



# vitae

**november 2023**

Novinka: Energyfood  
– keď je jedlo vaším  
liekom

Žena je labyrint

Mydlo zo slamihy,  
voňavý darček na  
krásu aj odvahu





## Prípravky mesiaca novembra

**Chladné dni prichádzajú, skoro sa stmieva... Poďme stráviť dlhé večery pekne pri sviečkach, v teple svojich domovov, starajúc sa o svoje telo, tento krát najmä o zovňajšok. Niet zlého počasia, keď sa o seba vieme dobre postarať.**

Pri návrate domov z prechádzky pohľadí na tele aj duši kúpeľ so soľou zo žriedla Podhájska – **Biotermaal**. Je výnimočný obsahom minerálnych látok. Zharmonizuje celý energetický systém, uľaví svalom, kĺbom aj chrbtici, je to balzam na dýchacie cesty. Biotermaal je univerzálny pomocník, okrem kúpeľa ho môžete použiť aj ako kloktadlo pri bolestiach v krku, ako nosnú sprchu alebo na inhalovanie pri uvoľnení dutín.

Za zmienku stojí, že 1900 metrov hlboký vrt v Podhájskej je jediný svojho druhu v Európe. Je to voda z treťohorného mora, veľmi bohatá na prvky a minerály. Klinická štúdia ukázala, že má silnejší efekt pri regenerácii tela než voda z Mŕtveho mora. Po kúpeli ošetríte svoju pokožku **Droserinom**, ktorý sa o ňu postará, aby bola hebká, vyživená a nevysychala.

Funguje totiž ako denný ochranný krém, ktorý zabráni vetru a chladu, aby prenikal do kože. Pri nachladnutí ho ocenia najmä vaše ruky alebo šija a hrudník. Nezapudnite na pery, denne vystavené všetkým vplyvom a zmenám prostredia. Pred spaním a ráno po umytí ich ošetríte prírodným balzomom **Droserin balm** s bambuckým maslom a extraktom z Droserinu, ktorý nielenže krásne vonia, ale vytvorí na vašom úsmeve zamatovú vrstvu, ktorá ošetrí všetky suché miesta. Popraskané pery sa stanú minulosťou. Pribaľte si ho so sebou aj do práce! A teraz, hor' sa do víru chladnej jesene, s vyživeným telom a úsmevom na tvári.

*Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ*

## vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 11, november 2023.

Vydáva: Energy, spol. s r. o., Ul. Mládeže 43, 945 01 Komárno, tel. a fax 035/7731041, 7731045.

Redakcia: Miroslav Havel, e-mail: miroslav.havel@energy.sk (tel. 0905 580 179),

Kateřina Himmelová, Grafická úprava: Radical Design, s.r.o., Jan Urban

Vytlačil: Valeur, s.r.o., Dunajská Streda.

Autori článkov vyjadrujú osobné názory, príp. citujú informácie prevzaté z iných zdrojov, ktoré môžu, ale nemusia byť totožné s názormi vedenia spoločnosti alebo redakcie.



Vedie nás  
rytmus  
prírody

## OBSAH

Editoriál	04
Novinka: Energyfood	04
Seriál pre ženy	10
Chráňme sa pred osteoporózou	13
VET – imunita a kondícia	16
Okienko k duši	22
Gaštany nie sú len na hranie	24
Láska lieči aj bolestné spomienky	28
Bohatá nádielka od Energy	32





## EDITORIÁL

### ODOVDZÁVAME LÁSKU A ĽUDSKOSŤ

V Komárne máme bezdomovkyňu.

Už niekoľko rokov ju ľudia v uliciach stretávajú tehotnú. Je závislá na drogách a zrejme keď nemá nažobrané na svoju dávku, vyrieši to predajom svojho tela.

V pôrodnici bola asi osemkrát, presne sa to nevie. Nemocničný personál ju veľmi dobre pozná. Sotva odrodí, pozviecha sa a už ju nič nezastaví. Jednoducho ujde. O dieťa sa nezaujíma.

Personál pôrodnice vie, čo má robiť. Bábätko čo najrýchlejšie pripraví na transport a putuje do vedľajšieho mesta.

Tam sú usposobení na detoxikáciu novorodencov. Narodilo sa závislé, nechcené a opustené.

Veľa lásky sa takýmto deťom nedostáva.

Ich zdravotný stav, pôvod, systém – je toho priveľa proti. A nie všetky deti to prežijú. Tie, ktoré áno, sú umiestnené do ústavnej starostlivosti. Ošetrojúci personál si drží odstup. Skúste sa vžiť do ich kože, niet sa im čo čudovať.

Akokoľvek si to nechceme pripustiť, tieto deti sú iné. Veľa lásky nezažijú.



To bol aj prípad dievčatka vychovávaného v ústave. Nenahovorila veľa. Bola utiahnutá a takmer vždy sama. Nik veľmi nevyhľadával jej spoločnosť. Tam sa to jednoducho nerieši. Zamestnanci detského domova si raz všimli zvláštnu vec. Dievčatko si čosi dlho kreslilo, papier s kresbičkou zložitou poskladalo a podvečer na záhrade zakopalo. „Divné,“ povedali si zamestnanci ústavu,

ale ďalšiu pozornosť tomu nevenovali. Až jedného dňa riaditeľ detského domova dievčatko dlhšie pozoroval a uvedomil si, že svoj rituál opakuje už pomerne dlho. Zvítazila v ňom zvedavosť. Keď sa deti uložili spať, sám sa vybral do záhrady a na mieste, kde dievčatko kopalo, začal hľadať. Netrvalo dlho a našiel lístoček. Rozobral ho a našiel krásnu kresbičku anjelika a nápis: „Ktokoľvek túto kresbičku nájde, nech vie, že ho veľmi ľúbim.“

Lásku vám nemusí nikto dať, aby ste ju mohli rozdávať. Láska sa deje vždy, keď nás aspoň trochu zaujíma osud ľudí okolo nás. A presne na tomto princípe funguje tá prazvláštna energia okolo našich pripravkov. To je to, čo zosilňuje účinnosť našich pripravkov. Nemusíte tomu veriť, to nie je podmienka účinku. Dôležité je, že ten, kto vám ich dáva, to robí s úmyslom pomôcť. Odovzdať to najvzácnejšie, čo máme, ľudský kontakt a lásku. Nech je sychravý november len okolo vás a vo vás nech ostávajú farby jesene, vôňa jari a krása letných dní.

JOZEF ČERNEK

## Novinka: Energyfood KEĎ JE JEDLO VAŠÍM LIEKOM

Rovnako ako všetky cesty vedú do Ríma, tak aj témy nášho života sa skôr či neskôr vždy stočia k jedlu. Možno je to tým, že patrí medzi prvé a najstaršie ľudské túžby, možno preto, že ho ako máločo vnímame skutočne všetkými zmyslami. Jedlo je našou základnou potrebou aj prvotným hriechom. Môžeme ho milovať rovnako ako lásku, ktorá prechádza žalúdkom, alebo ho preklínať pre chvíle nedostatku, nenaplnenia, diskomfortu a ťažkosti. Jedlo je svet sám pre seba. Je spravidla prvou vecou, po ktorej túžime ráno, a aj poslednou, s ktorou ideme večer po celom dni spať (čo sa ale vôbec neodporúča). Je s nami celý náš dlhý život a napriek tomu, že máme pocit, že sa často obracia proti nám, v skutočnosti stačí málo na to, aby pracovalo v náš trvalý prospech.

### PRVÝ A NAJDÔLEŽITEJŠÍ OKAMIH DŇA

Každé ráno je nepopísaný list papiera, nový začiatok. A záleží len na nás, akú energiu do neho vložíme a ako sa budeme cítiť. Tisíce drobných biologických pochodov v skutočnosti začínajú ešte na sklonku noci s prvými a pre nás ťažko rozoznateľnými lúčmi svetla. Biologické hodiny nášho tela diriguju symfóniu zložitých procesov a aktivujú príslušné orgány a ich systémy tak, aby bol prechod z fázy snívania do stavu bdenia a kľúčový stav prebudenia a naštartovania čo najviac harmonický a najefektívnejší. Tento drobný zázrak života však vyžaduje našu vedomú spoluprácu. Potrebuje nielen správnu energiu, ale aj široké spektrum a pyramídu dobre vybraných nutrientov,







ktoré sú schopné celý systém účinne „poháňať“. Každé ráno tak stojíme na pomyselných križovatkách a len na nás záleží, kam sa vydáme. Môžeme si bez väčšej námahy a ohľadov zvoliť riešenie, pri ktorom podvedome cítime, že nemusí byť správne alebo môžeme vo svojom živote niečo zmeniť. Porozumieme zákonitostiam a rytmom svojho tela, vplyvom sveta, ktorý nás obklopuje, a vydať sa tam, kde strava môže byť nielen potešením, ale pomyselným liekom nášho života.

### SPRÁVNE VECI V SPRÁVNY ČAS

Pretože k cieľu spravidla nikdy nevedie priamo rovná cesta, ani tu neexistuje jedno jediné univerzálne riešenie, hoci by to bolo lákavé a možno vám to aj niekto tvrdí.

Ako *homo sapiens* sme bytosti neskutočne komplikované. To, po čom náš organizmus túži večer, keď sa ukladáme na spánok, je odlišné od toho, čo potrebuje na poludnie, keď by náš výkon mal byť najvyšší. To, čo nás udržia aktívnych cez obed, nie je vždy tým, čo nás najlepšie prebúdzá ráno. A aby toho nebolo málo, tak potrava, ktorá nás posilňuje a zahrieva na jeseň, nemusí byť žiadaným osviežením na jar, alebo dokonca v horúcich letných mesiacoch. Každá z týchto fáz dňa alebo roka je jedinečná. Niektoré z týchto zákonitostí sami vedome či podvedome vnímame a celkom intuitívne niekedy siahneme po potravinách, ktoré sú pre nás v danom okamihu prirodzené a prospešné. V bežnom živote sme však postavení pred realitu času a priestoru, v ktorom sa nachádzame, a ľahko podliehame uponáhľanosti, nadbytku a mámeniu rafinovaných chutí, ktoré sú síce zdanlivo neodolateľné, ale z dlhodobého pohľadu sú pre naše telo nevhodné a oslabujúce.

### ENERGYFOOD

Pre ľahkosť bytia a potešenia zo života sme sa rozhodli vytvoriť celkom nové a unikátne produkty, ktoré stierajú tenkú hranicu toho, kde sa končí potrava a začína sa liečivo. Koncept prirodzenej biorytmickej potravy, ktorá dokáže v pravý čas dodávať nášmu telu starostlivo vybrané, dokonale spracované a vzájomne vyvážené esenciálne ingrediencie. Ich výnimočná synergia sa dosiahla spojením západných vedeckých poznatkov s východnými znalosťami a princípmi tradičnej čínskej medicíny. Výsledkom je dokonalá harmónia mimoriadnych účinkov a zmyselných chutí. S radosťou vám postupne predstavíme päť veľmi komplexných pokrmov, ktoré sú zostavené ak o prvé a najdôležitejšie jedlo dňa. Pomenovali sme ich Gaja, Buddha, Lama, Runa a Tao. Prečo? Najlepšie totiž vystihujú svoje poslanie. Sú čistou esenciou filozofie, rituálov a duchovnej sily. Sú posvätnou kombináciou smerujúcou k jednote a harmónii. Prinášajú naplnenie a dávajú nádej. Sú rýdzou esenciou nášho života. Gaja, Buddha a Lama v podobe komplexných kaší pre chladnejšie časti roka, Runa a Tao ako plnohodnotné ranné koktaily v teplejšom období. Päť elementov, päť zmyslov a päť chutí. Jednotlivé produkty si budete môcť zvoliť podľa okamžitej nálady alebo chuťových preferencií. Ak však budete chcieť viac, môžete ľahko využiť hlbokú múdrosť, ktorá sa v nich skrýva, a ponoriť sa do nadčasových zákonitostí výživy podľa piatich elementov a sily Pentagramu. Využijete tak plný potenciál, ktorý sa skrýva v tomto koncepte.

Ochutnávajte, kombinujte, experimentujte. Načúvajte reči svojho tela. Diamanty, dane a jedlo sú totiž večné. Dobrú chuť!

(RED.)

# Biorytmická strava podľa princípov tradičnej čínskej medicíny

## NIE JE KAŠA AKO KAŠA

A je tu ďalší Pentagram. Mám to potešenie predstaviť vám prvé produkty z novej skupiny nazvanej Energyfood. Sú to ranné kaše Gaja a Buddha. Táto biorytmická strava plne rešpektuje zákonitosti tradičnej čínskej medicíny (TČM) a vychádza z pentagramu piatich prvkov. Naše prvé jedlo dňa sme vytvorili tak, aby dopĺňalo pôsobenie prípravkov Energy. Cieľom je účinnejšie sa starať a podporovať tie orgány, ktoré to práve potrebujú.

### JEDLO MÁ BYŤ NIELEN ZDRAVÉ

Sme si vedomí uponáhľanosti súčasnej doby, nadmerného množstva často celkom protichodných informácií a bohužiaľ, nezriedka aj chybných. Je nám zároveň jasné, že nie každý túži po tom, aby sa stal odborníkom na výživu. A napriek tomu je to, čo jeme, veľmi dôležité. Číňania od nepamäti tvrdia, že jedlo môže byť aj liekom. Dokonca má byť... Každá potravina, každé korenie či prísada má nejaký, obyčajne presne definovaný účinok. Japonské príslovie hovorí o tom dosť jasne: „Žena v kuchyni má moc nad životom a smrťou celej rodiny.“ Uvediem malý príklad. Obdobie jesene, všetci sú nachladnutí. Čo dáme deťom ráno na raňajky? Zhon, už sa malo ísť do školy, a tak rýchlo nakukneme do chladničky, zoberieme jogurt, veď je zdravý, deti ho zjedia, navyše im chutí – a večer majú horúčku. Nemusíme si to vôbec dať do súvislosti, ale súvisí to. Jogurt je totiž ochladzujúci, a tak sa chlad z tejto potraviny spojil so škodlivinou chladu, s ktorou už telo detí bojovalo a „dorazilo“ ich to. Čo by bolo správne? Teplá ovsená kaša so škoricou alebo teplá polievka, ideálne vývar z kostí a mäsa.

Na tomto malom príklade vidíte, aké dôležité je zaoberať sa tým, čo jeme. Môže nás to poslať dosť rýchlo do zdravia alebo do choroby. V každom prípade musíme pri výbere potravín zohľadňovať obrovské množstvo vecí, ak máme byť presní. A to je tiež dôvod, prečo to málokto robí. Zložitost', náročnosť na znalosti a podobne.



Na druhej strane existuje psychiatrická diagnóza ortorexia, čo je závislosť na zdravom stravovaní. Sprevádza ju strach z toho, že zjeme niečo zlé, že nás to oslabí, že preto ochorieme, skrátka veľká úzkosť. Úplne to zničí radosť z jedla a aj zo života. Jedlo je nielen výživa pre telo, ale aj pre dušu. Pociť sýtosti už od malička znamená veľké uspokojenie. Sme najedení, máme teda istotu, že budeme žiť, môžeme byť pokojní. A toto ľudia s ortorexiou nemajú.

Takže ako nájsť zlatú strednú cestu? Ako byť dostatočne zdravo, ale nedostať sa do strachu, že niečo robíme zle? No, chce to trochu znalostí a množstvo radosti z tvorenia, pretože dobré varenie je jednoznačne tvorba. Skúšame, ochutnávame, hľadáme, doladujeme. A potom tá radosť, keď je jedlo dobrota! Skrátka chutné jedlo je dôležitou súčasťou nášho života.

## FILOZOFIA TVORBY

Práve preto, že jedlo má byť liekom, rozhodli sme sa pripraviť sériu stravovacích produktov Energyfood. Podporia nielen liečbu jednotlivých orgánov, ale môžu na ne pôsobiť aj preventívne. Zvolili sme rovnaký princíp, s akým sa zostavujú prípravky v ostatných pentagramových radoch. Teda substancie (v tomto prípade potraviny), ktoré sú nositeľmi určitého účinku, vyvažujú ďalšie byliny na doladenie a presné zacielenie. Bylinami alebo cielene volenými potravinami posilňujeme žiaduce účinky produktu a odstraňujeme tie, ktoré nie sú vhodné do celkovej charakteristiky. Okrem toho sme chceli, aby išlo o jedlo, ktoré sa dá jesť kedykoľvek a kdekoľvek. Nemusíme mať práve oslabené orgány. Aby sme vám dali potrebné vedomosti, pripravujeme pre vás ako prekvapenie aj video. Ale pretože som poverčivá osoba, viac vám zatiaľ neprezradím.

## VYPIPLANÝ ZÁKLAD A BYLINY NAVRCH

Teraz, keď viete, prečo a čo, popíšem vám, ako pokrm Energy vznikali. Spojili sme sa s pani Lenkou Fotrovou, výživovou poradkyňou, absolventkou Akadémie TČM Brno. Lenka je vynikajúca kuchárka, varila dokonca aj s michelinským kuchárom. V rámci tvorby konceptu Energyfood veľmi starostlivo skladala suroviny do jednotlivých receptov. A potom vždy nastala doba, ktorú milujem. Ochutnávanie. Lenka vytvorila vzorku a ja som mala tú česť byť prvá, kto ju testoval. Veľa som sa dozvedela o surovinách, ich rozdielnostiach, závisiacich od krajiny pôvodu alebo spracovania. Napríklad sme nečakali, že ak najemno pomelieme pohánkové vločky, budú mať kukuričnú chuť. A mali ju. Lenka počítala aj celkový energetický prínos pokrmu, presne stanovovala nutričnú hodnotu kaší, modifikovala spôsob, ako pripraviť suroviny tak, aby sme dosiahli požadovaný efekt a aby boli čo najstráviteľnejšie a najzdravšie. Nemala to so mnou vôbec ľahké. Najmä pri tvorbe prvej kaše Gaja, ktorá má za úlohu podporovať prvok Zem. Je veľmi špecifická a veľmi, veľmi dôležitá. Niekoľkokrát sme sa vracali na začiatok, pretože energetické pôsobenie nebolo presne také, aké vyžaduje Zem. Potom prišla moja chvíľa. Doplniť pokrm bylinami tak, aby spĺňal čo najlepšie potreby orgánov podľa Pentagramu. V každom prípade bolo treba brať do úvahy účinek aj chuť a tiež to, ako pridanie bylín ovplyvní finálny výsledok.

## ABY NÁM CHUTILO!

Chuť je totiž v čínskej dieteke veľmi dôležitá. Vo všeobecnosti má pokrm obsahovať všetkých päť chutí, z ktorých len jedna preváži. Tým je dané množstvo terapeutických charakteristík. Navyše, ako je už uvedené vyššie, jedlo má byť lahodné. Má doslova potešiť. A to aj vtedy, ak ide o jedlo zdravé, vyvážené a pripravené podľa všetkých zásad TČM a západného pohľadu na

stravovanie. Suroviny majú byť správne spracované, konzervácia prebieha iba sušením, aby neobsahovali žiadne konzervanty a chemické látky. Hovoríte, že je to nemožné? Tiež som si to myslela. Zo špeciálnych stravovacích spôsobov som ochutnala makrobiotiku a naozaj nie som zástancou týchto chutí. Pre mňa to skrátka nemá šťavu. Treba však zobrať do úvahy aj osobné preferencie človeka, takže je možné, že ak niečo neseďi mne, inému človeku to môže chutiť. Už cítite tú zložitost' pri zostavovaní kaší?

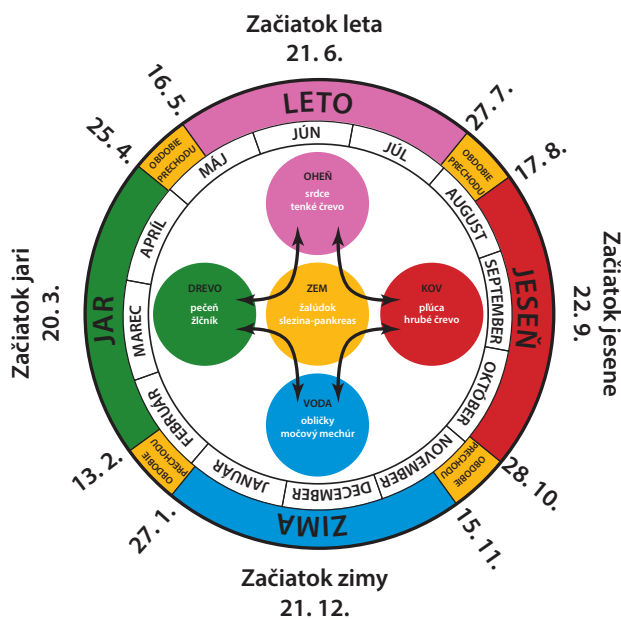
## ŠTVORLÍSTOK PRVKOV A STRED

A teraz to najdôležitejšie. Ako sme už povedali, kaše a smoothie Energy zapadajú do filozofie liečebnej výživy podľa piatich prvkov. Znamená to, že pracujú s orgánom, ktorý súvisí s určitým ročným obdobím a podporujú ho. Lenže tu je trochu zádrlh. Pre účely varenia nie je zobrazenie Pentagramu v kruhu celkom vhodné. Preto používame „štvorlístkovú“ schému, v ktorej je prvok Zem namiesto neskorého leta priradený k tzv. prechodovým obdobiam vždy pri zmene ročného obdobia – 14 dní zo starého a 14 dní z nového. Čchi sa v tomto čase vracia od končiacej sa etapy do stredu, kde sa stabilizuje, občerství, a potom sa rozvinie do nového ročného obdobia (viď obrázok). Tu je zjavná dôležitosť stredu, nielen ako sídla sleziny-pankreasu a žalúdka, teda hlavných tráviacich orgánov, ale aj ako miesta pokoja, toho pokoja uprostred bojov vonkajšieho sveta. Základná kaša preto patrí k elementu Zem. Je najviac vypracovaná a dokonalá.

## DOMA SI ICH NEVYROBÍTE

Vidíte teda, že na to, aby si človek doma uvaril niečo podobné, musel by mať obrovské znalosti, dostupné zložené technológie a kontakty dodávajúce absolútne čisté suroviny. Produkty Energy sú totiž známe nielen účinnosťou, ale najmä prísny výberom surovín s ohľadom na kvalitu. Ani tu sa nerobili kompromisy. Veď na liekoch sa v určitých veciach nesmie šetriť! A toto jedlo má byť: dobré, zdravé a hlavne – liečivé. Jedlo ako liek. Jedlo s účinnými bylinami. Jedlo ako pôžitok. Jedlo, ktoré zasýti, ktoré je kedykoľvek a kdekoľvek k dispozícii. Skvost. Energyfood. Zostáva už len ochutnať.

## ROČNÉ OBDOBIA A PENTAGRAM





# » Gaja essence OVSENÁ KAŠA S HRUŠKOU A VANILKOU

Prvá kaša dostala názov Gaja, pretože náleží k elementu Zem. Z toho vyplýva, že jej úlohou je posilniť slezinu-pankreas a žalúdok. A to napriek tomu, že každé jedlo tieto orgány vlastne zatažujú.

Dovoľte mi najprv malé vysvetlenie. Aby sme vôbec mohli žiť, potrebujeme mať podľa čínskej medicíny čchi žalúdka. Ak ju stratíme, už nie sme schopní tráviť a zomrieme. Ak je zásadne oslabená čchi sleziny-pankreasu, trávime zle. A ako už viete, oslabí ju hocičo. Najmä starosti, vracanie sa do minulosti, priveľmi zaťažujúca strava, hlavne ochladzujúci stred – teda tráviace orgány. Potraviny, ktoré to dokážu, sú predovšetkým mlieko a produkty z neho, nadmerné množstvo pečiva, ktoré sa konzumuje príliš často a väčšina surovej zeleniny a ovocia, najmä v zime. Takže ak v zime dopĺňame vitamíny napríklad čerstvými šťavami, veľa dobrého z toho nezískame. Ochladí sa stred a zníži sa množstvo čchi sleziny a niekedy aj žalúdka. Chlad je totiž jinovú škodlivinu a proti nej sa stavia naša jangová čchi. Ak je chladu v žalúdku priveľa alebo sa jeho tlak opakuje, vyčerpávame svoju čchi. Ako prvé sa oslabí trávenie, po dlhšej dobe aj celková energia. A keď sa takto organizmus ochladí, nie je to vôbec príjemné. Nielen že nám je zima, ale všetky telesné aj duševné pochody sa spomalia. Prejavy tohto stavu sú veľmi rôznorodé. Obvykle s ním súvisí spomalenie tráviacich procesov, „kameň“ ležiaci v žalúdku, a ak je už slezina-pankreas oslabená, prichádzajú bolesti brucha a hnačky, najmä po jedle. Pravidlom je aj únava po jedle.

Takže aby sme zostali v súlade s čchi stred, potrebujeme skrátka primeranosť. Ľahko zahrievajúce alebo neutrálne pôsobenie pôsobenie kaše, ktorá podporí čchi žalúdka a sleziny. Okrem sladkastej chuti pristanú slezine aj ďalšie použité potraviny. Podme si o Gaja essence povedať niečo bližšie.

## ZLOŽENIE

Kaša Gaja je nutrične vyvážená, jemne zahrievajúca, ľahko sladkastá. Obsahuje **ovsené vločky** – bezlepkové, plné vitamínov, minerálov, upravené metódou sladovania. To zahŕňa namáčanie, naklíčenie, sušenie. Takto upravené vločky sú perfektne stráviteľné, pre naše trávenie absolútne bezpečné a minimálne zatažujúce. Zvlhčia črevo, posilnia čchi sleziny

a poskytnú vlákninu, bielkoviny a trochu tukov.

Bielkoviny dodá aj špičkový **vaječný proteín** z vajec, ktoré zniesli sliepočky z ekologického chovu. Veľmi dbáme na pôvod všetkých surovín. Nielen na ich kvalitu, ale aj na etiku získavania. Čistý **kokosový tuk** bez akýchkoľvek aditív zaistí dôležité lipidy a rovnako čistá sušená **trstinová štava** je tam pre trochu sladkej chuti. A teraz prídu na rad **hrušky**. Ovocie, ktoré dodá chuť, trochu štruktúry a tým aj niečo, do čoho sa dá zahryznúť. Bourbonská **vanilka** z Madagaskaru doladí chuť a **miso** dodá obrovské množstvo zdraviu prospešných látok, vrátane enzýmov. Vyrába sa tradičnou metódou z vysoko kvalitných surovín priamo v Čechách a má množstvo pozitívnych účinkov na zdravie. Je zdrojom potrebných aminokyselín, živých enzýmov, ktoré pomáhajú pri trávení, laktobacilov, vitamínov a minerálov. Povzbudzuje vylučovanie zažívacích šťiav v žalúdku, podporuje obnovu prospešných probiotík v črevách, pomáha so zažívaním a vstrebávaním ďalšej potravy. Ide o vhodný rastlinný zdroj vitamínov skupiny B (obzvlášť B12). Navyše má aj významný vplyv na zvýšenie kvality krvi a lymfy a má vysoký obsah antioxidantov.

Ako bylina bola pridaná superpotravina **žihľavové semienko**, ktoré okrem vysokého obsahu vitamínov A, B, C, E obsahuje aj draslík, vápnik a železo. Má povzbudzujúce účinky a pôsobí proti stresu. Pomáha pri zápaloch, podporuje trávenie. Je zdrojom energie, ktorú tak veľmi treba.

A navrch ešte celý, s kôrou aj dužinou sušený **citrón**, samozrejme ekologicky pestovaný a správne spracovaný. Doladuje pôsobenie celej kaše, podporuje trávenie a dopĺňa čchi v tele. Každé jedlo má obsahovať potraviny ideálne všetkých 5 elementov a všetkých 5 chutí. Preto je v kaši aj štipka čistej nerafinovanej **morskej soli**.

Takže dohromady, dohromady priatelia, je to bomba. Jemná, vyvážená chuť, niečo, čo pohladí bruško zvnútra. Keď si užívame tú jemnú a vyváženú dobrotu, aj naša myseľ spokojne pradie pri vedomí, že má kompletne jedlo, ktoré neobsahuje jedinou chemickú prísadu a je vyrobené zo špičkových a predovšetkým perfektne a bezpečne upravených surovín.

## VYHOVIE VŠETKÝM

Pre koho je táto kaša? Doslova pre každého. Pokojne si do nej pridajte ovocie, čokoládu alebo čo máte radi. Ale ja ju mám najradšej tak, ako bola vytvorená. Je vhodná aj pre ľudí, ktorí sú takí zdeptaní životom, že ich slezina-pankreas už situáciu nezvláda tráviť. Ponúka vynikajúcu liečebnú výživu v situáciách, keď už prekáža v podstate všetko. Ide teda o jedlo na každodenné používanie a súčasne aj na situácie niečím mimoriadne, zložitým. A navyše – je to pochúťka!



# Buddha essence

## KORENENÁ KAŠA S GOJI

Čo je najviac zaťažené v jesennom čase, keď vládne Kov? Pľúca, hrubé črevo, a pretože je to aj imunitne náročné obdobie, tak aj obranná energia – imunita. Kaša Buddha patrí k prvku Kov a zameriava sa na podporu práve týchto orgánov.

Na jeseň potrebujeme opäť zahrievať stred, a to už trochu viac, posilňovať obrannú energiu, podporovať činnosť čriev a celkovo posilniť naše telo. Nesmieme ho ale zahriať priveľmi, to by sme otvorili póry a umožnili vstup chladu z vonkajška do organizmu. Potrebujeme aj zaistiť, aby sa posilňovala čchi pľúc, ktorá vládne našej energii. Pľúca zaisťujú jej pohyb, distribúciu a sú absolútne kľúčové pre obranu pred vonkajšími škodlivinami. Chuť jesene je pikantná, ale nepredstavujme si to ako chilli s extrémnou ostrosťou. To by už pľúca zásadne oslabilo. Ide skôr o výraznejšiu, ľahko rozptyľujúcu chuť, podobnú napríklad našej jesennej kaši Buddha.

### ZLOŽENIE

Tak ja vás už nebudem napínať a opišem ju. Ide o korenenú kašu s goji. Po zoznámení s Buddha essence veľmi rýchlo pocítite, ako energeticky pôsobí a vaše telo bude po nej inštinktívne volať, kedykoľvek ju bude potrebovať.

Nosnou obilninou je rovnako ako pri kaši Gaja ovos – konkrétne bezpečkové ovsené vločky upravené sladovaním tak, aby boli dokonale stráviteľné. Bielkoviny zaisťuje kombinácia ovsených vločiek, kokosového mlieka a goji spolu s lieskovými orieškami. Orišky pochádzajú zo stromov rastúcich v oblasti Piemontu a ich chuť a kvalita je známa po celom svete. V kaši zaisťujú obsah tukov spolu s čistým kokosovým mliekom. Prírodnú sladkosť dodáva produktu neprisladený lyofilizovaný banánový prášok v kombinácii s kokosom, plodmi goji a mierne praženým

karobom. Je to ľahko stráviteľný polysacharid, ktorý jemne podporuje trávenie, špeciálne žalúdok (je vhodný aj pri refluxe). Z minerálov obsahuje predovšetkým vápnik, sodík a draslík, zinok, ďalej vitamíny A, C, E, antioxidanty, enzýmy a tak veľmi potrebnú nerozpustnú vlákninu, ktorá podporuje správnu funkciu trávenia. Navyše je bez kofeínu a teobromínu, bez alergénov a oxalátov. Ďalej tu je korenie Pumpkin spice, ktorého originálnu receptúru pre naše účely doladila hlavná autorka kaší, Lenka Fotrová. Charakter kaše dopĺňa sušený celý citrón a nerafinovaná morská soľ.

Ako bylinu sme okrem zahrievacieho a jemne pikantného korenia zvolili chryzantému. Pôsobí protizápalovo predovšetkým na sliznice dýchacích ciest, upokojuje stúpajúci jang pečene a posilňuje jin pečene, znižuje krvný tlak, rozprúdi čchi srdca. Odporúča sa práve v kombinácii s goji, ktoré samozrejme v kaši máme. Ďalej povzbudzuje mozog, zrak. Pretože nie je vhodná pri oslabení čchi žalúdka, tak ju vyvažujeme zmesou korenia a karobom.

Plody goji (kustovnice čínskej) podporujú a dopĺňajú účinky chryzantémy. Posilňujú aj čistiacu funkciu organizmu – vyplavujú z tela toxíny, normalizujú funkciu čriev. Kustovnica obsahuje adaptogény alebo látky, ktoré pôsobia proti stresu, nespavosti, zvyšujú psychickú a fyzickú odolnosť organizmu. Rastlina podporuje zdravie a funkciu nervov a využíva sa pri rôznych nervových ťažkostiach a psychickom vypätí. Zlepšuje náladu, spánok a zmierňuje depresiu. Goji obsahuje antioxidanty, ktoré chránia bunky a neutralizujú voľné radikály. Podporujú imunitný systém a redukujú množstvo antigénov súvisiacich s alergiou. Len tak pre zaujímavosť, ukazuje sa, že by mohla liečiť rakovinu kože. Že by goji bola rastlinou Kovu?

A celkové vyznenie Buddha essence? Kaša je jemne korenená, príjemne zahrieva, dá sa doplniť napríklad tvarohom, skyrom či akýmkoľvek ovocím. Na terapeutické účely je však zacielená presne tak, ako je zostavená. Dobrú chuť!

MUDr. ALEXANDRA VOŠÁTKOVÁ





# Seriál pre ženy (4)

Som tichá vodná hladina za svitu mesiaca, som cunami, čo zmetie všetko z povrchu zemského, som Bohyňa vetra sídliaca v oku hurikánu, som sopka, som láva, som pôda... Som žena-čarodejníca. Rovnako ako ty, sestra!



## ŽENA JE LABYRINT

Keď to nemáš, tak to hľadáš. Keď to máš, máš s tým problém. Keď sa toho zbavíš alebo to stratíš, hľadáš to opäť. Čo je to? No predsa partnerský vzťah.

### JE TO ZÁHADA

Pre nás, jin-jangové bytosti, je prirodzenosťou žiť v partnerskom vzťahu. Som presvedčená o tom, že len ozajstní majstri, ktorí sú celkom integrovaní a realizovaní, nepotrebujú pre svoj rozvoj partnerský vzťah. My ostatní dosahujeme celistvosť pomocou skúseností v partnerských vzťahoch. Získavame v nich informácie predovšetkým o sebe samých, ale najväčším paradoxom je, že ak sami seba nedokážeme naplniť a oceniť, nikdy to nenájdem ani v žiadnom partnerskom vzťahu. Najčastejšie si ženy vo vzťahoch chcú liečiť tému svojej vlastnej hodnoty. Veria na princa, ktorý v nich konečne uvidí, aké sú výnimočné a vytiahne ich zo špiny ich vlastných pochybností o sebe na výslnie nepretržitého záujmu a obdivu. Lenže tak to nefunguje. Aj tu platí, že ten, kto má, tomu bude dané. Kto má lásku a úctu k sebe, tomu sa láska a úcta bude zrkadliť vo vzťahu. Množstvo vzťahov hodnotíme negatívne, pretože ak sme si do života pritiahli tyrana, je to preto, že chceme byť

tyranou obeťou. A vďaka takému vzťahu máme príležitosť vidieť to a zmeniť. Aj zlé vzťahové skúsenosti sú teda dobré, aby sme si boli vedomé toho, ktoré aspekty našej bytosti sme ešte neprijali alebo nerozvinuli. Bolestné vzťahové skúsenosti nás často dokážu posunúť na ceste sebazpoznania lepšie než vzťahy, v ktorých sa veľa nedeje. Problém ale nie je mať zlé vzťahy, problém je zotrvať v nich, klamať samej sebe a trvať na tom, že tento je predsa ten pravý. Jedným z kľúčov ku kvalitnému partnerskému vzťahu je teda schopnosť rozpoznať, kedy treba z neho odísť.

### ZÁMOK A KLÚČ

Preskúvanie slepých uličiek nášho labyrintu vzťahov je ale dosť vyčerpávajúce. Žena potrebuje zázemie, pokoj a aspoň elementárnu porciu istoty. Aby sa mohol jej vnútorný svet uvoľniť a začať víriť a tancovať v nekonečnom prívale tvorcovských inšpirácií, potrebuje mať svoj vonkajší svet v pokoji. Muž naopak potrebuje, aby mu vonkajší svet poskytoval dostatok podnetov a výziev, aby mohol byť jeho vnútorný svet pevne zameraný na cieľ. Žena je zvonka jinová a vo vnútri jangová, muž je naopak zvonku jangový a vo vnútri

jinový. A pretože jang slúži na ochranu jinu, má muž chrániť bezpečie svojej ženy a realizovať jej ideály v hmote. Jeho žena ale nesmie nikdy zabudnúť na jemnosť, ktorú má muž vo vnútri a má sa o ňu starať. Žena a muž v ideálnom prípade vytvárajú onú archetypálnu monádu, ktorá je symbolom rovnováhy udržiavanej v neustálom pohybe. Zapadajú do seba nielen fyzicky, ale aj energeticky ako zámok a kľúč. Ako však nájsť ten správny kľúč do nášho zámku, keď sa všetko v nás neustále mení? Keby na to existovala jednoduchá rada, nemali by vzťahoví terapeuti žiadnu prácu.

Ja vám môžem dať len svoju vlastnú skúsenosť. Ten správny partnerský vzťah som nakoniec spoznala tak, že som sa vymanila zo všetkých pasív slepých uličiek a zakotvila v prístave bez drámy, ktorý mi aj napriek pravidelným búrkam prináša najväčší pocit pokoja a slobody. A aj keď je to práca, nie je to drina, naozaj sa všetko stále mení, ja to nechávam meniť sa a pulzovať medzi oddialovaním a približovaním. Odborne sa to nazýva vzťahová dynamika a je dobré mať ju na pamäti, kedykoľvek sa váš vzťah destabilizuje. Každá choroba je totiž cestou k uzdraveniu a každý rozklad cestou k stabilnejšej rovnováhe.

### ZOSTAŤ SAMA SEBOU

Najväčším rizikom uviaznutia v slepej uličke je s najväčšou pravdepodobnosťou strata vlastnej identity. Keď sa totiž usilujete vyhovieť svojmu partnerovi natoľko, že sa vzdávate svojich vlastných pozícií, môže sa vám po rokoch stať, že vám už zo seba samej nezostane vôbec nič. Taký stav spoznáte ľahko podľa toho, že stratíte akúkoľvek motiváciu a zmysel života, podliehate závislostiam všetkého druhu, pretože to je jediný spôsob, ktorý vám pomôže zostať s očami zatvorenými pred bolestnou realitou. Pre našu spokojnosť v partnerských vzťahoch je nanajvýš nevyhnutné, aby sme venovali pozornosť najprv samej sebe, vedeli, čo chceme a kam smerujeme. Vedomie samej seba vedie k zdravému sebedovetiu. Je ako kompas, bez ktorého sa stratíte, ale ak ho máte, bezpečne vás prevedie cez váš vnútorný labyrint. Tak nehľadajte kľúč, ale najprv dokonale spoznajte svoj zámok. Najmä nepúšťajte dovnútra nikoho, kto vám bude tvrdiť, že lepšie než vy vie, čo je pre vás dobré... To je pakľúč!

Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ



# Voňavý darček pre krásu aj odvahu

Pomaly sa blížia Vianoce a my by sme vám radi urobili radosť malým darčekom. V rámci vianočnej zvýhodnenej ponuky získate pri nákupe nad 45,00 € prírodné glycerínové mydlo Immortelle soap so vzácnou esenciou z kvetu slamihy talianskej. Pôsobí cielene na regeneráciu, hebkosť a omladnutie pokožky, čo určite ocení každá žena.

## ZLATÉ SLNKO

Slamiha talianska sa považuje za kvet Slnka. Naši predkovia ju používali na fyzickú aj duševnú bolesť. Verili, že im dodá dôveru v život a svoje vlastné ja, postará sa o poranenú dušu, dodá bojovného ducha odvahy a odhodlania alebo prežiarí pleť na oslnenie seba aj druhých. Údajne vôňa z kvetu pomáha tým, ktorí utrpeli bolestnú stratu niekoho blízkeho, nájsť silu ísť vpred.

Latinský názov bylinky *Helichrysum italicum* je odvodený od slov „helios“ – slnko a „chrysos“ – zlato. Tento voňavý stálezelený ker so striebornými listami má má žlté okvetie vytvárajúce guľu. Trvanlivosť farby aj po vysušení vyslúžila slamihe priezvisko „nesmrtný kvet“. Niekedy sa jej hovorí aj „karí rastlina“, pretože listy majú podobnú vôňu, aj keď chuťou pripomínajú skôr šalviu. Rastie predovšetkým na suchej, piesočnatej či kamenistej pôde okolo Stredozemného mora. Stonky dosahujú výšku 60 centimetrov, výnimočne až 90 cm. Používa sa v liečiteľstve a kuchyni.

Slamiha sa celkom ľahko pestuje, darí sa jej aj na priamom slnku v málo úrodnej pôde. Stačí jej úsporné zalievanie, neznesie len



chlad a vietor. Používa sa aj ako prírodný repelent, ktorému sa hmyz oblúkom vyhne. Vysádza sa hojne do mestských stredomorských záhrad, na skalky aj záhony, kde odpudzuje nežiaducich škodcov.

## NA PLEŤ AJ CHMÁRY

Z kozmetického hľadiska je slamiha výborná na regeneráciu kože, tkanív aj vyhladenie drobných vrások. Pravidelné používanie mydla prispieva vďaka podpore mikrocirkulácie k hebkosti a omladnutiu pokožky celého tela. Uvoľňuje aj svaly, výborne pôsobí proti napätiu šije. Dá sa použiť na pokožku hlavy na zjemnenie vlasov a hlbokú

hydratáciu. Pomáha proti akné, len pri nanášaní na tvár pozor na zasiahnutie očí. Vôňa mydla sa nedá ľahko popísať. Niekomu môže pripomínať korenie, inému drevo, kvet, niekto ju popisuje ako „vôňu vidieka ráno pri rannej rose“. Emocionálne pôsobí na celkové upokojenie a uvoľnenie. Dokáže uľaviť od bolesti hlavy pri stresovom vyčerpaní a dodať novú silu. Voňavý kúpeľ s mydlom zo slamihy dokáže zjemniť staré aj nové zranenia na duši, utešiť a dodať radosť, nádej a slnko do života.

Mydlo používajte aj niekoľkokrát denne. Navlhčite ho a vytvorte hustú penu. Nechajte ju pôsobiť na tele aspoň dve minúty a opláchnite. Môžete si trochu mydla nastrúhať aj do lavóra s teplou vodou a dopriať si regeneračný kúpeľ nôh. Po kúpeli si nohy opláchnite čistou vodou.

## SKÚSENOŠŤ

Pri rozbalení mydla na mňa dýchla zaujímavá vôňa sladkej limetky, ktorá je jemná a zároveň intenzívna. Navlhčením sa zmenila a mydlo bolo viac cítiť ako kvet. Hneď sa u mňa prejavilo uvoľnenie a pokoj. Po namydlení sa pôsobením tepla tela vôňa opäť zmenila a zvýraznila. Znova bolo cítiť ľahké tóny limetky. Po pravidelnom používaní je pokožka pocitovo aj na dotyk jemnejšia, vláčnejšia a zjasnená. Používanie na vlasy mi dodáva nielen uvoľnenie napätia pokožky hlavy, ale aj myšlienok nazbieraných po celom dni.

*Príjemný zážitok s voňavou slamihou vám praje ONDŘEJ VESELÝ*



# Čajom k upokojeniu mysle

**Najstarší herbár so záznamami o čaji je starý 1500 rokov a vznikol v Číne, odkiaľ sa čajová kultúra šírila do sveta. Legendy o zázračnom nápoji – čaji sa však objavujú už mnoho storočí predtým. Od nepamäti sa jeho pitie spája so zdravím a vitalitou, dobrou spoločnosťou a samozrejme s nezameniteľnou chuťou a arómou. Nie náhodou je dnes čaj hneď po vode najrozšírenejším nápojom na svete.**

## ČÍNSKY ČAJOVÝ OBRAD

Vláda dynastie Tchang (618–907 n.l.) je dobou čínskeho kultúrneho rozmachu a súčasne prvým zlatým vekom pitia čaju. Pôvod čajových rituálov a vytváranie ich pravidiel vychádza práve z týchto dôb. Aj pravidlá sa vo svojich rôznych podobách držia všeobecných zásad, ktoré platia pre

všetkých zúčastnených. Patria medzi ne napríklad rozdávanie čaju hosťom podľa veku, jeho podávanie a prijímanie oboma rukami (súlád jin a jang) alebo čakanie s pitím, kým nie sú obslužení všetci prítomní. Čo sa týka konzumácie, najprv sa k čaju privonia, potom sa podrobne prehliada a až potom sa doslova vsrkne trocha čaju. Nasleduje vychutnanie v ústach. Čínske čajové obrady sprevádzajú aj ďalšie pokyny a vždy sú podobne vecné a dobre zrozumiteľné.

## DOKONALÉ JAPONSKO

Nikde na svete sa čaj nepije s takým veľkým dôrazom na vkus a estetiku ako pri japonskom čajovom obrade. Všetky predmety majú vopred dané miesto a každé gesto je presne načasované. Čajové ceremónie v Japonsku vznikli

a vyvíjali sa v súlade s filozofiou zenu, ktorá chápe svet ako jednotu vecí viditeľných a duchovných. Ich podstata spočívala v dokonalom uskutočňovaní alebo sledovaní predpísaných úkonov, ktoré vedú k sústredeniu a potom k vnútornému oslobodeniu a osvieteniu. Súhrn predpísaných pravidiel je veľmi rozsiahly a zahŕňa napríklad aj prípravu špecifických pokrmov, štúdium a znalosť architektúry, histórie, vyžaduje cit pre prírodu a estetiku a má hlboký filozofický a sociálny rozmer. Trvá až 4 hodiny a jeho cieľom je dosiahnuť, po zvládnutí zložitých úkonov, vnútornú osobnú harmóniu a najšť dokonalosť v jednoduchosti.

## DOMÁCA POHODA

Čínske a japonské čajové obrady majú bezспорu svoju hodnotu, ale v dnešnej dobe by sme si len ťažko nachádzali čas na ich každodennú prípravu. Z popíjania čaju si napriek tomu môžeme vytvoriť veľmi príjemný a prínosný domáci zážitok. Základom je samozrejme kvalitný čaj. Ponuka bylinných čajov Energy je na to ako stvorená. Práve bylinné čaje totiž môžeme popíjať prakticky celý deň, výber ladiť podľa svojho aktuálneho stavu i nálady a jednoduchou cestou k nim nasmerovať svoje zmysly. Skvelou voľbou bude napríklad čaj **Lapacho**. Okrem mnohých ďalších prínosov neobsahuje kofeín, je bohatý na vitamíny a minerály, ktoré pomáhajú uchovať zdravie a životnú energiu a tiež pôsobia ako účinný antioxidant.

Ďalej nám zážitok bezспорu umocní vhodná čajová súprava. Mala by byť nielen funkčná, ale predovšetkým pôsobiť ako estetický komponent. Pre samotnú prípravu čaju v domácom prostredí ďalej už nič špeciálne nepotrebujeme. Stačí postupovať správnym spôsobom a podrobne sledovať celý proces. Od varu vody v kanvici, cez nalievanie, zmeny farieb, voní, až po moment popíjania nápoja. Čím viac zmyslov v priebehu všetkých úkonov zapojíme, tým viac sa ukotvíme v prítomnom okamihu. A o tom to celé je. Plné prežívanie tu a teraz dovolí odpočinúť našej myslí a regenerovať ju, uvoľňuje stres a napätie a dokáže sprostredkovať stavy podobné meditácii. Vyzerá to tak, že náš domáci čajový rituál môže predstavovať oázu pokoja, ktorú máme všetci na dosah. A navštíviť ju môžeme ešte dnes.

**Bc. ANETA MAČUROVÁ**





# Chráňme sa pred osteoporózou, dokáže lámať kosti

Blíži sa zima a so zmenou počasia narastá aj riziko pádov a úrazov. Ak sú naše kosti postihnuté osteoporózou, čiže preriedené a s oslabenou štruktúrou, je riziko zlomenín oveľa väčšie ako u kostí zdravých s normálnou hustotou, čiže denzitou. Najčastejšie toto ochorenie prichádza nenápadne, pozvoľna, nijako ho nemusíme cítiť, avšak narúša a oslabuje architektúru kostí.

Vedie to k patologickým zlomeninám, ktoré môžu byť niekedy prvým prejavom ochorenia. Takto postihnuté kosti sa potom môžu ľahko zlomiť pri úplne malom fyzikálnom podnete, menšom úraze, páde, po zdanlivo nevinnom pošmyknutí a podobne. Viac sú ohrozené ženy po menopauze, t.j. vo veku po päťdesiatke, pociťuje to až tretina žien. U mužov sa ochorenie prejavuje menej a až neskôr, okolo sedemdesiatky.

## RIZIKO PO MENOPAUZE

Osteoporózy v posledných desaťročiach výrazne pribúda, nadobudla už takmer epidemický rozmer. Dá sa však pomerne jednoducho, nenáročným vyšetrením včas zistiť a účinnou prevenciou, resp. liečbou predchádzať vzniku zlomenín. Dôležité je podchytiť ju včas, ešte v štádiu osteopénie, ktorá je akýmsi predstupňom osteoporózy. Vtedy sa dá rozvoju choroby a vzniku zlomenín zabrániť. Ešte dôležitejšia je však prevencia a potrebné je začať s ňou už v mladom veku. Nakoľko poznáme rizikové faktory ochorenia, vieme sa im vyhnúť a zdravou životosprávou chorobe predísť. Dôležité je vedieť, že kosti a vlastne celý kostrový skelet nášho organizmu predstavuje metabolicky aktívny systém, ktorý sa neustále obmieňa, regeneruje, čiže sa nám niekoľkokrát počas života doslova vymení.

V kostiach prebieha prakticky stále výmena buniek, akýsi regeneračný proces. V mladosti kostná hmota pribúda, kosť rastie a spevňuje sa, až dosiahne svoj vrchol vo veku okolo 30 rokov. V tomto období prevláda novotvorba kostnej hmoty nad jej odbúravaním. Potom nasleduje ustálené obdobie rovnováhy, kedy bunky odbúrávajúce kosť, tzv. osteoklasty sú v rovnováhe s tými, ktoré ju obnovujú, tzv. osteoblasty. Neskôr, vo veku po štyridsiatke, postupne kostnej hmoty

začína ubúdať, a to najmä u žien s blížiacou sa menopauzou. Výraznejšia prevaha odbúravania kostnej hmoty pred jej novotvorbou nastáva po menopauze, keď hovoríme o období zrýchlených strát kostnej hmoty. Trvá cca. 6 až 7 rokov. Po tomto období sú ženy čoraz viac ohrozené vznikom osteoporotických zlomenín, ktoré najčastejšie postihujú stehenné kosti v oblasti krčka bedrového kĺbu, potom stavce chrbtice, tiež kosti predlaktia a menej často rebrá.

## ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL OD MLADÉHO VEKU

Aby sme takýmto stavom a komplikáciám osteoporózy predišli, musíme začať s preventívnymi opatreniami včas a zabrániť vývoju choroby do závažného stupňa. K preventívnym opatreniam patrí zachovať si dlhodobo dostatočný príjem vápnika v potrave. Jeho nedostatok spolu s nedostatočným príjmom vitamínu D a nedostatkom pohybu patria k hlavným rizikovým faktorom vzniku osteoporózy. Je potrebné denne prijať v potrave aspoň 1 gram vápnika (počas tehotenstva až 1,5 gramu), dostatočné množstvo vitamínu D, ktorý pomáha vápniku zabudovať sa do kostnej hmoty. V letnom období sa nám tvorí v koži za primeraného slnenia, avšak v zime je potrebné dopĺňať ho vhodnou potravou a doplnkami. A rovnako dôležité je mať pravidelný dostatočný pohyb, fyzickú aktivitu, ktorá stimuluje kostné bunky k novotvorbe kostnej hmoty, zachovaniu jej hustoty a pevnosti. Väčšie riziko pre vznik osteoporózy majú ľudia s príliš nízkou telesnou hmotnosťou, resp. podvýživou, s bledou pokožkou, najmä albíni, fajčiari a tí, ktorí pravidelne konzumujú nadmerne alkohol. Viac ohrození osteoporotickými zlomeninami sú tiež ľudia, ktorí už v minulosti takúto zlomeninu prekonali, trpiaci na chronické choroby kĺbov, obličiek, tiež tráviaceho traktu, aj tí, ktorí dlhodobo užívajú niektoré lieky, najmä kortikoidy. Na včasnú diagnostiku choroby slúži jednoduché, úplne bezbolestné a neinvazívne vyšetrenie, tzv. denzitometria, t.j. meranie kostnej denzity, čiže hustoty. Dokáže zistiť zníženie kostnej hustoty vo včasnom štádiu, kedy sa dá uvedenými opatreniami, zdravou životosprávou,



prírodnými doplnkami či nenáročnou liečbou zabrániť rozvoju choroby, resp. zvrátiť stav zníženia kostnej hmoty do normy. Tým sa predíde riziku vzniku patologických zlomenín v budúcnosti.

## POMÁHAJÚ AJ PRÍRODNÉ DOPLNKY ENERGY

Už v mladosti je prospešné užívať bylinný koncentrát **Renol**, tiež **Fytomineral** a **Vitamarin**. V období blížiacej sa menopauzy a tiež dlhší čas po nej je vhodnou prevenciou bylinný koncentrát **Gynex**, súčasne **Fytomineral** a **Skeletin**. Je vhodné striedať (v cykloch a s prestávkami) prípravky **Gynex** a **Renol**. Ich účinky je dobré podporiť zvonka bylinnými krémami **Artrin** a **Cytovital**. **Artrin** je veľmi účinný aj pri bolesti, opuchu, stuhnutí kĺbov, napríklad po prekonanom úraze či zlomenine. Z nového radu **Mycosynergy** je vhodný najmä **Mycopan**. Prospešné sú aj ďalšie doplnky, ako **Qi collagen**, **Flavocel**, **Vitaflorin**, **Barley**, **Organic Maca**, **Raw Ambrosia**, **Raw Aguaje**. Zregenerovať pohybový aparát pomáhajú tiež prísady do kúpeľa **Balneol** a **Biotermal**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

# Ústna dutina je zrkadlom celkového zdravia (8)

## WELLNESS ÚSTNEJ DUTINY

Posledný diel nášho seriálu je zhrnutím a ohliadnutím sa za prebratými témami. Prinášame vám tipy, ako prispieť k zdraviu ústnej dutiny nad rámec používania zubnej kefky a pasty. Pretože v našom tele je všetko prepojené, poradíme vám, ako rozmaznávať nielen svoje ústa a zuby, ale cez ústnu dutinu aj telo, myseľ a dušu.

### VÝŽIVA, VITAMÍNY, MINERÁLY

Vo všeobecnosti vieme, že domorodé kmene, ktoré konzumovali zdravé jedlo, mali pozoruhodne dobré zdravie zubov. Keď potom prebrali západný spôsob stravovania, nasledovali choroby, vrátane ochorenia ústnej dutiny.

Preto veríme, že najdôležitejším opatrením, ktoré môžete urobiť na udržanie zdravia v ústach, je jesť zdravo a ideálne dopĺňať do tela vitamíny a minerály. Najzdravšie jedlo sa skladá z pôvodných „nefalšovaných“ potravín, z ktorých 80 % tvorí zelenina a ovocie (s väčším pomerom zeleniny), doplnená o strukoviny, semenka a orechy. Prospešnou stravou a správnu starostlivosťou o ústnu dutinu si môžete zachovať zdravý chrup či remineralizovať zuby – tzn. posilniť sklovinu, vybieliť ju a vyliečiť ďasná.

### HOMEOSTÁZA, MIKROBIÓM

Pre správnu, zdravú a harmonickú funkciu všetkých buniek potrebuje naše telo udržiavať stálosť vnútorného prostredia,





homeostázu. Tá zaisťuje aj zdravý ústny mikrobióm. Ak sa vychýli pre stres (nezdravá, vysokosacharidová strava, negatívne myslenie), začínajú bunky produkovať nežiaduce látky, ktoré negatívne ovplyvňujú telesné pochody. Zmeny homeostázy, teda zmeny pH krvi, stabilizuje telo okrem iného tak, že na to spotrebúva vápnik – ten „berie“ kostiam a zubom, a tým ich oslabuje.

## KLOKTANIE

Okrem jedálneho lístka zameraného na zásadotvorné potraviny je vhodné vyplachovať ústnu dutinu vodou so soľou. Pomôžete tak nielen zubom a ďasnám a navodeniu správnej skladby mikrobiómu v ústach, ale aj črevu a poťažmo celému telu. Najnovšie výskumy poukazujú na „gut-brain axis“, čo je komunikácia medzi mozgom, črevom a jeho mikrobiómom, a na dopad narušenej rovnováhy mikrobiómu na duševné zdravie. Kloktanie slanou vodou je tiež dobrým liekom proti bolesti v krku vďaka tomu, že zásaditá soľ zmení kyslé prostredie v ústach spôsobené baktériami a nastolí zdravé pH.

Je zaujímavé zmieniť, že kloktanie pozitívne ovplyvňuje aj parasympatický nervový systém, nami neovplyvniteľný, ktorý riadi vnútorné orgány a vďaka ktorému sa telo obnovuje na bunkovej úrovni. Deje sa tak cestou blúdivého nervu (lat. *nervus vagus*), ktorý je spojený s hlasivkami a svalmi krku. Kloktanie teda dostáva naše telo do stavu, keď sa môže lepšie regenerovať.

Ústne zdravie dokáže podporiť aj homeopatia, napríklad roztok z *Calendula officinalis* (nechtíka lekárskeho) sa môže použiť ako ústna voda a je výborný na hojenie ďasien.

## ZUBNÁ KOZMETIKA

Zuby nemusia byť poškodené len životosprávou a nevhodnou potravou s nedostatkom minerálov. Môže ich oslabiť aj „zdravá“ voľba, napríklad nadmerná konzumácia sušeného ovocia či nosenie strojčeka. Posilniť zubnú sklovinu a vrátiť jej potrebné minerály sa dá správnym výberom zubnej pasty. Fluoridy nie sú jednými zložkami, ktorým je dobré vyhnúť sa, komerčné pasty väčšinou obsahujú chemické konzervanty a umelé látky (napr. laurylsulfát sodný – SLS, aspartám, triclosan...), ktoré dodávajú penivosť, chuť, farbu a majú mnoho negatívnych nežiaducich účinkov. Hľadajte čo najviac prírodné zloženie, bylinné extrakty, esenciálne oleje. Podporujú to, čo si naše zuby, poťažmo celé telo žiadajú najviac – zásadité prostredie, protimikrobiálne vlastnosti. Využite tieto pasty aj ako zubnú masku. Doplnia nielen minerály do skloviny, ale ich bylinné liečivé zložky ovplyvnia cez sliznicu ústnej dutiny a jazyka aj vnútorné orgány.

## OIL PULLING

Tisícami rokov je preverená indická metóda – ajurvédsky „oil pulling“. Vychádza z hinduistickej tradičnej medicíny a používa sa ako prevencia ochorenia zubov a ďasien. Ráno pred pitím a jedlom sa v ústach 15–20 minút prevažuje lyžička kokosového, olivového alebo sezamového oleja, potom sa vyplúvne. Spomínané oleje sú protizápalové a vysoko remineralizujúce. Zuby nielen ochrania a vybielia, ale ústnu dutinu aj očistia od toxínov. Navyše pri jemnom prevažovaní oleja sa posilňujú čelustné kĺby a svaly s nimi spojené, čo pomáha pri prevencii zatŕpania zubov a chrápania.

## AROMATERAPIA

Aromaterapia nie sú len krásne vône, pri ktorých relaxujeme. Konkrétne byliny okrem navodenia príjemnej atmosféry majú navyše blahodarný účinok na celé telo. Uvádžajú ho

do stavu, keď sa uvoľní a môže sa lepšie hojiť. V našej zubnej ordinácii rady využívame aromaterapeutický sprej **Zen** pre jeho upokojujúce účinky na našu myseľ a **Spiron**, ktorý navyše dezinfikuje a osviežuje prostredie. **Lavender** (levandula lekárska) je naším favoritom do aromalampy – odstraňuje napätie, zmierňuje nervozitu a prináša vnútornú harmóniu.

## LIEČIVÉ FREKVENCIE

Akým ďalším celostným prístupom môžeme podporiť zubné zdravie? Máme obrovské šťastie, v akej dobe a kde žijeme, pretože môžeme využiť najnovšie vedecké poznatky a technológie. Od infračervených sáun s detoxikačnými a regenerujúcimi účinkami až po relaxačné systémy, ktoré nás špeciálne komponovanou hudbou s určitou frekvenciou uvedú do tzv. dominancie parasympatiku. To je stav, keď sa viac aktivuje parasympatický autonómny nervový systém a telo sa regeneruje, obnovuje, relaxuje. Navýši sa nám energia, zlepši nálada a emocionálny stav, kvalita spánku, funkcie krvného obehu. Krvný tlak naopak klesne a s ním aj hladina stresových hormónov.

## OZÓN A OXYGENOTERAPIA

Na všetky pochody v našom tele potrebujeme kyslík (lat. *oxygenium*). V podobe ozónu s triatomárnou molekulou sa preto využíva na podporu mnohých procesov. Na prevenciu vzniku zubného kazu a pri jeho neinvazívnej liečbe vo včasných štádiách, na aktiváciu imunitnej odpovede a prekrvenie tkanív, na rýchlejšie hojenie – toto všetko je prospešné aj pri ochorení ďasien, parodontu a sliznice ústnej dutiny. Aplikuje sa priložením malej sondy na zuby či ďasná.

Využívame aj klasickú oxygenoterapiu. Počas zubného ošetrenia privádzame do tela nosnou kanylou medicínálny kyslík, ktorý oksylčuje tkanivá na bunkovej úrovni, posilňuje imunitný systém, stimuluje bunkovú regeneráciu, a tým aj efektivitu hojenia a obnovu tkanív. Nielen že teda urýchlíme hojenie, ale vzpružíme celé telo. Klienti sa po výkonoch cítia odpočínutí.

Umenie byť zdravý a vyliečiť sa je v každom z nás. Buďme teda „za volantom“ svojho zdravia, budeme tak prinášať radosť nielen NAJMÁ sami sebe, ale budeme mať aj silu a chuť podeliť sa o ňu a prenášať ju aj na svoje okolie.

MUDr. et MDDr. HANA LUSKAČOVÁ  
(Koniec seriálu)

## BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

### DOMÁCA ÚSTNA VODA

Na úpravu kyslého prostredia v ústnej dutine použite slaný roztok, ktorý pripravíte tak, že rozmiešate približne 1/2 lyžičky kuchynskej soli v pohári vody. Kloktajte ho po vyčistení zubov a medzizubných priestorov 1x denne, ideálne pred spaním. Pri závažnejšom postihnutí ďasien až každú hodinu. **Tip:** ak ste pri mori, kloktajte, kloktajte, kloktajte.

### MASKA NA ZUBY

Po vyčistení zubov kefkou s bylinnou pastou a použití medzizubných pomôcok ešte pastu vytlačte z tuby na prst a potrite s ňou v tenkej vrstvičke všetky zuby. Nechajte pôsobiť 2–5 minút, potom prebytky vyplújte. Na posilnenie skloviny použite **Silix**, na zlepšenie zdravia zubov a ďasien **Balsamio** a pre remineralizáciu a belšiu farbu zubov **Diamant**.



# VÝHODNÝ BALÍČEK NA SILNÚ IMUNITU A ZLEPŠENIE KONDÍCIE

Členská cena balíčka: 26,00 €  
32 bodov, ušetríte 6,50 €

## IMUNOVET

PODPORUJE OBRANYSCHOPNOSŤ  
ORGANIZMU, AKTIVUJE TVORBU  
KRVI A BUNKOVÚ IMUNITU,  
A TÝM POMÁHA AJ PRI HOJENÍ  
RÁN, TKANÍV A SLIZNÍC.

## NUTRIVET

POSILŇUJE IMUNITU, ZVYŠUJE  
VITALITU A URÝCHĽUJE  
REKONVALESCENCIU. ZLEPŠUJE  
CELKOVÚ KONDÍCIU.



Akcia je určená iba pre členov Energy.

Platnosť akcie je od 1. novembra do 31. decembra 2023 alebo do vypredania zásob.



# Energy a ochorenia zvierat (8)

## OCHORENIA DÝCHACEJ SÚSTAVY

### FUNKCIE DÝCHACIEHO SYSTÉMU

Dýchacia sústava je dômyselný systém pravidelne sa rozvetvujúcich trubíc a trubičiek s čoraz menším prievitom, ktorých hlavnou funkciou je prívod vzduchu do pľúcnych komôrok, alveol. Tu sa vymieňajú plyny – kyslík (O<sub>2</sub>) prestupuje do krvi a viaže sa na farbivo hemoglobín v červených krvinkách, aby sa krvným obehom transportoval ku všetkým telovým bunkám. Oxid uhličitý (CO<sub>2</sub>) sa ako produkt bunkového dýchania naopak odvádza vydychovaným vzduchom von. V dýchacích cestách sa tiež ohrieva a ochladzuje vzduch, ktorý sa tu zvlhčuje. Pretože psi a mačky sa takmer nepotia, má u nich dýchacia sústava dôležitú termoregulačnú funkciu. Pomocou riasiniek na sliznici dýchacích ciest sa odumreté bunky a nečistoty transportujú smerom von a definitívne sa odstránia kašľom či kýchaním.

### ANATOMICKÉ ANOMÁLIE

Aby respiračný systém u zvierat mohol správne plniť svoju funkciu, má od Stvoriteľa určité ideálne anatomické parametre. Napríklad priestranosť nozdier, dĺžku nosných priechodov a vystuženie priedušnice pevnými chrupavkovými prstencami. Bohužiaľ, šľachtením niektorých psích plemien (tzv. brachycefalických) sa tak závažne zdeformovali anatomické pomery dýchacích ciest, že tieto zvieratá prakticky nedokážu normálne dýchať. Úzke nozdry, krátky nos a predĺžené mäkké podnebie s následne kolabujúcou priedušnicou im to skrátka neumožňujú. U týchto plemien sa preto stretávame s predispozíciou k určitým respiračným ochoreniam. Z mojej vlastnej skúsenosti v praxi aj poradni, tam, kde nie je priamo indikovaný chirurgický zákrok, výborne týmto jedincom pomáhajú **Kingvet** alebo **Renovet**, **Imunovet** a **Skelevet**. Účinne spevňujú stenu dýchacích ciest, obmedzujú zápal a sekréciu hlienu, čistia dýchacie cesty.

### MAČACIA NÁDCHA A ASTMA

» V incidencii respiračných ochorení sa dajú vysledovať nielen plemenné, ale aj druhové predispozície. Mačky trpia tzv. **mačacou nádchou**, infekčným ochorením, na ktorom sa podieľa komplex vírusov, chlamýdií a baktérií a ktorý predstavuje problém najmä u mladých a oslabených jedincov. V počiatočoch pomôže **Virovet**, u chronického či rozvinutého syndrómu

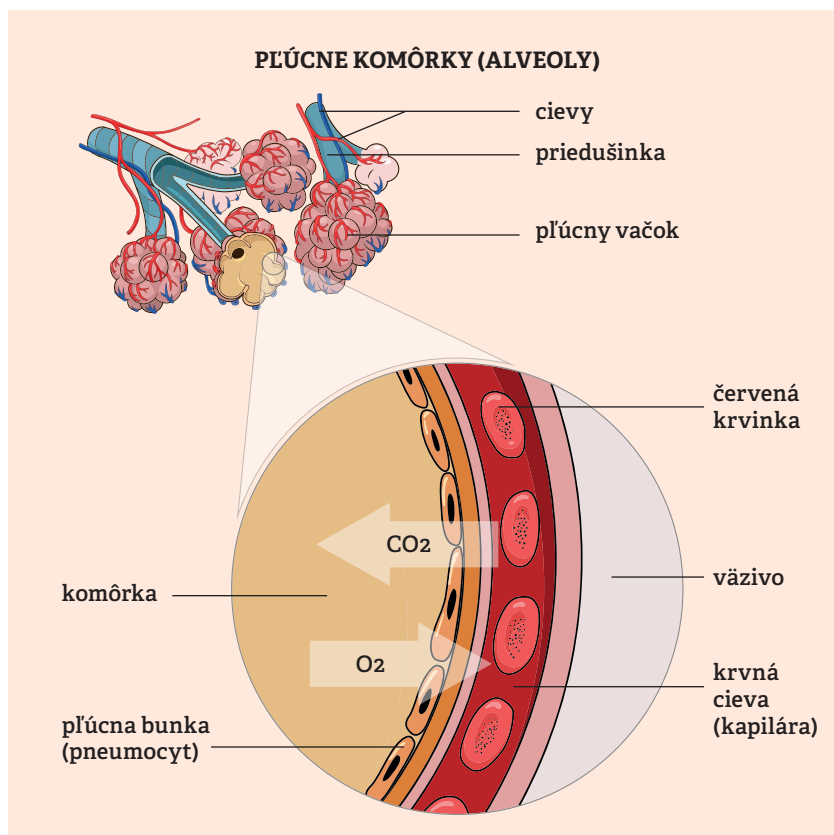
sú na mieste **Imunovet**, **Kingvet**, **Cistus complex**.

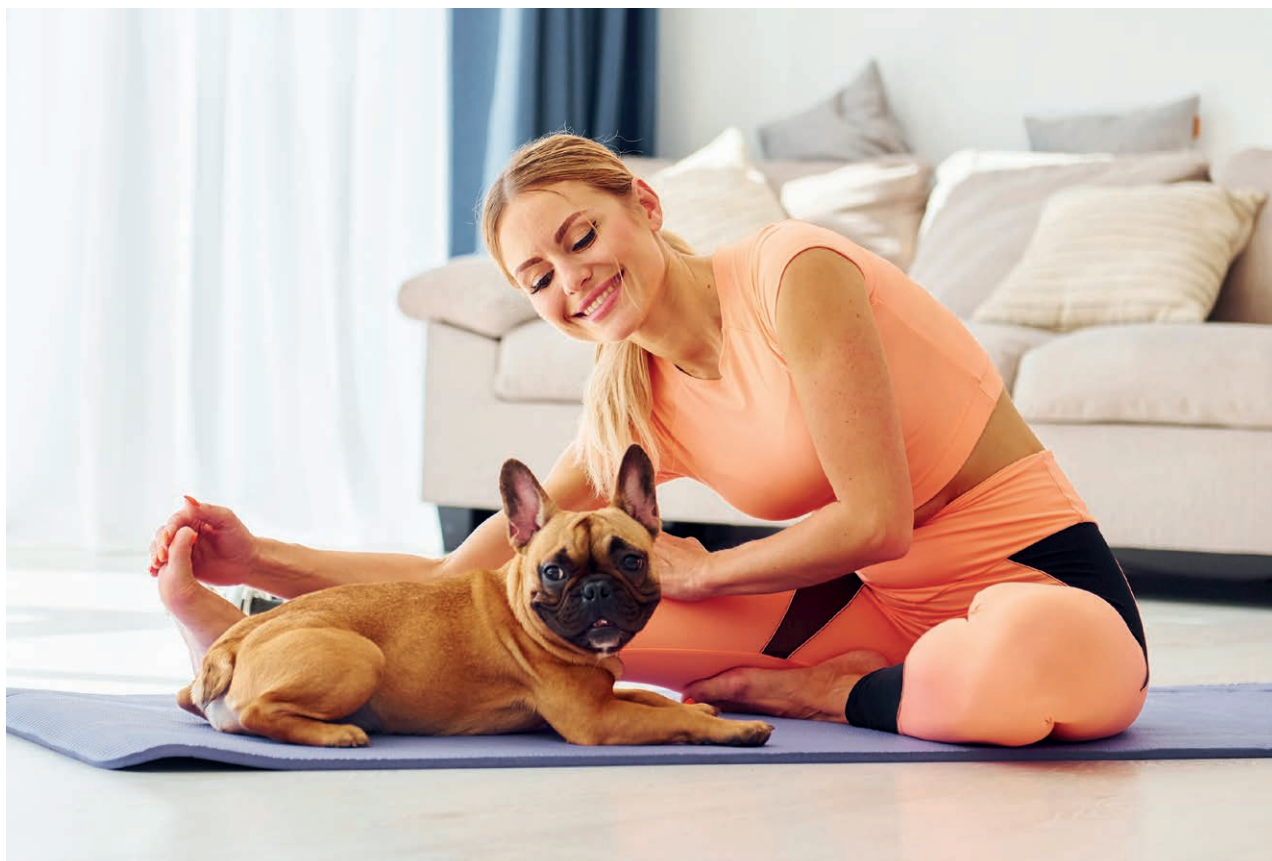
» Ďalšou mačacou špecialitou je **mačacia astma**, ochorenie, ktoré vzniká na alergickom podklade a má podobný akútny priebeh záchvatov ako astma u ľudí. Deje sa tak vďaka podobnej stavbe priedušiek a priedušiniek, kde vrstva hladkého svalstva v stene spôsobí kŕč a zúženie prievitu dolných dýchacích ciest s následnou zadúšavosťou. Akútny astmatický záchvat je samozrejme záležitosť pre lieky – kortikoidy a bronchodilatátory (uvoľňujú stiahnutie priedušiek). Ale z dlhodobého hľadiska sa u takýchto zvieracích pacientov dajú imunitné reakcie modulovať **Imunovetom** a **Kingvetom**. **Imunovet** a **Kingvet** sa dá nasadiť aj mačkám v počiatočných fázach ochorenia, ešte pred začatím klasickej liečby. Zaujímavým faktom je, že mačky na dedine trpia astmou len minimálne. Cigaretový dym, umelé vône, nedostatok prirodzeného pohybu a vôbec celý spôsob života bytových mačiek, psychosomatické vplyvy pochádzajúce od pánov alebo nevhodne zostavené skupiny zvierat na

malom priestore – to všetko sú faktory, ktoré tieto zvieratá môžu doslova „dusiť“.

### DÝCHACIE ŤAŽKOSTI U KONÍ

Astma, respektíve COPD (chronická obštrukčná choroba pľúc, v literatúre aj RAO), postihuje aj kone. Za príčinu sa považuje inhalácia alergénov v organickom prachu, presnejšie prehnaná imunitná reakcia dýchacích ciest na tento prach. Okrem opatrení znižujúcich prašnosť a vedúcich až k celoročne vonkajšiemu, resp. dedinskému chovu koní pomáhajú opäť **Kingvet**, **Imunovet** a **Gynevet**, ktorý riedi a uvoľňuje hlieny v dýchacích cestách a uľahčuje tak odkašliavanie. Ako sľubné sa javia aj medicínálne huby. Bohužiaľ COPD sa čoraz častejšie stáva problémom aj u koní držaných na pastve 24/7. Okrem dedičnosti (po rodičoch sa dedia predispozície reagovať alergicky, lebo informácie z rodičovskej bunky prechádzajú na dcérsku bunku) to pravdepodobne súvisí s plošnou chemizáciou v našom hospodárstve. Ktovie, azda práve láska k zvieratám nami pohne a prinúti nás zmeniť myslenie, priority a prístup k prírode a Zemi.





### PSINCOVÝ KAŠEĽ, ZADÚŠAVOSŤ

- » S akými respiračnými problémami sa stretávame u psov? Na jar a jeseň to klasicky býva tzv. **psincový kašeľ**, najmä u výstavných a športových psov, ktorí si nezriedka tento neduh dovezú z nejakej hromadnej akcie. Pes sa ale môže nakaziť aj parku pri šantení s kamarátom alebo v čakárni u veterinára. Opäť platí, že čím skôr si všimneme prvé príznaky, ako je zvýšená vodnatá sekrécia z nosa a očí a pokles aktivity, tým lepšie zakročíme **Virovetom**. Rovno k nemu môžeme pridať **Imunovet**, a to aj pre ostatných psov v chove či spoločnej domácnosti, ktorí ešte žiadne prejavy nemajú. Priebeh virózy bude miernejší alebo jej predídeme. Ak sme úvodnú fázu nestihli a pes už kašle, použijeme **Kingvet** alebo **Renovet**.
- » U malých a miniatúrnych plemien psov môže nastať **kolaps priedušnice**, starší psi často ochorejú na **chronickú bronchitídu**.
- » Pozor dajme na **kardiálnu zadúšavosť**, teda takú, ktorá má pôvod v nedostatočnosti srdca – najmä u psov často imituje problémy dýchacej sústavy! Typický je rýchly a krátky dych, ľahká unaviteľnosť a zadýchavanie sa aj pri minimálnej záťaži. Kašeľ sa pridáva skôr až vo vážnejších štádiách.

Vo všeobecnosti sa pri výbere produktov môžeme orientovať podľa toho, že nádych riadi obličky a výdych pľúca, kvalita čchi pľúc závisí podľa TČM vo veľkej miere od jangu obličiek a vlhkosti/odvlhčenia sliziny. Celý proces dýchania teda môžeme harmonizovať pomocou prípravkov patriacich k daným elementom. K dispozícii máme **Renovet**, **Kingvet**, **Etovet** a **Cytovet** či **Mycopulm**, ktoré vhodne nakombinujeme a vystriedame.

### VYUŽITE VEDOMÝ DYCH

Na záver si dovoľm pripomenúť nám, majiteľom zvierat a chovateľom, jednu skutočnosť, ktorá môže významne pomôcť a prispieť aj k zdraviu našich štvornohých priateľov. Vedomý dych je nástroj mocného liečenia, ktorý môžeme poslať do akejkoľvek časti tela. Vedomý dych presvecuje bloky, bolesti a nerovnováhy. Vedomý dych, rovnako ako vedomý pohyb, dokáže rozprúdiť stagnujúcu energiu. Kto ešte nemáte tú skúsenosť – vyskúšajte napríklad techniky pránajámy. Zvieratá budú nadšené a sadnú si blízko vás. Prajem vám skrze dych a čítanie mnoho inšpirácie.

MVDr. MILENA MARTINOVÁ

### ODBORNÉ SEMINÁRE

Pre záujemcov o informácie týkajúce sa regenerácie organizmu a užívania veterinárnych produktov u zvierat máme zostavený ucelený systém celodenných seminárov Inštitútu Energyvet (IEVET), ďalšie vzdelávanie umožňujú webináre. Zoznam akcií sa stále dopĺňa novými aktuálnymi témami, všetko nájdete na webe [www.vet.energy/vzdělávání](http://www.vet.energy/vzdělávání). Vyberte si tému, ktorá vás zaujíma a prihláste sa, radi vás uvidíme!





# Terapeutické metódy (42)

## OZÓNOVÁ TERAPIA

Ozónová terapia je metóda vo svojej podstate prirodaná a nie je žiadnou novinkou. Prvé generátory ozónu sa v zdravotníctve využívali už v polovici 20. storočia, neskôr sa táto liečba uplatňovala najmä v chirurgii a vojnovnej medicíne. Plne sa však rozvíja až v súčasnej dobe. Patrí medzi regeneračné a revitalizačné bunkové terapie, ponúka široké pole možností. Je k dispozícii pre všetkých, ktorí si vážia svoje zdravie a v rámci prevencie či uzdravenia chcú urobiť niečo pre svoje telo.

### KYSLÍK A OZÓN

Najdôležitejším prvkom, nevyhnutným pre naše telo, je kyslík ( $O_2$ ). Prijímame ho dýchaním, ktoré má za cieľ oxygenáciu alebo okysličenie krvi. Tá rozvádza kyslík ku všetkým tkanivám a orgánom. Tu sa stáva hlavným činidlom pri získavaní energie zo živín v priebehu metabolických dejov. Každá bunka potrebuje dostatok kyslíka na svoje vnútorné dýchanie, na tvorbu energie pre svoje procesy, schopnosť regenerácie, detoxikácie a sebaobrany/imunity. Hlavnými organelami v bunkách sú mitochondrie, vnútrobunkové „elektrárne“. Pri rozpade kyslíka sa v nich uvoľňuje veľké množstvo energie vo forme adenosíntrifosfátu (ATP). Stav mitochondrií, ktoré sú na svojom energetickom vrchole približne v 25. roku nášho života, vidno na stave celého organizmu. Postupujúcim časom a v dôsledku chorôb sa znižuje schopnosť organizmu využívať kyslík, a tým telo prakticky starne. Takže čo prospieva mitochondriám, je prospešné pre celé telo. Ako v prevencii, tak aj pri terapii. Ozón ( $O_3$ ) je nestabilný plyn, ktorý vo svojej molekule nesie viac energie než kyslík. Preto sa dá ľahko liečebne využiť, ak sa pozeráme na chorobu ako na nedostatok energie. Môžeme použiť aj termín „biooxidačná terapia“, čo znamená, že ide o zlepšenie využitia energie na bunkovej úrovni. Okrem toho sa v tele teplokrvných živočíchov ozón produkuje v bielych krvinkách a uvoľňuje sa do krvi a tkanív, čím pomáha pri likvidácii choroboplodných zárodkov, najmä vírusov. Liečbou ozónom sa táto dôležitá funkcia krviniek výrazne posilňuje.

### APLIKÁCIA OZÓNOVEJ TERAPIE

Pri liečení ozónom sa využíva zmes  $O_2/O_3$ , ktorá sa podáva do tela rôznymi spôsobmi.

Buď prostredníctvom injekcií priamo do tkaniva napadnutého chorobou, formou črevnej insuflácie do konečníka alebo ako infúzia. Možné sú aj kúpele vo vode nasýtené ozónom alebo pobyt v ozónovom stane (hlava musí byť mimo neho) – v tomto prípade sa uplatňuje najmä vstrebávanie cez kožu. Účinná je infúzna forma, pri ktorej sa zmesou nasýti infúzny fyziologický roztok a aplikuje sa do krvného obehu. Ale najvýraznejší efekt má tzv. hemoozónoterapia, keď sa zmes kyslíka a ozónu púšťa priamo do krvi. Tu sa naviaže na červené krvinky, ktoré sa regenerujú a krvný obeh si už sám rozvedie okysličenú krv do celého tela, vrátane mozgu. A využije ju presne tam, kde ju najviac treba. Najvyšším stupňom hemoozónoterapie je metóda TEN PASS. Z tela sa do banky vyvedie 200 ml krvi. Okyslíči sa a odošle späť do organizmu. Počas jednej terapie sa uskutoční 10 cyklov, za 1 hodinu sú tak okysličené 2 litre krvi.

### KEDY JE VHODNÁ?

Niet lekárskeho odboru, kde by táto metóda nenašla uplatnenie. Je veľmi

vhodná aj ako prevencia. Lepšie je chorobám predchádzať ako ich liečiť.

A keď už liečiť musíme, tak s čo najmenším rizikom pre organizmus. Hlavné využiteľné účinky liečby ozónom sú:

- » podpora prekrvenia všetkých tkanív vrátane CNS
- » ničenie baktérií, vírusov a plesní – chronické infekcie
- » energetický efekt – stavy psychického a fyzického vyčerpania, stres
- » imunomodulácia – chronické ochorenia, autoimunitné poruchy, alergia
- » regenerácia – urýchlené hojenie rán, zlomenín, a pod.
- » protinádorové pôsobenie
- » kombinácia účinkov – napr. u diabetu zlepšenie využitia inzulínu, zníženie hladiny cholesterolu
- » omladenie (anti-aging efekt), vplyv na kmeňové bunky

Pass ozónová terapia predstavuje nový rozmer v liečbe rôznych zdravotných problémov. Mohla by byť riešením, nech už hľadáte pomoc pri vážnom ochorení alebo chcete zlepšiť svoj celkový zdravotný stav.

MUDr. IVANA WURSTOVÁ



# Pohľad



*„Nikdy ste si nevšimli, akí ste krásni, pretože ste sa na seba nikdy poriadne nepozreli. Nikdy ste sa nepozreli na to, kým a čím ste. Chceš vidieť, ako vyzerá Boh? Choď a pozri sa do zrkadla. Pozeráš sa mu priamo do tváre.“*

RAMTHA (BIELA KNIHA)

**Kto ste? Ste ten alebo tá, za koho vás majú iní? Stotožňujete sa s vonkajším posúdením? Identifikujete sa s tým, za čo sa aktuálne označujete vy? Alebo bez ohľadu na to, kde práve žijete, pracujete, čo ste vyštudovali a čo máte, viete, čo vás baví a ako sa cítite? Ste tým, koho podstatu nedefinujú premenlivé udalosti života?**

## **KTO SOM? IDENTIFIKÁCIA S ROLOU**

Predstavte si človeka, ktorého zvolili na post riaditeľa. Mal vedomosti, skúsenosti, nadhľad, plány na zlepšenia aj chuť a energiu na ich realizovanie. Tešilo ho tvoriť a napĺňalo pomáhať a byť užitočným. Stalo sa. „Som riaditeľ. Teraz môžem zmeniť všetko k lepšiemu. Ľudia sa na mňa spoliehajú, že im bude lepšie, že budú mať vyšší plat, viac voľna, že práca ich začne baviť. Keď sa tak nedeje alebo to nie je dostatočne rýchle, vinia ma, že som mal urobiť to a to. Ved' som riaditeľ. Dali mi do rúk zodpovednosť za svoj pracovný život, spoliehali sa na mňa. A ja nedokážem naplniť všetko očakávané. Cítim, že som zlyhal. Moja radosť zo života sa stráca a s ňou aj chuť do práce.“ Ale vy nie ste riaditeľ, len dočasne hráte túto rolu, najlepšie, ako viete. Nezlyhali ste ako ľudská bytosť. Práve pre toto poznanie je vhodné neidentifikovať sa s akýmkoľvek rolami. Keď tak robíme, vyvíjame na seba tlak. Máme potrebu naplňovať očakávania spájajúce sa s rolou, tie naše aj tie zvonka. My však nie sme tým, čo aktuálne robíme. Aj keď to robíme najlepšie, ako vieme. Sme bytosťami, učiacimi sa cez skúsenosť, ktorú umožňuje zažiť určitá rola. Toto pochopenie vychádza z poznania seba samého a dáva nám slobodu. Na mieste

riaditeľa si pokojne dosadíte kohokoľvek: kontrolóra, učiteľa, terapeuta, študenta VŠ, matku na materskej dovolenke, politika, a podobne.

Keď si toto ujasníme, život je ľahší. A čo mi pomôže ujasniť si to? Pohľad tam, kde sú odpovede na všetky otázky, ktoré sa ma týkajú. Pozrime sa do seba. Pod šaty rolí, ktoré hráme.

## **POHĽAD DOVNÚTRA**

Pozerám sa na seba do zrkadla. Nie na to, čo mám oblečené alebo na to, či som spokojná s účesom alebo mejkapom. Pozerám sa sama sebe do očí. Dívam sa hlboko. Za oči. Za zrak. Zázrak. Rozhodla som sa nájsť si čas a pozrieť sa na seba bližšie. Hlbšie do seba. Na to, kto som. Všimam si samu seba čoraz viac. Je načase začať sa vedome spoznávať.

Čo ma nasmerovalo k sebe? Pozorovanie života, moje aj cudzie skúsenosti, ktoré dokážem rozpoznať svojimi zmyslami. Skúsenosť, že šťastie a dobrý pocit vychádzajúce zvonka sú premenlivé. Poteší to, ale ako bonus. Očakávania a sklamanie. Komunikácia. Pochopenie, že jediná realita, ktorá sa týka mňa, je moja. Staranie sa o druhých či „do“ druhých a do Božieho plánu nie je mojou starosťou. Uvedomujem si, kam chcem dávať svoju energiu. Premietam si situácie, ktoré som zažila. K sebe ma nasmeroval život. Tak, ako smeruje každého z vás. Je to aj u vás podobné?

## **JE VHODNÉ BYŤ EGOISTOM?**

Spoznávať sa, vidieť sa, znamená dávať si pozornosť. Presunúť pozornosť zvonka do vnútra. Uvedomiť si, že ja som na prvom



mieste. Tak ako si v lietadle nasadí kyslíkovú masku najskôr matka, aby sa následne mohla postarať o svoje dieťa. Spoznávať sa znamená vnímať, čo potrebujem ako bytosť z mäsa i kostí, čo cítim a ako premýšľam. Reagovať na to. Spoznávaním sa zistíme, čo sa nám páči, čo chceme a čo nie. Potom si môžeme uvedomiť našu víziu, kam smerujeme a čo môžeme dosiahnuť.

A predsa to bolo u predošlých generácií inak. Rodičia a učители, kňazi, tí, pri ktorých sme vyrastali a ktorých názory nás formovali, nám často vštepovali názor získaný od svojich predchodcov, že je správne a vhodné starať sa predovšetkým o iných. Ako to teda je? Je to o rovnováhe, ktorá má základy v každom z nás.

Slovo egoista bolo ekvivalentom nadávky. Málokto chcel byť označený za egoistu. Znamenalo to, že hľadá iba na seba, nebolo to v poriadku, na takého človeka sa pozeralo cez prsty a mohol byť vylúčený z komunity. A byť vylúčený z komunity je už iná kapitola vrodeneho strachu.

Pozrime sa na to, čo je na „egoizme“ pozitívne. Egoizmus je predsa aj sebaláska. To, že mám pevné a zdravé hranice. Že si nedovolím nechať si ubližovať. A rozhodujem sa na základe slobodnej vôle o tom, s kým chcem byť, čo chcem robiť a kam smerujem. Idem podľa toho, s čím súzním, podľa toho, čo chcem. Áno, uvedomovať si svoje ego a mať ho v rovnováhe je fajn. Ego nás chráni. Najskôr nasadím masku seba a potom dieťaťu. Najskôr som ja a potom sú ostatní, aj keď ich akokoľvek ľúbim. Pretože keď som v pohode ja, vytváram plnohodnotné zázemie aj komunite okolo mňa. Môžem venovať pozornosť iným. Keď niečo pochopím ja, viem to odovzdať ďalej. Vedome, príkladom svojho života. Vodu kázať i piť. Uvedomte si, že nemusíte nikomu slúžiť a robiť to, čo sa od vás očakáva. To, čo robíme, robme vedome pre seba, tým rastieme a prospievame druhým. Zamerajme sa na to, v čom sme dobrí, čo nás naplňa, dobíja energiou. Kde sa cítíme byť sami sebou? Kde máme chuť zdokonaľovať sa? Vtedy sme prínosom pre komunitu i svet. Keď sa spoznávam, zistím, čo chcem, čo sa mi páči, čo ma teší. A aj keď to zistím, môže sa to meniť. Ale to je to jediné, čo je možné. Spoznať seba. Koľko bolo tých, čo si mysleli, že poznajú niekoho iného! U druhých, nech sú mi akokoľvek blízki, sa môžem len domnievať, čo ne/chcú, čo sa im ne/páči a čo ich ne/teší. Alebo sa to môžem aktuálne dozvedieť z ich slov.

### ČO MÁM TEDA ROBIŤ?

Ľudia majú mnoho rád a hľadajúci človek môže byť zmätený z toho, čo a ako má vlastne robiť. „Ako mám žiť?“ Vychádzam z toho, že žijeme pre to, aby sme sa rozvíjali, počas života zbierali skúsenosti, zušľachťovali sa a boli šťastní. Čo ak to je jediným a dostačujúcim cieľom života? Konkrétna cesta k tomuto cieľu je u každého odlišná napriek tomu, že sa môžeme navzájom podobať.

Ľudia hľadajúci poslanie si často myslia, že ich cesta musí byť viditeľná, uznávaná a ušľachtilá. Že potrebujú objaviť nejaký špeciálny dar a ním slúžiť. Chcú byť ako ich momentálne vzory. Ale čo je horšie a čo lepšie? O čo je horšia pani predávajúca v stánku noviny, od ktorej všetci dovtedy zamračení odchádzajú s úsmevom, od liečiteľa, ktorý má skúsenosť a dar vidieť potenciál svojich klientov? Alebo je azda menej hodnotná pani, ktorá s láskou a vášňou pečie originálne torty v porovnaní s hudobným skladateľom či spisovateľom, ktorí oslovujú Duše i srdcia ľudí svojím prejavom? Akú hodnotu má človek starajúci sa s láskou v povolani o druhých, ktorí potrebujú pomoc? Nesmiernu. A upratovačky, po ktorých zostáva dobrá energia? Veď to je na nezaplatenie. A aj keď niekto prácu nemá, čo v skutočnosti robí? Moja dávna kamarátka sa stará o viacero

starých príbuzných a ich starých susedov. Je „nezamestnaná“? Myslíte si, že by na to mala čas popri práci? Toľkým ľuďom spríjemňuje život! Všetko toto sú nádherné životné skúsenosti. Akákoľvek činnosť, ktorú robíme s láskou, je rovnako dôležitá pre blaho seba a tým aj celku. Hoci niektoré činnosti nevidieť. A tu vzniká otázka. Chcete byť dôležitý a dosiahnuť, aby vás uznávali iní? Alebo chcete byť spokojní a šťastní v tom, čo robíte a ako žijete? Boli by ste šťastnejší, keby ste hrali rolu niekoho, koho práve teraz obdivujete? Pamätajte, vidíte len vrchol ľadovca, a to je v poriadku, lebo v skutočnosti je vám umožnené vidieť iba do seba. Nestrácajte, prosím, čas. Aj keď - aj to je v poriadku.

### SME KOLIESKOM V IDEÁLNYM STROJI

Predstavme si telo ako dokonalé dielo, ktorým je. Dokonalý stroj bežiaci ako hodinky. Máme všetky kolieska tam, kde majú byť. Máme zdroj energie a mazivo, aby všetko išlo hladko. To, čo je v malom, je aj vo veľkom a naopak. Jedno koliesko nerieši prácu druhého, robí to, na čo je určené, kde mu to ide ľahko. Ak by mali kolieska pocity, povedala by som, že sa krúti tam, kde mu to ide samo od seba a ľahko. A je mu pri tom krásne. Ale vráťme sa od koliesok k ľuďom. Dopravme si výživné jedlo, dostatok spánku, dostatok pohybu, práce i relaxu. Budme najmä tam, kde sa cítíme dobre. Učme sa a odovzdávajme. Berme aj dávajme. Netlačme na seba, že niečo musíme. Nechajme bežať stroj bez neustáleho zasahovania a kontroly. Vždy máme možnosť výberu. Keď si venujeme pozornosť, keď konáme to, čo nám prináša radosť, čo nás naplňa, čo nám ide od ruky - to je to, čo máme robiť a kde máme byť. A ak to tak teraz nepocítujeme, začnime sa spoznávať. Budme kolieskom na svojom mieste. Tam, kde sa necítíme dobre, kde sme často unavení, kde sa cítíme byť zbytoční, nedocenení, nie je to správne miesto pre nás. Nájdime odvahu vykročiť v ústrety svojmu šťastiu.

Pohľad. Nie bežný, ktorý kľže po ľuďoch, predmetoch, budovách a umožňuje nám orientovať sa v živote. Hlboký pohľad vyžaduje pozornosť a čas. Dovoľme si venovať si pozornosť a čas. Bábätko sa pohľadom ponára do očí mamy. Neskôr do očí životného partnera. Rodič hľadá do očí svojho dieťaťa. Pozeráme sa do očí človeka, ktorý nám je blízky. Ľudia na sklonku života, rekapitulujú to, čoho boli súčasťou, v emóciách, ktoré ich odprevádzajú do inej reality, pozerajú do seba a očí tých, ktorí ich odprevádzajú. V hlbokom pohľade do očí Duše i srdca blízkych vidíme časť seba. Nie každý znesie taký pohľad. Niektorí ani ten letmý, keď vchádzate do jeho priestoru. A nie každý znesie hlboký pohľad do seba.

My, ktorí čítame tento článok, máme tú vzácnu možnosť pozrieť sa do svojich očí. Do seba, do svojho vnútra, na svoje JA. Do očí, ktoré väčšinu času hľadajú na to, čo je vonku. Pozerám sa hlboko, až sa strácam. Objavujem seba a tečú mi slzy od emócií, ktoré ani netreba pomenovať. Môžem sa do seba pozeráť aj tisíckrát a vždy objavím niečo fascinujúce. Emócie by sa dali z diaľky vystihnúť slovami „vitaj“, „konečne“, „tu som“.

„Už zostaň, neodchádzaj a rob tak, aby si s tým bol/a v súlade. Si tvorca svojho života. Čomu dáš pozornosť, to porastie. Si slobodný/á. Si tvorca. Všetko, čo potrebuješ, nájdeš v sebe. Rob to, čo ťa baví a teší. Či je to nateraz to pravé, zistíš nezameniteľným pocitom vo svojom srdci. Vedome žiť je tvoje poslanie. Uvidel/a si sa.“

Uvidela som sa. Oči sú okná k Duši. Odvážte sa pozrieť.

S láskou DANKA HÜBSCHOVÁ

[www.knihavita.sk](http://www.knihavita.sk)

[www.centrumgara.sk](http://www.centrumgara.sk)

# Okienko k Duši

## OCHRANNÉ MECHANIZMY SRDCA



**"Nikdy ti to neodpustím! A ak aj áno, určite nikdy nezabudnem!"** Sú to slová, ktoré majú v sebe obrovskú silu. Dovolím si povedať, že až magickú moc, ale bohužiaľ nie pozitívnu. Je to cesta k zatvorenému srdcu, k vytvoreniu múrov okolo neho. A napriek tomu, že sa tvári ako ochrana, opak je pravdou. Je to jedno z najťažších zapovedaní sa voči sebe a vytvorenie dobrovoľného väzenia vo vlastnom živote.

To, čím je vyplnené naše srdce vytvára esenciu bytia. Zvláštnu vibráciu, ktorú podvedome vnímame my všetci a veľmi vedome ju vnímajú zvieratá. Vibrácia, ktorá v nás zarezonuje a vytvorí pocit voči človeku. Prečo raz cítime nepochopiteľnú blízkosť, inokedy zvláštnu obavu a občas dokonca až strach a chceme od tej osoby čo najskôr odísť? Napriek tomu, že ju vidíme prvý krát? To, čo začíname cítiť omnoho viac a stále častejšie, je zvláštny neutrál. V podstate necítíme nič, len ľahostajnosť, prázdno. Možno je to ignorovanie? Ako sa vôbec dá ignorovať vibrácia srdca, keď jeho magnetické pole je 5000x silnejšie ako magnetické pole mozgu? Keď je srdce z hľadiska rezonancie a vyžarovania energie dominantné a nenahraditeľné?

### MÚRY V NÁS

Srdce sa považuje za symbol centra ľudského života. Symbolizuje lásku, schopnosť tešiť sa zo života, žiť v súlade so sebou samým a s okolitým svetom. Kým bije srdce, žijeme. Kým

robíme veci, ktoré nás bavia a s nadšením, cítime radosť, lásku a naplnenie. Čo sa musí stať, aby sme sa o toto všetko pripravili? Čo spôsobí, že zabudneme na svoje túžby, sny, na potrebu lásky a nahradíme to stereotypom prežívania alebo ešte horšie, hnevom či nenávisťou z ublíženia a pocitu krivdy?

Áno, sú múry, ktoré sme vytvorili a ktoré zatvoria srdce. Tie múry nám neposkytnú ochranu, aby nám už nič neublížilo, to je ilúzia. Najmä preto, lebo múry sú vytvorené z pocitu ublíženia, zrady či opustenia. Múry väzenia, ktoré nám bránia spoznať seba a pochopiť život. Múry, ktoré nám bránia spoznať a dovoliť si slobodu života.

Viem, ako bolí zrada, viem ako bolí opustenie a taktiež viem, ako dokáže pocit krivdy zožierať vnútro a nedovolí vymaniť sa z bludiska negatívnych myšlienok. A rovnako si pamätám, ako som chcela vynadať človeku, ktorý mi prvý krát povedal: „Tak už odpusť.“ Ako veľmi som chcela kričať, že je blázon! Ako mám odpustiť a prečo? Veď mám právo hnevať sa a nenávidieť za to, čo sa mi stalo! A tá osoba len stála, usmievala sa, kým ja som ju chcela minimálne kopnúť. A len zopakovala: „Načo ti je tá nenávisť? Na čo ti je to právo byť ukrižovaná? Zväzuješ tým iba seba. Odpusť.“ Zostala som bez slov a hnevala som sa ešte viac, pretože som si uvedomila, že má pravdu.

### CESTA, KTORÁ STOJÍ ZA TO

Pochopme, že všetko, čo sa deje, buď vytvárame svojimi myšlienkami a skutkami alebo je súčasťou našich životných lekcií. Prečo? Aby sme našli cestu k sebe a naučili sa tvoriť svoj život cez srdce. Aj keď to znie zvláštne, je to tak.

Odpustenie nás oslobodzuje. Odpustenie pomáha zbúrať múry okolo nášho srdca. A najviac znamená odpustenie sebe samému, keď pochopíme, čo sme vyviedli samému/samej sebe. Nepotrebujeme nikoho iného, aby nás potrestal, bez problémov si na to vystačíme sami.

Len otvorené srdce nám umožní naozaj žiť. Umožní energii, aby prúdila celým telom, vytvorí tú najsilnejšiu ochranu. Ochranu, zloženú z pochopenia, že každý je taký, aký momentálne vie byť, zo súcitu a vďačnosti za možnosť žiť a zažívať rôznorodosť života. Veci príjemné aj nepríjemné. Všetko je len uhol pohľadu a nie raz sa z toho nepríjemného vyklúto to najlepšie.

Začiatok je vždy náročný, ale stojí to za to. Všetko je možné akonáhle sa rozhodneme, že to je cesta, po ktorej chceme kráčať. Krok za krokom začnite objavovať zákutia svojho srdca. Otvárajte staré zranenia, uvoľňujte s nimi spojené emócie a hľadajte v nich pochopenia a odkazy. Sú vodidlom, ktoré nás povedú do najväčšej hĺbky srdca. Tam, kde je naša podstata, kde sme my. Bude to občas bolieť? Áno, bude, ale nie viac ako to bolelo, keď sme si na základe zranenia postavili kúsok múru. Počas procesu pochopíme, čo naozaj chceme, kde je naše miesto, kým sme. Dostaneme odpovede na otázky, ktoré nás strašia a spochybňujú.

Vaše srdce sa otvorí a ukáže svoju plnú silu. Stane sa vašim motorom na ceste tvorby života. Dokonca aj keď to znie trochu ako sci-fi, to čo ste si mysleli, že je nemožné, sa stane možným. Neveríte? Je len jedna možnosť, ako to zistiť. Vstúpte do srdca a urobte prvý krok. Aj tým, že naozaj cez srdce odpustíte tomu, kto vám ublížil ako posledný.

*S láskou ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ*

[www.centrumgara.sk](http://www.centrumgara.sk)



# Sústredíme sa na sústredovanie

Kto by mal podľa titulku pocit, že sa v texte budem venovať zhromažďovaniu znalostí, vedomostí na jednorazové využitie v kontexte doby a society, v ktorej žijem, bude i nebude v zhode s mojimi úmyslami. Lebo aj o tom bude istým spôsobom reč, nie je to ale hlavným cieľom.

Pod sústredením tu chápem objavovanie vlastného **stred**u, **ohniska**, bez ktorého nemôže nikdy dôjsť na rôznych úrovniach tela a duše k úplnej harmonizácii. V súvislosti s témou, ktorá je pre mňa v súčasnosti nosnou - charakteristikou čakier a možnosťami ich správneho vybalansovania - sa budem venovať predovšetkým čakre anáhata, čakre srdca. Lebo tá je tým stredom, bez aktivizácie ktorého sa nikdy nedokážeme stať celistvými.

## SRDCOVÁ ČAKRA AKO STRED BYTIA

Čakra je štvrtou v poradí zdola, od prvej čakry, aj zhora od siedmej. Teda sa stáva akýmsi hraničným **mostíkom** medzi tou stránkou našej bytosti, ktorá je stotožnená s hmotnou podstatou bytia - **egom** a ďalšou, ktorá má záujem o nachádzanie vyšších duševných a duchovných hodnôt - **bytostným Ja**. V nej je umiestnené stredisko skutočnej lásky, umožňujúce objavovať a približovať obidve podstaty nášho zmyslom naplneného života, medza oddeľujúca i spájajúca „horný a dolný svet“ našej bytosti. Cez srdcovú čakru sprostredkujeme tiež lásku k sebe, prežívajúc pritom radosť, ale aj horkosť a bolesť. Ona je tým, čo nazývame **Stredom**, pomyselným bodom, z ktorého dokážeme ovplyvňovať obidva póly nášho života, dávať im holistický zmysel. Je **mediom** i **mediátorom** (*medium*, lat. – stred, prostriedok, verejné dobro; *mediator*, lat. – sprostredkovateľ), udržiavajúc v správnej komunikácii (elementom čakry je vzduch) obe úrovne života. **Stred** je miestom **stretu**, miestom **dotyku** (čakra je spojená s hmatom), spojenia. Je miestom, kde môže dôjsť za určitých priaznivých okolností k **zvaru**, ale pri nepriazni k **svárom**. Teda priestorom, kde dochádza ku kontaktu tvorivému, ale aj ničivému (*contactus*, lat. – dotyk, styk, nákaza, zlý príklad, zlý vplyv, poškvrnený). Mohli by sme ju pripodobniť k **svoru**, **svorníku**, **svoreňu**, spájajúcemu a umožňujúcemu žiť v **svornosti** veciam rozdielnych charakteristík. Symbol **svargy** vieme v kontexte významu čakry použiť rovnako opodstatnene, nakoľko ho od nepamäti naši predkovia spájali so Slnkom i žiariacim nebom (vychádzajúc zo sanskrtu) a bohom slnečného svitu **Svarogom**. Slnko je z astrologického uhla pohľadu vládcom znamenia Lev, teda prostredníctvom čakry sme so Slnkom - srdcom v úzkom spojení. Hraničná poloha čakry tvorí bariéru „posvätného ohňa“, ktorou musí duša prejsť, aby mohla vstúpiť do Iného, Vyššieho sveta. V nej sa stretáva princíp neba a zeme. Oheň je vykresaný (kres – krása) medzi dvomi kameňmi, dvomi polovicami sveta, alebo zapálený pomocou doštičky s jamkou a zahrotenej paličky, horizontálneho a vertikálneho princípu. Nebo a zem sa tu stretávajú v ohnive hraničnom priestore buď v podobe vojnového stretu, alebo milostného splynutia. Plodom pozitívneho stretu je „zlato“, zlaté dieťa, majúce farbu zlata, jantáru, **medu**. Takže aj **med** sa môže stať akýmsi **mediom**, **mediátorom**, sprostredkovateľom (*madhu*, sanskrt - med; *madhya*, sanskrt – stredný) spojenia týchto rôznych dimenzií.

## NENAHRADITELNÁ RAW AMBROSIA

Ktorý z prípravkov v programe Energy má k spomenutému najbližšie? Jednoznačne je to málo spomínaná **Raw Ambrosia**

- zlatisto žiariaci včelí chlieb. Pôsobí na všetkých úrovniach našej bytosti. V spomínanom strede sa stáva prostredníkom imunity (týmus a T-lymfocyty), zlepšuje adaptogénne schopnosti organizmu, blahodarne pôsobí na endokrinný systém, posilňuje energiu celého organizmu, poslúži ako veľmi silný antioxidant. Postará sa o kvalitu krvi, účinkuje ako kardiotonikum, opatrí srdce a vyrovná krvný tlak.

V oblasti prvých troch čakier sa postará o maternicu žien i prostatu mužov, pomáha riešiť problémy s potenciou a zníženou pohlavnou aktivitou, je vhodná pri neplodnosti; pôsobí ako mierne diuretikum, takže sa zaslúži takisto o dobrý stav močových ciest. S úspechom ju užijeme pri detoxikácii pečene, ale ako probiotikum aj pri nechutenstve a veľkej strate hmotnosti či v prípadoch, kedy je znížená peristaltika čriev a nastávajú ťažkosti pri trávení a vylučovaní. Používanie Ambrosie poteší reumatikov, bolesti hlavne nôh badateľne ustupujú pri jej používaní. V horných čakrách sa takisto zaslúži o väčšiu pohodu, použijeme ju pri mimoriadnom výdaji energie na psychické aktivity a pre zlepšenie pamäti.

Pretože zlepšuje krvný obeh v mozgu, efektívne ju využijú predovšetkým študenti. Ale aj seniori si pomocou Raw Ambrosie udržia do vysokého veku celkovú fyzickú i duševnú kondíciu a dobrú pamäť. Pri citovom rozladení, psychickej labilitate a nadmernej podráždenosti sa postará o upokojenie a v mnohých prípadoch „otvorí vráta“, aby Hypnos, boh spánku mohol vojsť a rozdať svoje dary.

Mnohé ženy, ale nielen ženy poteší skutočnosť, že má celkové regeneračné, ba až omladzujúce účinky. A to sme nespomenuli desiatky ďalších možností, ako ju efektívne využiť samostatne alebo v kombinácii s ostatnými prípravkami Energy. Nečudo, že Olympionici mali ambrosiu popri nektáre ako základ svojich božských pokrmov. Napríklad aj dnešní športovci - olympionici sa môžu riadiť ich vzorom.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK





# Gaštany nie sú len na hranie

Na jeseň prichádza sezóna gaštanov. Ale nie je gaštan ako gaštan. Radosť urobia nielen klasické gaštany, z ktorých deti vyrábajú figúrky, ale aj jedlé gaštany. Mnohí z vás, najmä staršie ročníky, ich majú spojené s adventnou náladou na predvianočných trhoch. Pečené gaštany, ich vôňa a sladkosť, nás vracajú do detstva.

## ČO SÚ JEDLÉ GAŠTANY ZAČ?

Gaštan jedlý je opadavý listnatý strom z čeľade bukovitých. Strom, ktorému bežne hovoríme gaštan, je ale pagaštan kónský. Príbuzní vôbec nie sú. Kvety gaštanu jedlého sú samčie a samiče, vyrastajú však na rovnakých jahňadách. Gaštan jedlý pochádza z oblasti okolo Čierneho a Stredozemného mora, najlepšie sa mu darí v nížinách a vinorodých oblastiach. U nás sa pestuje napríklad na juhu stredného Slovenska a pri Modrom Kameni. Strom dorastá do výšky až 30 metrov. Plodiť začína až zhruba po 20 rokoch od vysadenia a dožíva sa veku aj vyše 1000 rokov. Kedysi sa mu hovorilo chlieb chudobných. Jedlé gaštany zachránili mnohých obyvateľov dediniek od hladu, bývali dokonca aj pladidlom.

## PREČO JESŤ GAŠTANY

Gaštany sú bohaté na sacharidy, vlákninu a bielkoviny, tukov obsahujú málo. Majú veľký obsah draslíka a fosforu, ďalej v nich nájdeme zinok, železo, horčík, vápnik, vitamíny skupiny B, betakarotén a vitamín C a E. Naopak majú minimum sodíka, preto sú vhodné pre osoby s vysokým tlakom a chorobami obličiek. Podľa ľudového liečiteľstva sú jedlé gaštany pre ľudské telo vo všeobecnosti posilňujúce. Majú vraj pozitívny vplyv na naše nervy, pamäť a imunitný systém, používajú sa proti kašľu, hnačke, odporúčajú sa pri reumatizme a dne. Čistia pečeň od negatívnych látok. Gaštan jedlý je zdravý od koreňa po listy. V plodoch, šupkách, listoch a kôre sú cenné triesloviny – taníny a bioflavonoidy. Vyrábajú sa z neho tinktúry, sirupy a čaje.

## NA ČO SI DAŤ POZOR A AKO ICH SKLADOVAŤ

Pri nákupe vyberajte iba lesklé tmavohnedé plody s hladkým povrchom. Dajte pozor na tie, ktoré majú popraskanú matnú

šupku alebo praskliny či dierky. Mali by sa uchovávať na chladnom a tmavom mieste, ideálne v košíku. Pri správnom skladovaní vydržia až tri mesiace. Môžete ich zamraziť, aj napriek tomu si zachovávajú chuť a arómu.

Plody gaštanu sú jedlé až po tepelnej úprave. Pred ňou je dobre umyť ich a narezať šupku do kríža. Môžu sa uvariť vo vode alebo piecť v rúre či na panvici. Pozor ale, aby ste ich nespálili. Šúpte ich ešte teplé, akonáhle šupka vychladne, opäť stvrdne.

## ČO S NIMI?

Okrem pečených gaštanov, ktoré si kúpite na predvianočnom trhu, si asi niektorí z vás vybavlia pečeného moriaka s gaštanovou plnkou, ktorého si Američania pripravujú na Deň vďakyvzdania. Vo Francúzsku a Taliansku sa z gaštanov vyrába alkohol, vo Švajčiarsku a na Korzike dokonca gaštanové pivo. Gaštany sú vhodné na prípravu na slano aj na sladko. Pyré je výborné do kaší, pudingov, ako náplň do buchiet. Chuť týchto plodov sa krásne snúbi s karamelom, čokoládou, medom alebo smotanou. Vhodné sú k jablkám, hruškám, banánom. Na slano sú gaštany skvelé v krémovej polievke, plnkách do hydínového mäsa, ale aj do šalátov, cestovín, v kombinácii s tekvicou, mrkvou, syrmi. Nutrične prínosná je gaštanová múka.

## MŮJ POHĽAD

Ako „Husákovo dieťa“ ma jedlé gaštany od detstva míňali. Zachytila som ich maximálne niekde v rozprávkach či knižkách. Až po nich zatúžila moja dnes už dospelá dcéra pri predvianočnej prechádzke Prahou od Pražského hradu v Nerudovej ulici. Tak sme ich za hromadu peňazí kúpili, pečené, do kornútu. Na rovinu? Musím povedať, že som bola sklamaná. Vôňa gaštanov rozhodne predbehla ich nevýraznú chuť. Bohužiaľ. No zvedavosť mi nedala a časom som pochopila, že ide o kvalitu tejto suroviny, spôsob prípravy, zaujímavosť receptu, vhodnú kombináciu v jedle. Môžu byť absolútne úžasné! Vyskúšajte polievku, plnku do rolády alebo nejakú sladkosť. Je čas gaštanov, dajte im šancu!

*Sladkú jeseň plnú hrejivých vôní a chutí vám praje  
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*







## GAŠTANOVÁ KRÉMOVÁ POLIEVKA

2 lyžice masla, 1 väčšia šalotka, 2 stonky stopkového zeleru, 1 menšia mrkva, 300 g pečených vylúpaných gaštanov, 1,5 l zeleninového vývaru (alebo vody s bio bujónom), 50 ml koňaku, soľ, čierne korenie, bylinky (rozmarín, zelerová vňať...), 100–120 ml smotany na šľahanie 33–40%, navyše 1 lyžica masla a staršie biele pečivo na krutóny

V hrnci rozohrejeme maslo, pridáme najemno nakrájanú šalotku, zeler, mrkvu a poriadne orestujeme. Vložíme olúpané gaštany (pár si ich necháme na ozdobu pri servírovaní), premiešame. Zalejeme koňakom a opäť orestujeme, prilejeme vývar alebo vodu s bujónom, vložíme vetvičku rozmarínu, osolíme, okoreníme a varíme pol hodiny. Pridáme smotanu, vyberieme rozmarín a rozmixujeme dohladka. Dochutíme a 3 minúty povaríme. Na panvičke na masle orestujeme kocky bieleho pečiva (krutóny). Polievku podávame s krutónmi, dozdobíme nakrájanými zvyšnými gaštanmi a bylinkami.

## PLNKA DO HYDINY

50 g masla, 3 plátky svetlého toastového chleba, 100 ml smotany, 5 vajec, 4 šalotky alebo 2 červené cibule, 300 g kuracej pečienky, 50 g anglickej slaniny, 200 g varených alebo pečených gaštanov vylúpaných, 50 ml brandy alebo koňaku, soľ, korenie, muškátový oriešok, čerstvá šalvia alebo petržlen

Toastový chlieb nakrájame na kocky a orestujeme na lyžici masla. Vložíme do veľkej misy a zalejeme smotanou s rozšľahanými vajcami. Na 3 lyžiciach masla orestujeme nadrobno nakrájanú cibuľu, očistenú a nakrájanú pečienku, slaninu, gaštany, zalejeme brandy a necháme krátko povariť, aby mäso bolo mäkké. Ochutíme soľou, korením a muškátovým orieškom. Necháme na panvici vychladnúť a potom pridáme do misy k chlebu spolu s bylinkami a dobre premiešame. Hydinu plníme plnkou pod kožu a do brušnej dutiny (uvedené množstvo je na morku, do kurata stačí polovičná alebo tretinová dávka).

## SLADKÉ PYRÉ

500 g vylúpaných jedlých gaštanov, 150 g trstinového cukru, 2 lyžice javorového sirupu alebo medu, voliteľne vanilka alebo fazuľa tonka, lyžica rumu alebo koňaku na dochutenie, 190 ml vody

Všetky ingrediencie vložíme do hrnca a za občasného miešania varíme pol hodiny, potom nálev zlejeme do hrnčeka. Gaštany rozmixujeme a postupne pridávame toľko nálevu, aby vznikla požadovaná konzistencia hustoty pyrė. Uchováваме ich v pohárikoch v chladničke. Pyrė je vhodné do pohárov, pudingov, kaší, náplní buchiet, atď.

## PEČENÉ GAŠTANY

Ideálne je namočiť gaštany pred pečením na 3 hodiny do studenej vody, aby zmäkli. Potom ich osušime a šupku narežeme do kríža asi 2 cm dlhými a 4 mm hlbokými rezní. Pečieme na stredne rozohriatej panvici alebo v horkovzdušnej rúre pri 220 °C približne 10–15 minút, kým šupka nestmavne, nezačne sa otvárať a pukať. Gaštany je dobré občas premiešať/pretriasť. Potom ich necháme trochu vychladnúť a ošúpeme.

## ZRÝCHLENÁ VERZIA DEZERTU MONT BLANC

250 g vylúpaných jedlých gaštanov, 300 ml mlieka, 100 g trstinového cukru, 2 lyžice kvalitného kakaa, 1 lyžica rumu alebo brandy, voliteľne vanilka alebo fazuľa tonka na dochutenie, šľahačka a strúhaná čokoláda na posyp

Olúpané gaštany povaríme, vodu zlejeme, gaštany nastrúhame na strúhadle najemno. Zalejeme mliekom, pridáme vanilku a varíme asi 20 minút. Pridáme cukor, alkohol, kakao a rozmixujeme dohladka. Naplníme 4 poháre a dáme vychladnúť do chladničky. Navrch ušľaháme šľahačku a posypeme strúhanou čokoládou (nie je nevyhnutné).



# Zoznámte sa, prosím: Himalayan Apricot Oil vs. Sacha Inchi



Veľmi často dostávam otázku, akú formu bylín mám najradšej. V podstate má každá forma svoje opodstatnenie a výhodu, ale pre mňa sú najzábavnejšie tekuté formy alebo tie vo forme prášku. Plod je šetrne spracovaný, prípravok obsahuje celý komplex jeho zložiek vo zvýšenej koncentrácii. Pre ľudský organizmus je to ako obložená misa, z ktorej si môže vziať všetko, čo potrebuje a v miere, ktorú potrebuje. Zachované sú dôležité väzby medzi jednotlivými zložkami a ostatné sa jednoducho a bez záťaže vylúči.

V dnešnej dobe, keď má mnoho ľudí problém s nízkou hladinou vitamínu D sa dostávajú do popredia jeho olejové formy. Je v nich prítomný nielen vitamín D, ale aj vitamín A, E, B a rôzne minerály a stopové prvky. Medzi prípravkami Energy máme štyri olejové formy, a to **Nigella sativa**, **Sea Berry oil**, **Himalayan Apricot oil** a **Sacha Inchi**. Prvé dva oleje sú verejnosti už dostatočne známe. Verte mi, že aj ďalšie dva stoja za pozornosť. Majú výrazné a špecifické účinky. Poďme si ich porovnať.

## **OCHRANA SRDCA AJ OBNOVA POKOŽKY**

**Himalayan Apricot oil** je ručne spracovávaný a za studena lisovaný olej z marhuľových jadriek pochádzajúcich z divokých marhuľových sádov. Má doslova lahodnú chuť, pre mňa jednu z najlepších s obsahom vzácných látok. Je zdrojom provitamínu A, vitamínu C a skupiny B vrátane kyseliny listovej. Ako jeden z mála obsahuje unikátne vitamíny B15 a B17. Z minerálnych

látok obsahuje železo, horčík, vápnik, draslík, meď, fosfor, kremík a nenasýtené mastné kyseliny. Vnútorné používanie marhuľový olej má priaznivé účinky na nervovú sústavu, dokáže zmierniť stres. Himalayan Apricot účinne stimuluje naše duševné schopnosti, pomáha zlepšiť pocit sviežosti, uvoľňuje a celkovo upokojuje. Vitamín A podporuje prekrvenie oka, takže pozitívne vplýva na zrak. Podporuje aj správnu funkciu štítnej žľazy, prispieva k ochrane srdca a kardiovaskulárneho systému a používa sa ako podporný prípravok pri liečbe rakoviny. Jedna kávová lyžička pred jedlom pôsobí ako prevencia pred spomínanými ochoreniami. Alebo vám prinesie dobrý spánok. Olej posilňuje činnosť sleziny a žalúdka, pomáha regenerovať sliznice. Veľkým bonusom je, že znižuje chuť na sladké, a to veľmi efektívne. V neposlednom rade vyživuje a zvlhčuje tkanivo pľúc, čo z neho robí výborný regeneračný prostriedok po akomkoľvek respiračnom ochorení. V kombinácii s Vironalom alebo Mycopulmom je proste skvelý. Samozrejme, dá sa použiť s akýmkoľvek iným prípravkom podľa potreby. Olej z marhuľových semiačok sa môže použiť aj zvonka a veru má zaujímavé účinky na pleť. Aktivuje metabolizmus pokožky a pomáha pri obnove vlhkosti kože. Má dobrý regeneračný efekt a vynikajúco hydratuje pleť. Zvlášť vhodný je pri starostlivosti o tvár, nevynechajte však krk a dekolt. Pomáha pri citlivej pokožke náchylnej na ekzémy a akné a tiež pri popáleninách. Je vhodný aj na ošetrovanie bolestivých reumatických svalov a na zábaly vlasov a rúk.



**Sacha Inchi** je olej zo semien plodov rastliny z peruánskej Amazónie. Je ozajstným pokladom prírody, neobvykle bohatým zdrojom nenasýtených mastných kyselín, nevyhnutných pre život a zdravie ľudí. Obsahuje látky, ktoré nie sú prítomné v každom oleji a hlavne ich pomer robí z neho vzácnosť. Tak napríklad obsahuje až 93,7% nenasýtených mastných kyselín vrátane tých, ktoré organizmus nedokáže sám syntetizovať. Nenasýtené mastné kyseliny omega 3, omega 6 a omega 9 sú v ideálnom pomere, pričom omegy 3 je až 48,6% čo je 13x viac ako má losos. Ďalej obsahuje výživné bielkoviny (33%), antioxidanty, jód, vitamíny A a E. Jeho vstrebateľnosť je mimoriadne vysoká, viac ako 96%. Svojou vysokou schopnosťou vstrebávania pripomína **Fytomineral**.

Vďaka jeho zloženiu a vysokej vstrebateľnosti vyživuje a zvyšuje kapacitu mozgových buniek, zlepšuje pamäť, podporuje myšlienkové procesy, logiku a predstavivosť, zlepšuje činnosť CNS, podporuje nápravu funkcií neurónov v mozgu a prenášanie nervových podnetov. Pomáha pri strese, únave, nervovom aj psychickom vyčerpaní, podráždenosti, nespavosti, pri migréne. Je to podporná liečba pri demencii, Parkinsonovej chorobe, Alzheimerovej chorobe či depresii.

Olej posilňuje srdce a pomáha udržať stály krvný tlak, znižuje vysoký krvný tlak a riziko kardiovaskulárnych chorôb. Je prevenciou arytmie, reguluje hladinu cholesterolu v krvi a triglyceridov, čím pomáha predchádzať sklerotickým zmenám ciev. Znižuje riziko vzniku srdcových chorôb spôsobených nedokrvovaním srdcového svalu, zlepšuje krvný obeh a oksyličenie organizmu. To znamená, že je ideálne kombinovať ho s **Korolenom** či **Stimaralom**.

Má veľmi pozitívny vplyv na tráviaci trakt a metabolizmus. Uľahčuje transport výživných látok v organizme, reguluje hladinu krvného cukru pri redukčnej diéte. Doslova blahodarne pôsobí pri zápaloch čriev (Crohnova choroba, ulcerózna kolitída), vredoch

na žalúdku alebo dvanástniku, predchádza zápcham, bráni stukovateniu pečene a vzniku substancií spôsobujúcich rozvoj zápalových procesov. Posilňuje imunitný systém pri rôznych typoch nádorových ochorení. V tomto prípade by som odporučila používať ho spolu s **Vironalom** alebo **Regalenom**.

S pozitívnymi účinkami stále nekončíme. Pomáha pri uchovaní správnych funkcií obličiek a vodného hospodárstva organizmu. Zmierňuje zápal kĺbov a má pozitívny vplyv pri reume, artritíde, artróze. Celkovo znižuje riziko vzniku zápalov dýchacieho systému, či už ide o vírusový alebo bakteriálny zápal pľúc, priedušiek alebo astmu.

Sacha Inchi je ideálnou potravinou pre tehotné ženy, pretože uľahčuje správny vývoj plodu, má zásadný vplyv na rozvoj nervových tkanív plodu a správneho rozvoja mozgu a nervového systému. Znižuje riziko vysokého krvného tlaku v tehotenstve, má pozitívny vplyv na správny psychomotorický vývoj dojčiat a ich zmyslový rozvoj.

Ako vidíte, teda vlastne čítate, je to olej, ktorý má taký širokospektrálny účinok, až máte pocit, že ho jednoducho musíte začať užívať. A veru, nie ste ďaleko od pravdy. Hlavne pri dnešnom životnom štýle. Aby som nezabudla, aj Sacha Inchi významne ovplyvňuje vzhľad pokožky. Hlavne pri problémoch, ako sú ekzémy, akné, psoriáza, lišaje. Posilňuje nechty aj vlasy. Obidva oleje sa dajú veľmi dobre kombinovať. V podstate ich môžete vnímať ako súčasť potravy a reálne ich viete pridať do jedál. Či už do šalátu, obilninovej kaše alebo jednoducho poliat nimi už uvarené zemiaky, ryžu či pohánku. To je veľká výhoda, pretože sa nemusia užívať prísne terapeuticky a stále budú mať skvelý efekt na telo.

Čo poviete, stojí za to ich zaradiť do svojho jedálneho lístka ako súčasť zdravšieho životného štýlu?

S úctou **ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ**  
[www.centrumgara.sk](http://www.centrumgara.sk)



# Naša láska lieči aj bolestné spomienky uskladnené v tele

V predošlom texte o „poruchách“ v oblasti srdcovej čakry sme spomínali, že ich spúšťačom sú často dlhodobý zármutok alebo preberanie cudzích bôľov, čo zmnoužuje negatívne informácie a dôsledkom toho je ochorenie súhrnne nazývané rakovina. Samozrejme, aj o tejto chorobe sa v ostatnom čase veľa polemizuje, ale vychádzajúc zo skúseností terapeutov môžeme objavovať potenciály, naznačujúce lokalizáciu problému.

Pomerne častým prejavom u žien (vo veľmi zriedkavých prípadoch aj u mužov, u ktorých došlo k „rozladeniu“ hormonálnej rovnováhy) je rakovina prsníka. Skúsenosti terapeutov a jedincov, ktorí mediálne sprostredkujú svoje pocity naznačujú, že ľavý prsník býva „vnímavý“ na prejavy nelásky zo strany mužov. Riziko problémov sa teda zvyšuje, ak žena necíti podporu otca, manžela, mužskej časti svojho okolia. „Chmára napadnutia“ pravého prsníka je naopak spôsobovaná neistotou, pocitom oslabenej alebo žiadnej lásky zo strany žien – matky, dcéry, kolegýň v zamestnaní. Dokonalou prevenciou je nielen pravidelné prehmatávanie prsníkov v prípadoch rizikovo prejavovanej nelásky, ale aj masáž, prípadne jednoduché nanášanie krému Cytovital na celú oblasť hrude.

## PRINCÍP MATERSKOSTI

Treba si pritom uvedomiť aj ďalší fakt, cez prsníky prechádza zemský meridián žalúdka a na prsnej bradavke je umiestnený dôležitý meridiánový bod Ž17 (ST17), ktorý si vzájomne (matka i dieťa) vedujeme v súvislosti s materskou láskou od momentu nášho prvého pritlačenia pier ako novorodenca na mamin prsník. Primárna výživa, vytvárajúca v nás pocit istoty, pohody a lásky vlastne vychádza zo žalúdočnej čchi matky. Materské mlieko sa v tele ženy tvorí z jej krvi vďaka dobrému tráveniu (kvalitnej a zdravej potravy) a vďaka určitým „alchymistickým“ procesom. Čchi matkinho žalúdka a jej meridiánu žalúdka je pre výživu dieťaťa po narodení kľúčová. Z astrologického hľadiska je priamo spojená s energiou zemského znamenia Býk v zodiaku, ktorého vládkyňou je Venuša, planéta spojená so srdcovou čakrou. Okrem Býka, starajúceho sa o kvalitu potravy, má spomínanú oblasť prs a žalúdka z pohľadu

astrologie na starosti aj znamenie Raka a jeho vládkyňa Luna. V nich nachádzame priamu súvislosť s princípom materskosti, čo nás ale viaže aj na problematiku druhej a tretej čakry. Spomínaný bod Ž17 patrí medzi takzvané zakázané body v terapii (nesmie sa pri ňom používať akupunktúra ani moxibúcia), zato je prípustná automasáž, prípadne láskavá masáž sprostredkovaná partnerom, pri ktorej uplatňuje Cytovital svoju funkciu naplno. Preventívny zásah môžeme odporúčať aspoň 3-krát denne. Nezabudnime pritom na prevlhčenie hrude vodou, krém tak získava vyššiu viskozitu a príjemnejšie sa rozotiera. Spomínaný postup je možné používať aj pri zníženej laktácii, kedy masážou dokážeme zaktivizovať mliečne žľazy. Je dobré pritom pripojiť aj akupresúru, prípadne ľahkú masáž strednej hrudnej kosti, bodu PS17, ktorý sa nachádza vo výške prsných bradaviek. Nielenže tým vyprovokujeme vyššiu tvorbu mlieka, ale harmonizujeme aj tráviaci trakt, dýchanie i činnosť srdca. Ak pridáme k terapeutickému postupu Gynex, dosiahneme oveľa lepšie a rýchlejšie výsledky.

## TÝMUS A ENDOKRINNÝ SYSTÉM

Za hrudnou (prsnu) kosťou – sternom – sa nachádza týmus, takzvaná detská žľaza. Jej aktivita sa síce s vekom znižuje, ale nezaniká. Najmocnejšie však účinkuje v ranom detstve, pričom sa stará o dozrievanie a diferenciaciu T-lymfocytov. Tie sa zúčastňujú na ochrane, obrane organizmu. Týmus kontroluje aj lymfopoézu, čím zabezpečuje imunokompetencie (schopnosť bunky odpovedať na antigénny podnet) v celom organizme prostredníctvom viacerých hormónov a ovplyvňuje produkciu ďalších „duričov“ (hormón z gréckeho ορμαο, hormao – hnať, poháňať, duriť, štváť, povzbudzovať, spôsobovať, rozširovať sa, ...) v celom endokrinnom systéme. Ak si uvedomíme jeho zabezpečovanie a zvyšovanie imunity, neodmietneme ani masáž strednej hrudnej kosti poklepávaním hranou ruky pod malíčkom. Práve tadial, vnútorným okrajom dlane, prechádza meridián srdca. Dochádza tak k synergickému efektu spájania viacerých spôsobov pomoci nielen imunitnému systému. Nemali by sme na túto jednoduchú a ľahko dostupnú techniku samoliečenia zabúdať (ako sa to stalo mne pred pár rokmi), hlavne ak cítime, že už na nás „čosi lezie“. Pre zlepšenie výsledkov pritom použijeme buď spomínaný Cytovital alebo ho môžeme kombinovať s Ruticelitom.

## MATERSKÉ MLIEKO AKO ZÁKLAD IMUNITY

Jedným z problémov, ktorý „postihuje“ hlavne mladšiu generáciu matiek a samozrejme aj ich čerstvo narodených potomkov, je priskoré „odstavenie“ dieťaťa od prsníka ako zdroja výživy, od materského mlieka (príčiny toho môžu byť rôzne, no veľmi často majú silne egoistický charakter). Nielenže sa tým podporuje zvyšovanie pocitu nelásky, ale dieťa, ktoré nedostane po narodení potrebnú „dávku“ mledziva, takzvaného prvého mlieka a neskôr nie je dojčené, si oveľa ťažšie buduje imunitu v porovnaní s dojčenými deťmi. Konzumovanie „umelého“ práškového mlieka, hoci aj obohateného bovinným (kravským) kolostrom, nedokáže úplne napraviť spôsobený stav. Detský organizmus akoby strácal schopnosť dostatočného „sústredenia sa“ na udržanie dobrého zdravia, čo sa odráža v nastupe chorôb rôzneho druhu v čase dospievania a dospelosti.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK





# Niet na svete byliny, aby na niečo nebola



## BARANIA HLAVA – PLODNICA PLNÁ ZDRAVIA

Huba s čiernymi hrudkovitými útvarmi, pre ktoré dostala v Číne toto zvláštne pomenovanie, sa podobá na veľkú tmavú hlávku karfiolu alebo špongiu na umývanie. U nás je známa pod ľudovým názvom „barania hlava“. Vzácná huba je uznávaná vo východnej a západnej medicíne.

V roku 1909 bol trúdnik klobúčkatý zaradený medzi huby, ktoré bolo možné predávať v Prahe. O takmer tridsať rokov neskôr ho potom mohli ponúkať aj na trhoch po celom Československu. Huba bola zaradená do najnižšej kategórie, lebo bola priveľmi tuhá a na väčšie využitie v kuchyni príliš chuťovo výrazná.

V roku 1962 sa však začala situácia meniť, trúdnik sa ocitol medzi druhmi, ktorých výskyt je monitorovaný po celej Európe. U nás už dvadsať rokov nepatrí medzi bežné huby a jeho zber sa neodporúča pre ohrozenie výskytu. Je zaradený do Červeného zoznamu húb ako zraniteľný druh. Pestovanie je možné, ale nie je jednoduché.

### POLYPORUS UMBELLATUS

Trúdnik klobúčkatý (*Polyporus bellatus*, čínsky *ZhuLing*, japonsky *Chorei*) je huba, ktorá vyrastá z dreva a rozvetvuje sa do mnohých menších hlúbikov. Majú malé, dovnútra prehĺbené a rôzne ohnuté šedé až svetlohnedé klobúčiky. Rúrky bývajú obyčajne biele, s jemným ústím. Dužina huby je pomerne tuhá, mäsitá a vonia ako oriešky. Celá plodnica môže vážiť aj viac ako 4 kg a v priemere mať viac ako 50 cm. Rastie na koreňoch stromov či hnijúcich kmeňoch, predovšetkým na duboch, bukoch, hraboch, vzácne aj na ihličnanoch. Nájdeme ju dokonca aj na spadnutých vetvách.

Trúdnik je známy z doby pred našim letopočtom, vyskytuje sa v herbároch čínskej medicíny z obdobia dynastie Han. Vedecky ho v roku 1801 popísal prírodovedec Ch. H. Persoon. Zaujímavosťou je, že huba veľmi úzko príbuzná s trúdnikom bola nájdená aj pri ľadovcovej múmii Ötzi, pravdepodobne sa ňou tento muž chránil pred infekciami.

### VÝSKYT HUBY

„Barania hlava“ sa vyskytuje predovšetkým v severovýchodnej Číne. Preferuje mierne, chladnejšie podnebné pásmo. Dá sa nájsť v Severnej Amerike a aj u nás. Tu sa výskyt zaznamenal od

júna do októbra napríklad pri Revúcej, v Štiavnických vrchoch a Malých Karpatoch pri Bratislave. Zvláštnosťou je, že rast trúdnika je ovplyvnený parazitickou hubou *Armillaria mellea*. Dlhho sa predpokladalo, že mu znemožňuje rásť, ale ukázalo sa, že je to naopak – *Armillaria* je pre trúdnik výhodným zdrojom živín. Nedá sa zameniť s jedovatými hubami, z jedlých je podobná trsovnici lupeňovitej či kučierke.

### LÁTKY PROSPEŠNÉ PRE ZDRAVIE

V plodniciach trúdnika je mnoho biologicky aktívnych látok, a preto sa využíva ako podpora liečby bežných aj závažných ochorení. Huba obsahuje esenciálne aminokyseliny, polysacharidy a steroidy, ďalej napríklad kyselinu polypórovú, kyselinu jablčnú, arabitol, terpény, atď. Z vitamínov sú zastúpené napríklad vitamíny skupiny B a D, ďalej minerálne látky, predovšetkým železo, zinok, selén či meď. Obsahuje veľké množstvo jednoduchých a zložitých cukrov, napríklad manitol, ktorý má diuretické účinky. Z pohľadu TČM má trúdnik vyrovnanú povahu, ľahko sladkú a horkú chuť a náleží predovšetkým k dráhe obličiek, močového mechúra a sleziny. Odvádza škodlivú vlhkosť z tela tak, že podporuje odvod moču a voľnejšie prúdenie lymfy.

### NA VLASY, KVASINKY AJ ZÁPALY

Z pohľadu západnej medicíny má trúdnik klobúčkatý antioxidačné, imunostimulačné a protinádorové účinky predovšetkým u rakoviny pečene, močového mechúra, nosa, hrdla prostaty a maternice. Pri tomto vážnom ochorení sa využíva ako podporná liečba. Používa sa aj pri urologických ťažkostiach, ako prevencia obličkových kameňov a opuchov. Likviduje voľné radikály a podporuje rast vlasov. Dobré výsledky dosahuje aj pri zápale obličiek, hnačkách, pri výtoky z pošvy, hemoroidoch, dokonca aj pri malárii. V TČM sa huba využíva na doplnenie čchi sleziny pri chronickej, veľmi vodnatej stolici. V kombinácii s reishi či auriculariou (Judášovo ucho) sa používa pri kožných problémoch, vysokom diastolickom tlaku, opakovaných infekciách, pri oxidačnom strese, regulácii hladiny tuku v krvi alebo pri čistení pórov. Neodporúča sa užívať hubu dlhodobo z dôvodu možného oslabenia esencie obličiek. Trúdnik klobúčkatý nájdete v produkte **Mycopulm**, ktorý obsahuje kombináciu vzácných húb a bylinných extraktov. Prípravok harmonizuje dráhu pľúc a hrubého čreva, posilňuje tieto orgány a pozitívne ovplyvňuje ťažkosti s nimi spojené.

ONDŘEJ VESELÝ

# Zdravá a silná imunita

## PREVENCIA / PODPORA / REKONVALESCENCIA

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



Prípravky sú výživové doplnky.  
Akcia platí do vyčerpania zásob.

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

## Pre mňa je najlepší Droserin...

Pred rokom som dostala COVID-19. Nebývam chorá, nemávam chrípky ani virózy, a keď sa necítim OK, tak si urobím kúru s **Grepofitmi**, zvýším dávky **Zelených potravín**, nasadím **Fytomineral** a o pár dní je všetko v pohode. COVID-19 však bol niečo iné. Horúčka, bolesť kože, hrozný kašeľ. Nemohla som sa postaviť, ani jesť, bolo mi zle. Nakoniec som musela pristúpiť aj na antibiotiká, aby sa to dalo zvládnuť bez nemocnice. A samozrejme **Vironal**, **DragsImun**, **Grepofitspray**. Ale čo najviac – **Droserin**! Natierala som hrudník, krk, chrbát, všetko niekoľkokrát denne. To ma zachránilo. Krém som aplikovali asi tri týždne, do úplného uzdravenia. Všetky následky zmizli a už sa neobjavili. Úžasné. Potom som si ešte nasadila **Probiosan** a dračie kvapky na rekonvalescenciu. Teraz, keď niekto doma kašeľ alebo ho bolí v krku, hneď použijeme **Droserin** a mažeme a mažeme. K tomu nasadíme **Grepofit nosný sprej** a **do krku aj kvapky**. A je vyhraté, ešte skôr, než sa všetko rozbehne.

SOŇA DOLEŽELOVÁ, *Jeseniky*

### POZOR, LEN V JANUÁRI!



Pri nákupe nad 18,40 € sa môžete zaregistrovať **LEN** za 1,00 €  
» registrovať sa môžete v ktoromkoľvek Klube Energy, alebo prostredníctvom Dobierkovej služby

#### ČO ZÍSKATE?

- » V.I.P. starostlivosť o vaše zdravie v Kluboch Energy
- » garancia zvýhodnených cien
- » 10 vydaní magazínu Vitae doručených na vašu adresu

[www.energy.sk](http://www.energy.sk)



# Zoznam Konzultačných centier Energy

Meno	Adresa	Mobil, Telefón
Peter Štrelinger	Na Križovatkách 78/B, Bratislava 82104	0905 744 596
Eva Luhová	Čechovova 15, Košice 04018	0917 340 659
Eva Tehlárová	Coboriho 1 č. 43, OC Polygon, Nitra 94901	0905 274 137
Ing. Jana Bezděková	Dolná 47, Banská Bystrica 97401	0903 727 199
Dana Zigová	nám. Matice Slovenskej 1772, Dubnica nad Váhom 01841	0905 737 319
PhDr. Vanda Adamkovičová	Tranovského 9, Liptovský Mikuláš 03101	0915 071 210
Mgr. Anna Korduliaková	Ľ. Podjavorinskej 1500, Čadca 02201	0905 952 840
Juraj Šimo	Kukučínova 25, Piešťany 92101	033/774 3211
Zuzana Volterová	Severná 14, Levice 93401	0908 761 551
Margita Švecová	Študentská ul. 32, Zvolen 96001	0905 269 255
Emília Kužmová	Gajdoš č. 217, Michalovce 07101	0903 606 049
Júlia Straňanková	Belanského 2724, Kysucké Nové Mesto 02401	0905 172 180
Miroslav Špaček	Internetový obchod	www.mamazem.sk
Ing. Marianna Sokolíková	A. Kmeťa 7, Žilina 01001	0903 568 816
Vladimír Tomšík	Bosákova 7, Bratislava 85104	0903 754 167
Viera Belvončíková	Nemocničná 3100/93, Dolný Kubín 02601	0907 826 456
Júlia Nagyová	Hlavná 31, Šamorín 93101	0915 743 505
RNDr. Zlata Brezovická	Čerenčany, Sady 127, Rimavská Sobota 97901	0911 501 262
Ivan Štefanka	Winterova 62, Piešťany 92101	0915 762 410
Mgr. Eva Medvedová	Kamenárska 2015/69, Nová Baňa 96801	0915 455 399
Helena Teringová	Duklianska 1, Spišská Nová Ves 05201	0907 937 533
Eva Blahová - Biozdravíčko	M. R. Štefánika 6, Nové Zámky 94001	0907 795 926
Ing. Miriam Šormanová	č. d. 179, Stráňany 01325	0905 807 498
Dr. Ing. Zuzana Doktorová-Zajacová	Hlavná 91/219, Pusté Úľany 92528	0903 540 446
Jana Ilavská	Nový Smokovec	0908 996 509
Mgr. Gabriela Valkovičová	Pažiťská 22, Topoľčianky 95193	0910 517 800
Anna Svrčeková	Š. Moyzesa 2, Ružomberok 03401	0918 149 760
Ján Svetlík	Eugena Suchoňa 1701/3, Piešťany 92101	0915 739 452
Mgr. Ivana Ardanová	Čajkovského 20, Nitra 94911	0903 765 709





 ENERGY

# VIANOČNÁ NÁDIELKA 2023

Prežite okamihy plné lásky,  
pohody a rodinného šťastia!



## Šťastné a veselé Vianoce vám želá ENERGY

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

### Beauty kozmetika - ZĽAVA 10 % NA 2 SADU

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

\*v ľubovoľnej kombinácii

Zvýhodnená ponuka platí len pre členov Klubu Energy!

Do hodnoty nákupu ponuky PRÍPRAVOK ZA 1 € sa nezapočítavajú balíčky Beauty Energy ani zvýhodnená ponuka VET!

Zľavy sa nespočítavajú! Každú kombináciu za 1 € si môžete zakúpiť len 3x za mesiac a 1 registračné číslo.

Uvedené prípravky sú výživové doplnky a kozmetika.

Akcia platí od 1.11. 2023 do 31.12. 2023.

[www.energy.sk](http://www.energy.sk)



# Zoznam Klubov Energy

## BRATISLAVA

Ján Sído  
Križna 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

## BRATISLAVA II.

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

## 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



## 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

## 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

## MARTIN

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

## PREŠOV

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

## 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

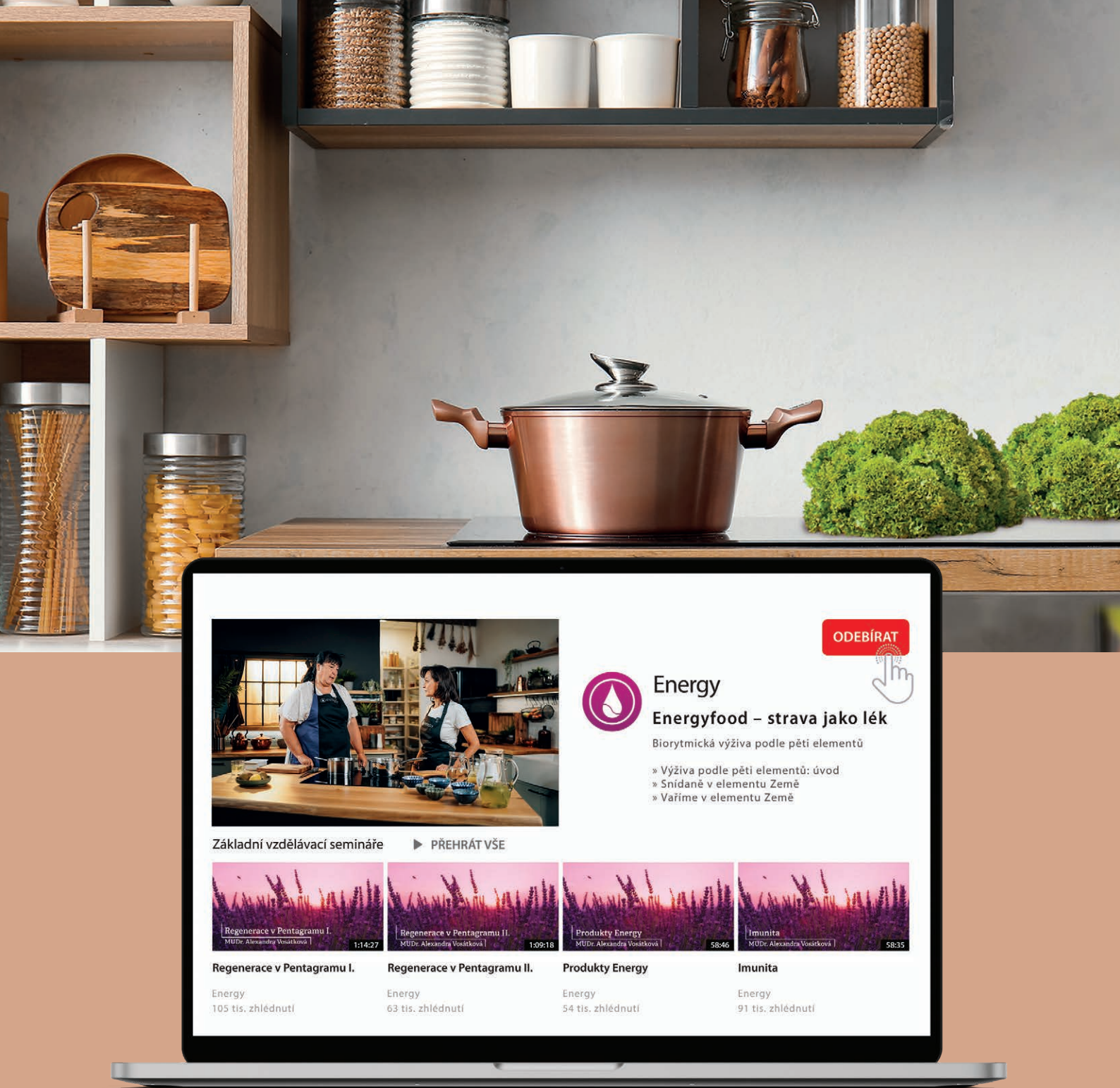
## TRNAVA

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.





Energy

### Energyfood – strava jako lék

Biorytmická výživa podle pěti elementů

- » Výživa podle pěti elementů: úvod
- » Snídaně v elementu Země
- » Vaříme v elementu Země

Základní vzdělávací semináře ▶ PŘEHRÁT VŠE



Regenerace v Pentagramu I.

Energy  
105 tis. zhlédnutí



Regenerace v Pentagramu II.

Energy  
63 tis. zhlédnutí



Produkty Energy

Energy  
54 tis. zhlédnutí



Imunita

Energy  
91 tis. zhlédnutí

# Inšpirujte sa, ako pripraviť stravu, ktorá chutí a je liečivá!

Videa o zdravej výžive a varení s MUDr. A. Vosátkovou



Viac na  **YouTube**  
a [www.energy.cz/energyfood](http://www.energy.cz/energyfood)



# Energyfood – keď je jedlo vaším liekom

## BIORYTMICKÁ VÝŽIVA PODĽA PIATICH ELEMENTOV

Unikátny koncept celostnej vyváženej stravy zostavený na princípe tradičnej čínskej medicíny, ktorý rešpektuje nutričné potreby a kľúčové biorytmy nášho organizmu.

