

The background of the entire page is a warm, golden-toned photograph. It features a large, woven wicker basket filled with various dried botanicals, including tall, feathery stalks and clusters of small, round, dried seed pods. In the foreground, two white pillar candles are placed in simple, light-colored wooden candle holders. The overall aesthetic is cozy and natural, evoking a sense of autumn and wellness.

# vitae

**október 2024**

Zoznámte sa, prosím:  
Cytosan

Aromaesencie  
pre dušu aj telo

Prvok Kov  
vo veterinárnom  
Pentagrame®

**„VYČISTI SI SVOJE TELO!“**  
**Akcia 1.–31. 10. 2024**



## Prípravky mesiaca októbra

**V októbri máme pre vás tip na multifunkčného pomocníka, ktorý rozhodne nesmie chýbať vo vašej lekárničke! Nezabudli sme ani na starostlivosť o namáhané pery a niečo na zahriatie.**

**Drags Imun** by mohol mať právom prívlastok „10 v 1“. Toľko účinkov a možností využitia naraz sa totiž v prírode len tak nevidí. A čo je esenciou tohto zázraku? Živica z juhoamerického stromu *Croton lechleri*, ktorá sa v posledných rokoch stala predmetom intenzívnych vedeckých výskumov. Tie preukázali mnohostranné pole pôsobnosti a vplyvu na ľudské zdravie. Vedcov udivila celá škála výnimočných vlastností: anestetický, antialergický, antibakteriálny, antivírusový, antioxidačný, antiseptický, hemostatický, hojivý, imunomodulačný, protinádorový, protiplesňový, protihnačkový, protizápalový, tonizujúci, afrodisiakálny a protistresový účinok. Ich výpočet je veľmi dlhý a ukazuje, že „dračiu krv“ by mal mať každý človek vždy poruke ako alternatívnu prvú pomoc.

Do tašky si v októbri pribalte aj **Droserin balm**, ktorý prekvapí zamatovou starostlivosťou o vaše pery. Nielen že je prírodný, ale vďaka obsiahnutému extraktu je Droserin aj hojivý.

Popraskané pery sa stanú minulosťou.

A teraz konečne niečo na zahriatie. Čaj **Smilax officinalis** z rovnomennej stredoamerickej liečivej rastliny tradične využívali tamojší obyvatelia na zvýšenie vitality a sexuálnej potencie.

Na západe sa navyše zistilo, že jeho liečebné schopnosti sú rozhodne širšie: od impotencie až po bolesti zubov. Rozprúdme teda krv v žilách a užime si každú šálku! Chutí totiž skvelo.

*Prajeme vám nenásilný prechod z babieho leta do chladnejšej jesene.*

*Nech je pre vás tento čas plný farieb, pokoja a vnútornej rovnováhy!*

*Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ*

## vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 10, október 2024.

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

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

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

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

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



Zadumaný  
čas...

## OBSAH

Editoriál	04
Zoznámte sa: Cytosan	04
Doprajte vášmu telu starostlivosť	09
Seriál pre ženy	12
Zadržiavanie vody v tele	16
Hyperurikémia a dna	22
VET - regenerácia a detoxikácia	24
Energie, dotyky, farby, vône, zvuky	28
Voňavé jesenné potešenie	31



## EDITORIÁL

### STRETNUTIA (NIELEN) BLÍZKEHO DRUHU

Máme za sebou rekordné teplá, takmer všetky mesiace tohto roka vykázali rekordy. Odborníci z poľnohospodárstva odporúčajú pestovateľom začať sa orientovať na iné plodiny. Dozrievajú figy, v našej oblasti sa dajú dopestovať granátové jablká či marakuja. Architekti a odborníci na elektrické rozvody už v každom objekte rátajú s klimatizáciou, a teda zvýšenými nárokmi na využívanie elektriny. Finančníci vo veľkom rozmýšľajú, aké straty teplá prinášajú a ako z toho vyťažiť. Na západnom Slovensku sa objavil komár, ktorý tu pôvodne nedokázal prežiť, no a teraz si veselo hoduje na našej krvi a skôr či neskôr začne šíriť nejakú nebezpečnú vec. Planéta sa ohrieva. Aj keď samozrejme, ako koniec koncov vždy, nájde sa hŕstka veľmi hlučných ľudí, ktorí svoj strach riešia sebaklamom a najlepšie plošným vykrikovaním vlastných hlúpostí. Pozitívne však je, že aj u nás elity hľadajú riešenia. Kým sa hľadajú, je to v úplnom poriadku. Rátajú s nimi



banky, stavebný aj poľnohospodársky priemysel. Žiaľ, školstvo a zdravotníctvo, ako je to v našich krajoch bežné, problém nezaznamenalo. A preto žiadne riešenia nehľadá. Deti a panie učiteľky nechávajú variť sa v neschladiteľných triedach, z rezortu zdravotníctva nepočujeme nič o odporúčaniach. Ale čo by sme čakali, keď proti holubom a úpeku na špecializovanom novorodeneckom oddelení musia bojovať jednotlivci, lebo štátu je to úplne jedno?! Najmä, keď je

už po voľbách.

Pritom základné riešenie nie je zložité. Pre obrovské množstvo krajín je to dokonca bežná súčasť života. Uvediem len jeden príklad za všetky. Úrady, školy, prevádzky, stavebný priemysel a veľká časť obchodov bude musieť prejsť na povinnú siestu v jarných, letných a skorých jesenných mesiacoch. Je to nepredstaviteľné? Zatiaľ áno, ale skôr či neskôr ju budeme musieť zaviesť. Inak sa nám rozpadne už aj tak ťažko skúšaná ekonomika. Zo slniečka a tepla sa dá aj veľa vyťažiť a obedňajšia siesta a poobedňajší „šlofíček“ je to najlepšie, čo môžete spraviť.

Do našich životov by sme opäť mali zaviesť podvečerné stretnutia s našimi blízkymi na takmer povinnej úrovni. Napríklad pri dobrom a zdravom čajíku. Globálne oteplenie nie je pozitívny proces, ale ak budeme len trošku chcieť, môže prispieť k predĺženiu a skvalitneniu nášho života. Len sa naň, ako na každú výzvu, ktorá prichádza, musíme pozrieť správne.

Príďte na čaj do nášho Klubu a spolu hľadáme riešenia.

JOZEF ČERNEK

## Zoznámte sa: Cytosan

S príchodom jesene (a jari) sa ľudia vždy naštartujú a chcú absolvovať detoxikáciu. Používajú na to rôzne techniky, spôsoby, bylinky či celostné prípravky. Niektoré procedúry sú zmysluplné, nad niektorými sa treba zamyslieť, či viac neublížia než pomôžu. Rovnako dôležitá ako očista organizmu je príprava na ňu. Samotná očista by mala byť cieleňá. Treba vedieť, ktorý orgán alebo orgánový systém je poškodený či oslabený a chceme ho detoxikovať, prípadne aká škodlivina je najviac zastúpená. Detoxikácia je totiž väčšinou výrazný zásah do tela. Humátové prípravky Energy, ktoré používame na očistu tela, majú tú výhodu, že na ňu nespotrebovávajú žiadnu energiu, a teda ju organizmu neodoberajú.

### TRI KROKY DETOXU

Detoxikácia v podstate znamená pomôcť telu neutralizovať a vylúčiť tie odpadové látky, s ktorými si ďalej nevie rady. Otázkou je, prečo to nedokáže samo, ale to nie je predmetom dnešného článku. Rovnako ako je dôležitá príprava na detox, záleží aj na následnej regenerácii a doplnení výživy do organizmu. Pri vylučovaní odpadových látok totiž telo stráca aj výživné látky, a tým sa oslabuje. Preto sú dôležité všetky tri kroky: príprava, detox a regenerácia.

Medzi prípravkami Energy máme skvelý produkt, ktorý vieme použiť práve na cieleňú a hĺbkovú detoxikáciu. Je to **Cytosan**





a jeho „brat“ **Cytosan Inovum**. Trochu si ich predstavíme. Obidva Cytosany obsahujú humát draselný, silymarín a kyselinu jantárovú. V Cytosane Inovum je navyše zelený íl, ale menší podiel humátov. Aby sme pochopili výnimočnosť týchto produktov, potrebujeme vedieť, čo konkrétne ich zložky organizmu poskytujú.

### ČO OBSAHUJÚ CYTOSANY?

- » **Silymarín** je súhrnný názov pre alkaloidy, ktoré sa získavajú zo semien pestreca mariánskeho. V čistej forme boli izolované tri: silybinín, silydiadín a silychristín, ktoré zaraďujeme medzi tzv. flavonoidy. Chránia a regenerujú bunky pečene, stabilizujú bunkové membrány, majú antioxidantné vlastnosti a ovplyvňujú tvorbu bielkovín v pečeneových bunkách. Silymarín uľahčuje vylučovanie žlče a utišuje krčce, podporuje metabolizmus.
- » **Kyselina jantárová** dodáva telu energiu a na bunky má regeneračný a omladzujúci vplyv. Nie nadarmo bol jantár veľmi populárny už medzi faraónmi, a to nielen ako šperk.
- » **Humáty** majú vysokú schopnosť viazať na seba predovšetkým ťažké kovy, ako je olovo, ortuť alebo kadmium, ktoré potom organizmus dokáže vylúčiť. Až 60% molekúl humátov prejde cez črevnú stenu do organizmu, takže detoxikačný proces prebieha v celom tele. Humínové látky ochraňujú bunky, zlepšujú ich okysličenie, likvidujú rôzne druhy plesní a vírusov, predovšetkým herpetické vírusy. Chránia bunky pred rôznymi druhmi žiarenia. Majú vplyv na spomaľovanie šírenia niektorých typov rakoviny, znižujú hustotu krvi, pomáhajú rozpustiť tromby, krvné hematómy, redukujú riziko vzniku zrástov. Pozitívne ovplyvňujú hormonálny systém. Humáty sa vyskytujú v rašelíne a mladom hnedom uhlí. Draslík obsiahnutý v lignohumáte draselnom je hlavným kationtom vnútrobunkových tekutín, telo ho obsahuje 5 %. Je nevyhnutný pre normálnu činnosť svalov vrátane srdcového svalu a pre aktivitu množstva enzýmov. Má významný vplyv na správnu činnosť buniek (membránový potenciál), na obličky, srdce, cievy, CNS, pankreas a žalúdok.
- » **Zelený íl** je prírodná bioaktívna látka, ktorá má schopnosť absorbovať toxické substancie, vstrebať patogény, eliminovať následky nadmerného žiarenia, uvoľňovať svalové napätie a odstraňovať bolesti. Pôsobí protizápalovo a hojí popáleniny. V tráviacom trakte sa nevstrebáva do organizmu, ale prirodzene sa vylučuje von. Jeho účinok je izolovaný na oblasť celého tráviaceho traktu.

### ÚČINKY NA ORGANIZMUS

Cytosan ovplyvňuje a harmonizuje predovšetkým meridián pečene, hrubého a tenkého čreva, žalúdka, žlčníka, sleziny, riadiacu a ústrednú dráhu. Je účinný na bakteriálne a vírusové infekty (*Herpes virus*, *Cytomegalovirus*, *Helicobacter pylori*), zápalové stavy slizníc ústnej dutiny, hltana, žalúdka, tenkého a hrubého čreva. Pomáha prekonávať aj reumatoidné ťažkosti,

artrózu, artritídu a podobne, bolesti chrbtice medzi lopatkami, bolesti v krčnej oblasti a bolesti úponov kľúčnych kostí. Všade tam totiž prechádzajú spomínané meridiány. Dokáže pomôcť pri cievnych problémoch, hormonálnych poruchách a ako podporná liečba onkologických ochorení. Nie je však vhodné užívať ho súbežne s chemoterapiou, treba dodržať optimálny odstup 3 dni. Môže sa užívať v priebehu rádioterapie, pretože chráni telo pred poškodením žiarením. Cytosan má silné účinky pri hĺbkovej detoxikácii, regenerácii a ochrane buniek voči pôsobeniu ťažkých kovov a ďalších chemických látok. Je výborným prostriedkom na ochranu pečene pred pôsobením jedov, pri hepatitíde, diabete. Dá sa využiť aj pri nedostatku energie, únavovom syndróme, parodontóze, zvýšenej kazovosti zubov a pri plesňových ochoreniach (*Candida albicans*). Zvyšuje výkonnosť imunitného systému.

### KOMBINÁCIE S ĎALŠÍMI PRÍPRAVKAMI

Podľa toho, ktorý orgánový systém potrebujeme podporiť, kombinujeme Cytosan s konkrétnym koncentrátom z Pentagramu®. Napríklad ak treba pomôcť systému pľúc, užívame ho s **Vironalom**, ak systému obličiek, užívame ho spoločne s **Renolom**, a pod. Rovnako rozlišujeme, kedy vybrať Cytosan a kedy Cytosan Inovum. Z môjho pohľadu je Cytosan Inovum jemnejší, preto ho odporúčam oslabenejším alebo starším ľuďom, prípadne deťom. Rovnako ak je prioritou tráviaci trakt a jeho očista, uprednostním Cytosan Inovum. Cytosan používam rada pri hĺbkovej očiste, keď potrebujem doslova „vytiahnuť“ odpadové látky a „zresetovať“ bunky kdekoľvek v tele. Okrem vnútorného použitia sa dajú účinky Cytosanu využiť aj zvonka v podobe pletovej masky alebo podpornej liečby poškodenia kože – na to je špeciálne upravený **Cytosan Fomentum gel**. Cytosan má aj svoju veterinárnu formu, **Cytovet**. Nájde využitie u zvieratiek ako alternatívna forma prevencie chorôb a podpora vitality. A napokon môžeme Cytosan dopriať aj rastlínkam, vďaka čomu zvýšime ich kvalitu a odolnosť, najmä proti plesniam.

Cytosan je veľmi variabilný prípravok, ktorý by mal mať svoje pevné miesto v domácej lekárničke. Dá sa užívať 2–3 mesiace, ale dá sa použiť aj akútne podľa potreby. Aj u Cytosanu platí, že ak ho chcete alebo plánujete užívať, je dôležité vedieť prečo. Čo presne chcete jeho užívaním doceliť? Podľa toho si treba zvoliť najefektívnejšiu kombináciu. Ak nepotrebujete riešiť nič konkrétne, len odľahčiť svoj organizmus, odporúčam vždy podporiť obličky, lebo väčšina odpadových látok sa vylučuje práve prostredníctvom nich.

Tak ako? Máte Cytosan doma, pripravený na použitie? Ešte nie? V tom prípade je najvyšší čas, pretože detoxikácia je najvhodnejšia na jeseň alebo na jar. V Kluboch Energy vám radi poradia ohľadom kombinácie a dávkovania.

S úctou **ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ**

# Päť kúzelných vôní

Dnes spolu s vami nahliadneme do krásnych príbehov aromaterapeutických esencií, ktoré ľudia už po stáročia používajú na zlepšenie duševnej pohody, podporu pocitu šťastia a zároveň navýšenie vitality.



## NADVÄZUJEME NA HISTÓRIU

Moderný koncept aromaterapie, ako ho poznáme dnes, má svoj pôvod v 20. storočí, a to predovšetkým vďaka práci francúzskeho chemika a parfuméra René-Maurice Gattefossého. Samotné používanie esenciálnych olejov a rastlinných extraktov na podporu fyzického a emocionálneho zdravia má však oveľa hlbšie korene. Záznamy o aromaterapii sa objavujú už v egyptských hieroglyfoch a dokazujú využívanie esenciálnych olejov v rámci svätých obradov a liečebnej praxe tej doby. Aj ďalšie veľké civilizácie – v Číne, Indii a Mezopotámii využívali esenciálne oleje na liečebné, rituálne a kozmetické účely. V starovekom Grécku a Ríme sa bežne používali do vôní, masť a dokonca aj vo vojenskom lekárstve. Grécky lekár Hippokrates, považovaný za otca modernej medicíny, integroval esenciálne oleje do svojej liečebnej praxe. Neskôr aj éra stredoveku, keď sa znalosti o aromaterapii starostlivo uchovávali a rozvíjali predovšetkým v kláštoroch, prispela k ďalšiemu skúmaniu a využívaniu esenciálnych olejov na liečebné účely. Stredovek sa stal dôležitým obdobím v histórii aromaterapie.

## GERÁNIUM PRE ŠTASTNÚ MYSEL

Ak ste sa ešte nestretli s touto esenciou, budete veľmi príjemne prekvapení. V starovekom Egypte sa gerániový olej používal vo vyššej spoločenskej triede na zlepšenie a skráslenie pleti. Moderná veda však od toho času zistila, že ponúka oveľa viac výhod pre zdravie aj emocionálnu pohodu. Jeho príjemná vôňa má mnoho terapeutických vlastností a dokáže veľmi dobre vyvažovať myseľ a pocity. Geránium pomáha obnoviť sebavedomie, uvoľniť zbytočný hnev a lepšie zvládnuť ochromujúce emócie. V regeneračnej terapii je gerániová esencia veľmi vhodná na zahojenie hlbokých zranení z minulosti, na stavy uväznenia vo veľkom žiali alebo zármutku. Pomáha nám vyjadriť svoje pocity a lepšie prejsť od negatívneho k pozitívnemu.

Medzi hlavné terapeutické vlastnosti gerániového oleja patrí doslova „povznesenie mysle a srdca“. To je aj dôvod, prečo je vhodný v prípadoch zotavenia sa z melanchólie a smútku, na vyjasnenie mysle. Veď teplá, ružová vôňa pelargónie je taká povznášajúca, energizujúca a inšpirujúca! Ponúka vnem utešujúcich pocitov a dobrého zdravia. Nie je toho veľa, čo by pre nás táto výnimočná esencia nedokázala. Emocionálne zmiernuje zmeny nálad, výbuchy rozladenosti, úzkosť, predmenštruačný syndróm a stavy depresie. Prospieva nielen duševnému zdraviu, ale aj redukuje vrásky a nežiaduce známky starnutia. Zaujímavé poznatky prináša štúdia z roku 2010. Hovorí, že gerániový esenciálny olej inhibuje produkciu prozápalových enzýmov, ktoré hrajú hlavnú úlohu vo vývoji neurodegeneratívnych ochorení, vrátane Alzheimerovej choroby. (Zdroj: sciencedirect.com)

## LAVENDER JE KRÁĽOVNÁ RELAXÁCIE

Aromaterapeutickú esenciu Lavender by sme právom mohli nazývať „kráľovnou relaxácie“. Má mimoriadnu schopnosť zmiernovať napätie a podporovať uvoľnenie. Jej upokojujúce vlastnosti pomáhajú v boji proti stresu, úzkosti a nespavosti. Bolo

## VIETE, ČO JE ESENCIA?

Esencia, inak aj éterické alebo esenciálne oleje, sú veľmi subtilné vonné látky, ktoré sa získavajú z malých žliazok nachádzajúcich sa vo vnútri alebo na povrchu rastlín, väčšinou procesom nazývaným destilácia.

(sk)



preukázané, že jemná kvetinová vôňa levandule zvyšuje mozgové vlny Alfa a Theta, čím navodzuje pokoj, znižuje emocionálnu úzkosť a prináša pokojnú myseľ v prepojení na vnútornú múdrosť, dôveru v seba a život. Levanduľový esenciálny olej má však zároveň revitalizujúci účinok. Aromatické zlúčeniny pochádzajúce z rastlín, ako je napríklad levanduľa, prostredníctvom rôznych mechanizmov priamo interagujú s naším mozgom, čo nám umožňuje byť v pokojnom, harmonickom poriadku života. Zaujímavé účinky dosahuje táto esencia aj v rámci priaznivého ovplyvnenia našej pamäti a vyváženého prežívania každodenných udalostí. Účinky levandule sú spojené s podporou meditácie a spirituálneho rozvoja. V mnohých kultúrach sa práve levanduľa považuje za rastlinu prinášajúcu nielen pokojnú a čistú myseľ, ale aj ochranu nášho autentického ja. Jej vôňa pomáha myslieť dostať sa do stavu hlbšieho spojenia s našou pravou podstatou.

## YLANG YLANG A SRDCOVÁ ČAKRA

Ylang-ylang je esenciálny olej, ktorý sa získava z kvetov stromu Cananga odorata, pôvodom z tropických oblastí juhovýchodnej Ázie. Je známy svojím bohatým, sladkým až exotickým vonným charakterom. Cítite sa niekedy osamelí, preťažení a neviete, ako z toho von? Nahromadenie negatívnych emócií môže viesť k rôznym zdravotným problémom a práve esencia Ylang Ylang je jedným z najlepších prostriedkov, ktoré môžu zlepšiť a vyrovnať tok energie vo vašej srdcovej čakre. Pomáha nám spojiť sa so srdcom a dosiahnuť rovnováhu uvoľnením negatívnych emócií a hlbokých emocionálnych smútkov (tu výborne pôsobí aj pridanie bylenných kvapiek Korolen, ktoré sa užívajú vnútorne). Ylang upokojuje srdce a vyrovnáva emócie aj v obdobiach silného stresu, krízy, napätia alebo depresie. A čo je dôležitejšie, otvára naše emočné srdce pre prijatie väčšieho množstva lásky a „toho dobrého“. Možno práve



» pre tieto magické vlastnosti sa ylang -ylang používa aj ako hlavná zložka v legendárnom parfume Chanel No. 5. Ako odraz schopnosti ylang-ylangu obnoviť zdravý tok energie srdcovej čakry môžeme pozorovať aj podporu zdravého obehového systému a celkové zlepšenie prietoku krvi. Potlačenie zápalov a pomoc s ďalšími srdcovými problémami je v rámci nášho zdravia bonusom navyše.

### MINT UVOLNÍ NEGATÍVNE EMÓCIE

Mäta je jednou z najobľúbenejších a najviac využívaných rastlín ako zdroj esenciálnych olejov pre aromaterapiu. Esencia **Mint** má mentolovú, osviežujúcu, silnú a upokojujúcu vôňu, ktorá dodáva telu celkom novú energiu a našej mysli povzbudzujúci pocit. Nielen že posilňuje schopnosť koncentrácie, ale má aj očistný účinok na myseľ, ktorý je vhodný najmä v prípadoch vyčerpania alebo nedostatku pohybu. Na nervový systém pôsobí upokojujúcim spôsobom, zmiernuje stavy úzkosti. Nezameniteľná vôňa mäty doslova prebúdza všetky zmysly a pomáha znova sa zhlboka nadýchnuť.

Esenciu Mint si obľúbite aj pre jej schopnosť uvoľňovať dýchacie cesty, zmiernovať príznaky nachladnutia, pre jej analgetické a protizáplavové vlastnosti, ktoré z nej robia „prírodný liek“ na bolesti hlavy, migrény či boľavé svaly.

Mätový esenciálny olej má aj veľa duchovného využitia a výhod. Bežne sa používa v aromaterapii a meditačných praktikách na podporu a posilnenie duchovného vedomia. Verí sa, že jeho silná osobitá, nezameniteľná vôňa nám pomáha čistiť negatívnu energiu a podporovať tok pozitívnej energie, navyšovať vibrácie vnútorného uvedomenia. Vďaka tomu je obľúbenou voľbou na energetické a očistné rituály.

### OSVIEŽUJÚCI, UPOKOJUJÚCI SWEET ORANGE

Esencia z plodov pomarančovníka sa získava a používa už po stáročia. Napríklad v starom Ríme bola známou luxusom

a vznešenosti. Vôňa citrusových olejov sa používala okrem iného na očisťovanie a osvieženie vzduchu v aristokratických obydliach. Jednou z jej najznámejších výhod je schopnosť zvýšiť hladinu energie, podporiť pocit pokoja a relaxácie a posilniť dobrú náladu. Svieža a sladká vôňa **Sweet orange** krásne znižuje úzkosť a hladinu stresu, upokojuje nervy, dobre pôsobí aj na hyperaktívne deti. Vďaka týmto vlastnostiam je dobrým pomocníkom na zmiernenie nespavosti. Zároveň však prebúdza myseľ a jemnú vnímavosť. Sweet orange nám dáva väčšiu možnosť prejať svoju radosť a lásku.

Po fyzickej stránke oceníme schopnosť sladkého pomaranča zmiernovať svalové kŕče, pôsobiť proti nevoľnosti, podporovať tráviaci systém – Sweet orange zmiešaný s nosným olejom na použitie pri masáži krásne uvoľňuje svaly v bruchu a znižuje tráviace ťažkosti. Ak ho chceme použiť pre jeho detoxikačné účinky, výborný je kúpeľ nôh (15–20 minút). Postup je nasledovný: Do nádoby s teplou vodou kvapnite pár kvapiek Sweet orange, môžete pridať aj **Geranium**, pretože tieto dve esencie sa spolu naozaj krásne a vhodne miešajú. Relaxujte, zatiaľ čo kúpeľ pôsobí svojím kúzlom. Detoxikačné vlastnosti esencie zo sladkého pomaranča môžu pomôcť nielen zlepšiť krvný obeh, ale aj odstrániť nežiaduce toxíny z tela.

**Dýchajte, vnímajte a všetkými zmyslami prežívajte tieto krásne vône a kúzlo aromaterapie. Vaše telo a myseľ vám za to mnohonásobne poďakujú!**

*Upozornenie:* Všetky esencie pred prípadnou aplikáciou na pokožku vždy riadne nariedte, sú naozaj vysoko koncentrované a mohli by spôsobiť podráždenie alebo alergickú reakciu. Na riedenie sa dajú použiť základné oleje, ako je kokosový, jojobový alebo mandľový olej, samozrejme v prospešnej biokvalite.

MARTA NOSKOVÁ





# Doprajte vášmu telu starostlivosť (7)

## NOHY

Symbol pohybu vpred, cieľ cesty, budúcnosti, pokory aj životnej rovnováhy a stability. Tým všetkým sú naše nohy. V dnešnom diele sa zameriame na bedrá, kolená, stehná a lýtka. Táto štvorica súvisí s iniciáciou pohybu a dodržaním svojej životnej cesty, svojich názorov. Kĺče v lýtku či v stehne dávajú najavo určitú strnulosť, tvrdohlavosť a nechť posúvať sa ďalej. Bolesť v týchto oblastiach poukazuje aj na to, že síce chceme vyraziť dopredu, ale nie a nie urobiť prvý, často rozhodujúci krok.

### BEDRÁ A STEHNÁ

Všetky kĺby tela súvisia s obličkami, ale najčastejšie bolia bedrá a kolená, ak sú oslabené filtre našej krvi. Témou bedier je pohyb vpred, rovnováha, radosť a uvedomovanie si dôležitosti svojej vlastnej cesty. Bedrá sa najčastejšie oslabujú s pribúdajúcim vekom, pretože sa nám väčšinou vstupuje, že starší ľudia už toho veľa nepotrebujú a netreba, aby sa niekam posúvali. Mať radosť zo života, objavovať nové veci a zvyšovať svoje vedomie je však dôležité v každom veku. Ak si uvedomujeme vlastnú hodnotu a význam, môžeme si udržať zdravé bedrá do vysokého veku.

Stehná majú priamu súvislosť s oslobodením sa od negatívneho vplyvu okolia a uznaním vlastných znalostí, skúseností, vedomia a prijatie svojich „chýb“ ako najlepších učiteľov, akých sme kedy stretli. Stehná môžu byť v dospelosti oslabované podvedomým vplyvom traum z detstva. Správame sa a reagujeme tak, ako už vedome či nevedome nechceme, túžime ísť inam, než ideme a vzniká rozpor, ktorý sa odráža na stave stehien. Uvoľní sa, ak prijmeme a odpustíme sami sebe s vedomím, že sme v danej situácii robili to najlepšie, čo sme v tom čase vedeli.

### KOLENÁ A LÝTKA

Koleno patrí k najväčším a najzložitejším kĺbom ľudského tela, spája stehennú, holennú a lýtkovú kosť. Jeho bolesť dokáže významne obmedziť život a jeho prežívanie. Patrí k nemu aj jedna z najzložitejších tém ľudského života – ego. Spracovanie, pochopenie a práca s egom významne definuje náš život. Koleno súvisí s tvrdohlavosťou, hrdosťou, súcitom, pochopením a schopnosťou odpúšťať, tiež s pokorou. Ak sa nám v živote často ubližuje, máme pocitovo málo lásky,

obviňujeme okolie a chladneme, oslabujú sa obličky a rozbolia sa kolená. Tie sú prepojené aj so schopnosťou priznať si svoju „chybu“, pružne reagovať na zmenu seba aj okolností a ochotne nechať žuť druhých ich vlastný život, nie podľa našich predstáv a prianí. Lýtko má spojitosť s budúcnosťou a lipnutím na predstave o nej. Bolesť lýtok poukazuje na to, že máme tendenciu robiť krok vpred a následne dva kroky vzad. Spoločne s kolenami nás lýtka učia ísť vpred s radosťou a dôverou, neplánovať si život do posledného nádychu. Kĺče v lýtkach môžu vyjadrovať, že už dlhší čas zotrávame v niečom, čo nám nevyhovuje. Môže ísť o prácu, vzťah, priateľstvo, názor, bývanie, atď. Uvoľnením starostí o budúcnosť dávame možnosť zázrakom, aby sa stali a my sme prišli tam, kam sa nám ani nesnívalo, že sa dostaneme.

### POMOC NAŠIM NOHÁM

Ruky a nohy sú takmer ako dvojčatá. Ramená sú z pohľadu energií podobné bedrám, kolená lakťom a členky zápästiam. Nohám teda pomôže, rovnako ako rukám, uvoľnenie, upokojenie a uvedomenie si vlastnej jedinečnosti. Zatiaľ čo ruky súvisia s tvorivým vyjadrením a činmi, nohy majú na starosti rovnováhu a životný pohyb.



Hovorí sa, že nohy nás dovedú tam, kde sa našim rukám bude najlepšie tvoriť. Keby ruky tvorili to, čo si prajeme, ale na zlom mieste, nevyužijeme naplno náš potenciál. Pekný príklad som počul od dlhodobého praktikanta tchaj-ťi: „Ak ruky túžia tvoriť dúhu, nenechajte nohy, aby vás dovedli tam, kde nie je slnko.“ Nohám prospeje aj chôdza naboso v prírode. Priamy kontakt s trávou, hlinou, kameňkami, machom a celkoo s prírodou postupne uvoľní strnulosť chôdze, tvorenia, myslenia a bytia.

Z prípravkov Energy je na kolená a kĺby výborná trojkombinácia krém a mydlo **Artrin** a koncentrát **Renol**. Pomôcť dokáže aj **Cytosan fomentum gel**, ktorý uľaví od bolesti pohybového ústrojenstva a detoxikuje telo skrze kožu. Na celkové povzbudenie a získanie chuti do života vyskúšajte aj čaj **Organic Matcha**. Využite možnosti jeho dvojitého pôsobenia. Ak ho vypijete „rýchlejšie“, má priaznivý vplyv na zemskej úrovni, kde uvoľňuje bloky. Ak si ho rituálne užijete a budete piť pomaly v meditatívnom naladení, jeho účinok prebieha v jemnohmotnej sfére, kedy pomáha s ukotvením a realizáciou našich najvyšších vízií.

*Voľnú a rovnovážnu cestu vpred vám praje  
ONDŘEJ VESELÝ*



## Čakrová detoxikácia s humátmi

Väčšina ľudí pozná a niekedy praktizuje detoxikáciu tela či mysle. Týmto procesom sa však dá uľaviť aj energetickým centráam – čakrám. V základnom poňatí sa dá ich očista vykonať na úrovni duchovnej, emocionálnej, myšlienkovej a zemskej (hmotnej). Práve na poslednú spomínanú sa zameriame v tomto článku a na pomoc si vezmeme tri humátové prípravky, konkrétne mydlo a šampón Cytosan a Balneol.

Základný systém pracuje so siedmimi čakrami. Prvá je napojená na planétu Zem a siedma na Vyššie vibrácie (Ja, vesmír, vedomie či akokoľvek to chcete nazývať). Budeme prechádzať očistou od siedmej čakry po prvú, t.j. od vízie po hmatateľný výsledok. Na dosiahnutie čo najúčinnejšieho procesu si môžete stanoviť, čo chcete v priebehu siedmich dní zhmotniť. Podobne to funguje aj pre sedem týždňov, mesiacov či dokonca rokov.

### SEDMIČKA – VÍZIA A ZMYSEL

Na začiatku všetkého je nič. Nič, ktoré tvorí všetko. Pokoj pred búrkou. Ticho pred zvukom. Ak je siedma čakra zahľtená, nemáme náladu, držíme sa všetkého pôvodného a zmeny sú pre nás strašiakom. Pomocou **Balneolu** vytvoríme priestor pre svoje vízie. Vojdite do príjemne teplého kúpeľa obohateného

o Balneol a doprajte si pokoj. Zhlboka dýčajte a skúste nezameriavať pozornosť na nič, alebo iba na dych. Dovoľte, nech sila humátu prestúpi skrze kožu, dych a esenciu do siedmej čakry. Nánosy sa dávajú do pohybu a idú smerom nadol, Zem si ich berie a vracia späť svetlo.

Je čas na svitanie. Povoľte uzdu fantázii a nechajte svoju predstavivosť prechádzať sa po vizionárskej siedmej čakre. Tu uvidíte víziu a jej zmysel. Zachyťte ju a po kúpeli zapíšte na papier. Môže byť jedna alebo hoci aj desať. Teraz je čas nepremýšľať, len zapisovať bez hodnotenia. Zapisujte si pokojne aj počas celého dňa.

### ŠESTKA – NÁPAD A ZÁMER

Deň druhý, čas na výber. Z ničoho je teraz všetko a v tom nájdeme niečo. Ak je šiesta čakra málo otvorená, máme mnoho vízií, nápadov, túžby po čomkoľvek, ale nič z toho nás nebaví, neteší a nič sa neudeje.

Rituál začneme očistou hlavy a šiestej čakry. Dôkladne si umyte vlasy a pokožku hlavy **šampónom Cytosan**. Užite si ten pocit, ako všetky nánosy miznú z čakry do Zeme, hlava sa uvoľňuje, krčná chrbtica zo seba sníma ťažobu celého sveta a myseľ je čistá.

Po očistení si vezmite napísané vízie a nechajte, aby v nich myšlienky hľadali to aktuálne, čo zrealizujete v nasledujúcich

piatich dňoch. Tento krát si naozaj vyberte len jeden nápad, nech na seba zbytočne nevytvárate časový a energetický tlak. Po výbere vízie si zapíšete nápady, myšlienky a to, čo má byť zhmotnené, zrealizované, dokonané.

### **PÄŤKA – ZDIELANIE A ZAPOJENIE**

Abakadabra – tvorím tým, že hovorím. Piata čakra nám dáva možnosť komunikovať s ostatnými ľuďmi, a tým tvoriť svoj zámer. Ak je málo presvetlená, ťažko sa nám hovorí, bojíme sa otvoriť, hanbíme sa za slová a radšej sa uzatvárame do seba. V tomto kroku sa zameriame na komunikáciu skrze slová a zapojenie niekoho ďalšieho, pretože vo dvojici ide všetko ľahšie. Koho chcete ako spoločníka? S kým budete zdieľať vašu myšlienku? Detoxikáciu čakry najlepšie dosiahnete tým, že budete hovoriť. Tretí deň teda povedzte o svojom zámere vášmu okoliu. Tým, že o nápade budete hovoriť, získate oveľa viac než len poslucháčov. Nápad si zdefinujete, napadne vám niečo nové, nájdete niekoho, kto s vami bude tvoriť alebo vám dá radu. Začnete zámeru veriť a otvorte sa mu.

### **ŠTVORKA – ZAMILOVANIE A MOTIVÁCIA**

Deň štvrtý. Mnohé bolo povedané a ja to chcem. Milujem svoj nápad a mám motiváciu začať na ňom pracovať. Keď je však čakra slabá, nápad vyprchá, začne nám pripadať fádny a ľahko a dobrovoľne si ho necháme vyhovoriť. Demotivovaní sa vraciame domov. Štvrtý deň je ten moment, kedy sa zámer transformuje na Môj zámer. Doprajte si tento deň všetko, čo vám robí radosť a čo milujete. Dajte čakre toľko lásky, koľko len dokáže vstrebať. Dajte lásku sebe, druhým ľuďom, zvieratkám, veciam, atď.

### **TROJKA – ZEMSKÉ PROSTRIEDKY A POTREBY**

Je to tu. Deň D. Blíži sa hmotný prejav vízie. Energie sú doslova natešené na zhmotnenie. Keď je však tretia čakra slabá, pociťujeme nedostatok podpory, prostriedkov, potláčame svoje potreby a vízia skončí na úplnom začiatku transformácie do hmoty. Doprajme čakre detoxikáciu, aby nič nestálo v ceste zhmotneniu. V tento deň sa zamerajte na vaše prostredie, ktoré vždy vyhráva. Dajte z neho preč čo najviac toho, čo vás brzdí, nepodporuje a zaťažuje. Na druhej strane si do priestoru dodajte všetko, čo podporuje váš zámer. Môžu to byť financie, spolupracovníci, náradie, permanentka... Čokoľvek.

### **DVOJKA – PLYNUTIE A OSLOBODENIE**

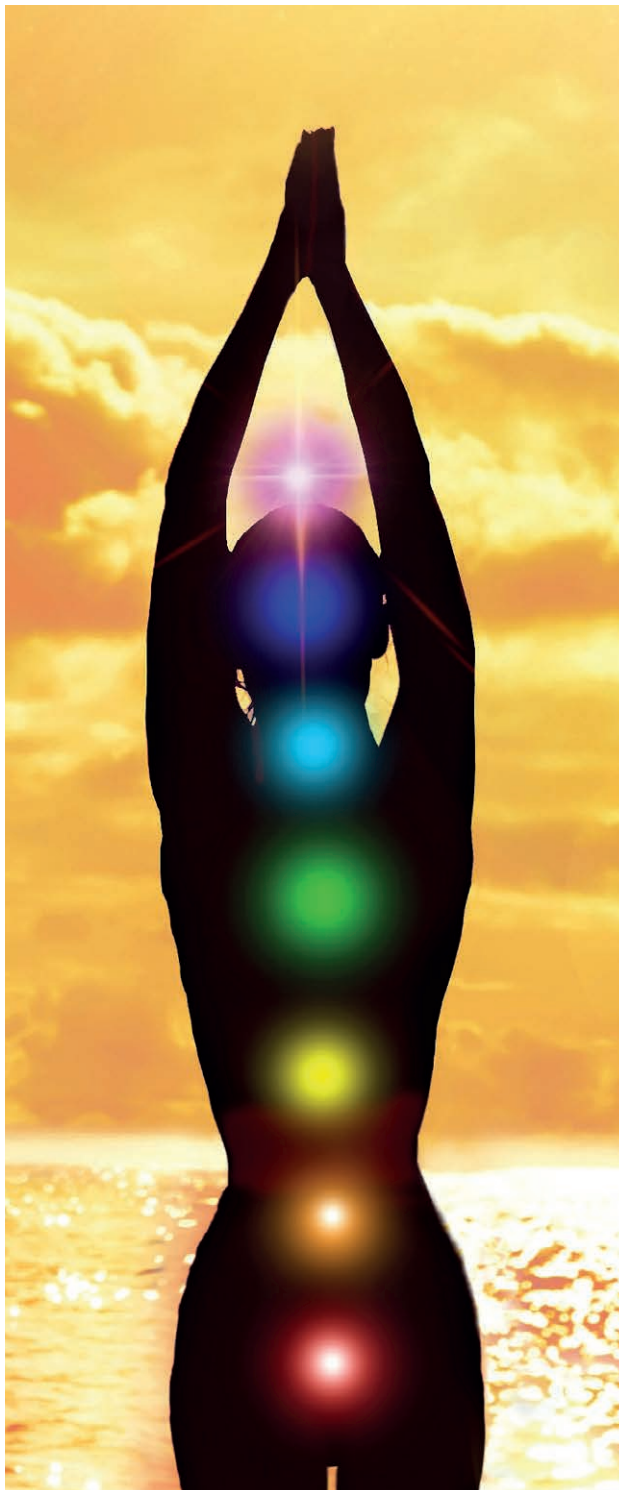
Prostriedky máme, je čas na tvorbu. Smelo do toho a polovica je hotová. Keď je však čakra málo rozkrútená, pochybujeme. Čo keď to nezvládnem? Čo keď mám málo prostriedkov? A prečo to vlastne robím? V polovici cesty stratíme dych. Je čas na tretieho pomocníka, mydlo Cytosan. Opäť si teda doprajte kúpeľ, namydliť si celé brucho a nechajte humát pôsobiť aspoň desať minút. Počas tej doby relaxujte a predstavujte si výsledok tvorby. Ako sa budete cítiť, keď sa vám dielo podarí? Po desiatich minútach mydlo zmyte a s ním aj všetko bahno z druhej čakry. Užite si proces tvorby, bavte sa a radujte. A keď príde pochybnosť, prijmite ju a nechajte rozkrútenú druhú čakru, nech jej dopraje rozpustenie.

### **JEDNOTKA – DOKONČENIE A ODOVZDANIE**

Deň siedmy, dokončenie. Jedna z najťažších fáz, keď energia dostane svoju finálnu hmotnú podobu. Nemusí ísť len o nejakú vec, ale napríklad v tento deň si doprajeme tú službu, na ktorú sme sa objednali. Ak je však prvá čakra temnejšia, zrušíme

objednaný termín, nedokončíme tvorbu, všetko pôjde proti nám a polená skáču pod nohy samé. Detoxikujte čakru tým, že tento deň budete na seba láskaví, prejavíte vďačnosť hmote a svojmu telu, a to akýmkoľvek spôsobom. Poďakujte Matke Zemi, sebe, ľuďom okolo vás. A s láskou, pokorou a nadšením dokončíte proces. Dobrý deň, hmota.

*Sviežu detoxikáciu a zážitok s humátmi vám praje  
ONDŘEJ VESELÝ*



# Seriál pre ženy (12)

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

## ŽENA JE KRÍZA

V ženskom živote nastávajú krízy pravidelne. Ako kolíšu hormonálne hladiny, stáva sa žena sústavne nevyspytateľnou a neodhadnuteľnou, často aj sama pre seba. Práve táto neistota muža desí a priťahuje zároveň. Mnohí z nich pocítia na vlastnej koži, že žena dokáže byť najdesivejšia z prírodných katastrof.

### TSUNAMI NA OBZORE

Nevedomá žena je skrátka pravidelne protivná. Niektorá dokonca nepretržite. Niektorá je dokonca zlá a principiálne krízotvorná. Nedá pokoj, kým nespôsobí rozvrat akéhokoľvek druhu. Možno majú niektorí z vás vo svojej blízkosti alebo dokonca v rodine ženu, ktorú stretávajú len veľmi neradi, pretože sa v jej blízkosti necítia bezpečne. Ženy, ktoré majú veľké množstvo energie, ju už nedokážu používať vedome kreatívne. Svojmu okoliu vládnu absolutistickou, despotickou a bezohľadnou formou matriarchátu. Je rozhodne lepšie vyhnúť sa im, pretože buď vás „zožerú“ a prídete

o všetku svoju aktuálnu silu, alebo sa dostanete do konfliktu, ak odmietnete takejto matróny odovzdať svoju energiu. V každom prípade je to vyčerpávajúce, muži, ženy a deti sú v blízkosti takýchto žien v neustálom ohrození.

### UMENIE UBLÍŽIŤ

Vezmime však do úvahy, že medzi ženami nie sú len sebastredné kreatúry trpiace narcistickou poruchou. Mnohé z nás sme si vedomé svojej sily. Táto sila má nielen kreatívnu schopnosť tvoriť, ale aj silné schopnosti likvidovať. Kým to nezažijeme, budeme so svojou silou v kontakte iba napoly. Sme totiž často vychovávané v presvedčení, že máme byť dobré, láskavé a ústretové, a preto sa vyhýbame konfliktom, obrusujeme hrany a robíme kompromisy, ktoré nás môžu zaviesť do takých končín, z ktorých už niet návratu. Už rozumiете, o čom hovorím? Robíme vzťahové rozhodnutia založené na kompromisoch a potom sa čudujeme, že nie sme šťastné, hoci sa vlastne nič strašné nedeje. Zdráhame sa odhaliť tomu druhému človeku vedľa nás svoju pravdu, pretože vieme, že by ho to mohlo zraniť. A tak sústavne predsúvame jeho potreby pred svoje vlastné, až sa to celé zadrhne a ďalej to už nejde. A to už je potom poriadna kríza, do ktorej sme sa však dostali svojím úsilím vyhnúť sa kríze. Nechceli sme ublížiť tomu druhému, no tým sme sústavne ubližovali samým

sebe. Už sa spoznávate? Vitajte v klube ohľaduplných žien, ktoré sa vďaka svojej poddajnosti skrútili do podoby, v ktorej sa nespoznávajú. Buď budete v tejto situácii do konca života trpieť alebo sa rozhodnete použiť zvyšky svojej energie na deštrukciu a niekomu ublížite.

### JA, TÁ ZLÁ

Vo svojom prvom vzťahu som zotrvala 17 rokov. Už ale niekedy v polovici toho času mi pomaly začalo dochádzať, že nie som šťastná. Dlhो som nebola schopná riešiť to rozchodom, práve z dôvodu ohľadu na toho druhého, a tiež zo strachu zo zmeny. Bála som sa skočiť do priepasti neznáma, ale keď som to nakoniec po toľkých rokoch a dvoch deťoch urobila, zistila som, že je tam raj a že som sa vôbec nemusela báť. Život ma za moju odvahu išť svojou cestou odmenil v podobe nového vzťahu, ktorý mi ukázal, že kríza je veľmi silným nástrojom transformácie. Po 17 rokoch som totiž už žiadne kompromisy nehodlala robiť, pochopila som, kam ma to dostalo. V žiadnom prípade som nechcela urobiť rovnakú chybu dvakrát. A preto som zakaždým, keď som cítila, že sa deje niečo pre mňa neprijateľné, jasne a pomerne ostro komunikovala svoje pocity. Kritika nebýva na druhých stranách prijatá úplne dobre, a to ani tá konštruktívna. Nieкто to skrátka nezvládne a opustí spoločnú loď skôr, než môže nastať nejaká transformácia. To sú ale krysy, lebo hrdinovia na takých lodiach zostávajú. Rozhodla som sa teda hrať životnú ruletu a stavila vždy úplne všetko na jedno číslo. Buď prídem úplne o všetko, aj o to dobré, pretože moje požiadavky nebudú akceptované, alebo nastane transformácia a vzťahová mozaika sa preskladá tak, že to bude pre mňa prijateľné. Neverili by ste, koľkokrát som to urobila, koľkokrát som vyvolala vzťahovú krízu, koľkokrát som stavila všetko na červenú. Mój muž ale vždy povstal ako fénix z popola a s ním aj náš vzťah, vyskúšaný ohňom nekompromisnosti. Obnovený ako pôda po sopečnom výbuchu, obohatený o minerály ozajstnosti a veľmi silné zážitky, ktoré nás obidvoch vzali za srdce. Na tejto pôde vyrástlo naše manželstvo, ktoré rastie vo víchrici mojej divokosti, odoláva prívalom mojej úprimnosti a zoceluje sa všetkými prekonanými krízami. Kríza môže byť veľký dar.

*Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ*





## Levandulový olej do každej rodiny

V našej domácej lekárničke máme niekoľko aromaterapeutických stálic. Dopracovala som sa k nim postupne, rokmi skúšania, pokusov a občas aj omylov. Nemôžem nespomenúť, že dvere mi otvorila kniha „Umenie aromaterapie“ od Roberta Tisseranda. Vďaka nej som sa s týmto kúzelným voňavým svetom stretla prvýkrát a veľmi rada ju odporúčam každému, koho táto téma zaujíma.

Aby som sa ale vrátila k vonným esenciám. Prvé miesto u nás zaujíma levandulový olej. Používam ho predovšetkým do difuzéru, ale občas podľa potreby si ho natieram na dlane a za uši. Na aplikáciu v difuzéri alebo vonnej lampe reagujú veľmi dobre aj naše dve zvieratá, belgicko-nemecký ovčiak a zakrslý králik-leviček.

Nedávno ma navštívila moja dlhoročná kamarátka, ktorá pracuje v divadle. Robí tam fyzicky pomerne náročnú profesiu, pri ktorej musí byť neustále na nohách. Bola dosť „vyšťavená“ a ja som si myslela, že sa zastavila, pretože ide z práce. Ale bolo to inak. „Je mi hrozne, už týždeň sa na mňa lepí nejaká pliaga, som nachladnutá. Držím sa, pretože beriem **Mycopulm**, ale dnes som veľmi unavená a neviem, ako to v práci vydržím. Mám upchatý nos. Čo mám robiť?“ vysypala na mňa a zosunula sa na stoličke.

Predtým, ako prišla, som si natrela esenciu **Lavender** za ušné lalôčky, pretože som cítila, že ma to príjemne osviežuje. „Nechceš to skúsiť? Možno ti to pomôže,“ ponúkla som ju. Súhlasila, a tak som jej jemne natrela olej od zadnej strany lalokov pozdĺž krku až ku kľúčnej kosti. Potom sme sa zhodli, že ešte by to chcelo niečo pod nos, tak som jej tam naniesla esenciálny olejček **Mint**. Takto „vybavená“ odišla, už trochu ružovkastá, smer práca. Ešte večer mi na messenger napísala otázku, že čím som ju vlastne namazala, lebo sa jej ulavilo, a chce to tiež!

Pred niekoľkými rokmi som sa stretla s inšpirujúcim textom, vďaka ktorému som začala používať levandulový olej ešte inak. Odporúčalo sa v ňom, aké zmesi éterických olejov má človek vyskúšať, keď má pocit, že pri upratovaní treba ísť „do hĺbky“ alebo keď chce očistiť fyzickú aj mentálnu nečistotu. Trochu som improvizovala a z rôznych zmesí poskladala to, čo mi sedí najviac: dve lyžice octu a zhruba päť kvapiek levandulového a citrónového oleja. Všetko pridám do vody, ktorou buď utieram podlahu alebo umývam nábytok od prachu, prípadne parapety a rámy okien, vchodové dvere – podľa pocitu a potreby.

Výsledný subjektívny pocit je veľmi svieži a občerstvujúci.

*Mgr. RENÁTA PRAŽÁKOVÁ PEKAŘOVÁ, Ostrava*

# Zdravá a silná imunita

PREVENCIA / PODPORA / REKONVALESCENCIA

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



Prípravky sú výživové doplnky.  
Akcia platí do vyčerpania zásob.

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

## Dobrou imunitou proti chrípke aj ochoreniu COVID-19

Chrípka, COVID-19, virózy aj bakteriálne infekcie ľahšie napadnú organizmus s oslabenou imunitou v porovnaní s človekom, ktorý je zdravý a má dobre vybudovanú odolnosť. Ak sa infekčné agens dostane do tela s dobrou imunitou, telo si s ním ľahšie poradí, choroba neprepukne vôbec alebo len s miernymi príznakmi. Preto je rozumné rozmyšľať preventívne a udržiavať si imunitný systém v dobrej kondícii po celý rok. Okrem zdravej životosprávy, ktorá má byť bez škodlivých zlovykov a mala by zahŕňať aj dostatok pravidelného pohybu, účinne pomáhajú aj výživové doplnky Energy.

Vírusové ochorenia, medzi ktoré patrí väčšina tzv. chorôb z prechladnutia, chrípka, COVID-19, ďalej bakteriálne zápaly (najčastejšie zápal priedušiek, pľúc, prínosových dutín či zápal mandlí - angína) sú v ľudskej populácii bežným javom. Viaceré z vírusových infekcií môžu nadobudnúť epidemický rozsah, najmä chrípka alebo COVID-19. Do akej miery sa podpíšu na zdravotnom stave jednotlivca, resp. akú veľkú časť populácie postihnú, vo veľkej miere závisí od stavu imunity jednotlivca.

### DÔLEŽITOSŤ ŽIVOTOSPRÁVY

Ak je imunitný systém v dobrej kondícii, ochorenie nemusí vôbec vzniknúť alebo sa objavia len mierne príznaky. Patria k nim mierne zvýšená teplota, tzv. subfebrília (t.j. telesná teplota pod 38° C), malátnosť, zvýšená únava, pobolievanie hrdla s pocitom sucha alebo dráždenia na kašeľ, výtok z nosa, niekedy pobolievanie svalov a kĺbov (napr. pri chrípke). Príznaky ustúpia po niekoľkých dňoch.

Na druhej strane, keď je imunitný systém oslabený, vyčerpaný, ochorenie prepukne naplno. Najčastejšie sa to prejaví horúčkou (teplota nad 38° C), výraznou celkovou slabosťou, nevykonnosťou, nechutenstvom, bolesťami svalov a kĺbov, potením. Prítomný môže byť silný kašeľ (suchý alebo produktívny), sťažené dýchanie, zrýchlený tep či búšenie srdca. Ochorenie trvá dlhšie, spravidla viac ako týždeň a vyžaduje si pokoj, šetriaci režim, adekvátnu liečbu. Dlhšie trvá aj rekonvalescencia, čiže zotavenie organizmu po chorobe. Súčasťou prevencie aj liečby musí byť vyvarovanie sa fajčenia, pitia alkoholu a zdravá šetriaca životospráva s dostatkom spánku. Potrava má byť ľahko stráviteľná, kvalitná, bohatá na

živiny, bielkoviny, prirodzené vitamíny, minerály a s dostatkom čerstvej zeleniny a ovocia.

Imunitu môžeme účinne podporiť aj otužovaním organizmu, pravidelným športovaním, ideálne v prírodnom prostredí, t.j. vonku na čerstvom vzduchu (samozrejme, v čase zdravia, nie počas choroby). Veľmi pomáha pravidelná zdravá životospráva, strava s dostatkom prirodzených vitamínov, minerálov, vlákniny a žiadne fajčenie či návykové látky.

### **POMOC V PODOBE PRÍPRAVKOV ENERGY**

Základným prípravkom na podporu imunity je bylinný koncentrát **Vironal**. Účinný je pri prevencii a počas samotného ochorenia. Ideálne je užívať ho na jeseň a tiež v jarnom období, keď sú zvýšené nároky na imunitný systém pre častejší výskyt infekcií. Ide najmä o vírusové epidémie postihujúce dýchacie cesty, resp. vyčerpanie organizmu po zime. Jeho účinky môžeme podporiť aj zvonka cez pokožku aplikovaním bylinného krému **Droserin**. Obidva prípravky sú vhodné aj pre malé deti.

Aktivovať imunitný systém pomáha aj prípravok **Mycopulm** z radu **Mycosynergy**. Aj vďaka nemu sa pľúcne tkanivo a priedušky dostanú do normy po prekonaných zápaloch, chronickej bronchitíde, astme, alergii, a pod. Podporiť imunitu a zároveň chrániť dýchacie cesty pomáha aj bylinný koncentrát **Cistus complex**, jeho účinnosť sa osvedčila aj pri infekcii COVID-19. Súčasťou prevencie infekcií a podpory imunity by mal byť aj **Flavocel**, ktorý obsahuje nevyhnutný prírodný vitamín C s bioflavonoidmi a ibišteľ. Z ďalších doplnkov sú účinné na podporu imunity a pri infekcii dýchacích ciest prípravky z radu **Grepofit**, a to vo forme kapsúl, kvapiek, spreja i nosového spreja. Podporné účinky má aj **Drags Imun**, účinný proti vírusom aj baktériám. Prípravok **Probiosan Inovum** pomáha podporiť imunitu tak, že obnovuje zdravú črevnú mikroflóru. Priaznivé imunomodulačné účinky má aj prípravok **Imunosan**. Na celkové posilnenie organizmu a aj po prekonaní infekcie výborne osoží bylinný koncentrát **Stimaral** a tiež produkty z radu **Zelených potravín**.

*MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ*



# Prejavy tela: Zadržovanie vody v tele

**Je pitný režim dôležitý? Koľko vody treba vypiť počas dňa? Je správne piť aj večer? Čo všetko patrí do pitného režimu? Na tieto časté otázky nie je jednoznačná odpoveď. Tak ako všetko ostatné, aj pitný režim je individuálna záležitosť. Dajú sa však pomenovať isté zásady, ako má hospodárenie s vodou vyzerieť.**

Z pohľadu obličiek je pitný režim len čistá voda bez akéhokoľvek očistenia. Samozrejme, že telo si dokáže vziať (vyextrahovať) vodu aj z ovocia, zeleniny a rôznych nápojov. Množstvo takto získanej vody sa ale nedá porovnať s množstvom čistej vody, ktorú vypijeme. Voda by sa mala piť počas celého dňa v malých dávkach a izbovej teplote. Množstvo vody sa odvíja od veku, hmotnosti, ale aj zdravotných ťažkostí. A či je dodržiavanie pitného režimu dôležité? Áno, je to životne dôležité.

Asi dve tretiny ľudského tela tvorí voda. Jej množstvo v tele je však výsledkom dynamickej rovnováhy. Každý deň nejaká voda pribudne (prijmeme ju z jedla a pitia) a nejaká odbudne (vylúčime ju močom, potom, stolicou alebo ju vydýchame). Prvý problém vzniká, keď telu dodávame menej vody ako potrebuje. Ten druhý nastane, keď telo nevie s vodou pracovať a vzniká tzv. zadržovanie vody. Tieto dva javy navzájom veľmi úzko súvisia.

## OPUCH A JEHO PRÍZNAKY

Najčastejším príznakom zadržovania vody je opuch. Môže sa vyskytnúť kdekoľvek na tele, najčastejšie v chodidlách a členkoch (takzvaný periférny edém), ale vo všeobecnosti aj na nohách, rukách či na tvári. Spravidla ho sprevádza pocit napätia v postihnutej oblasti, citlivosť na dotyk, napnutá pokožka či svrbenie. Edém (opuch) môže spôsobiť stuhnutosť a tým pádom aj obmedzený rozsah pohybu. Komplikuje tak vykonávanie každodenných činností, napríklad chôdzu, sed či ľah, alebo narábanie s rôznymi predmetmi. V závislosti od závažnosti edému je postihnutá oblasť nielen citlivá na dotyk, ale až priamo bolestivá. Platí to najmä pre chodidlá a členky, ktoré nesú veľkú časť našej telesnej hmotnosti.

Sfarbenie, svrbenie či zhrubnutie sú niektoré z kožných prejavov edému. Koža môže byť napnutá alebo natiahnutá, v závažných prípadoch sa na nej môžu objaviť pluzgiere alebo vredy. Edém v pľúcach môže spôsobiť dýchavičnosť. Ide o mimoriadne vážny stav, ktorý si vyžaduje okamžitú lekársku pomoc. Symptómy edému sa menia v závislosti od postihnutej oblasti, nie vždy však ide priamo o miesto, kde sa tekutina zadržáva. Napríklad hromadenie vody v obličkách môže mať za následok opuch nôh či lalokov pod očami. Žiadny príznak netreba podceňovať.

## OBDOBIE PRED MENŠTRUÁCIOU

Prečo sa opuch objavuje a čo sa s tým dá robiť? Príčin môže byť viac. Ich podstata sa líši podľa toho, či sa na daný problém

pozrieme z pohľadu klasickej medicíny alebo zapojíme čínsku medicínu. Vo všeobecnosti, pokiaľ telo zadržáva vodu, má na to nejaký dôvod. Môže ísť o prebytok či nedostatok niektorých vitamínov alebo minerálnych látok, o poruchu vylučovacej alebo obehovej sústavy.

Jednou z častých príčin zadržovania vody v organizme, ktorú pozná mnoho žien, je predmenštruačný syndróm (PMS). Ide o fyzické, emocionálne a behaviorálne zmeny. U žien sa môžu objaviť pred začiatkom menštruácie. Zadržovanie vody počas PMS je špecifické pre oblasť tváre, prs, brucha a koncových častí rúk a nôh. Tento efekt pravdepodobne súvisí so zvýšenou hladinou progesterónu počas luteálnej fázy (fáza od konca ovulácie do prvého dňa novej menštruácie), ktorého efekt ďalej umocňuje zvýšená aktivita aldosterónu. Zadržovanie vody vplyvom hormónov pozorujeme aj v tehotenstve alebo klimaktériu. Z pohľadu čínskej medicíny je za hormonálny systém zodpovedná hlavne slezina, ale vzhľadom na vaječníky sú do procesu zapojené aj obličky. Následkom môže byť aj tvorba cýst či už na vaječníkoch alebo priamo na obličkách, slezine alebo kdekoľvek v tele.

## SEDENIE, NADVÁHA A INÉ PRÍČINY

Zadržovanie vody na koncových častiach rúk a nôh je často spojené so sedavým životným štýlom a absenciou fyzickej aktivity. Ľudia, ktorí majú problém prejsť čo len niekoľko metrov a preferujú vozenie sa, majú až trikrát vyššiu pravdepodobnosť vzniku opuchov následkom zadržovania vody v organizme. Problém čoraz častejšie postihuje mladšie generácie, najmä pre množstvo aktivít spojených s počítačom. Čínska medicína zvykne tento jav nazývať stagnácia energie qi ako následok životného štýlu. Tam, kde vznikne stagnácia, vznikne časom buď opuch, zrazenina alebo bolesť.

Riziko zadržovania vody zvyšuje aj nadváha a obezita. Okrem nedostatku pohybovej aktivity sa nadváha viaže aj na rôzne zdravotné problémy spôsobené nesprávnym stravovaním alebo neprimeranou emocionálnou záťažou.

Opuchy bývajú veľmi často súčasťou rôznych úrazov. Vtedy však ide o prirodzenú reakciu tela, ktoré posielaním tekutiny na postihnuté miesto urýchľuje hojenie. Ak je však zranenie vážne alebo sa nehojí správne, opuch sa môže stať chronickým a výrazne skomplikovať život.

Niekedy sa opuch objaví ako vedľajší účinok užívania niektorých liekov, napríklad tých na vysoký krvný tlak, hormonálnej substitučnej liečby a nesteroidných protizápalových liekov (NSAID – napríklad aj acylpyrín či ibuprofen). U žien môže hrať úlohu aj hormonálna antikoncepcia, prípadne určité druhy antidepresív. Nadbytočné konzumovanie soli môže byť tiež jedným z faktorov, najmä pre obsah sodíka. Aby telo dokázalo regulovať jeho množstvo v krvi, znižuje alebo zvyšuje množstvo vody. Vo



všeobecnosti konzumujeme oveľa viac soli, ako je zdravé a zníženie jej obsahu v potrave určite nie je na škodu.

### NESPRÁVNE CIRKULUJÚCA LYMFA

Nadmerné konzumovanie cukru a mliečnej bielkoviny môže byť z pohľadu čínskej medicíny záťažou pre slezinu a obličky. Výsledkom býva zadržiavanie vody v tele. Skúsenosti nielen z klasickej, ale aj z čínskej medicíny hovoria, že za zadržiavaním vody môžu byť najmä obličky a slezina.

Obličky sú párovým orgánom ľudského tela. Filtrujú a vylučujú odpadové produkty v podobe moču. Ich nesprávna funkcia má vplyv nielen na reguláciu vody v tele, ale aj na stálosť vnútorného prostredia. Akonáhle filtrácia obličiek začne slabnúť, jedným z prejavov môže byť zadržiavanie vody v tele a vznik opuchov. Z pohľadu čínskej medicíny sú obličky orgánom patriacim práve k prvku voda. Jednoducho povedané, majú na starosti pohyb vody a jej správne využitie v organizme. Spolu so slezinou riadia a ovplyvňujú celý lymfatický systém. Ak je jeden alebo obidva orgány slabé, nastáva patologické zadržiavanie vody v rôznych podobách.

Prejavom tohto stavu sú lymfatické opuchy (lymfedémy). Nesprávne cirkulujúca lymfa sa v danom mieste zadržiava a spôsobuje mäkký, spočiatku nebolestivý opuch. Čím dlhšie lymfa stagnuje, tým výraznejšie stagnácie vytvára. Vznikajú zdurené a bolestivé miesta. Celulitída ako jeden z príznakov je viac kozmetický problém, no napriek tomu ide o stav hovoriaci o nesprávnom fungovaní lymfatického systému. Lymfedémy môžu byť vrodené (primárny lymfedém) alebo spôsobené vonkajším faktorom počas života (sekundárny lymfedém). Ak ostáva edém neliečený, časom sa môže zhoršovať. V niektorých prípadoch môže chronický edém viesť k hlbokoj žilovej trombóze, pri ktorej sa v cievach tvoria nebezpečné krvné zrazeniny. Je to spôsobené prepojením lymfatického systému s cievnym systémom a priamym vplyvom obličiek na čistotu krvi. Ako vidno, problém, ktorý sa veľmi podceňuje, má na pozadí závažnejšie príčiny, ako sa na prvý pohľad zdá. Prevencia je relatívne jednoduchá. Ide o kvalitný a dostatočný pitný režim, primeranú fyzickú aktivitu, pravidelnú a pestrú stravu a napokon zníženie objemu soli v jedle. K tomu môžeme pridať starostlivosť vo forme masáží, ako je manuálna lymfodrenáž alebo výborná čínska masáž Tuina. Bylinky môžu pomôcť pri prevencii aj v samotnej liečbe. Vždy, keď podporíte obličky či slezinu, zabezpečíte aj správny pohyb a využitie vody vo vašom organizme.

### KTORÉ PRÍPRAVKY ENERGY MÔŽEME POUŽIŤ?

- » **Renol** – základný koncentrát Pentagramu, ktorý vie komplexne podporiť celý systém obličiek alebo jednotlivý problém s nimi. Dá použiť nielen preventívne, ale aj v prípade už rozvinutých ťažkostí.
- » **Tribulus terrestris** – rovnako podporuje obličkový systém, ale má výrazný vplyv práve na hormonálny systém cez pôsobenie na nadobličky, vaječníky a prostatu. V prípade zadržiavania vody a tvorby cýst má krásny efekt v kombinácii s **Vironalom** alebo **Gynexom**.

- » **Vironal** – základný koncentrát Pentagramu, ktorý cez vzťah matka – dieťa krásne podporí obličky. Má vplyv aj na slezinu a priamym účinkom na pľúca dokáže rozhýbať energiu - a tým aj vodu. Pľúca sú totiž pánom energie celého tela a ako tretí zo základných orgánov priamo ovplyvňujú metabolizmus vody.
  - » **Gynex** – ďalší základný koncentrát Pentagramu, patriaci k prvku Zem. Služi na podporu sleziny, krásne harmonizuje jej funkcie a vďaka tomu aj celý hormonálny systém. Je to ideálny prípravok v prípade, že zadržiavanie vody súvisí s menštruáciou či klimakteriom. Neskutočný efekt má v kombinácii s **Mycorenom** - nielen ohľadom zadržiavania vody, ale aj pri podpore plodnosti.
  - » **Mycoren** – je z radu Mycosynergy a je úžasný. Výrazne posilňuje obličky, vyživuje ich a posilňuje slezinu. Obsahuje hubu (pórnatka kokosová), ktorá má priamo diuretické účinky bez toho, aby tým oslabil obličky alebo spôsobila zníženie hladiny draslíka.
  - » **Mycopulm** – ďalší z radu Mycosynergy zameraný na oblasť pľúc. Ale nedajte sa pri študovaní jeho zloženia tiež pomýliť hubou s diuretickým pôsobením. Zameranie na odvodnenie prichádza do úvahy vtedy, ak sa voda blokuje v oblasti brucha a čriev, čo sa okrem iného prejavuje riedkou stolicou až hnačkami.
  - » **Qi drink** – je úžasný prípravok pri zadržiavaní vody. Obsiahnutý koziniec blanitý posilňuje slezinu a slzovka je jedna z najlepších bylín práve na odvodnenie. Dokáže „stiahnuť“ vodu aj v podobe hlienov a dá sa povedať, že z akejkolvek časti tela. Krásne sa kombinuje s ktorýmkoľvek koncentrátom, ale zvolila by som práve vyššie spomenuté. Účinok sa tým znásobí.
  - » **Betafit** - nie je úplne špecificky určený na odvádzanie vody z tela, ale jeho zloženie pracuje s obličkami a hlavne s ich filtračnou funkciou, a to vďaka obsiahnutej prasličke a žihlave. Ani jeho podpora krvi nie je márna. Rozhýbanie krvi má totiž pozitívny vplyv na reguláciu vnútorného prostredia, čo zahŕňa aj hospodárenie s vodou.
  - » **Skeletin** – dá použiť v kombinácii napríklad s **Renolom** na zníženie opuchov v oblasti kĺbov a uvoľnenie stuhnutosti. Zlepšuje cirkuláciu krvi v kĺbovej oblasti, čo ich tiež pomôže správne rozhýbať.
  - » **Smilax** – je výborná bylina, ktorú máme vo forme čajov. Pôsobí na filtračnú funkciu obličiek. Dokáže podporiť vylúčenie prebytočnej vody a okrem nej aj rôznych usadenín a škodlivých látok ukladajúcich sa v lymfe.
- A aby som nezabudla na ošetrovanie zvonka. Veľmi efektívne viete použiť krém **Artrin**, **Cytosan Fomentum gel**, **Dermaton gel** a do kúpeľa **Biotermal** soľ alebo **Balneol**. To všetko pomôže rozprúdiť lymfu, stimulovať obličky a rozhýbať vodu správnym smerom. Každý jeden problém má riešenie a výnimkou nie je ani zadržiavanie vody v organizme. Ale ako to už býva, riešenie obsahuje viac krokov. K tomu vám pomôže správny výber bylenných prípravkov. Ideálne je, samozrejme, keď sa o seba preventívne staráte od základov. Z začať môžete pravidelným cvičením, masážou, úpravou stravy a skvalitnením pitného režimu.

Na zdravie! ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ

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

# Žitie podľa seba

*„Každý učiteľ, ktorého miluješ alebo povýšiš na piedestál, ťa jedného dňa musí sklamať. A je to dar, pretože to ťa vracia naspäť k jedinému učiteľovi, ktorý ťa naopak nikdy nesklame - k tvojmu vnútornému hlasu.“*

(ZDROJ: INTERNET)

## NA ZAMYSLENIE

Pozrime sa pravdivo na seba a svoj život. Aký je? Sme šťastní? Sme spokojní? Ako si žijeme? O čo sa usilujeme? Je to v súlade s naším vnútorným pocitom? Alebo nie je? Vzhliadame k niekomu tak, že na seba zabúdame? Vzhliadame k rodičovi, partnerovi, šéfovi, učiteľovi, priateľovi, susede, ku kolegom, bankovému úradníkovi, policajtovi, lekárovi, kňazovi, politikovi alebo vláde? K niekomu, koho sme si postavili na piedestál alebo koho obdivujeme či uznávame viac ako seba? Vzhliadame

k niečomu, čo nám predpisuje, ako máme žiť? Lebo ak áno, bude s nami zle-nedobre. Čo vidíme?

## ČO VIDÍM JA

Rodičia. Keď sme malé deti, vnímame ich bez kritiky. Sme od nich závislí, minimálne do určitého veku. Od ich lásky a prejavov náklonnosti, od ich starostlivosti a opatery. Máme ich na pomyselnom stupienku víťazov a ľúbime ich. Sú našimi prvými učiteľmi. Aby sme prežili, správame sa tak, aby sme im vyhovelí.

Robíme všetko tak, aby sme ich nevyprovokovali ku kritike, poníženiu, výsmechu. Je to obranná reakcia. Robíme to, aby nás pochválili a uznali. Aby nás videli. A možno to robíme aj ako dospelí. V niektorých našich ďalších vzťahoch.

V dôsledku takéhoto správania neraz strácame svoju vnútornú slobodu a autentickosť. Slobodu preto, lebo sme sa uvrhli do otroctva mimo seba a zotrvávame tam. A autentickosť preto, že sa správame ako dieťa, ktoré chce pre seba zobrať čo najviac výhod, a pri tom sa hrá na autentickosť.

Tí, ktorí nás počas života vychovávajú, majú najväčší vplyv na utváranie nášho obrazu o sebe. Tí, ktorými sa nechávame vychovávať. Ak je s nami nespokojný ktokoľvek dôležitý, kritizuje a poučuje nás, môžeme žiť celý život s pocitom menejcennosti. Zhrnieme to tak, že ak obranné správanie dieťaťa prejde do dospelosti, začneme sa vzdávať sami seba a ťažko dokážeme byť autentickí. Autentickosť znamená hodnovernosť, pravosť, pôvodnosť. Nie pretváрку, aby sme sa zapáčili.

### OBRANNÉ SPRÁVANIE V DOSPELOSTI

Často máme pre druhých slabosť. Obdivujeme ich. Uznávame. Chceme byť ako oni. Chceme byť nimi a s nimi. Vzhliadame k nim. **Myslíme si, že nasledovanie ich príkladu, pobyt v ich blízkosti, napodobňovanie, správanie podľa ich želania alebo pochlebovanie, prípadne iné sofistikované správanie s cieľom zapáčiť sa inému človeku nás naplní radosťou, šťastím a zmyslom života.**

Ale nenaplní. Našou úlohou je pochopiť a prijať, že toto správanie sa nemôže skončiť dobre.

### AKO TO MÔŽE BYŤ INAK?

Prvým krokom je pravdivé priznanie si, koho máme na piedestáli. Sme to my alebo je to niekto iný? Budme k sebe úprimní. Prečo je tam niekto iný? Pravdivo si odpovedzme. Naše vnútro to vie. Tu je vhodné spýtať sa, čo v nás vyvoláva pocit túžby po niečom externom. Po čom túžime? Kam smerujeme? Čo očakávame od života? Vyžaduje to poctivú prácu na sebe smerujúcu do svojho vnútra, k sebapoznaniu. Tá cesta je u každého jedinečná. Niekto nám ju môže ukázať, ale nikto okrem nás ňou neprejde.

Z pozorovania života mi vychádza, že každý človek si prejde tým, že niekoho dáva na piedestál. Minimálne ako prirodzene závislé dieťa. Otázka je, ako dlho hráme túto hru. K nášmu vývoju patrí vyrásť zo závislosti. Z akejkolvek. Keď pretrváva v dospelosti, keď sme nepodrástli v učení, udalosti v živote nás tak či onak nasmerujú na správnu cestu. Preto, lebo toto nie je rovnovážny stav. A všetko smeruje k zachovaniu rovnováhy. Dávajme veľký pozor na to, aby sme žili svoj život, nie život svojho vzoru. Nie život podľa vzoru. Nie život, ako káže vzor. Nie život, ako sa domnievame, že by sa vzoru páčil. My sme sem prišli nájsť svoju cestu a kráčať po nej. Samostatne. Nie sami, ale samostatne. To je odkaz pre tých, ktorí sa nechajú svojím vzorom vodiť za ručičku. Aby mali ku komu vzhliadať, aby sa cez to sýtli. Čo tak dospieť? Čo tak vzhliadať k sebe? Vydajme sa cestou sebapoznania, ktoré nám umožní vidieť svoju hodnotu. Pozrime sa pozorne na seba a do seba. Žijeme vedome svoj život? Čas sa kráti každému z nás a mnohí majú strach zo smrti. Najmä tí, ktorí nejdú svojou cestou. Tí, ktorí žijú v stave približujúcim sa stavu žitia naplno, vnímajú odchod z tohto sveta ako ďalšie dobrodružstvo a nemajú strach z toho, čo bude. Pozrime sa pozorne do seba, lebo to, že nežijeme svoj život, býva často schované za rôzne ušľachtilé, trpitelské, obdivné a iné podivne zavádzajúce hry. Mávame pocit, že keď náš vzor nasledujeme, je to naša cesta. Nie, nie je.

### JE ZLÉ MAŤ NIEČO ZVONKA NA PIEDESTÁLI?

Je v poriadku inšpirovať sa, učiť sa a rásť. Na to sú vzory výborné. Ukazujú nám, čo všetko sa dá dosiahnuť. No takto žiť dlho je od určitého času obmedzením vlastných možností. Len sa, prosím, nestávajte tieňom svojich vzorov alebo ich dobrovoľným duplikátom. Môžete to robiť, ale nemusíte. Tak ako ste si zodpovedali otázku: „Sme to my na našom piedestáli alebo je to niekto iný?“

### AKO SI POMÔŤ DOSTUPNÝMI PROSTRIEDKAMI?

Hovorí sa, že v zdravom tele je zdravý duch. Áno, ide to ruka v ruke. Preto si doprajme zopár jednoduchých vecí. Spánok, kvalitné jedlo, čistú vodu do tela, pravidelnosť, prácu, pohyb vonku. Oheň, zem, vzduch, vodu. Prírodu. Úsmev. A tešme sa z toho, čo máme. Občas sa pozrime na to, čo by sme chceli, aby sme nestratili smer. Aj na ceste je to tak. Tu a teraz sa pozeráme pod nohy a kráčame, ale periférne sa zameriavame aj na vzdialenejšie okolie. Ako sa nám odkrýva? Kde chceme byť o päť, desať rokov? Dávajme si pozor na svoje myšlienky. V tejto dobe sa zhmoťujú veľmi rýchlo. A to je výborné, lebo keď sa rozhodneme zmeniť svoj postoj teraz, nová realita sa tiež rýchlo zmení. Telu doprajme aj extra výživu. Vhodnými prostriedkami sú produkty zo širokej ponuky **Energy**.

Ak sa bojíme vystúpiť zo zabehnutých koľají, užívajme **Regalen**. Z vlastnej skúsenosti môžem potvrdiť, že spriechodní cesty tak, aby sa človek prestal báť prejavovať sa.

Na jemnohmotnej úrovni môžeme skúsiť napríklad Bachovu esenciu **Agrimony**. Je pre nás vhodná v prípade, ak schovávame starosti a problémy za úsmev. Ak si necháme aj to, čo sa nám nepáči. Ak sme ste srdeční, priateľskí, napriek tomu že nás vo vnútri niečo trápi. Unikáme pred starosťami, aby sme ich nemuseli riešiť. Nechceme byť konfrontovaní, ide nám o pohodu a pokoj. O svojich vnútorných problémoch nehovoríme. Môžeme mať sklony k prejedaniu sa, pitiu alkoholu, aby sme zabudli na problémy. Esencia pomôže urobiť prvý krok - postaviť sa za seba. Len pre zaujímavosť, **Agrimony** je **repík lekárske** a tento rok je ho na lúkach plno. Ktovie prečo? Že by sme ho potrebovali kolektívne? Práve táto malá rastlinka vo mne zasiala semienko, ktoré vykličilo aj cez tento článok. Všetko, čo potrebujeme sa nachádza na dosah ruky.

Existuje toľko prostriedkov! A riešení. V podstate všetko, čo nás v živote stretne, nás smeruje na našu cestu. Len si dovolíť uvidieť to. Nie je to o tom, že by nás akýkoľvek náš „učiteľ“ sklamal. Sklamú nás naše očakávania, že do stavu šťastia nás dostane práve... Niečo zvonka. Úsilie zabezpečiť a udržať si takého človeka. To sa nemôže skončiť inak ako sklamaním. A zároveň sa to spája s enormným výdajom energie. Zbytočným. Šetríme energiou. Potrebujeme ju na žitie počas našej cesty. Aj každý z nás je pravdepodobne na piedestáli niekoho. Niekto si nás tam dosadil. A vzhliada k nám tak, ako by mal vzhliadať k sebe. Keď dosadíme na svoj piedestál seba, naučia sa to od nás naše deti. A svet môže byť opäť trošku vyspelejším miestom pre život.

*„Pokiaľ sa budete držať toho, že potrebujete niečo zvonka, budete nespokojní, pretože istá vaša časť stále nie je úplne vaša... Ako môžete byť úplným a naplneným človekom, ak si myslíte, že túto časť (seba) nemôžete vlastniť, kým neurobí niečo niekto iný? Ak je niečo podmienené, nie je to úplne vaše.“*

(A. H. Almass)

S láskou jedna z vás v procese žitia, **DANKA HÜBSCHOVÁ**

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

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



# Terapeutické metódy (51)

## METÓDA LUDMILY MOJŽÍŠOVEJ

### PRVÝ PRÍBEH

Bola hlboká totalita, presne rok 1971, keď sa na svojráznu pani Mojžíšovú (rehabilitačnú zdravotnú sestru ukrajinského pôvodu) obrátila 36-ročná profesorka gymnázia so svojimi ťažkosťami s otehotnením, migrénami a bolestivou menštruáciou. Jej manžel ju 15 rokov trpezlivo vozil od lekára k lekárovi a každý z nich jej nakoniec povedal, že to musí vydržať do prechodu. Za štyri mesiace spoločnej práce oboch žien nastal u klientky zlom a s mužom sa dohodli, že požiadajú o adopciu dieťaťa. Vtedy si pani Ludmila povedala, že keď regenerácia svalov a tkaniva trvá tri až šesť mesiacov, tak že pani profesorku prehovorí, nech ešte vydrží dva mesiace. Po šiestich mesiacoch prišla učiteľka s novinkou, že je tehotná. Jej syn je prvé a najstaršie „mojžišiatko“. On a všetky ďalšie počaté deti sú dôkazom, že metóda pani Mojžíšovej funguje.

### PÁR SLOV O AUTORKE

Svoje pacientky nazývala Ludmila „kočky“, bola vždy priama a úprimná, nebrala si servítku a všetko hovorila na rovinu. Naprávala „pérdele“ a dbala na to, aby svaly „neviseli ako handry“. Jej profesionálnu cestu lemovali úspešné prípady, tehotenstvá žien, ktoré nikdy nemali byť tehotné. Dokázala vytvoriť atmosféru, ktorá zbavovala strachu a nervozity. Mala mimoriadny pozorovací talent, obrovskú usilovnosť, tešila sa

sympatii a dôvere svojich pacientov a pacientok. Pôsobila vo Výskumnom ústave telovýchovnom v Prahe v Tyršovom dome na Újezde. Dvadsať rokov bola asistentkou rehabilitácie na Katedre telovýchovného lekárstva a zdravotnej telesnej výchovy FTVS UK. Medzi jej klientmi bol celý rad známych osobností športu a zábavy. V zahraničí bola známa, v USA učila svoje nasledovníčky, vyšla jej tam kniha. Napriek rôznym peripetiám a nepriazni vtedajších našich úradov bola napokon jej metóda uznaná ako možnosť prvej voľby pri funkčnej ženskej sterilite.

### DESAŤ A DVA CVIKY, KTORÉ ZMENIA ŽIVOT

Metóda Ludmily Mojžíšovej je založená na princípe existencie **reflexných vzťahov medzi chrbticou a vnútornými orgánmi**. Ak nastane dysfunkcia chrbtice, negatívne to ovplyvní aj činnosť zodpovedajúcich vnútorných orgánov a naopak. Ak má metóda správne fungovať, treba skombinovať fyzioterapiu s domácim každodenným cvičením. Pri prvej návšteve u fyzioterapeuta prebehne diagnostika pohybového ústrojenstva vyšetrovacími metódami. Zhodnotí sa postavenie prvých siedmich párov rebier, stav bedrovej chrbtice, sakroiliakálneho (SI) skĺbenia a panvového dna. Nápravu zaisťuje súbor postupov, ktoré využívajú mobilizáciu, techniky mäkkého tkaniva, pasívne pohyby, masáže a tepelné procedúry na liečbu chrbtice, panvy a svalov celého tela. Súčasťou je aj napravenie kostrče per anum (cez konečník).



Na doma potom pacienti dostávajú 12 potrebných cvikov rozdelených do 4 skupín na autorehabilitáciu. Môžu sa cvičiť zvlášť aj ako celok, každý je zameraný na inú časť chrbtice. Slúžia na posilňovanie a uvoľňovanie svalových skupín, najmä v oblasti panvy, bedrových kĺbov a bedrovej a križovej oblasti. Pozornosť sa venuje aj svalom brušným, prsným a šijovým, postaveniu stavcov a hybnosti jednotlivých úsekov chrbtice. Posledné dva cviky sú síce vyvinuté predovšetkým pre mužov na zlepšenie spermogramu, no nie je na škodu zaradiť ich. Ako vidíme, celé cvičenie je zacielené predovšetkým na oblasť panvy. Z pohľadu TČM teda ide najmä o meridián pečene a žlčníka, obličiek a močových ciest a žalúdka a sleziny-pankreasu. Panva sa nám blokuje, ak sa v živote necítíme v bezpečí, stabilizovane a spokojne, keď v sebe hromadíme nevyriešené a potlačené emócie. Na uvoľnenie okrem spomenutej metódy môže pomôcť aj celý rad prípravkov Energy, na výber je vhodné využiť meranie Supertronicom.

Celá zostava sa dá cvičiť ráno, na obed či večer (ideálne 2x denne), podľa svojich možností a indikácie. Nejde o kvantitu, ale o kvalitu, každý z cvikov má presne vymedzený postup, počet opakovaní aj dĺžku aplikácie. Neoddeliteľnou súčasťou metódy je aj popis chýb, ktorých sa treba vyvarovať. Odporúča sa cvičiť po vyprázdnení, na karimatke, pri izbovej teplote a v pohodlnom odevu. Nerušene, v tichu a pokoji, aby bolo zaručené sústredenie sa.

## BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

### INDIKÁCIE

- » funkčná vertebrogénna bolesť chrbta, chrbtice z nezdravého životného štýlu
  - » vertebrogénne ťažkosti na základe štrukturálnych zmien (vyskočené medzistavcové platničky, Scheuermannova choroba, Bechterevova choroba, skolióza, lordóza, kyfóza, artrotické výrastky na chrbtici), artróza bedrových kĺbov
  - » bolesti kostrče, vonkajších pohlavných orgánov, bolesť pri pohlavnom styku, anorgazmia
  - » absencia menštruačného krvácania u mladých dievčat (nahrádza hormonálnu liečbu), nepravidelná alebo bolestivá menštruácia
  - » nepriechodnosť vajcovodov, obrátená poloha maternice, malá, nevyvinutá maternica
  - » opakované potraty, úsilie o počatie, zlepšenie patologického spermogramu
  - » zápcha spastického typu, inkontinencia
- Metóda je vhodná pre každého. Nezaťažuje totiž kardiopulmonálny systém, takže ju využívajú aj ľudia s chorobami srdca a pľúc, hendikepovaní či seniori. Ostatní ju môžu doplniť aj o vytrvalostné športy, ako je rýchla chôdza, beh, cyklistika, plávanie, lyžovanie atď.

Pri druhej terapii sa opäť ošetrí panvové dno, SI kĺby, bedrová chrbtica a blokády rebier. Priebeh ďalších terapií sa odvíja od rýchlosti, akou ťažkosti ustúpia, a od spolupráce pacienta. V dnešnej dobe sa bohužiaľ často chybné nahliada na terapiu podľa Mojžíšovej iba ako na zostavu niekoľkých cvikov.

### ZÁVER

Slovami pani Mojžíšovej: „Tak aby som to zhrnula. Keď budete poctivo cvičiť, môžem vám sľúbiť jednak renesanciu pri styku, nebolestivú menštruáciu a po čase azda aj tehotenstvo. A keď nič iné, tak aspoň spevnenú figúru a návrat sebavedomia, čo pre ženu určite nie je na zahodenie.“

Za seba by som dodala, že zbaviť sa bolesti akoukoľvek metódou je úžasné. Len to treba skúsiť a vytrvať. V dnešnej dobe si metóda Ludmily Mojžíšovej rozhodne zaslúži obrodu a našu pozornosť.

MARCELA ŠŤASTNÁ





# Hyperurikémia a dna – rozdiely, prevencia, liečba

Hyperurikémia, čiže zvýšená hladina kyseliny močovej v krvi (presnejšie v krvnom sére) nad normálne hodnoty znamená príznak, čiže symptóm, ktorý ešte nie je chorobou. Dna je už ochorenie, spôsobené dlhodobou (spravidla roky) zvýšenou hladinou kyseliny močovej, ktorá sa nepriaznivo „podpísala“ na zdravotnom stave. Z jej prejavov je dominantné najmä postihnutie kĺbov, preto aj názov Arthritis urica, čiže uratická artritída alebo zápal kĺbov vyvolaný vysokou hladinou kyseliny močovej.

Ak teda ide „len“ o hyperurikémiu, nemusíme o nej vôbec vedieť, pretože sa klinicky nijako neprejavuje. Z preventívneho hľadiska je však dobré vedieť, akú máme hladinu kyseliny močovej, pretože ak je jej hodnota dlhodobu zvýšená, začne sa ukladať do kĺbov a postupne ich poškodzuje. Normálna hodnota kyseliny močovej v krvi je u mužov do 420  $\mu\text{mol/l}$  a u žien do 360  $\mu\text{mol/l}$  (mikromolov na liter).

## KEĎ KRYŠTÁLY ROBIA ŠARAPATU

Zvýšená hladina kyseliny močovej môže mať viacero príčin. Medzi časté patrí nadmerný príjem potravín bohatých na tzv. puríny. Nachádzajú sa najmä vo vnútornostiach, červenom mäse, strukovinách alebo červenom víne. Z nich sa potom v organizme pri poruche metabolizmu purínov nadmerne tvorí kyselina močová a ukladá sa do kĺbov. Medzi ďalšie príčiny hyperurikémie patrí genetika, niektoré ochorenia obličiek, štítnej žľazy, metabolický syndróm, onkologické choroby a užívanie niektorých liekov. Najčastejšou príčinou vysokej hladiny kyseliny močovej je však to, že ju obličky nedostatočne vylučujú. Ak pretrváva jej veľmi vysoká hladina, t.j. nad 550  $\mu\text{mol/l}$ , riziko jej kryštalizácie sa výrazne zvyšuje. V krvi sa tvoria drobné mikrokryštály a ukladajú sa v kĺboch, šľachách a okolitých tkanivách. Tam vyvolávajú zápalovú reakciu a deštrukciu predovšetkým kĺbov. Zápalový proces je už prejavom ochorenia – dny. Typickým prejavom býva dnavý záchvat. Prihlási

sa náhle, prudkou bolesťou, zápalom a začervenaním postihnutého kĺbu, najčastejšie záprstného kĺbu palca na nohe. Charakterizuje ho náhla, silná až neznesiteľná bolesť kĺbu. Je zapálený, opuchnutý a veľmi citlivý už na jemný dotyk, napríklad aj ľahkej prikrývky. Z ďalších kĺbov bývajú postihnuté drobné kĺby prstov rúk, niekedy laktové kĺby, členky, tiež kolenná.

## PRÍČINY BOLESTI

Bezprostredným spúšťačom záchvatu býva alkohol alebo nadmerný nárazový príjem kalorickej stravy, najmä vnútorností, pečene alebo strukovín. V období medzi dvomi záchvatmi nemusia byť prítomné výraznejšie ťažkosti. Ak sa však záchvaty často opakujú, kĺby sa čoraz vážnejšie poškodzujú, až sa môžu zničiť. Ťažkosti potom bývajú trvalé - je to prejav chronickej dny. Usadeniny urátových kryštálikov tvorené soľami kyseliny močovej, tzv. tofy, sú v postihnutých kĺboch typickým nálezom. Postupne

rozkladajú chrupavky, dráždením okolitej kosti nastáva jej reaktívna novotvorba a vznikajú osteofyty, čiže nežiaduce výrastky. Všetko sprevádza chronický zápal a bolesť. Tofy sa postupne môžu tvoriť aj mimo kĺbov, v šľachách, v podkoží, v oblasti ušnic, dokonca aj v srdci – na chlopniach, tiež v tráviacom trakte. Ďalej v obličkách, kde tvoria konkrementy, t.j. kamene, čiže nefrolitiázu, ktorá postupne vedie k poškodeniu funkcie obličiek a môže vyvolávať veľmi bolestivé obličkové koliky.

### ČO POMÁHA?

Nevyhnutným základom prevencie a liečby dny je trvalé dodržiavanie nízkopurínovej diéty. Nekonzumujú sa žiadne vnútornosti, hovädzí vývar, žiadne destiláty, červené víno, strukoviny iba obmedzene. Z chemických liekov sa pri akútnom dnavom záchvate podávajú protizápalové lieky, čiže antiflogistiká a antireumatiká. V prípade akútneho dnavého záchvatu s opuchom, zápalom a prudkou bolesťou kĺbu sa podáva liek kolchicín. Po ústupe akútnej bolesti alebo po nástupe toxicity lieku, ktorá

sa prejaví hnačkou sa prechádza na liek alopurinol. Ten sa užíva dlhodobo. Dávka sa upravuje podľa hladiny kyseliny močovej, ktorá sa v krvi pravidelne kontroluje s cieľom udržať ju dlhodobo v norme. Veľmi dôležité je piť denne aspoň 2 litre vody, čo podporuje vylučovanie kyseliny močovej z organizmu a zároveň je prevenciou tvorby urátových kameňov v obličkách.

### PRÍRODNÉ DOPLNKY ENERGY

Predovšetkým pri prevencii vzniku ochorenia, a tým aj dnavých záchvatov je vhodný bylinný koncentrát **Renol**. Podporuje vylučovanie kyseliny močovej z organizmu cez obličky, podporuje ich očistu a regeneráciu. Veľmi prospešný je aj párový krém **Artrin**, ktorý sa aplikuje pri akútnom dnavom záchvate na postihnutý kĺb veľmi jemným potieraním, pretože v akútnom stave je kĺb veľmi citlivý na dotyk. V pokojovom štádiu ochorenia pomáha zlepšiť stav postihnutých kĺbov a je vhodné aplikovať ho dlhodobo. Po niekoľkých cykloch užívania Renolu urobíme aspoň týždňovú prestávku a podobným spôsobom užívame bylinný koncentrát **Regalen**. Pomôže zlepšiť

detoxikačné funkcie pečene a celkovo podporuje metabolizmus. Neužívame ho teda súčasne s Renolom, ale až následne v cykloch. V chronickom štádiu ochorenia, keď sú dnou postihnuté viaceré kĺby, prípadne aj obličky a iné orgány, je prospešné užívanie prípravku **Mycoren**. Môžeme ho užívať aj súbežne s Renolom či Regalenom. Vhodné sú detoxikačné kúry, jeden až dvakrát ročne, a to pomocou prípravku **Cytosan** kapsuly spolu s dostatočným príjmom vody a podporou prípravku **Fytomineral**. Zvonka môžeme pôsobiť preventívne a podporiť liečbu kúpeľom s prísadami **Balneolu** a **Biotermalu**. Prospešné je pridať si do kúpeľa aj malé množstvo Artrinu. Jeho účinné látky sa vstrebávajú cez kožné póry aj vo vodnom prostredí. V prípade akútneho dnavého záchvatu nesmú byť kúpele horúce, ale len vlažné, pretože aplikácia tepla by akútny zápal zhoršila. Z čajov Energy je vhodný bylinný čaj **Chanca Piedra**, ktorý pomáha vylučovať z tela kyselinu močovú, pôsobí protizápalovo a svojím spazmolytickým účinkom uľahčuje vylúčenie obličkových kameňov z močových ciest.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



# 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, ZA PLATÍTE 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](http://www.energy.sk) vo vašej Pracovni poradcu.

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

**PODMIENKY VYPLATENIA SALUS ODMENY V ROKU 2023**

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

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



# PODPORTE REGENERÁCIU A DETOXIKÁCIU VÁŠHO MILÁČIKA

## CYTOVET 2SET

Cena balíčka pre člena: 41,00 €

41 bodov, ušetríte 22,00 €

ZĽAVA  
35%  
☆☆☆

## CYTOVET

REGENERAČNÝ PRÍPRAVOK  
S VÝNIMOČNÝMI DETOXIKAČNÝMI  
SCHOPNOSŤAMI A OBSAHOM  
MAKROMOLEKULÁRNYCH  
HUMÁTOVÝCH KYSELÍN.



Akcia je určená len pre členov Klubu Energy.

Platnosť akcie od 1. do 31. 10. 2024 alebo do vypredania zásob.



# Pentagram vo svete zvierat (2)

## KOV

Je jeseň, a preto začneme náš seriál o Pentagrame vo svete zvierat prvkom Kov, ktorého energia čchi v tomto období dominuje.

Kov znamená schopnosť vymedziť hranice, postrážiť si ich a nikomu nedovoliť prekročiť ich. Hovoríme aj o obranyschopnosti. Ak telo neustále bojuje s nejakou infekciou, treba posilniť prvok Kovu. Hranicu medzi telom a svetom tvorí koža, oslabenie v prvku Kov sa teda môže prejavovať na koži. Z orgánov sem patria aj pľúca a hrubé črevo, takže nerovnováha na tomto prvku sa niekedy prejaví aj v nich.

Atmosférou jesene je **sucho**, ktoré v tomto čase napadá práve pľúca. Hovoríme o tzv. vysychaní jinových, tekutých zložiek v pľúcach, čo má za následok suchý kašeľ, vysychanie kože, sucho v ústach a nose.

U zvierat riešime niekedy suchý nos alebo suché vankúšiky na labkách, ktoré môžu v dôsledku toho praskať až krváčať. Odporúčam premazávať labky prírodnou masťou **Vetbalm**. Je to novinka vo veterinárnej ponuke Energy, typ produktu, ktorý nám chýbal, a som zaň veľmi rada.

**Nedostatok energie** na prvku Kov sa môže prejavovať napríklad ako ochorenie kože, ťažké dýchanie, zadušivosť, chronické zápaly hrubého čreva, a pod.

**Nadbytok energie** naproti tomu poznáme ako zvýšenie dychovej aktivity, horúčku s kašľom, zápal pľúc, bolestivý zápal šliach, zápal hrubého čreva s krvácaním, hnačku, ekzémy a vyrážky so začervenaním a zvýšenou teplotou.

Ku Kovu náleží **emócia smútku**. Ak je prvok oslabený, smútok niekedy prerastie do ťažkého žiaľu. V dôsledku toho sa zvieratá uzatvoria do seba, stráňa sa spoločnosti. Alebo naopak sú podráždené a ofenzívne, na pokraji svojich síl, a potom niekedy reagujú agresívne - to ich však veľmi vyčerpáva.

### KDO JE KOV?

Ak by sme sa zamerali na typológiu podľa Pentagramu®, vieme popísať zvieratá, u ktorých prevažuje prvok Kov, ako nenáročné, z hľadiska zvláštností nepatrne pichľavé, suché a mierne hranaté. Tieto zvieratá oceňujú jasnú komunikáciu (jasné pokyny), nenávidia neporiadok (prekáža im napríklad neprehľadné cvičisko s mnohými prekážkami, potrebujú svoje vyhradené miesto – pelech, ktorý je iba

ich a na svojom mieste). Pravdepodobne ich nájdete priamo hneď za vodcom svorky či stáda. Sú to premýšľavé tvory, ktoré si užívajú zapojenie svojej mysle a oceňujú dôslednosť. Je pre ne ťažké zabudnúť, ak boli nespravodlivo pokarhané. Požadujú, aby ostatní rešpektovali ich hranice (môžu ich chrániť aj mierne agresívne). Majú veľký rešpekt k autoritám. Môžu trpieť na astmu, alergiu, syndróm dráždivého čreva alebo poruchy imunitného systému. Budúci diel bude venovaný niektorým zvieratám patriacim k tomuto prvku.

### VIROVET

Z veterinárnych prípravkov Energy práve koncentrát **Virovet** z nášho Pentagramu® zastupuje prvok Kov. Ide o bylinný produkt, ktorý poskytuje zvieratú odolnosť a zlepšenie bezpečného kontaktu s vonkajším prostredím. Oplatí sa mať ho v domácej lekárničke, lebo ho treba podať hneď v začiatkoch ochorenia. Často sa potom ani nemusí užívať dlhodobo. Veľmi dobre sa kombinuje s ďalšími prípravkami.

» **Psincový kašeľ, infekcie dýchacieho systému vo všeobecnosti:** najúčinnější bude, keď ho začnete podávať hneď od prvého dňa prejavov choroby. Býva väčšinou užitočné kombinovať ho s **Imunovetom**.

» **Zápaly pankreasu, sleziny, žalúdka:** tlmí zvýšenú sekréciu žalúdočnej sliznice.

» **Jesenné zápaly močových ciest z prechladnutia:** podporuje močenie, zvyšuje celkovú odolnosť, stimuluje tvorbu špecifických protilátok, najmä protivírusových.

» **Stres:** pôsobí preventívne na stres zo smútku, zmierni nadmerný strach o mláďa.

» **Falošná plodnosť:** tlmí nadbytočné vylučovanie (vrátane laktácie) a potláča príliš veľkú starosť o mláďa. Ak sa spolu s tvorbou mlieka objavujú aj psychické zmeny, pridáme k nemu **Etovet**.

» **Bradavice:** podáva sa spoločne s **Imunovetom**, zvonka potierajte bradavice **Audivetom**.

Prajem všetkým nám aj našim štvornohým priateľom, aby sme na jeseň zožali plody leta, uchovali ich a postupne sa prichystali na pokoj zimy. Majme pritom na pamäti, že príroda už nebuduje, ale dozrieva a utišuje sa. Preto je dobré chodiť skoro spať a vstávať „so sliepkami“, aby sa zabezpečil duševný pokoj. Rešpektujme potreby zvieratá a nepreťažujme ho aktivitami, ak vidíme, že potrebuje odpočinok.

MVDr. MIROSLAVA MŮČKOVÁ-UZLOVÁ



# Vyznáte sa v čerstvých syroch?



Čerstvé syry sú nevyhnutnou súčasťou našej aj zahraničnej kuchyne. Niektoré z nich majú všestranné využitie, iné sa používajú špeciálne na konkrétne pokrmy. Pozrime sa na tie najpopulárnejšie. Ako sa vyrábajú, aké majú chuťové vlastnosti a na čo sú v kuchyni najviac vhodné?

## ČO JE ČERSTVÝ SYR

Označujú sa tak syry, ktoré si nevyžadujú zretie a sú pripravené na okamžité konzumovanie. Obsahujú mlieko, smotanu, mliečne kultúry a soľ. U kvalitných druhov by ste v zložení nemali nájsť žiadnu „chémiu“, pretože na dosiahnutie najlepšej kvality potreba stabilizátory. Základom a nositeľom chuti je tuk, ktorý syr získava zo smotany. Mliečna bielkovina dodáva kyslosť. Pridaná soľ na záver výroby odlišuje čerstvý syr od tvarohu.

## PREČO ICH JEŠŤ

Majú vysoký obsah plnohodnotných bielkovín, sú zdrojom pomerne dobre sa vstrebávajúceho vápnika, fosforu a vitamínov rozpustných v tukoch A, D, E, K plus vitamínu B12. Čerstvé syry a tvaroh sú vo všeobecnosti veľmi dobre stráviteľné.

- » **Tvaroh – základ našej kuchyne.** Tradičný mliečny výrobok s pevnou konzistenciou a jemnou, kyslou chuťou. Mlieko sa nechá skysnúť, zrazí sa a potom sa odstráni srvátka. Výsledkom je hustá hmota, mäkká alebo tvrdšia, v závislosti na obsahu vody a tuku v sušine. Kúpiť môžete hladký tvaroh vhodný na prípravu slaných a sladkých nátierok, dipov, omáčok, pohárov, na cheesecake alebo ako náplň do cesta, pevnejší tvaroh vhodný do sladkých pečených múčnikov, ako sú tvarohové koláče či náplň do buchiet. Tvrdý tvaroh je vhodný na nastrúhanie na ovocné knedličky.
- » **Mascarpone – luxusný útok na našu štíhlu líniu.** Mascarpone je jemný, krémový syr s vysokým obsahom tuku, pochádzajúci z Talianska. Vyrába sa z čerstvej smotany, ktorá sa zráža kyselinou vínnou alebo citrónovou šťavou. Má ľahko sladkastú a maslovú chuť. Mascarpone je najznámejší vďaka svojej hlavnej úlohe v talianskom dezerte tiramisú. Dá sa však použiť aj do krémov v kombinácii so šľahačkou, kyslou smotanou alebo tvarohom, na tortu, ako náplň do palacinek alebo jednoducho ako luxusná nátierka na pečivo. Výborný je ale aj v teplej kuchyni, napríklad do krémového rizota.
- » **Ricotta – ľahký syr plný bielkovín.** Ricotta je ďalší taliansky syr, oveľa ľahší než mascarpone. Vyrába sa z ovčieho, kravského alebo

kozieho mlieka, ale niekedy aj zo srvátky, ktorá zostala po výrobe iných syrov. Zráža sa kyselinou alebo syridlom a má jemnú, ľahko zrnitú konzistenciu. V kuchyni je ricotta obľúbená pre svoju ľahkosť a neutrálnu chuť. Používa sa do sladkých a slaných pokrmov – od náplní do ravioli, lasagni, cez ďalšie typy cestovín až po pečené dezerty, ako je tradičný taliansky koláč s ricottou.

- » **Cottage – jednoduchá sviežosť bez kalórií.** Zrnitý jemný syr z odstredeného mlieka. Ponecháva sa v malých hrudkách a neodkvapkáva sa úplne všetka srvátka. Veľmi často sa predáva s prídavkom smotany. Je obľúbený najmä pre svoju nízku kalorickú hodnotu a vysoký obsah bielkovín. Používa sa najčastejšie ako nátierka na pečivo alebo dip k zelenine, ale môže poslúžiť aj ako základ bezpečkového pečiva s nízkym obsahom tuku.
- » **Chèvre – kozí šampión.** Tento francúzsky zázrak z kozieho mlieka má veľmi jemnú krémovú štruktúru a výraznú chuť. Je skvelý do šalátov, na toasty, do quiche, ale aj do dezertov v kombinácii s orechami, medom a sladkým ovocím.
- » **Feta – apeninská kráska.** Grécky čerstvý syr z ovčieho alebo kozieho mlieka je charakteristický svojou slanou a pikantnou chuťou a pevnou, drobnou štruktúrou. Je súčasťou klasického gréckeho šalátu, ale aj nátierok alebo pečených a dusených pokrmov so zeleninou či mäsom.
- » **Mozzarella – di Bufala (t.j. byvolia) je naj!** Tento pružný a jemný syr má typický tvar hladkej snehobielej gule a predáva sa uchovaný v srvátkovom náleve. Najčastejšie sa pridáva na pizzu, ale aj do cestovín, na mäso, do šalátov. Kto by nepoznal predkrm – šalát caprese?
- » **Questo Fresco – mexický klasik.** Jeden z najobľúbenejších syrov v mexickej kuchyni. Má ľahkú mliečnu chuť a drobnú konzistenciu. Používa sa do tacos, enchiladas alebo šalátov.

## MÔJ POHĽAD

Hoci mlieko nemám veľmi rada, pretože sa po ňom necítim najlepšie, neviem si predstaviť život bez syrov a tvarohu. Áno, existujú rastlinné alternatívy, ale pre mňa to skrátka nie je ono! Taký čerstvý kozí syr na čerstvo upečenom chlebe, citrónový cheesecake alebo lahodné tiramisú a grécky šalát s fetou určite stoja za to! Experimentujte s ich použitím a objavujte nové kombinácie, ktoré dodajú vašim jedlám ten správny šmrnc.

*Krémovo jemný a delikátny začiatok jesene vám praje*  
**ZUZANA KOMŮRKOVÁ**

## CESTOVINY S RICOTTOU A CITRÓNOM

400 g cestovín (linguine, špagety a pod.), 300 g čerstvej ricotty, 2 lyžice olivového oleja, 1 jemne nasekaný alebo prelisovaný strúčik cesnaku, kôra z 1 bio citróna, 3–4 polievkové lyžice citrónovej šťavy, soľ a čerstvé čierne korenie podľa chuti, hrst lístkov čerstvého tymianu alebo bazalky, 50 g parmezánu alebo Grana Padano

Cestoviny uvaríme podľa návodu na obale. Medzitým vložíme do veľkej misy všetky ingrediencie a premiešame, pridáme pár lyžíc vody z cestovín, aby bola konzistencia pekne hladká a jemná. Pridáme uvarené cestoviny, premiešame.

## TUNIAKOVÁ NÁTIERKA ZO SYRA COTTAGE

1 konzerva tuniaka, 1 balenie syra cottage, ½ cibule, 1 lyžička citrónovej šťavy, soľ, čierne korenie, pažítka na ozdobenie

Cibuľu nakrájame najemno, pridáme ostatné suroviny a vymixujeme alebo vymiešame do konzistencie nátierky. Podávame na tmavom pečive.



## KRÉMOVÉ HUBOVÉ RIZOTO S MASCARPONE

2 lyžice olivového oleja, 50 g masla, 100 g šalotky, 1–2 strúčiky cesnaku, 200 g hřibov alebo šampiňónov pokrýjaných na plátky, ½ lyžičky soli, 200 g ryže na rizoto, 200 g bieleho suchého vína, 450–500 g zeleninového alebo kuracieho vývaru, štipka čierneho korení, 80 g mascarpone, 50 g parmezánu a 1 lyžica nasekanej petržlenovej vňate na posypanie

Na olivovom oleji a masle orestujeme nadrobno nakrájanú šalotku a cesnak. Vhodíme nakrájané huby, akonáhle zmäknú, pridáme ryžu a všetko dôkladne orestujeme, osolíme, zalejeme vínom a necháme odpariť. Prilejeme asi polovicu vývaru a varíme pod pokrievkou na miernom plameni, po dobu uvedenú na obale ryže. Kontrolujeme, miešame, podlievame ďalším vývarom. Keď je ryža uvarená al dente, vmiešame mascarpone a necháme rizoto v zavretom hrnci „dôjsť“. Servírujeme dochutené korením, posypané parmezánom a petržlenovou vňaťou.



## FIGY S KOZÍM SYROM CHÈVRE, MEDOM A ORECHAMI

8 čerstvých fig, 1 balenie čerstvého kozieho syra, 2 hrste nasekaných vlašských orechov, 3 polievkové lyžice medu

Figy nakrojíme do kríža a roztvoríme. Vložíme ich do zapiekacej misky, dovnútra každej figy vložíme kúsok syra, posypeme orechami, pokvapkáme medom a pečieme v rúre vyhriatej na 190 °C, kým všetko začne karamelizovať (cca 15 minút).

## CITRÓNOVÝ CHEESECAKE

200 g maslových sušienok, 100 g masla, 500 g plnotučného tvarohu vo vaničke, 200 g mascarpone alebo Philadelphia, 100 ml smotany na šľahanie, 200 g práškového cukru, 2 bio citróny, štipka soli, 4 vajcia, 1 žltok, mäta

Tortovú formu (ideálne priemer 24 cm) vymastíme po obvode maslom, na dno vložíme papier na pečenie. Sušienky rozdrvíme buď valčekom alebo v mixéri a zmiešame s rozpusteným maslom. Hmotu rozložíme na dno formy, môžeme si pomôcť pohárom, a dáme na pol hodiny do chladničky. Tvaroh a syr vyšľaháme na hladkú hmotu, pridáme cukor, smotanu, soľ, citrónovú kôru a šťavu z 1 citróna. Postupne zašľaháme vajcia a žltok (v robotovi znížime obrátky). Hmotu nalejeme na sušienkový korpus. Rúru vyhrejeme na 160°C a na dno umiestnime nádobu s vodou, aby sa cheesecake pri pečení veľmi nevysušil. Tortovú formou pred pečením niekoľkokrát udrieme o kuchynskú linku, aby sme sa zbavili vzduchových bublín. Koláč pečieme 45–60 minút, podľa toho, akú máme rúru. Pozor – povrch by nemal zhnednúť! Cheesecake nechajte vo vypnutej a pootvorenej rúre aspoň 2 hodiny vychladnúť a potom ho umiestnite na pár hodín do chladničky, pokojne aj cez noc. Ozdobte ho tenkými plátkami citróna a lístkami mäty.



# Energie, dotyky, farby, vône, zvuky...

Leto je už dávno za nami, jesenná rovnodennosť takisto, dni sa akosi prírýchlo kráti. Napätia skracujúcich sa jesenných dní sú akcentované aj dňami na hviezdnom nebi. Čo môžeme od planét očakávať?

Už druhého októbra v neskorých večerných hodinách pretrvávajúceho letného času nastáva druhé významné zatmenie Slnka v tomto roku. U nás opäť neviditeľné, budú sa z neho môcť „vytešiť“ len obyvatelia Veľkonočného ostrova, južnej časti Južnej Ameriky – Patagónie v Čile a Argentíny. Zatmenie bude prstencové, okolo temného „tunela“ tvoreného kotúčom Mesiaca sa bude skvieť prsteň prekrytého slnečného disku. Z astrologického pohľadu je takáto udalosť pomerne nepríjemná, plná tenzie a keďže sa odohráva vo Váhach, bude sa zrejme najsilnejšie dotýkať otázok vzťahov – na osobnej, intímnej úrovni, ale aj v rovine medzinárodných väzieb. Jarné zatmenie v Baranovi bolo úplné, prechádzalo Mexikom, no najmä cez strednú a východnú časť USA. Baran sa spája s útočným ohňom a všetkým, čo je s ním spojené. Teda aj s vojnovými udalosťami.

## LÁSKA TVORÍ ČLOVEKA

Spomínané znamenie Váh je spojené nielen so vzťahmi, ale aj s celou venušanskou tematikou. Dostatočne sme sa jej venovali pri rozoberaní významu čakry srdca. Pritom sme zdôraznili potrebu rozvíjať nielen lásku k sebe samému, ale vložili sme do okruhu jej realizácie aj problematiku dávania a brania bez podmienok. Zmyslom spojeným s touto čakrou je hmat. Je výrazom toho, že sa chceme dotýkať, že potrebujeme kontakt, aby sme sa ubezpečili, že dokážeme brať aj dávať s láskou. Pokiaľ je táto čakra harmonická a očistená od všetkého falošného ega,

stávame sa centrom lásky a vieme uzmierovať okolie. Nehanbíme sa za svoje city a preto vieme prejavovať lásku voči sebe aj ostatným. Vieme odpúšťať a vždy veríme v možnosť nápravy všetkých chýb alebo aspoň toho, čo sme za chyby považovali. Takéto vlastnosti by mal mať každý, kto pracuje v oblasti terapie, a nezáleží na tom, či je zamestnaný ako terapeut, poradca, alebo len ponúka teoretické poznatky o zdraví.

## PRSTY TERAPEUTA AKO NOSITELIA ENERGIE

V spomínanom harmonizujúcom znamení sa okrem Slnka, ktoré ním bude prechádzať do poslednej tretiny októbra, nachádza aj v celej prvej polovici októbra planéta Merkúr. Obaja, Slnko i Merkúr sa dokážu úspešne uplatniť ako dotykoví terapeuti. Slnko dotykmi svojich hrejivých lúčov, ale predovšetkým Merkúr, ktorý má anatomicky pod kuratelou hlavne prsty na rukách a nervové zakončenia na nich. S ich pomocou dokážeme „vycítiť“ aj potenciálny zdravotný problém klienta a ak máme dostatočné školenie, aj ho pomocou masážnych terapeutických techník eliminovať. Niekedy stačí len dostatočne citlivý dotyk s úmyslom pomôcť, aby sa tomu, kto k nám príde s nejakými ťažkosťami, uľavilo. Lebo energia, ktorú vysielame s láskou, lieči. Ak k tomu ako pridanú hodnotu použijeme niektorý z krémov Pentagramu Energy, máme vec takmer vyhranú. Lebo v krémoch a olejoch, ktoré nájdeme na pulkoch Klubov Energy, je zakódované množstvo informácií, vôní, ba aj farieb. Ako liečivo na dušu a telo zapôsobí takisto súhra hudobných tónov, spevu vtákov, šumenia lesa, žblnkoty vody – a toho nájdeme nadostač na internete. V druhej polovici októbra bude naša vnímavosť na jemné podnety zvukov či dotykov posilnená prechodom Merkúra cez regenerujúceho Škorpióna.

## DOTYK SPROSTREDKUJÚ KRÉMY A OLEJE

Ako bývalý dotykový terapeut môžem potvrdiť, že všetko, čo tu spomínam, sa v mojej praxi s postupom času a skúseností pospájalo do celej „symfónie“, ktorú radi absolvovali desiatky, ak nie stovky klientov. Naisto do toho občas vpadol disharmonický tón, nie vždy som bol s výsledkami svojej práce spokojný, občas zostal neuspokojený návštevník, ale boli aj takí, čo chodievali na terapie tak často ako „na klavír“. Naučili sme sa spolu veľmi rýchlo naprávať ťažkosti, ktoré si od predošlej návštevy nesprávnymi návykmi opäť nahromadili. Prečo to všetko spomínam? Nuž, pretože leto sa skončilo, chvíle oddychu nahradila každodenná lopota, slnka je už takisto pomenej a ani na pohybové aktivity akosi nezostáva dostatok času. Dobrých terapeutov a masérov, ktorí sa vedia postarať o našu pohodu, je však nadostač. Keď im programovo vložíme do dlaní niektorý krém z päťice Pentagramu Energy alebo olej, na ktorý sme zvyknutí a vieme o ňom, že nám „robí dobre“, úspech stretnutí sa zvyšuje na maximálnu možnú mieru. Medzi klientmi patrili medzi najobľúbenejšie od počiatku krémy **Artrin** a **Cytovital**, veľkú priazeň si získali postupne aj **Dermaton**, mandľový a arganový olej. Neváhajme teda a pri najbližšej návšteve dobrého a skúseného terapeuta/maséra vložme do jeho rúk nielen svoju dôveru, ale tiež naše prípravky. Možno im príde na chuť aj on a okrem príjemného zážitku získame aj ďalšieho šíriteľa ideí Energy.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK





# Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

## KANANGA – KVETINA LÁSKY S VÔŇOU DOMOVA

Na ostrove Jáva v Indonézii žila kedysi krásna mladá žena Kumala, ktorú mal v dedine každý rád pre jej súcit a láskavosť. Preto sa do nej zamiloval princ z blízkeho kráľovstva, oženil sa s ňou a odviezol ju z dediny do paláca. Kumala bola síce šťastná, ale čoskoro ochorela. Princ zakrátko pochopil, čo chýba jeho milej. Domov. Nechal teda v kráľovskej záhrade vysadiť strom ylang-ylang, ktorý rástol aj v rodnej dedine Kumaly. Omamná vôňa ju vyviečtila, darček ju nielen potešil, ale jej aj pripomenul domov. Zanedlho si vôňu obľúbilo celé kráľovstvo a ľudia začali ylang-ylang nazývať „kvetinou lásky“. Verili, že do všetkých domovov prináša lásku, radosť, šťastie a láskavosť. Strom sa napokon stal obľúbeným po celom ostrove Jáva.

### YLANG-YLANG

Kananga voňavá (*Cananga odorata*, *Ylang-ylang*, *Flowerofflowers*, *Ilang-ilang*) je tropický strom z radu *Magnoliales* rodu *Cananga*. Dorastá do výšky 25 metrov, má štíhly kmeň s rozvetvenou, husto listnatou korunou. Kôra je hladká, sivohnedá. Listy bývajú oválne so špicatým vrcholom, dlhé až 25 centimetrov, ich vrchná strana je tmavo- a spodná svetlozelená. Omamné vonné kvety sú veľké až 6 centimetrov a skladajú sa zo šiestich silných okvetných lístkov. Farba je najčastejšie žltá, biela a oranžová. Plodom kanangy sú bobule, ktoré obsahujú až šesť semien.

### KOLONIÁLNY POKLAD

Strom pochádza z juhovýchodnej Ázie, kde sa jeho kvety používajú už mnoho storočí nielen pri liečení, ale aj pri náboženských obradoch. Do Európy sa dostal v 17. storočí pri obchodovaní s korením. Veľmi rýchlo si získal popularitu v kozmetike a parfumérii. Komerčne ho prvýkrát začali pestovať Francúzi, stal sa významným vývozným tovarom z ich kolónií v Indočíne. Popularita ylang-ylangu ešte vzrástla v 20. storočí s rozvojom aromaterapie. Začal sa využívať pri úzkostiach, nespavosti, depesiách či pri rôznych rituáloch. Dnes sa strom pestuje v mnohých tropických krajinách sveta a je dôležitou súčasťou ekosystémov.

V súčasnosti sa nepovažuje za ohrozený druh, to sa však čoskoro môže zmeniť. Odlesňovanie a ničenie tropického ekosystému

narúša jeho prirodzené prostredie. Počet divoko rastúcich stromov klesá a aj pestovanie začína byť zložitejšie.

### NA AKNÉ AJ HORMÓNY

Esenciálny olej z kvetov obsahuje viac ako 200 látok a zlúčenín, ktoré prospievajú ľudskému zdraviu. Medzi hlavné patrí linalool podporujúci spánok, geranylacetát, benzylacetát, eugenol, metyleugenol či isoeugenol. Kombinácia a koncentrácia jednotlivých zložiek vytvára vzácnu synergiu so širokou škálou terapeutických účinkov.

Pre svoju neobyčajnosť je ylang-ylang, nazývaný v TČM aj *ganxianghua*, začlenený do princípu jin-jang a piatich elementov. Používa sa predovšetkým na odblokovanie a harmonizáciu životnej energie čchi, vyrovnanie emocionálneho stavu a podporu psychickej pohody. Využitie nájde aj pri menštruačných ťažkostiach, keďže prispieva k regulácii hormonálnej nerovnováhy a ku zdravému fungovaniu maternice. Extrakt z byliny má stimulačné účinky na tráviaci systém a používa sa na zmiernenie nadúvania, nevoľnosti či hnačky. Posilňuje slezinu a podporuje vstrebávanie živín z potravy. V čínskej medicíne sa používa aj na posilnenie obranyschopnosti organizmu. Protizápalové účinky extraktu z kvetov zmiernujú zápal v kĺboch, svaloch aj pokožke. Ylang-ylang pomáha pri boji s akné, je výborný na starostlivosť o zrelú pleť. Účinok na nervový systém priaznivo ovplyvňuje vysoký krvný tlak, bolesti hlavy, nepokoj, nespavosť, dlhodobý pocit smútku, vyčerpania a beznádeje.

### AFRODIZIAKUM?

Ylang-ylang sa využíva aj pre svoju povest afrodiziaka, ktorého mechanizmus nie je objasnený. Niektorí preto považujú účinok za placebo. Ľudia popisujú, že po aromaterapii či kúpeli pociťujú zvýšené libido, citlivosť erotogénnych zón, vzrušenie a potrebu intimity. Prijemná vôňa navyše navodzuje atmosféru a spolu s upokojujúcim účinkom na psychiku môže podporiť sexuálny zážitok. Popísané sú aj priaznivé účinky pri lokálnej aplikácii veľmi zriedeného esenciálneho oleja priamo na pánske genitálie. Dilatačné schopnosti ylang-ylangu môžu viesť k zvýšeniu prietoku krvi, a tým k ľahšiemu vzrušeniu. Štúdie nepreukázali afrodiziakálny účinok na ľudí. Sami si môžete vyskúšať pôsobenie týchto omamne voňavých kvetov v aromaterapeutickej esencii **YlangYlang**.

ONDŘEJ VESELÝ

# Učím sa láskyplne vyjadriť, čo cítim



Vek okolo štyridsiatky, čo spomínam vo svojich článkoch pomerne často, je časom, keď nastáva oslobodzovanie sa od takzvaných „sociálnych povinností“ prvej polovice života. Nastupuje slobodné konanie podriadené našej slobodnej vôli/potrebe pôvodnosti osobnosti, ktorá sa prejavila po kríze stredného veku realizáciou našich daností, predispozícií, talentov.

Treba však pripomenúť, že nie všetci prejdú v tomto období oslobodzujúcou metamorfózou, nie každý je ochotný prekonať mantinely sociálnej kukly a ukázať v namáhavom procese premeny všetky farebné odtienky svojich „motýľích krídel“. Duša, ktorá prijala telo, sa však mocne hlási o slovo! Nové inšpiratívne myšlienky sa predierajú na povrch, pričom latinské slovo *inspiratio* (inspiracio) znamená nadýchnutie, *inspiro* znamená fúkať, dýchať, zaдуť (do niečoho, na niečo), vdýchnuť (napr. dušu), rozduchať (niečo), vnuknúť, nadchnúť, podnietiť, vliať – znamená to, že svojou silou menia predošlú podstatu nášho bytia. Po nádychu však musí prísť výdych – završenie, teda akási „symbolická smrť“. To prináša možnosť/nutnosť nového nádychu, novej inšpirácie. Pauza/odpočinok medzi týmito aktmi umožňuje vznik ďalších kreatívnych impulzov.

## NA POČIATKU BOLO SLOVO – A ZVUK

Pri čítaní knihy Genesis sa dozvedáme, že „Na začiatku stvoril Boh nebesá a zem. I stala sa zem pustotou a prázdnotou a nad tvárou hlbiny nastala tma a nad tvárou vôd sa vznášal boží duch. A Boh povedal: „Nech nastáva svetlo!“, i nastalo svetlo.

Známy sa stal aj prológ Evanjelia podľa Jána: „Slovo bolo na začiatku, ...“.

Slovo by však nebolo mohlo zaznieť, keby nebolo inšpiratívneho prvotného nádychu energeticko informačnej podstaty Vesmíru. Pri ňom došlo k dychtivému víreniu tvorivých potenciálov, ktorých plodom bolo slovo s pôvodným významom sláva, uctievanie, chválenie.

(Treba samozrejme zobrať na vedomie, že prvotnému nádychu – inšpirácii svetom, ktorý sme prijali za svoj – musel predchádzať posledný výdych zbavujúci nás plodovej vody prenatálneho života, počas ktorého sme od láskyplného stretnutia dvoch gamét prešli počas deviatich mesiacov úžasnou búrlivou premenou.) Podľa mňa slovo predchádzal zvuk – artikulovaný vesmírny tón, v ňom boli skryté významy všetkých budúcich slov. A tento zvuk sa na počiatku prejavil v najnižšej čakre vyššieho Ja, vo višuddhi. Na to, aby sme ho mohli začuť, potrebujeme ďalší z piatich zmyslov – sluch. Práve tento zmysel je jednou z hermetických signatúr spojených s čakrou krku.

## NÁŠ ŽIVOT DEFINUJE KOMUNIKÁCIA

Pred istým časom som mal možnosť komunikovať s klientkou, ktorej problémom bola celiakia a ekzematiké ložiská na rukách. Za krátky čas, aj keď rozhovor spočiatku dost viazol, sme dospeli k spoločnému záveru, že jej zdravotné ťažkosti spočívajú v blokovaní krčnej čakry. Ťažkosti sa v akútnej podobe prejavili síce nedlho pred návštevou centra (v rozmedzí ostatných dvoch rokov), ale ich korene siahali až do raného detstva. Rozhovor nás zaviedol do obdobia, kedy jej prísni rodičia blokovali zmysluplnú komunikáciu, čo oslabilo energiu jej obličiek. Nastúpila do práce, ktorá sa jej v zhode s naturelom síce páčila, ale zažila ďalší psychický tlak zo strany problematickej despotickej šéfy. Ďalšia práca, do ktorej sa zaradila, jej takisto viacmenej vyhovovala. Pracovala ako úradníčka a robota spočívala v každodennej komunikácii so zákazníkmi; občas, ako poznamenala, veľmi problematickými. Počas merania sme zistili, že poškodenými sú meridiány obličiek a hormonálny systém. Odporúčal som teda predovšetkým **Renol**, **Gynex** a **Cytovital**. Ako som spomínal, na začiatku rozhovoru chvíľu hľadala rôzne výhovorky, ale nakoniec prijala spomínanú anamnézu aj s ponúkaným riešením. Dospeli sme k poznaniu, že došlo k (poškodzujúcemu) prepojeniu koreňovej a krížovej čakry s krčnou, v ktorých sa odrazili ťažkosti komunikácie vo vzťahoch na rôznych úrovniach. Po dohodnutej dobe sa opäť ukázala v centre s výrazným zlepšením zdravotného stavu.

## ROZHOVOROM VELA VYRIEŠIME

Bloky v čakre sú často spojené s výhovorkami a nesúhlasom. No nakoniec je potrebné priznať tiež to, že keď prijmeme aj zásah najvyššej inštancie, môže dôjsť k urýchleniu vyliečenia. Ak sa na deti kričí a oni/ony nemôžu, nedokážu prejavíť svoje emócie, prejaví sa u nich náladosť s častým plačom (plačkaním, poplakávaním), čím dávajú na vedomie, že ich okolie neakceptuje, neprijíma ich (nové) myšlienky a vysvetlenia. Preto je dôležité o všetkých podstatných problémoch dieťaťa aj rodičov debatovať, viesť zmysluplný rozhovor, ktorý má pre jedných i druhých dôležitú psychoterapeutickú funkciu. Dieťaťu pomôže hľadať riešenia svojich trápení, zároveň sa môže dozvedieť, ako rozumejú svetu a životu dospelí. Na takéto debaty však zvyčajne nezostáva dost času ani priestoru. A používanie „elektronických komunikačných pomôcok“ neposkytuje žiadne zmyselné východiská! Žiaľ, ani týždne a mesiace, keď sme boli všetci nútené uzavrieť v domácnostiach pre pandémiu, situáciu nenapravili.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

# Voňavé jesenné potešenie

- » aromaterapeutické esencie
- » harmonizačné účinky na telo, dušu a psychiku
- » využitie v kozmetike

ZĽAVA 20 %

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Lavender + Geranium	19,90 €	20	5,00 €
Lavender + Ylang Ylang	19,50 €	19	4,90 €
Lavender + Mint	18,70 €	19	4,70 €
Lavender + Sweet orange	16,60 €	16	4,20 €
Lavender + Lavender	21,40 €	21	5,40 €
Geranium + Ylang Ylang	18,00 €	18	4,50 €
Geranium + Mint	17,20 €	17	4,30 €
Geranium + Sweet orange	15,10 €	15	3,80 €
Geranium + Geranium	18,40 €	18	4,60 €
Ylang Ylang + Mint	16,80 €	17	4,20 €
Ylang Ylang + Sweet orange	14,70 €	14	3,70 €
Ylang Ylang + Ylang Ylang	17,60 €	17	4,40 €
Mint + Sweet orange	13,90 €	14	3,50 €
Mint + Mint	16,00 €	16	4,00 €
Sweet orange + Sweet orange	11,80 €	11	3,00 €

Akcia platí od 1. do 31.10. 2024 alebo do vypredania zásob.



# Vyčisti si svoje telo!

## Podakuje sa ti.

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



Pri nákupe 2 rovnakých prípravkov z humátového radu získate **ZĽAVU 35%**.

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Cytosan 2set	41,20 €	41	22,20 €
Cytosan Inovum 2set	41,20 €	41	22,20 €
Cytosan + Cytosan Inovum	41,20 €	41	22,20 €
Cytosan Fomentum gel 2set	18,10 €	18	9,70 €
Balneol 2set	17,30 €	17	9,30 €



Akcia je limitovaná. Na 1 registračné číslo je možné zakúpiť len 10 akciových 2setov z každej kombinácie. Akcia platí do vypredania zásob! Uvedené prípravky sú výživové doplnky a kozmetika.