

A festive still life composition. In the center, a tall, red, conical candle is lit at the top and has a calendar printed on its side, with numbers 1 through 24. The candle sits in a light-colored wooden bowl filled with red berries and greenery. To the left, a rustic, dark brown ceramic vase holds a branch of red berries and two white, star-shaped ornaments. In front of the vase are three wooden Christmas trees of varying sizes and colors (dark wood, brass, and light wood). To the right, another wooden bowl contains round cookies, and a few walnuts and a red berry are scattered on the surface. The background is a plain, light-colored wall.

vitae

december 2024/január 2025

Tradície Vianoc:
stromček a pohostenie

Kúpeľ v Balneole
na celý rok

Skúsenosti
z detskej poradne



Prípravky mesiaca decembra

V decembri nám začína vládnuť zima a o to viac sa musíme chrániť pred chladom, jesť výživné a teplé pokrmy, chodiť skoro spať a jednoducho sa viac stiahnuť do seba. Zima nás volá k sebe samým a tichej meditácii. Je to aj čas rozjímania a zhodnotenia celého roka, ako sa nám darilo.

Svoju imunitu podporíme krátkymi prechádzkami na čerstvom vzduchu, ale aj vnútorným posilnením črevného mikrobiómu, napríklad **Probiosanom Inovum**. Vďaka rastu prospešných baktérií v čreve môže tiež pomôcť znížiť chuť na sladké a skrotiť maškrtné jazyčky.

K zime podľa tradičnej čínskej medicíny náleží prvok Voda a zodpovedajúce orgány obličky a močový mechúr. Ich hmotnú stránku skvelo podporí **Mycoren**. Stále viac sa nám osvedčuje ako pomocník pri vysilujúcich chorobách a celkovom oslabení organizmu. Po krátkom čase jeho užívania sa hladina telesnej energie začne zdvíhať a my sa môžeme konečne cítiť lepšie a plní sily.

Pri ofúknutí uší kvapnite preventívne dovnútra kvapku **Audironu**. Poradí si hravo nielen pri bolestiach, ale aj pri zápale stredného ucha. Zvonka sa dá aplikovať na všemožné kožné prejavy od bradavíc po plesne. Nemal by teda chýbať v našej lekárničke.



Prípravky mesiaca januára

Január býva pre väčšinu z nás novým začiatkom, je šanca poučiť sa z rôznych situácií, ktoré nám život nie náhodou položil do cesty. Takmer každý má nejaké predsavzatie, vaše telo iste ocení, keď sa vami stanovené ciele budú týkať aj telesného zdravia a starostlivosti oň.

Vonkajší chlad silnie, dôležité sú teplé raňajky vo forme polievok alebo kaší. Správny ranný štart je totiž základ zdravia. Ako prevencia bude vhodný **Vironal**, ktorý v priebehu zimy užívajte s týždennými prestávkami pokojne aj celé tri mesiace. Pekne podporí imunitu a najmä u malých detí funguje fantasticky. Ak napriek tomu choroba zaútočí, rýchlo ju zastavte **Imunosanom** (v praxi sa osvedčujú aj 3 kapsuly naraz hneď pri prvom pociete, že nie sme vo svojej koži). Bude vhodný aj ako imunitná vzpruha u tých, ktorí sa často sťažujú a ich obranyschopnosť je teda dlhodobo nízka. Svoje domovy a kancelárie navoňajte **Spironom**, ktorý harmonizuje a dezinfikuje priestor, a tak obmedzuje šírenie nákazy. Obsahuje kombináciu najčistejších éterických olejov. Ich drobné molekuly sa ľahko vstrebávajú cez kožu a pri dýchaní vstupujú do pľúc a krvného riečiska. Vďaka tomu sa roznášajú po celom tele. Spiron navodzuje výrazný relaxačný účinok, pocit pokoja a pohody. A presne tak by to v zimnom období malo byť.

*Prajeme vám teda pohodový štart do roka 2025, nech je v duchu dobrého zdravia, otvorených srdca a pozitívnych zmien.
S láskou Energy. Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ*

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 12/01, december 2024/január 2025.

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.

Spomaľte
na chvíľu...



OBSAH

Editoriál	04
Tak čo tento rok – smrek alebo jedľa?	05
Liečba hudbou	06
Vianočné menu nemusí byť len kapor a šalát	08
Povoľ a prijmi	10
Skutočná zimná pohoda, energia na rozdávanie	11
Poradňa: Deň detí	12
Seriál pre ženy (14)	15
Okienko k Duši	16
Doprajte svojmu telu starostlivosť (9)	18
Terapeutické metódy (53)	20
...a dvojčky sú na svete!	21
Čas pustiť, čo má ísť preč	22
Najdôležitejšie zásady pre zachovanie zdravia	24
Pentagram vo svete zvierat (4)	27
Celý život je premena	28
Nieť na svete byliny, aby na niečo nebola	29
Zoznámte sa, prosím! Offtusin	30
Vianočná nádielka 2024	32
Zoznam Klubov Energy	34

EDITORIÁL

Presný dátum narodenia Ježiša Krista nie je známy. Biblia neuvádza konkrétny deň ani mesiac jeho narodenia. Na základe historických a biblických údajov sa predpokladá, že Ježiš sa narodil medzi rokmi 6 až 4 pred našim letopočtom, počas vlády kráľa Herodesa Veľkého, ktorý zomrel v roku 4 pred Kristom. Tradične sa narodenie Ježiša oslavuje 25. decembra ako Vianoce. Tento dátum však neodráža skutočný deň jeho narodenia. Predpokladá sa, že dátum vybrali v 4. storočí, aby nahradil pohanský sviatok Narodenia neporaziteľného Slnka (Natalis Solis Invicti), ktorý sa slávil v rovnaký deň. Týmto spôsobom kresťania prepojili narodenie Krista so symbolikou svetla prichádzajúceho do sveta počas zimného slnovratu. Niektorí odborníci na základe biblických opisov, ako je prítomnosť pastierov na poliach počas Ježišovho narodenia usudzujú, že sa mohol narodiť na jeseň alebo v lete, keď pastieri ešte pásli svoje stáda vonku. Hoci presný dátum narodenia Ježiša Krista zostáva neznámy, podstatné je duchovné poslanstvo jeho príchodu na svet, ktoré si kresťania pripomínajú počas Vianoc. Už pred 1600 rokmi sa tí najmärdrejší z múdrych rozhodli pomôcť ľuďom v hľadaní dobra a lásky. Nemusíte byť veriaci, ale iste uznáte fenomenálnosť



Ježiša Krista. Stačí, ak prijmemo fakt, že Ježiš Kristus žil na tejto zemi a jeho život bol natoľko fascinujúci, že si ho v takmer nezmenenej podobe pripomíname dodnes. Mnoho rituálov, ktoré sa týkajú aj Vianoc, nemení svoje podoby už stáročia. Ešte aj dnes, v roku 2024, cítime potrebu príchodu svetla – príchodu niečoho, čo nás presahuje, aby sme pocítili lásku. A pritom to poslanstvo nie je nijako zložité. Hovorí len, že majme radi ľudí okolo seba, majme radi samých seba a neublížime si. Kresťanské cirkvi sa to snažia hlásať už takmer dvetisíc rokov a mnoho ľudí to stále nie a nie pochopiť. A aj preto je úžasné vidieť, že existuje pár dní v roku, kedy toto jednoduché pravidlo na chvíľku predsa len platí. Majme radi ľudí okolo seba, majme radi seba. To svetlo,

ktoré čakáme, príde, ak mu to dovoľíme. To svetlo nepríde ani z východu, ani zo západu, príde z každého z nás. Stačí jediný: chcieť a uveriť sebe i iným. V poslednom období je naša krajina ťažko skúšaná a potrebuje najmä jednotu a toleranciu. Chcel by som na tomto mieste veľmi pekne poďakovať mojim kolegom, vedúcim Klubov Energy, lektorom a vôbec každému, kto sa podieľa na chode našej spoločnosti za to, že spoločne hľadáme cestu za zdravím. Za zdravím a bez rozdielov. Podľa všetkých dostupných výskumov sú práve zdravé vzťahy v rodine a medzi priateľmi jedným z pilierov nášho duševného aj telesného zdravia. Tak nám všetkým želám, aby sme popri trošku nezdravých zemiakových šalátoch, rezňoch a trochu alkoholu či iných nezdravých prehrškoch načerpali zdravie z podarených firemných večierkov a rodinných stretnutí. A nech si všetci pod stromčekom nájdeme dobré susedské vzťahy a úžasné medziľudské porozumenie. Lebo na vysoký krvný tlak máme riešenia v podobe liekov, na mnohé ochorenia máme riešenia vo forme výživových doplnkov, ale základ dobrého vzťahu sa začína v našej myšli. A to je možno ťažšie ako sa zdá. Želám vám krásny december a čo najkrajší vstup do nového roka. A ten nový rok, nech je len lepší...!

JOZEF ČERNEK

LIMITOVANÁ PONUKA

JANUÁR 2025

Jednoducho na zahryznutie, závislosť zaručená!

RUNA SNACK

- » zdravá desiata do školy aj do práce
- » unikátne zloženie na podporu životnej radosti a krásy
- » čisto prírodná, bez cukru a aditív

BALÍČEK PRODUKTOV	ČLEN ENERGY	
	cena	body
Runa snack	3,60 €	3





Tak čo tento rok – smrek alebo jedľa?

K vianočným tradíciám mnohých rodín neodmysliteľne patrí ozdobený vianočný stromček. Najčastejšie si vyberáme medzi smrekom a jedľou. Obidva stromy majú dlhú históriu, spájajú sa s pohanskými tradíciami a rituálmi a sú napojené na inú podstatu energie. Ktorý si tento rok nájde miesto u vás doma?

BOTANICKÉ OKIENKO

Smrek (*Picea*) je ihličnatý strom z čeľade borovicovitých so širokým využitím v tradičnej medicíne aj drevárstve. Má pyramídový tvar koruny, šupinatú kôru a štvorhranné ihlice. Kmeň smreka môže byť mierne zakrivený, šišky sú voľne visiace a dozrievajú na druhý rok. Smrek má dnes mäkký koreňový systém a je náchylný na vyvrátenie, v skorších dobách bol zakorenený oveľa hlbšie, aby si pri dlhšom suchu siahol pre hlbší zdroj vody. Významnými druhmi sú napríklad smrek obyčajný či čierny.

Jedľa (*Abies*) je tiež ihličnan z čeľade borovicovitých, má unikátne vlastnosti, ktoré ju odlišujú od smreka. Mladá jedľa sa tvarom koruny podobá na smrek, ale starší strom nadobúda valcovitý tvar a vo vysokom veku sa môže sploštiť vrchol. Kôra jedle je hladká a ihlice ploché a mäkké. Kmeň je rovný, valcovitý, šišky rastú vzpriamene a rozpadajú sa. Jedľa je mätko zakorenená, ukotvená kôlovým koreňom. Významnými druhmi sú napríklad jedľa biela, kaukazská či balzamová.

POKLAD PRE NAŠE ZDRAVIE

Smrek obsahuje mnoho látok prospešných pre naše zdravie, napríklad esenciálne oleje pinén a limonén, ďalej vitamín C a tanín. V medicíne sa využíva ihličie, kôra aj živica. Smrek uvoľňuje dýchacie cesty, má silné antibakteriálne a protizápalové účinky, hojí rany, zmierňuje bolesť, uvoľňuje

svaly a pomáha bojovať proti plesniam na pokožke.

Jedľa nie je pozadu čo sa týka podielu látok. Obsahuje napríklad esenciálne oleje limonén, gáfor a borneol, ďalej triesloviny, vitamín A a C, draslík, horčík či vápnik. Zdrojom týchto látok je podobne ihličie, kôra či živica. Jedľa pomáha pri kašli a nachladnutí, uvoľňuje hlieny, posilňuje imunitný systém, upokojuje, uľavuje od bolesti pri reumatizme a artritíde, pomáha pri strese či nespavosti.

HISTÓRIA A VYUŽITIE

Smrek je vývojovo mladší, hospodársky významný strom, v praveku a staroveku sa považoval za posvätný, symbolizoval večný život. Využíval sa najmä ako zdroj dreva, jeho živica ako lepidlo a liečivo. Neskôr sa smrek stal dôležitou surovinou pre stavby, lodiarstvo



» a výrobu papiera. V 19. a 20. storočí prišla éra smrekových monokultúr a v priemyselnej revolúcii znamenal tento strom kľúčový prvok v stavebníctve a nábytkárstve. Nevýhodou však bola náchylnosť monokultúr na škodcov a choroby. Po novom sa smrek využíva aj v bioenergetike a do kozmetických prípravkov.

Jedľa patrí medzi najstaršie ihličnany na planéte, fosílné nálezy datujú strom už do obdobia kriedy (od 145 do 66 miliónov rokov pred našim letopočtom). Najviac sa jedle rozšírili v treťohorách, keď sa vytvorilo aj veľa nových druhov. V ďalšom období boli vytlačené, ich počet sa výrazne zmenšil. Ľudia si jedľu cenili už v staroveku, bola vhodná na výrobu hudobných nástrojov, nábytku či dokonca lodných stožiarov. Neskôr jej drevo slúžilo

aj na výrobu zbraní. Jedľu postupne nahrádzali monokultúry rýchlo rastúceho smreka. Dnes je však v rámci ochrany prírody snaha o obnovu prirodzených zmiešaných porastov a jedľa sa vracia do našich lesov. Je významným stromom pre zachovanie biodiverzity a lesných ekosystémov.

PODSVETIE A NEBO

V tradícii našich predkov hrali smrek a jedľa veľkú úlohu nielen cez Vianoce. Sú prepojením medzi podsvetím, našim svetom a nebom. Preto aj v pohanskej kultúre bolo dôležité udržiavať zmiešané lesy, keďže monokultúra by spôsobila nadvládu jednej z energií.

Smrek – prepojenie s hĺbkou

Niekdajšie hlbšie korene smreka podľa pohanov znamenali, že dosiahne až

do podsvetia a duša môže cez ne komunikovať so svetom ľudí. Smrek symbolizuje život a smrť, má energiu Zeme, dáva ľuďom silu a odpudzuje zlé entity. Berie sa ako mužský element, ktorý pomáha uzemňovať priania a dávať silu rozhodnutiam a činom. Vždy zelené pichľavé ihličie symbolizuje nesmrteľnosť, vetvy sa používali na ochranu ľudí a ich domovov. Odolnosť smreka voči nepriaznivým podmienkam sa spájala s vytrvalosťou a schopnosťou vysporiadať sa so životnými okolnosťami.

Jedľa – napojenie na vyššie svety

Priamy ukotvený kmeň a výška jedle zasahuje podľa pohanov až do samotného neba. Vďaka tomu mohli ľudia hovoriť so svetmi nad nami. Jedľa symbolizuje múdrosť a inšpiráciu, má energiu Neba a poskytuje spojenie s vyšším vedomím. Berie sa ako ženský element, ktorý pomáha cítiť, snívať a dávať jemnosť sebe aj druhým. Mäkkšie ihličie smerujúce nahor symbolizovalo silu viery. Pohania v prítomnosti jedle často vykonávali rituály spojené s nebeskými svetmi. Bývala aj zasvätená božstvám spojeným s vetrom, prírodou či plodnosťou. Hladká kôra bola pre pohanov výrazom čistoty a vzpriamený rast symbolom duchovného rastu.

KTO VYHRÁ?

Výber stromu pre pohanov v období vianočných sviatkov (v ich tradícii išlo o Yule, dvanásťdenný sviatok začínajúci zimným slnovratom) bol veľmi dôležitý. Okrem smreka a jedle sa používala aj borovica. Záležalo na mnohých kritériách, ako bola dostupnosť, symbolika, zvyky komunity a medzigeneračné tradície. Smrek bol vybraný, ak rodina vyhľadávala počas sviatkov ochranu, istotu a napojenie na svojich predkov. Jedľu zdobili, ak stáli o novú inšpiráciu, napojenie na vyššiu múdrosť alebo chceli podporiť či osláviť príchod dieťaťa do rodiny.

Ak teda pristúpite tento rok k stromčeku inak, než ste zvyknutí, zodpovedzte si vopred niekoľko otázok. Ide vám o to, podporiť bezpečie rodinného krbu alebo vnieť do neho nový vietor? Je vaším cieľom napojiť sa na predkov či podporiť rast rodiny? Prajete si zdôrazniť silu a múdrosť svojej rodiny? Podľa toho sa môžete rozhodnúť, či u vás doma bude stáť „muž“ koreňmi napojený na hlboké energie predkov a podsvetia, alebo „žena“ prepojená špičkou s vyššou múdrosťou a nebom.

ONDŘEJ VESELÝ



Liečba hudbou

Predošle sme načrtli, že náš organizmus reaguje na rôzne zvuky rôznym spôsobom. Môže však byť zvuk aj zdrojom liečivých síl, dokážeme ho využiť v kombinácii s programom Energy? Hudba totiž poznateľne lieči, veď načo by tu bola muzikoterapia!? Navyše dokáže oslobodiť dušu od každodenných starostí a strastí a dobiť energiu do tela, ktoré už stráca silu a nádej.

Nemôže to však byť muzika hocijaká, kdejaké fidlikanie či nesúrodé zvuky. Tobôž nie neprimerane hlasná agresívna a vulgárna kakofónia niektorých „umeleckých“ smerov a hudobných prúdov súčasnosti. A to nemyslím len na hudbu nižšieho populáru, ale aj na tú, ktorá si dáva prídomek vážna. Lebo neharmonická doba rodí aj neharmonické, nesúladné a poškodzujúce umenie. Takou je aj súčasná epocha zmien, na ktoré ešte nie sme vnútorne dostatočne pripravení.

ZVUKY AKO MEDICÍNA

Liečivé účinky zvuku, slova a harmonicky ladených tónov poznali už naši dávní predkovia. Jasným dokladom je subliminálne terapeutické účinkovanie týchto zvukových fenoménov napríklad v starom Grécku, v liečebných areáloch chrámov - asklépionov, zasvätených mýtickému zbožštenému lekárovi Asklépiovi, v latinsky hovoriacom svete Aesculapovi, na ktorého kedysi prisahali absolventi lekárske fakúlt (neviem, ako je to dnes, ale vraj na niektorých už nie!). Počas spánkovej terapie prichádzali k spiacemu rôzne zvuky prostredníctvom dutín a kanálov, do ktorých vyslovoval terapeut liečivé formuly či púšťal zvuky rôznych frekvencií. O nich bolo od nepamäti známe, že dokážu v mozgu preladiť nepriaznivé emócie na pozitívne. Dnešná muzikoterapia a hudobná psychológia idú podobnými cestami. Na jednotlivých terapiách môže byť klient len pasívnym poslucháčom alebo sa aktívne zúčastňuje terapeutických aktivít hraním na rôznych hudobných nástrojoch. Psychológ či terapeut vyberá hudbu, o ktorej vie, že ladí emočný svet klienta. K aktívnemu samoliečeniu patrí aj spev - a toho je v súčasnej spoločnosti tak málo! Dokonca ho niektorí hlupáci v predchádzajúcich rokoch chceli zakázať. My sme sa v detstve a mladosti „liečili“ spevom pravidelne, na výletoch do prírody, pri táborovom ohni alebo len tak doma. Dokonca sa pamätám, že sme namiesto dívania sa do ohlupujúcej „svietiacej škatule s hovoriacimi hlavami“ robili spolu s manželkou takéto terapie, keď boli deti ešte malé. Hral som na zobcovú flautu alebo okaríne a ona spievala. A bolo nám dobre. Nuž, i to sa dialo v oných časoch.

V ČASOCH DOBRÝCH AJ ZLÝCH

Oslobodzovaciu silu hudby som azda najsilnejšie pochopil pri jednom z pre mňa ikonických filmov – Útek z väznice Shawshank. Scéna, o ktorej hovorím, tvorí predel filmu, nachádza sa v jeho strednej časti. Hlavný predstaviteľ zakladá vo väznici, kde sedí nespravodlivo doživotne odsúdený spolu s mnohými s podobným osudom, novú knižnicu. Po množstve prietahov dôjde na riaditeľstvo ústavu zásielka, v ktorej sa nachádza aj zbierka gramofónových platní. Napriek hroziacim obštrukciám a zákazu si dovoli vybrať jednu z nich - a prekrásny sopránový duet z Mozartovej Figarovej svadby sa rozoznie po celej väznici. Pohyb v nej na chvíľu ustrie, všetci sú unesení prekrásnymi tónmi hudobného veľdiela. Samozrejme okrem niekoľkých dozorcov a riaditeľa väznice, ktorý hlavného hrdinu potresce za



čin zverejnenia nahrávky dvojtýždňovou samotkou „v diere“. Rozprávač filmového príbehu, jeden zo spoluzväzňov hovorí o tejto udalosti: „Dodnes neviem, o čom tie dve Talianky spievali. Ani to nechcem vedieť. Niektoré veci majú zostať utajené. Zrejme spievali o krásne, ktorá sa nedá slovami vypovedať. A z ktorej bolí srdce. Tie hlasy sa niesli ďalej, než by sa komukoľvek tu o tom snívalo. Akoby do tej našej klietky vletel krásny vtáčik a zbúral všetky múry. Na krátku chvíľku sa každý v Shawshanku cítil slobodný, a to riaditeľa šťvalo viac, než čokoľvek iné.“ Keď si po odsedení trestu sadá hlavný hrdina medzi spolustolovníkov vo väzenskej jedálni, hovorí, že si tie chvíle samoty užíval s majstrom Mozartom, ukážuc si pritom na hlavu a srdce. A pridáva: „Na hudbe je krásne, že ti ju nemôžu vziať.“

PRIDAJME AJ ENERGY

Nuž, ak tak premýšľam, aké hudobné bohatstvo nesú dnes v sebe väčšina ľudí, a nemyslím len tých mladých, rozumiem, kam sa tento svet poberá. A je mi z toho smutno. Lebo súčasné mainstreamové umelecké žánre v sebe žiadnu liečivú silu nemajú. Umný čitateľ si však isto vyberie hudbu, ktorá mu pomôže vo chvíľach smútku – a pridá k tomu **Renol**. Alebo, keď ním zmietajú záchvaty hnevu a zlosti, si k vhodnej muzike pridá **Regalen**. A **Korolen** spolu s rezkou, možno pochodovou hudbou či Ravelovým Bolerom dodá telu entuziazmus a radosť zo života. Na každú strasť, na každú emóciu, a je jedno, či ju chceme podporiť či potlačiť, nájdeme hudobnú skladbu, ktorá je s ňou zosúladená – z vážnej hudby, z vyššieho alebo nižšieho populáru. No a program Energy so svojou veľkou škálou prípravkov je k tomu plne k dispozícii.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Vianočné menu nemusí byť len kapor a šalát

Pri oslavách najväčších sviatkov v roku hrá dôležitú úlohu vianočný stôl. Na Štedrý večer sa vo väčšine rodín podáva polievka, či už rybacia, hrachová alebo šošovicová. A k tomu vysmázaný kapor či mäsové rezne so zemiakovým šalátom. Tieto novodobé jedlá sa však rozšírili pomerne nedávno, v druhej polovici 19. storočia. Oveľa dlhšiu tradíciu má vianočka, štóla, opekance alebo drobné vianočné pečivo. Tie sa údajne piekli už v 16. storočí. Existuje aj veľa ďalších tradičných jedál, ktoré si dnes pamätajú iba niektorí a väčšinou len v určitých regiónoch. Dnes vám teda predstavím menej známe vianočné pokrmy, ich históriu a symbolický význam.

BOHATÁ TRADÍCIA

- » **Pučálka** z naklíčeného hrachu je jedno z najstarších vianočných jedál. Patrila medzi pôstne jedlá, ktoré sa jedli na Štedrý deň, keď bolo zakázané mäso. Symbolizovala nový život a nádej do ďalšieho roka. Hrach sa nechal niekoľko dní naklíčiť a potom sa opiekol na masť či masle. Pri sladkom variante sa pridával navyše med alebo cukor.
- » **Pšenovník** bol tradičným sladkým pokrmom na Štedrý večer. Ľudia verili, že pšeno zaisť zdravie a prosperitu do nového roka. Pšeno sa varilo v mlieku a potom sa miešalo so slivkami, hruškami, jablkami, orechmi, medom a korením. Všetko sa zapieklo v rúre do zlatista.
- » **Muzika** je sladký pokrm z Moravy a Sliezska, jedla sa na Štedrý večer a mala zaisť do domu sladký život a hojnosť. Sušené ovocie ako slivky, jablká či hrušky sa varili vo vode s cukrom a korením, kým nevznikla hustá zmes. Podávala sa teplá aj studená.
- » **Opekance** je špecialita zo zemiakového cesta s makom, podávali sa na Vianoce ako pokrm, ktorý mal zaisť súdržnosť rodiny. Recept nájdete za článkom. Dnes sú opekance skôr kulinárskou raritou, ale v niektorých rodinách sa stále objavujú.
- » **Kyselica** je skvelá polievka, ktorá sa jedáva ako prvý chod štedrovečernej večere. Mala posilniť počas zimy. Kyslá kapusta,

cibuľa, klobása, zemiaky - to je geniálna kombinácia, ktorá sa lokálne pripravuje aj so slivkami alebo hubami.

- » **Hubník** zo severných Čiech a Orlických hôr je pôstny pokrm zo sušených húb, ktorý mal priniesť očistu a zdravie. Varil sa aj na Nový rok, aby zaisť šťastie.
- » **Ihly** z Podkrkonošia sa pripravovali ako pôstny pokrm zo zemiakového cesta, ktorý mal zaisť zdravie a plodnosť. Sušené slivky sa napichli na valčeky zo zemiakového cesta a opekali sa na masť.
- » **Štedrák** sa pečie ako veľký koláč - z kysnutého cesta, s vrstvami tvarohu, maku, slivkového lekváru a orechov. Každá vrstva mala svoj význam: cesto symbolizuje zem, pevnú oporu, tvaroh čistotu a duchovné hodnoty, mak hojnosť, bohatstvo a plodnosť, slivkový lekvár ochranu a uchovanie tradícií, orechy silu a múdrosť. Med a cukor na povrchu znamenajú pranie a požehnanie. Ako urobiť štedrák sa dozviete v receptoch.
- » **Biela omáčka** so sušenými slivkami má pôvod na Južnej Morave a podávala sa na sviatky ako príloha k varenému mäsu alebo klobásam.
- » **Chlebová polievka** - pokrm skromnosti zo Sliezska sa jedla počas Vianoc ako pripomienka prostých čias. Starší chlieb sa rozvaril vo vode alebo vývare a dochutil sa cesnakom, rascou. Na záver sa polievka zjemila maslom.

MÔJ POHĽAD

Na štedrovečernom stole by malo byť niekoľko rôznych jedál. V ich symbolike nešlo našim predkom len o to, aby sa nasýtili, ale aj aby ochránili dom a jeho obyvateľov. U nás doma nechýba hrachová polievka, ryba aj vegánska hliva, šalát a strukoviny. Milujem valašskú kyselicu aj stredočeskú vinnu klobásu. A tento rok rozhodne vyskúšam hubník a štedrák. Vianoce však neznamenajú len jedlo a hodovanie, ale hlavne uvedomenie si súdržnosti rodiny, viery v dobro a dodržiavanie tradícií, ktoré z nich robia mimoriadne dni.

Nádherne a tradične sviatky pri bohatom stole, ktorý vám zaisť len to dobré do nového roka, vám praje ZUZANA KOMŮRKOVÁ



VALAŠSKÁ KYSELICA

300 g údených rebier alebo krížovej kosti, 3 ks bobkového listu, 3 ks nového korenia, 3 ks celého korenia, 200 g kvasenej kapusty, 1 lyžička drvenej rasce, ½ lyžičky soli, 100 ml kyslej smotany, 2 lyžice hladkej múky, 1 lyžice masti, 1 cibuľa, 2 strúčiky cesnaku, 2 väčšie olúpané uvarené zemiaky, čierne korenie, majorán podľa chuti

Údené uvaríme vo vode spoločne s bobkovým listom, novým korením a celým korením, aspoň 30 minút. Scedíme a do vývaru dáme asi na 10 minút variť pokrájanú kvasenú kapustu, na ochutenie rascu, soľ. Medzitým v smotane poriadne rozmiešame múku a pripravíme tzv. zátrepku, ktorú vlejeme do hrnca a dôkladne premiešame. Nakrájame cibuľu a orestujeme na panvici na rozohriatej masti, spolu s nakrájaným údeným mäsom. Zmes vložíme do polievky spolu s varenými zemiakmi nakrájanými na kocky. Premiešame a dochutíme cesnakom, majoránom, soľou a korením.

TIPY: Recept na kyselicu je aj na Valašsku v každej rodine iný. Niektorí pridávajú klobásu, iní slaninu, ďalší huby alebo sušené slivky. Existuje aj červená verzia polievky s paprikou.

HUBNÍK

2 väčšie hrste sušených húb, 1 lyžica masti, 1 väčšia cibuľa, drvená rasca, 6 starších rožkov, 300 ml mlieka, 3 vajcia, 1 vrchovatá lyžica krupice, 2 strúčiky cesnaku, soľ, korenie, drvená rasca a majorán, 2 lyžice nasekanej petržlenovej vňate, 1 lyžica masla a strúhanka na vymastenie a vysypanie pekáča, (do mäsovej verzie – 200 g údeného mäsa alebo chudšej anglickej slaniny)

Huby najskôr namočíme na hodinu do studenej vody, potom vyžmýkame a pokrájame na menšie kúsky. Na lyžici masti orestujeme nakrájanú cibuľu a huby, osolíme, pridáme rascu a na miernom plameni podusíme 15 minút. Necháme vychladnúť. Rožky nakrájame na menšie kocky a namočíme vo väčšej miske do mlieka na 10 minút. Pridáme žĺtky, dusené huby, petržlenovú vňať, prelisovaný cesnak, krupicu, trochu soli a korenia a podľa chuti majorán, prípadne na kocky nakrájané údené mäso. Z bielkov vyšľaháme sneh a opatrne ho vmiešame do zmesi. Vlejeme ju do maslom vymasteného a strúhankou vysypaného pekáča a upečieme v rúre vyhriatej na 180 °C do zlatista, asi 35–45 minút.

ŠTEDRÁK

Cesto: 20 g droždia, 80 g cukru, 1 vanilkový cukor, 500 g polohrubej múky, 100 g masla, 250–300 ml mlieka, 2 žĺtky, štipka soli, 20 g masla na potretie, maslo a hrubá múka na vysypanie formy

Náplne: **orechová** – asi 200 ml vody, 60 g krupicového cukru, 1 balíček vanilkového cukru, 150 g mletých orechov, 30 g drvených piškót; **maková** – 130 ml mlieka, 100 g kryštálového cukru, 1 balíček vanilkového cukru, 150 g mletého maku, štipka mletej škorice, 4 rozdrvené klinčeky, 2 lyžice rumu; **lekvárová** – 200 g slivkového lekváru, voda alebo rum na zriedenie, mletá škorica; **tvarohová** – 250 g tvarohu, 40 g práškového cukru, 1 balíček vanilkového cukru, 1 vajce, 1 lyžica vanilkového pudिंगového prášku

Kvasnice rozotrieme s lyžicou cukru na kašičku, zalejeme vlažným mliekom, pridáme lyžicu múky a prikryjeme, necháme zaktivovať kvások (cca 15 minút). K vykysnutému kvásu pridáme ďalšie ingrediencie – zvyšok cukru, vanilkový cukor, múku, rozohriate vlažné maslo, vlažné mlieko, žĺtky, soľ a vypracujeme hladké cesto. Prikryté necháme na teplom mieste kysnúť asi jednu hodinu. Počas kysnutia 2x premiesime. Medzitým si pripravíme náplne.

Orechová: Obidva cukry uvaríme s vodou, pridáme mleté orechy a drvené piškóty. Dobre premiešame.

Maková: Mlieko uvaríme s oboma cukrami, vysypeme mak, ochutíme škoricom, klinčkami a rumom, dobre premiešame.

Slivková: lekvár podľa potreby môžeme zriediť horúcou vodou alebo rumom a ochutíme škoricom.

Tvarohová: tvaroh zmiešame s oboma cukrami, vajcom a pudingom.

Vykysnuté cesto rozdelíme na päť častí, z ktorých jedna je o trochu väčšia, zvyšné štyri rovnaké. Väčšiu časť cesta rozvalkáme do okrúhla a vyložíme ňou maslom vymastenú a hrubou múkou vysypanú tortovú formu, aby cesto presahovalo jej okraje. Na dno rozotrieme orechovú náplň. Z ďalšieho kusa cesta vyvalkáme okrúhly tvar vo veľkosti tortovej formy a položíme na ňu. Takto pokračujeme postupne ďalej, premasťujeme náplňou makovou, lekvárovou a nakoniec tvarohovou. Z posledného dielu cesta vyvalkáme placku a nakrájame ju na pruhy. Kladieme ich do mriežky navrch koláča. Presahujúci okraj cesta prehne dovnútra a povrch potrieme rozohriatym maslom. Pečieme pri 165 °C asi 60 minút. Počas pečenia odporúčam zakryť zhora alobalom, na záver odkryť a dopiecť do zlatista.





Povoľ a prijmi

ROZPIS KÚPEĽOV V BALNEOLE NA ROK 2025

S jeseňou opäť prišlo obdobie, keď sa potrebujeme častejšie a viac prehriať, či už z dôvodu častých respiračných ochorení alebo čisto len pre šetrenie a uchovanie energie. Preto až do jarného oteplenia vždy stúpa obľúbenosť a každoročné opätovné objavenie Balneolu. Tento všestranný pomocník má však široký register pôsobenia aj celoročne. Zopakujme si jeho blahodarné účinky pri väčšine kožných ťažkostí, problémoch pohybového ústrojenstva a svalovej únavy, pri detoxikačnom pôsobení počas rôznych kúr, najmä špecificky počas chemoterapeutickej liečby, kde je v podstate nezastupiteľný.

Zďaleka najdôležitejším aspektom je forma tejto regeneračnej procedúry. Zvykli sme si liečiť sa a všetko užívať takzvané za pochodu, ale málo dostatočne doprajeme telu aj samým sebe chvíľu pokoja a uvoľnenia. Takže vaňa s kúpeľom v **Balneole** nás na chvíľu prinúti zastaviť sa a uvoľniť. Koniec koncov všeobecné pravidlo je, že častokrát musíme niečo pustiť, aby sme mohli niečo prijať. A uvoľnenie prichádza po zastavení stresu. Po toľkých rokoch písania tohto návodu mám pocit, že som už všetko napísal. Nových čitateľov teda odkazujem napríklad na článok vo vlnajšom vianočnom dvojčíslu Vitae. P.S. Používanie mobilu ako nositeľa stresu a nepokoja vo vani s Balneolom je kontraindikáciou!

TRADIČNÁ VYSVETLIVKA

Rozpis je zostavený s ohľadom na postavenie Luny v jednotlivých znameniach. Ak Luna prechádza zemským (Kozorožec, Byk, Panna) alebo vodným znamením (Ryby, Rak, Škorpión), je kúpeľ z princípu nielen príjemný, ale aj najúčinnjší a zároveň najbezpečnejší. Nie je to samozrejme dogma, zdravý človek sa skrátka okúpe podľa chuti. Napriek tomu bude Balneol na každého pôsobiť účinnejšie a harmonickjšie práve v dňoch podľa tohto rozpisu. Zároveň sa teda nemusia obávať ťažkostí tí, ktorí majú nejaké obehové, kardiovaskulárne či obličkové problémy.

Súčasne sú tu korekcie na spln (skôr nevhodný) a nov (veľmi vhodný).

Regeneračne či preventívne je vhodný jeden kúpeľ týždenne. Pri ťažkostiach, podľa ich povahy, sú dobré dva až tri kúpele za týždeň. Kde je uvedené rozmedzie, vyberte si jeden dátum, tučným sú uvedené dni, ktoré sú ešte o niečo vhodnejšie (to už sme v nuansách pre fajšmekrov), lebo Luna je v danom znamení celý alebo takmer celý deň.

Nie je dôvod obávať sa teplejšej vody, ak vám teplý či horúci kúpeľ nespôsobuje ťažkosti. Na zvýšenie účinku je dobré umyť sa vodou s Balneolom (vrátane tváre), rovnako ako sa umývate mydlom. Po regeneračnej fáze (do 20 minút) sa potom treba rovno utrieť alebo osprchovať.

S priáním všetkého dobrého pre telo, ducha aj dušu
Mgr. MICHAL ŠAMAN

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

Skutočná zimná pohoda, energia na rozdávanie

KEĎ CHÝBA JANG

Je zima. Stojím v jazdiarni, môj hlas veselo reaguje na jazdcov, ktorí sa preháňajú dokola na koňoch, a mrznú mi nohy. Zahrejem sa ešte niekedy? Prsty sa stávajú skleneným boľavým materiálom. Ešteže mám doma toľko vecí na zahriatie! Ale všetko sa zráta. Za tridsať rokov postávania v jazdiarňach som úplne bez jangu. Aspoň teraz. A jang je sila. Aj teplo, aktivita, pohon na fungovanie ostatných orgánov. Preto ho potrebujeme. Ako vyzerá človek, ktorý má málo jangu? Je mu zima, vyháňa sa chladu a vyhľadáva teplo. Potrebuje piť teplé nápoje. Nemá chuť do jedla, ale akonáhle sa trochu zahreje, ide sa najesť a vyhľadáva vývary, polievky zahrievacieho typu. Dobré mu robí napríklad varené víno. Nieкто ale môže mať jang oslabený dlhodobo. Potom veľmi ľahko príberá, zle mu funguje trávenie, má opuchy všade, ale najmä na členkoch. Je pasívny a naozaj nedáva dobre mienené rady typu „chod si zabehať“. Naopak, má odpor k pohybu. Jeho telo skrátka šetrí jang. Má ho málo, a preto ho nechce dávať. Daný jedinec tiež horšie myslí – aj myslenie potrebuje jang. Veľmi rád spí, odpočíva, vyhľadáva horúce kúpele či saunu.

NA OBLIČKY CEZ ČREVO

My máme niekoľko produktov, ktoré jang dopĺňajú. Medzi hlavné patrí **King Kong**, ktorý svojím názvom odkazuje na príbeh neveriteľnej sily. Dopĺňa jang obličiek, a to veľmi zvláštnym spôsobom. Možno nie každý pozná mechanizmus jeho účinku do detailov, ale on totiž s obličkami vôbec nepracuje. Podobne ako prostriedky na riad v reklame, King Kong „rozpustí“ nečistoty v črevách, a tým oslobodí plochu črevnej sliznice, aby vstrebávala živiny. Ide o povrchovo aktívne látky (bylinné saponíny) – pre tých z vás, ktorí sú hlbaví a chcú to úúúúplne presne. Pri trávení vytvorený jang sa potom ukladá do obličiek. Odtiaľ si ho ktorýkoľvek orgán môže vyzdvihnúť, keď ho

potrebuje. Tento proces napokon vedie k zásadnému posilneniu človeka, najmä jeho jangu. Vďaka tomu je King Kong taký účinný napríklad po operáciách, keď sa musí rýchlo posilniť jang, ktorý organizmus vydal pri záťaži. Produkt krásne povzbudzuje energiu, takže sa vyčerpania jangu nemusíme báť.

KAMOŠ DO DVOJICE

V zime by naše telo rado zaliezlo a aspoň na dva najhoršie mesiace si doprialo dlhý spánok. Bohužiaľ, to si nemôžeme dovoliť a stojí nás to dosť energie. Musíme užiť obranu tela proti všadeprítomnému chladu. Aj o tom je King Kong, hoci obyčajne sám nestačí. Potrebuje pomoc, ktorá by posilnila slezinu-pankreas a podržala našu dobrú náladu. Skrátka – potrebuje k sebe **Stimaral**. Tak ako King Kong podporuje jang, tak Stimaral podporuje krv tým, že nabudí trávenie. Pretože krv je spolu s jangom základným substrátom pre dobrú funkciu mozgu, zlepši sa nám koncentrácia, pamäť a myšlienky budú presné, rýchla a navyše sme schopní lepšie ich kontrolovať. Spolu tak tieto dva produkty tvoria naozaj zaujímavú dvojicu. Dvojicu, ktorá sa spoľahlivo postará o posilnenie človeka, mráz – nemráz.

CHCE TO INÝ REŽIM

Dôležité ešte je vyberať si vhodnú stravu. Predovšetkým – žiadne ochladzujúce raňajky! Deň začneme teplým jedlom, chráňme sa pred chladom a hlavne sa neprepínajme. Všetci poznáme porekadlo „Keď sa jar opýta, čo sme robili v zime!“ Ak sa budeme vyčerpávať, nadmerne pracovať, športovať až do potenia, málo spať, ješť ochladzujúce jedlá, jar nás vytrásť. Môžeme očakávať únavu v plnej palbe. Ale čo si budeme hovoriť, niekedy sa skrátka nevyhneme preťaženiu. Našťastie máme kamarátov, ktorí nám pomôžu. King Kong a Stimaral.

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



Poradňa: Deň detí

Rada by som sa s vami podelila o postrehy z mojej praxe v starostlivosti o deti. Jeden deň som pozrela ráno do zošita, ako sa naladiť na klientov a s radosťou som zistila, že mám na terapii štyri deti. Hovorím si: „Tak to je DEŇ DETÍ!“ Vďaka vynikajúcej metóde EFT (technika emocionálnej slobody alebo akupunktúra bez ihliel) sa s deťmi v podstate hrám.



ŽIVOTNÁ ESENCIA

Chodí ku mne čoraz viac rodičov s prosbou o pomoc pre ich deti. Často majú chronické, opakujúce sa problémy, kde klasická liečba nezaberá. Vek je od batoliat po tínedžerov. Najčastejšie riešim orgán, kde je uložená **životná sila (esencia)**, ktorá je často veľmi oslabená. Potom sa nabaľujú rôzne ťažkosti, ktoré však dôsledková liečba západnej medicíny nemôže zlepšiť. Síce sa považujeme za vyspelú spoločnosť, ale sme bohužiaľ čoraz viac slabí a chorí. Môj názor je, že množstvo tzv. vymožeností, najmä technológie a s nimi spojené možnosti využívania voľného času nám škodia. Niekedy si hovorím, či to nie je zámer, mať stále pacientov a oslabených jedincov? Deti dostávajú od svojich rodičov v súčasnosti málo životnej sily. Päťdesiat percent získajú od matky a rovnako od otca. Esencia je uložená v obličkách a od nej závisí stav kostných tkanív aj kostnej drene, zubov. Ovplyvňuje aj činnosť miechy a mozgu, všetky jeho funkcie, a teda súvisí s inteligenciou človeka.

CITÁCIA

„Obličky sú (ako) mocný úradník, z nich sa rodia schopnosti a inteligencia.“

Z knihy Su-wen

OSLABENIE ORGANIZMU A DÔSLEDKY

Väčšinu mamičiek poznám, a tak mám predstavu, ako na tom bude ich dieťaťko so svojou vitalitou. Často sú to vyčerpané, vystrašené maminy, ekzematičky, astmatičky, bohužiaľ aj na antidepresívach a s ďalšími problémami. Prichádzajú ku mne s deťmi, ktoré sú stále prechladnuté, vystrašené, preťažované napríklad záujmovými krúžkami. Nezriedka nemajú pravidelný režim ukladania sa na spánok, ovplyvňuje ich striedavá starostlivosť, dohadovanie rodičov, nadmerné cestovanie, atď. K tomu sa pridávajú studené sladké nápoje, zmrzlina, citrusy v zime, fast food. Prispieva to k oslabeniu čchi sleziny, pľúc a obličiek. Dôsledkom je oslabená imunita, časté zápaly horných dýchacích ciest, angíny, únava, nesústredenosť, bolesti brucha, strach a ďalšie ťažkosti. Málo pohybu a fascinácia mobilmi, tabletmi či počítačmi vedie k stagnácii energie, vyčerpaniu čchi pečene, hyperaktivite. V poslednom čase pribúdajú deti s poruchou ADHD.

Deti - a nielen oni – často trpia dlhotrvajúcim kašľom. Strieda sa suchý a vlhký, alebo pretrváva jeden typ. V tom prípade zisťujem, aký kašeľ prevláda a podľa toho zaradím terapiu, aby ju rodičia zvládali doma. Z veľkej časti pomôže dieťaťu pri uzdravení starostlivosť matky – nahriatie, natretie krémom **Droserin**, **Artrin** či **Protektin**, ktorý vyberieme podľa potreby, a stimulácia akupresúrnych bodov. Pridáme pentagramový koncentrát, poprípade produkty z radu **Mycosynergy** pri vyčerpaní jinyvej energie:

- » Bronchitída – opakovaná/akútne, zhoršujúca sa funkcia pľúc: **Vironal**, **Mycopulm**
- » Chronická bronchitída s produkciou hlienu/stagnácia hlienu v pľúcach (tvorba hlienu súvisí so slezinou): **Vironal**, **Cistus complex**, **Drags Imun**, **Mycopulm**, na doliečenie pľúc a sleziny pridáme **Stimaral**
- » Chronická bronchitída s nedostatočnosťou pľúc, nemožnosť chytiť dych, dusí sa, neprejde krátku vzdialenosť (vyčerpaný jin pľúc a jin obličiek): **Mycopulm** + **Renol**, **Mycoren** + **Vironal**.

PRÍBEHY MALÝCH KLIENTOV

Edko (4 mesiace)

Je to môj najmladší klient, v jednom letnom vydaní Vitae som o ňom písala ako o malom filozofovi. Chlapec doma neustále plakal, najmä v noci. Metódou viscerálnej terapie som uvoľnila pečeň a chlapec sa okamžite upokojil. Tento nový druh terapie sa zaoberá cieľným ošetrením vnútorných orgánov a ich závesných aparátov, liečbou ich funkčných porúch a ochorenia kĺbov, chrbtice a mnohých ďalších, ktoré s nimi súvisia. Ide o jemné a relatívne hĺbkové ovplyvňovanie tkanív. Použila som aj krém **Protektin** na oblasť pečene a reflexných zón na ruky – pracujem s metódou SU-JOK. Mama potom doma natierala chlapcovi **Protektinom** pečeň a reflexné plôšky, **Artrinom** oblasť obličiek a celý meridián obličiek od klenby na nohe až po kľúčnu kosť, a to každý deň (asi 14 dní). A bolo po probléme. Dnes je Edko skôr flegmatický, pokojný športovec. Občas nasadíme **King Kong** na celkovú kondíciu a podporu imunity.

Tonka (5 rokov)

Dievčatko bolo v prvom roku života operované na srdcovú vadu, nebudem tu uvádzať celú anamnézu. Jeho mama ma po jej prepustení z nemocnice požiadala, či by som sa dievčatka neujala. Bolo to v čase COVID-19, keď sa množstvo ľudí obávalo stretnutia a prenosu infekcie. Matka mala dôveru, v harmonizácii orgánov sme postupovali cieľene. Bolo treba posilniť najmä obličky (prvok Voda), najskôr **Artrinom**, neskôr **Renolom**. V súčasnosti dievčatko používa **Mycoren**. Keďže obličky kontrolujú srdce, nestačil nám iba prípravok z elementu Oheň (**Ruticelit**, **Korolen**).

Tonka je menšieho veku (oslabenie esencie obličiek – obličky stavajú kosť), hrozilo u nej časté nachladnutie. Podľa potreby občas používala **Vironal**, **Flavocel**. V troch rokoch ešte veľa nerozprávala. Počas polroka, keď už navštevovala materskú školu, zrazu urobila veľký pokrok. Je to dievčatko, ktoré má z citovej stránky veľmi otvorené srdce. Zásľuhu na tejto rýchlej zmene pripisujem **Korolenu** a **Mycocardu**. Zaujímavá bytosť s veľkou výrečnosťou a pamäťou. Mozog je esenciou obličiek, vidno tu výsledok pôsobenia prípravkov **Renol**, **Korolen**, **Stimaral**. Nedávno ma veľmi pobavila siahodlhá básničkou, ktorú si vypočula od dospelých. Mala by som čo robiť, aby som sa ju naučila.



» Romanka (11 rokov)

Po doliečenom nachladnutí nastala u dievčaťa nechúť do jedla, strach, bezdôvodný smútok, vzdychanie, bolesť brucha, pričom nechcela ísť do školy. Občas ju pani učiteľka poslala zo školy domov, keď videla, aká je bledá a nie je jej dobre. Pre pána doktora, ktorý starostlivo urobil rozbor krvi, bolo všetko v poriadku.

Mamička ma oslovila - je to moja žiačka z materskej školy a členka Energy - či sa môžem na dcéru pozrieť. Myslela si, že je to len psychický problém. Ale vždy to ide ruka v ruku. Slečna má od narodenia hematóm v kútiku (súvislosť s dvanástnikom ako súčasťou tenkého čreva, ktorého párovým orgánom je srdce - radosť, obava). Oslabenie obličkovej energie (strach, únava), slabá funkcia tenkého čreva (malá tvorba esencie z potravy), nedostatočná energia srdca (vzdychanie). Srdce náleží k prvku Oheň a k jeho sústave v rámci organizmu patrí tenké črevo, jazyk, cievy, líca.

Romanka nechce piť, to bude najväčší problém v liečbe. Usilovala som sa vysvetliť jej dôležitosť vody na príklade ohňa a vody pri požiari. Oheň, ak ho nekoriguje voda, spôsobí veľké škody. Celkovo sa dievčaťko po troch týždňoch zlepšilo, ale pitie je stále problém. Odporúčam zaradiť najmä nesladené a radšej teplé nápoje.

Neskôr som ju stretla na vianočnom koncerte, bola veselšia. Predtým málo rozprávala, srdce energiou dostatočne nevyživovalo jazyk. Používa **Renol**, **Stimaral**, **Probiosan Inovum**. Pri ďalšej návšteve sme s mamičkou dohodované na posilnení dvanástnika **Korolenom**, prípadne **Vironalom**. Ponechám jej aspoň počas zimného obdobia **Renol**, možno **Mycoren**.

Anežka (8 rokov)

Na návšteve u príbuzných sa to nezaobíde bez ich vnučiek, mojich malých klientok (bývajú hneď vedľa). Nedávno ma chceli vidieť a ja som v prítomnosti detí vždy veľmi rada.

Dozvedela som sa, že Ježiško im priniesol viac darčiekov než si priali a takmer sa hnevali. Deti majú niekedy viac rozumu než dospelí. Mamička sa postažovala, že Anežka sa začala viac báť a je unavená. Bola bledá, pri príchode som si všimla, ako obe dievčatká vyrástli - v tých legínach od Ježiška vynikla jej chudosť. A energia je zrazu preč. Kostí si zoberú, čo sa dá, z obličiek už prichádza strach, bledosť, nervozita. Nezvyšuje esencia na výživu mozgu a kostnej drene. Bolo vidno, ako rada mi Anežka dala ruku na pulzovú diagnostiku. SU-JOKom, iba ľahkou stimuláciou, som posilnila obličky, močový mechúr, srdce, stiahla horúčosť z pečene a žlčníka. Pýtala som sa, či nie je nahnevaná. Mama povedala, že je rozlietaná, hyperaktívna a zároveň potrebuje dlho spať. Takže preťaženie pečene zodpovedalo prejavu. Za chvíľku malo dievčaťko červené líčka, usmievalo sa. S mamou sme sa dohodorili na **Mycorene** a **Stimarale**. Dlhodobu obidve dievčatká brali **Renol**, **Vironal** a celý polrok zostali zdravé, aj keď v škôlke a škole boli deti choré.

Toto je veľká zásluha mamičky a nasledovaniahodný príklad pre ostatných rodičov. Nielen podávanie produktov, nahrievanie, snaha o plnohodnotnú stravu (to nie je vždy jednoduché), ale najmä láskyplný prístup k deťom. Je vzorom pre svoje kamarátky, chodia si k nej pre rady, učí ich moxovať. Občas ju zo žartu vyskúšam, načo nám asi problém je. Navyše je učiteľka v materskej škole, kde jej láskavosť a informovanosť v oblasti zdravia a prevencie prináša prospech ostatným. Deťom, rodičom, kolegyniam.

Toto bol len náznak toho, ako môžu byť deti oslabené. Často stačí tak málo, jednoduché, lacné spôsoby, aby boli zdravé a spokojné. Prajem všetkým rodičom, aby boli schopní alebo skôr ochotní venovať svojim deťom láskyplnú starostlivosť, preventívne, aj pre radosť a spokojnosť celej rodiny.

DANA ŠVESTKOVÁ

MÔŽETE VEDIET

PREHRIEVANIE CHODIDIEL

Výborne sa mi osvedčuje liečba prehriatím chodidiel cez mikrosystém tela, najmä pri nachladnutí, ale aj pri strachu, na upokojenie. Výborne to funguje vtedy, ak sa napríklad nemôžeme moxovať, prideme premrznutí alebo hoci aj v noci. Uvoľníme organizmus a upokojíme, predídeme ochoreniu.

Postup:

- » 4 kg hrubej soli vysypať na vyšší plech. (Soľ použijete opakovane, my ju máme viac ako 10 rokov. Pri každom nahriatí sa dezinfikuje a všetko, čo absorbovala, sa spáli. Meníme ju iba v prípade, že je hnedastá. Ak sa neaplikuje niekoľkokrát denne, naozaj vydrží niekoľko rokov.)
- » Rúru nahriať na 200 °C.
- » 13–15 minút nahrievať soľ na plechu.
- » Položiť plech na miesto, kde budete sedieť (pri televízore, môžete si čítať alebo rozprávať rozprávky), dať pod neho deku.
- » Nasadiť tenké ponožky, nohy vložiť do soli a zabaliť dekou, ktorá je okolo plechu.
- » Od zeme bude cítiť veľký chlad, nohy môžeme takto nechať až 1 hodinu, u detí stačí 15–30 minút.
- » Blahodarný účinok na celý organizmus, vyskúšajte!

DANA ŠVESTKOVÁ



Seriál pre ženy (14)

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

ŽENA JE MATRÓNA

Trúfam si povedať, že len absolútna menšina žien túto poruchu nemá. My všetci ostatní si tú neznesiteľnosť buď všimneme a niečo s tým urobíme. Alebo si nevidíme ani na špičku nosa a do poslednej chvíle budeme zo svojho muža robiť blbca. V tomto článku si vyperieme trochu špinavej bielizne a zblízka sa pozrieme na seba a svoje despoticke superschopnosti. Tie odvážnejšie z vás, ktoré dočítajú tento článok do konca, sa azda preberú a úprimne sa svojmu partnerovi ospravedlnia.

ETIOLÓGIA MATRÓNIZMU

Reč je o podvedomej alebo dokonca vedomej tendencii preberať v partnerskom vzťahu dominantnú a nadradenú úlohu a v podstate tak inštalovať matriarchát v rôznych podobách. Táto tendencia, ktorú pozorujem u mnohých žien okolo seba a dokonca som ju odhalila aj u seba, je veľmi pravdepodobne zdedené správanie od našich matiek. Keď vyrastáme, učíme sa napodobňovaním a ak sme svedkom toho, že žena musí mať vždy posledné slovo, inak je v rodine neznesiteľné dusno, vtláči sa to do nás, a to aj v prípade, že také správanie od začiatku odsudzujeme. Nemôžeme úplne za to, aké správanie sme odpozerali, ale treba si uvedomiť, že je našou zodpovednosťou v tom nepokračovať, inak to od nás zase odkuká niekto ďalší a reťazec matrónizmu sa nikdy neskončí.

MATRÓNA V PREVLEČENÍ MATKY

Preberanie materskej roly sa môže prejavovať akoby láskavou manipuláciou v podobe používania zdrobnenín. Mám tým na mysli všetko to zlatíčkovanie, kocúrikovanie a myšičikovanie a rovnako, ak svojho muža namiesto „Jakub“ oslovujete „Jakubko“, namiesto „Roman“ je to „Romanko“, namiesto „Peter“ povieť „Petulko“... Neviem, či vám to je dostatočne jasné, ale týmto spôsobom svojho chlapa normálne kastrujete a potom sa čudujete, že Kajuško alebo Jaruško nevie, kde sú čisté ponožky a potrebuje, aby ste mu pripravili desiatu do práce. Ďalším nenápadným príkladom materského zaobchádzania je, keď sa

rozhodnete nehovoriť svojmu mužovi niečo, čo by ho mohlo zraniť alebo rozrušiť. Dávate tým vlastne najavo, že by sa Matúško nedokázal vyrovnáť s takou bolesťou a vy ho láskavo a matersky pred takou neprijemnosťou chránite. Ženy, preboha preberte sa a uvedomte si, že vaša sexuálna dynamika nemôže fungovať, ak zo svojho muža robíte malého chlapca. Ak musíte partnerský sex zakaždým iniciovať vy, tak sa nad sebou fakt zamyslite.

„KEĎ BUDEM CHCIETĚ POZNAŤ TVOJ NÁZOR, TAK TI HO POVIEM.“

Možno práve z tejto sexuálnej frustrácie potom matróny prechádzajú do útoku a svojich partnerov vyslovene ponižujú. Buď tak, že o nich pohľadovo rozprávajú pred svojimi kamarátkami, potierajú a zosmiešňujú ich názory, alebo dokonca hovoria svojim mužom, čo majú robiť.

Naozaj nie je nič horšie, než keď žena svojho chlapa diriguje a ani si neuvedomuje, ako veľmi ho robí neschopným.

Poviem vám o jednom prípade za všetky. Vybrala som si ho preto, že vyzerá nenápadne, ale zježili sa mi z tej udalosti chlpy na hlave, to vám teda poviem. Sedela som pri jednej svojej klientke a bavili sme sa o babských veciach. Vtom vstúpil do miestnosti jej manžel. Je to automechanik, chlap ako hora a hovorí: „Dobry deň“. Ďalej sa už však nedostal, pretože jeho žena mu hovorí: „Miláčik, ja tu teraz niekoho mám, tak choď do izby a pusti si nejaký film.“ Ježiši, mne bolo tak trápne! Lenže jemu nie. On už bol úplne skrotený, poslušný malý chlapec, ktorý vie, že mamičku treba poslúchať, a tak išiel a pustil si film.

Ja na jednej strane dúfam, že sa smejete, ale čo keď robíte vy svojmu mužovi niečo podobné alebo dokonca horšie? Ako ja, keď som v mäsiarstve svojho muža zosmiešnila prehlásením: „Môžeš si už konečne zapamätať, že párok má dve nohy?“ Takejto, a ešte špinavejšej bielizne mám v zásobe dosť. Fakt sa hanbím, ale uvedomila som si to a zbadala som, že sa správam ako moja matka, ktorá hovorí: „Áno, chlapa si musíš vedieť omotať okolo prsta, aby robil, čo chce.“ A len na svetle nášho vedomia sa staré pokrútené vzorce nášho správania môžu rozplynúť a vy aj ja môžeme začať nanovo. Tomu sa hovorí sebareflexia.

MOŽNO TO TAK CHCE

Je ale možné, že vaša situácia je komplikovanejšia, a to v tom smere, že váš muž je zvyknutý už od svojej matky, že mu nielen perie, varí a upratuje, ale



že mu aj ukazuje smer. Nikdy sa vlastne nedostal spod materskej ruky a nemal poriadny mužský vzor. Vaša nedôvera k jeho mužským kompetenciám je pochopiteľne oprávnená a je zákonitá, že budete preberať jeho mužskú rolu. Budete rozhodovať, kedy a kam sa pôjde na dovolenku, čo budete robiť cez víkend a možno budete dokonca aj živiť rodinu, opravovať umývačku a vŕtať poličky. Váš muž je potom ekvivalentom vankúša na pohovke a vy máte tú odvahu, ktorú on nikdy nemal. Ak je toto vaša situácia, prijmite moju úprimnú sústrasť, vaše ženstvo je utlačené niekde v rohu a je dosť pravdepodobné, že pre to vstúpíte oveľa skôr do prechodu, než keby ste mali vedľa seba ozajstného chlapa. Nakoniec to nemôžete mať za zlé ani jemu, to vy ste sa dobrovoľne rozhodli prijať takéto životné podmienky.

CHLAP NECHCE BYŤ V ÚLOHE SYNA

Ak sa so svojim mužom dostávate do mocenských konfliktov, tak v prípade, že to nie je despota, budete to vy, u koho je pes zakopaný. Môžete mať vtlačенú nedôveru k mužom a nebyť schopná odovzdať sa, alebo skrátka musíte mať vždy navrch. Je to vlastne jedno, ste skrátka matróna a môžete byť svojmu mužovi vďačná, že vám na to neskáče, že sa proti vám postaví a zhodí vás z toho trónu, na ktorý stále leziete. Dajte mu dôveru, elementárnu úctu a pokoj. Tak pekné sviatky, dievčatá moje. Trocha popola na hlavu ešte nikoho nezabilo.

Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ

Okienko k Duši

ÚPRIMNOSTĚ JE CESTA K SLOBODE



Úprimnosť je krásna vlastnosť a mnohí sa ňou doslova hrdíme. Vravíme, že sme vždy a za každých okolností úprimní. Ale je to naozaj tak? Vieme vôbec, čo úprimnosť znamená vo svojej najčistejšej podstate?

Úprimnosť v sebe ukrýva otvorenosť, pravdivosť, ale aj realitu, teda reálny život v prítomnosti so všetkým, čo k tomu patrí. Ide o schopnosť prijať a priznať si nielen pozitívne, ale aj negatívne veci v živote. A v prvom rade je to férovosť voči sebe samému. Priznať si svoje zlyhania, hnevy, závisť či dokonca faloš. Priznať, prijať ich a netrestať sa za to, či už vedome alebo nevedome.

POUŽÍVAJME AJ SLOVO „NIE“

Úprimnosť je aj priamosť vo vyjadrovaní sa, či už pozitívnych alebo negatívnych posolstiev. Prestať chodiť „okolo horúcej kaše“, zahmlievať a zbytočne vysvetľovať všetky okolnosti. Jednoducho, stručne a hlavne zrozumiteľne povedať každému svoju myšlienku, pocit, emóciu, názor, skrátka čokoľvek, čo je potrebné. Určite treba zvoliť vhodnú formu vyjadrenia, bez použitia vulgarizmov a akejkoľvek tvrdej kritiky. Ideálne pri vyjadrovaní je použiť „Ja“, nie „Ty“. To znamená, že vyjadrujem seba: mne sa nepáči, mne chýba, ja by som chcela. Mnohokrát je to nepríjemné a určite sa budete dostávať do konfrontácií. Je to spôsobené tým, že v očiach druhých ste sa zmenili. Samozrejme k horšiemu, pretože začnete častejšie používať slovo NIE. V rôznom kontexte, ale stále dôraznejšie si začnete pomocou tohto slovíčka budovať hranice osobného priestoru. Za tým je len jednoduchá túžba žiť svoj život podľa seba, podľa svojej predstavy tak ako túžiš. Tak ako si vždy túžil. Keď budeme k sebe úprimní, uvedomíme si, že mnoho vecí, ktoré sme v živote robili, sme robiť nechceli. Nebavilo nás chodiť na prechádzku, vlastne nám nechutí smoothie, ktoré robí partner či partnerka. Nebaví nás škola, ktorú nám vybrali rodičia alebo pracovať v oblasti, ktorú si celá rodina pre nás vysnívala. Nebaví nás bývať v dome - a ďalších milión vecí. Pomaly si začneme uvedomovať, čo sa nám vlastne páči, čo nás baví alebo nás jednoducho začalo lákať. A naopak, čo nám v živote vytvára zbytočný tlak len z toho dôvodu, že to robíš pre spokojnosť niekoho iného. Začneme si bytostne uvedomovať situácie, v ktorých ideme proti sebe. Ten pocit v žalúdku alebo na hrudi začne byť čoraz nepríjemnejší. Skôr alebo neskôr nás donúti urobiť zmenu. Prvýkrát to bude zvláštne, ale potom si to začneme užívať. Prečo? Pretože začneme vnímať slobodu vo vlastnom rozhodovaní a konaní.

TERAZ JA TEBE, POTOM TY MNE?

V okamihu, keď vieme presne povedať, čo chceme alebo nechceme, stráca sa dôvod na vytváranie domnienok. A tým sa znižuje riziko nepochopenia - hoci riziko konfliktov sa na nejaký čas zvýši. Je dôležité uvedomiť si, že každý reaguje na všetko okolo seba len a len cez seba. Cez vlastné skúsenosti z minulosti. A práve táto skúsenosť, respektíve následok zo skúsenosti v podobe zranenia alebo bloku sa vynorí v momente, keď nám niečo zarezonuje. V tejto chvíli je na mieste povedať dôležitú informáciu - teda akonáhle si začneme uvedomovať súvislosti života. Akonáhle si začneme všimáť a prijímať fakt, že každý naozaj reaguje len cez seba. Každý z nás sa stáva tým, kto ukazuje a učí druhých vnímať zodpovednosť života v komplexnosti. To znamená, že človek sám je ten, kto dáva to správne a krásne, hoci v začiatkoch nedostáva nič alebo len veľmi málo. Možno to znie trochu šialene. Máme azda dávať predtým, ako čokoľvek dostaneme, dokonca ani keď nevieme, či vôbec niečo

dostaneme? A bude to stáť za to? Treba povedať, že my ľudia, celá spoločnosť, sme sa tak trochu pokazili. Pokazili sme sa v správaní sa jeden voči druhému. Mnohí z nás boli vychovávaní tak, že máme viac myslieť na druhých ako na seba. Hovoríme si, že tak je to správne a nemáme byť egoisti. Ale opak je pravdou. Egoistom sa v negatívnom zmysle slova stávame, keď stále berieme ohľad na druhých, pretože vtedy očakávame prinajmenšom vďačnosť. Ešte častejšie vzniká záväzok, že keď my budeme niečo potrebovať, musia nám to oplatiť. Poviem to inak. Naučili nás starať sa do životov druhých, doslova ich riadiť a to tak, že chcem dosiahnuť, aby sa ostatní správali tak, ako chcem ja. To je moje očakávanie voči druhým.

STARAJME SA NAJMÄ O SEBA

Bohužiaľ nás nenaučili starať sa o svoj život. Tvorí si ho tak, ako potrebujeme, prechádzajú dôležitými skúsenosťami vrátane následkov. Uvedomovať si zodpovednosť za každé vyslovené slovo a za každý vykonaný skutok. Pochopiť, že všetko, čo sa deje v mojom živote, je spojené so mnou. Pretože - a teraz príde ten moment precitnutia - vždy, keď sa v našom živote deje niečo podstatné, sme pri tom. Často sa hovorí: „Ak chceš niečo dostať, najprv musíš dať.“ Takže netreba sa vždy zaoberať myšlienkou, čo z toho budem mať, ale skúsiť sa na to pozrieť cez otázku, čo mi to prinesie. Znie to rovnako, no zmysel je rozdielny. „Priniesť“ neznamená, že budem niečo mať, vlastniť. „Priniesť“ môže znamenať vyriešenie dlhodobého konfliktu alebo získanie naozaj výborného priateľa, keď sa, ako sa vraví, prečistí vzduch. Alebo dobrý pocit z pochopenia dôležitej súčasti života, akou je úprimnosť, otvorenosť a zodpovednosť za seba. Pridáme k tomu fakt, že vďaka svojmu správaniu ukazujeme tento rozmer života aj svojmu okoliu a umožňujeme ďalším ľuďom pochopiť, aký je to dar. Určite to stojí za všetky nepríjemnosti počas tejto náročnej, ale nádhornej cesty. Blíži sa výnimočné obdobie vianočných sviatkov. Vraví sa, že v tomto období sa otvára nebo. Zmysel toho je rôzny, ale jeden z nich je pre mňa nasledovný: je to obdobie, v ktorom prichádzajú do našich životov anjeli, aby nám ukázali pravosť života. Sú to anjeli v ľudských telách, ktorí nás vedú veľmi potrápiť. Ale iba ten, kto ťa naozaj miluje, je ochotný vziať na seba takú náročnú úlohu. Spomeňte si na to vždy, keď vás zraní blízky človek. Pretože z vášho uhla pohľadu je to zranenie, no z jeho hľadiska je to potrebná skúsenosť. V tieto nádherné dni prajem všetkým čitateľom a čitateľkám Vitae, členom a členkám Energy, aby nahliadli do svojich srdc a úprimne a so súcitom si odpustili. A s hlbokým nádychom si vytvorili nové zámery a ciele a stali sa tvorcami a tvorkyňami svojich životov.

Zo srdca a s úctou ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ
www.centrumgara.sk





Doprajte svojmu telu starostlivosť (9)

CELOSTNÝ PRÍSTUP

Človek je v poslednej dobe rozkúskovaný na tri oblasti – telo, myseľ a dušu. Ak mu nie je dobre, hľadá riešenia, ako si pomôcť. Západný štýl života je však až priveľmi zameraný na telo, lieky, vedecké poznatky a závery. Málo sa zaujímate a poznáme svoje pocity, intuíciu, tušenie a prania. Často na to bohužiaľ nemáme ani čas. To sa však pomaly mení, najmä vďaka zmene vedomia ľudí. Čo je to teda tá celistvosť?

TELO AKO REPREZENTANT HMOTY

Keďže žijeme na planéte Zem, je nám dané telo, ktoré nám umožňuje žiť práve tu. Vďaka nemu chodíme, dýchame, tvoríme, objímame, vidíme krásy Zeme a oveľa viac. Fyzické zdravie je teda veľmi dôležité, aby sme mohli čo najkvalitnejšie spoznávať okolitý svet. Lekárska starostlivosť o telo je dnes na vysokej úrovni. Dokážeme liečiť choroby, ktoré kedysi znamenali istú smrť, vieme transplantovať orgány, efektívne riešiť zlomeniny, atď. Veľmi dôležitá je aj prevencia, ktorá by nemala spočívať iba v preventívnych vyšetreniach. Pohyb na čerstvom vzduchu či zdravá a vyvážená strava pomôžu k tomu,

aby sme predišli telesným problémom. Zásadná pre zdravé telo je však aj myseľ, myslenie, uvažovanie.

MYSEĽ AKO REPREZENTANT ENERGIE

Jedna múdrosť hovorí, že ako myslíš, tak žiješ. Naše myšlienky nás dokážu ovplyvniť viac než si myslíme, a to aj tie podvedomé, ktoré sme získali počas života. Veľa chorôb má pôvod práve v našej mysli. Neprimeraný stres, negatívne myslenie, prebytok myšlienok a vzorce dokážu výrazne ovplyvniť náš život. Nemôžeme niekoho či niečo prehltnúť? Začnú nás trápiť zuby. Viníme sa za rozpadajúci sa vzťah? Oslabia sa naše obličky. Žijeme v hneve, sme večne naštvaní a myslíme na druhých v zlom? Začne nám tvrdnúť pečeň. Otravujú nás myšlienky vo dne v noci? Oslabí sa žalúdok a celý tráviaci systém. Zo svojej terapeutickej praxe viem, že mnoho chorôb odznie vtedy, keď klient kúsok po kúsku zmení svoje myslenie, uvažovanie a náhľad na život. Myslenie ovplyvňuje aj naše duše (JA, duchovné srdce či akýkoľvek iný váš obľúbený názov).

DUŠA AKO REPREZENTANT VEDOMIA

Rozdiel medzi telom a myslením je pomerne ľahko definovateľný. Rozdiel medzi myslením a vedomím je poznateľný už menej. V poslednom čase sa objavujú nové vedecké poznatky, vďaka ktorým sa núka otázka, „kde všade naše telo myslí“. Napríklad zaujímavý je objav neurónovej siete na mozgu, niektoré výskumy dokonca ukazujú, že srdce posiela do mozgu viac informácií než mozog do srdca. Práve naša duša, naše vedomie dokáže ovplyvniť naše myslenie, a tým aj telesné zdravie.

Pod pojmom vedomia sa často schováva mnoho vecí. Ako dokážeme tvoriť zdravé vzťahy, náchylnosť na strach, sebedavedomie (v zmysle vedomia samého seba), osobnosť, ale niekto do tejto kategórie zaraďuje aj celý energetický systém človeka (dráhy, čakry, auru atď.). To, ako o sebe zmýšľame, ako sa poznáme, pracujeme so sebou, sa veľmi odráža na tom, ako myslíme a reagujeme na okolité situácie. Zážitky z detstva sa odrážajú na správaní sa v dospelosti. Napríklad jeden môj klient v detstve zažíval to, že mu rodičia často hovorili, aký je neschopný a dali mu pri tom facku. Keď mu niekto neskôr v dospelosti povedal, že je neschopný, začalo ho bolieť líce a krčná chrbtica, hoci facku nedostal. Znalosť nášho jemnomotného vedomia dokáže pomôcť aj pri mnohých psychických a fyzických problémoch.

CELISTVOSŤ

Je zrejmé, že žiť život oddelene neumožňuje prežiť ho v celej jeho sile. Nedáva zmysel deliť problémy či choroby na telesné,

psychické a duševné, pretože všetko so všetkým súvisí. Pozerať sa na pacienta ako na celistvú bytosť je zásadné, ak mu chceme skutočne pomôcť a nielen realizovať na ňom naše naučené postupy. Kritizovať, haníť a bojovať proti inému spôsobu liečby, než ho pozná daný lekár, liečiteľ, terapeut (či ktokoľvek iný), je často iba ukážkou neznalosti a nepochopenia iných metód. Bohužiaľ, veľkou mierou k tomu prispieva mediálny priestor, ktorý rád ukazuje všetko iba zlé, pretože ľudí to priťahuje. Keď sa však ponoríme do danej metódy pomoci človeku (a nezáleží na tom, či ide o liečbu pomocou liekov, energií, homeopatií, prírodných prípravkov, vln alebo masáží), zistíme, že to má svoj zmysel, význam, základ a mnoho úspešne uzdravených. Poďme sa pokúsiť vrátiť sa o kúsok späť a začať opäť používať svoj rozum a intuíciu. Slepá viera v akúkoľvek medicínu či liečbu väčšinou nevedie k úspechu. Ak budeme brať lieky na vysoký tlak a naďalej žiť s človekom, ktorý nás nemiluje a využíva, srdce nám nakoniec vždy vypovie službu. Keď však využijeme svoju celistvosť, dokážeme si zmeniť život. Vysoký tlak je dobré najprv znížiť liekmi, prírodnými prípravkami, atď. Znížením fyzického tlaku príde viac dychu a energie na vyriešenie vzťahu, ktorý vysoký tlak zapríčinil. Potom môžeme zmeniť svoje vedomie, aby sme podvedome nevyhľadávali rovnaký vzťah. A napokon môžeme postupne uberať lieky na tlak a zmenou myslenia, stravy a návykov sa stať opäť zdravými bez podpory.

Zdravé telo, myseľ aj dušu vám praje ONDŘEJ VESELÝ
(Koniec seriálu)



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 VYÚČTOVANIA. BONUS SA DÁ ČERPAŤ IBA JEDNORAZOVO POČAS 1 MESIACA. AK HODNOTA VÁŠHO NÁKUPU NEPRESIAHNE 40 EUR, ZAPLATÍTE ZA VÁŠ NÁKUP SYMBOLICKÉ 1 EUR. NEVYČERPANÁ HODNOTA BONUSU PREPADÁ, NEDÁ 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 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.

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 ukončenia 7. mesiaca v roku 2023 bude výplata Salusu činiť 40 € (t.j. júl 2023 je posledným 12. mesiacom plnenia podmienky vernostného bonusu, v auguste 2023 prebehne výpočet, v septembri 2023 je vyplatený bonus vo výške 40 €)
- » 4. každý ďalší mesiac bude vyplatený bonus vo výške 40 €

Plnenie Vernostného programu môžete sledovať na www.energy.sk vo vašej Pracovní poradcu.

Terapeutické metódy (53)

MASÁŽ LÁVOVÝMI KAMEŇMI

Zmienky o masáži lávovými kameňmi môžeme nájsť už pred päťtisíc rokmi, keď, ju vykonávali Inkovia a Mayovia. Používali sa na masáže aj v Indii, Číne alebo na Havaji. Indiáni vo všeobecnosti verili v liečivú silu kameňov, ktoré sa prikladali na telo, aby pomáhali odstraňovať bolesť a zbavovať telo negatívnej energie. V Japonsku ich dávali na akupresúrne body v oblasti brucha, slúžili nielen na podporu trávenia, ale aj na obnovu správneho toku energie v tele. Vďaka spojeniu masáže, horúcich kameňov a princípov čínskej medicíny si táto technika nachádza čoraz viac priaznivcov aj v dnešnej dobe. Dá sa využiť pri mnohých ťažkostiach.

BLAHODARNÉ TEPLÉ KAMEŇOV

Na masáž sa používajú vyhriate lávové kamene z bazaltu, čadiča alebo gabro. Sú to sopečné horniny, ktoré výborne akumulujú teplo a majú silnú energetickú vibráciu. Vďaka tomu dokážu odstrániť bloky dôležitých bodov na meridiánoch (energetických dráhach) a rozprúdiť energiu v tele. Kamene sa predhrievajú vo vodnom kúpeli na teplotu 50 až 60 °C. Teplo sálajúce z lávových kameňov sa dostáva až do hĺbky 3 cm pod kožu, čím ovplyvňuje svalstvo aj telesné procesy a spolu s uvoľňovaním energie odstraňuje nepokoj či napätie.

PRIEBEH MASÁŽE

S kameňmi je možné pracovať rôznymi spôsobmi. Prikladajú sa na stuhnuté miesta alebo akupunktúrne body, prostredníctvom ktorých ovplyvňujú energetický tok a pôsobia na vnútorné orgány. Prehrievajú sa nimi či masírujú svaly a kĺby. Masáž sa začína v ľahu na bruchu pokladaním lávových kameňov na chrbticu v oblasti čakier. Teplo a vibrácie kameňov pomáhajú čakry harmonizovať. Vy si medzitým vychutnáte masáž dolných končatín teplým olejom a kameňmi, ktoré maser drží v dlani. Nasleduje veľmi príjemná masáž chrbta. V ľahu na chrbte sa masírujú ruky a dolné končatiny, zatiaľ čo sa čakry prehrievajú a harmonizujú lávovými kameňmi alebo polodrahokamami. Záver je venovaný dekoltu a tvári.

PROTICHODNÝ ÚČINOK TEPLA A CHLADU

Nahriate lávové kamene vyžarujúce jangovú energiu sa môžu počas procedúry striedať s chladnými kameňmi z mramoru. Kamene z bieleho mramoru sa chladia v miske s ľadom. Vyžarujú energiu jin a aplikujú sa na miestach zvýšeného prekrvenia, postihnutých zápalom, na opuchy spôsobené bodnutím hmyzom. Využívajú sa po

ÚĽAVA OD BOLESTI

- » bolesti chrbta, stuhnuté svaly, chronická bolesť svalov a kĺbov
- » celulitída
- » stres, únava, nespavosť, nepokoj
- » klimakterické ťažkosti

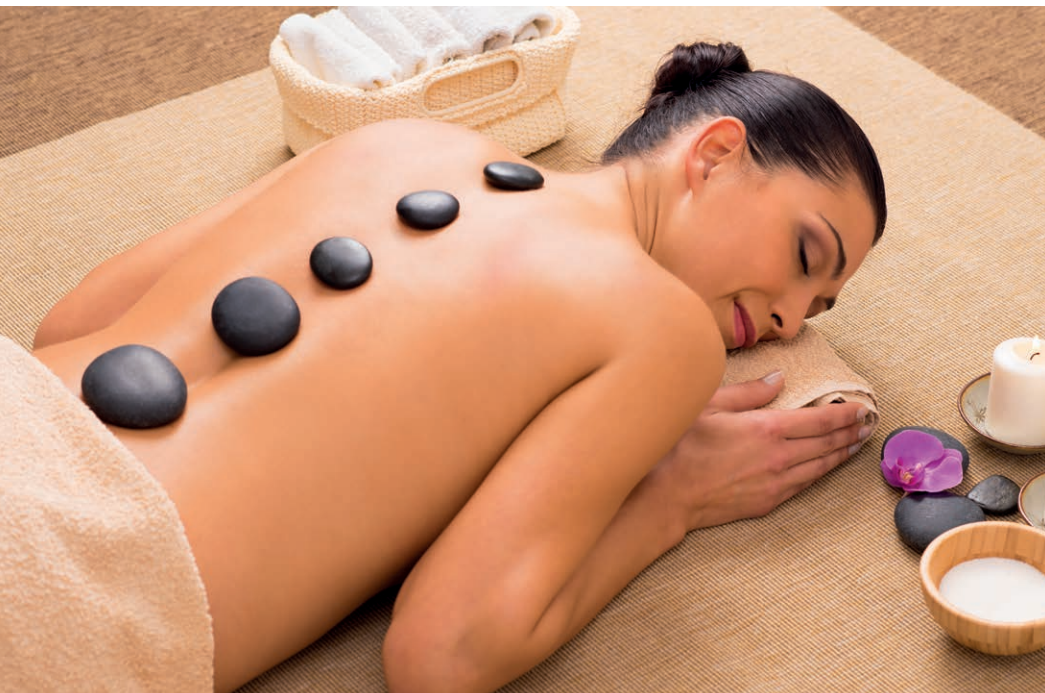
úrazoch a natiahnutí šliach či svalov. Na veľmi stuhnuté svaly sa osvedčilo striedať prehriatie lávovými kameňmi s chladivým účinkom mramoru, výrazne sa tým zlepši ich prekrvenie. Urýchli to uvoľnenie svalov a vyplavenie nahromadených toxínov.

PRÍNOSY, KONTRAINDIKÁCIE

Masáž lávovými kameňmi uvoľňuje stuhnuté miesta a urýchľuje regeneráciu svalov a kĺbov, aktivuje krvný a lymfatický systém, zrýchľuje metabolizmus. Vďaka tomu má pozitívny vplyv na detoxikáciu tkanív, pôsobí aj na celulitídu. Teplo z nahriatych kameňov otvára póry, vďaka masážnemu oleju sa zvláčni pokožka, ktorá je potom krásne hebká. Masáž pomáha aj pri problémoch so spánkom, koncentráciou a pri dlhodobej únave. Zmierňuje ťažkosti počas klimaktéria a je skvelou voľbou pre regeneráciu tela po väčších športových záťažach. Vďaka práci s energetickými dráhami sa harmonizuje tok energie v celom tele, podporuje sa činnosť vnútorných orgánov a zvyšuje sa prirodzená obranyschopnosť. Hoci táto metóda ponúka perfektný spôsob regenerácie a odpočinku, nie je vhodná pre osoby s vysokým krvným tlakom, pri kŕčovných žilách, kožných, infekčných a zápalových ochoreniach, v priebehu tehotenstva a ak horšie znášate teplo.

Masáž lávovými kameňmi je jedinečným spojením masáže, stimulácie energie a blahodarného pôsobenia horúcich kameňov. Celé telo sa uvoľní, zharmonizuje a nabije novou energiou. Spolu s vôňou aromatických olejov, príjemnej hudby a pôsobením drahokamov vedie k celkovému uvoľneniu tela a duše, ako aj k hlbšiemu celostnému zážitku. Prajem vám, nech je aj pre vás nezabudnuteľným zážitkom.

RNDr. LENKA LACHNITOVÁ, Ph.D.



...a dvojčky sú na svete!

Moje meno je Alica a od roku 2017 ponúkam v priestoroch Klubu Energy na Krížnej ulici v Bratislave (vedúci Ján Šido) meranie biorezonančným prístrojom, terapiu shiatsu, moxibusciu a masáž brucha chinejsang (taoistický emocionálny detox). V roku 2023 som sa začala venovať predovšetkým ženám, ktoré trápia gynekologické problémy a problémy s otehotnením.

Terapia **shiatsu** je možnosť, ako si udržať zdravie a mentálnu pohodu. Je to energetická práca, ktorou sa harmonizuje telo a myseľ. Jej podstata je ukrytá v čínskej medicíne. Pracujem s poznatkami z tradičnej, ale aj klasickej čínskej medicíny. Vzťah s klientkou je založený na dôvere a otvorenosti, čo považujem pre dosiahnutie požadovaného výsledku za kľúčové. Klientky prichádzajú s rôznymi ťažkosťami. Väčšinou je to dlhoročné úsilie počať dieťa aj formou umelého oplodnenia. Ženy majú za sebou všetky možné vyšetrenia, z ktorých sa javí, že všetko je v poriadku. Napriek tomu sa im nedarí otehotnieť, prípadne v prvom trimestri prichádza potrat. Shiatsu je veľmi príjemná metóda, počas ktorej sa uvoľňuje nielen fyzické telo, ale aj psychika. Veľa vecí sa vyplaví na povrch, prichádza nové poznanie a uvedomenie. Mnohokrát to stačí na to, aby si človek vyčistil myseľ a usporiadal myšlienky, nazrel do svojho vnútra a získal nadhľad nad realitou. Uvoľnia sa bloky v emocionálnom, mentálnom aj fyzickom tele a energia čchi a krv začnú opäť harmonicky prúdiť v dráhach tela. **Moxibuscia** je doplnková metóda, keď sa použitím moxy - palinovej/uhlíkovej cigary - pôsobí bez dotyku s kožou na energetické body na tele. Moxu používam na podporu schopnosti otehotnieť. Sú výborným prostriedkom na



podporu obličiek, sleziny a pečene, teda na podporu reprodukčnej schopnosti a na zlepšenie kvality krvi. Podporuje sa vitalita a harmonizácia na úrovni fyzickej, energetickej a mentálno-spirituálnej. Robíme aj dýchacie cvičenia, ktorými podporujeme kultiváciu vedomia, prečisťovanie mysle a spájanie sa s vlastným telom. Pri terapiách odporúčam aj bylinné extrakty a doplnky výživy Energy. Dĺžka trvania terapie je individuálna a každý úspešný prípad má svoju vlastnú kazuistiku.

Kazuistika pani P.

Pani P. (41 rokov) sa štyri roky pokúšala otehotnieť. Absolvovala 2 cykly ICSI a následne IVF, bohužiaľ neúspešne. Zdravotne je v poriadku a jej manžel absolvuje substitučnú hormonálnu liečbu (má zlý spermioqram). Pri odbere vajíčok v roku 2022 mala iba pár vhodných vajíčok na oplodnenie, po IVF neotehotnela. V marci 2023 absolvovala dvakrát akupunktúru a lekár jej odporučil terapiu shiatsu.

Na shiatsu prišla prvýkrát v máji 2023. Bola veľmi citlivá, vystresovaná, dlhodobo pociťovala smútok. Na terapiu chodila pravidelne raz za týždeň. Ako dôsledok uvedomovania si svojej reality zmenila zamestnanie, upravila stravu, odznelo nočné budenie aj bolesti, ktoré pociťovala. Celkovo sa zmenila, bola oveľa pozitívnejšia, získala vieru a fyzicky aj psychicky sa cítila oveľa lepšie.

Terapia pozostávala z merania biorezonančným prístrojom, shiatsu, moxibuscie, CHNT a pravidelného užívania **Gynexu**. Po piatich mesiacoch mala pri odoberaní vajíčok až osem vhodných, ktoré sa podarilo oplodniť manželovými spermiami. V novembri 2023 mi oznámila, že je tehotná. Tehotenstvo bolo náročné, pretože čakala dvojčky. Šťastne porodila dve zdravé dievčatká, ktoré majú dnes už štyri mesiace.

ALICA ŠVAJKOVÁ

So súhlasom mamičky pripájam fotodokumentáciu.

Čas pustiť, čo má ísť preč

„Nie je to pravý jesenný deň? Práve tá tichá melanchólia, ktorú milujem – ktorá harmonizuje život a prírodu.“

GEORGE ELIOT

Nadišla neskorá jeseň. Ochladzuje sa. Zima je pred dvermi. Prvý zimný deň na našom území bude v sobotu, 21. decembra 2024. Je to deň zimného slnovratu, a teda najkratší deň v roku. Keď píšem tento článok a vy ho čítate, stále je čas na upratanie a rekapituláciu toho, čo je pre nás prínosom a čo už nie. Čo môžeme zhodiť tak, ako strom zhadzuje listy? Čo môžeme pohrabať a dať na kompost tak, ako to robíme s prírodným odpadom v záhrade?

Každé ročné obdobie nás vedie a inšpiruje, ako žiť v súlade so sebou a s tým, čo nás obklopuje. Neskorá jeseň nás povzbudzuje do toho, aby sme sa stiahli do seba. Skoršie sa stmieva, dni sú chladnejšie, všetko nás nabáda k spomaleniu, zastaveniu a rekapitulovaniu. Čoho sa môžeme zbaviť? Nuž, len toho, čo si uvedomíme, že máme - a ťaží nás to. Toho, o čom rozhodneme, že do nášho života už nepatrí.

Môžeme vypratať skrine, staré zásoby potravín, záhradné prístrešky, garáže, pivnice a povaly. Môžeme pretriediť správy v mailových schránkach, príspevky na sociálnych sieťach, fotografie a kontakty. Môžeme zrekapitulovať množstvá podkladov a dokladov v zásuvkách doma aj v práci. Môžeme sa pozrieť na to, čo sme odkladali, lebo to bolo potrebné. Je to naozaj potrebné? Prečo odkladáme práve toto? Naozaj to budeme ešte potrebovať? Alebo bude lepšie zahodiť to, odláčiť priestor a vytvoriť miesto pre niečo nové? O jarnom upratovaní sa

zvykne hovoriť, že je pokračovaním toho, na čom popracujeme na jeseň a počas zimy.

POLOŽME SI NIEKOĽKO DOBRÝCH OTÁZOK

Okrem hmotných neživých vecí považujem za vhodné pozrieť sa na to, nad čím často premýšľame. Čo sa nehýbe? Napríklad plány, ktoré mali v minulosti význam a opodstatnenie, no s odstupom času sa javia ako zaťažujúce a momentálne úplne neaktuálne. Spýtajme sa seba: Je to pre mňa stále potrebné a zmysluplné? A čo vzťahy? Aké vzťahy udržiavame? Možno máme aj také, kde si nerozumieme, nemáme čo povedať, čím sa obohatiť v zmysle rastu alebo pocitu. Dávame energiu vzťahom, ktoré nás ťahajú dole? A naopak, dávame dosť pozornosti a záujmu tam, kde to považujeme za samozrejme a stabilné, aby sa vzťah vyvíjal a kvitol? Vážime si to, čo máme? Zamyslime sa nad tým, či je pre nás príjemné, potrebné a zmysluplné všetko, čo nás na našej ceste aktuálne sprevádza. Možno zistíme, že to tak nie je a niektoré prvky nám berú energiu, no napriek tomu ich stále pri sebe držíme. Dovoľme si pustiť to. Každý z nás produkuje odpad. Zbavme sa fyzického, mentálneho alebo emocionálneho smetia.

JESEŇ, ČAS NA BILANCOVANIE

Je prirodzené, že sme smutní v procese uvedomovania si potreby pustiť niečo preč. S jeseňou sa podľa TČM spája prvok Kov



a orgán pľúca (zodpovedné za reguláciu dýchania a energie, aj tej ochrannej), spolu s pokožkou a hrubým črevom (vyučovanie). Smútok je emóciou pľúc. Na jeseň kladme dôraz na očistu aj prostredníctvom dychu a vyučovania, posilňujeme obranyschopnosť a udržujeme balans medzi tým, čo je vonku a čo vo vnútri.

Ak sú pľúca alebo hrubé črevo oslabené, môžeme byť na jeseň viac úzkostliví, smutní, mať problém s dychom. Prídu infekcie dýchacích ciest alebo tráviace problémy. Podporí nás **Vironal** alebo **Mycopulm**. Zdravé pľúca a hrubé črevo podporujú naopak našu stabilitu a schopnosť uvidieť a uvoľniť už neslúžiace. Podporiť sa môžeme vedomým dýchaním, pohybom, vhodnou stravou a dostatkom spánku a odpočinku.

AJ JA ODHADZUJEM SVOJE LÍSTIE

V jeseni smerujúcej k zime sa stretávam s tým, že mi niečo už nejde tak ako v predchádzajúcom období. Že nemám takú chuť pracovať, tvoriť a realizovať mnohé nápady. Nechávam veci dobiehať a zbieram neskoré plody predchádzajúcej práce. Mám dni, keď mám chuť nechať veľa vecí tak. To, že vnímam a prijímam tento prirodzený proces, potrebu stíšenia a stiahnutia sa, mi pomáha. Viem, že odhadzujem listy ako strom, že nastáva čas vytvoriť rovnováhu, doplniť energiu ponorením sa do seba, aby v ďalších cykloch mohli rozkvitnúť kvety a dozrieť plody môjho stromu života. Do svojho programu preto zaraďujem viac

oddychu - pohybu i stíšenia - a redukujem prácu tak, aby nebola viac ako jedna. Chodím skôr spať.

Jeseň, v ktorej spomaľujeme a rekapitulujeme, otvára dvere zime. Zimu charakterizuje úplné spomalenie až zastavenie sa. Spája sa s obličkami predstavujúcimi základ našej energie, ktorá nám má vystačiť po celý život. Nedrancujeme ju tým, že pôjdeme proti sebe. Pokoj a ticho v tomto období nám ponúka aj možnosť započúť viac z nášho vnútra. Je azda niečo dôležitejšie?

Ak sa nám nedá vybočiť z veľkého pracovného tempa a je milión dôvodov, prečo sa to nedá, aj s týmto sa dá popracovať. Vonkajšie okolnosti celkom nezmeníme, ale môžeme zmeniť náš postoj k nim. A tak opäť prichádzam k predstaviteľom mojej obľúbenej ríše stromov, k dubu, borovici, smrekovcu, buku, brestu, gaštanu, olivovníku a k vŕbe. Sú vo forme Bachových kvetových esencií. Pomôžu nám v rôznych odtienkoch so sebadôverou, silným pocitom zodpovednosti, vnútorným hnevom, výčitkami, prepracovanosťou, únavou a netolerantnosťou. Neurobia prácu za nás, ale dajú nám nadhľad v tom, čo sa deje a možnosť začať robiť veci inak. Vďaka nim ľahšie uvoľníme tlak na seba. Pochopíme, že hoci nie sme z rôznych pohnútok stále výkonní, je to v úplnom poriadku. Rada ich namiešam na mieru všetkým záujemcom a záujemkyniam o seba.

*Želám vám príjemné prežitie jesene a zimy v rešpekte k cyklom v nás a cyklom prírody. S láskou k životu Ing. DANKA HÜBSCHOVÁ
www.centrumgara.sk, www.knihavita.sk*

Zdravá a silná imunita

PREVENCIA / PODPORA / REKONVALESCENCIA

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Vironal + Flavocel	32,10 €	32	3,60 €
Drags Imun+Flavocel	33,80 €	34	3,80 €
Cistus Komplex+Flavocel	31,60 €	32	3,50 €
Imunosan + Flavocel	34,60 €	35	3,80 €
Grepofit drops + Flavocel	27,80 €	28	3,10 €
Grepofit drops + spray + nosol aqua	29,30 €	29	3,30 €
Grepofit drops + caps + spray + nosol aqua	44,30 €	45	4,90 €
Grepofit caps + drops + spray	35,50 €	36	3,90 €
Grepofit caps + drops + aqua	36,00 €	36	4,00 €



Prípravky sú výživové doplnky.
Akcia platí do vyčerpania zásob.

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

Najdôležitejšie zásady pre zachovanie zdravia

Je múdre, ak rozmyšľame preventívne a myslíme s predstihom na zachovanie zdravia až do vysokého veku. Vraví sa síce, že nikdy nie je neskoro začať robiť niečo pre svoje zdravie, no pravda je taká, že čím skôr s prevenciou a zdravým spôsobom života začneme, tým lepšie sú vyhliadky na dlhší život v dobrej kondícii a pri plnom zdraví. Je prospešné vedieť včas o týchto zásadách a riadiť sa nimi.

Dodržiavať zásady zdravého života nám pomáha vyhnúť sa predovšetkým tzv. civilizačným ochoreniam, t.j. srdcovocievnyh chorobám, ako je infarkt myokardu, mozgová mŕtvica, vysoký krvný tlak s komplikáciami, diabetes mellitus, obezita, poruchy metabolizmu tukov, nádorové ochorenia,

pohybové postihnutia... Ich spoločným menovateľom je nezdravý životný štýl, pôsobenie škodlivín z vonkajšieho prostredia včítane podliehania zlozvykom, neochota k pohybu či veľká stresová záťaž.

Aké zásady sú teda prospešné pre zachovanie zdravia organizmu?

» **Pravidelne sa pohybujeme**, ideálne na dennej báze. Pohyb je jedným z najúčinnějších prostriedkov na zachovanie celkového zdravia. Účinná je už polhodina denne rýchlej chôdze alebo podobnej pohybovej aktivity – napríklad bicyklovanie, beh, plávanie, v zime lyžovanie, korčuľovanie... Pohyb je prospešný z mnohých dôvodov – podporuje krvný obeh, zvyšuje kondíciu srdca,

ciev, pľúc, pomáha spáliť prebytočný tuk a narastať svalovej hmoty, zlepšuje stav metabolizmu cukru a tuku, čím pôsobí proti vzniku cukrovky, resp. zlepšuje jej kompenzáciu, chráni pred osteoporózou a osteoartrózou.

» **Neprejedajme sa**, prijímajme len toľko kilokalórií, koľko náš organizmus potrebuje pre riadne fungovanie. Všetko, čo prijmeme navyše je nezdravé, zaťažuje metabolizmus, vyčerpáva zásoby enzýmov, hormónov a ukladá sa do nežiaducich tukových zásob, ktoré zaťažujú srdce aj pohybový aparát. Dôležité je vyvarovať sa kalorických, mastných a sladkých jedál, prijímať viac zeleniny, ovocia, zdravej vlákniny. Pomáha to v prevencii rakoviny hrubého čreva, chráni pred hnilobnými a kvasnými procesmi

v tráviacom trakte. Vyhýbajme sa tiež údeným a chemicky konzervovaným potravinám.

- » **Prijímajme dostatok vody**, okolo dvoch litrov čistej vody denne. Vyvarujeme sa však sladených a sýtených nápojov, ale aj slaných minerálok a energetických nápojov.
- » **Nepoužívajme nadmerne soľ**, pretože slaná potrava zaťažuje obličky, krvný obeh, vedie často k nadmernému zadržiavaniu vody v tele, tvorbe opuchov, vzostupu krvného tlaku a môže zhoršovať už prítomnú hypertenziu.
- » **Nefajčime** a ani sa nezdržiavajme vo fajčiarskom prostredí. Fajčenie spôsobuje nielen rakovinu priedušiek a pľúc (bronchogénny karcinóm pľúc), často tiež rakovinu žalúdka, hrubého čreva a ďalších orgánov, vedie k chronickej bronchitíde, chronickej obštrukčnej chorobe pľúc a pľúcnemu srdcu, ktoré výrazne skracuje život. Fajčenie je zodpovedné až za tretinu všetkých smrteľných infarktov srdca.
- » **Pozor na alkohol, kofeín, energetické nápoje**, tu platí zásada – všetko s mierou a radšej menej ako viac. Je všeobecne známe, že alkohol vo väčšom množstve a v dlhodobejšom horizonte (roky) poškodzuje pečťové aj mozgové bunky, tiež pankreas a sliznice tráviaceho systému. Kofeínové a energetické nápoje v neprimeranom množstve nadmerne stimulujú mozgové bunky, nedovolia im dostatočne odpočívať a regenerovať, zaťažujú aj srdce, tráviace a vylučovacie orgány. Všetko sú to návykové látky, na ktoré vzniká závislosť.
- » **Chráňme sa pred stresom**, hlavne chronickým a nadmerným. Je jasné, že celkom sa mu vyhnúť nie je možné, ale naučme sa ho zvládať, redukovat' či kompenzovať relaxačnými technikami, pohybom, športom, záľubami.... Aktívne relaxujeme, ideálne pobytom a pohybom v prírode.
- » **Doprajme telu kvalitný spánok a odpočinok**, pretože ľudský organizmus na regeneráciu síl nevyhnutne potrebuje dostatočný spánok a pravidelný odpočinok. Dlhodobu vynechávať, resp. znižovať dĺžku a kvalitu spánku je zdraviu škodlivé, významne znižuje duševnú aj fyzickú výkonnosť, vedie k nepozornosti a úrazom.
- » **Otužujme sa a zároveň posilňujeme obranyschopnosť**. Pomáha pravidelný pohyb v prírode v každom ročnom

období, cvičenie a športové aktivity vonku takmer za každého počasia, vždy samozrejme v primeranom oblečení a po zahriatí rozcvičením. Pri otužovaní je potrebné zachovať postupnosť dávkovania chladu s ohľadom na adaptáciu organizmu.

- » **Vnímajme a neignorujme varovné signály tela**. Chronická bolesť, slabosť, únava, opakujúce sa krvácanie, nevyvetliteľné chudnutie, neprimerané zadýchavanie, farebné zmeny kože – výrazná bledosť alebo naopak modranie (cyanóza), nehojace sa rany či znamienka, to všetko signalizuje, že niečo v organizme nie je v poriadku. Preto nezanedbávajme kontroly a pravidelné preventívne prehliadky. Včasným odhalením je možné ochorenie v drvivej väčšine prípadov vyliečiť alebo aspoň zabrániť jeho rozvinutiu.
- » **Prípadné chronické ochorenia je nutné odborne kontrolovať a liečiť**, aby boli dlhodobo optimálne kompenzované a stabilizované, čím sa predíde komplikáciám a zhoršovaniu kvality života. Medzi takéto často sa vyskytujúce ochorenia patrí cukrovka, hypertenzia, srdcové zlyhávanie a mnohé ďalšie. Vyžadujú si spravidla úpravu diéty, životosprávy, pravidelnú aktualizáciu liečby podľa vývoja zdravotného stavu.

Dôležitú úlohu v prevencii a podpore obranyschopnosti zohrávajú aj prírodné doplnky Energy

Na podporu imunity sú počas celého roka ideálne prípravky **Vironal a Flavocel**, zvlášť potrebné sú v jarných a jesenných mesiacoch, kedy sa často vyskytujú prechladnutia, chrípky a zápaly horných dýchacích ciest. Vhodné je vtedy pridať **Drags Imun** a podľa stavu tiež prípravky z radu **Grepofit**. Všeobecne prospešná je očista organizmu pomocou prípravkov **Cytosan** alebo **Cytosan inovum** – jeden až dvakrát do roka. Podporiť sústredenie a duševný výkon pomáhajú prípravky **Celitin** a **Stimaral**. Harmonizovať náladu, duševnú rovnováhu, zvládať stres i škodlivé závislosti pomáha **Relaxin**. Pri srdcovocievnych problémoch sú účinnými doplnkami **Korolen** a **Vitamarin**, tiež **Mycocard**. Ak potrebujeme podporiť pohybový aparát, volíme kombináciu **Renol**, **Skeletin** a zvonka krém **Artrrin**. Pri cukrovke, obezite a gynekologických problémoch sú účinnými pomocníkmi **Gynex** a **Fytomineral**. Je prospešné, ak si postupne počas celého roka zharmonizujeme všetky orgánové systémy postupným, t.j. následným užívaním všetkých bylinných koncentrátov **Pentagramu** – klasicky v trojtýždňových cykloch s týždňovými prestávkami a pri dostatočnom príjme vody.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ





PODPORA POHYBOVÉHO APARÁTU A KONDÍCIE V ZIMNOM OBDOBÍ!

Členská cena balíčka: 26,40 €

26 bodov, ušetríte 4,70 €

KINGVET

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

SKELEVET

URÝCHĽUJE HOJENIE ZLOMENÍŇ,
VHODNÝ PRI DEGENERATÍVNYCH
OCHORENIACH KÍLBOV A ZÁPALOV
POHYBOVÉHO APARÁTU.



Akcia je určená len pre členov Klubu Energy.

Platnosť akcie od 1. do 31.1.2025 alebo do vypredania zásob.

Pentagram vo svete zvierat (4)

VODA

Druhým pentagramovým prvkom, ktorému sa budeme venovať, je Voda. Stimuluje aktivitu elementu Drevu a tlmí Kov. Harmonizuje minerálny metabolizmus v tele, pôsobí prostredníctvom obličiek, močového mechúra, lymfatického systému, pohlavného ústrojenstva a pohybového aparátu. Z hľadiska TČM je element Voda typický pre zimné obdobie (podľa čínskeho kalendára od polovice novembra, podľa meteorologického kalendára od decembra do februára). Je to čas pôsobenia chladu, celkového upokojenia a skromného života. Voda tečie zhora nadol a predstavuje očistu, jej kolobeh sa nikdy nekončí. Symbolizuje zrodenie. Orgány, ktoré náležia k prvku Vody, sú obličky a močový mechúr. Obličky sú úzko spojené so sluchom, väzivom a kosťami.

Nedostatok energie na prvku Voda sa prejavuje ochorením obličiek, močovými kameňmi, hluchotou, inkontinenciou, studenými opuchmi a zväčšenými lymfatickými uzlinami, u mladých poruchami rastu, ochorením zubov a kože. Nedostatok energie sprevádza strach a fobie. Zvieratá patriace k elementu Vody majú sklony k zimomravosti a studeným končatinám, zle znášajú zimu. Pri nedostatku energie podporí element Vody prvok Kov.

Nadbytok energie súvisí so zlyhávaním obličiek, nechutenstvom a únavou. Nadbytočnú energiu Vode odoberá Drevo. Voda stimuluje aktivitu pečene, žľaz, kĺbov a hospodárenia s tukom. Tlmí hyperaktivitu pľúc, hrubého čreva, starnutie kože a väziva. Emóciami elementu Vody sú strach a fobie.

CHARAKTERISTIKA ZVIERAT

Typická pre tvar tela zvierat patriacich k prvku Voda je zaoblenosť: guľaté telo, guľatá a veľká hlava, široké čeluste, dlhá chrbtica. V pomere k telu sú nohy krátke. Pri pohybe sa ich telo vlní. Oči sú výrazné. Povahovo sú zvieratká pokojné, rozvážne, môžu nám pripadať pomalé. Sú veľmi vnímavé k okoliu, intuitívne, citlivé a plaché. Prispôsobivosť a jednoduchá ovládateľnosť sú dôležité vlastnosti pri výcviku. Spoločne s pracovitou, ktorá je ďalšou typickou vlastnosťou, môže z nášho miláčika vyrásť aj šampión. So psom v prvku Vody by sme mali často chodiť do psích parkov a na cvičisko, aby sme zvyšovali jeho sebavedomie. Zároveň musíme byť ako majiteľia záchranným bodom pre Vodu. Ak je na prvku Vody nedostatok energie,

objaví sa úzkosť a strach, pridáme **Virovet** a **Etovet** – nastane harmonizácia prvku a zvieratku stúpne sebavedomie. Zvieratá patriace k tomuto prvku trpia zápalmi močových ciest, inkontinenciou, neplodnosťou, artrózou, hluchotou, zápalmi zvukovodov a opuchmi. Mačky ako druh predstavujú Vodu, viac si o nich povieme nabadúce. Plemená psov, ktoré zodpovedajú elementu Vody, sú napríklad francúzsky buldoček, anglický mastif alebo mops.

RENOVET

Renovet je produkt, ktorý predstavuje Vodu v Pentagrame koncentrátov®. Udržiava stálosť vnútorného prostredia vďaka optimálnemu množstvu vody, elektrolytov a pH.

» **Alergie: Renovet** striedame s **Regavetom**.

Dlhodobu podávame **Omegavet** a pri zhoršenom stave **Imunovet**. Pri alergiách koža vysychá, preto je nevyhnutná hydratácia, ideálne kúpele v **Epivete**. Kvasinky sa tiež rady pridajú, pomôže tu mydlo **Cytosan**. Pravidelné umývanie oblasti medzi prstami, pokojne aj raz denne, sa stretáva s úspechom.

» **Artróza, vyskočené platničky a výrastky na stavcoch (spondylóza):** ide o bolestivé ochorenie. Ak zvieratko niečo bolí, odmieta chodiť alebo ťahuje postihnutú končatinu. S tým súvisí aj ochabnutie svaloviny. Kombinácia **Renovet** a **Kingvet** harmonizuje a spevňuje kosti, kĺby a svaly. **Cytovet** podporí väzivo, odstráni z tela vzniknuté nežiaduce metabolity. **Skelevet** a **Nutrivet** vyživujú a zregenerujú kĺby aj svaly.

» **Hojenie zlomenín: Renovet** sa zaslúži o zásobenie kostí minerálmi, pomôže mu **Skelevet** a **Fytovet**.

» **Nedostatočná funkcia pečene a žľaz:** v žľazách sa u zvierat, rovnako ako u ľudí,

tvorí hmota nazývaná žľazové bahno, z ktorej môžu vznikať kamene. **Renovet** spolu s **Fytovetom** rozpúšťajú nielen žľazové, ale aj močové kamene.

» **Dna, zlá výživa u bylinožravých plazov:** dna je zápalové ochorenie kĺbov, vyskytuje sa hlavne u leguánov pri nadbytku živočíšnej stravy. Tá môže u bylinožravých jašterov spôsobovať aj metabolické ochorenie kostí, ktoré sú potom krehké a objavujú sa zlomeniny. Úprava krmnej dávky spolu s **Renovetom**, **Fytovetom** a **Skelevetom** môžu napraviť vzniknuté defekty.

» **Zaživacie problémy u morčiat a králikov:** ak v čreve prerastú nežiaduce baktérie, produkujú toxíny, ktoré poškodia stenu čreva a vzniká otrava krvi, intoxikácia organizmu. Liečba sa musí začínať už v počiatku ochorenia. **Renovet**, **Probiovet** a **Fytovet** aplikujeme priamo striekačkou alebo kvapkadlom do tlamy. Ak sa nezlepší stav počas niekoľkých hodín, je nevyhnutné navštíviť veterinára.

» **Psychické problémy:** Strach z odlúčenia a fobie patria medzi najčastejšie najmä u psov. Majitelia odchádzajú do zamestnania a ich miláčikovia likvidujú nábytok, ohryzajú dvere alebo kvety a do návratu majiteľa vyjú alebo štekajú. **Renovet** a **Etovet** môžu byť nápomocné.

Zima je pre mňa obdobím pokoja, keď mierne spomalím svoje tempo. Naša korytnačka Otylka (vlastne je to Otylák) sa presťahuje zo záhrady do terária. Spočiatku nechápe, že má obmedzený priestor, ale postupom času sa upokojí a prečká zimu. Aj príroda potrebuje odpočinok a naberá silu na jar. Tento čas mám rada, najmä prechádzky spiacou krajinou.

*Prajem majiteľom a ich zvieracím miláčikom krásne a príjemné zimné mesiace,
MVDr. LUCIE MÍKOVÁ*



Celý život je premena

NAPLNENÝ LÁSKOU KRÁČAŠ TOUTO CESTOU

Potreba zmeny je prirodzená pri každom živom organizme. Vlastne je to priam nevyhnutnosť, ak sa chce asimilovať do meniacej sa skutočnosti. Zotrvačnosť ľudskej psychy však často nepovolí inštitucionalizovanému jedincovi robiť spontánne zmeny. Často by sa chcel po veľkých spoločenských zmenách vrátiť do stavu pred nimi, do polôh, ktoré má zidealizované. Má pocit, že sú lepšie než jeho nastupujúci status.

Takíto jedinci často nie sú schopní naplno vypovedať o svojich potrebách a požiadavkách. Prejavuje sa to viacerými spôsobmi. Stretávame sa napríklad s ľuďmi, ktorí rozprávajú len tak, na pol úst. Ak hovoria iba pravou polovicou, mávajú obavy z prejavovania svojej citlivosti. Keď preferujú lavostranné rozprávanie, majú problémy so sebaapresadením. Komunikačné problémy sa prejavujú tiež bolesťami v oblasti šije, celej tváre, najmä úst, zubov či uší. Chceli by sa „ohnivo“ vykríčať, ale potlačená „zápalistosť“ sa v konečnom efekte prejaví skutočnými zápalovými procesmi.

CHARAKTER, POVAHA A ICH PREJAVY

Prejavom potláčania je aj rozšírené „zahryznutie si do jazyka“ – duševne aj fyzicky. Je to vtedy, ak musíme niečo nechať tak ako je a nehovoriť o tom. Dôvodov na takýto stav je stále dosť. „Nepatrí sa to! V tvojom postavení to nie je vhodné! Nemáš na to dostatok poznatkov!“

Pomerne jedinečné, ale v ostatnej dobe čoraz viac rozšírené býva zatínanie alebo škrípanie zubami, najmä v noci (*bruxizmus*). Častejšie sa vyskytuje u strednej generácie než u mladších jedincov, ktorí si málokedy dávajú servítku pred ústa a iba zriedkavo potláčajú vnútorné sklamanie alebo agresiu. Stáva sa, že tento stav je neúnosný, lebo si neuvedomujú, že príliš veľkou otvorenosťou môžu niekomu ublížiť. Neschopnosť pritlačiť na brzdný pedál však môže svedčiť aj o rozrastajúcej sa psycho- a sociopatii. Prípadný bruxizmus sa dá liečiť pomocou psychoterapie, no niekedy stačí nahradiť ho denníkom (nočníčkom). Do neho sa môže človek vypovedať z napätí, prípadne si doň zapisovať sny, prostredníctvom ktorých nevedomie často ponúka riešenia.

Potreba vecí meniť, pričom chýba ochota a odhodlanie pustiť sa do nich aktívne, sa často prejavuje hypotyreózou – zníženou činnosťou štítnej žľazy. Je možné riešiť ju „náhradnými aktivitami“, ktoré sa postupne rozvinú do hlavných kreatívnych a rekreatívnych agilit. Je dôležité uvedomiť si, že človek by mal začať robiť predovšetkým to, čo chcel robiť „odjakživa“, no nedokázal to z mnohých osobných alebo spoločenských dôvodov. Samozrejme, nemali by sme pritom zabúdať na vynikajúce výsledky, ktoré sa dajú v hormonálnej oblasti dosahovať **Gynexom**. Nevynecháme ani **Fytomineral** ako vynikajúci zdroj stopových prvkov, teda aj jódu, v tej pravej a najpriateľnejšej, ľahko sa vstrebávajúcej koloidnej forme.

ASTMA A JEJ PODOBY

Iným problémom spojeným s čakrou krku je astma – neschopnosť urobiť hlboký výdych. Neraz sa spája s neradostným detstvom v rodine s despotickými rodičmi, ktorí dieťa neustále zahriekli, keď chcelo prehovoriť. V úlohe rodiča tu ale môžu vystupovať aj učitelia, najmä na prvom stupni základnej školy. Hovorí to o poškodených vzťahoch na úrovni dieťa – dospelý. V spojení s poškodenými obličkami, ktoré sú priamo vzťahované na svet medziľudských väzieb, sa objavuje mokvajúci ekzém. V takom prípade je ťažké poradiť jediný prípravok, ale **Renol** zvyčajne splňa úlohu harmonizátora, ktorý zbavuje dieťa či dospelého aj strachu. Vidíme, že tu nastáva výrazné prepojenie čakry krku s koreňovou a krížovou. Astma dojíť býva spojená s prenatalným a perinatálnym obdobím v spojení s úzkosťami matky. Je potrebné naučiť deti slobodne vyjadrovať svoje emočné stavy bez strachu, že zažijú agresívne reakcie dospelých na ne. (Samozrejme, treba nastaviť prirodzené medze, aby sa samotné dieťa nezačalo prejavovať agresívne a manipulatívne.) Rodičia urobia najlepšie, ak budú hľadať spoločné riešenia a nenanucovať vlastný pohľad na problém ako jediný správny. Je žiaduce umožniť dieťaťu slobodný plný nádych i výdych. Kritickým, priam zločinným sa javilo nanucovanie nosenia rúšok v období predošlých rokov. Často malo kontraproduktívnu a ťažko poškodzujúcu úlohu hlavne pre uvedenú skupinu detí a dospelých.

VIEME DÝCHAŤ?

Väčšina ľudí dýcha len hornou polovicou pľúc. Takéto plytké dýchanie neumožňuje využiť celú kapacitu pľúc na dostatočné okysličovanie krvi. Vedie to k viacerým zdravotným komplikáciám. Je potrebné naučiť sa dýchať tak, aby sa aktivizovala aj dolná polovica. Vtedy prebiehajú lepšia oxidácia, ale aj hlboké nádychy do brucha – tzv. bránicové dýchanie, ktoré zlepšuje aj peristaltiku v tráviacom systéme, teda hlavne tú črevnú. Aj tu je zrejme prepojenie pľúc a hrubého čreva na úrovni funkčnej, orgánovej. **Vironal** sa stáva výborným energetickým sprostredkovateľom správnych dýchacích aktivít a trávenia. Pri takejto podobe hlbokého bránicového dýchania sa aktivizuje aj čakra solárneho plexu, kde býva množstvo zablokovaných emócií. Bronchitída a rozdutie pľúc, také časté povedzme u fajčiarov, ohlasuje neochotu prijímať podnety našej duše. Fajčenie sa stáva zdanlivo najpriateľnejšou náhradou. Následkom nadmerného fajčenia (nielen) a ďalších spomínaných ťažkostí môže byť aj dyspnoe: duša – dušnosť – dýchavičnosť.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

KARDAMÓM – TRETIE NEJDRAHŠIE KORENIE

Len šafran a vanilka sú drahšie než kardamóm, ktorý sa kedysi spájal s bohatstvom, luxusom, životom šľachty a s kuchyňou kráľov. V niektorých kultúrach sa považoval za veľmi silné afrodisiakum a pridával sa do elixíru lásky. V iných oblastiach verili na jeho ochrannú moc pred zlými duchmi, nosili ho ako amulet a pridávali do rituálnych vykurovacích zmesí. Iné príbehy hovoria o tom, že kardamóm rastie len v záhradách bohov a strážia ho draci.

ELETTARIA CARDAMOMUM

Kardamóm malabársky (*Elettaria cardamomum*, amómum koreninové, kráľovo korenie, zrnko raja) je tropická vytrvalá bylina z oblasti Indie a Srí Lanky. Má hrubý hluzovitý podzemok, z ktorého vyrastajú vysoké stonky. Listy sú dlhé, usporiadané vo dvoch radoch, kvety biele alebo žltkavé. Plodí trojhranné tobolky obsahujúce drobné čierne aromatické semená a tie sú najcennejšou časťou rastliny. Pestovanie kardamómu je náročné a vyžaduje si veľa skúseností. Na optimálny rast potrebuje teplotu medzi 25 až 30 °C, vysokú vlhkosť vzduchu, dostatok zrážok, tieň alebo polotieň a kyslú, humusovú pôdu. Akékoľvek odchýlky klímy a pôdy môžu mať negatívny vplyv na kvalitu semien.

Ďalším významným druhom je také kardamóm čierny (*Amomum subulatum*), ktorý pochádza z Nepálu a severnej Indie a má výraznejšiu chuť s nádychom dymu.

KLENOT UŽ OD STAROVEKU

Kardamóm bol nájdený v egyptských hrobkách, využíval sa v kuchyni, pri náboženských rituáloch aj pri balzamovaní. Rimania ho dovážali z Orientu a používali ako korenie, liek či parfum. K popularizácii kardamómu prispeli najmä arabskí obchodníci, ktorí ho doviezli do nových oblastí, predovšetkým do Európy. V stredoveku sa stal symbolom luxusu a v niektorých oblastiach bol pre bežné obyvateľstvo zakázaný. Bohatá vrstva ho vyžadovala pri slávnostiach aj v liečivých zmesiach. Ani objavenie Ameriky, vďaka ktorému sa do Európy

dostalo veľké množstvo nových druhov korenia, neohrozilo pozíciu kardamómu. Stále si držal významné miesto v kuchyni aj medicíne.

V koloniálnom období sa začal kardamóm pestovať na mnohých nových územiach, predovšetkým v Guatemale. Znížila sa tak jeho cena, stále však patrí medzi najdrahšie korenie na svete.

JE TO PRACNÉ

Zber a spracovanie je pomerne náročným procesom, ktorý treba z väčšej časti robiť ručne. Tobolky kardamómu sa zbierajú pri plnej zrelosti, keď majú svetložltú až zelenú farbu - skôr, než sa začnú otvárať. Vyberajú sa nepoškodené plody, ktoré sa potom sušia na slnku či v tieni niekoľko dní až týždňov, v niektorých regiónoch sa na zrýchlenie procesu používajú sušičky. Zo stvrdnutých toboliek sa následne vylupujú semená, očisťujú sa od šupiek a nečistôt a potom triedia podľa veľkosti a kvality. Prírodný kardamóm je zelený, má výraznú chuť. Biely sa získava bielením toboliek, čo dodáva semenám svetlú farbu. Jeho chuť je jemnejšia.

ZAHRIEVACÍ A STIMULUJÚCI

Kardamóm sa používa takmer vo všetkých medicínach. Číňania ho dávajú do zmesí, ktoré uľavujú od zažívacích ťažkostí, kašľa, nachladnutia a astmy. Podáva sa aj ako prírodné anestetikum pri bolesti zubov. Podľa indickej ájurvedy podporuje trávenie a detoxikáciu organizmu. Ďalej je nápomocný pri liečbe zápalových ochorení, na upokojenie pri strese a úzkosti a dáva sa do zmesí posilňujúcich srdce a krvný obeh. Nezabudnime na arabskú medicínu, ktorá kardamóm využíva na liečbu bakteriálnych a vírusových ochorení, pri bolestiach hlavy a migrénach alebo na stimuláciu chuti do jedla. Výskum potvrdil prítomnosť mnohých cenných látok, ako je napríklad limonén, cineol, α -pinén, železo, mangán, fenoly a vitamíny A a C. Štúdie naznačujú možnosť využitia kardamómu pri podpore liečby niektorých druhov rakoviny, regulácii hladiny cukru a cholesterolu v krvi alebo aj na znižovanie vysokého krvného tlaku. V prípravkoch Energy ho nájdete vo forme silice v šampónoch, krémoch, mydlách a koncentrátoch.

ONDŘEJ VESELÝ

Zoznámte sa, prosím! Offtusin



Ráno sa zobudíte a zistíte, že váš hlas nie je váš hlas. Hrdlo bolí, hlas škrípe a pri prehltaní akoby ste mali v krku žiletky. Určite ste to zažili, a nie raz. Stáva sa to v akomkoľvek období, či už ako následok prechladnutia, súčasť iného zdravotného problému alebo po oslave. Pre mňa je v takýchto prípadoch takmer nenahraditeľný Offtusin. Rýchlo zaberá, je vhodný na akýkoľvek typ kašľa, uľaví hrdlu pri zápale, osvieži dych a ešte k tomu je chutný. Môžete ho použiť pri akútnych aj chronických problémoch a dokonca má opodstatnenie aj pri prevencii.

Echinacea purpurová, baza čierna, pluzgierka islandská, pelargónia sidonská, brečtan popínavý, repa obyčajná a mäta pieporná. Týchto sedem bylín tvorí úžasnú kombináciu, vďaka čomu má Offtusin antibakteriálne, antivírusové a imunostimulačné účinky. Zvyšuje odolnosť proti infekciám a posilňuje slizničnú imunitu.

LIEČIVÝ KOKTAIL

» Známa bylina, ktorá sa bežne používa pri zápalových stavoch, je **Echinacea purpurová**. Má aj stimulačný účinok na lymfatický systém, hojí zápalové procesy, kŕčové žily a hemoroidy. Zabráňuje šíreniu infekcií, najmä vírusových, pomáha pri prechladnutí a upchatých nosných dutinách. Používa sa aj pri odbúravaní pôsobenia návykových látok, najmä alkoholu, nikotínu a marihuany, ktoré výrazne oslabujú organizmus. Dokonca už Indiáni z kmeňa Dakotov veľmi často využívali liečivé schopnosti krásnej preriovej byliny echinacey. Čerstvo vysušený koreň drvili na prach a sypali si ho do utržených rán, a to bránilo vzniku zápalov. Hojili ním i poštípanie hmyzom či dokonca hadie uhryznutia.

- » **Baza čierna** je v našich končinách známa a obľúbená. Okrem pomoci pri obranyschopnosti organizmu sa jej plody používajú pri prechladnutí, žalúdočných, črevných a pečenej ochoreniach, zápaloch obličiek a močového mechúra, dne, vysokom krvnom tlaku, pri astme a problémoch pri močení.
- » **Pluzgierka islandská** sa v našich končinách bežne nepoužíva, ale napriek tomu je veľmi zaujímavá. Obsahuje slizové látky, ktoré ochraňujú sliznicu hltana a tráviacich orgánov. Preto je veľmi vhodná pri suchých, dráždivých zápaloch ústnej dutiny, hrdla a pri zápalových chorobách tráviacich ústrojov. Podporuje trávenie, pomáha pri zlepšovaní látkovej premeny a podporuje organizmus pri celkovej telesnej slabosti.
- » **Pelargónia sidonská** normalizuje funkcie dýchacieho systému. Má antivírusové a antibakteriálne účinky, znižuje schopnosť vírusov a baktérií uchýtiť sa a množiť na slizniciach dýchacích ciest. Okrem toho zvyšuje aktivitu imunitného systému a uvoľňuje a pomáha odstrániť hlien z dýchacích ciest. Uľavuje od nepríjemných príznakov, ako je suchý, dráždivý kašeľ, bolesť pri kašli, vlhký kašeľ s problematickým vykašliavaním, zvýšená teplota, zápal horných dýchacích ciest, nádcha, zápal nosohltana, škriabanie v krku.
- » **Brečtan popínavý** a jeho fytotherapeutické účinky boli známe už v staroveku. Grécky lekár, lekárnik a botanik Dioskurides (*40 – †90 n. l.) ho napríklad primiešaval do masť na popáleniny a vredy alebo ho používal ako liek proti silnej hnačke a horúčke, pri bolestiach hlavy či zubov. Oddávna sa však vedelo, že brečtan obsahuje aj jedovaté látky, preto sa s ním ako s liečivom zaobchádzalo vždy veľmi opatrne. Aj v súčasnosti sa brečtan vnútorne používa ako odvar hlavne pri zápaloch dýchacích ciest, pretože podporuje vykašliavanie. Pri pľúcnych chorobách je pomocným liekom. V malých dávkach spôsobuje rozširovanie ciev, vo veľkých však cievy zužuje a zároveň spomaľuje tep. Okrem toho podporuje činnosť pečene a žlčníka, posilňuje slabú menštruáciu. Pri vonkajšom použití možno brečtan aplikovať na popáleniny, vyrážky, vredy a zápaly.
- » **Repa obyčajnú** si nemusíme extra predstavovať. Väčšinou sa používa ako podpora krvi, cievneho systému, ale napríklad pomáha aj uvoľniť z tela škodlivé žiarenie. Okrem toho posilňuje imunitný systém, pomáha proti alergiám, zlepšuje dýchanie, obsahuje veľa vitamínu B a má opodstatnenie aj pri eliminácii mykózy.
- » **Mäta pieporná** je bylina, ktorá sa do zloženia Offtusinu pridala len nedávno. Je veľmi známa a obľúbená medzi ľuďmi hlavne v teplom období, keď dokáže krásne schlaadiť. Pôsobí pri tráviacich ťažkostiach, pálení záhy, proti nafukovaniu, upokojuje pri nevoľnosti, podporuje zdravé tráviace procesy a chuť do jedla, je účinná proti hnačke. Vhodná je pri prechladnutí, pretože uvoľňuje upchatý nos, podporuje vykašliavanie, uľahčuje dýchanie a zráža horúčku. Niet divu, že sa tak často využíva.

NA ČO SA DÁ OFFTUSIN POUŽIŤ?

Z pohľadu čínskej medicíny Offtusin ovplyvňuje predovšetkým meridián pľúc, žalúdka, pečene a sleziny. Ako naznačuje zloženie, jeho vplyv na imunitný systém je jednoznačný. Offtusin je primárne určený ako pomocný prostriedok pri stavoch, ktoré sprevádza kašeľ. Aj keď kašeľ sám osebe nie je choroba, je to prejav, ktorý signalizuje, že v našom organizme, konkrétne v dýchacích cestách, nie je niečo v poriadku. Súčasne je to prejav

značne komplikujúci a obmedzujúci bežné fungovanie. Keďže Offtusin dokáže tento problém zmierniť bez ohľadu na to, či ide o infekčný kašeľ alebo napríklad prejav alergie, jeho prítomnosť v kabelke je nenahraditeľná.

Offtusin teda podporuje imunitu, má antivírusové, antibakteriálne a protizápalové účinky, regeneruje organizmus. Preventívne chráni proti chorobám z prechladnutia. Ďalej tísí dráždivý kašeľ a nádchu, uvoľňuje hlieny, pomáha pri zápale priedušiek a liečbe pľúcnych ochorení. Upokojuje podráždené sliznice v ústach a nosohltane. Pomáha pri dráždivom kašli, zápaloch priedušiek a slizníc nosohltana. Urýchľuje regeneračný proces. Môžete ho akútne použiť (ak nemáte poruke nič iné) aj pri problémoch s trávením, ako je plnosť žalúdka, grganie, nafukovanie. Okrem toho osvieži dych, zvlhčí ústnu dutinu v čase, keď potrebujete dlhšie rozprávať. Preventívne má opodstatnenie pri posilnení slizničnej imunity, hlavne v období so zvýšeným výskytom rôznych infekčných ochorení alebo v spoločnosti so zvýšenou infekčnosťou (1 až 2 tablety v priebehu dňa).

Offtusin sa dá kombinovať s akýmkoľvek prípravkom, ale samozrejme v prípade zápalových ochorení sú ideálne prípravky z radu imunitných prípravkov, napríklad **Vironal**, **Drags Imun**, **Cistus**, všetky druhy **Grepofitu**, **Annona** či čaj **Lapacho**. Vzhľadom na moju prácu, pri ktorej sa často stretávam s rôzne chorými ľuďmi, staviam na istotu. Offtusin je stále v mojej kabelke a používam ho veľmi často ako preventívnu ochranu sliznice v ústnej dutine. Tak sa udržiavam v zdraví.

S úctou **ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ**
www.centrumgara.sk

S potešením vám oznamujem, že v januári otváram 1. ročník Praktickej čínskej medicíny v Košiciach. Zrozumiteľným spôsobom a s množstvom príkladov z praxe spoznáte princípy fungovania ľudského tela, psychosomatiky a množstvo spôsobov diagnostiky. Naučíte sa riešiť zdravotné problémy a efektívne používať prípravky Energy. V prípade záujmu nájdete viac informácií na www.ezofit.sk/kurz-zakladov-cinskej-mediciny. Teším sa na každého, kto túži po poznaní.

ZOZNAM KONZULTAČNÝCH CENTIER ENERGY

Meno	Adresa	Mobil, Telefón
Peter Štelinger	Na Križovatkách 78/B, Bratislava 82104	0905 744 596
Eva Luhová	Čechovova 15, Košice 04018	0917 340 659
Eva Tehlárová	Coborihovo 1 č. 43, OC Polygon, Nitra 94901	0905 274 137
Ing. Jana Bezděková	Dolná 47, Banská Bystrica 97401	0903 727 199
Dana Zigová	nám. Matice Slovenskej 1772, Dubnica nad Váhom 01841	0905 737 319
PhDr. Vanda Adamkovičová	Tranovského 9, Liptovský Mikuláš 03101	0915 071 210
Mgr. Anna Korduliaková	L. Podjavorinskej 1500, Čadca 02201	0905 952 840
Juraj Šimo	Kukučínova 25, Piešťany 92101	033/774 3211
Zuzana Volterová	Severná 14, Levice 93401	0908 761 551
Margita Švecová	Študentská ul. 32, Zvolen 96001	0905 269 255
Emília Kužmová	Gajdoš č. 217, Michalovce 07101	0903 606 049
Júlia Straňanková	Belanského 2724, Kysucké Nové Mesto 02401	0905 172 180
Ing. Marianna Sokolíková	A. Kmeťa 7, Žilina 01001	0903 568 816
Vladimír Tomšík	Bosákova 7, Bratislava 85104	0903 754 167
Viera Belvončíková	Nemocničná 3100/93, Dolný Kubín 02601	0907 826 456
Júlia Nagyová	Hlavná 31, Šamorín 93101	0915 743 505
RNDr. Zlata Brezovická	Čerenčany, Sady 127, Rimavská Sobota 97901	0911 501 262
Ivan Štefanka	Winterova 62, Piešťany 92101	0915 762 410
Mgr. Eva Medvedová	Kamenárska 2015/69, Nová Baňa 96801	0915 455 399
Helena Teringová	Duklianska 1, Spišská Nová Ves 05201	0907 937 533
Eva Blahová - Biozdravíčko	M. R. Štefánika 6, Nové Zámky 94001	0907 795 926
Ing. Miriam Šormanová	č. d. 179, Stráňany 01325	0905 807 498
Dr. Ing. Zuzana Doktorová-Zajacová	Hlavná 91/219, Pusté Úľany 92528	0903 540 446
Jana Ilavská	Nový Smokovec	0908 996 509
Mgr. Gabriela Valkovičová	Pažitiská 22, Topoľčianky 95193	0910 517 800
Anna Svrčeková	Š. Moyzesa 2, Ružomberok 03401	0918 149 760
Ján Svetlík	Eugena Suchoňa 1701/3, Piešťany 92101	0915 739 452
Mgr. Ivana Ardanová	Čajkovského 20, Nitra 94911	0903 765 709
Melinda Komlosiová	Turecká 40, Nové Zámky 94002	0918 403 766
Ing. Tatiana Kilianová	Murániho 15, Nitra 94911	0901 901 231

 ENERGY

VIANOČNÁ NÁDIELKA 2024



Prežite okamihy plné lásky,
rodinného šťastia a pohody!

Šťastné a veselé Vianoce Vám praje ENERGY

Prípravok za 1 € pri nákupe nad	ČLEN ENERGY
45,00 €	Silk balm
90,00 €	Sweet orange
135,00 €	Grepofit drops
180,00 €	Relaxin
225,00 €	Tribulus terrestris

Beauty kozmetika – krémy Renove – ZĽAVA 20 % NA 2SET

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
2x krém Renove*	25,90 €	26	6,50 €

*v ľubovoľnej kombinácii

Zvýhodnená ponuka platí len pre ČLENOV KLUBU ENERGY! Do hodnoty nákupu pri ponuke PRÍPRAVKOV ZA 1 € sa nezapočítavajú balíčky BEAUTY ENERGY a VETERINÁRNA MOTIVAČNÁ AKCIA! Každú kombináciu prípravkov za 1 € si môžete zakúpiť 3x v jednom mesiaci na jedno registračné číslo! Uvedené prípravky sú výživové doplnky a kozmetické prípravky. Zvýhodnená ponuka platí od 1.11. do 31.12. 2024 alebo do vypredania zásob.

www.energy.sk

Zoznam Klubov Energy

BRATISLAVA

Ján Sído

Krížna 44

82108 Bratislava

Otváracia doba:

Pondelok–štvrtok 13.00–18.00

» Expres dobierková služba!

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

» Svetelná kryštálová čakrová terapia

» Frekvenčná analýza prístrojom Fscan

» Poradenstvo v oblasti MLM

Tel.: 02/55566334, 0911997699, 0905635804

E-mail: jan.sido@energy.sk



KOŠICE

Ing. Peter Tóth

Komenského 3

04001 Košice

DOBIERKOVÁ SLUŽBA

» Osobná konzultácia

s Ing. Petrom Tóthom

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

Otváracia doba:

Pondelok, utorok 9:00–17:00

Streda 9:00–18:00

Štvrtok 9:00–17:00

Piatok 9:00–17:00

Mobil: 0918 477 528

Tel.: 055/633 2000

E-mail: regeneracnecentrum@gmail.com

Web: www.EnergyKosice.sk



NITRA

Ing. Ľudmila Božíková

Sládkovičova 11

94901 Nitra

Otváracia doba:

Pondelok 9:00–11:00, 13:30–16:30

Utorok 13:30–16:30

Streda 13:30–16:30

Štvrtok 13:30–16:30

Piatok 9:00–11:00

Mobil: 0902 908 982

E-mail: bozikova.diacom@gmail.com



BRATISLAVA II.

Ing. Soňa Soyková

Via Natura

Krížna 62

82108 Bratislava

Otváracia doba:

Po–Pia: 9:00–18:00

So: 9:00–12:00

Tel.: 02/55561442

E-mail: vianatura.sk@gmail.com



MARTIN

Ing. Marianna Sokolíková

M. R. Štefánika 46

03601 Martin

Otváracia doba:

Utorok 9:00–12:00, 13:00–16:00

Streda 9:00–12:00, 13:00–17:00

Štvrtok 10:00–12:30, 13:00–16:00

» Meranie a harmonizácia

zdravotného stavu

» Klinická naturopatia, fyto diagnostika a tradičná čínska medicína

» Frekvenčná analýza a harmonizácia prístrojom Healy Help

» PORADENSTVO ENERGY VET

Mobil: 0903 568 816

E-mail: andromeda.poradenstvo@gmail.com



KOMÁRNO

Margita Kissová

Dunajská 5

94501 Komárno

Otváracia doba:

Pondelok 9:00–12:00, 13:00–16:00

Utorok 9:00–12:00, 13:00–16:00

Streda 9:00–12:00, 13:00–17:30

Štvrtok 9:00–12:00, 13:00–16:00

Piatok na objednávku

Mobil: 0905 853 490

Tel.: 035/772 0840

E-mail: gitusenergy@gmail.com



NOVÁ DUBNICA

Zuzana Krajčíková-Mikulová

Topoľová 812

01851 Nová Dubnica

DOBIERKOVÁ SLUŽBA

» Osobné konzultácie so

Zuzanou Krajčíkovou-Mikulovou

» Meranie prístrojom SUPERTRONIC

» Škola praktickej čínskej medicíny

www.centrumgara.sk

Otváracia doba:

Pondelok 10:00–17:00

Utorok 10:00–17:00

Streda 10:00–17:00

Štvrtok 13:00–17:00

Piatok 10:00–17:00

Mobil: 0903 535 523, 0908 748 304

E-mail: zuzanamikulova179@gmail.com

PREŠOV

MVDr. Eja Čechová

Slovenská 40

08001 Prešov

» Osobné konzultácie s MVDr. Ejou Čechovou aj o veterinárnych prípravkoch pre domácich miláčikov

» Meranie prístrojom Supertronic

Otváracia doba:

Pondelok 10:00–12:00, 14:00–17:00

Utorok 10:00–12:00, 14:00–17:00

Streda 10:00–12:00, 14:00–17:00

Štvrtok 10:00–12:00, 14:00–17:00

Piatok 10:00–12:00, 14:00–17:00

Mobil: 0905 269 413

Tel.: 051/773 3357

E-mail: energyslovakia7@gmail.com



PRIEVIDZA

Bc. Alena Medlenová

F. Madvu 33

97101 Prievidza

Otváracia doba:

Utorok 10:00–17:00

Streda 10:00–17:00

Štvrtok 10:00–15:30

Tel.: 046/543 0429

E-mail: slenderko@pobox.sk



TRNAVA

Zlatica Buchová

Pekárska 23

91701 Trnava

DOBIERKOVÁ SLUŽBA

Otváracia doba:

Pondelok 10:00–13:00, 14:00–17:00

Utorok 10:00–13:00, 14:00–17:00

Streda 10:00–13:00, 14:00–17:00

Štvrtok 10:00–13:00, 14:00–17:00

Piatok 10:00–13:00, 14:00–17:00

Mobil: 0905 985 282

E-mail: zlaticabuchova@gmail.com



Takto označený Klub poskytuje meranie prístrojom Supertronic.

Skutočná zimná pohoda, energia na rozdávanie

- podpora zahriatia organizmu
- zvýšenie životnej sily
- pomoc pri únave, sklesnutosti a vyčerpaní
- celkové psychické upokojenie

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Stimaral + Stimaral	26,40 €	26	4,60 €

Uvedené prípravky sú výživové doplnky!
Zvýhodnený nákup platí 1.-31.1. 2025 alebo do vypredania zásob.

PRE ĎALŠIE MOŽNOSTI
/KOMBINÁCIE/ V RÁMCI
ZVÝHODNENÉHO NÁKUPU
KONTAKTUJTE SVOJHO
VEDÚCEHO KLUBU ENERGY,
KONTAKTNÉ MIESTO,
ALEBO DOBIERKOVÚ
SLUŽBU!





S láskou k prírode a vďačnosťou za Vašu priazeň
sa lúčime s odchádzajúcim rokom
a vstupujeme do nového
s otvoreným srdcom a nádejou,
že spoločne budeme pokračovať v tejto ceste.

– Vaša Energy –