



vitae

december 2023/január 2024

Vianoce
v kontraste tradícií

Potrebujete reštartovať
životnú silu?

Balneolový kúpeľ
po celý rok



Prípravky mesiaca decembra

Vianoce, Vianoce prichádzajú... A my vám úprimne prajeme, nech sú u vás doma skutočne šťastné a veselé. Môžete sa na ne začať tešiť hneď teraz!

Pravú adventnú náladu vykuzlíte aromasprejom **Three kings**, ktorý je zostavený v duchu dávnej legendy o Troch kráľoch, ktorí niesli narodenému Ježiškovi dary najcennejšie:

zlato, kadidlo a myrhu. Three kings zahalí každý priestor podmanivou vôňou a možno vám pripomenie bezstarostné detstvo, keď všetko doma vianočne voňalo a vy ste sa tešili na Štedrý deň. Obsahuje esencie kadidla, myrhy, klinčekov, škoric, eukalyptu, rozmarínu a citrónu v kombinácii s miničistočkami zlata. Pôsobí na imunitný systém, má antibakteriálne a antivirotické účinky, uľahčuje dýchanie a pomáha uvoľniť dutiny. Aj to môže byť vhodné, že?

Určite vám bude v lekárničke užitočný aj **Drags Imun**, ktorý obsahuje tmavočervenú miazgu zo stromu Croton lechleri, tzv. dračiu krv. Z mnohých rôznych látok v nej pripomeňme dôležitý taspín – alkaloid s hojivými, protizápalovými a antibakteriálnymi účinkami, pomáhajúci pri hojení rán a chrániaci žalúdočnú sliznicu. Ďalšie zložky pôsobia protivírusovo, a preto sa užívanie Drags Imunu odporúča v prípade viróz dýchacích ciest, oparov, vírusových zápalov pečene typu A a B alebo pri hnačkách rôzneho pôvodu. Pozor, s dávkovaním začnite radšej opatrne a postupne ho zvyšujte. Na všetky športové a pohybové bolesti určite bez váhania aplikujte **Artrin**, ktorý si s nimi dokáže poradiť.

S týmto trojlístkom si rozhodne užijete celý december naplno!

Prípravky mesiaca januára

Ako na nový rok, tak po celý rok? Niečo na tomto prísloví bude. Myslime preto na svoje telo a doprajme našim kĺbom, vlasom, nechtom a pleti kvalitnú výživu, aby sme boli fit a v kondícii.

Práve toto všetko dokáže **QI collagen**, výnimočný tým, že okrem morského kolagénu obsahuje aj ajurvédsky komplex bylín a vitamín C pre silnejší účinok. Vitamín C je v zime v kurze nielen na podporu imunity, ale aj pre syntézu spomenutého kolagénu v tele. Pridaním **Flavocelu** si teda preukážeme rovno dvojitú službu – a to sa vypláca. Ako prevencia všetkých civilizačných nešvárov a ťažkostí sa ponúka pravidelné užívanie **Vitamarinu**. Vedeli ste, že pre nadmerné konzumovanie rafinovaného slnečnicového oleja (varenie, pečenie) sme na horných priečkach rebríčka výskytu kardiovaskulárnych ochorení v rámci Európy? Obsahujú totiž pro-zápalové nasýtené mastné kyseliny omega-6 a my by sme mali jesť najmä nenasýtené omega-3, vyskytujúce sa napríklad v rybom oleji (patria k nim kyseliny EPA a DHA, ktoré v ideálnom množstve nájdeme práve vo Vitamarine). Pre zdravé procesy v tele je dôležité, aby príjem omega-3 a omega-6 kyselín v potrave bol v pomere 1:3. O čo viac teda jeme rafinovaný slnečnicový olej, tým skôr by sme sa mali dopovať rybami. Nabudúce môžeme v regáli siahnuť po panenskom olivovom oleji (možno ste netušili, že okrem toho, že je vhodný do šalátov, dá sa na ňom pri nižších teplotách pripraviť aj teplý pokrm). Investícia do zdravia sa oplatí.

*Prajeme vám, nech do nového roka vykročíte aktívne s tým najdôležitejším prianím: zdravie celej rodine!
Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ*

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 12/1, december 2023/ január 2024.

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.

Deťom
pre radosť

OBSAH

Editoriál	04
Zoznámte sa prosím! Tribulus terrestris forte	06
Čo sa osvedčilo, ponechaj!	10
Moje prípravy na bábätko	12
VET – podpora v zimnom období	16
Áno alebo nie?	20
Školenie v Rajeckých Tepliciach	22
Zázračná rastinka vavrín pravý	26
Vianočná nádielka	28



EDITORIÁL

JABLKOVO-MAKOVÁ ŠTRÚDLA A NAŠE RITUÁLY

Nedávno som čítal príspevok uznávanej psychologičky, v ktorom nabádala ľudí, aby sa vracali k tradíciám. Je to vraj liečivé. Ak sa niečo vo vašej rodine traja a vy sa k tomu vraciate, ukotvuje vás to v rodinnom zázemí a váš mozog dostáva signál, že ste aktuálne v bezpečí. A pocit bezpečia a pocit rodiny naozaj lieči. Pre túto chaosom a neistotou preplnenú dobu môže takýto pocit naozaj znamenať niečo ako liečebný pobyt v dobrých kúpeľoch. Trošku mi to pripomenulo veselý príbeh, ktorý sa tradoval u nás na Katedre etnomuzikológie. Volali sme ho Záhada odrezaných koncov štrúdle. Totiž, manželka jedného z našich pedagógov vždy, keď robila makovo-jablkovú štrúdlu, pred jej zapečením v rúre odrezala z oboch strán konce. Keď sa jej manžel pýtal, prečo to robí, odpovedala stroho: „Takto sa pečie štrúdlá, je chutnejšia na koncoch a robila to aj moja mama...“ Vrátilo mu to v hlave, lebo v tom nevidel žiadnu logiku. Konce sa predsa vďaka odrezaniu



nijako špeciálne neprepečú. Nuž sa na záhadu štrúdle spýtal svokry. Odpoveď bola presne taká istá: „Štrúdlá je tak lepšia, aj moja mama to tak robievala...“ Keďže babka ešte žila, nedalo mu to a zašiel za ňou s rovnakou otázkou. Prečo jeho manželka zrezáva konce jablkovo-makovej štrúdle? No a milá babka odpovedala: „Tak ja neviem, prečo to robí ona, ale ja som to robila preto, lebo som mala malý pekáč!“ O svoje zistenia sa podelil so svokrou aj s manželkou

a schuti sa na tom spolu zasmiali. Prešiel nejaký čas a starká odišla z tohto sveta. Keď prišli Vianoce a jeho manželka dala piecť obľúbenú pochúťku, opäť zrezala konce. Spýtať sa na ňu pozrel a ona celú aféru uzavrela slovami: „Takto nám to bude viac chutiť, takto ju robila aj babka.“ Pre Vianoce sú typické tradície, Vianoce znamenajú stretávanie sa a mali by byť - hoci už nejaký čas nie sú - príležitosťou na akési zastavenie sa. Na ukotvenie v rodine, láske, v hodnotách, ktoré by mali byť našou výsadou. Žiaľ, najmä sociálne siete a politika narobili v našej spoločnosti paseku a ešte stále si veľa ľudí neuvedomilo, kto je skutočným vinníkom. Vianoce sú krásnou príležitosťou pokúsiť sa napraviť to krehké v nás. To, čo dokáže zlepšiť tradícia, viera a láska. A navyše to lieči. Tak hor' sa do toho, priatelia! Užite si Vianoce, doprajte si rodinné a/alebo tradičné rituály, nech sú akokoľvek absurdné. Robíte to pre seba a svoju rodinu. A ak by ste sa prejedli, spomeňte si na náš Regalen. Som si istý, že ho máte v domácej lekárničke. Sláva Bohu na výsostiach a pokoj ľuďom dobrej vôle.

JOZEF ČERNEK

Vianoce v kontraste tradícií

December je neodmysliteľne spätý so zvykmi a symbolikou. Čo sa však kedysi odovzdávalo z generácie na generáciu, pomaly mizne a globalizácia často prerastá naše vlastné korene. Aj najtradičnejšie sviatky dnes už oslavuje a prežíva každý inak. Niekedy sa dokonca zdá, že v tomto období namiesto pokoja a pohody zväzda boj minulosti so súčasnosťou.

ROZPRÁVKA VS. BIZNIS

Keby sme sa bežného človeka pred sto rokmi spýtali, čo si predstaví, keď sa povie slovo Vianoce, azda by zazneli pojmy ako pečivo, stromček, betlehem, polnočná omša alebo rodinná slávnosť. Stvárnenie tohto času, ktoré nakreslil Josef Lada, bolo pravdepodobne veľmi romantické, ale napriek tomu v symbolike prosté a jednoduché.

My si už väčšinou nič nepredstavujeme. Nepotrebujeme to. Doslova všade máme nekonečne veľa vzorových obrázkov, ako majú Vianoce vyzerieť. Slávne pohľadnice českého maliara sú tomu na míle vzdialené. Preč s jednoduchosťou, teraz je v kurze dokonalosť. Symetrický stromček posiaty ozdobami podľa trendov tejto zimy, pod ním nádherne zabalené a farebne zladené darčeky v hojnom počte, stôl sa prehýba pod množstvom profesionálne vyzeraúcich dobrôt a v neposlednom rade sú tu ľudia – žiariaci, šťastní, uhladení. Bez toho, aby sme s tým boli vedome stotožnení, ženieme sa za týmito víziami, pretože sa núka, že to tak má byť. Lenže väčšinou sa nám to nepodarí. Z mnohých dôvodov. Ten najpodstatnejší však netkvie v našom zlyhaní. Spočíva v skutočnosti, že všadeprítomná vianočná idylka je len ilúzia a marketing. Pri





hľbšom zamyslení to všetci dobre vieme a to vedomie môže byť pre nás skvelým štítom v období najsilnejšej obchodnej palby roka. A Ladove Vianoce nám možno budú opäť o niečo bližšie.

KAPOR VS. LOSOS

Svár o rybe na stole nemá jasného víťaza, ako by sa mohlo zdať na prvý pohľad. Zachovalo sa mnoho záznamov o tom, čo sa na našom území na Štedrý deň večeralo. Vieme, že aj chudobní ľudia sa usilovali o čo najlepšie pohostenie. Na stole sa malo objaviť deväť jedál upravených zo všetkého, čo sa na poli a v sade urodilo. Najprv sa jedli oblátky s medom. Nasledovala šošovicová, krúpková alebo hubová polievka. Huby boli aj súčasťou ďalších pokrmov v podobe omáčky alebo čierneho Kuba (tradičný pokrm z húb a krúp). Ďalej prišli na rad kaše, strukoviny a kapusta. Nechýbali kysnuté knedličky, lievance, dolky, buchtičky s džemom, koláče a vianočky. Nakoniec sa jedla pochúťka uvarená zo sušeného ovocia, perníka a mandlí. Večera sa končila čerstvým ovocím a orechami.

Prečo nie je nikde ani zmienka o rybe? Pretože tá sa v minulosti jedla iba v krajoch, kde bolo veľa rybníkov a riek. Aj kapor by bol pre mnohých z nás podobne nedostupný ako losos. O tom, ako veľmi sme tradiční, teda nerozhoduje, akú rybu máme na tanieri a či vôbec. Ide o to, aby sme boli k sebe štedrý skrze to, čo zjeme. Pre každého človeka aj národ to môže znamenať niečo iné. V Bulharsku sa uspokojá s bravčovým a strukovinami, sviatočnej table v Anglicku dominuje moriak s orechovou plnkou a napríklad v Argentíne sa pripravuje pečienka z páva. Chuťovým pohárikom sa medze nekladú.

ŽIVÝ VS. UMELÝ

V spojení s vianočným stromčekom to zďaleka nie je jediné, o čo tu ide. Kedy zdobiť, ako zdobiť alebo dokonca, kto to má urobiť. Tým všetkým sa zvládame zaoberať.

V nám známom symbolickom poňatí sa strom údajne objavil prvýkrát na začiatku 19. storočia v Prahe, neskôr na cisárskom dvore vo Viedni a odtiaľ začala nová móda postupne prenikať do všetkých domácností. Naši predkovia stavali stromček na Štedrý deň dopoludnia. Rovnako to robí údajne jedna štvrtina ľudí aj dnes. Väčšie percento populácie ale zdobí už 23. decembra a iní aj na sv. Mikuláša alebo na prvú adventnú nedeľu.

A ak prejdeme k tej veľkej otázke, či živý alebo umelý strom, názory sa opäť sypú zo všetkých strán. V popredí modernej doby sú pritom záležitosti životného prostredia. Uvádza sa, že výroba a po niekoľkých rokoch aj likvidácia umelých stromčekov

predstavuje pre prírodu nemalú, a dokonca dvojitú záťaž. Naopak, tie živé sú prírodným produktom, ktorý počas rastu prospieva životnému prostrediu prinajmenšom produkciou kyslíka a pri likvidácii zasa poslúži buď ako neškodný zdroj energie, alebo sa vráti do prírodného kolobehu. Aj to možno prispieva ku skutočnosti, že väčšina domácností preferuje živý stromček. Zrejme to ale nebude rozhodujúci faktor. Dá sa na to však ísť aj úplne inak a vyhnúť sa typickej podobe vianočného stromčeka. Inšpirovať sa môžeme vo svete, kde sa jednoducho zdobí, čo je práve nablízku. V Libérii ľudia ovešajú bielymi zvončekmi palmu, v Ghane zasa mangovník a v Indii sa na sviatočnú rastlinu premieňa banánovník.

POMALÝ VS. RÝCHLO

Zatiaľ čo kedysi znamenal predvianočný čas predovšetkým upokojenie a zvnútornenie, dnes je to presne naopak. Prvá zapálená sviečka na adventnom venci má predstavovať nádeje. Namiesto nej ale často prichádza skôr panika. Hlavou nám prebehne všetko, čo by malo byť hotové a nie je. Ako nemáme upratané, napečené, nakúpené, pripravené. Každá ďalšia sviečka pre nás viac než lásku, radosť alebo mier a pokoj predstavuje nemilosrdný odpočet času k (ne)zvládnutiu kapitoly Vianoc. Nikdy počas roka nie je všade naokolo tak rušno, ako práve pár týždňov pred Štedrým dňom. Okrem všetkých tých veľkolepých príprav máme totiž stihnúť aj nádielku Mikuláša, pracovné večierky a detské besiedky. Historicky avizovaný presun z vonkajšieho sveta do vnútorného sa javí ako bláznovstvo. Iste, časy sa zmenili. Napriek tomu sme to napokon my, kto určuje, kam poslať svoju energiu. Ešte dnes môžeme skúsiť vybrať si starostlivejšie, čo je pre nás naozaj dôležité.

DOBRE VS. ZLE

Polarita patrí do mnohých oblastí nášho života a nevyhne sa ani obdobiu okolo Vianoc. Vôbec to ale neznamená, že jeden názor je lepší než druhý alebo jedna zvyklosť dôležitejšia než iná. Záleží len na nás, aké tradície sa stanú našimi srdcovými. Len také majú správne kúzlo a zmysel. Môžeme nasledovať tie obvyklé, zaujímavé, hoci aj exotické, alebo si skrátka vytvorí svoje vlastné. Všetko je v poriadku, ak sme s tým v súlade. Veľkolepá atmosféra našich najkrajších sviatkov možno zvädza k tomu, že ich berieme až priveľmi vážne. Najčastejšie vianočné slovné spojenie pritom hovorí celkom jasne – majme ich najmä VESELÉ.

Bc. ANETA MAČUROVÁ

Zoznámte sa, prosím! Prípravok Tribulus terrestris forte



Príroda nám ponúka množstvo bylín. Niektoré nie sú dostatočne preskúmané a iné až notoricky známe. Bohužiaľ, občas sa objaví priveľmi úzka špecifikácia problému, pri ktorom sa bylina môže používať. Je to veľká škoda, pretože daná bylina nie je ani zďaleka využitá a jej potenciál zostáva len ako teória v múdrych knihách, bez praktickej aplikácie. Medzi takéto bylinky patrí Tribulus terrestris, známy ako kotvičník zemný.

Kotvičník je známy buď medzi športovcami alebo ako prostriedok na zvýšenie potencie a plodnosti u mužov. Nieže by to nebola pravda, ale nie sú to jediné oblasti, kde sa dajú využiť jeho účinky. Tribulus terrestris máme vo forme čaju alebo koncentrátu, ktorý obsahuje koncentrovaný rastlinný extrakt z vňate kotvičníka zemného, obohatený o bioinformácie. Okrem toho má v sebe mnoho významných látok, ako sú fytoosteroly, sapogeníny, alkaloidy, flavonoidy, triesloviny, živica, bielkoviny, minerálne látky a pomerne veľké množstvo vitamínu C.

HORMÓNY AJ OSTEOPORÓZA

Tribulus terrestris je najviac žiadaný a propagovaný vďaka svojmu nezameniteľnému vplyvu na hormonálny systém. Populárny je najmä ako afrodiziakum. U mužov zvyšuje hladinu mužského pohlavného hormónu testosterónu až o tretinu, u žien zvyšuje hladinu estrogénov. U oboch pohlaví sa to prejavuje významným nárastom sexuálneho libida. Harmonizuje činnosť štítnej žľazy a pomáha pri problémoch s prostatou a pri poruchách plodnosti. Výrazne podporuje počet a pohyblivosť spermií. Jeho užívanie nemá v porovnaní s podobnými chemickými prípravkami žiadne vedľajšie účinky, a to ani pri podávaní veľmi vysokých dávok.

U mužov nastáva zníženie pocitu vnútorného nepokoja a nárast svalovej hmoty. Ženy majú miernejšie klimakterické ťažkosti a znižuje sa množstvo ich telesného tuku. Blahodárne účinky tejto rastliny sú preukázané najmä u starších mužov a žien, ktorým postupne klesá hladina pohlavných hormónov. Ženám

vo vyššom veku navyše hrozí riziko osteoporózy (oveľa častejšie ako u mužov), čo je dané práve hormonálnymi zmenami, úbytkom estrogénu s následným rednutím kostí. Tento proces kotvičník úspešne spomaľuje.

ODSTRAŇUJE VNÚTORNÉ ŤAŽKOSTI

Tribulus má urýchľovací efekt na metabolizmus. Pri pravidelnom konzumovaní kotvičníka viditeľne klesá množstvo cholesterolu, lipidov a cukrov v krvi. Zvyšuje vylučovanie žlče, stimuluje sekréciu žalúdočných štiav a zlepšuje peristaltiku čriev. Je vhodný ako podporná liečba pri ochorení pečene. V kombinácii s fyzickou aktivitou prispieva k premene telesného tuku na svalovú hmotu a vďaka tomu je výborným doplnkom pri redukcii hmotnosti. Zvyšuje fyzickú a psychickú aktivitu, má zmysel aj ako prevencia straty svalovej hmoty

Za zmienku určite stojí aj jeho pozitívny vplyv na psychiku. Nárast sebadôvery, empatie k druhým ľuďom a vnútorného pokoja neodmysliteľne patria k príjemným prednostiam tejto rastliny.

VZŤAH BYLINY K ČÍNSKEJ MEDICÍNE

Z pohľadu čínskej medicíny ovplyvňuje kotvičník najmä dráhy pečene, obličiek, žlčníka, srdca, tenkého čreva, sleziny a žalúdka. Vplyv na obličkový systém je naozaj výrazný, vďaka čomu pôsobí močopudne, rozpúšťa obličkové a močové kamene a pomáha pri urologických aj obličkových chorobách. Je účinný pri problémoch s prostatou, pri dne a lumbagu (ľudovo „húser“). Keďže obličky v rámci vzťahov v pentagrame kontrolujú činnosť srdiečka, má Tribulus veľký vplyv práve na srdcovocievny systém. Vďaka tomu zlepšuje krvný obeh, rozširuje cievy a znižuje krvný tlak, upravuje krvnú zrážanlivosť. Využitie má aj pri arterioskleróze, srdcovej ischemii či nepravidelnom rytme srdca. Má pozitívny vplyv na výkonnosť, vytrvalosť, vitalitu a obranyschopnosť.

Tribulus sa veľmi dobre kombinuje s Korolenom, hlavne ak treba zlepšiť vzťah medzi srdiečkom a obličkami. S Gynexom ho kombinujeme v prípade potreby podporiť hormonálny systém, s Regalenom zasa vtedy, ak metabolizmus riadne nepracuje a je lenivý. Prípravky kombinujeme podľa toho, čo chceme podporiť alebo čo potrebujeme preliečiť.

Hoci Tribulus nepatrí medzi bylinky, ktoré sa bežne používajú preventívne, občasné „podpichnutie“ obličiek a hlavne nadobličiek určite neuškodí. Veď správne fungujúci hormonálny systém je jedným zo základov perfektného fungovania celého organizmu. A to je podstatný predpoklad na spokojnosť a udržanie mladosti a krásy. Doprajte si tento elixír a tešte sa z prichádzajúcich zimných dní v plnom zdraví!

S úctou ZUZANA KRAJČIKOVÁ-MIKULOVÁ
www.centrumgara.sk



Dary vskutku kráľovské

Je až neuveriteľné, ako ľahko si stále dokážem vybaviť svoj prvý vnem z momentu, keď som zacítila vôňu aromaterapeutického spreja **Three kings**. Na to sa skrátka nezabúda. Táto esencia má priam kráľovskú energiu, je silná a zároveň jemná a kúzelná. Od tej doby sa **Three kings** stal nevyhnutnou súčasťou môjho života a rada si ho beriem so sebou aj na pracovné schôdzky. Vyniká totiž svojím prínosom nielen v rámci prevencie infekčnej nákazy, ale aj pri harmonizácii našej psychiky. Navyše ho ľudia prijímajú s nadšením. Nikam ich netlačí, krásne rozvíja myseľ a kreativitu, vie pohliadiť, objasniť, podporiť. Skrátka je vhodný vždy a všade. Keď sa chystám na stretnutie vo firme, kde väčšinu osadenstva tvoria muži, a vyberám aromasprej, rozhodne siahnem po **Three kings**. Oslovuje totiž muža všetkých vekových kategórií, a pritom ho nenúti do silnej vlny vyjadrovania tak, ako to vie **Spiron**. Naopak, rozvinie u nich silu stability. Pevne, od základov. Muži sú a majú byť ukotvení a to, že „farbisté konverzácie“ im nie sú veľmi vlastné, je dané tým, že sú od prírody primárne teritoriálne založení. Nie sociálne ako my, ženy (a vďaka bohu za to!). **Three kings** nám teda prináša krásne dary a u každého človeka podporí to, čo chce mať v sebe. Je príjemný a efektný nielen vo vianočnom čase, ale aj počas celého zimného obdobia, keď sa radi necháme „zabalit“ do kúzelnej atmosféry.

MOJA OBLÚBENÁ MYRHA

Aromaterapeutický sprej **Three kings** je vo vzájomnom prelinaní esencií zostavený priam zázračne. Dôležitá je samozrejme celá kompozícia, teda aké esencie sa tu stretávajú, no pre mňa hrá prím vzácna živica myrha.

Myrha sa už v staroveku považovala za vhodný dar pri potrebe uctiť si božstvo alebo kráľa. Pôsobí ako jemná vonná esencia, ktorá chráni srdce pred ťaživými emocionálnymi vplyvmi

a zároveň prebúdzajú myseľ, aby bola v prítomnom okamihu vedomá a pomohla jednotlivcovi harmonicky fungovať. Každý z nás v sebe nesie ohromný potenciál, ktorý sa niekedy ukazuje ako skrytá sila, schopná prekonávať akékoľvek prekážky a dosahovať nevídané úspechy. Táto sila nás motivuje a dáva nám odvahu postaviť sa zoči-voči vlastným obavám a pochybnostiam. Je zakotvená hlboko v našej podstate a často zostáva nevyužitá. Prečo je to tak a ako ju prebudiť? Odpoveď leží vo vnútornom sebauvedomení, ktoré je prvým krokom v procese porozumenia našej duši a vnútorným hodnotám. Akonáhle sa dostaneme do harmónie so svojim vnútorným ja, môžeme dosiahnuť skvelé veci a prinášať pozitívne zmeny nielen do svojho života, ale aj do životov ľudí, ktorých stretneme na ceste.

Myrhový esenciálny olej je spojený so „vzťahom duše dieťaťa k jeho matke“. Vždy, keď je väzba medzi matkou a dieťaťom prerušená, pocity dôvery nahrádza strach. Do života to navyše vnesie aj presvedčenie, že svet nie je bezpečný. Myrha krásne pomáha tento stav uzdraviť. Posilňuje v nás schopnosť uvoľniť traumy z detstva a vytvoriť si dôveryhodné putá. Esenciálny olej z myrhy obsahuje seskviterpény, ktoré majú priamy vplyv na hypofýzu, hypotalamus a amygdalu, čo sú sídla našich emócií. Seskviterpény hrajú dôležitú úlohu v tom, že nám pomáhajú zostať v pokoji a vyrovnanosti namiesto toho, aby sme sa cítili premožení strachom a úzkosťou. Aj príjemná drevitá aróma myrhy, ktorá je vo svojej podstate teplá, povznášajúca, čistiaca a obnovujúca, dáva našej duši pocítiť lásku a starostlivú prítomnosť matky. Vďaka tomu sa môžeme cítiť bezpečnejšie a stabilnejšie.

V tom všetkom nás **Three kings** vďaka myrhe nádherne podporí. Dýchajte zhlboka a vnímajte jeho kúzelnú vôňu.

MARTA NOSKOVÁ



Almond oil – darovaná krása



Grécky lekár Hippokrates prehlásil o mandľovom oleji, že je veľmi cenným pomocníkom v lekárstve. V gréckom bájosloví sa stromy mandle považovali za symbol jari, trpezlivosti, lásky a nádeje. Pre Peržanov a Izraelitov mali hlboký posvätný význam. Židia dodnes oslavujú Sviatok stromov alebo Slávnosť plodov na prelome januára a februára, keď v Izraeli kvitnú prvé mandle. V čínskej kultúre predstavujú mandle ženskú krásu a odolnosť.

Olej lisovaný z mandlí popisujú ľudia už od antických dôb ako efektívny liečebný, ošetrojúci a skrášľujúci prostriedok. Je zdrojom vitamínov A a E (alfa-tokoferol), čo sú prírodné antioxidanty. Sú v ňom nenasýtené mastné kyseliny vrátane polynenasýtenej kyseliny linolovej (tzv. vitamín F), z minerálov vápnik, draslík a horčík. Pri jeho používaní by však mali byť na pozore ľudia alergickí na orechy.

Pôsobí proti striám v tehotenstve, pretože podporuje a posilňuje elasticitu kože, je ideálny aj na pleť bábätiatok. Ak máme suché a lámavé vlasy, mandľový olej je najlepšou voľbou. Zábál z oleja vlasy výrazne regeneruje a je dokázané, že je výborným stimulátorom ich rastu. Na nechty blahodarne pôsobí kúpeľ v mandľovom oleji. Čo ešte dokáže tento dar prírody?

- » je citlivý k pleti okolo očí, redukuje tmavé kruhy pod očami
 - » vyživuje riasy
 - » je ideálny ako čistiaca kozmetika
 - » účinne odstraňuje make-up
 - » vďaka dobrej schopnosti vstrebávania sa je obľúbeným masážnym prostriedkom alebo prídavkom do masážnych olejov
- V biokvalite a s krásnym obalom môže byť Almond oil ozdobou a prínosom každého vianočného darčeka.

(leit.)

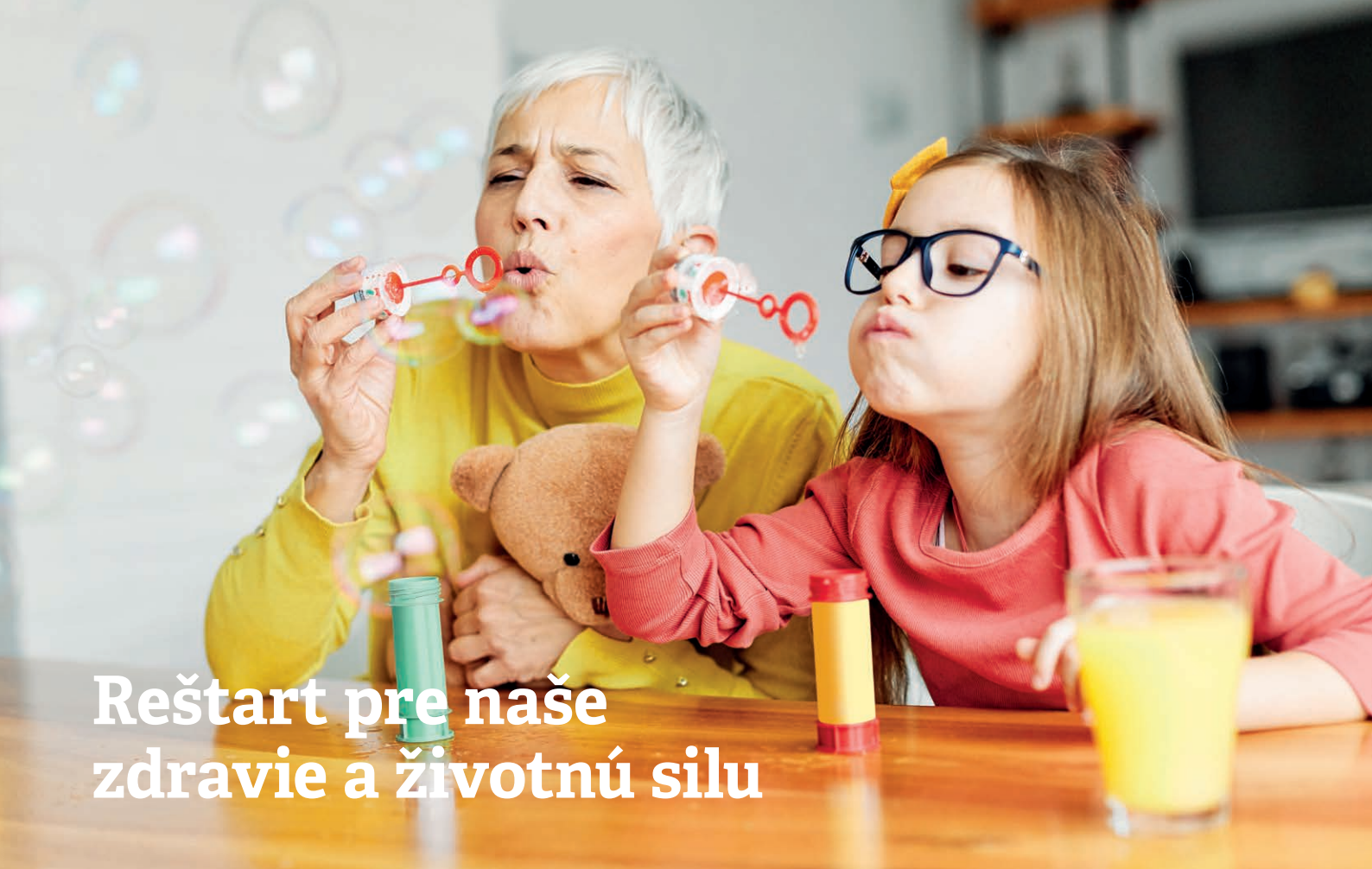
VÁŠ PRÍBEH

VÔŇA MANDLÍ

Rada by som sa podelila o svoju príjemnú skúsenosť s prípravkami Energy. Nedám dopustiť na kozmetické oleje. Nádherne voňajú a po náročnom dni pohladia človeka na tele aj dušu. Uchvátil ma mandľový olej – **Almond oil**. Pomohol mi najmä v čase tehotenstva, keď ma zahrial, príjemne upokojil a vyživil namáhanú kožu v oblasti brucha, takže predchádzal tvorbe strií. Používam ho dodnes, milujem vôňu mandlí a zakaždým si spomeniem na cukráreň a sladký marcipán. Ďakujem za vaše výrobky, mám ich veľmi rada a kochám sa krásnymi obalmi, ktoré vyžarujú harmóniu a čistotu.

LUDMILA FORMANOVÁ, Újezd





Reštart pre naše zdravie a životnú silu

Dnes si budeme rozprávať o dvoch produktoch, ktoré sa spolu majú naozaj radi. O Mycopulme a Stimarale. Osvedčujú sa v boji s únavou nielen postcovidovou, ale prakticky akoukoľvek. Pomáhajú ale ešte oveľa viac.

ÚTOKY NA ČCHI

Mycopulm je hubový prípravok zostavený tak, aby silne podporoval čchi. Čchi sa prekladá ako energia, ale ide o oveľa širší pojem. Je to oživujúca sila, ktorá predstavuje nielen základnú zložku vesmíru, ale prúdi nám v tele. Jej pohyb je v akupunktúrnych dráhach súčasťou krvi, oživuje a podporuje činnosť orgánov, je to princíp života. Jej vládcom sú pľúca. Oni ju posielajú do celého tela, prostredníctvom dychu komunikujú s čchi celej planéty a dokážu ju cielene poslať tam, kde ju treba. Všimli ste si niekedy, ako automaticky meníme dýchanie, keď nás niečo bolí? Existuje niekoľko systémov dychových cvičení, ktoré dokážu liečiť mnohé choroby. Najznámejšia je asi jogová pránájáma, ktorá je taká účinná, až je v neznalých rukách nebezpečná. A prečo o tom všetkom píšeme pri Mycopulme? Je to preto, že dnes sa potýkame so zhoršením kvality ovzdušia, málo spievame, málokedy sa zadýchame, skrátka naše pľúca idú len „na časť úväzku“. V prírode platí jedno nepríjemné pravidlo – čo sa nepoužíva, zakrpatie. A tiež ochorie. Narastá počet pacientov s astmou, chronickou obštrukčnou chorobou pľúc a tiež ľudí, ktorí sú skrátka slabí na pľúca. Najhoršie je to u detí. Nazýva sa to pohybová deprivácia. Ľudia sa často o deti tak veľmi boja, že im nedovolia dosť pohybu. Alebo aj naopak – preťažujú ich športovými aktivitami vrcholového typu. Len niektorí vypustia deti von a z diaľky pozorujú, ako sa kľžu, behajú, padajú, odierajú si kolená, pravda niekedy aj ruky. A funia pri tom, radost pozeráť. Ak sa tak nedeje, nielen že sa deti nenaučia pohybovať


sa bezpečne v teréne, nesiahnu si na svoje limity a neotuzia sa, ale navyše netrénujú pľúca. Nezabudnime ani na to, že emóciou pľúc je smútok. A toho je okolo nás priveľa. Smútime za krásou starých, kôrovcom zožratých lesov, za čistou vodou v riekach, za starými časmi.

To je len niekoľko útokov na našu čchi! Okrem toho musím zmeniť vplyv obrazoviek, ktoré nás nútia koncentrovať sa na blikajúcu a celkom malú plochu, a to čchi veľmi vyčerpáva. A už dosť! Chcela som len tak trochu naznačiť, že čchi je všadeprítomná sila, ktorá koluje aj v nás, ale je aj dosť ľahko zraniteľná. Aké sú následky takéhoto zranenia? Únava, spomalenie prúdenia v tele, psychická nepohoda až depresia, nechut do ničoho. Slabý hlas, zadúšavosť a zhoršené okysličenie tkanív sú už veľmi pokročilým stavom oslabenej čchi pľúc.

DOPLNENIE ENERGIE A ŽIVÍN

A na to všetko môžeme použiť **Mycopulm**. Obnoví čchi v tele, najmä čchi pľúc. Je vyskúšaný u astmatikov, pacientov s chronickou obštrukčnou chorobou pľúc (CHOPN) a vyzerá to, že dokáže aj oslabiť rast nádorov spojených s elementom Kovu. V kombinácii so **Stimaralom** dokáže ešte oveľa viac. Toto spojenie totiž posilní čchi a zacieli ju aj do tráviacich orgánov a k srdcu. Tým sa obnoví trávenie a telo budú obohacovať aj živiny, nielen energia. Už vidíte to výhodné spolupôsobenie? Stimaral tým, že podporuje slezinu, pečeň a srdce, prispieva aj k tvorbe krvi – teda presnejšie povedané k obohacovaniu krvi živinami. A tým máme vyhraté. Naše telo dostane, čo potrebuje. Jeho sila je obrovská, dokáže si pomôcť v neskutočných situáciách, pri vážnych zraneniach. Potrebuje len silu a živiny. Táto kombinácia prípravkov mu poskytne oboje.

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



Čo sa osvedčilo, ponechaj! MÚDROŠŤ TRADÍCIE A SILA RITUÁLU – KÚPELE V BALNEOLE V ROKU 2024

DOPRAJME SI ZAŽIŤ SVOJ ŽIVOT

Ďalší nepokojný rok sa chýli k záveru a vzhľadom na prebytok informácií zo stále viac premenlivého sveta už nie sme, iba ak v myšlienkach, schopní zachytiť pocit z ďalších rodiacich sa dní. Dynamickosť vonkajších zmien a udalostí nás zamestnáva natoľko, že často život už len tzv. absolvujeme a vykonávame v reakciách na to, „čo deň dal“. Navonok fungujeme a viac či menej zvládame povinnosti. Dopad tejto stresovej dynamiky si väčšinou uvedomíme až vtedy, keď nám telo skrze nemoc či inú udalosť vystaví osudovú stopku. Žiť neznamená len absolvovať život, vydržať ho či zažiť, ale predovšetkým ZAŽIŤ. V tejto dobe už nestačí len dúfať či veriť, že búrka prejde a opäť vyjde slnko, lebo jedna kríza strieda druhú a zároveň toto všetko je taviacim kotlom premeny celej spoločnosti, poťažmo civilizácie.

Podvedome potom často reagujeme tak, že za každú cenu hľadáme nové rady, postupy, návody, prostriedky. Iste je to správne z hľadiska adaptácie a inovácie, ale problémom je to „za každú cenu“. V tom okamihu zabúdame na všetko dobré, čo sme si osvojili, čo nám pomáha a osvedčilo sa. Často tomu uveríme a začneme tvrdiť, že toto alebo tamto už neplatí, je zastarané, neúčinné, a podobne. Prípadne podporíme sebaklam lacnými ezoterickými argumentmi, napríklad, že naša aura je už na takej úrovni, že potrebuje niečo extra. Nie! Stále musíme dýchať, jesť, piť, spať, odpočívať a vykonaný dobrý skutok bude vždy nad veľkohubým hlásaním dobra, tvorivá aktivita nad aktivizmom, idea nad ideológiou. A rovnako čas venovaný sebe a svojim blízkym zvonka aj vnútorne je nenahraditeľný. Musíme si ho ale skutočne dať, nielen naoko, ale naozaj dopriať.

BALNEOL AKO VYCHOVÁVATEL

S obľubou hovorievam, že prežívame skrze hormóny. V zásade ich môžeme rozdeliť na „stresonosiče“ a „blaženonosiče“. Potrebujeme obidve skupiny, ale tá prvá v nás väčšinou prevažuje. Bolo by na samostatný článok, ako ich ako-tak uviesť do rovnováhy. Poďme však k **Balneolu**. Funguje ako malá lešť na nás samých. Nedá sa len tak prehltnúť za pár sekúnd, ako napríklad **Relaxin**. Musíme sa prinútiť naplniť vaňu vodou, vliezť do nej a kúpeľ absolvovať. To nás donúti zastaviť sa. Zastavenie vedie k pokoju, pokoj k uvoľneniu, uvoľnenie k oživeniu. Samozrejme za predpokladu, že sa vyvarujeme „zverstiev“ typu „vybavím si z vane telefonáty“. V takom prípade budú humáty v Balneole pôsobiť fyzicky, ale to je tak všetko. Zatiaľ čo keď si kúpeľ užijeme so všetkým, tak nielen vďaka upokojeniu klesne podiel „stresonosičov“ v našom tele, ale vplyvom všetkých ďalších pocitov začnú stúpať práve tie „blaženonosiče“.

TEKUTÁ NÁRUČ, VŠESTRANNÝ TERAPEUT

Nebudem tu opäť vypisovať úctyhodný zoznam indikácií Balneolu na široké spektrum ťažkostí, ktoré sú uvedené v produktovom letáku a poznáte ich z praxe. Ten podtitul nie je prehnaný, lebo synergické pôsobenie balneolového kúpeľa naozaj zahŕňa fyzickú aj psychickú a duševnú oblasť, a tým nás svojím účinkom doslova objíma. Pripomeniem len tradične jeho častejšie využitie od jesene do jari, keď je z logiky veci potreba a chuť na kúpeľ vyššia. Obzvlášť prospešné je jeho aplikovanie v januári a februári spoločne s užívaním **Renolu** a v marci a apríli s **Regalenom**, prípadne **Cytosanom**.



TRADIČNÁ VYSVETLIVKA

Rozpis je zostavený s ohľadom na postavenie Luny v jednotlivých znameniach. Ak Luna prechádza znamením zemským (Kozorožec, Býk, Panna) alebo vodným (Ryby, Rak, Škorpión), je kúpeľ z princípu nielen príjemný, ale aj najúčinnnejší a zároveň najbezpečnejší. Nie je to samozrejme dogma, zdravý človek sa skrátka vykúpe podľa chuti. Napriek tomu bude Balneol na každého pôsobiť účinnejšie a harmonickejšie práve v dňoch podľa tohto rozpisu. Zároveň sa teda nemusia obávať ťažkostí ľudia, ktorí majú nejaké obehové, kardiovaskulárne či obličkové problémy. Včlenené sú korekcie na spln (skôr nevhodný) a nov (veľmi vhodné).

KALENDÁR KÚPEĽA

December (2023): 4–5, 9–10, 14–15, 18, 22–23, 27–28
Január: (2024): 1–2, 6–7, 10–11, 14–15, 19, 23–24, 28–29
Február: 2–3, 7, 11, 15, 19–20, 25, 29
Marec: 1, 5–6, 9–10, 14, 18, 23, 27–28
Apríl: 1–2, 6, 10, 14–15, 19–20, 25, 29
Máj: 3, 7–8, 11–12, 16–17, 21–22, 26, 30–31
Jún: 3–4, 8, 13, 17–18, 23, 26–27
Júl: 1, 5–6, 10–11, 16–17, 19–20, 24, 28
August: 1–2, 6–7, 11–12, 16, 20–21, 24–25, 29
September: 3, 7–8, 12–13, 16–17, 21, 25–26, 30
Október: 5–6, 9–10, 14, 18, 22–23, 27–28
November: 1–2, 6, 10–11, 14, 18–19, 23–24, 28–29
December: 3–4, 8, 12, 16–17, 21, 25–26, 30–31

Regeneračne či preventívne je ideálne dopriať si jeden kúpeľ týždenne. Pri ťažkostiach, podľa ich povahy, dva až tri kúpele za týždeň. Tam, kde je uvedené rozmedzie dní, vyberte si jeden. Tučným písmom sú uvedené dáta, ktoré sú ešte o niečo vhodnejšie (to už sme v nuansách pre fajnšmekrov), lebo Luna je v danom znamení celý alebo takmer celý deň.

Čo sa týka kúpeľa: nie je dôvod obávať sa teplejšej vody, pokiaľ vám teplý či horúci kúpeľ nerobí ťažkosti. Na zvýšenie účinku je dobré fyzicky sa umyť vodou s Balneolom (vrátane tváre), rovnako ako sa umývate mydlom. Po regeneračnej fáze (do 20 minút) sa potom rovno utrite alebo osprchujte. Keď si potom doprajete pokoj a odpočinok v teple, pôsobenie kúpeľa ešte umocníte.

DOBRE PONECHAJME, ZVYŠNÉ PUSŤME A HĽADAJME LEPŠIE

Opäť sa blíži advent, obdobie, keď sa rozhoduje, čo s nami nepôjde alebo pôjde do ďalšieho roka a v akej podobe. Je dobré pustiť či opustiť to, čo sa neosvedčilo a čo nám neprospeje, a zanechať všetko pred bránou slnovratu. Aby sme sa tým v novom roku nezaťažovali a mohli rozvíjať, čo sa naopak osvedčilo. Najmä aby sme potom mohli s novou chuťou zasa relatívne beztriestne hľadať nové postoje, postupy, prístupy a návody. Preto, aby bol náš život zasa viac hodný žitia. V tom tkvie múdrosť poznania významu tohto obdobia. Nádej plynie z poučenia, že môžeme znova, inak a lepšie, aj keby sme konkrétne nevedeli ako. Dôležitý je totiž stav a rozhodnutie, teda viera a vôľa. Zo srdca prajem všetkým dobré a vládne dni.

Mgr. MICHAL ŠAMAN

Moje prípravy na bábätko

DÔLEŽITÉ JE ZDRAVIE OBOCH RODIČOV

S Energy pracujem už desať rokov a viem, aké dôležité je zdravie. Preto som chcela byť čo najlepšie pripravená. Kým sme začali „pracovať“ na bábätku, prvá veľmi podstatná vec pre mňa bola, aby naše telá, moje aj partnerovo, boli fit. Obidvaja sme sa nechali premerať prístrojom Supertronic, aby sme zistili, či nepotrebujeme niečo doplniť. Počatie aj tehotenstvo totiž nie je len o žene. Aj muž má veľkú účasť na zdravom bábätku a rýchlym počatí. Našťastie sa chodíme pravidelne premeriavať, a tak sme v tejto oblasti nemali žiadne vážne problémy. Nasadili sme si **Cytosan Inovum** a svoje telá poriadne vyčistili od všetkého, čo v nich nemá byť. Inovum sme brali každé ráno, vždy sme si ho nasypali do vody. Klasický Cytosan sme užívali na večer. Túto detoxikačnú kúru sme mali na 3 týždne.

Po detoxe sme sa vrhli na výživu a najmä na podporu počatia.

Ja som užívala **Gynex**, aby mi upravil menštruáciu a podporil počatie. Partner dostal **Tribulus terrestris**. K tomu sme užívali

Fytomineral a **Vitaflorin** na výživu a doplnenie minerálov a vitamínov.

A nechali sme voľný priebeh tomu, či sa nám to podarí alebo nie.

Nestrážila som si teplotu ani plodné dni, pretože som chcela, aby to bola radosť a nie povinnosť.

Verila som prípravkom Energy a najmä tomu, že byť v pohode je veľmi dôležité. Po 3 týždňoch užívania Gynexu a vysadení

v dobe menštruácie som k nemu pridala Renol – brala som potom Gynex vždy v týždni od pondelka do piatka a cez víkend **Renol**, aby som podporila obličky, ktoré majú veľký vplyv na dobré uchytenie plodu a donosenie bábätka. Partner po troch týždňoch vymenil Tribulus za **King Kong**. Za 3 mesiace som musela koncentráty vysadiť, pretože všetko sa podarilo a mala som potvrdené tehotenstvo.

HLADKÝ PRIEBEH

Počas tehotenstva som brala **Vitamarin** pre správny vývoj mozgu bábätka a krásne mi pomáhal byť v pohode. Ďalej som užívala každých 14 dní iný prípravok zo Zelených potravín, aby som zaistila správny prísun všetkých dôležitých živín. Hlavne teda **Hawaii Spirulinu** pre dostatok železa a bielkovín. Skvelým pomocníkom na pálenie záhy bol pre mňa **Regalen**. Nepálila ma veľmi často, ale keď sa to objavilo, hneď som po ňom siahla. Stačilo jednorázovo 5 kvapiek a úlava prišla rýchlo. Párkrát sa mi stalo, že som mala väčšiu nevoľnosť, niekedy z jedla, a na to bol pre mňa úžasný **Cytosan Inovum** – vysypala som ho do vody a vypila, žalúdok sa mi rýchlo upokojil. Tieto problémy som mala našťastie len v prvom trimestri. V druhom trimestri som si ku všetkému pridala probiotiká, a to **Probiosan Inovum**, ktorý obsahuje kolostrum, aby som si udržala imunitu. V priebehu posledného trimestra sa začali objavovať opuchy nôh a bolesť chrbta, na to krásne pomáhal **Artrin**. Natierala som si s ním všetky boľavé miesta a párkrát do týždňa si dopriala vaňu s **Biotermalom**. Čím viac bruško rástlo, tým viac som si ho natierala **Cytovitalom**, ktorý som používala aj na prsia.

ENERGIA, POHODA

Musím povedať, že som sa celé tehotenstvo cítila naozaj výborne, plná energie a pohody. Verím, že mi k tomu veľmi pomohli prípravky Energy. Keby som nezačala vyzeráť ako veľryba, ani by som nespoznala, že som tehotná. Hoci pôrod prebiehal dlhšie, než som si predstavovala, tak energiu som

po ňom mala hneď. V nemocnici som užívala len probiotiká, ale hneď po prepustení som zasa zaradila Zelené potraviny, **Betafit** na podporu krvi a k tomu **Fytomineral s Vitaflorinom**. Na podporu dojčenia a vyladenie psychiky som brala 14 dní po pôrode 1x denne 5 kvapiek **Gynexu**. Vďaka bohu zaň! Hormonálne som celé šesťonedelie a aj v nemocnici bola úplne v pohode. A to, ako mi krásne naštartoval materské mlieko, bolo tiež veľké plus. Mohla som dojčiť od prvej chvíle, kedy sa náš malý narodil, a dojčím doteraz, keď mám celý čas dostatok mlieka. Ak zistím, že ho je menej, ihneď si vezmem Gynex a do večera mám mlieka oveľa viac. Pitný režim je samozrejme rovnako veľmi dôležitý.

V šesťonedelí bolo pre mňa veľmi dôležité byť v pokoji a posilňovať si vzťah a dôveru s bábätkom. Všetky návštevy som organizovala podľa seba a všetky prebiehali vonku v parku alebo v lese. U každého je to inak, ale dôležité je ničím sa nestresovať a robiť všetko tak, ako to cítite. Neriešiť tlak okolia ani rodiny ohľadom návštev. Je to vaša nová etapa a najmä pri prvom bábätku je naozaj veľa nového.

BOLAVÉ BRUŠKO

Nášho malého začalo asi po 3 týždňoch trápiť nadúvanie a bolenie bruška. Tak som si nasadila **Stimaral** a vždy, keď som išla prebalovať, som bábätku natierala na bruško **Cytovital** a jemne ho pritom masirovala. Malý mal síce nadúvanie aj naďalej, ale už nebolo také veľmi „plačúce a kolikové“ ako predtým. Na lepší spánok nám obom pomáha **Spiron**, ktorý vždy večer strekneme do spálne a krásne spíme.

Mamičky, užívajte si tehotenstvo aj materstvo, je to jedinečné a veľmi posilňujúce! Keď je čas, odpočívajte, relaxujte a robte veci, ktoré vás bavia. Ja som veľmi vďačná, že sme všetci zdraví, bez komplikácií. Nepodceňte prípravu a využite bylinky pred aj počas materstva. Všetko totiž šialene rýchlo beží a je krásne zrelaxovať a nechať sa pohltiť touto jedinečnou energiou.

ANNA MAGDALENA TŮMOVÁ



Terapeutické metódy (43)

BOWENOVA TECHNIKA

Pred niekoľkými rokmi som sa dozvedela o Bowenovej technike. Svojou jednoduchosťou a zároveň funkčnosťou mi absolútne učarovala. Vďaka niekoľkým hmatom som sa zbavila následkov úrazu z detstva a boľavého chrbta z tehotenstva. Pomerne často teraz touto metódou riešim bolesť hlavy našej dcéry, pomáhám futbalistom s natiiahnutými trieslami, ľuďom z kancelárie so stuhnutou chrbticou alebo odstraňujem tenisové lakte. Ako masérka vídavam naozaj široké spektrum bolestí a na väčšinu z nich mi stačí táto technika. Skrátka všade tam, kde sú svaly, pomáha Bowenova masáž.

MYOFASCIÁLNE TECHNIKY

Táto výnimočná a hlboko pôsobiaca terapeutická metóda patrí medzi myofasciálne techniky. Tak sa nazývajú masáže, ktoré venujú pozornosť všetkým mäkkým tkanivám, teda nielen svalom, ale aj koži, podkožiu a fasciám. Fascie sú väzivové obaly svalov, ich skupín a orgánov. Majú nižšiu schopnosť zmršťovať sa a predstavujú bariéru proti šíreniu zápalu. Pri niektorých činnostiach ovplyvňujú funkciu svalov a ich vzájomná kĺzavosť

pomáha pri pohybe. Myofasciálne techniky uvoľňujú a relaxujú stiahnuté svaly, zvyšujú žilový a lymfatický tok aj cirkuláciu krvi a stimulujú reflexné pretiahnutie. Pôsobia aj preventívne, pomáhajú predchádzať tuhnutiu a preťažovaniu týchto tkanív.

AKO KEĎ HRÁ HUDBA

Bowenova technika (ďalej len BT) sa vyznačuje jemnosťou a efektivitou, ktorá spočíva v stimulovaní fascií a manipulácii s nimi. Prostredníctvom niekoľkých citlivých hmatov dokáže rozvibrovať danú časť, a tým stimulovať aj celé jej okolie. Najväčší účinok má na svaly, ktoré sa častým namáhaním alebo po úraze skrátili a stuhli a cvičenie na ich natahovanie nemá taký efekt, alebo sa ho pre silnú bolesť jedinec bojí robiť. Predstavte si to ako hru na gitaru. Keď chcete zahráť melódiu, jemne zabrnkáte na strunu, a tým ju rozozvučíte. Rovnako tak masér nahmatá povrch svalu, aj s kožou zide palcom zo svalu nadol a opäť aj s kožou nahor. Sval pritom akoby brnkne, preskočí a rozkmitá sa. Ak bol hmat rýchly alebo vykonaný s veľkou silou, ozve sa pri natiiahnutom svale bolesť. Len zmenou prítlaku a rýchlosťou brnknutia sa masér prispôbi



telu a pomáha tam, kde treba. Docieli tým jemnosť a vhodný prístup k deťom, seniorom, alebo ak sú svaly veľmi stuhnuté. Pre maséra, rovnako ako pre klienta, je metóda pomerne nenáročná a dá sa praktizovať aj na silnejších ľuďoch, malých deťoch alebo aj u zvierat (psov, koní) atď. Veľa záleží na citlivosti v prstoch terapeuta a povedala by som aj na dobrom napojení na klienta. Či má povahu silnú alebo citlivú. Mne sa pri hľadaní stuhnutého miesta osvedčilo zatvoriť si oči, aby sa môj hmat zvýraznil. Klienti často popisujú po Bowenovej masáži pocit jemného chvenia v tele, podobne ako keď počujete dozvuky nástroja po tom, čo naň niekto zahral melódiu. Tým, že prebrnkávam často celé telo, rozkmitávam nielen fascie, ale v neposlednom rade ovplyvňujem aj tekutiny v tele. Terapia tak pôsobí aj na náladu, hladinu cukru v krvi, odvodňovanie lymfy alebo napríklad na únavu.

STAČÍ NAOZAJ MÁLO

Ak má klient naozaj stuhnuté a boľavé miesto, aplikácia BT môže byť veľmi účinná. Prostredníctvom jemného tlaku na povrch svalu a jeho následných vibrácií môže viesť ku zmierneniu bolesti a zvýšeniu pohodlia klienta. Niekedy je až prekvapivé, akým jemným dotykom, o ktorom by ste povedali, že nemôže nič urobiť, sa dá človeku uľaviť pri trpezlivom opakovaní a vkladných pauzách. Pauzy sú pri tejto technike rovnako dôležité ako hmaty, takže ak u klientov nájdem niečo, čo bolo

ZDRAVIE OD A PO Z

FASCIA – prúžok. Väzivový obal svalu či skupiny svalov. Fascie majú vplyv na funkciu svalov pri určitých pohyboch. Predstavujú bariéru pre šírenie zápalu v danej oblasti, niekedy však pri poranení môžu stláčať opuchnuté a prekrvácené tkanivo a spôsobiť tak jeho ďalšie poškodenie.
Z Praktického slovníka medicíny, vyd. Maxdorf, 2004

veľmi citlivé a dozvuk svalu je bolestivý, majú za úlohu povedať mi o tom a ďalší hmat pokračuje až po odznení bolesti. Niekedy sa stáva, že bolesť nechce odznieť. Vtedy urobím hmat ešte raz, na rovnakom mieste, ale takmer bez prítlaku. Hovorím tomu, že sa svalu ospravedlním – aby bolesť odznela.

Občas sa stane, že klienti o sebe tvrdia, že bolesť vydržia. A že im neprekáža, ak ich to bolí, nech pokračujem. Pri tejto metóde je to trochu inak. Bolesť je síce známkou toho, že sme na správnom svale, ale signalizuje, že nie je dostatočne uvoľnený, a preto technika nefunguje naplno. Takže čakáme na pohodlie a hráme jemnú relaxačnú hudbu. Žiadny punk, ktorý niekedy trhá uši aj struny.

TRI V JEDNOM

Ešte raz by som rada zdôraznila, že BT vďaka svojej jemnosti a efektívnosti dokáže uvoľniť svaly aj v hĺbke, čo následne umožňuje lepšie pôsobenie prípravkov, napríklad krémov – ich účinné zložky sa ľahšie dostanú do tkaniva. A to je nevyhnutné najmä v mieste kĺbov. Takže ak mi klienti hovoria, že im krém nefunguje, vysvetľujem, že nemôže nájsť cestu. Skrátka, že tú záhradku treba najprv porýľovať alebo okopať a až potom zasiat semienka na úrodu.

Týmto spôsobom masáž nielen uľaví od bolesti a napätia, ale aj zlepšuje celkovú funkciu tela. A to hneď niekoľkokrát. Jemným hmatom, účinkom liečivého prípravku, ktorý podporí, a tiež tým, že sa o vás postará niekto druhý. Pretože cudzie ruky sú vždy príjemnejšie a dokážu lepšie pomôcť. Ja síce sama viem, kam a ako siahnuť, ale ruky druhého človeka sú bonus k všetkému liečivému.

HĽADAJTE ZAČIATOK!

Pokúšame sa vám priblížiť Bowenovu techniku z priateľského a zrozumiteľného pohľadu. Cieľom je, aby každý pochopil, ako funguje, aký má potenciál a ako môže pomôcť ľuďom, ktorí trpia bolesťami svalov a kĺbov. A že sa nemusí hneď hľadať „chyba“ v kĺboch. Treba sa na problém pozrieť od začiatku, použiť najjednoduchšie riešenie a potom, keď to nefunguje, využiť náročnejšie cesty. Znamená to teda „sprevádzkovať“ najprv svaly a šľachy, potom hľadať pomoc pre kĺby. Alebo treba pomôcť kĺbom pri regenerácii, keď bude obal (väzy, šľachy a svaly) dostatočne uvoľnený a funkčný.

Nedávno za mnou prišiel klient s obmedzeným pohybom a bolesťou v ramene. Dostal už 2x injekcie kolagénu a jednu plazmu. Bez efektu! Prebrnkli sme svaly a muž zdvihol ruku tak, ako potreboval. Finančne, časovo a funkčne to boli celkom rozdielne terapie. Stačilo len nájsť sval, ktorý ho brzdil v pohybe. Preto sa usilujem učiť aj svojich kolegov hľadať začiatok, všetko potom lepšie funguje. Energy ide tiež so svojimi prípravkami od začiatku, od nerovnováhy orgánov v tele. To je cesta, ktorá sa mi páči a dáva mi zmysel.

EVA KUPILÍKOVÁ





PODPORA POHYBOVÉHO ÚSTROJENSTVA A KONDÍCIE V ZIMNOM OBDOBÍ!

Cena balíčka pre člena: 27,00 €
33 bodov, ušetríte 4,80 €

KINGVET

POSILŇUJE ZDATNOSŤ
A ŽIVOTASCHOPNOSŤ ZVIERAŤA,
REGENERUJE VÄZIVOVÉ TKANIVO.
DÁ SA POUŽIŤ AJ NA
ODSTRÁNENIE NIEKTORÝCH
BAKTERIÁLNYCH INFEKCIÍ.

SKELEVET

URÝCHĽUJE HOJENIE ZLOMENÍŇ.
VHODNÝ PRI DEGENERATÍVNYCH
OCHORENIACH KLBOV A PRI
ZÁPALOCH POHYBOVÉHO
ÚSTROJENSTVA.



Akcia je určená iba pre členov Energy.

Platnosť akcie od 1. do 31. 1. 2024 alebo do vypredania zásob.

Energy a ochorenia zvierat (9)

OBLIČKY A MOČOVÉ CESTY

Obličky a močový mechúr zaradujeme podľa TČM k prvku Voda. Sú zodpovedné za hospodárenie s vodou, rovnako ako slezina a pľúca. Obličky filtrujú krv, zbavujú telo toxických látok, ktoré vznikli činnosťou iných orgánov a cez moč odvádzajú škodliviny von z tela. Ak obličky nepracujú správne, zostávajú tieto sploigny v tele a spôsobujú vnútornú otravu.

OBLIČKY

Obličky sú párový orgán. Ak jedna oblička prestáva pracovať, druhá je schopná zastúpiť ju. Z tohto dôvodu majitelia zvierat veľmi často nepostrehnú začínajúce príznaky ich zlyhania. Ochorenie obličiek sa dá rozdeliť na akútne (náhle) a chronické (dlhodobé). Odlišujú sa hlavne prejavmi. Pri náhlom ochorení sa zastavuje močenie, nastáva zvracanie, odmietanie vody a celková apatia. Pri dlhodobom zlyhaní zviera naopak dosť pije a močí, znižuje sa príjem potravy, zvracia, objavuje sa hnačka a zápach z tlamy pripomínajúci pach moču. Príčinami ochorenia obličiek sú napríklad vrodené chyby, bakteriálne infekcie, otravy, obličkové kamene a nadmerný príjem bielkovín (riziko veľkého množstva sušeného mäsa v potravě). Pri akútnom zlyhaní obličiek je nevyhnutné vyhľadať veterinárneho lekára. Ide o život ohrozujúci stav a ak začneme s liečbou včas, máme šancu obnoviť ich funkcie. Stále častejšie sa stretávame s chronickým zlyhaním obličiek. Jedným z dôvodov je aj predlžovanie veku domácich miláčikov, bežne vidíme psy dožívajúce sa 15–16 rokov a mačky 17–18 rokov. Pri chronickom zlyhaní obličiek striedame **Kingvet** v 3-týždňových intervaloch s **Regavetom** a dlhodobo používame **Fytovet**, **Probiovet**, **Omegavet** spoločne s diétou. V pokročilom štádiu je vhodná 3-týždňová séria **Cytovetu** na aktívne odstránenie toxických metabolitov. Táto osvedčená kombinácia produktov predlží a skvalitní život „obličkovým“ pacientom.

MOČOVÝ MECHÚR

Ochorenie močového mechúra patrí vo veterinárnej praxi medzi veľmi časté ochorenia. U mačiek dokáže potrápiť nielen zviera samotné, ale aj majiteľov a veterinárov. Mačky chované doma žijú v blahobyte, málo pohybu a nadváha sú príčinou ochorenia dolných močových ciest. Mačka začína močiť mimo mačkolit, sedí na ňom dlho a vymočí len kvapku alebo nič. Nevyhnutné je vyšetrenie moču a jeho pH. Na základe vyšetrenia dostáva mačka diétu. Dôležité je aj zvýšenie prijatých tekutín. Riešením sú fontánky na pitie a náhrada suchej stravy za vlhkú. Ak sú v poriadku obličky, **Renovet** podporí vyšší príjem tekutín, a **Skelevet** zlepší kvalitu steny močového mechúra. Obidva

BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

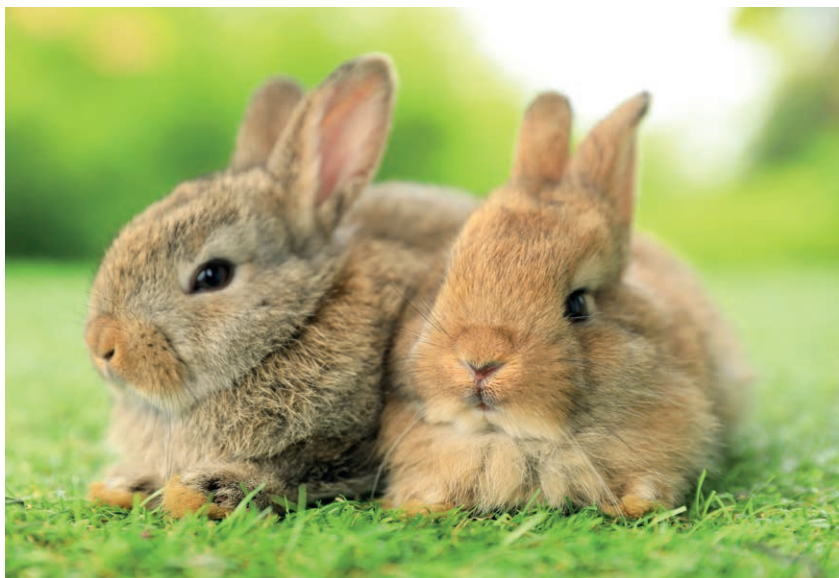
ENERGYVET NA VÝSTAVE

Príďte nás navštíviť na Medzinárodnú výstavu psov **DUO CACIB**, radi vás uvidíme! Akcia sa koná na výstavisku v Brne (Česká republika) v dňoch **27.–28. 1. 2024**.

V našom stánku vás čaká:

- » poradenstvo zdarma
- » predaj produktov pre členov Energy aj nečlenov
- » vzorky a ochutnávka produktov pre zvieratká

produkty používame preventívne. Pri zhoršení stavu nasadíme **Kingvet** a **Imunovet**. Ochorenie veľmi často súvisí aj s psychikou, preto je ideálna kombinácia s **Etovetom**. Králiky mávajú močové kamene najmä z dôvodu nesprávnej stravy s vysokým obsahom vápnika. Moč hlodavcov je fyziologicky viac zakalený než u psov a mačiek, ale časté močenie a znečistenie srsti močom je znakom ochorenia. V takom prípade im vyradíme zo stravy rastliny s vysokým obsahom vápnika, napríklad ďatelínu. Uvediem jeden prípad z praxe. Išlo o zakrslého králika Eda, vek 7 rokov. Na jeho podstielke sa objavovalo veľké množstvo zakaleného, zápachajúceho moču, mal od neho mokrú srst na bruchu. Röntgenologicky a sonograficky bol v močovej trubici diagnostikovaný močový kameň o veľkosti malého lieskového orieška, ktorý sa operatívne odstránil. Po operácii sa objavila inkontinencia, Edo dlhodobo používal **Kingvet**, **Cytovet** a **Imunovet** a darilo sa mu veľmi dobre.



INKONTINENCIA

U feniek po kastrácii (odstránenie maternice a vaječníkov) sa môže z dôvodu nedostatku estrogénov objaviť inkontinencia, feny sa často v noci pomočia do pelechu. V tomto prípade je použitie prípravkov Energy veľmi efektívne. Dlhodobo používame **Kingvet**, **Skelevet** a **Cytovet**.

PREVENCIA

Ochorenia obličiek a močového mechúra sú veľmi závažné, dôležitá je prevencia. V ľudskej medicíne často spomínáme zdravý životný štýl. To platí aj u domácich zvierat, napríklad u mačiek je predispozíciou ochorenia obezita. Ak sa u zvierata objaví zvýšený príjem tekutín, občasné pomočenie doma alebo namáhavé močenie, vyhľadajte veterinárneho lekára. Pre zvieratá staršie ako 8 rokov je vhodné preventívne vyšetrenie krvi a moču – existujú včasné markery, vďaka ktorým odhalíme začínajúce zlyhanie obličiek. Na prevenciu ochorenia močových ciest sú vhodné produkty **Renovet**, **Regavet**, **Cytovet** a **Skelevet**.

MVDr. LUCIE MÍKOVÁ

Čokoláááááááda!

Kto by ju nemiloval?! Temná horká, zamatovo mliečna, sladká biela.... Každý z nás má asi iné preferencie, no raz za čas si ju doprajeme všetci. Teraz cez Vianoce, so zimou za oknami, si ju ospravedlnia aj tí najťažší vyznávači diéty. Ale čo o nej vieme? Podťe sa zabaliť do deky a prečítať si o čokoláde viac. Odporúčam vziať si do ruky kúsok tej vašej obľúbenej, aby ste nemuseli počas čítania odchádzať.

KEDY SA OBJAVILA

História čokolády siaha až do obdobia pred viac než 3 000 rokmi. Asi tušíte, že jej korene nájdeme v Amerike. Existujú teórie zakladajúce sa na archeologických nálezoch z oblasti Mexického zálivu o tom, že nápoje z fermentovaných kakaových bôbov používali pri rituáloch a v liečiteľstve Olmékovia, v období asi 1750 p.n.l. Po zániku ich ríše sa usadili na tomto území Mayovia, neskôr Toltékovia a Aztékovia. Tí využívali kakaové bôby na výrobu posilňujúceho nápoja aj ako cenné platidlo. Do Európy sa kakaové bôby dostali v 16. storočí vďaka moreplaveckým výpravám. Horký a kyslý nápoj však spočiatku nijako neoslňil. Až dobyvateľ Hernán Cortés pochopil cenu kakaových bôbov aj v podobe suroviny. V Španielsku bola chuť čokolády veľmi nezvyklá, ale po dochutení medom a vanilkou, ktoré koncom 16. storočia vyvinuli španielski mnísi, sa stala veľmi populárnou. Vďaka sobášu Ľudovíta XIII. so španielskou princeznou Annou sa dostala čokoláda aj na francúzsky dvor, kde si rýchlo získala obľubu. Dostala punc zázračného afrodisiaka. Netrvalo dlho a čokoláda dobyla Taliansko, Anglicko, Holandsko, Nemecko, Švajčiarsko a zvyšok Európy.

ZÁKLADNÉ DRUHY

- » **Horká** – má najväčší podiel kakaovej sušiny, minimálne 35%, tá kvalitná by mala mať aspoň 50%, lepšie 70%.
- » **Mliečna** – obsahuje väčšinou 25–30% kakaa a sušené mlieko.
- » **Biela** – neobsahuje kakao, pri jej výrobe sa používa iba kakaové maslo, mlieko a cukor.

PREČO JESŤ ČOKOLÁDU?

Čokoláda, najmä tá kvalitná a horká, obsahuje množstvo minerálov – železo, horčík, meď, mangán, draslík, sodík, fosfor, vápnik a flavonoidy, ktoré majú pozitívny vplyv na krvný tlak

a kardiovaskulárny systém. Jej konzumovanie nám uvoľní endorfíny na zlepšenie nálady a dodá energiu. Čokoláda obsahuje aj prekvapivé množstvo vlákniny, v 100 g až 11%. Ak si doprajete v rozumnom množstve kvalitnú vysokopercentnú čokoládu bez cukru, urobíte krok prospešný pre zdravie. Len pozor na obsah alkaloidu teobromínu, ktorý má podobné účinky ako kofeín – nech sa nestanete na čokoláde závislí!

VYUŽITIE V KUCHYNI

To, že sa kakao a čokoláda hojne využívajú pri príprave sladkých pokrmov, je všeobecne známe. Aj ja vám prinášam pár receptov na vianočné a silvestrovské sladkosti. Ak nestíhate s pečením, tak si vyrobte jednoduchú sladkosť zo sušeného ovocia, ktoré namočíte v rozpustenej čokoláde s použitím špajdle a necháte stuhnúť. Aj sušené slivky, figy, marhule alebo lyofilizované jahody budú skvelé!

Čokoládu je dobré rozpúšťať vo vodnom kúpeli. Do menšieho hrnca nalejeme vodu, necháme ju zohriať až na bod varu, potom znížime intenzitu a vložíme do nej kovovú misku s nalámanou čokoládou, opatrne miešame. Dávame pozor, aby sa do čokolády nedostala voda z hrnca! Opatrne postupujeme aj pri manipulácii s miskou, jej dno je dosť horúce. Z rozpustenej čokolády môžeme pridaním smotany vyrobiť skvelú polevu zvanú ganache (na 100 g kvalitnej horkej čokolády sa dáva 80 g smotany na šľahanie). Čokoláda sa ale pridáva aj do slaných jedál a k mäsu. Do chilli con carne, gulášov, ku zverine, hovädziemu, ale znesie ju aj bravčové a hydina. Chuťovo dobre doplní víno a paradajky. Omáčke dodá silu, krémovú podobu, temnejší podtón, krásne dokreslí bobuľoviny.

MÔJ POHĽAD

Som fanúšikom kvalitnej horkej čokolády. Mliečnu, ktorú má rád môj syn, vezmem na milosť iba v prípade, že horká došla. A bielu? Nikdy! Môj muž ju naopak miluje. Ja mám najradšej kombináciu horkej čokolády so soľou a čili, a to v pevnej aj tekutej podobe. Temná, pikantná, výrazná... No, idem vytriahnuť hrnčeky, uvariť horúcu čokoládu a pustíme si Charlieho a továreň na čokoládu!

Krásne Vianoce, pohodový a pokojný čas rozjímania napríklad s hrnčekom horúcej čokolády v ruke vám praje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ





PENA S RUMOM A VIŠŇAMI

200 g horkej čokolády, 100 ml smotany na šľahanie, 50 g trstinového cukru, 4 vajcia, štipka soli, 50 ml rumu, višne naložené v rume na ozdobu

Zo 4 bielkov a štipky soli vyšľaháme tuhý sneh. Vo vodnom kúpeli rozpustíme čokoládu, odstavíme zo sporáka a vmiešame smotanu, cukor a žĺtky. Pridáme rum, premiešame. Opatrne pridáme sneh. Rozdelíme do pohárov a necháme aspoň 2 hodiny vychladnúť (ideálne cez noc), dozdobíme višňami.

LIKÉR S ČILI

40 g kvalitného kakaového prášku, 80–100 g trstinového cukru, 130 ml plnotučného mlieka alebo smotany, 100 ml vodky alebo rumu, čili podľa chuti

Do hrnca dajte kakao, cukor, čili, mlieko alebo smotanu a pomaly za stáleho miešania privedte do varu. Keď sú suroviny dostatočne spojené, sporák vypnite a nechajte tekutinu schladnúť na cca 70°C a prilejte alkohol. Premiešajte, prelejte do fľaše a nechajte vychladnúť.

HORÚCA ČOKOLÁDA

100 g kvalitnej 70% čokolády, 150 ml plnotučného mlieka, 2/3 rovnej čajovej lyžičky Solamylu, 2 lyžice vody, štipka soli, podľa chuti škoric, čili, cukor a šľahačka

Nalámanú čokoládu opatrne rozpustíme vo vodnom kúpeli alebo priamo v hrnci na veľmi nízku intenzitu, pozor na pripálenie! V druhom hrnčeku zohrejeme mlieko do varu, pridáme korenie a soľ. Opatrne a postupne prilievame mlieko do rozpustenej čokolády a miešame, aby sa hmota spojila. Stále máme sporák na veľmi nízku intenzitu varenia. V pohári zmiešame škrob s vodou a opatrne pridáme do čokoládovej zmesi. Stále miešame a zahrievame aspoň minútu, aby škrob nebolo cítiť v chuti hustého nápoja.

ROŽTEKY

100 g mletých mandlí, 100 g najemno nasekanej horkej čokolády, 20 g kaka, 40 g zemiakového alebo kukuričného škrobu, 70 g múčkového cukru, 1/2 lyžičky škorice, 1 štipka soli, 250 g hladkej múky, 220 g masla, 100 g bielej čokolády, 1 hrst' nasekaných pistácií, 1 hrst' lyofilizovaných malín alebo jahôd

Suroviny zmiešame a spojíme do kompaktného cesta, ktoré necháme aspoň hodinu odležať v chladničke. Z cesta vytvoríme guľôčky a z nich tvarujeme rožteky na 2 plechy vystlané papierom na pečenie. Pečieme v rúre vyhriatej na 175°C po dobu 12–15 minút. Vychladnuté rožteky namáčame z jednej časti do rozpustenej bielej čokolády a zdobíme zmesou pistácií a ovocia.

KOKOSOVÉ HRUDKY Z BIELEJ ČOKOLÁDY

300 g bielej čokolády, štipka fazuľky tonka, 100 g strúhaného kokosu, 120 g kukuričných lupienkov

Čokoládu rozpustíme vo vodnom kúpeli, pridáme trochu nastrúhanej fazuľky tonka. Vmiešame kokos a lupienky. Lyžicou tvoríme z hmoty hrudky, ktoré necháme v chlade stuhnúť a vkladáme ich do papierových košíčkov.

BEZLEPKOVÉ ČOKOLÁDOVÉ KOCKY

250 g mletých vlašských orechov, 250 g horkej čokolády, 250 g masla, 150 g kokosového cukru, 6 vajec, 20 g kukuričného alebo zemiakového škrobu, na polevu – 200 g 70% čokolády, polovice vlašských orechov na ozdobu

Rúru si predhrejeme na 170°C, vyšší menší plech vystelieme papierom na pečenie. Vo vodnom kúpeli rozpustíme horkú čokoládu, pridáme kúsky masla a rozmiešame na hladkú hmotu. Vmiešame cukor, vajce, škrob a orechy. Hmotu pomocou stierky rovnomerne rozotrieme na plech, pečieme zvolna asi 40 minút. Necháme vychladnúť a nakrájame na kocky 3x3 cm. Pripravíme si polevu rozpustením ďalšej čokolády vo vodnom kúpeli. Každú kocku polejeme čokoládou a ozdobíme polovicou orieška.



Zdravá a silná imunita

PREVENCIA / PODPORA / REKONVALESCENCIA

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Imunosan + Flavocel	34,60 €	43	3,80 €
Vironal + Flavocel	32,10 €	39	3,60 €
Drags Imun + Flavocel	33,80 €	42	3,80 €
Cistus complex + Flavocel	31,60 €	39	3,50 €
Grepofit drops + Flavocel	27,80 €	34	3,10 €
Grepofit kapsuly + drops + spray	34,10 €	42	3,80 €
Grepofit kapsuly + drops + nosol a. + spray	42,90 €	53	4,80 €
Grepofit kapsuly + drops + nosol aqua	34,70 €	43	3,80 €
Grepofit drops + nosol aqua + spray	29,30 €	36	3,30 €
Grepofit + Grepofit drops + Offtusin	36,70 €	45	4,10 €
Grepofit drops + Offtusin + nosol aqua	32,00 €	36	3,50 €
Grepofit drops + Grepofit + Offtusin + nosol a.	45,50 €	56	5,10 €



Prípravky sú výživové doplnky.
Akcia platí do vyčerpania zásob.

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

Áno alebo nie? ODPOVEDÁME VŽDY PODĽA VLASTNÝCH POTRIEB

Fenomén, o ktorom budem písať, som už rozoberal v rôznych iných súvislostiach, ale nikde som nespomínal, že sa týka neharmonie v srdcovej čakre. Pováčšine sa s ním stretávajú mnohí jedinci (možno väčšina populácie), no predovšetkým ženy. Nastupuje najmä v období vrcholiacej krízy stredného veku, teda medzi tridsiatym piatym až cca päťdesiatym rokom života. Stanislav Grof ho veľmi dôkladne charakterizoval vo viacerých svojich publikáciách ako vrchol psychospirituálnej krízy a tento jav rozoberá predovšetkým v knihe Nesnadné hľadání vlastního já (knihu dostať u nás iba v českom jazyku).

NIELEN VONKAJŠIE VPLYVY

Táto kríza, ktorej hlavnú podobu nájdeme v lekárskej terminológii pod názvom myalgická encefalomyelitída (ME) a poznáme ju skôr ako chronický únavový syndróm, už dnes zasahuje generáciu oveľa mladších ročníkov a objavuje sa dokonca po dvadsaťpäťke. Lekári ani niektorí psychológovia nedokážu nájsť korene „úpadku“ organizmu, lebo jeho príčiny hľadajú predovšetkým vo vonkajších faktoroch alebo niektorých infekciách, poruchách imunitného systému, psychogénnych faktoroch. Hovoria pritom o strese z uponáhľaného životného tempa a vyčerpávajúceho štýlu života. Málo si všímajú premrštenie informačných tokov, ktoré

enormne zaťažujú ľudskú psychiku množstvom takzvaných objektívnych faktov. Neberú do úvahy ich neustálu konfrontáciu s takzvanými pseudofaktami. Takisto zahŕňajú spory a neistoty v spoločenskom a hospodárskom živote spoločnosti, no predovšetkým nedostatok skutočnej duchovnosti, ktorá bola postupne v ostatných storočiach cielavedome „gumovaná“ a nahrádzali ju zdanlivé istoty v podobe hmotných statkov. Pritom pod duchovnosťou nemyslím hľadanie nespornosti života prostredníctvom rôznych denominácií.

ABSENCIA SPIRITUALITY

V momente, keď sa už krízou postihnutý jedinec nemá na koho obrátiť so žiadosťou o pomoc, nemajúc pritom zdanlivo žiadne spoločenské ani spirituálne zázemie, beznádejne upadá do pocitu nelásky a jeho srdcová čakra sa na istý čas „uzamyká“. (U nás na východe sme ako deti pri niektorých hrách používali formulu „čuk-čuk dom“, ktorou sme sa akoby uzavreli pred vonkajším svetom do stavu „nedotknuteľnosti“.) Neistota lekárov a niektorých psychológov pri určovaní príčin ME spočíva v zámene vonkajších a vnútorných príčin. Uvažujú totiž, že spúšťačom problémov sú iba spomínané poruchy v imunitnom systéme, infekcie, zmeny v prenose serotonínu, hypokortizolizmus (posledným dvom spomínaným

príčinám sa budeme venovať aj pri pohľade na najvyššie dve čakry), atď. Z pozornosti však vypúšťajú pre nich zdanlivo nepodstatný fenomén absencie spirituality, duchovných potrieb postihnutého. Samozrejme, ich odporúčania bývajú dobré, lebo popravde „pacient“ potrebuje veľa oddychu, dobré rodinné a medziľudské vzťahy, nájdenie si koníčka (o týchto veciach som písal v sérii článkov „Lineárny či cyklický“ v súvislosti s tranzitom Urána), zmenu stravovacieho systému s obohatením o stopové prvky a vitamíny). Ale chýba ešte čosi dôležitejšie – spirituálny rozmer terapie.

POTREBA BLÍZKEJ DUŠE

Psychickými príznakmi ME sú aj spomalenie myslenia a ďalších mentálnych zručností, zhoršuje sa pamäť, zvyšuje nemožnosť sústrediť sa na nové poznatky. V konečnom efekte sa to prejaví ako neschopnosť pracovať. Mnohokrát človek prechádzajúci touto psychospirituálnou krízou nie je schopný opustiť lôžko a urobiť akékoľvek úkony, takže by potreboval celodennú starostlivosť. Vynára sa však otázka, zaznievajúca ako apel z jedného slovenského hitu: „...kde na to však vziať?“ V dnešnej spoločnosti merajúcej hodnotu človeka kvantitatívne (koľko si schopný zarobiť a odviesť do spoločnej kasy?!) je každý výpadok zo systému doslova nemysliteľný, pretože zníži už aj tak dosť nízky životný komfort. A jedinec, ktorý prechádza touto krízou, je „uviazaný“ na lôžku niekoľko týždňov, niekedy mesiacov, ba i dlhšie. Pritom potrebuje každodennú opateru, lebo sa k spomínanému skoro vždy pripájajú aj vegetatívne prejavy v podobe nevoľnosti, zvracania, závratov, neznášanlivosti liekov, dostávajú sa príznaky nekontrolovanej úzkosti, záchvaty paniky, naruša sa sociálne fungovanie. Takto postihnutého jedinca

nemožno nechávať osamote, potrebuje mať pri sebe „anjela strážneho“.

ŽIŤ VLASTNÝ, NIE CUDZÍ ŽIVOT

Pritom ako prevencia často postačuje schopnosť nájsť v sebe duchovnú oporu a vybrať sa vlastnou autentickou cestou životom, čo nie je v súčasnom systéme žiaduce. Lebo nekráčať vlastnou cestou a žiť v striktnom súlade len s priateľmi a potrebami ostatných (šéfov, partnerov, spolupracovníkov, detí, rodičov), znamená dlhodobo vydávať prehnajúcu energiu iba na cudzí prospech. Tento postoj spúšťa mocné autodeštruktívne procesy. A práve v súvislosti s tým je potrebné naučiť sa efektívne a bez zdôvodňovania používať dve častice: **áno** a **nie**. Lebo ony neznamenajú nič iné, než súhlas a nesúhlas. Hlavne „nie“ neznamená „nie, nemám ťa rád“, ale ním vyjadrujeme nesúhlas s tým, čo od nás chce okolie. Deti dokážu tieto krátke razantné slová používať bezprostredne, bez zaváhania a nadbytočnej konotácie, bez prebytočného vysvetľovania. Výchova v nich ale postupne „zlomí“ túto schopnosť jednoznačného vyjadrovania vlastných potrieb, prispôsobujú sa kvôli získaniu istých zvýhodnení. Ale o tom sme už čiastočne hovorili hlavne vo vzťahu k tretej čakre. Vydať sa životom vlastnou cestou a neakceptovať stavy únavy je zvyčajne spojené s ústupom choroby. Lebo láska k sebe (nie však prehnaná sebaláska) má čarovnú moc. Keď k nej pripojíme používanie niektorých prípravkov Energy – **Korolen, Stimaral, Regalen, Gynex, Relaxin, Drags Imun, Imunosan, Fytomineral, Raw Ambrosia**, dokážeme pomerne rýchlo zvrátiť celý proces „návratu zo zlej cesty“.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Školenie Energy už po tretí krát v Rajeckých Tepliciach

V posledný októbrový víkend sme sa opäť po roku stretli na školení v Rajeckých Tepliciach. Wellness hotel Diplomat nám poskytol zázemie nielen na prednášky, ale aj na voľnočasové aktivity. Už tradične sme sa zabavili počas spoločenského večera na retro diskotéke, vzájomné debaty vytvárali jedinečnú priateľskú atmosféru. Mnohí z nás využili wellness služby, a tak sme sa po dvoch tvorivo strávených dňoch a nabití energiou mohli vrátiť domov k našim aktivitám s Energy. Porada vedenia spoločnosti Energy s lektormi a vedúcimi Klubov, ktorú viedol riaditeľ Jozef Černek, bola úvodom do maratónu vedomostí. Nasledovala prednáška Ing. Petra Tótha s názvom Nie je drevo ako drevo, ktorá sa zamerala na prvok Dreva a orgán pečene v súvislosti s prostredím a celostným pohľadom na človeka v duchu TČM. Peter Tóth poukázal na dôležitosť nájdenia a odstránenia príčiny choroby a schopnosť regenerácie ľudského tela. Prípravok **Regalen**, ale aj **Protektin**, **Cytosan** a **QI drink** boli tými, ktorých účinky nám detailne priblížil.

KAŠE A KAŠIČKY – CHUTNÉ A VÝŽIVNÉ

Druhý deň prednášok sme odštartovali najprijemnejšie, ako sa len dalo – ochutnávaním nových prípravkov. Prezentovať úplnú novinku patriacu pod nový rad s názvom Energy food concept prišla Lenka Fotrová z Českej republiky. Unikátny koncept výživy vytvorený v súlade so systémom Pentagramu Energy bude dopĺňať súčasne a osvedčené produkty. Kaše **GAJA essence** a **BUDDHA essence** patria k tzv. integratívnej výžive, spájajúcej západné štandardy a východný pohľad na medicínu. Suroviny, ktoré sa použili na ich výrobu, majú vysokú kvalitu. Kašičky sú ľahko stráviteľné, nutrične kompletne a energeticky ciele. Navyše vynikajúco chutia! Azda neprezradíme tajomstvo, keď povieme, že bezprostredne po ochutnávke boli okamžite vypredané. **GAJA essence** predstavuje základnú kašu elementu Zem. Je ľahko stráviteľná, podporuje slezinu, pankreas, žalúdok. Ako ideálny štart dňa, teda prvé ranné jedlo, uvádza človeka do pozitívnej energetickej bilancie (termický efekt potraviny). Pomáha ľuďom, ktorí majú rôzne typy tráviacich problémov.

BUDDHA essence podporuje element Kov, teda pľúca a hrubé črevo, dopĺňa obrannú energiu tela. Táto kaša má výraznejšiu, jemne pikantnú chuť a prehrieva organizmus. Preto je vhodnejšia v jesennom, resp. chladnejšom období roka. Kaše sa dajú konzumovať kedykoľvek a kdekoľvek, stačí ich zaliať teplou alebo aspoň vlažnou tekutinou.

KOROLEN, GYNEX A REGALEN – STÁLE JE ČO OBJAVOVAŤ

Praktické využitie **Korolenu** pri mnohých, predovšetkým srdcovocievnych problémoch predstavil predseda Odbornej rady Energy, MUDr. Július Šípoš. Jeho prednáška mala názov Bylinný koncentrát Korolen (prvok Oheň), využitie v praxi, optimálne využitie s ďalšími doplnkami Energy. Július Šípoš poukázal na celé spektrum účinkov Korolenu, detailne sa zaoberal nielen pôsobením samotného prípravku, ale aj vhodnými kombináciami s inými doplnkami, predovšetkým s **Fytomineralom**, **Vitamariom**, **Celitinom** a so **Zelenými potravinami**. Aj tu sme zistili, aká dôležitá a podnetná je osobná účasť na školení. Skúsenosti terapeutov nadväzujú na predpokladané účinky prípravkov Energy. Takéto komplexné zhrnutie s možnosťou diskusie a otázok pre lektora a naslovovzatého odborníka sa nedá ničím nahradiť.

Presvedčili sme sa o tom aj na ďalšej prednáške s názvom **Gynex** a jeho využitie. Viedol ju MUDr. Bohdan Haltmar z Českej republiky. Ako dlhoročný gynekológ odporúča **Gynex** predovšetkým pri nepravidelnej menštruácii, cystách na vaječníkoch a v klimakteriu. Rovnako dobre sa prípravok uplatní aj pri premenštruačnom syndróme alebo neplodnosti pre hormonálne poruchy. Bohdan Haltmar predstavil aj kombinácie **Gynexu** s ďalšími prípravkami, ako napríklad **Peralgin** alebo krém **Cytovital**. Dobré výsledky sa dajú dosiahnuť v kombinácii s **Mycopanom**, a to najmä ako podporná liečba pri onkologických ochoreniach. Zo skúseností vyplýva, že **Gynex** je prvou voľbou pri hormonálnych a metabolických poruchách a prípravným produktom pri terapii na potlačenie stresu.

Zákutia detských chorôb v spojení s piatimi elementmi a prípravkami Energy nám odhalila MUDr. Renáta Gerová v prednáške s názvom Prečo je moje dieťa stále choré? Skúsena pediatrička objasnila spojenie duševného prežívania detí s ich chorobnosťou. Prvými krokmi terapeuta by preto mali byť otázky smerujúce k psychickej pohode dieťaťa, pretože aj ona môže mať veľký vplyv na stav jeho orgánov. Prvou voľbou pri nachladnutí alebo vírusovom ochorení je vždy **Korolen**. Upokojuje a vyrovnáva myseľ, upratuje rozhádzaný organizmus. Po ňom môžu nasledovať ďalšie prípravky, najčastejšie **Regalen**, pretože pečeň je kľúčová pri riešení každého problému spojeného so zahlienením. Nasleduje starostlivosť o slezinu a pľúca, kde sa hlien tvorí a hromadí.

CESTA DO HLBÍN VLASTNEJ DUŠE

„Ľudia opäť potrebujú počuť príbehy“ – oznámil nám lektor Mgr. Miroslav Kostelník a hneď sa pustil do ich rozprávania. A veruže bolo čo počúvať! Prednáška nazvaná Voda ako živel emócií najprv spojila tému temna a svetla s nadchádzajúcim sviatkom Dušičiek. Aktuálne skracovanie svetelnej časti dňa znamená koniec starého a začiatok nového roka. Nuž a pálenie sviečok na sviatok všetkých



svätých je znamením, aby nebožtíci nevstupovali do priestoru, kde sú živí a zároveň spôsob, ako udržať hranicu medzi svetom svetla a svetom temna. Miroslav Kostelník nám priblížil Vodu ako najsilnejší element, bez ktorého by nebolo života. Naše žitie tvoria emócie a ich vyššia úroveň, teda city. Vieme ich ovládnuť a zvládnuť najmä systematickou detoxikáciou aj za výdatnej pomoci prípravkov Energy.

Komplexný prístup k riešeniu hoci len jedného zdravotného problému predstavila lektorka Zuzana Krajčíková-Mikulová. V prednáške Ako správne používať prípravky Energy najprv zdôraznila, že terapeut nelieči, ale je sprievodcom pomáhajúcim nájsť cestu k sebe. Iba tak sa môže naštartovať ozdravujúci proces. Koncentráty Energy sú významným podporným prostriedkom pri obnovení funkčnosti systému v tele (**Renol** – obličky, **Vironal** – pľúca, **Regalen** – pečeň, atď.) Vzťahy medzi orgánmi demonštrovala aj prakticky, vytvorením živého pentagramu za pomoci piatich účastníkov školenia. Systém prípravkov Energy rozdelila do troch hlavných skupín: koncentráty Pentagramu, určené na obnovu funkčnosti a regeneráciu, nadstavbové prípravky na kombináciu s Pentagramom a doplnkové produkty, ktoré pomáhajú riešiť problém s výživou.

*MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ, predseda Odbornej rady Energy
LÝDIA KOKAVCOVÁ, účastníčka školenia*



Prejavy tela: Syndróm karpálneho tunela

Máte pocit trpnutia, mravčenia, kŕčov či nebudaj opuchu v prstoch alebo bolesť v zápästí bez zjavnej príčiny? Vnímate to pri konkrétnej aktivite? Potrebujete vtedy pauzu a jemné precvičenie či masáž? Možno začínate trpieť problémom, ktorý postihuje čoraz viac ľudí, tzv. syndróm karpálneho tunela. Síce to nie je život ohrozujúce ochorenie, ale rozhodne dokáže zneprijemniť mnohé aktivity a zhoršiť kvalitu života.

Karpálny tunel vedie cez celú ruku – od ramena cez pažu, predlaktie, zápästie až po vnútornú stranu dlane. Je to úzka dutina, akýsi priechod v našom zápästí a je v ňom dostatočný priestor iba pre šľachy a nervy, ktoré ním prechádzajú. Cez tento tunel sa tiahne stredný nerv (nervus medianus) z miechy po rameno a prenáša cezeň hmat na palec a ďalšie prsty, okrem malíčka. Riadi pohyb niektorých svalov na ruke.

Syndróm karpálneho tunela je bolestivý stav, pri ktorom sa na nerv vyvíja nadmerný tlak. Ak šľachy v jeho blízkosti opuchnú alebo zhrubnú, môže sa stredný nerv stlačiť, čo vedie k množstvu nepríjemných príznakov. Syndróm karpálneho tunela sa bežne prejavuje na tej ruke, ktorú používame častejšie, postihnúť však môže obidve ruky.

Príznaky sa zvyčajne objavujú pomaly, prichádzajú a odchádzajú, a preto si ich často ani neuvedomíme. Problémy, ktoré sa objavia len sporadicky, totiž často prehliadame až dovtedy, kým nevznikne obmedzenie v živote. Vo väčšine prípadov sú výraznejšie v noci ako cez deň. Symptómy sa však objavujú aj počas dňa, najčastejšie vtedy, keď zápästie namáhame, ale aj pri opakovaných pohyboch, hlavne tých stereotypných. Alebo ak máme ruku dlhšiu dobu v jednej polohe. V dnešnej dobe sa syndróm karpálneho tunela najčastejšie spája prácou na počítači.

AKO SA PREJAVUJE A AKO VZNIKÁ?

Najčastejšie prejavy sú pocit trpnutia v rukách či konkrétnych prstoch, brnenie či mravčenie v ruke alebo prstoch, bodavý pocit v končekoch prstov, bolesti v prstoch, pocit opuchu v prstoch, bolesť v zápästí alebo na vnútornej strane dlane, pocit slabej dlane, respektíve pocit toho, že nemôžeme dlaň pevne zovrieť do päste. Niektoré z týchto symptómov nemusia byť lokalizované iba v dlani, ale môžu vystrelovať až do ramena, čo vytvára mylný predpoklad, že problém je v ramennom kĺbe. Príčiny vzniku sú naozaj rôznorodé. Najčastejšie ide naozaj o opakujúce sa malé pohyby rúk (šitie, písanie - ručné, ale aj na klávesnici - strihanie, rôzne ručné práce a tvorenia). Samozrejme, že aj prípadné úrazy zápästia ako natiahnutie, vyvrtnutie, zlomenina či zápalové ochorenia šliach môžu byť spúšťačom. Okrem týchto viac-menej mechanických poškodení má na vznik tohto nepríjemného problému dosah aj obezita, zadržiavanie vody v organizme a rôzne hormonálne a metabolické poruchy. Zaujímavé je, že trikrát vyššiu pravdepodobnosť vzniku syndrómu karpálneho tunela majú ženy. Možno je to dané tým, že sa viac zaoberajú rôznymi drobnými ručnými prácami.

AKÚ LIEČBU PONÚKA ZÁPADNÁ MEDICÍNA?

Najčastejšie sa odporučí nosenie dlahy alebo bandáže na znehybnenie zápästia, lieky na tlmenie bolesti a zápalu (účinkujú buď lokálne vo forme gélov, krémov alebo celkovo vo forme tabliet či kapsúl). Doplnkovou liečbou sú prípravky s obsahom vitamínov skupiny B, masážne prípravky a prípadne injekčné kortikosteroidy do oblasti karpálneho tunela na zmiernenie zápalu. Ako podpora sa používa fyzikálna terapia alebo cvičenie na posilnenie a natiahnutie zápästia a rúk. Do povedomia sa dokonca dostáva aj akupunktúra. Ak príznaky pretrvávajú dlhšie



» ako 6 mesiacov, odporúča sa operácia, ktorá ale bohužiaľ nemusí zabezpečiť úplné odstránenie ťažkosti.

POHĽAD ČÍNSKEJ MEDICÍNY

Napriek tomu, že sa v liečbe podľa princípov čínskej medicíny dá zamerať na konkrétnu časť tela, pri diagnostike sa konkrétna časť vždy vníma ako súčasť celku. Najprv sa identifikuje patogén a dôvody, vďaka ktorým sa daná škodlivina dostala do organizmu a spôsobila problém. To znamená, že aj keď sa dopracujeme k tomu, že patogén prišiel zvonka, hľadá sa vnútorná príčina, ktorá to umožnila.

Syndróm karpálneho tunela vieme zaradiť do skupiny problémov, ktoré nazývame syndrómy bolestivého zahradenia. Týka sa predovšetkým povrchu, čiže kože, svalov, šliach, meridiánov a čiastočne aj kostí. Dôležitý je priestor medzi kožou a svalmi, pretože to je miesto, kde obiehajú fyziologické tekutiny, z ktorých vzniká pot. V tomto priestore sa pohybuje tzv. obranná energia, ktorá chráni telo pred vonkajšími patogénmi. Akonáhle je obranná energia v prázdnote a telo je slabé, priestor medzi kožou a svalmi je otvorený, a teda náchylný na napadnutie patogénmi.

VIETOR, VĽHKO, CHLAD

Hlavnou príčinou bolestivého zahradenia sú škodliviny vetra, chladu a vlhkosti, často aj v spojení s preťažením danej časti tela. Vietor je zo všetkých patogénov najhorší. Takmer vždy sa spája s ostatnými patogénmi a spôsobuje migrovanie bolesti z jedného kĺbu na druhý. Vietor neznamená len skutočný vietor, ale aj náhlu zmenu počasia a neschopnosť tela prispôbiť sa jej.

Chlad je veľmi častou príčinou bolestivého zahradenia, ktorá sa vyskytuje nielen v chladnom období. Človek je mu vystavený aj pôsobením prievanu či klimatizácie. Chlad sťahuje kožu a spôsobuje lokálnu stagnáciu energie čchi s intenzívnou a silnou bolesťou v jednom kĺbe.

Aj vlhko je častou príčinou bolestivého zahradenia. Ide o pevne lokalizovanú bolesť, pocit ťažoby, necitlivosti a opuch kĺbov. Môže pochádzať z pôsobenia vlhkého počasia, sedenia na mokrych plochách či bývania vo vlhkom prostredí. Pri bolestivom zahradení ide aj o vnútorný patogén hlien, ktorý tiež spôsobuje stagnácie na úrovni meridiánov, ale aj priamo na úrovni svalov či kĺbov. Dokáže spôsobiť silné bolesti kĺbov s opuchom a ich znetvorením, degeneráciou. Hlien je priamo spojený s vlhkosťou, pretože z nej pochádza.



Neustále opakovanie určitého pohybu je samozrejme tiež dôležitým faktorom, pretože v danej oblasti vyvoláva stagnáciu čchi. Danú oblasť tak ľahšie napadnú ďalšie patogény. Môže ísť aj o mechanické poškodenie ako následok úrazu, napríklad zápästia. Netreba zabudnúť ani na chrčticu, hlavne krčnú a samotné rameno. Často sa stretávam s tým, že sú prítomné všetky škodliviny, hlavne v prípade chronických problémov, no jedna z nich zvykne prevažovať.

DÔLEŽITOSŤ VNÚTORNÝCH ORGÁNOV

Bolesť je spôsobená stagnáciou obehu čchi a krvi v dráhach, ktorá vzniká prítomnosťou spomínaných škodlivín. Syndróm bolestivého zahradenia je problémom samotných dráh, nie vnútorných orgánov. Napriek tomu hrá stav vnútorných orgánov dôležitú úlohu, pretože predchádzajúce problémy orgánov spôsobujú prázdnotu čchi, krvi. Oslabujú tak povrch a zvyšujú náchylnosť na napadnutie vonkajšími škodlivinami. Ako najdôležitejšie orgány sa v tomto prípade ukazujú obličky a pečeň, pretože obličky majú na starosti kosti a pečeň šľachy. Ich tzv. prázdnota spôsobuje nedostatočnú výživu šliach, chrupaviek a kostí, ich bolesť, stuhnutosť a degeneráciu. V prípade prítomnosti hlienu je potrebné vziať do úvahy aj slezinu. Všetko vyššie napísané platí pre akúkoľvek časť tela, respektíve pohybového ústrojenstva vrátane zápästia - teda podstaty vzniku syndrómu karpálneho tunela.

AKO RIEŠI PROBLÉM ČÍNSKA MEDICÍNA?

Liečba karpálneho syndrómu je jednou z indikácií hlavne pre akupunktúru, ktorá má krásne výsledky. Pri chronických ťažkostiach je však dôležité zaradiť aj bylinnú liečbu. Je totiž nevyhnutné posilniť vnútorné orgány, rozhybať energiu čchi, doplniť krv a postupne odstrániť škodliviny vetra, chladu a vlhka. Taktiež treba posilniť povrch, teda obrannú energiu. Viac ako vhodné je upraviť stravu, najmä obmedziť príjem soli, pretože spôsobuje zadržiavanie tekutín a podporuje opuchy. Ako je známe, veľa soli oslabuje obličky. Netreba to preháňať s kyslými potravinami, pretože pečeň má síce kyslosť rada, ale s mierou. Veľa kyslej chuti spôsobuje vysušanie šliach. Treba obmedziť aj mliečne výrobky, z dôvodu sleziny a hlienov. Výborné výsledky sa dosahujú aj cvičením postihnutej oblasti, cieleňé cviky ponúka napríklad Qi gong.

AKO SI VIEME POMÔČŤ PRÍPRAVKAMI ENERGY?

Na základe diagnostiky dokážeme zistiť, ktoré orgány sú oslabené alebo preťažené. Podľa toho vyberieme koncentrát. V prípade obličiek to bude **Renol**, **King Kong** či **Mycoren**, ktorý okrem obličiek podporuje aj slezinu a odvádza nahromadenú vlhkosť. Pečeň podporíme **Regalenom**, ale aj **Cytosanom** a o jej výživu sa postará **Goji**, **Spirulina** či **Mycoshepar**, podľa toho, čo pečeň potrebuje. Na rozhybanie energie čchi je úžasný **Stimaral**. Výživu krvi dosiahneme napríklad pomocou **Revitae**, **Goji**, **Betafitu** či **Spiruliny**. Zvonka si pomôžeme **Artrinom** či **Protektinom** a nenahraditeľný **Fomentum gel** pomôže s uvoľnením a vylúčením škodliviny vlhka, ale aj vetra.

Na urýchlenie regenerácie je vhodné použiť **Fytomineral** alebo **Raw Ambrosiu**, pretože ponúkajú celé spektrum výživných látok potrebných pre organizmus.

Určite by sa dalo vybrať oveľa viac prípravkov, spomenula som tie základné. Ostatné podlieha individuálnemu posúdeniu celkového zdravia konkrétneho človeka. Pretože celostný prístup znamená rešpektovať individualitu človeka. Nech vám informácie prinesú odpovede alebo aspoň možnosti riešenia!

S úctou ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ

www.centrumgara.sk

Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

PLATIDLO AJ BOŽÍ POKRM

História kakaovníkov siaha až k Mayom a Olmékom v južnom Mexiku. Olmékovia ale nepoznali dnešnú podobu čokolády. Popíjali obradný kakaový nápoj pre napojenie sa na vyššie svety. Doposiaľ však nie je jasné, či používali bôby alebo len dužinu kakaových strukov. Kakaovník sa uctieval a považoval za dar od Bohov. V obydliach stredoamerických Mayov sa nápoj z bôbov podával ku každému jedlu a kombinoval sa s medom alebo chilli papričkami.

Význam kakaových bôbov vzrástol za Aztékov. Ich obdiv k tomuto pokrmu bol natoľko veľký, že ho pili len v zdobených nádobách a používali ho aj ako platidlo cennejšie než zlato. Dalo sa zaň kúpiť mnoho iných potravín, oblečenie, zbrane a ďalší tovar. Aztécky vládca Montezuma II. vraj denne vypil mnoho litrov čokolády pre jej afrodiziakálne účinky.

Nie je jasné, kto priviezol kakaové bôby do Európy. Podľa jednej verzie Krištof Kolumbus, podľa druhej Hernán Cortés, tretí variant uvádza, že bôby dovezli mnísi ako dar španielskemu kráľovi. Isté však je, že v rámci Európy sa prvá správa o nich objavila v Španielsku.

THEOBROMA CACAO

Kakaovník (*Theobroma*) je teplomilný, stálezelený strom, ktorého sa vyskytuje okolo dvadsať druhov. Pôvodne rástol len v tropických dažďových pralesoch, dnes sa dá za špecifických podmienok pestovať aj u nás. Potrebuje stálu vlhkosť a pomerne vysokú teplotu, aj okolo 30°C. Len minimum druhov znesie menej než 14°C.

Kmeň kakaovníka dorastá v priemere do výšky jedného metra, iba pár druhov dosahuje viac ako dva metre. Z vrcholu kmeňa následne vyrastajú vetvy do výšky až ôsmich metrov. Zvláštnosťou je, že jedna vetva obyčajne skrúti priamo nahor a rastie ako pokračovanie kmeňa. Po metri až dvoch sa rast zastaví a z vrcholu opäť začnú vyrastať nové vetvy. Listy kakaovníka sú tuhé a na spodnej strane chlpaté, tvarom najčastejšie eliptické či kopijovité. Kvety bývajú malé na dlhých stopkách a opeľujú ich muchy, mravce, komáre a viator. Kvitnú celý rok, rovnako ako dozrievajú plody – ich veľkosť a vzhľad sa líši podľa druhu kakaovníka. Najrozšírenejší je kakaovník pravý (*Theobroma cacao*). Kvety kakaovníka pravého rastú na silných vetvách, ale aj priamo na kmeni stromu, a majú desať tyčínok v dvoch kruhoch. Plodom je 30 cm dlhý struk žltej, hnedej až červenej farby. V ňom je niekoľko komôr, každá obsahuje 4 až 14 semien, kakaových

bôbov. Tie sú obklopené mieškom kyslastej chuti. Zberači sú schopní počas jedného dňa ručne zozbierať aj 2000 bôbov. Struky s bôbmi môžu vážiť až pol kilogramu.

Najrozšírenejším druhom tohto stromu je Forastero, ktorý predstavuje viac ako 90% svetovej produkcie. Rastie v povodí Amazónie, jeho plody sú žlté a trpké. Criollo sa vyznačuje tým, že plody rastú výhradne na kmeni a sú prevažne červené s výraznou špičkou. Pestuje sa predovšetkým v Strednej Amerike a na Madagaskare. Trinitario je kríženec dvoch spomínaných druhov a jeho názov je odvodený od miesta, kde vznikol – na Trinidade. Za ochutnanie stoja aj ďalšie vzácne druhy, ako napríklad Porcelana, Rio Caribe, Chouao atď. V roku 2017 predstavila jedna švajčiarsko-belgická firma nový druh čokolády zvaný „ruby“, vyrobený zo špeciálnych kakaových bôbov rubínovej farby.

PRE DOBRÚ NÁLADU AJ PEKNÚ PLEŤ

Kakao obsahuje veľké množstvo antioxidantov a minerálov, napríklad železo, zinok, draslík, atď. Nájde sa v ňom aj v malom množstve anandamid, nazývaný aj molekulou blaženosti. Má vplyv na bolesť, depresiu, pamäť a chuť do jedla. Kakao prospieva srdcu, kardiovaskulárnemu systému, mozgu, svalom, vlasom, nechťom aj koži. Vyskúšať môžete rôzne druhy pleťových masiek s obsahom kakaa, ktoré uvoľňujú napätie, omladzujú a dodávajú sviežosť. Môžete si dopriať aj kakaovú masáž, ktorá znižuje stres, úzkosť a svalové napätie a dostane vás do tvorivej, kreatívnej nálady. Kakao zlepšuje tráviace funkcie, tlmi zápaly a pomáha proti nadmernej únave. Pre naše zdravie je však vhodné len kvalitné kakao. Kúpte si ho vo výberovej kvalite alebo priamo zúčastnite sa kakaového ceremoniu, ktorá je jedinečným zážitkom pre telo, myseľ aj dušu.

OD NÁPOJA K ČOKOLÁDE

Naši dávní predkovia konzumovali kakao výhradne vo forme nápoja, v kombinácii s vodou. Prvá čokoládová tyčinka vznikla v roku 1847, v tom čase existovala horká čokoláda – tvrdá, chuťovo dost vzdialená tej dnešnej. Neskôr nasledovali mliečne varianty a nápad rozmixovať hmotu, prevzdušniť ju a tým jej dodať príjemnejšiu konzistenciu. Potom sa už dala ľahko miešať s ďalšími prísadami a vykročila za svojou pravou slávou. Bohužiaľ, kvalita čokolády sa časom veľmi znížila a niekedy má k zdravej pochutine veľmi ďaleko. Zatiaľ čo tá špičková je bohatá na antioxidanty, v lacnejšom variante nájdete predovšetkým cukry, sladidlá a chemické prísady.

ONDŘEJ VESELÝ

Zázračná rastlinka vavrín pravý



„Nech ti je liek potravou a potrava liekom.“
PARACÉLSUS

Vavrín je rastlinka, o ktorej bolo počuť už v dávnych dobách. Gréci ju žuli ako liek pôsobiaci proti moru a spájali ho s nesmrteľnosťou. Zasvätili ho pohanskému bohu svetla, umenia a liečiteľstva - Apolónovi. Veniec z neho bol odmenou pre víťazov v atletike, pre básnikov a hudobníkov na hrách Pýtie. Koľko histórie sa skrýva v drobnej vetvičke vavrínu! A keďže vieme, že bez vetra sa ani lístok nepohne, pozrime sa na túto ospevanú bežnú a zároveň tajomnú rastlinku bližšie. Veď takmer všetci ho máme doma v podobe praobyčajného bobkového listu.

V jedno dávne leto som na dovolenke zacítila známu intenzívnu vôňu. Môj hlad vyvolal dávnu spomienku na babkinu zemiakovú omáčku, z ktorej som ako dieťa rada lovila voňavé listy a s chuťou ich obľbovala. Poobzerala som sa okolo seba a uvidela veľké kríky, ktoré mali lístky podobné tým chutným "omáčkoplavcom" z detstva. A skutočne to bol on, voňavý vavrín. Bolo to naše prvé stretnutie v prírode. Teraz rastie jeden kríček aj v našom skleníku.

V KUCHYNI AJ KOZMETIKE

Vavrín je stálezelená rastlinka s latinským pomenovaním *Laurus nobilis*. Jej listy sú aromatické a môžeme ich použiť na rôzne účely. Najčastejšie ho používame

ako prísadu pri varení polievok, napríklad paradajkovej, mliečnych omáčok, zemiakov, k strukovinám, pri marinovaní mäsa, pri zaváraní. Ale môžeme si z neho pripraviť aj čaj alebo olej. Bobkový list nájdeme aj v liečivých krémoch, kozmetike, mydlách a čistiacich prostriedkoch.

Poslúži nám ako prírodný prostriedok na zníženie teploty a pomoc pri bolesti hlavy. Nad parou zohrejeme 1-2 lístky, nech trochu zmáknú a uvoľnia sa z nich esenciálne oleje, a priložíme ich na čelo. Môže pomôcť pri liečbe lupín, bolesti svalov, kĺbov a kožných infekcií. Pri nespavosti môžeme dať zopár lístkov do textilného vrecúška a položiť k vankúšu.

NENÁROČNÝ A EZOTERICKÝ

Ak používate na vydymovanie lístky šalvie či drevko palo santo, vyskúšajte aj bobkový list. Usušte lístky, vyrobte si z nich tesnejšiu viazaničku a účinné očistné vydymovadlo je pripravené. Vavrínové listy i konáriky môžeme páliť na ohni. Mimochodom, konáriky s lístkami si ľudia oddávna vešali na dvere ako ochranu pred nešťastím a zlými duchmi. Čo je doma, to sa počíta. Čo sa týka rastliniek, u mňa to platí určite. Bobkový list je na starostlivosť veľmi nenáročný, vyžaduje slnko, v letnom období pravidelnú zálievku a občasné tvarovanie, ktoré môžeme spojiť hneď aj so zberom

listov. Vraj vydrží mrazy do -5 stupňov Celzia, ale ak ho nemáte v skleníku, preneste ho radšej prezimovať na chodbu k oknu alebo do zimnej záhrady.

DOBRE ÚČINKY NA ORGANIZMUS

Bobkový list obsahuje enzýmy, ktoré môžu pomôcť upokojiť podráždený žalúdok a znížiť prejavy syndrómu dráždivého čreva, ako je nadmerné nadúvanie a plynatosť. Produkty z neho zmiernujú príznaky žalúdočných vredov. Bylina poskytuje úľavu pri trávení tým, že zlepšuje tráviaci proces a bojuje proti určitým baktériám, ktoré môžu prispievať k vzniku vredov. Pomáha zvyšovať vstrebávanie živín. Podporuje močenie, a tým pomáha uvoľňovať toxíny v tele a pomáha zdraviu obličiek. Chráni pred obličkovými kameňmi. Má antimikrobiálne a antioxidantné vlastnosti. Obsahuje viac ako 80 identifikovaných zlúčenín vrátane polyfenolov, eukalyptolu, cineolu, sabinénu a linaloolu. Vo forme extraktu znižuje hladinu cytokínov, ktoré môžu prispievať k chronickým ochoreniam. Má protiplesňové vlastnosti. Esenciálny olej z bobkového listu chráni proti kvasinkovej infekcii. Ako obklad je nápomocný pri hojení rán. Listy aj plody rastliny sú schopné pomôcť v boji proti rakovine prsníka, hrubého čreva a konečníka. Pomáha znížiť hladinu cukru v krvi a hladinu LDL cholesterolu.

Áno, túto zázračnú rastlinku nájdeme aj v prípravkoch Energy. Obsahuje ju **Artrin**, ktorý ovplyvňuje a harmonizuje energetickú dráhu močového mechúra a obličiek, dráhu sleziny, troch žiarčikov, žalúdka, riadiacu dráhu, dráhu počatia, tenkého a hrubého čreva a pečene. Rovnako je súčasťou krému z kozmetického radu **Protektin Renove**, ktorý je predurčený na zmiešanú a mastnú pleť alebo pleť so sklonom k vyrážkam, dermatitidám a akné. Účinne hojí zápalové a ekzémové ložiská. Pleť pritom nevysušuje, ale pomáha, aby bola vláčna. Sťahuje póry.

Keď si uvedomíme, že potrava je našim liekom a budeme sa stravovať v súlade so sebou a s cyklami prírody, nasadíme si na hlavu pomyselný veniec z vavrínu. Bobkový list má zahrievajúce a ľahko sedatívne účinky, tak si ho pokojne pridajte do svojho jedálneho lístka aj v tomto čase.

S láskou (i k jedlu) DANKA HÜBSCHOVÁ

www.knihavita.sk
www.centrumgara.sk

Čas mýtov a rozprávok

Po chvíľach jesennej rovnodennosti sa kyvadlo času začne spomaľovať. Nie náhle, uvedomujeme si však, že s neúprosťou skracovania dní sa nedá nič robiť. Moje biorytmy sú zrejme nastavené na biorytmus medveďa či sysla, lebo len čo sa začne stmievať, zatvárajú sa mi oči. Nesnažím sa tomu brániť, ak je to možné, odchádzam spať „so sliapkami“. Ráno sa budievam pomerne zavčasu, takže do rozvidnenia mám čas na čítanie, štúdium.

Dlhé večery boli pre našich predkov akoby nabitú zvláštnou energiou. Lebo tma so sebou prináša zvláštnu atmosféru, z ktorej sa vynárajú tajuplné archetypálne energie v podobe rozprávkových či mýtických postáv a príbehov. Ľudská duša má príbehy rada, príbehmi sa krími, prebúda, oživuje, cez príbehy lepšie rozumie svetu.

STRETNUTIA S PREDKAMI

Pokiaľ Slnko kráčalo Váhami, bolo ešte dosť roboty okolo domu, gazdovstva, na spoločné posedenia nebolo veľa času. No čas Dušičiek, keď už Slnko plávalo „temnými škorpiónskymi vodami“, prinášal prvé stretnutia so smrťou. Cintoríny sa naplňali tými, ktorí prichádzali na tiché stretnutia s predkami. Za dávnych čias boli tieto stretnutia rodín hlučnejšie, spojené s hostinou a spomienkami na príbuzných, po ktorej sa nechávali na hroboch nedojedené jedlá. To aby duše tých, čo už odišli z materiálneho sveta, sa nevracali do obydlí, aby mali svoj podiel na hodoch a „neobťažovali“ živých. Len neskôr, oveľa neskôr sa ako votívne dary nebožtíkom začali nechávať zapálené sviečky a kvety. Niektoré národy a etniká ale staré tradície - k pohoršeniu mestského obyvateľstva - dodržiavajú dodnes.

ZO STARÉHO NOVÝ ŽIVOT

Smrť sa však ohlása aj v iných prejavoch. Stačí zjásť do prírody a netreba ísť nijako ďaleko, iba do záhrady alebo mestského parku, aby sme vôňu hnijúceho lístia zacítili najskôr ako jemný závan smrti, neskôr však ako príslovečný „pach pádu do temnoty“ (anglický názov pre jeseň je viacvýznamové fall, čo sa dá preložiť okrem iného aj ako pád, úpadok, úbytok, ale i narodiť sa) preváži nad inými. Tento odor je nezameniteľný. Prináša zvesť rozkladu, takisto prísľub nového života. Lebo rozložené listy, konáre, rastlinné a živočíšne zvyšky sa menia v procese tajomnej premeny počas sychravej jesene

a mrznúcej zimy na životodarnú hmotu, ktorá na jar poskytne dostatočnú výživu novým rastlinkám.

NA PRIADKACH A PÁRAČKÁCH

V čase Strelca sa schádzali v mnohých vidieckych domácnostiach na priadkach či páračkách peria hlavne ženy všetkých vekových kategórií. Do ich spoločnosti sa pridružovali aj starí ľudia alebo muži, deti. Z tovarišských pobytov po svete sa vracali odrastení mladenci, už mladí muži. A bolo o čom rozprávať. O koreňoch rodu, dejinách a povestiach obce, o zvykoch v ďalekých krajoch. Čím viac sa schyľovalo k polnoci, tým boli mýty, príbehy a rozprávky o čosi tajupnejšie, strašidelnejšie, temnejšie. V ovzduší sa pritom vznášala aróma bylinkového čaju, čakankovej kávy i ostrejších zohrievaných nápojov, vôňa v peci páleného dreva, horiacich sviec, petrolejok. Teplo a nápoje zahusťovali atmosféru, rozprúdili krv a rozväzovali jazyky rozprávačov. Vzduch sa naplňal voňavou náladou koláčov či iných dobrôt.

STRETNUTIA GENERÁCIÍ

Možno sa to dnešnému mladšiemu čitateľovi môže zdať až priveľmi poetické, neskutočné, ale na takéto večery sa pamätám ešte z raných čias môjho detstva, keď sme navštevovali starých rodičov na strednom Slovensku. Babičkin kolovrátko síce stál v kúte, no nemal ho už kto a prečo rozkrútiť, krosná odpočivali na pójde, zato perie sme občas párali spolu so starkou za zavretými dverami kólne, kde nesmel byť prievan. Tam som sa podozvedal o rodine viac než kedykoľvek inokedy. Pamätám sa na jednu z mnohých návštev, keď ešte neboli vonku zálahy snehu, ale mrzlo až do kosti a rodina sa zišla v starorodičovskom dome. Vtedy som po prvý raz ovažil i okoštoval,

samozrejme pod prísny kontrolným okom rodičov, strýkov, stryniek a babičky (na starého otca sa pamätám len akosi úchytkom, „odišiel“, keď som nemal ani šesť rokov) hriatô; nesmeli v ňom chýbať kúsky spráženej slaninky - škračiek a karamel. V nevelkej miestnosti nasiaknutej vôňami ľudí a ešte čohosi, čo neviem definovať, nás bolo veľa a bolo nám dobre. Strýko hral na heligónke, ja som si v dobrom rozmare obul jeho kožené čizmy (skoro som sa v nich stratil) päťami dopredu a dubasil som naprostred veľkou pecou vykúrenej miestnosti, ktorá bola izbou i kuchyňou zároveň. A všetci sme spievali, rozprávali, nahlas sa smiali.

VIANOCE A NOVÉ SVETLO

Potom prichádzali Vianoce s rôznosťou iných aróm, vôní, do ktorých sa miešala ďalšia, živicičná z čerstvo odrezanej jedličky, borovice alebo smreka. Starká - volal som ju babička, možno po vzore tej knižnej od Boženy Němcovej - prichádzala na návštevu k nám, do mesta. A na vianočnom stromčeku horeli sviece - také ozajstné tenké, vianočné, a my sme museli dávať pozor, aby nám „jezulanek“ nezhořel. Ich svetlo sa odrážalo v pestrofarebných guliach, na vyleštených jabĺčkach a obaloch salónok. Strom býval vysoký až po strop (strop sme mali tiež vysoký) a v strede medzi konármi sa skvel nevelký papierový betlehem s ukrytým chytľavým príbehom o príchode Nového Svetla. Z „kachlovca“ sálalo teplo a vzduch pol presýtený sviatočnými vôňami. Trochu sladkými, trochu éterickými, do nich sa miešala aróma údenej klobásky a sušených sliviek vo vianočnej juške. Pamätám si, že aj mamičkina stará modlitebná kniha na sviatočnom stole voňala tak zvláštno, neopakovateľne. To všetko odvíjal čas, vyprchali spomienky na mnohé, dlhými rokmi vymazávané vône. Nahradil som ich novými, pomáhajúcimi doplniť inovované tradície. Na mojom príručnom stolíku nebudú určite koncom tohto roku chýbať nádoby s nápismi **Spiron, Three kings, Zen** a pri aromalampe flaštičky so známou päťicou esencií. Neprinavrátia mi síce staré časy, no budú sa podieľať na znovuzrození ich „obrazov“. Pritom nebude chýbať ani časť tradícií, čo si nesiem v hlboké pamäti. Prajem všetkým čitateľom krásne sviatky príchodu Nového Svetla, do nového roku veľa zdravia podporovaného programom Energy.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



 ENERGY

VIANOČNÁ NÁDIELKA 2023

Prežite okamihy plné lásky,
pohody a rodinného šťastia!

Šťastné a veselé Vianoce vám želá ENERGY

Prípravok za 1 € pri nákupe nad	ČLEN ENERGY
45,00 €	Immortelle soap (slamiha talianska)
90,00 €	Energy essence (parfum)
135,00 €	Offtusin
180,00 €	Skeletin
225,00 €	Mycocard

Beauty kozmetika - ZĽAVA 10 % NA 2 SADU

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
2x Krém Renove*	29,20 €	36	3,20 €
Visage serum + krém Renove*	34,70 €	43	3,90 €
Visage oil + krém Renove*	26,30 €	32	2,90 €
Visage water + krém Renove*	25,40 €	31	2,80 €
Balance water + krém Renove*	24,50 €	30	2,70 €
2x Visage serum	40,30 €	50	4,50 €
2x Visage balance/rejuve*	26,30 €	32	2,90 €

*v ľubovoľnej kombinácii

Zvýhodnená ponuka platí len pre členov Klubu Energy!
Do hodnoty nákupu ponuky PRÍPRAVOK ZA 1 € sa nezapočítavajú balíčky Beauty Energy ani zvýhodnená ponuka VET.
Zľavy sa nespočítavajú. Každú kombináciu za 1 € si môžete zakúpiť len 3x za mesiac a 1 registračné číslo.
Uvedené prípravky sú výživové doplnky a kozmetika.
Akcia platí do 31.12. 2023 alebo do vypredania zásob.

www.energy.sk

Osobná sila, hojnosť a návrat k rovnováhe ENERGIE ČÍSEL ROKA 2024

Ani sme sa nenazdali a vstupujeme do finále, teda do posledného mesiaca roka 2023 pod energiou čísla 7 ($2+0+2+3=7$). Končí sa rok zmien na kolektívnej úrovni aj v osobných životoch. Tento rok mnohým doslova prehádzal životné priority, zmenil vzťahy, prácu, životné smerovanie. V niektorých prípadoch strhol masku ilúzie a ukázal realitu v pravej nahote.

Energia čísla 7 totiž dokáže vyvolať presne tie zmeny, ktoré nás nútia postaviť sa čelom k pravde, začať žiť život v súlade so sebou, na pevných základoch, v zdraví a najmä v radosť. A tak pomaly, po týchto zmenách, našich výškach a pádoch, hľadani sebaúcty a vlastnej hodnoty, jednoducho po nezaplátiteľných skúsenostiach, ktoré niekedy oceníme až s odstupom času a poďakujeme sa za ne, vstupujeme do Nového roka 2024 pod energiou čísla 8 ($2+0+2+4=8$). Po zmenách v minulom roku by nám mohol vrátiť stratenú rovnováhu. Poskladať späť naše životy, ale inak. Nájdem v nasledujúcom roku silu na ďalšie zmeny, hojnosť a zdravie? Spomeniem niekoľko výrazných tém, ktoré sa môžu dotknúť energie roku 2024 v praxi.

ZDRAVIE A EMÓCIE

Keďže magazín VITAE je primárne zameraný na oblasť duševného a fyzického zdravia, treba ako prvú spomenúť túto oblasť. Energia čísla 8 je krásna v tom, že je plná starostlivej lásky, vášne, sily, emócií, ale ak sa nesprávne využije, je plná vnútorného hnevu, napätia až agresivity. Treba zdôrazniť, že číslo 8 potrebuje pohyb. Bude teda veľmi fajn začať sa HÝBAŤ, CVIČIŤ, BEHAŤ, CHODIŤ, aby sa táto energia odvieďa správnym spôsobom. Pohyb je základom rozprúdenia stagnujúcej osmičky. Je dôležité udržať si v nasledujúcom roku rovnováhu v prijímaní a výdaji energie, zostať v pokoji za každých okolností. Potlačené emócie v našom vnútri môžu byť pri výbuchu veľmi silné. Pokiaľ je zachovaný obeh energie, teda jej príjem a výdaj, je energia čísla 8 silná v zdraví a materiálnej aj emocionálnej hojnosti. Energia osmičky je spojená s výživou tela, teda s naším žalúdkom. Zmena stravovacích návykov môže byť veľkou



témou budúceho roka. Čo konzumujeme? Je po tomto druhu stravy naše telo vyživené, silné a pružné? Alebo sa tvoria mäkučké faldíky, opuchy ako príznak oslabenej sleziny? Tak ako pre životné číslo 8 platí "môj dom, môj hrad" (milujú svoj domov a rodinu), takisto sa treba pozerať na naše telá. Aj telo je našim personálnym domovom, nástrojom tvorenia, o ktorý sa treba postarať. Našu výživu však netvorí len zdravá strava, ktorú budú mnohí ľudia v roku 2024 meniť, ale aj zdravé emócie, teda láska, vášeň, starostlivosť o blízkych, radosť. Máme aj toto v rovnováhe? Nasýtme sa aj takouto formou výživy v roku 2024 cez naše kvalitné rodinné, priateľské a pracovné vzťahy, cestovanie, kultúru, koníčky. Netreba zabúdať, že len zdravá strava a asketický spôsob života nestačí, aby bolo zachované zdravie. Je to komplex vyššie spomenutých aspektov, ktoré k zdraviu, spokojnosti a radosťi nesporne vedú.

ENERGIA ČÍSLA 8 Z POHLADU PSYCHIKY – VEDIET PRIJÍMAŤ, VEDIET PUSTIŤ A NECHAŤ ÍŠŤ

Určite ste sa už stretli s názorom, že číslo 8 predstavuje akúsi karmu, ktorá sa podvedome spája s odmenou alebo trestom. Tu si dovoľujem ponúknuť iný uhol pohľadu. Všetky konania v našom živote, to, ako sa správame k sebe, svojmu zdraviu, k telu, aké vzťahy pestujeme, s akým zámerom sa správame v tej-ktorej

situácii, predstavujú súhrn príčin a zároveň následkov, ktoré v roku pod energiou čísla 8 prichádzajú. Hoci s odstupom času musíme často krátko dobre zaloviť v pamäti, otvoriť myseľ a hľadať súvislosti. Preto môžeme veľmi jednoducho povedať, že aké semienka sme zasiali, takú úrodu budeme žať. Netreba zabúdať, že my sme tvorcami nášho života a rok pod vibráciou čísla 8 nastaví krásne zrkadlo našich predošlých skutkov a rozhodnutí. Ale! Zároveň nám dáva možnosť vedieť danú skúsenosť prijať, spracovať, poučiť sa a nechať s pochopením odísť. A vedieť si vychutnať hojnosť plodov nášho úsilia a konania, ktorá v tomto roku prichádza.

HOJNOSŤ A FINANČIE

Tak ako ležatá osmička predstavuje nekonečno, tak aj rok pod vibráciou 8 súvisí s nekonečnou hojnosťou na mnohých úrovniach. Podnikanie, podnikateľské štruktúry, bankovníctvo, poisťovníctvo a veľké nadnárodné spoločnosti môžu prechádzať zmenami. Kto sa rozhodne podnikat', osamostatniť sa alebo inak sa materiálne zabezpečiť, má zelenú. Rok bude priat' všetkým týmto zmenám. A to je dobrá správa. Druhý extrém predstavuje nadmerná aktivita, workoholizmus myslenie "som v jednom kole", "nemám čas", "som pod tlakom". Tu osmička môže nastaviť zrkadlo zastavením cez chorobu, osobné problémy a návrat do svojho streda. Všetko túži byť v rovnováhe.

A ČO OSOBNÁ SILA?

Osobnou silou disponuje človek, ktorý robí vlastné rozhodnutia. Nepotrebuje súhlas, či smie, či môže, nepýta si potvrdenia svojich rozhodnutí od okolia. Vie, čo je pre neho dobré, má svoj cieľ, svoj zámer. Má spracovaný strach zo straty a vie, že straty sú súčasťou života. To, čo nikdy nemôže stratiť, nosí v sebe. Ak ste svoju osobnú silu stratili niekde na ceste životom, rok 2024 dáva šancu opäť sa k nej vrátiť.

*Všetkým nám prajem v roku 2024
veľa osobnej sily, otvorenú myseľ,
vnútorný pokoj a veľa zdravia.
S úctou DAŠA ŠVANČAROVÁ*

» V prípade záujmu o ONLINE konzultáciu vášho dátumu narodenia pošlite správu na email: svancarova.dasa33@gmail.com

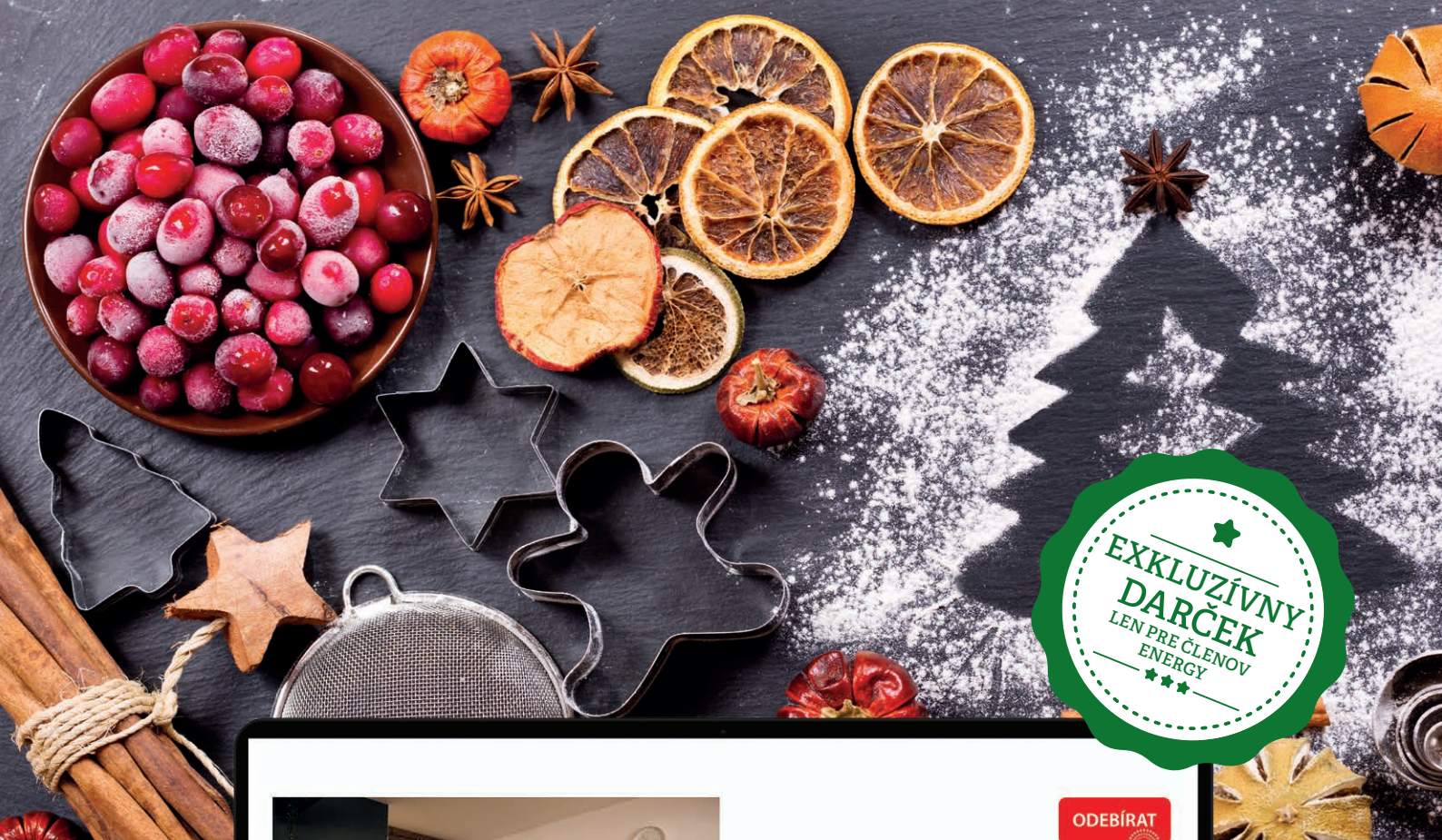
Reštart vašej sily a plného zdravia

- aktivácia imunity a podpora trávenia
- rekonvalescencia organizmu po vyčerpaní
- riešenie postcovidového syndrómu a únavy

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Mycopulm + Stimaral	34,90 €	43	6,20 €

Prípravky sú výživové doplnky. Akcia platí od 1. do 31. 1. 2024 alebo do vypredania zásob.





Energy
Energyfood – strava jako lék
Biorytmická výživa podle pěti elementů
» Zdravé vánoční cukroví

Základní vzdělávací semináře ▶ PŘEHRÁT VŠE

Regenerace v Pentagramu I.	Regenerace v Pentagramu II.	Produkty Energy	Imunita
MUDr. Alexandra Vosátková 1:14:27	MUDr. Alexandra Vosátková 1:09:18	MUDr. Alexandra Vosátková 58:46	MUDr. Alexandra Vosátková 58:35
Energy 105 tis. zhlédnutí	Energy 63 tis. zhlédnutí	Energy 54 tis. zhlédnutí	Energy 91 tis. zhlédnutí

**Doma sa blysnete,
zdravým sladkostiam nikto neodolá!**

Nádielka Energy – videorecepty a tipy na vianočné maškrtenie s Lenkou Fotrovou a MUDr. A. Vosátkovou



Viac na  **YouTube**
a www.energy.cz/vanoce