



vitae

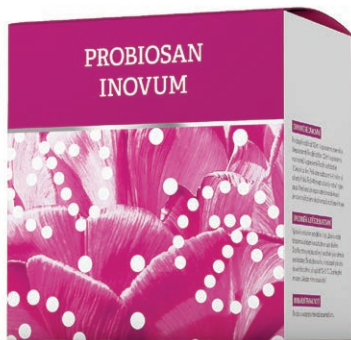
júl/august 2023

Novinka:
Seriál pre ženy

Medziobdobie Zeme
pod vládou Ohňa

Mycopan harmonizuje
slezinu-pankreas
a žalúdok

**„Leto plné pokušenia!“
Akcia 1. 7.–31. 8. 2023**



Prípravky mesiaca júla

Začiatok prázdnin sa nezaobíde bez osvedčených pomocníkov, ktorých je dobre mať pre istotu ako prvú pomoc v cestovnej lekárničke. Nezabudnite si ich teda pribaliť na cesty.

Na dovolenke nás neraz nemilo prekvapí miestna kuchyňa, po ktorej nedobrovoľne namiesto pokojného spánku strávine bezsennú noc v onej miestnôstke. Smelo použite **Probiosan Inovum** vo vyšších dávkach. Núdza nie je ani o rôzne poranenia či bodnutia hmyzom. Niekoho nečakane rozbolia zuby, deti zasa bolia ušká, ženy môže po kúpaní prekvapiť vaginálny výtok... Zasiahne **Audiron** vďaka svojmu univerzálnemu použitiu a antiseptickým účinkom. Máme vyskúšané, že nejedno dieťa rýchlo zbavil bolesti stredného ucha a bezsenná noc sa chvalabohu nekonala. Podme si však najmä odpočinúť a relaxovať. K horúcemu letu sú vhodné ochladzujúce nápoje a možno by ste sa divili, ako dokáže osviežiť zelený práškový čaj **Organic Matcha**! Pridajte kvapku limetky alebo si zamiešajte ľadové Matcha latte. Tento čajík je kráľom medzi čajmi vďaka obsahu antioxidantov, je bohatý aj na minerály a stopové prvky. Dodáva energiu, ale na rozdiel od kávy ju uvoľňuje postupne v priebehu 4 až 6 hodín. Prináša teda dlhodobejšiu vzpruhu. V mnohých zdrojoch sa navyše uvádza, že pravidelným popíjaním chudneme a redukuje sa brušný tuk, čo určite láka vyskúšať ho. Čo tak urobiť si leto svieže a ľahšie?



Prípravky mesiaca augusta

V horúcich dňoch je nevyhnutná minerálna rovnováha organizmu. Dobré vám urobí dostatok tekutín a hlavne osviežujúce nápoje s minerálmi.

Stavte na hravé domáce limonády bez cukru, ochutené mäťou s bobulovým ovocím a nezabudnite pridať **Fytomineral**, ktorý neucítia ani deti. Skvelou kombináciou bude aj náš favorit – **Organic Sea Berry** (rakytník) s Fytomineralom dohromady. Zажijete prísun energie aj v tých najhorúcejších dňoch.

V obsahu vitamínov rakytník zdarne konkuruje tradičnej šípovej ruži, citrusy doslova valcuje. Zdroje uvádzajú, že céčko v jednom jedinom plode pokryje odporúčanú dennú dávku pre dospelého človeka. Vedeli ste, že nadbytok vitamínu C z prírodných zdrojov sa z tela prirodzene vylúči močom, ale ten syntetický zaťažuje tráviaci systém, pečeň a obličky? Rakytník tiež zaraďujeme medzi adaptogény – pozitívne pôsobí na človeka po psychickej aj fyzickej stránke. Tento ker so žiarivo žltými plodmi pochádza z Ázie a spomínajú ho už staré tibetské texty, nazývajú ho „lekárom potrebných“. Jeho všestranné pôsobenie umožňovalo zasahovať aj pri stavoch, kde diagnóza nebola jednoznačná a cieľená liečba bola neefektívna. Vďaka rozsiahlej škále pôsobenia totiž dokázal regenerovať aj značne vyčerpaný organizmus. V Rusku sa mu hovorilo „sibirský“ zázrak. My vám tento poklad prinášame z najčistejších oblastí Tibetu, pestovaný na organických pôdach a ručne zbieraný. Po horúcom dni si večer nezabudnite osviežiť pleť čistiacou a relaxačnou vodou **Water Balance** s jedinečným zložením hydrolátov *Cistus ladanifer* (skalná ruža) a *Lavandula stoechas* (levandula francúzska), rastúcich v symbióze vo voľnej prírode na slnečných kopcoch južného Portugalska.

Užite si svieže leto naplno a v pohode, rozmaznávajte sa a radujte z každej chvíľky tam vonku, uprostred prírodných krás a s darmi našej matky Zeme! Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 7/8, júl/august 2023.

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

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

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

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

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

Zoberte
so sebou
aj psíka!

OBSAH

Editoriál	04
NOVINKA: Seriál pre ženy	06
Zápal pankreasu – pankreatitída	12
Okienko k duši – Úcta k predkom	14
Do ženy a do melóna nevidíš	20
VET – dvojité balenie počas celého leta	22
Školenie Energy v Rajeckých Tepliciach	28
Leto plné pokušenia	31



EDITORIÁL

RADOSŤ ZO ŽIVOTA SA V LETE NÁSOBÍ

Naši predkovia, ktorí žili v úzkom kontakte s prírodou, mali v letnom období najviac povinností. Práve leto bolo časom, keď sa vykonávala veľká väčšina prác na poliach, roľiach, záhradách a lúkach. Počas týchto mesiacov sa nazbieralo množstvo plodín, úrody a uložili sa do stodôl, ktoré im pomohli prežiť chladnejšie a surovejšie zimné obdobie.

Leto je časom dozrievania ovocia, zeleniny i obilia a tiež časom kosenia trávy. Mládenci a muži začínali kosiť pred východom slnka, aby stihli urobiť čo najviac práce ešte predtým, ako sa pripojili ženy. Ženy sa starali o pokosenú trávu, rozkladali ju po lúke a nechávali sušiť jeden až dva dni. Potom polosuché seno prevracali, aby poriadne uschlo. Po skončení prác na poliach a lúkach bol jednou



z najväčších priorít oddych. Slúžil na regeneráciu tela i mysle. Práve leto bolo ideálnym obdobím na regeneráciu, pretože po ťažkom fyzickom výkone bolo potrebné dopriať si chvíľu pokoja a relaxu.

Dnes je situácia iná. Máme nové možnosti komunikovať, vzdelávať sa alebo pracovať. Vďaka sociálnym sieťam sme schopní byť v takmer neustálom kontakte s ostatnými ľuďmi. Ale aj napriek modernej dobe by sme nemali zabúdať na to, čo nám hovorila doktorka Moučková: „Denne si spievajte, týždenne jedzte ryby, každý deň si nájdite dôvod smiať sa a v každej situácii dôvod mať radosť zo života.“ Je našou povinnosťou voči sebe samým nájsť spôsob, ako si vylepšiť a predĺžiť život. Ako jednotlivci by sme mali začať práve od seba. Leto je obdobím, kedy by sme si mali dopriať oddych, regenerovať telo aj myseľ a užívať si radosť života. Nech už je to prostredníctvom spevu alebo dovolenky, či hoci aj pri každodennom zmýšľaní. Rozprávajme priateľským tónom hlasu a pamätajme na to, že život je spojený s radosťou a šťastím. A samozrejme, s prípravkami Energy.

JOZEF ČERNEK

VERNOSTNÝ PROGRAM SALUS

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

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

KÚPELNÝ BONUS
Po troch rokoch neprerušenia vernostného programu získate nárok na KÚPELNÝ BONUS, zľavu vo výške 30 % na týždenné ubytovanie s plnou penziou v Kúpeľoch Podhájska www.energy-podhajska.sk.

PODMIENKY VYPŁATENIA SALUS ODMENY V ROKU 2023

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

Ohnivé medziobdobie Zeme

Z pohľadu chronoterapie čínskej medicíny sú všetky medziobdobia Zeme veľkou príležitosťou, kedy je možné ovplyvniť naše bytie viac než v akomkoľvek inom čase. Progres je však možné urobiť nahor aj nadol podľa toho, ako toto významné obdobie využijeme. Vo všeobecnosti je dobre vedieť, že počas každého medziobdobia Zeme (január, apríl, júl a október) sa energia vracia späť do svojho streda. Je teda dôležité venovať sebe a svojim záležitostiam viac pozornosti, viac sa o seba zaujímať a starať.

ŠPECIFIKÁ JÚLOVÉHO MEDZIODBODIA

V júlovom medziobdobí Zeme sa energia zameriava na harmonizáciu našej psychiky. Nervová sústava, duševné pochody a duchovné pohľady dovnútra patria svojou podstatou k prvku Oheň - a ten nás môže buď príjemne hriať a motivovať alebo nás môže spáliť na popol. Syndróm vyhorenia je typickým príkladom, keď sa v našom živote Oheň stane z dobrého sluhu oným povestným zlým pánom.

Ak máme akékoľvek psychické problémy alebo sa skrátka len cítime občas labilní, je júl tým najvhodnejším časom na vyladenie. Všetky prípravky, techniky a terapie budú mať v júli vyššiu účinnosť na harmonizáciu našej psychiky. Niekedy ale stačí, keď sa skrátka zastavíme, obrátíme svoju plnú pozornosť do vlastného streda a sami seba sa opýtame: „Ako sa dnes cítíš, moja milovaná? Čo by som pre teba dnes mohla urobiť?“ A keď budete dobre načúvať, budete počuť váš vnútorný hlas, hlas svojej duše, ktorá veľmi dobre vie, čo chce a potrebuje. Keď si doprajete ten luxus vyhovieť sami sebe a nebudete sa nútiť do „musím a mala by som“, pocítite veľkú úľavu.

Láskou a starostlivosťou o seba môžeme veľmi prospieť našej psychike. Niekedy stačí len urobiť si na seba čas pred spaním a natrieť telo oblíbeným krémom s kvapkou éterického oleja. Ja milujem vôňu geránia a ylang-ylangu. Pridávam ich do základného oleja a rozmaznávam svoje telo aj dušu. V júli ešte rada vyseďavam pri ohni a pospevujem si piesne, ktoré mi prídu na myseľ. Spev je veľmi harmonizujúca technika. Vonku pri ohni môžete naplniť svoju dušu radosťou pomocou hudby a tanca. Nemusíte to dokonca ani veľmi vedieť, stačí to len robiť.

POSILŇOVAČE PSYCHIKY

Niekedy nás ale naša duša nabáda k rozhodnutiam, ktoré pre našu myseľ, poťažmo ego, vôbec nie sú jednoduché a príjemné.

Niekedy chce, aby sme urobili zmeny, ktoré sa nám robiť nechce, pretože sa necítíme dostatočne stabilní. Vtedy cítime, že potrebujeme posilniť a podporiť našu psychickú kondíciu. V tomto smere mám najlepšiu skúsenosť s kombináciou prípravkov **Korolen** (patrí k prvku Oheň) a **Stimaral** (patrí k prvku Zem). Keby ste to chceli ešte vytunovať, tak na noc pridajte jednu kapsulu **Celitinu**, ktorý vám pomôže regenerovať mozog a vytvárať nové synaptické spojenia. Keď Celitin na noc skombinujete s čajom z listov vavrínu, spôsobí vám to také živé sny, že do postele budete chodiť ako do kina.

RIZIKÁ PRIVELKÉHO OHŇA

Júlové medziobdobie Zeme je spečatením toho, čo sme zasiali v januári, je najzásadnejším medziobdobím Zeme. Ide o našu základnú energiu v obličkách. Teplo leta našu Vodu v obličkách príjemne zahreje a my sa vďaka tomu budeme cítiť živšie. Keď je však tepla priveľa, môže Vodu vypariť. V takom prípade nastane oslabenie obličiek a vyčerpávanie našej základnej energie. Prejaví sa to júlovými angínami. Ak teda pôjdete v júli na technopárty, kde je veľa ľudí, veľmi hlasná hudba, veľa alkoholu a drog, vpustíte do svojho systému naozaj veľa Ohňa. A pretože čoho je veľa, toho je priveľa, môžu sa vám také excesy vypomstíť.

Aby sme ochránili Vodu v obličkách, je dobre veľké množstvo Ohňa chladiť pomocou **Renolu**, kúpať sa, sprchovať sa, piť vodu a spomaliť. Vždy je však jednoduchšie ustáť nárazový exces než dlhodobé preťaženie v podobe stresu a nedostatku času na seba. Také podmienky vedú k dobre známemu syndrómu vyhorenia. Vtedy, leto neleto, náš vnútorný oheň zhasne. Začať ho môžeme pomocou **Korolenu**. A keď si Korolen dáte ráno počas hodín, ktoré patria k prvku Zem (medzi 7.-11.), vytvoríte tým Oheň na Zemi, teda l'ťingový hexagram 22 a všetko vám pôjde ľahko a doslova s Pôvabom.

*Krásne leto a Ohňa tak akurát vám praje
Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ*

Seriál pre ženy (1)

Je mi ctou, že vás môžem privítať na prahu cesty, ktorou vás prevediem cez zákutia ženskej duše. Vytiahnem na svetlo hneď niekoľko tabuizovaných tém a prezradím vám aj pár svojich ženských tajomstiev. Nebolo pre mňa vždy ľahké vyrovať sa s tým, že som žena. Ale dnes, po 45 rokoch, dvoch deťoch a piatich potratoch som neskutočne vďačná za to, že som žena. Som partnerka, manželka, milenka a matka. Som tichá vodná hladina za svitu mesiaca, som tsunami, čo zmetie všetko z povrchu zemského, som Bohyňa vetra sídiaca v oku hurikánu, som sopka, som láva, som pôda... Som žena čarodejnica. Rovnako ako ty, sestra!



ŽENA JE FÉNIX

V pravom zmysle slova sa žena stane ženou s nástupom menštruálneho cyklu. Vo chvíli, keď sa vajíčka z jej vaječníkov začnú uvoľňovať a ona je teoreticky schopná stať sa darkyňou ďalšieho života. V skutočnosti sa však dievčatko mení na veľkú slečnu už oveľa skôr. Ešte kým sa pohlavné orgány preberú k aktivite, začnú sa objavovať viditeľné signály pohlavného dozrievania a tým sú druhotné pohlavné znaky. Laicky povedané: dievčatko nemalo ani prsia, ani chlpy, ale predpubertálna veľká slečna sa s tým musí vyrovnáť.

Prsia sú témou číslo jedna. Pre mladé dievča to môže byť veľký problém. Nie je si úplne istá, či má nosiť podprsenku, či je v poriadku, že bradavky nie sú stále vztýčené a či je tvar jej prs vlastne správny. Všetky tieto neistoty súvisia s tým, ako naša spoločnosť tabuizuje nahotu. Mnohé deti nevideli bez oblečenia ani svojich rodičov a už vôbec nie niekoho iného. A tak je téma prs a ochlpenia od začiatku zahalená veľkým tajomstvom. Ja som však strávila svoje detstvo na nemeckých nudaplážach, takže som už od začiatku veľmi dobre vedela, že každá žena má iné prsia a že čo sa týka ochlpenia, výrazne podlieha módnym trendom. Nič nie je zlé a nič nie je divné. Takže dievčatá, vaše prsia sú v pohode a chlpy nechajte rásť alebo ich oholte podľa toho, ako chcete a ako vám je to príjemné.

PRVÁ KVAPKA KRVI

V indiánskej tradícii je zvykom uchovávať kvapku krvi z prvej menštruácie a vytvárať z nej amulet, pretože je v nej ukrytá neskutočná transformačná sila. Prvá menštruácia je dôvodom na oslavu, rovnako tak je však dôvodom na oslavu každá menštruácia. Ja som svoje dcéry pripravovala na ich prvú menštruáciu tak, že som oslavovala každú svoju menštruáciu a vždy som upiekla z pizzového cesta takzvané džouninky (toto rodinné slovo vychádza zo slova joni, ktorým sa v tantrickej praxi označuje ženské pohlavie). Z cesta som vyvalkala obdĺžnik, potrela ho paradajkovým pretlakom, posypala nivou a zelenou petržlenovou vňaťou a zabalila. Z rolády som nakrájala slimáky, ktoré som ale patričným spôsobom natiahla, aby robili česť svojmu názvu. Moje dcéry tak mali prehľad o mojej cyklickosti a zároveň prijímali do svojho podvedomia myšlienku, že mať menštruáciu je dôvod na oslavy a nie na obavy. Ale ani inak som pred nimi svoju menštruáciu nijako netajila. Vedeli, že menštruáčnou krvou zalievam záhony, aby o mne moje rastliny všetko vedeli. Dcéry vedeli, že keď mám menštruáciu, som doma a v pokoji. Keď prišiel deň ich prvej menštruácie, mala som pre ne pripravené červené šaty a nachystala im „mesačný“ kúpeľ. Naliala som do teplej vane celý liter tučného mlieka s pár kvapkami éterického oleja levandule a vo všetkých štyroch rohoch vane som zapálila sviečky. Privítala som ich rituálne medzi ženy a vylicila si svoju traumu z toho, že so mnou o „tom“ nikto nehovoril a ja sama som zo svojej prvej menštruácie bola dosť vystrašená a zahanbená.

PRAVIDELNÉ TAVENIE V KOTLI TRANSFORMÁCIE

Menštruácia je proces, pri ktorom sa žena zbavuje toho, čo nepotrebuje, a to na fyzickej aj psychickej úrovni. Pri tomto procese a niekedy v bolestiach sa nechá roztaviť očistným ohňom transformácie, aby nakoniec opäť povstala ako fénix z popola a bola nová, čistá a rýdza. Menštruácia patrí k prvku Oheň a tento transformačný oheň nie je dobré hasiť. Preto je nevyhnutné byť v priebehu menštruácie v teple, piť iba teplé nápoje, na chvíľu sa vzdať otužovania v studenej vode a neumývať si vlasy. Viem, ako to znie, ale naozaj to dáva zmysel – cez pokožku hlavy sála veľké množstvo tepla a pri schnutí vlasov sa táto pokožka ochladzuje.

Väčšinou to spôsobí, že menštruácia skokovo zoslabne. A to nechcete. Chcete podporiť vyplavovanie a prúdenie pitím teplého bylinného čaju (z alchemilky, rebríčka, nechtíka alebo Maytenus ilicifolia), byť v pokoji a nič nemusieť. Nie nadarmo niektoré ženy hovoria, že majú „svoje dni“. Menštruácia je čas ponorenia sa do samoty, temnoty a nehybnosti. Je to dôležité, aby sme práve až po menštruácii s ľahkosťou zvládli všetko potrebné. Naozaj nie je možné myslieť si, že menštruujúca pubertálna dievčina s kĺčmi v bruchu je schopná podávať nejaké školské výkony. Malo by byť pochopiteľné, že zostane doma. Ale aj žena v akomkoľvek veku by mala mať tú možnosť. Tri dni menštruálneho voľna! To by bol môj volebný program, keby som kandidovala na prezidentku.

KEDY TO PRÍDE?

Dnes už si podľa svojho menštruálneho cyklu môžem nastaviť hodinky, ale nebolo to vždy tak. Najmä po vysadení hormonálnej antikoncepcie som vlastný cyklus vôbec nemala. Teraz by som už s čistým svedomím užívanie hormonálnej antikoncepcie (HA) nikomu neodporúčala. Ako vysoko problematické ho vnímam najmä u mladých dievčat, keď sa nasadenie HA ospravedľňuje snahou o vytvorenie pravidelného cyklu. Pohlavné orgány potrebujú čas, aby hormonálne dozreli. Vonkajšie zasahovanie v podobe umelých hormónov je hrubé narušovanie zložito sa vyvíjajúcej rovnováhy. Mať vlastný menštruálny cyklus je výsada náležiacia iba a jedine vedomým ženám, ktoré sú zodpovedné voči svojmu telu a načúvajú jeho potrebám.

Pravidelnosť menštruálneho cyklu je trápenie, ktoré znepokojuje väčšinu mladých žien. Spočiatku je totiž cyklus veľmi nepravidelný a nikdy prakticky neviete, či menštruáciu nedostanete napríklad pri písomke z matiky alebo „nepretečiete“ v kine. Skúsená žena vie, že pravidelnosť svojho menštruálneho cyklu môže harmonizovať pomocou prípravku **Gynex**, ale že aj tak je dobre mať v kabelke aspoň jednu vložku pre prípad náhlejšej udalosti. Ďalšou ťažkosťou je sila menštruálneho krvácania. Niekomu sa menštruácia rozbieha pozvoľna takzvaným špinením a vďaka tomu má čas zariadiť sa, ale na niekoho skočí bez varovania z nuly na sto. Povaha menštruácie dosť závisí od kondície pečene. Oslabená pečeň spôsobuje, že menštruácia je slabá a vleklá, preťažená pečeň generuje priveľmi silnú menštruáciu. Oboje je možné harmonizovať pomocou prípravku **Regalen**. Nech už je sila krvácania veľká alebo malá, je potrebné riešiť, aké menštruálne pomôcky použiť. Ja som svoje dcéry viedla k poznaniu, že keby všetky menštruujúce ženy od počiatku vekov používali umelohmotné a ekologicky ťažko odbúrateľné vložky v plastových obaloch, tak sa v nich dnes všetci brodíme po pás. Mojou voľbou sú látkové vložky, ktoré sa po použití odmočia v studenej vode s pracou sódou a následne vyperú v práčke na 90 °C.

TROJEDINÁ BOHYŇA

Nedávno mi napadlo absolútne zásadné uvedomenie. Vtedy, keď sa v lone mojej babky kúpala v plodovej vode moja mama, potencialita mňa samotnej už bola prítomná v podobe vajíčka vo vaječníkoch mojej budúcej mamy. Ja, moja mama a moja babička sme trojica reprezentujúca tri podoby Bohyne – Panna, Matka a Starena. Trojediná bohyňa sa tak stále posúva v čase, pokiaľ pokračuje ženská línia. Týmito fázami prechádza aj každá žena v priebehu svojho menštruálneho cyklu. Každá žena má všetky tie aspekty v sebe aj v prípade, že sa fakticky matkou nestane. Každá žena tieto aspekty v sebe kultivuje, nasledujúc cyklus samotného Mesiaca. Máme v sebe nevinnosť, starostlivú nehu aj temnotu. A tak sme všetky zároveň Pannou, Matkou i Starenou. Všetky sme Bohyne.

Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ

Mycopan harmonizuje slezinu-pankreas a žalúdok

PSYCHOSOMATICKÁ STRÁNKA PANKREASU, SLEZINY A ŽALÚDKA

Pankreas

Pankreas symbolizuje lásku k nášmu životu. Dalo by sa povedať, že je orgánom lásky. Kto má problém s pankreasom, máva problémy aj s láskou a nedokáže ju bezpodmienečne prijímať ani dávať. Nielen druhým, ale ani sám sebe. Láska je sladšia než cukor a med. Veď aj kameň ožije, ak sa mu prihovoríme s láskou. Úprimné pobožkanie či pohladenie od toho, koho zbožňujeme a kto nás miluje je živou vodou, ktorá dáva a prebúdza život aj tam, kde ho nie je veľa. Kto nedokázal dať ozajstnú, čistú duševnú lásku, kto v pravý čas nevypočul prosby druhých, nevnímal ich potreby, iba plnil svoje prania, ten trpí od útleho veku cukrovkou. Sladkosť, ktorú nedával svojim konaním, sa mu teraz zakázala prostredníctvom stravy, nesmie ju brať. Cukrovkou v neskoršom veku trpia ľudia, ktorí vo svojom súčasnom živote robili podobné chyby a prehospodárili svoje sily. Všimla som si, že diabetici nemajú veľmi v láske masáže, často ju takmer pretrpia. Zmyslovým orgánom pankreasu je hmat. Majú problém s dotykom. Liečivá formulka pre pankreas: **Môj život je sladký.**

Slezina

Slezina je jedným z významných obranných miest tela. Oslabenú slezinu spoznáme okamžite na mandliach. Slezina reaguje pri všetkých infekčných chorobách, ochoreniach krvi a pečene, pri akomkoľvek rozladení organizmu. Jej správna funkcia podporuje aktivitu a život. Slezina zachytáva unavené červené krvinky a je filtrom lymfy, zachytáva aj našu zlobu a prehrešky. Jej stav ukazuje našu sympatiu k ľuďom, prírode, zvieratám, rastlinám. Ak by sme zvládli nehlbať nad starými záležitosťami a nerobiť

si priveľké starosti, boli by sme bez angín, plynatosti, únavy. Nebolo by nám treba plastiku horných viečok - a to sa týka aj mužov. Často sú viečka také previsnuté, že už ide o zlé videnie, nielen o kozmetický problém. Už u detí vidím oslabenú slezinu-pankreas podľa zúžených očí, opuchov viečok, nesústredenosti, robení si starostí. Je vhodné včas posilniť slezinu, školáčik tak lepšie zvláda nároky v škole, raduje sa zo života. Liečivá formulka pre slezinu: **Mám sa rád/a a pozerám sa na seba kladne. Moje konanie je v súlade so mnou. Dôverujem, že priebeh života bude pre mňa priaznivý. Som v bezpečí. Všetko je v poriadku.**

Žalúdok

Každá udalosť v živote človeka ho učí. Mnohé situácie sú pre nás ako kamene, ktoré nás ubíjajú a nedokážeme ich prijať. Prejavujú sa najprv zápalom žalúdočnej sliznice a táto zloba alebo neschopnosť vyriešenia situácie sa môže zhmotniť žalúdočnými vredmi. Situácie, ktoré sa nám vyslovene priečia, s ktorými sa nedokážeme zmieriť, prijať ich a vstrebať, **vraciam a zvraciam** - tak vzniká žalúdočná neuróza. Liečivá formulka pre žalúdok: **Prechádzam životom bez problémov.**

JEDLO NAMIESTO LÁSKY

Pod vyjadrením „pankreas je orgánom lásky“ si predstavím, že je možné vyživovať sa najmä duchovnou potravou a hmotnou (teda potravinami) iba podľa príslovia „Jeme preto, aby sme žili, ale nežijeme preto, aby sme jedli“. Nedávno som pri jednom supermarkete videla billboard s nápisom „Jedlo je láska“. To ma dostalo, keď vidím, aké „pochutiny“ a polotovary kupujú rodičia malým deťom, ale aj starší ľudia. Takže naozaj získavame lásku jedlom?

Jeden príklad

Kamarátka, veľmi zamestnaná žena vo vedúcej funkcii, ochorela na rakovinu pankreasu. Jej zdravotný stav som korigovala asi 20 rokov, ale potom sme sa nejaký čas nevideli a ona mi oznámila správu o nádorovom ochorení. Takmer tabuľkový príklad (nemám rada tabuľky ohľadom zdravia) - trápenie a nedostatok lásky si kompenzovala jedlom. Na pohyb nebol čas a ani sila, pretože jedlo viac energie uberalo než pridávalo. Navyše mala pri liečbe pankreasu zle nastavené stravovanie, zdravotná sestra nezobrala do úvahy termiku potravín. V zime zeleninové šťavy - u nádorov sa odporúčajú. Ja som jej odporučila **Annonu** (zmiernila bolesti), pretože v tom čase ešte nebol Mycopan. Bohužiaľ, s touto diagnózou žila dva roky. Ako píšem v úvode, keby bol niekto, kto pohladí, pobožká, verím, že jej život by bol dlhší.

Slezina-pankreas a žalúdok patria pod element Zeme. Energia Zeme je tiež veľmi empatická - dokáže sa veľmi ľahko a dobre vcítiť do potrieb druhých. Dávajme si však pozor, aby sme zostali stabilní a v rovnováhe. Príliš veľkou láskavosťou môžeme uviaznuť v kruhu starostí a obáv.

Prajem vám pevnú Zem pod nohami nielen počas tohto leta.

DANA ŠVESTKOVÁ

(s použitím zdroja „Co nám tělo říká aneb Po stopách nemocí“,
Miroslav Hrabica, vyd. 1997)



PRÍBEHY Z MOJEJ PRAXE

VLASTNÁ SKÚSENOŠŤ

V zime som sa pri vychádzke s dvomi psami pošmykla na zvyšku ľadu. Ocítla som sa na ľavom boku a pes sa mi vyviekol, pretože som pustila vôdtku. Zistila som, že mám vyrazený dych, ale privolať psa bolo dôležité. Vďaka dýchaniu bránicou som zo seba vydala zvuk s menom Ari a pretože bol zvláštny, pes sa vrátil ihneď – vycítil, že panička je v núdzi. Nejako som sa zodvihla. Mala som naranené rebrá (slezinu). Mám skúsenosť, že pri pomliaždení rebier sa zbavím bolesti, keď posilním orgán, ktorý sa pod nimi nachádza (pečeň vpravo, slezina vľavo), ale meridián pečene ide aj cez ľavé rebro. Náprava býva pomerne rýchla. Tento krát to ale bolo dlhšie, než som si myslela, pretože slezina bola oslabená dlhodobými starosťami. Až keď som nasadila **Mycopan**, do týždňa boli bolesti takmer preč. Pridala som pre väčšiu efektívnosť aj ošetrovanie Su Jok. Tento malý pád ma paradoxne oslabil na takmer 4 mesiace. Nasadila som druhé balenie Mycopanu a som úplne bez bolesti. Zbavila som sa zacyklenených myšlienok, žiadna únava po obede, lepšia sústredenosť, tvorivosť a prichádzajú nové nápady. Ale pozor – buchta alebo čokoľvek sladké s múkou ma utlmí. Horká čokoláda je v pohode. Takže maškrtiť zdravo! Ako bonus vnímam zvýšenú radosť a rýchlejšie reakcie. Osvedčila sa mi kombinácia so **Stimaralom**, to je nárast energie.

DIABETIK NA INZULÍNE

Kamarátka mi popísala skúsenosť s podávaním Mycopanu u svojho zaťa. Lekár mu diagnostikoval diabetes II. typu, rolu zrejme hralo väčšie psychické vyčerpanie. Nasadili mu inzulín v dávkovaní 3x denne. Pôvodná bylinná terapia, ktorú sme spoločne s kamarátkou nasadili, bol **Gynex**, **Fytomineral** a **Spirulina Barley**. Akonáhle bol k dispozícii **Mycopan**, muž užíval 2 balenia. Momentálne je bez inzulínu, iba na liekoch. Vraj je veselší, menej unavený a zlepšila sa jeho koncentrácia.



OSEMROČNÝ FILOZOF

Mám jedného špeciálneho klienta, ktorý bol u mňa prvý krát s mamičkou vo svojich 4 mesiacoch.

Dnes je to osemročný školák, taký filozof a trocha svojský. Okolie občas nemá trpezlivosť vyčkať, kým sa rozhoví. Veľa premýšľa, analyzuje. Riešim u neho hyperpláziu horného tarzálneho kĺbu. Nedávno som zistila vybočenie palca na ľavej nohe (meridián pankreasu-sleziny a pečene), vychyluje sa dovnútra cez ukazovák (meridián žalúdka). Mamičke som odporučila **Mycopan**, pretože už dlhšiu dobu okrem oslabenia pečene poukazujem na preťaženie sleziny. Keď tie babky tak radi dávajú deťom sladkosti ako prejav lásky! K tomu kombinácia s **King Kongom** a občas **Skeletin**.

OPERÁCIA SLEZINY PO ÚRAZE

Viac ako 67-ročná pani mala pred asi 10 rokmi autonehodu s natrhnutou slezinou. Pri poslednej návšteve sa sťažovala na nepokoj, videla som u nej nedostatok krvi, únavu. U klientky sa dlhodobo prejavuje tras rúk – oblasť perikardu, ktorý je dlhodobo oslabený. Oceňujem všeobecné pôsobenie húb na oblasť perikardu. Aj z tohto dôvodu bol mojou voľbou **Mycopan**, k nemu **Korolen**.

EŠTE NIEČO NAVYŠE

Veľkým prínosom v **Mycopane** je *Annona muricata*, ktorá má priaznivé účinky na bolesti pri nádoroch pankreasu. Palinu obyčajnú v produkte vnímam ako výborného pomocníka pre obéznych a zahlienených jedincov. Často majú zapchatý nos, ťažobu v organizme, nechúť k pohybu.



Ústna dutina je zrkadlom celkového zdravia (5)

ZUBNÉ PASTY, BIELENIE ZUBOV

ČO VIEME O FLUORIDOCH?

Žijeme v presvedčení, že fluoridy v zubných pastách znižujú riziko zubného kazu a považujú sa za nevyhnutnú súčasť zubnej starostlivosti. Nehovorí sa však už o stovkách štúdií, ktoré ich výhody nepotvrdzujú, naopak zaznamenávajú poškodzujúce efekty týchto látok na naše zdravie. Prečo sa vôbec do pást a iných zubných produktov, niekde vo svete aj do vody, dodávajú fluoridy? Vzhľadom na priemyselné znečistenie životného prostredia a nedostatok minerálov v pôde už naša strava nie je dostatočne bohatá na minerály, vitamíny a stopové prvky. A pretože zuby a kosti obsahujú stopové množstvo fluoridov, hľadali sa v rámci

prevencie možnosti, ako ich dodať do organizmu. Na Zemi sa fluór ako prvok voľne nevyskytuje, nachádza sa vo forme zlúčenín, najčastejšie solí – fluoridov, ktoré existujú v nerastných mineráloch, zemine, vode, vzduchu. Prirodzený zdroj fluoridov je v zelenine, ovocí, morských potravinách, čiernom čaji a káve. Najviac ich nájdete v hroznovom víne, zemiakoch či špenáte. Fluoridy získavané chemickou cestou sú naopak nebezpečné látky. Vznikajú ako vedľajší produkt pri výrobe hliníka, využívajú sa pri výrobe pesticídov, hnojív, chladiacich plynov, teflónu a pridávajú sa dokonca aj do niektorých liekov. Zvýšený príjem fluoridov zo zubných pást, z gélov, tabliet a dentálnych

materiálov, niekde aj pridávaných do vody, sa v mnohých štúdiách spája s výskytom zdravotných ťažkostí. Celkom sa totiž opomína a prehliada kumulatívny efekt fluoridov na naše zdravie, rovnako tak jedinečnosť každého z nás – vek, pohlavie, hmotnosť, výživa, a pod. A tým je ovplyvnená aj reakcia na fluoridy.

Štúdie uvádzajú, že ak sa fluoridy konzumujú v ranom detstve, keď sa človek vyvíja, môžu spôsobovať problémy s učením a správaním, zažívacie ťažkosti, slabú funkciu štítnej žľazy, hormonálny rozvrat – predčasnú pubertu, narušenie kostného a zubného tkaniva.

Fluoridy vo vyšších dávkach poškadzujú najmä pečeň a tráviaci trakt a sú zaradené medzi 12 neurotoxínov, teda látok, ktoré môžu spôsobiť vývojové defekty nervovej sústavy a zmeny v poznávacích funkciách (pamäť, pozornosť, pohotovosť).

Prvými príznakmi chronickej fluoridovej otravy je zubná fluoróza. Vzniká u malých detí (do 8 rokov veku) v priebehu vývoja zubnej skloviny, keď nastáva strata minerálov a nevratné poškodenie štruktúry. Prejavuje sa ako biele až hnedé škvrny na zuboch. Ideálne je preto nedávať deťom fluoridové pasty a ak áno, dozeráť na to, aby ich neprehltali.

ŠUŠKOVITÉ TELIESKO

V 90. rokoch sa zistilo, že fluoridy sa hromadia v mozgu, konkrétne v šuške. Šuškovité teliesko (glandulapinealis, epifýza) je malý nepárový orgán nachádzajúci sa v oblasti medzimizgu a je súčasťou endokrinného hormonálneho systému. Zastupuje významnú úlohu pri regulácii mnohých funkcií nášho tela vrátane reprodukcie, rastu, telesnej teploty, krvného tlaku, spánku, nálady, imunitných funkcií, apetítu, dlhovekosti. Je okrem iného zodpovedné za tvorbu melatonínu – hormónu dôležitého v biorytme spánku a bdenia, aj za reguláciu novotvorby kostí a ovplyvňuje vylučovanie hormónov z hypofýzy, podporujúcich vývoj pohlavných orgánov.

Produkuje hormón kontrolujúci minerálnu rovnováhu v tele a najnovšie poznatky naznačujú aj produkciu látky, ktorá sa niekedy nazýva spirituálna molekula a je zodpovedná za psychedelické stavy. Niet teda divu, že šuška sa v niektorých kultúrach považuje za hlavné sídlo ducha a označuje sa ako „tretie oko“, teda prostriedok nášho napojenia sa na seba samého, prírodu, zdroj, intuíciu. To je už mnoho dôvodov na to, aby sme ju chránili.

Medzi vhodné spôsoby, ako šuškovité teliesko aktivovať patria napríklad dychové cvičenia vrátane špeciálnych dychov sústredných na posilnenie hrádze a panvového dna, chanting (vydávanie dlhého tiahleho zvuku – mantry, napr. „óm“, „húm“), bytie v tme, niektoré byliny – kurkuma, tamarind, tiež smiech, vďačnosť.

BEZFLUORIDOVÉ PASTY S CELOSTNÝM PRESAHOM

Vzhľadom na fakt, že mnohé štúdie preukázali, že fluoridy sú potenciálne nebezpečné pre ľudské zdravie, je dobré používať pasty bez fluoridov.

Vo svojej praxi primárne odporúčame pasty na báze bylín a morskej soli. Menia kyslé prostredie ústnej dutiny na zásadité, a to je pre ústne zdravie kľúčové. Zubné pasty Energy sú jedinečné nielen práve pre zmes bylín a éterických olejov, ktoré majú silné čistiace, dezinfekčné a protizápalové účinky – pôsobia proti baktériám, vírusom a plesniam. Obsahujú aj bioinformácie, frekvencie regulujúce vegetatívnu nervovú sústavu a činnosť vnútorných orgánov. Tieto frekvencie urýchľujú vstrebávanie potrebných prvkov a minerálov v pastách a vylučovanie odpadových látok (napr. ťažkých kovov). V zubnom lekárstve ich výhodne využívame na očistu tela najmä od ortuti, ktorá je súčasťou amalgámových plomb. Vďaka svojmu energetickému pôsobeniu pasty Energy

priaznivo ovplyvňujú meridiány a s nimi súvisiace orgány, čím prispievajú k celkovej harmonizácii organizmu.

Silix by sme vyzdvihli pre jeho unikátnu kombináciu bylín posilňujúcu zubnú sklovinu, čím pôsobí proti vzniku zubného kazu, aj pre jeho protizápalové účinky. Pasta **Balsamio** pomáha svojím zložením pri krvácaní z ďasien a pri paradentóze, aj pri citlivosti u odhalených krčkov. Je skvelá na afty, opary a iné zápaly ústnej dutiny. **Diamond** má zasa jemné bieliace účinky. Všetky tri pasty boli zostavené tak, aby podporovali ústne zdravie. Najviac získate, ak ich budete striedať.

BIELENIE ZUBOV

Prečo zuby tmavnú? Vysvetlíme to na základe anatómie zuby. Zubná sklovina je vonkajšia vrstva zubov, priehľadná a tenká. Vnútrná a tmavšia vrstva nazývaná zubovina určuje farbu zubov. Bežným hryzením sa sklovina opotrebováva, a teda postupom času začína presvitať čoraz viac do žltá alebo do siva sfarbená zubovina. Zuby sa ale zafarbiajú aj vďaka potravinám a nápojom – červená repa, čučoriedky, karí, červené víno, káva, čaj, vplyv má aj fajčenie.

Ako teda vybieliť zuby? Vo všeobecnosti pre belší úsmev odporúčame pravidelnú profesionálnu dentálnu hygienu. Zaručí odstránenie pigmentov (čaj, káva, nikotín) pomocou špeciálnych kefiiek, pást a metódou AIRFLOW®, keď sa jemné častice prášku (jedlej sódy) dostávajú pod vysokým tlakom do vnútorných štruktúr zubov a mechanicky ich čistia. Pre ešte lepší výsledok zubného bielenia sa využívajú gély s aktívnym kyslíkom (peroxid vodíka/ karbamid peroxidu), ktoré odstraňujú tmavé pigmentové škvrny.

Okrem toho máme množstvo prírodných možností. Blahodarné bieliace, protizápalové a antioxidačné účinky má bazalka, šalvia, koreň sladovky a kurkumy, ale aj ovocné enzýmy z jahôd, papáje, banánu alebo môžete využiť pastu Diamond. Dá sa použiť aj ajurvédsky „oilpulling“, čo je staroveká indická metóda bielenia: 15 minút sa v ústach prevaľuje lyžička kokosového, olivového alebo sezamového oleja. Zuby nielen vybieli, ale aj očistí ústnu dutinu od toxínov.

Pri zdraví zubov hrá kľúčovú úlohu dostatok minerálov, vitamínov a stopových prvkov, správna výživa, silný systém obličiek, ku ktorým zuby podľa tradičnej čínskej medicíny patria. O tom všetkom, aj o prípravkoch Energy, ktoré podporujú zuby a okruh obličiek, ste si už mohli prečítať v minulých dieloch nášho seriálu.

MUDr. et MDDr. EVA a HANA LUSKAČOVÉ



Zápal pankreasu – pankreatitída

FUNKCIE PANKREASU

Skôr než si povieme viac o zápale tohto dôležitého orgánu, ozrejmíme si jeho základné funkcie. Sú totiž nevyhnutné pre život. Ak pankreas nefunguje správne, človek je odkázaný na celoživotnú liečbu a diétu. Pankreas má dve hlavné funkcie, endokrinnú a exokrinnú, teda je žľazou s vnútorným a vonkajším vylučovaním.

V endokrinatej časti, presnejšie v beta bunkách tzv. Langerhansových ostrovčekov sa tvorí hormón inzulín, ktorý umožňuje bunkám organizmu využívať glukózu (cukor) ako zdroj energie pre ich činnosť. Pôsobením inzulínu klesá hladina glukózy v krvi. Tento hormón pomáha metabolizovať cukry vo svaloch a zároveň premieňa glukózu na glykogén, ktorý slúži ako energetická zásoba pre potreby buniek najmä v dobe, kedy neprijímame potravu a hladina glukózy v krvi klesá. Ak inzulín chýba alebo je jeho tvorba výrazne znížená, vzniká cukrovka, teda diabetes mellitus. V pankrease sa tvorí aj hormón glukagón, ktorý pôsobí opačne než inzulín, je teda jeho antagonistom. Vyvoláva uvoľňovanie glukózy zo zásob glykogénu v čase zníženej hladiny cukru v krvi, napríklad pri hladovaní, aby bunkám nechýbala glukóza ako zdroj energie. Produkujú sa tu aj ďalšie hormóny – somatostatín a pankreatický polypeptid, ktoré sa tiež podieľajú na harmonickom fungovaní samotnej žľazy a tráviaceho procesu. Exokrinná časť pankreasu zasa produkuje tráviacu šťavu, ktorá zodpovedá za správne trávenie, t.j. štiepenie ďalších zložiek potravy, všetkých dôležitých živín – tuku, škrobu, bielkovín. Pankreatická šťava obsahuje viacero dôležitých tráviacich enzýmov, ako je lipáza, amyláza, proteáza vrátane trypsinogénu, ktorý sa ďalej v dvanástniku mení na aktívny trypsin. Obsahuje aj dôležité ióny, ktoré jej dávajú zásaditý charakter, potrebný na neutralizáciu natráveného kyslého obsahu postupujúceho zo žalúdka, na ochranu slizníc čreva a na správne procesy ďalšieho trávenia.

AKÚTNY A CHRONICKÝ ZÁPÁL

Ak nastane akútny zápal pankreasu (akútna pankreatitída), môže sa poškodiť exokrinná časť žľazy samonatrávením vlastnými enzýmami. Prejaví sa to silnými bolesťami a následne nedostatkom tráviacich enzýmov, poruchami trávenia, štiepenia a vstrebávania živín. Ak je zápal rozsiahly, ale najmä ak sa viackrát zopakuje, ochorenie môže prejsť do chronického štádia. Vtedy hovoríme o chronickej pankreatitíde. Býva spojená s chronickou poruchou funkcie, teda chronickou nedostatočnosťou tvorby tráviacich enzýmov, ktorej následkom je nedostatočná výživa organizmu a celkovo vážny zdravotný stav. Zároveň môžu opakované zápaly poškodiť aj endokrinnú časť pankreasu, v ktorej sa tvorí inzulín, čo vedie k jeho chronickému nedostatku a vzniku cukrovky.

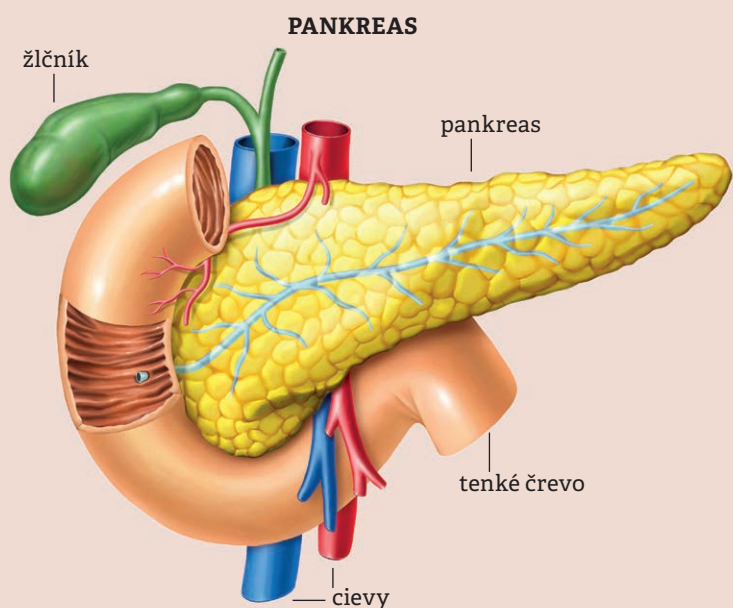
V rámci prevencie vzniku týchto závažných zdravotných problémov je dôležité chrániť si pankreas a jeho správne fungovanie. Pomáha zdravá racionálna strava, skôr striedmosť než nadbytok. Treba prijať viac rastlinnej potravy, ktorá obsahuje vlastné enzýmy a jednoduchšie sa trávi, čo kladie menšie nároky na produkciu tráviacich enzýmov a menej zaťažuje pankreas. Najväčšiu záťaž pre ňu predstavujú ťažko stráviteľné jedlá, najmä masťné, údené a červené mäso pripravované pečením či vyprážením, rovnako potraviny „umelé“, chemicky konzervované, s priveľkým obsahom cukru a tuku. Uvedené potraviny pankreas nadmerne zaťažujú a vyčerpávajú. Výrazne ho poškodzuje aj nadmerné, resp. časté konzumovanie alkoholu, najmä destilátov a tiež fajčenie. Okrem vzniku chronického zápalu s následným rozvojom endokrinatej a exokrinatej nedostatočnosti významne narastá riziko vzniku rakoviny pankreasu, predovšetkým karcinómu, ktorý výrazne skracuje život.

PRÍPRAVKY ENERGY

Akútny zápal pankreasu je vážny stav, ktorý patrí do rúk lekárov. Výživové doplnky Energy sa dajú využiť pri chronických ťažkostiach.

Protizápalovo a detoxikačne pôsobí prípravok **Cytosan**. Odporúčam bylinný koncentrát **Gynex**, ktorý podporuje a harmonizuje funkciu všetkých endokrinatej orgánov, účinný je pri prevencii vzniku zápalu, cukrovky a obezity. Ďalším bylinným koncentrátom, ktorý prospieva pri poruchách trávenia najmä v súvislosti s pečeneňou a žľčníkom, ako aj na celkovú podporu metabolizmu, je **Regalen**. Neužívame ich súbežne, ale následne v trojtýždňových cykloch s týždennými prestávkami. Pankreas môžeme účinne podporiť aj bylinným krémom **Cytovital**, vonkajšou aplikáciou cez kožu nad oblasťou tejto žľazy, t.j. hore nad a vľavo od pupka. Súčasne sa odporúča užívať prípravok **Fytomineral**, ktorý obsahuje ideálne využiteľný koloidný roztok minerálov a stopové prvky. Tie sú potrebné jednak pri tvorbe inzulínu, ale aj na podporu správneho priebehu biochemických reakcií v tele. Využiť môžeme aj Zelené potraviny – **Barley Juice**, **Chlorellu**, **Hawaii Spirulinu**, **Macu**. Všetky obsahujú prírodné vitamíny, minerály a prospešné enzýmy. Z ďalších doplnkov je vhodný **Probiosan**, **Vitaflorin**, **Vitamarin** a čaj **Chanca Piedra**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Pomocníci v klimaktériu

Klimaktérium, čiže obdobie prechodu niekedy nazývané aj menopauza, predstavuje prechod medzi plodným vekom ženy a obdobím ukončenia hormonálnej funkcie vaječníkov, straty menštruácie a schopnosti otehotnieť. Obvykle prichádza vo veku okolo päťdesiatky a má pomerne typické klinické príznaky.

Z medicínskeho hľadiska nastáva postupný úbytok ženských pohlavných hormónov, predovšetkým estrogénov, ktoré produkujú vaječníky. Obdobie klimaktéria charakterizujú viaceré typické klinické symptómy. Nemusia byť prítomné všetky u každej ženy, resp. môžu byť rôznej intenzity aj dĺžky trvania. Preto ich ženy tolerujú rôzne. Niektorá nimi prejde takmer bez povšimnutia počas niekoľkých mesiacov, inú trápia výrazné ťažkosti aj niekoľko rokov.

K typickým prejavom klimaktéria patria návaly horúčosti a potenia, narušený spánok, závraty, trpnutie končatín. Ťažkosti môžu byť s trávením a vyprázdňovaním, tiež s udrжанím moču, so zápalom vonkajších rodidiel a suchosťou slizníc, čo môže spôsobovať problémy v partnerskom živote. V oblasti psychiky sú typické časté zmeny nálady, nervozita, podráždenosť, zvýšená únava a tiež svalové a kĺbové bolesti. U väčšiny žien tieto príznaky trvajú okolo jedného roka, avšak zhruba u tretiny žien pretrvávajú aj viac ako päť rokov. Často sa vyskytujú aj problémy kardiovaskulárneho systému, najmä tachykardia a búšenie srdca, môže sa manifestovať hypertenzia, ktorá predtým nebola alebo mala iba latentnú formu. Častejšie sa vyskytuje srdcový infarkt a mozgová cievna príhoda. Takmer pravidlom je priberanie na telesnej hmotnosti, často výrazné, až do pásma obezity. Klimaktérium podporuje vznik diabetu a metabolického syndrómu. Vo väčšej miere sa odbúrava kostná hmota, čo vedie k osteoporóze a vysokému riziku vzniku osteoporotických zlomenín, najmä v oblasti stehennej kosti, stavcov chrbtice, kostí predlaktia či rebier. Ide o patologické zlomeniny, pretože vznikajú na báze oslabenej kostnej štruktúry v dôsledku choroby. Takto postihnuté kosti sa môžu zlomiť už pri minimálnom fyzikálnom podnete, dokonca aj spontánne bez súvislosti s úrazom. Uvedené zdravotné problémy a choroby súvisia so zníženou produkciou hormónov a spomalením metabolizmu.

PREVENCIA POMOCOU ENERGY

Kľúčový je bylinný koncentrát **Gynex**, podporujúci a harmonizujúci činnosť všetkých endokrinných orgánov vrátane vaječníkov. Obsahuje optimálne zladené bylinné výťažky, ktoré sú zdrojom aj fytoestrogénov. Výhodou je, že organizmus si z nich ako zo stavebných zložiek dokáže tvoriť jemu vlastné estrogény bez rizika nežiaducich účinkov chemických hormónov. Odporúča sa dlhodobé užívanie v cykloch v súlade s návodom. Gynex výrazne pomáha zmiernovať nepríjemné symptómy klimaktéria, zároveň je prevenciou a doplnkom liečby cukrovky, obezity a metabolického syndrómu. Ideálne je kombinovať ho súčasne s prípravkom **Fytomineral**, účinok sa výrazne posilní. Obsahuje minerály v koloidnej, t.j. plne využiteľnej forme. Sú potrebné pre správne funkcie enzýmov a metabolizmu a na obnovu kostnej hmoty. Predchádzať pohybovým ťažkostiam, osteoartróze a osteoporóze, pomáha bylinný koncentrát **Renol**. Neužívame ho však súčasne s Gynexom, ale následne v cykloch s týždňovými prestávkami. To v zásade platí pre všetky bylinné koncentráty Pentagramu. Zároveň sa odporúča užívať viaczložkový prírodný doplnok **Skeleton** na podporu kostí, kĺbov



a šliach. Zvonka je dobre aplikovať bylinný krém **Artrin**. Z ďalších doplnkov vieme využiť **Vitamarin**, ktorý obsahuje omega-3 mastné kyseliny. Pomáha chrániť endotel (cievnu výstelku) a vďaka vitamínu D podporuje nielen imunitu, ale aj vbudovanie vápnika do kostí.

ÚČINNÉ SÚ AJ ZELENÉ POTRAVINY

Podporné účinky má **Flavocel**, pomáha pri regenerácii kostných buniek. Je prírodným antioxidantom, potrebným pre dobrú imunitu. Ďalším bylinným koncentrátom z Pentagramu je **Korolen**, ktorý je vhodný ako prevencia srdcovocievnych problémov, artériosklerózy, hypertenzie, porúch srdcového rytmu. Podporiť jeho účinky môžeme bylinným krémom **Ruticelit**. Je prospešný aj pri ochorení žíl dolných končatín, pri varixoch, opuchoch alebo únave. Z tzv. nastavbových bylinných prípravkov je veľmi osožný **Stimaral**, ktorý pomáha vyrovnať náladu, pôsobí proti návalom, depresii, poteniu, čo sú najčastejšie prejavy klimaktéria. Z krémových prípravkov má významné uplatnenie bylinný krém **Cytovital**, pôsobiaci proti atrofii a vysychaniu slizníc vonkajších rodidiel. Dobré účinkuje aj proti vzniku vrások, kožných strií a prejavom starnutia pokožky. Na oblasť tváre je vhodnejší jemný beauty krém **Cytovital Renové**. Z ďalších prírodných doplnkov je vhodné využiť **Raw Aguaje Caps**, **Raw Ambrosia Pieces**, **Organic Maca Caps**, **Acai Pure Powder**, **Spirulina Barley Tabs**, **QI collagen**. Blandohodne pôsobia aj kúpele s prísadami **Biotermal** a **Balneol**, tiež aromaterapia s esenciou **Geranium**, probiotické prípravky a viaceré čaje Energy.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Okienko k Duši

ÚCTA K PREDKOM

Ako dieťa som milovala povesti a báje, hlavne ak boli o rôznych mýtických bytostiach, bohoch. Predstavovala som si, aké by bolo žiť v tých časoch, byť súčasťou zázrakov, kde dobro víťazí a hrdina je odmenený. Rovnako som milovala a stále milujem príbehy, ktoré rozprávajú starší ľudia. Príbehy o minulosti, aké to bolo vtedy, aké boli možnosti. Príbehy konkrétnej rodiny, ktorá si vytvorila svoj vlastný svet, mnohokrát tajomne zaujímavý, ukrývajúci zaujímavé príbehy. Občas možno mierne prehnané, ale nakoniec, ktovie?

Napriek tomu, že sa všeličo tvári ako minulosť a bez ohľadu na to, či tomu veríte alebo nie, majú dávne udalosti dosah na súčasnosť. Na mňa, na vás, na každého. Každý má nejakú minulosť, ktorá ho ovplyvňuje aj v súčasnosti. Či už je pozitívna alebo negatívna, niekto je na ňu hrdý viac, niekto menej a podaktorí sa k nej nechcú priznať. Všetky udalosti a situácie tvorili ľudia, naši predkovia, patria k nám. Bez ohľadu na to, čo sa stalo v minulosti, je to, akí sme teraz výsledkom toho, čo bolo doteraz. Sme výsledkom nášho rodu, pretože v nás je kúsok každého. Vklad, ktorý môžeme využiť v náš prospech či neprospech. Je na nás, čo si vyberieme, prijíame, priznáme. Máme ich krv, záznamy na tzv. energoinformačnej úrovni, ktoré idú s nami kamkoľvek sa pohneme. Záznamy, ktoré dokážu naštartovať rôzne reakcie, konanie, dokonca aj také, ktoré sa nám nepáčia a nesúhlasíme s nimi. Napriek tomu sa len bezmocne prizierame, ako sa správame a čo vravíme. A jediné, na čo sa zmôžeme, je úsilie spätne napraviť, čo sme napáchali.

MINULOSŤ JE SÚČASNOSŤ

V našich rodoch sa ukrýva kadečo. Avšak nie všetko je negatívne. Vďaka našim predkom máme mnoho skúseností, daností a poznatkov. V našej vlastnej minulosti môžeme nájsť mnoho zaujímavých a podnetných informácií, ktoré nám vedia pomôcť v súčasnom živote. Dajú nám mnoho odpovedí, v podstate dôvodov, prečo sa dejú veci, ktoré zažívame. Nič nie je náhoda a verte, že to, čo žijeme, už niekto z našich predkov žil - len inak. Mnohé situácie sa totiž opakujú naprieč celou rodovou líniou, či už pozitívne alebo negatívne.

Danosti predkov máme zakódované v sebe, všetky dary a talenty. No často

ich nevieme využiť vďaka odmietaniu a popieranu toho, čo bolo. Čo sa stalo, že minulosť sa stala len slovami v učebniciach dejepisu? Že sa veľa ľudí pozerá na minulosť cez prsty? Že to, čo bolo sa považuje za zastarané, a teda zlé? Kde sa stratila úcta k tomu, čo vytvorili tí pred nami?

Pri modernizácii sveta sa začalo zaznávať to, čo bolo. Začalo sa to považovať za zbytočné, nepotrebné. Akoby sa na tom nestavalo. Začalo sa posmievať tradíciám a zvyklostiam a rôznym spôsobom riešení či nastavení napriek tomu, že je to overené.

V tradičných spoločenstvách, domorodých kultúrach i starých civilizáciách od úsvitu vekov až po nedávnu minulosť starí ľudia zväčša požívali úctu ako nositelia životnej múdrosti. Viedli ostatných, radili im, podieľali sa na výchove nových generácií. Ich slová a skúsenosti boli hodné zlata. Stávali sa im oltáre, svätyně s ich podobizňami. V Číne mali starší ľudia vždy prednosť pred mladšími. Všeobecným ideálom harmonického rodinného života bolo spolužitie štyroch generácií. Ani na mŕtvych predkov sa nezabúdalo, stále boli považovaní za súčasť rodiny a patrila im úcta. A to nielen 1. novembra. Podľa princípu: boli ste milovaný/á a ctený/á, bude sa na vás pamätať.

SME BARBARSKÁ SPOLOČNOSŤ?

Mnohé národy si nevedli písomné záznamy a ich múdrosť sa odovzdávala ústnym podaním. Tradičnú skúsenosť, mýty a legendy prenášali starší, najskúsenejší členovia spoločenstva z generácie na generáciu, aby sa na ne nezabudlo. Starší boli strážcami poznania a zdrojom múdrosti. Stretla som sa s názorom a plne sa s ním stotožňujem, že spoločnosť, ktorá si neváži starých ľudí, sa barbarizuje a nezáleží na tom, na akej technickej úrovni sa práve nachádza. Tá, ktorá si váži svojich predkov a starších, pretrvá tisícročia.

Prečo o tom píšeme? V súčasnosti mám čoraz silnejší pocit, že presne to sa deje. Stávajú sa z nás barbari, ktorí sú schopní pre vlastnú pravdu, úspech či pocit dôležitosti zaprieť vlastnú rodinu. Tých, ktorí nám dali život a umožnili, aby sme vôbec boli. Zo vzťahov sa vytratila tolerancia a úcta. Tvárimo sa, že sme takí, akí chceme byť alebo akými nás chcú mať - a pritom si nevedomujeme, že popierame seba. Popierame podstatu seba a tým popierame aj to, čo bolo

a odkiaľ sme prišli. Popierame minulosť tváriac sa, že nebola. Popierame svoje skutky, slová a niekedy aj myšlienky. A tajne dúfame, že to popieranie vymaže našu minulosť. Popieranie sa prejavuje vytesnením situácií a ide ruka v ruke s neprijatím, neakceptovaním a môže byť vedomé aj nevedomé. Nevedomé vzniká na základe emocionálneho zranenia a následného bloku. Riešenie je opäť len v minulosti.

Najbližšia minulosť, ktorá sa nás bytostne týka, sú naši rodičia. Sú to naši najbližší predkovia, ktorí v sebe nesú mnoho odpovedí na náš život. Bez ohľadu na kvalitu vzťahu s rodičmi im patrí naša úcta. Patrí im prijatie a vďačnosť. Dôležité je, aby to bolo úprimné. Čo je prehnané, je aj hrané. Čo ide od srdca, je tak akurát. Je potrebné prijať to, čo nám rodičia dali a akceptovať to, čo nám nedali. Treba prijať zodpovednosť za seba samého a naplnenie svojich potrieb. Kto akokoľvek popiera alebo znevažuje múdrosť svojich rodičov, nemôže sa stať dospelým a dokonca sa od svojich rodičov nevie ani odpútať. Či chce alebo nie, zažíva veľmi podobné situácie ako videl doma. Kým neprijmeme svojich rodičov, svoju minulosť, nevieme prijať ani seba a žiť tak ako túžime. Úctou voči predkom, a teda aj rodičom dokážeme uvoľniť pomyselne putá a začať žiť svoj život.

NÁJDIME V SEBE NAŠICH PREDKOV

Nie je to také ťažké, ako sa môže zdať. Keď popremýšľate nad obsahom článku, určite nájdete spôsob, ako začať. A verte mi, aj keď si myslíte, že váš vzťah s rodičmi je výborný, je na čom pracovať. Pretože ako som písala, nie vždy ide o niečo negatívne. No vďaka prijatiu a ucteniu si predkov môžeme získať dary. Ako ja. Roky som bola presvedčená, že neviem pekne a zmysluplne písať. Že nemám žiadne umelecké nadanie napriek tomu, že v mojej rodine sú príbuzní, ktorí nádherne maľujú, spievajú. U môjho otca som obdivovala, ako dokázal vyskladať príbeh a dať ho na papier. A vraj s týmto darom nebol jediný. Tak som sa pýtala seba, či to predsa len v sebe nenájdem, keď to mali moji predkovia. A cez ich prijatie a prejavenie úcty voči nim sa začali diať zmeny. Začala som písať a dnes čítate moje články. Verím... Vlastne viem, že raz to nebude iba článok, ale celá kniha.

S úctou

ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ
www.centrumgara.sk



„Svet je jedno veľké divadlo, kde čas mení kostýmy, kulisy a hercov, ale hra ostáva. A tak ľudia v ňom žijú hrajúc a hrajú žijúcich.“

ANDRE

Vidíte sa, počúvate sa, máte sa radi?

Nedávno som bola na divadelnom predstavení Slovenských rebelov s názvom „Milenka“. Bolo o živote, láske, strachu, vine, rodine a dileme, či chcem a môžem urobiť to, po čom túžim alebo sa podriadiť zvykom a pravidlám v zmysle porekadla „aby dobre bolo“. Položme si otázku: čo je nakoniec v živote dôležité?

DIVADLO O ŽIVOTE

Je aj náš život divadlom? Hráme roly? Súhlasíme so scenárom, podľa ktorého hráme? Narodí sa dieťa a tým dieťaťom sme my. Prichádzame do určitého prostredia a stereotypov, ktoré vieme nabúrať, niekedy aj celkom zmeniť. Ak všetko prebieha štandardne, sme zdraví, hlavné postavy sa nezmenili, zabehnutý kolobeh rodiny nás celkom prirodzene vtiahol do svojich hier. Na začiatku hrajú našu hru, potom my žijeme ich hru a zároveň tú svoju. Sme prirodzene závislí od svojich najbližších. A pripravujeme sa výlučne na svoju hru.

Až keď sa otvoríme svetu, začneme zisťovať, že základné veci máme všetci podobné. Máme zázemie, rodičov, opatrovníkov, prijímame potravu, spíme. V týchto základoch sú vrastené

korene rôznych pováh, charakterov, činností, osobitostí, zvykov, „právd“, ktoré ani zďaleka nie sú v každej rodine rovnaké a dokonca ani podobné. Rodíme sa do rodín s rôznym stupňom pochopenia slobody, rešpektu a úcty k životu.

Ako pribúdajú roky, v rôznych hrách hráme čoraz viac rolí. Zbierame skúsenosti, vyvíjame sa a rastieme. Pud prežitia za čo najlepších podmienok pod vplyvom silných morfogenetických polí nás núti hrať podľa určitých pravidiel. Je tenká hranica medzi tým, čo je a čo nie je naše. Keď dobrovoľne hrám hru niekoho iného, keď vedome a dobrovoľne z rôznych dôvodov žijem vízie niekoho iného, tak je to moje rozhodnutie. Slobodná vôľa. Najvyšší zákon. Často hráme nevedome. A s tým sa dá niečo urobiť. Odpovede máme v sebe. Neznalosť nás neospravedľuje.

ZODPOVEDNOSŤ ZA SEBA

Aby sme prijali zodpovednosť za seba, potrebujeme nabráť skúsenosti. Chceme si predsa nájsť svoje originálne miestečko vo svete a byť zodpovední za tvorbu vlastného života. Je naším rozhodnutím, do akých hier a skupín sa chceme zapájať. Čo

chceme tvoriť a vytvoriť? S kým sa chceme spájať a z akého dôvodu? Pociť, že to chceme a už máme silu skúsiť to je v základnej výbave každého z nás. Schopnosť postaviť sa za seba je niekedy stratená pod nánosom zvykov, strachov a zranení - ale je tam.

Ako zariadiť, aby sme sa cítili videní, počutí a milovaní? Aby sme boli ocenení a pochválení? Keďže život a vzťahy v ňom sú ovplyvnené veličinou zvanou zmena, chcieť stavať na ocenení niekým iným je síce zdanlivo jednoduchou, ale riskantnou cestou. Preto by nás mal niekto oceňovať a chváliť? Prečo oceňujeme a chválimo my? Rodičia to vedia robiť nezištno, tešiaca sa z pokrokov svojho potomka. Učiteľia sú radi, keď ich vedenie padá na úrodnú pôdu. Okrem ocenenia známku pridajú spätnú väzbu vo forme priazne, napríklad pochvaly. Tí vnímavejší pochvália, a tým liečia i detské boľestky a motivujú k ďalšiemu výkonu.

V iných spojeniach ide často o úžitkový vzťah. Oceniť a niečo z toho mať - je to výmenný obchod. Samozrejme, nie je to pravidlom. Keď pochválím, ocením, vyjadrím, čo cítim - často sa to odohráva v radosť a prirodzenom plynutí. Niekedy s cieľom motivovať k ďalšiemu vývinu, k ceste sebaoznania. Ako je to u vás? Chváľte niekedy len tak pre radosť a úprimne bez očakávaní? Len preto, že to tak cítite? Je to krásny pocit! Keď si uvedomíme, že každý prirodzene túži po tom, aby ho niekto miloval, videl a počul, ako je možné, že niekto v týchto vibráciách funguje a iný nie? Kde máme záruku, že niekoho, kto nám toto dá, vôbec nájdeme? Že to bude úprimné, trvalé a bude dopĺňať presne to, čo nám chýba - fúkať boľestky a zameriavať sa na nás? Je to reálne? Alebo sú to len naše túžby a očakávania, že niekto nás spasí a urobí náš život šťastnejším a krajším? Nie je to zbavovanie sa zodpovednosti za seba a svoj život? Alebo sme to my, ktorí sa zameriavame na druhých a preberáme zodpovednosť za ich život? Prečo? Čo potrebujeme doplniť? Alebo naopak: čo to doplnia nám? Komu dobrovoľne odovzdávame zodpovednosť za svoje šťastie? Bohu? Rodičom? Partnerom? Šéfom? Priateľom? Deťom? Mali by si v tom podávať štafetový kolík? Mali by sme si odovzdávať tieto roly navzájom? Som aj ja členom nejakej štafety? Záruku máme jedine v sebe. Každý jeden z nás má v sebe Boha s potenciálom tvoriť. My vieme sami seba dať pozornosť, cítiť sa, počúvať a vidieť sa. Ostatní sú našimi zrkadlami a pomocníkmi.

POČUŤ SA, VIDIEŤ SA, LÚBIŤ SA

Keď sa počúvam, keď sa viem stíšiť a vnímať svoj vnútorný hlas a konať podľa neho, nie som závislá od chvály zvonka. Poteší, ale nežijem pre ňu. Skúste každý deň počúvať jemný a vytrvalý hlások svojho JA. Počujete ten vnútorný hlas?

Keď sa vidím, keď vnímam svoje reakcie, keď vidím čo a prečo robím, ako sa tvárim a vyzerám, nie som závislá/á na tom, aby si ma toľko všimali a oceňovali. Skúste sa v zrkadle pozeráť sami seba do očí. Každý deň, niekoľko minút. Dokážete to? Prijímate sa takí, akí sa vidíte? Alebo je niečo, čo by ste radšej nevideli? Robíte to, čo cítite? Je to v súlade s vaším vnútorným hlasom a zrakom? Ste ochotní dať sami seba túto pozornosť? Chcete sa spoznávať v žiti? Takí, akí ste? Hovorí sa tomu mať sa rád. Lúbiť sa. Vážiť si samého seba. Mať za seba zodpovednosť. Poznať, vyhodnotiť, konať v súlade s vedomím a svedomím. Nájsť súlad medzi hlavou a srdcom. Keď sa ľúbim a prijímam so všetkým, čo mám, nepotrebujem hľadať gro lásky vonku.

Tak ako ste sa rozhodli? Žiadny strach, máme slobodnú vôľu a ak chceme, môžeme míňať energiu na získavanie pozornosti od niekoho druhého. Od šéfa či „kamaráta“, ktorý má určité, pre nás dôležité postavenie a možnosti. Môžeme pochlebovať a opičiť

sa. Niekomu, koho sme si postavili ako vzor, kto nám poskytne výhody, koho za niečo obdivujeme, na kom sa môžeme prížiť, v lepšom prípade inšpirovať a kto nám iluzórne môže dať niečo, o čom si myslíme, že nemáme. A naopak, môžeme míňať energiu na prijímanie pozornosti a poklonkov a topiť sa v obdive.

Keďže skutočne platí, že čomu dávame pozornosť, rastie, chvíľu to môže fungovať. A môže nás to robiť šťastnými. Povrchne. Ale pretože sa nám z dlhodobého hľadiska dostáva to, čo potrebujeme a nie to, čo chceme, stavať svoje šťastie prevažne na interakcii zvonka môže byť veľmi bolestivé. Koho hru chceme hrať? Čo nám tento človek zrkadlí? Čím nám imponuje? Keď to pochopíme, posunieme sa na našej ceste.

LUDIA OKOLO NÁS

Sú ľudia z našich kruhov s nami pre to, kým sme alebo pre to, čo im môžeme ponúknuť? Z akého dôvodu tvoríme vzťahy my? A keďže nič sa nedeje náhodou, tak často človek, od ktorého chceme, aby nás videl, počul a miloval, dáva a zároveň dostáva ocenenie a doplnia si to, čo mu chýba. Navzájom si pomáhame. Pokiaľ je to v rovnováhe, v súlade s nastavením a divadelnou rolou, je to v poriadku a naplnia to oboch.

Na našej ceste stretávame ľudí, s ktorými v spoločnej interakcii rastieme. Niekedy to vidíme, inokedy nie. Je toľko možností! Nikdy nie sme sami. Keď sa narodíme do rodiny, kde je zaužívané mať sa rád, vážiť si seba a podľa toho sa správať, dostaneme základ, na ktorom môžeme stavať. Nič nie je stratené, keď sa láske k sebe a zodpovednosti za seba učíme v procese žitia. To je život.

Ak nevieme, ako na to, skúsme sa na začiatok pravidelne stíšiť a zadívať sa v zrkadle do svojich očí. Vyskúšajte a uvidíte, aké zázraky to urobí, aké pocity to „vytiahne“, ako takéto jednoduché a dostupné vcítenie sa do seba, venovanie si pozornosti a následné konanie dokáže zmeniť pohľad na seba a realitu života. Keď niekoho spoznáваме, rozprávame sa s ním, zaujíma nás, ako sa cíti, počúvame ho a pozeráme sa mu do očí. To väčšina z nás už odohrala. Zaujímajme sa takto aj o seba. Vedome a cielene sa spoznávajme. Potom môžeme hlbšie a úprimnejšie spoznať aj iných.

Skúsme povedať nie, ak to tak cítíme. Toho, kto sa rozhodol vedľa nás kráčať či lietať to neodradí a toho, kto o nás nemá záujem, to neovplyvní.

Zo svojho života, z rodiny, kamarátstiev, práce a terapií vnímam, že nerovné vzťahy dlho nevydržia. Alebo vydržia, ale sú energeticky náročné. Keď sa zameriavame na seba, keď sa spoznáваме, vieme ísť bok po boku s človekom a ľuďmi s vibráciami podobnými tým našim. Vieme sa potiahnuť a úprimne oceniť. Byť vďačnými za tú hru.

Ako mladšia som nevedela pochopiť citát Antoine de Saint-Exupéryho „Milovať neznamená hľadiť jeden na druhého, ale ísť spolu tým istým smerom.“ Ako dozrievam zisťujem, že iba pozeraním jeden na druhého by sme sa ochudobnili o rast a skúsenosti. Ísť spolu jedným smerom je pre každého z nás i pre svet podstatne zaujímavejšie. A v súzvuku má na spoločnej ceste pohľad do očí zaujímavú výpovednú hodnotu.

Ďakujem za to, že som sa rozhodla spoznávať sa. Životu to dáva celkom iný rozmer.

Ak cítite, že potrebujete nasmerovať na ceste k sebe, pomôcť spoznať sa, pomôcť s fyzickým či duševným zdravím alebo sa dostať do rovnováhy, tešíme sa na vás v Centre Gara v Novej Dubnici.

Želám vám krásne leto!

S láskou DANKA HÜBSCHOVÁ
www.knihavita.sk, www.centrumgara.sk



Terapeutické metódy (39)

KYVADLO

Kyvadlo môže byť drevené, kovové, krištáľové alebo vyrobené napríklad zo zvieracích kostí. Zavesené na povrázku, retiazke, vlasici či dokonca na ľudskom vlase. Jeho pohyb nám dokáže ukázať cestu, dať odpoveď na otázku alebo si urovnať myšlienky. Dokáže však aj dodávať či odoberať energiu, harmonizovať, prepájať s jemnohmotným svetom. Kyvadlo sa používa po celé tisícročia a aj vy môžete využiť jeho silu a jemnosť.

PÔVOD

Odkiaľ sa kyvadlo vzalo, nie je úplne jasné. Najčastejšie sa uvádza, že ako prvý ho popísal rímsky historik Ammianus Marcellinus v 4. storočí. Podľa neho skupina vtedajších konšpirátorov videla kňaza s prsteňom zaveseným na tenkom povrázku. Držal ho nad misou s písmenami abecedy a mal prinášať správy. Kyvadlo sa však pravdepodobne používalo oveľa skôr. Niektorí uvádzajú, že sa pomocou neho hľadal zdroj vody, potravy a energie. S kyvadlom pracovalo mnoho známych vedcov, napríklad aj Galileo Galilei. Využívali ho niektorí moreplavci na určenie smeru, kam sa vydať loviť ryby. Za druhej svetovej vojny slúžilo na predpovedanie pohybu britských vojenských plavidiel.

PRÁCA S KYVADLOM

Existuje veľké množstvo návodov, odporúčaní a techník. Každému však vyhovuje niečo iné. Sami si vyskúšajte, v ktorej ruke sa vám lepšie s kyvadlom pracuje, s akým tvarom, materiálom a veľkosťou kyvadla. Experimentujte aj s druhom a dĺžkou závesu. Ak začínate, najčastejšie sa odporúča medené kyvadlo v tvare kruhu a držať ho v dominantnej ruke, t.j. tej, ktorou píšete (overte si, či nie ste preučený ľavák). Začnite jednoduchými cvičeniami a sami uvidíte, že časom budete mať „to svoje kyvadlo“ a spôsob práce s ním.

OTÁZKY ÁNO/NIE

Základné a najjednoduchšie je dávať kyvadlu otázky typu áno/nie. Najprv požiadajte vaše kyvadlo, aby ukázalo pohyb áno a potom nie. Odporúča sa robiť to vždy pred položením otázok, občas sa môžu smery zmeniť. Keď poznáte význam pohybov,

môžete sa začať pýtať. Dajte možnosť kyvadlu aj neodpovedať tým, že sa nepohne. Netlačte ho do pohybu, dajte mu voľnosť, priestor a dôveru. Pýtať by ste sa mali pre seba, pre druhého len s jeho zvoľením.

TESTOVANIE PRÍPRAVKOV ENERGY

Zisťovať sa dá aj vhodnosť prípravkov Energy, ale aj potravín, nápojov či čohokoľvek, čo vám napadne. Opäť na začiatku zistíte, čo ktorý pohyb znamená. Terapeuti to praktizujú rôzne. Niektorí testujú vhodnosť produktu napríklad podľa rýchlosti krútenia či kývania, iní podľa smeru pohybu alebo tieto dve techniky kombinujú. Vybraný produkt jednoducho vezmite do ruky a chvíľu sa naň laďte. Potom nad neho dajte kyvadlo a pozorujte, akú odpoveď prináša.

TECHNIKA ŠTYROCH A ŠIESTICH SMEROV

Často sa používa metóda odpovedí áno/nie využívajúca obracanie a kývanie. Štyri smery rozlišujú obracanie v smere a proti smeru hodinových ručičiek a dva smery kývania (sever/juh, východ/západ). Rozšírená technika navyše pridáva severozápad/juhovýchod a severovýchod, juhozápad. Sami môžete dať daným smerom význam. U štyroch základných sa najčastejšie používa kombinácia áno/nie/neviem/nechcem odpovedať. V literatúre nájdete mnoho iných odporúčaných variantov.

HĽADANIE PREDMETOV

Ak nemôžete niečo nájsť, môžete si na pomoc vziať kyvadlo. Dôležité je, že stratený predmet dobre energeticky poznáte, dokážete sa naň napojiť a vnímať ho. Najprv s kyvadlom prechádzajte jednotlivé miestnosti a pýtajte sa, či je to práve tu. Potom, ak poznáte miestnosť, postavte sa do jedného rohu a požiadajte o ukázanie smeru. Postavte sa do druhého rohu a opäť požiadajte o smer. V priesečníku by ste mali hľadaný predmet nájsť.

*Veľa radosti a zážitkov s kyvadlom vám praje
ONDŘEJ VESELÝ*

Večná mladost s Fytomineralom

Kto by netúžil po večnej mladosti? I keď to nie je úplne možné, vieme sa k nej aspoň trochu priblížiť. Základom je prítomnosť kvalitných výživných látok, pravidelný pohyb a psychická pohoda. Ideálne je, ak výživné látky prijíame v strave. Nie vždy je to však možné. Našťastie máme dostupné zdroje, odkiaľ ich vieme získať a dodať nášmu telu kompletne živiny. Jedným z takých zdrojov je Fytomineral.

Fytomineral obsahuje silne koncentrovaný koloidný roztok 64 prvkov Mendelejevovej periodickej sústavy v prírodnej forme. Koloidné minerály sa získavajú originálnym procesom, mokrou cestou z pozostatkov dažďového pralesa, ktorý rástol na našej planéte pred 100 miliónmi rokov. Získaná surovina sa potom koncentruje na požadovanú hustotu a v konečnej fáze prejde množstvom špeciálnych filtrov. Výsledkom je silný koncentrát koloidných minerálov v tekutej forme.

Na trhu je množstvo rôznych foriem minerálnych látok. Prečo je Fytomineral taký výnimočný? Bunky človeka najlepšie prijímajú minerály v koloidnej forme. Je to najprirodzenejšie pre telo a nevytvára sa žiadna záťaž a toxicita. Klasická forma minerálov, napríklad vo forme mletého dolomitu, je využiteľná iba na 5 – 10 %. V podstate ide o anorganické minerály. Pri ich nadmernom užívaní sa môžu usádzať v tkanivách a spôsobovať rôzne zdravotné problémy, ako napríklad obličkové kamene, poruchy kĺbov vo forme výrastkov alebo dokonca srdcové ťažkosti. Prípravky s chelátovými väzbami majú využiteľnosť asi 45 %, čo je určite zaujímavejšie a efektívnejšie. V podstate ide o spojenie minerálov či stopových prvkov a aminokyselín. No je to stále menej ako 98 %.

DÔLEŽITOSŤ STOPOVÝCH PRVKOV

Aké sú vlastnosti koloidných minerálov? Ide o minerálne látky rozpustné vo vode, ktoré sa veľmi dobre vstrebávajú do buniek ľudského tela. Využiteľnosť majú takmer 98 %. Pomáhajú telu udržať perfektnú bioelektrickú rovnováhu, ktorá je úplným základom pre zdravý život. Zvyšujú využiteľnosť vitamínov a ostatných výživných látok. Sú základnou časťou enzýmov alebo majú s nimi synergický efekt. Pomáhajú regulovať hormonálny systém a hrajú dôležitú úlohu priamo pri syntéze DNA, ktorá je základom obnovy a rozmnožovania buniek a vo svojej štruktúre im zadáva ich program, podľa ktorého pracujú. Keďže sa staré bunky neustále nahrádzajú novými, pre správne fungovanie všetkých bunkových procesov je nevyhnutné dostatočné množstvo stopových prvkov. Ak má bunka nedostatok minerálov, môže dôjsť k nesprávnemu programovaniu. Bunka síce môže byť aktívna, ale nebude správne plniť svoju funkciu. Ak organizmus nevie produkovať zdravé bunky, objavujú sa rôzne ochorenia, predčasné starnutie a nekontrolovateľné bunkové delenie, ktoré môže viesť až k nádorovým procesom. Zaujímavou a dôležitou vlastnosťou koloidných minerálov je ich detoxikačná funkcia. Dokážu naviazať toxickú, odpadovú formu toho istého prvku a vylúčiť ju z tela von. Už na základe spomenutých vlastností je jasné, že pravidelné používanie minerálov v koloidnej forme je spôsob, ako si udržať nielen zdravie, ale aj mladost.

NA ČO VŠETKO JE FYTOMINERAL?

Z pohľadu čínskej medicíny ovplyvňuje Fytomineral najmä energetickú dráhu troch žiaričov, sleziny, žalúdka, pečene, žľazníka, obličiek, močového mechúra, dráhu ústrednú, počatia aj riadiacu. Taktiež pôsobí na množstvo bočných vetiev a šlachosvalových

dráh. Už podľa toho je jasné, že účinky budú naozaj rôznorodé. Pri nedostatku životnej energie, únavy a vyčerpanosti dodá potrebnú silu. Je vhodný pri zníženej imunite a častých vírusových infekciách. Zlepšuje funkcie mozgu a CNS tak, že zlepšuje prenos nervových impulzov. Aktivuje tvorbu enzýmov a hormonálny systém. Je vhodný na regeneráciu celého tela a tkanív, ako sú kosti, svaly, nechty, vlasy a zuby. Používa sa pri ekzémoch, rôznych vyrážkach, svrbení kože. Je podporou pri rôznych ochoreniach, ako je napríklad osteoporóza, diabetes (aktivuje inzulín a znižuje chuť na sladké), zlá krvotvorba, roztrúsená skleróza, srdcová nedostatočnosť. Počas cieľenej detoxikácie sa použije na vylúčenie ťažkých a toxických kovov von z tela. Minerály a stopové prvky treba dopĺňať nielen v rámci rekonvalescencie po dlhých a ťažkých ochoreniach, ale aj pri zvýšení využiteľnosti vitamínov z potravy. Napríklad vitamín E nevie telo prijímať bez koloidného zinku. Pomáha regulovať vodnú rovnováhu v organizme, taktiež pomer kyselín a zásad v krvi.

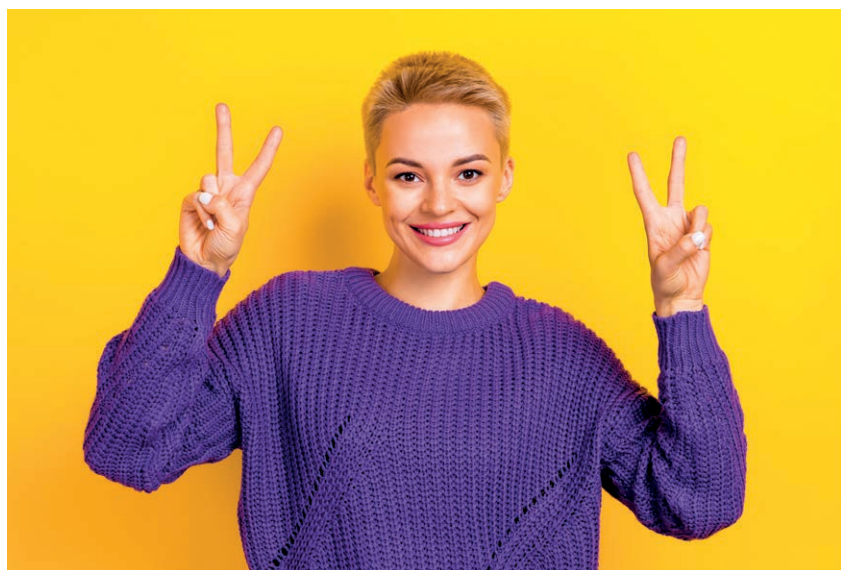
KOMBINÁCIA S ČÍMKOL'VEK

Je potrebné uvedomiť si, že akonáhle má organizmus nedostatok minerálov a stopových prvkov zo stravy, začne ich čerpať zo zásob uložených vo svaloch, kostiach a pečeni. To vedie opäť k rôznym zdravotným problémom. Fytomineral predstavuje pre telo niečo podobné ako švédské stoly pre dovolenkára. Má možnosť vybrať si, čo potrebuje a využiť to v prospech celku.

Ďalšia z výhod Fytomineralu je, že sa môže kombinovať s akýmkoľvek iným prípravkom. Každý jeden koncentrát vďaka nemu zosilňuje svoje pôsobenie a zvyšuje účinok. No i tu platí, že ideálna kombinácia je tá, ktorá ladí s celkovým zdravotným stavom a napĺňa maximálne potreby.

Fytomineral vieme využiť naozaj rôznorodo: vnútorne aj zvonka, pre seba, zvieratká aj rastlinky. Je to opäť jeden z prípravkov, ktoré treba mať doma a naučiť sa ho používať. Ja ho používam takmer denne a verím, že aj vďaka nemu sa cítim stále plná energie. Neveríte? Vyskúšajte a zaradte ho do svojho života. Zistíte, že večná mladost' nie je nedosiahnuteľná.

*S úctou a priáním nádherného leta,
ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ
www.centrumgara.sk*



Do ženy a do melóna nevidíš

Leto je tu s množstvom sladkého ovocia a lahodnej čerstvej zeleniny, ktorej si môžeme dopriať čo hrdlo ráči. Vráťane melónovi! Na akých druhoch melóna si môžeme pochutnať? Prečo ich treba zaradiť do letného jedálneho lístka? A ako spoznať, že sú zrelé? O tom si povieme práve dnes.

ČO JE MELÓN ZAČ?

Melón pochádza pravdepodobne z Afriky, údajne z oblasti Kalahari. Zmienky o ňom nájdeme už na egyptských hieroglyfoch. Následne sa dostal do Ázie a potom aj do Európy. Jeho pestovanie má tisícročnú tradíciu v oblasti Perzie, Indie a Stredomoria. U nás sa pestujú melóny azda už od 11. storočia. Väčšina z nás považuje melón vďaka jeho sladkej chuti automaticky za druh ovocia. Ale je to tak? Ide o zeleninu z čeľade tekvicovitá, kam patrí napríklad uhorka, tekvica alebo cuketa. Ale botanicky ho zaradíme k bobuliam, pretože dužina tejto jednoročnej byliny obsahuje semenka. Takže, baba rad! Existujú dva základné druhy melóna – vodný a cukrový.

VODNÝ MELÓN

Vodný melón je ten známy a najbežnejší, s červenou dužinou obsahujúcou čierne semenka a so zelenou šupkou so svetlými a tmavšími pruhmi. Chuťovo najlepší je ten, ktorý má hmotnosť okolo 2 kilogramov, ale môže mať pokojne aj 15 kg. Najväčší melón mal dokonca 159 kg! Obsahuje až 92 % vody, čo znamená, že je veľmi diétny a skvelo pomáha doplniť tekutiny. Hoci je sladký, obsahuje na svoj objem minimum cukru – predovšetkým fruktózy, ďalej vlákninu, minimum tukov a bielkovín. Prospešný je obsahom vitamínu C, antioxidantov lykopénu, betakaroténu a aminokyseliny citrullínu, ktorá má azda až zázračný vplyv na boľavé svaly a pomáha rozširovať cievy. Najväčšiu nutričnú hodnotu má však biela časť šupky, ktorá obsahuje vitamíny A, B6, C, draslík, zinok a horčík. Aj semenka dužiny sú skvelým zdrojom zinku a železa, draslíka, mangánu, fosforu alebo horčíka. Nestačí ich však len zjesť, mali by ste ich rozhrýzť. Vodný melón si teraz môžete kúpiť aj vo veľkosti baby alebo so žltou dužinou.

V našom jedálnom lístku je skvelý ako desiata či ľahký dezert, osviežujúci v nápojoch, sorbetoch, môže sa pridať do šalátov, kombinovať s hydínovým mäsom, rybou alebo so syrmi.

CUKROVÝ MELÓN

Od vodného melóna sa odlišuje nielen vzhľadom, ale aj veľkosťou a chuťou. Plody dosahujú väčšinou hmotnosť 1–3 kg. Ich dužina je žltá a šupka žltá až zelená, u niektorých kultivarov hladká, iné ju majú drsnú a rozpraskanú. Býva sladší a obsahuje viac cukru prevažne vo forme sacharózy a o trochu menej vody než vodný melón. Medzi najznámejšie druhy patrí

Cantaloupe pochádzajúci síce z Indie, ale meno nesie po talianskej dedinke Cantalupo. Niekedy sa mu hovorí aj ananásový melón, pretože chutí aj vonia ako ananás. Má oranžovú dužinu pripomínajúcu mango a zelenú šupku, ktorá vyzerá ako sieť. Obsahuje veľa vitamínu C, B a provitamínu A.

Galia je kríženec Cantaloupe a žltého melóna. Šupku má sýtožltú so sieťovaním, dužinu zelenú na okrajoch a uprostred až bielu. Pre svoju výraznú chuť sa často kombinuje so sušenou šunkou alebo údeným lososom.

Honeydew alebo žltý melón. Jeho šupka je žltá a hladká, chuť svieža a veľmi jemná. Aj on sa používa v kuchyni v kombinácii s parmskou šunkou ako predkrm alebo do studenej polievky s bielym vínom.

PREČO JEŠŤ MELÓNY

Melóny hydratujú naše telo, pomáhajú činnosti obličiek, pôsobia ako prírodné diuretikum. Zlepšujú funkciu čriev a pomáhajú proti zápche. Antioxidanty v melónoch bojujú proti voľným radikálom v tele, chránia bunky, zvyšujú imunitu, zabraňujú zápalovým procesom v tele. Podporujú zdravie srdca, ciev, kože, očí či vlasov a zlepšujú náladu. Melóny sa dajú využiť aj na kozmetické účely ako prírodné tonikum a hydratačná maska.

AKO SPOZNAŤ ZRELÝ MELÓN?

Áno, áno, do ženy a do melóna nevidíš. Ako teda spoznať, že je zrelý a sladký? Existuje hneď niekoľko trikov. Za prvé by šupka melóna nemala mať žiadne praskliny alebo otláčeniny. Jej vzhľad by mal byť matný, lesklý melón vraj nie je úplne zrelý. Na plode by ste mali nájsť žlté miesto od toho, ako ležal na zemi. Stopka by mala byť zoschnutá. Pri poklepaní by sa mal ozvať zvonivý zvuk.

Pred konzumovaním treba melón poriadne umyť. Nezabúdajme, že ležal na zemi a mohol by byť kontaminovaný baktériami, ktoré spôsobujú zvracanie či hnačky.

MÔJ POHĽAD

Ako malá som sa raz cez prázdniny v Maďarsku prejedla z melóna tak, že mi bolo príšerne, detaily radšej nebudem popisovať. Od tej doby mi ho mamka zakazovala a ja som bola aj neskôr pri konzumovaní dosť opatrná. Potom som vďaka manželovej rodine zažila, že v Rumunsku neexistuje v lete deň bez melóna! Ranné osvieženie – melón! Dezert po obede – melón! Nechcete sa prejsť neskoro večer? Melón! Ten najlepší a najsladší melón! Tak sa nebojte a doprajte si ho. Na vašej figúre to rozhodne nikto nespozná.

Pohodové leto a množstvo osviežujúcich zážitkov nielen vďaka melónom praje ZUZANA KOMŮRKOVÁ



KAČACIE PRSIA A ŠALÁT S MELÓNOM A FETOU

Kačacie prsia s kožou, soľ, korenie

Na šalát: 1 kg vodného melóna, 1 šalátová uhorka, 1 syr feta, 1 červená cibuľa, 1 + 1 hrst' lístkov čerstvej mäty a bazalky, 2 lyžice olivového oleja, 2 lyžice javorového sirupu, 3 lyžice citrónovej šťavy, soľ, korenie

Pripravíme si veľkú misu. Do nej vložíme melónovú dužinu, uhorku a fetu nakrájané na malé kocky, pridáme najemno nasekanú cibuľu a bylinky. Pokvapkáme olejom a dochutíme javorovým sirupom, citrónovou šťavou, soľou a korením. Dáme vychladnúť.

Rúru predhrejeme na 180° C. Kožu na kačacích prsiach opatrne narežeme do križa. Osolíme, okoreníme. Rozpálime panvicu a vložíme do nej prsia kožou nadol. Opekáme pri strednej teplote 6 minút. Prsia obrátíme a opekáme ďalšie 2 minúty, potom ich na 10 minút vložíme do rúry. Hotové mäso necháme asi 5 minút odpočinúť. Nakrájame na plátky a podávame s vychladeným šalátom.



NIEČO PRE DETI – MELÓNOVÝ NANUK

Vodný melón, čučoriedky

Vodný melón rozkrojíme a nakrájame na polkruhovú tvaru s hrúbkou asi 3 cm. Rozdelíme ich na trojuholníky, ktoré budú mať dužinu naproti špičke. Nanukové drievka alebo špajle opatrne zapichneme do šupky. Čučoriedky opatrne vtlačíme do dužiny ako melónové semienka. Položíme na tácku vedľa seba a dáme zamraziť.

PRAŽENÉ MELÓNOVÉ SEMIENKA

Smienka melóna, dobre umyté a usušené na slnku, olivový olej, soľ

Smienka nasypeme do misky, pokvapkáme olivovým olejom, pridáme soľ, prípadne chilli. Dobre premiešame. Rúru predhrejeme na 180° C, na plech dáme papier na pečenie a naň vysypeme semienka. Pečieme do chrupkava 10–15 minút.



SMOOTHIE BOWL SO ŽLTÝM MELÓNOM A MANGOM

½ dužiny cukrového melóna, 1 zrelé mango, 150 g bieleho jogurtu, 20 ml 100% pomarančového džúsu, 4 polievkové lyžice jemných ovsených vločiek, 2 lyžice strúhaného kokosu, 2 lístky mäty

Melón nakrájame na kúsky a dáme v jednej vrstve na 2 hodiny do mrazničky. Mango nakrájame na kocky. Do mixéra vložíme mrazený melón, 2/3 manga (zvyšok si necháme na ozdobu), jogurt, pomarančový džús, ovsené vločky a 1 lyžicu kokosu, rozmixujeme dohladka. Podávame v miske dozdobenej kockami manga, kokosom a lístkom mäty.

CHILLI OMÁČKA KU GRILOVANIU

200 g dužiny cukrového melóna bez kôstok, 1 hrst' čerstvého koriandra, 1–2 lyžičky trstinového cukru, ¼ lyžičky soli, štipka čierneho korenia, šťava z 1 limety, 2 strúčiky cesnaku, 1 chilli paprička

Melón nakrájame na drobné kúsky a dáme do misky, pridáme najemno nasekaný koriander, cukor, korenie, šťavu z limety, nadrobno nakrájanú chilli papričku a prelisovaný cesnak. Premiešame a dochutíme soľou. Podávame ku grilovanému mäsu a syrom.





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

PROBIOVET

SILNÁ IMUNITA A DOBRÉ TRÁVENIE

Členská cena
balíčka: 18,40 €
22 bodov,
ušetříte: 4,60 €

EPIVET

ZDRAVÁ KOŽA BEZ ZÁPALU
A SRŠŤ BEZ PARAZITOV

Členská cena
balíčka: 13,60 €
16 bodov,
ušetříte: 3,40 €



Akcia je určená len pre členov Klubu Energy.

Akcia platí od 1. júla 2023 do 31. augusta 2023 alebo do vypredania zásob.

Energy a ochorenia zvierat (5)

CESTUJEME SO ZVIERAŤOM

Leto máme všetci spojené s dovolenkou a cestovaním. Ak si so sebou beriete aj svojich štvornohých kamarátov, tak možno budú pre vás vhodné nasledujúce tipy.

DOPRAVA

Cestovanie autom či iným dopravným prostriedkom prináša so sebou pre mnohé zvieratá veľkú dávku stresu. Ak vaše zvierata nerado cestujú, odporúčam už minimálne týždeň, ešte lepšie 14 dní vopred začať podávať 2x denne **Etovet** na podporu psychiky. Ak váš spoločník trpí aj kinetózou a v dopravnom prostriedku slintá či zvracia, tak mu dajte cca pol hodiny pred odjazdom prípravok **Cannabivet**.

KOŽNÉ PROBLÉMY

Idete do oblastí, kde sa to hemží komármi, ktoré prenášajú rôzne ochorenia? Potom odporúčam vziať so sebou **Tickvet**, ktorý pôsobí ako repelent. Na ranky od kliešťov, komárov a pod. dajte kvapku **Imunovetu**. Pomôže aj na rôzne iné drobné ranky, odreniny alebo napríklad na strhnutý pazúrik. Na výplachy podráždených očí alebo do uší je vhodný **Cytovet** (stačí rozpustiť obsah kapsuly v hrnčeku prevarenej a vychladnutej vody). Dajú sa ním aj omývať ranky a rany.

ZAŽÍVANIE

Medzi najčastejšie tráviace ťažkosti na cestách patria najmä hnačky, niekedy aj zvracanie. Odporúčam podávať už v prevencii **Probiovet**. Ak nastane hnačka, veľmi rýchlo pomáha **Cytovet**. **Cytovet** často stačí dávať jednorazovo alebo napríklad len päť dní po sebe, raz denne, najlepšie na noc. Ak zvierata neprehltne kapsulu, môžete obsah rozpustiť v malom množstve vody a podať napríklad striekačkou do tlamy. Upokojiť žalúdok a upraviť trávenie pomôže **Regavet**. Ako prvá a veľmi dôležitá pomoc pri tráviacich problémoch je u psov hladovka, väčšinou 24-hodinová. To však neplatí pre mláďatá a malé plemená, ako napríklad čivavy, kde sa odporúča len 6–12 hodín. Ako diétne jedlo je vhodná uvarená ryža, mrkva a trocha bieleho mäsa (králik, kura, morka, rybie filé).

ÚPAL A ÚŽEH

Pri pobyte v horúcom prostredí môže zvierata utrpieť úpal alebo úžeh.

» Úpal je poškodenie organizmu spôsobené nahromadením tepla v tele. Ak necháte psa napríklad dlho zavretého v aute, skôr či neskôr bude mať úpal. A nemusí to samozrejme byť len auto, ale aj prehriata miestnosť alebo stan a podobne. Pes má obmedzené možnosti termoregulácie, nepotí sa tak ako človek. Teplotu tela reguluje zrýchleným dýchaním a odparovaním slín z vyplazeného jazyka.

» Úžeh je prehriatie mozgu. Vzniká pôsobením priameho slnečného žiarenia, ak necháte psa veľmi dlho na slnku. Nenechávajte zvieratá skákať rozpalené do vody, môže nastať šok a zástava srdca.

Prvá pomoc pri úpale a úžehu je umiestniť zviera do tieňa alebo vetranej miestnosti a na tlapy mu prikladať studený obklad. Dávať mu často piť po malých dávkach čistou vodu (ak by vypil celú misku naraz, hrozí, že ju vyvracia a dehydratácia sa ešte prehĺbi). Z prípravkov **Energy** pomôže **Renovet** a **Imunovet**. **Renovet** dvakrát denne, **Imunovet** prvý deň pokojne kvapku 5x denne. Tiež môžete premazávať ušné laloky a labky **Artrinom**.

Pozor aj na rozpalené plochy (asfalt, piesok na pláži a podobne)! Pluzgieri na labkách sú veľmi bolestivé a ak vzniknú, je lepšie navštíviť veterinára.

KÚPANIE

Miluje váš pes vodu? Je nadšený plavec? Na čo si dať pozor? Po kúpaní v stojatej alebo

znečistenej vode je vhodné psa vykúpať, napr. pomocou šampónu **Epivet**, ktorý je antibakteriálny, pôsobí proti plesniam a kvasinkám. Pomôže vyčistiť srst' od mnohých nečistôt. Roztokom **Cytovetu** môžete preventívne vypláchnuť uši. Najmä u psov s dlhou a hlavne hustou srst'ou treba dať pozor, aby sa nezaparili. Veľmi rýchlo totiž nastáva zápal kože, ktorý je bolestivý, hnisavý a rýchlo sa šíri. Je to tzv. hot-spot. Najčastejšie sa objavuje na hlave, pod ušnými lalokmi, na krku, ale môže vzniknúť kdekoľvek na tele. Prvou a veľmi významnou pomocou je ostrihanie srsti na mieste zápalu a jeho okolia tak, aby sa k poškodenému tkanivu mohol dostať vzduch. Kožu umyte roztokom z **Cytovetu** (obsah kapsuly rozpustíte v hrnčeku vody) a následne potriete **Imunovetom**. Toto robte každý deň, najlepšie 2x. Zvierat' zároveň podávajte 2x denne vnútorne **Renovet** a **Imunovet**. Určite platí, že čím skôr sa začne problém riešiť, tým lepšie. A ešte je nevyhnutné zabrániť zvierat'u, aby si dané miesto olizovalo. Ak sa hot-spot vyskytne pod ušami, odporúčam ešte raz denne vyplachovať uši roztokom z **Cytovetu**.

Samozrejme dúfam, že vás na dovolenke vyššie uvedené problémy nezastihnú a vy si užijete leto a odpočiniete si. Prajem vám príjemne strávené chvíle voľna so svojimi blízkymi zvieratkami či ľuďmi a bezpečné cestovanie!

MVDr. MIROSLAVA MŮČKOVÁ-UZLOVÁ



Prejavy tela: Kŕčové žily

Slniečko nás teraz v lete hreje čoraz viac. Úmerne horúčave odhaľujeme svoje telo. Vyhrievame sa a dovoľujeme slnku sfarbiť našu pokožku krásne do hneदा. Znie to dokonale - až na malú chybičku krásy. Boľavé, ťažké, pripuchnuté a nepekne hrčavé nohy. Môžu za to kŕčové žily, strašiak všetkých žien a problém, ktorý nám bráni nosiť krátke nohavice či sukňu.

Pohľad západnej a čínskej medicíny na kŕčové žily je veľmi podobný, no predsa nájdeme odlišnosti. Výrazne rozdielne je vnímanie patológie a prípadnej liečby. Západná medicína hovorí, že žily sú súčasťou cievneho systému a ich úlohou je privádzať odkysličenú krv do srdca, na rozdiel od tepien, v ktorých prúdi krv okysličená a zásobuje bunky tela kyslíkom.

Žily máme povrchové, ktoré nájdeme pod kožou, a potom hlboké, ukryté medzi svalmi. Pohyb krvi v žilách podporujú dva mechanizmy: srdcová pumpa a svalová pumpa dolných končatín. Práve ona vytvára tlak na žily a posúva krv smerom k srdcu. Aby sa krv nevracala v smere gravitácie vo vnútri žíl späť, sú vybavené chlopňami. Prúdeniu krvi pomáha aj dýchanie a pohyb bránice. Keď sa oslabí pružnosť žily a jej stena nie je dostatočne pevná, krv neprúdi plynule k srdcu. Naopak, hromadí sa v žilách. Pod tlakom krvi na stenu sa žila rozšíri, chlopne sa oddialia od steny a strácajú svoju funkciu. Nie sú schopné brániť sa spätnému návratu krvi a prepúšťajú krv späť. Krv sa tak hromadí v končatinách, tlak na žilovú stenu sa zvyšuje. Môžu vzniknúť krvné zrazeniny. Tento stav sa nazýva hlboká žilová nedostatočnosť.

Na vznik kŕčových žíl má vplyv aj užívanie liekov s obsahom estrogénov, teda antikoncepcia, ďalej tehotenstvo, dlhé státie, sedenie, sedenie s jednou nohou prekříženou cez druhú, nedostatok pohybu, nevhodná obuv, tesné oblečenie brániace prúdeniu krvi, teplo (sauna, horúci kúpeľ), obezita, zápcha, fajčenie, nevhodná strava (veľa soli, konzervantov, nedostatok vlákniny, vitamínu C, rastlinných flavonoidov), ochorenia, pri

ktorých sa poškodzujú cievy (vysoký krvný tlak, cukrovka, zápaly žíl), vek.

Kŕčové žily sú rozšírené, hrčavé, modrasté a pokrivené cievy najmä na zadnej strane lýtok a na vnútorných stranách nôh. Pridružené príznaky sú opúchanie nôh a chodidiel, bolesti v nohách, pocit ťažkých nôh, svrbenie. Vo vážnych prípadoch sa objavujú ekzémy, zmeny farby kože a tvorenie vredov. Vysoké percento ľudí s kŕčovými žilami má tiež syndróm nepokojných nôh. Kŕčové žily sa netýkajú len nôh, ale môžu sa vyskytnúť aj na iných častiach tela, napríklad na pažeráku alebo maternici.

ZÁPADNÁ VS. ČÍNSKA MEDICÍNA

Pre západnú medicínu tvoria základ liečby varixov kompresívne pančuchy a v mnohých prípadoch je to už doživotné riešenie. Vzniknuté kŕčové žily nevyliečia, no zabránia zhoršeniu stavu a uľaví od ťažkostí. Ako doplnková liečba sa používajú lieky, najmä na zvýšenie žilového tonusu, chrániace mikrocirkuláciu, prípadne na riedenie krvi. Najčastejšie sa ľudia zbavujú kŕčových žíl tak, že si ich dajú odstrániť, napríklad chirurgicky, laserom, rádiovou frekvenciou, sklerotizáciou. Stupeň ochorenia a možnosti odstránenia varixov sa určujú po vyšetrení ultrazvukom. Čínska medicína nepopiera anatómiu žíl ani ich podiel na krvnom obeh. No nevníma ich samostatne, ale ako časť systému prvkov Ohňa, čiže srdca. Stav žíl veľmi závisí na kvalite krvi. Ak je kvalitná, cesty krvi (cievy a žily) sú pevné, pružné a priechodné. Takže - ako komplexne vníma problém čínska medicína?



Za fyziologických okolností obieha krv v cievach a neprerušovane sa šíri do celého tela. Na správnu funkciu obehu krvi má veľký vplyv srdce, pľúca, pečeň a slezina. Na obeh krvi je potrebná **stimulačná a hybná sila srdca a pľúc**, drenážna a rozptyľujúca činnosť pečene. Druhá sila – **regulačná a fixačná energia sleziny a skladovacia funkcia pečene** – zabraňuje krvi, aby sa vyliala. Keď nie je hybná sila dostatočná, obeh sa spomaľuje, krv stagnuje a ťažko obieha, dokonca sa môže zablokovať. Keď je nedostatočná funkcia regulačná a fixačná, objavuje sa únik krvi z ciev a v ťažkých prípadoch aj silné krvácanie.

Máme tu teda spoluprácu štyroch dôležitých orgánov. Aby boli schopné zabezpečiť všetky funkcie, musia byť kvalitne vyživené. To sa deje krvou. Jej tvorbu a kvalitu zabezpečujú primárne dva orgány: slezina a obličky. Samozrejme, prispievajú k tomu aj iné orgány.

Tvorba krvi z jemných esencií potravy: Prameňom tvorby krvi je slezina a žalúdok. Jemné substancie z potravy predstavujú prvý základ pre krvnú tekutinu. Preto je tvorba krvi ovplyvnená kvalitou výživy a stavom sleziny a žalúdka. Jemné esencie sa získavajú premenou tekutej a pevnej potravy, rozkladajú sa v žalúdku a transportujú a premieňajú sa v slezine. Vďaka vzostupnej činnosti sleziny sa jemné esencie dopravujú do pľúc. Tam sa spoja s vdychovaným vzduchom. Činnosťou energie srdca a pľúc potom prenikajú do ciev a menia sa na krv.

Tvorba krvi z esencie: Esencia môže tiež tvoriť prvotnú látku pre krv. Esencia obličiek postupuje do kostí, tam sa premieňa na dreň.

Dreň vyplňa kosti a môže sa transformovať na krv. Keď sú kosti a dreň dostatočne silné, energia aj krv sú kvalitné. Výživná a zvlhčujúca funkcia krvi vyplýva z jej povahy. Pre zaistenie týchto funkcií musí krv normálne obiehať v cievach. Počas cirkulácie sa krv vylieva dovnútra k plným aj dutým orgánom, rovnako tak k povrchu od kostí, svalov, šliach až k pokožke. Obieha bez zastavenia a neustále prináša výživné látky potrebné pre každý orgán a tkanivo. Vyživujúca a zvlhčujúca funkcia sa odráža na vzhľade, svaloch, pokožke, ochlpení a vlasoch. Pleť je ružová, hladká, svieža, svaly pevné, koža pružná a vlasy lesklé.

PRÍČINY STAGNÁCIE KRVÍ

Oslabenie funkcií sa prejaví nielen spomalením aktivity orgánov, ale aj rôznymi prejavmi, ako bledá alebo matná vysušená pleť s prípadným žltým nádychom, suchá koža (epidermis aj dermis), ťažké a stuhnuté končatiny, nedostatok vitality pri pohybe a podobne.

Okrem fyzických prejavov má nedostatočná kvalita krvi dosah aj na mentálnu aktivitu a emócie. Nedostatok krvi a poruchy jej obehu majú za následok zmeny duševných, emocionálnych a mentálnych funkcií rôzneho stupňa. Prejavmi sú napríklad búšenie srdca s úzkosťou, nespavosť, poruchy pamäte, nesústredenosť, emocionálna labilita.

Problém na úrovni krvi má teda ďalekosiahlejšie prejavy. Nekončí sa to „len“ kĺčovými žilami, po čínsky „stagnáciou krvi v žilách“.



» Stagnácia krvi je zastavenie a nahromadenie krvnej tekutiny, ktorá už neplní svoje funkcie. Zhluk krvi, ktorý je začiatkom choroby, sa nazýva trombus, zrazenina. Syndróm, ktorý táto zrazenina spôsobuje, sa volá krvná stáza. Krvná stagnácia môže vzniknúť rôznymi spôsobmi. Prvým je **vonkajšie zranenie**, teda zlomenina, pomliaždenina, trauma kože a svalov zvonka a orgánov zvnútra. Za následok majú výron krvi, ktorá sa zastaví a zhromažďuje v organizme. Nemôže sa vylúčiť na povrch tela a vytvorí prekážku krvnému obehu. Druhým spôsobom je **tzv. prázdnota energie**. Krv je nosičom energie, energia je motorom krvi. Ak energia obieha, obieha aj krv. Ak je energia v prázdnote, transport krvi je výrazne obmedzený, cirkulácia krvi sa spomaľuje a môže nastať až stagnácia. Tretím prípadom je **chlad krvi**. Aby mohla krv správne cirkulovať, musí mať potrebnú teplotu. Ak sa ochladí, zráža sa. Štvrtým stavom je **horúčosť krvi**. Ak horúčosť prenikne do krvi, spôsobí jej vysychanie, obeh stratí svoju plynulosť. Alebo horúčosť „spáli“ cievy, krv sa vyleje a šíri sa do orgánov a do tkanív. Posledným spôsobom vzniku stagnácie krvi je **disharmónia emócií a nepravdivá životospráva**. Emócie zraňujú vnútro a sú mnohokrát príčinou blokády energie, ktorá následne spôsobí stagnáciu krvi. Slezinu a žalúdok, zabezpečujúce všetky potrebné zložky pre krv, zraňuje nepravdivá životospráva. Keď vznikne stagnácia krvi, na pozadí tohto procesu je jeden alebo viac orgánov, ktoré nie sú schopné zabezpečiť kvalitu a obeh krvi. Nikdy to nie je len o krvi či samotných žilách. Akonáhle sa daný problém ukazuje na periférii, ide už o chronický problém. V momente, keď sa začíname hanbiť za svoje nohy, je príčina problému v našom organizme prítomná niekedy už aj zopár rokov. Z pohľadu čínskej medicíny sa nezačína problém vtedy, keď je viditeľný a dobre zmerateľný vďaka tabuľkám. Začína sa pri nerovnováhe, ktorú pociťujeme, hoci ju nevieme uchopiť a má len mierne prejavy. Koniec koncov, najlepšie sa lieči tá choroba, ktorá ešte nevypukla.

ZAPOJME DO PROCESU AJ SRDCE

Charakteristika chorôb spôsobených stagnáciou krvi je rôznorodá. Vždy je prepojená s orgánom alebo tkanivom, kde nastala. Väčšinou je bolesť bodavá, trhavá, vystreľujúca, stála, zhoršuje sa v noci a zmierňuje cez deň. Prípadné opuchy sú trvalé, sú súčasťou úrazov a ak sa objavia v povrchovej vrstve tela, koža získa svetlofialovú farbu (postupne sa mení na žltú - výron). Ak sa objavia vo vnútri organizmu, trvajú dlho a sú bolestivé na dotyk. V prípade krvácania má krv tmavočervenú až tmavofialovú farbu a obsahuje zrazeniny.

Pri závažnejšom stave vzniká tzv. cyanóza – tvár, pery a nechty sú modrofialovej farby. Rovnako aj jazyk má tmavofialovú farbu alebo sa na ňom objavuje bodkovité krvácanie. Pleť získava hnedastý odtieň, koža sa olupuje, je suchá a sú na nej fialové petéchie. Tieto príznaky môžu byť sprevádzané psychickými a neurologickými symptómami.

Problém kľúčových žíl sa mnohokrát podceňuje a berie sa len ako kozmetický problém. Vidíme však, že ide o poruchy orgánov, ktoré môžu viesť k rôznorodým a závažným zdravotným problémom. To je rozdiel medzi vnímaním vonkajšieho prejavu a posúdením, či je nebezpečný alebo nie, a vnímaním organizmu ako celku, kde je všetko so všetkým prepojené. Z môjho pohľadu vedie prvá cesta k chronickej a tá druhá k uzdraveniu. Hoci je možno dlhšia a občas sa zdá byť úplne nelogická. Mám predsa iba kľúčové žily!

Z pohľadu psychosomatiky ide o hlbokú a častú záležitosť. Cievy a žily patria k srdiečku, preto sa problém týka najmä

tohto orgánu. A čo nám vravia problémy na úrovni srdca? Vo všeobecnosti ide o život bez radosti, nadšenia, inšpirácie. Často sa srdce zatvorí po emocionálnom zranení zo strachu pred opätovným ublížením. Ľudia, ktorí majú choré srdce veria, že stres, trápenie a smútok sú v živote nevyhnutné. Preto majú deficit radosti a lásky. Často im v tom bráni stará krivda, žiaľ, strach alebo hnev. Majú tendenciu veľmi rýchlo sa odovzdať niečomu, čomu začnú veriť. Až natoľko, že stratia zdravý úsudok alebo samých seba. V tomto smere sú veľmi ľahko manipulovateľní, stačí im ukázať lásku a pozornosť, aj keď falošnú. Majú tendenciu byť sebakritickí a podceňovať sa. Pociťujú bezcennosť a nepotrebnosť, vzdávajú sa úsilia o lásku, pretože si ju nezaslúžia, sú nehodní. Nepočúvajú svoje srdce. Porucha krvného obehu je narušená schopnosť precitovať a prejavovať pozitívne emócie. Sústredí sa na negatívne stránky života. Kľúčové žily nám priamo vravia, že máme pocit preťaženia alebo útlaku. Nerobíme to, čo chceme, ale to, čo si myslíme, že musíme, pretože nie je iná možnosť. Ďalší dôvod súvisí s dlhým zotrvávaním v nenávidenej pozícii alebo v situácii či vzťahu. Svoju úlohu zohráva aj strach z budúcnosti, ktorý bráni ísť vpred.

ENERGIA JE V ENERGY

Ale podme sa ešte pozrieť, ako si vieme pomôcť prípravkami Energy. Najprv je nevyhnutné zistiť, ktorý z orgánov má najväčší problém a podľa toho vyberieme koncentrát z Pentagramu. Z praxe poviem, že najčastejšie vychádza **Korolen, Regalen** alebo **Renol**. Občas sa vypýta **Vironal** a priznám sa, väčšinou to podchytilím vďaka **King Kongu**. Celkovo má krásny efekt kombinácia King Kongu a Korolenu, a to nielen u starších ľudí. Táto kombinácia totiž z pohľadu Pentagramu pokryje celý organizmus. Potrebné je podporiť krv, skvalitniť ju, a tým pomôcť jej obehu. Krásne to urobí **Acai**, pretože priamo bráni zrážaniu krvi a smie sa používať aj ako doplnok k liekom na riedenie krvi. Úžasné sú aj Zelené potraviny, no majú obmedzenie práve pri spomínaných liekoch.

Ďalej môžete použiť **Revitae**, podporí aj psychickú stránku. Betafit okrem podpory krvi má aj antireumatický účinok, čo znamená prácu s obličkami. **Goji** sa už mnohokrát osvedčilo nielen na podporu krvi, ale priamo posilňuje aj slezinu, pľúca, srdce a upokojuje pečeň. Nesmiem zabudnúť na **Stimaryl**, perfektný stimulátor energie: ak rozhybe energiu, pomôže aj obehu krvi. Zásobiť orgány a tkanivá krvou pomôže aj **Celitin** a **Flavocel**. Účinným pomocníkom je **Fytomineral, Tribulus Forte** či **Lapacho**.

Možností máme veľmi veľa. Verím, že už rozumiete dôležitosť diagnostiky, pretože len tak vieme určiť, ktorý orgán je oslabený a čo mu chýba. Potom je jednoduchšie a hlavne efektívnejšie odporučiť liečbu. A niet krajšieho pocitu, ako pozitívna spätná väzba, keď sa prinavrátí zdravie.

Ak chcete zvládnuť aspoň základnú diagnostiku, pochopiť ako funguje ľudské telo, spoznať prípravky Energy a naučiť sa s nimi pracovať, máte možnosť naučiť sa to. Môžete absolvovať školenie na prístroj Supertronic, ktorý je veľkou pomôckou. Taktiež opäť otváram 1. ročník Praktickej čínskej medicíny v septembri a tento krát nielen v Centre GARA v Novej Dubnici, ale aj v Komárne v Klube Energy (kontaktovať treba p. Kísovú). Teším sa na každého, kto chce získať vedomosti, zručnosti, a tým aj nezávislosť prinajmenšom pri manažovaní vlastného zdravia.

S úctou ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ
www.centrumgara.sk



Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

GRANÁTOVÉ JABLKO „Z RAJA“

Zrníčka granátového jablka sprevádzajú kresťanov, výtvarných umelcov, bohov aj milencov. Sú symbolom plodnosti, nesmrtnosti, ale aj hriechu, vládnutia a boja. Dali názov červenému drahokamu pyropu, teda českému granátu alebo trieštivej strele.

Krásne granátové jablko je plod marhaníka granátového, ktorý rastie predovšetkým v Stredozemí. Marhaník sa však dá pestovať aj u nás ako strom či ker. Pochádza pôvodne z ostrova Sokotra pri Somálsku, kde sa vyskytoval ako endemit. Granátovému jablku sa pripisujú mnohé zdravotné účinky, preto bolo obľúbeným pokrmom aj mnohých bohýň. Údajne ho využívali aj ako afrodiziakum na získanie svojho vyvoleného milenca. V starovekom Grécku bolo zasvätené Hére a Afrodite.

MARHANÍK GRANÁTOVÝ

Marhaník granátový (*Punica granatum*) je opadavý ker a strom s jednoduchými listami bez palistov, s ružovými, červenými a niekedy dokonca aj bielymi kvetmi. Rod zahŕňa iba dva druhy, okrem *Punica granatum* je to endemit zo Sokotry *Punica protopunica*. Mladé vetvičky marhaníka bývajú štvorhranné, kvety sú obojpohlavné a rastú jednotlivo aj vo zväzkoch. Kalich kvetov je zložený z piatich až ôsmich lístkov. Marhaník v pôvodných oblastiach rastie v pieskovej či skalnatej pôde. Ak by ste si ho chceli sami pestovať, výborne sa mu darí ako izbovej rastline či v zimnej záhrade. Skvelo znáša rezanie a od jari do jesene ocení slnečné stanovišťa. Plodom marhaníka je granátové jablko, ktoré je známe svojimi červenými semenkami.

ATRAKTÍVNE PLODY

Granátové jablko dorastá až do priemeru dvanástich centimetrov a má zaogúľatý šesťboký tvar. Pod tvrdou, hrubou šupkou je jeho priestor rozdelený na približne dvanásť puzdiel, v ktorých sa nachádzajú podlhovasté semená. V jednom plode ich väčšinou nájdete viac ako 600. Majú veľmi široké využitie. Môžete ich jesť čerstvé, vytlačiť si šťavu či ich použiť ako korenie. Zo šťavy sa vyrába mnoho rôznych kokteíl a džúsov, obľúbený

je aj sirup grenadína. Semienka sa pridávajú aj napríklad k hydínovému mäsu či rybám. Granátové jablko je vhodné do šalátov, dezertov, múčnikov, zmrzlín, jogurtov, müsli, smoothie či pudingov. Výborne doplní zverinu aj grilovanú zeleninu.

AKO SA DOSTAŤ DOVNÚTRA?

Vnútorňa svetlá šupka jablka býva veľmi horká, je teda lepšie odstrániť ju. Vylúpať zrníčka nemusí byť vždy jednoduché, predovšetkým ak plod nie je úplne zrelý. Najčastejšie sa jablko rozdelí na polovice a semienka sa vyberajú lyžičkou či vyklepávajú. Plod sa dá olúpať alebo rozrezať na štyri diely a semienka vylúpať. Alebo sa odreže horná časť a šupka sa nareže v mieste prázdneho políčka. Potom stačí zabodnúť nôž do stredu a pootočiť – tak sa jablko rozdelí na niekoľko dielikov.

NA KOŽU AJ IMUNITU

Z marhaníka sa dajú využiť plody, listy či dokonca korene. V medicíne sa cení aj kôra, ktorá obsahuje alkaloidy a triesloviny. Najväčšie zdravotné účinky však aj podľa vedcov majú práve plody. V ich dužine a semenkách je mnoho cenných látok, vitamíny A, B, C, K, železo, fosfor, vápnik, sodík, draslík, triesloviny a rozpustná aj nerozpustná vláknina. Pravidelná konzumácia prospieva srdcu, znižuje krvný tlak a hladinu cukru v krvi. Jablko pomáha v boji proti vysokému cholesterolu a podporuje detoxikáciu celého organizmu. Plod je vďaka zdroju vlákniny výborným pomocníkom pri redukcii hmotnosti alebo zápche. Čistí pečeň a obličky, posilňuje imunitný systém, hojí poranenú kožu a vďaka hydratačným schopnostiam sa hojne využíva v kozmetike. Jablko je prírodným afrodiziakom, posilňuje túžbu a libido a má pozitívny vplyv na sexuálny život. Mužom dokáže pravidelné konzumovanie semienok zvýšiť hladinu testosterónu. Granátové jablko je výborné pre športovcov, dodáva silu, podporuje budovanie svalov a urýchľuje regeneráciu po výkone. V prípravkoch Energy nájdete krásu aj silu plodu v prírodnom multivitamínovom prípravku **Vitaflorin**, ktorý podporuje imunitu, kardiovaskulárny systém a priaznivo pôsobí pri napätí a únave.

ONDŘEJ VESELÝ

STÁLA PONUKA

Väčšie balenie sa oplatí!

Terapeutické nápoje vo vrecúšku:
QI coffee, QI drink, QI collagen



Školenie Energy v Rajeckých Tepliciach

27. – 29. 10. 2023

HOTEL DIPLOMAT

V dňoch 27.–29.10.2023 Vás srdečne pozývame na školenie Energy spojené s mnohými zážitkovými a edukatívnymi aktivitami. Pre veľký záujem ho organizujeme opäť v obľúbenom štvorhviezdičkovom hoteli Diplomat v jednom z najznámejších kúpeľných miest Rajecké Teplice. Ubytovanie v moderne zariadených izbách Vám spríjemní kulisa končiarov Malej Fatry.

Cez deň na Vás čakajú prednášky našich českých firemných lektoriek (MUDr. Alexandra Vosátková a Lenka Fotrová). Predstavia Vám pripravované novinky Energy Essence – harmonizačné kaše vychádzajúce z konceptu celostnej vyváženej stravy, ktorá rešpektuje nutričné potreby a kľúčové biorytmy nášho organizmu. Prednáška bude spojená s ochutnávkou. Na ďalšie témy sa môžete tešiť v podaní našich skúsených slovenských lektorov.

Kontaktná osoba: Slavomír Habara

Telefónne číslo: 0910 236 488

E-mailová adresa: slavomir.habara@energy.sk



Čakra srdca

Najčastejšou príčinou chorôb súvisiacich so štvrtou čakrou sú životné krízy späté s láskou. Býva to odchod či smrť milovanej osoby, rozvod, emočné zneužívanie, cudzoložstvo, a podobne. V riešení takých prípadov neobstoí len liečenie na telesnej úrovni, tu je potrebné liečiť predovšetkým zranú dušu. Inak všetky naše snahy vyjdú nazmar.

Rozvášnené emócie rozbúria hladinu (nielen) hormónov, ktoré následne spôsobia pocity až totálneho fyzického a duševného zlyhávania. Isté spresnenie poznania nám dáva aj vysvetlenie pojmu emócia, ktoré bežne vnímame ako pohnutie, vzrušenie. Jeho latinský základ vychádza zo slova *moveo* – odstrániť, násilím vytrhnúť, otriasť v základoch, zahnať niečo. Predpona *ex-*, *e-* má viacero významov - zvnútra, von, nahor, od, prípadne bývalý. V spojení s polysémantickým slovesom *moveo* – niečím hýbať, pohybovať, zahnať, odstrániť, potlačiť, pôsobiť na myseľ alebo cit niekoho, dojímať, robiť na niekoho dojem, znepokojovať, trápiť, súžiť, budiť strach, dráždiť, poburovať, rozčuľovať, podnecovať, meniť sa potom zmysel hľadaného významu rozširuje do priestoru, pričom v nás vyvoláva množstvo asociácií, ako emóciám rozumieť. Lebo zdrojov na ich vyvolanie býva množstvo z hľadiska kvality aj kvantity. (Toto širšie ozrejmienie významu nech slúži hlbavému čitateľovi k poznaniu dôležitosti slova a širokospektrálnosti jeho využitia v terapeutickú praxi, lebo ide o „odstredivé“ pohyby v ľudskej psuche.)

TRAUMY A ICH DÔSLEDKY

Dominantnou témou čakry srdca je teda láska. Prostredníctvom jej sily sa máme naučiť mať sa radi, milovať seba samých. Múdra sebaláska je však pre mnohých prázdny pojem. Býva nahrádzaná nákupmi a hromadením vecí, nadobúdaním postavenia v societe, čo je ale typický prejav tretej čakry. „Nerozochveje“ to však srdce (srdce z toho neposkočí radosťou!). Lebo schopnosť milovať samého seba, súvisiaca s otvorením štvrtej čakry, nepredstavuje posilňovanie vlastného egal. Znamená mať odvahu načúvať emočným signálom a duchovným pokynom vlastného srdca. Tieto myšlienky nás privádzajú k archetypu „vnútorného dieťaťa“, „zraneného vnútorného dieťaťa“. Jeho „traumy“ bývajú spojené s narušenými alebo ochromenými emočnými vzorcami z raného detstva. V neskorších vývinových a vývojových etapách sa prejavujú v rôznych podobách. Napríklad strach (o niekoho alebo z osamenia) sa môže pretransformovať do žiarlivosti, pohlavné zneužívanie v ranom detstve sa odrazí v znefunkčnení sexuality v dospelosti, negatívne predstavy o sebe (spôsobované často výchovou zo strany príliš ambiciózných rodičov alebo tých bez akýchkoľvek ambícií, t.j. bez túžob vyniknúť, bez ctižiadosti dosiahnuť niečo; pôvodne slovo *ambitiose*, lat. znamenalo obchádzať svojich voličov, uchádzať sa o ich priazeň, čo je napríklad téma dnes obzvlášť aktuálna). Nevhodné postupy v náboženských denomináciách sa v škole zvyčajne prejavujú anorexiou, obezitou, alkoholizmom, sexuálnymi úchyľkami, nezbaviteľným pocitom neúspechu. Najhoršia je kombinácia viacerých zo spomenutých „spúšťačov“ problémov. Nájdenie lásky k sebe musí teda súvisieť s prácou so spomenutým „detským“ archetypom, čím sa postupne zbavíme nadmerných väzieb na našu minulosť.

SEBAPOŠKODZUJÚCE VÝCHODISKÁ

V súčasnosti sa pod vplyvom rôznych neoliberalných tendencií objavuje (módna) „neschopnosť“ detí identifikovať sa s vlastným



telom, pohlavím a pohlavnosťou. Vnútna neistota sa potom prejavuje v sebapoškodzovaní, v prejavovaných túžbach po zmene pohlavia – hormonálnej aj operatívnej. V moderných, hlavne urbánných enklávach sa po dosiahnutí veku plnoletosti niektorí mladí ľudia dožadujú takejto zmeny, pričom si neuvedomujú, že prípadné operačné zákroky spôsobia nezvratné zmeny v organizme, čo vedie k jeho (nielen) pohlavnému znefunkčneniu. Psychické problémy, ktoré ich doviedli k takémuto narábaniu s vlastným telom však veľmi často nezminú ani po operatívnom zákroku. Ich duša sa však vekom vyvíja, predošlé psychické problémy a túžby sa strácajú, no návraty do pôvodnej podoby bývajú nemožné. Žiaľ, v takýchto prípadoch zlyhalo okolie mladého človeka. Rodinné i odborné. Namiesto kvalifikovaných psychoterapeutov vstúpili do jeho života moderní a príliš liberálni sexuológovia. V mnohých krajinách sú tieto postupy a zákroky plne hrazené poisťovňami. O čo tu vlastne ide?

ODPUSTENIE AKO CESTA K LÁSKE

Liečenie „zraneného dieťaťa“ sa spája s odpustením. Bez neho sa nedokážeme otvoriť liečivej sile lásky. Sebaláska sa v dôsledku odpustenia prejaví zvýšeným záujmom, dbaním o seba. Odpustiť ľuďom z minulosti, ktorí nás zranili znamená zbaviť sa pripútanosti k týmto zraneniam. Musíme nadviazať kontakt s tým rozmerom (božskej) lásky v sebe, ktorý už nemá detské prejavy v podobách, aké sme spoznali prostredníctvom prvej až tretej čakry. To nás vedie k duchovnej zrelosti (nie k chápaniu boha ako odmeňujúcej a trestajúcej sily). Energia lásky štvrtej čakry sa prejavuje svojou nepodmienenosťou – láska bez akýchkoľvek „lebo, pretože, ...“.

Pri veľmi zjednodušenom pohľade na spomenuté ťažkosti by bolo efektívne, samozrejme popri kvalifikovanej psychologickej poradenskej práci, ponúknuť problémovým prípadom v individuálnych terapiách Gynex a Korolen spolu s krémami a olejmi Energy. Ide predovšetkým o objavenie a kultiváciu lásky k sebe v súvzťažnosti s harmonizáciou dráhy počatia a riadiaceho meridiánu.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

O pomyselných stredoch

Keď budete čítať tieto riadky, leto už bude v plnom behu. Dokonca Slnko na svojej dráhe zodiakom už „klesá“ z najvyššej polohy v nadhlavniku, ktorú dosiahlo v čase letného slnovratu, pár dní pred Jánom. No stred leta nás fakticky ešte len čaká. Slnko musí vstúpiť do Leva, aby sme ho pocítili najsilnejšie a užili si ho po dovolenkách kdekade po svete. Teda aspoň na miestach, na ktorých máme peniaze. Niekto na rovníkových plážach na Seychelách, iný na kúpalisku v Podhájskej alebo s nohami v lavóre doma, obklopený kvetmi z vlastnej záhradky, z balkóna.

V tomto roku sa Slnko dotklo obratníka Raka 21. júna poobede. Obyvatelia juhovýchodnej Ázie, strednej Indie, Saudskej Arábie, niektorých štátov severnej Afriky, stredú Mexika zažili chvíle, keď nemali tieň. Teda našli ho len rovno pod svojimi nohami. Na poludnie im slnko stálo priamo nad hlavou. Výška Slnka sa okolo Jána nevelí mení, po Jánovi však začne po ekliptike

nezadržateľne klesať. Jánske rituály sú symbolickou ukážkou spojenia dvoch protichodných živlov. Na jednej strane je tu oheň, zastúpený slnečným kotúčom vo výšine neba, na strane druhej voda Raka, azda najvodnejšieho znamenia zodiaku, do ktorého Slnko vstúpilo. Preto sa pri oslavách tohto významného sviatku astrologického roka pália ohne a jeho účastníci sa umývajú rannou rosou či v najbližšom vodnom toku. Nakoľko sa už Slnko začína valiť od obratníka Raka „nadol“ k rovníku a obratníku Kozorožca, váľajú mládenci zapálené slamené kolesá z kopcov do najbližších potokov a riek. Stred roka - od 1. januára do 31. decembra - je takisto na rozhraní júna – júla, po letnom slnovrate.

ČAKRA AKO STRED

Aj umiestnenie srdcovej čakry uprostred hrudníka vo výške srdca symbolizuje akýsi „pomyselný stred osobnosti, miesto, ktorého sa dotýkame, keď hovoríme o sebe, pričom JA tu už nemá funkciu pripomínať ego, ale Bytostné Ja“. Pritom

skutočný stred je umiestnený kdesi inde, ba dokonca jeho pozícia sa počas života mení. U malého dieťaťa je umiestnený v časti nad pupkom, počas rastu zaujíma miesto pupka, ktorý nazýva TČM „božskou hranicou“. U dospelého jedinca je stredom, ťažiskom tela miesto vo výške krížovej kosti – u žien alebo v rozkroku – u mužov.

Srdcová čakra je však prostredkom z iného pohľadu. Je stredom i prostredníkom medzi „horným“ a „dolným“ svetom energií: medzi dolnými tromi čakrami tela, ktorými sme viazaní k svetu bežných, každodenných reálií a čakrami krku, tretieho oka a korunnou, ktoré majú pod dozorom vyššie hodnoty (spejeme nimi k duchovnému rozvoju). Ak hlavnú tému – lásku – plnohodnotne nerozvíjame, nekultivujeme, nemôžeme očakávať, že náš život bude rásť do duchovných rozmerov. Zostávame len na úrovni bytosti, živočícha, u ktorého sú dominantnými biologické, hmotné potreby. Z pozície žiaka – učiteľa sa dostaneme len na post konzumenta, vazala, raba, ktorý rád „za kus chleba“ svoju zodpovednosť odovzdá do rúk „vyvolených“ a stratí aj posledný kúsok osobnej slobody. Nie je to ťažké, oveľa zložitejšie je však výstup z tohto podradného postavenia.

STRED ŽIVOTA

Firma Energy ponúka každému, kto prijme zodpovednosť za seba, program umožňujúci stúpať po rebríčku čakier k vyšším méтам. Energoinformačné prípravky Pentagramu a aj tie ostatné umožnia zjemniť energetickú štruktúru organizmov. Tak uľahčujú tento postup, vzostup k vyšším životným, duchovným ideálom. Ale bez prijatia a integrácie lásky ako energie naplňujúcej čakru srdca to asi nepôjde.

V pamäti mi utkvelo, že v čase, keď som dovŕšil tridsiaty piaty rok, som si v duchu hovoril: „No, polovicu máme za sebou, tú druhú už azda dajako zvládneme!“ O pár rokov nato sa svet naokolo menil. A my sme sa menili s ním. Objavil som pre seba novú cestu, ktorej súčasťou sa stal popri astrológii tiež program Energy. Vtedy sa moje vnútorné hranice posunuli. Dnes, keď prekračujem sedemdesiatku, už ani netuším, kam sa stred môjho života pomkol. No ešte stále sa mi nežiada robiť „inventúru a rekapituláciu“.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



LETO PLNÉ POKUŠENIA!

DARČEK K NÁKUPU

NAD 45 €

ZUBNÁ PASTA PODĽA VLASTNÉHO VÝBERU*

* na jedno registračné číslo môžete získať maximálne 3 zubné pasty podľa vlastného výberu za mesiac.

20% ZĽAVA

2 KRÉMY 50 ml alebo 2 MYDLÁ

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
2x krém 50 ml – ľubovoľná kombinácia	21,10 €	26	5,30 €
2x mydlo – ľubovoľná kombinácia	9,00 €	11	2,20 €

Akcia platí do vypredania zásob.



Súťaž o ceny!

- Nakúpte** na svoje registračné číslo ľubovoľný zvýhodnený balíček v rámci akcie **LETO PLNÉ POKUŠENIA!**
- Odpovedzte** na otázku: „**Ktorý z krémov Pentagramu je vhodný na omladenie pokožky?**“ na e-mail: **letnasutaz@energy.sk**, alebo pošlite vyplnený kupón z magazínu Vitae na adresu **Energy, spol. s r.o., ul. Mládeže 43, 94501 Komárno** najneskôr do **31. 8. 2023**. V odpovedi uveďte svoje meno, registračné číslo a telefón. Bez týchto údajov Vás nemôžeme zaradiť do zlosovania.

1. CENA:

Módna taška Shopper Reisenhel, Fytomineral, Zen, Argan oil, Cytovital renove

2.–3. CENA:

Módna taška Shopper Reisenhel, Gynex, Zen, Cytovital renove

4.–15. CENA:

Zen, Almond oil, Cytovital renove

Viac informácií o súťaži nájdete na www.energy.sk

Súťažný kupón

LETO 2023

Odpoveď

Meno a priezvisko

Registračné číslo

Adresa

Telefon

 Energy, spol. s r.o.
ul. Mládeže 43, 94501 Komárno, Slovenská republika

Akcie platí do vypredání zásob!



Vaša spokojnosť, naša radosť!

Prírodné a účinné šampóny
pre vašu každodennú starostlivosť

