a opateru. Ak sa tak nestane, upozornia na seba bolesťou. Veď ako inak by nám dali na vedomie, že im čosi chýba, že trpia?

Ak porozumieme volaniu nášho tela a ochorenie chápeme ako symbol, otvára nám to príležitosť prísť na stopu svojim životným úlohám. Telesný aspekt choroby má pritom ústredný význam, pretože ešte len pomocou neho dospejeme k významu príznakov. Samozrejme, ak sme otvorení a vedome pristupujeme k životu, pochopíme, že ochorenie nie je trestom, ale darom, ktorý nám dáva šancu na ďalší posun v osobnom vývoji. Bolo to na jar, niekedy v apríli, kedy sa mi jedna moja známa, volajme ju Aďa, postažovala, že z ničoho nič jej opuchlo ľavé koleno a nemôže na nohu ani len dostúpiť. Z toho dôvodu si musela zadovážiť aj pohodlnejšie topánky, pretože chôdza a najmä dostupovanie na chodidlo jej spôsobovali nemalé problémy. Začala krívať. Kolegyňa v práci ju vystrašila, že má zrejme vodu v kolene a mala by navštíviť ortopéda. Naveľa si Aďa vybavila sprievodný lístok k odborníkovi a veru, aj chvíľku v ambulancii pobudla. Nakoniec si povedala, že ona si veru do kolena vrátať nedá - a odišla. S prírodnou liečbou už mala isté skúsenosti. Rozhodla sa, že ju opäť skúsi. Ostrú bolesť pociťovala na vnútornej strane kolena, presne v miestach, kadiaľ prechádzajú meridiány pečene, pankreasu a sleziny, čo poukazovalo na zablokovanie energie v týchto orgánoch. Poruchy na jednotlivých meridiánoch nesúvisia iba so spomenutými orgánmi. Každý orgán v tele dokáže na svoje utrpenie upozorniť jedine cez bolesť. Veď ako inak by sa mu dostalo pozornosti? Nie inak tomu bolo aj v tomto prípade - telo takýmto spôsobom dávalo na vedomie, že už dlho zažíva disharmóniu v každom smere, že prežíva veľa strachu, že trpí nestrávenou zlosťou, hnevom a krivdou a že by bolo dobré vyriešiť si svoje spory. Opäť je to o obrátení sa do svojho vnútra a je dobré položiť si otázku: „Prečo sa trápiš, čo (koho) neviem stráviť, kto mi chýba...?“ Poškodenie sleziny nastáva z pocitu osamelosti a bolia od toho kolena z vnútornej strany, cítiť to pri chôdzi z kopca alebo zo schodov. Ak nás bolia kolena pri chôdzi nahor, je to pečeň a žľezník. Končatiny v prenesenom význame slova predstavujú pohyblivosť či aktivitu. Horné končatiny približujú človeku svet alebo ho vymedzujú, dolné končatiny nesú človeka do sveta alebo ho z neho nesú. Strata pohyblivosti v nohách predstavuje nechúť k pohybu v živote, k prijímaniu nových myšlienok a poznávaniu aspektov života. Pociť, že všetko viem, nič ma už nemôže prekvapíť, nikam nepotrebujem chodiť. Kolena sú oblasťou, ktorá hovorí o našej pokore. Kolena ohýbame pred osobami, ktoré si veľmi vážime. Úklon alebo padnutie na kolena boli v minulosti všeobecným prejavom zdvorilosti, vyjadrujúcim pokoru: dvorné poklony, ohnutie kolena v kostole. Ale ide aj o výraz strachu – roztrasú sa mu kolena. Problémy s kolenami teda poukazujú na tému pokory, čiže nám chýba potrebná pokora alebo trpezlivosť.

LIEČBA ZVONKA AJ ZVNÚTRA

Aďu čakala v júli synova svadba a problémy s chodením jej veru na radosti nepridávali. Ona však bola skalopevne presvedčená, že do svadby sa uzdraví. Vrávi sa: „Tvoja viera ťa uzdraví“ - a bola tomu skutočne tak. Pre odplavovanie toxických látok z tela a pre účinnejšie pôsobenie všetkých prípravkov sme začali očistnú



kúru s **Cytosanom** v dávkovaní 3x denne 1 kapsulu a **Regalenom** v dávkovaní 3x5 kvapiek. Detoxikácia tela bez úpravy stravy nedosiahne potrebný efekt, takže sme z jedálneho lístka vylúčili cukor, zemiaky, bielu múku a výrobky z nej, červené mäso a mlieko. Pridali sme viac zeleniny a zeleninových štiav. Na boľavé koleno, ráno aj večer, cez víkendy aj viackrát v priebehu dňa, si robila obklady s **Cytosanom fomentum gelom** a následne aplikovala úžasný krém **Artrin**. Cytosan fomentum gel je originálny ešte aj v tom, že okrem odstraňovania bolesti a pozitívneho pôsobenia dokáže poukázať aj na miesto zápalu. V tomto prípade zostalo po zmytí gélu celé koleno začervenané, čo demonštrovalo zápal v celom kolene. **Skeletin** užívala 3x2 kapsuly na regeneráciu chrupavky, odstránenie zápalu a uľavenie od bolesti, **Fytomineral** nárazovo 30 kvapiek na regeneráciu kostného aparátu a doplnenie minerálov. Vďaka tomu, že Aďa bola otvorená novým veciam a pochopila podstatu svojho problému, intenzívne na sebe popracovala, tak si skutočne v júli na synovej svadbe zatancovala aj čardáš! A nielen ten – ona veľmi rada tancuje a hneď, ako jej to povinnosti svadobnej mamy umožnili, bola stále na tanečnom parkete. Na druhý deň ju nohy síce boleli, ale koho by už neboleli po pretancovanej noci a zvládnutých problémoch! Ona však už vedela, ako si pomôže. Nevedno, ako by ťažkosti s kolenom dopadli, keby sa v apríli rozhodla inak. Na tom už v podstate nezáleží. Relevantné je, že svojím uvedomelým prístupom si uzdravila nielen koleno, ale že starostlivosťou oň naštartovala aj ozdravný proces orgánov, ktoré to potrebovali. A o tom to je – všetko so všetkým súvisí.

Ing. Mária Verbeníková



O výchove a nevychove (4)

MAMI, BUĎ SO MNOU...

Žijeme v uponáhľanej dobe, v spoločnosti, ktorá je nastavená prevažne na výkon. Sme zvyknutí robiť všetko naplno, rýchlo, efektívne, všetko chceme mať pokiaľ možno dokonalé. A rýchlo. Takže naplno pracujeme, naplno nakupujeme, zariaďujeme, venujeme sa športu, koníčkom, zúčastňujeme sa kultúrnych akcií, naplno sa staráme o domácnosť a deti. Do svojich detí sme ochotní investovať dosť, vidíme v nich svoju budúcnosť, a tak kupujeme všemožné rozvojové hračky, platíme drahé krúžky, starostlivo vyberáme školy. Aj to robíme naplno. To, čo však deti potrebujú zo všetkého najviac, je naša plná pozornosť. A tu množstvo rodičov zlyháva bez toho, aby to mali v úmysle alebo si to vôbec uvedomovali.

PRÍKLAD ZA VŠETKY

Jedna mamička si prišla pre radu ohľadne výchovy detí. Mala pocit, že jej deti si nič nevážia, sú nevďačné a večne nespokojné. Pritom pre ne robí všetko, čo môže. Dcéru napríklad vozí na lukratívny krúžok cez pol mesta. A keď cestou domov potrebuje ešte vybaviť niekoľko telefonátov, dcéra sa uráža, že sa s ňou nezhovára a nepočúva ju. Večer dorazí domov, mladší syn sa dožaduje rozprávok. Keď mu ich však pustí, aby mala trochu pokoja a mohla vybalit nákup a urobiť teplú

večeru, skáče po gauči, hnevá a skrátka robí všetko pre to, aby si ho musela všimnúť. Mamka je z toho zničená, nič nestihne a na deti sa hnevá. Na konci dňa je vyčerpaná a má pocit márnosti. Pozrime sa ale na situáciu očami detí. Staršia dcéra prichádza plná zážitkov, ktoré chce s mamičkou zdieľať. Tá na ňu ale nemá čas a telefonuje. To, čo cíti, je sklamanie. Mladšie dieťa celé popoludnie čaká na mamičku, teší sa na ňu. Ale mama nemá čas. Robí teda všetko pre to, aby mu mamka venovala aspoň chvíľu pozornosti.

VENUJME DEŤOM SVOJ ČAS

Deti sú citlivé na našu plnú pozornosť, potrebujú ju. Preto nestačí byť s nimi fyzicky, postarať sa o ne, zabaviť ich, zorganizovať im voľný čas. Dôležitá je naša plná a vedomá pozornosť, naše naladenie sa na dieťa. To v reále znamená vypnúť telefón, počítač, televíziu na pozadí, zahodiť na chvíľu starosti, odložiť nedokončené úlohy (alebo ich ešte lepšie urobiť predtým, než budeme s deťmi, prípadne si ich spísať na papier a odložiť na neskôr). Stať sa na chvíľu návštevníkom v detskom svete. Vytvoriť každý deň špeciálny, spoločný „priestor a čas“, ktorý nebude ničím rušený, keď nebudeme odbiehať k nedokončeným úlohám, deti nebudú počuť „počkaj, len ešte...“. Bude to priestor pre spoločné zdieľanie zážitkov, radostí a starostí, ale

aj priestor na bláznenie sa, naladenie sa na rovnakú nôtu, spoločné hranie sa. Na to nepotrebujeme žiadne vybavenie ani organizáciu. Naopak, mali by sme vychádzať z prání detí. A to bez ohľadu na svoju predstavu o spoločne strávenom čase. Zamyšľanú aktivitu môžeme dieťaťu ponúknuť, ale ešte lepšie urobíme, keď necháme voľbu na ňom. Aj keby si namiesto čítania rozprávky želalo hádzať papierové guľôčky do koša. Majme na pamäti, že to, čo sa nám zdá ako skvelá zábava, nemusí dieťa vnímať rovnako, alebo jednoducho v danej chvíli potrebuje niečo iné. V slede každodenných povinností to nie je úplne jednoduchá úloha. A tak pravdepodobne sem-tam pocítíme nutkanie predsa len pri tom ešte niečo stihnúť. Nerobme to. Ak nám myšlienky odbiehajú inam, skúsme sa opäť naladiť na dieťa. Pripomenúť si, že teraz chceme venovať čas len jemu. Pozrime sa do detských očí plných očakávania. Pohľadme deti po vlasoch, sadnime si k nim na zem. A jednoducho budme chvíľu pre ne a s nimi. Investícia do spoločne stráveného času „naplno“, bez ďalších podmienok, rušivých podnetov a úsilia o naplnenie našich predstáv o spoločne strávenom čase, je totiž tou najväčšou investíciou, ktorú môžeme deťom dať.

PhDr. PAVLÍNA HLAVÁČOVÁ

Veterinárne prípravky Energy (1)

POMÁHAJÚ UŽ VIAC NEŽ 10 ROKOV

Naši čitatelia veľmi dobre poznajú prípravky Energy, skvelo fungujúce pri mnohých ľudských ťažkostiach, fyzických aj psychických. Určite teda vedia, že máme aj veterinárny rad prípravkov, ktoré dokážu vrátiť zdravie, pohodu a silu zvieratám – a vďaka tomu ich pánom aj pokoj a spokojnosť. Rozhodne si tieto produkty zaslúžia pozornosť, preto sa im budeme viac venovať v novom seriáli, ktorý teraz začne vo Vitae pravidelne vychádzať.

MILÁČIK NA PRVOM MIESTE

Každý z nás, kto máme doma zviera, veľmi dobre pozná situáciu, keď miláčik ochorie a celý chod domácnosti je vykoľajený zo svojho pokojného stereotypu, o rovnováhe nehovoriac. Hľadáme pomoc na veterine, v domácej lekárničke, na internete, u priateľov... Skrátka, vyriešiť chorobu nášho parťáka sa stáva prioritou. Akí sme potom šťastní a vďační, keď sa zviera opäť uzdraví a dáva nám najavo svoju pohodu radostným vrtním chvosta, miskou vylízanou do poslednej omrvinky či spokojným pradením v lone!

PREČO SÚ OBLÚBENÉ?

Veterinárne prípravky Energy sa tešia rastúcej obľube, a to nielen u chovateľov a milovníkov zvierat, ale aj u veterinárov, fyzioterapeutov, zvieracích psychológov a výživových poradcov. Prečo je tomu tak? Holistický prístup, požiadavky na čistotu a biokvalitu a najmä pranie neriešiť choroby potláčaním symptómov, ale hľadať ich príčiny a porozumieť súvislostiam – to je niekoľko dôvodov, prečo je po prípravkoch Energy stále väčší dopyt aj v súvislosti so zdravím a pohodou zvierat. Ďalej je to ich energetický potenciál a obrovská schopnosť podporiť regeneráciu, teda samoliečivé procesy živých systémov. Mnoho chovateľov zvierat má už pozitívne skúsenosti s humánnymi prípravkami Energy pri riešení svojich zdravotných problémov, a preto hľadá niečo podobne účinné aj pre svojich miláčikov. Zvieratá navyše dokážu na bylinky a bioinformácie reagovať rýchlejšie a citlivejšie než ľudia, jednak vďaka svojmu doposiaľ pevnému spojeniu s prírodou, jednak vďaka nekomplikovanej mysli.

UCELENÁ PONUKA

V sortimente veterinárneho radu nájdeme 17 prípravkov, väčšinou analogických k ich humánnym protažškom. Základ tvoria bylinné koncentráty Pentagramu, ktoré sú osou celej regenerácie. Ďalšie prípravky, či už vo forme kvapiek, kapsúl, mono- i polykompozitné, potom tento základ dômyselne dopĺňajú, rozvíjajú a potencujú.

Prípravky môžu užívať zvieratá všetkých vekových a hmotnostných kategórií, dajú sa použiť pri prevencii u zdravých zvierat, aj na liečbu rôznych syndrémov a ochorení. Môžeme pomocou nich vylepšiť kondíciu a zvýšiť vitalitu zvierat, podporiť kvalitu osrstenia, pripraviť ich na reprodukciu, záťažovú situáciu, športový výkon či chirurgický zákrok. Ak je zviera choré alebo povedzme nie je v energetickej rovnováhe, dá sa v niektorých prípadoch pomôcť iba bylinkami a prírodnou cestou. Napríklad zvracanie po zožratí niečoho závažného, falošná plodnosť, dysmikróbia po užívaní antibiotík či iných liekov – toto sú stavy, ktoré rýchlo a krásne reagujú na prípravky Energy. »



PODPORA POHYBOVÉHO APARÁTU A KONDÍCIE V ZIMNOM OBDOBÍ!

CENA BALÍČKA PRE ČLENOV:

22,30 €, 27 bodov
ušetríte 4,00 €



SKELEVET

URÝCHĽUJE HOJENIE ZLOMENÍ.
JE VHODNÝ PRI DEGENERATÍVNYCH
OCHORENIACH KĽBOV A ZÁPALOVÝCH
OCHORENIACH POHYBOVÉHO APARÁTU.

KINGVET

POSILŇUJE ZDATNOSŤ A ŽIVOTASCHOPNOSŤ
ZVIERAŤA. REGENERUJE VÄZIVOVÉ TKANIVO.
PRÍPRAVOK MÔŽETE POUŽIŤ PRI NIEKTORÝCH
BAKTERIÁLNYCH INFEKCIÁCH.



» Výborné sú produkty aj vtedy, ak sa zvieratá už liečia klasickým veterinárnym spôsobom. Až na výnimky sa tieto dva liečebné prístupy nevyklučujú, pretože prípravky Energy klasickú liečbu dopĺňajú a obohacujú o energetickú zložku. Pomáhajú kardiakom, nefropatikom a pacientom endokrinologickým, uplatnenie nájdu aj v onkológii. Zlepšujú hojenie rán a rekonvalescenciu po operáciách a hospitalizácii. Mláďatám umožňujú lepšie preklenúť obdobie odstavu a sériu vakcinácií a chemizácie v prvom roku života. Seniorom vracajú iskru a spríjemňujú starobu, pomáhajú im žiť plnohodnotný život aj so všetkými bolesťami, ktoré toto životné obdobie prináša.

MVDr. MILENA MARTINCOVÁ

KVALITNÉ ODBORNÉ ZÁZEMIE

Vo veterinárnej divízii máme rozpracovaný viacúrovňový systém poradenstva a vzdelávania, vďaka ktorému je pomerne jednoduché zoznámiť sa s prípravkami a začať ich prakticky používať. Máme vyškolených poradcov z radov veterinárov aj nadšených chovateľov, k dispozícii pre záujemcov sú produktové letáky a aj nové webové stránky. Organizujeme cykly celodenných seminárov IEVET, prednášky a webináre na rôzne témy. Naše veterinárne prípravky testujeme na svojich domácich miláčikoch a aj preto ich môžeme z celého srdca odporučiť.



KINGVET A SKELEVET

Zimné mesiace sú pod vládou elementu Vody, toto obdobie je vo všeobecnosti vhodné na regeneráciu kĺbov a pohybového ústrojenstva. Začnime teda náš seriál predstavením produktov na to predurčených, Kingvetu a Skelevetu, dvojicou, ktorá sa navzájom dopĺňa a podporuje. Skelevet funguje v tomto spojení ako substrát, stavebný materiál pre účinky Kingvetu. Kingvet posiluje Skelevet na mieste určenia a zabezpečuje tak jeho maximálne využitie.

Kingvet je viaczložkový bylinný koncentrát s charakteristikami: anabolický, podporný, stimulačný, regeneračný a silový. Je veľmi vhodný po operáciách mäkkých a tvrdých tkanív na podporu hojenia a rekonvalescencie. Užívajú ho športovci aj pracovné zvieratá, v záťaži či po nej, na zvýšenie výkonnosti a nárast svalovej hmoty. Výborný je aj u kardiakov, kde podporuje sťahy srdcového svalu a zlepšuje trofiku myokardu. Regeneruje tkanivo pečene, zlepšuje kondíciu a komfort zvierat s Cushingovým syndrómom. Najčastejšie sa využívajú blahodarné účinky

Kingvetu na pohybový aparát, najmä na šľachy, väzy, svaly a kĺby. Hojí rôzne poranenia a zápal, uľavuje od bolesti pri artróze, v mnohých prípadoch dokáže nahradiť analgetiká. Preto je jednotkou v praxi veterinárnych fyzioterapeutov a ortopédov, ktorí s prípravkami Energy pracujú.

Skelevet je vhodný najmä u rastúcich mláďat, kde podporuje vyvážený rast. Minerálne látky a kolagén sa podieľajú na tvorbe kostného tkaniva a zubov a ďalej na výstavbe chrupaviek, nielen kĺbových, ale aj napríklad ušných lalokov a prstencov. Liečebne Skelevet podporuje hojenie zlomenín, poranených šliach a väzov, znižuje opotrebovanie kĺbovej chrupavky pri osteoartróze. Regeneruje rohovinu prstových vankúšikov, kopýt aj pazúrov, zvyšuje jej pevnosť a pružnosť, stimuluje rast srsti. U dojčiacich feniek pôsobí preventívne proti eklampsii. Výhodou je jeho chutnosť a jednoduché podávanie psom vo forme maškrtky.

MVDr. MILENA MARTINCOVÁ

Cesta sebapoznania cez dátum narodenia

SPOZNÁVAME ŽIVOTNÉ ČÍSLO 3



Veríte, že na podhubí všetkých situácií, problémov a výziev, ktoré práve žijeme, tvoríme niečo nové a unikátne? Možno to ešte nie je tak vidno, ale masívnym prebúdzaním ľudí, ktorým prestalo stačiť žiť zo dňa na deň v čistej matérii, bez radosti, v strachu o budúcnosť a zdravie, sme niekde za oponou začali budovať NOVÚ ZEM. Na základe úplne iných hodnôt. Teda nových, zdravších vzťahov k sebe a spoločnosti.

Hoci teraz žijeme chaos a veľa ľudí si možno pripadá stratených v čase a priestore, na jeho základoch a ruinách doby, ktorá odchádza, vznikne niečo nové a odíde to staré. Zmeňme teda uhol pohľadu a začnime toto všetko vnímať ako cestu. Cestu k novým vzťahom bez finančnej či psychickej manipulácie, ktoré budú tvoriť ľudia vedomí si vlastnej hodnoty. Tí, ktorí si vzájomne pomáhajú, tvoria komunitu, podporujú sa a radia si, tvoria podmienky pre tvorivý a nie konzumný život. Jedinci, ktorí vzájomne **zdieľajú užitočné informácie, sú sebestační v zdraví aj financiách**. Utópia? Ak pridáme pozornosť sami sebe, budeme sami seba milovať, budeme zdravo egoistickí, nemôžeme v druhom človeku vidieť nepriateľa či konkurenciu. Len vtedy začneme tvoriť jednotu a spájať sa s podobne nastavenými ľuďmi. Stačí zmeniť uhol pohľadu na seba, situáciu a spoločnosť. Aj toto nám ukazuje a učí nás číslo 3.

ČÍSLO 3 V NUMEROLÓGIÍ – MÚDROST', SILA MYSLE, SLOVA, SILA RODINY A ZDRAVÝCH VZŤAHOV

Zatiaľ čo číslo 1 predstavovalo symbolicky JA a MŮJ ZÁMER, číslo dva TY a JA, číslo 3 si môžeme predstaviť ako JA a ĽUDIA. Môj vzťah k rodine, spoločnosti, priateľom, tvorivosti a radosti zo života. Ak spočítate všetky číslice svojho dátumu narodenia, dostanete svoje tzv. životné alebo aj osudové číslo. Predstavuje smer, ktorým sa máte v živote uberať, to, čo je vašim poslaním a bude vás ovplyvňovať celý život. Príklad výpočtu životného čísla 3: $4 + 5 + 1 + 9 + 9 + 2 = 30$ $3 + 0 = 3$

Poslaním životného čísla 3 je vyjadrovať sa slovami, umením, tvorivosťou. Je to jedno z najradostnejších čísel zo všetkých. Títo jedinci si však musia dávať pozor na prehnanú kritickosť a silu slova, ktorým vládnu. Majú silnú myseľ, kam ju nasmerujú, to sa im bude veľmi rýchlo zhmotňovať v realite, v tom, čo chcú a zároveň aj v tom, čo si negatívnym nastavením vytvorili, ale vlastne ani nechcú. Ich hlavným poslaním je TVORIŤ ZDRAVÉ VZŤAHY v rodine a spoločnosti, bez závislosti a obetavosti a UKAZOVAŤ INÝ, NOVÝ UHOL POHLADU.

V KTORÝCH POVOLANIACH ICH NÁJDEME?

Ak ste životná trojka alebo sa vo vašom okolí alebo rodine vyskytuje, spoznáte ju vďaka jej komunikačným zručnostiam alebo tvorivej energii. Bývajú to rodení hovorcovia, komentátori, ich postrehy bývajú trefné a výstižné. Vyhovujú im všetky kreatívne profesie ako herec, umelec, dizajnér, žurnalista, práca v médiách. Majú svoj štýl obliekania a ich zladenie farieb a doplnkov býva originálne. Ich nezávislosť ich predurčuje k práci na voľnej nohe, ako aj k práci s financiami. Vďaka ich všestranosti a láske k ľuďom ich často nájdeme aj v profesiách ako psychológ, pedagóg, terapeut alebo liečiteľ.

PSYCHOSOMATIKA A ZDRAVIE

Nespracovaným strachom životného čísla 3 býva strach z vylúčenia zo spoločnosti, z kolektívu, rodiny. Strach zo samoty. Je dôležité naučiť sa vytvárať zdravé vzťahy bez závislosti a obetavosti. Nezostávať zo strachu zo samoty vo vzťahoch, ktoré už človeku neslúžia a nevyživujú jeho energiu. Číslo 3 je v pentagrame čínskej medicíny spojené s **obličkami**, z pohľadu psychosomatiky so vzťahmi. Počet trojek v dátume

narodenia môže byť ukazovateľom smerom k zdravotným problémom. Môžeme pozorovať predispozície na nerovnováhu v organizme. Môže sa stať, že človek nemá dostatočný počet trojek, teda aspoň jednu. Pri tomto deficite môžeme sledovať predispozíciu na oslabenie obličiek, ktorá sa môže prejavovať ako krátky dych, pocit nedostatočného nádychu, slabosť a bolesť bedier a kolien, výrazná únava, inkontinencia, gynekologické výtoky. Pri týchto problémoch dokáže z prípravkov Energy veľmi dobre zabráť **Renol, King Kong, Flavocel**, eventuálne aj **Gynex**. Pri nulovom počte trojek sa človek môže javiť ako nepraktický v bežnom živote pri využívaní a hľadaní informácií a kontaktov, pri práci s peniazmi. Ak je naopak v mriežke neúmerne veľa čísla 3, obličky môžu ísť do záťaže, čo sa môže prejavovať závratmi, hučaním v ušiach, problémom s krvným tlakom, opuchmi, reumou, spomalenou lymfou. Vtedy je z prípravkov Energy vhodné nasadiť napríklad **Skeleton, Tribulus terrestris forte, King Kong**. Nič nepokazíte dlhodobým užívaním prípravku **Fytomineral**, prípadne **Organic cranberry oil**. Pri bolesti chrbtice a krížovej časti je prvým pomocníkom krém **Artrin** na vonkajšie použitie.

Ďakujeme všetkým trojkám za ich prácu v našich rodinách, firmách, komunitách, za šírenie informácií, radosti a pozitívneho myslenia. Za to, že nám ukazujú riešenia, dávajú nám iný uhol pohľadu a nové videnie SVETA, ktorý si tvoríme na základe zdravých vzťahov k sebe a svojmu okoliu. Bez strachu a manipulácie.

DAŠA ŠVANČAROVÁ

Centrum GARA, Nová Dubnica

CENTRUM GARA

Milí čitatelia,
pre všetkých, ktorí nemajú čas a priestor vycestovať k nám do Centra a chcú absolvovať náš kurz SEBAPOZNANIA cez NUMEROLÓGIU & PSYCHOSOMATIKU, organizujeme v mesiacoch január – marec 2022 ONLINE formu (cez ZOOM). Bližšie informácie o termínoch na www.centrumgara.sk alebo centrumgara@gmail.com.

Kontaktná osoba a zároveň spoluorganizátorka kurzov je ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ. Tešíme sa na vás!



Strach a jeho vplyv na človeka

Strach žije s človekom od nepamäti. Je dobrým sluhom, ale zlým pánom. Motivuje k vyhnutiu sa nebezpečenstvu, zabezpečuje prežitie. Keď je ho priveľa, stáva sa nepriateľom, pretože je veľmi silnou, deštruktívnou a vyčerpávajúcou emóciou. Ide o nájdenie rovnováhy.

Pre nás, ľudí, je prirodzené a dôležité cítiť sa v bezpečí. Ak máme naplnené základné fyziologické potreby, dýchame, prijímame a vylučujeme potravu, spíme a žijeme vo vyhovujúcich životných podmienkach, hľadáme potrebu istoty. Istotu zamestnania, istotu príjmu, bezpečie, istotu rodiny, istotu zdravia, morálne istoty. Čo je však isté?

To, čo vidíme okolo seba a spoznávame na vlastnej koži, nemá s dlhodobou istotou nič spoločné, málokedy sa zhoduje s tým, čo sme očakávali. Život sa tak stáva bojiskom, kde naším nepriateľom je strach. Bojíme sa, že prideme o to, čo máme. O život, zdravie, vzťahy, majetok, prácu... Keď sa necháme ovládnuť strachom, nič nové sa nenaučíme a nič nové nezískame. Strach nám zabráni dozrievať smerom k poznaniu.

KEĎ NÁS PREPADNE STRACH, POLOŽME SI OTÁZKY

„Čo najhoršie sa môže stať?“

„Vyriešime niečo tým, že sa bojíme?“

„Budú sa lepšie cítiť tí, o ktorých sa tak bojíme?“

„Čo môžem urobiť, aby som sa nebál/a?“

Prestaňme sa báť, nech sa deje čokoľvek. Nemusíme mať vždy všetko vo vlastných rukách, majme pozitívnu myšlienku, zámer, urobme s láskou a radosťou všetko, čo je v našich silách, poprosme o ochranu, poďakujeme a nechajme s dôverou niečo aj na toho, kto to riadi (Boh, Zdroj, Vesmír).

Keď sa budeme báť, neochránime sa. Práve naopak. Znižujeme vlastnú imunitu a čo je horšie, sme ľahko manipulovateľní. Strach je emóciou obličiek. Všetko, čoho sa obávame, z čoho máme strach, čomu sa nevieme postaviť v ústrety, obličky oslabuje. Strach vyvoláva napätie, skostnatenie, zdrevenenie, spazmy a kŕče. Negatívne emócie, na pozadí ktorých stojí strach, ako napríklad závisť, túžba po pomste, arogancia a egoizmus môžu spôsobiť ochorenie obličiek. Čínska medicína učí, že v obličkách sa ukrýva naša esenciálna životná energia, náš prameň života. Základ tejto energie získavame od oboch svojich rodičov v momente počatia a môžeme ho ďalej zveľaďovať počas celého života, a to pomocou správnej stravy a zdravého životného štýlu. Sila esencie ukrytej v obličkách podmieňuje rast a vývoj tela, má vplyv na dĺžku nášho života a funkcie jednotlivých orgánov. Neoslabujme ju strachom. Prejavmi oslabenia obličiek sú poruchy sluchu, pískanie a šumenie v ušiach, častý zápal stredného ucha, bolesti chrbta predčasné šedivenie, padanie a rednutie vlasov, problémy s tlakom, neplodnosť u mužov aj žien, sexuálne poruchy, problémy so zubami, časté angíny a pomočovanie najmä u detí.

OBLIČKY MÔŽEME VEĽMI ÚČINNE PODPORIŤ PRÍPRAVKAMI ENERGY

Goji a Fytomineral poskytnú obličkám výživu. Renol a Tribulus terrestris forte podporia obličky na energetickej úrovni. Relaxin, Stimaral a Spiron upokojia, „vyčistia“ a podporia psychiku, aby lepšie zvládala ataky strachu.

Veľmi účinná môže byť na začiatok i Bachova krízová esencia, ktorá skutočne rýchlo obnoví energetickú harmóniu, pokoj a vnútornú rovnováhu. Pomôže prekonať záťažové obdobia, ktoré nás psychicky vyčerpávajú. Následne však nezabudnime na výživu.

ČO OBLIČKÁM PROSPIEVA?

Pre obličky je výborná strava bohatá na koreňovú zeleninu, morské riasy, čierny sezam, jedlé gaštany, pór, petržlenová vňať, jačmeň, pšeno, morské ryby a bravčové mäso, zeler, biela reďkovka, brusnice, moruša, maliny, uhorky, melóny (cez leto), rasca, fenikel, škoric. Číňania majú jedno porekadlo, ktoré hovorí: „Jedz to, čo chceš posilniť“. V prípade obličiek by určite viac konzumovali „ľadvinky“. Nezabudnime na dostatok tekutín – najmä teplých. Obmedzme soľ, cukor, korenie a alkohol. Obličkám svedčí saunovanie, masáže horúcimi lávovými kameňmi a stimulácia reflexných plôšok obličiek na chodidle. Tak, ako sa príroda na zimu stíši, aj my by sme mali dostatočne odpočívať, pestovať svoje vzťahy, lebo odpustenie uľaví obličkám aj duši.

Na záver sa s vami rada podelím o moje obľúbené veľavravné slová Guillaumea Apollinairea:

„Podťe na okraj. Nemôžeme. Bojíme sa. Podťe na okraj. Nemôžeme. Spadneme! Podťe na okraj. A oni šli. A on ich postrčil. A oni leteli.“

Želám nám odvahu a múdre rozhodnutia, ako naložíme so svojim životom. Pretože skutočná sloboda je zodpovednosť za seba.

DANA HÜBSCHOVÁ, Nová Dubnica

www.knihavita.sk

Centrum GARA, Nová Dubnica

Ak ste sa v článku našli, s prekonaním strachu a posilnením obličiek na všetkých úrovniach vám pomôže skvelý tím Centra GARA v Novej Dubnici, www.centrumgara.sk



Óda na Regalen

O firme Energy viem asi len štyri roky. Prvýkrát som sa s ňou stretla počas štúdia tradičnej čínskej medicíny (TČM) v Brne, kde všetci moji prednášajúci pracovali s prípravkami Energy. Dnes vám predstavím Regalen, ako ho možno nepoznáte.

Čínska medicína je celostná medicína. Vychádza z pentagramu, v ktorom je obsiahnuté celé telo - celý človek. Pentagramové prípravky – je ich päť - nezasahujú do duchovného života človeka, a pritom pracujú na viacerých úrovniach: fyzickej, duševnej, energetickej. Riešia energetickú príčinu problému. Čínska medicína vníma ľudské telo ako plne zdravé do štyridsiatich rokov veku, po štyridsiatke už treba niečo doplniť, dodať, viac sa o seba starať. Keďže aj ja som mala v tom období zdravotné problémy a západná medicína mi ponúkla, čo mohla a vedela, hľadala som ešte inu možnosť, aby som sa dobre cítila. Dôvodom na štúdium TČM boli teda moje zdravotné problémy. Prvým prípravkom, ktorý mi odporučili, bol **Regalen**, náležiaci k prvku Drevo, kam patrí pečeň – žlčník.

Regalen rieši metabolické poruchy, detoxikuje telo, upravuje zažívacie procesy, pomáha pri problémoch kože, ekzémoch, akné, psoriáze, alergií, astme, migréne, ochoreniach očí, poruchách funkcie žlčníka. Napríklad aj bolestivá menštruácia má súvis so zablokovanou energiou pečene. Ak sa na to pozrieme z hľadiska psychiky, prejavuje sa to podráždenosťou, impulzívnym konaním, výbuchmi hnevu a zúrivosti, chronickou nespokojnosťou, plačlivými stavmi neadekvátneho dojatia, potláčaním emócií a precitlivosťou na hluk.

NAŠE PRÍPRAVKY

Začala som prípravok užívať v malých dávkach - a začali sa diať veci. Bola som veľmi nervózna, podráždená, trvalo to pár dní, potom dlho nič. Pri spotrebovávaní druhého balenia sa mi z podvedomia vynárali niektoré životné situácie, ktoré som prežila, no vôbec som si ich tak nepamätala. Uvedomila som si, že **Regalen** mi pomáhal uvoľňovať potlačené emócie. Čistila som sa teda vrstvu po vrstve. Mala som vlastne reverznú reakciu, ktorá sa držala na úrovni prvku Drevo. Mne osobne orgán pečene pripomína letokruhy stromu, v ktorom sa nám odmalička alebo počas života ukladali niektoré ťažšie životné situácie. Nedokázali alebo nevedeli sme ich zvládnuť, spracovať, alebo sme ich „ventilovali“ neadekvátne, a to podráždenosťou, výbušnosťou alebo nervozitou.

Počas užívania Regalenu sa vyriešil aj ďalší problém, ktorý som mala od detstva. Na rukách, chrbte, aj na nohe sa mi vytvárali tukové tvrdé hrčky, ktoré som si dávala chirurgicky odstrániť. Teraz viem že išlo o problém s pečeňou, žlčníkom a trávením, telo jednoducho nebolo spriechodnené, a tak sa škodliviny usadzovali, kde sa dalo. K **Regalenu** som pridala krém **Protektin** a kapsuly **Cytosan**. Všetko som užívala možno rok, dva, samozrejme s prestávkami. Hrčky zmizli, rozpustili sa.

Regalen otvára emóciu vnútorného hnevu, ale pre to, aby sa emócia uvoľnila, vyplavila. Tým, že sa uvoľní, telo sa pekne spriechodní a všetko funguje tak, ako má.

ROVNAKÁ DIAGNÓZA, RÔZNE PREJAVY

Odporúčam začať **Regalen** užívať len v malých dávkach, pretože môže ukázať silu. Otvárajú sa staré pocity a ruší sa stará pamäť. Už v mojej krátkej praxi som mala možnosť vidieť silu **Regalenu**. Keď sa zdravotný stav zlepší, nastane úžasný pocit.

V Klube Energy robím diagnostiku prístrojom EAV. Podľa



jazyka (pulzu) začnem kľásť otázky, ktoré ma nasmerujú k príčine zdravotného problému. Ak sa odstráni príčina, celkovo sa upraví stav človeka.

Ľudia sa ma často pýtajú, kedy im to zaberie. Lenže na túto otázku sa mi ťažko odpovedá. Ani ja neviem odpovedať, lebo každý sme individuálny, jedinečný. Môžeme mať rovnaký zdravotný problém, ale každý máme inú príčinu. Napríklad: rodinka príde na diagnostiku, otec má vysoký krvný tlak z potlačeného hnevu, matku pália oči a dieťa je v škole hnevľivé, podráždené. Celej rodine nasadím **Regalen**, lebo všetky prejavy patria k prvku Drevo, teda pečeň, žlčník. Emócia hnevu je u všetkých. Každému sa však inak ukáže, prejaví.

Pre mňa je **Regalen** na prvom mieste. Povedzme si úprimne: kto z nás nemá v sebe potlačené, nevypovedané veci, ktoré v sebe dusíme? Keď ich vypovieme, často je to veľmi impulzívne, zúrive, výbušne a s hnevom.

Podľa mojej skúsenosti s vnímaním je **Regalen** svojím zložením a účinkami jedným z prípravkov, ktoré pomáhajú človeku uvoľniť sa a povedať svoje ozajstné pocity. Robí to s pokojom, porozumením, láskou a neublížením druhému.

Na záver zacitujem výrok mojej učiteľky, ktorú si nesmierne vážim. Je to pani doktorka Alexandra Vosátková. „Všetky emócie, ktoré máme, sú normálne a máme ich mať pre tento život. Ide len o to, ako s nimi narábame. Najhorší hnev je bezmocný – bezmocnosť je najhorší vzťah, lebo ak človek už nemá silu hnevu, ktorá niekedy ženie človeka vpred, nastupuje bezmocnosť - a to je už veľmi zlá situácia. Našou prácou je dať ľuďom silu, aby neboli bezmocní. Pretože zmysel je dôležitý.“

ZLATICA BUCHOVÁ, Klub Energy Trnava

Naozaj sme chorí z nadbytku?

Napriek tomu, že povedomie ohľadom zdravého životného štýlu narastá, zdravotný stav ľudí sa neustále zhoršuje. Narastá počet tzv. civilizačných ochorení, mnoho ľudí má chronické problémy a vek, keď nastanú ťažkosti, sa bohužiaľ znižuje.



Diagnózy, ktoré boli typické pre skôr narodených, postihujú mladých ľudí. Deti, ktoré sú často dojčené 2 – 3 roky alebo dlhšie, sa napriek tomu stávajú alergikmi a atopikmi. Vzhľadom na množstvo prístupných informácií, spôsobov stravy, rôznych techník mentálneho tréningu a uvoľňovania emocionálnych blokov a v neposlednom rade aj vzhľadom na veľký výber rôznych prírodných produktov je to prinajmenšom zvláštne. Niekde bude chybička. Alebo len nepochopenie?

Mnohí z vás, ktorí ma poznáte, viete, že mojou srdcovou záležitosťou je čínska medicína. Dôvod je jasný, je úžasne komplexná a prepája všetky aspekty bytia. Vždy sa pozerá na celého človeka, vrátane jeho prostredia a vzťahov. Ale to, či sa takým spôsobom používa, záleží na terapeutovi, ktorý princípy čínskej medicíny používa v praxi. Vo svojej podstate to funguje rovnako v akejkolvek tradičnej medicíne. Prílev informácií a rôznych filozofií znamenal na jednej strane viac možností a rozšírenie si obzoru, no súčasne prišla potreba urýchliť efekt a hlavne zjednodušiť si prácu. Bohužiaľ, zvrtilo sa to na zjednodušenie si práce na sebe a pre seba. Tá úžasná a jedinečná komplexnosť sa začala trieštiť, vzniklo mnoho rôznych smerov, ktoré sú buď vytrhnuté z celku alebo zamerané len na užívanie rôznych prípravkov. Rôzne formy stravovania, ktorých je už minimálne milión, rovnako metódy liečenia a snahy o návrat k zdraviu.

Kde sa stratil sedliacky rozum a hlavne prihliadanie na individuálne potreby človeka, vychádzajúce z jeho zdravotného stavu? Ľudia chodia z terapie na terapiu, z jedného kurzu na druhý, čítajú množstvo kníh a článkov, všade dostanú veľa informácií. To je fajn, ale koľko z nich naozaj pochopia, aby ich mohli aplikovať dlhodobo? Koľko informácií je v súlade s individuom? Koľké z nich prijmete ako súčasť svojho života? Koľké sa vás naozaj týkajú, dávajú vám zmysel a odpovede na otázky zdravia a spokojnosti? Samozrejme, že každé úsilie sa cení a každá informácia má vo všeobecnosti svoju hodnotu. Ale ľudia sú preplnení množstvom informácií, ktoré si občas dokonca aj odporujú. Sú preplnení názormi, ktoré sa občas vnucujú ako jediný správny pohľad. Sú preplnení tým, čo všetko musia splniť, aby boli konečne zdraví a spokojní. A pod vplyvom každodenných povinností súvisiacich s rodinou, prácou a pri troche šťastia aj s voľným časom, sa odhodlanie urobiť požadované kroky k zmene jednoducho stratí. Pretože nie je čas na všetky tie odporúčania. Tým vzniká (vytvárate si) tlak na seba, kde sa konfrontuje vaša túžba po zdraví a spokojnosti s tým, čo pre to musíte začať robiť s vaším reálnym stavom, ktorý vás tlačí tiež. Zamotané, však? A tak mnohí zvolia možnosť bylinných prípravkov a rôznych suplementov, ktorými kompenzujú svoj „nečas“ na seba. A oni chvíľu fungujú, cítite sa lepšie. No zrazu sa efekt stratí. Zvýši sa dávka alebo sa niečo pridá: vitamín D, C, E, celá skupina B, potom selén, zinok, vápnik a nezabudnúť na železo... Určite je súčasťou aj prípravok Energy, možno aj viacero. Ale ako je možné, že pri užívaní toľkých prípravkov a vitamínov sa stále necítite dobre? Prečo niektoré prejavy zostávajú a prečo máte pocit, že únava sa zvyšuje? A vôbec, prečo ste stále nespokojný/á?

Možno je čas na pravdu. Možno si treba uvedomiť, že čas pre seba sa nedá kúpiť ani cez najkvalitnejšie prípravky. Možno je nevyhnutné uvedomiť si, že to množstvo rôznych prípravkov a zaručených receptov vytvára nadbytok, ktorý je však je len obyčajnou záplatou na obrovský nedostatok. Nedostatok úcty, vďačnosti, pozornosti, času, lásky, pochopenia, súznenia... Každý nech si doplní podľa seba.

Ak máte problém, ten problém je súčasťou vášho života. Ak ho chcete riešiť, tak aj riešenie sa má stať súčasťou vášho života. Nemôže byť predsa povinnosťou chcieť sa vyliečiť, byť zdravý,

byť šťastný. Potom je to oddelené od nášho JA. Pritom práve proces riešenia je tým správnym liekom, na tej ceste nájdete pochopenie aj spokojnosť a v konečnom dôsledku aj zdravie. Tak je to v živote a tak je to aj na úrovni fyzického tela. Aj za chorobou sa ukrýva proces, ktorý sa z nejakého dôvodu začal a uberal sa presne tou cestou, ktorú sme si vytvárali svojím žitím a prístupom k svojmu telu. To sa nedá len tak ľahko dobehnúť a už vôbec nie kompenzovať vitamínom. Bylinky v rôznej forme, hlavne kvalitné, čiže bylinky Energy, vytvoria čas a priestor pre telo, aby sa človek mohol venovať svojmu žitiu. Aby začal na základe pochopenia meniť svoj životný štýl. Aby sám alebo pomocou terapeuta zistil, aká strava je pre neho vhodná, ktorý prípravok pomôže tráveniu spracovávať a prijímať novú stravu. Aj liečba má svoje pravidlá a postupnosť. Užívaním veľkého množstva všeličoho nič neurýchlime.

Áno, vytvárame si choroby z nadbytku. Z nadbytku informácií, ktoré stratia svoj zmysel, z nadbytku pokusov o správnu stravu bez ohľadu na potreby organizmu. A z nadbytku rôznych bylinných prípravkov, pretože telo aj tak nevie všetko využiť a zbytočne sa zahltí. Ale je to naozaj nadbytok? Čo ak je to len klam, ilúzia alebo presvedčenie, ktoré koluje internetom a medzi ľuďmi? Veď je nám tak dobre, že nevieme, čo od radosti! A to je príčinou nadmerného jedenia, užívania si a zhrňania všetkého možného.

Jeden múdry človek raz povedal, že tam, kde je nadbytok, musí byť zákonite nedostatok. Ako tak premýšľam nad potrebami ľudí, začínam rozumieť, čo tá veta vypovedá. V podstate som to pomenovala o kúsok vyššie. Deficit lásky, pozornosti, úcty, hodnoty, blízkosti, súznenia, času, ktorý venujem len a len sebe. Rovnako každá závislosť je len obráteným zrkadlom a projekciou niečoho, čo mi v živote chýba. A na fyzickom tele je to rovnaké. Ak chýbajú výživné látky alebo energia, organizmus sa chce naplniť. Pýta si viac a viac jedla, pýta si špecifické potraviny, konkrétne chute. Niektoré sladké, niektoré slané. A áno, vtedy je viac ako vhodné doplniť celý komplex živín. No ak to má mať zmysel, je jednoduchšie zvoliť komplex vytvorený väčšinou rôznymi plodmi, ako je napríklad **Goji, Acai, Sea Berry, Spirulina, Sacha Inchi, Himalaya Apricot Oil**, ale aj **Revitae, Fytomineral** či **Vitaflorin**. Povieť si, veď to sú tiež vitamíny a minerály – a máte pravdu. Rozdiel je v tom, že v tejto forme, prirodzenom zložení a podiele výživných látok je to pre telo prirodzené. Akoby ste organizmu ponúkli obloženú misu a umožnili mu, aby si sám vybral, čo potrebuje. Ak si dáte samostatný vitamín či spojenie 2-3 minerálov, organizmus nemá na výber a musí to spracovať, v lepšom prípade niečo využije, ale musí sa popasovať aj s vylúčením toho, čo nepotrebuje alebo ho môže zaťažiť. A vtedy opäť prichádza nadbytok. Vyzerá to ako začarovaný kruh. Ako z neho von? Začnite sa na svoje telo pozeráť cez všetky úrovne. Pozerajte sa na SEBA, vnímajte sa so všetkým, čo k vám patrí. Dajte čas a pozornosť SEBE a rovnako dajte SEBA na prvé miesto s maximálnou dôležitosťou. Vnímajte starostlivosť o svoje telo ako dar, ako výsadu človeka, ktorý si začína uvedomovať zodpovednosť za svoj život a svoje zdravie. Zdravie prichádza so spokojnosťou a spokojnosť prichádza s prijatím SEBA a naučením milovať sa taký/á, aký/á som. Prichádza s uvedením, že ste TVORCOM svojho života a všetkého, čo do neho patrí, vrátane vlastného tela. A vtedy aj správne určené byliny spustia nádhernú symfóniu regenerácie a podpory fyzického tela. Ak si nevieš sám pomôcť, nájdi si sprievodcu, učiteľa, terapeuta. Hlavne nečakaj. Čerešničkou na torte je návrat zdravia a plnej sily na plnenie vlastných zámerov a cieľov. Takže otvorte oči, pozrite sa na seba, okolo seba, vyhrňte si rukávy a hor sa do tvorenia!

*S úctou ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ
Centrum GARA, Nová Dubnica*

Zdravá a silná imunita

PREVENCIA / PODPORA / REKONVALESCENCIA

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Imunosan + Flavocel	32,60 €	40	3,70 €
Vironal + Flavocel	30,50 €	37	3,40 €
Drags Imun + Flavocel	33,50 €	41	3,80 €
Cistus complex + Flavocel	32,20 €	40	3,60 €
Grepofit kapsuly + Flavocel	28,10 €	34	3,20 €
Grepofit drops + Flavocel	25,70 €	31	2,90 €
Grepofit kapsuly + drops + spray	29,50 €	36	3,30 €
Grepofit kapsuly + drops + nosol a. + spray	36,00 €	44	4,10 €
Grepofit kapsuly + drops + nosol aqua	29,30 €	36	3,30 €
Grepofit kapsuly + nosol aqua + spray	25,90 €	32	2,90 €
Grepofit drops + nosol aqua + spray	23,40 €	29	2,70 €



Produkty sú výživové doplnky.
Akcia platí do vyčerpania zásob!

Relaxin a zuby



„Máte zapálené kanáliky. To musíme urobiť. Dám vám najbližší možný termín,“ hovorí mi môj zubný lekár. Ježíšiiiííí, no to azda nie, preletelo mi hlavou, dosť som sa spotila a v duchu iba prosila, nech je ten termín čo najneskôr. „Tak, bohužiaľ, zákrok je dlhý (znova som sa spotila) a hodinové okno (ďalšia panika...) v programe máme až o tri týždne.“ Až v tomto momente som sa trochu upokojila, termín si poslušne zapísala do diára a kvapla si 7 (!!!) kvapiek **Relaxinu**. Tri týždne? Že by znamenie?

Hovor našťastie prebiehal po telefóne, po tom, čo som dva dni predtým bola na plánovanej prevencii. Môj skvelý zubár sa ma totiž hneď po uvítaní spýtal na úplne normálnu, očakávanú a logickú vetu, či je všetko v poriadku. Niečo vo mne v tej chvíli chcelo pípnuť: „ÁNO.“ No spomenula som si, ako mi „náhodou“ týždeň pred plánovanou prehliadkou začalo prekážať teplé, potom aj studené, na tlak v ďasnách a postupne v celom zube, kosti a nakoniec v celej čelusti, a keďže išlo o pravú hornú pätku, bolesť sa preniesla postupne aj do pravého oka. Za týždeň celkom slušný postup.

Tak som sa priznala. On by na to samozrejme prišiel hneď a rýchlo aj sám, pri vyšetrení. Diagnózu potvrdil aj RTG, z ktorého výsledok mi volal dva dni po tom - s termínom ďalšej návštevy.

Bola som však na seba hrdá, že som povedala: „NIE, NIE JE.“ A nebolo. Na začiatku roka boli energeticky veľmi náročné mesiace pre všetkých. Už sa nečudujem, prečo ten tlak, bolesť, precitlivosť na studené, teplé, na dotyk, na zahryznutie... Nasadila som si teda **Relaxin** 3x denne 7 kvapiek. Uživala ho a prestávala sa báť zubára. Už totiž nebol dôvod. Termín na kanáliky sme po kontrolnom vyšetrení zrušili. Boli v absolútnom poriadku!

Mgr. MIROSLAVA ABERLOVÁ, DiS., Brno

Vzbura vírusov alebo baktérií

Pred časom som pár dní mala črevné problémy, ktoré boli sprevádzané zvýšenou teplotou. Netuším, z čoho nastal tento problém. Mäsu a mäsovému výrobkom neholdujem, vyprážané jedlá nejedávam (ak si ich doprajem, tak iba sviatočne), mliečne výrobky tiež nevyhľadávam a v lete už obzvlášť nie, reštauračné zariadenia navštevujem málo, „frčím“ skôr na zeleninových pokrmoch. Nevieam, netuším, ťažko povedať, čo spôsobilo diskomfort v mojich črevách – sú veci medzi nebom a zemou – stalo sa. Koniec koncov, do úvahy treba brať aj psychiku, tú rozhodne nemožno opomenúť, veď ona hrá v organizme nie práve malú, ak nie kľúčovú úlohu. Stresujúcich momentov prežitých v poslednom období nebolo práve najmenej.

Keď som musela odrieknuť naplánovanú cestu, bola mi položená otázka: „Čo sa deje? Čo sa stalo? Hádam nie Koťuha?“ V tej chvíli ma prepadol pocit hnevu a (otázky iného typu už akoby ani neexistovali) musím sa úprimne priznať, že na položenú otázku som zareagovala dosť impulzívne a podráždené. Veď to azda už ani nie je možné! Žeby náš dnešný svet bol už iba čiernobiely a akýsi jednoliaty? Žiadne iné vírusy, choroby či plíagy, čokoľvek z nášho pestrého života už neexistuje, všetko sa vytratilo kvôli Koťuhy? To snáď nie! Veď kto to kedy slyšal! On, taký mladý, bez akejkoľvek praxe a neskúsený, ktorý ani všetkými skúškami neprešiel, si dovoľí povyšovať sa nad ostatné vírusy, ktoré sú tu už miliardy rokov (aj keď už v mnohých obmenách, veď napokon, je im už aj pekná hrstka liet) a tu na Zemi odvedli svoju poctivú prácu, majú predsa isté zásluhy! Veruže, takejto nevidanej pocty sa ani jednému, odkedy svet svetom stojí, nedostalo. Nie je to snáď diskriminácia a hlboká urážka iných mikroorganizmov, obývajúcich našu planétu? Veď uznajte sami, vďaka nim dnes poznáme a spoznávame svet v takej podobe, v akej je! Zásluhou ich poctivej, mravenčej, nikdy neutíchajúcej práce vznikalo a stále vzniká zo starého, už nefunkčného, čosi nové a krásne! Nový mikrosvet, makrosvet, príroda vo svojej mnohorakosti, nevednosti a nezvyčajnosti, celé univerzum! Iba črevná mikroflóra zdravého človeka zahŕňa asi 100 (!) biliónov prospešných mikroorganizmov (baktérie, huby a dokonca aj vírusy), číselne je to

10-násobok celkového počtu buniek v ľudskom tele. A niektoré z nich disponujú dokonca antibiotickou misiou. Na toto všetko sme už akosi pozabudli, aj na to, že v črevách „sídli“ náš druhý mozog.

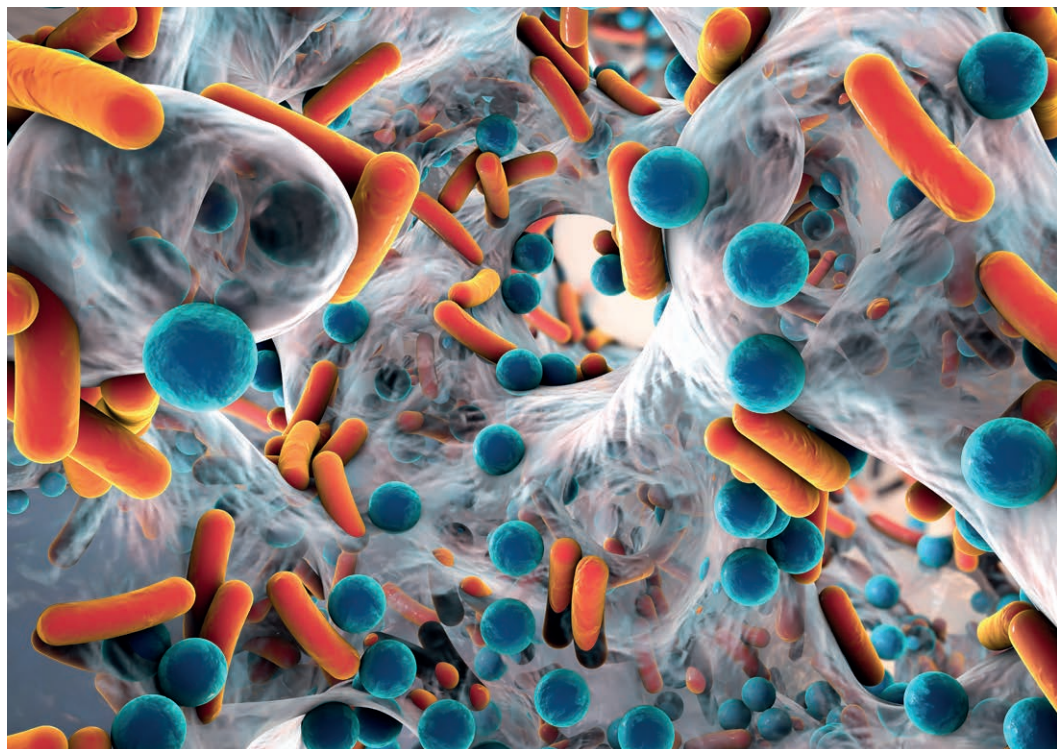
Ak sa pozrieme na chorobu ako na správu nášho tela, celá naša tráviaca sústava, v prenesenom význame slova, nám dáva jasne na vedomie, ako vieme prijímať a stráviť život, svet. Žalúdkom veľmi citlivo reagujeme na situácie („cítim kyslo od žalúdka“, „páli ma záha“, „láska prechádza žalúdkom“). Črevá sú akýmsi labyrintom v tele na spracovávanie hmotných dojmov, problém s pankreasom nás upozorňuje na to, že musíme odvážnejšie a agresívnejšie myslieť a analyzovať. Žlčník/žlč nás svojim trápením upozorňuje na to, že „soptí hnevom“, „žlč mu skypela“ a pečien, ako producent žlče, sa tiež podieľa na výraze agresie: sídlo škaredosti a zloby, „nahnevať sa, až sčernieme a zožltne“.

Nuž, ako vravím, stalo sa. A ako inak, aj teraz mi boli nápomocné prípravky firmy Energy – koniec koncov, pomáhajú mi už takmer dvadsať rokov. Do prvej línie v boji proti vzbure záškodníkov nastúpil **Cytosan Inovum**, nárazovo 1x2 kapsuly, neskôr ráno a po večeri po 1 kapsule, **Regalen** v dávkovaní 3x3 kvapky. Keďže intenzívna bolesť bola najmä v oblasti

solar plexu, jeho úlohou bolo dodať potrebnú energiu pečeni aj žlčníku. Vďaka horčínám, ktoré obsahuje, upravil trávenie a takto spoločne spustili potrebný detox a uľavili telu od toxínov. Ďalším pomocníkom bol **Probiosan** (2 x2 kapsuly) so svojimi baktériami, prospešnými pre črevnú flóru. Svoju podporu ponúkol aj **Grepofit**, ako prírodné antibiotikum, ak by išlo o zápal. Pri hnačkách nastáva aj úbytok minerálov z tela, takže ich doplnil **Fytomineral** svojimi desiatimi, neskôr tridsiatimi kvapkami. Od pálivej bolesti v oblasti nadbruška mi zvonka pomáhal **Cytosan fomentum gel** a krémy **Droserin** a **Protektin**. Tie som si striedavo aplikovala aj na tvár, veď tu sa nachádzajú energetické dráhy žlčníka, pečene, žalúdka aj hrubého čreva – a oni už vedia, čo majú robiť. Psychickou oporou, ako inak, mi opäť bol **Stimaral**. Ako som už spomenula, hoci nie som konzumentkou mäsa, i tak som musela pristúpiť k úprave mojej bežnej stravy. Zdravotný problém môže byť akéhokoľvek charakteru, bez úpravy stravy sa k jeho úplnému vyriešeniu dá dopracovať iba ťažko, ak vôbec.

Aj po odznení ťažkostí, a veruže trvali presne týždeň, aj keď nie v takej mohutnej intenzite, som prípravky preventívne užívala ešte dva týždne.

Ing. MÁRIA VERBENÍKOVÁ





Prejavy tela: klimaktérium

V tomto článku sa pozrieme bližšie na veľmi zaujímavé obdobie v živote každej ženy. V podstate by som to nenazývala zdravotným problémom, ale pravdou je, že mnoho žien toto obdobie poriadne potrápi.

Klimaktérium, častejšie nazývané menopauza, je prechodné obdobie medzi plodným vekom ženy a obdobím ukončenia cyklickej hormonálnej funkcie vaječníkov. Žena postupne stráca schopnosť otehotnieť, menštruácia je nepravidelná alebo úplne mizne a objavujú sa príznaky rýchlejšieho starnutia. Samozrejme, medzi vymiznutím menštruácie a príznakmi rýchlejšieho starnutia môže byť krátke obdobie, ale aj dlhé obdobie. Je to podmienené pochopením seba samej, samotnej menopauzy (čo mi prináša a nie, čo mi berie) a taktiež starostlivosťou o seba samu. V princípe je to fyziologický proces znižovania hladiny pohlavných hormónov. Problém nastane, ak už má organizmus hormonálnu nerovnováhu, ktorá sa menopauzou ešte viac naruší. Alebo je organizmus natoľko vyčerpaný, že úbytok akéhokoľvek hormónu rozkolíše celý hormonálny systém a vytvorí jeho nerovnováhu. Vtedy prichádzajú prejavy ako návaly, horúčavy, potenie, búšenie srdca, nespavosť, emocionálna labilita, kolísavý alebo zvýšený krvný tlak, a podobne. Veľmi často sa už predtým narušené orgány produkujúce hormóny (t.j. žľazy s vnútorným vylučovaním: hypofýza, štítna žľaza, pankreas, nadobličky a vaječníky) ešte viac oslabia a „ukážu“ sa. Tým sa spustia ďalšie zdravotné problémy, ktoré sa nemusia spájať s obdobím menopauzy, hoci časovo by to sedelo. Ide o problémy, ako napríklad diabetes, poruchy činnosti štítnej žľazy, arytmia,

osteoporóza, alopecia, zavodňovanie tela, ale aj rôzne psychické problémy, ako sú úzkosti, ataky paniky alebo depresie. Tých problémov môže byť omnoho viac a sú rôznorodé, pretože hormonálny systém zasahuje takmer do všetkých procesov tela, niekde viac, niekde menej.

Bohužiaľ sa to väčšinou rieši hormonálnou liečbou, prípadne liekmi na tlak, antidepresívami a podobne, podľa toho, ktorý prejav je najvýraznejší. Nie je to šťastné riešenie, pretože už narušená rovnováha sa oslabí ešte viac a organizmu sa vezme aj tá malá šanca vyregulovať si potrebné procesy. Chemická liečba zablokuje všetky prirodzené pokusy. Prečo? Pretože múdrosť tela sa nedá nahradiť chemickým liekom, ktorý je síce nastavený na kompenzáciu toho, čo chýba, ale nevie spolupracovať. Teda robí stále tú istú činnosť bez ohľadu na to, čo v tej chvíli organizmus potrebuje na základe akejkolvek zmeny v živote ženy. A verte tomu, že akákoľvek, aj tá najmenšia zmena, vie so ženou a jej telom „zatočiť“. Spomeňte si napríklad na jednotlivé fázy menštruačného cyklu.

NESPRÁVNY ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Čínska medicína sa aj na toto obdobie ženy pozerá v súlade s celým organizmom, vrátane psychosomatiky. Vníma všetky orgány a ich schopnosť reagovať na akúkoľvek zmenu a schopnosť prijať aktuálny stav. Ak je akýkoľvek proces fyziologický - menopauza taká je - tak organizmus ženy je na to prispôbostený rovnako ako na menštruačný cyklus alebo tehotenstvo. Podme sa pozrieť, ktoré orgány primárne vstupujú do tohto cyklu a ako ho ovplyvňujú.

Menopauzu a jej priebeh riadia a regulujú obličky, slezina a pečeň

Obličky majú pod kontrolou nadobličky, ktoré produkujú pohlavné hormóny, ale aj hormóny, ktoré regulujú krvný tlak, srdcový rytmus, kapacitu pľúc, ale aj tzv. stresové hormóny, ako napríklad kortizol. Pokiaľ sa naruší obličkový systém, začne vznikať chaos v hormonálnej činnosti nadobličiek. Nadobličky stimulujú aj samotné vaječníky k ich činnosti. Koniec koncov, z pohľadu čínskej medicíny patria vaječníky pod prvok voda – obličky. Nesprávnym životným štýlom (nedostatočný alebo nesprávny pitný režim, príliš veľa slanej chuti v jedle, ale aj jogurty, veľa mlieka a smotany - a je v princípe jedno, či kravské, kozie alebo ovčie, ak je to na dennej báze - častý pobyt v chlade, prípadne nedostatočné zabezpečenie suchého tepla v oblasti nôh a chrbta) si oslabujeme obličky. Aj chlad zvnútra na úrovni obličiek, ktorý vzniká vďaka chladnému vzťahom buď k sebe samej alebo v partnerskom vzťahu, eventuálne od rodičov, obličky oslabuje. A samozrejme, nemôžeme zabudnúť na emócie, hlavne strach, ale aj úzkosť, neschopnosť relaxovať, uvoľniť sa a neustále očakávanie nepríjemností a problémov. Ak je teda systém obličiek narušený už pred príchodom menopauzy, tak prejavy budú presne v súlade s funkciami obličiek a celého ich systému. Hlavnými prejavmi sú problémy s krvným tlakom, bolesť a nepevnosť v oblasti kolien a bedier, bolesti chrbta, pocit stuhnutia šije, bolesti hlavy, šumenie v ušiach, poruchy sluchu, osteoporóza, šedivenie vlasov, strata ich lesku až padanie vlasov, kazivosť zubov, bolesti srdca, arytmia, krátky dych, časté močenie, opuchy, zadržiavanie vody, studené končatiny, zimomravosť, zápal hrdla, rozmazané videnie, závrate a samozrejme strachy, úzkosť, neprimerané reakcie na stres, neschopnosť uvoľniť sa, depresie, fobie, atď. Prejavov je omnoho viac a líšia sa podľa celkového stavu organizmu.

NEROVNOVÁHY NA ÚROVNI ORGÁNOV

Pečeň je veľmi citlivá na emócie a veľmi rýchlo vzbúdkne nespokojnosťou, čo vnímame ako stúpanie horúčavy do tváre, je nám teplo. Telo na to zareaguje, že nás obleje pot. Nadmerne reaguje hlavne vtedy, ak idete proti sebe, ak sa neprimerane prispôsobujete a podriaďujete. Ak emóciu hnevu nepochopíte ako prejav nesúhlasu, ktorý treba prejavovať a namiesto toho ho dusíte v sebe. Okrem emócií je pečeň extrémne citlivá na dostatok kvalitatívnej krvi. Ak má pečeň nedostatok, tzv. prázdnotu krvi, začne stúpať jang pečene, ktorý spôsobuje už spomínané prejavy horúčosti. Okrem toho je príčinou prejavov, ako sú závrate, bolesti hlavy, ktoré môžu prejsť až do migrény, vysoký krvný tlak, vysoký očný tlak, problémy s očami, či už v zmysle poruchy zraku alebo suchosť očí, bolesť očí, unavené oči, atď., horká chuť v ústach, pocit drevenenia končatín, kŕče, tiky, tras končatín, rôzne tráviace ťažkosti, zápcha a samozrejme podráždenosť, impulzivnosť, nervozita, netrpelivosť, hnev, ale aj časté vzdychanie, nevedomé zatínanie zubov a pästí. Pečeň má svojou činnosťou priamy vplyv na menštruáciu vzhľadom na to, že rozhoduje, kde, kedy a koľko krvi sa dostane. Ak má pečeň problémy, u žien sa prejavuje práve cez rôzne poruchy menštruácie, ako je bolestivá menštruácia, nepravidelná, slabá, až sa môže zastaviť, prípadne je menštruačná krv tmavá a obsahuje veľa zhlukov. Opäť musím povedať, že prejavov narušenej pečene je omnoho viac, podľa toho, v akom stave je organizmus. Vstupuje do hormonálneho systému aj tým, že hormónom dodáva dôležitú stavebnú látku – tuk (pečeň zabezpečuje metabolizmus tukov). Ak hormóny nemajú tuky, nie sú schopné spustiť ďalšie procesy napriek

tomu, že hormónov je dosť. Tým dochádza k „nedorozumeniu“ v rámci hormonálneho systému, keď žľazy s vnútorným vylučovaním produkujú hormóny, ale organizmus vykazuje ich nedostatok a požadované procesy neprebehnú, čo prináša už spomenuté prejavy, a teda aj zhoršenie prejavov súvisiacich s menopauzou.

Slezina je šedou eminenciou v organizme, ktorá reguluje mnohé procesy a vstupuje do imunitného systému, metabolizmu, krvotvorby a hormonálneho systému. V podstate prepája práve metabolizmus a hormonálny systém, vzhľadom na jej úzke prepojenie s pankreasom. Podľa čínskej medicíny sa tieto dva orgány vnímajú ako jeden. Preto ak je systém sleziny oslabený, vplyv sa ukáže na trávení (nechutenstvo, pocit plnosti, ťažoby, nafukovanie, kašovitá stolica, rôzne intolerancie, príberanie, diabetes) aj na hormonálnej nerovnováhe (autoimunitné ochorenie štítnej žľazy, zvýšená produkcia prolaktínu, silná menštruácia, dlhá menštruácia, krvácanie mimo cyklu, pokles maternice, ľahká tvorba modrín, zadržiavanie vody v tele). Keďže slezina alebo teda systém sleziny má vplyv na mnohé ďalšie orgány, jej prejavy sa prelínajú s prejavmi iných orgánov. V každom prípade si treba uvedomiť, že slezina v spojení s pankreasom a so žalúdkom tvoria stred tela a hrajú veľmi dôležitú úlohu v udržiavaní rovnováhy celého organizmu.

POMÔČŤ VIE AJ ENERGY

Ako vidíte, napriek tomu, že menopauza je prirodzený a fyziologický proces, je do neho zapojených viac orgánov a je výsledkom celého komplexu funkcií a vzťahov medzi nimi. Menopauza ukazuje dôležitosť komunikácie medzi orgánmi, ich súlad v činnosti a schopnosť reagovať na akúkoľvek požiadavku a v neposlednom rade aj schopnosť znovu obnoviť tak veľmi potrebnú rovnováhu. Ako s pomocou Energy opäť nadobudnúť rovnováhu? Liečbu nastavujeme podľa najviac oslabeného orgánu, takže ak sú oslabené obličky, pomôcť vie **Renol**, **Tribulus terrestris** alebo **Maca**. Ak najväčší problém vykazuje pečeň, ideálny je **Regalen**, **King Kong** (súčasne podporí aj obličky), **Goji**, eventuálne **Revitae**. Najčastejšie je v tomto prípade oslabená činnosť sleziny, čo následne negatívne ovplyvní obličky alebo pečeň. Vtedy je skvelým pomocníkom obľúbený **Gynex**, prípadne v kombinácii so **Stimaralom** alebo opäť s **King Kongom**. K zvolenému koncentrátu je viac ako vhodný doplnok **Aguaie**, **Revitae** alebo **Peralgin**. Tak ako každá žena je iná, aj liečba rovnakého problému sa môže líšiť. Na určenie čo najvhodnejšej kombinácie konzultujte svoj stav v Kluboch Energy.

Z pohľadu psychosomatiky ide o prijatie ženy samej sebou vo všetkých rolách, ktoré v živote má: rola dcéry, ženy, partnerky, matky a babky. Každá rola predstavuje konkrétnu pozíciu v živote vo vzťahu k druhým ľuďom a samozrejme, hlavne k najbližším. Nájsť úctu k sebe, radosť zo života, zo všetkých zmien, ktoré život a jednotlivé roly prinášajú. Milovať svoj život, svoje telo, vedieť sa pochváliť, oceniť, priznať si zásluhy za všetko, čo dokázala. Mať zmysel v živote, vo svojom živote, nie v živote svojho partnera či v životoch detí. Dovoľiť si rásť, rozvíjať sa a kvitnúť stále viac, pochopiť, že je zodpovedná len za seba, prijať tú zodpovednosť a vďaka nej pochopiť slobodu života. Prajem všetkým mužom a deťom, aby ich partnerky, manželky a mamy našli zmysel svojho života, aby našli odvahu byť takými, aké sú a aby si darovali slobodu žiť. Vtedy žena rozkvitne a dovoľí kvitnúť každému v jej okolí.

S úctou **ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ**

Centrum GARA, Nová Dubnica

Rozvoňaný slnovrat

Cherchez la femme. Za všetko vraj môže žena. Doplnil by som Dumasa o ďalšiu možnosť – bohyňa. V prípade, o ktorom hovorím – Afroditu. Bohyňa krásy, telesnej lásky, partnerstva. Už som ju spomínal v rôznych súvislostiach a teraz sa k jej účinkovaniu v mýtických dobách musím aspoň na chvíľu vrátiť. V tomto príbehu však hrá pomerne negatívnu rolu – pomstiteľskú.

Manželka kráľa Kyrina sa chválila, že jej dcéra Smyrna je vraj krajšia než samotná Afroditu. Bohyňa v zlom rozmare prinútila Smyrnu, aby sa zamilovala do svojho otca, a tá sa ocitla v niekoľkých, za sebou nasledujúcich temných nociach v otcovej posteli. Slúžka ho predtým opila, takže nevedel, čo robí. Keď sa ale chcel dozvedieť, s kým prežíva búrlivé noci, odkryl lampu a zbadal, čo sa udialo. Že sa stal otcom i dedom ešte nenarodeného dieťaťa. S mečom v ruke hnal dcéru z paláca. Dobehol ju nad zrázom morského brehu, ale skôr, než do nej zaťal svoju zbraň, Afroditu ju z ľúlosti premenila na strom myrhu, lebo Smyrna si v poslednej chvíli zaželala, aby nezostala medzi živými, ale aby ani neumrela. Dopadajúci meč rozťal kmeň stromu vo dvoje a vypadlo z neho krásne dieťa, malý Adonis. Afroditu zamrzela jej zlý čin,

skryla chlapca do truhlice, a tú zverila do opateru Perzefone, kráľovnej podsvetia. Požiadala ju, aby „poklad“ dobre ukryla. Myrha plakala nad svojím osudom a jej slzy sa menili na voňavú liečivú živicu. Príbeh pokračuje konfliktom oboch bohýň – Afroditu a Perzefony o právo „vlastniť“ malého Adonisa, ktorý skoro dorástol na krásneho junáka. Ale to je už iný príbeh s pozitívnym výsledkom. Trochu inak, azda mravoučnejšie a poetickejšie opísal príbeh Myrhy a jej syna Adonisa Ovidius vo svojom diele Premeny v časti Orfeove spevy. Miestom incestu bol podľa neho bájný ostrov Panchaia pri pobreží „Šťastnej Arábie“ (zrejme dnešný Jemen), odkiaľ sa dovážali okrem myrhy aj balzam, škoricu, zázvor, tymian a vzácne kvety. Živica stromu, Smyrnine slzy, sa dovážala do Stredomoria z východu a patrila v staroveku k najviac ceneným komoditám, ba stala sa i plnohodnotným platidlom. A Myrrhu nájdeme ako bohýňu plodnosti vo fénickom panteóne, známa je z nápisov ako matka boha Kinnura. Smyrna sa nachádza na starých mapách na pobreží Malej Ázie a dnes sa nazýva Izmir. Slovo myrha má zrejme semitský pôvod – akádské *murru*, arabské *murr*, *marror*, hebrejské *mor* sa dá preložiť ako horký.

Druhá časť odborného názvu kommifora vychádza z gréckych slov *kommí* – živica, guma a *fora* – s významami nesenie, vynesenie (a spálenie na hranici), pohybovanie, obeh (hviezd), vášeň, daň, poplatok, úspech, množstvo. Z uvedených významov sa dá vytvoriť nový príbeh funkcie myrhy, ale tiež vysvetliť peripetie toho pôvodného.

Kadidlu dal meno zrejme grécky názov Libanonu – Libanos, horský masív v Sýrii, odkiaľ sa vozilo kadidlo do krajín okolo Stredozemného mora. Kadidlo je biela živicová guma, používaná na kultové, ale aj lekárske účely a jej pôvodný názov je zrejme jazyková výpožička z hebrejčiny, kde význam „byť biely“ je známe ako *labona*, *laban*. A pomenovanie kadidla i kadidelnice *libantos* pochádza buď z predošlého alebo z fénického *lbnt*. Myrha predstavovala z energetického duchovného hľadiska ženský, materský princíp, kadidlo nebeský, mužský. Iný grécky názov *thymiana*, *thymiena* je spojený takisto s kadidlom i materiálom na balzamovanie.

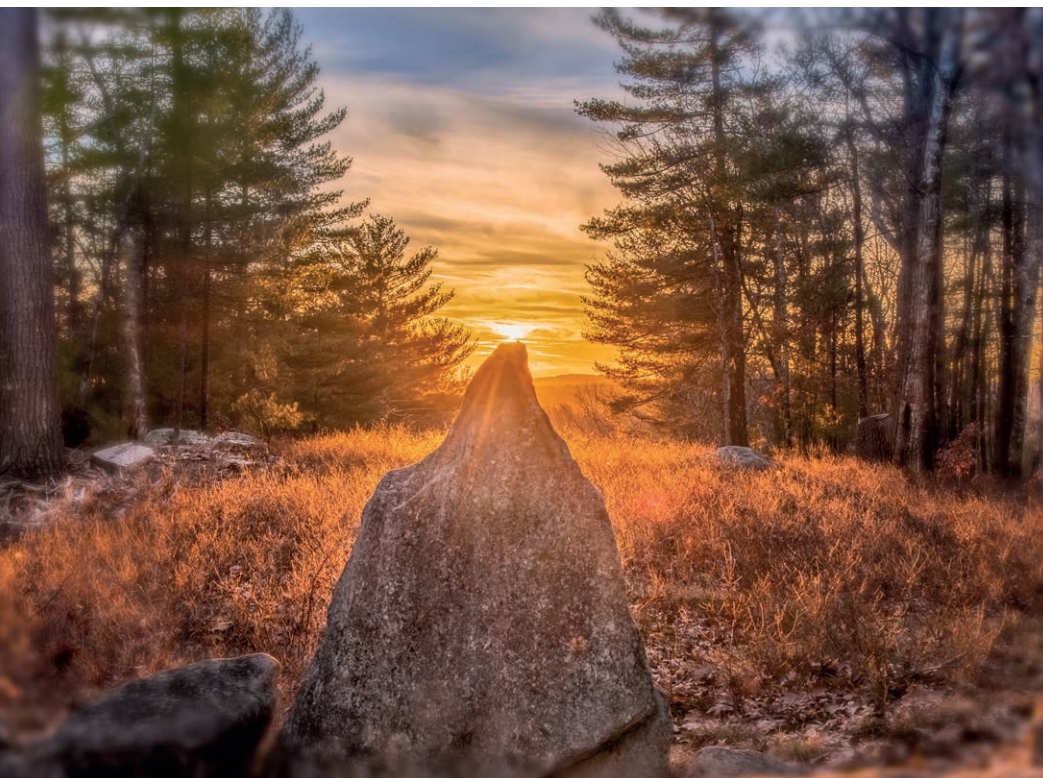
V latinskom slove *rosmarinus* sa skrýva liečivá vonná bylina rozmarín, ale sú v ňom ukryté aj slzy a morská voda takisto ako rosa, vlhkosť, vlaha – latinsky *ros*.

Urodzený pôvod doteraz spomenutého potvrdzuje meno ďalšej voňavky – klinčeka – *Eugenia Caryophyllus*. Prvá časť názvu je odvodená od gréckeho *eugeneia*, čo znamená jeho blahorodie, urodzený rod, vznešený, šľachetný, výnimočný, ale aj nepredpojatý, prístupný (novým myšlienkam). A nositeľky mena Eugénia sa môžu z prekladu hrdiť „krásnou hrivou vlasov“. Druhá časť odborného názvu klinčeka sa dá preložiť ako „sušený puk rastliny“. Časť názvu vznešeného eukalyptu len poukazuje na plod stromu, dobre ukrytý v pevnom obale.

Tieto zložky sa (okrem ďalších nespomenutých) nachádzajú v novom vonnom liečivom spreji, ktorý v podobe Troch kráľov nájdeme pod vianočným stromčekom Energy. O účinkoch jednotlivých súčastí trojkraľovej vône sa s vami podelia iní autori. Mojim úmyslom bolo odkryť hlbavému čitateľovi tiež ich historický a mýtický „pôvod“.

Želám všetkým čitateľom časopisu pekné prežitie sviatkov zrodenia nového svetla a ostáva nám len veriť, že sa všetko na dobré obráti. A s prípravkom Three kings pozdravíme i Sviatok Trojkraľový.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

BREČTAN – NA STENU AJ NA CHOROBY

Brečtan popínavý dnes poznáme zo záhrad, parkov, sem-tam ho zahliadneme aj v lese či na cintoríne, spravidla nevediac o jeho početných liečivých účinkoch. Je ďalším príkladom rastliny, na ktorú sa v tomto ohľade s nedávnym príchodom „modernej“ medicíny takmer zabudlo. Brečtan bol pritom uznávanou liečivkou už za čias starých Egypťanov a potom aj „otca medicíny“ Hippokrata, teda celé stáročia pred narodením Ježiška. Svoju popularitu si udržiaval naprieč stáročiami až do „veku chémie“.

MAGICKÝ PLEVEL

Ako sa brečtan vypína po kmeňoch a vetvách stromov, tak aj on bol opradený záplavou povestí a magických legiend. V antike bol symbolom nesmrteľnosti, priateľstva a vernosti, a preto sa dával napríklad novomanželom. Bol aj významným symbolom stúpcov Bakchovho (Dionýzovho) kultu, ktorí šíрили jeho použitie ako lieku „po opici“. Od tých čias sa brečtan vyskytuje na mnohých vínnych etiketách.

Prirodzeným habitatom brečtanov je lesný podrast hlavne listnatých lesov, vyhovuje im skôr polotien až tieň a humózna pôda. Pravlastou brečtanu je pravdepodobne Stredomorie, odkiaľ sa však už dávno rozšíril okrem polárnych oblastí takmer po celej Európe, Ázii a severnej Afrike. Zavlečený bol aj do Austrálie a Severnej Ameriky, kde sa mu vďaka neprítomnosti prirodzených škodcov a chorôb darí až veľmi, vytláča pôvodné druhy, a preto sa považuje za invazívny plevel.

POPÍNAVÝ ŠPLHŮŇ

Brečtan popínavý (*Hedera helix*) je stálezelená krovitá trvalka z čeľade aralkovitých. Jeho drevnaté, lianovité stonky vyrastajúce z mohutného a hlbokého koreňového systému dosahujú bežne 10, 15 metrov. Ak má vhodné podmienky a oporu (strom, skalu, stenu), dokáže sa vytiahnuť aj do 20 až 30 metrov. Umožňuje mu to množstvo korienkov vyrastajúcich z početných stonkových uzlín. Tuhé, cca 5 cm veľké rozstrapkané listy vyrastajú na stonke striedavo. Na vrchu ich typicky šípovitých čepelí sa v tmavozelenej jasne vyníma svetlá žilnatina. Ďalším znakom brečtanu sú dva druhy listov – tie na prízemí sú (väčšinou) päťlaločné, tie v koncových partiách majú čepel celokrajnú. Kvitnúť začínajú brečtany asi až v desiatom roku života. Drobné žltozelené kvietky, združené do poglobulátých okolíkov, sa objavujú od júla až do novembra, a sú preto významným

zdrojom nektáru a peľu aj v čase, keď už väčšina rastlín odkvitla. Plody sú modročierne bobule, ktoré brečtan zdobia až do jari. Pozor! Pre človeka sú jedovaté, môžu spôsobiť hnačku, silné zvracanie a smrť.

LISTY ÁNO, BOBULE NIE

Pre vtáky však bobule jedovaté nie sú a počas zimy im dobre poslúžia ako potrava. Zároveň sa tak šíria semená. Dostať mnoho kultivarov, ktoré sa odlišujú farbou listov, bobúľ či vzrastom, a na záhrade dokážu skrášliť inak nevzhľadné steny. Často slúžia aj ako tepelná a vodná izolácia celých (hlavne tehlových) domov. Z brečtanu sa získavajú aj látky na výrobu dezinfekčných prípravkov a ružové a šedé textilné farbivo. Vďaka saponínom sa používal aj ako prací prostriedok.

V liečiteľstve sa využívajú výhradne brečtanové listy. Zbierajú sa z nekvitnúcej rastliny, teda na jar či neskoro na jeseň a starostlivo sa sušia. Obsahujú saponíny, glykozidy hederín a helixín, alkaloid emetin, triesloviny, flavonoidy, organické kyseliny, napr. kyselinu hederikovú, mravčiu, jablčnú, ďalej pektín, rutín, betakarotén, vitamín E, jód a ďalšie.

PRI KAŠLI AJ „PO OPICI“

Najdôležitejším liečivým účinkom brečtanu je jeho pomoc pri ochoreniach dýchacích ciest, ako je úporný kašeľ, astma alebo bronchitída. Brečtan je antiseptický, dokáže zmierňovať kŕčovité sťahy svalstva a ich bolesť pri kašli a najmä obsiahnuté saponíny sú následne skvelé na rozpúšťanie hlienu. Flavonoidy a rutín zasa pozitívne ovplyvňujú pružnosť a pevnosť ciev, steroly bojujú s cholesterolom. Výpočet liečivých účinkov brečtanu je tak dosť dlhý – okrem kašľa sa na neho môžeme spoľahnúť pri ťažkostiach s pečeňou, žlčníkom a pri menštruácii, pri plesňových a zápalových chorobách kože (vredy, akné, rany, vyrážky, spáleniny), celulitíde, pri lupinách vo vlasoch, uľaví aj od boľavých kĺbov a hemoroidov.

Vzhľadom na miernu jedovatosť brečtanu je rozšírenejšia vonkajšia aplikácia (obklady, kúpeľ, masť, a pod.). Vnútornejšieho užívania by sa mali vyvarovať tehotné a dojčiacie ženy, seniori a malé deti. Tieto rizikové skupiny by si mali brečtanové prípravky radšej kúpiť v lekárni. Sirupov na kašeľ tam majú dostatok, liek „po opici“ si ale môžete pripraviť sami: listy z brečtanu nechajte macerovať v octe a nálevom si masírujte čelo a spánky. Brečtan nám skrátka, najmä v zime, má stále čo ponúknuť.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

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 Medvedová	Kamenárska 2015/69, Nová Baňa 96801	0915 455 399
Helena Teringová	Duklianska 3431/54, Spišská Nová Ves 05201	0907 937 533
Eva Blahová - Biozdravíčko	M. R. Štefánika 6, Nové Zámky 94001	0907 795 926
Miriám Šormanová	Trnavská 3, Žilina 01008	0905 807 498
Dr. Ing. Zuzana Doktorová Zajacová	Hlavná 91/219, Pusté Úľany 92528	0903 540 446

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 2021. Poplatok môžete zaplatiť v ktoromkoľvek Klube Energy alebo na našej webovej stránke www.energy.sk

Webináre IVE – December 2021 – začiatok o 17,07 hod.

1. 12. / Nadváha je znak, že nie sme zdraví – chudnutie nie je boj – ako na to II.
Ing. Peter Tóth

8. 12. / Emócie v čínskej medicíne
Zuzana Krajčíková-Mikulová

Webináre IVE – Január 2022 – začiatok o 17,07 hod.

17. 1. / Energy v roku 2022
Jozef Černek

19. 1. / Energy aromaterapia II.
Mgr. et Mgr. Roberta Krmášková

24. 1. / Obezita, cukrovka a metabolický syndróm idú ruka v ruku
MUDr. Július Šípoš

26. 1. / Kde sa skrýva strach?
MUDr. Renáta Gerová



Privítajte Nový rok v zdraví a s pokojom v duši



BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Imunosan + Vitaflorin	28,90 €	35	5,10 €

Pri nákupe nad 22 € Relaxin s 20 % zľavou

PRÍPRAVOK	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Relaxin	9,50 €	11	2,40 €

Akcia platí 1. – 31. 1. 2022 alebo do vypredania zásob!

Do hodnoty nákupu nad 22 € sa započítava aj akciový balíček Imunosan + Vitaflorin.

Uvedené prípravky sú výživové doplnky.

Ďakujeme Vám za všetkých 365 dní, 8760 hodín
a každú sekundu, v ktorej ste boli tento rok s nami.
Veríme, že aj naďalej budeme pre Vás cestou,
pomocou a inšpiráciou.

Prajeme Vám v novom roku
pokojnú myseľ, ľahkosť v duši
a pevné zdravie!

Vaše

Energy

