



vitae

december 2022/január 2023

Magický Yule,
veľkolepé oslavy
zimného snovratu

Vytvorte si oázu
pokoja a blaženosti

Vironal a Spiron
– osobní strážcovia
vášho zdravia



Prípravky mesiaca decembra

Zima nám už klope na dvere, ale my vám prinášame príbeh z teplého Stredomoria – v podobe asi tej najsilnejšej krásky na svete. Nebojte sa, nie je reč o Xene. Ide o prekrásnu ružu, ktorá je taká silná, že sa hrdo týči na skale, hoci do nej slnko páli dobrých štyridsať a viac stupňov! Tak si len predstavte, aké účinky asi môže mať na naše telo.

Všimli ste si, že v poslednom čase sú infekcie čím ďalej, tým zákernejšie, že všeličo prestáva zabrať? Zato táto bojovníčka má eso v rukáve, vyhráva totiž nad akoukoľvek infekciou, či už vírusového, bakteriálneho alebo plesňového pôvodu! Nájdete ju v prípravku **Cistus incanus**, vysoko koncentrovanom, a teda riadne silnom extrakte z ruže skalnej. Svojím špecifickým obsahom polyfenolov zabraňuje vírusom, aby prenikali do buniek, a tak eliminuje rozmnožovanie aj tých najagresívnejších infekcií. Vhodnou kombináciou a najmä prevenciou je **Flavocel**. Pre zaujímavosť, dvojnásobný držiteľ Nobelovej ceny, Linus Pauling (1901–1994), odporúčal extrakt zo skalničky ako terapiu pri rôznych zdravotných ťažkostiach, od nachladnutia až po nádorové ochorenia. Zároveň poukazoval na jej významný vplyv na predĺženie dĺžky života. Sám denne užíval až 12 000 mg (!), a to navzdory odporúčanej dennej dávke. Na záver sa rozlúčime pozdravom z Južnej Ameriky. Čaj z miestnej rastliny, **Maytenus ilicifolia**, blahodarne podporí všetky ženy v strednom veku. Vďaka obsiahnutým fytoestrogénom sa pravidelným popíjaním harmonizuje hormonálny systém a následky menopauzy takmer nepoznať. Tento čajík kúzli doslova v celom tele, vrátane zlepšenia psychiky a omladzujúceho efektu. Verte, že aj zdravie kvitne v každom veku a že si ho zaslúžite!



Prípravky mesiaca januára

V januári je už zima v plnej sile a nízke teploty začínajú skúšať, čo naša imunita vydrží. My ale máme ďalšie esá v rukáve v podobe celého radu Grepofitov.

Pomocou nich prirodzeným spôsobom podporíme našu prvú líniu obrany a vďaka tomu sa začínajúce nachladnutie koľkokrát nestihne ani rozbehnúť alebo výrazne znížime počet dní v indispozícii. Naopak, chemické „lieky“ potláčajú telesné príznaky imunitného boja proti infekcii. Telo potom falošne predpokladá, že všetko je v poriadku, no naša imunita sa postupne oslabuje. Pri zápaloch nosohltana alebo angíny sa uplatní so svojou príjemnou mentolovou chuťou **Grepofit spray**, od upchatého nosa ulaví zasa **Grepofit nosol aqua**. Keďže v zime trávime väčšinu času doma, prečo si ho nesprijemniť teplými, lahodnými a zdravie podporujúcimi nápojmi? Vytvorte si každodennú oázu pohody, zahaľte sa dekou a popíjajte zdravú kávu **QI Coffee**, ktorá vďaka lesklokôrovke posilní aj vašu imunitu. Alebo si uvarte chutný čaj **Smilax** a vedome podporte svoje obličky. Pre blahodárne účinky na hormonálny systém ho odporúčame najmä mužom. Čo viac si totiž v zime priat' než zdravie a k tomu chvíle pokoja, pohody a blaženosti s hrejivou šálkou v ruke?

Krásnu zimu vám prajeme!
Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 12/1, december 2022/ január 2023.

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.

Urobte si
príjemné
Vianoce

OBSAH

Editoriál	04
Rozpis kúpeľov v Balneole na rok 2023	06
Relaxin a Lavender – naša oáza mieru a blaženosti	10
Prejavy tela: Parkinsonova choroba	12
VET – podpora pohybového ústrojenstva a kondície	16
Zatočme s únavou	21
IVE – webináre na december 2022 a január 2023	28
Vianočná nádielka od Energy	32
Osobní strážcovia vášho zdravia	35



EDITORIÁL

VĎAKA ZA KAŽDÉ NOVÉ RÁNO

Písať úvodník do vianočného vydania časopisu, ktorý sa zaoberá zdravím, je jedna z najkrajších a zároveň aj najťažších úloh tohto roka. Všetci veľmi dobre vieme, čo aktuálne najviac potrebujeme. No vysloviť to znamená balansovať na brehoch riek gýču a klišé. Ja si však zo svojej pozície dovoľm skočiť do oboch týchto riek rovnými nohami. Ak totiž niečo naša spoločnosť a krajina potrebuje, je to práve to najväčšie vianočné klišé. Všetci veľmi potrebujeme dobré správy, potrebujeme pokoj, zdravie a šťastie. Akokoľvek dlho by som hľadal a robil si preklad z rôznych jazykov, nenájdem krajšie pranie ako naše najklasickejšie.

Sláva Bohu na výsostiach a pokoj ľuďom dobrej vôle.

Ak chceme urobiť niečo pre seba, pre svojich blízkych, ak chceme nastúpiť a pokračovať v ceste zdravia s Energy, urobme spoločne, prosím, jednu



z najdôležitejších vecí, ktoré treba spraviť ku koncu roka. Spomalme na chvíľku svet. A zamyslime sa nad tým klasickým želaním. Obzrime sa, či to, čo nechávame za sebou, je v súlade s tým, čo sme chceli zažiť na ceste, po ktorej sa ženieme. Želáme si šťastné a pokojné sviatky, dokonca ich nazývame sviatkami mieru. Ale ten nepríde sám, musí prameniť, dokonca musí vytrysknúť z nás. Mier

sa začína v našej duši jednoduchým rozhodnutím.

Na Vianoce sa stretávajú rodiny, je to nepísané pravidlo našej krajiny. Priznajme si, často to prináša stres. Ale aj stres vzniká z nášho rozhodnutia. Pritom stačí drobnosť, napríklad povedať si, že „budem ľudí okolo seba akceptovať takých, akí sú.“

Pýtal som sa priateľa (s manželkou čakajú tretie dieťa): „Ako to robíš, že máš vždy dobrú náladu?“ Odpovedal mi veľmi úprimne: „Každé ráno vstanem a aj keď sa mi nechce, vstávam s úsmevom a poďakujem za ďalší skvelý deň, ktorý ma čaká.“ Zamyslel som sa nad tým. Je to trochu ezoterické, no zároveň veľmi, veľmi funkčné. Priatelia, končí sa veľmi zvláštny rok a prichádzajú jeho najkrajšie sviatky. Nech to znie akokoľvek gýčovo, zo srdca vám želim pokojné Vianoce, úsmevný vstup do nového, šťastnejšieho roka 2023. Nech sme zdravší, šťastnejší a nech máme každý deň za čo poďakovať. Nech v sebe nájdeme silu zastaviť sa a trochu spomaliť náš svet.

JOZEF ČERNEK

Magický Yule, veľkolepé oslavy zimného slnovratu



Naši predkovia oveľa viac dbali na životné, prírodné, ročné a ďalšie cykly. Oslavovali množstvo sviatkov, pri ktorých uctievali božstvá, udalosti či svet zosnulých. V decembri sa na severnej pologuli odohrá jeden z najvýznamnejších sviatkov – zimný slnovrat. V našich končinách nastane v tomto roku 21. decembra o 22.49 hod.

NAJDLHŠIA NOC V ROKU

Zimný slnovrat je prvým dňom, keď Slnko vstúpi do znamenia Kozorožca. Najčastejšie sa to deje, rovnako ako v tomto roku, 21. decembra, ale napríklad v budúcom roku sa slnovrat odohrá o deň neskôr, 22. decembra. V deň magického zimného slnovratu nastáva najdlhšia tma a najkratšie svetlo. Práve tento deň bol pre predkov jedným z najvýznamnejších (mnoho zvláštnych stavieb pravdepodobne súvisí so zimným slnovratom). Pre začiatok osláv je však nevyhnutné vrátiť sa o pár týždňov späť.

SAMHAIN – STRETNUTIE DVOCH SVETOV

Tento zvláštny pohanský sviatok sa odohráva v noci z 31. októbra na 1. novembra. Dnes ho poznáme pod názvom Halloween, ktorý sa oslavuje predovšetkým v anglosaských krajinách. U nás tradíciu noci Samhain pripomína sviatok Všetkých svätých 1. novembra a Pamiatka zosnulých (Dušičky) 2. novembra. Svet živých sa prepojí so svetom zosnulých, ktorí môžu zlove chodiť medzi nami. Naši predkovia verili, že práve zlé bytosti



zo sveta zosnulých môžu ublížiť živému človeku a naši spôsob, ako sa ochrániť. Na túto noc sa zamaskovali do podoby duchov, aby oklamali zlé zjavenia. Tie mali zamaskovaného človeka považovať za jedného z nich a neublížiť mu. Preto je dnešný Halloween spojený s prezliekaním sa za rôzne strašidlá.

V túto noc nastáva aj smrť Boha starého roka, má najčastejšie podobu bohyně Stareny, prinášajúcej múdrosť smrti. Bohyňa odovzdáva vedomosť, že bez smrti nemôže existovať život a skon nie je prejavom zla, ale prirodzeným kolobehom života. Najčastejšou symbolikou je práve november, kedy list zomrie, padne na zem a začne tlieť. Podporí tým vyrazenie nových rastlín a listov, a tým pádom aj sám seba. Pri Samhaine nenastáva teda len boj so zlými stvoreniami, ale prichádza aj stretnutie s mŕtvymi predkami, ktorí nám môžu odovzdať svoju múdrosť, rady a dať povzbudenie do života. Na ich pamiatku sa zapalujú sviečky, čo sa dodržiava aj u nás.

SVIATOK YULE

Sviatok Všetkých svätých a Dušičky už máme za sebou a môžeme sa naplno ponoriť do magickej a jedinečnej energie zimného slnovratu. December je vibračne významným obdobím, ktoré kombinuje adventné, svetelné a transformačné energie. Zimný slnovrat je sviatkom Slnka, kedy sa zosnulý Boh starého roka znovuzrodí vo svojej novej podobe a svetlo vyhrá nad temnotou.

Atribúty zimného slnovratu nájdeme v ihličnanoch, imele, cezmine, škorici, v polienku do krbu či cukrovkách. Tie sa v tento deň piekli v tvare pohanských motívov. Oslava Yule bola vždy poňatá veľkolepo a bola spojená s jedlom, tancom, ohňom, Stromom života, darmi a obetami. Práve v tento deň sa páliło špeciálne polienko vyzdobené vetvičkami a stuhami. Jeho slávnostné zapálenie v krbe malo priniesť do domu dostatok svetla, tepla, vládosti, vrelosti a lásky po celú zimu aj rok. Tento deň však nebol spojený len s bujarou veselosťou, ale aj s pokojom a tichom. Bolo vo zvyku usporiadať tichú rodinnú večeru, pričom pri stole bolo toľko prázdnych stoličiek, koľko členov rodiny zomrelo v uplynulom roku. Zimný

slnovrat bol spojený s mnohými rituálmi, ktoré páliło všetko staré a nepotrebné, s rozjímaním o živote a myšlienkami na novú energiu Slnka. Každý sa mal aspoň na chvíľu spojiť so znovuzrodeným Slnkom a požiadať ho, nech mu osvetlí nové životné cesty.

VYUŽITE SILU PREBUDENIA

O tom, ako sú celé vianočné sviatky spojené so zhonom a stresom a aké je to vlastne celé nanič, už bolo napísané veľa. Ak pochopíme tradície predkov a pocítíme ich význam, je logické, že takto ich prežívame zámerne. Po smrti starého roka, teda na začiatku novembra, postupne prichádza nadvláda temnoty nad svetlom. Práve to prebúdzá v danej spoločnosti to najtemnejšie, čo je v nej obsiahnuté.

Podte to skúsiť netradične zmeniť! Prijmite tento rok zhon, stres a tiež vianočných sviatkov. Nechajte sa doslova pohliť ponáhaním sa a temnou energiou, ale čo najvedomejšie. Namiesto toho, aby ste všetko hodnotili a nechali sa tým ničiť, len to pozorujte. Sledujte, ako „lietate“ za darčekom, nič nestíhate, hádate sa a nenávidíte celé Vianoce – teda, ak to tak je. Usmievajte sa na všetko navôkol s vedomím, že temnota síce prevláda, ale jej smrť sa blíži.

A presne na deň zimného slnovratu sa vráťte k svojej sile a oslávte víťazstvo svetla nad temnotou. Zapáľte si doma toľko sviečok, koľko len znesiete. Vyhodte z domu tri veci, ktoré vás už len rozčuľovali, ale neboli ste schopní dať im zbohom. Tancujte, radujte sa, milujte a s láskou odovzdajte všetko z vás, čo je staré a držíte to zo zotrvačnosti. Stretnite sa s rodinou, priateľmi, známymi, zapáľte si oheň a rozprávajte si, čo ste v tomto roku zažili a čo nové chcete v budúcom roku. Prijmite a nainhalujte do seba nové Slnko a sami uvidíte, ako bude nadvláda temnoty slabnúť. Budúci rok si vianočné sviatky užijete úplne inak, pretože temnota nebude mať nič odporné, čo by vytiahla z vášho najhlbšieho vnútra. Vaším jadrom bude totiž samotné Slnko.

Rozžiarenie svetla vo vašom vnútri odteraz až navždy vám praje
ONDŘEJ VESELÝ



Uvoľnením k plynulosti ROZPIS KÚPEĽOV V BALNEOLE NA ROK 2023

Už mnoho rokov pre váš veľký ohlas a praktickú užitočnosť publikujeme vo Vitae kalendár dní vhodných na humátové kúpele v Balneole. Aj tento rok sme naň mysleli, veríme, že opäť bude pre vás užitočný, aj s pripomenutím tohtoročného decembra ako náročného obdobia adventu.

DOMÁCE KÚPELE UROBIA DOBRE TELU AJ PSYCHIKE

Vo všeobecnosti a z logiky vecí vyplýva, že vzhľadom na teploty a obdobia nachladnutia a viróz bude chuť a potreba prehriať sa od jesene do jari vyššia než po zvyšok roka. To už vieme. Aktuálne sa na chvíľu pozastavím práve pri tomto období. S blížiacim sa koncom roka je advent spojený s najväčšími očakávaniami, či už sme si toho vedomí alebo nie, a s tým spojeným napätím a stresom. Nepíšem o „bežnej“ hektickosti spojenej s upratovaním, výzdobou, pečením a darčekom. Advent je príprava. Príprava na príchod nového roka, keď bez ohľadu na to, kam sme došli, čakáme na pomyselný reštart v podobe nového školského roka života. Je to obdobie, keď sa rozhoduje, čo s nami a v akej podobe pôjde alebo nepôjde ďalej. V praxi by

to malo byť tak, že to, čo sa osvedčilo, si ponecháme a čo nie, to odovzdáme v bráne starého roka. A táto náročnosť, až vypätie „na konci sezóny“ niečo stojí. Vonkajšia kríza trvá už tri roky a ešte nejaký čas zrejme potrvá. Preto je stratégia „zatni zuby“ alebo „prikrč sa“ vhodná len čiastočne. Z dlhodobého hľadiska sa nedá ísť iba na núdzový režim a prežívať, ale v rámci nových, hoci tiesnivých podmienok naozaj žiť.

VYPNITE SA NA CHVÍĽU!

Naše zdravie je z prevažnej väčšiny výsledkom toho, čo nás život stojí a ako to s ním vieme alebo nevieme. Naučili sme sa problémy ako tak vypínať liekmi alebo výživovými doplnkami, ale prevencia je stále viac menej náhodná alebo alibistická („Veď stále niečo beriem!“). Preto je v starostlivosti o zdravie dôležitá kontinuita. **Balneol** je dobrým príkladom pomocníka, ktorý síce nestojí efektne v popredí, ale trpezlivo a skromne odvádza svoju prácu a túto kontinuitu zaisťuje. Samozrejme za predpokladu, že mu dáme šancu. Spektrum účinkov a indikácií poznáme všetci z praxe a z letáku, zastavím sa pri inom pohľade. Tým,



že do tej vane vlezíme, neuvoľňujeme len svalstvo, atď. Sme nútení zastaviť sa a vypnúť aspoň na chvíľu aj sami seba. Stresové faktory spomínaných troch rokov priniesli nárast nielen psychických, ale aj neurologických a podobných ťažkostí. Môžem spomenúť chronický únavový syndróm, po novom možno kombinovaný či odštartovaný postcovidovým syndrómom či long covidom, nárast rôznych neuropatií alebo donedávna viacmenej vzácnej tetanie. Spoločným prejavom týchto ťažkostí je, že môžete mať najlepšiu vnútornú motiváciu a pevnú vôľu, ale telo vás skrátka podsekne a zastaví. Potom ne zostáva nič iné, len zvolniť a uvoľniť. Aj na to môže byť Balneol jedným z výborných prostriedkov.

TRADIČNÁ VYSVETLIVKA

Regeneračne a preventívne je dobrý jeden kúpeľ týždenne. Pri ťažkostiach (podľa povahy) dva až tri za týždeň. Rozpis je zostavený s ohľadom na postavenie Luny v jednotlivých znameniach. Keď je Luna v zemských alebo vodných znameniach, je kúpeľ a využitie Balneolu najúčinnnejšie a zároveň najbezpečnejšie, najmä pri kardiovaskulárnych ochoreniach a pod. Zároveň sú urobené korekcie okolo splnu. Tam, kde je uvedený rozmedzie, môžete vybrať jeden dátum. Tučným sú uvedené dátumy, keď je luna v danom znamení celý deň, a preto je kúpeľ ešte o niečo vhodnejší.

December (2022): 1, 5, 9–10, 15, 19–20, 23–24, 27–28

Január (2023): 1–2, 5–6, 11–12, 16, 20–21, 24, 28–29

Február: 2–3, 7–8, 12–13, 16–17, 20–21, 25

Marec: 1–2, 11–12, 15–16, 19–20, 24–25, 29–30

Apríl: 3–4, 7–8, 12–13, 16–17, 20–21, 25–26, 30

Máj: 1, 5, 9–10, 13–14, 18–19, 22–23, 27–28

Jún: 5–6, 10, 14–15, 18–19, 24–25, 29

Júl: 4, 7, 11–12, 16–17, 21–22, 26–27, 30–31

August: 3–4, 7–8, 12–13, 17–18, 22–23, 27, 30–31

September: 4, 8–9, 13–14, 18–19, 23–24, 27–28

Október: 1–2, 6–7, 11–12, 16–17, 20–21, 24–25, 29

November: 2–3, 7–8, 12–13, 16–17, 21, 25–26, 29–30

December: 4–5, 9–10, 14, 18, 22–23, 27–28

Sprievodný text som po mnohých rokoch koncipoval z iného uhla pohľadu, skôr ako postrehy a skúsenosti z mnohoročnej praxe. Budhistická múdrosť hovorí: „Ak nemôžeme zmeniť skutočnosť, môžeme zmeniť prístup k nej.“ T.j. nielen ako na ňu reagujeme riešením, ale aj ako ju prežívame. Kontinuita je trvanie a pokračovanie, to je zároveň spojitosťou a spojitosť je daná plynutím. Tvorcami svojho osudu sme však len my.

*Zo srdca prajem každému všetko dobré
do ďalšieho roka a do každého jeho dňa
Mgr. MICHAL ŠAMAN*

Terapeutické metódy (33)

RITUÁL ZAVINOVANIA



HISTÓRIA A SÚČASNOSŤ

Rituál popôrodného zavínovania je veľmi starý tradičný rituál s koreňmi v mnohých odlišných častiach sveta, kde sa vykonáva a prebieha rôznymi spôsobmi.

Popôrodné zavínovanie sa s veľkou pravdepodobnosťou robilo aj v našich končinách. Ruské sprievodkyne týmto rituálom uvádzajú, že je to starý slovanský zvyk. V Európe sa začal opäť prebúdať k životu pravdepodobne najskôr v Rusku a na Ukrajine. Podobné rituály prebiehajú aj v Južnej Amerike, Ázii a Afrike. Rituál zavínovania mal všade pôvodne rovnaký zámer – fyzicky, emocionálne, energeticky aj spirituálne uzavrieť obdobie tehotenstva a pôrodu. Preto boli sprievodkyňami najčastejšie pôrodné babice. Teraz sa zavínovanie úspešne používa aj na uzatvorenie iných dôležitých životných udalostí, využívajú ho dokonca aj muži. U nás sa s ním stretávame aj pod názvom „zatváranie kostí“ alebo rituál rebozo.

UZATVORENIE BRÁNY

Slovania vnímali zrodenie ako portál, bránu medzi dvomi svetmi. Tá sa podľa nich otvárala už 40 dní pred pôrodom, už vtedy sa začína „niečo diať“. Pôrod je potom otvorený priestor, duša aj telo ženy sú dokorán. Žena pri ňom vchádza do labyrintu pre svoje dieťa, ide naproti jeho duši a túto bránu otvára. Keď žena rodí, je teda „niekde mimo“, medzi dvomi svetmi. Z labyrintu musí žena opäť vyjsť a bránu uzatvoriť, aby energetické sily neutekali tam alebo späť.

Zavínovanie pomáhalo uzavrieť túto bránu a robilo sa najčastejšie 40 dní po pôrode, zhruba po skončení šestonedelia. Bolo takou čerešničkou na torte iniciácie. Bodkou, ktorá dovršuje prechod do „ženy matky“. Ako rituál scelenia duše aj tela, rituál obnovy ženy. Ideálne by malo ukončovať kontinuálnu starostlivosť o ženu počas tehotenstva, pôrodu a šestonedelia.

NÁVRAT K SEBE

Zavínovanie je pre ženu bezpečným a láskyplným priestorom, v ktorom sa môže otvoriť a zdieľať svoj príbeh. Z psychologického hľadiska prináša „vyrozprávanie sa“, úľavu, uvoľnenie a odplavenie emócií. Pôrodné babice uvádzajú, že keď sa po pôrode žena „uzatvorí“, panva a orgány sa vrátia do svojej pozície.

Zavínovanie pomáha zavínuť maternicu. Tkanivo sa stimuluje, aby sa dostalo do správnej polohy a tvaru. Lepšie sa hoja jazvy. Prichádza hlboká relaxácia a uvoľnenie svalov. Pritom sa používajú nápoje, oleje a byliny, ktoré pomáhajú vyživiť a zahriať telo ženy, vyčerpané po pôrode. V priebehu tohto procesu a po ňom sa telo celkovo čistí a vyplavujú sa z neho toxíny. Žena sa energeticky uzatvára, obnovuje sa jej sila. Vracia sa z labyrintu do tohto sveta. Opäť cíti svoje hranice. Zavínovanie pomáha žene vo všetkých rovinách, psychickej, fyzickej aj energetickej. Ženy často hovoria o tom, že sa po ňom cítia ako znovuzrodené. Plné a celistvé, zhojené.

BYLINY, ZÁBAL A KAKAO

Celý proces trvá cca osem hodín, podľa toho, aký dlhý čas žena potrebuje. Zavínovanie prebieha väčšinou u ženy doma, aby potom mohla zostať ležať a odpočívať a nemusela sa nikam premiestňovať. Niektoré sprievodkyne majú svoje špeciálne priestory, kde žena môže po zavínaní prespať. Čo rituál zahŕňa?

- » zdieľanie príbehu klientky
- » špeciálny zahrievací nápoj (väčšinou ceremoniálne kakao)
- » vedomý dotyk – masáž celého tela (u ženy po pôrode s dôrazom na brucho)
- » bylinný kúpeľ so sviečkami alebo ženské bylinné naparovanie
- » zavínutie celého tela do špeciálnych zavínovacích šatiek

PREROD STARÉHO DO NOVÉHO

Zavínovať sa nemusí iba pôrod, tento proces sa dá využiť na čokoľvek, čo treba ukončiť, uzavrieť. Čo nemáme úplne vyriešené, spracované a bráni nám žiť náš život naplno, tu a teraz. Metóda môže byť veľmi cenná aj pre ženy, ktoré sa chcú rozlúčiť so svojimi nenarodenými deťmi. Pri zavínaní môžu túto bolesťnú skúsenosť uzavrieť a odpustiť sebe aj druhým ich ne-zrodenie (či už to bol samovoľný potrat, zamlknuté tehotenstvo, potrat alebo nevydarené umelé oplodnenie). Je vhodné aj pre tie ženy, ktoré sú pripravené na nové, ale cítia, že pre začiatok nového treba dokonať, uzatvoriť staré. Niekedy sa zavínovanie začne na určitú tému, ale až počas jeho priebehu sa ukáže, čo vlastne treba ukončiť. Zavínovanie môže byť darček pre seba alebo niekoho iného, oslavou, ceremóniou, časom pre seba.

JANA ROSA MATULOVÁ

BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

ČO SA DÁ ZAVÍNOVAŤ?

- » ukončenie vzťahu, rozvod
- » smrť blízkeho
- » potrat, pôrod mŕtveho dieťaťa, úmrtie bábätko po pôrode
- » koniec rodenia (žena už nechce ďalšie deti)
- » koniec plodného obdobia (menopauza)
- » ukončenie choroby
- » zotavenie po nehode alebo operácii
- » zmena pracovného pomeru
- » presťahovanie
- » ukončenie niečoho v sebe, čo už chceme pustiť
- » staré „ja“ pred začiatkom nového
- » akákoľvek iná zmena

Zoznámte sa, prosím, pozabudnutá *Annona muricata*!

My v Energy určite vieme, že na každé ochorenie existuje účinná bylina. Nedá sa s tým nesúhlasiť. Niektoré byliny sa ale preferujú viac ako iné. Niektoré sú známejšie, iné sú menej známe. Niektoré použijeme bez obáv takmer na čokoľvek a iné vyvolávajú taký rešpekt, až sa ich ľudia boja použiť. Čím to je? Väčšinou je to pre nevedomosť, možno pre nedostatočné informácie a možno sa ich bojíme preto, lebo často sa najviac bojíme práve toho, čo nepoznáme. Medzi také byliny patrí aj *Annona muricata*. Možno ju skôr poznáte pod názvom graviola. Pre mňa je *Annona* neskutočný zdroj zaujímavých látok, ktoré ju robia úžasným, v dnešnej dobe viac ako potrebným liečivom. Tak sa jej podme pozrieť na lístky!

Annona muricata je stálezelená drevina rastúca v oblastiach Strednej Ameriky. Z botanického hľadiska ide o pomerne malý, bohato rozvetvený strom s výškou troch až ôsmich metrov. Charakterizujú ho dlhé zelené listy a chutné jedlé plody, ktoré miestni nazývajú guanabana. Napriek jej pôvodu sa rýchlo rozrástla po celom svete a dnes by sme na ňu narazili aj v Ázii, Oceánii a Afrike.

Prečo? Pretože sa rýchlo rozšírili informácie o jej liečivých účinkoch. Čo ju robí výnimočnou? Môže za to jej zloženie, kde hlavnými látkami sú tzv. anonové acetogeníny, pri ktorých sa predpokladá protinádorový účinok so selektívnou toxicitou voči nádorovým bunkám. Acetogeníny sú inhibítormi enzymatických procesov, ktoré sa nachádzajú len v membránach nádorových buniek. Čo presne to znamená? V skratke: ak sa nádorové bunky stanú imúnnymi voči liečbe chemoterapeutikami, vytvoria si okolo seba membránu, ktorá dokáže vyselektovať liečivá. Nič im nebráni v tom, aby sa mohli ďalej množiť a dôsledkom toho je rast metastáz z rezistentných buniek. Acetogeníny obsiahnuté v *Annone* dokážu odpojiť rakovinotvorné bunky od dodávky energie. Zabráňujú tým tvorbe membrán, čo opäť umožňuje liekom dostať sa k bunkám. Navyše, *Annona* vďaka svojím účinkom dokáže indikovať tzv. apoptózu, čo je programová smrť všetkých postihnutých buniek. Hoci sa účinky ešte len skúmajú, vedci si od nich veľa sľubujú.

Využiť sa dajú všetky časti stromu vrátane kôry, listov, koreňov, ovocia a dokonca aj semien. Rastlina obsahuje veľa farmakologicky dôležitých látok, ktoré dohromady tvoria celok s neobvyčajnými vlastnosťami. Podme poodhaliť jej ďalšie účinky.

LISTY, KÔRA AJ KOREŇ

Celý strom by sme mohli prirovnať k malej lekární. Každá časť má trochu iné účinky, čo je pre nás trochu zavádzajúce, ale v čínskej medicíne je úplne bežné, že jednotlivé časti jednej rastliny sa používajú na rôzne problémy alebo časti tela.

Listy a korene majú účinky ako sedatívum, teda privodia spánok. Pôsobia proti kŕčom a znižujú krvný tlak. Odvar z listov sa v peruánskych Andách dokonca používal ako liek pri katare (zápale sliznicových membrán) a na vyvolanie potenia. Zvonka sa listy používajú ako obklady proti zápalom a opuchnutým nohám. Kôra a korene sú vhodné pri cukrovke, na podporu činnosti pečene, zníženie srdcového tepu, pri chrípke, astme, hypertenzii alebo pri infikovaní parazitmi. Semená sa používajú ako prostriedok na vyvolanie zvracania. Okrem toho sa semená a odvary z listov používajú proti všiam. Zrelý plod obsahuje vysoký podiel vitamínu C a je účinný proti črevným parazitom. Nezrelý usušený plod sa používa proti hnačke. V Karibiku veria, že polozenie listov rastliny na posteľ pod spiacu osobu s horúčkou odstráni horúčku do nasledujúceho rána.

Annona je rastlina, s ktorou sa človek nestratí, nech cestuje kdekôľvek. Myslím to doslovne, pretože jej účinky na likvidáciu rôznych patogénov sú naozaj famózne. Je veľkou pomocou, že firma Energy má k dispozícii silný extrakt tohto zázraku. Prečo extrakt? Pretože na dosiahnutie terapeutického účinku *Annony* treba dávky, ktoré je ťažko docieľiť bežným spôsobom, teda napríklad čajovým nálevom alebo suchým extraktom v kapsuliach. Súčasťou extraktu sú bioinformácie, vďaka čomu pôsobí na ľudský organizmus v niekoľkých úrovniach súčasne. Zatiaľ čo účinné látky ovplyvňujú orgány a pochody v našom tele priamo, informačné zložky rušia prostredníctvom biorezonancie príčinu ochorenia v informačnom poli. Využívajú sa všetky časti stromu.

ANNONU AJ DO LEKÁRNIČKY

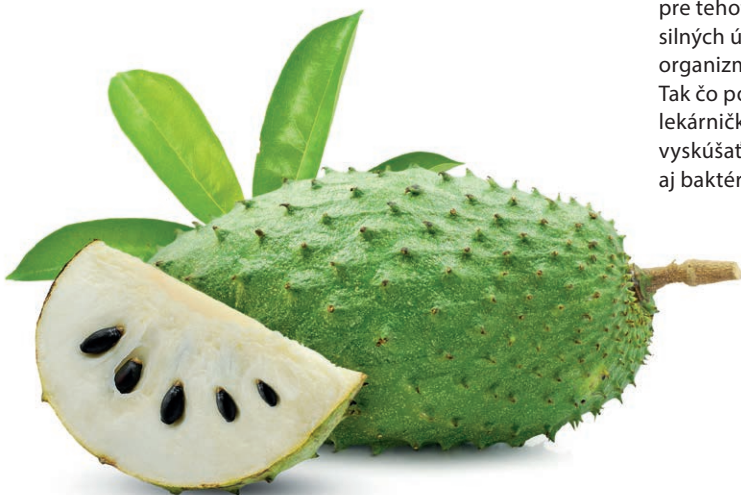
Annona ovplyvňuje predovšetkým energetickú dráhu pečene, sleziny, žalúdka, troch žiarčikov a perikardu. Možno ju použiť na podpornú terapiu pri onkologických ochoreniach. Má antivírusové, antimikrobiálne, antibakteriálne a antiparazitické účinky. Zvýraznila by som hlavne tie antibakteriálne, lebo dokáže zlikvidovať takmer každú baktériu. Pri dlhodobejšom užívaní *Annony* je potrebné počas týždňovej prestávky užívať kvalitné probiotiká (Probiosan Inovum). Dá sa efektívne využiť pri rôznych zápalových stavoch v organizme, najmä ak ide o bakteriálnu infekciu. Má výrazný podporný efekt pri depresii, strese a nervových poruchách, znižuje krvný tlak. Účinná je pri zápale slizníc, cukrovke, ako sedatívum a tonikum na srdce, proti kŕčom. Nápomocná je pri liečení pečene, pri kašli, chrípke, zápale hrdla, hnisavej angíne, ale aj pri parazitoch. Krásne účinky jej užívania sa prejavujú na pokožke, kde dokáže eliminovať rôzne škvrny, lišaje, papilomy, bradavice a vyrážky. Prípravok nie je vhodný pre osoby s veľmi nízkym krvným tlakom, keďže *Annona* ho mierne znižuje. Taktiež nie je vhodná pre tehotné, ale ani pre dojčiacie ženy, práve z dôvodu jej silných účinkov na likvidáciu a vylúčenie všetkého, čo by mohlo organizmus zaťažiť.

Tak čo povieť, stojí za to pridať si *Annonu muricata* do lekárníčky a zbaviť sa strachu z neznámej bylinky? Odporúčam vyskúšať jej liečivé účinky najmä v aktuálnom období, keď vírusy aj baktérie môžeme takmer vidieť „voľným okom“.

S prianím pevného zdravia

ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ

www.centrumgara.sk



Relaxin a Lavender

– naša oáza mieru a blaženosti

Január je ideálnym mesiacom na naberanie sily a energie. Po decembri, ktorý má pre nás len málo svetla, sa dni konečne predlžujú a jar je zasa o kúsok bližšie. Práve január býva u mnohých ľudí spojený s únavou. Telo dáva najavo, že je čas zastaviť sa. Doprajte si nielen v januári dostatok času pre seba a spočinite vo svojej osobnej oáze uprostred púšte všedných dní. Výborne vám pri tom pomôže duo, ktoré vás odprevadí do mieru a blaženosti.

RELAXIN

Relaxin obsahuje dvoch výnimočných pomocníkov – magnóliu a kudzu. Magnólia sa vo východnej medicíne používa po stáročia. Má antioxidačné a sedatívne účinky, pozitívny vplyv na kognitívne funkcie (pamäť, koncentrácia, pozornosť, tvorba reči, atď.) a pomáha aj ako prevencia zubného kazu vďaka eliminácii nežiadúcich baktérií v ústach.

Extrakt z koreňa kudzu obsahuje okrem iného veľmi cenený puerarín, ktorý podporuje produkciu hormónu šťastia – serotonínu. Podporuje psychickú pohodu, vyrovnanosť a zlepšuje prenos informácií a podnetov do mozgu. Využíva sa aj ako podpora pri liečbe závislosti na fajčení a alkohole.

Synergia týchto dvoch pomocníkov v prípravku Relaxin prináša do našej oázy pokoj, duševnú vyrovnanosť, pohodu a zmierenie. Niekoľko kvapiek denne pomáha zvládnuť škodlivý stres, zostruje zmysly, zmierňuje stavy úzkosti a posilňuje celkovú psychickú odolnosť. Relaxin pôsobí predovšetkým na dráhu srdca, tenkého čreva či troch ohnísk.

LAVENDER

Nekonečné plantáže levandule sa priam núkajú zastaviť sa pri nich a nasať esenciu, ktorá harmonizuje našu bytosť vo všetkých rovinách. Táto bylina v nás posilňuje

mužskú aj ženskú zložku. U žien pomáha opäť objaviť nekonečnú múdrosť a mužom prináša porozumenie ženskej duši.

» Levanduľová esencia pôsobí na úrovni tela, mysle a duše. Svoje miesto má aj v kozmetike. Je skvelou prvou pomocou pri bežných poraneniach, pretože zastavuje krvácanie. Tíši bolesti hlavy, uvoľňuje kĺče a odpudzuje hmyz. Posilňuje aj imunitný systém.

» Psychicky pomáha nájsť vnútorný pokoj a stabilitu, upokojuje srdce a nervový systém. Uplatnenie nájde aj pri spánku, podporuje zaspávanie a nerušený nočný odpočinok.

» Na duševnej úrovni navodzuje esencia hlboký stav uvoľnenia a harmónie, pomáha uvoľniť nahromadené a nevyjadrené emócie, pocity či vzorce správania. Dodáva odvalu prejavu svoje pravé ja, svoj tvorivý potenciál. Podporuje aj plynulosť a jednoduchosť sebavyjadrenia.



Vytvorte si oázu mieru a blaženosti

- » navodenie pocitov harmónie a hlbokého vnútorného pokoja
- » podpora relaxácie, telesného odpočinku a psychickej stability

EXKLUZÍVNA
ZĽAVA | 25 %

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Relaxin + Lavender	22,70 €	28	7,60 €

Ide o výživový doplnok a kozmetiku. Akcia je platná 1.–31. 1. 2023 do vypredania zásob. V rámci EXKLUZÍVNEJ ZĽAVY je možné zakúpiť 1 zľavový balíček na 1 registračné číslo.

» V kozmetike využijete jej jemnú silu pri popáleninách nielen od slnka, modrinách či odreninách. Podporuje hojenie akné, ekzémov, dermatitídy či oparov.

DOPRAJME SI ODPOČINOK A UVOĽNENIE

Využitím a spojením sily **Relaxinu** a **Lavenderu** môžeme dosiahnuť veľmi hlbokú relaxáciu celého nášho systému. Zbystria sa nám zmysly, vytriedia myšlienky, zahoja rany na duši a naštartuje sa tvorivá energia. Doprajme si relaxačný rituál, ktorý tak veľmi potrebujeme, aby sme sa cítili a žili v súlade sami so sebou. Relaxáciu začnite už pri dávkovaní a užívaní prípravku Relaxin. Vezmite fľaštičku do ruky, zatvorte oči a chvíľu len tak buďte. Zhlboka a naplno dýchajte a vnímajte esenciu, ktorá k vám prichádza prostredníctvom prípravku. Potom otvorte oči a približne dvadsaťkrát

pretrepte fľaštičku. Vedome ju otvorte a nakvapkajte si pár kvapiek na lyžičku či do vody. Pozorujte každú kvapku, vnímajte jej vyžarovanie a energiu. Nakoniec si prípravok dajte do úst a chvíľu ho tam nechajte. Môžete na chvíľu zadržať dych. Vedome prehltajte a vnímajte, ako sa relaxačná informácia vlieva do vašej bytosti.

Je čas na levanduľu. Dajte si do ruky emulgátor, v ktorom rozmiešate esenciu (mandľový olej, kokosový olej, terapeutický krém, atď.). Nakvapkajte do neho tri kvapky levandule, rozmiešajte a naplno pričuchnite k nádhernej vôni. Vnímajte ju všetkými zmyslami. Ako znie levanduľová vôňa? Akú má farbu? Jemne si vmasírujte relaxačnú zmes na brucho, hrudník a ruky. Budete krásne navoňaní a uvoľnení.

Na telesnú aj duševnú relaxáciu si môžete dopriať aj celotelový kúpeľ. Pridajte do neho soľ **Biotermal**, päť kvapiek levandule rozmiešanej v emulgátore a pokojne

aj tri kvapky Relaxinu. Ponorte telo do tejto blahodarnej vody, ktorá dopraje odpočinok svalom, kĺbom, bunkám, myšlienkam, emóciám, duši... Inhalujte uvoľňujúcu vôňu vody, ktorá obklopuje celé vaše telo. Po kúpeli sa budete cítiť znovuzrodení. Ak práve nemáte túto možnosť, výborným pomocníkom je aj kúpeľ nôh. Nohy sú totiž také naše korene, ktorými dokážeme nasať všetku liečivú energiu do celého tela. A keď si dáte večer pred spaním Relaxin, nezabudnite si do difuzéra alebo odparovača kvapnúť tri kvapky levandule. Váš spánok bude pokojný, tvorivý, hlboký, oslobodzujúci, inšpiratívny a liečivý. Ráno sa prebudíte svieži, odpočínutí, vaše zmysly budú zbystrené a celý váš deň sa stane relaxom. Aj keď sa budete nachádzať na púšti všedných starostí, vaša oáza mieru a blaženosti bude žiariť do všetkých strán.

Ničím nerušený odpočinok s magnóliou a levanduľou vám praje ONDŘEJ VESELÝ

Prejavy tela: Parkinsonova choroba

Napriek tomu, že Parkinsonova choroba sa spája so staršími ľuďmi, čoraz častejšie sa vyskytuje aj u mladších ročníkov. U ľudí, ktorí by mali byť aktívni, plne produktívni a užívať si život. Ide o ľudí, ktorí síce už majú čo to za sebou, ale vďaka nadobudnutým skúsenostiam nepripisujú väčšiu pozornosť tomu, čo chce od nich okolie, ale uvedomujú si svoju hodnotu a naplňajú vlastný život. Čo privedie ešte relatívne mladý a výkonný organizmus k takémuto ochoreniu? Poďme sa pozrieť, ako Parkinsonovu chorobu vníma klasická medicína, čínska medicína, čo ukazuje psychosomatika a ako si vieme pomôcť s prípravkami Energy.

VYSVETLENIE KLASICKEJ MEDICÍNY

Parkinsonova choroba je degeneratívne, progresívne ochorenie centrálnej (CNS) aj periférnej nervovej sústavy. Je to ochorenie, pre ktoré je charakteristické zhoršenie pohybu, stuhnutosť tela a tras končatín či hlavy. Je to dôsledok poškodenia tzv. bazálnych ganglií, čo sú v podstate skupiny jadier neurónov, prepojené s mozgovou kôrou, medzimozgom a mozgovým kmeňom. Patológia spočíva v ubúdaní buniek a strate pigmentu čiernej hmoty, ktorá je súčasťou bazálnych ganglií a je dôležitá pre riadenie pohybu. Čierna farba je daná nahromadením melanínu. Proces sprevádzajú biochemické zmeny v oblasti sivej hmoty vo vnútri hemisfér, nastáva v nich pokles hladiny dopamínu. Pri Parkinsonovej chorobe vzniká nerovnováha medzi nervovými prenášačmi (dopamín a acetylcholín). Pokles dopamínu znamená zhoršenie pohybu, zvýšenie hladiny acetylcholínu spôsobí stuhnutosť a tras. Okrem dopamínerného a acetylcholínergného (kognitívna dysfunkcia) systému môže postihnúť taktiež noradrenergický systém (poruchy spánku, autonómna dysfunkcia), serotonínerný (depresia, úzkosť, únava, poruchy spánku), orexínový (nadmerná denná spavosť), GABA-ergný a ďalšie neurotransmiterové systémy. Najčastejším prvým prejavom je tras ruky, ktorý je výrazný a rýchly. Následne prichádzajú pohybové ťažkosti v zmysle stuhnutosti, schopnosť pohybu strácajú aj mimické svaly tváre. Vzniká veľmi typický

strnulý pohľad, tichá a monotónna reč. Časom sa zníži, prípadne až úplne vytratí automatické kývanie rúk počas chôdze, celé telo začne byť strnulé, trup sa nakláňa dopredu a človek kráča malými, šuchtavými krokmi. Tras končatín sa stáva čoraz výraznejší, bez možnosti kontroly či akéhokoľvek vedomého ovplyvnenia. Akoby si telo začalo žiť svoj život. Presná príčina vzniku Parkinsonovej choroby nie je známa, označuje sa ako „idiopatická“, čo znamená, že vzniká na základe neznámej etiológie (príčiny).

POHĽAD ČÍNSKEJ MEDICÍNY

Kedže ochorenie je typické práve trasom končatín a stuhnutím pohybového aparátu (šliach a väziva), primárna príčina sa vzťahuje na pečeň, konkrétne na tzv. pečeňový vietor. Terminológia čínskej medicíny je diametrálne odlišná od západnej medicíny, netreba to však vnímať negatívne. Je v tom obrovská logika a v nej je vyjadrená charakteristika nielen škodliviny, ale aj prislúchajúceho orgánu. Pečeň je zodpovedná za pohyb a spriechodňovanie, súčasne je zásobárnou krvi a zabezpečuje, aby sa krv dostala tam, kde je potrebná. Rovnako je pečeň zodpovedná za oči, šlachy a väziva, priamo „rodí“ (vyživuje) srdce, ktoré sa ukazuje cez tvár a jeho energia cez oči (je to akási spätná väzba pre prácu pečene). Pohyb môže vytvoriť vietor, ktorý slúži telu. Na druhej strane vietor, ktorý sa vymkne spod kontroly, spôsobuje nekoordinované pohyby, záchvevy, tiky, tras až kŕče, taktiež závrate a v závažných prípadoch bezvedomie, ochrnutie jednej polovice tela či zošikmenie úst. Už tu vidíme veľkú podobnosť prejavov so samotným ochorením. Pred vznikom vnútorného vetra pečene sa aktivuje viac faktorov, spúšťačov. Najčastejšie sú to nasledujúce štyri, neraz vzájomne prepojené:

» **prepracovanie** – dlhodobá pracovná záťaž, neúmerne dlhý pracovný čas bez dostatočného odpočinku vedie k oslabeniu obličiek. Obličky sú dôležitým orgánom, tzv. ukotvujú energiu pečene, aby sa mohla slobodne rozpínať v prospech organizmu a nevymkla sa spod kontroly. Ukotvenie sa deje hlavne vďaka energii jín, a teda aj krvi (obličky zabezpečujú obidva javy).



» **nevhodná strava** – nadmerná konzumácia ťažkých, mastných, vyprázaných alebo sladkých jedál vedie k oslabeniu systému pečene – žlčník a rovnako k oslabeniu sleziny, ktorá je tiež zdrojom krvi.

Takáto strava vedie k vzniku hlienov v organizme, ktoré bránia pečeni zabezpečovať pohyb energie a krvi.

» **emócie** – dlhodobá potláčaná emócia hnevu, frustrácie a nespokojnosti vytvárajú tlak na pečeň, niekedy až stiesnenosť energie pečene. Následne môže nastať vzostup energie jang, ktorý býva predchodcom vzniku vnútorného pečeneového vetra.

» **horúčosť v tele** – ide o neskoršie štádiá horúčkovitých ochorení. Ak sa škodlivina horúčosti dostane do hĺbky organizmu, na úroveň krvi a orgánov, radikálne sa oslabia organické tekutiny, vrátane krvi. Na tento stav najrýchlejšie reaguje práve pečeň a následne srdce.

Hoci existuje viac príčin vzniku syndrómu vnútorného pečeneového vetra, vo všetkých je zahrnutá prázdnota tekutín a krvi. Tekutiny a krv tak nevyživujú šlachy a meridiány, ale ani samotnú pečeň, a všetky prejavy sa začnú zhoršovať. Mám potrebu zopakovať, že dôležité je vyživovať pečeň, dokonca je to dôležitejšie ako detoxikácia. Prečo? Pretože detoxikáciu samotnú, teda čistotu vnútorného prostredia, vie pečeň zabezpečiť aj bez pomoci, je to jedna z jej funkcií. No nedokáže sa vyživiť sama, bez našej pomoci. Výživa spočíva primárne v obnove krvi a doplnení potrebných zložiek.

Západná medicína zúžila pri Parkinsonovej chorobe svoj záujem na oblasť mozgu a CNS. Z pohľadu čínskej medicíny sú za funkčný mozog a CNS zodpovedné primárne tri orgány: obličky, pečeň a srdce. Ako vidíme, medzi orgánmi existuje priamy vzťah: obličky vyživujú pečeň a pečeň vyživuje srdce, má teda vplyv na kondíciu mozgu a všetky jeho funkcie. Koniec koncov, už spomínané látky, ktoré hrajú dôležitú úlohu pri vzniku Parkinsonovej choroby (dopamín a orexín) sú súčasťou mozgu, acetylcholín je súčasťou parasympatického nervového systému, noradrenalin sa tvorí v nadobličkách a serotonin je súčasťou tráviaceho systému, krvných doštičiek a CNS. Takže sa stále krútime okolo rovnakých orgánov – obličky, pečeň a srdce.

PARKINSONOVA CHOROBA A PSYCHOSOMATIKA

Z pohľadu psychosomatiky ide hlavne o stratu radosti, šťastia a spokojnosti v živote z dôvodu neustáleho podriaďovania a prispôbovania sa. Čomu? Povinnosti a očakávaniam okolia, často najbližším ľuďom v živote. Človek si myslí, že spokojné vzťahy vytvorí len cez vlastné obetovanie sa alebo pretváрку, že to, čo chce ten

druhý, chce aj ja. Hovorí sa, že telom dokáže triasť potláčaný hnev (pečeň), pohyb nám zablokujú nenaplnené vzťahy a túžby (obličky) a iskru v očiach a vitalitu v tvári nám vezme hlboký deficit čistej lásky a radosti (srdce). Ďalším psychosomatickým spúšťačom je vytváranie neúmerného tlaku na seba a svoj výkon. Človek funguje spôsobom „štart – cieľ“, odmieta vnímať hlas svojho tela a duše a všetko preráža len hlavou.

POMÔŽME SI PRÍPRAVKAMI ENERGY

Ideálne je začať s liečbou skôr, ako prepuknú prejavy, čiže buď v prípade predispozície alebo ak už máme oslabené obličky alebo „nervózu“ pečeň. Vtedy je vhodné užívať **Renol** alebo **King Kong**, ku ktorým pridáme **Revitae**, **Goji**, **Mycohepar**, **Betu** alebo **Spirulinu**, ak nie je prítomná zimomravosť. Keďže pri nesprávnom fungovaní pečene vzniká problém aj na úrovni metabolizmu tukov, dá sa predpokladať, že nastane výrazný nedostatok vitamínu D a 3, 6 a 9- omega nenasýtených mastných kyselín. Úplne najlepší olej, aký poznám pri poruchách mozgu, je **Sacha Inchi**. Má priamy vplyv na mozog a CNS, čím podporí správne fungovanie a tvorbu všetkých potrebných látok. Samozrejme, podporuje aj správny prenos nervových impulzov. Pokiaľ je ochorenie už potvrdené a sú zjavné prejavy, volíme podľa toho, ktorý orgán je najslabší. Rozhodujeme sa teda pre **Regalen**, **Renol**, **King Kong** či **Korolen**. Veľmi nápomocný vie byť **Stimaral** a pri psychických prejavoch je nenahraditeľný **Relaxin**. Ak je postihnuté pohybové ústrojenstvo, skvelú službu urobí **QI collagen**.

Avšak bez ohľadu na to, aký koncentrát zvolíte, je vždy nevyhnutná výživa. Musí byť zameraná na podporu krvi, to je jediné, čo dokáže upokojiť pečeň. Ak sa podarí upokojiť tento úžasný a silný orgán, je veľká šanca, že sa upokojí aj viator. Znamená to, že sa upokojí prejav Parkinsonovej choroby. Môže nastať stabilizácia a ktovie, možno aj viac. Veď ľudský organizmus má obrovské schopnosti a ľudský mozog nie je natoľko prebádaný, aby ktokoľvek mohol povedať, čo je možné a čo nie.

Aj v slove BEZNÁDEJ je NÁDEJ.

Najnebezpečnejšia je nečinnosť a ešte viac výhovorky. Ver svojmu telu, počúvaj ho a daj mu to, čo potrebuje.

Keď sa naozaj stíšite, budete počuť, že telo sa vám prihovára a vedie vás. Kam? K SEBE.

S úctou ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ

www.centrumgara.sk



Osobní strážcovia vášho zdravia



VIRONAL – NIELEN NA IMUNITU

Pentagramový bylinný koncentrát Vironal patrí k našim najznámejším a najčastejšie odporúčaným prípravkom. Väčšina ľudí ho pozná ako prípravok, ktorý podporuje imunitu a pomáha pri ochoreniach dýchacích ciest. On toho však dokáže oveľa viac.

Podme si najprv povedať niečo o Kove, prvku, ku ktorému **Vironal** náleží. Element Kov má ako hlavnú charakteristiku usporiadanosť. Jeho štruktúra je nemenná a ak sa poruší, prestáva fungovať. Takto to v tele prebieha najmä s pľúcami. Pľúcne komôrky sú veľmi dômyselný systém, v ktorom sa cez tenú membránu odovzdáva zo vzduchu do krvi kyslík a opačným smerom putuje oxid uhličitý, ktorý vydychujeme von. Nádych vnímame ako aktívny dej, keď pracujú medzirebrové svaly a aj svaly brušné, najmä bránica. Čínska medicína vidí proces dýchania trochu inak. Ide v ňom o to, že nádych zaisťujú obličky a výdych pľúca. Z toho plynie, že nádych je závislý na energii obličiek a výdych je daný energiou pľúc. Takže problémy s nádychom sú otázkou oslabenia obličiek a ťažkosti spojené s výdychom otázkou oslabenia pľúc. Pľúca majú podľa TČM za úlohu regulovať všetku čchi tela. Udržiavajú jej pohyb a prúdenie nahor a nadol, dovnútra a von. Preto je dýchanie TAKOU mocnou zbraňou pri liečbe rôznych chorôb. Preto je taká účinná jogínska pránájama a čínsky čchi-kung.

Kov má na starosti ešte množstvo ďalších vecí. Patrí k nim najmä koža. Koža súvisí s pľúcami, veď aj u nás sa hovorí, že dýcha. Ak je QI (čchi) Kovu dlhodobo v nerovnováhe, koža býva akoby zvädnutá, bez lesku. Kov zodpovedá aj za hrubé črevo. Jeho čchi je dôležitá pre dokončenie tráviaceho procesu, dokončenie vstrebávania vody a tvorbu stolice. Aj pre jej vylučovanie. Musíme si teda uvedomiť, že Vironal rieši čchi celého prvku Kov, teda ako pľúc, tak aj hrubého čreva. Preto sa dá použiť pri rôznych ochoreniach pľúc, kde treba doplniť ich čchi, a aj pri

chorobe hrubého čreva zo slabosti jeho energie. Tieto stavy sú spojené s únavou, krátkym dychom, so zápchou zo zníženia schopnosti čreva posúvať stolicu – západná medicína tomu hovorí syndróm lenivého čreva. Nemalou oblasťou použitia Vironalu sú aj choroby kože. Veľmi sa osvedčuje ako záverečný produkt pri liečbe ekzémov a ďalších kožných ochorení.

SPIRON – ÚČINNÉ ESENCIE PRE TELO AJ PSYCHIKU

Ľahšie dýchať nám môže pomôcť aj Spiron. V našej kultúre ešte len opäť objavujeme zaujímavé a veľmi silné účinky vône. Nielen kadidlo používané na očistu priestoru v kostoloch, ale aj množstvo ďalších vôní pôsobí na ľudskú psychiku a dokonca aj na fyzické telo. Pod vplyvom vône sa veštilo, vône asistovali pri zrození, ale aj pri smrti.

Spiron obsahuje kompozíciu najčistejších esencií, ktorých úlohou je pomáhať pri kašli, bolestiach hlavy, depresiách, neurasténii, nervovom vyčerpaní, infekčnom ochorení pľúc alebo pri chrípkach. Má výrazný relaxačný účinok, navodzuje pocit pokoja a pohody. Pôsobí aj ako dezinfekcia vzduchu, čo je v kontexte súčasnej doby veľmi dôležité. Mať ordináciu, obchod alebo masážny salón, ktoré krásne voňajú a sú bezpečné, aj keď navôkol sa vyskytujú mnohé bacily, je výhrou. Spiron nám v tom pomôže. A navyše, pri komplikovaných obchodných alebo personálnych situáciách dokáže uvoľniť atmosféru, podporiť v ľuďoch tvorivosť a pokoj. A to je vhodné, nie?

Kombinácia Vironalu a Spironu teda pracuje s dýchaním, vnútorným pokojom a s energiou čchi. Spoločne oslabí všetky možné bacily, ktoré sa nás pokúšajú skoliť, a posilní nás. To je najlepšia cesta k zdraviu.

Prajem vám do nového roka dni prevoňané nielen Spironom, ale aj pohodou a pokojom vo vnútri a všade navôkol. Prajem vám vnútorný mier. MUDr. ALEXANDRA VOŠÁTKOVÁ

Dum spiro spero

Okridlená múdrosť *Dum spiro spero* patrí zrejme do zlatého fondu latinskej kultúry a Cicero, ktorému sa pripisuje, ju už zrejme použil ako dávno poznanú pravdu. Jednoduchý, dalo by sa povedať primárny preklad tejto frázy nájdeme v rôznych zdrojoch a znie: „Kým dýcham, dúfam.“ Vyslovíme ho síce na jeden dych, ale chýba mu mocnejší náboj, než by sme mohli očakávať. Jeho výklad by sa dal zameniť za „nádej umiera posledná“ (aj v spojení s Pandorinou skrinkou), „zabojujem až do konca“, „kým mám v tele dušu a ducha, mám aj nádej“, a podobne. Rozšírená podoba „*Dum spiro spero. Dum spero amo, dum amo vivo.*“ sa stala azda ešte obľúbenejšou.

Na pultu a do políc Klubov Energy pribudol v ostatnom čase ďalší produkt v sprejovej forme, Zen. Už vyslovenie tohto slova nás orientuje do východných kultúr a filozofií Číny, Tibetu či Japonska, pričom významom sa blíži hlbokému sústredenému rozjímaniu, meditácii, ktorých cieľom je dosiahnutie vnútornej disciplíny jedinca, nachádzanie bodu zlúčenia - zániku protikladov. Svojimi účinkami dopĺňa a obohacuje preventívne pôsobenie Spironu, sviatočného trojkráľového spreja **Three Kings**. Je im v čomsi podobný, aj keď je úplne iný. Na dušu účinkuje ako dokonalý upokojujúci, harmonizačný balzam. Teraz sa môžeme vrátiť k úvodu textu. Aj keď sa **Spiron** svojím názvom azda viac približuje k zneniu spomenutej latinskej múdrosti, uvidíme, že ak náš preklad nebude až taký primárny, bude mať k Zen-u oveľa bližšie. Použité latinské pojmy majú, tak ako je to aj v iných jazykoch, ďalšie významové ekvivalenty, konotácie. (Tučnými písmenami uvádzame slová, ktoré patria do rodiny základného prekladaného slova.)

» **Spiro** prekladáme nielen v podobe **dýchať** – **dýcham**, ale v kontexte získava aj význam **fúkať**, **viať**, **duť**, **(o)vanúť**, pripomínajúc omamne voňajúce vetriky a **vánky** pri prechádzkach prírodou - lesom, rozkvitnutou záhradou. Vtedy sa nám chce ku kvetom **privoňať**, **vdychovať** ich odéry a naplno **žiť**, byť z nich **nadšený**. V takých chvíľach **dychtíme po niečom** „vyššom, významnejšom“, než sú len bežné túžby po materii. Plní **nadšenia** sa chceme o túto krásu **starať**, zveľaďovať ju.

» **Spero** má takisto viacero významov. Okrem prekladu **dúfam**, ho môžeme chápať aj vo význame **očakávam**, **mám nádej**. Ba môžeme ho prekladať aj v zmysle **obávať sa niečoho**. To však zrejme nebude platiť v prípade prípravku Zen.

Čo tak v súvislosti so spomenutým preložiť frázu v nie celkom každodennej podobe, takto: „Kým mám dosť nadšenia, naplno žijem v očakávaní.“ (Tvorivosti čitateľov sa tu medze nekladú!) A aby sme neboli nespravodliví ani k pôvodu nami prekladaného „Kým dýcham, dúfam“, našiel som aj etymologické ekvivalenty k slovám **dýcham** a **dúfam**, ktoré môžu mať takisto obohacujúci charakter. Sloveso **dýchať** má aj významy **víriť**, **viať**, ale takisto ako latinské **spiro** znamená tiež **dychtiť**, **silno túžiť po niečom**, **usilovať sa niečo získať**. **Dúfať** zase znamená aj **dôverovať**, **spoliehať sa**. Významová šírka sa tak obohatila o ďalšie „farby spektra“ uvedenej múdrosti, napríklad: Kým po niečom silno túžim, dôverujem (životu).

A to sme vôbec nespomenuli významy slov **duch** a **duša**, ako ich nachádzame v posvätných spisoch rôznych náboženstiev („... a Boží **vánok** sa vznášal nad vodami...” v Jeruzalemskej Biblii, prípadne „... nad vodami vznášal sa **duch** Boží“ v ekumenickom preklade Písma) či v literárnych dielach.

Takým je trebárs Mináčovo **Dúchanie** do pahrieb, ktoré si v **oduševnení jedným dychom** prečítame pod **duchnou** s hlavou položenou na mäkkej poduške, aby sme v nebyvalom **nadšení** pochopili, že svet je plný rôznorodých **duší**, ktoré sa **dušia** – zaprisahávajú vlastnými pravdami.

Jednou z takých právd môže byť aj spomínané rozšírené:

Dum spiro, spero. Dum spero amo, dum amo vivo. To sa dá najjednoduchšie preložiť ako „Kým dýcham, dúfam, kým dúfam, milujem, kým milujem, žijem.“

Aj táto podoba sa možno pre mnohých stane pravdivým posolstvom nového prípravku Zen.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK





PODPORA POHYBOVÉHO ÚSTROJENSTVA A KONDÍCIE V ZIMNOM OBDOBÍ!

Členská cena balíčka: 27,00 €
33 bodov, ušetríte 4,80 €

KINGVET

POSILŇUJE ZDATNOSŤ
A ŽIVOTASCHOPNOSŤ ZVIERAT.
REGENERUJE VÄZIVOVÉ TKANIVO.
DÁ SA POUŽIŤ NA RIEŠENIE
NIEKTORÝCH BAKTERIÁLNYCH
INFEKCIÍ.

SKELEVET

URÝCHĽUJE HOJENIE ZLOMENÍ.
VHODNÝ PRI DEGENERATÍVNYCH
OCHORENIACH KÍBOV
A ZÁPALOCH POHYBOVÉHO
ÚSTROJENSTVA.



Akcia je určená iba pre členov Energy.

Platnosť akcie od 1. do 31. 1. 2023 alebo do vypredania zásob.

Veterinárne prípravky Energy (11)

VIANOCE, VETERINA A ZVIERATKÁ

Čo vám len napísať, milí čitatelia Vitae, do vianočného a novoročného čísla? Celý rok sme vás s kolegynami z veteriny sprevádzali seriálom o prípravkoch Energy pre našich zvieracích kamarátov. Pokúsili sme sa vám predstaviť ich a priblížiť a dúfame, že niečo z nášho nadšenia pre ne sa podarilo odovzdať aj vám. Nezostáva nič iné než tento seriál zavrieť a rozlúčiť sa. Najradšej zamyslením s otvoreným koncom, pretože ktovie, čo nám prinesie budúci rok.

KTO BUDE MAŤ SLUŽBU?

Zapaľujem sviečku s vôňou škoric, nalievam si horúci čaj a vnáram sa do spomienok na vianočný čas. Vôňa pečiva, uponáhľaná mama, lesknúci sa stromček a rozprávky v televízii. Babička, čo k nám chodila každé Vianoce na návštevu. Magické chvíle, zvedavé očakávanie, slávnostná nálada. Mávali sme škrečka, potom samicu potkana a neskôr dvojicu pieskomilov. Každý z nich musel byť s nami pri stromčeku a jasné, že dostali svoj darček. Štvornohým miláčikom sa totiž darčeky vymýšľajú najľahšie. Dnes sú pre mňa ako veterinárku Vianoce často zaťažkávajúcou skúškou, ako si uchovať čas pre seba a rodinu a zároveň byť k dispozícii pre svojich pacientov. Tú rovnováhu sa mi zatiaľ nepodarilo nájsť, ale každý rok je to inak. Niekedy trávite Štedrý deň s piatimi (nevlastnými) zvieratami na hospitalizácii, inokedy s piatimi (už vlastnými) zvieratami doma na gauči, ale bez kapra a šalátu, pretože včera ste mali službu, prišiel akútny prípad a nestihli ste nakúpiť. U nás na klinike sa každý rok vášnivo bojuje o to, kto 24. decembra službu (ne)dostane, lebo je jasné, že je vyhradená buď pre najmúdrejších a najľáskavejších, alebo (častejšie) pre služobne najmladších.

PRODUKTY ENERGY LEN MIZNÚ

Už od začiatku decembra pribúdajú vo veterinárnych čakárňach vystresovaní majitelia s vystresovanými psami, mačkami a králikmi. A v policiach na recepcii razantne ubúda **Korovet** a **Etovet**, ktoré odporúčame práve na záťažové situácie spojené s koncom roka, ako sú oslavy Silvestra a vianočné šialenstvo. Musím priznať, že aj mne táto kombinácia veľmi pomáha mať nadhľad a tiež za mňa každý rok vyrieši predvianočné upratovanie. Naučila ma, že upratovať mesiac vopred

je priskoro a naopak, týždeň vopred sa to už stihnúť nedá. A že tak je to v poriadku. Len nezapadnite nasadiť kvapky s dostatočným predstihom. Ďalšími obľúbenými stálicami Energy v čase okolo Vianoc sú **Regavet**, **Cytovet** a **Probiovet** na pokazené trávenie, teda v situácii, keď sme zvieratkám priveľa dopriali alebo si sami niečo dobré bez dovolenia odniesli. Často sa týmito prípravkami vyrieši problém doma, bez nutnosti návštevy lekárskej pohotovosti. V období na prelome roka zároveň odchádza mnoho zvieracích duší späť domov, odkiaľ prišli. Pre pozostalých a aj pre nás lekárov je to bolestné a dosť ťažké. Hoci je to niekedy vyslobodenie, nikdy sa na to nedá vopred pripraviť. Videné v súvislostiach, práve v tomto období môže to, čo už nemá silu alebo miesto tu na Zemi, odísť. Pentagram napovie, že odchodom sa cyklus nekončí a po medziobdobí príde opäť nový život.

UNIVERZÁLNY NÁVOD, AKO „PREŽIŤ“ VIANOCE

Taký návod ja nemám. Ale každý z nás si ich môže zas a znova urobiť také, aké ich chceme mať. Aspoň v niečom, je to len na nás. A tak mi napadá: ako by som vlastne

chcela prežívať tohtoročné Vianoce a záver roka ja?

Inšpiráciou sú pre mňa moje zvieratá. Poriadne sa vyspať, vyliezť z pelechu pokojne až o desiatej, jedenástej. Mať stále dobrú náladu a radosť zo života, nech je vonku akékoľvek počasie. Vyraziť na prechádzku, prebehnúť sa v snehu alebo skôr v blate, nechať sa okúzliť šípkami s inovätou, potrénovať umenie prítomného okamihu. Potom zjesť plnú miskú niečoho dobrého a rozvaliť sa na gauč do prikrývk, do mäkkého tepla vedľa svojich milovaných. Občas zavrčať, vliezť niekomu (konkrétne) do lona, obľiznúť mu nos, užívať si spoločnú blízkosť. Meditovať, aj keď vyzeráte, že spíte. A najmä sa nestresovať, odpustiť si to, čo sa nepodarilo, vypnúť si telefón (keď teda nemáte službu) a byť tu a teraz, s tými, ktorých máte radi. Takéto jednoduché by to mohlo byť.

Prajem vám za našu veterinárnu divíziu, nech v tento čas nie ste sami, nech tí, ktorých milujete, sú vám nablízku a nech máte svoj obľúbený prípravok Energy vždy poruke.

*Dovidenia v budúcom roku,
MVDr. MILENA MARTINCOVÁ*



Štiplavý všeliek zázvor (ďumbier)



Ak ste z generácie dnešných päťdesiatnikov ako ja, tak sa stavím, že v detstve ste nestretli zázvor v podobe podzemku kupovaného v obchode medzi zeleninou a ovocím. Alebo áno? Do môjho povedomia prišla táto rastlina až po revolúcii, v mojej dospelosti, a to najmä v podobe zázvorového čaju, do ktorého sa nastrúhal a zalial horúcou vodou.

ČO JE ZAČ?

Ďumbier lekársky, hovorovo zázvor, je trváca rastlina vysoká ako rákosie. Kvitne krásnymi kvetmi žltej až červenej farby, podobnými orchideám. Zázvor pochádza pravdepodobne z Indie a je azda tritisíc rokov starou rastlinou. Písomnú zmienku o ňom nájdeme už v 4. storočí pred naším letopočtom v recepte na prípravu mäsa, ktorý bol napísaný v sanskrte. Bol známy a používal sa v starovekom Egypte, Grécku a Ríme ako korenie aj liek. Ajurvéda a tradičná čínska medicína ho hojne využívajú ako liečivo so zahrievacími účinkami. Ako korenie s výraznou chuťou sa rozšíril po celom svete už za čias Rímskej ríše a potom pri výpravách moreplavcov. U nás nájdeme zmienku o Ďumbieri ako o sušenom korení od 13. storočia. Od stredoveku bol veľmi obľúbený v Anglicku, odkiaľ pochádza zázvorové pivo či typické zázvorové sušienky.

ČÍM JE ZAUJÍMAVÝ A ČO OBSAHUJE?

To, čomu niekedy mylne hovoríme zázvorový koreň, je podzemok tejto rastliny: hluzovitý a dužinatý, žltej farby. Má typickú pikantnú až štiplavú citrusovú chuť, ktorú má na svedomí látka gingerol, podobná kapsaicínu známemu vďaka pálivým papričkám a chilli. Vďaka siliciam, ako je zingiberén, je veľmi aromatický. Obsahuje množstvo minerálnych látok – draslík, horčík, fosfor, vápnik, sodík, ale aj vitamín C, E, B3, B5 alebo kyselinu listovú.

KTO BY SI MAL DAŤ NA INAK PROSPEŠNÝ ZÁZVOR POZOR

Zázvor je všeliek! Ako je všeobecne známe, má silné antibakteriálne a protizápalové účinky, používa sa pri liečbe zápalov ústnej dutiny, paradentóze. Znižuje riziko infekcií a posilňuje imunitu, preto je dobrý ako doplnok pri nachladnutí, chrípke, bronchitíde. Má pozitívny vplyv na trávenie, dobre pôsobí

proti páleniu záhy, nevoľnosti, plynatosti a zápche, odporúča sa pri tehotenskej nevoľnosti aj stavoch po chemoterapii. Považuje sa za afrodiziakum a prostriedok na posilnenie mužskej plodnosti, u žien sa jeho užívanie odporúča pri bolestivej menštruácii. Má silne zahrievacie účinky a posilňuje krvný obeh. Podľa niektorých štúdií môže priniesť úľavu pri stavoch reumatoidnej artritídy, osteoporózy, migrénach. Podporuje duševnú aktivitu, zvyšuje vytrvalosť, spomaľuje proces starnutia.

Všetkého s mierou. Človek by nemal skonzumovať viac ako 4 gramy čerstvého Ďumbiera denne. Nie je vhodný pre osoby so žalúdočnými vredmi, ľudí s diagnózou krvácajúcich porúch či ženy pred termínom pôrodu.

KDE HO POUŽIŤ A ČO Z NEHO VYKÚZLIŤ?

Poznáme zázvor biely, bežne predávaný aj u nás. Ďalej existuje zázvor čierny – nelúpaný podzemok a ružový zázvor v nakladanej forme, ktorý dopĺňa napríklad sushi. Ďumbier môžeme použiť čerstvý, najmä pri príprave nápojov – čaju, malinovsky či likéru. Výborné sú domáce sirupy proti nachladnutiu. Kúsok zázvoru v zeleninovej polievke jej dodá pikantnosť a ozvláštni ju, rovnako aj mäso a ryby. Nakrájaný na rezancečky je súčasťou jedál ázijskej kuchyne. Na sladko je skvelý kandizovaný v cukre. Mletý zázvorový prášok je súčasťou mnohých zmesí karí a masaly. Dokonca sa nachádza aj v perníkovom či sušienkovom korení, prípadne v zmesiach korenia na varené víno a čaj.

MÔJ POHĽAD

Milujem tekvicovú polievku, do ktorej vždy pridávam kúsok zázvoru, aby pozdvihol jej chuť do úžasnej pikantnosti. Sušený zázvor pridávam aj do sladkého pečenia - a nielen na Vianoce - napríklad do typických zázvorníkov alebo kandizovaný do biskupského chlebička. Ako jedlý darček poteší domáci pečený zázvorový čaj. Bez čoho si však vianočný čas neviem predstaviť, je sladký a hrejivý Masalachai, pripravený zo zmesi korenia, s mliekom a medom. Obsahuje aj nasekaný sušený zázvor a čierny čaj. Keď si tento čaj dáte na chate pri krbe, zaručujem vám, že vás nielen zahreje, ale jeho lahodnosť vás celkom dostane!

*Hrejivý vianočný čas, pikantného Silvestra a veľa zdravia
v novom roku vám praje ZUZANA KOMŮRKOVÁ*

DOMÁCI KANDIZOVANÝ ZÁZVOR

0,5 kg čerstvého zázvoru, 1 kg trstinového cukru, ½ lyžičky soli, vanilkový alebo trstinový cukor

Zázvor šetrne ošúpte a nakrájajte na cca 2 mm široké plátky. Dajte ho do hrnca s osolenou vodou tak, aby boli všetky ponorené, priveďte k varu. Povarte 5 minút, vodu zlejte. Do hrnca nasypťte cukor, zalejte čerstvou vodou cca 1 cm nad povrch zázvoru a za občasného miešania varte 2 hodiny na miernom plameni. Tekutinu zlejte do pohára, dá sa použiť ako sirup do čaju alebo zázvorovej malinovky. Plátky zázvoru osušime, obalíme v cukre a v jednej vrstve necháme usušiť. Ideálne je dať ich napríklad na táčku a umiestniť na piecku alebo kúrenie. Po usušení uschovávame vo vzduchotesnom pohári.

ZÁZVORNÍKY

250 g kryštálového cukru, 2 žĺtky, 2 vajíčka, 1 lyžička mletého sušeného zázvoru, 1 lyžička najemno nastrúhaného čerstvého zázvoru, citrónová kôra z polovice bio citróna, 350 g hrubej múky + ďalšia na podsypenie a prípadné pridanie do cesta, aby sa dalo vyvalkať, ½ lyžičky prášku do pečiva z vínného kameňa

Cukor, žĺtky a vajíčka zmiešame v mise ručne alebo pomocou kuchynského robota do peny. Pridáme korenie, zázvor, kôru a napokon múku s kypriacim práškom. Cesto sa bude dosť lepiť, ale s múkou to nepreháňajte. Nechajte ho odležať v mise pokojne 1–2 hodiny a až potom skúste ručne spracovať na múkou posypanej doske. Čím redšie cesto zvládnete rozvalkať na cca 0,5 cm placku a vykrájať tvary formičkami, tým lepšie. Cukrovinky položte na plech vystlaný papierom na pečenie a dajte ešte minimálne na 3 hodiny odpočinúť. V chladnejšej chodbe či izbe môžu zázvorníky takto zostať aj cez noc. Pridá im to na chuť a krehkosti.

Pečte ich v rúre vyhriatej na 140°C asi 20 minút. Nafúknu sa, ale nijako veľmi sa nepripečú. Zostanú dosť svetlé. Krehké sú hneď po upečení, potom stvrdnú a potrebujú dlho ležať. Ideálne vo vzduchotesnej nádobe niekde na balkóne alebo v komore. Preto sa pečú dosť skoro pred Vianocami, tak ako perníčky.



RYBACIA POLIEVKA S ĎUMBIEROM

2 batáty, 2 filety z bielej tresky, 1 plechovka kokosového mlieka, 200 g cherry paradajok, 3 hrste špenátových listov, 2 lyžice sezamového alebo slnečnicového oleja, 1 červená cibuľa alebo šalotka, 3 strúčiky cesnaku, 2 cm čerstvého ďumbiera, 2–3 lyžičky červenej karí pasty, 250 ml zeleninového vývaru, 1 lyžička soli, šťava z ½ citróna alebo limetky na dochutenie, čerstvý koriander, čerstvá chilli paprička a opražené sezamové semienka na ozdobu

V hrnci na oleji dôkladne orestujeme najemno nakrájanú cibuľu, cesnak, ďumbier a chilli. Pridáme chilli pastu, orestujeme a zalejeme vývarom a kokosovým mliekom. Osolíme. Pridáme batáty nakrájané na kocky, varíme 15 minút. Pridáme na väčšie kúsky nakrájanú tresku, paradajky prekrojené napoly a špenát, varíme cca ešte 5 minút. Dochutíme šťavou z citróna alebo limetky. Na tanieri ozdobíme čerstvým koriandrom, nakrájanou chilli papričkou a opraženými sezamovými semienkami.

JEDLÝ DARČEK

– PEČENÝ ZÁZVOROVÝ ČAJ

500 g zázvoru, 4 pomaranče, 2 citróny, 2 jablká alebo hrušky, 6–8 lyžíc medu alebo trstinového cukru, 3 celé škoric, 6 klinčekov, 3 hviezdčky badiánu, 3 lyžice rumu (nemusí byť)

Ďumbier aj ovocie nakrájame na kúsky. Ak máme biocitrusy, môžeme použiť aj kôru zbavenú bielej časti, nakrájanú na prúžky. Ovocie a zázvor dáme do pekáča vystlaného papierom na pečenie, pridáme korenie, premiešame a zalejeme medom alebo posypeme trstinovým cukrom a pokvapkáme rumom. Pečieme 40 minút na 175°C a občas prehrabneme. Po upečení odstránime korenie, zmes dáme do pohárov s viečkom a obrátíme ich dnom nahor. Môžeme pridávať buď do čierneho čaju alebo len zaliať horúcou vodou a mať čaj iba ovocný.

Si tvorcom svojho života

„Sami si vyberáte, aký život budete žiť. Ak sa vám nepáči, je na vás, aby ste ho zmenili, pretože nikto iný to za vás neurobí.“

KIM KIYOSAKI



Je faktom, že doba, v ktorej žijeme, je veľmi uponáhľaná. A v našich životoch to môže vyzerať všelijako. Je také ťažké zastaviť sa na chvíľku? Pozrime sa, ako to môže byť. Predstavujem vám scenár pracovného dňa jednej z mnohých postáv v divadle zvanom Život.

Ráno vstanem po čiastočne prebdenej noci, počas ktorej rozmýšľam, ako splatím hypotéku či nájom, cestujem do práce, pracujem, obedujem, opäť pracujem, odchádzam z práce, po ceste vyzdvihnem a porozvážam rodinu, nakupujem, pracujem doma, polomŕtvy si sadám k televízoru alebo vezmem do rúk telefón a komunikujem, prípadne na sociálnych sieťach sledujem, ako si žijú iní. Nevládzem rozprávať, reagujem podráždene alebo sa ovládnem a reagujem pokojne, ale spokojný nie som. Zaspávam s myšlienkou, že prepašujem do škôlky ukašľané dieťa, lebo ak budeme ja alebo žena opäť doma, môžeme prísť o prácu, auto, byt, status. Znášam ponižovanie, vydieranie, šikanu a tlaky rôznych druhov a z rôznych smerov. Kam sa stratila naša láska s manželkou? Čo je to sebaúcta? Kde sú moje hranice? Tým sa nemám čas zaoberať. Mám strach, že o niečo prídem, až kým o to neprídem. A stále dokola.

PREČO SA TO DEJE?

„Aby si sa prebudil, človek.“

„Zastav sa a premýšľaj.“

Ako si nájsť čas na seba? Už neviem, čo chcem a zabudnem, že je možné byť spokojný. Unikám do rôznych podporných skupín, na kurzy, snažím sa pomáhať všetkým naokolo, aby som zabudol na svoje problémy. Unikám do závislostí. Priťahujem ľudí s podobným nastavením. Áno, aj si vypijem a cigareta mi pomáha zastaviť sa. Je to únik von, ale zároveň cesta späť k sebe. Pretože nič nie je náhoda. Toto všetko vystihuje slovo „nerovnováha“, ktorú si už ani neuvedomujeme, kým nepríde niečo, čo zmení náš pohľad na náš život. Nezabúdajme, my sme tvorcami svojho života. Niekedy stačí stíšiť sa a začujeme volanie po zmene, ktorá nám pomôže dostať sa bližšie k sebe. Lebo nech sa deje čokoľvek, všetko speje k zachovaniu rovnováhy v každom systéme. Od malého k veľkému. Od veľkého k malému. Zvnútra von a zvonka dnu.

Pamätáte sa, ako ste sa v detstve hojďali na preklápajúcej hojdačke, dávali ste nohy do vzduchu? Keď ste vy a váš kamarát na druhej strane vážili približne rovnako, išlo to. Ak ste boli rôzne ťažké, dalo sa sadnúť si bližšie k stredu a rovnováha bola zachovaná. Ach, ten nádherný pocit rovnováhy! Spomeňte si naň. Netreba dávať nohy do vzduchu, aj keď aj život je hra. Nechajme ich pekne na zemi a v myšlienkach podme hlbšie. Je to jedna z techník, ktorá nám poskytne iný pohľad na život. Predstavme si napríklad, že sme stromom. Akýmkoľvek. Strom.

ZÁŽITOK ČLOVEKA

„Som stromom na zelenej lúke. Listnatý, s listami majúcimi tvar srdca. Zatiaľ som vzrastom malý, ale vidím svoj potenciál. Čas je relatívny. Mám pocit, že ho mám veľa v porovnaní s tým, čo vidím. Rastiem a okolo mňa plynie život, rastie tráva, kvety, žijú a hýbu sa iné bytosti. Prichádzajú i odchádzajú. Niektoré bytosti vo mne zanechávajú hlboké dojmy. Všetko, čo sa deje, je v poriadku, cítim sa byť v bezpečí, som súčasťou celku. Som prepojený so všetkým, som podporujúci i čerpajúci. Nikdy nezaniknem, iba sa premením na niečo iné. Tak som aj vznikol. Vnímam emócie bytostí navôkol. Aj ja mám emócie, som ich pozorovateľom. Najviac vnímam jednotu a lásku všetkého. Som vysielateľom i prijímačom. Som pamäťou. Teším sa zo zmien a informácií, sú pre mňa spiestrením. Nasávam ich celou bytosťou. Vnímam kolobeh života: zrodenie - jar, rast a dospelosť - leto, zrelosť - jeseň a odpočinok, spánok a základ premeny v nový život - zima. Zakaždým, keď vyjde prebúdajúce jarne slnko a korene mi zvlaží životodarná voda topiaceho sa snehu, moje srdce sa rozžiari láskou a hlbokým pochopením života. Som tým všetkým. Už som fyzicky vyrástol, všetko je zosilnené. Každým okamihom som skúsenejší. Stojím na mieste, ale žijem veľmi intenzívne. Som večný každou čiastočkou, ktorá ma tvorí.“

(Ak som vás inšpirovala, odporúčam trvanie predstavy aspoň pätnásť minút. A želim skvelú jazdu, bude na mieru.)

My ľudia sme oproti stromom v neustálom pohybe, fyzickom i duševnom. Takí sme. Vzruchov z okolia je veľmi veľa. Myšlienky nemajú konca kraja. Všetky naše telá sú neuveriteľný originálny organizmus, spojené nádoby. Ak sa nám podarí zastaviť sa, naskytne sa nám iný pohľad a iné možnosti riešenia našich problémov. Ak sa cítíme nešťastní a nespokojní, choríme. Ukazuje nám to, že sme sa vychýlili z rovnováhy. Cestičky

k rovnováhe sú rôzne. Zastavenie sa, príroda, rozhovor, terapia, bylinky, bioinformačné prípravky Energy (preventívne podľa ročných období), Bachove kvetové esencie, ladičky, cvičenie, meditácie, masáže, otužovanie či vedomé prežívanie prítomného okamihu v každej činnosti, ktorú robíme. Každý si môže vybrať, čím sa vyladí.

Keď sa spojíme so sebou a tak sa priblížime k svojej rovnováhe, ukážu sa nám možnosti smerovania a dary, s ktorými sa naozaj ľahšie žije. Viem to. Zažívam to.

ZASTAVIL SI SA?

Tak sa opäť pozrime, aký môže byť bežný pracovný deň. O postavu s týmto scenárom v divadle zvanom Život je veľký záujem. Ráno vstaneme vyspínaní, lebo nás nič ťaživé nebudilo, vieme, že zvládneme všetko, čo nás čaká, čo si svojimi zámermi, túžbami, slovami a činmi vytvárame. Sme pokojní a tieto vibrácie vysielame aj do okolia. Stihneme sa naraňajkovať, usmievame sa. Cestujeme do práce, pracujeme, obedujeme, pracujeme, odchádzame z práce, po ceste vyzdvihneme rodinu, nakupujeme, pracujeme doma, ale všade si uvedomujeme, že máme zodpovednosť za seba, nemrháme energiou na

nevyžiadajú pomoc, má to iný náboj, robíme to, čo nás baví, nachádzame radosť v tom, čo robíme.

Tešíme sa, keď vyjdeme von, prečítame knižku, porozprávame sa s partnerom, pohráme sa s deťmi a zvieratkami, stretneme sa s ľuďmi, ktorí nás obohatia a my obohatíme ich, pozrieme si film, zacvičíme si, pohrabeme sa v záhradke, započúvame a zadívame sa do nádherných tónov prírody. Aj dieťa je zdravé, doma je väčší pokoj a viac sa rozprávame. Večer poďakujeme za prežitý deň a veríme, že ten ďalší s ľahkosťou zvládneme. Neriešime, či o niečo prideme. Robíme všetko najlepšie, ako vieme a ak niečo/niekoľko odíde z nášho života, má to určite hlbší zmysel. A príde niečo iné, lepšie. Slnko vždy vyjde. Do svojho stredu, do rovnováhy a lásky, ktorá je hlboko zakorenená v nás všetkých, vedie mnoho ciest. Každá je originálna, lebo každý z nás je jedinečný. Sme dôležitou časťou celku, prepojení so všetkým bytím, sme súčasťou organizmu, ktorý sa volá Život. Želám vám, aby ste našli samých seba. Ak cítite, že potrebujete podporu, v Centre zdravia GARA vám s tým radi pomôžeme.

DANA HÜBSCHOVÁ

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

Zatočme s únavou

Poznáme ju skoro všetci a nemusí nevyhnutne sprevádzať len nejaké ochorenie. Pokojne sa môže vyskytovať aj samostatne, ako ochorenie či skôr syndróm. Ak si organizmus vyčerpá svoje rezervy, duševné alebo fyzické, prestáva zvládať každodennú záťaž, ktorá je v súčasnej dobe naozaj enormne veľká. Prejaví sa to zníženou výkonnosťou, najčastejšie v oboch rovinách, duševnej aj fyzickej, ďalej pretrvávajúcou únavou, ktorá sa zhoršuje po každej námahe. Stav nepomáha vyriešiť ani bežný odpočinok či spánok, ktorý tiež môže byť narušený.

Reakcie organizmu sú spomalené, častejšie robíme chyby, oslabená je pamäť, viac ako bežne sa pri záťaži potíme, prítomné môžu byť palpitácie (stavy búšenia srdca), zadychávanie, neurčité bolesti tela, najčastejšie v oblasti svalov a kĺbov. Je prítomná výrazná a pretrvávajúca vyčerpanosť, sťažená koncentrácia pozornosti, pridružia sa poruchy spánku, neraz aj problémy s trávením a vyprázdňovaním. Prestáva účinkovať káva či iné kofeínové a stimulujúce nápoje, nepomôže ani jednoduchý odpočinok. Presná príčina nie je známa, ale predpokladá sa znížená obranyschopnosť organizmu. Ak takáto situácia nastane, je potrebné navštíviť lekára s cieľom vyšetrenia a vylúčenia iného ochorenia. V prípade, že sa nezistí žiadne iné ochorenie ako príčina únavy, je potrebné zamyslieť sa nad sebou a svojím štýlom života, rozhodnúť sa zmeniť ho. Objavené chyby a prehrešky treba eliminovať a usilovať sa dostať opäť do formy zdravou a pravidelnou životosprávou a podporou imunitného systému. Potrebne je začať psychikou, pozitívne sa naladiť a urobiť si poriadok v režime dňa. Treba si uvedomiť, že nemusíme urobiť a vybaviť všetko práve dnes a teraz, nenamýšľať si, že bez nás to v práci či doma nebude fungovať. Dôležité je naučiť sa odpočívať, naozaj vypnúť a nechať „neodkladné“ povinnosti chvíľu plynúť mimo nás. Mali by sme si dosýta dopriať relaxu a pravidelného spánku, mať pravidelnú stravu, skôr ľahkú ako výdatnú, a primeraný pohyb v prírode, kde nás nikto nebude zaťažovať starosťami a stresujúcou prácou.

ÚČINNE NÁM POMÔŽU AJ PRÍRODNÉ DOPLNKY ENERGY

Z bylinných koncentrátov Pentagramu nasadíme predovšetkým Korolen, ktorý pomôže zharmonizovať centrálny nervový systém včítane psychiky. Mimoriadne prospešný je bylinný koncentrát Stimaral. Súčasne s obomi sa odporúča Fytomineral. Podporiť pamäť účinne pomôže prípravok Revitae, ale aj Celitin. Na podporu imunity je optimálnou voľbou Vironal, súčasne Flavocel a tiež Vitaflorin. Zo Zelených potravín nám dodá energiu Barley Juice či kombinovaný prípravok Spirulina Barley. Pri výraznom oslabení imunity sú vhodné prípravky Drags Imun, Grepofit a tiež Imunosan.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Čo možno odporúčať na harmonizáciu druhej čakry?



Jednou z dôležitých vecí, ktoré som v predošlom texte spomínal, ale mám pocit, že ju treba zdôrazniť, je tehotenstvo ako dôsledok kreatívnych aktivít milujúcich partnerov. Lebo narodené dieťa je pokračovaním ich/nás samých ako výslednice tvorivých aktivít, a to na úrovni istej časti genetickej informácie, ale aj na energeticko-informačnej a sociálnej úrovni.

Sanskrtským názvom križovej, kreatívnej čakry je svádhisthána, čo sa dá preložiť viacerými spôsobmi s takmer rovnakým významom ako obydlie vlastného ja, mať svoj prístrešok, mať dobré postavenie, miesto. Ak si uvedomíme, že umiestnenie čakry je v ženskom tele funkčne späté so ženskými pohlavnými orgánmi, predovšetkým s maternicou, kde sa odohráva zázrak premeny vajíčka na komplexný organizmus so všetkými orgánovými i energetickými štruktúrami, jednoduchšie pochopíme hlboký význam jej pomenovania. Ale vnucuje sa pritom aj otázka, či dostatočne zodpovedne chápeme akt počatia v zmysle privedenia zdravého potomstva do tohto sveta. Či sa správame dostatočne zodpovedne k tomuto kreatívnemu počinu, uvedomujúc si možné dôsledky opaku.

Veľakrát sa mi v poradenskej praxi stalo a myslím, že v tom nie som sám, že prišli mladí ľudia s tým, že majú problém s otehotnením partnerky, že sa im nedarí zavŕšiť milostné aktivity tehotenstvom. Počas konzultácie som sa s počudovaním dozvedel, že pre to, aby sa ich snahy úspešne zavŕšili, neurobili okrem poväčšine neúčinných návštev lekárov v podstate

nič viac. Nezabavili sa svojich návykov a zlovykov, nezmenili spôsob stravovania, nečistili svoje organizmy od fyzických, mentálnych ani duchovných toxínov. Zato očakávania mali vysoké. Nepomohli im lekárske rady ani farmaceutické prípravky. Nakoniec sa primäli (podľa nových predpisov jazyka primali, prinútili) obrátiť na naturálnu komplementárnu medicínu, navštívili Klub Energy.

Po premeraní energetických tokov na meridiánoch a zhodnotení výsledkov dostali radu vo všetkých spomínaných oblastiach, ale i v mnohom ďalšom. Z komplexu prípravkov, ako sme už boli spomínali, ale je dobre to zduplikovať, dominovali tie, ktoré priamo súviseli s disharmóniami na meridiánoch, pričom medzi najčastejšie patrili detoxikátory **Regalen** a **Renol**, obidva zároveň spojené aj so zharmonizovaním pohlavných funkcií. A k nim na dôvažok **Cytosany** vo všetkých podobách. U mužov sa stal dôležitým prípravok **King Kong**, podieľajúci sa účinkami rastlinných výťažkov popri zvýšení sebaistoty aj na skvalitnení hormonálnej rovnováhy a stimulácii zvýšenej produkcie testosterónu. V niektorých individuálnych prípadoch však dominoval **Gynex**. Na skvalitnenie tvorby spermií dostali odporúčanie použiť krém **Artrin** aplikovaný nielen na oblasť podbrušia (O11,12), ale aj na driekovú a križovú oblasť chrbtice (Mm23 – 35) a intímnu oblasť.

Ženský organizmus oveľa intenzívnejšie reaguje na **Gynex**, ten sa stal jednoznačne víťazom úsilia s pozitívnym výsledkom. A s ním, samozrejme, krém **Cytovital** aplikovaný takisto na spomenuté časti tela. Okrem slabín, podbrušia a dolnej časti chrbta bol úspešne použitý takisto na intímnu oblasť, hrádzu.



Za samozrejme som považoval poradiť, aby si krémy aplikovali vzájomne. Bez psychickej a duchovnej súhry by totiž to všetko bolo málo účinné. Dnes by bolo možné doplniť škálu prípravkov o „hubové“ novinky **Mycoren** či **Mycopan**, ktoré majú synergický efekt v kombinácii s predošlými prípravkami. A nemali by sme zabudnúť ani na vitamínové a minerálové produkty, takisto na Zelené potraviny s multispektrálnym využitím. Nevypustíme zo zreteľa ani **Tribulus terrestris**, **Stimara**, čaje **Maytenus**, **Smilax** a prevoňajme priestor aromatickou esenciou **Ylang ylang**, najmä ak potrebujeme utíšiť vzrušením rozbúrené srdce, navrátiť sa z duality a nepokoja do stavu jednoty, mieru, lásky a bezpečia. Pozitívnych výsledkov takýchto postupov už máme nadostač.

Aby sme aktivovali druhú čakru, bolo by dobré obliecť si aspoň časť spodnej bielizne oranžovej farby, tá by sa však pre svoju „hrejivosť“ mala používať aj na iné súčasti oblečenia. Nakoľko sú prvá a druhá čakra vo svojich funkciách síce jedinečné, ale mnohé funkcie majú spoločné alebo podobné, nebudeme sa venovať zdravotným ťažkostiam, ktoré sme už spomínali. Takže zmienime iba špecifické aj s ich možnými zdrojmi.

U dievčat a žien sa narušený menštruačný cyklus prejavuje mnohokrátym spôsobom. PMS často súvisí s neprijatím ženstva a jeho príčin je veľa. Nejednokrát je späť s neprajníckym vplyvom rodiny a kolektívu rovesníkov („chlapčenský pupok“). Nadviazať kontakt so ženskou podstatou, starať sa o ňu uvedomujúc si jej krásu, je potrebné u dievčat, u ktorých sa objavujú „slzy sklamaní“ v podobe menoragie, hlavne ak je

ich ženstvu uprený tvorivý prejav. S amenoreou sa stretneme v obdobiach dlhodobého stresu, keď nastáva strata spojenia s vlastným ženstvom. Cysty sa objavujú v prípade zabráneného prejavu tvorivej ženskej sily, pri citovom zneužití, ale javia sa aj ako „náhrada“ tehotenstva. Endometrióza mnohokrát súvisí so zlou, negatívne zameranou sexuálnou výchovou, keď je menštruácia prijímaná ako „ťažký životný údel“. Na jej riešenie je potrebné uznať samu seba ako ženu. Takmer vždy ustúpi po úspešnom tehotenstve.

Chlapci a muži, u ktorých sa prejavujú choroby semenníkov, trpia zvyčajne pocitom blokovanej životnej energie. Choroby prostaty sa vyskytujú pri dlhodobom pociťovaní zanedbanosti v útlom detstve, nahrádzanom v čase dospievania a v dospelosti len sexuálnym stykom. Zväčšenie prostaty je spájané so znížením frekvencie pohlavného styku.

Skôr, než budeme na riešenie problémov blokovanej čakry odporúčať ktorýkoľvek z prípravkov Energy, mali by sme v rozhovore urobiť hlbšiu anamnézu problému, aby sme sa dozvedeli, či budeme dbať skôr na úpravy psychy alebo sa budeme venovať telesným prejavom zdravotných ťažkostí. Meranie prístrojom Supertronic nám mnohé napovie.

Nakoľko je oblasť pôsobnosti križovej čakry pomerne veľká, zaberá podbrušie a spodnú časť chrbta, prechádza ňou množstvo energetických dráh, ktoré pri navrhovaní riešenia ťažkostí treba brať do úvahy: meridiány sleziny a pankreasu, žalúdka, riadiaci meridián a meridián počatia, obličiek, močového mechúra a nakoniec meridiány pečene a žľáz.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK



Liečivá sila snov (4)

SNY TEHOTNÝCH ŽIEN

Ženy vnímajú svoje sny veľmi citlivo a často sa zaoberajú ich obsahom. Príroda im dala do vienka hojnosť emócií, živú fantáziu a dar intuície. O tehotných ženách to platí dvojnásobne. Sny budúcich mamičiek bývajú ešte intenzívnejšie, farebnejšie a realistickejšie. Reagujú na zmenené životné okolnosti, radostné očakávania, ale reflektujú aj vnútorný nepokoj. Sny hovoria o tom, ako budúce mamičky tehotenstvo zvládajú po psychickej a zdravotnej stránke, do akej miery sa s ním vnútorne stotožnili, z čoho majú obavy, po čom túžia, aké majú problémy a ako ich riešia. Charakter snov sa zvykne meniť aj v závislosti od obdobia gravidity.

RADOSTI AJ STAROSTI

Ak sa žena na dieťaťko teší, je naň vnútorne naladená, tehotenstvo prebieha normálne a sny sú plné príjemných obrazov. V raných štádiách tehotenstva ju dokonca môžu

v symbolickej forme upozorňovať na to, že je tehotná ešte skôr, ako sa to oficiálne dozvie. Príchod potomka zvyknú zvestovať aj sny o daroch. O tom, že treba chystať výbavičku, neraz podajú správu nežijúci príbuzní. Neskôr sa v snoch v rôznych obmenách objavuje téma dieťaťa, najmä po prvých pohyboch plodu, keď ho matka začína vnímať oveľa intenzívnejšie. Čím pokročilejšie je tehotenstvo, tým konkrétnejšiu podobu nadobúda drobec vo sne. Mamička ho často zažíva už ako dojča alebo človečika vo veku dvoch, troch rokov, uvedomuje si jeho pohlavie, vonkajší výzor, ale aj povahu či dokonca charakter budúcich vzájomných vzťahov.

„Kúpala som sa v mori, voda bola číra, všade navôkol plávali malé rybky. Jednu som chytila do ruky. Keď som doplávala k brehu, otvorila som dlaň a v nej sa jagala krásna ružová perla.“

Andrea, jej sen týždeň pred oficiálnym stanovením gravidity

„Dnes sa mi opäť snívalo, že rodím. Narodil sa mi krásny chlapček, ale vôbec nevyzeral ako novorodenec. Bol oveľa väčší, mohol mať tak tri mesiace a natáhal ku mne rúčky.“

Lucia, 21. týždeň tehotenstva

Naopak, ak je tehotenstvo nechcené, prípadne sprevádzané zdravotnými komplikáciami alebo strachom, že sa vyskytnú, aj v snoch prevažujú negatívne pocity. Snívajúca sa v nich cíti bezmocná, ohrozená nepriateľskými silami alebo sa stáva obeťou najrozličnejších katastrof. Úzkostné sny môžu súvisieť aj s výkyvmi nálad, obavami o zdravie dieťaťa, strachom z približujúceho sa pôrodu alebo neistotou, vyplývajúcou z nových povinností. V takýchto prípadoch sa mamičkám sníva, že rodia predčasne, dieťaťko v ich sne trpí rôznymi ochoreniami, nedokážu sa oň postarať, nakrmiť, prebaliť alebo ho niekde strácajú.

„Počas tehotenstva ma stále prenasledovali sny, v ktorých svoje dieťa niekde zabúdam alebo ho strácam. Jedenkrát sa mi prisnilo, že som ho nechala v kočíku pred obchodom, objavili sa tam nejakí bezdomovci a ukradli mi ho. Po prebudení som sa cítila hrozne. (...) Jeden neprijemný sen sa mi prisnil v 28. týždni tehotenstva. Snívalo sa mi, že už mám syna, je už celkom veľký, uteká pred mnou a ja ho neviem dobehnúť. Odrazu vidím, ako padá do priepasti. Nedokážem mu pomôcť. Strašne sa o neho bojím, ale nemôžem sa pohnúť, iba stojím a srdcervúco plačem.“

Viera, prvé tehotenstvo

Nie je vhodné úzkostné sny potláčať, najmä, ak sa opakujú. Hovorí o zvýšenej citlivosti a prehnaných obavách budúcej mamičky, ktorá má zníženú odolnosť voči stresu. A ten sa počas tehotenstva vyskytuje vo zvýšenej miere. Ak nad snom povie, napíše si ho, nakreslí, vyrozpráva ho partnerovi alebo inej blízkej osobe, pokúsi sa pochopiť, ako súvisí s jej aktuálnymi problémami, zbaví sa vnútorného napätia. Už len samotný fakt, že vysloví svoje najintímnejšie prežívania nahlas, jej prinesie úľavu. Zároveň si môže uvedomiť, z čoho jej obavy pramenia a či sú v skutočnosti opodstatnené.

BUDÚCNOSŤ V ZNAMENÍ „MY“

Deväťmesačné obdobie, ktoré predchádza narodeniu bábätka, prináša zmenu aj v sociálnom postavení ženy. Postupne je čoraz viac obmedzovaná vo svojich doterajších spoločenských a pracovných aktivitách. Jej život sa výrazne mení a ona si zvyká si na to, že minulosť v znamení JA čoskoro nahradí budúcnosť v znamení MY. Nie je to ľahké, najmä ak doteraz medzi jej priority patrila kariéra a aktívny spoločenský život. Vtedy môže v snoch v rôznych podobách zažívať vlastnú smrť. Aj keď to nie sú práve príjemné zážitky, netreba sa takýchto snov obávať. Nie sú predzvesťou budúcich udalostí, ale symbolickým vyjadrením zmeny doterajšieho spôsobu života, ktorý vďaka materstvu môže nadobudnúť oveľa hlbší rozmer.

Tehotenstvo je obdobím, keď žena akoby prestávala existovať vo svojej pôvodnej podobe. Vlastné telo jej akoby už nepatrilo, nekontrolovane sa mení, pribúdajú kilogramy a ona má strach, že s tehotným bruškom už nesplní partnerov ideál ženy – milenky. Obavy o to, či je pre neho stále rovnako atraktívna a či sa po pôrode vráti do pôvodnej formy, sú pochopiteľné, hoci môžu signalizovať aj pochybnosti o partnerovi, t.j. či ju má rád aj v jej zmenenej podobe, či

je pripravený vzdať sa doterajšieho bezstarostného spôsobu života a zhostiť sa otcovských povinností. O čo menej lásky, obdivu a vzájomnej blízkosti zažíva budúca mamička v reálnom živote, o to intenzívnejšie ich pociťuje vo svojich snoch, ktoré kompenzujú jej nenaplnené citové a sexuálne potreby. A preto ani erotické sny počas tehotenstva nie sú žiadnou zvláštnosťou, i keď možno práve o nich sa hovorí najmenej.

PÔROD VO SNE

S približujúcim sa termínom pôrodu sa tehotným ženám čoraz častejšie snívajú, že rodia. V symbolickej podobe zažívajú kontrakcie, pôrodné bolesti a samotný pôrod ako vysoké morské vlny, rozbúrený oceán alebo mohutný vodný vír. Realistickejší scenár sa odohráva v nemocničnom prostredí za prítomnosti zdravotníckeho personálu, najbližších príbuzných či známych. V snoch prebieha pôrod buď veľmi rýchlo, prirodzene, ľahko a bezbolestne, alebo naopak, je bolestivý, trvá nekonečne dlho a sprevádzajú ho najrozličnejšie komplikácie.

„Asi dva týždne pred pôrodom sa mi prisnil sen, v ktorom mi gynekológ oznamuje, že budem rodiť. Pôrod prebieha veľmi rýchlo a ľahko, necítim žiadnu bolesť. Narodil sa mi syn. Držím ho v náručí a vidím, že sa podobá na manžela, má modré oči a kučeravé vlásky. Som šťastná.“

Martina, matka dvoch detí

Odlíšnosť snových zážitkov nie je vôbec náhodná a súvisí s vnútorným naladením budúcej mamičky. Ak sa stotožnila s materstvom, je pokojná, vyrovnaná a s radosťou očakáva dieťaťko, bude sa menej obávať aj pôrodu. Jej nevedomie ju prostredníctvom sna nalaďuje pozitívne a pôrod vykresľuje ako prirodzený fyziologický proces. Tehotenstvo predsa nie je pohromou, rovnako ako pôrod nie je pre žiadnu zdravú ženu katastrofou. Nie náhodou rodia ženy rýchlo a bezbolestne práve v tých kultúrach, kde sú dievčatá už od útleho veku vedené k tomu, že pôrodná bolesť je „zdravá“ bolesť. Nemá patologické pozadie a pre budúcu rodičku primárne neznamená chorobu alebo ohrozenie života.

Najmä prvoroďčky sú voči dramatickým opisom okolností pôrodu vnímavéjšie, lebo netušia, čo presne ich na pôrodnej sále čaká. Stáva sa, že ich kamarátky či dokonca vlastné mamy, často aj bez zlého úmyslu, rozrušia svojimi spomienkami. Strastiplné historky znásobia strachy

a tie sa okamžite prejavujú v nepriemných snoch. Ani tých najhorších snov sa však netreba obávať. Ich úlohou je v prvom rade uvoľniť vnútorné napätie a vyplaviť na povrch to, čo budúca mamička v ruchu všedného dňa vytesní mimo vedomú myseľ. Pokiaľ sa sny opakujú a spôsobujú nepokoj, treba osamote, spoločne s blízkou osobou alebo odborníkom popremýšľať nad ich obsahom a hľadať v nich odpovede na otázky zo svojho života. Čo trápi tehotnú, strach z priebehu pôrodu, pôrodných bolestí, následných komplikácií, poškodenie či dokonca až postihnutie dieťaťka? Nech už ide o čokoľvek, nočný „snový tréner“ ju vlastne iba pripravuje na to, čo najhoršie sa môže stať. O to ľahšie potom zvládne skutočný pôrod, keď ho už v predstihu zažila vo vlastnom sne. A dovtedy by si mala dopriať všetko pre pokoj duše – pohyb, relaxáciu, vhodné masáže a ľahkú stravu. Keď sa k tomu pridá pochopenie a láskyplná podpora najbližších, obavy stratia pôvodnú intenzitu. Nahradí ich odhodlanie popasovať sa s tým, čo príde a viera, že všetko dobre dopadne.

„Mala som dnes hrozný sen. Snívalo sa mi, že rodím. Prišlo to na mňa náhle, kontrakcie sú čoraz kratšie a silnejšie. Nestíham ísť do pôrodnice, rodím sama doma. Dieťaťko je krásne. Je to dievčatko. Je celkom drobčké, ale má všetko, čo by malo mať. Zrazu prichádzajú nejakí cudzí ľudia a berú mi ho preč. Kričím, aby mi ho vrátili, nevšímajú si ma. Zobúdzam sa s plačom.“

Irena, tri týždne pred očakávaným termínom pôrodu

Desivé sny o pôrodoch alebo predčasných pôrodoch sa častejšie vyskytujú aj v prípadoch, keď budúca mamička nemohla dlhšiu dobu otehotnieť alebo dieťaťko v minulosti potratila. Jej obavy o priebeh tehotenstva sú pochopiteľné a sny iba odrážajú hlboko zahniezdené strachy. Oveľa ľahšie ich prekoná, ak sa namiesto minulosti sústreďuje na súčasnosť, na život, ktorý klíči pod jej srdcom. Ak uverí múdrosti svojho tela, ktoré vie, čo má urobiť, aby porodila zdravé dieťa. Ak nájde v sebe silu a naladí sa na svoje dieťaťko. Ak sa nebude trápiť zbytočnými pochybnosťami, ale naplno prejaví svoju ženskú múdrosť a materinskú lásku a seba aj svoje dieťaťko bude dennodenne presviedčať, že spoločne to určite zvládnu.

MÁRIA KOSTICKÁ

Milí čitatelia, svoje komentáre k článku a otázky týkajúce sa snov môžete poslať na mailovú adresu liecivasilasnov@gmail.com.

Okienko k Duši 10

Ani sme sa nenazdali a dni plné svetla a tepla sa začali skracovať. Hrejivé lúče slnka už neposkytujú komfort pre letné oblečenie a my sa zahaľujeme čoraz viac. Ráno odchádzame do práce po tme a rovnaká tma je aj pri návrate domov. Prišla zima, pomaly a potichúčku nám začína ukazovať svoju silu. My sa pred ňou pokorne skláňame, ale ruku na srdce, aj potichu hromžíme. Zima nám prináša dôležité posolstvo a ešte dôležitejšie lekcie, potrebné pre život a zmenu spôsobu života.

V zime vládne tma, teploty sú nízke, zdá sa akoby sa celý svet prestal pohybovať. Je to obdobie zdanlivého upokojenia a stagnácie, ale pod povrchom prebieha skryté plodenie a klíčenie, ktoré na jar prepukne v plnej sile. Je to prechod do stavu nasmerovaného do hĺbky. Preto sa k zime v rámci vývoja človeka priradzuje starnutie a smrť, typické dovŕšenie procesu. Nadobudnutá múdrosť sa využíva pre nový cyklus.

Ľudia, v minulosti žijúci v prírodnom prostredí, trávili v zime málo času vonku, pretože nie je žiadna práca so zemou, neobrába sa, neseje, ani sa nezbiera. Boli viac vo vnútri a venovali sa sebe, svojmu vnútornému svetu, viac vnímali rodinnú atmosféru, dávajúc pozornosť rodine, vzťahom. V súčasnosti sa takéto nastavenie považuje za niečo divné a nemysliteľné. Aj keď pociťujeme únavu, máme a použijeme prostriedky, ako ju utlmiť, pretože treba ísť do práce, byť spoločenský, skrátka „v kurze“. Sme presvedčení, že treba byť rovnako produktívny, ak nie viac, ako počas iného obdobia. Napriek tomu, že v zime všetko naokolo spí, oddychuje a pripravuje sa na produktívnu časť roka, človek tvrdo pracuje, tvorí, málo spí, nesprávne sa stravuje. Je to jeden z hlavných dôvodov, prečo sa na jar cítime pod psa. Takýmto konaním a nerešpektovaním energie obdobia zimy človek siaha do svojich energetických rezerv, a to sa zákonite prejaví na fyzickom, ale aj psychickom zdraví.



OBLIČKY AKO ZÁKLAD ŽIVOTA

Ktorý orgán je priamo spojený s energiou zimy? Sú to obličky s celým ich systémom, ktorý tvoria ďalšie orgány, tkanivá a časti tela, ako je napríklad močový mechúr, pohybové ústrojenstvo, nadobličky, vaječníky či mozog. Obličky sú orgánom, kde sa uchováva životná energia, naša vitalita a schopnosť prežiť. Ale nielen to.

Energeticky majú obličky vzťah k tretej aj druhej čakre. Je to spôsobené tým, že jedna oblička je anatomicky položená vyššie ako druhá. Tá vyššie položená je súčasťou tretej čakry, nižšie položená súvisí s druhou čakrou. Druhá čakra má vzťah k ženskému princípu a je spojená so zmyselnosťou, erotikou a tvorivosťou. Tretia čakra má vzťah k mužskému princípu a súvisí s našimi vzťahmi s priateľmi, kolegami, rodinou. Zodpovedá rozvoju osobnosti, spracovaniu zážitkov a pocitov, múdrosti. Ovplyvňuje vôľu a rozhodnutie. Obličky majú za úlohu udržiavať rovnováhu medzi ženskými a mužskými silami. Obličky ukrývajú najhlbšiu minulosť, esenciu bytia, podstatu našej existencie. Je v nich ukrytá životná iskra a vôľa k životu. Čistia krv a tým symbolizujú schopnosť zbavovať sa toho, čo by nám mohlo otráviť život. Obličky patria k prvku VODA a práve ona sa považuje za miesto a zdroj nášho počiatku aj konca. Tam prebývame, kým sa opäť rozhodneme prísť na Zem. Ona je kráľovstvom kolektívneho aj individuálneho nevedomia, prapôvodom, z ktorého sa zhmotňuje tvar života – človek. Spája minulosť a budúcnosť, predkov a potomkov. Je zdrojom našej zdedenej inteligencie. Práve obličky, patriace k prvku VODA, v najväčšej miere zodpovedajú za to, či dáme niekomu život alebo nie. Sú bránou pre vstup do pozemského života. Ten, kto má energiu obličiek v poriadku, je prirodzene zvedavý, rád sa pohráva s myšlienkami, je hlbavý a originálny. Drží sa svojich názorov, úprimne hlása svoju pravdu. Má zmysel pre to, kde hľadať začiatok vecí a kam smerujú. Je dôsledný, vytrvalý, odvážny, má pevnú vôľu a odhodlanie začať aj dokončiť každú činnosť. Je výrečný, inteligentný, samostatný, sebestačný. Veľmi rád pozoruje a spoznáva samého seba. Rád zostáva skrytý, záhadný až anonymný, nie zo strachu, ale z dôvodu, že je rád sám so sebou a nerušený inými vplyvmi. Usiluje sa o poznanie a pochopenie. Silná energia obličiek podporuje vzťah k tradíciám, ku koreňom, ale nie cez stereotypné vykonávanie a vyžadovanie, ale cez hrdosť a úctu k múdrosti predkov.

ČO SI NECHAŤ PRE SEBA A ČO DAŤ VON

Komu chýba vytrvalosť a vôľa, žiadne plány nevytvorí, zostane pri snívaní a ilúzii. Dokáže nehybne sedieť, premýšľať a predstavovať si, aký perfektný by mohol byť život, keby... A život zatiaľ ubieha. Tvrdohlavo lipne na princípoch, presvedčeníach a očakávaní, dokonca aj vtedy, ak to ubližuje jemu samému. Od druhých očakáva, že ho budú presadzovať, postrkovať a podporovať. Vzniká nepružnosť a stagnácia, ktorá vedie až k apatii alebo depresii. Lahko stráca dôveru, podozrieva ľudí, že ho zneužívajú na svoje vlastné ciele, a pritom si neuvedomuje, že je to on, kto sa „priživuje“. Má pocit, že svet je falošný a nereálny. Zastieranie vlastného stavu sa prejavuje úzkosťou, stratou vôle a zmyslu pre podstatné. Keď sa húževnatosť, múdrosť, sebaopozorovanie a nezávislosť preženie, akoby stvrdne, stane sa cynickou a neústupnou, prenasleduje ju chlad a zápaly (hlavne kĺbov). Keď obličky slabnú, prichádza strach. Človek s oslabenými obličkami, ktoré sú plné strachu, rýchlo podlieha hypochondrii, stále sa uisťuje o svojom zdraví röntgenom, krvnými testami a rôznymi vyšetreniami, a to prinajmenšom u troch lekárov a šiestich liečiteľov.

Problémy s obličkami vždy odzrkadľujú naše vzťahy. To, ako k nim pristupujeme, ako sa o ne staráme, čo vkladáme do vzťahov. A na druhej strane, čo si zo vzťahov berieme, respektíve, čo vyžadujeme. Odzrkadľujú aj to, s akým zámerom a nastavením vzťahu tvoríme a prečo vytváram vzťah s tým konkrétnym človekom, čo všetko je za tým. Či sú moje úmysly čisté alebo mi ide o tzv. úžitkový vzťah. Alebo je to parazitický vzťah, vzťah ako záchrana alebo únik? Jedna z hlavných zásad znie, že základný vzťah k sebe sa projektuje na všetky ostatné. Znamená to, že ako pristupujem k sebe, tak pristupujem aj k druhým. Inak povedané, svojím správaním dávam okoliu najavo, aby sa rovnako správalo ku mne. Samozrejme, že demonštrácia svojho vnútra sa cestou von násobí. Vonkajšie vzťahy teda omnoho intenzívnejšie ukazujú moje nastavenie. Bohužiaľ, človek veľakrát zostane v pozícii obete alebo trpiteľa a svoje trápenie ukazuje okoliu. V podstate využíva, hoci častokrát nevedome, citové vydieranie na udržanie vzťahu, uviazanie druhej osoby k jeho trápeniu. Potom sa trápia obaja, ubližujú si a blokujú si cestu k slobode a spokojnosti, paradoxne zo strachu, že si vzájomne ublížia ešte viac.

OBLIČKY A ICH SIGNÁLY

Samozrejme, poškodenými vzťahmi ubližujeme aj samotným obličkám, ktoré začínú s nami komunikovať cez rôzne diagnózy. Malá ukážka takejto komunikácie:

- » **Zápal obličiek** - hnev až nenávisť voči vzťahu a prístupu k sebe. Presne viem, čo je pre mňa dobré a správne, no opakovane robím opak alebo nerobím nič. Nevenujem si potrebnú pozornosť, ktorá by odrážala nutnú zmenu smerom k sebe.
- » **Obličkové kamene** – zhmotnené silné a dlhotrvajúce pocity ako strach, sklamanie, zlyhanie v súvislosti so vzťahom. Ide o prípadné zatvrdnutie vo vzťahu, hoci viem, že sa už skončil a nenaplnia ma, dokonca mi ubližuje, nahromadené partnerské konflikty.
- » **Zlyhanie obličiek, dialýza** – symbolizuje túžbu po slobode, ktorú neviem uskutočniť sám/sama a očakávam, že mi ju niekto naplní, uskutoční. Odovzdanie zodpovednosti za slobodný život niekomu inému, napríklad partnerovi, ale aj rodičom, prípadne deťom.
- » **Nočné pomočovanie** – objavuje sa, keď je dieťa v priebehu dňa pod tlakom okolia a uvoľní sa až v spánku. Taktiež je to nevedomý plač, prostredníctvom ktorého sa uvoľňuje frustrácia, strach, nenaplnenie.
- » **Zápal močových ciest** – podráždenie a hnev na opačné pohlavie alebo na seba z dôvodu, že vo vzťahu neviem uvoľniť príslušnú emóciu alebo vyjadriť nesúhlas.

Problémov s obličkami, respektíve s celým systémom je omnoho viac, ale to je už na komplexné štúdium psychosomatiky. V každom prípade Ja, Ty, My všetci, vrátane našich obličiek, si zaslúžime mať spokojné a naplnené vzťahy plné lásky, úcty a porozumenia. Zaslúžime si a potrebujeme začať hľadať cestu k samým sebe. Nájsť hrdosť na to, aký som, že to všetko tvorím s konkrétnym zámerom a čokoľvek robím, má svoje opodstatnenie. Že byť človekom s vlastným názorom, cieľom a snom je výnimočný dar, ku ktorému sa pristupuje s úctou. A ešte dôležitejšie je to všetko naplňať, ísť svojou vlastnou cestou, využívať svoju múdrosť a potenciál aj napriek tomu, že nám občas nikto nerozumie. Verte, že to stojí za to. Viem to, pretože to žijem.

S láskou a úctou ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ

www.centrumgara.sk

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 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 drops + nosol aqua + spray	23,40 €	29	2,70 €



Prípravky sú výživové doplnky.
Akcia platí do vyčerpania zásob.

Cenné odporúčania MUDr. Alexandry Vosátkovej
si prečítajte v brožúre Zdravá a silná imunita.

IVE – Inštitút vzdelávania Energy



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

5. 12. 2022 / ČAKROVÉ PREPOJENIA

Mgr. Miroslav Kostelník

7. 12. 2022 / CHOLESTEROLOVÁ LOŽ

- Ing. Peter Tóth

12. 12. EMÓCIE V ČÍNSKEJ MEDICÍNE

Zuzana Krajčíková-Mikulová

16. 1. 2023 / ENERGY – ZHODNOTENIE ROKA 2022 A OČAKÁVANIA V ROKU 2023

Jozef Černek

18. 1. 2023 / AROMATERAPIA ENERGY – VÔNE PRE POTEŠENIE TELA I DUŠE

Mgr. et Mgr. Roberta Krmáškova

23. 1. 2023 / PRÍČINY A PREVENCIA SRDCOVÉHO INFARKTU A MOZGOVEJ PRÍHODY

MUDr. Július Šipoš

25. 1. 2023 / PREČO NEUSTÁLE PRIBERÁM?

MUDr. Renáta Gerová

Začiatok webinárov je o 17.07 hod.

Psíky v zime

Keď stromy stiahnu takmer všetku svoju energiu ku koreňom, aby tam zhromaždili a uchovali svoju silu, vtedy sa v TČM začína zima. Tento čas uchovávaní a ochrany sa nazýva časom najvyššieho Jínu. Do popredia sa dostáva ticho, ústup, uvoľnenie a tma, ako aj ukladanie energií. Životné sily sa stiahnu do svojho najhlbšieho jadra.

Psíky to majú v zime o niečo jednoduchšie ako my, ľudia. Vďaka srsti, ktorá je v zime ešte hustejšia, zvláda väčšina našich zvieracích kamarátov nízke teploty veľmi dobre. Mnohí z nich nepoznajú zlé počasie, nezáleží na tom, či je blato, snež, alebo je soľ na chodníkoch, psík a pán chodia na prechádzky a užívajú si zimné obdobie. Napriek tomu existuje niekoľko vecí, ktoré by ste mali v chladnom období zvážiť, aby váš psík dobre prekonal zimu. Nie všetky plemená psíkov zvládajú mrazivé teploty rovnako dobre, či už padá sneh alebo nie. Podľa americkej štúdie Tufts University v Bostone, ktorá skúmala citlivosť psov na chlad, naši chlpatí priatelia naozaj mrznú. Existujú však rozdiely v rasách. Ak sa dostatočne nehýbu, v zime najrýchlejšie mrznú malé psy a krátkosrsté plemená, a to už od šiestich stupňov Celzia. Takisto psíci s krátkymi nohami sú príliš blízko k studenej zemi. To môže podporovať prechladnutie a infekcie močového mechúra a obličiek. Ale aj jazvečíky a basety sa chcú v zime vyšantiť vonku. Správne psie oblečenie by malo teda chrániť aj bruško. Takisto aj šteniatka, psí seniori a chorí psíci sú náchylnejší na prechladnutie, pretože nemajú dostatočnú obrannú funkciu organizmu. Dokážu doslova premrznúť na kosť. Často potom nastane triaška, keďže neexistuje žiadna zdravá, dostatočná alebo úplná srst', ktorá by zabránila vniknutiu chladu.

KTO MÁ ZIMU RÁD?

Sú však aj rasy, ktoré chlad nedokáže vyviest' z rovnováhy a aj dlhodobý pobyt v mrazivom počasí je pre ne úplnou samozrejmosťou. Chlad najlepšie znášajú tieto plemená: aljašský malamut, bernský salašnícky pes, sibírsky husky, bernardín, novofundlandský pes, veľký pyrenejský pes, tibetský mastif, americká akita či samojed.

Čo robiť, ak psík predsa len prechladne? Z osobnej skúsenosti a praxe viem, že pri prvých príznakoch nachladnutia je veľmi účinný **Virovet**, podávaný krátkodobu, ale intenzívne v malých dávkach. Z pohľadu Pentagramu reprezentuje Virovet obranu a odolnosť, povzbudzuje tvorbu slizničných IgM protilátok na koži a slizniciach dýchacích ciest, črevných slizniciach a slizniciach očných spojiviek. Tieto IgM protilátky pokrývajú bunky slizníc a tým znemožnia vírusom dostať sa do buniek a množiť sa.

Imunovet - peruánski Indiáni nazývali jeho základnú substanciu Sangre de Drago, dračia krv. Je to prípravok obsahujúci čistú živicu zo stromu Croton lechleri. Ide o prírodné antibiotikum, mnohonásobne silnejšie než penicilín. Účinne pôsobí aj pri infekciách a horúčkach, aktivuje krvotvorbu a bunkovú imunitu. Ak sa podáva spolu s **Virovetom**, je veľmi účinný pri prvých príznakoch nachladnutia a kašľa.

V budúcom pokračovaní článku sa dozvieme ďalšie tipy na starostlivosť o našich psích kamarátov v zime. Napríklad, ako sa starať o namáhanú kožu na labkách. Zimné obdobie by malo priniesť vám aj vášmu domácemu miláčikovi veľa radosti a krásnych chladných zážitkov.

LENKA SÝKOROVÁ
www.centrumgara.sk



Zoznam Konzultačných centier Energy

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



9.-10. decembra 2022

Kultúrno-spoločenské centrum

Jedlíkova 7, Košice

www.EZOfest.sk

desiatky vystavovateľov a prednášok





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





Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

JEDĽA NIE JE VEDĽA

Symbol Vianoc vonia v tomto čase v miliónoch domácnostiach na celom svete. Tento zvyk pochádza od starých Germánov, ktorí zdobením jedlí počas zimného slnovratu uctievali boha Slnka Baldura. Jedľa je posvätná v mnohých civilizáciách naprieč časom: v antickom Grécku bola zasvätená bohyni Artemis, aj starí Slovania verili, že v jedli žije bohyňa lesa, Kelti ju používali pri posmrtných rituáloch, podobne ju dodnes využívajú na Balkáne. Vraj spája nebesá s podsvetím. Ako symbol nádeje, stálosti a sily ju vo svojich znakoch a erboch zobrazujú mnohé mestá.

DLHOVEKÁ KRÁSAVICA

Jedľa sa na Zemi objavila niekedy koncom druhohôr a dodnes sa rozrástla do päťdesiatich druhov. Vspolok ide o majestätne stromy s geometricky pravidelnou korunou a hlbokými koreňmi. Kvalitné ukotvenie iste potrebuje. So svojimi bežne šesťdesiatimi, niekedy až osemdesiatimi metrami výšky väčšinou prevyšuje okolitý les, zrejme od toho získala svoj latinský názov (abeo – prevyšujem). V Európe patrí jedľa k najvyšším stromom, celosvetovo potom medzi rekordmanov v dlhovekosti. Dorásť do takých rozmerov chce svoj čas a podmienky, a tak mladá a malá jedlička čaká pokojne sto rokov v tieni okolitých smrekov alebo bukov na svoj čas, priestor a svetlo, ktoré jej odumierajúci susedia postupne poskytujú. Prirodzené monokultúry totiž nevytvára. Dožíva sa priemerne tristo až šesťsto rokov, tie najstaršie majú napočítané dokonca viac ako osemsto letokruhov! Najviac druhov jedle rastie na východe Ázie a západe USA, v Európe máme len jedľu bielokorú – *Abies alba*. Stretne

sa s ňou vo výške medzi 300 až 1 100 m. n. m., najmä v Alpách a Karpatoch, menej napríklad na Balkáne či v Pyrenejach. Jej koruna je sprvu kužeľovitá, vyššie valcovitá, často s plochým vrcholom, pripomínajúcim hniezdo bociana. Spoznáme ju aj podľa hladkej, svetlošedej kôry a typického tvaru, ako aj podľa farby ihličia a šišíek. Nepichľavé, asi 3 cm dlhé ihlice vyrastajúce na vetvičke v dvoch radoch sú na líci tmavozelené a lesklé, na rube matne šedé s dvomi belavými živicovými kanálíkmi. Až 20 cm dlhé samičie šištice, vyrastajúce vzpriamene na vetvách, sa po dozretí semien rozpadajú ešte na strome. Pod jedľami často nájdeme ich symbionty – plávky alebo muchotrávky.

VYRÁSTLA ŠTÍHLA JEDLIČKA, TAM MEDZI SMREKOVcami

Pomedzi pôvodné bukovo-jedľové porasty sa môžeme prechádzať už len veľmi zriedka. Jedle sú totiž v posledných dekádach na ústupe. Globálne. Faktorov je viac, za väčšinu však môže človek. Jedle potrebujú vlhko a neznášajú veľký mráz, nesvedčia im prudké klimatické výkyvy a holuby po vyrúbaní smrekových monokultúr. Ak pripočítame citlivosť na znečistenie a premnoženie zveri spojené so zvýšeným obhrýzaním, tak sa jedľa len ťažko dožije reprodukčného veku šesťdesiatich rokov. Zastúpenie jedle v slovenských lesoch je dnes necelé štyri percentá. A pritom majú také využitie! Množstvo druhov, napríklad jedľa obrovská, vznešená, kórejská či kaukazská krásia parky a záhrady. Jedľové drevo je ľahké a vyniká svojou odolnosťou voči vode. Preto sa používa na výrobu šindľov, sudov, krovov, pádiel, lodných sťažňov a na vodné stavby. Desiatky miliónoch jedličiek potom končia svoj život pred Vianocami, aby sa

spolu s lacnejšími ihličnanmi postarali o to pravé vianočné kúzlo.

Jedľa sa cení nielen pre svoju symetriu a málo opadavé ihličie, ale aj pre sviežu vôňu s nádychom citrusov, ktorou presýti celé obydlie. Jedľová živica totiž okrem tanínov a provitamínu A obsahuje značné množstvo voňavých éterických sílic a terpénov, napríklad gáfor, limonén či pinény. Destiláciou sa z nej pripravuje terpentín, použiteľný buď ako organické rozpúšťadlo, dezodorant alebo liek.

SILA TERPENTÍNU

Živica sa z jedlí získava počas vegetačného obdobia narezaním kôry. Na liečiteľské použitie sa dajú zbierať aj mladé pupene a ihličky. Esenciálny olej sa môže užívať vnútorne. Vtedy sa uplatnia jeho antiseptické, imunostimulačné a močopudné účinky – napríklad pri zápaloch dýchacích ciest, astme alebo u zápalov močových ciest. Pomáha aj proti plynatosti. Pri vonkajšom použití prekrvuje kožu a svaly, tlmí zápal klbov – reumatické bolesti, urýchľuje liečbu pomliaždenín a otvorených rán. Z pupeňov a ihličia sa pripravuje sirup a nálev. Terpentínový esenciálny olej je veľmi silný a je nevyhnutné riediť ho (napr. olivovým olejom) a užívať veľmi opatrne (deťom do 10 rokov sa vôbec neodporúča) – vnútorne, do kúpeľa, na obväzy či inhalačne. Pre kvalitný spánok sa odporúča vložiť do vankúša hrst jedľového ihličia. Jedľa si v každom ohľade zasluhuje našu úctu. Skúste si ju na Vianoce kúpiť živú, v kvetináci, a potom, keď si ju doma dostatočne užijete, vysaďte ju na záhradu alebo do lesa. Naši praprapravníci sa vám iste poďakujú.

*Voňavé Vianoce a zdravý budúci rok,
Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK*

Vianočná nádielka 2022

Prežite chvíle plné lásky,
rodinného šťastia a pohody!



Obrázok je ilustračný.

Šťastné a veselé Vianoce Vám želá Energy!

Prípravok za 1 € pri nákupe nad:	max. 3x za 1€ z každej kombinácie na 1 mesiac / registračné číslo
45,00 €	Levanduľové mydlo
90,00 €	Audiron
135,00 €	Artrin + mydlo Artrin
180,00 €	Revitae
225,00 €	Grepofit drops + Grepogfit spray

Beauty kozmetika **ZĽAVA 10 % NA 2SET**

Prípravky za 1 € pri nákupe nad:	Člen Energy		
2x krém Renove*	29,70 €	36	3,30 €
2x Visage serum	40,50 €	50	4,50 €
Visage serum + krém Renove*	35,10 €	43	3,90 €
Visage water + krém Renove*	26,90 €	33	3,00 €
Water balance + krém Renove*	26,50 €	32	2,90 €
Visage oil + krém Renove*	27,90 €	34	3,10 €
2x maska*	25,00 €	31	2,80 €

*v ľubovoľnej kombinácii

Ponuka PRÍPRAVOK za 1 € platí iba pre členov Energy. Do hodnoty nákupu sa nezahŕňa vianočná ponuka z tohto plagátu a ani iný akciový tovar.

Dlhodobá motivačná akcia 5+1 koncentrát zadarmo bude v mesiacoch november a december pozastavená. Ide o výživové doplnky! Akcie platia od 1. 11. do 31. 12. 2022 alebo do vypredania zásob.



Zoznam Klubov Energy

BRATISLAVA



Ján Sído
Križna 44
(oproti Tržnici, budova Zdroj, 1. poschodie)
82108 Bratislava 2
Otváracia doba:
Utorok 13:00–18:00
Streda 13:00–18:00
Štvrtok 13:00–18:00
Mobil: 0905 635 804, 0918 616 308
Tel.: 025/556 6334
E-mail: jan.sido@energy.sk

BRATISLAVA II.

Ing. Soňa Soyková
Via Natura
Križna 62
82108 Bratislava
Otváracia doba:
Po–Pia: 9:00–18:00
So: 9:00–12:00
Tel.: 02/55561442
E-mail: vianatura.sk@gmail.com

NOVÁ DUBNICA



Zuzana Krajčíková-Mikulová
Topoľová 812
01851 Nová Dubnica
Otváracia doba:
Pondelok 10:00–17:00
Utorok 10:00–17:00
Streda 10:00–17:00
Štvrtok 13:00–17:00
Piatok 11:00–17:00
Mobil: 0903 535 523, 0908 748 304
E-mail: zuzanamikulova179@gmail.com

PREŠOV



MVDr. Eja Čechová
Slovenská 40
08001 Prešov
» Osobné konzultácie s MVDr. Ejou Čechovou aj o veterinárnych prípravkoch pre domácich miláčikov
» Meranie prístrojom Supertronic
Otváracia doba:
Pondelok 10:00–12:00, 14:00–17:00
Utorok 10:00–12:00, 14:00–17:00
Streda 10:00–12:00, 14:00–17:00
Štvrtok 10:00–12:00, 14:00–17:00
Piatok 10:00–12:00, 14:00–17:00
Mobil: 0905 269 413
Tel.: 051/773 3357
E-mail: energyslovakia@stonline.sk

KOŠICE



Ing. Peter Tóth
Komenského 3
04001 Košice
DOBIERKOVÁ SLUŽBA
» Osobná konzultácia s Ing. Petrom Tóthom
» Meranie prístrojom SUPERTRONIC a osobná konzultácia a horoskopy s Mgr. Miroslavom Kostelníkom
Otváracia doba:
Pondelok, utorok 9:00–17:00
Streda 9:00–18:00
Štvrtok 9:00–17:00
Piatok 9:00–17:00
Mobil: 0918 477 528
Tel.: 055/633 2000
E-mail: regeneracnecentrum@gmail.com
Web: www.EnergyKosice.sk

KOMÁRNO



Margita Kissová
Dunajská 5
94501 Komárno
Otváracia doba:
Pondelok 9:00–12:00, 13:00–16:00
Utorok 9:00–12:00, 13:00–16:00
Streda 9:00–12:00, 13:00–17:30
Štvrtok 9:00–12:00, 13:00–16:00
Piatok na objednávku
Mobil: 0905 853 490
Tel.: 035/772 0840
E-mail: gitusenergy@gmail.com

MARTIN



Ing. Marianna Sokolíková
M. R. Štefánika 46
03601 Martin
Otváracia doba:
Utorok 9:00–12:00, 13:00–16:15
Streda 9:00–12:00, 13:00–16:15
Mobil: 0903 568 816
E-mail: andromeda.poradenstvo@gmail.com

NITRA

Ing. Ľudmila Božíková
Sládkovičova 11
94901 Nitra
Otváracia doba:
Pondelok 9:00–11:00, 13:30–16:30
Utorok 13:30–16:30
Streda 13:30–16:30
Štvrtok 13:30–16:30
Piatok 9:00–11:00
Mobil: 0902 908 982
E-mail: bozikova.diacom@gmail.com

PRIEVIDZA



Bc. Alena Medlenová
Madvu 33
97101 Prievidza
Otváracia doba:
Utorok 10:00–17:00
Streda 10:00–17:00
Štvrtok 10:00–15:30
Tel.: 046/543 0429
E-mail: slenderko@pobox.sk

TRNAVA



Zlatica Buchová
Pekárska 23
91701 Trnava
DOBIERKOVÁ SLUŽBA
Otváracia doba:
Pondelok 10:00–13:00, 14:00–17:00
Utorok 10:00–13:00, 14:00–17:00
Streda 10:00–13:00, 14:00–17:00
Štvrtok 10:00–13:00, 14:00–17:00
Piatok 10:00–13:00, 14:00–17:00
Mobil: 0905 985 282
E-mail: zlaticabuchova@gmail.com



Takto označený Klub poskytuje meranie prístrojom Supertronic.

ZMENA CIEN PRÍPRAVKOV OD 1. 1. 2023

V súvislosti s globálnym nárastom energií, zvýšených nákladov na dovoz surovín, budeme meniť ceny. Dobrou správou je, že pri najpredávanejších prípravkoch (Pentagram) sa nám podarilo navýšenie udržať pod 11%, konkrétne na 10,8 %.

- » Pri viac ako 20 prípravkoch cenu dokonca znižujeme!
- » Viac informácií nájdete na Kluboch Energy.

Osobní strážcovia vášho zdravia

CIELENÁ PODPORA A POSILNENIE IMUNITNÉHO SYSTÉMU — PREVENCIA NÁKAZY,
DEZINFEKCIA OVZDUŠIA — NAVODENIE POCITU POKOJA A POHODY



BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Vironal + Spiron	24,20 €	30	6,00 €

Ide o výživový doplnok a aromaterapeutický sprej. Akcia je platná 1.–31. 1. 2023 do vypredania zásob.



Prichádza sviatočný čas,
na ktorý sa dlho teší každý z nás.
Vôňa koláčov vôkol sa rozlieha,
Vianočnej nálade každý z nás podlieha.
Zabudnime na smútok, zanechajme zvady,
buďme k sebe milí, dobrí a majme sa radi.
Prišiel čas Vianočný, zvonček tíško cinká,
každému sa splní túžba, aspoň malilinká.
Šťastné a veselé želajme si spolu,
a potom spoločne
k Štedrovečernému stolu.

POUR FÉLICITER 2023