



vitae

apríl 2024

Zelené potraviny
a tajomstvo
večnej mladosti

Viete, kde máte
bod dlhovekosti?

Aprílové
medziobdobie Zeme
– nadviažte spojenie!



Prípravky mesiaca apríla

Konečne je tu JAR v plnej paráde. Možno je to najkrajšie obdobie roka. Príroda nás láka a my máme potrebu tráviť viac času vonku a kochať sa bujarou zeleňou. Urobme si vedome radosť a doprajme si každý deň nejakú peknú chvíľku pre seba.

Máte radi prírodné esencie? Zahaľte svoju pleť do aromaterapeutických vôní santalového dreva, geránia a vanilky. Výživný a pritom ľahký krém **Cytovital renove** vás poteší nielen svojou podmanivou vôňou, ale sa aj postará a oživí vašu tvár. Vďaka obsahu treťohornej termálnej vody, vzácnych olejov (vrátane arganového) a bylenných extraktov jemne vyhladzuje vrásky, pomáha obnoviť dermálne bunky a podporuje mladistvý vzhľad. Začnite s ním svoj deň a večer pred spaním si opäť urobte starostlivý rituál. Tieto chvíľky budú pre vás voňavým zážitkom. Milujete kávu a relax s ňou spojený? Skúste tento krát **QI coffee**. Prečo? Pretože QI coffee je viac než bežná káva: 10% obsahu tvoria vitálne huby. Podľa chuti ich síce nespoznáte, ale zato ich účinky rozhodne áno. Táto kombinácia spôsobuje predĺženie povzbudzujúceho efektu, ktorý vedie k väčšej vitalite, vytrvalosti všetkého druhu a predovšetkým odolnosti voči stresu. Huby navyše znižujú aciditu kávy a tým nás chránia pred podráždením žalúdka. Možno vás teraz prekvapí, že ku chvíľkam radosti odporúčame aj Anonu (**Annona muricata**). Táto rastlina, ktorá sa nazýva aj graviola a je populárna ako pomoc pri infekčných a civilizačných ochoreniach, má totiž účinky aj na psychickú pohodu a rozžiari vám slniečko v Duši.

Užívajte si jarný čas!
Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 4, apríl 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.



Osviežujúca jarná jazda

OBSAH

Editoriál	04
Tajomstvo večnej mladosti	04
Častý kožný problém s názvom pityriáza	09
Doprajte svojmu telu starostlivosť	14
VET-Jarný balíček pre zdravú kožu	20
Vzťah s narcistom	24
Súťaž so zelenými potravinami	28
Zelené potraviny – zvládnený nákup	31



EDITORIÁL

ZELENÉ POTRAVINY A NÁŠ TAJNÝ RECEPT NA VITALITU

Predstavte si, že by ste mohli svojmu telu dopriať to najlepšie, čo príroda ponúka. Žiadne chemické prípravky, len čistá, nezmenená sila zelene.

Vyzerá to ako sen? **V skutočnosti je to mimoriadne dostupná realita.**

Zelené potraviny, ktoré sa často označujú ako superpotraviny, sú najbližším spojením medzi človekom a prírodou. Ich význam je obrovský. Sú skladosť nutričných pokladov, ktoré naše telo miluje a nemôžu ich nahradiť žiadne syntetické doplnky výživy.

Obsahujú vitamíny, minerály, enzýmy, antioxidanty a aminokyseliny. Všetko je v perfektnom pomere presne tak, ako to príroda vymyslela.

Apríl sa nesie v znamení obnovy, a to nielen obnovy prírody, ale aj náš samých. Je to ideálne obdobie na to, aby sme svojmu organizmu dopriali vydýchnuť.

Predstavujeme vám výzvu. Jeden mesiac alebo aspoň dva týždne venujte zvýšenú pozornosť tomu, čo jete. Integrujte do svojej stravy viac



Zelených potravín (my vám ich teraz ponúkame výhodnejšie), trávte viac času vonku na čerstvom vzduchu a venujte sa napríklad aj malému záhradníčeniu.

Ako môžete začať? Stačí si vybrať jeden z našich prípravkov a začleniť ho do svojej dennej rutiny. Mali by ste vedieť, že každý krok k prírode je krokom k sebe samému. A preto nehľadajte poklady len vo vonkajšom svete, ale objavujte aj svoj vnútorný svet. Okrem

rastlín pestujte aj vlastný pokoj a spokojnosť. Podľa najčerstvejších výskumov sa človek potrebuje na jar „rýpať“ v záhrade alebo aspoň v malom črepníku na balkóne. Pomôže to vašej psychike aj imunitě.

Náš sortiment je plný prípravkov, ktoré sú vytvorené s rešpektom k najstarším princípom tradičnej čínskej medicíny a zároveň k moderným poznatkom fytotherapie a aromaterapie. Takto sa usilujeme o udržanie harmónie v tele, premietajúcej sa aj do harmónie mysle. Navštívte Klub Energy alebo naše stránky a vyberte si. V našich Kluboch vám naozaj radi pomôžeme.

Výzva pre vás. Skúsme tento apríl prijať spoločnú výzvu. Zdieľajte svoje príbehy, úspechy, možno aj neúspechy, ale najmä zdieľajte svoju vlastnú cestu k lepšiemu zdraviu a harmónii. Použite na to #Energy na Facebooku a staňte sa súčasťou našej komunity, ktorá si navzájom pomáha a podporuje sa. Zdieľajte svoje pocity, recepty, komunikujte. Tým, že budete inšpiráciou, pomôžete si zároveň udržať najzdravší životný štýl.

Tešíme sa na vaše príbehy a zážitky!

JOZEF ČERNEK

Tajomstvo večnej mladosti

Túžba po tajomstve večnej mladosti v minulosti ovládla myseľ mnohých vplyvných ľudí a v súčasnosti plní vrecká kozmetických spoločností. A nielen ich. Napriek tomu nám nálepka „anti-age“ ani iné instantné riešenia život nepredĺžia. Čo keď ale recept predsa len existuje?

HISTÓRIA ZÁZRAČNÝCH ELIXÍROV

Starí Egypťania rozpúšťali olovený prach v jede z kobry, čínsky cisár Čchin Š'-chuang-ti veril v silu výluhu s kvapkou ortuti a rímsky filozof prvého storočia Plinius starší odporúčal šťavu vytlačenú z bradavic a vredov. Dopady týchto pokusov však mali celkom opačný efekt, než si ich konzumenti priali.

Aj na dvore rímskeho cisára a českého kráľa Rudolfa II. bol nápoj proti starnutiu veľmi ošemetnou témou, rovnako ako v rozprávke s Janom Werichom. Ťažko povedať, koľko času a pokusov nad ním strávili jeho alchymisti. Jedno je však isté – večnú mladosť ani dlhovekosť panovníkovi zariadiť nedokázali.

Oveľa zaujímavejšie inšpirácie vychádzajú z gréckej mytológie. Hovorí sa v nej, že olympskí bohovia popíjali nektár pre večnú krásu a zdravie a zajedali ho ambróziou. Uchovávali si tak vraj nesmrteľnosť, silu a večnú mladosť. Táto metóda dáva na rozdiel od vyššie spomínaných pokusov naozaj zmysel. Zoznam unikátnych účinkov **Raw Ambrosie**, ktorá patrí medzi klenoty prípravkov Energy, by sa sem ani nevošiel. Právom sa zaraďuje medzi najvýznamnejšie superpotraviny.





ROZHODUJÚCA JE STRAVA

Sme to, čo jeme. Stopercentná pravda to síce nie je, lebo silný vplyv na nás majú v súčasnosti aj iné faktory. Nepochybne sú však stravovacie návyky natoľko v našich rukách, aby sme si s ich pomocou mohli zlepšiť kvalitu aj dĺžku života. Pestrá strava zahŕňa fermentované potraviny, bylinky, obilniny, strukoviny, klíčky, orechy, semenka, ovocie či zeleninu. Nič nedostupného. Lenže je v tom háčik. Aktuálne výskumy totiž ukazujú, že v potravinách chýbajú živiny, ktoré boli kedysi ich súčasťou. Preto je namieste podporovať organizmus kvalitnými výživovými doplnkami. A ktoré sú teda vhodné na ten predĺžený život? Spomalenie starnutia má na zozname účinkov napríklad **Taiwan Chlorella** alebo **Barley Juice**.

INŠPIRÁCIA Z MODRÝCH ZÓN

Na svete je pár miest, kde sa ľudia dožívajú veľmi vysokého veku a do posledných dní sú zdraví a vitálni. Tieto oblasti sa nazývajú modré zóny a práve v nich sa usilujeme odhaliť tajomstvo dlhovekosti. Nachádzajú sa na talianskej Sardínii, gréckej Icarii, kostarickej Nicoyi, japonskej Okinawe a v kalifornskej Loma Linde. Žiadny nápoj ani krém v príbehoch výnimočne dlhovekých ľudí pritom nehrá úlohu. Nerobia vlastne nič špeciálne. Ich život je zložený zo zdanlivo obyčajných vecí. Okrem už spomenutej pestrej lokálnej stravy medzi ne patrí každodenný prirodzený pohyb na čerstvom vzduchu aj vo vysokom veku alebo rodinný a komunitný život, pri ktorom nikdy nezažívajú pocit osamelosti. Veľmi často zaznieva, že skrátka vedľa, prečo chcú každý deň vstať z postele a pre čo žiť. Majú svoj zmysel života a často aj vieru. Veľký priestor venujú odpočinku, ktorý je pre týchto neobyčajných ľudí rovnako dôležitý ako práca. A potom je tu ešte jeden faktor, možno ten najdôležitejší. Ten, ktorý väčšine z nás škodí každý deň a obyvateľom modrých zón takmer nikdy. Je to práve vďaka ich celkovému nastaveniu.

NO STRESS

Čím ďalej, tým viac sa usilujeme o správne vyladený životný štýl. Napriek tomu sa naša energia so stúpajúcim vekom často vytráca. Vysáva ju z nás chronický stres. Pojem „tichý zabijak“

rozhodne nie je prehnaný. Ale ako je možné, že v zónach dlhovekosti nemá takú moc?

Núka sa myšlienka, že na gréckom alebo talianskom ostrove by sme sa nestresovali. Údajne sme však všetci vystavení približne rovnakému stresu. Odlišujeme sa v tom, ako sa s ním (ne)dokážeme vysporiadať. Stres môžeme redukovať pohybom a stravou, ale k celkovému upokojeniu a pohode pomáha aj spomínaný zmysel života, pravidelný čas strávený s priateľmi a rodinou alebo každodenná siesta. Ide teda o zabehnuté zvyky, ktoré neustále eliminujú dopady stresu.

Samozrejme aj v ponuke Energy môžeme nájsť „antistresovú“ podporu. Odporúčame napríklad popíjať čaj **Organic Matcha**, ktorý svojím vysokým obsahom L-teenínu stimuluje produkciu alfa-vln v mozgu, čím navodzuje pocit pokoja a uvoľnenia. S vplyvom stresových faktorov si dokáže poradiť aj **Organic Maca** alebo **Acai Pure**. Rozhodne neurobíte chybu, ak nimi spestríte svoj jedálny lístok.

MISIA NA CELÝ ŽIVOT

Z dostupných a doslova rokmi preverených zdrojov teda vyplýva, že o dĺžke a kvalite nášho života nerozhoduje iba jedna vec, činnosť ani elixír. Pravdepodobne jediným účinným receptom je starať sa o seba dlhodobo a správnym spôsobom. Večnej mladosti sa síce zrejme nedočkáme, ale jej dlhšieho trvania rozhodne áno. A ktovie, koľko v zdraví oslávených narodenín navyše nám to prinesie!

Bc. ANETA MAČUROVÁ

BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

"**Modrá zóna**" je označenie piatich oblastí na svete, kde je najväčšia koncentrácia ľudí žijúcich v zdraví do 100 a viac rokov. Svoj názov získali vďaka belgickému demografovi Michelovi Poulainovi a talianskemu lekárovi Giannimu Pesovi, ktorí v roku 2000 na ostrove Sardínia objavili populáciu s výnimočnými rysmi a vyznačili toto územie modrým atramentom, a to len preto, že ho skrátka mali poruke.

Stáť nohami pevne na Zemi

Možno cítite s príchodom teplejších dní túžbu vyraziť do prebúdajúcej sa prírody? Využiť topánky a prejsť sa po zime aspoň na chvíľu bosými nohami vo sviežej tráve alebo po kamienkoch? Vaše telo sa takto potrebuje prepojiť s prírodnou energiou Zeme, uzemniť. Naši predkovia brali chôdzu naboso ako samozrejmosť. A my si dnes čoraz viac uvedomujeme, ako nám chýba toto spojenie, ktoré dodáva pocit istoty a stability. Dokonca sme jeho priaznivý vplyv začali skúmať aj vedecky!

UZEMNENIE ALEBO GROUNDING

Uzemnenie je proces, v ktorom sa cielene prepájame s energiou Zeme. Vnímam ho aj ako vedomú prácu s telom, dychom a energiou, ale o tom si povieme o chvíľku.

Naše telo je vodivý bioelektrický systém. A vedci prišli na to, že zemský povrch je bohatým zdrojom záporných elektrónov, ktoré môžu v ľudskom organizme neutralizovať voľné radikály. Ide o látky zodpovedné za mnohé chronické ochorenia, predovšetkým zápaly. Chôdza naboso tak zmiernuje prejavy chorôb, ktoré majú pôvod v zápalových procesoch.

BLAHODARNÝ PRÍNOS

Uzemnenie navyše upokojuje nervový systém, čím znižuje prejavy stresu a úzkosti. Môže zmiernovať chronickú a akútnu bolesť. Urýchľuje rekonvalescenciu tela po športovom výkone. Znížením svalového napätia môže tiež uľaviť pri bolestiach hlavy. Vďaka stabilizácii hladiny kortizolu zlepšuje spánok. Bolo preukázané, že uzemnenie podporuje imunitný systém, pomáha odstrániť únavu a doslova nabíja telo energiou. Zjednodušene povedané, prepojenie so zemskou energiou pomáha vrátiť naše telo do rovnováhy a podporiť prirodzený proces vlastného uzdravenia.

ĎALŠIE MOŽNOSTI

Pri nepriaznivom počasí, v spánku alebo zamestnaní môžete vyskúšať rôzne uzemňovacie podložky, prestieradlá, dokonca aj oblečenie. Prepojenie so Zemou sa dá posilniť aj pomocou minerálov prinášajúcich silu a stabilitu alebo posilňujúcich koreňovú čakru. Sú to minerály „zemitých“ farieb, napríklad granát, tigríe oko, achát, hematit, záhnedá alebo heliotrop. Mne osobne sú bližšie techniky vedome

pracujúce s telom, využíva ich joga, tai chi, body therapy, reiki a iste aj ďalšie.

PRÁCA S TELOM A ENERGIU

Základom je prenesenie pozornosti do svojho tela, prípadne presun pozornosti z hlavy do brucha a nôh. Vedomý dych vás ukotví v prítomnosti a pomôže vám poslať energiu tam, kde ju treba. Mnohé techniky, ktoré pracujú s energiou v tele, využívajú prepojenie nášho hlavného energetického kanálu v chrbtici s energiou Zeme a Vesmíru.

Môžete si predstavovať, že sa postupne, pri každom hlbokom výdychu spájate svojimi chodidlami so zemou. Akoby ste do nej vrastali korenkami, vnímate hlinu, kamene a okolité korene. S každým nádychom naopak nasávate podporujúcu energiu Zeme. V celom vašom tele sa rozprestrie ticho a pokoj. Vnímame silu, stabilitu a bezpečie, ktoré vám poskytujú pevná pôda pod nohami.

Ak je vám blízka práca s čakrami, môžete sa zamerať na otvorenie a posilnenie koreňovej čakry – muladhary. Je spojená s našimi telesnými potrebami a hmotnou existenciou. Rezonuje s temne červenou farbou a slúži na nadviazanie kontaktu so Zemou, s našimi koreňmi, predkami



a minulosťou. Je umiestnená na hrádzi a ako jediná z čakri sa otvára smerom nadol, k zemi. Pri meditovaní alebo relaxovaní v sede na zemi si môžete predstavovať, že sa táto čakra s každým našim nádychom otvára a začína žiariť tmavočerveným svetlom. Pri výdychu z nej začnú korene čoraz hlbšie prerastať do zeme. Vnímajte, ako korene dosiahnu až k jadru Zeme a začnú nasávať jej energiu, ktorá cez ne prúdi až do vášho podbruška, kde si túto energiu uložíte.

JOGA

Jednou zo základných jogových pozícií je pozícia hory, tadásana. Vyzerá veľmi jednoducho, ako vzpriamený stoj. Rozdiel je však v tom, že pri nej vedome zapájate svaly celého tela a predovšetkým začínate uzemnením. Odporúčam praktizovať pozíciu hory, kedykoľvek si spomeniete. Som si istá, že to bude mať blahodarný vplyv na celé vaše telo. Tak poďme na to. Postavte sa chodidlami na šírku bedier. Vedome spojte kĺby pod palcami a malíčkami a stred päty so zemou, zaktivujete tak klenbu chodidla. Potom zapojte prednú stranu stehien, svaly na zadku a svaly panvového dna – tak

sa vám vyrovná panva do neutrálneho postavenia. Vytiahnite sa z pásu akoby nahor za temenom. Ramená sú otvorené a lopatky smerujú mierne k sebe a nadol. Vnímajte spojenie chodidiel so zemou, ktoré vám dáva pocit istoty a stability. Ďalšie jogové ásany vhodné na uzemnenie sú napríklad pozícia stromu, hlboký predklon, pes s tvárou nadol, bohyňa (pozícia mocného uhla) alebo pozdrav Zemi.

PRÍPRAVKY ENERGY

Posilniť svoje spojenie so Zemou, najmä teraz na jar, môžete aj pomocou radu **Zelených potravín Energy**. Odporúčam vyskúšať na raňajky kašu **Gaja essence** zostavenú tak, aby podporovala prvok Zeme. Výborný je pentagramový koncentrát **Gynex**, aplikovanie krému **Cytovital** na chodidlá alebo užívanie **Cytosanu** v kombinácii s kúpeľmi v **Balneole**.

Keď nabudúce vyrazíte za teplého počasia do prírody, vyzujte si na chvíľu topánky a užite si kontakt so zemou, doslova plnu jarnej energie. Dovoľte si aj trochu detskej radosti. Váľajte sudy, radujte sa zo života. Dupte, skáčte,

uvoľnite nahromadené napätie. Alebo si len tak ľahnite do trávy a pozorujte svet (a svoj život) z inej perspektívy.

S prianím krásnych jarných dní
RNDr. LENKA LACHNITOVÁ, Ph.D.

MÚDRE SLOVÁ

„Joga neznamená len stáť na hlave, ale postaviť sa na vlastné nohy.“

SWAMI SATCHIDANANDA



Jar je v plnom prúde a náš zrak ožíva

Po zime, ktorá je vždy skôr zachmúrená, sa po prvých jarných dažďoch konečne obloha vyčistila od chemických nánosov, vzduch sa dostal na „vyššiu úroveň“ pre dýchanie. A naše oči sa tešia z jarného slnka! Očistná a harmonizujúca funkcia čakry pupka, solárneho plexu, môže začať naplno pracovať. Funkcia súzvuku je úzko spätá s vyrovnaním sily svetla a tmy okolo obdobia rovnodennosti. Vtedy sa aj jarnými zmenami stravovacích návykov vyrovnáva dôležitosť spolupráce horného a dolného mozgu, lebo solárny nervový pletenec riadi činnosť celého tela. Prepája aktivity brušnej dutiny s čínorodstvom v lebečnej dutine. A slnečný svit, jeho kvantita rovnako ako kvalita, má nezastupiteľnú funkciu pri prebúdzaní prírody, ale aj pri zefektívňovaní funkcie slnečného pletenca.

Tí, ktorí odchádzajú od tisícov odtieňov šedi zimného mesta do prírody si začínajú všímať zmeny farebnosti sveta. Alebo v ňom objavujú záblesky žltej, fialovej, zelenej rôznych odtieňov, červenej, modrej. Nebudem tieto pestré varianty spájať so žiadnymi konkrétnymi kvetmi. Veď načo aj? Sú tu a tešia náš zrak – zmysel, ktorý je s čakrou slnečného pletenca spojený najviac. Bez svetla Slnka, bez jeho Ohňa by sa to všetko nedalo rozpoznať. Pretože práve tento element zvyšuje našu vnímavosť, asertivitu, schopnosť presadiť sa, oceniť vlastnú hodnotu. Radosť slnečných dní nás zbavuje pocitov ľútosti, zbytočnosti, potláča hnev, ale aj pocit viny.

DVA MERIDIÁNY SMERUJÚCE K OKU

Len pre zopakovanie, lebo „repetitio est mater studiorum“, pripomeňme si prípravky Energy, ktorými prispějeme k očiste nášho tela a zlepšeniu zraku. Aby sme sa s narastajúcim jasom dlhších dní mohli stále viac tešiť z krás prírody, ale aj z ľudí, ktorí s ňou chcú žiť v harmonickej symbióze.

Azda najdôležitejším zo spektra pentagramu Energy sa zdá byť jarný „zelený“ **Regalen**. Ovplyvňuje predovšetkým dva meridiány – pečene a žlčníka. Ten prvý, jinový, smeruje od základne nechta palca na nohe nahor po vnútornej strane lýtka a stehna k pohlavným orgánom, okolo ktorých sa kľukatá a vedie do oblasti

brucha, kde sa prepája s oblasťou žalúdka, pečene a žlčníka, odtiaľ smeruje ďalej nahor až k očným štruktúram. Meridián žlčníka má začiatok pri vonkajšom kútiku oka, v meandri oblúkov sa zdvíha k temenu hlavy a potom za uchom a cez bočnú časť trupu a vonkajšiu časť stehna a lýtka zostupuje k nechtu 4. prsta nohy. Ako vidíme, obidva meridiány sa spájajú s očami a ich funkciou. Ak nimi harmonicky prúdi energia, máme v poriadku aj pečeň a žlčník, orgány úzko zviazané so solárnou čakrou. Súvislosti sú tu absolútne zjavné. Ak chceme vnímať krásy jarnej prírody, zrejme to nepôjde bez posilnenia meridiánov živlu Drevu podľa TČM.

ABY SME LEPŠIE VIDELI

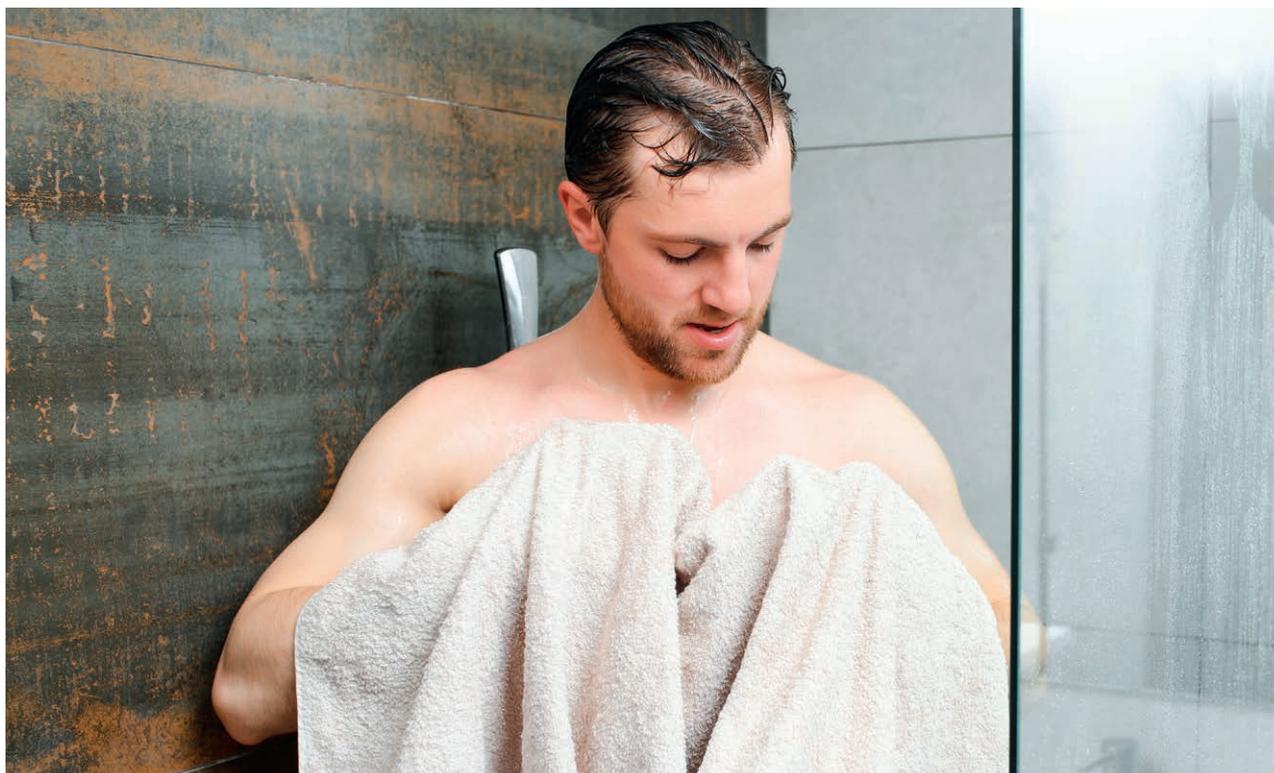
Doplnením očisty **Korolenom** posilníme silu Ohňa a sekundárne pomôžeme očiam najmä u ľudí postihnutých diabetes. „Priložiť polienko“ môžeme aj **Celitinom**, ktorý ovplyvňuje energetické dráhy srdca, osrdcovníka, troch ohnísk, pečene a hrubého čreva. Rastlinné výťažky v ňom spolu s lecitínom pozitívne ovplyvňujú činnosť mozgu a všetkých orgánov hlavy, teda aj uší a očí.

Vhodným doplnkom bude **Organic Sea Berry powder**, prášok zo semien plodov rakytníka, ktorý má silné regeneračné účinky, obnovuje nervovú činnosť v mozgu. Postarar sa aj o detoxikáciu organizmu, čo je po zimných záťažových stravovacích skúškach mimoriadne dôležité. Posilní imunitu, zaisťujú ochranu a zdravie pečene, pomôže naštartovať omladzujúce procesy. (Len pre zaujímavosť: kone na dobyvateľských výpravách Alexandra Veľkého zvyšovali z rakytníkovej stravy svoj výkon, boli odolnejšie a mali krásnu srst. Odborný rodový názov rastliny *Hippophae* totiž znamená „kôň v plnom lesku“.) Vysoký obsah karotenoidov má silné obnovovacie účinky na očné pozadie a zmierňuje vysušenie očí.

A to sme z celej škály prípravkov Energy ešte nespomenuli Zelené potraviny, lebo aj tam by sa našli také, ktoré sa v súčinnosti s čakrou solárneho plexu postarajú o to, aby sme mohli zrakom jasat nad krásami prírody v plnom farebnom rozpuku.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK





Častý kožný problém s názvom pityriáza

Pityriáza je pomerne často sa vyskytujúce, mierne infekčné kožné ochorenie. Pôvodcom je huba *Malassezia furfur*, ktorá vegetuje v povrchovej rohovej vrstve pokožky a spôsobuje nepekne vyzerajúce flaky až mapy, najmä na koži hrudníka a ramien. Postihuje najmä dospelých ľudí so sklonom k zvýšenému poteniu. Určitý vplyv môže mať aj oslabená imunita a hormonálna nerovnováha.

Kožné prejavy majú charakter okrúhlych, resp. oválnych drobných ložísk, ktoré sa môžu postupne zväčšovať a splývať do väčších plošných škvŕn, najmä ak sa im včas nevenuje pozornosť. Farba sa môže meniť od svetlej bledohnedej (ako biela káva) až po tmavšiu hnedočervenkastú. Povrch kože býva hladký, spravidla s drobným olupovaním malých hobliniek a môže aj mierne svrbieť. Typickou lokalizáciou ochorenia je koža hrudníka – predná strana, chrbát aj ramená. Po opaľovaní zostávajú na postihnutej koži biele škvŕny, ktoré môžu aj po vyliečení pretrvávajúť dlhší čas, až niekoľko mesiacov. Vitiligo od pityriázy odlíšime tým, že sa pri ňom neodlupujú drobné šupinky a farba kože sa pri ňom nemení, stále je rovnako biela, škvŕnitá a nesvrbí.

DÔLEŽITÁ JE HYGIENA

Pityriáza zo zdravotného hľadiska nepredstavuje problém, iba v prípade, ak sa prejaví výraznejším svrbením. Ak sa budeme škriabať, môžeme si do hlbších vrstiev kože zaviesť inú vážnejšiu, napríklad bakteriálnu infekciu, prejavujúcu sa zápalom a hnisaním. Problémom je však nepekny flakaty vzhľad

pokožky. Prekáža nám najmä v letných mesiacoch, keď sa viac obnažujeme, sme v plavkách, na kúpalisku, slníme sa, a pod. Z preventívneho hľadiska je dobré vedieť, že ak sa viac potíme, je potrebné sa častejšie sprchovať, nosiť bavlnenú bielizeň, ktorá dobre saje pot, častejšie ju vymieňať, najlepšie denne. Treba sa vyhýbať bazénom, vírivkám a saunám, kde je nižší hygienický štandard a vystrieda sa tam veľa ľudí v krátkom čase. Tiež nie je dobré používať spoločné uteráky. Po osprchovaní si treba pokožku vždy dobre osušiť. Ak je už koža pityriázou postihnutá, tak ju uterákom nešúchame, iba osušíme jemným prikladaním mäkkého froté uteráka. V horúcom počasí nosíme vzdušný ľahký odev, najlepšie z prírodných vlákien, čo zamedzí poteniu a dráždeniu pokožky.

PRÍPRAVKY ENERGY

Celkovo, čiže vnútorne je prospešné podporiť imunitu bylinným koncentrátom **Vironal**, ktorý zároveň podporuje zdravie pokožky. Súčasne je vhodné užívať komplexné probiotické prípravky **Probiosan** alebo **Probiosan Inovum**. Zvonka na postihnuté miesta účinne pomáha aplikácia prípravku **Audiron** s preukázaným protiplesňovým účinkom. Regenerácii pokožky prospeje a proti svrbeniu pôsobí telové mlieko **Caralotion**. Veľmi dobre pôsobia aj kúpele s prísadou soli zo žriedla Podhájska – **Biotermal** a tiež **Cytosan Fomentum gel**, ktorý môžeme použiť na obklady postihnutých miest, ako aj pridávať ich do kúpeľa. Prospešné je aj používanie mydiel **Protektin** a **Cytosan**, ako aj krému **Protektin**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Seriál pre ženy (7)

Som tichá vodná hladina za svitu mesiaca, som tsunami,
čo všetko zmetie z povrchu zemskeho, som Bohyňa vetra
sídliaca v oku hurikánu, som sopka, som láva, som pôda...
Som žena - čarodejnica. Takisto ako ty, sestra!

Terapeutické metódy (46)

BOD DLHOVEKOSTI

Podľa japonskej legendy sa raz za čas objaví šťastný muž, ktorý od svojho otca získava neoceniteľné znalosti o „bode dlhovekosti“, ktorý sa nazýva aj „bod stovky chorôb“. Na základe týchto rád si jeden syn masíroval tento bod každý deň a žil tak dlho, že videl zrod a smrť mnohých panovníkov.

Nedávno som si uvedomila, ako sa nám podsúva obmedzenie týkajúce sa veku (určitého čísla). Stále častejšie sa objavujú informácie (už zo štúdií zo 60. rokov minulého storočia), že máme geneticky zakódovaný vek 120 rokov. Biblia (Genesis) uvádza dokonca ešte vyššie číslo. Ale súčasná spoločnosť si bohužiaľ spája odchod do dôchodku so starobou, sprevádzanou samozrejme chorobami. Ľudia často venujú priveľa pozornosti bolesti a strachu, a tým zosilňujú nepríjemné pocity, ktoré ďalej živia. Takto sa namiesto zdravia a radosti ľahko dostanú do pasce choroby. Zdá sa, akoby

už nemali silu ovplyvňovať svoj život. Na to je tu medicína so svojimi liekmi, tabuľkami a vyšetreniami, ktoré vraj dávajú najlepší návod, ako žiť. A nastáva, ako som si to pomenovala, „lekárska turistika“. Aspoň sa dôchodca s niekým porozpráva – v čakárni s pacientmi, kto z nich je na tom vlastne horšie. S lekárom v ordinácii niekedy už menej, na individuálny prístup nie je čas. Našťastie nie je každý lekár taký a od klientov sa dozvedám, že lekárov s celostným prístupom k pacientovi pribúda. Verím, že ich bude čoraz viac.

MAGICKÝ BOD ZU SAN LI

Pred nejakým časom sa ku mne opäť dostal článok o bode More jangov (v Číne známy ako „bod dlhovekosti“, v Japonsku nazývaný „bod stoviek chorôb“). Ide o akupunktúrny bod na nohe, na dráhe žalúdka (č. 36). Posledný polrok má takmer každý môj klient tento bod energeticky úplne prázdny, testujem pulzovou

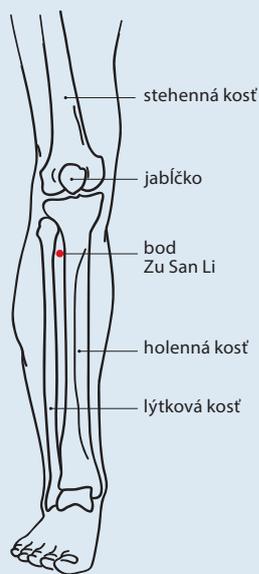
diagnostikou. Po stlačení je bod veľmi citlivý (vyčerpanie jangovej energie). Tento bod kontroluje nervovú (miechovú) činnosť v oblastiach nachádzajúcich sa v dolnej polovici tela, zodpovedných za správne fungovanie trávenia, genitálií, obličiek a nadobličiek. Masážou bodu Zu San Li je možné zvýšiť činnosť nadobličiek, najsilnejších žliaz s vnútorným vylučovaním, ktoré sú hlavnými ochrancami ľudského zdravia. Vylučujú do krvi adrenalín, hydrokortizón a ďalšie dôležité hormóny. Pravidelná aktivácia bodu Zu San Li podporuje omladenie a liečenie organizmu, ktoré predlžuje život.

Účinky:

- » normalizácia krvného tlaku
- » stabilizácia hladiny krvného cukru a hormónu inzulínu
- » odstraňovanie zápalových procesov v tele
- » regulácia imunitného systému



BOD ZU SAN LI



Ďalšie indikácie:

- » ochorenie tráviaceho systému
- » následky mozgovej mŕtvice
- » pomočovanie
- » zvýšenie sebavedomia, odbúranie stresu či napätia, dosiahnutie vnútornej harmónie

Pri veľkom vyčerpaní pridávam na stimulovanie bodu ešte **Stimarel**. Účinné zložky bylinného extraktu ovplyvňujú mentálnu pohodu, zdravie pečene a trávenie, detoxikujú (schizandra čínska).

Kde sa nachádza

Bod dlhovekosti nájdeme pod kolonom. Keď na koleno položíte dlaň s prstami smerujúcimi nadol, nájdete bod medzi koncom malíčka a prstenníka v podobe malej jamky medzi kosťami (viď obrázok). Alebo si sadnite na podlahu a pevne do nej zatlačte obe nohy. Pritiahnite ich kolenami k sebe, ale nedvíhajte päty zo zeme. Spozorujete, že pod kolonom sa nachádza vyvýšené miesto. Nájdite jeho najvyšší položený bod - a to je Zu San Li.

Ako a kedy masírovať?

Bod Zu San Li je lepšie masírovať ráno a pred obedom, 9x v kruhovom pohybe po smere hodinových ručičiek na jednej a potom na druhej nohe, opakované po dobu 10 minút. Pred začiatkom masáže je vhodné zaujať pohodlnú, relaxačnú polohu, najlepšie v sede. Upokojte dýchanie a koncentrujte sa na svoje pocity. Uvedzte sa do stavu harmónie a vedomia, že práve začínate s liečebným procesom. Masáž sa robí buď prstami

alebo akýmkoľvek zrnkom (pohánka, ovos, ryža, atď.). Aplikuje sa každý deň, ale najlepšie výsledky má pri nove mesiaci.

- » Osem dní po začiatku novu mesiaca masírujte tento bod ráno striedavo na každej nohe v smere hodinových ručičiek. Ide o najlepší čas na posilnenie imunity, zlepšenie činnosti orgánov a spomalenie starnutia.
- » Pred obedom striedavo na každej nohe v smere hodinových ručičiek, na zlepšenie celkovej kondície, pamäti a činnosti kardiovaskulárneho a tráviaceho systému.
- » Po obede súčasne na oboch nohách. Toto je účinné proti stresu, nervozite, podráždenosti, bolestiam hlavy a poruchám spánku.
- » Večer uvedený bod masírujte v protismere hodinových ručičiek, striedavo na každej nohe, na zlepšenie metabolizmu a na pomoc pri chudnutí. Hovorí sa, že takto sa dá schudnúť 400 až 500 gramov za týždeň. Ale nerobte masáže tesne pred spaním, pretože by ste si mohli prívodiť nespavosť.

DVA PRÍBEHY Z PRAXE

- » Moja 29-ročná príbuzná od 6. týždňa tehotenstva potvrdeného lekárkou mala veľké nevoľnosti s občasným zvracaním (pachuť v ústach). Po týždni sa to už nedalo vydržať, nemohla vôbec jesť, a tak prišla ku mne na terapiu. Pomohlo to, ale na druhý deň nastalo zhoršenie. Pýtaním sa som zistila, že v troch rokoch prekonala mononukleózu. Do 11. týždňa gravidity prechádza plod embryonálnou fázou, počas ktorej sa vytvárajú orgány. Je to najcitlivejšie obdobie, kedy sa môže vývoj zvrátiť. Odporúčala som žene moxovanie bodu More jangov a na chrbte tzv. súhlasných bodov obličiek v oblasti pásu a močového mechúra na SI skĺbení a zadku. Moxovanie je bezbolestná a rýchlo účinná metóda, ktorá intenzívne doplní energiu (viď Vitae 11/2019). Pomáhala jej mladšia sestra, pretože už mala doma prvú, trojročnú dcéru. Za 14 dní sa jej stav zlepšil, ale po celú dobu tehotenstva to nebolo ono. Vďaka moxovaniu najmä Mora jangov – posilnenie postnatálnej energie žalúdka – a pridaním bodov obličiek na posilnenie prenatálnej energie zvládla tehotenstvo až do termínu. Na to využívala stimuláciu žľazníka, pečene a žalúdka pomocou metódy su-jok na ruky, čo je jednoduchá reflexná terapia (viď Vitae 11/2017). Nemohla užívať žiadne prípravky, ani Vitamarin, zo všetkého jej bolo zle. Pre lekárov bol priebeh

tehotenstva ukážkový, ale iba ona sama vie, ako si musela pomôcť, aby bábätko donosila a obidve boli zdravé. Využívala krémy z Pentagramu: **Artrin**, ktorý posilňuje obličky (podľa TČM hlavný orgán kontrolujúci graviditu) a **Protektin** na pečeň narušenú prekonanou mononukleózou. Ako mi sama povedala, táto jej slabosť pomohla vo vzťahu medzi otcom a ich prvou dcérou. Takže všetko zlé bolo na niečo dobré.

- » Druhá mamička ma navštívila hneď po prepustení z nemocnice, kde ju hospitalizovali pre zvracanie. Bol na ňu žalostný pohľad: čierne kruhy pod očami z vyčerpania obličiek, biela ako stena, závraty. Podľa klasickej medicíny druhý trimester, bolo na nej vidno iba bruško. Terapia prebehla aj s metódou EFT. Energetická psychológia (EFT) alebo „akupunktúra bez ihliel“ rieši psychické problémy pomocou poklopkávania na akupunktúrne body meridiánov. Stimulácia bodu More jangov moxovaním dodala žene silu, vrátila sa jej farba do líc aj chuť do jedla. Odporučila som aj moxovanie meridiánu obličiek okolo vnútorného členka (zároveň posilnilo slezinu, pľúca a srdce) na celkové tonizovanie organizmu. Na užívanie dostala **Fytomineral** a **Flavocel**, používala aj **Artrin** na bolesti nôh a v oblasti bedier.

Obidve mamičky aj deti sú v poriadku. U ženy s prekonanou mononukleózou monitorujeme ekzém u dievčatka, má preťaženú pečeň, získala to od mamičky.

Bod dlhovekosti odporúčam masírovať v každom veku. Pre tehotné ženy je veľmi prínosný práve z dôvodu nemožnosti podávať lieky a väčšinu bylinných prípravkov. Vyskúšajte to a spoznáte jeho účinky. Prajem nám všetkým čo najdlhší život v radosť a zdraví.

DANA ŠVESTKOVÁ

VIETE TO?

Masáž určitých bodov na tele patrí medzi najstaršie liečebné metódy na Ďalekom východe, používa sa už po tisícročia. Celkovo má človek na tele 12 meridiánov a 365 bodov spájajúcich jednotlivé orgány, čo je rovnaké ako počet mesiacov a dní v roku. Na body sa dá pôsobiť masírovaním, stláčaním alebo moxovaním.

Doprajte svojmu telu starostlivosť (2)



HRUDNÍK

V minulom diele seriálu sme sa zaoberali hlavou. Keďže postupne preberieme telo „od hlavy až po päty“, je teraz na rade hrudník. Zameriame sa na hrudnú chrbticu, srdce a pľúca. Témou hrudnej časti tela je ochrana, žiaľ, sebauvedomenie, strach, prijatie seba samého a túžba. Možno si to neuvedomujeme, ale hrudník je časť tela, ktorej sa najčastejšie nevedomky dotýkame.

HRUDNÁ CHRBTICA

Dávame si na hrud' ruky, keď sme ohromení, zľakneme sa alebo nemôžeme niečo rozdýchať. Ohýbame sa a skrývame hrudník, keď sa bojíme. Dávame si pred neho ruky, keď sa chceme brániť a dištancovať od okolia. Nesie údel materstva skrze prsia. Stav a rozložitosť hrude je jedným z obrazov mužskej plodnosti. Lovci sa kedysi bili do prs. Hrudná chrbtica má pre nás väčší význam, než si uvedomujeme. Chráni naše orgány a voľný hrudník dovoľuje zabrať priestor, ktorý nám v živote patrí. Bolesť hrudnej chrbtice dáva pocit stiesnenosti a narušenia nášho osobného priestoru.

Celá chrbtica je symbolom životnej opory. Ak sa vyskytnú problémy s hrudnou chrbticou, máme pocit nedostatočnej citovej opory. Potláčanie lásky k sebe a druhým, neprijatie seba ako dôležitej súčasti vesmíru a nenávisť k životu hrudnú chrbticu oslabujú. Tá sa stáva tuhšou, menej pohyblivou a náchylnejšou na zlomeniny. Začnú bolieť lopatky, predovšetkým v spodnej časti. Nehrbte sa pred životom, neschovávajú svoj hrudník a neblokujte svoje prejavy života. Poriadne sa uzemnite, oprite sa do svojich nôh a narovnajzte si celú hrudnú chrbticu. Roztiahnite

ju doširoka a umožnite srdcu fungovať voľne a pľúcam slobodne sa nadýchnuť. Blokovanie hrudnej chrbtice môže spôsobiť aj bolesť hlavy a bránice. Tá bolí, pokiaľ máme potrebu neustále sa pred niečím brániť a vymizli naše sny, túžby, prania a nedovoľíme si občas byť „blázniví“.

SRDCE

Orgán, ktorý je symbolom lásky, krásy, radosti a pohybu. Srdce rozhybava nielen našu krv, ale aj nás samých. Dovoľuje prežívať aj tie najjemnejšie a najhlbšie okamihy nášho života. Srdce je aj centrom bezpečia. Ak sa dlhodobo cítime v ohrození, srdce sa nadmerne namáha, často cítime únavu, nedodýchnutie a život plynie okolo nás namiesto v nás. Infarkt býva výsledkom dlhodobého života v napätí, strnulosť, zatvrdnutosť a strese. Uvoľnite sa, doprajte si dostatok zdravého pohybu, a to nielen telesného, ale aj životného. Je prirodzené, že občas nás niečo potrápi, ale ustrnutie v role obeť a v trápení zbytočne znekváľňuje náš život.

PLÚCA

Orgán, ktorý predstavuje život sám. Symbol rovnováhy medzi nádychom a výdychom, medzi prijímaním a dávaním, medzi časom na seba a časom na druhých, medzi citom a rozumom. Ťažkosť s pľúcami dávajú najavo, že sme vnútorne smutní a odmietame prijať život taký, aký ho aktuálne máme. Nedostatok dychu berie energiu na zmenu svojej situácie, prichádza únava, pocity menejcennosti až depresia. Pľúcami pomôže aj správny spôsob dýchania, keď „dýcha celé naše telo“. Veľa ľudí sa nadychuje iba do hrudníka a dvíha pri tom ramená. Dych, ktorý ide do brucha, cez bránicu, hrudník až do podkľúčovej oblasti vám dá nečakané množstvo energie na život prostredníctvom zážitkov. Pľúcami pomáha aj čistý, priestorový domov bez hromadenia materiálu.

ČO UĽAVÍ?

Prijatie sa je veľkou pomocou pre celú našu hrudnú chrbticu, srdce a pľúca. Hoci to znie jednoducho, je to veľmi náročná úloha. Často venujeme priveľa pozornosti hodnoteniu druhých a nezaujíma sa o svoje pocity. Uvoľniť hrudník dokáže aj odpustenie a nájdenie svojej vlastnej hodnoty. Pľúcami a srdcu prospieva život, ktorý „nie je odškrtávací“ a máme v ňom dost času a priestoru na zastavenie sa a prežitie toho, čo sa odohráva v nás a okolo nás. Naučte sa oceniť aj sami seba a nebuť k sebe prehnane kritickí.

Z prípravkov Energy skvelo pomôže k harmonickému dychu strážny anjel pľúc – **Droserin**. Dajte si do krému kvapku éterického oleja **Mint**. Srdce dokáže posilniť Korolen či **Mycocard**. Využiť môžete aj silu spreja **Spiron** a **Three kings**. Na uvoľnenie hrudnej chrbtice a myse si doprajte celotelový kúpeľ so soľou **Biotermal**. Pomocníkom pre srdce je aj **Flavocel** a **Organic Sacha Inchi**. Hrudnú chrbticu si môžete uvoľniť nielen vhodným cvičením, ale aj premazávaním reflexnej plôšky krémom **Artrin**. Plôška sa nachádza na klenbe nohy tesne pod kĺbom palca na pravej a ľavej strane. Na rukách je približne v oblasti spodného kĺbu palca.

Radost', pohyb, svieži dych a život v rovnom postoji vám praje ONDŘEJ VESELÝ

Zoznámte sa, prosím: Vitaflorin

Zima bude čochvíľa na ústupe, ale rôzne prechladnutia a vírusové či bakteriálne infekcie nie a nie zoslabnúť. Zdá sa, že si predlžujú sezónu a už niekoľko mesiacov dokazujú nielen svoju silu, ale aj slabosť imunitného systému. Jedným zo spôsobov posilnenia imunity je pravidelná a pestrá strava plná výživných látok. Keďže je ešte priskoro na to, aby nám zem dala všetko potrebné, musíme hľadať iné formy. Jednou z možností je Vitaflorin.

Vitaflorin je bioinformačný prípravok s obsahom extraktov z rastlín a plodov bohatých na prítomnosť prírodných vitamínov, minerálov a biologicky aktívnych látok. Tieto pre život dôležité prvky dopĺňa do tela pri ich nedostatku alebo zvýšenej potrebe, teda počas choroby, rekonvalescencie, pri zvýšenej psychickej alebo fyzickej záťaži, v starobe alebo keď je organizmus vystavený nepriaznivým vplyvom. Z pohľadu čínskej medicíny harmonizuje predovšetkým energetickú dráhu srdca, osrdcovníka, pľúc, tenkého a hrubého čreva, ďalej dráhu žalúdka, sleziny a pankreasu, močového mechúra, pečene, žlčníka a troch žiaričov. » Ide o skvelo zostavenú zmes zväčša plodov, ktoré sú zdrojom obrovského množstva vitamínov (A, C, E, K celá skupina vitamínu B). Okrem vitamínov obsahuje aj tzv. vitagény, ktoré majú význam aj ako stavebný a energetický zdroj. Jedným z nich je vitamín H čiže biotín alebo B7. Je súčasťou mnohých živých buniek a odtiaľ pochádza aj jeho názov. Málo známy „vitamín krásy“ je životne dôležitý a plní v tele mnoho funkcií. Zasahuje do metabolizmu cukrov, tukov a aminokyselín. Je dôležitý pre vznik energie. Prispieva k normálnej činnosti nervovej sústavy a normálnemu stavu

slizníc, vlasov a pokožky. Biotín sa vyskytuje v nízkych koncentráciách v rastlinných aj živočíšnych zdrojoch. Jeho určitú časť syntetizujú aj naše črevné baktérie. Ľudské telo vie s biotínom hospodáriť a nevyučuje ho stolicou. Pri normálnej strave sa príznaky jeho nedostatku objavujú len zriedka. Ak sa vyskytnú, prejavujú sa v podobe šupinatej kože, vypadávania vlasov či mravčania v končatinách.

- » Vitaflorin je zdroj komplexnej výživy a energetickej podpory pre organizmus. Dokáže pomôcť zregenerovať a naštartovať imunitný a nervový systém, urýchľuje regeneráciu tkanív a zlepšuje kvalitu krvi. Uplatní sa pri problémoch so zápalmi a prechladnutím alebo v prípade chrípky, angíny, herpesu, aft a kútkov úst. Je podporným prostriedkom pri epilepsii, neurologických bolestiach hlavy, kŕčoch v končatinách či roztrúsenej skleróze. Pomáha pri liečbe Alzheimerovej choroby, parkinsonizme, nespavosti, nervozite či pri búšení srdca. Využitie nájde aj počas vyčerpávajúceho životného štýlu (stres, alkohol, fajčenie, káva, únava, vysoká psychická, fyzická a športová záťaž). Podporuje udržanie dobrého stavu pokožky a slizníc.
- » Výhodou Vitaflorinu je jeho schopnosť vstrebávania a miera, do akej ho organizmus dokáže využiť. Môže sa kombinovať s akýmkoľvek koncentrátom, prípadne s nadstavbovými prípravkami. Záleží na tom, čo aktuálne chcete regenerovať alebo jednoducho podporiť. Použitie Vitaflorinu má výrazný efekt na celkový stav zdravia a určite ho odporúčam mať v domácej lekárničke. A nielen v chřipkovom období!

S úctou ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ
www.centrumgara.sk





Prejavy tela: Hypotyreóza a hypertyreóza

Problémy so štítnou žľazou sú čoraz rozšírenejšie a bohužiaľ sa týkajú čoraz mladších ľudí a neraz aj detí. Jej nesprávna funkcia spôsobuje mnoho iných zdravotných ťažkostí. Stáva sa, že sa liečia už len sekundárne prejavy a štítna žľaza zostáva ukrytá. Na čo žľaza slúži a ako sa prejavuje? Podme sa s ňou zoznámiť.

Štítna žľaza sa nachádza v prednej časti krku pod ohryzkom. Pozostáva z dvoch lalokov ležiacich po obidvoch stranách priedušnice, ktoré sú v prednej časti spojené akýmsi mostíkom. Tvarom pripomína motýľa. Žľaza nepracuje samostatne, ale je riadená hypofýzou, reagujúcou na hladinu hormónov, ktoré štítna žľaza vylučuje. Predstavte si štítnu žľazu ako kotol a hypofýzu ako termostat. Keď teplota kotla dosiahne požadovanú úroveň, termostat kotol vypne. Presne týmto spôsobom kontroluje hypofýza hladinu hormónov štítnej žľazy zvýšením alebo znížením TSH hormónu (tyreotropný hormón). Znamená to, že tyreotropný hormón uvoľňuje hormóny štítnej žľazy do krvi. Jeho hladina závisí od veku a u dospelujúcich sa prudko mení v dôsledku hormonálnych zmien v tele. Hormóny štítnej žľazy sú zodpovedné za mnohé dôležité procesy

v našom organizme. Napríklad za zásobovanie štítnej žľazy jódom, syntézu bielkovín, nukleových kyselín a fosfolipidov, za reguláciu motorickej funkcie čriev, stav orgánov sluchu a zraku, za syntézu vitamínu A alebo za reguláciu menštruačného cyklu u žien. Rovnako spúšťajú rozklad tukov. Hormóny štítnej žľazy zabezpečujú aj normálnu činnosť kardiovaskulárneho a centrálného nervového systému.

OCHORENIA ŠTÍTNEJ ŽLAZY

U štítnej žľazy sa často stretávame s jej zníženou alebo zvýšenou funkciou, s jej zväčšením, tzv. strumou, prípadne s výskytom cýst a rôznych uzlíkov. Môže byť aj objektom autoimunitného zápalu.

» Z pohľadu západnej medicíny je „struma“ označenie pre **zväčšenú štítnu žľazu**. Ochorenie má mnoho príčin, najčastejšou je nedostatok jódu v strave. Môže, ale nemusí byť spojené s poruchou funkcie štítnej žľazy - hypotyreózou alebo hypertyreózou. Výrazný nadbytok jódu v strave je naopak zriedkavou príčinou strumy.

» Príznakmi **zvýšeného hormónu štítnej žľazy (hyperfunkcia)** sú vysoký krvný tlak, nespavosť, zvýšená podráždenosť,

vypadávanie vlasov, bolesť štítnej žľazy (v oblasti krku), úbytok hmotnosti, nesústreďenosť, dýchavičnosť, zrýchlenie tepu, vyklenutie očí z očnice, spätená teplá pokožka, krehké ryhované nechty, preskakovanie hlasu, pocit napätia alebo podráždenosť. U žien môže viesť k poruchám menštruácie, pretože zodpovedá za reprodukčnú funkciu. V prípade dieťaťa nastáva oneskorený duševný a telesný vývoj, pretože hormón štítnej žľazy je zodpovedný za rast a vývoj vnútorných orgánov. Hyperfunkcia sa môže objaviť ako následok abnormalít vaječníkov, nadobličiek alebo CNS, taktiež pri poruchách žľaz, mozgových nádoroch, autoimunitných ochoreniach, duševných poruchách či dlhodobom a nadmernom strese. Rovnako aj užívanie niektorých liekov (hormóny, steroidy) môže spôsobiť zvýšenie normálnej hladiny TSH. Z pohľadu západnej medicíny liečba pozostáva z hormonálnych a imunomodulačných liekov. Samozrejme záleží na príčine vzniku hyperfunkcie. V extrémnom prípade treba žľazu odstrániť.

- » **Zníženie funkcie štítnej žľazy (hypofunkcia)** môže nastať v dôsledku prítomnosti novotvarov v štítnej žľaze alebo hypofýze, ďalej pri autoimunitných ochoreniach (reumatoidná artritída, vaskulitída), ale aj po veľkom strese, nízkokalorickej diéte alebo užívaní liekov. Príznaky hypofunkcie štítnej žľazy sú dlhodobá únava, depresia, ospalosť, opuch, potenie, tinitus, bolesti hlavy, zhoršené videnie, bolesť svalov a kĺbov, zimomravosť, podráždenosť a búšenie srdca, znížená telesná aj duševná výkonnosť, suchá, šupinatá, často studená pokožka, zvýšené vypadávanie vlasov, bezdôvodné zvyšovanie hmotnosti, zápcha, poruchy menštruačného cyklu, ochabnutie a slabosť svalstva, drsný, chraplavý hlas. Hypotyreóza môže byť dlhý čas bezpríznaková. Západná medicína lieči hypofunkciu štítnej žľazy užívaním hormónov na normalizáciu hladiny TSH. Rovnako potraviny bohaté na jód (morské riasy, ryby) môžu pomôcť zvýšiť hladinu tyreotropného hormónu.
- » Ďalším ochorením je **zápal**, ktorý môže byť infekčný (strumitída) alebo autoimunitný, vyvolaný protilátkami proti tkanivám štítnej žľazy (napr. Graves-Basedowova choroba alebo AITD – chronická lymfocytárna tyreoiditída CLT, Hashimotova tyreoiditída). Zo závažnejších je to nádor štítnej žľazy, ktorý býva príčinou uzlovej strumy. Nádory môžu byť nezhubné (adenóm) alebo zhubné. Časť z nich sa spája so zvýšenou produkciou hormónov štítnej žľazy.
- » Vyklenutie očí z očnice, opuch predkolenia a zdurenie koncových článkov prstov rúk a nôh patria k príznakom **Graves-Basedovovej choroby**.

ČO NA TO ČÍNSKA MEDICÍNA?

Pohľad čínskej medicíny na liečbu ochorení štítnej žľazy je trochu odlišný, a to najmä v tom, že za narušením jej funkcií vidí ako príčinu iné orgány a mechanizmy v tele. Je zvláštne, že TČM vníma iba jeden problém spojený so štítnou žľazou, a tým je struma. V prípade iných ťažkostí, či už hypo alebo hyperfunkcie (bez strumy) sa nerieši žľaza ako taká, ale ochorenie sa spája s inými syndrómami podľa príslušných prejavov. Aj struma sa pokladá za tzv. vrchol problému, čiže následok. Podstatou je vždy prázdnota jinu, jangu alebo čchi pri hypofunkcii a oheň pri hyperfunkcii.

Dôvodom strumy je stagnácia čchi (qi), stáza krvi alebo hlien, ktorý sa vyskytuje častejšie, ako si myslíme. Syndrómy spojené s hlienom patria k najťažšie riešiteľným. Vyžadujú si čas a výrazné zmeny v životnom štýle.

Problémy so štítnou žľazou sa násobne viac týkajú žien ako mužov. Zdravie ženy je prednostne dané stavom krvi. Produkciu krvi zabezpečuje dráha sleziny, ukladá sa v dráhe pečene a za jej cirkuláciu je zodpovedná dráha srdca. Všetky hormóny produkuje dráha obličiek a pečene a krv ich rozvádza po tele. Diagnostika TČM sa týmto riadi aj v prípadoch hormonálnych porúch, ktoré sa štítnej žľazy netýkajú. Pri liečbe ochorení si treba všimnúť nielen žľazu samotnú a hladinu jej hormónov v krvi, ale aj dráhy obličiek, pečene, sleziny, srdca a krv samotnú.

HYPOFUNKCIA A PRÍPRAVKY ENERGY

Čínska medicína pripisuje hypofunkciu štítnej žľazy nedostatočnosti v dráhe obličiek a sleziny. V tele chýba oheň života, voda sa hromadí vo forme opuchov, pastóznej pokožky či obezity. Číňania tvrdia, že voda neputuje cestou vody: tam, kde má byť, chýba a ukladá sa tam, kde nie je žiaduca ani potrebná. Definujú sa najmä tri syndrómy: nedostatočnosť jangu obličiek a sleziny, nedostatočnosť energie čchi a krvi a nedostatočnosť jinu obličiek a pečene.

- » **Nedostatočnosť jangu obličiek a sleziny:** jang je motorom pre organizmus a jeho úlohou je zohrievať a aktivovať funkcie. Nedostatok jangu sa prejaví ako únava, zimomravosť, spomalenosť, studené ruky a nohy, bledosť, vačky pod očami, mäkká stolica, nafukovanie, slabosť, nezáujem, koža akoby nasiaknutá vodou, bolesti a chlad v bedrách či kolenách, zadýchavanie sa, závrate, nechutenstvo, problémy s menštruáciou, opuchy, časté a silné močenie svetlého moču, slabý hlas, pomalé rozprávanie aj myslenie, nižší krvný tlak. Pri tomto syndróme môžeme použiť kombináciu **Gynex** alebo **Korolen + Mycoren**, prípadne **Mycopulm**. Takmer pri každom syndróme týkajúcom sa štítnej žľazy je dôležitý **Qi drink**, ktorý krásne sťahuje patologickú vlhkosť z organizmu a posilňuje slezinu. Vhodný je aj **olej Sacha Inchi, Vitamarin, Goji, Revitae, Fytomineral** či zvonka **krém Cytovital**.
- » **Nedostatočnosť energie čchi a krvi:** energia čchi (qi) je rovnako ako jang hnacím motorom a krv je jeho palivom. Ak ktorákoľvek zložka chýba, prejavuje sa to rôzne. K príznakom patrí únava, slabosť, nechúť rozprávať, spomalenosť, búšenie srdca, bledosť, mäkkšia stolica, suchá koža, studené končatiny, strata menštruácie u žien. Pri celkovej nedostatočnosti energie a krvi je potrebné výrazne doplniť obe zložky a súčasne podporiť prúdenie energie. Použiť môžeme napríklad **Stimaral** alebo **King Kong** v kombinácii s **Korolenom, Gynexom** či **Regalenom**. Na doplnenie krvi je výborné **Revitae, Goji, Vitaflorin, Betafit** a samozrejme **Fytomineral**. Pri väčšej vlhkosti zakomponujeme **Qi drink** alebo **Sea Berry powder**.
- » **Nedostatočnosť jinu obličiek a pečene:** k typickým príznakom patrí únava, popoludňajší a večerný pocit tepla, nočné potenie, bolesti v bedrách, závrate, ušné šelesty, tras rúk, rozostrený zrak, sucho v krku a ústach, hlavne navečer. V tomto prípade je jedna z efektívnych kombinácií **King Kong** s **Gynexom** a **Mycoheparom**. Samozrejme **Fytomineral** a **Goji** alebo **Vitaflorin** ako výživa zvýrazia efekt.

HYPERFUNKCIA A PRÍPRAVKY ENERGY

Hyperfunkcia štítnej žľazy zodpovedá nadbytku v dráhe pečene a srdca. Ak je neprirodzený, neudržateľný a nelieči sa rýchlo, aj z pohľadu čínskej medicíny vyústi do tzv. otravy hormónmi štítnej žľazy. Popisujú sa prejavy ako nervozita, nadbytok elánu až agresivity, návaly, horkokrvnosť, bolesti hlavy, rýchly pulz a vysoký krvný tlak, potenie, chudnutie. Syndrómy sú



» nasledovné: stagnácia energie čchi v pečeni, horúčosť pečene, srdca a žalúdka, nedostatočný jin obličiek a pečene, vznik prázdnej horúčosti a horúce hlieny v pečeni. Viem, niektoré syndrómy znejú trochu zvláštne, ale zároveň presne vystihujú podstatu problému.

» **Stagnácia energie čchi v pečeni:** keď vplyvom emócií nastáva „prehrievanie“ pečene. Príznamy sú takmer identické ako pri počiatočnom štádiu zvýšenej funkcie štítnej žľazy – nervozita, nepokoj, neznášanlivosť tepla, únava, búšenie srdca, podráždenosť, depresie, náladovosť, pocit rozťahnutia brucha, u žien nepravidelná menštruácia a predmenštruačné napätie. Kombinácia **Stimaralu**, **Mycocardu** a **Spiruliny** urobí efektívne uvoľnenie energie pečene. Podľa potreby sa môže pridať **Relaxin**, najmä pokiaľ je hlavnou príčinou psychika. Niekedy je potrebné nasadiť priamo **Regalen**, záleží to na celkovom zdravotnom stave. Pri veľmi bolestivej menštruácii použijeme akútne **Flavocel** vo vyššej dávke.

» **Horúčosť pečene, srdca a žalúdka:** k príznakom patrí smäd, nadmerný hlad, chudnutie, podráždenosť, horkokrvnosť, nespavosť, živé sny, návaly horúčavy so začervenaním, svrbenie celého tela, búšenie srdca, rýchla až chaotická reč, vypuklé oči, sklon k výbuchom hnevu, duševný nepokoj, červené oči. Taktiež nadbytok elánu a energie v prvých fázach choroby, horká chuť v ústach, bolesti hlavy, závrate, vysoký krvný tlak a rýchly pulz. Pri prítomnosti výraznej horúčosti na úrovni viacerých orgánov je nevyhnutné zabezpečiť výživu a v prípade potreby až chladenie (hlavne pečene a srdca). Na to sú výborné **Zelené potraviny**. Miernejší, ale dostatočne efektívny účinok má **Goji**, **Revitae** aj **Betafit**. Z koncentrátov je vhodný **Gynex**, **Korolen** alebo **Renol**, taktiež **Stimaral** v prípade, že nastáva stagnácia energie, alebo **King Kong**. Pri výrazných emocionálnych prejavoch pomôže **Relaxin** prípadne **Mycocard**.

» **Nedostatočnosť jinu obličiek a pečene s prázdnu horúčosťou:** k príznakom patrí duševný nepokoj, večerný pocit horúčavy, chudnutie, nervozita, únava, nespavosť, návaly horúčosti so začervenaním kože, vypúlené oči, bolesti v bedrách, závrate, rozostrené videnie, suché oči, ušný šelest, nočné potenie. V tomto prípade je vhodný napríklad **Stimaral** s **Gynexom** ako základ a k tomu ešte výživa, ktorá posluží na upokojenie pečene a stiahnutie horúčosti. Použiť môžeme **Revitae**, **Goji**, **Zelené potraviny**, samozrejme **Fytomineral**, ale výborný je aj **Vitaflorin** alebo **Maca** na posilnenie obličiek.

» **Horúce hlieny v pečeni:** k príznakom patrí duševný nepokoj, pocit horúčosti, chudnutie, nervozita, únava, nespavosť, búšenie srdca, návaly horúčosti na koži so začervenaním, svrbenie celého tela, vypuklé oči, rozostrené videnie, struma, vykašliavanie hlienu, smäd, lepkavo v ústach, pocit tlaku na hrudi. Tento syndróm patrí k ťažším, pretože kombinácia horúčosti a hlienu dokáže spôsobiť rôzne komplikácie, dokonca aj počas liečby. Určite potrebujeme podporiť správny pohyb energie, usmerniť a hlavne vyživiť pečeň, aby sa zmiernila horúčosť. Súčasne musíme eliminovať hlieny. Zaučať sa môže kombináciou **Stimaral** a **Vironal** spolu s výživou, ideálne **Zelenými potravinami** a eventuálne **Goji**. K nim by som pridala aj **Sea Berry powder**, ktorý posilní organizmus a efektívne rozpúšťa hlieny. Zvonka určite striedavo aplikovať **Cytovital** a **Protektin**, priamo na oblasť štítnej žľazy a pečene. Na zmiernenie niektorých prejavov dobre posluží aj **Peralgin**.

STRUMA: STUDENÝ A HORÚCI UZOL

Označenie „struma“ sa používa, ak je štítka žľaza zväčšená. Pri rovnomernom zväčšení ide o difúziu strumu. Ak netlačí na okolité

orgány a funguje normálne, dá sa pokojne žiť aj s neliečenou. Opatrnosť je namieste pri uzlovej - nodóznej strume, ktorá obsahuje jeden alebo viac ohraničených zväčšení – uzlov.

A ako vznikne struma alebo uzol? Z pohľadu čínskej medicíny je každá struma vždy stagnáciou tzv. vnútorného hlienu v oblasti krku. Veľmi často je kombinovaná so stagnáciou energie čchi, a to v dráhe pečene, v dráhe pľúc a v dráhe žalúdka. Hlien môže byť rôzneho pôvodu, a teda má aj rôzne príčiny. Existujú dva typy strumy - tzv. studený a horúci uzol.

» **Studený uzol** vzniká ako dôsledok nedostatočnej funkcie sleziny a obličiek, ktoré neodvážajú všetky odpadové látky von z tela. Tie sa potom hromadia v lymfatickom tkanive v oblasti krku. Vieme si pomôcť **Gynexom**, **Korolenom** a **Renolom**. Výborný je **Mycoren**, ktorý nielenže vyživuje obličky, ale podporuje aj ich filtračnú funkciu a posilňuje slezinu. Opodstatnenie má aj **Qi drink** a **Cytosan**. Zvonka opäť hlavne **Cytovital**, ktorému pomôže aplikácia **Fomentum gelu**.

» **Teplý či horúci uzol** vzniká z pohľadu tradičnej čínskej medicíny v dôsledku nadmerného zaťaženia dráhy pečene. V tomto prípade sa vplyvom prehrievania odpadové látky vysušujú a zahusťujú, kalný hlien sa usádza v oblasti krku. Pečeň miluje **Regalen**, preto je vhodný aj na riešenie tohto problému. Opäť spomeniem potrebnú výživu pečene za pomoci **Revitae**, **Goji**, **Zelených potravín**, **Betafitu** a samozrejme **Fytomineralu**, ktorý pomôže s vylúčením ťažkých kovov. Po prvotnej kúre je nápomocný **Cytosan**, ideálne v kombinácii s **Gynexom** alebo **Renolom**. Nadbytočné hlieny môžeme riešiť aj **Qi drinkom** alebo **Sea Berry powder**.

HORMÓNY AKO NEROZLÚŠTENÁ ZÁHADA

Napriek vyspelej vede a medicínskym výskumom je hormonálny systém človeka ešte stále zahalený tajomstvom. Zďaleka nie sú známe a vysvetlené všetky procesy. S určitou istotou sa dá povedať iba to, že fungovanie hormonálneho systému je neskutočne presné až punitkárské a má dosah na mnohé, ak nie na všetky funkcie tela. Západná medicína vidí riešenie problémov v hormonálnom systéme väčšinou len v dopĺňaní chýbajúcich hormónov, prípadne v znižovaní nadbytočnej hladiny hormónov. A samozrejme v odstraňovaní orgánov, ktoré hormóny produkujú.

Čínska medicína vidí hormonálne problémy ako nerovnováhu medzi jednotlivými substanciami. Liečba sa zameriava na opätovné nájdenie stratenej rovnováhy. Funkčný hormonálny systém je pre udržanie zdravia veľmi dôležitý. TČM hľadá príčinu problému a možnosti liečby predtým, ako do tela „umelo“ zasiahne. Všetky vyššie uvedené možnosti liečby pomocou bylinných prípravkov sa opierajú o príklady z praxe. Netreba však zabúdať, že najefektívnejšiu pomoc je možné nastaviť iba na základe individuálneho posúdenia. Preto to, prosím, berte ako jednu z možností, nie ako absolútne a jednoznačné odporúčenie pre každého.

Napriek tomu, že ochorenia štítnej žľazy patria medzi náročnejšie, netreba strácať nádej. Rozhodne je to orgán, ktorý stojí za záchranu a verte, že to možné je. S liečbou však treba začať už pri prvých náznakoch alebo v prípade, že vám meranie prístrojom Supertronic ukáže nerovnováhu tohto síce malého, ale dôležitostou veľkého orgánu. Viete, ako sa hovorí, že najdôležitejšie veci nám obvykle ležia priamo pod nosom? V prípade štítnej žľazy to platí dvojnásobne. A preto ju neprehliadajte a doprajte jej potrebnú starostlivosť.

S úctou ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ

www.centrumgara.sk

Liečivá sila lásky pramení z tvojho srdca

Nasledujúci text je voľným nadviazaním na predošlý o „vtekani lásky do buniek“. Nuž teda, ak máme k terapeutickému pôsobeniu pridať aj element vzduchu a silu priazne Venuše, môžeme kombinovať „automasážne cvičenie“ Hridaja marmy v oblasti hrude s technikou známou ako ho'oponopono. Tá sa dostala do povedomia širšej verejnosti prostredníctvom kníh autora Joa Vitalea, ktoré sa objavili na našom trhu zhruba pred trinástimi rokmi.

V skrátenej podobe techniky je možné spomínanú marmovú masáž spojiť s vyslovením formulky fungujúcej ako mantra odpúšťania. Sám som ju používal, aplikoval pri svojich terapiách, pričom klient na masážnom stole o tom ani nemusel vedieť. Pripravenejším jedincom som dal na vedomie, že ju používam a prečo to robím - aby sa naučili používať formulky, mantry tejto „techniky“ aj naďalej na sebe či svojich blízkych. Ozrejmil som im, že ide o spôsob, ako lepšie upevniť kvantový princíp prepletenia medzi nimi a tými „druhými“, pričom ide vlastne o nápravné opatrenia vo vlastnom energetickom poli. Lebo ide, ako som už veľakrát spomínal, o pochopenie, že ja/my a tí druhí sme v kvantovo ponímanom Vesmíre vlastne jedno, že ako sa povie u nás na východe, „šicko zo šickim skapčane“!

VYSLOVIŤ SLOVÁ V TICHU

Ako teda môže znieť súbor formúl, mantier spomínanej techniky? „Ospravedlňujem sa. Je mi ľúto. Odpusť mi. Milujem ťa. Ďakujem.“ Pri hlasovej verbalizácii je dôležité ich smerovanie. Neoslovujem nikoho konkrétneho tam kdesi vonku, mimo mňa, ale oslovujem seba a cez seba všetkých. (Všetko je so všetkým prepletené!) Jedinci s výrazným egom budú spočiatku ťažko prijímať hlavne ideu odpúšťania, lebo ich sebeckosť im nedovolí len tak zľahka sa stotožniť s ospravedlňovaním sa, ale keď si postupne uvedomia, že slová vyslovujú najmä voči sebe a svojím prostredníctvom voči „tým druhým tam vonku“, sú schopní stotožniť sa s mantrami. V tichosti intímneho prostredia, keď používame súbor cvičení a mantrovania na seba samých, môžeme vyslovovať ponúknuté slová potichu aj nahlas počas výdychu – posielame ich predsa do priestoru prostredníctvom elementu vzduchu, ktorý nás všetkých spája (je spoločný pre nás všetkých). Takže treba dbať na kvalitu dýchania – pomalého, hlbokého (bránicového). Vibrácia hlasu pri vyslovovaní má takisto dôležitú funkciu, je nápomocná v prenose informačného kódu mantier.

Skôr než sa budem venovať ďalším cvičeniam na harmonizáciu srdcovej čakry napíšem ešte jednu krátku poznámku. Uvedomme si, že kvalita nášho života závisí aj od kvality vzduchu, ktorý dýchame a znečisťujeme si ho žiaľ takým rôznorodým spôsobom, že je až povážlivé, že ho Gaia dokáže neustále regenerovať do

podoby, ktorú dokážeme dýchať. A že „údelové“ kampane, s ktorými sa občas roztrhne vrece, len poukazujú na nenásytosť tých, ktorí na nich dobre zarábajú svojimi nesystémovými, no zato dobre vynášajúcimi „opatreniami“. Že nie sú cestou záchranu environmentu, len plnením už aj tak preplnených vreciek bohatých.

DÁVAME A PRIJÍMAME

Pokiaľ máme „poruke“ partnera, s ktorým si dobre rozumieme, môžeme spomínané cvičenie doplniť o ďalší obohacujúci prvok, prácu vo dvojici. Jeden bude „darcom“ a druhý „príjemcom“ energie. A je v podstate jedno, či budeme počas terapeutických úkonov používať slová alebo ich budeme aplikovať bez slov. Prijemca terapie sedí na stoličke, chrbát má vystretý a pomaly zhlboka dýcha. Darca si šúcha ruky aspoň 3-4 minúty, kým v nich nepocíti teplo (energiu). Postaví sa k príjemcovi tak, aby ľavú ruku mohol položiť na jeho chrbát vo výške Brihati marmy, ktorá je presne oproti Hridaja marme na hrudi. Na tej zase leží jeho pravá (aktívna) ruka. V tejto polohe zostanú obaja asi 1 až 2 minúty, pričom zhlboka dýchajú (bránicové dýchanie). Potom darca vzdialí ruku z hrude do vzdialenosti okolo 10 centimetrov a začne ňou krúžiť nad hrudníkom v smere pohybu hodinových ručičiek. To trvá ďalších asi 5 minút. Cvičenie je možné využiť pri rôznych napätiach v hrudníku, prejavujúcich sa v podobe srdcovej nervozity, srdcovej úzkosti, pri dychochých ťažkostiach, astme, pocíte tlaku v hrudi, pri nervových poruchách. Po cvičení je potrebné, aby darca dôkladne pretrepal ruky alebo si ich umýval niekoľko minút pod tečúcou vodou.

PRÍPRAVKY ENERGY AKO PODPORA

Veľmi dobrú službu pri tom urobí krém **Ruticelit**, ktorý pred cvičením natrieme na oblasť hrudnej kosti (PS17) a chrbta v zóne srdca (ZS11). Pomôcť môže aj ošetrenie tváre ružovou **Visage water** prípadne **olejom Visage**, ale tiež arganovým olejom, Všetky tieto prípravky pomáhajú harmonizovať a posilňovať srdcovú čakru. Je pritom možné prevoňať ovzdušie aromaterapeutickou esenciou **Lavender**.

Na finálne uvoľnenie tela aj psychy môžeme použiť „sceľujúce“ cvičenie, pri ktorom si príjemca ľahne na rovnú podložku na chrbát a darca nad ním rozťahne ruky tak, aby mal pravú ruku nad jeho nohami a ľavú nad hlavou. V tejto polohe zotrávajú niekoľko minút, kým darca pocíti vo svojich rukách výmenu energie. U príjemcu sa po krátkom čase úplne uvoľní telo aj myseľ. Stráca sa nervozita, telo sa aj po značnom prepracovaní regeneruje. Zvyčajne to odporúčam vykonať pred spaním. Pretrepanie rúk darcu, prípadne ich dôkladné poumývanie po ukončení cvičenia považujem za samozrejmosť. Popísané úkony som mával prirodzene zaradené do terapií a väčšina klientov bola s nimi úplne stotožnená.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK





JARNÝ BALÍČEK PRE ZDRAVÚ KOŽU

Členská cena balíčka: 21,30 €

26 bodov, ušetríte 3,80 €

GYNEVET

UDRŽIAVA OPTIMÁLNU
HLADINU HORMÓNOV
A OBNOVUJE ZDRAVÚ SRSŤ.
AKTÍVNE PÔSOBÍ PROTI STRESU.

OMEGAVET

ZAISŤUJE VYVÁŽENÝ PRÍSUN
OMEGA-3 A OMEGA-6
NENASÝTENÝCH MASTNÝCH
Kyselín. POSILŇUJE
OBRANYSCHOPNOŠŤ.



Akcia je určená len pre členov Klubu Energy.

Platnosť akcie od 1. do 30. 4. 2024 alebo do vypredania zásob.

Energy a ochorenia zvierat (12)

AUTOIMUNITNÉ CHOROBY

SÁM PROTI SEBE

Autoimunitné ochorenia súvisia s poruchou imunitného systému. Každý organizmus vie, že musí chrániť to, čo je jeho súčasťou. V prípade autoimunitných chorôb sa začnú tvoriť protilátky proti vlastným bunkám a tkanivám, vzniká zápal a následne aj porucha funkcií tkanív a orgánov. Je to vlastne vzbura vlastného tela. Najčastejšie ochorejú staršie zvieratá, ale výnimkou nie je ani postihnutie mláďat. Medzi tieto choroby, ktoré poznáme u ľudí, patrí napríklad lupienka, reuma, Crohnova choroba a iné. Aby sme správne stanovili diagnózu, potrebujeme množstvo vyšetrení. Základom sú hematologické a biochemické testy. Cytologické a histologické vyšetrenie potom identifikuje stupeň poškodenia buniek a patologické procesy, ktoré prebiehajú v tkanivách. Na veľké množstvo autoimunitných chorôb existujú genetické testy. Už u mláďaťa zistíme, či môže ochoriť na niektorú z nich.

» Pri **juvenilnej celulitíde** sa šteňatám vytvárajú boľavé miesta s hnisom na očných viečkach, ušných lalokoch, pyskoch. Pri pokročilej a neliečenej forme vznikajú veľké hrče s hnisom v podkoží na celom tele. Ochorenie sa úspešne lieči kortikoidmi (používajú sa u mnohých autoimunitných chorôb) a antibiotikami. Obranyschopnosť zvieratá posilní **Imunovet**, dá sa použiť lokálne aj celkovo. Dvakrát denne aplikujeme na kožu **Audivet**.

» **Autoimunitná hemolytická anémia (chudokrvnosť)** sa prejavuje svetlými



sliznicami a spojivkami, zadúšavosťou a rýchlou únavou. Telo si tvorí protilátky proti vlastným červeným krvinkám, ktoré sa rozpadávajú. V mnohých prípadoch je nevyhnutná transfúzia krvi a hospitalizácia zvieratá. Pri liečbe používame kortikoidy, cytostatiká, antibiotiká. **Korovet** podporuje tvorbu krvi a **Annovet** spomaľuje deštruktívne procesy spôsobené protilátkami.

» Väčšina z nás pozná reumu u ľudí. U zvierat sa vyskytuje **autoimunitná polyartritída** sprevádzaná zápalom vo všetkých kĺboch a následne vznikom artrózy. Ide o veľmi bolestivé ochorenie, ktoré sa prejavuje opuchom kĺbov a krívaním, často sa vyskytuje u mačiek. Ľuďom sa veľmi často z dôvodu pokročilej artrózy nahrádzajú postihnuté kĺby umelými – tak sa odstraňuje

bolestivosť. Tento typ operácie sa u zvierat rieši veľmi ťažko. Vďaka svojim jedinečným detoxikačným účinkom zbaví **Cytovet** telo odpadových látok, ktoré vznikajú pri chronickom autoimunitnom zápale. Ďalej je veľmi prospešné striedať v trojtýždňových intervaloch **Regavet** a **Renovet**. **Skelevet** vyživí kĺby a väzy, podieľa sa aj na regenerácii chrupaviek.

» **So syndrómom suchého oka** (lat. *keratokonjunktivitis sicca*) sa často stretávame u jorkšírskych teriérov, cavalierov, naháčov a perzských mačiek. Existujú dve príčiny: znížená tvorba slz z hľadiska množstva alebo znížená kvalita slz, ktoré neobsahujú lipidy, teda rohovka sa dostatočne „nepremazáva“. V okolí očí sa na viečkach objavujú šupiny a hnis, spojivka je červená a v pokročilom štádiu sa na rohovke usadí pigment a zvieratá oslepnú. Nevyhnutné je doživotné aplikovanie kvapiek alebo premiestnenie vývodu slinnej žľazy do spojivky dolného viečka – oko sa potom zvlhčuje slinami. Pomoc Energy: jednu kapsulu **Cytovetu** nariedime do 100 ml vody a roztokom oko 2x denne vyplachujeme.

» **Chronický zápal čriev** sprevádzajú hnačky, zvracanie, chudnutie, plynatosť, zväčšený objem brucha a nekvalitná srst. Dôkaz o ochorení robíme pomocou krvných testov a biopsie steny čreva. Aplikujeme kortikoidy, cytostatiká, nevyhnutná je aj diéta. Choré zvieratá užívajú 2x denne **Regavet** spoločne s **Probiovetom** a **Cytovetom**.

MVDr. LUCIE MÍKOVÁ



Na čakanku sa nečaká

Čo si predstavíte, keď sa povie čakanka? Modré kvietky, biele alebo červené šalátové listy či azda sirup alebo náhradu kávy? To všetko môže byť čakanka!

ČO JE ZAČ?

Ide o rastlinu z čeľade hviezdnicovitých, podčeľade čakankovitých. Rozšírila sa po celej Európe, Ázii a severnej Afrike. Ale nie je čakanka ako čakanka – my sa zameriame na čakanku obyčajnú a šalátovú.

LIEČIVÝ NÁLEV, CIGÓRIA, SIRUP

Modré kvietky rastúce pri cestách a na lúkach boli nazvané čakankou z veľmi romantického dôvodu. Vraj svojou farbou pripomínali oči dievčat čakajúcich na svojich mládencoch vracajúcich sa z vojny. Aj pre oči je čakanka veľmi prospešná. Z kvetov a listov vyrábali skúsení bylinkári nálev, ktorý sa používal na výplachy očí pri zápaloch spojiviek, na zábalý ekzematickej pokožky a proti vráskam.

Z horkého koreňa **čakanky obyčajnej** sa vyrába náhrada kávy známa ako cigória alebo melta. Jej špecifická horkastá chuť pripomína kávu a jej výhodou je, že nedráždi žalúdok a neobsahuje kofeín.

Čakankový sirup sa vyrába tiež z koreňa tejto rastliny. Má zanedbateľný obsah kalórií – len 5–6% cukrov a nízky glykemický index. Zato obsahuje minerály, vitamíny a veľmi vysoké percento vlákniny. Napriek tomu svojou schopnosťou sladenia dobieha med. Môže byť skvelým pomocníkom pri redukcii hmotnosti alebo skrotení cukrovky, pomáha regulovať hladinu cukru v krvi a citlivosť voči inzulínu. Skvelé je, že sirup neškodí zubnej sklovine ako iné sladidlá. Práve naopak, posilňuje sklovinu minerálmi a pôsobí vraj preventívne aj proti zubnému kameňu. Použiť sa dá v studenej aj teplej kuchyni.

ČAKANKA ŠALÁTOVÁ

Druh nazývaný **čakanka šalátová** je dvojročná zelenina, ktorá má svoju sezónu v chladných mesiacoch roka od jesene do jari. Je to skvelé na spestrenie jedálneho lístka vitamínmi v období,

keď sa prirodzene nenazbiera veľa čerstvej listovej zeleniny. Bola vyšľachtená z divokej čakanky, nejde teda o čakanku obyčajnú. Belgičania objavili šalátovú čakanku v 19. storočí, keď nechali prezimovať korene rastliny v pôde svojich skleníkov. Korene vyklíčili bez prístupu svetla a oni pozbierali svetlé, ale veľmi krehké a pikantné puky s výraznou arómou. Belgicko a Francúzsko sú čakankovými veľmocami aj dnes. Biela čakanka je veľmi aromatická, červená je jemnejšia. Skladovať ju musíte na tmavom a chladnom mieste, teda ideálne v chladničke, zabalenú do vlhkej utierky. Tak vám vydrží aj týždeň. Listy čakanky sú zložené predovšetkým z vody a obsahujú minimum kalórií.

PREČO JEŠŤ ČAKANKU

Táto rastlina je zdrojom rozpustnej vlákniny inulínu fungujúcej zároveň ako prírodné prebiotikum a podporujúcej rast prospešných črevných baktérií. Má tak pozitívny význam pre naše trávenie, črevá, vylučovanie, zrýchlenie metabolizmu a detoxikáciu. Obsiahnuté horčiny prospejú pečeni, obličkám, ale aj srdcu a podporia vylučovanie žlče. Čakanka spôsobuje pocit sýtosti, čo ocenia najmä dietetici. Nájde sa v nej vitamíny skupiny B, vitamín A, C, E, minerály ako meď, draslík a železo.

NA ČO SI DAŤ POZOR?

Pre veľký obsah inulínu by si mali na konzumáciu čakanky a čakankového sirupu dať pozor osoby trpiace syndrómom dráždivého tračníka, ľudia s Crohnovou chorobou a chorobami čriev. Aj zdraví jedinci môžu mať problém s väčšou plynatosťou.

VYUŽITIE V KUCHYNI

Čerstvé čakankové listy s vynikajúcou korenistou a horkastou chuťou sa dajú ideálne kombinovať v šalátoch s niečím sladkým, ako je pomaranč, jablko, hruška, melón, mango a figy. Alebo sa nasekané chrumkavé listy dajú pridať do cestovín a rizota. Skvelo sa dopĺňajú s vajcami, šunkou, syrom, orechmi a napríklad aj s avokádom. Čakankové listy môžeme plniť a zapekať so syrom, piecť, dusiť, grilovať, vyprážať. Sú vhodné ako predkrm, hlavný chod či príloha. Dá sa z nich pripraviť aj polievka, napríklad v Taliansku je veľmi obľúbená polievka z čakanky a bielej fazule.

MÔJ POHĽAD

Priznám sa, že čakanku, myslím tú listovú, som objavila až nedávno. Mám ju veľmi rada zapečenú, ale aj v šalátoch alebo rizote s kozím syrom, pretože osobne som veľký fanúšik jej horkastej chuti. Čakankový sirup ako lowcarb (nízkosacharidové) sladidlo u nás frčí dosť. Aj pre klientov vymýšľam a pripravujem recepty na dezerty sladené týmto sirupom, ktoré si človek môže dopriať, aj keď si dáva pozor na líniu alebo je cukrovkár.

Krásny marec, pikantný a sladký ako čakanka, vám praje ZUZANA KOMŮRKOVÁ



KRÉMOVÁ POLIEVKA ZO ZEMIAKOV A ČAKANKY S KREKETAMI

1 cibuľa, 2 lyžice masla, 350 g zemiakov, 450 g bielej čakanky, 600 ml zeleninového vývaru (alebo vody a bio zeleninového bujónu), 1 bobkový list, 120 ml smotany na varenie, ¼ lyžičky soli, čierne korenie podľa chuti, 1 lyžica olivového oleja, 100 gramov malých kreviet, ¼ citróna, čerstvá petržlenová vňať na dozdobenie

Nakrájame cibuľu, zemiaky na kocky, ¾ čakanky na prúžky a všetko potom na masle v hrnci ľahko orestujeme a podlejeme vývarom. Pridáme bobkový list, varíme asi 15 minút. Vlejeme smotanu, 5 minút povaríme, bobkový list vyberieme a rozmixujeme dohľadka. Dochutíme soľou a korením. Na panvičke na olivovom oleji orestujeme krevety a zvyšnú čakanku, pokvapkáme citrónom. Polievku dáme do taniera, dozdobíme krevetami s čakankou a petržlenovou vňaťou.



OVOCNÝ ŠALÁT

1–2 puky červenej čakanky, 1 pomaranč, ½ manga, 100 ml olivového oleja, 2 lyžičky medu, 2 lyžičky bieleho vínneho octu, soľ, čierne korenie

Čakanku nakrájame na prúžky, z olúpaného pomaranča oddelíme jednotlivé mesiáčky a tie zbavíme tenkej šupky, mango nakrájame na tenké plátky. Všetko dáme do misy a premiešame. Z oleja, medu, vínneho octu, soli a korenia vymiešame zálievku, ktorou šalát ochutíme.

ŠPAGETY S ČAKANKOU A PANCETTOU

špagety na 4 porcie, 1 polievková lyžica olivového oleja, 1 šalotka, 150 g pancetty, 150 g červenej čakanky, 50 ml bieleho vína, soľ a čierne korenie, parmezán alebo pecorino

Špagety uvaríme podľa návodu a scedíme. Vo veľkej panvici orestujeme na olivovom oleji nakrájanú šalotku a pancettu na prúžky, potom pridáme prúžky čakanky a restujeme asi 2–3 minúty. Zalejeme vínom a necháme tekutinu odpariť. Vmiešame uvarené špagety, dochutíme soľou a korením. Na tanieri môžeme posypať strúhaným syrom.



ZAPEKANÁ ČAKANKA

4 čakankové puky, 8 plátkov schwarzwaldskej šunky, 100 g tvrdého syra (Gruyère, ale môže byť aj gouda, ementál), 200 g smotany na šľahanie, soľ, korenie, štipka muškátového orieška

Čakankové puky rozkrojíme na polovice a buď ich krátko povaríme v osolenej vode alebo ich orestujeme na panvici z oboch strán. Obalíme šunkou a naskladáme do zapekacej misky vedľa seba. Posypeme nastrúhaným syrom, zalejeme smotanou so štipkou soli, korenia a muškátového orieška. Pečieme v rúre vyhriatej na 190 °C 15–20 minút. Podávame s bielym pečivom alebo zemiakmi.

MAKOVÉ LOW CARB TORTIČKY

40 g mletého maku, 40 g strúhaného kokosu, 1 lyžička kypriaceho prášku do pečiva, ½ lyžičky pomarančového prášku alebo citrónovej kôry, 2 vajcia, 60 g čakankového sirupu, 70 g kokosového oleja + na vymazanie zapekacích pohárikov, 2 hrste lyofilizovaného ovocia

Štyri zapekacie mištičky/poháriky vymažeme kokosovým olejom. V mise zmiešame kokos, mak, kypriaci prášok, citrusovú kôru, pridáme 2 vajcia, osladíme čakankovým sirupom a pridáme tuk. Nakoniec do zmesi vmiešame lyofilizované ovocie. Nádobky naplníme zmesou do troch štvrtín a môžeme variť v parnom hrnci na pare cca 35 minút. Alebo ich vložíme do rúry vyhriatej na 165°C a pečieme cca 20 minút. Na tanieriku dozdobíme ovocím a môžeme ešte doslaďiť čakankovým sirupom.



Vzťah s narcistom

Dbáme na kvalitu jedla, na to, aby sme mali dostatok všetkého, riešime zdravé bývanie. Kupujeme či pestujeme bio ovocie a zeleninu, máme mäso z ekologického chovu, pijeme čistú vodu. Máme chatu alebo dom v prírode, zelenú energiu. Staráme sa o svoje telo. Cvičíme, hľadáme lekárov a celostných terapeutov a užívame odporúčané preparáty. Bez toxínov. Bio. Sme však spokojní vo svojich vzťahoch?

„Každý, kto miluje, stáva sa skromným. Dalo by sa povedať, že tí, ktorí milujú, vzdali sa časti svojho narcizmu.“
SIGMUND FREUD

Niektoré vzťahy sú totiž „ne-bio“. Sú toxické. Môžu to byť vzťahy v rodine, práci, aj medzi priateľmi. Zamyslime sa. Možno sa vám počas života stalo, že ste premýšľali, prečo niektoré vzťahy akoby zrazu prestali byť kompatibilné. Poznáte tie situácie z jednej či druhej strany: že čokoľvek poviete, vyvolá neadekvátnu reakciu alebo naopak, niekto povie niečo, čo irituje vás. Áno, aj jedna kvapka jedu v pohári čistej vody vie narobiť galibu. Ale keďže vieme, že ľudia nám prichádzajú do života, aby sme si navzájom niečo ukázali a aby sme sa navzájom niečo naučili, medziľudské skúsenosti sú prínosom. V konečnom dôsledku nám pomáhajú bližšie spoznať seba, nastaviť si hranice a žiť pravdivo v súlade so sebou. Keď sa dozvieme zopár faktov, ktoré vychádzajú z výskumov ľudí zaoberajúcich sa psychikou človeka, poskytne nám to iný uhol pohľadu. Informácie nesú v sebe veľkú silu. Keď ich máme, už netreba bojovať s abstrakciou, domýšľaním, neistotou. Informácie v tomto článku môžu pomôcť vysvetliť a zadefinovať toxický vzťah s narcistom - a to je prvý krok k oslobodeniu a vyliečeniu sa. Možno príde Aha! moment a následné rozhodnutie vydať sa inou cestou. Je to na každom z nás.

MOJA SKÚSEŇ S ČLOVEKOM S PORUCHOU OSOBNOSTI

Podľa prieskumov majú psychologickú poruchu – narcistickú poruchu osobnosti - dvaja z desiatich ľudí. Teda dvadsať percent z nás. S toxickým vzťahom, s odstupom času ľahko badateľným, no vtedy nepochopiteľným, prekvapivým a zraňujúcim som sa stretla kúsok po mojej tridsiatke. Bol to jeden z mojich kolegov, človek, ktorý ma na začiatku očaril. Tak ako očaril aj šéfa, ktorý ho zobral do nášho tímu. Bol to odborník na svojej pracovnej pozícii. Počas obeda som s ním mohla debatovať v dosť širokom zábere, čomu som sa veľmi tešila. Naše deti boli v podobnom veku a vyzeralo to na možné priateľstvo. Radosť chodiť do práce! Prešlo niekoľko mesiacov, firma fungovala a prosperovala, bolo treba začať sa prispôbovať jeden druhému. Nič dramatické, klasika tímovej práce. Vyjstí si v ústrety, zohľadní svoje a vzájomné potreby a prispôbiť ich požiadavkám firmy. Dohodnúť sa. Skrátka, prirodzené veci. A zrazu bol problém. Ráno som sa stretla s kolegom na parkovisku, s úsmevom som ho pozdravila, začínal sa ďalší pekný deň. Pociťovala som náhlu zmenu, jeho energetika a slovná reakcia nezodpovedala tomu, čomu boli dané základy. Nepochopiteľné. Robil si žarty? Zle sa vyspal? Nevedela som nič iné, ako prekvapene, nechápavo a zaskočené zareagovať. Zmenené správanie pokračovalo. Premýšľala som, čo sa udialo, či ja niečo robím zle, začala som o sebe pochybovať. Nie vždy sa dá všetko odkomunikovať. V priebehu ďalších dní som zistila, že podobný scenár sa odohráva aj okolo mňa. On verzus ďalší kolegovia. Žiadna spolupráca. Intrigy. Uštipačné poznámky. Znevažovanie. Faloš. A tak dookola, až kým neodišiel z firmy. Je zaujímavé pozorovať sa na rôznych úrovniach vývoja. Ako reaguje srdcová čakra, solar plexus a celý človek? Emócie a telo? Dá sa zažiť všeličo a predsa nechať srdce otvorené. Otvorené sebe a novým príležitostiam. Byť tolerantný, vedomý si svojej hodnoty, nebrať veci osobne a ísť ďalej. Keď nekompatibilitu vo vzťahu odhadneme na začiatku, keď počúvneme svoju intuíciu, vzťah s narcistom nás hlboko nezasiahne. Keď sa zamotáme, je to horšie. Dynamika vzťahu s narcistom je pre obe strany návyková. Na jednej strane ochota, záujem, odpúšťanie a úsilie vychádzať v ústrety, aby vzťah fungoval, na strane druhej nechť očariť, túžba po pozornosti a manipulácia. Keď si vás narcista omotá okolo prsta nasleduje bezohľadnosť, sebeckosť, ľahostajnosť, túžba po nových kontaktoch a moci. Taká emocionálna horská dráha. Aj tu však vnímajme rovnováhu a lekciiu, ktorú obe bytosti potrebujú pre svoj vývin.

KTO JE NARCISTA?

Narcista využíva vzťahy, ľudí a aj predmety. Náhli sa životom za vlastnými úspechmi, obdivom a mocou. Preceňuje vlastnú dôležitosť a schopnosti, hoci niekedy to skrýva za skromnosť. Bližšie sa stýka iba s tými, ktorí sú podľa neho výnimoční. Koncentruje sa na výhody z toho vyplývajúce. Často závidí. Má povýšenecké a znevažujúce postoje a správanie sa. Narcistovi to však neprekáža. Do určitej miery si môže byť vedomý svojich činov, ale rýchlo zabúda, aký deštruktívny vplyv môže mať jeho správanie sa na človeka, ktorý je mu blízky. Narcista je extrémne citlivý na kritiku. Jeho typickou reakciou je racionalizácia, projekcia, hnev a manipulácia. Narcizmus sa obvykle vyvíja z narušenej primárnej citovej väzby na rodičov. Dieťa uverí, že má určitý nedostatok, ktorý z neho robí u rodiča nechcenú osobu. Napríklad, ak boli rodičia nedostupní, nespoľahliví alebo extrémni v priveľkej chvále či kritike. Od rodičov sa dieťa naučilo psychologicky manipulovať. Práve to sa považuje za najsilnejší externý predpoklad narcistickej poruchy. Skrátka, krehká minulosť a veľkolepá súčasnosť. Dospelý narcista si plní potreby súvisiace s nenaplnenými výchovnými a väzbovými potrebami v detstve. Vytvára si narcistickú zásobu. Cez ňu si robí zo sveta bezpečné miesto. Nie všetci narcisti sa správajú rovnako. Existuje široké spektrum, od grandióznych až po skrytých. Pri grandióznych narcistoch je hlavnou zbraňou vytvorenie si väzieb a potom znevažovanie a vytvorenie pochybností o hodnote ľudí. Držia ich tým v područí. Sú očarujúci, ale empatickí iba naoko. Skrytí narcisti vytvárajú o sebe dojem láskavého človeka, ktorý pomáha ľuďom a je altruista, no v skutočnosti je manipulatívny. Obviňujú a zahanbujú, aby si zabezpečili vyššiu pozíciu vo vzťahu. Skrytí narcisti vás o čosi jemnejšie ako grandiózni poučajú o tom, prečo je niečo práve vaša chyba. Narcizmus je súčasťou temnej triády – narcizmus, machiavelizmus, psychopatia. Prekrývajú sa.

TRI FÁZY VZŤAHU

Idealizácia

Narcista vie byť na začiatku vzťahu očarujúci. Vám i zvyšku sveta ukazuje všetky svoje dobré stránky. Vie si získať dôveru a náklonnosť. Ste poctení, že si vás vybral. Za partnera, priateľa. Vzťah sa zdá byť neskutočný. Rýchlo hovoria o zblížení. Dajú vám pociťiť, akí ste výnimoční, súcitní a inteligentní a ako sú radi, že môžu byť vo vašej prítomnosti.

Devalvácia

V bežnom vzťahu začína mať vzťah pravidelný vzor, rutinu. Malo by dôjsť k zblížovaniu. Ale narcista začína vzťah znehodnocovať. Neznesie nudu a rutinu. Začína posudzovať, kritizovať a zhadzovať. „Si príliš citlivý.“ „Neistý.“ Málokedy od neho počuť úprimné ospravedlnenie. Presúva zodpovednosť na druhého. „Ty si povedal toto a toto.“ Narcisti nevedia udržiavať dlhodobé vzťahy.

Odmietnutie

V tejto fáze partneri spolu bežne vychádzajú a prosperujú. Sú schopní komunikovať o nezhodách a konfliktoch. Narcista sa nudí, všetku zábavu už zo vzťahu vyčerpal. Narcistickú zásobu naplnil. Hľadá ďalej. Odmietá a vyhadzuje zo svojho života každého, kto nenaplnia jeho potrebu po pocite dôležitosti. Vzťah vyvrcholí tým, že narcista ubližuje tým, s ktorými sa zblíži. Zámerne spochybňuje skutočnosti, manipuluje priebeh situácií tak, aby partnera prinútil pochybovať o vlastnej pamäti, vnímaní, rozume. „Čo nevieš, čo si povedal?“ Narcista necíti výčitky svedomia ako emocionálne zdraví ľudia. Nemá snahu o zmierenie. Podvádza. A hľadá niekoho ďalšieho, vhodného



» a zaujímavého, kto mu doplní emocionálnu zásobu. Tri fázy sa vo vzťahu často opakujú.

Narcisti sú schopní kontrolovať svoje správanie. Vyberajú si, koho, kedy a kde budú zneužívať. Obyčajne sú to ľudia, ktorí sú im najbližší. S minimom svedkov. Veď čo ak by niekto videl ich správanie? Stratili by status.

Ideálnym partnerom pre narcistu je inteligentný človek, ktorý má rozvinutú empatiu a súcit. Je dobrosrdečný a má humanitárne záujmy. Vyznáva vysoké morálne hodnoty. Je úprimný, priateľský a otvorený. Úspešný človek s finančným a hmotným zázemím. Človek, ktorý je zaujímavý a má jedinečné dary a schopnosti. Býva plachý a neistý, ľahko tvarovateľný a vnútorne či navonok krásny. Taký ich vie na čas zasýtiť.

UČENIE SA CEZ VZŤAHY

Každý vzťah nám niečo zrkadlí. Ak nie sme vo vzťahu spokojní, je vhodné preskúmať, akých sme mali rodičov, aké máme sebavedomie, či popierame svoje potreby alebo sme priveľmi dôverčiví a naivní, empatickí a odpúšťajúci. Nie náhodou si do života pritiahneme určitých ľudí. Protiklady sa priťahujú a liečia. Narcista ocení, že jeho partner hľadá v ľuďoch to najlepšie. S narcistom sa vieme cítiť aj extrémne dobre. Vie stríadať zneužívanie so skutočne pozitívnymi zážitkami. Nastáva traumatická väzba. Až taká, že sa môže objaviť a rozvinúť posttraumatická stresová porucha. Objavujú sa depresie a úzkosť, nespavosť a plačlivosť. Alebo strata chuti žiť. To všetko je dôsledkom vzťahu, ktorý bol na začiatku taký výnimočný a silný.

Narcista v podstate partnera vycvičí tak, aby zostal a naďalej mu dával svoju lásku.

Všetky vzťahy nám niečo dávajú. Každý je učiteľom a zároveň žiakom. Ak ste spoznali, lebo sa to možno týka aj vás, tak začnite hlboko premýšľať. Lebo narcistické vzťahy ničia ľudí zvnútra. Dôležitý je prvý krok – pripustiť možnosť, že žijete v narcistickom vzťahu. Možno ste sa dozvedeli, že aj predchádzajúce vzťahy tohto človeka išli podľa podobného scenára. Ak ste sa sám/sama našli v opise narcistu, je to podnet na zamyslenie. Narcistické spektrum je veľmi široké. A nikdy nič nie je definitívne. Áno, vždy hľadám v ľuďoch to najlepšie. Opustiť akýkoľvek hlbší vzťah je ťažké a narcistický vzťah nie je výnimkou. Je to aj preto, lebo do týchto vzťahov sa investovalo množstvo energie, času a úsilia, aby fungovali. Nemôžeme zmeniť svojho partnera, kolegu, priateľa. Vždy sa môžeme zmeniť len my sami. Ak nie sme spokojní s tým, akých ľudí máme okolo seba, ak nie sme šťastní vo vzťahoch, pozrime sa najskôr pravdivo na seba, do seba a zmeňme to, čo sa nám nepáči na nás samých. To je to jediné, čo môžeme. A okruh blízkych ľudí sa zmení tiež. Uniknúť z emocionálneho zneužívania a toxických vzťahov je absolútne nevyhnutné. A vždy je možné požiadať o pomoc.

„V určitom bode si musíš uvedomiť, že niektorí ľudia môžu zostať v tvojom srdci, ale nie v tvojom živote.“

TARA WESTOVER

S láskou k životu a poznaniu DANA HÜBSCHOVÁ
www.knihavita.sk, www.centrumgara.sk

SALUS

VERNOSTNÝ PROGRAM

NAKUPUJTE KAŽDÝ MESIAC PO DOBU 12 MESIACOV MINIMÁLNE ZA 29,90 EUR. NEZÁLEŽÍ NA TOM, KTORÝM MESIACOM V ROKU ZÁČNETE. PO UKONČENÍ OBDOBIA 12 MESIACOV A SPLNENÍ UVEDENEJ PODMIENKY ZÍSKATE NÁROK NA VERNOSTNÝ BONUS V HODNOTE 40 EUR. BONUS VÁM BUDE OZNÁMENÝ V RÁMCI MESAČNÉHO VYÚČTOVANIA. BONUS SA DÁ ČERPAŤ IBA JEDNORAZOVO POČAS 1 MESIACA. AK HODNOTA VÁŠHO NÁKUPU NEPRESAHNE 40 EUR, ZAPLATÍTE ZA VÁŠ NÁKUP SYMBOLICKÉ 1 EUR. NEVYČERPANÁ HODNOTA BONUSU PREPADÁ, NEDÁ SA PREVIESŤ DO ĎALŠIEHO OBDOBIA, ANI VYPLATIŤ.

ČERPANIE BONUSU
V mesiaci čerpania vernostného bonusu je automaticky splnený minimálny nákup 29,90 € v danom mesiaci. Bonus sa dá čerpať iba jednorazovo počas 1 mesiaca. Ak podmienky vernostného programu prerušíte, opäť sa vraciate na začiatok. Plnenie vernostného programu môžete sledovať na www.energy.sk vo vašej Pracovni poradcu.

KÚPELNÝ BONUS
Po troch rokoch neprerušeneho vernostného programu získate nárok na KÚPELNÝ BONUS, zľavu vo výške 30 % na týždenné ubytovanie s plnou penziou v Kúpeľoch Podhájska www.energy-podhajska.sk.

PODMIENKY VYPLATENIA SALUS ODMENY V ROKU 2023

- » 1. klient, ktorý začal plniť podmienky Salusu v roku 2022 (minimálna hodnota nákupu za 25 €) plynule pokračuje s plnením v roku 2023. Hodnota povinného nákupu je navýšená na 29,90 € mesačne
- » 2. všetky výplaty bonusu prvých 6 mesiacov v roku budú činiť 35 € (t.j. jún 2023 je posledným 12. mesiacom, kedy klient nakúpil za 25 € / 29,90 €, v júli 2023 prebehne výpočet, v auguste 2023 klient môže čerpať Salus v hodnote 35 €)
- » 3. od ukončeného 7. mesiaca v roku 2023 bude výplata Salusu činiť 40 € (t.j. júl 2023 je posledným 12. mesiacom plnenia podmienky vernostného bonusu, v auguste 2023 prebehne výpočet, v septembri 2023 je vyplatený bonus vo výške 40 €)
- » 4. každý ďalší mesiac bude vyplatený bonus vo výške 40 €

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



Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

VZÁCNÁ A LIEČIVÁ BRADA STARCA – KORALOVEC JEŽOVITÝ

Niektorými svojimi liečivými účinkami predbehne obľúbenú hlivu ustricovú aj shitake. Jeho tvar nepripomína hubu, ale skôr koral. Vďaka svojmu nezvyklému vzhľadu získal koralovec ďalšie názvy, ako napríklad levia hriva, brada starca, morský koral, opičia hlava, ježko či biela bambuľa. Považuje sa za úžasnú pochúťku a v Číne sa pestuje vo veľkom. U nás sa dá nájsť len výnimočne, nesmie sa zbierať, ale dá sa pestovať v domácich podmienkach.

Blahodarné vlastnosti húb boli zaznamenané mnoho storočí pred našim letopočtom a ich zber si vyžaduje výborné znalosti. „Brada starca“ sa prehladala, ale už po prvom popise účinkov ju začali hojne využívať ako prostriedok na upokojenie ducha. V Európe sa teší obľube až v posledných desaťročiach. Veľký význam má aj v prírode, zaraďuje sa medzi dekompozitory, saprofágy, ktoré rozkladajú organickú hmotu pre ďalšie organizmy.

CHUŤ MORSKÝCH PLODOV S CHRENOM

Koralovec ježovitý (*Heridium erinaceus*) je parazitujúca huba rastúca od augusta do decembra na severnej pologuli, predovšetkým v Číne a Japonsku, kde ju nazývajú *yamabu shitake* či *houtouku*. V Európe sa dá nájsť v Británii, Srbsku, Arménsku a v Grécku. Objavuje sa na živých a mŕtvych kmeňoch stromov, najmä na buku, dube a na jaseňi. Prvý nález na našom území bol publikovaný v roku 1927.

Plodnice majú neobyčajný oválny tvar o veľkosti 10 až 30 cm, nedá sa rozlíšiť, čo je klobúk a čo hlúb. Z plodnice, ktorá má v čase zrelosti bielu farbu, vyrastajú až 6 cm dlhé ostne. Dužina je mäkká a šťavnatá, chuťou pripomína morské plody s jemným nádychom chrenu. V čase, keď sa huba bežne predávala v reštauráciách, používala sa ako alternatíva homára. Na Slovensku je koralovec chráneným druhom a nesmie sa zbierať.

LÁTKA, KTORÁ DALA NÁZOV HUBE

Latinský prívlastok „erinaceus“ je odvodený od jednej z najdôležitejších látok obsiahnutých v koralovci, erinacínu. Ten podľa posledných výskumov dokáže pozitívne pôsobiť na nervový systém, zlepšuje pamäť, myslenie a koncentráciu. Erinacín

pomáha regenerovať mozgové tkanivo a štúdie ukázali zlepšenie stavu u pacientov s Alzheimerovou a Parkinsonovou chorobou. Presný mechanizmus pôsobenia je stále predmetom výskumu. Huba sa používa ako doplnok na liečbu depresie a nespavosti, predovšetkým u žien. Zmierňuje psychické napätie, stres, celkovo povzbudzuje organizmus. Erinacín je prospešný aj pri liečbe úzkosti, zvýšenej podráždenosti a podľa niektorých štúdií sa spozorovalo zlepšenie stavu pacientov po mozgovej mŕtvici. Koralovec obsahuje okrem erinacínu aj vysoký podiel bielkovín, draslíka a fosforu. Ďalej aminokyseliny, polypeptidy, zinok, selén, železo, atď.

VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

Okrem nervového systému pôsobí „levia hriva“ vďaka protizápalovému účinkom na naše trávenie, predovšetkým na žalúdok a črevá. V čínskej medicíne sa využíva na posilnenie sleziny, odstránenie horúčosti, pri bolestiach brucha, pálení záhy, nechutenstve a gastritíde.

Huba je vzpruhou pre imunitný systém vďaka antioxidačným účinkom, podpore rastu dobrých baktérií v črevách a redukcii tých nežiaducich. Používa sa ako podpora organizmu u niektorých autoimunitných ochorení. Štúdie sa počas posledného desaťročia zameriavajú na pozitívny vplyv huby na aktivitu makrofágov a lymfocytov, a tým možné protinádorové účinky.

Zaujímavé využitie vyzorovali Indiáni, ktorí si hubu rozomletú na prášok dávali do otvorených rán na zmiernenie bolesti, zastavenie krvácania a prevenciu zápalu. Koralovec podporuje aj zdravie srdca tým, že zlepšuje pomer „dobrého“ a „zlého“ cholesterolu, pomáha zachovať priechodnosť a pružnosť ciev a znižuje hladinu cukru, lipidov a triglyceridov v krvnom riečisku. Ďalej sa používa ako podpora pečene a močového mechúra, má priaznivý vplyv na akné, ekzémy či kožné alergie, je skvelým doplnkom pri regenerácii tkaniva po omrzlinách a popáleninách, zlepšuje stav kĺbov a pružnosť pokožky. Možné využitie sa ukazuje aj pri liečbe niektorých typov rakoviny, v tejto oblasti stále prebieha množstvo štúdií po celom svete. Z prípravkov Energy nájdete „bradu starca“ v **Mycohepare**, ktorý náleží k prvku Drevo a ovplyvňuje dráhu pečene a žľáz.

ONDŘEJ VESELÝ

SÚŤAŽ SO ZELENYMI POTRAVINAMI

Kúpte aspoň 1 sadu Zelených potravín alebo terapeutických olejov z aprílovej akciovej ponuky a odpovedzte na súťažnú otázku:

Ktoré zo Zelených potravín ste používali a ako vám pomohli?

NA 15 ŠŤASNÝCH VÝHERCOV ČAKAJÚ ZAUÍMAVÉ CENY!

- 1.–2. cena: **Módna nákupná taška zn. Reisetel, Spiron, Qi coffee, Spirulina Barley, Fytomineral**
3. cena: **Cestovná toaletná taška zn. Reisetel, Zen, Qi collagen, Raw Aguaje**
- 4.–15. cena: **Qi drink, šampón Protektin, Organic Goji**

Odpovede posielajte do **30.4. 2024** mailom na adresu: letnasutaz@energy.sk, alebo poštou na adresu: Energy, spol. s r.o., Ulica mládeže 43, 945 01 Komárno. K odpovedi uveďte prosím svoje **meno, registračné číslo, doručovaciu adresu a telefón.** **UPOZORNENIE:** svojou účasťou na súťaži dávate súhlas so zverejnením vášho príspevku v magazíne Vitae alebo na sociálnych sieťach.

... ako seba samého! (?)

Patrím ku generačnej skupine, ktorá už nie celkom rozumie všetkým aspektom dnešného sveta. Niežeby sme nechceli, ale naša psycha rástla a dozrievala v iných spoločenských podmienkach, ako sú tie dnes ponúkané/vnucované „prsteňom moci“ informačnej doby.

Samozrejme, každá epocha má svoje klady aj zápory, tú našu nevnímajúc. No pocit izolácie, ktorý je ubíjajúcim faktorom pre udržanie dobrej kondície srdcovej čakry, nebol pred nejakými päťdesiatimi rokmi až taký dominantný. Aspoň v populácii tzv. východného bloku sme udržiavali schopnosť žiť v kolektíve, s kolektívom, pre kolektív. Prostredníctvom citov, ktoré sú pre takýto modus potrebné sme boli v neustálom priamom kontakte s najbližším, ale aj vzdialenejším sociálnym okolím. A veľkej časti populácie nechýbala ani schopnosť integrovať ako životný program (alebo jeho časť) ideu „Miluj blížneho svojho ...!“ Vo svete konkurencie, izolácie a separovania sa od kolektívu je už pojem „blížny“ často vyprázdnený, nezrozumiteľný. A návrat k prijateľnému stavu spolupráce a súžitia nebude jednoduchý, lebo väčšina populácie si túto „osamelosť individua“ pod tlakom informácií a kadejakých teórií ani neuvedomuje.

SVET MUŽOV A SVET ŽIEN

Blokácia čakry sa menej prejavuje u žien, aj keď doba genderová by toto chcela vymazať. Ale ako ka ždá tendenčná a úmyselná módna odchýlka, aj táto bude mať len podenkové trvanie, nakoľko žena zostane ženou na mnohých úrovniach, aj keď sa svetom preženú akékoľvek „epidémie“. Takže ak budem v ďalšom texte spomínať ženy, budú to ženy par excellence. Samozrejme sa to týka aj pojmu muž a jeho obsahu. Prečo blokácia čakry srdca postihuje menej žien ako mužov? Nuž (v našom spoločenskom prostredí) bývali a verím, že ešte vždy sú dievčatá odmalička vychovávané k väčšej citovosti. Je to pochopiteľná tendencia, pretože ženy majú iné funkcie a prejavy na biologickej a spoločenskej úrovni než muži. Sú spojené s materstvom, dojčením, starostlivosťou o dieťa od útleho veku, lebo ono sa potrebuje naučiť uchopiť svet najskôr cez emócie a až oveľa neskôr pomocou „vypočítavého“, mužsky racionálneho nazerania (rationalis, lat. *rationalis* – početový, účtovný, rozumový, rozumný, závažný). Muži bývajú citlivejší, plačlivejší vo vyššom veku, až po integrovaní vnútornej ženy. (Znížená emocionalita v mladšom veku, zapríčinená výchovnými postupmi rodinného

spoločenstva u nich vedie pri výraznej citovej traume k extrémnym reakciám, pretože sa nenaučili dostatočne efektívne pracovať s citmi od útleho veku. Nevie však, ako je to dnes, lebo za ostatné roky sa aj tieto oblasti života extrémne rýchlo zmenili. Aspoň navonok. A ja už dlhšiu dobu nežijem v priamom kontakte s touto vekovou skupinou.)

VNÚTORNÁ ŽENA A MUŽ

Zablokovaná čakra srdca hrozí u mužov infarktom hojnejšie než u žien. Niektoré štatistiky spred dvadsiatich rokov hovorili, že to bolo najčastejšie vo vekovej skupine od 38 do 44 rokov, teda počas fázy, ktorú pomerne často spomínam a nazvali sme ju „kríza stredného veku“. Udalosti ostatných troch rokov zlomili štatistiky, zrejme toto už neplatí. Udalosti vyvrcholenia „krízy hodnôt“ úplne zmenili všetky dovtedy poznané paradigmy (παράδειγμα, gr. paradeigma – vzor, vzorec, nákras, predloha, príklad, výstraha). Údaje, ku ktorým sa môžeme dopátrať, majú často protichodný charakter. Aj tak je však možné poskytnúť jedincom s rizikom postihnutia niekoľko rád: venovať sa dychovým cvičeniam, zbaviť sa nadbytočného tuku, robiť nenáročný šport (stačia prechádzky so zmenou rytmu a rýchlosti chôdze), menej sa venovať konzumácii alkoholických nápojov a podobne.

Integrácia vnútorného muža ženami je omnoho problematickejšia, pretože ju ešte vždy postihuje patriarchálny spôsob života spoločnosti. Vnútorný muž v žene je nabitý „hnevливou“ negativitou. Zdolanie vnútorného hnevu spôsobeného obmedzeniami sa pomerne často udeje až po otvorení krčnej čakry.

Vynikajúcimi pomocníkmi pre prijatie vnútornej ženy a muža, ako sme ich spomínali, je povedzme kombinácia (mužského) **Korolenu** a (ženského) **Gynexu** v niekoľkonásobnom opakovaní. Nastáva prítom harmonizácia a odblokovanie čakrového systému prostredníctvom vyrovnávania energií meridiánu počatia a riadiaceho meridiánu.

ČAS NA HODNOTU A HODNOTENIE

Presun energetickej pozornosti z dolných čakier nahor v dobe krízy a po nej môže spôsobiť čiastočné zníženie libida. Netreba z toho robiť rodinnú tragédiu. Tiež je dobré radikálne neodsudzovať prejavy nevery (hľadanie lákavejšieho partnera), keď sa sexuálna pozornosť presúva k inému „objektu“. Ak sú partneri k sebe dostatočne pozorní a chápajú situáciu, je veľký predpoklad, že sa k sebe po čase opäť vrátia. Najmä v prípade, ak bol medzi nimi pred krízou láskyplný vzťah.

Aj proces starnutia je veľmi často len dôsledkom nadmerného všimania si seba samého. Na preklenutie problému pomôžu vychádzky do prírody, do lesa s manželkou/manželom (milenkou/milencom) alebo osamote. V tichom objatí prírodou treba popremýšľať nad prioritami doterajšieho života a jeho nasledujúcej etapy. Možno by bolo dobré prejsť regresnou terapiou, jungiánskou psychoanalýzou či navštíviť astrológa a dať si urobiť rozbor horoskopu.

Po otvorení srdcovej čakry sa človek začne správať spontánne, je otvorený a začne „kašľať“ na všetko, čo sa pre neho stalo bezvýznamným.

Jedna zo žiadostí, ktoré poznáme z modlitby Otčenáš, a síce „...a odpusť nám naše viny, ...“, by v preklade z aramejčiny mohla znieť aj takto:
„Uvoľni uzly v nás, aby sme narovnali prosté zväzky našich srdc so srdcami blížnych.“

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Zoznam Klubov Energy

BRATISLAVA

Ján Sído

Krížna 44

82108 Bratislava

Otváracia doba:

Pondelok – Štvrtok 13.00–18.00

» Expres dobierková služba!

» Meranie a harmonizácia zdravotného stavu prístrojmi Supertronic QUEX ED + QUEX S, Sensitiv Imago 530, Sensitiv Imago Aureola, Sensitiv Imago Plazma

» Svetelná kryštálová čakrová terapia

» Frekvenčná analýza prístrojom Fscan

» Poradenstvo v oblasti MLM

Tel.: 02/55566334, 0911997699, 0905635804

E-mail: jan.sido@energy.sk



KOŠICE

Ing. Peter Tóth

Komenského 3

04001 Košice

DOBIERKOVÁ SLUŽBA

» Osobná konzultácia

s Ing. Petrom Tóthom

» Meranie prístrojom SUPERTRONIC a osobná konzultácia a horoskopy s Mgr. Miroslavom Kostelnikom

Otváracia doba:

Pondelok, utorok 9:00–17:00

Streda 9:00–18:00

Štvrtok 9:00–17:00

Piatok 9:00–17:00

Mobil: 0918 477 528

Tel.: 055/633 2000

E-mail: regeneracnecentrum@gmail.com

Web: www.EnergyKosice.sk



NITRA

Ing. Ľudmila Božíková

Sládkovičova 11

94901 Nitra

Otváracia doba:

Pondelok 9:00–11:00, 13:30–16:30

Utorok 13:30–16:30

Streda 13:30–16:30

Štvrtok 13:30–16:30

Piatok 9:00–11:00

Mobil: 0902 908 982

E-mail: bozikova.diacom@gmail.com



BRATISLAVA II.

Ing. Soňa Soyková

Via Natura

Krížna 62

82108 Bratislava

Otváracia doba:

Po–Pia: 9:00–18:00

So: 9:00–12:00

Tel.: 02/55561442

E-mail: vianatura.sk@gmail.com



MARTIN

Ing. Marianna Sokolíková

M. R. Štefánika 46

03601 Martin

Otváracia doba:

Utorok 9:00–12:00, 13:00–16:00

Streda 9:00–12:00, 13:00–17:00

Štvrtok 10:00–12:30, 13:00–16:00

» Meranie a harmonizácia

zdravotného stavu

» Klinická naturopatia, fyto diagnostika

a tradičná čínska medicína

» Frekvenčná analýza a harmonizácia

prístrojom Healy Help

» PORADENSTVO ENERGY VET

Mobil: 0903 568 816

E-mail: andromeda.poradenstvo@gmail.com



KOMÁRNO

Margita Kissová

Dunajská 5

94501 Komárno

Otváracia doba:

Pondelok 9:00–12:00, 13:00–16:00

Utorok 9:00–12:00, 13:00–16:00

Streda 9:00–12:00, 13:00–17:30

Štvrtok 9:00–12:00, 13:00–16:00

Piatok na objednávku

Mobil: 0905 853 490

Tel.: 035/772 0840

E-mail: gitusenergy@gmail.com



NOVÁ DUBNICA

Zuzana Krajčíková-Mikulová

Topoľová 812

01851 Nová Dubnica

DOBIERKOVÁ SLUŽBA

» Osobné konzultácie so

Zuzanou Krajčíkovou-Mikulovou

» Meranie prístrojom SUPERTRONIC

» Škola praktickej čínskej medicíny

www.centrumgara.sk

Otváracia doba:

Pondelok 10:00–17:00

Utorok 10:00–17:00

Streda 10:00–17:00

Štvrtok 13:00–17:00

Piatok 10:00–17:00

Mobil: 0903 535 523, 0908 748 304

E-mail: zuzanamikulova179@gmail.com



PRIEVIDZA

Bc. Alena Medlenová

F. Madvu 33

97101 Prievidza

Otváracia doba:

Utorok 10:00–17:00

Streda 10:00–17:00

Štvrtok 10:00–15:30

Tel.: 046/543 0429

E-mail: slenderko@pobox.sk



TRNAVA

Zlatica Buchová

Pekárska 23

91701 Trnava

DOBIERKOVÁ SLUŽBA

Otváracia doba:

Pondelok 10:00–13:00, 14:00–17:00

Utorok 10:00–13:00, 14:00–17:00

Streda 10:00–13:00, 14:00–17:00

Štvrtok 10:00–13:00, 14:00–17:00

Piatok 10:00–13:00, 14:00–17:00

Mobil: 0905 985 282

E-mail: zlaticabuchova@gmail.com



Takto označený Klub poskytuje meranie prístrojom Supertronic.

ZVÝHODNENÝ NÁKUP

APRÍL 2024

Prebud'te život vo svojom tele

BALÍČEK 2-PRÍPRAVKOV – ZĽAVA 25 %

Lubovol'ná kombinácia zelených potravín /s a bez MATCHA/
a kombinácia Zelených terapeutických olejov

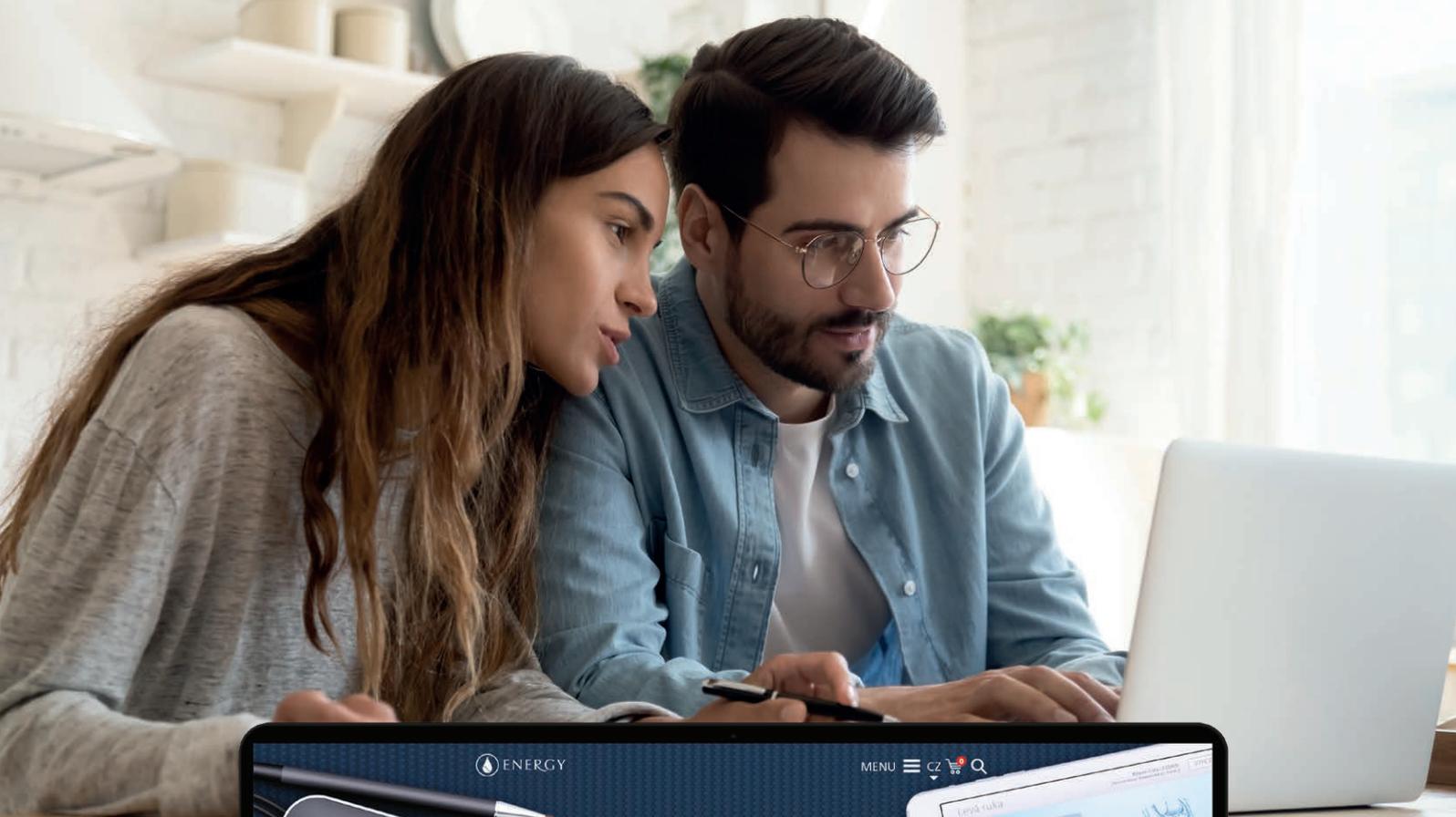
25%
ZĽAVA

Organic Maca
CAPS

Organic Matcha
POWDER

Pectrastou prírody ku zdraviu

Akcia trvá 1.–30. 4. 2024 alebo do vypredania zásob.
Na 1 registračné číslo si môžete kúpiť maximálne 30 akciových balíčkov.
Uvedené prípravky sú výživové doplnky.



ENERGY

MENU CZ

Supertronic

SUPERTRONIC JE DIAGNOSTICKÝ PŘÍSTROJ VYUŽÍVAJÍCÍ PRINCIPU METODY EAV
- Elektroakupunktura dle Dr. Volla -

KLIENT TERAPEUT

EAV - energetická diagnostika

Pomocí měření přesně definovaných akupunkturních bodů zjišťuje energetický stav akupunkturních drah, vnitřních orgánů, jež jsou s těmito drahami spojeny, a také stav anatomicky či funkčně spojených tkání.

Dr. REINHOLD VOLL

Diagnostika Supertronic

VYŠETRENIE VÁŠHO TELA, TESTOVANIE PRÍPRAVKOV NA MIERU

- včasné odhalenie príčiny zdravotných ťažkostí
- zastavenie rozvoja choroby a naštartovanie ozdravovacieho procesu
- prevencia chronických ochorení

» *Objednajte sa v Klube Energy alebo si vyberte terapeuta na www.energy.sk*