



vitae

september 2024

Zaistite si
pohodovú jeseň,
pomôžeme vám

Náš cievny systém
pod lupou

Kôň je úžasný
a všestranný terapeut



Prípravky mesiaca septembra

Po prázdninách sa môžeme radovať z babieho leta. Počasie býva v septembri príjemné a stále povzbudzuje na pobytku vonku. Podľa tradičnej čínskej medicíny vládne element Zeme a mali by sme teda myslieť na našu slezinu-pankreas a žalúdok.

Práve na naše tráviace centrum blahodarne zapôsobí **QI drink** s obsahom slzovky a astragalu (kozinec blanitý), ktoré spolu vyložene ladia a ich účinky sa vďaka tomu znásobujú. QI drink je nielen terapeutický nápoj, ale sám osebe aj dokonalou funkčnou potravinou s vysokým obsahom biologicky účinných látok. Jeho posilňujúce schopnosti sa však dajú využiť iba tak, že sa užíva dlhodobo a systematicky. Súčasťou vašich denných rituálov sa stane veľmi ľahko. Vďaka nim môžete namiesto dopoludňajšej únavy pocítiť energetickú vzpruhu. Dajte si šálku nalačno pred raňajkami alebo ho popíjajte počas jedla. K rituálom neodmysliteľne patrí aj navoňanie domova, napríklad **Spironom**, ktorý chráni pred šírením infekcií a má najmä relaxačný účinok, lebo navodí pocit pokoja a pohody. Zmes podmanivých silíc vonia tak krásne, že sa jej nedá odolať. Venujte pozornosť aj svojim vlasom, ktoré ju po lete ocenia. **Šampón Protektin** sa postará o ľahko sa mastiace vlasy, poškodeným zasa vracia lesk a silu. Okrem účinkov spojených so starostlivosťou o pokožku hlavy pôsobí cez energetický systém reflexných zón a akupunktúrnych bodov aj na celkovú zdravotnú kondíciu a spracovanie emócií. Obsahuje bylinné extrakty, silice a termálnu vodu.

Pri prvých náznakoch nachladnutia bude účinným pomocníkom krém **Droserin**, ktorým potierajte hrudník, krk a dutiny – zaručene sa vám ulaví.

Prajeme všetkým zdravý štart do začiatku školských či pracovných povinností, Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 9, september 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.



Zbierame dary prírody

OBSAH

Editoriál	04
Tri najčastejšie poruchy rytmu srdca	06
Ako sa prejavujú poruchy štítnej žľazy	10
Terapeutické metódy – Hipoterapia	14
Zoznámte sa prosím! Arganový olej	18
Esencia pre vaše srdce	20
Pentagram vo svete zvierat	23
Vaša poistka na bezstarostnú jeseň!	31
Školenie Energy v Rajeckých Tepliciach	32



EDITORIÁL

JEDZTE, CHOĎTE A SMEJTE SA

Už 26 rokov sa venujem tajomstvám zdravia a dlhovekosti. V prvom rade ma to baví a potom – patrí to k mojej profesii. Fascinuje ma najmä pomyselný priestor medzi liečiteľstvom, šamanstvom, alebo ak chcete, ľudovým liečiteľstvom a klasickou, tzv. západnou medicínou. Za tie roky som zistil, že majú spoločného oveľa viac ako si obe strany dokážu pripustiť.

Najväčším prínosom býva spolupráca. Obe strany si majú čo povedať a obidva smery sa navzájom potrebujú. Práve v tomto momente stúpla tvrdošijným zástancom niektorého zo smerov negatívna energia a vyplavili sa hormóny zodpovedné za hnev. Obsah toho, čo by bolo treba vysvetliť, vydá na jednu celú knihu. Je to však zbytočné, pretože ľudstvo chciac či nechciac smeruje práve k poznaniu spolupráce. Je september a ja vám chcem prezradiť recept na zdravie a dlhý život. Zhrnúť, čo som za tie roky zistil. Upozorňujem, že ak tento článok dočítate, budete sklamaní a možno aj nahnevaní. Prečo? Lebo vedecké štúdie a poznanie najväčších šamanov dospeli k tomu istému, až „na porazenie jednoduchému“

poznaniu. Vlastne - najväčšie poklady a vzácne veci sú vždy až smiešne jednoduché.

Aby ste boli zdraví a dlho žili, je potrebné, aby bolo v harmónii čo najviac prvkov vo vašom tele a vašej mysli. Preložené do zrozumiteľného jazyka to znamená, že **stravujte sa zdravo** (pestrofarebne, nech váš tanier vždy žiari farbami), **spite viac ako 7 hodín do dňa** a čo najpravidelnejšie. Dobehnúť spánok nie je možné, nedá sa „dospať cez víkend“. Chodte spať čo najskôr po zotmení a naučte sa spať viac ako 7 hodín. **Hýbte sa čo najviac** (denné cvičenie, prechádzky, turistika, bicyklovanie...) a **nedovoľte stresu, aby ovládol vašu myseľ a vaše telo.** Držte sa hesla „ak nejde o život, nejde o nič“ - naozaj to funguje. **Udržiavajte vzťahy v rodine a s kamarátmi živé a aktívne.** Vaša psychika je taká silná, aké silné sú putá s vašimi blízkymi. Ak k tomu pridáte aj domáce zvieratko, máte vyhraté. Ľudia, ktorí primerane lásku dostávajú a dávajú, žijú preukázateľne dlhšie a zdravšie. **Smejte sa a plačte,** smiech je pre náš život mimoriadne dôležitý. Keď prídeme na svet, rozdávame denne stovky úsmevov, no s pribúdajúcimi rokmi je ich čoraz menej. Vedome proti tomu bojujte a život

bude krajší a plnohodnotnejší. Vedome žite aktívny život, venujte sa záhradke, navštevujte divadlá, výstavy, kiná, snažte sa žiť spoločensky. **Vyhýbajte sa alkoholu, tabaku a iným (aj keď ľahkým) drogám.**

Jednoduché, že? Ľahko sa to číta, ale dodržať to je naozaj náročné. Ja si to veľmi dobre uvedomujem. „Moderný“ človek sa zacyklil do života poháňaného predovšetkým stresom. Už len snaha o zdravý aktívny život nás stresuje, rovnako tak snaha o spoločenský a „správny“ životný postoj. Občas si pripomenúť základné pravidlá však stojí za to. A ak vedome venujeme len pár minút sebe a svojmu zdraviu, už robíme čosi, čo nás k tomu nášmu zdravšiemu „ja“ posunie. Napríklad na zlepšovanie stravy tu máte nás, Energy a náš program, ktorý doplní, vylepší váš bežný jedálny lístok. Keď si budete dávať pár kvapiek alebo kapsúl zdravia od Energy povedzme vo forme Regalenu alebo Flavocelu, skúste považovať, ako by ste sa dnes mohli zasmiať, s kým stretnúť a popritom urobiť pár krokov navyše. A nezabudnite, zdravšie je ísť skôr spať, ako sa rozčuľovať na sociálnych sieťach alebo pred televízorom. Myslite na to, myslite na seba.

JOZEF ČERNEK



Vaša poistka na bezstarostnú jeseň

ČO PRINÁŠA ELEMENT KOV

Dokážete sa zdravo postaviť k spracovaniu udalostí, ktoré sa vo vašom živote stali a nechať ich v pokojnej rozvahe odísť? Ste známi svojou vysokou osobnou integritou, oceňovaním krásy a zároveň aj disciplinovaným, racionálnym prístupom k životu? Neporiadok a chaos sa vám vôbec nepáči a máte radi, keď vám veci pripadajú správne štruktúrované? Potom ste podľa tradičnej čínskej medicíny (TČM) klasickým obrazom elementu Kov. V teórii piatich prvkov (elementov) TČM sa uvádza, že Kov riadi pľúca, ale aj nos, hrdlo a kožu a všetky aspekty dýchania, vrátane vstrebávania čchi (energia životnej sily) zo vzduchu. Meridián pľúcnych orgánov je súčasne zodpovedný aj za zvláštnu formu čchi, zvanú obranná čchi, ktorá cirkuluje pod povrchom tela, kde pomáha brániť sa pred chorobami – podobne ako koncept imunitného systému západnej medicíny. Silná obranná čchi utvára náš „ochranný štít“. V stavoch nerovnováhy prináša Kov väčšiu náchylnosť k respiračným ochoreniam, ako je bežné nachladnutie a chrípka, alebo k miernym príznakom alergie, suchej koži či rôznym vyrážkam.

Z emocionálneho hľadiska je prvok Kov spojený s pripútanosťou a hranicami. Keď sa nad tým zamyslíte, pľúca a hrubé črevo (párový orgán pľúc podľa princípov TČM) sú dva z našich vnútorných orgánov, ktoré majú úzky kontakt s vonkajším svetom – zaisťujú dýchanie vonkajšieho vzduchu a zbavovanie sa nepotrebných odpadov z tela. Keď je náš element Kov v rovnováhe, sme schopní otvoriť sa a nadviazať spojenie s ostatnými spôsobom, ktorý je dobrý pre našu pohodu. A keď sa čas pre toto spojenie skončí alebo už nie je prospešné pre blaho všetkých, sme schopní primerane truchliť a podľa potreby sa odpútať. Mať emócie je prirodzené a nie je to problém sám osebe. Problém nastáva iba v prípade, keď nie sme schopní pustiť ich. To môže spôsobiť stagnáciu pľúcnej čchi. A ako spoznáme, že máme stagnáciu čchi pľúc? Napríklad cítime tieseň na hrudi alebo v krku, vzdycháme alebo sa ľahko zadýchame. Časom sa môže objaviť väčší sklon k pocitom smútku, obavám, plaču alebo priveľkej sebakritike.

VIRONAL A OFFTUSIN – KOMPLEXNÉ ZACIELENIE

Teraz si napríklad na chvíľu predstavte, že prechádzate rušným trhoviskom



plným farebných stánkov a vône korenia. Vzduch je plný energie a vy cítite, ako sa vám zdvíha nálada. Naraz sa zarazíte pri jednom obchodíku a vaše oko upúta fľaštička s tmavohnedou tekutinou. Je to zmes bylín vychádzajúca z tisícročnej tradície, ktorá dokáže posilniť vašu imunitu a chrániť vás pred nachladnutím a chrípkou. Áno, reč je o **Vironale** obsahujúcom originálnu kombináciu bylinných extraktov a éterických olejov, ktoré cielene posilňujú organizmus a zároveň potláčajú psychickú nepohodu a nežiaduce stavy melanchólie. Bylinný koncentrát Vironal stimuluje činnosť pľúc a pomáha pri dýchacích ťažkostiach, podporuje aj činnosť hrubého čreva a sleziny, pomáha pri prevencii a v priebehu vírusových a bakteriálnych ochorení (choroba z nachladnutia, nádcha, vírusa, chrípka, horúčkové stavy, kašeľ, zápal priedušiek a žalúdočno-črevné ťažkosti), vyvoláva potenie a znižuje horúčku.

Je zrejmé, že Vironal sám osebe dokáže naozaj veľa! Keď k nemu pridáme tablety **Offtusin**, tak ešte viac. Tento produkt ponúka vyváženú kombináciu najúčinnějších prírodných extraktov podporujúcich zdravie dýchacích ciest. Hlavnou ingredienciou je echinacea

purpurová, známa bojovníčka proti infekciám. Pomáha aktivovať biele krvinky imunitného systému a vďaka tomu skrátiť dobu trvania nachladnutia a chrípky. Okrem toho echinacea podporuje zdravie horných dýchacích ciest a zmiernuje príznaky, ako je kašeľ či bolesť v krku. K nej sa v Offtusine pridáva baza čierna – bylina s protizápalovými a antivírusovými vlastnosťami, uvoľňujúca hlien a znižujúca horúčku. Baza čierna je účinná aj pri zmiernení kongescie (prekrvenia) dýchacích ciest, a tým aj pri zdurení ich slizníc. Ďalej je tu koreň muškátu s protizápalovými a imunostimulačnými účinkami, brečtan popínavý – bylina uľahčujúca dýchanie a lišajník islandský, ktorý upokojuje podráždené sliznice dýchacích ciest, zmiernuje kašeľ a bolesť v krku, a navyše pôsobí aj svojimi blahodarnými antibakteriálnymi a antivírusovými vlastnosťami. Spoločne tieto dva dary z prírodnej lekárne ponúkajú komplexnú podporu pre imunitný systém a element Kov. Užitočná bude ich kombinácia najmä pri kašli a ochorení dýchacích ciest, Vironal podporí aj psychiku. Vaša jeseň tak bude nielen bez nachladnutia a chrípky, ale aj pokojná a vyrovnaná.

MARTA NOSKOVÁ

Tri najčastejšie poruchy rytmu srdca



Porúch srdcového rytmu je celá škála, najčastejšie sa však vyskytujú tri, o ktorých si teraz povieme. Prvé dve sú úplne bežné a občas ich zažíva každý z nás, včítane detí. Ide o extrasystoly a sínusovú tachykardiu. Spravidla, t.j. v drvivej väčšine prípadov, nie sú nebezpečné, no verejnosť ich nepríjemne vníma, čo môže vyvolať strach a obavy z ohrozenia zdravia. Treťou, často sa vyskytujúcou poruchou, ktorá postihuje najmä staršiu, ale aj strednú generáciu, je fibrilácia predsiení. Táto už môže byť nebezpečná, najmä ak sa o nej nevie alebo sa nekontroluje liečbou.

Extrasystoly predstavujú nepravidelné srdcové kontrakcie, čiže sťahy myokardu (srdcového svalu), ktoré sa vymykajú z pravidelného rytmu srdca. Objavujú sa kedykoľvek a v rôznom počte, často nenazdajky a bez zjavnej príčiny. Sú najbežnejšou arytmiou srdca, má ich občas doslova každý človek, len nie každý si ich uvedomuje. Ľudia, ktorí sú senzitivní, viac vnímaví na vnútorné pocity, ich registrujú ako vynechávanie, resp. búchanie srdca a jeho nepravidelnú činnosť. Vyvolávajúcou príčinou často býva stres, negatívna emócia, strach, úzkosť, tiež alkohol, kofeín, toxické či

stimulačné látky (drogy), niektoré lieky, infekčné ochorenia, kolísanie krvného tlaku a podobne. Extrasystoly rozpoznáme posluhom srdca, buď priamo alebo pomocou fonendoskopu, tiež palpáciou, čiže pohmatom pulzu, ktorý býva nepravidelný. Najpresnejšie ich však zistíme na EKG zázname.

BÚŠENIE SRDCA

Tachykardia, najčastejšie sínusová, je rýchla srdcová činnosť s frekvenciou v pokoji nad 80 za minútu (spravidla to však bývajú oveľa vyššie frekvencie, aj nad 120 za minútu) je druhou často sa vyskytujúcou arytmiou. Zvyčajne prichádza v záchvatoch, ktorým hovoríme paroxyzmy, preto má názov paroxyzmálna tachykardia. Klinicky sa prejavuje pocitom rýchlej srdcovej činnosti, čiže búšením alebo palpáciou. Tento pocit býva veľmi nepríjemný najmä pri vyšších frekvenciách.

Tachykardia a spomínané extrasystoly sú najčastejšie sa vyskytujúcimi poruchami srdcového rytmu a postihujú aj celkom zdravých mladých ľudí. Súvisí to do značnej miery s rýchlym životným tempom, nie práve najzdravším životným štýlom, užívaním návykových látok, najmä kofeínu a alkoholu. Arytmie

však môžu byť aj prejavom niektorých ochorení srdca, najmä zápalu srdcového svalu, infarktu, vysokého krvného tlaku, bývajú aj pri horúčke, anémii či ochoreniach štítnej žľazy.

RIZIKO UPCHATIA CIEVY

Fibrilácia predsiení je tiež pomerne častou poruchou srdcového rytmu, avšak je už spravidla prejavom choroby, čiže nielen funkčnou poruchou. Často sprevádza chronické srdcové ochorenia, ako ischemická choroba srdca, dilatačná kardiomyopatia, zlyhávanie srdca, niektoré chlopňové chyby, hypertenzia. Postihuje najmä ľudí vyššieho a stredného veku. Klinicky sa prejavuje absolútne nepravidelnou činnosťou srdca, jeho zníženou výkonnosťou, palpitáciami, sťaženým dýchaním pri námahe, rýchlejšou únavou aj pri bežnej činnosti. Diagnostikuje sa vyšetrením EKG. Jej rizikovosť spočíva v tom, že ohrozuje človeka tvorbou krvných zrazenín v predsieniach srdca, na ich vnútorných stenách, ktoré sa môžu samovoľne uvoľniť do krvného obehu. Následne ich prúd krvi zanesie do tepien, najčastejšie do pľúcnicie či mozgových artérií, kde môžu spôsobiť embóliu s následkom pľúcnej embólie alebo cievnej mozgovej príhody.

PRÍRODNÉ DOPLNKY ENERGY

Predovšetkým bylinný koncentrát **Korolen** a súčasne koncentrát koloidných minerálov **Fytomineral** sú vhodnými doplnkami výživy pri uvedených problémoch. Ak dominuje viac stresová záťaž a neurovegetatívne príčiny, veľmi dobre osoží kombinácia **Stimaral** plus **Fytomineral**. Uplatnenie nájde aj **Relaxin**, najmä u ľudí s určitým stupňom závislosti na kofeíne, alkohole či iných návykových látkach. Z ďalších prírodných doplnkov sú prospešné **Vitamarin**, **Vitaflorin**, **Mycocard** a početné **Zelené potraviny**, najmä **Organic Sacha Inchi oil**, **Organic Sea Berry**, **Acai Pure**, **Hawaii Spirulina** a ďalšie.

Súčasne je veľmi dôležité dodržiavať pravidelnú zdravú životosprávu s pravidelným relaxom a pohybom, optimálne v prírodnom prostredí. Treba obmedzovať príjem kofeínu, alkoholu, úplne zanechať nikotín, minimalizovať alkohol a energetické nápoje.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Všetko má svoj čas

Mať dostatok času môže vyzerat ako luxus, keď okolo seba často počujeme „nemám čas“, „nestíham“ a podobne. **Všetko chceme teraz hneď a nemáme čas čakať. Ale je naozaj žiaduce mať okamžite všetko, čo chceme? Nemyslíte, že nám potom život uteká pomedzi prsty a nakoniec neustálym naháňaním sa za niečím úplne strácame radosť?**

TRPEZLIVOSŤ JE ZÁKLAD

Predstavte si rybára, ktorý čaká pri rieke alebo rybníku, kým sa mu na udicu chyti ryba. Vie, že trpezlivosť k rybárčeniu patrí, sedí pri vode za slniečka aj dažďa, niekedy aj v noci. Odmenou za čas strávený čakaním je moment, keď sa prút pohne. Ryba sa chyti v tú správnu chvíľu. Všetky udalosti v našom živote sa dejú v správnom čase, hoci si to ani neuvedomujeme. S trpezlivosťou zjídeme ďalej než so zhonom. Určite ste to už zažili. Niečo veľmi chcete a nie a nie to prísť. Potom to „pustíte“ a naraz to príde. Skrátka prestanete tlačit, nebudete netrpezliví a veci sa pohnú. Dostanete ponuku vytúženej práce, nájdete inzerát na ten správny byt, stretnete niekoho, s kým si rozumiete, vyriešia sa problémy v práci, atď. Niektoré veci sa nedajú uponáhlať. Ako hovorí príslovie, „trpezlivosť ruže prináša“. Niečo na tom bude. Ale pozor. Nehovorím, že máme sedieť s rukami v lone a čakať. Keď chceme dobrú prácu, aktívne ju hľadáme, reagujeme na inzeráty, ale nevešajme hlavu, že ju hneď v prvý týždeň nenájdeme. Ak chceme nový byt, prejdime ich viac, nech sa môžeme lepšie rozhodnúť a nechajme tomu trochu času. Ak hľadáme partnera, spoločníka alebo kamaráta, počítajme s časom na spoznávanie. Začíname behať a nejde to hneď tak, ako si predstavujeme? Dajme si čas aj na adekvátny odpočinok a kilometre pridávajme postupne. Netlačme na pílu.

BUĎME K SEBE LÁSKAVÍ

To isté platí aj čo sa týka chorôb a uzdravenia. Keď ochorieme, chceme byť čo najskôr fit a koľkokrát nedáme telu šancu poriadne si odpočinúť a nabrať sily. Aj uzdravenie chce svoj čas. Napríklad ak máme virózu, nádchu alebo kašeľ, nestačí si iba vziať **Grepofit**, **Vironal** či **Cistus** a pritom nepolažiť tempo. Často treba zostať pár dní v posteli, ale najmä si dopriať pokoj a odpočinok. K svojim

obvyklým činnostiam, najmä športovým, sa treba vracat pomaly, podľa toho, ako sa cítíme. Chceme sa predsa cítiť plní síl a energie, že? Dlhodobé preťažovanie organizmu sa na nás vždy podpíše. Docieľiť určitú harmóniu so samým sebou je beh na dlhú trať, ale nie je to nereálne. Starajme sa o seba, počúvajme svoje telo,

buďme k sebe láskaví a usilujme sa byť v súlade so sebou. Svoje zdravie a silu môžeme vždy podporiť prípravkami Energy. Ako prevencia poslúži napríklad **Vitaflorin**, **Fytomineral** alebo **Zelené potraviny**. Najmä si však doprajme dostatok času na všetko dôležité!

Ing. LUDMILA BROKLOVÁ



Halóóó, cieeevy!!!

V tele máme dva druhy ciev. Tepny a žily. Rozdiel je v tom, že tepny posúvajú krv od srdca a žily k srdcu, a tiež v tom, že tepny majú vo svojej stene svalovinu, ktorou posúvajú krv aktívne. V prípade srdca sú tepny vskutku obrovské. Napríklad taká aorta je silná ako naše dva prsty. A ako postupujeme ďalej do periférie, tepny sa zužujú a zužujú, až prejdú do kapilár. Kapiláry sú zvláštna záležitosť. Sú totiž dierkované. Dierky sú také veľké, aby sa cez ne dostala biela krvinka, ale nie červená. Rovnako sa tadiaľ filtruje krvná plazma, z ktorej takto vzniká lymfa. Tá potom obmýva bunky, ktoré si z nej môžu vziať, čo potrebujú a vylučujú do nej výsledky svojej činnosti, ako bielkoviny, hormóny, ale aj odpadové látky. Takto použitá tekutina sa potom zbiera do miazgových, teda lymfatických ciev, putuje skrze lymfatické uzliny, tam sa filtruje a zbavuje nečistôt, až sa vo veľkých žilách primieša späť do krvi, aby ju očistila pečeň a obličky. Takže krv, ktorá prešla kapilárou, sa na jej žilovom konci stáva žilovou krvou a putuje k srdcu. To je koncert, že?

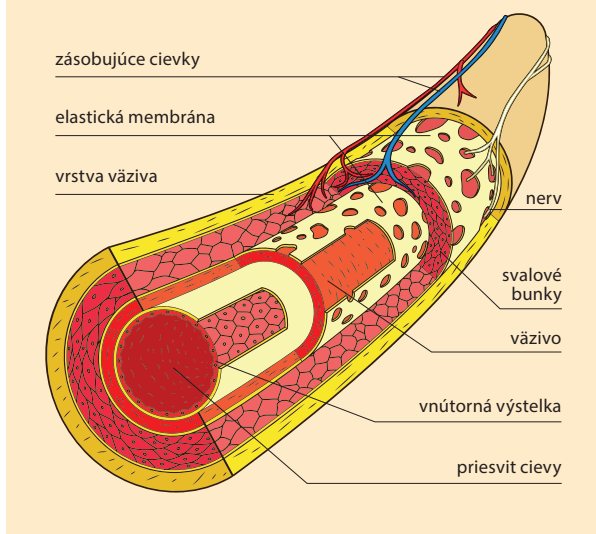
Všetko sa však môže pokaziť. Napríklad tým, že stena cievy sa naruší a potom je telo nútené zahojiť ju. Urobí to usadzovaním najprv krvných doštičiek a zrážaním krvi, ale aj ukladaním cholesterolu. V podobe hojenia je to super, ako skleróza nič moc. Z toho plynie, že veľmi dôležitou úlohou je zabrániť vnútornému mikroporaneniu ciev. Vďaka tomu potom môžeme zlepšiť prietok krvi. Ďalšia vec, ktorá nám môže pomôcť v prekrvení je, keď kapilárne zvierачe – spomínate si, tie, ktoré sú pred dierkovanou kapilárou – presne reagujú na potreby tela. Inými slovami, k tkanivám príde dostatok krvi, pretože ju nič nezabrdí.

VITAMARIN

S tým všetkým súvisí **Vitamarin**. Ako? Najprv sa musíme zoznámiť s jeho zložením. V podobe oleja z malých rybiek obsahuje čisté omega-3 masné kyseliny. Sú to tie, ktoré sa tak ťažko získavajú z potravín. Okrem morských rýb ich nájdeme aj v morských riasach alebo avokáde a niektorých druhoch orechov.



ZÁKLADNÁ ŠTRUKTÚRA CIEVNEJ STENY



ZDRAVIE OD A PO Z

» **ARTÉRIA** – tepna. Cieva, ktorá vedie krv od srdca, a to najmä vo veľkom obehu pod vysokým tlakom. Tomu zodpovedá jej stavba – silná svalová vrstva v stene. Vysoký tlak v tepne sa prejavuje pri jej prerušení: krv z nej strieka rytmicky s činnosťou srdca. Na veľkých tepnách prebiehajúcich blízko povrchu tela je možné nahmatat pulz. Tepny vo veľkom obehu vychádzajú z aorty, vedú okysličenú krv a umožňujú tak výživu orgánov. Plúcna tepna (plúcnicca) vedie neokysličenú krv pod podstatne

nižším tlakom do pľúc. Najčastejším ochorením tepien je artérioskleróza, ktorá má pri zúžení prievitu tepny ťažké následky pre postihnuté orgány.

» **VÉNA** – žila. Cieva vedúca krv k srdcu. S výnimkou pľúcnych žíl obsahuje neokysličenú krv. Tlak v žilách je v porovnaní s tepnami veľmi nízky, preto aj ich stena je podstatne tenšia. Mnoho žíl prebieha povrchovo v podkoží (napríklad na chrbte ruky a nohy). Pri ich poranení vyteká tmavočervená krv.

V žilovom systéme tela sú obsiahnuté zhruba 2/3 krvi (preto sa niekedy hovorí o kapacitnom riečisku). Častým ochorením žíl je žilová nedostatočnosť na dolných končatinách spojená s varixami (kŕčovými žilami) a ich komplikáciami.

» **KAPILÁRA** – vlásočnica, najmenšie cievy (5–20 mikrometrov v priemere) tvoriace v tkanivách tela rozsiahlu sieť s povrchom mnohých stoviek štvorcových metrov, ktorá umožňuje látkovú výmenu (odovzdanie kyslíka a živín, odstránenie oxidu uhličitého a iných splodín). Krv sa do kapilár privádza tepienkami (arteriolami) a odvádza žilkami (venulami).

» **LYMFATICKÉ CIEVY** – cievy, ktoré vedú lymfu, vznikajú slepo vo väčšine orgánov tela (miazgové, teda lymfatické kapiláry) a odvádzajú z nich vodu, ióny a bielkoviny, lebo ich nahromadenie by viedlo k opuchom (tzv. lymfedém). V rôznych miestach prechádzajú uzlinami, ktoré slúžia ako filter. Lymfu zároveň obohacujú lymfocyty. Uzliniek je v tele niekoľko stoviek s veľkosťou zhruba do 1–2 cm. Tvoria ich tkanivo zložené predovšetkým z nakopenia lymfocytov a makrofágov. Niektoré z nich sa dajú nahmatat pod kožou, najmä na krku a v trieslách, mnoho z nich je však uložených v hlbších častiach tela. Lymfatickými cievami z čreva prechádzajú niektoré vstrebané látky (tuky). Všetky lymfatické cievy sa nakoniec spájajú do dvoch miazgovodov, ktoré ústia do krvi.

Z Praktického slovníka medicíny, vyd. Maxdorf, 2004

Sú veľmi dôležité pre stavbu bunkovej steny, a tak znižujú možnosť poškodenia buniek, nielen ciev. Posilňujú zdravie srdca – zaisťujú jeho normálnu činnosť a znižujú riziko infarktu. O to dôležitejšie sú pre pacientov s ischemickou chorobou srdca, pri stavoch s abnormálne zvýšenou hladinou triglyceridov v krvi – tzv. hypertriglyceridmiou (HTG). Omega-3 kyseliny sa podstatnou mierou podieľajú na celkovom kardiovaskulárnom zdraví, znižujú krvný tlak, sú dôležité pre zdravie ciev, na zlepšenie inzulínovej rezistencie. Upravujú hladinu cholesterolu a znižujú zvýšenú hladinu krvných triglyceridov, zabraňujú krvným zrazeninám. Okrem prevencie infarktu znižujú aj riziko mozgovej mŕtvice. Podporujú tiež myslenie a pamäť – sú nezastupiteľné pre normálny vývoj a činnosť mozgu, pomáhajú v boji s úzkosťami a depresiami, tiež znižovať stratu pamäti u seniorov a poškodenie kognitívnych funkcií. Vyzerá to, že omega-3 sú takmer všeliek, ale nič nie je na všetko. Napriek tomu majú ešte ďalšie účinky: prispievajú k udržaniu normálneho stavu zraku, regulujú zápaly – pôsobia protizápalovo – následne uľavujú od bolestí, znižujú chronické zápaly o.i. aj u týchto autoimunitných ochorení: Crohnova choroba, reumatoidná artritída, lupienka, roztrúsená skleróza. Prospešné pôsobenie omega-3 kyselín môže viesť k takému významnému zníženiu ťažkostí, že potom sa dá znížiť dávkovanie klasických chemických liečiv proti zápalu a bolesti. A to zďaleka nie je všetko. Rybí olej, ako je známe, obsahuje vitamín D. A to je

veľmi, veľmi dôležitý vitamín, ktorý európskej populácii výrazne chýba. To je účinkov, že? A to sme nevymenovali ostatné.

CELITIN

Teraz sa pozrieme na ďalší produkt, ktorý si zaslúži našu pozornosť: **Celitin**. Ide o extrakt z *Ginkgo biloba*. Ginkgo je notoricky známe ako prostriedok na povzbudenie mozgovej činnosti a zlepšenie periférneho prekrvenia. Používa sa teda všade, kde treba podporiť krvný obeh. Napríklad pri zhoršenom prekrvení očí, rúk (chladné ruky), nôh (poruchy typu vredy predkolenia), ale napríklad aj obličiek a predovšetkým mozgu. Vďaka tomu môže zlepšiť mozgovú činnosť, a to natoľko, že ho objavila a bežne používa aj západná medicína. V Celitine je ale navyše aj pupočník ázijský (*Centella asiatica*) – gotu cola. Aj táto bylina posilňuje prekrvenie mozgu, myslenie, sústredenie a pamäť. Navyše sa používa pri ťažkostiach so srdcom. Ak teda zhrnieme vyššie uvedené, ukazujú sa Vitamarin spolu s Celitinom ako dva synergické produkty pri rôznych ťažkostiach so srdcom a cievami. Okrem toho sa vďaka nim zlepšuje mozgová činnosť. Rozdiel je v rýchlosti pôsobenia. Vitamarinu to trvá dlhšie, ale jeho účinok je dlhodobejší. A práve preto je kombinácia oboch prípravkov veľmi dobrou voľbou.

Prajem vám, aby vaša krv voľne prúdila všade tam, kde má byť, a vaše dni tak boli plné šťavnatosti.

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Ako sa prejavujú poruchy štítnej žľazy

Štítina žľaza je endokrinný orgán (žľaza s vnútorným vylučovaním), ktorý sa nachádza na prednej strane krku. Má motýľovitý tvar a produkuje dôležité hormóny, ktoré regulujú metabolizmus, jeho intenzitu, tvorbu tepla a v mladosti normálny rast a vývoj organizmu. Na ich syntézu treba jód. Tkanivo štítnej žľazy je citlivé na rôzne škodliviny, ako napríklad radiačné žiarenie, zápaly, niektoré vírusy a podobne. Preto je veľmi dôležité vyvarovať sa týchto vplyvov, resp. dôsledne vyliečiť každé zápalové ochorenie, najmä ak je spojené s horúčkou a celkovými príznakmi. Často sa vyvinie autoimunitný proces, keď imunitný systém vyhodnotí bunky štítnej žľazy ako cudzie a začne proti nim vytvárať protilátky. Takto sa tkanivo žľazy poškodí (Hashimotova tyreoiditída, Basedowova choroba).

Ochorenie štítnej žľazy s porušenou funkciou sa v zásade môže prejavovať dvomi protipólmi – znížením jej funkcie, teda hypofunkciou, keď hovoríme o hypotyreóze, alebo naopak zvýšením funkcie, t.j. hyperfunkciou alebo hypertyreózou. Pri zníženej funkcii, ktorá sa vyskytuje častejšie, hormóny štítnej žľazy (najmä tyroxín a trijodtyronín) v organizme chýbajú, resp. ich hladina je znížená. Pri hypertyreóze sú hladiny týchto hormónov v krvi zvýšené nad normálne, teda fyziologické hodnoty.

Presná a včasná diagnostika, ako aj adekvátna liečba, sú veľmi dôležité pre zachovanie zdravia a spočívajú v rukách odborného lekára – endokrinológa. Zhodnotí celkový klinický obraz a funkčný stav štítnej žľazy vyšetrením hladín tyreoidálnych hormónov. Pri správne nastavenej liečbe sa jej funkcia normalizuje a nenastane poškodenie ďalších orgánov.

HYPOTYREÓZA

Ak sa štítina žľaza poškodí, môže začať prudko klesať produkcia jej hormónov, čo sa prejaví znížením funkcie – hypotyreózou. Vôbec to nie je vzácny jav, postihuje najmä ženy. Spočiatku sa môže prejavovať nenápadne. Príznaky sa neraz ukážu až s veľkým časovým odstupom, napríklad do dvoch rokov od prekonanej choroby (napr. ťažkej virózy). Postihnutí ich niekedy ani nepostrehne, ba aj ošetrojúci lekár ich nemusí pri prvom vyšetrení správne vyhodnotiť.

Prejavuje sa len zvýšenou únavou, pocitom prepracovanosti či nevykonnosťou organizmu. Neskôr sa môže pridružiť nadmerná spavosť (človek pospáva aj počas dňa), pacient je spomalený nielen fyzicky, ale aj psychicky, viac zabúda, má pomalšiu reč. Prítomné sú poruchy nálady, depresia, apatia. Z ďalších príznakov je typická precitlivosť na chlad, suchšia, bledšia a chladnejšia koža, lámavosť nechtov a vlasov. Spomalená je aj činnosť srdca (tzv. bradykardia), časté sú opuchy viečok, tváre, rúk a nôh, hrubší hlas, horší sluch, spomalená býva črevná pasáž (zápcha). Keďže je celkovo zbrzdený metabolizmus, narastá telesná hmotnosť a človek „priberá aj z vody“ napriek tomu, že prijíma normálne množstvo potravy, resp. aj menšie, keďže má zníženú chuť do jedla. Telesná teplota je znížená (hypotermia), stúpajú hodnoty cholesterolu a triglyceridov, častejšia je chudokrvnosť. Svaly a kĺby bývajú bolestivé, stuhnuté, trpnu končatiny. Ženy trpia poruchami menštruačného cyklu, muži poruchami potencie, niekedy sa vyskytuje bolestivé zdurenie prsných žliaz u oboch pohlaví.

HYPERTYREÓZA

O zvýšenej funkcii štítnej žľazy hovoríme vtedy, ak produkuje nadbytok hormónov, čo toxicky pôsobí na viac orgánov a celkovo ovplyvňuje zdravotný stav organizmu. Napriek tomu, že hypertyreóza alebo tyreotoxikóza nie je v súčasnosti až taká častá ako hypotyreóza, je dobré vedieť o jej príznakoch a včas ju liečebne podchytiť. Môže totiž vážne ohroziť zdravie, najmä srdce. Postihuje viac ženy. Príčinou môže byť autoimunitné ochorenie – Basedowova choroba (často dedične podmienená), toxické uzly v štítnej žľaze, nádor (karcinóm), zápal štítnej žľazy, ale aj niektoré lieky. Pretože sú zvýšené hladiny tzv. tyreoidálnych hormónov, ktoré stimulujú a zrýchľujú celkový metabolizmus, prejavom je nadmerná tvorba tepla. Postihnutí zle znášajú teplo, viac sa potia, trpia zvýšeným nepokojom, nervozitou, nespavosťou, poruchami koncentrácie, ich reč býva zrýchlená a vidíme jemný tras prstov na rukách. Dôsledkom zrýchleného metabolizmu je chudnutie, navzdory riadnemu až nadmernému príjmu potravy. Nastáva zvýšené vypadávanie a lámavosť vlasov, exoftalmus – oči sú vypúlené, akoby vytlačené von z jamiek. Keďže hormóny štítnej žľazy pôsobia aj na srdce, zrýchľuje sa jeho frekvencia (tachykardia), ktorá sa prejaví búšením (palpitáciami). Krvný obeh je zrýchlený a tachykardia pretrváva aj počas spánku, na rozdiel od tachykardie emocionálnej alebo z námahy, ktorá v pokoji nie je prítomná. Niekedy sa môžu vyskytnúť aj závažnejšie poruchy srdcového rytmu, častejšie extrasystoly, prípadne až nepravidelný rytmus srdca v zmysle fibrilácie siení. Ak taký stav trvá dlhšie, t.j. dni až týždne, môže viesť k vyčerpaniu a zlyhaniu srdca. Prítomná býva výraznejšia zadúšavosť, ktorá pretrváva aj v pokoji, t.j. dlhšiu dobu po námahe, než je obvyklé. Z ďalších príznakov sa objavuje slabosť, skoršia únava, niekedy opuchy vredov predkolenia. Koža býva pri hypertyreóze teplejšia, jemná a vlhká, môžu byť prítomné poruchy prehľadania, častá je redšia až hnačková stolica. Štítina žľaza býva obvyčajne zväčšená. U žien sa objavujú poruchy menštruačného cyklu až neplodnosť, niekedy je prítomné bolestivé zdurenie prsníkov s belavým výtokom. Muži mávajú poruchy potencie.

PRÍRODNÉ PRÍPRAVKY ENERGY SÚ IDEÁLNOU PREVENCIOU A DOPLNKOM LIEČBY

Základom sú bylinné koncentráty Pentagramu. V prípade porúch endokrinných orgánov je to predovšetkým **Gynex**, ktorý pomáha zharmonizovať celý hormonálny systém od hypofýzy až po periférne endokrinné orgány vrátane štítnej žľazy. Zároveň pomôže upraviť sprievodné metabolické poruchy, najčastejšie diabetes mellitus (cukrovku) a obezitu. Zvonka sa dá jeho účinok podporiť párovým krémom **Cytovital** aplikovaním do kože v oblasti prednej strany krku, kde sa nachádza štítina žľaza. Druhý koncentrát je **Korolen**, vhodný u oboch porúch, hypo-aj hyperfunkcie. Ak znížená funkcia štítnej žľazy trvala dlhšie, mohol nastať rozvoj artériosklerotického postihnutia srdcovo-cievneho systému, ktorý Korolen harmonizuje. Pri hyperfunkcii podporí viac namáhané srdce. Pri tachykardii podávame **Mycocard**.

Na priaznivé ovplyvnenie tzv. studených uzlov (hormonálne neaktívnych) poslúži **Regalen** a potieranie oblasti okolia žľazy **Protektinom**.

Ak sa kombinujú poruchy funkcie štítnej žľazy s organickým poškodením (uzly, zápal), odporúča sa nasadiť **Mycopan**. Ako nadstavba sú prospešné nenasýtené omega-3 mastné kyseliny vo **Vitamarine** a kombinovaný produkt s obsahom *Ginkgo biloba* a lecitínu – **Celitín**. Správne fungovanie biochemických reakcií a metabolizmus ako celok podporí koloidný roztok minerálov **Fytomineral**. Detoxikačné a protizápalové účinky prípravkov **Cytosan** a **Drags Imun** sú pri ozdravnom procese organizmu tiež vhodnou voľbou a zároveň prevenciou zápalu.

Potrebné sú doplnky s obsahom prirodzených antioxidantov, vitamínov, aminokyselín, minerálov a enzýmov – tzv. Zelené potraviny. Z nich najmä **Hawaii Spirulina**, **Taiwan Chlorella**, **Spirulina Barley**, **Organic Sacha Inchi**, ďalej na stopové prvky, minerály, aminokyseliny a vitamíny bohatá **Organic Maca**. Pri hyperfunkcii odporúčam **Acai Pure** a **Organic Sea Berry**. Z čajov je prospešný špeciálne zatieňovaný japonský zelený čaj **Organic Matcha** a **Smilax officinalis** na podporu hormonálneho systému.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Seriál pre ženy (11)

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-čarodějnic. Takisto ako ty, sestra!

ŽENA JE BEŠTIA

Ženy sa vo všeobecnosti vnímajú ako krehkejšie, jemnejšie a citlivejšie pohlavie. Niektorí si dokonca myslia, že ženy sú nielen slabšie, menej schopné, ale aj hlúpejšie než muži. Nechcem vyvolávať žiadne napätie medzi mužmi a ženami, toho sú už plné dejiny. A hoci sa v tomto článku nevyhnem porovnávaniu s mužmi, nechcem hovoriť, že niekto je lepší. Len vám chcem prezradiť, že v ženách je toho viac, než by sa na prvý pohľad zdalo.

MÄKKÁ ZVONKA, TVRDÁ VO VNÚTRI

Z energetického hľadiska je žena jinová iba zvonka. Má mäkkšie telo, viac tuku, menej svalovej sily, býva menšia a dokáže sa ladnejšie pohybovať. To všetko sú jinové atribúty. Na druhej strane muž je jangový tiež iba zvonka. Je silnejší, väčší, pevnejší, atď. Vnútorňá realita je však opačná. Možno nie je úplne príjemné priznať si to, ale práve ženy sú tie menej

zmierlivé, viac tvrdohlavé a dokonca agresívnejšie než muži. Muž je vo vnútri jinový, je to vlastne veľmi citlivý a krehký tvor, ktorého ženská neoblomnosť vyčerpáva a často aj dosť zraňuje. Zraniť vnútro muža je oveľa ľahšie než urobiť to zvonka. Na to sme my ženy úplné expertky. O skrytej jangovosti ženskej povahy svedčí fakt, že brutalita v ženských väzniciach sa ani zďaleka nedá porovnať s tým, čo sa deje v tých mužských. Ženy dokážu byť naozaj poriadne beštia. Najviac jinové, a tým pádom najženskejšie ženy sú, verte-neverte, trans ženy. Teda pôvodne muži, ktorí svoju jemnosť rozšírili zvnútra aj navonok.

VIAC, ĎALEJ A DLHŠIE

To, že sa ženy dožívajú vyššieho veku, je všeobecne známa vec. Z päťdesiatich najstarších ľudí na svete je 45 žien. Priemerne sa ženy dožívajú o 5–6 rokov viac než muži, čo ma samozrejme vedie k úvahe, že ak žena nechce stráviť starobu osamote, mala by si vybrať o 5–6 rokov mladšieho partnera. Ja som si to poistila, a pretože mám v pláne dožiť sa nadpriemerného veku, pre istotu som si zaobstarala som o 10 rokov mladšieho partnera. Robím si žarty, nebol to kalkul, skrátka sa to stalo. Ale uisťujem vás, dámy, že to má len samé výhody, takže túto životnú stratégiu môžem vrelo

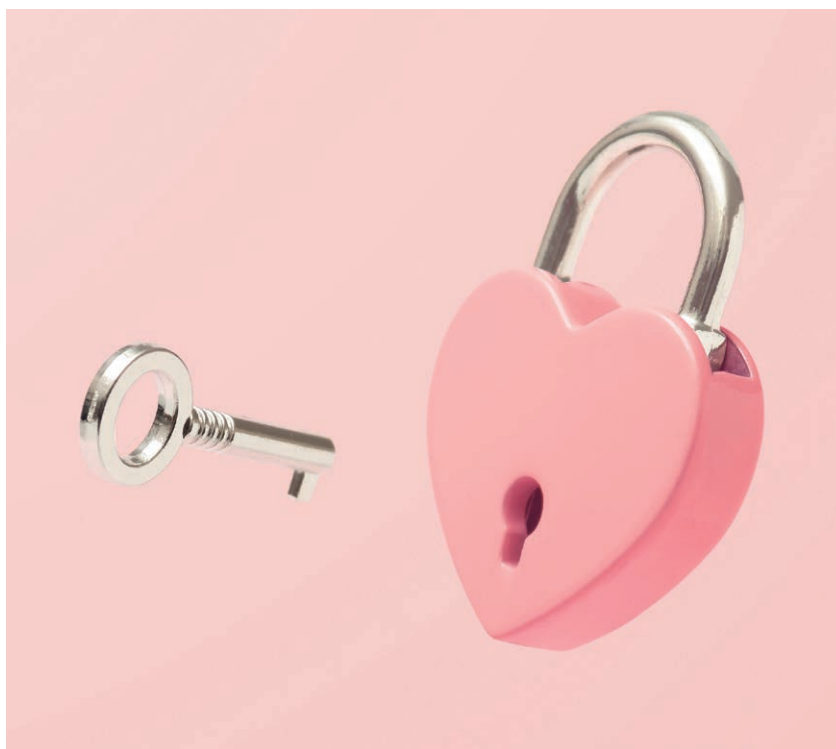
odporučiť. Dôvodov, prečo sa ženy dožívajú vyššieho veku, je viac, ale tie najzávažnejšie majú čisto genetický charakter. Ženy totiž na rozdiel od mužov (a trans žien) majú v každej bunke hneď dva chromozómy X a ak nastane prípadná mutácia génu na jednom z týchto chromozómov, druhá kópia génu na druhom chromozóme môže túto chybu kompenzovať. Muži (a trans ženy – sorry, dievčatá) majú v každej bunke iba jeden chromozóm X, čo ich predisponuje k väčšej náchylnosti na určité genetické choroby. Ženský hormón estrogén má ochranný efekt aj na kardiovaskulárny systém, zatiaľ čo mužský testosterón má účinky presne opačné.

Ženy sa však nedožívajú len vyššieho veku, ony aj celkovo viac vydržia, lepšie sa regenerujú a vďaka menštruácii sa pravidelne detoxikujú. Navyše dokážu lepšie vypínať medzi pravou a ľavou mozgovou hemisférou a vďaka tomu zvládnu robiť viac vecí naraz. Vyššia ženská produktivita a výdrž je záhadou pre všetkých, ktorí sa venujú silovému tréningu. A nielen že si trénovaná žena v pomere k svojej hmotnosti dokáže naložiť vyššiu záťaž a zvládnuť viac opakovaní, ona sa z tej námahy dokáže pozbierať oveľa skôr než akýkoľvek trénovaný muž. Trochu frustrujúce, páni, však? Ženská skrátka vydrží viac než kôň, pretože má vyšší prah bolesti. Nikto presne nevie, prečo majú ženy v tomto ohľade takto pridané, ale príroda to skrátka tak zariadila, aby bola žena schopná porodiť a hneď po pôrode sa o svoje mláďa zodpovedne postarať. Muž by po pôrode strávil tri dni na pohovke úplne vyčerpaný a jeho mláďa by medzitým zožrali vlci.

JEDEN PRE DRUHÉHO

Úlohou jangu je ochraňovať jin. Silný muž má teda ochraňovať fyzicky slabšiu ženu, vďaka tomu sa cíti potrebný a užitočný. Žena má ale rovnako ochraňovať svojho muža tým, že ho posilňuje psychicky - to je zasa jej úloha a zodpovednosť. Jedine potom budeme do seba zapadať ako kľúč do zámku, vzájomne sa chrániť, podporovať a spoločne tvoriť dokonalý celok. Milí muži, ak čírou náhodou čítate tento článok, určite mi dáte zapravdu, že nie je nič príjemnejšie a viac sexy než vedieť, že tá beštia je na vašej strane. A vy, beštie, prestaňte fňukať, že vám niečo nejde, je vo vás viac, než možno tušíte.

Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ



Doprajte vášmu telu starostlivosť (6)

ČREVÁ, MOČOVÝ MECHÚR, OBLIČKY

V minulom dieli sme sa starali o orgány, ktoré sú prevažne prijímacie. Teraz sa zameriame na tie, ktoré sú skôr odovzdávajúce. Oslabené črevá a močový mechúr súvisia s nedostatočným uvoľnením, hromadením, so zadržiavaním a strnulosťou. Obličky ukazujú na naše vzťahy, náš postoj k najbližším či ostatným ľuďom a na stav tekutín v našom tele. Tento orgán je úzko spätý aj s kĺbmi, šľachami, svalmi a dokonca aj so zubami.

ČREVÁ

Črevá sú zvláštny orgán. Je to miesto, kde sa zbavujeme odpadu. Považujú sa za druhý mozog ľudského tela, niektorí ho dokonca označujú za ten prvý. Stav našich čriev dokáže vo veľkej miere ovplyvniť kvalitu bdelého života a spánku. Sídlí tu imunita, prospešné baktérie a ak sú črevá v neporiadku, môže sa znižovať spánková kvalita. Keď zle spíme, môžu sa objaviť nepríjemné problémy vrátane oslabených čriev. Spánok je menej kvalitný a dostávame sa do „začarovaného kruhu“. Črevám uľavíme, ak sa vo svojom živote budeme zbavovať všetkého, čo už nepotrebujeme a držíme to iba zo zvyku či strachu.

Črevá sa považujú za jeden z orgánov, kde sa hromadí strach a nespracované životné témy. Ustrnutie a nedostatok pohybu obmedzujú činnosť čriev, cítíme sa plní, unavení a niekedy až demotivovaní. Môže prísť zápcha, ktorá poukazuje na preplnenosť a zastavenie seba samého. Naopak hnačka odráža neprežívanie, nespracovanie a hektický život. Črevám prospieva pestrá strava, pravidelný relax, púšťanie, odpúšťanie a vyriešenie prípadného problematického vzťahu s rodičmi. Z prípravkov Energy odporúčam **Probiosan Inovum**, s ktorým mám výborné osobné skúsenosti. Pomôcť dokáže aj **Taiwan Chlorella**, **Relaxin** či **Cytosan Inovum**.

MOČOVÝ MECHÚR

Močový mechúr podobne ako črevá vylučuje odpadové látky z tela von. Jeho stav je teda ukazovateľom našej schopnosti očistiť sa. Tento orgán býva spájaný priamo s mozgom a myšlienkami. Zatiaľ čo hrubé črevo má na starosti spracovávanie spomienok a minulosti, tenké črevo vstrebávanie skúseností a zážitkov, tak močový mechúr pomáha



uvoľňovať tlak myšlienok a zbavovať sa tých, ktoré už vo svojom živote nepotrebujeme. Skúsenosti niektorých terapeutov dokonca ukazujú, že pri lekárskej liečbe problémov s mozgom (nádor, opuch, atď.) pomáha podpora močového mechúra. S močovým mechúrom súvisí sebaobviňovanie a obviňovanie ľudí opačného pohlavia za svoje problémy. Jeho zdravý stav podporí čas strávený s niekým, koho máme radi, prijatie svojej minulosti a ukončenie myšlienok na ňu. Posilníme ho aj vtedy, ak sa budeme večer tešiť na nasledujúci deň namiesto výčitiek, čo sme dnes ešte nestihli. Zápal močového mechúra môže poukazovať na to, že sa priveľmi zaoberáme včeraškom či zajtrajškom a na dnešok nám nezostal čas. Z prípravkov Energy pomôže mechúru **Mycoren**, **Tribulus terrestris**, **Grepofit drops** či **Balneol**.

OBLIČKY

Samotný názov orgánu – starší názov znie ľadvina - nám dáva vedieť, aká téma sa v ňom ukrýva. Ľad a vina. Obličky súvisia so vzťahmi, schopnosťou rozhodnúť sa, úrovňou našej energie, ale napríklad aj s pocitom viny, citovým chladom alebo obavami. Oslabené obličky najčastejšie

poukazujú na problém so vzťahmi, v ktorých sa nám nedarí nájsť dostatok lásky, pochopenia, pokory či pohladenia. Viníme seba a druhých za svoje nefunkčné vzťahy a konflikty, začíname citovo chladnúť a bolesť chrbta v ich bedrovej oblasti na seba nenechá dlho čakať. Vytrácanie energie z obličiek môžete včas vypozerovať skrz bolesť kolien (predovšetkým zo zadnej strany), suchú pokožku, opuchy pod očami alebo kožné problémy.

Obličkám uľavíme, ak sa naučíte filtrovať vzťahy, rovnako ako oni dokážu filtrovať krv. Odstráňte zo svojho života tých, ktorí sú založení na manipulácii, využívaní, strachu, zotrvačnosti či zvyku. Začnite tým, že zapracujete na vzťahu k sebe, dávajte si dosť lásky, pochopenia, tepla a pohladenia. Pokúste sa prepúšťať problémy, ktoré vám nepatria a ich vyriešenie vás ničím neobohatí, nikam vás neposunie. Obličky posilnia umenie vedome sa rozhodnúť alebo nerozhodnúť. Z prípravkov Energy na ich podporu odporúčam **Mycoren**, ďalej **Skeleton**, **Organic Goji Powder** alebo čaj **Chanca Piedra**. Môžete si opatrne nanášať krém **Artrin renove** pod oči..

Krásne, napĺňajúce a obohacujúce vzťahy vám praje ONDŘEJ VESELÝ

Terapeutické metódy (50)

HIPOTERAPIA



Kone. Zvieratá, ktoré C.G.Jung videl ako symbol fyzického tela. Kone – bytosti, ktoré sú na pomedzí svetov. Podľa indiánskych legiend nás biely kôň nesie k duchovnosti, hnedý k pochopeniu zemských zákonitostí a čierny do nevedomia alebo podsvetia. Oni toho dokážu ale oveľa viac! Dokážu zosilňovať ľudské emócie, svojou extrémnou empatiou zrkadlia naše najvnútornejšie pocity, ale aj zámery, môžu vyvažovať náš duševný alebo fyzický hendikep. A liečia. Sú schopní dodať silu nielen duši, ale aj telu. Pomocou pohybu konského chrbta, ktorý sa deje všetkými smermi naraz, v každom okamihu nahor, nadol, doľava, doprava, dopredu a dozadu. K tomu ešte obrovská sila prúdiaca z koňa do človeka, ktorý na ňom sedí.

PRE DETI A DOSPELÝCH, PRE KAŽDÉHO

Tak robíme terapiu. Z didaktického hľadiska je možné rozdeliť ju na liečbu tela a duše - ale iba z didaktického! Duša sa nedá oddeliť od tela a ani nie je dobré skúšať to. Ako by mohlo byť spokojné dieťa, ktoré iba leží, zatiaľ čo jeho kamaráti behajú po vonku? Ako sa asi cíti jeho mama, jeho otec, ktorí vidia pokroky detí v rovnakom veku? Deti s poruchou autistického spektra, s ADHD, deti vylúčené z kolektívu, osamotené pre svoju inakosť. Tým všetkým môžeme s pomocou koní uľahčiť život. A potom sú tu dospelí. Tí, ktorí majú ťažkosti s pohybom, tí, ktorí majú kone ako náhradné nohy. Áno, aj to sa dá. Vysvetlím to na situácii, ktorá sa naozaj stala. Naložili sme na koňa pána, asi tridsaťročného vodičkara, a išli s ním do lesa. A tam, medzi stromami, prišla pamätná veta: „Tak tu som už šesť rokov nebol.“ Kôň prejde takmer cez všetko, vozík prejde iba po dobre upravenej ceste. Takže asi tak.

PARAJAZDCI

Do hipoterapie patrí aj šport hendikepovaných. Týchto ľudí naučíme jazdiť na koni a samostatne ho zvládať. Napríklad účasťou na súťaži našiel zmysel svojho života náš najúspešnejší jazdec, Petr Šindelář. Ale aj keď to nejde tak ďaleko, klient sa naučí vydržať, zabráť a pritom vnímať a brať ohľad na svojho kamoša. A to je nesmierne cenné. Všetci parajazdci, ktorých poznám, našli uplatnenie v bežnom živote. Pracujú, majú rodiny a žijú tak, ako chcú. Pri tom im pomohli aj kone.

REHABILITÁCIA V SEDLE

Ako teda prebieha hiporehabilitačná jednotka? Vopred pripravený (t.j. vypohybovaný a osedlaný madlami alebo sedlom) kôň sa privedie k rampe, z ktorej zosadne pacient. Pri tomto rizikovom úkone mu pomáhajú pomocníci. U niektorých urastených spastikov – teda ľudí, ktorí sú ochrnutí a majú kŕčovitú stiahnutie svalov – treba až osem pomocníkov, aspoň spočiatku. Podľa toho, ako sa stav zlepšuje, ich môže byť čoraz menej. S pacientom sa necvičí, akékoľvek „cvičenie“ robí svojimi pohybmi kôň. Hoci sa to nezdá, tak sedieť na kráčajúcom koňovi je totiž aj pre zdravého človeka spočiatku poriadna výzva. Keď niektorí rodičia tlačia na to, aby ich dieťa mávalo pri liečbe rukami, tak ich skrátka na chvíľu na koňa posadíme - a prejde ich to. Pacienti, ktorí nezdvihnú v ľahu ani hlavu (a nezáleží na tom, či majú 6 mesiacov alebo 6 rokov), jazdia na koni poležiaci na bruchu a sú istení z oboch strán. Hlavu majú na zadku koňa, takže sa pozerajú cez jeho chvost a obvyčajne veľmi skoro začnú dvíhať hlavu, pretože pohyb koňa stimuluje svaly okolo chrbtice a podporuje vertikalizáciu. Potom sedia, vstanú a často nakoniec aj chodia. Samozrejme, že u takto vážne postihnutých pacientov



nie je hipoterapia jedinou liečebnou metódou. Napríklad cvičenie podľa Vojta alebo Bobatha majú spoločne s hipoterapiou oveľa väčší efekt než samostatne. A navyše, deti kone obyčajne milujú.

PORUCHY POZORNOSTI, ADHD, BOLEŠŤ DUŠE

Kôň ale dokáže podporiť aj psychický vývoj človeka. Napríklad raketovo štartuje pozornosť. Takže deti s akoukoľvek poruchou pozornosti môžu pomocou koňa výrazne zlepšiť svoje školské výsledky. Okrem toho sa môžu naučiť rešpektu k osobnému priestoru, trénovať predstavivosť. Napríklad: Kým dôjdem k cieľu, musím s koňom prekročiť prekážku a pritom dávať pozor, aby mu niekto nevošiel do cesty, kontrolovať prejavy svojich emócií – a to ako hnevu, tak aj náklonnosti, čo je veľmi dôležité napríklad pre ľudí s mentálnym hendikepom. Navyše – na koni len tak hocikto nejazdí! Takže táto terapia pomôže človeku aj na sociálnom rebríčku.

S koňmi sa dá aj vyslovene liečiť duša. Ide o prácu s klientmi s psychiatrickými chorobami, kde kôň pomáha akoby „odomknúť“ zamknuté miesta s niekedy aj roky trvajúcou bolesťou u depresívnych pacientov, alebo s traumami u agresívne sa prejavujúcich ľudí. Pri množstve ďalších situácií nastavuje zrkadlo, pomáha hľadať ďalšie cesty, kadiaľ v živote ísť ďalej. Psychoterapia asistovaná koňom je fascinujúcou oblasťou konských terapií.

A ČO SPORT?

U nás v DORADE (spolku pre hiporehabilitáciu) jazdia všetci. Nezáleží na tom, či majú ruky alebo nie, či majú jednu nohu alebo obe ochrnuté. Jazdia deti s ADHD, s mentálnym hendikepom, aj deti tzv. divné. Áno, práve tie, ktoré kolektív vytlačí, šikanuje, osočuje, práve tieto deti učia naše kone

vnímať vnútornú silu, odvahu, mať ťah na bránu a sebadôveru, byť dôsledný. Zažívajú s nimi prehra a úspechy, po páde (tom ozajstnom) musia vyskočiť a opäť nasadnúť a je nádherné pozorovať, ako sa nám menia pred očami. Z vystrašených, uplakanych detí sa postupne vynárajú nádherné a zocelené osobnosti. Stačí jediné: milovať kone a túžiť jazdiť.

SKRÁTKA LÁSKA

V našej republike existuje množstvo hiporehabilitačných pracovísk. Mnohé z nich odvádzajú vynikajúcu a veľmi obetavú prácu. DORADO je trochu zvláštne v tom, že už 25 rokov pracujeme dobrovoľnícky. Áno, máme potrebné kurzy, vzdelávame sa, ale nikto tam nie je zamestnaný. Princíp, ktorý uplatňujeme, hovorí: Každý venuje DORADU všetko, čo môže. Čas, nápady, prácu, financie, tvorivú invenciu. Čo za to máme? Veľmi nás to baví. Najväčšou odmenou je vidieť výsledky práce na posune zdravotného stavu našich klientov. A tiež byť s koňmi, pracovať s nimi ako s partnermi, ktorí veľmi dobre vedia, čo robia a prečo, s partnermi, ktorí sa vzdali slobody pre nás, ľudí. My ich potrebujeme. My ich milujeme. A rozoznávame ich. Rehabilitačný kôň je majster vo svojom odbore, nedá sa zaplatiť peniazmi.

ÚLOHA NA ZÁVER

Keď niekde uvidíte, že sa lieči pomocou koní, skúste sledovať výraz zúčastnených. Pozornosť koňa, jeho pokoj a vnútorné sústredenie, radosť jazdca, jeho chvenie pri očakávaní ďalších vecí, koncentráciu vodiča koňa a pomocníka, ktorý drží klienta, cieleňé myslenie a profesionalitu terapeuta. Všetko vyzerá, akoby sa nič nedialo. A zatiaľ sa presúvajú galaxie.

S úctou MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Uznaj svoj tieň



Vo všetkom, čo nás obklopuje, pôsobia protikladné princípy. Sú viditeľné všade navôkol, v prírode a jej cykloch. V striedaní ročných období, dňa i noci. Protikladné princípy sú badateľné aj v nás, v našich telách, myslí, v emóciách a v našich životoch. Z rôznych pohnútok však často kladieme odpor životu v nás. Keď to rozmeníme na menšie, sme zložení z prienikov rôznych dvojíc protikladných princíпов. Balansujeme na rôznych úrovniach duality. Prejavujeme sa, interagujeme s prostredím, udržiavame rovnováhu – teda sme. Predstavte si známe a také veľavravné znázornenie jin a jang.

My ľudia máme radi extrémny. Vidíme veci čiernobielo. Ako napríklad: toto sa patrí - toto sa nepatrí, tento je dobrý - tento je zlý, svet je nebezpečné a zlé miesto - svet je krásny, život je ťažký a zlý - život je krásny, som sám a opustený - všetci sme jedna láska a svetlo, ja to nedokážem – ja všetko viem, nikdy mu neodpustím - odpúšťam mu hneď, som nula – som najlepší, všetko je moja vina - nič nie je moja vina, a podobne. Premýšľate, že predsa nemôže byť nič zlé na tom, ak vnímame všetko ako jedno alebo všetko vieme? Zlé to určite nie je. Problém však nastáva, ak si to len nahovárime a maskujeme tým niečo, čo nechceme vidieť. Tak ako nie je zdravé byť nihilistom, nie je ani zdravé byť neustále pozitívny a šťastný. Ak si niekto myslí, že už je nad vecou, vo svetle, miluje všetko a všetkých, žije v harmónii a vníma všetko pozitívne, tak žije v duchovnej ilúzii. Pravdou je, že vždy budeme prežívať aj negatívne skúsenosti a pocity a vždy ostane niečo, čo nebudeme vedieť. Nie je všetko len krásne a my nie sme dokonalí. A ani takí byť nemáme.

SÚBOJ EMÓCIÍ

Spomínam si na súčasť svojho rastu, keď sa mi darilo svoj život, prejavy a emócie držať v určitých hraniciach. Z terajšieho pohľadu boli dosť úzke. Sama som sa napasovala do mantinelov, ktoré som si vytvorila ako prijateľné pre život. Sama som si vytýčila cestu aj to, čo sa patrí a čo nie. Čo je pre mňa komfortné a čo už nie je. V domnienke, že takto sa mi bude ľahšie žiť a takto „zapadnem“. Takto sa budem cítiť dobre a bude to spĺňať parametre etikety. Mantinely som si vytvorila na základe pozorovaní v rodine, škole, vonku, na základe výchovy a životných skúseností. Človek je studnicou všetkých emócií. Cítila som ich a tie, ktoré mi boli príjemné a zároveň pre mňa prijateľné, aby som ich prejavila, som aj prejavovala. Považovala som za vhodné nevedieť povedať „ľúbim ťa“, „mám ťa rada“, alebo „chýbaš mi“, „toto ma nahnevalo“, „toto sa mi nepáči“, „nechcem ťa vidieť“, „teraz sa nechcem objímať“. Považovala som za správne nekričať od hnevu alebo výskať od radosti, keď som po tom túžila, alebo napríklad báť sa objatia. To, čo som cítila, ale nevedela dať von, som sa snažila schovať, prekonať to, dočítať sa prečo, nájsť pre seba návod a zázračný liek, niekedy ignorovať či prekryť iným. Nech už to toľko nedobiedza! Vidíte sa v tom?

OTVORENÉ MANTINELY

Prešla som si v procese rastu cez sebaopoznávanie a uznala som, že niektoré „neprijateľné“ emócie som zažívala a priznala som sa k nim. Najskôr sama seba. Nebolo to ľahké. Cítila som sa ponížená, nezrelá a ak zrelá, tak akurát na červenanie sa. Hanbila som sa za to. Čo ak sa to niekto dozvie? Ale už som bola schopná vyjsť s pocitmi von. Postupne, opatrne. Na bezpečnej pôde. V tejto fáze som si myslela, že keď som

to priznala a situácia z minulosti vo mne už nevyvoláva nepríjemné emócie, keď som ju zvládla, už ma nebude nikdy obťažovať. Aká ilúzia, že ju mám definitívne spracovanú! Bolo to obdobie, keď som sa už nepotrebovala pohybovať vo vytvorených mantineloch. Mantinely sa hýbali, triasli v základoch, ale niekde neochvejne držali. V tomto období som vedela objať, vyjsť z ulity a povedať „mám ťa rada“. Je čarovné niečím si prejsť, priznať, že áno, toto mám, uchopiť to a žiť cez pochopenie tejto lekcie slobodnejší život. Viete, že to pomáha na ceste tým, ktorí sú kúsok za vami? Že to otvára srdiečko a svieti ako maják hladajúcim?

MÁME V SEBE SVETLO AJ TEMNOTU

Prechádzam obdobím, keď môžem povedať, že sa poznám lepšie ako kedykoľvek v tomto živote, ale ani zďaleka nie úplne. Som v procese, ktorý je krásny, ale aj bolestivý, ak si kladiem odpor. Spoznávam sa vedome, venujem si pozornosť, hoci som v tom občas nepozorná. V tejto fáze cítim ako kľúčové, že som sa začala prijímať so všetkým, čo v sebe objavujem. Cítim svoje svetlo, ale vidím aj svoj tieň. Mám svoju temnotu, ktorá je súčasťou môjho svetla. Som láskavá, ale viem byť aj namosúrená. A viem to pomenovať. Som súcitná, ale keď cítim, že potrebujem byť sama so sebou, nie som k dispozícii na počkanie. A poviem si. Uvedomujem si, že všetko sa raz skončí a nezáleží na tom, či to vo mne vyvoláva nepríjemný pocit alebo eufóriu. Mám z toho strach a zároveň viem, že sa niet čoho báť. Precítim to a prijmem posolstvo. Učím sa využiť každú emóciu na svoj rast, na definovanie seba, sebauvedomenie, určenie svojich hraníc, svojej cesty.

POCHOPENIE PRE SAMÉHO SEBA

Stretávam sa s ľuďmi, ktorí cítia, že ich niečo trápi a ešte to nevedia pomenovať alebo uchopiť. Majú pocit, že na sebe veľa pracujú, už toho toľko prečítali, pochopili, objavili, no napriek tomu sa im nedarí žiť život, ktorý by chceli. Podarilo sa im uviaznúť v presvedčení, že to a to už majú mať spracované. Že zlyhali, hoci nemali zlyhať. Že je správne byť iba dobrým, ochotným, nad vecou. Že je správne do úmoru pomáhať, často bez požiadania, premýšľať a konať za iných. Že sa nemôžu na niekoho hnevať, lebo sú duchovná bytosť. Že majú odpustiť. Že trpieť a obetovať sa pre druhých je správne. Nesúdia síce druhých, sú k nim zhovievaví a súcitní, ale zabudli na to najdôležitejšie - že nemajú súdiť seba. Majú sa vedome prijať takí, akí sú. Je totiž veľmi dôležité mať súcit so samým sebou.

NAUČME SA ŽIŤ

Nezabudnime, že sme tu preto, aby sme zažívali aj zabudnutie, dualitu, oddelenosť, obmedzenia. Aj to je zmyslom pozemskej skúsenosti, či už to chceme vidieť alebo nie. Na popieranie toho, čo je a chce sa prejaviť, míňame často veľa energie. Každý kráčame svojou cestou a vo svojich témach. Niektoré z jedného smeru duality, iný z druhého, ale všetci k svojmu strediu. Sme ľuďmi a máme prežívať ľudské skúsenosti. Objavovať, čo znamená byť človekom a vedome to prežívať. Uvedomiť si, prečo sa to deje. Okolnosti nás učia rásť a v podstate sú to určité mantinely. U každého sú vzájomne rôzne od seba vzdialené, podľa toho, ako si ich nastaví. Môžu byť obmedzujúcou klietkou alebo šírou slobodnou a radostnou lúkou divadla zvaného život.

S láskou
Ing. DANA HÜBSCHOVÁ
www.knihavita.sk
www.centrumgara.sk

Zoznámte sa, prosím! Arganový olej

Arganovému oleju sa tiež hovorí „tekuté zlato z Maroka“. Prvé záznamy o jeho spracovaní pochádzajú z 13. storočia, do Európy sa dostal v 18. storočí. Aj na Slovensku je len málo žien, ktoré si nikdy nekúpili aspoň fľaštičku, alebo ju nedostali do daru. Arganový olej z Maroka je s najväčšou pravdepodobnosťou dôvodom, prečo sú berberské ženy známe svojou nádhernou pleťou a krásnymi vlasmi, a to aj napriek životu v púštnom prostredí.

Svoje miesto má arganový olej aj v kuchyni. Získava sa z jadier plodov stromu arganovníka. Jedlám dodáva jemnú, orechovo-sladkastú chuť a organizmu pestrú zmes prospešných látok. Obsahuje 80 % esenciálnych nenasýtených mastných kyselín, predovšetkým omega-9 a omega-6, ktoré sú nenahraditeľné pre rast, zdravý vývoj človeka a mozgovú činnosť. Nechýbajú karotenoidy, fytosteroly a skvalen, brániaci nadbytočnej tvorbe cholesterolu.

Čistý olej sa vyznačuje vysokým množstvom vitamínov A, E a F. Najdôležitejší antioxidant v ľudskom tele, vitamín E, posilňuje a vyživuje nechty a vlasy, chráni bunky pred oxidačným stresom a účinkami voľných radikálov a urýchľuje regeneráciu pokožky. Pomáha posilňovať imunitný systém a chráni telo pred škodlivým UV žiarením. Ocenia ho aj alergičky, pretože u málokoho vyvolá alergickú reakciu. Jeho účinky sú naozaj overené. V našich končinách sa arganový olej používa najmä na vonkajšie použitie, najčastejšie na vlasy a pokožku.

LEPŠIA POKOŽKA, VLASY ČI NECHTY

Ide doslova o univerzálny prípravok na starostlivosť o vlasy, je vhodný pre ich všetky typy. Pokojne ho môžete nanieť priamo na pokožku hlavy, najmä ak je suchá alebo bojujete s lupinami či nadmerným vypadávaním vlasov. Posilníte tak vlasové cibulky, znížite vypadávanie vlasov a podporíte ich zdravý



rast. V neposlednom rade zjemníte suchú a drsnú pokožku, podporíte jej zdravú rovnováhu a predídete problémom s lupinami. Odstránite problém s odlupovaním pokožky na hlave, znížite podráždenie a svrbenie.

Arganový olej prospieva aj riasam a obočiu. Podobne ako ricínový olej, aj ten arganový stimuluje ich rast a spevnenie. Treba však dôslednosť a výdrž. Nanášajte ho štetcom či kefkou tesne ku korienkom mihalníc a na obočie, najlepšie dvakrát denne. Masáž arganovým olejom prospieva aj lámavým nechtom alebo ak vás trápia zábery okolo nich. Rovnako je vhodné natierať si ho na strie alebo vtedy, ak vaše chĺpky zarastajú po holení do kože.

Aby ste zlepšili elasticitu pokožky, natierajte ju olejom hneď po kúpeli, keď je ešte vlhká, alebo pridajte lyžicu arganového oleja priamo do vane. Výborný je aj po opaľovaní, zabráňuje vysušeniu kože a pigmentovým škvrnám. Ideálne je naolejovať sa hneď po slnení, aby sa olej rýchlo vstrebal a začal pôsobiť. Esenciálne mastné kyseliny zvyšujú obranyschopnosť pokožky a predchádzajú strate jej pružnosti. Spolu s polyfenolmi tak pomáhajú spomaľovať starnutie pokožky. Pružnosť pleti posilňuje kyselina ferulová, ktorá účinkuje ako antioxidant. Skvalen v arganovom oleji urýchľuje hojenie drobných raniiek a popálenín, pomáha liečiť ekzémy, psoriázu či akné, a dodáva pokožke jemnosť.

Páni, ktorí sú nespokojní so svojou bradou, pretože je suchá, prípadne ich svrbí pokožka pod ňou, by určite mali vyskúšať arganový olej. Alebo naopak, ak sa oholia, olej potlačí začervenanie a tvorbu vyrážok na citlivej koži, ktorú môže podráždiť aj najkvalitnejší holiaci strojček.

NIEKOĽKO PRAKTICKÝCH TIPOV

- » **Omladzujúca pleťová maska:** Postačí, ak pridáte zopár kvapiek do svojej obľúbenej pleťovej masky.
- » **Nočná vlasová kúra:** Pred spaním si vmasírujte olej do vlasov a pokožky hlavy. Vlasy zabaľte a nechajte olej pôsobiť. Ráno si vlasy umyte a počas dňa si užívajte účes žiariaci zdravím. Sem-tam si môžete kvapku votrieť do suchého účesu, aby vlasy získali lesk a neelektrizovali.
- » **Na jemné a riedke vlasy:** Veľmi malé množstvo oleja votrite do vlasov smerom od končekov ku korienkom. Pravidelné používanie by malo zlepšiť nielen kvalitu, ale aj hustotu vlasov.
- » **Zjemnenie stvrdnutej pokožky:** Pred spaním si olej vmasírujte na miesta so stvrdnutou pokožkou. Zabaľte do uteráka a nechajte pôsobiť do rána.
- » **Hydratačný telový krém:** Olej je možné použiť ako telové mlieko. Aplikujte po sprche alebo kúpaní. Neobávajte sa mastnoty, arganový olej sa skvelo vstrebáva.
- » **Pomoc na popraskané pery:** Naneste olej na pery a rozotrite. Olej sa rýchlo vstrebe a pery nebudú praskať.
- » **Krém po opaľovaní:** Panenský arganový olej pôsobí upokojujúco na telo a jeho namáhanú pokožku, navyše ju hydratuje a regeneruje.

Je zjavné, že arganový olej by mal byť súčasťou kúpeľne každej ženy. Naším veľkým šťastím je, že ho máme aj v Kluboch Energy, a to vo výnimočnej kvalite. Stačí naučiť sa správne ho používať a doslova sa ním rozmaznávať. Predsa chceme byť nielen zdraví a zdravé, ale aj krásni a krásne.

S úctou ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ
www.centrumgara.sk

Dovolíš si byť všetkým, čím si chcel byť

Ak sa nám podarí aktivizovať, otvoriť čakru srdca, otvára sa nám cesta do nášho duchovného sveta. Je to ale možnosť, ktorá zostáva pre mnohých jedincov viac-menej uzavretá. Systém sa zo zisťujúcich dôvodov usiluje o to, aby sa to nedialo, pretože potrebuje vychovávať predovšetkým konzumenta. Na to stačí, ak sa podnecuje predovšetkým čínorodost prvých troch čakier, viazujúcich jedinca k hmote, materiálnemu svetu.

Ak sa totiž otvorí srdcová čakra, človek sa začne správať spontánne a kašle na všetko, mnohé veci sa stávajú bezvýznamné. Veľmi skoro pritom pochopí svoju nezávislosť na imaní, ktoré ho viaže k tupej každodennosti a nedovolí mu kráčať životom slobodne, bez zbytočných záťaží. Neznamená to, že by sa mal zbaviť všetkého a žiť „studený“ asketický život, ale mal by dosiahnuť stav nezávislosti na veciach, hmote. Lebo nadmerný konzum oberá dušu o možnosti nachádzať širšie rozmery naplnenia života.

Ak sa nám teda podarí otvoriť čakru srdca a zbavíme sa závislosti na vonkajšom, takzvané objektívnom svete, pričom si zachováme plné uvedomenie, že sme jeho súčasťou, ale už ako oslobodená bytosť, otvára sa čakra krku, ktorá má sanskrtský názov vizuddha, v inom prepise višudhi. Po nazretí do sanskrtského slovníka nájdeme ako najčastejší preklad pojem čistá. Ale ten je iba jedným z mnohých. Ďalšími významami, ktoré sú pre náš výklad v nasledujúcom texte azda zmysluplnejšími, sú: veľmi čistý, cnosť, klad, vysoká cena, čestný poctivý, otvorený, úprimný, oslobodený od nerestí, dokonalé poznanie, úplné prečistenie, virtuozita, odstránenie chyby alebo pochybnosti. Spomínané významy sa v rôznych obdobiach vyskytnú aj v ďalšom texte.

PREPOJENÝ DOLNÝ A HORNÝ SVET

Miestom, kde je čakra umiestnená, je krčná jamka. Vpredu na meridiáne počatia je to bod PS22, na dorzálnnej, chrbtovej strane je to priestor medzi siedmym krčným a prvým hrudným stavcom. Na riadiacej dráhe je to bod ZS14. Z hľadiska sily prejavu a významu použitia je táto čakra azda druhou najsilnejšou zo spomínaných siedmich, hneď po základnej. Je pritom najnižšou čakrou vyššieho „ja“. Srdcová čakra, ako sme ju rozoberali v predošlých textoch, je stredom, prepojovacím článkom medzi „dolným“ a „horným“ svetom nášho „ja“. S krčnou čakrou sú spojené okrem štítnej žľazy a prištitých teliesok aj krčné mandle a celá oblasť krku ako predná línia obrany organizmu pred patogénnymi nákazami (v súvisle predovšetkým s dýchaním a prijímaním stravy). Nebezpečenstvom pre túto prednú líniu obrany je napríklad dlhodobé nadmerné používanie farmaceutických prípravkov, ktoré znižujú jej „pracovitost“, čím sa celkovo znižuje obranyschopnosť organizmu. Čakra sa intenzívne stará o odstraňovanie, teda vylučovanie na všetkých úrovniach. Je spojená s energetikou pľúc a hrubého čreva, takže ju môžeme spojiť so živlom Kovu, ako ho popisuje tradičná čínska medicína. Dohliada na fyzické vylučovanie odpadu, ale aj odstraňovanie hrubých nánosov myšlienkového, ideového „smetia“, starých myšlienok, brániacich nám robiť v živote zmeny.



PÝTAJME SA SVOJEJ MYSLE

V prípade, že je čakra akýmkoľvek spôsobom blokováná, prejaví sa to chorobným stavom, pričom najzákladnejšími príznakmi sú migréna, dlhodobé bolesti v krku, zápal mandlí, astma, zápal priedušiek a zhoršená funkcia dýchacieho ústrojenstva, zápal hrtanu, nechutenstvo, zápaly hrubého čreva a syndróm dráždivého hrubého čreva, kožné ochorenia, strata vlasov, hanblivosť, introvertnosť, niekedy paranoja alebo iné psychické poruchy. Ak hľadáme príčiny a spôsoby riešenia týchto problémov len častými návštevami lekárov a používaním farmaceutických lekárnických medikamentov, no dlho nedosahujeme žiaduce výsledky, mali by sme sa zamyslieť nad tým, ako pracujeme s faktormi, ktoré sme spomenuli pri preklade sanskrtského pomenovania krčnej čakry. Nakoľko sme ich integrovali do svojho každodenného života!? Ako sme sa naučili používať sily mentálneho tela vo svoj prospech? Ako sme prijali duchovné významy, posolstvá otvorenej čakry srdca!?

ZBAVME SA METARIÁLNEHO

Len prijatím a prežívaním lásky bez podmienok dokážeme byť voči sebe dostatočne úprimní, len poctivým otvoreným pohľadom na náš modus vivendi, oslobodený od závislosti na bežných spoločenských nerestiach – od prejedania, fajčenia, alkoholizmu, hromadenia majetku, vecí, preceňovania dôležitosti spoločenského postavenia - dokážeme dospieť k dokonalému poznaniu a odstraňovaniu chýb a pochybností o sebe, aby sme mohli urobiť veľký krok vpred/nahor. Aj vo svete rozprávok sa stretávame s tým, že hrdina, ktorý chce zastaviť nepriateľskú silu, zbavuje sa vecí, predmetov, hádže ich za seba, aby tieto po zázračnej premene vytvárali hrádzu, ktorá nepriateľa zastaví. Zbavením sa vecí, ktorých hodnotu často preceňujeme si uvoľňujeme nielen ruky, ale získavame slobodu a pohyblivosť. V živote sa stretávame so situáciami, keď sa musíme vzdať akéhokoľvek chcenia. Len tak vyklzneme z područia nebezpečenstva závislosti na matérii a nepotrebných vzťahov. Kto nič nemá, nič nestratí.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Esencia pre vaše srdce

- » prevencia pred kardiovaskulárnymi a civilizačnými ochoreniami
- » podpora mozgových funkcií, periférneho prekrvenia a pamäti

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Vitamarin + Celitin	22,30 €	17	7,40 €

EXKLUZÍVNA
ZĽAVA | 25%



Výživové doplnky! Akcia platí 1.-30.9.2024 alebo do vypredania zásob.

Máte pevnú vôľu?

V našej súčasnej spoločnosti sa o vôľi hovorí vo všetkých možných súvislostiach, pri chudnutí, v práci, v športovom prostredí, v rodinách a podobne. Mať pevnú vôľu sa berie ako základ na dosiahnutie svojich priání a snov. Ako sa hovorí, kde je vôľa, tam je cesta. Ale čo keď všetko môže byť inak, než nás učili? Čo keď existuje aj iný spôsob?

ČO HOVORÍ UMEĽÁ INTELIGENCIA

Dnes začnem článok inak než obvykle, s pomocou umelej inteligencie. Čo nám ona hovorí o fenoméne s názvom „vôľa“? „Neexistuje jediná definícia vôle, na ktorej by sa všetci zhodli. Vo všeobecnosti sa chápe ako schopnosť kontrolovať svoje vlastné myšlienky, pocity a správanie. Nadmerná snaha o kontrolu je však kontraproduktívna a vedie k úzkosti, stresu a vyhoreniu. Vôľa neznamená nevyhnutne úsilie o kontrolu nad všetkým, ale úsilie o schopnosť vedome sa rozhodovať a správať sa tak, aby sme dosahovali

svoje ciele a žili v súlade s našimi hodnotami. Dôležité je uvedomiť si, čo je pre nás v živote podstatné, vyrovnat sa s neúspechom a naučiť sa odkladať uspokojenie a pracovať na svojich cieľoch aj v momente, keď sa nám nechce.“ Ako teda k vôľi pristúpiť? Ponúknem vám tri rôzne pohľady a je na vás, ktorý si vyberiete alebo či si vytvoríte svoj štvrtý.

KLASICKÝ POHĽAD TROCHU INAK

Vôľa sa v našom industriálnom svete berie ako základ. Na dosiahnutie cieľov a úspechu treba pevnú vôľu, vytrvalosť, disciplínu a koncentráciu. Ale kde sa naučiť tieto „superschopnosti“? Kde brať silu na dosiahnutie svojich cieľov? Ak je pre vás v živote dôležitá pevná vôľa, ale nemáte ju, môžete ju poňať ako zručnosť a začať ju trénovať.

V prvom rade treba vedieť, čo je môj cieľ, zámer, sen. Stanovenie reálnych, ale zároveň odvážnych cieľov je základ. Bez toho vám nepomôže ani najväčšia pevná vôľa. Tiež je dobré

opustiť nereálne predstavy, ľudia sa často usilujú prispôsobiť skutočnosť svojim očakávaniam a sú frustrovaní, že to nefunguje. Oveľa lepšie je naopak vychádzať pri svojich zámeroch z aktuálnej situácie.

Vôľa je v tomto poňatí vlastne vnútorná sila na prekonávanie výziev, prekážok, problémov alebo ako tomu hovoríte. Ísť ďalej aj cez prehry, odolávať pokušeniu, bojovať sám so sebou. S cestou k snom je často spojené odriekanie a výdrž. Jeden krok sprevádza druhý, občas urobíme niekoľko krokov nabok, niekedy máme chuť vzdať to. Ak zoberieme pevnú vôľu ako zručnosť, do procesu učenia patrí aj vzdať sa. Napríklad sme si na seba zobrali priveľké alebo naopak malé sústo. Veľké nás udusí, malé nenasýti.

„KOUČOVACÍ“ HRAVÝ PRÍSTUP

Teraz vám ponúknem iný pohľad na vôľu, možno ľahko provokatívny. Podobný prístup používa veľká časť profesionálnych koučov.

Ako nám oznámila umelá inteligencia, vôľa je schopnosť kontrolovať a nadmerná kontrola vedie k frustrácii. Prekonávanie prekážok silou vôle je teda možno funkčné, ale iba na obmedzený čas. Táto energia sa raz vyčerpá a vy to nielen vzdáte, ale ešte si aj odnesiete nespokojnosť a pocit menejcennosti, že na to skrátka nemáte. Ale zamyslite sa: čo vlastne prekonávate? Čo je to, s čím bojujete skrz pevnú vôľu? Čo ak nakoniec dôjdete do cieľa, ale vôbec ste tam nechceli dôjsť? Po čom vlastne túžite tak veľmi, že sa nikdy nevzdáte a budete to skúšať tak dlho, kým nevyhráte? Oveľa účinnejšie, než vôľa samotná je to, kam túto silu napnem. Už len správny zámer je polovica úspechu. Uvedme si príklad. Dajme tomu, že chcete schudnúť. Zámer byť štíhlejší vám ale neustále pripomína, že máte nadváhu. Spýtajte sa namiesto toho sami seba, v čom vám vaša aktuálna postava limituje život? Nájdite si svet za horizontom a k tomu smerujte. Napríklad milujete kone, ale máte tridsať kíľ navyše. Ale vy na ňom chcete jazdiť! Každé kilo dole je o kilo bližšie ku koňom. Pracujte s tým, obklopte sa obrázkami koní, nechajte sa objať svojim snom. A chudnutie potom pôjde ľahko. Veľkú silu má aj prostredie. Ak vás na vašej ceste nepodporuje, akákoľvek silná vôľa je vám nanič. Prostredie, to sú ľudia, veci, technológia, priestory, spiritualita, financie, hodnoty, presvedčenie, návyky, talenty, myšlienky, atď. Opäť sa pýtajte: čo vám berie energiu vo vašom prostredí?

Ako vyzerá prostredie človeka, ktorým sa chcete raz stať? Je často oveľa lepšie napnúť silu vôle na úpravu svojho prostredia tak, aby vás viedlo za vašim cieľom. Ak chcete predávať ľuďom toasty a pri každej objednávke budete musieť dvadsať minút dolovať toaster zo skrine a dvadsať minút ho zasa upratovať, je ľahké vzdať to. Možno si hovoríte, že je to logické, prečo by to niekto robil? Skúste si túto metaforu sprítomniť a možno budete prekvapení, koľko „toasterov hlboko v skrini“ máte vo svojom živote. Cítie, o čo je tento prístup hravejší než neustály fokus na „už tam budeme“? Užívajte si cestu za snami, ktorá je plná prekvapení, nadchnite sa pre život. Áno, stretne vás veľa prehier, bude treba občas zabrať, zamakať, ale uvedomte si, že každá sekunda vášho života je príležitosť učiť sa.

ČÍNSKA MEDICÍNA

Aj východná náuka má na pojem vôle svoj názor a prístup. Starí čínski lekári chceli, aby aj bežný človek dobre rozumel sebe a svetu naokolo, nevynechali teda ani pojem vôle. Všeobecne známy je prístup skrz päť elementov, ku ktorým sa okrem iného priradujú orgány ľudského tela. A tie majú svoje spirituálne aspekty. Najdôležitejšiu úlohu hrá duch Shen a duša Hun. My sa pre zjednodušenie teraz pozrieme len na dušu Hun (sídlia v pečeni) a Zhi (v obličkách), ktoré najviac ovplyvňujú našu schopnosť naplniť svoj potenciál. Starí Číňania vnímali

vôľu ako motiváciu, šikovnosť, sedliacky rozum a krátkodobú pamäť. Patrí sem aj schopnosť sebaopoznania, a tým aj získaná sebadôvera. V obličkách sídli esencia, od ktorej sa odvíja dĺžka a kvalita života. Obličky oslabuje strach a neistota. Ich slabá energia znamená, že máme nesúlad vo vzťahoch, nie sme rozhodní a nemáme pre čo žiť. Z tohto pohľadu je vôľa o každodennom vedomí toho, čo robím, aký je môj zmysel života a aké vzťahy tvorím. Sila vôle je tak aj o kvalite spoločenstva, v ktorom človek žije. Duch v pečeni Hun je nám daný z nebies v okamihu počatia. Súvisí s kreativitou, súcitom, plánovaním, riešením náhlych problémov, rozhodnosťou, túžbou skúšať, objavovať, inšpirovať, prinášať krásu a potešenie. Hun v sebe zahŕňa tri zložky, zjednodušene vzaté, jedna sa stará o napojenie na vyšší zdroj, druhá o udržanie cností a tretia nás uzemňuje a stará sa o telesné záležitosti. Pečeň oslabujú konflikty, násilie a odmietanie samého seba. Hun je potom plachý a má tendenciu utiecť do iných úrovní. Sami Číňania odporúčajú zlepšiť si svoje vonkajšie podmienky tak, aby bol Hun spokojný a nič mu nebránilo v aktivite. Posilnenie obličiek a pečene nám môže pomôcť prekonávať prekážky na ceste nie skrz boj s nimi, ale tým, že ich prerastieme. Využiť môžeme relaxáciu, introspekciu, cvičenie alebo aj prípravky Energy posilňujúce tieto dva orgány, napríklad **Renol, Regalen, Mycoren** či **Mycohepar**.

ONDŘEJ VESELÝ





VÝHODNÝ JESENNÝ BALÍČEK PRE SILNÚ IMUNITU A ZDRAVÚ KOŽU

Cena balíčka pre člena: 21,30 €

21 bodov, ušetríte 3,70 €

VIROVET

ZASTAVUJE INFEKCIU
V POČIATOČNOM ŠTÁDIU
A URÝCHĽUJE TVORBU PROTILÁTKO.
MÔŽETE HO POUŽIŤ AJ AKO
PREVENCIU PRED NACHLADNUTÍM.

AUDIVET

UPRAVUJE pH POKOŽKY
A SLIZNÍC, TLMÍ ZÁPALOVÉ
STAVY SPÔSOBENÉ VÍRUSMI,
BAKTÉRIAMI A PLESŇAMI.



Akcia je určená iba pre členov Energy.

Akcia platí od 1. do 30. 9. 2024 alebo do vypredania zásob.

Pentagram vo svete zvierat (1)

ZÁKONITOSTI KOLOBEHU ENERGIE V PRÍRODE

OHLIADNUTIE SA DO HISTÓRIE

Ružica piatich prvkov vpísaná do kruhu – to je pentagram – starobylý symbol rovnováhy a dokonalého zdravia. Pre väčšinu z nás je spojený s tradičnou čínskou medicínou, ktorá učenie o piatich elementoch zozbierala a utriedila prácou vskutku mravčou. Prvé zmienky o ňom sú však oveľa staršie než čínska kultúra: pentagram a zákonitosti kolobehu energie v prírode poznali a využívali už Kelti a Vikingovia, čo iba dokazuje jeho univerzálnosť a jednoduchosť. Jazykom posvätnéj geometrie sa nám prihovára Vesmír, lebo planéta Venuša opíše pri svojej ceste po oblohe dráhu päťcípej hviezdy, a to za 8 rokov. Ležatá osmička znázorňuje nekonečno a ak chcete, tak aj monádu jin–jang. S motívom pentagramu sa dá historicky stretnúť aj pri Leonardovom vitruviánskom mužovi, kde da Vinci znázornil dokonalosť proporcií ľudského tela jeho vkreslením do kruhu. V dobe kresťanstva sa potom obrátená ružica pentagramu stala neslávne známym symbolom satanizmu. S pentagramom dodnes „čaruje“ astroológia deviatich planét, novopohanské náboženstvo wicca, slobodomurárstvo, ale napríklad aj koncepcia celostného prístupu k zdravu MUDr. Klímovej. Skrátka, ako vidno, s týmto symbolom sme ako ľudstvo mnohokrát prepojení a vo výsledku úzko spätí.

VETERINÁRNY PENTAGRAM

Filozofia Energy je založená na pentagrame a princípoch, ktoré predstavuje, takže s nimi pracujeme aj vo veterinárnej sekcii. Z pohľadu zdravia a medicíny nás zaujímajú najmä fyzické charakteristiky – orgány, orgánové systavy a tkanivá, ale aj funkcie, vlastnosti a emócie typické pre každý element. Vďaka znalosti piatich elementov a energetických vzťahov medzi nimi potom na základe symptómov určujeme kondíciu jednotlivých prvkov osobného pentagramu zvieratá, nerovnováhu v jeho tele či psychike. Následne hľadáme cesty, ako celý systém vrátiť do rovnováhy – predovšetkým s využitím bylinných koncentrátov Energy, ale aj ďalšími spôsobmi. Aby však neprišlo k omylu, že pentagram sa týka iba zdravia, choroby a odborných medicínskych termínov! Keďže tradičná čínska medicína roztriedila

do piatich skupín všetko, čo si na svete dokážete predstaviť, znamená to, že aj každý zvierací druh sa dá priradiť k niektorému z elementov. Že aj každé psie plemeno a dokonca každá mačacia osobnosť patrí k niektorému prvku. A na to nepotrebujeme žiadne lekárske vzdelanie – iba detskú hravosť, fantáziu a elementárne znalosti o elementoch... Aj vy už premýšľate, kam patrí vaše zvieratko?

ČO MI PRINIESLO ŠTÚDIUM PIATICH PRVKOV

Keď sa budete pentagramom zaoberať dostatočne dlho a dôkladne, bude vám jasnejšie čoraz viac súvislostí. Naučíte sa vidieť ho všade. V ročných obdobiach, dennom rytme, v počasi, vo fázach života a psychických pochodoch. Začnete chápať, že ste určitým prevažujúcim prvkom, pričom zároveň obsahujete všetky prvky. Pociťte energiu a jej premeny. Začnete tak vidieť aj svoju rodinu – rodičov, partnerov, deti, psy, mačky alebo morčatá. Pochopíte, čo ste sa prišli naučiť a aké dary a prekážky ste na to dostali. Napríklad vám dôjde, prečo je pre vás taká dôležitá akcia, ale pre vášho psieho spoločníka je to harmónia, a ako to funkčne skĺbiť. Prestanete za

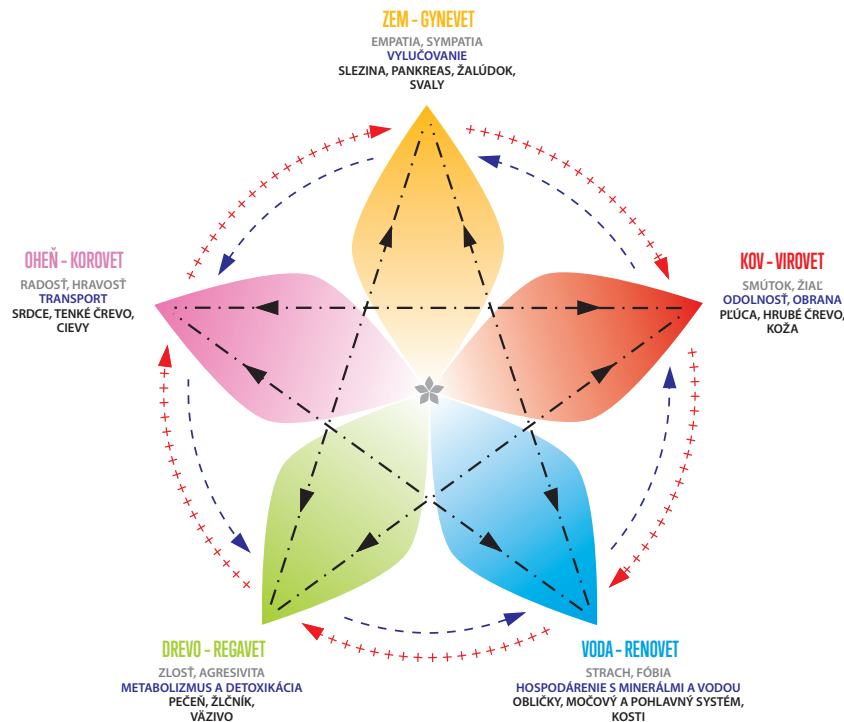
niektoré vlastnosti obviňovať seba aj druhých – veď je to len prejav nerovnováhy určitých elementov (a tá má nejakú príčinu v doterajšom spôsobe života), a teda sa treba vycentrovať. Vďaka štúdiu orgánových hodín prestanete (večer) piť alkohol a začnete chodiť spať pred polnocou (ak práve nehorí termín článku do Vitae 😊) a naučíte sa diagnostikovať svojich pacientov na základe anamnézy a časového maxima ich ťažkostí. Prepojitie si opakované zápalové zhluky u fenky s oslabením dráhy obličiek po nedávnej kastrácii, tráviace ťažkosti mačky chovanej doma s chronickým stresom majiteľky či epileptický záchvat psíka po rozchode majiteľov a nastavení striedavej starostlivosti. Pre jedných sa stanete bláznom a šarlatánom a pre druhých čarodajnicou a borcom.

NOVÝ SERIÁL

Písať o pentagrame by sa dalo veľa – viac do hĺby aj šírky. Preto pre vás, milí čitatelia a milé čitateľky, chystáme nový seriál, v ktorom vás budeme v priebehu ročných období zoznamovať s jednotlivými elementmi pentagramu a zaujímavosťami zo sveta veterinárnej medicíny.

MVDr. MILENA MARTINCOVÁ

PENTAGRAM® – SYMBOL ROVNOVÁHY A DOKONALÉHO ZDRAVIA



Olivy – už ste na ne dorástli?

O olivách sa tvrdí, že ich chuť väčšinou oceníte až s pribúdajúcim vekom. Nevieť, ako vy, ale ja ich milujem už od mladosti. Poznám aj pár dosť malých detí, ktoré sa dokážu napchávať olivami hlava-nehlava. A zároveň poznám jedincov so siedmimi krížikmi na krku, ktorí sa im stále vyhýbajú.

ČO SÚ ZAČ

Olivy sú plody stálezeleného stromu olivovníka európskeho, malej kôstkovice, ktorá má veľkosť článku prsta a vo vnútri kôstku s hutnou dužinou naokolo. Z botanického hľadiska ju možno prekvapivo zaradiť k ovociu. O olivách je zmienka už v Biblii a ich história je naozaj dlhá. Olivovník pôvodne pochádza z oblasti Sýrie a Palestíny, kde ho prvýkrát vyšľachtili a odkiaľ sa pomaly rozšíril do oblastí okolo Stredozemného mora. Aj dnes sa tu olivy stále pestujú najviac.

ZELENÉ ALEBO ČIERNE?

Niektorí by si mohli chybné myslieť, že ide o dva rozdielne druhy olív. Ale nie je to tak. Sú to jedny a tie isté plody, iba zelené olivy boli zozbierané ešte nedozreté, hoci v plnej veľkosti, a olivy fialovej až čiernej farby sa zbierajú v plnej zrelosti.

PREČO ICH JEŠŤ

Hlavným prínosom olív je vysoký obsah nenasýtených mastných kyselín. Sú bohaté na vitamíny A a E, plné antioxidantov, vlákniny, železa, vápnika, medi, draslíka a horčíka. Majú pozitívne účinky na funkciu srdca, mozgu a ciev, podieľajú sa na znižovaní tvorby nedobrého cholesterolu, redukujú oxidačný stres a pôsobia protizápalovo. Prispievajú k správnejmu fungovaniu čriev. Hovorí sa, že konzumovanie olív vám zaisťujú vitalitu a dlhovekosť.

ÚPRAVA PO ZBERE

Najprv sa triedia plody podľa veľkosti, kvality a spôsobu čistenia. Olivy sa samy osebe nedajú konzumovať hneď po zbere. Sú priveľmi horké. Ich chuť sa vylepšuje pomocou fermentácie alebo morenia v slanom roztoku. Morenie môže trvať aj niekoľko mesiacov podľa druhu a požadovaného chuťového výsledku. Potom sa olivy môžu plniť napríklad mandľami, papričkami, cesnakom a podobne.

OLIVOVÝ OLEJ A JEHO DRUHY

Na extra panenský olej sa olivy často zbierajú ručne, aby sa minimalizovalo poškodenie plodov. Očistené olivy sa najprv drví na pastu, tradične v kamennom mazači, dnes už väčšinou v moderných nerezových drvičkách. Olivová pasta sa pomaly mieša pri teplotách do 27°C, čím sa uvoľnia kvapky oleja. Teplota je dôležitá pre zachovanie nutričných hodnôt aj chuti. V centrifúge sa oddelí olej od pevných častí, kedysi sa na to používali lisovacie plátna. Potom prichádza filtrovanie, aby sa odstránili zvyšné pevné častice a sediment. Niektoré tradičné oleje sa však predávajú aj nefiltrované. Extra panenský a panenský olivový olej sa vyrábajú výlučne mechanickými metódami bez použitia chemických úprav. Ide o najkvalitnejšie oleje s výraznou chuťou. Extra panenský má nižšiu kyslosť do 0,8%, panenský maximálne 2%. Obidva sa používajú v studenej kuchyni a na dochucovanie pokrmov.

Rafinovaný olivový olej sa spracováva chemickým čistením panenského oleja, má neutrálnu chuť a je vhodný na vyprážanie pri vysokých teplotách. Bežne sa predáva v zmesi s panenským olejom. Najmenej kvalitný a najlacnejší je olej z tzv. **pokrutín** (výliskov po prvom lisovaní panenského oleja). Olivový olej by sa mal vždy skladovať na chladnejšom a tmavom mieste.

TYPICKÉ REGIONÁLNE JEDLÁ

Každá krajina a región, kde sa pestujú olivy, má s nimi aj svoje tradičné jedlá. V Turecku sa z nich vyrába tapenada a nájdete ich aj v predkrme meze, ďalej sú súčasťou malých jedál (španielske tapas) či šalátov (grécky choriatiki, libanonský tabbouleh, francúzsky niçoise), sú vhodné na pizzu (Napoletana, Siciliana) aj k talianskym cestovinám (puttanesca). Dajú sa kombinovať s mäsom, rybami a morskými plodmi, zeleninou (španielska paella) či pridávať do cesta na chlieb, ktorý je tradičný v Taliansku (ciabatta, focaccia). Skrátka všade na svete nájdete množstvo úžasného jedla, v ktorom olivy nesmú chýbať!

NA ČO SI DAŤ POZOR

Vo všeobecnosti sú olivy typickým príkladom absolútne zdravej potraviny. Ako vždy však platí – všetko s mierou! Na priveľkú konzumáciu marinovaných a veľmi slaných olív by si mali dať pozor ľudia s vysokým krvným tlakom. Opatrnejší by mali byť ľudia s histamínovou intoleranciou či obličkovými kameňmi a osoby, ktoré majú problém s trávením veľkého množstva tuku.

MÔJ POHĽAD

Olivy mám rada! Veľmi! Pridávam ich do kysnutého slaného pečiva, k cestovinám alebo len tak na maškrtenie na párty či doma pri televízore. Najradšej mám sušené, výrazne čierne olivy Kalamata z gréckeho ostrova Thassos. No a kvalitný olivový olej kupujem zásadne priamo v Grécku alebo od Grékov. Je taký lahodný, že si ho pokojne dám ráno v štamperlíku ako liek. Tento článok píšem – kde inde než v Grécku a mám pocit, že sa píše úplne sám...
Takže Jamas!

*Krásne neskoré leto, pikantné ako olivy,
vám praje ZUZANA KOMŮRKOVÁ*





TAGINE S KURAŤOM (Maroko)

5 lyžíc olivového oleja, 1 celé kura nasekané na väčšie kusy alebo 8 kuracích stehien, 1 veľká cibuľa, 2-4 strúčiky cesnaku, 2 lyžice marockého korenia, 2 veľké paradajky alebo drvené paradajky z plechovky, 1 lyžica medu, 750 ml kuracieho vývaru, 2 malé nakladané citróny (arabská špecialita, ktorá sa dá kúpiť v niektorých obchodoch alebo pripraviť doma), 1 lyžica červeného vínneho octu, 2 hrste zelených olív, 1 čerstvý citrón, soľ, zväzok čerstvej mäty

Ak nemáme špeciálny kuželovitý hlinený hrniec tagine, použijeme buď hlbokú panvicu vhodnú do rúry alebo liatinový hrniec či pekáč. Kura aj s kožou naporcujeme na väčšie kusy, osolíme a prudko dôkladne opečieme na 2 lyžiciach olivového oleja. Dáme nabok. Rúru vyhrejeme na 150°C, teplovzdušný mód. Medzitým nasekáme nahrubo cibuľu, cesnak na tenké plátky. Nakladané citróny olupeme, najemno pokrájame ich šupku a polovicu čerstvého citróna na tenké kolieska. Umyté paradajky nakrájame na kúsky.

Do panvice alebo pekáča, kde sme opekali kuracie stehná, pridáme ďalšie 2 lyžice olivového oleja. Najprv na ňom 2 minúty restujeme cibuľu, pridáme cesnak a marocké korenie. Dôkladne miešame. Potom pridáme nasekanú kôru nakladaných citrónov, paradajky, vychladnutý vývar, med a vínny ocot. Privedieme do varu. Navrch položíme opečené kuracie mäso, prikryjeme pokrievkou a pečieme 1 hodinu v rúre. Po hodine odkryjeme, prísypeme olivy, obložíme plátkami čerstvého citróna a pokvapkáme olivovým olejom. Vrátime do rúry a pečieme odkryté ďalších zhruba 20–30 minút. Podávame na rozmiešanom uvarenom kuskuse, posypané nasekanými lístkami mäty.

TAPENÁDA Z OLÍV (Grécko)

200 g čiernych olív bez kôstky, 100 g kapár, 100 g sardeliek v oleji, 2–4 strúčiky cesnaku, 250 ml olivového oleja v kvalite extra virgin, šťava z polovice citróna, čierne korenie

Olivy, kapary, sardelky a cesnak rozmixujeme na hrubšiu štruktúru, postupne pridávame olej a citrón. Dochutíme korením. Podávame na toaste z bieleho pečiva ako predkrm. Tapenádu môžeme ponúknuť aj k pečenému či grilovanému mäsu alebo zelenine. Využiť sa dá pri pečení ako marináda alebo náplň, dochuť cestoviny. Ak chcete nátierku, vmiešate ju do čerstvého syra. Tapenádu zaliatu olivovým olejom môžeme uchovávať v poháriku.

ŠALÁT NIÇOISE (Francúzsko)

500 g drobných nových zemiakov, 200 g čerstvých zelených fazuliek, 1 lyžica olivového oleja, 1 strúčik cesnaku, 1 hlávka rímskeho šalátu, 150 g cherry paradajok, 1 jarná cibuľka, 200 g konzervovaného tuniaka, 4 ks sardeliek, 1–2 hrste čiernych olív, 4 vajcia

Na zálievku: 3 lyžice olivového oleja, 1 lyžica bieleho vínneho octu, 2 lyžice citrónovej šťavy, 1 lyžička dijonskej horčice, soľ, čierne korenie

Zemiaky uvaríme v šupke a nakrájame na plátky alebo štvrtinky. Vajcia uvaríme natvrdo. Fazulky krátko povaríme v slanej vode, potom prudko schladíme prúdom ľadovej vody a necháme okvapkať. Následne ich môžeme krátko orestovať na panvici na troške olivového oleja. Do šalátovej misy prelisujeme cesnak a potrieme ním steny misy. Do misy natrháme listy šalátu. Pripravíme si zálievku z oleja, octu, citrónovej šťavy a horčice tak, že vo vhodnej nádobe všetko dôkladne prešľaháme metličkou a dochutíme soľou a korením. Častou zálievky pokvapkáme listy šalátu. Pridáme nakrájané zemiaky, fazulky, paradajky, jarnú cibuľku nakrájanú na kolieska, kúsky odkvapkaného tuniaka, nasekané sardelky a olivy. Zalejeme zostávajúcou zálievkou a dozdobíme vajcami nakrájanými na štvrtiny. Podávame s bagetou.

FOCACCIA (Taliansko)

360 ml vody, 20 g čerstvých kvasníc, 500 g hladkej múky (ideálna je Manitoba), 40 g olivového oleja, + navyše na vymastenie formy/plechu + na pokvapkanie cesta pred pečením, 2 lyžičky soli, na ozdobu: červená cibuľa na kolieska, čierne olivy, cherry paradajky rozkrojené napoly, čerstvý rozmarín

Do nádoby robota alebo veľkej misy vložíme múku, droždie, nalejeme vodu a vymiesime hladké cesto. Necháme ho v nádobe kysnúť asi 40 minút. Pridáme olivový olej a soľ, opäť miesime do hladka. Hmotu vložíme do olejom vymazanej misy, prikryjeme utierkou alebo igelitom a necháme ďalej kysnúť asi 1 hodinu, kým nezdvynásobí svoj objem. Vysoký plech alebo kameninovú misu na pečenie vymastíme olejom, vykysnuté cesto v nej rozprestrieme na placku. Prstami do vytvoríme po celej ploche cesta diery, ozdobíme podľa fantázie. Prikryjeme a necháme ešte 20 minút kysnúť. Rúru vyhrejeme na 230 °C. Focacciu poriadne pokvapkáme olejom a pečieme asi 25 minút.



Škola volá, aj s prípravkami Energy

Leto, to nádherné obdobie plné slnka a voľných dní, sa neúprosne skončilo. Všetko sa opäť vracia do zabehnutých kolají. Práca, škola základná, stredná či vysoká, rôzne semináre, prednášky či rekvalifikačné kurzy. A všade chcú od nás to isté: sústrediť sa, zapamätať si dôležité informácie a čo je najhlavnejšie, aplikovať naučené veci v praxi.



Niekomu to ide úplne bez problémov a pre iného je to doslova nočná mora. Najmä pre tých, ktorí si uvedomujú, že byť sústredený viac ako desať minút a zapamätať si viac ako 2-3 vety je nad ich sily. Mnohí sú dokonca presvedčení, že štúdium nie je pre nich. Že to vlastne nikdy nezvládali a mnohokrát to uzavrú, že nie sú študijní typy. V horšom prípade si povedia, že na to nemajú. Ale je to naozaj tak? Čo ak existujú možnosti a spôsoby, ako si pomôcť? A čo všetko dokáže ovplyvniť naše mentálne schopnosti? V tejto téme je pohľad čínskej medicíny veľmi zaujímavý a dáva nám možnosť dokázať nemožné. Učiť sa, dokonca sa z toho tešiť a užívať si to.

ČO TVORÍ A OVPLYVŇUJE MENTÁLNY POTENCIÁL?

Mozog sa v TČM nepovažuje za samostatný orgán a už vôbec nie za ten najpodstatnejší. Patrí medzi tzv. zvláštne orgány. Je ovplyvňovaný viacerými orgánmi. Za štruktúru sú primárne zodpovedné obličky a za mentálne a psychické funkcie je zodpovedné srdce. Tradičná čínska medicína vníma naše mentálne aktivity takto:

- » **Srdce** uchováva psycho - spirituálny aspekt duše, ducha Šen. Duch Šen predstavuje našu myseľ, vedomie a pocity. Je to naša vitalita, vyžarovanie, vedomie, ktoré umožňuje vnímať emócie. Ono nás robí človekom. Srdce ovplyvňuje mentálnu aktivitu, pamäť, sústredenie a spánok. Odráža sa na lesku v očiach, je to iskrička, ktorá žiari. Ak sú tieto funkcie narušené, prejavuje sa obmedzená vnímavosť, problémy so spánkom, netrpelivosť, neschopnosť koncentrovať sa, precitlivosť, zábudlivosť či niektorá z mánií. Spirituálny aspekt Ji je **myslenie**. Je mentálnym pochodom sleziny a súčasne je vo vzťahu so srdcom, pretože práve srdce riadi duševno. Myslenie vychádza zo sleziny, ale vyžaruje cez srdce. Keď je prvok Zeme harmonický, myšlienky sú ukothené a konštruktívne. Ak je Zem nevyvážená, myšlienky sa točia okolo jednej záležitosti a nevedia sa od nej odpútať. Neprichádzajú žiadne zmysluplné riešenia a tento stav sa rozvíja buď do posadnutosti alebo nadmerných obáv.
- » **Slezina** realizuje nápady, sny a zámery. Preto je potrebná jej stabilita, ktorou nás udržiava v strede. Zabezpečí sústredenie sa a organizáciu myšlienok bez ulietavania k iným témam. Spojenie sleziny a srdca na úrovni myslenia sa prejavuje presným vyjadrením myšlienok a pocitov. Ide o známe „čo na srdci, to na jazyku“.
- » V **plúcach** sídli spirituálna esencia našej duše, ktorá sa nazýva Pcho. Má najbližší vzťah k fyzickému telu, cez automatické návyky nás spája s našou fyzickou zložkou. Patrí sem dýchanie, lezenie, sexuálny pud a podobne. Počas života spája dušu s telom najmä cez vnímanie tela. Prináša nám schopnosť prostredníctvom dotykov cítiť bolesť, telesné blaho, všetky vnemy, príjemné aj nepríjemné. Pcho je tvorená inštinktom, genetickou pamäťou človeka a vlastnou pamäťou tela jedinca. Do nej sa ukladajú skúsenosti získané počas života. Potrebné skúsenosti a informácie sa objavujú podľa potreby. Uchováva pozitívne aj negatívne informácie, teda všetky zlozvyky a zlé návyky, ktoré sa ťažko menia. Patrí sem aj nechúť niečo meniť, inovovať, držiak nás v starých vzorcoch a presvedčeniach. Samozrejme, že sa to zmeniť dá. Keď sa duch srdca Shen rozhodne, Pcho vykonáva jeho želanie. Nie je náhoda, že pri väčšine techník, vďaka ktorým môžeme meniť vzorce správania, sa odporúča ponoriť sa čo najviac do seba a sústredene dýchať.

- » **Obličky** sú spojené s našim najhlbším „ja“ a s tým súvisí naša najhlbšia vlastnosť, nutnosť aj potreba - vôľa žiť. Tento aspekt duše sa nazýva „Dž“. V jemnejšej forme je to aj naša pevná vôľa niečo vykonať, predovšetkým dokončiť začaté veci, dodržať slovo, záväzok. Teda vôľa v zmysle vytrvalosti po fyzickej aj psychickej stránke. Obličky ako sídlo vôle sú zdrojom tvorivosti a vynaliezavosti, odvahy, dômyselnosti, prezieravosti a sebanaplnenia. Nedostatok vôle vedie k nízkej sebadôvere, k ustrašenosti, vzťahovačnosti, ľahostajnosti, nedôslednosti a niekedy až k iracionálnym strachom. Naopak, tzv. hyperaktívna vôľa (premotivovanosť), prináša človeku vnútorný nepokoj vedúci k workoholizmu, ktorý môže spôsobiť vyčerpanie až vyhorenie. Hun predstavuje svet duševna. Ide o pohyb našej duše rôznymi smermi: von z tela vo sne, smerom k ostatným ľuďom a budovaniu vzťahov s nimi. Určuje taký stav vedomia, ktorý nie je príliš racionálny, je viac spojený s intuíciou, kreativitou, inšpiráciou, ideami a so životnými plánmi. Je tiež zodpovedná za kvalitný spánok a normálne množstvo snov. Hun má jangovú povahu, má potrebu neustále sa hýbať, hľadať, objavovať. Je plná vízií a niekedy aj šialených nápadov. Chce nás prenášať do rôznych svetov či dimenzií, dáva priestor na to, aby sme mohli rásť, učiť sa a vyvíjať. Keď dovolíme, aby sme vyrástli aj pomocou energie Dreva, tak sme schopní hľadať do diaľky. To nám otvára schopnosť plánovať veci do budúcnosti, mať vízie a zlepšuje sa naša predvídavosť. U toho, kto má oslabenú energiu Dreva, nemá duša Hun možnosť rozvinúť potenciál, a teda stojí na mieste, nedokáže vidieť dopredu, plánovať, nadchnúť sa pre nápady. Stagnuje.

STIMARAL, RELAXIN A SACHA INCHI

- Spôsob, akým dokážeme využiť svoj mozog, závisí od všetkých orgánov. Je nesmierne dôležité, aby bol celý náš organizmus v rovnováhe. Všetky orgány potrebujú mať dostatok energie a výživy, musia byť schopné spolu komunikovať. Len vtedy sme schopní naučiť sa využívať plný potenciál mozgu. Áno, naučiť sa. Nič neprichádza automaticky a samé, všetko podlieha rozhodnutiu, vôle a tréningu. Aj mozog. Dobrou správou je, že si vieme krásne pomôcť určitými prípravkami. Je jasné, že každý z nich svojím spôsobom podporí organizmus a bude mať vplyv aj na mentálne aktivity. Nebudem popisovať hlavné koncentráty z Pentagramu, som si istá, že ich už viete priradiť k jednotlivým prvkom, a teda správne využiť v prospech konkrétneho orgánového systému. Pozrieme sa na prípravky, ktoré majú špecifické účinky na podporu myslenia.
- » V prvom rade tu máme **Stimaral**. Perfektný adaptogén, ktorý okrem toho, že dokáže úžasne rozhybať energiu správnym smerom, je schopný rozhybať a doplniť energiu pre mozgovú činnosť. Stimaral obsahuje biologicky aktívny komplex, ktorý zvyšuje odolnosť organizmu, fyzickú aj duševnú výkonnosť, odstraňuje únavu, vracia energiu. Celý komplex je ladený tak, aby jednotlivé rastliny synergicky doplnili účinky hlavnej zložky – rozchodnice ružovej, ľudovo nazývanej aj zlatý koreň. Stimaral neobsahuje kofeín, nie je návykový a pritom má o 40 – 60 % vyššie stimulačné účinky ako prípravky na báze kofeínu. Má silný protistresový účinok, pri športovaní sa potvrdil jeho priaznivý vplyv na hospodárenie s glykogénom v pečeni. Znižuje hladinu kyseliny mliečnej vo svaloch. To všetko ho predurčuje na dosiahnutie maximálnych fyzických a duševných výkonov, zbystrenie zmyslov, lepšiu činnosť mozgu, zlepšenie pamäte a sústredenosti. Pomôže pri zlom sústredení, neschopnosti naučiť sa spamäti text alebo vyriešiť matematickú úlohu. Ďalej je to napríklad zvýšená



» pozornosť voči detailom (puntičkárstvo), netrpezlivosť alebo hyperaktivita. Stimaral sa osvedčuje pri astenických syndrómoch, celkovej slabosti, nespavosti, podráždenosti, neurózach, hypotenzii, ako stimulant CNS trpiacich na neurasténiu, neurózy a depresie. Odstraňuje podráždenosť a nepríjemné pocity za hrudnou kosťou.

» **Relaxin** sa využíva hlavne ako prípravok proti stresu, ale má omnoho zaujímavejšie účinky. Podporuje tvorbu serotonínu a harmonizuje hladinu kortizolu a dopamínu. Navodzuje celkovú pohodu a duševnú vyrovnanosť, pomáha zvládnuť stres a jeho následky. Predchádza stavom úzkosti a depresie, zlepšuje stavy panických atakov, pomáha zvýšiť sebavedomie. Je nápomocný pri zvládaní rôznych typov závislostí (alkohol, fajčenie). Zbystruje zmysly a pohotovosť, zlepšuje kognitívne funkcie. Je to veľmi účinný pomocník pri liečení psychosomatických zdravotných problémov. Má veľké využitie pri psychických ochoreniach a hyperaktivite dospelých aj detí. Posilňuje obeh krvi v mozgu, je teda účinný pri migrénach, bolestiach hlavy, závratoch, zvonení v ušiach, pri poruche citlivosti končatín. Odstraňuje spazmy, stuhnutosť a bolestivosť chrbta a šije, stabilizuje krvný tlak. Napriek tomu, že to nie sú typické problémy spojené s mentálnou aktivitou, ja hovorím, že učiť sa čokoľvek s boľavou šíjou je mimoriadne náročné.

» **Organic Sacha Inchi** je nedocenený olej, ktorý obsahuje až 93,7 % nenasýtených mastných kyselín vrátane tých, ktoré organizmus nedokáže sám syntetizovať. Nenasýtené mastné kyseliny omega-3, omega-6 a omega-9 sú v ideálnom pomere, pričom podiel omega-3 je až 48,6 % čo je trinásťkrát viac ako obsahuje losos. Výživné bielkoviny (33 %) a okrem toho jód, vitamíny A a E plus jeho vstrebateľnosť v miere viac ako 96 % znamenajú, že toto zloženie ho predurčuje na dokonalú výživu mozgu. Zvyšuje „kapacitu“ mozgových buniek, zlepšuje pamäť, podporuje myšlienkové procesy, logiku a predstavivosť, zlepšuje činnosť CNS, podporuje nápravu funkcií neurónov v mozgu a prenášanie nervových podnetov. Pomáha pri strese, únave, nervovom aj psychickom vyčerpaní, podráždenosti, nespavosti, pri migréne. Sacha Inchi je podporná liečba pri demencii, Alzheimerovej chorobe či depresii. Je ideálnou potravinou pre tehotné ženy, pretože pomáha plodu správne sa vyvíjať, má zásadný vplyv na rozvoj jeho nervových tkanív, mozgu a nervového systému. Znižuje riziko vysokého krvného tlaku v tehotenstve, má pozitívny vplyv na správny psychomotorický vývoj dojčiat a ich zmyslový rozvoj.

CELITIN, MATCHA, REVITAE A GOJI

» **Celitin** dokáže neuveriteľne stimulovať a udržať pozornosť. Známa kombinácia ginka a lecitínu obohatená o extrakt z gotu koly sa používa na podporu mozgovej činnosti a cievného systému (vplyv na krvný tlak). Zlepšuje prietok krvi cez mozog, okysličenie mozgových buniek a mozgové funkcie, ako sú pamäť, plánovanie, sústredenie, pozornosť a učenie. Okrem toho má výrazný vplyv na celý nervový systém a na psychiku, hlavne pri neurózach. Zvyšuje odolnosť proti stresu, pomáha pri stavoch úzkosti a depresii, je to vhodný doplnok pri liečbe Parkinsonovej a Alzheimerovej choroby, senilite a pri demencii. Chráni a vyživuje púzdra nervových vlákien, bráni vzniku krvných zrazenín, preventívne pôsobí proti artérioskleróze, tromboóze, proti mŕtvici a infarktu, reguluje krvný tlak. Pozitívne ovplyvňuje

metabolizmus tukov a cukru. Taktiež je vhodný pri poruchách sluchu, zraku a rovnováhy.

» **Matcha** je viac ako „len“ zelený čaj. Obsahuje ojedinelú aminokyselinu L – Theanin. Je to aminokyselina, ktorá priamym pôsobením v mozgu navodzuje stav hlbokkej relaxácie bez pocitu ospalosti. Má upokojujúci účinok tým, že zvyšuje aktivitu alfa vln a dokáže prispieť k dobrej kvalite spánku. Pokusy ukázali, že alfa vlny sa aktivujú štyridsať minút po konzumácii L – Theanínu. Matcha zlepšuje schopnosť učiť sa a svojím účinkom na mozgové neurotransmitery dopamín a serotonín navodí pocit pohody. Čaj má výrazné detoxikačné účinky vyplývajúce práve z množstva chlorofylu, ktorý eliminuje ťažké kovy a chemické zlúčeniny v tele. Je to fajna, lebo málokedy sa zje viac hlúposti v tých najhorších kombináciách ako práve pri učení.

» **Revitae** nie je len doplnok na výživu organizmu. Má aj výraznú schopnosť zlepšovať psychickú kondíciu človeka a jeho vnútornú vyrovnanosť. Je vhodným prostriedkom pre ľudí dlhodobo psychicky alebo fyzicky vyčerpaných, pracujúcich pod tlakom. Slúži aj na úpravu problémov spojených so starnutím a hormonálnym prechodom. Môže pomôcť ľuďom trpiacim bolesťami hlavy spojenými s psychickým vypätím, častými psychosomatickými ťažkosťami (žalúdočná neuróza, stresová nevolnosť, bolesti či ochorenia vyvolané psychikou, atď.) a zvýšenou citlivosťou na stres. Revitae je možné používať i nárazovo na zbystrenie mozgu pred duševným výkonom, napríklad pred skúškou, prednáškou alebo ak sa človek z nejakého dôvodu zle vyspí a musí ráno bezchybne fungovať. Obsahuje karotenoidy, ktoré majú dobrý vplyv na zrak zaťažený napr. pri práci s PC, UV žiarením.

» **Goji**, ako viete, je jeden z mojich najobľúbenejších produktov Energy a nedám naň dopustiť. Tentokrát sa zameriam iba na účinky podporujúce učenie. Ide najmä o výnimočnú schopnosť vyživovať krv a vďaka tomu celý organizmus. Krv je z pohľadu čínskej medicíny základom pre správne fungovanie nielen orgánov a tkanív, ale hlavne pre správne plynutie emócií a myšlienok. Okrem toho udržiava naše oči v potrebnej kondícii. Všetko to dokáže vďaka 18 druhom aminokyseliny, vrátane všetkých 8 esenciálnych a 21 stopových prvkov (napr. zinok, železo, meď, vápnik, germánium, selén, fosfor). Je jedným z najbohatších zdrojov karotenoidov, väčším ako napríklad mrkva. Obsahuje 6 hlavných tukových kyselín potrebných pre produkciu hormónov a dobrú funkciu mozgu a nervovej sústavy.

Všetky uvedené prípravky môžete použiť pri dlhodobej liečbe, ale aj pri krátkodobej potrebe podporiť organizmus. Práve v období, keď sa potrebujete viac sústrediť, teda ak vás čaká skúška alebo si to jednoducho vyžaduje vaša denná práca. Nečakajte, kým problém prepukne alebo sa stane výrazným. Nečakajte na obmedzenia a netrápajte sa zbytočne, keď nemusíte. Chodiť do školy alebo práce s myšlienkou, že to prestávate zvládať, nie je v poriadku. Naopak, je to začiatok trápenia sa a vytvárania si zdravotných ťažkostí na psychosomatickom základe. Ak už ste v tomto štádiu, teraz viete, čo robiť. Stimaral so Sacha Inchi alebo skôr Relaxin s Goji či Revitae? Výber nechám na vás!

S úctou k vzdelávaniu
ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ
www.centrumgara.sk



Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

PELARGÓNIA MÁ PATENT NA ZDRAVIE

Legenda hovorí, že pred dávnymi časmi žila v južnej Afrike hlavná kmeňová žena Nomzamo. Ochorela na ťažkú infekciu dýchacích ciest a nikto nevedel, ako ju zachrániť. Chorobou vyčerpaná sa však nevzdala a v lese inštinktívne zjedla jednu z bylín. Na prekvapenie všetkých sa jej stav zlepšil a počas užívania byliny infekcia postupne zmizla. Tou bylinou bola pelargónia sidonská, ktorá sa stala nepostrádateľnou liečivkou v lokálnych komunitách.

Netrvalo dlho a sláva byliny sa rozšírila po celej južnej Afrike. Počas 18. storočia si ju všimli misionári z Európy. V roku 1897 navštívil Afriku na odporúčanie svojho lekára Charles Henry Stevens, aby si tu vyliečil tuberkulózu. Miestny liečiteľ mu dával odvar z koreňa pelargónie a za tri mesiace bol Stevens vyliečený. Britská lekárska asociácia však jeho liečbu odsúdila ako šarlatánstvo. Až neskôr klinické štúdie dokázali, že bylina má skutočne priaznivé účinky na respiračné ochorenia, a nielen na ne. V roku 1991 sa extrakt z pelargónie začal v Európe používať na liečbu nachladnutia a od tej doby bolo registrovaných mnoho patentov.

MUŠKÁT, KTORÝ NEPATRÍ ZA OKNO

Pelargónia sidonská (*Pelargonium sidoides*, *umckaloabo*, *African geranium*) je trváca bylina z čeľade pakostovitých, príbuzná muškátov, ktoré mali všetky naše babičky za oknom. Dorastá do výšky 30 až 60 cm a vyskytuje sa predovšetkým v horských a pobrežných oblastiach južnej Afriky. Tmavozelené listy majú oválny až kopijovitý tvar, s vrúbkovaným okrajom. Vzpriamené a na dotyk mierne drsné stvoly nesú drobné ružové či fialové kvety, usporiadané na ich vrcholoch. Plody majú tvar tobolky, ktorá sa po dozretí rozdelí na tri časti a uvoľní semená. Najcennejšou časťou rastliny je koreň, silný a drevitý, ktorý obsahuje mnoho látok s liečivými účinkami. Pri zbere byliny treba byť opatrný, existuje mnoho veľmi podobných druhov pelargónie, niektoré aj prudko jedovaté. Príroda namiešala v pelargónii úctyhodný koktail: geraníny, kumaríny, triterpény, flavonoidy, saponíny a taníny. Koncentrácia liečivých látok sa veľmi líši v závislosti od miesta zberu, najviac

ich obsahuje divoká forma, menej pestovaná. Práve spôsob pestovania a následného spracovania tejto byliny býva často nekvalitný. Je dobré kupovať si prípravky z pelargónie od renomovaných výrobcov.

Z AFRICKÉHO JUHU

V tejto časti sa väčšinou zmieňujem o využití v čínskej medicíne, tentokrát to však bude inak. Do Číny sa pelargónia dostala až v 19. storočí, nespomína sa teda v starých textoch a v čínskej medicíne sa prakticky nepoužíva. Má však svoje nezastupiteľné miesto v africkom liečiteľstve, predovšetkým na juhu kontinentu. Domorodé kmene ju tu po stáročia využívajú na liečbu respiračných infekcií, ako je napríklad chrípka, nachladnutie či zápal dýchacích ciest. Pomáha aj pri hnačke, nevoľnosti a bolestiach brucha. Hojí drobné rany na koži, vredy, akné či ekzémy. Ďalej napríklad pozitívne pôsobí pri liečbe artritídy, reumy, chronickej únavy a malárie. Afričania využívajú predovšetkým jej koreň, ale aj čerstvé či sušené listy. Z čerstvých popijajú čaj, sušené používajú do kúpeľa, na žuvanie proti bolesti v krku a zmiešané s vodou ako obklad na rany či štípance.

KARIÉRA STÚPA

V našich končinách si pelargónia ešte len hľadá svoje miesto, výskumy sú v začiatkoch, rovnako ako klinické štúdie. V západnej medicíne sa bylina najčastejšie využíva na respiračné infekcie vo forme tinktúr, kapsúl, tabliet či pastiliek. Niektoré štúdie poukazujú na pozitívny vplyv na imunitný systém a pri zápale močových ciest. Preukázané sú aj ďalšie protizápalové a antivírusové vlastnosti. Triterpény vykazujú antioxidačné účinky, ktoré chránia bunky pred poškodením. Užívanie výživových doplnkov s pelargóniou skrátilo dĺžku trvania nachladnutia (o 21 %), bol zaznamenaný priaznivý vplyv pri liečbe zápalu stredného ucha u detí a ukazuje sa, že bylina by mohla byť účinnou prevenciou proti infekciám u pacientov s chronickou obštrukčnou chorobou pľúc. V prípravkoch Energy nájdete pelargóniu ako súčasť „veľkej päťky“ bylín v prípravku **Offtusin**, ktorý podporuje zdravie dýchacích ciest a imunitu.

ONDŘEJ VESELÝ

Merkúr, Jupiter a vizuddha



Už pár týždňov, od poslednej tretiny mája, máme Jupitera v Blížencoch. Pre niekoho je to zaujímavá správa, niekto to vôbec nepotrebuje vedieť. Prečo ale túto skutočnosť spomínam? Nuž, Jupiter spolu s Merkúrom, vládcom Blížencov, sú planéty spojené s krčnou čakrou, ktorou sa budeme v sérii článkov o víroch energie dlhodobejšie zaoberať.

Jeden i druhý archetyp súvisia s úlohou čakry na viacerých rovinách. Jupiter vládne ohnivému Strelcovi a je spoluvládcom vzdušného znamenia Vodnár. Merkúr ovláda predovšetkým energiu naplnenú živlom vzduchu - Blížencov, ale v pragmatickej podobe ho prijímame ako spoluvládca zemskeho znamenia Panna spolu s Chirónom – liečiteľom.

ARCHETYPY SPOJENÉ S ČAKROU KRKU

Obe planéty majú na starosti komunikáciu, len na rôznych úrovniach. Blíženecký Merkúr sa spája s učením, získavaním vedomostí o svete, poznávaním sveta všetkými zmyslami a potrebou podeliť sa so získanými poznatkami s najbližšími ľuďmi. Má pod kontrolou nervové dráhy ako prostriedky komunikácie, nervové zakončenia najmä na bruškách prstov rúk, ktorými sa snaží ako chápadielkami preskúmať kvalitu predmetov v blízkom okolí. Uchopiť ich, aby im porozumel, pochopil ich. Aj takto sa učí svet chápať. A následne podať o poznanom zvesti. Na to využije výdychový prúd vzduchu a zúžiac hlasivkový priechod vydá zvuk. Ten ešte nemá duchovnú hodnotu, ako by názov živlu vzduchu mohol naznačovať. Na tú sa ešte musí dlho pripravovať a nie pri každom jedincovi mu to

vychádza. Medzi jeho klientelou zostanú mnohí takí, ktorí sa od vydaného zvuku, prípadne od hovoridlami vytvoreného slova či vety veľmi nevzdialia. Nieže by nemohli! Oni len nechcú. Ale na podanie základných informácií o svojich potrebách to úplne stačí. Nič zložitejšieho na prežitie nepotrebujú.

Trochu inak je to so štítnou žľazou, ktorú má Merkúr na starosti spolu s Venušou. O jej dôležitosti nemožno pochybovať, lebo je indikátorom – ukazovateľom, oznamovateľom, ohlasovateľom stavu celej endokrinnnej sústavy. O tom sa môžeme presvedčiť, keď navštívime endokrinológa.

PRVÝ POSOL LETA A ZDRAVIA

Merkurická zvedavosť je naplnená tak ako zvedavosť blíženeckého vzduchu – Slnko prechádza Blížencami od poslednej tretiny mája do konca druhej tretiny júna, keď je príroda najzvedavejšia a najzhovorčivejšia, aby nám dala podstatné informácie o tom, aké zmeny v nej prebiehajú. Po kvetoch sa na stromoch objavujú prvé plôdiky, aby sme vedeli, či bude úroda sliviek dostatočná na výrobu slivkového lekváru, a úroda jabĺk či postačí na upečenie dobrej jablčnej štrúdle pre všetkých. Vzduch sa v tom čase hmýri myriádami hmyzu a vtáčiky spievajú od samej radosti, že majú dostatok stravy. Všade naokolo cítime potrebu odkomunikovať všetky základné a podstatné informácie, potrebné na prežitie.

Merkúr ako vládca Panny má na starosti čosi iné. Systematizovať, triediť, ukladať, starať sa o poriadok a zdravie, aby to, čo bude uskladnené, nezhnulo, nepokazilo a nenakazilo sa navzájom.

V ľudskom tele sa panenský Merkúr zaoberá správnymi dávkami zdravej výživy, má pod kuratelou mikrobióm v tráviacom systéme. Lebo od zloženia a poctivej práce mikrobioty závisí nielen naše fyzické, ale aj duševné zdravie. Mikroorganizmy dokonca určujú naše správanie, potreby, takže nie nadarmo im niekedy hovoríme druhý (prvý?) mozog. Téma je natoľko široká, že teraz nieto dost priestoru, aby sme sa jej venovali. Azda stačí len pripomenúť, že aj tu sa komunikuje, pričom komunikačné kanály sú úplne iné než sme spomenuli pri Merkúrovi Blížencov.

VELIKÁŠSKY JUPITER

Ak dospeje Merkúr do polohy tvorcu slov a myšlienok, Jupiter povyšuje myslenie a komunikáciu na vyššiu úroveň. Musí stráviť väčšie sústa, a teda aj náplň jeho práce je kvalifikovanejšia. On dáva myšlienkam komplexné pôsobenie, naplňa nimi ideu.

Je tvorcom názorov, stará sa o tvorbu svetonázoru. A to je už niečo celkom iné ako len tak rozprávať, informovať, často aj nie úplne komplexne a pravdivo. Pre tieto dôvody by mali byť predstavitelia niektorých profesií viac jupiterskí než merkurickí. Napríklad učítelia, novinári, hovorcovia.

Jupiter má „pod ochranou“ veľké cievy v organizme, najväčší orgán v brušnej dutine – pečeň, tiež veľké svaly (napr. musculus gluteus maximus), veľké kosti, najväčšie kĺby – všetko naj, veľké, ba veľkolepé. Veď je vládcom samotného Olympu a maličkostami sa predsa zaoberať nebude. On, veľký Olympán nás učí prijímať veľké zmeny, obohacuje náš život inšpiratívnymi myšlienkami, duchovným rozmerom, vlastnými názormi, potrebou slobody sebavyjadrenia a schopnosťami prekračovať hranice. Osobné aj mundánne. Stará sa aj o to, aby sme boli úspešní, aby sme vzlietli v ústrety svojim životným cieľom.

To všetko sú vlastne niektoré z tém spojené s piatou čakrou, komunikačným centrom.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Vaša poistka na bezstarostnú jeseň!

- bylinky pre zdravie dýchacích ciest
- rýchla úľava pri dráždivom kašli
- podpora imunity a prevencia pred infekciou

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Vironal + Offtusin	27,40 €	27	4,80 €

Výživové doplnky! Akcia platí platí 1.9.–30.9.2024 alebo do vypredania zásob.
Na 1 registračné číslo si môžete zakúpiť 10 zvýhodnených balíčkov.



Školenie Energy v Rajeckých Tepliciach HOTEL DIPLOMAT



„Každý človek je autorom vlastného zdravia alebo choroby.“
BUDDHA

ENERGY DO KAŽDEJ RODINY

TERMÍN: 4.10. - 6.10. 2024
CENA: 299 €

UZÁVIERKA: 30.9. 2024

CENA ZAHŔŇA:

- » účasť na prednáškach
- » možnosť využitia konzultácií s prítomnými lektormi
- » predaj výrobkov Energy s výraznou zľavou
- » neobmedzený vstup do wellness centra
- » strava – plná penzia
- » teambuildingové aktivity a súťaže v družstvách o atraktívne ceny

PROGRAM PREDNÁŠOK

- » Jozef ČERNEK – Kam kráčame?

TRI BLOKY PREDNÁŠOK

– PREDNÁŠAJÚCI BUDÚ VO DVOJICIACH:

- » MUDr. Július ŠÍPOŠ + MUDr. Renáta GEROVÁ
- » Ing. Peter TÓTH + Mgr. Miroslav KOSTELNIK
- » Zuzana MIKULOVÁ + Daniela SÝKOROVÁ

Viac informácií ohľadom ubytovania, potravinovej intolerancie alebo iné požiadavky môžete zaslať na e-mail: slavomir.habara@energy.sk alebo volať na tel. č.: 0910 236 488

