



# vitae

júl/august 2024

Seriál pre ženy  
– Žena je zmena

Cestovná lekárnička  
pre domácich miláčikov

Havajské ostrovy:  
prastaré učenie Huna  
a masáž lomi-lomi

„Leto plné pokušenia!“  
Akcia 1. 7.–31. 8. 2024



## Prípravky mesiaca júla

**Trikrát hurá – prázdniny sú tu! A my vám úprimne prajeme, aby ste si ich užili po svojom. V lete sa treba rozmaznávať a užívať si.**

K rozmaznávaniu patrí aj starostlivosť o pleť, ktorá potrebuje hydratáciu a osvieženie. Máme pre vás neodolateľne voňavý tip: pleťovú vodu **Visage water**, v ktorej je jemnosť hydrolátu damascénskej ruže a doplná ju prírodné prehrievaná tredochná termálna voda, plná zemskej energie. Energy vždy vsádza na prírodu, a tak voda obsahuje iba prírodný parfum zo vzácnych esencií geránia a okvetných lístkov ruže v aromaterapeutickom množstve. Na navodenie optimizmu a energie máme pre vás **Organic Matcha**, zelený čajík, ktorý je neobyčajne nabitý antioxidantmi a svojou kvalitou a účinkami mnohonásobne prevyšuje bežné zelené čaje. Je to originál z Japonska, ktorý sa po viac než 800 rokov používa pri znových buddhistických rituáloch. Podľa tradičnej čínskej medicíny vládne letu element Ohňa a k nemu náležia orgány srdca a tenké črevo. Myslime teda aj na ne a podporme ich **Mycocardom**, ktorý obsahuje zmes vitálnych húb s bylinnými extraktmi. Táto kompozícia ho robí účinným aj na psychiku a povzbudenie životnej radosti. A tej nie je nikdy dosť! Jeho pôsobenie môžeme posilniť vedomým pestovaním chvíľok radosti vo svojej každodennosti. Vnímajte, čo vaše telo žiada a plňte si svoje priania, pretože iba naplnená bytosť môže druhým niečo dať.

Čo si určite doprajte, je levandulová vôňa – esencia **Lavender**. Levanduľa harmonizuje energiu celej našej bytosti a navodzuje stav nevšednej relaxácie, vnáša do života stabilitu a rovnováhu. Ženám pomáha opäť objaviť takmer zabudnutú múdrosť, uzdravuje vzťah k vnútornej žene a ženám v našich životoch. U mužov prináša porozumenie ženskej duši. Oceníte ju aj ako rýchlu pomoc pri regenerácii pleti po spálení, oparení, porezaní, u odrení, modrín alebo pomliaždení. Je to zázračná bylina pri nervozite, depresii a nespavosti.

## vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 7/8, júl/august 2024.

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

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

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

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

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

## Prípravky mesiaca augusta

**Leto je v plnom prúde. Slniečko má silu a naša pleť odoláva záťaži.**

Po opaľovaní vyživte pokožku **Dermaton gelom**. Pôsobí proti jej starnutiu a vzniku vrások. Obsahuje totiž výťažky z aloe vera, bambucké maslo, jojobový olej, extrakt z granátového jablka, echinacey, stévie, zeleného čaju a barbadoskej čerešne. Úžasne hydratuje, chladí, má protizápalové a upokojujúce účinky. Na suchú kožu je tu zasa **Dermaton oil**. Krásne upokojí a obnovuje kožné bunky a zároveň chráni proti nadmernému vysychaniu. Ako osvieženie príde vhod mäta v podobe aromaterapeutickej esencie **Mint**. Mäta je pomocník pri nevoľnostiach, zažívacích problémoch, migrénach, podporuje dýchací systém. Svojou sviežosťou a čistotou stráži prirodzený pocit pokoja a voľnosti v našom emocionálnom centre, akoby nám hovorila: „Voľne dýchaj a užívaj si radosť zo života!“ V teplých dňoch nás príjemne nabudí nápoj z **Organic Goji**. Je plný antioxidantov (najmä karotenoidov) a pre zaujímavosť, v tradičnej čínskej medicíne sa šťava z goji alebo kustovnice čínskej nazývala „nápojom nesmrteľnosti“. Plody sa totiž cenili pre svoj účinok na dlhovekosť, vitalitu a sexuálnu potenciu. Na jej účinky proti starobe urobil dobrú reklamu údajne aj dlhý život Číňana Li Čching-Juena, bylinkára a učiteľa bojových umení v armáde, ktorý sa dožil okolo 200 rokov, prežil svojich 23 manželiek a splodil mnoho desiatok potomkov – vraj práve vďaka pravidelnej konzumácii týchto plodov. Prává goji sa často úmyselne zamieňa za kustovnicu cudziu (wolfberry, *Lycium barbarum*), ktorá rastie v miernejších pásmach (Mongolsko, Čína). Okrem nižšej nadmorskej polohy sa táto odroda pestuje často v blízkosti priemyselných aglomerácií, a teda hrozí riziko obsahu nežiaducich látok. Naopak Organic Goji pochádza z nedotknutej prírody úrodných tibetských údolí. Každý jednotlivý plod miestni obyvatelia ručne zbierajú a priamo na mieste šetrne spracovávajú. Teda na vaše zdravie! Prajeme vám šťavnaté leto plné pozitívnych zážitkov.

Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

Všetky  
chute leta

## OBSAH

Editoriál	04
Pohodová dovolenka zaistená	06
Seriál pre ženy – Žena je zmena	11
Okienko k duši – Ľudský štít	18
Cestovná lekárnička pre domácich miláčikov	23
Prebudené živly	28
Leto plné pokušenia – SÚŤAŽ	31



## EDITORIÁL

### DOVOLENKUJME, IDE O ZDRAVIE

Pôvod slova „dovolenka“ hovorí, že ide o rozvinutie slova „dovoliť“. Nie je celkom jasné, či ide o dovolenie si oddychu alebo o to, že nám je oddych povolený. Skôr ale platí druhá možnosť. Na dovolenku totiž chodíme len o niečo viac ako sto rokov, pričom vojaci a dôstojníci začali o čosi skôr. Bežný pospolitý ľud sa vlastne na dovolenku učí chodiť práve v týchto rokoch. Nezdá sa vám to pravdepodobné? Nuž, naša generácia takzvaných Husákových detí už ako tak pozná zahraničné dovolenky, napríklad letecké. Raz ročne. Ale naši rodičia - a ani dnes to nie je úplná rarita - využívali dovolenky v práci na privyrobenie si inde, na stavbu domu či prerobenie bytu. Iba o niečo menej ako polovica Slovákov chodí na dovolenku do zahraničia. Skôr sú to kúpele či pobyt doma a na záhrade. Za týmto trendom sú samozrejme finančné dôvody, ale aj nezvyk a neochota investovať do takej „malichernosti“ ako voľno. Sú dokonca prípady, keď zamestnanec cíti úzkosť pri predstave, že bude mimo pracoviska.



Nuž, aj na tomto by sme mali popracovať. Prečo? No pretože ide o zdravie. Najmä po štyridsiatom roku života a u žien - matiek aj skôr je nevyhnutné, aby v pravidelných intervaloch oddychovali. Ideálne aktívne. Skrátka, aby sme zmenili prostredie, vyšli z rutiny bežného života a zmiernili stres. Je to extrémne dôležité pre naše srdce, psychiku, ale aj trávenie. Oddych potrebuje celý náš systém. Dovolenka nám umožňuje znovu načerpať energiu, objaviť nové miesta, kultúry a skúsenosti. Môže to mať pozitívny vplyv na náš

osobný a profesionálny život. Preto by sme mali vnímať dovolenku nie ako luxus, ale ako základnú potrebu, ktorá nám pomáha udržať si zdravie a pohodu. Nemusí to byť drahé, práve naopak, má to byť o vás. Preto by sme mali dovolenku plánovať a využívať ju naplno, aby sme sa mohli vrátiť do práce svieži, oddychnutí a pripravení čeliť novým výzvam. Ja som na svojej prvej dovolenke bol ako 27-ročný. V Egypte. Hoci to nebol zážitok, ktorý by som si chcel zopakovať, bola to pre mňa veľká škola a dnes som rád, že som to absolvoval. Naučil som sa totiž, čo robiť, ako sa správať a ako si dovolenku naozaj užiť. Každý z nás má inú predstavu o tom, ako tráviť čas, ktorý patrí len nám. Je úplne povinné, aby nám bolo dobre. Ide totiž o zdravie. A na čo nezabudnúť? Určite na Regalen - neviete, čo a koľko budete jesť, Cytosan - lebo vám pomôže s alkoholom, Drags Imun - lebo vás nič neprekvapí. Audirin a krémy Pentagramu si vezmite so sebou celkom určite. Neskôr pochopíte a budete mi za túto radu vďační. Tak priatelia, hor sa dovolenkovat! Ide o zdravie.

JOZEF ČERNEK

# SALUS

## VERNOSTNÝ PROGRAM

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

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

**KÚPELNÝ BONUS**  
Po troch rokoch neprerušeneho vernostného programu získate nárok na KÚPELNÝ BONUS, zľavu vo výške 30 % na týždenné ubytovanie s plnou penziou v Kúpeľoch Podhájska [www.energy-podhajska.sk](http://www.energy-podhajska.sk).

**PODMIENKY VYPLATENIA SALUS ODMENY V ROKU 2023**

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

Plnenie vernostného programu môžete sledovať na [www.energy.sk](http://www.energy.sk) vo vašej Pracovní poradcu.

# Prázdniny ako veľká výzva

**Ach, leto! Absolútne vytúžená dovolenka. Grilovanie aspoň dvakrát do týždňa. Bude zasa tak teplo ako vlni? A tie cukety, tie nám zasa „polezú“ ušami! Možno aj vám bežia hlavou tieto asociácie. Ale ako deti sme takto nepremýšľali, videli sme to inak. Kedysi predsa leto voňalo prázdninami a čakala nás nevyspytateľná ríša divov.**

## KAŽDÝ ROK BOL INÝ

Vôbec sme nemuseli riešiť, čo s nami tie dva letné mesiace bude, keď rodičia chodia do práce. Akoby to bolo samozrejmé, že sa išlo napríklad k babke a dedovi, aspoň na týždeň alebo dva. Mali sme okolo toho úplne iné starosti, než kedy presne a na ako dlho to bude. Spomínate si? Zakaždým tam totiž išlo naše o rok staršie ja. Ovplyvnené tým, čo sa odohralo vlni, a pritom už o toľko dospievajúcich etáp a skúseností ďalej. Jeden rok sme so všetkými deťmi z okolia hľadali slimáky a stavali im domčeky, pol dňa sa hojdali na hojdačke a preberali, čo nám ktorý mrak pripomína. A možno už ďalšie leto sa nám to všetko zdalo trápne a detinské. Zmiešaná banda sa rozložila, chlapci nevedeli, či sa majú dievčatám smiať alebo ich okukovať a dievčatá zasa, či majú chalanov milovať alebo ohovárať. Zatiaľ čo jedny prázdniny sme si želali na ranný rožok čo najviac marmelády

a veselo sa vykrmovali každou babičkinou dobrotou, počas tých ďalších nás s tým vyložene otravovala. Nedalo sa to chápať ani zastaviť. Skrátka to tak bolo.

## NEMUSÍ SA NIČ

Žiadna škola, ranný budičiek ani povinnosti, posunutá večierka. Hurá! Toto v očiach detí nemá chybu. Pravdepodobne sú to presne tie heslá, ktoré na ne z pojmu „leto“ vyskakujú ako prvé. Aj pre nás dospelých to často pôsobí ako veľká pohodička. Občas možno až priveľká. Z iného uhla je to však poriadna výzva a skúška, ktorú deti a dospievajúci nevedomky skladajú rok čo rok. Každodenný pravidelný režim v priebehu školy možno niekoho z nás sem-tam tlačí v topánke, ale súčasne poskytuje istotu a bezpečie. Voľnosť nám naopak síce dáva krídla, ale to neznamená, že vieme lietať. Tým skôr v detstve. Každé prázdniny sú pre deti nepopísanou knihou plnou zážitkov a dobrodružstiev. Dozvedajú sa mnohé o sebe aj o svete okolo seba. Neobvyklé prostredia, nové skúsenosti, priateľstvá, lásky, šťastie, smútky, sklamania... To všetko je pre nich dôležité a správne. Ale brnkačka to zakaždým zrejme nebude. Navyše voľný čas beží nesmierne rýchlo a než sa rozhladnu vo svojej slobode, prázdniny sa končia. Kniha sa nekompromisne na desať mesiacov

zabuchne a školský rok opäť nelútostne pristrihne rozťahnuté krídla.

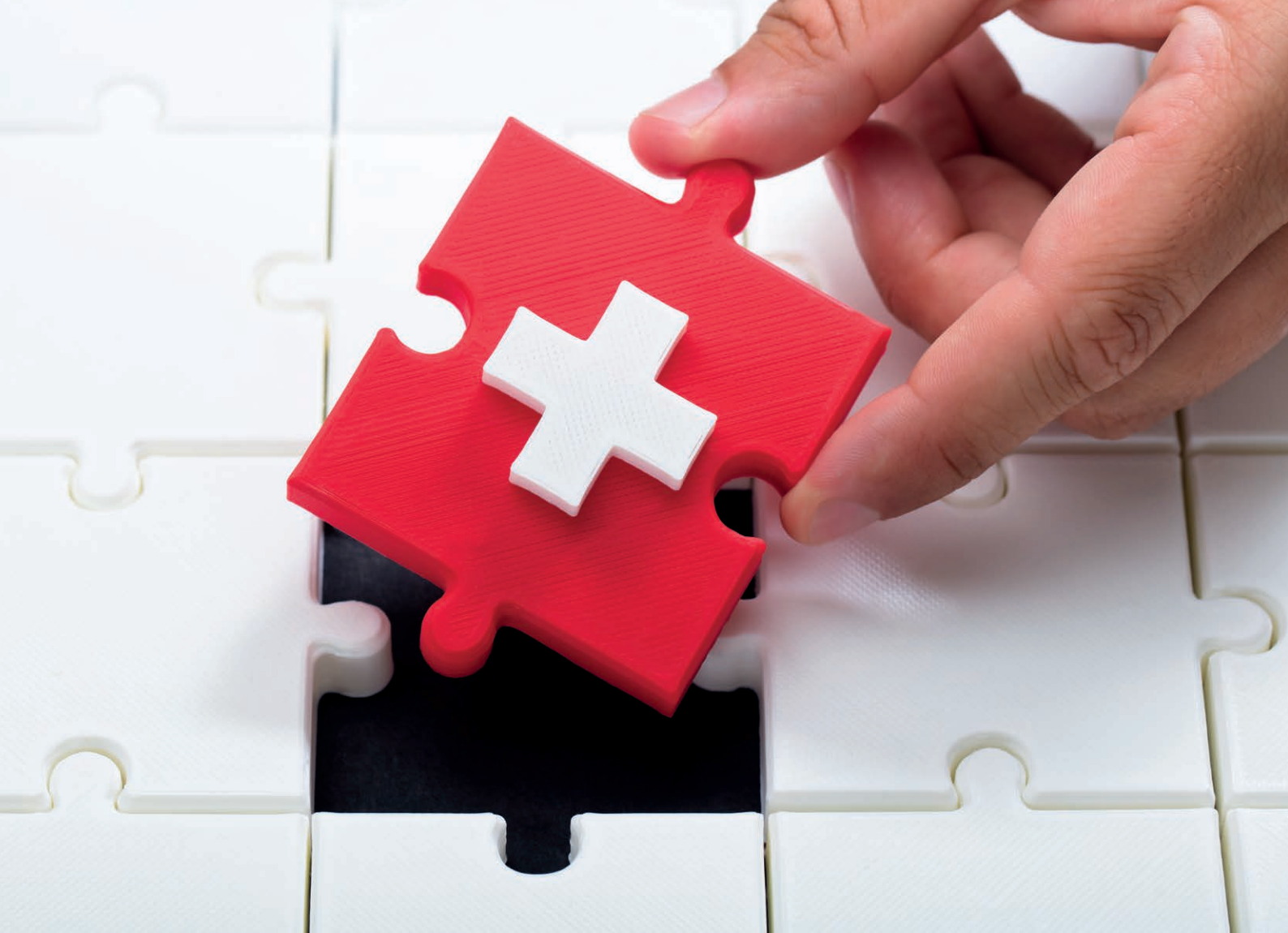
## A ČO MY?

Hovoríme o voľnosti a absencii klasického režimu, takže to takmer pôsobí, akoby rodičia mohli svoju rolu na tie dva mesiace tak trochu vypustiť. Zaslúžili by si to alebo nie? Pravdepodobne by to však nefungovalo. Letná misia z pozície rodiča sa totiž od ostatných období až tak veľmi neodlišuje. Mohli by sme ju nazvať „koordinátor“. Deťom tú prázdninovú pôdu pekne pripraviť, vytvoriť všetkej slobode, zážitkom a skúsenostiam priestor, a napriek tomu to mať tak akurát a najmä nenápadne pod kontrolou. Že to tiež nevyzerá jednoducho? No, nevieme, ako s počasím, ale toto by nemuselo byť tak horúce. Všetci sme si predsa prešli takýmito prázdninovými kapitolami. Preto by stačilo spomenúť si na niektoré a od tých cukiet a grilov občas zdvihnúť hlavu k oblakom.

**Bc. ANETA MAČUROVÁ**

## VIETE TO?

Psychologický jav, pri ktorom pomocou fantázie rozoznávame a dotvárame rôzne obrazy, napríklad práve v mrakoch, sa nazýva **pareidólia**.



## Pohodová dovolenka zaistená

„Léto, léto mý, všechno zdá se mi najednou vzácnější, léto kouzelný, letos musíš být tisíckrát krásnější...“

Vo chvíli, keď píšem tento príspevok, je apríl. Vonku sú 4°C a o to viac sa teším na teplé slnečné počasie. Hlavou mi bežia spomienky na prežitú letnú dovolenku, nielen u nás, ale aj v zahraničí. Vďaka viac než dvadsaťročnej spolupráci s Energy sú čoraz viac pohodové. Máme skvelé prípravky, ktoré podporujú telo, ale zároveň aj psychiku. Pripravila som si pre vás tipy na prvú pomoc, inšpirované (nielen mojimi) dlhoročnými skúsenosťami. Poradia vám, ako sa ošetriť v prípade niektorých nástrah, ktoré vás môžu stretnúť na cestách.

### INFEKČIE

Ochorenia vyvolané rôznymi faktormi (toxíny, vírusy, parazity), ktoré sa potravou alebo vodou dostanú do zažívacieho traktu, sa nazývajú alimentárne infekcie. Množstvo ďalších infekcií nemá spojitost s konzumovaním kontaminovanej potravy, ale nie sú o nič viac príjemné. Prenos nákazy môže nastať medzi ľuďmi fekálno-orálnou cestou alebo v prípade tzv. zoonóz je zdrojom infekčného agens zvierat a na človeka sa prenáša nepriamo skonzumovaním kontaminovaného zvieracieho produktu.

- » baktérie a vírusy – Drags Imun, Probiosany, Cytosany, Vironal, Droserin, Fytomineral, Regalen
- » parazity – Korolen, Vironal, Drags Imun, Cytosan

### SLNEČNÉ PÔSOBNIE

Slnečné svetlo v sebe skrýva rôzne typy žiarenia, napríklad UVA alebo UVB, ktoré okom nevidíme. Zatiaľ čo UVB spôsobuje spálenie pokožky slnkom, UVA má na svedomí solárny ekzém, tzv. PLE – polymorfnú svetelnú erupciu alebo slnečnú alergiu. Obyčajne sa zjaví znenazdajky na jar, prípadne začiatkom leta alebo pri zimnej dovolenke na kopcoch po prudkom opálení, keď bledá pokožka nie je zvyknutá na slnečné žiarenie. Koža vplyvom UV žiarenia sčervenie a vysejú sa na nej svrbivé vyrážky alebo škvrny, ktoré niekedy aj boľia. Ďalej pri užívaní určitých liečiv, používaní parfumov, toaletných vôd alebo masť s obsahom keprofénu sa objavuje fotoreakcia v podobe svrbivej vyrážky. Používajte prírodné opaľovacie krémy, ktoré obsahujú šetrný UV filter neprestupujúci do ľudského tela. Sú bez parabénov, mikroplastov a chemických UV filtrov.

- » úžeh, úpal – Renol, Artrin, Ruticelit, Fytomineral (obličky) – prevenciou je vyšší príjem tekutín a vyhnúť sa veľkej fyzickej záťaži
- » solárny ekzém, fotoreakcia – Peralgin, Regalen, Protektin, Ruticelit, Artrin, Fytomineral, Cytovital (chráni pred slnkom)
- » spálenie kože – Ruticelit, Artrin, Cytovital (antiseptické a protinádorové účinky)
- » po opaľovaní – Dermaton oil, Dermaton gel, Caralotion

## ÚRAZY

Každý, aj malý úraz, vždy znepríjemní pobyt. Prvý a rýchly pomocník je Artrin. Naniesieme ho na bolestivé miesto, opakujeme niekoľkokrát po sebe, napríklad po 10 minútach, kým bolesť nezmizne. Medzi jednotlivými aplikáciami treba postihnúť oblasť vždy utrieť vreckovkou, umyť vodou, aby sme odstránili odpadové látky vytiahnuté z tkaniva cez kožu. Artrin dodá účinné látky do tela a chráni organizmus pred vznikom šokového stavu. Ostatné produkty urýchlia regeneráciu.

- » pomliaždeniny – **King Kong, Skeletin**
- » rezné rany, odreniny – **Spiron** (dezinfekcia napríklad rôznych predmetov)
- » bolesti kĺbov – **Renol, King Kong, Skeletin**, pri zápalovom sčervenaní urobíť obklad z **Cytosanu**, prípadne z **Cytosan Fomentum gelu**

## KVALITA VODY

K základným hygienickým pravidlám, ktorá treba dodržiavať počas ciest, patrí pitie vody a nápojov iba z originálnych obalov (plastové fľaše, plechovky) a túto vodu používať aj na čistenie zubov. Nepite nápoje, ak sa na ich chladenie použili kocky ľadu vhožené dovnútra. Radšej ich namiesto toho vložte do nádoby s ľadom. Pozor však na znečistenie hrdla fľaše či miesta nádoby, z ktorej budete piť. Najlepšie tak, aby sa nedotýkali úst. Na miestach, kde si s hygienou nerobia veľké starosti, nejezte morské produkty, šaláty, olúpané ovocie a tepelne neupravenú potravu. A zapamätajte si, že všetko by malo byť uvarené, prepečené alebo by sa to malo dať olúpať.

- » hnačka – **Probiosany, Drags Imun**
- » žalúdočné problémy – **Drags Imun, Gynex, Regalen**
- » zvracanie – **Regalen, Drags Imun**
- » kožné vyrážky po kúpaní – **Cytosan Fomentum gel, Protektin, Drags Imun**

## POBYT PRI KLIMATIZÁCII, NACHLADNUTIE

Často nás vonku ofúkne vietor, prievan alebo studený vzduch z klimatizácie v lietadle, reštaurácii či na izbe (najmä v horúcich oblastiach). Škodlivá energia studeného vetra spôsobuje tzv. chorobu z nachladnutia, ovplyvňuje aj pohybový aparát – väzy, šlachy - a má za následok stuhnutosť, bolesť.

- » bolesť v krku, strata hlasu – **Artrin, Protektin** na hlasivky a šiju, **Imunosan, Renol, Grepofity** (tablety, drops, spray)
- » pohybové ústrojenstvo – **Artrin, Renol, King Kong**

## ŠTÍPANCE/HMYZ

Niektorí ľudia sú ako magnet na lietajúci hmyz a môžu sa dočkať nepríjemných štípancev. Prisudzuje sa to nedostatku vitamínov skupiny B. Ak je človek alergický, treba vyhľadať lekára.

- » opuchy, sčervenenie – **Drags Imun** potrieť, aj na vnútorné užitie (možno v kombinácii s kvalitným alkoholom – vodka, slivovica: malý panák + rovnaké množstvo vody + 10 kvapiek **Drags Imunu**, 2x denne), rýchlo eliminuje jedy spôsobené poštípaním, potom natierať miesto podľa potreby **Artrinom**.
- » prevencia – **Tick-a-tack** (prírodný repelent a príjemný dezodorant), **Dermaton oil** – repelentné pôsobenie

## ÚNAVA, VYČERPANIE, NEDOSTATOK SPÁNKU

Letné dovolenky sú obdobím plným očakávania, zhonu a tlaku na všetkých zúčastnených. Niet teda divu, že niekedy dôjdeme či doletíme na vysnívané miesto celkom vyčerpaní. Nehovoriac o tom, čo všetko predchádza tomu, kým dovolenka vôbec nastane. Potom to občas preženieme s programom, keď sa namiesto zaslúženého odpočinku usilujeme vidieť všetko, stihnúť všetko a všetko si užiť.

- » pečeň nie je zregenerovaná, končatiny nevládnu dostatočnou silou, slabá sústredenosť – **Stimaral, Revitae, King Kong**
- » srdce namáhané horúčavou a nedostatočne kontrolovanú obličkami – **Korolen, Renol**

DANA ŠVESTKOVÁ

## MOJA SKÚSENOŠŤ

### STIMARAL ZACHRÁNIL NÁVRAT Z TALIANSKA

Podelím sa s vami o skúsenosť, ktorú som zažila už pred 22 rokmi. Išla som s deťmi a priateľmi na dovolenku do Talianska ako vodička druhého vozidla. Cesta bola v pohode, s pár zastávkami na kávu. Ja som ju ale v tom čase nepila, mala som so sebou **Stimaral**. Pobyt sme si užívali, ale namiesto týždňa sa dovolenka neplánovane natiahla na 14 dní. Niekoľko by to asi potešilo, ale ja som sa už potrebovala vrátiť domov pre prácu a starostlivosť o chorú mamu. Problém bol v tom, že by som musela ísť sama. Brat, ktorý sa mal vracat s nami, nemohol ísť. Nemali sme navigáciu a čítanie v mape nie je moja silná stránka. Napokon som si však dodala odvahu a rozhodla sa odísť. Mala som veľkú zodpovednosť za deti vo veku 13, 14 a 16 rokov, celú noc som nespala. Odchádzala som o tretej ráno a nikomu nepovedala, že som ani oko nezažmurila. Ale pretože verím na zákon príťažlivosti, žiadala som o ochranu nás všetkých a pripravila si bezpečnú cestu. Musím však povedať, že bez **Stimaralu** by som to nezvládla. Starší syn sedel vedľa mňa a pozoroval, keď sa mi už privierali oči. Vtedy mi nakvapkal počas jazdy 5 kvapiek **Stimaralu**. Ani neviem koľkokrát to za tých tisíc kilometrov bolo. Iba si pamätám, že už som vôbec nemohla... Poblíž Viedne bola diaľnica zúžená do jedného pruhu. Pre oči to bolo také



vyčerpávajúce, že keď sa konečne objavil výjazd, požiadala som deti, nech mi dajú chvíľku a vystúpia. Zaspala som, ani neviem ako. Nechali ma 45 minút, potom opäť nakvapkať **Stimaral** a prišla som na hraničný priebeh Hatě. To už som si vydýchla a vedela, že dôjdem domov. Síce s veľkým vyčerpaním, ale vďaka **Stimaralu** v zdraví. Ďakujem Energy za taký skvelý prípravok.

DANA ŠVESTKOVÁ

# Huna

## – filozofia z Havajských ostrovov

Huna je názov pre prastaré učenie alebo skôr pre životný štýl a prístup. Dodnes je základom priateľského prijatia, ktorým sú Havajské ostrovy také známe. Slovo „huna“ v havajskom jazyku znamená tajomstvo, múdrosť. Je to spôsob liečenia a dosahovania harmónie skrze silu mysle, učí nás využívať naše vlastné schopnosti, milovať ľudí, prírodu a seba ako súčasť vesmírneho spoločenstva. Vychádza zo siedmich jednoduchých princípov.

### 1. Svet je taký, za aký ho považujeme

Náš spôsob videnia podmieňuje naše vnímanie sveta. Každý má svoju pravdu a vníma realitu inak na základe vlastných skúseností. Podľa toho, ako sa správame a myslíme, môžeme odvodiť naše presvedčenie a zvyklosti. Vedomou zmenou myslenia sa dajú postupne meniť. Naša zmena správania následne vyvolá nové reakcie v našom okolí.

### 2. Nie sú žiadne obmedzenia, možné je všetko

Neexistujú limity okrem tých, ktoré si vytvoríme sami vlastným myslením. Môžeme byť slobodní, zmeniť svoje

názory na možnosti a schopnosti zlepšiť svoje zdravie, šťastie či úspech. Keď dieťaťu nepoviem, že niečo „sa nedá“, často to samo zvládne, hoci aj spôsobom, ktorý sme nečakali. Vždy si spomeniem na čmeliaka. Vzhľadom na svoju veľkosť a stavbu tela má priveľmi malé krídla na to, aby mohol lietať. Našťastie čmeliak nevie, že „sa to nedá“ a veselo si lieta po svete.

### 3. Energia prúdi tam, kam smeruje naša pozornosť

Dlhšie trvajúca pozornosť, či už vedomá alebo nevedomá, dodáva predmetu našej pozornosti energiu. Sústredíme sa na chorobu a privoláme ju. Venujme sa zdraviu a posilníme ho. Ak sa zameriame na nedostatok, bude zjavnejší, myslením na hojnosť uvidíme viac hojnosti okolo seba. Ak je naša pozornosť rozptýlená do mnohých smerov, budú aj naše výsledky všelijaké. Keď sa naučíme sústrediť a udržať svoju pozornosť tak dlho, ako uznáme za vhodné, získame jednu z najefektívnejších zručností.

### 4. Okamih sily je v súčasnosti

Sila pôsobí len v prítomnosti a prítomný okamih trvá tak dlho, ako dlho sa dokážeme sústrediť na vnímanie

prítomnosti. Minulosť už bola, budúcnosť ešte len príde, ale tento okamih je jediný, s ktorým môžeme niečo urobiť. Keď chceme niečo zmeniť, budme vyvážení v prítomnosti a vytrvajme. Ak sa myseľ plne sústreďí na prítomný okamih a oprostí sa od myšlienok na minulosť alebo budúcnosť, ocitneme sa v stave vnútorného pokoja a dôvery. Ak sa do takého stavu dostane telo, uvoľní sa a spustí proces regenerácie organizmu.

### 5. Milovať znamená byť šťastný

Havajčania vnímali lásku ako stav byť šťastný s niekým alebo s niečím a o šťastie sa deliť. Žehnali všetkému a všetkým. Vedeli, že láska rastie spolu s ocenením a vďačnosťou. Zámer vychádzajúci z naozajstnej lásky je mocnou vnútornou silou, uvádzajúcou veci do pohybu.

### 6. Všetka sila pochádza z vnútra

Budme si vedomí svojej vnútornej sily a používajme ju nielen vo svoj prospech, ale aj pre dobro všetkých zúčastnených. Ak máme nejaký sen, pranie, máme podľa tohto princípu aj moc uskutočniť ho. Máme samozrejme aj moc sťažiť si jeho uskutočnenie. Tým sa opäť





dostávame k sile myšlienok a vnútorného presvedčenia.

### 7. Účinnosť je meradlom pravdy

Ak od života nedostávame, čo by sme si želali, zmeňme svoje myslenie a správanie. Všetko, čo robíme, robme najlepšie, ako v danej chvíli dokážeme. A zostaňme pružní v tom, akým spôsobom sa splnia naše prania, pretože rovnako ako steká mnoho riek do jedného mora, tak vedie aj mnoho ciest k rovnakému cieľu.

### VYUŽITIE PRINCÍPU V DNEŠNOM SVETE

Múdrosť huny sa dá využiť v každodennom živote. Obzvlášť vhodná je na dosiahnutie úspechu, splnenie cieľov a premenu snov na skutočnosť. Mnoho ľudí ešte stále obmedzuje pocit, že si nezaslúžia byť šťastní alebo úspešní pre niečo, čo urobili alebo neurobili v minulosti. Ak aj vás ťaží pocit viny, odpusťte si a opusťte minulosť, aby ste uvoľnili putá, do ktorých ste sa zamotali. Ak sa pozeráte na minulosť ako na nemennú záležitosť schopnú preniesť svoju moc do súčasnosti, môžete ľahko sklznúť do roly obete a prestať sa usilovať niečo zmeniť. Rovnako tak ak považujete

budúcnosť za predurčenú, máte len malú motiváciu prevziať zodpovednosť za svoj život. Ak sa pozeráte na budúcnosť ako na nepopísaný list plný možností, môžete vziať život do svojich rúk a pretvárať ho podľa svojich predstáv.

Uvedomte si, že svet je taký, za aký ho považujete. Dôjdite k rozhodnutiu, že ste schopný alebo schopná naplniť svoje prania. Dôležité je vaše vnútorné nastavenie, načúvajúc hlasu srdca. Potrebne znalosti a skúsenosti môžete získať postupom času. S odhodlaním plniť si svoje sny začnite práve teraz. Zamerajte sa na to, čo vám prináša radosť a posilňuje vás. Pripomínajte si prínosy svojich úspechov. Ak ste zvyknutý/á utekať do minulosti alebo budúcnosti, môže byť pre vás ťažké zostať v prítomnom okamihu. Sústreďenie si môžete precvičovať vedomým dychom, zameraním všetkých zmyslov na farby, tvary, zvuky, vône alebo chuť vecí okolo vás. Môžete začať vedome konať, pre začiatok len malými krôčikmi, s cieľom naplňať svoje prania. Ak je teda okamih sily v prítomnosti, tak je každý okamih možnosťou zmeniť svoj život k lepšiemu. Buďte sebavedomý/á, pretože všetka sila vychádza z vnútra. Dôverujte si,

že máte moc zmeniť to, čo zmeniť môžete, a prispôbiť sa tomu, čo zmeniť nemôžete. Buďte otvorený/á novým situáciám ako príležitosti naučiť sa niečo nové. Očakávajte to najlepšie. Ak chcete uspieť v čomkoľvek, čo ste si predsavzali, je dôležité byť pripravený/á na úspech. Pocit šťastia oveľa viac závisí od vášho vnútorného nastavenia než od vonkajších okolností. Za veľmi dôležitý považujem pocit vďačnosti. Môžete napríklad začať tým, že každý večer spočítate „všetky svoje požehnania“. Spomeňte si na všetko dobré, čo sa vám ten deň prihodilo. Poďakujte aj za zdanlivé maličkosti, nové skúsenosti, zručnosti, milé okamihy, atď.

RNDr. LENKA LACHNITOVÁ, Ph.D.

### MÚDRE SLOVÁ

„Keď ste na ceste, je bezpochyby dobré vedieť, kam idete. Nezabúdajte však, že jediné, čo je na vašej životnej ceste reálne, je krok, ktorý činíte v prítomnom okamihu.“

ECKHART TOLLE,

*Moc prítomného okamihu (denník)*

# Terapeutické metódy (49)

## HAVAJSKÁ MASÁŽ LOMI-LOMI

Hovorí sa o nej, že je to perla medzi masážami. Pohyb rúk maséra pripomína ľahké morské vlny láskavo omývajúce vaše telo. Uvoľňuje, očisťuje a rozpúšťa blokády. Jednotlivé odlúčené oblasti tela sa tak opäť prepájajú do jedného celku. Povznáša telo aj ducha. Lomi-lomi znie našim ušiam cudzokrajne. Je to názov masáže, ktorá má svoj domov na ďalekých Havajských ostrovoch.

### POSVÄTNÝ RITUÁL

Havajská masáž vychádza z posvätného havajského tanca Hula. Najprv bola určená len pre najbohatších a najvplyvnejších ľudí. Jedno sedenie trvalo štyri dni alebo aj dlhšie. Praktizovali ju len vyvolení, pretože sa považovala za svätý rituál. Od tej doby sa veľa zmenilo. Postupne sem prenikali techniky a znalosti z iných kultúr a havajská masáž sa vyvíjala až do dnešnej podoby.

### ČO ZNAMENÁ „LOMI“?

Havajské slová majú niekoľko významov. Ak sa použije dvakrát, zosilňuje sa jeho význam. „Lomi“ prenesene znamená „láskavé, milujúce ruky“ alebo aj „zvyšovanie vibrácií“. Práve zvyšovanie vibrácií je jedným zo základných kameňov týchto liečivých relaxačných masáží.

### PRIEBEH MASÁŽE

Masáž je špecifická striedaním dlhých rytmických ťahov predlaktím a prácou dlaní a prstov. Terapia sa začína jemným upokojením a naladením maséra a klienta. Klient odpočíva na masážnom

ležadle, prikrytý veľkou šatkou sarong alebo uterákom. Masíruje sa zahriatym kokosovým, mandľovým alebo iným vhodným olejom. Pohyby maséra sú synchronizované s dychom klienta. Veľká pozornosť sa venuje prekrveniu, uvoľneniu a pretiahnutiu chrbta, šije a bedier. Potom sa postará o ruky a dolné končatiny. Na záver sa môže prepojiť energia chrbtice, dlaní a chodidiel.

### HOLISTICKÝ PRÍSTUP

Lomi-lomi vychádza z ostrovej liečiteľskej tradície a z filozofie huna (viď str. 12–13), ktorej cieľom je zachovanie celkového zdravia a harmónie. Zameriava sa teda nielen na fyzickú a psychickú stránku človeka, ale aj na energetický a duchovný aspekt. Vďaka tomu má masáž výrazný relaxačný a regeneračný účinok na telo aj myseľ. Upokojuje nervovú sústavu, uvoľňuje zablokovanú energiu, harmonizuje a posilňuje celý organizmus. Pomáha detoxikovať telo stimuláciou lymfatického a krvného systému, uvoľňuje stuhnuté svaly a kĺby a odstraňuje ich bolesť, únavu a napätie. Je vyhľadávaná aj pre svoj blahodarný vplyv na psychiku. Na zosilnenie relaxačného a harmonizačného účinku havajskej masáže rada používam hudbu a aromaterapiu, napríklad kokosový alebo masážny olej s pár kvapkami niektorého z esenciálnych olejov Energy.

Prajem vám, nech vás masáž Lomi-lomi prenesie do sveta šumenia mora, exotických vôní, slnkom prehriateho piesku, hľbokej relaxácie a vnútorného pocitu pokoja a šťastia..

RNDr. LENKA LACHNITOVÁ, Ph.D.



# Seriál pre ženy (10)

Som tichá vodná hladina za svitu mesiaca, som tsunami, 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 ZMENA

Teraz, keď už žena úspešne porodila, ododčila a aspoň v základoch dieťa vychovala, chce sa s veľkou a vskutku zasluženou slávou vrátiť späť do svojho života. Náhodou sa však pozrie do zrkadla a prepadne panike. Žena sa totiž mení. Respektíve jej telo sa mení a nie vždy tak, ako by si želala. Spoiler alert – tento článok je o dojemných ženských nedokonalostiach.

### NEZASLÚŽENÁ „ODMENA“

Keď príberáte počas tehotenstva, je vám jasné, že je to normálne a veľmi sa nestresujete, ak vám po pôrode zostane hoci 10–15 kíľ. Ste ochotná pochopiť, že kým dojčíte, proces návratu k pôvodnej hmotnosti sa komplikuje. Často však nejde len o prebytočné kíľá. To, čo sa so ženským telom môže stať pokojne aj po jednom jedinom pôrode a období poctivého dojčenia, je pre mnohé z nás bez preháňania nočnou morou. A čo vtedy, ak máte za sebou viac než jeden pôrod a celé roky dojčíte jedno dieťa za druhým?! Následky bývajú, mierne povedané, naozaj zjavné. Pretože som problematiku prsníkov preberala v článku Žena je výživná, rada by som sa venovala ostatným nepríjemnostiam, ktoré k materstvu chtiac-nechtiac patria, a ku ktorým je nevyhnutné postaviť sa celom.

Strie a potrhane podkožie, ktoré spôsobuje, že koža takmer lubovoľných oblastí ženského tela je navždy znetvorená, sú ako jazvy z boja, na ktoré by ste mohli byť pyšná, ale väčšinou nie ste. Tieto viditeľné nedokonalosti väčšinou zakrývate, používate sťahujúcu bielizeň, natierate sa spevňujúcimi krémami a dúfate. Sú však zmeny, ktoré vôbec nie sú viditeľné, možno o nich vie len váš manžel, ale trápiť vás môžu práve o to viac. A pretože sa o nich takmer vôbec nehovorí, čakáte, že na to príde reč, kým sa s kamarátkou trochu opijete. Ale väčšinou čakáte márne, pretože toto je čistokrvné tabu. Potom si rýchlo môžete začať namýšľať, že to len vy máte uvoľnenú, zjazvenú a boľavú pošvu, že to len vám sa po detoch zväčšili veľké pysky, na ktorých sa navyše objavili rôzne žilové névy (tmavočervené bodky), alebo že sa vám dokonca na genitáliách urobila kľčová žila a ešte k tomu sa počúrate pri každom kýchnutí (áno, táto téma nie je celkom tabu). Môžete tiež považovať za vrchol nespravodlivosti, že sa vám vytvorili vnútorné alebo vonkajšie hemoroidy alebo rôzne kožné duplikáty v oblasti konečníka, hoci tento otvor ste na rodenie detí samozrejme nevyužili.

Áno, život je krutý, a to ešte nie ste ani v polovici. Milé ženy, pravda je taká, že dostať sa späť do pôvodnej formy nie je nemožné, ale je to beh na pomerne dlhú trať a je to, neklamem vám, fakt drina. S niečím vám naozaj môžu pomôcť moderné kozmetické metódy, terapia červeným polarizovaným svetlom a neinvazívna labio estetika, ale väčšinu práce na sebe budete musieť urobiť vy samé. Nie je to však napodiv nič nepríjemné. Ide o to zdravo jesť, veľa spať, byť neustále v pohybe a nestresovať sa. Ja viem, lepšie sa to hovorí, ako urobí.

### NIČ NERIEŠIACE KLAMSTVÁ

Môže sa vám ale stať ešte horšia vec, a to, že uviaznete v sladkých osídľach moderného trendu „body positivity“, ktorý z obezity



robu nový vzor krásy, čo je rovnako neprirodzené a nebezpečné, ako keď bol vzorom krásy anorektický trend twiggy. O tom, aký agresívny tento trend je, svedčia popravde diskriminačné akcie a spustnuté zábavy, ktoré sa v súčasnej dobe robia na americkom kontinente a na ktoré majú povolený vstup len obézni ľudia. Iste, takéto prostredie je pre nich príjemné, pretože sa nemusia báť odsúdenia, ale rovnako to padne vhod americkým fast foodovým reťazcom, ktoré sa samozrejme usilujú podporiť myšlienku, že byť tučný neznamená byť horší človek. A každý, kto od vás chce, aby ste schudli, je netolerantný xenofób, presnejšie povedané fetfób, a mal by sa prinajmenšom hanbiť alebo ideálne platiť vyššie dane. Áno, priznávam sa, táto téma ma dosť dráždi.

### PREČO TO VLASTNE ROBÍM?

Za ten čas, čo som dospelou ženou, prešlo moje telo mnohými zmenami. Bola som vychudnutá na kosť a aj poriadne pribratá, bola som kočka a potom som sa aj bála, že sa za mnou už nikto neobzrie, pripadala som si stará a teraz som opäť kočka. Viem, že je dobré brať sa vážne len do určitej miery, nebyť na seba extrémne prísna, ale mať odvahu vidieť pravdu. Mám sa rada a priznávam, že to ide samo, keď vyzerám dobre, a tak sa o to usilujem. Najmä kvôli sebe. Kvôli sebe jem zdravo, cvičím, odpočívam, chodím do sauny, na kozmetiku aj na tú labio estetiku. Môj muž ma totiž miluje najmä preto, lebo som vtipná a nakoniec je to len o tom, ako sa cítim ja, keď ma pleskne po zadku.

Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ

# Čo súvisí so srdcovou čakrou?



# NAŠA LÁSKA LIEČI AJ BOLESTIVÉ SPOMIENKY ULOŽENÉ V TELE

Srdce sa nachádza anatomicky v pomyselnom strede tela a zároveň je aj centrom silných emócií, najmä radosti a lásky. V súčasnej dobe je však srdcová čakra u väčšiny ľudí vo veľkej nerovnováhe, zablokovaná. Ako môžeme jednoducho sami harmonizovať túto oblasť, ktorá má na naše duševné a následne a fyzické zdravie taký zásadný vplyv?

## RAKOVINA PRSNÍKA

Spúšťačom porúch v oblasti srdcovej čakry je často dlhodobý zármutoč alebo preberanie cudzích bóľov, čo znižuje negatívne emócie. Ak ich nespracujeme a nepustíme von, môžu sa ukladať v našom tele. Jedným z dôsledkov môžu byť aj ochorenia, ktoré sa súhrnne nazývajú rakovina. Veľa sa o nej v poslednom čase polemizuje, vychádzajúc z terapeutickú praxu môžeme objavovať potenciály, naznačujúce možné miesto vzniku problému. Pomerne častým prejavom u žien (vo veľmi vzácných prípadoch aj u mužov, u ktorých nastalo rozladenie hormonálnej rovnováhy) je rakovina prsníka. Skúsenosti terapeutov a jedincov, ktorí (niekedy aj mediálne) sprostredkovávajú svoje pocity naznačujú, že ľavý prsník býva „vnímavý“ na prejavy nelásky zo strany mužov. Riziko problémov sa teda zvyšuje, pokiaľ žena necíti podporu otca, manžela, mužskej časti svojho okolia. „Napadnutie“ pravého prsníka môže byť naopak vyvolané neistotou, pocitom oslabenej alebo žiadanej lásky zo strany žien – matky, dcéry, kolegyň v zamestnaní. Dokonalou prevenciou je nielen pravidelné prehmätávanie prsníkov, ale aj ich jemná masáž, ideálne s využitím krému Cytovital, ktorý môžeme nanášať na celú oblasť hrudníka.

## PRINCÍP MATERSTVA

Je dobré uvedomiť si aj ďalší fakt. Cez prsia prechádza zemský meridián žalúdka a na prsnej bradavke je umiestnený dôležitý meridiánový bod Ž17 (ST17), ktorý si vzájomne (ako matka a dieťa) uvedomujeme v súvislosti s prúdiacou materskou láskou od momentu nášho prvého pritlačenia pier ako novorodenca na matkin 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 kľúčová pre výživu dieťaťa po narodení. Z astrologického hľadiska je priamo spojená s energiou zemského znamenia Býk, ktorého vládkyňou je Venuša, planéta spojená so srdcovou čakrou. Okrem Býka starajúceho sa o kvalitu potravy má zmieňovanú oblasť prsníka a žalúdka z pohľadu astrológie na starosti aj znamenie Raka a jeho vládkyňa Luna. V nich nachádzame priamu súvislosť s princípom materstva, čo nás ale viaže aj k problematike druhej a tretej čakry. Spomínaný bod Ž17 patrí medzi takzvané zakázané body v terapii (nesmie sa na ne používať akupunktúra ani moxovanie), ale je prípustná automasáž, prípadne láskavá masáž sprostredkovaná partnerom, ktorej Cytovital naplno uplatňuje svoju funkciu. Preventívne ošetrenie môžeme odporučiť aj viackrát denne. Nezabudnime pritom na prevlhčenie hrudníka vodou, krém tak získa nižšiu viskozitu a príjemnejšie sa rozťiera. Spomínaný postup sa dá používať aj pri zníženej laktácii, keď dokážeme masážou zaktivovať mliečne žľazy. Je dobré 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 aj harmonizujeme tráviaci trakt, dýchanie a činnosť srdca. Ak pridáme k terapeutickému postupu Gynex, dosiahneme oveľa lepšie a rýchlejšie výsledky.

Jav, ktorý postihuje najmä mladšiu generáciu matiek a samozrejme aj ich čerstvo narodených potomkov, je priveľmi skoré odstavenie dieťaťa od prsníka, od materského mlieka ako zdroja výživy (príčiny môžu byť rôzne, ale veľmi často majú silne egoistický charakter). Nielenže tak môže vzniknúť pocit nelásky, ale ako dobre vieme, dieťa, ktoré nedostane po narodení potrebnú dávku mledziva, takzvaného prvého mlieka, a neskôr sa nedojejí, si oveľa ťažšie buduje imunitu v porovnaní s dojčenými deťmi. Konzumovanie umelého práškového mlieka, hoci obohateného o kravské kolostrum, nedokáže celkom napraviť spôsobený stav. Detský organizmus akoby strácal schopnosť dostatočného „sústredenia sa“ na udržanie dobrého zdravia, čo sa odráža v nástupe chorôb rôzneho druhu v čase dospievania a dospelosti.

## THYMUS A ENDOKRINNÝ SYSTÉM

Za hrudnou kosťou (sternom) sa nachádza brzlík (thymus), takzvaná detská žľaza. Jej aktivita sa vekom síce znižuje, ale nezaniká. Najlepšie pracuje v ranom detstve, pričom sa stará o zrenie a diferenciaciu bielych krviniek T-lymfocytov. Tie sa podieľajú na ochrane, obrane organizmu. Brzlík tak zaisťuje imunokompetenciu, schopnosť buniek odpovedať na antigénne podnety, a to prostredníctvom niekoľkých hormónov. Zároveň ovplyvňuje produkciu ďalších „poháňáčov“ (hormón z gréckeho *ορμαο, hormao* – poháňať, hnať, štváť, povzbudzovať, spôsobovať, rozširovať sa) v celom endokrinnom systéme.

Ak si uvedomíme jeho vplyv na zaisťovanie a zvyšovanie imunity, neodmietneme ani masáž strednej hrudnej kosti poklepaním hranou ruky pod malíčkom. Práve tadiaľ, vnútorným okrajom dlane, prechádza meridián srdca. Nastáva tak synergický efekt spájania viacerých spôsobov pomoci, teda nielen imunitnému systému. Nemali by sme na túto jednoduchú a ľahko dostupnú techniku samoliečenia zabúdať, najmä ak cítime, že už na nás „čosi lezie“. Na zlepšenie výsledkov pritom použijeme buď spomínaný Cytovital alebo ho môžeme kombinovať s Ruticelitom.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

## PREČÍTALI SME ZA VÁS

### ANÁHATA: SRDCOVÁ ČAKRA

Srdcová čakra je ústredným bodom vášho energetického tela. Pod ňou sú tri „materiálne“ čakry, ktoré ovplyvňujú váš základný pud sebazáchovy a ostražitosť, sexuálne túžby a svetskú moc a vôľu. Nad ňou sú tri „spirituálne“ čakry, ktoré ovplyvňujú vašu komunikáciu s okolím a ďalšie prejavy nášho ducha. Jej meno odkazuje na harmonický pocit, keď už nebojujete, aby ste získali to, čo chcete, ale uvoľníte sa a spojíte sa s tým. Toto milujúce spojenie rozširuje vášho ducha tak, že môže objasniť ostatných so súcitom, rešpektom a prijatím.

BRENDA ROSEN, Čakry  
(vyd. Svojtka & Co., 2008)



# Doprajte svojmu telu starostlivosť (5)



## ŽALÚDOK, PEČEŇ, SLEZINA-PANKREAS

Hornú časť tela máme úspešne za sebou, teraz sa presunieme do dolných partií. Na rade sú žalúdok, pečeň, pankreas a slezina. V čínskej medicíne sa pankreas a slezina berie ako jeden celok. Aj v tomto seriáli sa teda budem držať tohto pravidla. Ide o orgány, ktoré sú spojené s trávením fyzickej, emocionálnej a duchovnej potravy a ukazujú, ako ľahko alebo zložito trávime čas so sebou aj s druhými a ako prijímame seba ako súčasť nekonečného sveta.

### ŽALÚDOK

Fyzickú potravu, ktorú vložíme do úst, prijíma ako prvý žalúdok. To, ako začneme trávenie, určuje mnoho faktorov. Medzi nimi napríklad pokoj pri jedle, kvalita slín, rozžuvanie potravy, atď. Ak nemáme dostatok času nielen na jedlo, ale ani na emócie a myšlienky, nestihneme tráviť a už na začiatku procesu nastáva energetický blok. V krajnom prípade sa môže vytvoriť žalúdočný vred, ktorý poukazuje na zožieranie sa nejakou pre nás nepríjemnou situáciou v blízkej, ale aj vo vzdialenej minulosti. Žalúdočné problémy a s tým

často spojené pálenie záhy bývajú spojené s pocitom nedokonalosti, strachom z neúspechu a so všetkým novým. Nášmu žalúdku uľavíme, ak budeme jesť v pokoji a pohode. Málokto si uvedomuje, že pri jedle prehltáme aj energie okolo nás. Napríklad, ak večeríme a pri tom nám televízia predkladá katastrofy celého sveta, nie je to nič dobré pre náš žalúdok. Podvedomá reakcia mysle na strach, ktorý sa šíri z televízie, sťahuje náš žalúdok a znekváľňuje celý proces trávenia. Orgán posilňuje aj to, že aspoň trochu povolíme pevne utiahnutú uzdu života a necháme „nášmu kočiaru“ možnosť ísť svojou cestou, ktorú netvorí pravidlá okolia, ale túžba srdca. Z prípravkov Energy je výborná kombinácia krému **Protektin** a koncentráту **Regalen**. Vyskúšajte aj **Peralgin**, ktorý podporuje duševnú pohodu, pomáha zvládať stres a harmonizuje nervovú sústavu.

### PEČEŇ

Témou orgánu je naše ja a jeho vnímanie v rámci okolia. Tvrdnutie pečene môže poukazovať na zosilňujúcu sa prísnosť

a sebakritickosť. Na zväčšovanie nárokov na seba a nekontrolovateľnú sebakritiku všetkého, čo robíme. Pečeň je sídlom hnevu, sťažností a nadávok. Preťažená pečeň začína byť spoločenským problémom pre zvyšujúci sa tlak na nás, pre nedostatok radosti, pokory, lásky, porozumenia a pokoja. Bohužiaľ často máme stres v práci aj doma a nemáme sa kam ukryť. Nakladáme si čím ďalej, tým viac s pocitom, že robíme málo a vlastne si nič nezaslúžime. Otvorte sa novému vnímaniu a obmäkčite svoje srdce a pečeň. Pečeň pomôže, ak nebudeme žiť život vo večných sťažnostiach, kritike, zlobe a hneve. Skúste jeden deň prežiť tak, že budete na všetkom hľadať niečo pozitívne a na nič sa nebudete sťažovať. Precíťte, čo vám dá len jeden jediný deň obklopený krásou a prežitý v príjemnom tempe, pri ktorom si všímame aj tie najmenšie detaily krásy nášho bytia. Pečeň pomôže aj neha, zdieľanie radostí a starostí a detoxikácia nielen fyzická, ale aj myšlienková a emocionálna. Z prípravkov Energy je na pečeň výborný **Mycohepar**, **Chlorella** či **Revitae** - sú vhodné na jej detoxikáciu. Skúsiť môžete aj **Flavocel**, ktorý pomáha pri vyčerpaní, často súvisiacom s preťaženou pečeňou.

### SLEZINA-PANKREAS

Tieto dva orgány veľmi súvisia s myšlienkami a prístupom k nim. Možno aj práve preto ich čínska medicína vníma ako jeden orgán. Oslabená slezina môže poukazovať na držanie sa utkvých predstáv, ktoré nás už len zaťažujú a ničomu neslúžia. Slezinu oslabuje aj život v úlohe obete a boj s nutkavými myšlienkami, ktoré sú prevažne negatívne. Nebojujte s negatívnym myslením, uvedomte si ho, prijmite, pozorujte, pochopte a potom pustite. Nedávajte nutkavým myšlienkam toľko energie a tvorte vedome nové, pre vás prospešné a krásne. Pankreas súvisí so sladkosťou nášho života, s radosťou a súladom so samým sebou, ale aj s frustráciou, nadmierou zloby a odmietaním seba samého. Obom orgánom pomôže rozhodnúť, či nežijeme už len v zotrvačnosti, utkvlosti a strnulosti, a pustiť sa do niečoho nového, naplňujúceho. Osladzte si život príjemnými zážitkami, nepreťažujte sa ťažkými myšlienkami a dajte svojmu životu štavu a plnosť. Z prípravkov Energy dokáže pomôcť koncentrát **Gynex** či kapsuly **Mycopan**. Podporiť dráhu pankreasu a sleziny dokáže aj **Imunosan**, **Raw Ambrosia** či **Smilax officinalis**.

*Život naplnený pokojom a rovnováhou vám praje ONDŘEJ VESELÝ*

# Pomôžme školákovi lepšie sa sústrediť

Dnešné deti bývajú často „rozlietané“, mávajú problém sústrediť sa na učenie alebo štúdium. Môže za to nielen „rýchla doba“, ale aj veľa rôznych, nie práve optimálnych aktivít a záujmov. Ich pozornosť rozptyľujú mobily, smartfóny či sociálne siete. Zaberajú im voľný čas, ktorý by mohli stráviť zdraviu prospešnejšou činnosťou, pohybom a pobytom v prírode, športovaním, spoločenskými aktivitami a súťažami zlepšujúcimi pamäť, získavaním nových vedomostí. Aj prírodné doplnky Energy môžu pomôcť zlepšiť pozornosť a sústredenie zdravým a nenávykovým spôsobom.

Problém so sústredeními pozornosti, učením a získavaním nových vedomostí má často na svedomí nepravidelný režim dňa, rozptyľujúce virtuálne aktivity okrádajúce o čas, ktoré oslabujú mentálny výkon a rezervu mozgových neurónov. Súčasťou nezdravého štýlu školákov a najmä tínedžerov je nedostatok spánku a časté ponocovanie. Neraz je to aj zneužívanie návykových látok s obsahom kofeínu, stimulujúcich energetických nápojov, nikotínu, často aj alkoholu, ktoré môžu spôsobiť vznik závislosti, poškodzujú mozog, pečeň i srdce. Ak nie je organizmu umožnený pravidelný odpočinok, relax a výdatný zdravý spánok, nemôže sa dokonale zotaviť, zregenerovať všetky dôležité orgánové systémy. Vznikajúcu vyčerpanosť a únavu, ktorá sa časom stáva chronickou, sa potom snažia „kompenzovať“ zvyšovaním dávok stimulantov. Tie potom vedú k začarovanému bludnému kruhu (tzv. *circulus vitiosus*). Procesu učenia a sústredenia pozornosti tiež neprospieva nevhodné stravovanie kalorickými jedlami bohatými na cukor a tuk. Preto je dôležité mať zdravú stravu s dostatkem zeleniny, vlákniny, ovocia, prirodzených glycidov, vitamínov a minerálov. Ak je nadmerný kalorický príjem a prejedanie spojené s nedostatkom pohybu, vedie to navyše k obezite, neskôr až k metabolickému syndrómu. Naopak, pravidelný pohyb, najmä vonku v prírode, podporuje krvný obeh, rozširuje tepny, zlepšuje okysličenie nielen svalov, ale aj mozgu a všetkých dôležitých orgánov. Mozgové neuróny potom lepšie fungujú, zlepšiť sa sústredenie na učenie aj prácu.

**Podporiť krvný obeh, ktorý zabezpečuje výživu, okysličenie mozgu a sústredenie, zároveň zdravé trávenie a dobre fungujúci metabolizmus, pomáhajú aj prípravky Energy.** Účinkujú jemným a prirodzeným spôsobom, harmonizujú organizmus, navodzujú správne fyziologické funkcie, majú detoxikačné a regeneračné účinky. Harmonizovať krvný obeh a zároveň centrálny nervový systém pomáha bylinný koncentrát **Korolen**. Sústredenie a pamäť podporuje súčasné užívanie prípravku **Celitin**. Zlepšiť výkonnosť centrálného nervového systému, a tým aj pozornosť, veľmi dobre pomáha bylinný koncentrát **Stimara**, ktorý je optimálne užívať ráno a na obed. Súčasne podporuje psychiku, pomáha vyrovnávať poruchy nálady, je akýmsi harmonizérom, pretože pozdvihne depresívnu náladu a tú príliš hyperaktívnu upokojí. Zvyšuje odolnosť voči stresu, podporuje pamäť, sústredenie, ako aj funkcie zmyslových orgánov zraku a sluchu. Aby neuróny, prenos impulzov i metabolizmus správne fungovali, sú potrebné aj minerály. Optimálne v koloidnej, t.j. plne využiteľnej forme. Takýmto jedinečným prípravkom

je **Fytomineral**, ktorý obsahuje všetky dôležité prvky, vrátane stopových. S úspechom môžeme využiť aj **Relaxin**, najmä v prípadoch nevyrovnanej nálady a porúch spánku, vtedy sa užíva cca. hodinu pred spaním. Výborne pomáha aj pri vznikajúcej závislosti napríklad na kofeín, nikotín a pod., pritom je čisto prírodný a nenávykový. Podporné účinky majú aj ďalšie doplnky výživy, ako **Revitae**, **Vitamarin** a **Zelené potraviny – Spirulina Barley, Organic Maca, Acai, Sea Berry, Sacha Inchi** a ďalšie. Všetky obsahujú prírodné vitamíny, antioxidanty, minerály a nutričné látky výnimočnej kvality, podporujúce mozgovú činnosť a chrániace bunky pred poškodením.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



# Prejavy tela: Bakteriálne prerastenie v tenkom čreve

V našom tráviacom trakte prežíva veľké množstvo mikroorganizmov. Nazýva sa to črevná mikrobiota a v poslednom čase sa o nej čoraz viac hovorí a dáva sa do pozornosti. Mikroorganizmy, ktoré sú súčasťou nášho tráviaceho traktu majú nezastupiteľnú úlohu v udržiavaní zdravej bariéry medzi krvným riečiskom a črevom. Podporujú trávenie potravy a sú veľmi dôležité aj pre slizničnú imunitu. Je mnoho ochorení, ktoré majú pôvod práve v narušení funkcií tenkého čreva.

Za normálnych okolností sú baktérie v tráviacom trakte zastúpené nerovnomerne, či už v zmysle počtu alebo druhovej rôznorodosti. Odlišujú sa aj podľa toho, v akej časti sa nachádzajú. Iné zloženie je v ústnej dutine, iné v tenkom a iné v hrubom čreve. V samotnom hrubom čreve sa nachádza asi tisíckrát viac baktérií ako v tenkom čreve.

## ZDRAVÉ ČREVO JE ZÁKLAD

Bakteriálne prerastenie v tenkom čreve (angl. Small Intestinal Bacterial Overgrowth – SIBO) je termín, ktorý označuje stav, keď sa zloženie a počet baktérií v tenkom čreve podobá na črevnú mikrobiotu hrubého čreva. Avšak sliznica tenkého čreva nie je stavaná na takýto nápor mikroorganizmov a poškodzuje sa. Neoddeliteľnou podmienkou fyziologickej rovnováhy v tenkom čreve je neporušená slizničná imunita spolu s primeranou črevnou bariérou, správny pohyb čreva, ale aj dostatočná sekrécia žalúdka, funkčná ileocekálna chlopňa (oblasť prechodu medzi tenkým a hrubým črevom), tvorba kvalitnej pankreatickej šťavy a žlče a ich správne vylučovanie. Samozrejme existuje omnoho viac ochorení, ktoré môžu spôsobiť narušenie mikrobioty tenkého čreva, a teda SIBO.

V akútnom stave sa objavia veľmi typické prejavy, ako nafukovanie, zvýšená plynatosť, grganie, diskomfort až bolesť brucha, hnačky prípadne zápchy. Čím dlhšie problém trvá, dostáva sa do chronickej a spôsobuje rôzne ďalšie pridružené ťažkosti, ako napríklad únavu, podvýživu (vzhľadom na výživné látky), zníženú absorpciu vápnika, bielkovín, stukovatenie pečene, deficit vitamínov rozpustných v tukoch, osteopéniu, osteoporózu, anémiu.

Následne sa poškodzuje sliznica tenkého čreva, nastáva zníženie až strata kĺkov a objavuje sa porucha funkcie slizničnej bariéry. Preto sa baktérie dostávajú krvnou cestou do pečene a eventuálne ďalej do systému. Z toho vyplývajú neurologické ťažkosti a rôzne zápalové stavy či už priamo na úrovni tenkého čreva alebo aj inde v tele.

Diagnostika SIBO sa vykonáva rôznymi spôsobmi. Najpresnejší je test vzorky odobratej zo sliznice tenkého čreva, ktorý sa dá realizovať len počas gastroscopického vyšetrenia a patrí medzi

invazívne metódy. Ďalšia možnosť je dychový test, ktorý je neinvasívny a rýchly.

## SIBO A ČÍNSKA MEDICÍNA

Čínska medicína nepozná syndróm bakteriálneho prerastenia v tenkom čreve. Pozná však syndróm, ako je horúca alebo chladná vlhkosť v tenkom čreve, prípadne jedovatá vlhkosť v tenkom čreve. Názvoslovie je odlišné, ale problém je rovnaký. Čínska medicína však nezostáva pri pomenovaní syndrómu a úzko lokalizovanej liečbe, ale pátra, prečo k tomu došlo. Spôsobilá





problém vyslovene nevhodná strava, ktorá poškodila mikrobiotu v tenkom čreve? Alebo pečeň nedokáže tvoriť kvalitnú žlč, ktorá obsahuje všetky dôležité zložky, zvlášť žlčové kyseliny, následkom čoho sa potrava, aj kvalitná, nerozkladá správne a kvasí, zahŕňa? Alebo slezina, pankreas a žalúdok neplnia svoje funkcie tak, ako treba a potrava sa opäť nedostatočne rozkladá? Dokonca aj psychosomatika vie spôsobiť daný problém, najmä ak nevieme rozlíšiť, čo je pre mňa vhodné a prínosné a čo nie. Či si nepripúšťam cudzie problémy príliš k srdcu (ktoré je, mimochodom, párovým orgánom tenkého čreva) a zbytočne nad nimi nepremýšľam (slezina, ktorá tvorí hlien). Taktiež ak sa príliš zaoberám strachom o existenciu, zvlášť po finančnej stránke.

Ako sa SIBO lieči? Klasická aj čínska medicína sa zhodujú na výraznej zmene stravy. Hlavne na začiatku sa výrazne obmedzujú primárne sacharidy, pretože slúžia ako zdroj živín pre baktérie a poskytujú im energiu pre ich rast. Ide najmä o sacharidy s krátkym reťazcom, pretože po konzumácii ich rýchlo spracovávajú črevné baktérie už v tenkom čreve. Ide o tzv. FODMAP stravu. Panujú určité nezhody v tom, ktoré potraviny sú „povolené“, a to najmä z mliečnych produktov. Čínska medicína by ich v tomto prípade výrazne obmedzila a západná medicína odporúča bezlaktózové formy. Osobne sa prikláňam k čínskej medicíne. Rovnako sa odporúča znížiť príjem tukov. Ďalším krokom pri liečbe SIBO z pohľadu západnej medicíny sú antibiotiká. Ide

hlavne o nevstrebateľné antibiotikum s lokálnym črevným účinkom. Čínska medicína nastavuje liečbu podľa príčiny a zameriava sa aj na elimináciu zistených patogénov na úrovni tenkého čreva. Ale súčasne lieči aj „nadradený“ orgán, čiže pečeň, žlčník a/alebo slezinu, pankreas a žalúdok.

### PRÍPRAVKY ENERGY

Na samotné riešenie SIBO v tenkom čreve krásne zaberá kombinácia **Annona** a **Cytosan** alebo **Cytosan Inovum**. A to aspoň na 2 mesiace. Annona v tomto prípade zastupuje veľmi výkonné antibiotikum. Cytosan má taktiež protizápalový účinok, ale okrem toho pôsobí na kvasinky a dokáže dostať toxické látky von z tela. K tomu sa podľa potreby pridá **Regalen**, **Korolen** alebo **Stimaral**. Veľmi nápomocný je **Qi drink**, prípadne **Sea Berry powder**, a to vďaka ich účinku na odhlienie.

Určite neodporúčam probiotiká. Primárne totiž slúžia na osídlenie hrubého čreva. Vhodné sú až po ukončení antibiotickej liečby (či už chemickej alebo prírodnej), a teda po odznení prejavov.

Na regeneráciu sliznice tenkého čreva, a teda aj obnovenie črevnej bariéry je ideálny **Mycopulm** alebo **Imunosan**.

V prípade, že sa problém potvrdil aj na úrovni kvality žlče, čo je naozaj časté, je výborný **Mycohepar**. V prípade, že sa v tele objavujú a potvrdzujú zápaly ako následok intoxikácie, môžete použiť skvelý **Mycopan** a samozrejme **Drags Imun**. V každej fáze ochorenia a následnej regenerácie je viac ako vhodný **Fytomineral** v kombinácii s **Vitaflorinom** alebo **Ambrosiou**. Treba predsa dodať telu chýbajúce výživné látky.

Je skvelé, že máme k dispozícii veľa možností, ako si pomôcť aj pri tomto veľmi nepríjemnom probléme. No najlepšia je prevencia. Preto odporúčam starať sa o svoje črevá, nielen o tenké, ale aj o hrubé črevo. Mať vyváženú a pravidelnú stravu a aspoň dvakrát ročne si urobiť cieľenú očistu a následnú regeneráciu celej črevnej mikrobioty. Ideálne je predtým absolvovať cieľenú diagnostiku, vďaka ktorej získate informácie o fungovaní organizmu a odporúčania na jeho posilnenie.

S úctou

ZUZANA KRAJČIKOVÁ-MIKULOVÁ

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

*P.S.: Vyšetrenie, či sa vás týka problém so SIBO, môžete absolvovať už aj u nás v Centre Gara.*



# Okienko k Duši

## ĽUDSKÝ ŠTÍT

Každý z nás má občas chuť ukryť sa pred svetom alebo minimálne pred konkrétnymi ľuďmi. Je to v poriadku, ak sa pravidelne neukrývame za vlastnoručne vytvorenú masku či dokonca za druhého človeka. Je to však veľmi únavné, frustrujúce, nikdy sa to nekončí dobre a je len otázkou času, kedy sa chtiac či nechtiac ukáže podstata každého. Vtedy sa prejaví to najprirodzenejšie Ja, nech je akékoľvek.

Ak sa to stane, často je celé okolie je v šoku, pretože človeka nespoznáva. A čo nasleduje? Častokrát na neho zanevrú, dokonca ho vylúčia z úzkeho okruhu ľudí, v najhoršom prípade zo spoločnosti. Je odsúdený, posudzovaný, rozoberaný z každej strany.

Prečo sa niečo také deje? Pretože nie sme úprimní k sebe a ani k okoliu. Blokujeme svoju autentickosť namiesto toho, aby sme ju rozvíjali. Práve neúprimnosť vedie k vytváraniu rôznych masiek, za ktorými je potlačené prirodzené Ja. Maska nás nabáda pozerat sa viac okolo seba ako na a do seba. Vedie nás k posudzovaniu druhých, k ich porovnávaniam s nejakým

štandardom, ktorý nastavila spoločnosť. Vedie nás k mudrovaniu ohľadom života tých druhých, niekedy až k vynucovaniu spôsobu života a dokonca až k manipulácii. Prečo? Pretože je to jediný spôsob, ako aspoň z diaľky žiť život, po ktorom túžim – žiť ho cez druhého človeka. Pritom si neuvedomujeme zásadnú vec. Osoba, cez ktorú žijem, sa stáva mojím ľudským štítom a súčasne sa obaja stávame otrokom mojej túžby po živí a neschopnosti či strachu odžiť si to sám. Šialené, však? V našej spoločnosti je to, bohužiaľ, veľmi časté a deje sa to už niekoľko generácií.

### JA A MÔJ ZÁSTUPCA

Všetko sa začína veľmi pomaly, nenápadne, ale vždy v momente, keď nepoviem, čo chcem alebo nechcem, čo sa mi páči alebo nie, čo mi chýba a prekáža. Vždy, keď nepomenujem svoj pocit, emóciu alebo názor taký, aký je. Keď neurobím rozhodnutie podľa mojich nastavení a zámerov. Vtedy vytváram o sebe úplne iný obraz, aký namaľovala moja Duša. Vtedy sa stávam niekým iným, imaginárnym. A vtedy potrebujem zástupcu, ktorý by v realite konal tak, ako potrebujem Ja. Začnem sa ukrývať ešte

viac, až prídem do momentu, keď sa sama sebe stratím. Mnou vybraný „zástupca“ je mojím ľudským štítom a vždy, keď vznikne nepríjemná situácia, môžem povedať, že to nie ja, ale on. Ako to len mohol urobiť? Tvárim sa pohoršene a s istou dávkou sebauspokojenia sa pohoršujem a rozoberám všetky možné príčiny jeho konania. A samozrejme kritizujem, až napokon usúdím, že ja by som to urobila inak a určite lepšie. Aké jednoduché! Stačí, aby sa ľudia okolo mňa a hlavne ten, cez ktorého žijem, riadili mojimi názormi a odporúčaniami. Hneď by bol svet krajší. Ale či svet by bol krajší? Pravda je taká, že nikoho. Nie v tejto konštelácii.

Svet totiž skrášnie len mojím pričinením. Keď prekročím komfortnú zónu bezpečného komandovania spoza chrbta. Keď ukážem svoju pravú tvár. Keď z plných pľúc poviem, čo cítim. Keď si vyhrniem rukávy a začnem usilovne pracovať na dosiahnutí mojich cieľov a vízií. Keď sa síce unavená, ale šťastná pozriem na svoje výsledky. Či už to bude v oblasti vzťahovej alebo pracovnej. Jednoducho si začnem vychutnávať zhmotnenie túžby, nech je akákoľvek.

### ZABUDNIME NA RODINNÉ RECEPTY

Áno, viem, tvoriť si vlastný svet a žiť svoj život bez ukrývania sa je náročné. Ak sa pre to rozhodneme, budeme musieť prekonať množstvo prekážok. Najviac bolia tie, ktoré sme si vytvorili sami alebo naši najbližší. Keď budeme musieť čeliť presvedčeniam okolia, že to sa predsa nedá, to nie je možné - z rôznych dôvodov. Ak sa necháme presvedčiť, že na to nemáme alebo ešte horšie, že si to nezaslúžime. Od mala počúvame o obmedzeniach, ktoré musíme prijať za svoje. „To nesmieš, to sa nepatrí, to si nezaslúžiš, to je len pre vyvolených, tomu nemôžeš rozumieť, na to si ešte malý, škaredý či príliš pekný....“ Vyberte si. Zamyslime sa, na základe čoho prichádzajú obmedzenia. Len

na základe opakujúcich sa situácií, v ktorých niekto pred nami zlyhal. Vďaka tomu vznikne presvedčenie, že na to nemáme a nikdy to nedokážeme. Toto presvedčenie sa následne posúva v rodine po generáciách ako recept na bábovku. A keďže je to zažitá skúsenosť, obalená v príslušnej emócií, musí to byť predsa pravda! Tak načo plytvať energiou na niečo, čo je odsúdené na neúspech?

Ale čo ak máme všetko potrebné na to, aby sme to zvládli? Čo ak sme to práve my, komu sa to podarí a prelomíme rodinné „preklatie“? Viete, ako sa dá na to prísť? Jednoducho to skúsime, resp. urobíme všetko pre to, aby sme to dosiahli. Až vtedy to bude mať zmysel.

Určite ste zažili situáciu, keď ste sa zobudili a hneď od rána ste mali zlú náladu. Celý deň bol akosi náročnejší a veľa vecí sa nedarilo tak ako obvykle. Alebo presne naopak, od rána ste skvelo naladení alebo naladené a vôbec nepochybujete, že všetko, čoho sa chytíte, úspešne zvládnete. Ústrednou postavou ste stále vy. Buď veríme, vieme, že to zvládneme a podarí sa to, alebo tomu neveríme. Tak či onak, vždy sa to splní. Otázka znie, čo sa nám viac páči.

Prvým krokom, ako vystúpiť z tieňa toho druhého a začať si tvoriť svoj život podľa seba a vlastnými rukami, je správne sa naladiť. Veriť, že stojí za to byť náročný alebo náročná na seba, otvoriť sa svetu a začať úprimne rozprávať o sebe, svojich cieľoch, svojom chcení či nechcení. Vystúpiť z tieňa vlastného ľudského štítu. Vyjsť z komfortnej zóny a dovoliť sebe a svojmu okoliu, aby nás videli presne takých, akí sme. Ide o našu originalitu. Iba tak obohatíme svet a nájdeme cestu k sebe. A o tom má byť život.

*S prianím ukázať svoju autentickosť za každých okolností a s úctou k tvoreniu vlastného života, ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ*  
www.centrumgara.sk

### LIMITOVANÁ PONUKA

# NECH NÁM RELAXUJE TELO AJ DUŠA

Vytvorené ľuďmi v Energy  
pre najväzácnejších zákazníkov.

#### BALÍČEK PRÍPRAVKOV

Protišmyková Jogamatka (korok)

Jogamatka + aromaterapeutický sprej  
podľa výberu (Spiron, Zen, Three Kings)

#### ČLEN ENERGY

39,90 €

47,90 €

Akcia platí len pre členov Klubu Energy do vypredania zásob.  
Uvedený tovar si môžete zakúpiť len v Kluboch Energy a vo vybraných  
Konzultačných centrách (informujte sa telefonicky).



# Baza by mala byť súčasťou každej záhrady

„Všetky veci v prírode pôsobia ticho. Vznikajú a nič nevlastnia. Plnia svoju úlohu a nič nepožadujú. Všetky veci konajú svoje dielo. Keď dosiahnu rozkvet, vracajú sa k svojmu pôvodu. Je to naplnenie osudu, večný zákon. A poznať zákon je múdrosť.“

LAO-C'

Hľadám tieň, potreba byť chvíľu sama ma vyháňa spod preplnenej tribúny plnej ľudí a najrôznejších vzruchov. Hľadám miestečko, odkiaľ budem vidieť štadión a nachádzam ho v podobe krika menom baza čierna (*Sambucus nigra*). Poteším sa, prichádzam k nej a sadám si do jej tieňa. Cítim sa v jej poli veľmi príjemne, známo. Dovoľuje mi napojiť sa na ňu. Komunikujeme. Je to podobné, ako keď si s nejakým človekom rozumiete aj bez slov. Teší ma študovať a skúmať, pozeráť sa z rôznych uhlov na to, čo ma zaujme. Prepájať zistenia, aplikovať ich v živote a informácie odovzdať ďalej. Dovoľte mi podeliť sa s vami o časť mojich poznatkov o baze čiernej.

Baza čierna sprevádza ľudstvo po dlhú dobu. Najstaršie dôkazy jej existencie sú z medziladovcového obdobia. Morfológické znaky a biologické vlastnosti dokazujú, že ide o starý druh, ktorý v ľadových dobách ustúpil na juh a po ich uplynutí sa vrátil do našich oblastí. Podľa záznamov z 5. storočia p. n. l. je baza prostriedkom na liečenie mnohých ochorení, pričom už vtedy sa využívali všetky časti rastliny v čerstvom i sušenom stave.

## OCHRANA A SYMBOL RADOSTI

Latinské rodové meno „*sambucus*“ pochádza z gréckeho „*sambucu*“, čo znamená „hudobný nástroj“. Z bazy sa vyrábali a vyrábajú píšťalky. Anglický názov „elder“ je odvodený od anglosaského slova „*aeld*“ a znamená „ohň“. Duté vetvičky bazy sa kedysi používali na rozduchavanie ohňa. Nemci nazývajú bazu „*Holunder*“, je to z germánskej mytológie podľa víly, ktorá sa volala Holda. Traduje sa, že bývala v bazovom kriku spolu s elfami a škriatkami, ktorých bola kráľovnou. Mala dvojité tvár - tvár peknej a dobrej ženy, ale tiež škaredej a zlej čarodejnice. Baza má v tradíciách našich predkov pozitívnu aj negatívnu tvár. Spozornejme, aj toto nám ukazuje, že každý máme v sebe obe polarity a nastane čas a priestor, aby sme to počas sebapoznania uvideli, uznali a prijali.

Z bazového dreva bol údajne zhotovený Ježišov kríž. Sedliaci pribíjali bazové vetvy v tvare kríža na vráta chlieva. Verili v ich čarovnú moc ochrániť dobytok. Záhradkári hovoria, že bazovú vetvičku stačí zapichnúť do krtinca a jej zázračná moc vyženie krtka. Ak sú počas leta kvety čiernej bazy jemné, je

to predzvestou suchého roka. Ak sú naopak mohutné, je to predzvestou dobrej úrody.

Bazová vetvička uložená vedľa vankúša vraj prináša pokojný spánok. Tam, kde rastie ker bazy čiernej vraj blesk nikdy neudrie. Baza na pozemku ho chráni pred zlými silami aj s jeho obyvateľmi. Keď vetvičkami bazy vytýčime hranice nášho pozemku, robia pozemok nedotknuteľným a vytvárajú jeho pomyselnú energetickú ochrannú hranicu. Na Sicílii sa verilo, že bazová vetvička zabije hada a odhalí zlodēja. Počas slávností svätej Rozálie v Palerme bolo zvykom, že chlapci z ľudu používali veľké množstvo vetvičiek tak, že si ich priviazali okolo hlavy a pása na znamenie radosti a víťazstva. Dodnes sa tak vždy pred touto slávnosťou zdobí mesto. Ľudová tradícia vraví, že nie je vhodné robiť z bazového dreva dosky na podlahu, nábytok a najmä detské postieľky.

## MNOHORAKÉ VYUŽITIE

V ľudovom liečiteľstve sa čierna baza považovala za všeliek. Aj teraz má v ňom nezastupiteľné miesto. Z výhonkov sa pripravuje odvar, ktorý lieči neuralgie a zápaly. Listy sa používajú na kožné problémy. Čerstvé alebo sušené sa pridávajú do masti, ktorá sa používa na liečbu pomliaždenín, rezných rán a výronov. Na hemoroidy sa odporúča uvariť listy v ľanovom oleji. Čaj z nich má diuretické účinky, ich šťava lieči podráždené oči.

Z kvetov bazy sa pripravuje čistiaci čaj alebo rôzne nápoje. Používajú sa na prípravu vody vo forme pleťového tonika, ktoré má sťahujúce účinky. Vylúhovaním sušených kvetov (lúhovanie trvá jednu hodinu) sa pripravuje nálev s blahodarnými účinkami na podráždenú pokožku. Krém zo sušených kvetov je vhodný na všetky typy pleti, zvláčňuje pokožku, vyhladzuje vrásky a potláča pehy. Upokojuje pleť po spálení slnkom.

Čaj z kvetov pomáha znížiť telesnú teplotu, je vhodný v období chrípky a prechladnutia. Pôsobí pri sennej nádche, zápale priehradiek a prínosových dutín. Lieči čiastočnú hluchotu a zápal uší. Plody sú vhodné na sirup, na liečbu zápalu priehradiek a pľúc. Môžeme z nich pripravovať čaj, víno aj zaváraniny.

Kôra sa používa ako prostriedok na vyvolanie zvracania. Podávala sa na vyvolanie pôrodu. Čerstvá kôra sa prikladá na oči a lieči zelený očný zákal. Je vhodná proti bolestiam hlavy. Používa sa pri problémoch s obličkami, ale aj pri ochoreniach srdca. Koreň, rozdrvený a uvarený je vynikajúci vo forme odvaru alebo zábalu proti poruchám metabolizmu a pri dne. Dreň sa mieša s múkou a medom a používa sa na zmiernenie bolesti vyklbenej končatiny.

## VYUŽITIE V SÚČASNOSTI

Extrakt z bazy čiernej obsahuje organické kyseliny, cukry a vo vysokom množstve sú tu prítomné aj antokyány. Štúdie potvrdzujú prítomnosť polyfenolických zlúčenín. Kôra rastliny obsahuje éterický olej, fytosterín, kyselinu valérovú, cholin, triesloviny, živice. Najvyšší počet liečivých esencií sa nachádza v kvetoch. Baza čierna obsahuje viaceré skupiny flavonoidov (rutín, hyperozid, kvercetin, izokvercetin, astragalín). Je preukázané, že tieto biologicky aktívne látky majú protizápalový, antibakteriálny, protirakovinový účinok, posilňujú imunitný systém a upravujú hladinu cholesterolu. Okrem antioxidantného potvrdzujú štúdie aj analgetický efekt. Antimikrobiálne a antivírusové vlastnosti sú potvrdené napríklad pri *Streptococcus pyogenes*, *Branhamella catarrhalis* a pri ľudských koronavírusoch.

Extrakt kvetov bazy čiernej obsahujú bioaktívne zlúčeniny schopné modulovať metabolizmus glukózy a lipidov. Využíva sa to napríklad v prevencii a liečbe cukrovky. Plody bazy priaznivo

ovplyvňujú liečbu diabetickej osteoporózy, polyfenolové extrakty zlepšujú minerálnu hustotu kostí a znižujú množstvo telesného tuku. Štúdie ukázali pozitívny vplyv extraktov z plodov bazy čiernej v kombinácii s nanočasticami striebra. Znižujú zápalové procesy a hladiny cytokínov. Bolo preukázané aj ich možné použitie pri liečbe psoriázy. Vďaka svojej vysokej antioxidantnej aktivite extrakt z bazy čiernej znižuje hladinu oxidačného stresu, zlepšuje fungovanie vaskulárneho systému a metabolizmus kostrového svalstva.

## POZOR – BAZU TREBA POVARIŤ

Toxickou časťou rastliny sú kôra, listy a najmä nezrelé plody. Spôsobuje to sambunigrín, horčiny a triesloviny. Sambunigrín je glykozidicky viazaný kyanovodík. Otrava sambunigrínom nastáva po konzumácii veľkého množstva čerstvých plodov alebo vypití šťavy z neprevarených bobúľ. Pre miernu toxicitu nejeme plody bazy surové, ale jedlé sú až po prejdení varom. Príznaky otravy sa prejavujú ako zvracanie, nevoľnosť a hnačky. Z bielych až bieložltých kvetov sa vyrába známy bazový sirup, víno, bazové želé, džem či bazová malinovka. Kvetý môžeme aj vyprážať. Veľmi často sa sušia do čajových zmesí.

Homeopatikum *Sambucus nigra* je vhodné pri problémoch s dýchacími cestami. Ide najmä o suchý, dusivý kašeľ, ktorý môže byť sprevádzaný silným potením. Kašeľ prichádza okolo polnoci, zlepši sa sedením a pohybom, môže ho sprevádzať modrastá tvár. Človek je mrzutý a v tomto stave sa ľahko vystraší. Homeopatikum je vhodné aj pri suchej nádche u dojčiat, t.j. dieťatko pri papaní púšťa bradavku, pretože má upchatý nos a nemôže dýchať, bez soplíka.

## SÚČASŤ ČÍNSKEJ MEDICÍNY

V čínskej medicíne sa používajú kvety a plody. Baza pôsobí ako ochrana pred vniknutím vonkajšieho patogénu. Je schopná vypudiť tzv. veternú horúčosť. Chuť bazy je kyslá, horká a povaha chladná. Tropizmus má k orgánom pľúca, pečene, močový mechúr.

Bazu by mali iba opatrne užívať ľudia s prázdnotou jangu, výraznejšou prázdnotou čchi a staršie osoby. Vylučuje toxicitu, urýchľuje výsev na koži. Kyslá chuť vysušuje, horká vedie k vylúčeniu toxicity. Kvetý bazy čiernej sa používajú pri edémových červených vyrážkach. Môžu sa použiť aj pri stúpajúcom jangu pečene, tvorbe pľúcnych abscesov. Schopnosť pôsobiť na zníženie stúpajúceho jangu pečene sa využíva napríklad pri liečbe bolesti hlavy. Rovnako je výborná pri ochoreniach žalúdka, ak ho spôsobuje útočiaca pečeň. Kvetý a tiež aj plody bazy čiernej sa používajú pri liečbe horúčky a kašľa, červeného, opuchnutého a bolestivého hrdla. Baza čierna ako kvetová esencia nám pomáha nájsť si svoje miesto. Pomáha nám objaviť domov vo svojom vnútri. Byť sám sebou a objaviť svoj potenciál. Uvedomiť si svoje miesto v rodine, škole, práci, spoločnosti a v systéme.

Extrakt z bazy čiernej nájdeme aj v prípravkoch Energy. Nájdeme ju v **Renole** a je zložkou prípravku **Oftussin**, keďže obsahuje fytoncidne látky, ktoré účinne bojujú proti baktériám. Pôsobí protizápalovo, močopudne a podporuje potenie. Baza čierna je významnou súčasťou našej prírody. Kríky bazy sú pomerne veľké a rozkladajú sa do šírky. Vhodné pre ne je slnečné miesto, prípadne polotieň. Baza je nenáročná a mrazuvzdorná. Mne osobne sa nedá urobiť iné, iba zázračne nájsť pre ňu miesto v našej záhrade.

*S láskou Ing. DANA HÜBSCHOVÁ*  
[www.centrumgara.sk](http://www.centrumgara.sk), [www.knihavita.sk](http://www.knihavita.sk)



# VÝHODNÁ PONUKA POČAS CELÉHO LETA! PROBIOVET A EPIVET V DVOJITOM BALENÍ

## PROBIOVET

SILNÁ IMUNITA A DOBRÉ TRÁVENIE

Členská cena balíčka: 18,40 €

18 bodov, ušetríte 4,60 €

## EPIVET

ZDRAVÁ KOŽA BEZ ZÁPALU  
A SRŠŤ BEZ PARAZITOV

Členská cena balíčka: 13,60 €

13 bodov, ušetríte 3,40 €



Akcia je určená iba pre členov Energy.

Platnosť od 1. júla do 31. augusta 2024 alebo do vypredania zásob.

# Energy a ochorenia zvierat (15)

## CESTOVNÁ LEKÁRNIČKA PRE DOMÁCICH MILÁČIKOV

Letné dni sú úžasne dlhé a večery aj noci teplé, láka nás vyraziť diaľkam v ústrety. Ak máme psa, berieme ho väčšinou so sebou. Aby tento spoločne strávený čas bol pohodový a nič nepríjemné nás neprekvapilo, oplatí sa nachystať si na leto malú príručnú lekárničku.

### VYRÁŽAME AUTOM

Ak mierite so psom (alebo mačkou) na dovolenku autom, je dobré zamyslieť sa nad tým, ako zvieratko znáša jazdu. Pri jeho nervozite alebo nedostatku skúseností s dlhšími trasami pomôže **Etovet**, na kinetózu **Cannabivet**. Výhodné je robiť časté prestávky na venčenie. Pozor aj na prehriatie a dehydratáciu – vezmite si so sebou vždy dostatok vody aj pre psíka. Môžete do nej pridať **Fytovet**, koloidný roztok minerálov, ktorý zvieratko osvieži a pomôže mu lepšie zvládať horúce letné počasie a prípadnú nevoľnosť. Ak váš domáci miláčik nevláda jazdu autom a nechali ste ho u priateľov alebo v psom hoteli, alebo je to mačička, ku ktorej bude chodiť suseda, **Etovet** bude nápomocný aj v týchto prípadoch – zvieratko bude lepšie znášať zmenu prostredia aj podmienok. Kvapky však nezabudnite nasadiť s dostatočným predstihom, obyčajne stačí 5–7 dní.

### S BATO HOM NA CHRBTĚ

Majitelia aktívnych psov a milovníci turistiky dávajú prednosť chôdzi po svojich. V závislosti na dĺžke trasy zbaľte dostatok maškrtiek a odmiem. Ak plánujete dlhšie túry, kondíciu svojho psa a zároveň aj regeneráciu po záťaži podporíte **Kingvetom**. Do batôžka sa vojde aj **Fytovet** a **krém Artrin** (bude vhodný pre vás oboch, keď sa začne ozývať telo). Nepostrádateľným partákom pri turistike je však **Imunovet**. Je vhodný na poštípanie hmyzom, drobné poranenia od vetvičiek, kameňov alebo na ošetrovanie zatrhnutého pazúra. Pretože väčšina psov nenosí topánky, ich tlapky trpia dlhou chôdzou po spevnených cestách. Pred výletom preto natrieme prstové vankúšiky našou novinkou, masťou **Vetbalm**, a tým ich zvláčnime a ochránime pred vysušením a praskaním. Ak už poranenie tlapiek nastane, prvú pomoc poskytnite **Imunovet** a následnú regeneráciu a obnovenie rohoviny vankúšikov zaistí **Skelevet**. Ten je vhodný pri turistike ako výživa pre zaťažované kĺby a niektorí psi dokonca prehltajú kapsuly s chuťou ako maškrtky.

### RELAX PRI VODE

Kto dáva prednosť vodným radovánkam, príde si v lete na svoje. Kúpanie v rieke, aparty vo vode alebo leňošenie pri rybníku miluje väčšina psov. Pozor však na zaparenie a tzv. hotspoty – mokvavé zápalové kožné ložiská, najčastejšie na lícach, pod ušami alebo na krku, ktoré sa rýchlo rozširujú a hlavne svrbia a bolia. Vznikajú často po kúpaní v prírodných tokoch nedostatočným preschnutím kože, najmä u psov s dlhou hustou srstou. Čiastočne sa dajú psy ochrániť tým, že ich po kúpaní vezmeme ešte na prechádzku, aby sa prebehli – pohyb podporí rovnomernejšie preschnutie zvonka aj zvnútra. Prvá pomoc, ak sa objaví hotspot, je ostrihať či oholiť srst, umyť postihnuté miesto napríklad **mydlom Drags Immun** alebo **Cytosan** a naniesť riedený **Imunovet**. Ten odporúčame pri zápaloch kože podávať dlhodobejšie vnútorne, spoločne s **Renovetom**.



### ZÁKERNÝ HMYZ A AKO NAŇ

Keďže pri vode a v lese sa to len tak hemží komármi, kliešťami a hmyzom vôbec, nezabudnite pred odchodom ošetriť psíka repelentom **Tickvet**. Najlepšie je však začať s pravidelnou aplikáciou **Tickvetu** už na začiatku sezóny. Ak už zvieratko poštipie hmyz alebo psík pri love osy alebo dostane pri prišľapnutí včely žihadlo, úľavu prináša lokálne aplikovaný **Audivet** alebo **Imunovet**. Pri obave z infekcie či prenose choroby z kliešťa podávajte **Imunovet** vnútorne a dlhodobo.

### NEŽIADÚCE MAŠKRTE NIE

Keď sa vrátíme z potuliek, ľahší o pár kíl a starostí, ale zato bohatší o zážitky, fotky a skúsenosti, zídeme sa s priateľmi a pri niečom dobrom, napríklad pri grilovaní, si rozprávame, čo sme zažili. Aj tu číhajú na našich štvornohých priateľov mnohé úskalí. Tento krát v podobe kúska marinovaného steaku či klobásy, ktorý spadol na zem, alebo voňavých kostí, odhodnených do dostupného koša. Pre tieto prípady je tu **Cytovet**, **Regavet** a **Probiovet**.

V žiadnom prípade vás, milí čitatelia, nechcem týmto článkom strašiť. Ale poznáte to: kto je pripravený, nie je ohrozený. A tak vám prajem krásne leto, pohodové a pomaly plynúce, pokiaľ možno bez nehôd. A keď už nejaká nastane, nech ju zvládnete sami, bez veterinárnej pohotovosti.

MVDr. MILENA MARTINCOVÁ

(Koniec seriálu)

# Ochladíme sa citrusmi

Mnohí máme citrusy spojené skôr so zimným obdobím, keď sme od Mikuláša alebo Dedu Mráza dostávali kubánske pomaranče a neskôr aj mandarínky. Tradičiou je aj citrón do horúceho čaju s medom proti nachladnutiu. Áno, sezóna zberu citrusov je väčšinou od našej jesene do jari, no ja si myslím, že najlepší čas na osviežujúce a chladivé citrusy je práve teraz, v lete!

## ČO SÚ ZAČ?

Slovom „citrus“ sa označuje rod rastlín z čeľade rutovité. Sú to väčšinou stálezelené kry a stromy s kožovitými listami a kvetmi, ktoré výrazne voňajú. Ich domovom je tropické a subtropické pásmo, pochádzajú z juhovýchodnej Ázie a Austrálie. Citróny a horké pomaranče zaznamenávame už v období antiky, najmä vďaka vojnovým výpravám Alexandra Veľkého. Pestovanie citrusov vo veľkom sa začalo až v 15. a 16. storočí, do Ameriky sa dostali so španielskymi kolonizátormi. Ich plody sa používajú nielen ako zdravé ovocie na priamu konzumáciu, v gastronómii pre svoju chuť a vôňu a želírovacie schopnosti, ale ich esenciálne oleje sú veľmi dôležité vo farmakológii, aromaterapii, parfumerstve a kozmetike. Poznáte predsa bergamot či neroli, všakže? Veľmi sa cení aj tvrdé drevo citrusov.

## PREČO ICH JEŠŤ

Citrusy obsahujú samozrejme veľké množstvo vitamínu C, ďalej E a vitamíny z radu B, z minerálov najmä draslík, vápnik a horčík, fosfor či železo. Nájdeme v nich zdraviu prospešné látky ako flavonoidy a karotenoidy, ktoré pomáhajú znižovať škodlivý cholesterol a podľa mnohých štúdií pôsobia preventívne na mnohé neurodegeneratívne choroby. Majú minimum kalórií a takmer žiadne tuky, naopak ich z veľkej časti tvorí voda a vlákniny, ktoré pôsobia na naše črevá ako kefa. Ich konzumovanie zlepšuje metabolizmus a spaľovanie tukov. Letným diétam zdar!

## DRUHÝ CITRUSOV

- » **Cedrát** je jedna z pôvodných odrôd citrusov. Má vráskavé plody žltej až oranžovej farby. Väčšinu plodu tvorí kôra, ktorá sa spracováva pre obsah aromatických silíc.
- » **Mandarínka** pochádza z Číny a do Európy sa dostala až v 19. storočí. Iste poznáte jej varianty ako klementínky, tangerinky alebo mandory.
- » **Pomelo** patrí medzi citrusových obrov. Strom dorastá až do výšky 15 metrov a plody môžu mať hmotnosť až 5 kg. Jeho chuť je sladkokyslá až horká, pripomína niečo medzi pomarančom a grepom. Je vhodné ako osviežujúca ovocná desiata, do šalátov, džusov, kôra sa môže kandizovať.

- » **Citrón** rastie na citrónovníku (*Citrus limon*), ktorého kvety a listy úžasne voňajú. V kuchyni je naozaj nezastupiteľnou súčasťou mnohých sladkých a slaných pokrmov a nápojov.
- » **Limeta** má kyslejšiu chuť než citrón, s trochou trpkosti. Využíva sa aj jej kôra – do tradičných pokrmov mexickej, karibskej alebo indickej kuchyne. Ale najmä ju poznáme z miešaných drinkov. Čím by inak bolo mojito, že?
- » **Pomaranč** pochádza z Číny a ide o kríženca mandarínky a šedoku. Konzumovanie už 200 g dužiny pokryje dennú spotrebu vitamínu C. Z horkého pomaranča sa získava neroli, parnou destiláciou z jeho kvetov.
- » **Grapefruit/grep** obsahuje horčiny, ktoré pôsobia pozitívne na tráviaci trakt. Konzumuje sa samý, pridáva sa do šalátov, nápojov s inými citrusmi, ladí s rybami.
- » **Bergamot** poznáte možno viac z parfumov, ktorým dodáva sladkosť a citrusovú sviežosť. Alebo ako zložku slávneho anglického čaju Earl Grey. V surovom stave sa nedá jesť, ale po mnohohodinovom varení je vraj z neho veľká lahôdka.
- » **Komquat/Kumkvát** má malé oranžové plody oválneho tvaru považované za vitamínové bomby. Obsahujú aj dosť draslíka, sodíka a vápnika. Ich chuť sa viac rozvinie, ak ich pred konzumáciou pováľame v dlaniach.

## NA ČO SI DAŤ POZOR

Vysoký obsah kyselín v citrusoch môže mať nepriaznivý vplyv na zubnú sklovinu. Citliví jedinci môžu trpieť alergickou reakciou, ktorá sa prejavuje najmä vyrážkou alebo podráždením žalúdka. Pozor na chemické ošetrenie šupky plodov! Treba ich umyť teplou vodou, aj keď ich chcete následne ošúpať. Vhodnosť konzumovania v kombinácii s niektorými liekmi treba konzultovať.

## MÔJ POHĽAD

Citrusy milujem! V jedle, parfumoch aj v kozmetike. Jasnými favoritmi v kuchyni sú citrón a limetka. Aj pár kvapiek citrónu dodá jedlu sviežosť a šmrnc. Skúste ho kvapnúť napríklad na šampiňóny a dať ich na gril. Uvidíte ten rozdiel! Na priamu konzumáciu a v drinkoch mi chutí grapefruit pre jeho ľahko horkú osviežujúcu chuť.

*Citrusové voňavé a osviežujúce prázdniny vám praje  
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*







## PALACINKY SUZETTE

100 g hladkej múky, štipka soli, 1 lyžica trstinového cukru, 2 vajcia, 300 g mlieka, 1 lyžica repkového oleja do cesta a ďalšia na vyprážanie palacínok, 100 g masla, 100 g trstinového cukru, 150 ml šťavy z pomaranča, 2 lyžičky struhanej pomarančovej kôry, 1 lyžička citrónovej kôry, 3 lyžice koňaku Grand Marnier

Múku preosejeme do misy, pridáme soľ a cukor. Uprostred urobíme dierku a vyklopíme do nej vajcia, pridáme lyžicu oleja a 2 lyžice mlieka. Vypracujeme a pomaly postupne prilievame mlieko. Výsledná konzistencia by mala byť hladká ako smotana. Na panvici vymastenej olejom postupne vyrobíme z cesta palacinky. A teraz pomarančový karamel! Na panvici rozpustíme maslo a pridáme cukor. Akonáhle sa cukor začne rozpúšťať, zosilníme plameň a pokračujeme asi 4 minúty, kým zmes nezačne bublať a hnednúť. Ku koncu premiešame, vlejeme pomarančovú šťavu, kôru z pomaranča a citróna a necháme ešte 3 minúty bublať a hustnúť. Opatrne pridáme alkohol. Znížime plameň a pomocou vidličky vkladáme do karamelu palacinky, takpovediac ich v ňom vykúpeme. Zložíme ich na tanieri na štvrtiny a podávame.

## CITRÓNOVÉ ŠAMPIŇÓNY

250 g šampiňónov, 1 citrón, 2 lyžice masla, soľ, korenie

Šampiňóny očistíme a nakrájame na štvrtinky. Na panvici rozohrejeme maslo a orestujeme ich na ňom. V závere kvapneme na huby citrónovú šťavu, dochutíme soľou a čerstvo mletým čiernym korením. Podávame ako prílohu. Ak ich chceme použiť s cestovinami ako hlavný chod, stačí v závere pridať smotanu na šľahanie, ľahko prevariť a na tanieri posypať parmezánom.



## ŠALÁT Z ČERVEJ KAPUSTY S POMARANČOM A GRILOVANÝM KURACÍM MÄSOM

500 g kuracích prs, grilovacie korenie, menšia hlávka červenej kapusty, 1 červená cibula, 1 avokádo, 1 šalátová uhorka, 4 pomaranče, 2 citróny, 2 strúčiky cesnaku, zväzok čerstvého koriandra, 50 ml olivového oleja, 1 lyžička chilli omáčky, 3 lyžice vínneho octu, 1 lyžička trstinového cukru, 1 štipka soli, 1 štipka čierneho korenia

Kuracie prsia potrieme olejom, okoreníme podľa chuti a necháme marinovať. Kapustu nakrájame na tenké prúžky, cibuľu na polmesiačky a dáme do veľkej šalátovej misy. Pridáme tri pomaranče – olúpané, rozdelené na dieliky a nakrájané na menšie kúsky. K tomu ešte avokádo a uhorku na kocky. V menšej miske zmiešame nadrobno nasekaný cesnak a koriander, pridáme šťavu z 1 pomaranča a 2 citrónov, chilli omáčku, olivový olej, cukor a dochutíme soľou a korením. Marinádou zalejeme zmes v mise a necháme krátko v chladničke. Medzitým ugrilujeme kuracie mäso. Necháme ho odpočinúť, nakrájame na plátky a pridáme do šalátu. Podávame s bielym pečivom.

## LETNÝ CITRUSOVÝ KOKTAIL

½ olúpaného ružového grapefruitu, 6 veľkých jahôd, 300 g pomarančového džúsu (100%), šťava z 1 limetky, štipka čerstvo mletého čierneho korenia, ľad

Všetky ingrediencie rozmixujeme, nalejeme do pohárov a ak chceme, pridáme ľad.



STÁLA VÝHODNÁ PONUKA

# VZPRUHA PRE BOĽAVÉ KĹBY

Pri nákupe 3 kusov Skeletinu – zľava 10 %!



Produkty sú výživové doplnky.

## Prežime bezproblémové leto

Prichádza leto a všetci sa už tešíme na čas plný slnka, vody a samozrejme dovolení. Toto nádherné obdobie však so sebou prináša aj mnohé náročné chvíle, hlavne ak zabudneme načúvať svojmu telu a ignorujeme nástrahy. Ako prežiť leto v zdraví?

Leto je podľa čínskej medicíny obdobím energie ohňa. Čo to znamená? Prvok Oheň predstavuje energiu roka v jej najvyššom vrchole. Príroda je v najvyššej aktivite, všetko kvitne, zraje, žiari, vonia, prekypuje energiou. Leto je najtypickejšie obdobie jangovej energie. Z hľadiska vývoja človeka ide o dospelosť, prerušenie pupočnej šnúry, osamostatnenie sa, radosť zo života a seba samého. Pod vplyvom ohňa sa všetko rozbehne, to, čo išlo pomaly sa zrýchli, čo bolo vo vnútri, vyžaruje von. Charakteristická je otvorenosť. Ľudia viac vyhľadávajú nezáväznú a spontánne aktivity, potrebujú viac voľnosti. Sú otvorenejší voči zmenám a novým veciam. Otvorené je aj naše telo, jeho energia je viac na povrchu, rýchlejšie sa preberá k aktivite.

### OHEŇ OKOLO NÁS A V NÁS

Energia ohňa je aktívna, rozpínajúca, vyžarujúca, expanzívna, teplá, vzrušujúca a ústretová. Je to kvalita, ktorá priťahuje. Vďaka energii ohňa poznáme to, čo nás skutočne naplňuje, našu skutočnú podstatu. Dovoľuje nám vložiť dušu do toho, čo robíme. Podporuje nás v tom, aby sme si dokázali vytvoriť cieľ a so zánietením sme k nemu kráčali, prekonávali všetky

prekážky a dotiahli to do úspešného konca. Aktívny jang v nás, to je konkrétny čin. Oheň je spojený aj so svetlom a jasom. Vďaka nemu svietime, vyžarujeme svoju energiu, dušu do okolia. Ovplyvňuje schopnosť jasne a cielavedome myslieť a sústrediť sa. Energia ohňa má obrovskú silu vytiahnuť a využiť vlastný potenciál vo svoj prospech a v prospech okolia. Ak sa hovorí, že „oheň je dobrý sluha, ale zlý pán“, platí to aj v spojení s energiou leta. Tým, že sa stávame viac otvorení, môžeme sa pozabudnúť a prekročiť hranice zdravého vychutnávania si slnka a tepla.

### DÔLEŽITÝ PITNÝ REŽIM

V prvom rade treba dbať na kvalitný a dostatočný pitný režim. Napriek tomu, že rady ohľadom tohto pravidla sú rôzne, stále je najdôležitejšou tekutinou voda. Nie všetko tekuté sa môže považovať za prvok pitného režimu, dokonca ani čaj, napriek tomu, že je zdravý (najmä, ak je kvalitný). Nezabúdajte, že každá bylinka má svoje špecifické vlastnosti, ktoré stimulujú rôzne funkcie tela. Taktiež sa aktivuje metabolizmus, pretože ide o ochutenú vodu, teda pochutinu. Voda by nemala byť ľadovo studená, ideálne má mať izbovú teplotu, a to aj pri horúčavách okolo 40°C. Nemali by sme piť veľké množstvo vody naraz, ale priebežne počas celého dňa.

V období leta je najviac zaťažené srdiečko, ktoré síce z pohľadu čínskej medicíny patrí pod prvok ohňa, ale súčasne je citlivé na

vysoké horúčavy. Aby to zvládlo, potrebuje pomoc. Jedným z nástrojov je práve pitný režim. Ak nemá krv dostatočnú tekutú zložku, náročnejšie obieha, a tým sa nielen srdiečko vysiluje. Je to ťažšie pre celý cievny systém, pretože krv nesie výživu do každej časti tela, vrátane samotných ciev, ktoré súčasne zvlhčuje. Akonáhle sa zvlhčovanie oslabí a do krvi sa dostane horúčosť (telo sa začne prehrievať), vlásoknice a žilky začnú praskať. Tvoria sa metličky, pre ktoré odmietame nosiť krátke sukne či nohavice.

### KEĎ UŽ PRÍDE ÚPAL

Celý srdcovo-cievny systém vieme podporiť prípravkom Korolen alebo Myocard. Najmä vtedy, ak s ním už máme problém. Na výživu srdca, ciev a krvi je skvelý **Acai**, **Goji** a taktiež **Revitae** či **Betafit**. **Fytomineral** by mal byť prirodzenou súčasťou nielen letného obdobia, no v lete je obzvlášť dôležitý. Zvonka si vieme pomôcť **krémom Ruticelit**, ktorý je skvelý aj na spomínané popraskané cievky.

Vieme, že pre leto sú typické vysoké teploty. Organizmus sa často prehrieva, a preto je vhodné priebežne sa ochladiť. Samozrejme, že nie ľadovými drinkami, ale pomocou **Chlorelly** alebo **Barley**.

Zo skúseností môžem povedať, že hlavne **Chlorella** v dávke 2 – 3x denne po 2 tablety zachránila už mnoho ľudí pred nepríjemnými prejavmi prehriatia. Najmä vtedy, ak počas horúcich dní museli tráviť čas vonku na priamom slnku.

Napriek tomu sa môže stať, že dostanete úpal. Iste, sú aj oveľa nepríjemnejšie a život ohrozujúce ochorenia. Ale kto raz zažil poriadny úpal, určite mi dá zapravdu, že tie stavy sú doslova neznesiteľné: vysoká teplota, nevoľnosť až zvracanie, úporná bolesť hlavy, závraty, neschopnosť fungovať. Zažila som to a verte, neprajem to nikomu. Podelím sa o môj recept, ktorý som odskúšala na sebe aj na blízkych (ak nemáte istotu, poraďte sa v Klube Energy). Je to **Korolen 3x6** a do 1l obvyčajnej vody izbovej teploty aplikovať 50 kvapiek **Fytomineral** + 2 čajové lyžičky **Goji** + 3 kapsuly **Vitaflorin** (vysypať). Hotový nápoj popíjať priebežne po malých dúškoch a popritom vypiť čo najviac vody. Okrem toho natrieť **Artrin krém** na chodidlá, lýtka, čelo a celú šiju a krk viackrát denne.

### NENAHRADITEĽNÝ DRAGS IMUN

V lete je ohrozené nielen srdce. Zabrať dostáva aj slezina, hoci nie vďaka priamemu pôsobeniu slnka, ale najmä preto, lebo sa začína obdobie grilovania, gulášov a rôznych osláv a dovoleníek all inclusive. Naozaj si dovoľíme viac a všeličo zjesť v najrôznejších kombináciách. A vždy to zaklincujeme studeným a sladkým nápojom alebo zmrzlinou. Slezinu vystavujeme nesmiernym stresom nielen z pohľadu trávenia, ale aj imunity. Takže budme k nej milší, neskúšajme, čo všetko zvládne a trochu jej pomôžme. Ak nič iné, zaradte do jedálneho lístka aspoň Ambrosiu – pergu, ktorá obsahuje množstvo aktívnych enzýmov. Keď budete mať pocit, že na vás „lezie“ prechladnutie z klimatizácie alebo prehriatia, ihneď si nasadte **Vironal** alebo **Drags Imun**. V prípade hlienov pomôže **Qi drink** alebo **Sea Berry powder**. A hlavne doprajte slezine oddych medzi jednotlivými chodmi jedál. **Drags Imun** treba mať pri sebe kamkoľvek idete, vrátane exotických destinácií. Pomôže pri rôznych infekciách dýchacieho alebo tráviaceho systému. Osvedčil sa aj zvonka pri úrazoch, najmä odreninách a rezných ranách. Ideálne je dávkovať ho preventívne cca týždeň pred odjazdom 2x5 dospelí a 2x3 deti.

### A NAKONIEC NIEČO NA PLEŤ A POKOŽKU

Zabrať dostane aj povrch tela, teda naša pokožka, a to nielen od slnka, ale aj od kúpania sa vo vode. Samozrejme, vieme

jej pomôcť. Pre mňa je ideálna kombinácia **Dermaton oil** a **Dermaton gel**. Olej je úžasný pred opaľovaním, ale aj po opálení a kúpaní. Krásne vyživí pokožku, zvláčni ju, podporí jej prirodzenú ochranu a udrží dlhšie opálenie. A ešte k tomu nádherne vonia - a na naše šťastie nevonia hmyzu, priam ho odpudzuje. V prípade, že neodhadnete mieru slnka a spálite sa, **Dermaton gel** veľmi účinne stiahne bolesť a neskutočne rýchlo podporí proces regenerácie. Napriek tomu, že obidva sú vhodné aj na pleť, určite by som použila aj **Visage serum**. Je originálne a určené na pleť. Po opálení (aj počas neho) zabezpečí optimálnu výživu pleti. Predídete tak rýchlejšej tvorbe vrások.

Na záver by som spomenula ešte jeden prípravok, ktorý pre mňa predstavuje malú lekárničku, využiteľnú nielen v lete. Je to **Audiron**, nenahraditeľný pomocník pri problémoch s ušami. Práve v lete pri kombinácii vody a vetra je to častá komplikácia na dovolenke. Použiť sa dá pri akýchkoľvek vonkajších zápalových procesoch, ako je herpes, afty, zápal ďasien, mandlí (klokať). Je vhodný na štípance od hmyzu, mykózy a rôzne drobné poranenia. Viete si z neho urobiť očné kvapky (10ml prevarenej vody + 10 kvapiek **Audironu**). Dokonca dokáže uvoľniť zablokovanú šiju či krk, ideálne v kombinácii s **Artrinom**.

Priznám sa, že vždy mám so sebou viac prípravkov, kamkoľvek cestujem. **Audiron**, **Artrin** a **Drags Imun** so mnou veru precestovali už zopár krajín. Ak vám niektoré v lekárničke chýbajú, odporúčam doplniť zásoby a môžete si užiť letný čas bezpečne a bez zbytočných zdravotných nepríjemností.

*Prajem vám nádherné leto!*  
**ZUZANA KRAJČÍKOVÁ MIKULOVÁ**  
[www.centrumgasa.sk](http://www.centrumgasa.sk)



# Prebudené živly

Teším sa na leto. Nie azda preto, že by som mal v oblube horúčavy, ktoré ho spreádzajú. Oblažuje ma pocit, že sa budem môcť opäť pustiť do nedokončených výtvarných projektov, ktoré som pre nedostatok času rozrobil a nedokončil už dávnejšie. Leto je pre mňa ako stvorené na umeleckú činnosť. V jednoizbovom sídliskovom byte sú takéto koncepty viacmenej nerealizovateľné. To viete, stojan s plátom zaberajú dosť veľa miesta, terpentínová vôňa nepraje prijímaniu niektorých návštev.

Teším sa na letné búrky. Už ich zopár tohto roku bolo, ale poväčšine v noci, takže nie celkom vyhovovali mojej výtvarnickej duši. Vtedy sa maľuje ťažko. Mám rád búrky pre ich živelnosť - živlovosť. Samozrejme nie tie ničiacie, váľajúce stromy, strhávajúce strechy domov, dvíhajúce hladiny potokov a riek nad únosnú mieru, ale také, čo vyvolajú v duši pocit úprimnej bázne. Úzkosti pred vetrom, meniacim sa v krátkych prekvapujúcich chvíľach na víchricu, ohýbajúcu na hranicu tolerancie koruny borovic a listnáčov. Také obklopujú chatu neďaleko Herlian, kam sa chystám.

## PRÍBEH BÚRKY

Hluk vetriska sa spája najskôr so vzdialeným dunením hromu, aby ho v následných oslepujúcich ohnivých fontánach doplnil bleskami križujúcimi nebo a treskotom, ktorý vyvoláva strach a pocit fascinácie zároveň. Padne zopár veľkých kvapiek, ktoré človeka zaženú kamsi pod strechu, všetko navôkol stíchne (to prekvapivo ohlušujúce ticho pred búrkou!), aby v nasledujúcom poryve vetra obloha vychrstla vedrá vody, zlievajúce sa v hustých prúdoch na horúčavou vyprahnutú zem. Blesk za bleskom nasledované ohlušujúcimi dunivými výbuchmi alebo ostrým treskom, to akoby sa „sklenená nádoba“ oblohy priam roztrieštila na tisíc drobných citlivé ušné bubienky ráňajúcich črepín. Strieda sa s chvíľami ťaživého ticha plného očakávania ďalšieho výbuchu svetla a hluku v krátkej časovej následnosti. Na chvíľu prestane hučať vietor i lejak, aby naposledy v poslednom poryve ukázali svoju moc. Dunenie hromu sa vzdáľuje, svetlo bleskov už osvetľuje len najvyššie



vrcholky korún stromov, aby posledné veľké kvapky, poprípade tichý dážďik oznámili, že ohromujúci/ochromujúci teater sa končí a že o chvíľu už vodnými prúdmi búrky vyumývanú krajinu zaleje žiara letného slnka.

Búrka ma odjakživa fascinovala, lebo sa v nej spájajú v nebváľej jednote všetky živly, ako ich oddávna poznala západná civilizácia – vzduch, voda, oheň a zem – v tej najextrémnejšej podobe.

## HROMY V NAŠOM VNÚTRI

Aj naša duša je občas vystavená takýmto búrkam a premôžu nás extrémne emócie. Vo chvíľach, keď sme bezhlavo zamilovaní alebo nezmerne šťastní, keď nás zaskočí hnev a zalomcuje nami nebváľá zlosť, keď nás zaleje smútok temný ako búrkový mrak, keď nás strach zaženie kamsi do tmavých komôr podvedomia, zmocňujú sa nás obavy, že sa to nikdy neskončí, by sme si mali uvedomiť, že možno ešte pred chvíľou bolo všetko úplne inak. Že nás zaskočilo niečo, čo nebýva až tak obvyklé, že poväčšine zažívame menej zraňujúce či nadmerne extatické chvíle a nemusíme im vo svojej trudnomyselnosti alebo vzrušujúco kladnom pocitovom „vytržení“ podľahnúť. Lebo všetkého veľa škodí. Krátka búrka prírodu regeneruje, dlhá urobí presný opak. Škody dlhodobého páchaného na duši spôsobujú bolačky, rozkolísaná rovnováha sa vie somatizovať do choroby, krátkodobé emočné hnutia človeka poučia, posilnia, dajú mu na vedomie, že je celistvou bytosťou. Žiadna búrka však netrvá zvyčajne tak dlho a nie je taká intenzívna, aby v nárazoch vetra polámala celý les, úplne spálila krajinu ohňom bleskov, naveky ju zaliala zátopami, ktoré vyryjú do zeme nezmazateľné hlboké vrásky. Aj keď to občas nebýva univerzálnym pravidlom.

## ...KÝM PRÍDE ĎALŠÍ BLESK

Teším sa, že budem mať dostatok času, aby som domaloval hlavne obraz „očakávanej búrky“, do ktorého som zakódoval pocity z jednej takej, ktorá ma prekvapila na úpätí Slanských vrchov. Začalo sa blýskať a hrmieť, dažďu už nad horizontom navidomoči „viseli nohy“. Vtedy som ešte stihol pohádzať do kufrička farby, paletu, zobrať na plece maliarsky stojan, pod pazuchu nedokončený obraz a skryť sa do ochrannej opatery najbližšej strechy. Teraz počkám na najbližšiu búrku, nabijem sa aspoň na chvíľu extrémnymi pocitmi a pokúsim sa uložiť ich pomocou farieb do rozmaľovanej kompozície.

A aby som nadsť nepodľahol krajnosti, zoberiem si so sebou prinajmenšom fľaštičku s **Korolenom** pre zdolanie praveľkej radosti z letných zážitkov, tubu s **Artrinom** – už sa mi pri dlhom stáť (pred plátom na maliarskom stojane to bežne nejde inak) čoraz častejšie ozývajú chrbát aj klby, **Tick-a-tack** proti komárom a kliešťom, lebo tých sa po mokrej jari vyľahlo o čosi viac, než inokedy. V chrániacom chládku tieňa stromov, obklopujúcich z troch strán letné bývanie, podokončujem začaté, prečítam nejakú múdru knihu a budem premýšľať, s čím sa ešte podelím s čitateľmi mojich príspevkov. Alebo sa budem len tak túlať krajinou s fotoaparátom zaveseným na krku (mobil používam len na technické záznamy), zachytávajúc prchavé chvíle dobrého svetla v prírodných zákutiach, ku ktorým sa už možno nikdy nedostanem. Nech aspoň takto zostanú v mojej externej pamäti, aby som do nej mohol načrieť kedykoľvek to budem potrebovať.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

# Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

## POMARANČOVNÍK – KRÁSNY A LIEČIVÝ

Spájal sa s mýtom zlatých jabĺk bájných Hesperidiiek z gréckej mytológie. Tieto plody darovali človeku nesmrteľnosť, večnú mladosť, silu a vitalitu. Preto ich Hesperidky strážili vo svojej záhrade kdesi na západnom konci sveta a bolo takmer nemožné dostať sa k nim. Pravdepodobne je však spojenie pomarančovníka sladkého a zlatých jabĺk omyl, a ide o pomarančovník horký. Záměna nastala údajne pre podobu plodov a horkej chuti, ktorá sa spája s večnosťou.

Hoci neexistuje o pomarančovníku žiadna legenda či mýtus, ide o fascinujúcu bylinu s mnohými liečivými účinkami a spomína sa v mnohých kultúrach a civilizáciách. Jej pôvod je nejasný, pochádza z Indie, Číny či juhovýchodnej Ázie. Do Európy sa dostala okolo 10. storočia nášho letopočtu. Pestovala sa ako okrasná drevina, pretože plody nie sú jedlé. V čínskom liečiteľstve sa však využívala už v staroveku. V Európe si jej prínos čoskoro všimli a v 17. storočí sa rozšírila po celom kontinente.

### CITRUS AURANTIUM

Pomarančovník horký (*Citrus aurantium* var. *Amara* L.), „č'kche“, je stálezelený strom s hustou korunou, dorastajúci do výšky až desiatich metrov. Má tmavozelené, oválne listy a biele, silne voňajúce kvety. Tie sa vyvíjajú do plodov, ktoré sú väčšinou guľaté s priemerom okolo 6 cm. Šupka plodov je oranžová, veľmi silná, hrboľatá. Dužina je taká horká, že sa prakticky nedá jesť. Je odolná proti suchu, nie však proti mrazu. Rastlina sa preto pestuje predovšetkým v subtropickom či teplom miernom pásme v Stredomorí, severnej Afrike či Južnej Amerike. Z pomarančovníka sa využíva všetko – dužina a kôra plodov, kvety, listy, kôra stromov aj drevo. Najčastejšie sa ako zdroj pre ďalšie spracovanie používajú nezrelé plody, ktoré sa usušia. V Európe sa najprv používali v ľudovom liečiteľstve na liečbu malárie a tráviacich ťažkostí. V 18. storočí sa z kvetov s výraznou vôňou začal vyrábať vonný olej neroli. V 19. storočí sa pomarančovník začal uplatňovať aj v medicíne, predovšetkým pre stimulačné a protizápalové účinky.

### KOKTAIL ÚČINNÝCH LÁTOK

K hlavným účinným zložkám patria limonoidy, alkaloidy, flavonoidy a esenciálne oleje, ako aj konkrétne látky limonín, synefrín, narigenín, limonén, neral a geraniol. Pomarančovník horký ďalej obsahuje kyselinu citrónovú, rozpustnú vlákninu pektín, draslík, železo, horčík a vápnik. Látky sú svojou koncentráciou vo vzácnnej synergii, a preto má horká liečivá rastlina komplexné účinky na ľudský organizmus.

### ČÍNSKA MEDICÍNA

Pomarančovník je zaradený medzi tzv. studené a chladné byliny. Pôsobí predovšetkým na meridián pľúc, sleziny a žalúdka. Využíva sa na ich posilnenie, reguláciu pohybu čchi v tráviacom systéme, otvorenie dýchacích ciest, a tým umožňuje jednoduchšie vykašliavanie hlienu. Zmierňuje nevoľnosti, zvracanie a hnačky. Ďalej sa používa na liečbu akné, lupienky a údajne čistí krv, vylučuje toxíny a zmierňuje zápal. Niekedy sa odporúča aj ako podpora pri liečbe prepadaného konečníka či maternice, alebo pri výdutích tepien. Používa sa na znižovanie horúčky, podporu potenia a celkovo na vylučovanie nadmernej horúčosti z tela. Utišuje myseľ, zmierňuje nespavosť, upokojuje ducha a skvalitňuje spánok. Číňania využívajú aj sušené listy na podporu imunitného systému a zvonka na obklady na rany. Silica z kvetov, neroli, robí dobre vlasovej pokožke a prispieva k celkovej relaxácii.

### ZÁPADNÁ MEDICÍNA

Pomarančovník horký sa v našich končinách používa v mnohých formách, napríklad jeho sušená kôra, extrakty, kapsuly, tinktúry, atď. Cení sa predovšetkým pre svoje protizápalové a stimulačné účinky, odporúča sa aj ako podpora pri chudnutí. Synefrín mierne podporuje metabolizmus tukov a niektoré výskumy ukázali, že správne dávkovanie môže pomôcť s nadváhou. Horké látky v pomarančovníku stimulujú produkciu tráviacich štiav, a tým sú nápomocné pri nechutenstve, nadúvaní či žalúdočných ochoreniach. Ak chcete zažiť účinky tejto liečivky, máte na výber mnoho kozmetických produktov Energy – všetky krémy z radu **Renove**, šampóny, **Visage serum**, **Protektin deo** či **Caralotion**.

ONDŘEJ VESELÝ

# Zhrnutie a doplnenie poznatkov o štvrtej čakre (3)

Do súboru prostriedkov využiteľných pre harmonizáciu a povzbudenie činnosti srdcovej čakry zaraďujeme okrem spomínaných prípravkov Energy a ájurvédskych olejov aj ďalších pomocníkov z prírody – minerály, aromaterapeutiká, byliny. Pritom nezabúdame ani na cvičenia.

Odjakživa človek prijímal drahokamy, polodrahokamy a iné minerály ako svojich sprievodcov životom. Objavili sa nielen na šperkoch, o čom píšú staré náboženské a liečiteľské spisy, ale aj na korunovačných klenotoch a rôznych ďalších „pomôckach“ umiestňovaných na telo. Nerasty ako prostriedky zdobenia používame dodnes, pričom mnohokrát ani netušíme, že by mohli mať aj iné než ozdobné účely. V prípade harmonizácie čakier sa najčastejšie používajú také, čo sú v zhode s farbami, ktoré s nimi súvisia. V prípade anáhaty sú to okrem zlatej (zlata) aj nerasty hlavne z farebnej škály zelenej a ružovej farby.

## SMARAGD

Najčastejšie sa využíva smaragd, ktorý bol známy ako drahokam pomáhajúci pri chronických ochoreniach, problémoch s udržaním rovnováhy (závraty), zmierňujúci silnú nervozitu a vnútorný nepokoj. V sanskrte sa nazýval marakata, čo znamená „prekonávateľ ťažkostí“. Odpradáva sa považoval za symbol absolútnej lásky. Smaragd prečisťuje pocity lásky voči Zemi a všetkému živému stvoreniu, naplňa nás inšpiráciou a spirituálnou vierou. Starovekí myslitelia ho využívali na podporu pamäte a intelektu, praktickej logiky a obchodnej zdatnosti. Pôsobí proti depresii, pomáha liečiť nespavosť. Smaragdová voda (do pohára čistej vody na pár hodín ponorený smaragd) slúžila na ochranu tráviacich orgánov a posilnenie srdca, takisto pri infekčných ochoreniach. Nosenie v centre srdca vyrovnáva tlak, pomáha pri epilepsii. Kombinovať ho môžeme len s diamantom. Uvádza sa, že je citlivý na negatívne energie – vtedy praskne.

## NEFRIT

Z Východu – Číny – k nám prišla obľúba nefritu, ktorého očistná sila sa v miestnych kultúrach využívala na výrobu čiaš, šperkov, amuletov a na liečebné účely. Drahokam nevstrebáva negatívne energie,

ale neustále vyžaruje tok harmonického vlnenia, prebúdajúci kladné vlastnosti – obetavosť, skromnosť, spravodlivosť. Ako kameň lásky prináša v citovom živote mier a harmóniu, tichú radosť, podporuje meditáciu a kontempláciu. Upokojuje nervy, priaznivo ovplyvňuje pôrod, pomáha pri detoxikácii organizmu, nositeľovi pomáha nadobudnúť duševný pokoj a vyrovnanosť, umožňuje pokojný spánok, utišuje bolesti hlavy, tlmi agresivitu, utišuje žiaľ.

## RUŽENÍN

Ruženín prebúda nežnosť a miernosť, prehlbuje priateľstvo a nesebeckú lásku, otvára srdce a zmysly voči všetkému krásnemu, voči umeniu, povzbudzuje fantáziu, inšpiráciu, duševnú tvorivosť. Upokojuje a posilňuje srdcovú činnosť, pomáha riešiť psychosomatické problémy. Vo svojej praxi som pomerne často s úspechom využíval ruženín (výbrus v podobe vajíčka alebo mydielka) pri reflexných masážach hlavne v prípadoch citového rozladenia žien.

## AMAZONIT, TURMALÍN A ĎALŠIE

Na posilnenie srdcovej činnosti a harmonizáciu krčnej čakry sa využíva amazonit. Kalcit (zelený) vstrebáva staré emócie a pomáha prebúdať nové, upokojuje návaly hnevu, zúrivosti, tlmi zvýšenú teplotu. Malachit pripomína, že náš život má okrem temných stránok aj tie svetlé (jin-jang), podporuje kondíciu a prepojenosť mozgových hemisfér, dovádza do harmónie rozum a cit, odoberá z tela negatívne energie, v centre srdca neutralizuje emotívne problémy. Turmalín búra blokády prekonaných duševných a emotívnych vzorcov, chryzopras vynáša informácie z podvedomia a nevedomia do vedomia, zmierňuje komplex menejcennosti. Na posilnenie intuície použijeme rubín, ten pomáha prebudiť lásku, harmóniu a ochráni nás pred negatívnou energiou okolia, posilňuje krv, srdce, krvný obeh. Na liečbu srdcových ochorení sa využíva tyrkys. Z často využívaných nerastov ešte môžeme spomenúť machový

achát, rodonit, kunzit, rodochrozit, nefrit, topás, vltavín, samozrejmy je krištál.

## FUNKČNÉ POTRAVINY

Spomedzi čajov je možné vyzdvihnúť rooibos, obsahujúci množstvo vitamínov a minerálov, posilňujúci imunitný systém. Čaj má upokojujúce účinky, prejasňuje náladu, pomáha zvládnuť stavy sklúčenosti, smútku, má empatizujúci účinok. Na srdce pôsobí veľmi priaznivo aj olivový olej, regulujúci krvný tlak a brániaci zápalom. Okrem iného zvyšuje otvorenosť a porozumenie voči okoliu.

## AKO CVIČIŤ?

Z akujogových zostáv môžeme spomenúť „kridla“ – postoj mierne rozkročmo, počas nádychu pomaly upažiť a tlačiť paže čo najviac dozadu, až kým sa objaví tlak v lopatkách. Dlane tiež pretláčať dozadu až do pocitu napätia v zápästiach. Vypnúť hrudník dopredu a nahor a ukončiť nádych. Počas výdychu predpažiť, dlane sa dotýkajú, súčasne ohnúť chrbát tak, aby sa lopatky čo najviac vzdialili od seba. Opakovať 1 minútu.

Inou zostavou je „križ nad srdcom“ – sed v sukhaasáne (sed so skríženými nohami na tvrdom vankúši, aby chrbtica bola rovná, nepredklonená, v jednej rovine s hlavou, pričom namiesto vankúša je možné použiť poskladané oblečenie), vystrieť chrbát, prekrižiť paže tak, aby boli prsty zasunuté pod pazuchy. Končekmi prostredníkov vyhľadať citlivé body v podpažiu (prítlak správneho bodu sa prejaví spriechodnením dýchacích ciest). Zatvoriť oči a vnímať telo, najmä oblasť srdca počas 1 minúty. Treťou zostavou môže byť „spev srdca“ - ľah na chrbte, oči zavreté, uvoľniť sa. Potom hlboký nádych a počas celého výdychu nechať zaznieť slabiku jahmm alebo ómm (aoum). Opakovať aspoň 1 minútu a vnímať, ako sa účinkom vibrácie otvára oblasť srdca – dochádza k posilneniu srdcového centra.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK



## LETO PLNÉ POKUŠENIA!

## DARČEK K NÁKUPU NAD 40 €

(mimo akcií) ZEN DIFUZÉR za 1€

## ZEN DIFUZÉR

Na 1 registračné číslo môžete získať maximálne 3 darčeky za mesiac.

## 2 KRÉMY 50 ml - 20% ZĽAVA

2 KRÉMY 50 ml, 2 MYDLÁ alebo 2 ŠAMPÓNY PENTAGRAMU



BALÍČEK PRÍPRAVKOV (ľubovoľná kombinácia)	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
2x krém 50 ml	21,10 €	26	5,30 €
2x mydlo	10,10 €	10	1,10 €
2x šampón	16,90 €	17	1,90 €

Akcia platí do vypredania zásob. Zvýhodnený nákup sa nevzťahuje na Cytosan šampón a Nutritive balsam.



## Súťaž o ceny!

1. **Nakúpte** na svoje registračné číslo ľubovoľný zvýhodnený balíček v rámci akcie **LETO PLNÉ POKUŠENIA!**

2. **Odpovedzte** na otázku:

„**Ktorý z našich šampónov používate najradšej a prečo?**“ na e-mail

**sutaz@energy.sk** alebo pošlite vyplnený kupón na adresu:

**Energy, spol. s r.o.,** Ul. mládeže 43, 945 01 Komárno, najneskôr do **31. 8. 2024.**

K odpovedi uveďte svoje meno, registračné číslo, adresu a telefón. Bez týchto údajov nebudete zaradený/á do súťaže.

## 1. CENA:

Moderná cestovná taška Reisenhel, Drags Imun, Qi coffee XXL, Rucitelit renove

## 2.-3. CENA:

Dizajnový termohrnček To Go Click, Qi collagen XXL, Spiron, Cytovital renove

## 4.-15. CENA:

Spiron, Argan oil, Cytovital renove

Ďalšie podrobnosti o súťaži nájdete na [www.energy.sk](http://www.energy.sk).



## Súťažný kupón

LETO 2024

Odpoveď

Meno

Registračné číslo

Adresa

Telefón



## Vaša spokojnosť, naša radosť!

Prírodné a účinné šampóny  
pre vašu každodennú starostlivosť

