



vitae

jún 2024

Novinka: Runa essence
letný koktail
z radu Energyfood

Zostaňte pokojní
aj uprostred búrky

Tajomstvo
ukryté v žilách



Prípravky mesiaca júna

Jeden z najobľúbenejších mesiacov v roku je jún. V tomto čase sa radi túlame lúkami a lesmi, robíme pikniky v tráve, radujeme sa zo slniečka, blížiacich sa prázdnin a celej tej letnej nádhery okolo nás.

Aby sme si z prírody odnášali len to najlepšie, myslíme na prevenciu a doslova si chráňme svoju kožu. Domov prinesený kliešť nám dvakrát radosť neurobí. Repelentov je na trhu množstvo, ale poznáme ich zloženie? Väčšina látok v nich je toxická nielen pre hmyz, ale aj pre zvieratá a ryby. Chceme ich striekať na seba a telá svojich detí a ešte aj škodiť našej krásnej prírode? My v Energy staviame na prírodný repelent **Tick-a-tack** s esenciami levandule, fenikla, mäty, eukalyptu, gáfra, citrónovej trávy, pelargónie a tomkovicce voňavej. Krásne vonia, ale hmyzu zapácha. A najmä – prírode neublíži. Bez obáv ho môžu používať aj deti, od hlavy až po päty. K letu patrí úsmev na tvári, a tak si aj naše zuby zaslúžia náležitú pozornosť a starostlivosť. Zubné pasty **Silix**, **Diamond** a **Balsamio** s obsahom vody treťohorného mora z termálneho žriedla Podhájska sú obohatené bylinami a éterickými olejmi. Naším ústam všestranne poslúžia ako prevencia zubného kazu, na osvieženie dychu alebo pomôžu svojimi protizápalovými účinkami. Sú vhodné pri homeopatickej liečbe. Na očistu tela nie je nikdy neskoro, leto nevynecháme. Máme predsa **Cytosan**, ktorý hlboko detoxikuje a čistí krv. Navyše kašičkou, ktorá vznikne rozmiešaním prášku z kapsúl v troške vody sa dá pomôcť všade tam, kde sa poškodila koža (popáleniny, odreniny, zasiahnutie dráždivou látkou a i.).

Prajeme vám plno bezstarostných zážitkov v prírode a s úsmevom na tvári! Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 6, jún 2024.

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

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

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

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

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



Na lúke
všetko
kvitne

OBSAH

Editoriál	04
Novinka z radu Energyfood – RUNA	04
Audiron nielen na opary	07
Prečo potrebuje naše telo enzýmy?	14
Oko – orgán plný odpovedí	18
Deň otcov – zvyhodnený nákup	21
Prvá pomoc na cestách	28
Školenie Energy v Rajeckých Tepliciach	30



EDITORIÁL

VÝŽIVOVÉ DOPLNKY SÚ POTRAVINOU BUDÚCNOSTI

Za všetkých mesiacov mám najradšej jún. Má totiž staroveký a noblesný pôvod. V rímskom kalendári bol venovaný Junone, bohyni, ktorá ochraňovala Rím a zároveň sa starala o peňaženky manželiek (aj keď možno nie celkom v tomto poradí). Iná interpretácia naznačuje, že jún bol zasvätený mladým ľuďom a mladosti všeobecne. Slovo „juniores“ v latinčine znamená „mladší“ alebo „mládež“. Nuž, kto by si neprial, aby mesiac plný slnka a sľubov prázdnin bol zasvätený práve mladosti? Ale vráťme sa na Slovensko, kde jún nemal vždy romantické konotácie. V časoch, keď sa tu používali štúrovské mesiace, bol jún známy ako Lipen. A prečo Lipen? Nuž pretože v tomto mesiaci zvyklo byť všade plno rozkvitnutých líp. Ich sladká vôňa sa niesla ulicami a každý, kto prechádzal popri nich, si mohol vychutnať tento prírodný aromaterapeutický zážitok. Dnes bohužiaľ vplyvom globálneho otepľovania lípy rozkvitajú skôr a jún už nie je taký „lipový“ ako kedysi. Ale



nezúfajme, aj keď príroda mení svoje rytmy, stále si môžeme užívať krásy, ktoré nám ponúka. Okrem kvitnutia líp je jún mesiacom veľkých medicínskych pokrokov. Hoci sa o tom málo hovorí, vedci na celom svete pracujú na rôznych účinných liekoch. Tento rok sa budú ukončovať štúdie liekov na cholesterol, umelá inteligencia pomáha predpovedať rakovinu skôr než kedykoľvek predtým, a to by nám všetkým malo dodať pár dôvodov na optimizmus. A ak by sme mali hovoriť o pozitívnych zmenách,

ktoré nás čakajú, tak najvýraznejší pokrok sme zaznamenali v boji proti HIV, Parkinsonovej chorobe a melanómu. Toto nie sú len prázdne sľuby z volebných kampaní, ale skutočné, merateľné pokroky v medicíne. Pre nás v Energy sú azda najzaujímavejšie poznatky z oblasti výživových doplnkov. Ich používanie v rozumnej miere spolu s pestrou stravou a dostatkom pohybu môže predĺžiť život. Aj k tomuto poznaniu prišla veda na poli medicíny. Najmä ľudia, ktorí nemajú prístup k najzdravšej (stredomorskej) strave, by mali brať doplnky výživy. Nielen tie, ktoré obsahujú vitamín C, D, magnézium a rôzne minerály. Dôležité sú aj probiotiká, vitamín B12, doplnky na zdravé kĺby a kosti. Inými slovami všetko, čo nájdete v našich Kluboch Energy. Ak neviete, kde začať, poraďte sa. Ak sa vám radiť nechce, začnite Regalenom, ktorý je ideálny práve na jún. Alebo si pozrite našu akciovú ponuku. Všetko ostatné a podstatné nájdete na ďalších stránkach Vitae, len chvíľku čítajte. Ide predsa o zdravie. V júni, mesiaci mladosti, optimizmu a nových začiatkov to znie ako celkom dobrý plán, však?

JOZEF ČERNEK

Novinka z radu Energyfood KRÁSA A VNÚTORNÁ SILA V ZNAMENÍ RUNY

Pôvodne sme chceli urobiť chutné letné a ochladzujúce smoothie. Nejaká sa to ale zvrtilo. Vznikol totiž neuveriteľný koktail chutí, vôní, slasí, pohody a najmä – doslova terapeutických a kozmetických účinkov. Vznikla Runa essence. Letné snenie každej ženy.

Náš príbeh Energyfood, výživy v piatich elementoch, sa začal **Gajou**. Všestranná kaša elementu Zeme si okamžite získala ohromnú obľubu. Priniesla radosť do mnohých ranných okamihov a úľavu tým, ktorí prežívali stravu častejšie ako strasť namiesto radosti. Jesenná kaša **Buddha** nás zasa zahriala s prvými chladnými dňami, obohatila svojou rafinovanou chuťou a často krátko aj ochránila pred príznakmi začínajúceho nachladnutia. Pozornému čitateľovi určite neuniklo, že sme preskočili zimnú **Lamu** a jarné **Tao**, ale nebojte sa, príde rad aj na ne. Nás práve teraz čaká absolútne dokonalé letné potešenie.



RUNA ESSENCE – RADOSTNÝ KOKTAIL

Podľa tradičnej čínskej medicíny sa leto spája s elementom Ohňa. Dni sú teplé, horúce a dlhé, prevláda energia jangu. Máme viac energie a nespíme tak veľa hodín. Najviac zataženým orgánom v tomto období je srdce a jeho párový orgán, tenké črevo. Srdce je sídlom emócií a jeho hlavnou emóciou je radosť, to znamená radosť zo života. Keď je srdce silné, hojná je krv a psychika, pamäť a myslenie sú ostré a radostné. Leto je ľahkosť, radosť a tanec, ale aj horúčava, vysušenie a extrémne emocionálne prebytok Ohňa môže spôsobiť emocionálne prepätie a nepokoj, zatiaľ čo jeho nedostatok stratu radosti či pocit apatie. O chvíľu, v ktorých ešte prilievame „olej do ohňa“, nie je pri letných aktivitách rozhodne núdza. Môže to byť vyššia konzumácia alkoholu, ktorý prináša do tela horúčavu a vlhkosť. Alebo maškrtenie zmrzliny a pitie ľadových nápojov, ktorých extrémne chladná energia sťahuje telo a zadržáva tekutiny (pot) a horúčavu vo vnútri. Vhodné nie je ani povestné letné grilovanie. Pre všetky tieto dôvody potrebujeme v lete niečo, čo nám dodá pokoj, pohodu a silu, podporí činnosť srdca a správnu funkciu tenkého čreva. Čo nás vie schladiť bez straty energie, nevyhnutnej na prežívanie radostných letných dní. Čo dodá nutrienty našej pokožke a zachová jej sviežosť a krásu.

JE TO ALCHÝMIA

Pri tvorbe ďalšieho z radu produktov biorytmickej terapeutickedy stravy sme preto hľadali cestu, ako podporiť všetko pekné a zabrániť tomu nepríjemnému, čo leto prináša. Chceli sme zostaviť kompozíciu, ktorej zloženie bude zmysluplné ako z hľadiska TČM, tak z pohľadu výživových hodnôt. Najst do

NIEČO NAVYŠE!

Ak sa chcete dozvedieť viac o správnej výžive v elemente Ohňa, pozrite sa na naše vzdelávacie video na www.energy.cz/runavideo alebo načítajte QR kód.



produktu tie správne byliny, ktoré by nezničili jeho chuť, ale naopak ju ešte podporili, a pritom mali optimálny účinok na organizmus. Tak vznikla **Runa essence**. Čo presne obsahuje? Napríklad **hrušky**, ktoré podporujú trávenie a harmonizujú psychiku. Alebo **mučenku pleťovú**, u nás málo známu popínavú rastlinu, ktorá plní dôležitú úlohu, upokojuje srdce a ducha Shen (šen). Má sladkú a jemne kyslú chuť. Poslaním **čučoriek** v tejto zmesi je doplnenie mikronutrientov, ako sú vitamíny, minerály, antioxidanty, ďalej podpora srdca, posilnenie obličiek, prečistenie pečene a čriev. Ochladenie v lete tak veľmi žiadané, o ktoré nám ide, podporuje **banán** - a zároveň upravuje stolicu. Je ľahko stráviteľnou potravinou, dobre zasýti. Pociť sýtosti eliminujúci chuť na sladké dodáva aj ďalšia surovina, **srvátkový proteín**. Obsahuje 90 % ľahko sa vstrebávacích bielkovín a len minimum sacharidov a tukov, má veľmi nízky obsah laktózy. Bielkoviny sú veľmi dôležité zložky potravy nevyhnutné pre to, aby sme zostali zdraví a plní energie. Predstavujú stavebné látky pre svaly a ďalšie tkanivo. Čisté **kokosové mlieko** bez aditív je zdrojom ľahko stráviteľných mastných kyselín, takže vyhovuje aj ľuďom s pečenejovými či žlčníkovými problémami. A teraz, prosím, dávajte pozor! Na rad prichádza zaujímavá medicínal huba **rôsolvka riasotvará (tremella)**, plná silných antioxidantov, minerálov a aminokyselín, ktorá podporuje tvorbu kyseliny hyalurónovej a kolagénu, vďaka čomu sa používa ako prostriedok proti starnutiu. Na trhu ju môžete nájsť v niektorých drahých produktoch

označených ako vegánsky kolagén alebo kolagén booster.

K tomu všetkému úžasnému ešte štipka korenia. Aby sme podporili trávenie v období zvýšeného konzumovania surovej stravy, je vhodné pridávať v lete do jedla **dumbier (zázvor)**, ktorý v Rune samozrejme máme. **Kurkumovník dlhý** jemne zahrieva trávenie, horkou a ostrou chuťou odvádza prebytočné teplo z organizmu. Posledná ingrediencia, nerafinovaná **morská soľ**, má chladnú povahu, náleží k elementu Voda, ktorý reguluje Oheň srdca. V malom množstve tonizuje obličky a podporuje trávenie.

NÁPOJ NIELEN NA LETO

Zostáva povedať, že sa vám do rúk dostáva ďalší nesmierne zaujímavý produkt liečebnej výživy. Sami si nastavíte intenzitu chuti a účinku použitým množstvom Runy, my odporúčame 30 g do 200 ml. Zodpovedá to približne 3-4 lyžiciam, ale poznáte to, sto domácností, sto veľkostí. Keď dáte Runy menej, bude riedka a nebude mať tú pravú chuť a ani účinok. Najlepším riešením je odvážiť si odporúčané množstvo a zistiť, koľkým lyžiciam, ktoré doma používate, presne zodpovedá. Najlepšiu konzistenciu a chuť získate použitím mixéra, textúra nápoja bude plná, našľahaná a dosiahnete aj väčšiu lahodnosť. Ak to však podmienky nedovolia, Runu postačí iba rozmiešať vo vode.

Doprajte si koktail nielen v lete, ale kedykoľvek pocítite potrebu ochladiť sa. Nech chutí a pomáha!

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Korolen a Mycocard: maják na rozbúrenom mori psychiky

Tak neviem. Počasie sa zbláznilo, svetové dianie sa zbláznilo, ľudia sú v nepohode, Zem sa však krúti ďalej. Ako sa s tým dá vyrovnávať? Ako podporiť psychiku, srdce a životný optimizmus, keď vidíme všetky tie katastrofy, bolesti, nebezpečenstvo, riziko, neistotu? Na Energy milujem, že si každý z nás môže poradiť s vecami, ktoré sa dejú bez toho, aby na to musel mať špeciálne podmienky. Stačí trochu znalostí a túžby a túžby začať. Ako teda postupovať v tejto situácii?

1. Dôverujme. Životu, Zemi, nášmu telu, priateľom, rodine a najmä sebe. Dôvera je nesmierne dôležitá, pretože nám pomôže uvedomiť si, koľko vlastne máme okolo seba pomoci, koľko je možností, ako ísť ďalej.
2. Budme láskaví. Trvajme na láskavosti. Rozdávejme ju, a to aj napriek tomu, že niektorí ľudia ju považujú za slabosť. Je to jedna z najväčších síl. Postoj, ktorý umožní pokračovať ďalej aj napriek tomu, že to môže byť nesmierne ťažké. A navyše – láskavosť sa nám vracia! Nie je nič úžasnejšie, ako keď v ťažkých situáciách stretne láskavého človeka.
3. Užívajme si každú minútu. Práve preto, že nevieme, čo bude zajtra, žime teraz. Ak zistíme, že sa naše myšlienky túlajú do minulosti či budúcnosti, jemne sa sústreďme na prítomnosť. Čo práve robíme, kam sme položili náradie, ako stojíme, atď.
4. A keď príde strach alebo obavy a nič nefunguje, pýtajme sa, čo potrebujeme. Niekedy je to pohladenie, inokedy prechádzka alebo kvet. Čím je horšie, tým viac sa o seba musíme starať. Ak je telo niečo ako náš kôň, je to preň Veľká pardubická. Takže potrebuje dobré krmivo, starostlivosť a po dosťu trochu rozmaznávania.
5. Ak je to všetko ešte málo, prichádzajú na rad prípravky Energy, Korolen a Mycocard. Obidva posilňujú okruh Ohňa, Korolen jeho jang, Mycocard zasa jin. Čo to znamená pre prax?

KOROLEN

Korolen použijeme vtedy, ak máme nedostatok radosti, sme zvädnutí, psychicky slabneme, máme všetkého plné zuby, nič nás nebaví, sme stále unavení z psychického preťaženia, okolité záležitosti nás uvádzajú do stavu rezignácie. Výborný je aj pri

nespavosti spojenej s častým prebúdzaním sa na akýkoľvek podnet alebo pri divokých snoch. Je vhodný aj pri nízkom tlaku alebo naopak pri tom vysokom z vyčerpania po dlhodobom strese. O funkcii Korolenu pri depresiách bolo napísané už dosť. A sú to práve depresie typu „nemám už z ničoho radosť“, eventuálne „už skrátka nemôžem“, na ktoré pôsobí najlepšie. Okrem toho ho môžeme použiť pri poruchách prekrvenia, tam by som odporučila kombinovať ho s **Regalenom**, ale v inom čase (napríklad ráno a večer Korolen, na obed Regalen). Alebo aj pri psychosomatických ťažkostiach akéhokoľvek typu, kde sa postará o psychickú stránku veci.

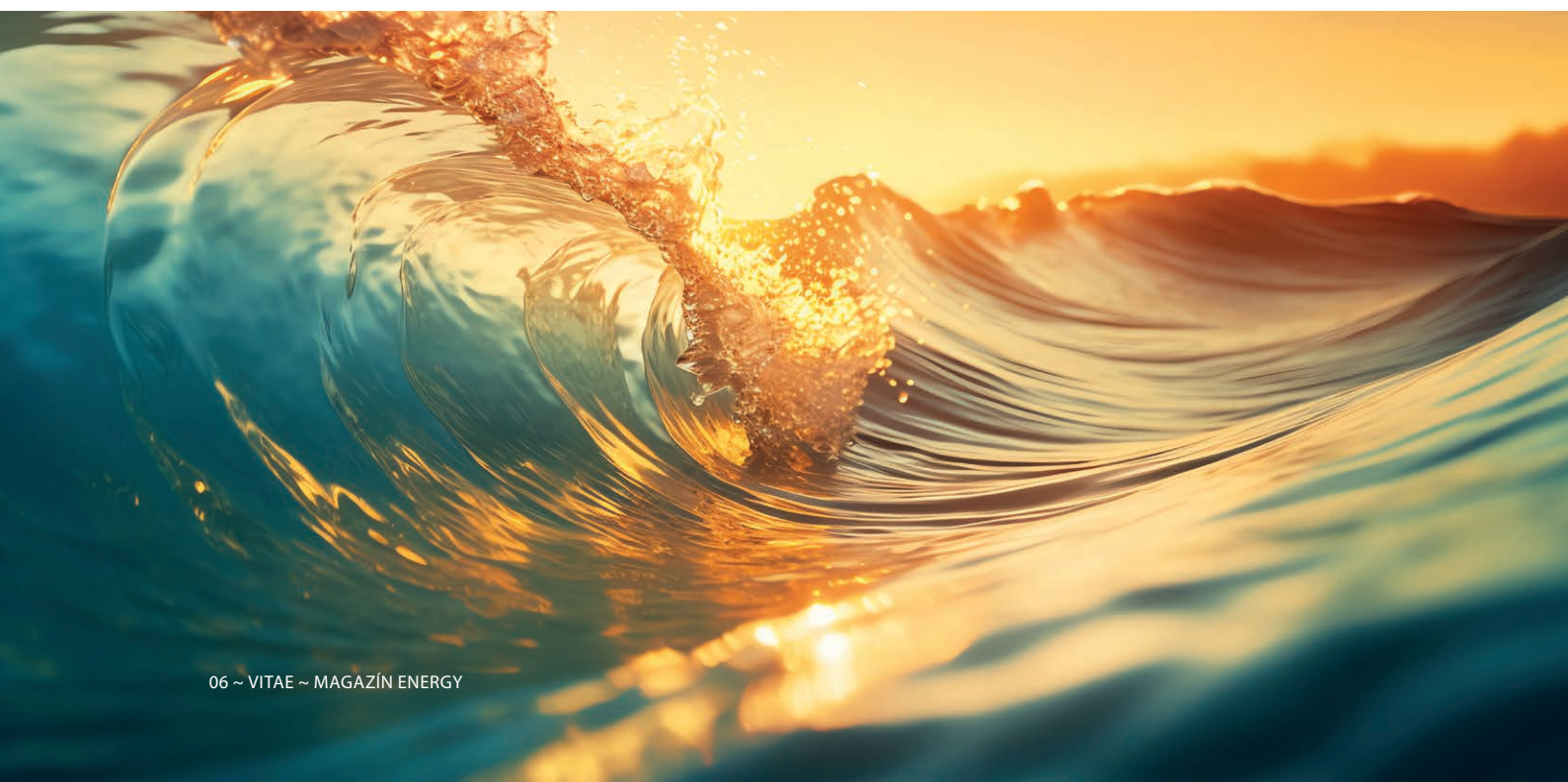
MYCOCARD

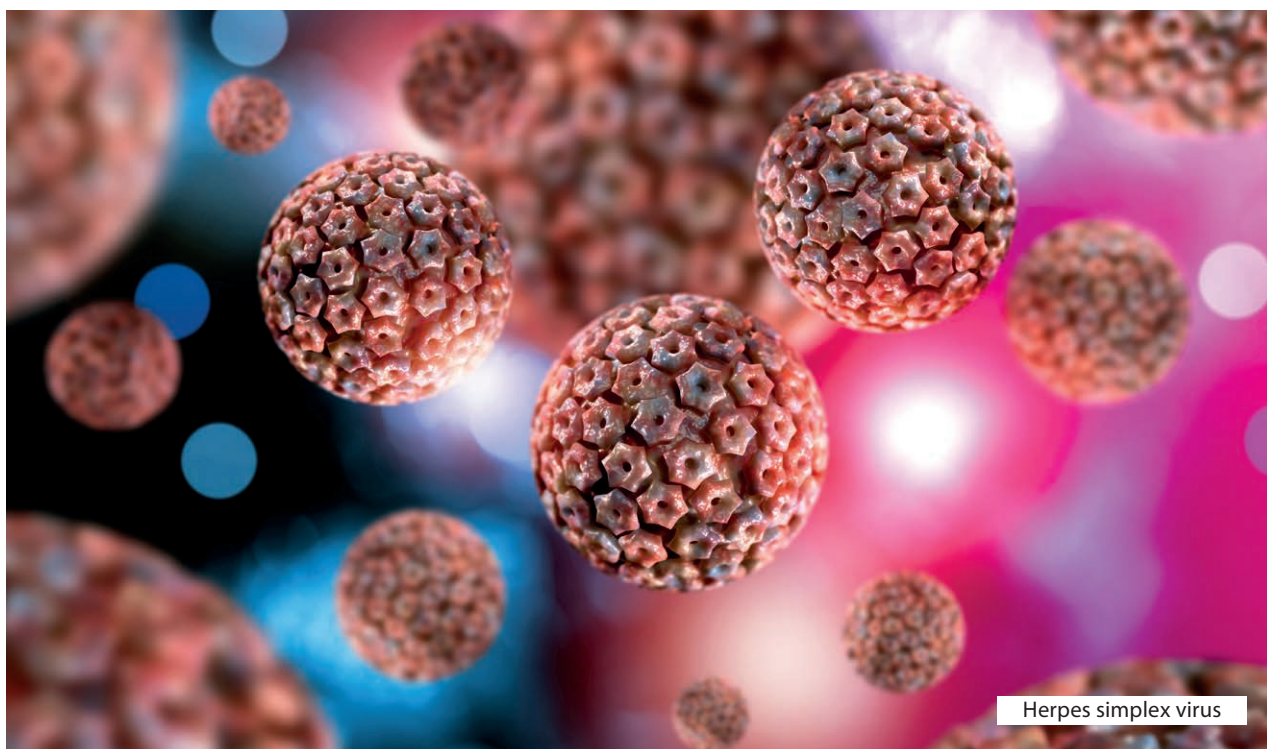
Mycocard v porovnaní s Korolenom upokojuje, uhladzuje, vyrovnáva psychiku. Je vhodný pri stavoch, keď je človek rozrušený až manický, pôsobí na rýchle vyrovnanie u dlhodobu psychiatricky liečených pacientov, kde hrozí dekompenzácia stavu. Ak sa vtedy podá včas, veľmi dobre zaberá. Nemá žiadnu kontraindikáciu s psychiatrickými liekmi, na rozdiel od Korolenu, ktorý nepodávame súčasne s antidepresívami. Mycocard sa používa na vyváženie rozhodanej psychiky, nespavosti z priveľkého vzrušenia. Pomáha aj pri rýchlej srdcovej činnosti, stavoch po infarkte alebo iných srdcových príhodách. Výborne sa kombinuje s akýmkoľvek iným produktom, najmä s Korolenom. Táto kombinácia zahŕňa absolútnu väčšinu psychických a fyzických ťažkostí spojených s elementom Ohňa.

ĎALŠIE KOMBINÁCIE

Nezabúdajme, že srdce vyživuje nášho ducha – sídli v ňom a je na ňom celkom závislý. Ak nie je energia srdca dostatočná a nemá schopnosť ducha vyživovať, strádame. Obidva produkty, Korolen aj Mycocard, sú teda veľmi prospešné pre našu psychiku. Najčastejšie kombinácie: pri potrebe posilnenia **Stimaral**, na upokojenie **Relaxin**, pri oslabení psychiky zo strachu **Renol**, pri obrovskom vyčerpaní **Tribulus**. A je ich oveľa viac. Ale o tom zasa niekedy inokedy.

Prajem vám vnútorný pokoj aj vtedy, keď budete stáť uprostred búrky.
S úctou MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ





Herpes simplex virus

Audiron nielen na opary

Tinitus, to je veľký zdravotný problém. O tom som písal do magazínu Vitae v roku 2021 a podelil som sa o skúsenosť s **Celitinom** pri hľadaní cesty, ako si pomôcť pri páskaní a praskaní v ušiach. Dnes by som rád zdieľal, ako využiť ďalší skvelý produkt Energy. Ide o **Audiron**. Mnohí už o ňom písali, ale moja skúsenosť je nasledujúca.

Na perách vás môže stretnúť nepríjemnosť v podobe oparu, ktorý spôsobujú herpetické vírusy. Môžem potvrdiť úžasné účinky Audironu pri jeho liečbe. Ak sa podarí zachytiť počiatočné prejavy oparu, tak máte takmer vyhraté. Postihnuté miesto treba niekoľkokrát denne potierať spomínaným Audironom. Nenastane žiadne zdurenie, vyzrievanie a opuch pier, páľčivé prejavy tak, ako ich všetci poznáme. Celkový priebeh je dosť skrátene a opar sa rýchlo hojí. Rýchly priebeh tohto ochorenia iste ocení každý, kto má pred sebou významnú spoločenskú udalosť v podobe napríklad plesu alebo stretnutia s priateľmi. Platí to najmä pre

ženy. To však nie je jediný pozitívny účinok Audironu. Dá sa využiť pri problémoch s ušami, sluchom, nachladnutí či bolesti zubov a podobne. Tento produkt používa celá naša rodina, odporučili sme ho aj známym. Ďalšie prípravky Energy k nám patria už veľa rokov. V poslednom čase pomohol manželke **Skeletin** a **Renol** pri bolestiach kĺbov. Problém sa síce úplne nevyriešil, ale nastala veľká úľava.

Ešte niekoľko slov k magazínu Vitae. Jeho forma a obsah sú podľa môjho názoru na vysokej úrovni. Články jednotlivých odborníkov sú pre mňa zrozumiteľné. Rád sa zoznamujem aj s názormi čitateľov – užívateľov produktov Energy. Časopis má vynikajúcu grafickú úpravu a celkovo pôsobí veľmi optimisticky. V rubrike názorov čitateľov by som uvítal, ak by mal niekto skúsenosť s liečbou seborey na vlasovej pokožke. Celému kolektívu, ktorý pripravuje jednotlivé čísla magazínu Vitae, patrí moja veľká vďaka.

LUDVÍK KUBA, Sokolov

Moje skúsenosti s kašami neba a pokoja


Kaše Energy sú naozajstný zázrak! Prvá, **Gaia**, pre mňa znamená slnko, pokoj, radosť zo života. Je výborná pri citlivom žalúdku a problémoch s trávením a/alebo pravidelným vylučovaním. Niečo úžasné! Zalievam ju mandľovým mliekom a vždy doladím lyžičkou medu. Po zjedení ma nasýti na dlhý čas a bez potreby neustále niečo zajaedať. Najvýraznejší je ten fantastický pocit v žalúdku, teplo a celkové upokojenie mysle. Nenadarmo sa hovorí, že žalúdok je náš druhý mozog. Moje trávenie sa pekne upokojilo, pankreas sa usmieva, rovnako aj vylučovanie. Najviac

mám radosť z toho, že pocit plnosti a nafukovania prestal. **Buddha** je kaša výšin, siahajúca až do neba. Mimoriadne ma nabudí do dňa, často aj do neba a meditácie do iných svetov. Je skvelá pri únave a v okamihu, keď potrebujem dodať energiu a silu. Je to doslova duracelová bomba. Spokojný a zároveň nezaťažený žalúdok a súčasne výkonná myseľ a telo sú pre mňa odmenou. Blahoželám firme a vedeniu v Českej republike k takému skvelému doplneniu portfólia prípravkov!

Vaša oddaná čitateľka JANKA

Tajomstvo ukryté v žilách

CESTA K HARMONICKÉMU ZDRAVIU CIEVNEHO SYSTÉMU



Predstavte si sieť kanálov skrytých hlboko pod povrchom nášho tela, pulzujúcich vďaka krvi a životodarnej energii čchi (Qi), zásobujúcej každú bunku kyslíkom a výživou. Táto sieť sa nazýva cievny systém a jej harmónia je pre naše zdravie kľúčová. Aby krv mohla plniť svoje funkcie, musí v cievach neustále kolovať. Občas sa však z nejakého dôvodu jej tok spomalí a následne zastaví. Vznikne blokáda, ktorú nazývame krvná stáza süe-jü (XueYu). Dá sa prirovnať k dopravnej zápche na rušnej diaľnici, kde autá uviaznu a nemôžu plynulo prechádzať. Vodičom to spôsobuje frustráciu a oneskorenie. Rovnako tak stagnácia a hromadenie krvi v cievach má za následok zlý obeh a potenciálne zdravotné problémy.

KLÚČOVÉ FAKTORY

Ľudské telo je z pohľadu tradičnej čínskej medicíny komplexný systém, kde sa všetky orgány a funkcie navzájom prepájajú. To platí aj pre zdanlivo nesúvisiace oblasti, ako je napríklad stav trávenia a vznik kŕčových žíl. V praxi sa s touto problematikou stretávam pomerne často, najmä u žien stredného a pokročilého veku. Ako celá situácia vzniká?

Na začiatku je zlé trávenie, ktoré oslabuje slezinu zodpovednú za premenu potravy na energiu a krv a za reguláciu vitálnej energie čchi, poháňajúcej všetky funkcie organizmu vrátane krvného obehu. Slezina hrá dôležitú úlohu – nedostatok čchi sleziny totiž neraz spôsobuje nadmernú tvorbu hlienu a vnútornej vlhkosti, ktoré sa hromadia v dolných končatinách a blokujú tok krvi. Dôsledkom týchto procesov môže byť tvorba krčových žíl aj metličkových žiliek. Pokiaľ je slezina v nerovnováhe, z hľadiska psychiky to vedie k nadmernému premýšľaniu, úzkosti až k depresívnemu naladeniu. Všetky uvedené príznaky častejšie vidáme u žien.

Na rozdiel od klasickej medicíny, ktorá uvádza ako primárne príčiny vzniku krčových žíl dlhé státie, fyzickú záťaž, stres, geneticky podmienenú dedičnosť a ďalšie, TČM zohľadňuje aj spomínané energetické a psychické aspekty. Využíva ich pri individuálnom prístupe k liečbe a prevencii.

NEPODCEŇUJTE PRÍZNAKY!

Nerovnováha v cievnom systéme dáva o sebe vedieť množstvom nepríjemných prejavov, ako sú krčové žily, metličkové žilky, mramorový vzhľad (kresba) kože, hemoroidy, neprimeraná bledosť kože, a pod. Pacienti občas pociťujú bolesti nôh, svrbenie kože, studené končatiny, únavu alebo napríklad závraty. **Rozličné príznaky cievnej nedostatočnosti sa môžu odlišovať aj príčinou, je však dôležité uvedomiť si, že akúkoľvek ich formu by sme nemali ignorovať. A to ani na samom začiatku.** V závažnejších prípadoch totiž nasledujú komplikácie – krvné zrazeniny, opuchy nôh, nevratná pigmentácia kože, podkožné krvácanie či vredy predkolenia.

MYCOCARD A...?

V TČM sa cievny systém spája s elementom Ohňa, symbolizujúcim vitalitu, vášeň a tvorivosť. Zo skúsenosti viem, že na jeho podporu by ste vďaka tomu volili bylinné kvapky **Korolen**. Celkom správne! Pozrime sa však aj na ďalšie prínosné produkty, ktoré pôsobia celostne. Mojm veľkým favoritom, patriacim aj k Ohňu, je **Mycocard**, silný bojovník za zdravý cievny systém, ktorý harmonizuje. Upokojuje ducha Shen (šen) a odvádza nadmernú horúčosť. V praxi sa mi s ním osvedčili nasledujúce kombinácie:

+ **Vitamarin** (dôležitý prírodný zdroj nenasýtených omega-3 kyselín) – tonizovanie, posilnenie a výživa pre cievy

+ **Organic Sea Berry** (dodáva bioflavonoidy – antioxidanty) – úderná kombinácia pre zdravé srdce a cievy, ktorá prináša synergický efekt hneď z niekoľkých smerov

+ **Gynex** – toto spojenie veľmi účinne pomáha pri znižovaní hmotnosti a zbavuje aj opuchov upravením hormonálnej rovnováhy

+ **Stimaral** – podpora tvorby krvi

+ **Regalen** – krásne zastavuje rozvoj ďalších metličkových žiliek, je to kombinácia, ktorá spriechodní naozaj mnoho stagnácií, u žien sa môže aj upraviť menštruácia (začneme s dávkovaním Regalenu najprv pozvoľne alebo najprv podávame **Mycocard** a **Stimaral** a v druhom cykle užívania prejdeme k Regalenu)

+ **Celitin** – primárne pre prípady cievnej nedostatočnosti, ktorá sa prejavuje neustále chladnými končatinami

OSVEDČENÁ TROJICA

Komplexné zacielenie na cievny systém ponúka zostava troch prípravkov, ktorá je medzi mojimi klientkami najobľúbenejšia: **Mycocard, Organic Sea Berry a Stimaral**. Čo je príčinou jej úspechu?

Mycocard

Produkt obsahuje **reishi**, jednu z najcennejších húb tradičnej čínskej medicíny. Nielenže aktivuje imunitnú reakciu organizmu, ale aj výdatne podporuje zdravú funkciu obehového systému. Pre svoj omladzujúci efekt a schopnosť harmonizovať dušu, vyživovať jín a krv sa niekedy nazýva „hubou krásnych žien“. V reishi nájdeme mnoho bioaktívnych látok vrátane vitamínov, minerálov, polysacharidov, betaglukánov, ganoderanov a triterpénov. Huba **coriolussi** si skvelo poradí s rôznymi druhmi nežiaducich patogénov. Doslova skenuje organizmus, vyhľadáva ich a pomocou špecifickej aktivácie imunitného systému likviduje. V súvislosti s cievny systémom sú fascinujúce predovšetkým protizápalové účinky coriolu. Zápal je totiž hnacím motorom mnohých cievnych ochorení, vrátane artériosklerózy a krčových žíl. Zaujímavosťou je, že v Číne bol coriolus po stáročia vysoko ceneným liečivom na cisárskom dvore pre svoj vitalizujúci účinok. To naznačuje, že táto huba má veľký potenciál ovplyvňovať aj celkové zdravie a pohodu organizmu.

Organic Sea Berry

Rakytník je bohatý na flavonoidy a omega-3, -6, -7 a -9 mastné kyseliny,

ktoré chránia cievy pred poškodením a zlepšujú ich elasticitu. Obsahuje vitamíny B, provitámín A a vitamíny K, P, D a F, železo a ďalšie dôležité látky. Podporuje zdravú funkciu srdca, zlepšuje krvný obeh a znižuje riziko vzniku krvných zrazenín, pozitívne pôsobí na krvný tlak. Má silné protizápalové a antioxidačné vlastnosti, pomáha zmierniť zápal v cievach.

Stimaral

Bylinná zmes v Stimarale podporuje trávenie a slezinu-pankreas, ktorá hrá kľúčovú úlohu pri premene potravy na krv. Zaisťuje sa tak, že telo dostáva potrebnú energiu. Táto energia sa následne prejaví nielen na telesnej, ale aj na emocionálnej a duševnej úrovni. Slezina nám vždy pripomína, že rovnováha v oblasti emócií je kľúčová a že potrebujeme byť v súlade sami so sebou a nemáme zbytočne plytvať energiou na veci, ktoré nás neuspokojujú. My ženy sme často veľmi pracovité, svedomité, ale zároveň v sebe stále cítime pochybnosti. Stimaral nás preto učí: nebudme v krči, zvolníme a neodsúvame sa na vedľajšiu koľaj! To je, myslím, kvalitná učebná látka, čo poviete?

MARTA NOSKOVÁ

BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

AKO TO VIDIA ŽENY

Na trojkombináciu **Mycocardu, Organic Sea Berry a Stimaralu** mám veľmi kladné ohlasy - a niet divu. Klientky vďaka nej pociťujú nielen celkové zlepšenie cievneho systému, ale aj zvýšenie vitality, dobrú podporu trávenia, väčšiu chuť do života a každodenných aktivít. Citujem ich slová:

» „Ráno vstávam plná energie.“

» „Všimla som si, že mám opäť silu v nohách a po dvoch týždňoch zmizli aj tie úporné opuchy.“

» „Také tie pavúcie metličky okolo členka sú teraz veľmi málo poznateľné a na lýtkach celkom preč, čo je veľmi dobre.“

» „Oveľa lepšie sa mi teraz premýšľa a mám taký pekný stav pokoja na duši.“

» „Zasa dobre spím a ráno mám úplne štíhle nôžky, ktoré ani cez deň naozaj nebolia.“

» „Začala som opäť mať pravidelnú menštruáciu, zmizli vystrelujúce bolesti v nohách a opuchy.“

Seriál pre ženy (9)

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

ŽENA JE MEKKA

Ste bohyňa, ste cisárovná, ste centrom, kam smeruje všetka jeho pozornosť. Minimálne teda prvé tri roky. Nenechajte sa myliť, nejde o vášho partnera, tak by ste to azda ani nechceli. Ide o vaše malé dieťa. Práve pre neho ste všetkým. A pretože ste pre neho všetkým, môžete mu veľmi ľahko ublížiť. Usilujte sa toho vyvarovať, pretože sa vám to vráti.

TELO NA TELO

Do magického veku troch rokov dieťa veľmi nezaujima nič iné, iba jeho matka. Až potom sa začne orientovať na sociálne väzby s inými deťmi. Do toho času je to „mamáček“ - a tak je to správne. Malé dieťa potrebuje byť vo fyzickom kontakte so svojou matkou, a preto vyžaduje časté mojkanie a maznanie. Osobne si myslím, že je skvelé, keď sa malé dieťa môže prisáť k matkinmu

prsničku. Dojčenie v tejto chvíli neplní funkciu výživovú, ale emocionálnu. Je to skrátka spôsob, ako dať svojmu dieťaťu pocit absolútnej podpory, ochrany, bezpečia a prijatia. A to je jedna z hlavných ľudských potrieb. Ak však nedojčíte, mojkaťte o to viac. Keď táto potreba nie je naplnená, v živote tápeme, cítime sa ako odkopnutý pes a padáme do toxických vzťahov, ktoré len reflektujú našu nízku sebahodnotu.

Vídavam matky, ktoré odstrkujú svoje malé deti a plieskajú im po ručičkách, pretože sa inštinktívne usilujú dostať do ich výstrihu. Bolí ma pri srdci, keď vidím, ako matka odmieta vziať svoje plačúce dieťa do náručia, pretože ho nechce rozmaznávať alebo je na neho našťavaná - a ono prepadá absolútnemu zúfalstvu. Také deti čoskoro stratia dôveru k svojej matke a dôvera k matke je dôvera k životu. Ak odmietať vziať svoje dieťa do náručia, posielate ho do náručie drogových závislostí v neskorších rokoch. Len z mojkaného dieťaťa vyrastie vychovaný človek, to dá predsa rozum. Preto ho rozmaznávaťe, kedykoľvek vás o to požiada, noste ho v nosidlách, nech vidí svet z vašej perspektívy a cíti vaše teplo. Neodchádzajte od neho a nenechávajte ho strážiť cudzím ľuďom. Pardon, ale vaša potreba mať svoj čas len pre seba musí počkať. Alebo ste si azda „zaobstarali“ dieťa preto, aby ste ho hneď odložili do nejakého zariadenia? Dieťa nie je záväzie, dieťa je dar.

V JEDNEJ SKRÝŠI

Ďalšou obľúbenou kontroverznou témou je spoločné spanie. Asi vás neprekvapí, že mačka, fena, sliepka a koza rovnako ako všetky domorodé matky trávajú noc v tesnej blízkosti svojich potomkov. Samozrejme, že je to prirodzené a samozrejme, že to tak má byť. Vaše malé dieťa naozaj neocení, že ho na noc zavriete do vlastnej izby. Prečo asi potom vždy v noci príde do vašej postele? Urobte to tak, aby ste mohli spať všetci spolu. A neverte tomu, keď vám bude niekto tvrdiť, že potom ho už zo svojej postele nedostanete. Alebo si azda naozaj myslíte, že by si na to mohlo vaše dieťa zvyknúť a spať s vami do dvanástich rokov? V to určite nedúfajte. Akonáhle sa sformuje osobnosť, vedomé Ja a dieťa sa začne oddeľovať od vašej aury, začne chcieť mať svoju posteľ a potom aj svoju izbu a pokoj. To sa začne diať ale až okolo šiesteho roku veku. Do tej doby si aj vy môžete užiť spoločné noci a zaspávacie rituály. Najradšej som svojim deťom spievala. Spievala som ľudovky, mantry aj džez. A potom bola tma a ticho. Oddychovanie tých malých anjelíkov ma naplňovalo takým pokojom a vďačnosťou, že aj mne sa s nimi spalo oveľa lepšie.

ROBÍ TO, ČO ROBÍ MAMA

Deti sa veľmi rýchlo učia. Učia sa od vás a učia sa napodobňovaním. Čokoľvek robíte vy, považujú za správne a integrujú to ako svoje vlastné pravdy. Týka sa to všetkého, vášho životného štýlu, vašej stravy, vášho spôsobu vyjadrovania, kopírujú váš emocionálny profil, skrátka sú to opice. Z toho celkom logicky vyplýva, že vaše dieťa od vás nebude vyžadovať sladkosti, ak mu ich nebudete sami ponúkať. Napchávanie detí cukrom je mimochodom prejavom vášho pocitu viny, že sa im dostatočne nevenujete... Ale to je fakt na celú knihu. Nekritizujte svoje deti za to, že sú tučné a nemotorné, to vy ich krmíte, to vy im ukazujete, ako sa hýbať. Keď budete jesť zdravo, piť vodu a ráno si zacvičíte, vášmu dieťaťu sa to vryje pod kožu. A pretože bude chcieť byť ako vy, bude robiť to, čo mu ukážete. Toto vedomie vás donúti byť lepším človekom. Nie pre seba, ale pre nich. O vás totiž už nejde.

Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ





Radost' z pohybu pod širým nebom

V dnešnej zrýchlenej dobe, keď sa väčšinou presúvame autom a motáme sa po nákupných centrách sa zdá, že vonku netrávime veľa času. Pritom pohyb na čerstvom vzduchu je pre naše zdravie viac než prospešný: nadýchame ho pекne do pľúc, posilníme imunitu, kardiovaskulárny systém, svaly a kĺby, rozprúdime hormón dobrej nálady a zároveň podporíme svoje psychické a duševné zdravie. Zistíme, že vonku nám je skrátka dobre.

Ak sa to dá, je skvelé pobudnúť vonku každý deň aspoň chvíľu. Íst si zabehať, rýchlou či pomalou chôdzou sa prejsť, zajazdiť si na bicykli alebo urobiť niečo na záhradke. Víkend nám dáva viac času a priestoru na pobyt mimo štyroch stien. Môžeme vyraziť aj niekam ďalej do prírody, do lesa, kde si dokonale dobijeme baterky, upokojíme myseľ, opadne z nás napätie a necháme na seba pôsobiť upokojujúcu silu prírody. Len ticho, spev vtákov, šum potôčika, krása všade naokolo. Cítite, ako sa vám táto predstava páči?

NAJLEPŠIE PEŠI!

Turistika je nádherný koníček, má u nás dlhú tradíciu a sieť turisticky značených trás je naozaj bohatá. Stojí za to preskúmať všetky naše české hory, počínajúc najvyššími Krkonošmi a končiac Beskydmi, Šumavou alebo Podyjím. Zažiť a vidieť niečo nové, navštíviť zrúcaniny hradov, vystúpiť na vrcholy po vlastných namiesto lanovky - to je tá pravá radosť. A nezáleží na tom, či prejdete 10 alebo 20 kilometrov.

Ďalší prirodzený pohyb hneď po chôdzi je beh. Nie je nevyhnutné ubehnúť na prvý krát niekoľko kilometrov a potom sa dva týždne nemôcť pohnúť. Odporúčam začať postupne a napríklad indiánskym behom, pri ktorom striedame beh a chôdzu. Je však

nevyhnutná vytrvalosť a pravidelnosť. Keď vás to chytí (ako mňa), zabehnete pár kilometrov v kuse a prekonáte svoje pomyselné hranice. Vaša radosť bude obrovská! Ak máte možnosť, behajte radšej v prírode a po prírodnom povrchu, je to lepšie pre kĺby a dokonale si vyčistíte hlavu. Pohybové ústrojenstvo bude vďačné, keď ho občas podporíte **QI collagenom** alebo **Skeletinom**. Môžete prevádzkovať aj ďalšie outdoorové aktivity, ako cyklistiku, korčuľovanie na kolieskových korčuľoch, v zime lyžovanie a bežkovanie, čokoľvek, čo vás bude naplňať. Do ničoho sa nenúťte. Radosť z pohybu príde, keď nás baví. Tak zistite, ktorý je pre vás ten pravý!

DO BATÔŽKA NA CESTU

A čo tak zbalit' sa do batôžka pre prípad neočakávaných situácií? Ja pri sebe vždy nosím **Artrin** na natiahnuté svaly, dá sa použiť aj v prípade poštípania hmyzom alebo na odreniny. Pár kvapiek **Fytomineralu** podľa návodu do fľašky vody zaisť dostatok minerálov na celý deň v rámci pitného režimu. Ak budete cestovať viac dní, pribalte ešte **Drags Imun**. Je to len jedna fľaštička, ale použiteľná na veľa prípadných zdravotných indispozícií. Od viróz, črevných problémov, škrabancov až po bolesti v krku. Keď môj syn putoval s kamarátmi do Santiaga de Compostela, toto bolo prvé, čo som mu dala. Ak máte miesto, nestráť sa ani **Protektin**, na štipance od hmyzu alebo svrbiacu kožu je najlepší. **Audiron** môže byť vhodný na problémy s ušami, zubami a aj na opary.

Vnútrotná radosť, ktorú môžeme cítiť na túre, pri behu alebo iných aktivitách, tá ľahkosť bytia sa nedá popísať. Treba ju prežiť. Takže hurá von a užite si to za každého počasia!

Ing. LUDMILA BROKLOVÁ

Terapeutické metódy (48)

TECHNIKY RELAXÁCIE

Žijeme v extrémnej dobe, ktorá skúša našu psychickú aj fyzickú odolnosť. Pre mnohých je už relaxácia neznámy pojem. Dosť často počujem vo svojej praxi, že „to zem vytáha“ alebo že „telo má ísť do hrobu zhumplované“. Mali by sme si v tomto prípade vziať príklad zo zvierat, pre ktoré je relaxácia neoddeliteľnou súčasťou ich života. Stačí, keď budeme pozorovať svoju mačku. Buď je aktívna, loví, hrá sa, alebo je pokojná, odpočíva a spí.

PÔVOD ODPOČINKU

Odpočinok je absolútne nevyhnutný pre zdravie všetkých živočíchov. Nejde o nič iné, než o úsilie vydávať čo najmenej energie a opäť načerpať nové sily. Ľudia sa v mnohých prípadoch odnaučili relaxovať, čím sa znížila ich schopnosť doplniť stratené sily. Z pohľadu TČM základná esencia energie – tá prenatálna – je v našich obličkách. Ide o silu, ktorú nám pri počatí odovzdali naši rodičia. Nedá sa doplniť a treba ju chrániť. Postnatálna esencia je tá, s ktorou dosť často hazardujeme a nestaráme sa o ňu. Zbytočne a často sa vyčerpávame a prekračujeme svoje hranice. Keď sa svojich zákazníkov spýtam, ako relaxujú, väčšinou sa dočkám odpovede, že aktívne – športujú, cvičia, behajú, atď. Teda opäť telesne vydávajú energiu. Ak žijeme v nepretržitom vypätí, ruka v ruke s tým prichádzajú najprv funkčné poruchy – napríklad spánku, zažívania, zvýšený krvný tlak. Neskôr však prichádza už aj organické postihnutie prejavujúce sa napríklad ako kardiovaskulárne ťažkosti či oslabenie imunitného systému. Alebo sa objavia depresie či panické ataky. Trpí tým naša výkonnosť v práci alebo pri štúdiu, rovnako ako naše vzťahy s ostatnými. Tento proces môžeme zastaviť, často aj zvrátiť, vedomým a cieľeným návratom k odpočívaniu. Môžeme sa naučiť riadene relaxovať.

AUTONÓMNY NERVOVÝ SYSTÉM

Veľkú úlohu v tomto procese hrá autonómny nervový systém, ktorý riadi telesné funkcie. Jeho centrum je v predĺženej mieche. Dokáže iba dve veci – zrýchliť (sympatický nervový systém) alebo spomaliť (parasympatický systém). Keď funguje jeden, druhý sa vypne. Ak sme viac v napätí, aktivuje sa sympatikus. Ak tento stav trvá dlhšiu dobu, sme vlastne stále v strese, v napätí a organizmus sa poškodzuje. Preto je naozaj veľmi dôležitá cielene vykonávaná, vedomá relaxácia, ktorá podporuje a spúšťa činnosť parasympatikus.

AKÉ MÁME MOŽNOSTI RELAXÁCIE?

Celkové uvoľnenie sa dá dosiahnuť štyrmi rôznymi spôsobmi. Pre každého z nás je jednoduchšie niečo iné, všetko je ale o tréningu.

1) Respiračné metódy

Dýchanie je jediná neurovegetatívna funkcia, ktorú môžeme ovládať vôľou. Čím intenzívnejšie alebo rýchlejšie dýchame, tým sú naše emócie silnejšie. Čím pomalšie dýchame, tým viac sa upokojujeme.

Základné relaxačné dýchanie spočíva v tom, že dýchanie opäť naštartujeme vyčistením pľúc od starého vzduchu, a to hlbokým dýchaním. Z vlastnej praxe môžem vrelo odporučiť dýchanie na 8 dôb (alebo podľa vašej kapacity pľúc aj menej). Počítame v duchu do 8 a po celý čas sa pomaly nadychujeme nosom, dych nezadržujeme. Vydychujeme ústami, opäť na 8 dôb, súčasne v závere uvoľníme ruky a ramená. Na prehĺbenie účinku môžeme po každom nádychu a výdychu na pár sekúnd zadržať dych. Potom znižujeme intenzitu jednotlivých nádychoch a výdychoch, aby sme docielili to, že budeme využívať iba spodnú časť pľúc v oblasti brucha. Necháme odpočívať svaly hrudného koša, brucho sa



nám bude úplne prirodzene nafukovať a vyfukovať. Dosiahneme maximálne uvoľnenie, znížime srdcový rytmus a pulz. Ide o tzv. bábätkovské relaxačné dýchanie. Existuje mnoho variácií dýchania, každý máme možnosť nájsť si informácie a prehlbovať dychové techniky. Zo svojej terapeutickkej praxe odporúčam vizualizovať si, že nadychujem vzduch čistý, plný zdravého kyslíka a vydychujem všetko toxické, čo ma ťaží.

2) Svalové uvoľnenie

Uvoľnenie svalov patrí medzi to prvé, čo nám napadne, keď sa povie „relaxácia“. Cieľom však nie je odstrániť svalové napätie, ale lepšie ho kontrolovať. Najjednoduchší spôsob je kvalitná masáž a strečing. Bez nevyhnutného vybavenia a cudzej pomoci môžeme doceliť uvoľnenie pomocou dvoch techník. Prvá sa zameriava na striedanie napätia a uvoľnenie (**Jacobsonova progresívna relaxácia**), keď sa učíme rozoznávať rozdielne pocity nasledujúce po napnutí a uvoľnení rôznych svalov – relaxácia je viac fyzická. Druhá metóda využíva sústredenie sa na telesné vnemy opory, ťarchy a tepla (**Schulzov autogénny tréning**), relaxácia je viac psychická. Často sa odporúča kombinovať obidve metódy.

3) Sústredenie sa na zmyslové vnemy

Princípom je „umlčanie“ nášho tela, aby sme lepšie vnímali 5 základných zmyslov (zrak, sluch, hmat, čuch a chuť) a rovnako aj ten „šiesty“, kinestetický zmysel, ktorý nám umožňuje vnímať polohu nášho tela v priestore rovnako ako niektoré jeho vnútorné funkcie. Využívajú sa metódy **jogínskej** a **zenovej meditácie**, kedy sústredíme pozornosť na jeden vnem s cieľom dosiahnuť uvoľnenie ducha aj tela.

Ďalšou možnosťou je využitie **pohybu**. Tu by som spomenula pozorovanie morských vln alebo tzv. relaxačných predmetov,

ktoré sa veľmi pomaly pohybujú, otáčajú či hojdajú. Sledovaním zároveň uvoľňujeme očné svaly, čo je pre naše oči k nezaplateniu. Potom je tu **počúvanie hudby** či **zvukov prírody**. Môžeme sa pripojiť aj svojimi zvukovými prejavmi. Patria sem napríklad mantry na harmonizáciu čakier či Solfeggio frekvencia. Štvrtou možnosťou využitia zmyslov sú **vône**. Sila aromaterapie je obrovská a ovplyvňuje nás viac, než si myslíme. Každá z vonných esencií prináša liečivý účinok na telo aj dušu.

4) Myšlienková relaxácia a mentálna imaginácia

Do tejto skupiny patria predovšetkým **kontemplatívne techniky** (podľa slovníka ide o rozjímanie, premýšľanie, uvažovanie). Sú zamerané na opakované vybavovanie určitej vety v myslí. Aby ste si to dokázali predstaviť, ako príklad spomeniem „modlitbu“ a mantry či meditácie. Cieľom je stať sa pokojnejšími.

Mentálna imaginácia môže byť fixná alebo s pohybom. Ide o vizualizáciu čohokoľvek, čo je pre vás príjemné. Môže ísť o predmet, ktorý máte radi, vaše milované miesto či aktivitu v krajine blízkej vášmu srdcu. Pri pohybových imagináciách si predstavujeme pohyb hojdačky, vln, listov na strome... Pričom pohyb sa väčšinou spája s naším výdychom.

PRAKTICKÉ UPLATŇOVANIE

Uvedené jednotlivé metódy veľmi často mnohí uplatňujú v bežnom živote ako súhrn, techniku na mieru, podľa situácie, ktorou prechádzame. Každopádne pravidelné tréningové relaxácie má pre nás mnoho výhod, zlepšuje výkonnosť, sústredenie a úsudok, ochraňuje zdravie. A prináša aj sebazpoznanie, prácu na sebe, prehlbovanie (zabudnutých) schopností - a to rozhodne stojí za to.

MARCELA ŠŤASTNÁ

Prečo potrebuje naše telo enzýmy?



Už v dávnych časoch používali ľudia na liečenie rán, zápalov a vredov dužinu a štavu z ovocia bohatého na enzýmy, ako je napríklad figa, papája, ananás alebo čerstvé časti niektorých orgánov obetných zvierat, ktoré tiež obsahujú veľa enzýmov. Robili to napriek tomu, že ešte nevedeli, čo sú enzýmy a ani to, ako veľmi prispievajú k liečeniu.

Vedecký záujem medicíny o enzýmy vzbudil pred vyše pol storočím profesor Max Wolf. Zistil, že aktivácia enzýmov závisí aj od životného štýlu. Stimuluje ju športová činnosť a brzdí ju fajčenie, vysoký obsah cukru v krvi, mastné a ťažké jedlá.

PODPORNÁ LIEČBA MNOHÝCH OCHORENÍ

Enzýmy sú látky bielkovinovej povahy, ktoré sa nachádzajú v každom živom organizme. Umožňujú, zrýchľujú a riadia biochemické reakcie prebiehajúce v našom tele. Preto sa nazývajú aj biokatalyzátory. Súhra jednotlivých reakcií zabezpečuje nepredstaviteľne zložité životné pochody. Vďaka enzýmom sa môže v organizme uskutočniť za jednu sekundu tisíce chemických reakcií. Bez nich by sa zastavil život. Naš imunitný systém by bol bez enzýmov neúčinný. Zapájajú sa do boja proti choroboplodným zárodkom, pomáhajú pri zneškodňovaní odpadových látok v organizme. Musíme ich však mať dosť. Pri nedostatku enzýmov môžu byť príslušné reakcie oslabené.

Dostatok komplexných enzýmov má priaznivý vplyv na boj proti zápalovým reakciám, ktoré sú prejavom takmer každého ochorenia. Preto sa využívajú ako podporná liečba v oblasti imunológie, urológie, gynekológie a dokonca aj v stomatológii. Pomáhajú pri liečbe rôznych poranení, opuchov, zlomenín, pri liečbe komplikácií chirurgických zákrokov či pri chorobách dýchacích ciest. V onkológii sa využívajú na znižovanie nežiaducich účinkov chemoterapie.

Výhodou enzýmov je, že nepotláčajú zápal ako klasické protizápalové lieky, ale optimalizujú jeho priebeh v organizme tak, aby prebehol rýchlo a čo najlepšie pre organizmus. Enzýmy totiž dokážu štiepiť škodlivé látky, ktoré sú prítomné pri zápale a pomáhajú ich odstraňovať. Upravujú prekrvenie postihnutého tkaniva, a tak umožňujú jeho zásobovanie živinami a kyslíkom. Tým sa taktiež urýchľuje hojenie rán po úrazoch a skracuje sa pooperačné liečenie. Enzýmy navyše pomáhajú aj pri bakteriálnych zápaloch a počas užívania antibiotík.

RIADENIE METABOLIZMU A VZNIK BUNIEK

Okrem liečby rôznych zápalových ochorení sa enzýmy podieľajú na procesoch látkovej výmeny, na vylučovaní a zneškodňovaní odpadových látok metabolizmu a na odstraňovaní opotrebovaných buniek a ich nahradení novými. Podporujú nervový systém a myslenie. Ovplyvňujú tiež rovnováhu hormonálneho systému.

Enzýmy síce priamo ovplyvňujú a v podstate riadia metabolizmus, ale ich tvorba je priamo závislá buď na proteínoch alebo kofaktoroch. To sú ióny niektorých kovov (Mg, K, Fe, Zn, Cu) alebo koenzýmy (často sú to vitamíny, napríklad biotín – vitamín H), ktoré získavame práve zo stravy pomocou metabolizmu. Tento fakt dokáže často spôsobiť uzavretý kruh problémov. Kvôli nedostatku enzýmov na jednej strane nefunguje metabolizmus tak, ako má, na druhej strane spôsobuje nefungujúci metabolizmus neschopnosť organizmu získať zo stravy látky, ktoré sú dôležité práve pre tvorbu enzýmov. Vtedy prichádzajú na rad prípravky, ktoré obsahujú buď celú škálu dôležitých výživných látok alebo priamo enzýmy. V ideálnom prípade aktívne.

Medzi prípravkami Energy nájdeme komplex enzýmov vo veľmi vysokej kvalite. Najvýraznejším je Raw Ambrosia, čiže perga – fermentovaný peľ. V čom je perga výnimočná?

HODNOTNÁ A VÝŽIVNÁ PERGA

Perga je tzv. včelí chlieb a je to peľová náplň, ktorú zbierajú včely z kvetov rastlín. Peľ kvetov sa pod vplyvom enzýmov slín, špeciálnych kvasinkových húb, prospešných baktérií a s takmer úplnou absenciou molekúl kyslíka postupne mení na včelí chlieb, pergu. Nárastom množstva kyseliny mliečnej v pláste sa peľ konzervuje a tuhne. Vďaka tomuto procesu sa včelí chlieb považuje za cennejší produkt ako peľ, pretože množstvo biologicky aktívnych látok v ňom je oveľa vyššie. Má neskutočne vysoký obsah živín, ako sú vitamíny (A, B1, B2, B3, B6, B9, P, C, E, D, K), aminokyseliny, vrátane esenciálnych, enzýmy (viac ako 50), minerálne soli (makro- a mikroelementy: železo, meď, kremík, horčík, draslík, vápnik, fosfor, selén, zinok, jód, bór, chróm, mangán atď.), organické kyseliny, hormóny, viac ako 10 vzácnych sacharidových zlúčenín, heteroauxín. Priemerná preventívna dávka pre dospelých je 5 až 10 gramov pergy denne. Na liečivé účely, najmä v akútnom štádiu ochorenia, sa dávka pergy zvyšuje 2- až 3-násobne. Všetko je to samozrejme veľmi individuálne a je dôležité sa najprv poradiť a nastaviť užívanie na konkrétneho človeka. Častokrát sa odporúča konzumovať suchý peľ, ktorý má taktiež prospešné účinky, ale nedá sa porovnať s fermentovaným peľom. Ani zložením a už vôbec nie koncentráciou výživných látok. Taktiež využiteľnosť je ťažšia, pretože je naviazaná na metabolizmus omnoho viac ako peľ fermentovaný.

AJ TU POMÔŽE ENERGY

Raw Ambrosiu môžete použiť preventívne alebo ako súčasť liečby takmer každého ochorenia. Takmer nenahraditeľná je pri metabolických chorobách, ako sú rôzne tráviace ťažkosti, potravinové intolerancie, nutričný deficit, ale aj pri kožných ochoreniach, srdcovo-cievnych, neurologických, imunitných, ako podpora plodnosti alebo už prebiehajúceho tehotenstva. Využitie má naozaj rôznorodé.

Podporiť organizmus v tvorbe enzýmov môžete aj doplnením proteínov alebo už vyššie spomínaných kofaktorov. Tými sú **Zelené potraviny**, hlavne **Spirulina**, ktorá obsahuje proteíny, taktiež **Goji**, ktoré rovnako obsahuje proteíny, ale aj potrebné stopové prvky a vitamíny. Obrovským zdrojom koenzýmov je **Vitaflorin**, pretože okrem celého spektra dôležitých vitamínov obsahuje aj biotín (vitamín H), dôležitý pre tvorbu enzýmov. Taktiež nemôžeme zabudnúť na **Fytomineral**, veľmi efektívne aktivujúci enzýmy v našom tele.

Enzýmy sú veľmi dôležitá súčasť správneho fungovania organizmu. Určite im treba venovať pozornosť a buď ich priamo dopĺňať alebo prinajmenšom dodávať svojmu telu všetko potrebné na ich tvorbu. Silné zdravie a psychická pohoda budú tou najlepšou odmenou.

S úctou **ZUZANA KRAJČÍKOVÁ MIKULOVÁ**

www.centrumgara.sk

Túžiš dozvedieť sa viac o ľudskom tele? Zaujíma ťa čínska medicína a jej poznanie na všetkých úrovniach bytia? **V septembri opäť otvárame 1. ročník praktickej čínskej medicíny.** Okrem spoznania a pochopenia svojho tela dostaneš dôležitú informáciu o prípravkoch Energy a ich používaní. **Neváhaj a prihlás sa!**

Doprajte svojmu telu starostlivosť (4)



RUKY

V minulom diele sme sa venovali pažiam od ramena po predlaktie. Na rad teda prichádzajú ruky vrátane zápästia. Ruka je hlavným reprezentantom hmatu, môžeme ňou niekoho pohladkať, ale aj udrieť. Samotný jej dotyk je liečivý, hojivý, povzbudzujúci a dokáže často pomôcť viac než akákoľvek rada. Ruka sa považuje za symbol našich pozemských činov: zápästie im dodáva pružnosť, dlaň je čin sám osebe a prsty jemné nitky, ktoré dokážu utkať zamatovú radosť alebo sa neprijemne omotať ako lepkavá pavučina. Pretože to, čo vysielame, dostaneme späť.

ZÁPÄSTIE

Stisk rúk dokáže jemne uchopiť motýľa a rozdrviť tvrdý orech. Sú symbolom toho, ako sa správame k sebe, svojim pocitom, k emóciám a životu. Rovnako ukazujú, ako si vážime a nakladáme so svojimi skúsenosťami, vedomosťami a znalosťami. Problémy s rukou vrátane zápästia poukazujú na to, že si pripadáme menejcenní a neoceňujeme sami seba, to, čo sme už dosiahli, čo všetko vieme a kam sme sa dokázali dostať. Zápästie je kĺbom ruky, hýbe ňou a určuje jej smer. Ukazuje, či sú naše činy uvoľnené alebo

naopak zovreté. Napríklad problém s karpálnym tunelom odzrkadľuje životnú strnulosť. Boľavé a nepohyblivé zápästie je výsledkom strachu zo životného pohybu a hodnotenia okolia. Aj častý stres dokáže zablokovať tento kĺb, najmä ak sa stresujeme tým, čo si o našich činoch myslia druhí.

DLANE

Všimli ste si niekedy tvar javorového listu? Býva považovaný za symbol ľudskej dlane a za anjelský dotyk. Samotný javor je v niektorých náukách symbolom napojenia na duchovnú podstatu a častý pobyt pri tomto strome má zmierniť strach zo seba samého, zo zlyhania, dodať nádej, vieru a posilniť sebavedomie. Dlaň je domovom mnohých čiar, z ktorých sa dá všeličo vyčítať, rovnako ako zo stavu celej dlane. Bledosť môže znamenať nerovnováhu na dráhe srdca, časté potenie potrebu starostlivosti o obličky. Suchá koža na dlaniach môže symbolizovať nudu z činov, ktoré vykonávame, potrebu novej inšpirácie a tiež upozorniť na nerovnováhu na dráhe obličiek. Na dlani je veľké množstvo reflexných plôšok, ktoré sú nám ľahko k dispozícii. Jemným stláčaním si prostredníctvom nich môžeme harmonizovať prakticky celú svoju existenciu, telo, myseľ a dušu.

PRSTY

Stav našich prstov svedčí o tom, ako sme si vedomí toho, čo robíme a čomu veríme. Prsty sú symbolom detailov a často sa na nich prejavuje veľký pocit viny. Pri problémoch s prstami si vezmime na pomoc napríklad Louise L. Hay. Podľa nej palec súvisí s intelektom, obavami a úprimnosťou, ukazovák s egom a bezpečím, prostredník s hnevom, sexualitou a esenciou ženy a muža, prstenník s láskou, vzťahmi, láskavosťou a smútkom a malíček s rodinou, pretvárkami a uvedomením si seba ako slobodnej bytosti. Hovorí, že prsty na rukách predstavujú detaily prítomnosti, na nohách budúcnosti. Bolesť prstov poukazuje na nerovnováhu v príslušnej oblasti. Ak sa vám na niektorom prste objaví ekzém, znamená to vnútorný rozpor medzi realitou a pocitom. Napríklad ekzém na prstenníku značí nesúlad v oblasti vzťahov a sebalásky. O celkovom zdraví vypovedá aj stav našich nechtov. Lánavosť vzniká pri nedostatku horčička, nadmiere stresu a hnevu na to, že sa často necháme „zlomiť“.

STAROSTLIVOSŤ O RUKY

Na uvoľnenie rúk, životného zovretia a negatívnej energie sa núkajú napríklad antistresové rituály podľa ájurvédy. Tá učí, že ak si dlaňami prejdete od krku po ramená, uvoľníte zo seba negatívnosť a pocit stiesnenosti. Následne pokračujte masážou. Začnite hladkaním a jemným stláčaním zápästia. Krúživými pohybmi si premasírujte chrbát ruky a potom jemným tlakom dlaň. Na rade sú prsty, ktoré si hladte od základne smerom k špičke. Premasírujte aj blanky medzi prstami, dokážete tak výborne rozprúdiť lymfu. Masáž zakončite hladkaním paže od ramena až po prsty. Vyskúšajte, aké to je, keď si masáž urobíte sami a keď vám ju urobí niekto druhý (váš profajšok či masér). Precíťte rozdiely v energiách, ktoré vám rituál rozprúdi.

Z prípravkov Energy využite na boľavé zápästie krém **Artrin** s kvapkou aromaesencie **Ylang Ylang**. Na suché dlane môže pomôcť harmonizácia obličiek **Renolom** či **Mycorenom**, zároveň ich mažte prípravkom **Almond oil**. Na celkové uvoľnenie zovretosti a naštartovania životného pohybu odporúčam **Hawaii Spirulinu**. Celé ruky vrátane paží dokáže regenerovať a naštartovať krém **Droserin** s kvapkou esencie **Mint**.

Voľné slobodné ruky plné životnej esencie vám praje ONDŘEJ VESELÝ

Čo pomáha udržať pravidelný rytmus srdca?

Z hľadiska plnej výkonnosti srdca a pocitu dobrého zdravotného komfortu je potrebné zachovať si po celý život pravidelný rytmus srdca a normálnu srdcovú frekvenciu. V pokoji je to 50 až 80 tepov za minútu. U výkonnostných športovcov môže byť aj nižšia, okolo 40 tepov za minútu. Pri záťaži samozrejme musí stúpať z dôvodu zvýšených nárokov organizmu na krvný obeh a zvýšenú potrebu kyslíka pre svaly a dôležité orgány.

Ak je činnosť srdca nepravidelná, býva to najčastejšie pre extrasystóliu, ktorá je v drvivej väčšine prípadov nezávažná, hoci neraz dokáže vystrašiť. Alebo z dôvodu fibrilácie predsiení, čo je už významnejší problém, pretože výrazne (asi o tretinu) zníži výkon srdca a krvného obehu. Navyše môže hroziť vážnymi komplikáciami. Porúch srdcového rytmu je samozrejme oveľa viac, často sú závažnejšie a vyžadujú si odbornú liečbu, neraz aj implantáciu kardiostimulátora. Teraz si však povieme viac najmä o prevencii porúch srdcového rytmu, teda o tom, čo nám pomáha zachovať si jeho pravidelnosť a normálnu frekvenciu pokiaľ možno po celý život.

BEZ STRESU A ŠKODLIVÍN

Podstatné je mať zdravý životný štýl, pravidelný aktívny pohyb, zároveň relax, primeraný odpočinok a dostatočný spánok. Nemenej dôležité je zbaviť sa stresu, najmä toho chronického, ktorý sa často opakuje na dennej báze. Spôsobuje ho najmä neprimerane rýchle životné tempo a vysoké nároky na každého z nás, či už v pracovnom alebo osobnom živote. Súčasne je priam nevyhnutné zbaviť sa všetkých škodlivých návykov, absolútne najmä fajčenia a výrazne znížiť požívanie alkoholických, kofeínových a energetických nápojov. Nezneužívať ani lieky, najmä ak nie sú správne ordinované, užívajú sa dlhodobo bez patričného medicínskeho zdôvodnenia. Najčastejšie to bývajú sedatíva, analgetiká, ale aj stimulancia či iné návykové chemické látky. Je dobré, ak si počas celého života zachováme normálnu telesnú hmotnosť. V prípade chronickej choroby, o ktorej vieme, je dôležité mať ju stále pod kontrolou, čiže v dobre kompenzovanom, stabilizovanom stave. Často to býva

vysoký krvný tlak, cukrovka a poruchy funkcie štítnej žľazy. Ak nie sú funkčne v poriadku, výrazne zaťažujú srdce a krvný obeh. Vedie to nielen k poškodeniu srdcovocievneho systému, arytmiám, ale aj srdcovému (obehovému) zlyhaniu.

KTORÉ PRÍPRAVKY ENERGY SÚ ÚČINNÉ?

Univerzálnym prírodným pomocníkom je **Fytomineral**. Obsahuje najdôležitejšie minerály potrebné pre správny rytmus srdca a jeho výkon. Tento koncentrát minerálov, ktoré sú vďaka koloidnej forme využiteľné až na 98 %, pomáha zabezpečiť správne fungovanie buniek srdcového svalu, ako aj prenos vzruchov (elektrických impulzov) medzi bunkami a aj v samotnom prevodovom systéme srdca.

K ďalším mimoriadne prospešným prípravkom pre zachovanie správnej činnosti srdca patrí bylinný koncentrát **Korolen**. Je zásadným pri prevencii vzniku srdcovocievnych problémov, pomáha harmonizovať činnosť srdca, zároveň pôsobí detoxikačne a podporuje

psychiku, duševnú rovnováhu. Ideálna je kombinácia oboch uvedených prípravkov, pretože svojimi účinkami sa navzájom podporujú a dopĺňajú.

Využiť môžeme aj bylinný koncentrát **Stimaral**, ktorý je obzvlášť prospešný pre ľudí so sklonom k tzv. srdcovej neuróze. Pomáha organizmu lepšie zvládať stres, navodiť duševnú pohodu, upokojiť vegetatívny nervový systém, a tým aj rytmus srdca.

Bylinný koncentrát **Relaxin** pomáha navodiť psychickú rovnováhu a je mimoriadne vhodný aj pre tých, ktorí sa potrebujú zbaviť nejakého zlovyku, napríklad fajčenia či nadmerného požívania alkoholu. Z novších prípravkov radu **Mycosynergy** môžeme využiť **Mycocard**, ktorý je osožný aj tam, kde je už prítomné nejaké ochorenie srdca (fyzickej hmoty), napríklad hypertrofia srdcového svalu pri hypertenzii, ischemická choroba srdca, kardiomyopatia, a podobne. Dá sa kombinovať s vyššie uvedenými prípravkami.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Oko – orgán plný odpovědí



Oko pre mňa vždy predstavovalo neskutočne komplikovaný a súčasne tajomný orgán. Doteraz si pamätám, aký stres vo mne vyvolávala jedna z maturitných otázok, ktorá sa týkala práve oka. Samozrejme, že som si ju vytiahla! Zvládla som to, ale až dodnes mám obrovský rešpekt a skláňam sa pred každým, kto sa očiam venuje na profesionálnej úrovni.

Oči sú oknom nielen do Duše a odzrkadľujú nielen naše psychické rozpoloženie, ale poskytujú aj informácie o fungovaní celého organizmu. Nehovoriac o psychosomatickej stránke, ktorá krásne odráža náš postoj k sebe. Signalizuje stupeň vedomia, pozornosti, duševného vývoja a nálady (hnev, strach, zlosť, ľútosť, starosť, láska, ale aj pocit viny či krivdy), ktoré sa dajú vyčítať z očí. Oči symbolizujú schopnosť jasne vidieť minulosť, prítomnosť aj budúcnosť. Problémy s očami odzrkadľujú túžbu niečo nevidieť alebo sa nám jednoducho nepáči to, čo vo svojom živote vidíme, a preto odmietame vidieť.

VNÍMANIE VONKAJŠIEHO SVETA

Napríklad krátkozrakosť odzrkadľuje strach pred vonkajším svetom a realitou, nechotu pozerat sa do diaľky, do budúcnosti, neschopnosť vidieť predstavu, víziu svojich cieľov, zámerov a svojej budúcnosti. A naopak ďalekozrakosť ukazuje našu strnulosť postojov a nechotu vidieť to podstatné, to, čo máme priamo „pod nosom“. Vidieť všetky detaily sveta naokolo, či už pozitívne alebo negatívne. Keď sa budete neustále hnevať na to, čo vidíte, privodíte si zápal očí. Alebo pokiaľ vidíte svoju prítomnosť aj budúcnosť veľmi pochmúrne a šedivo, môže vzniknúť šedý zákal. Zelený zákal ukazuje, že negatívna nespracovaná minulosť zastiera zrak, pretože jej vplyv je stále veľmi silný. Preto reagujeme na situácie bezmyšlienkovito ako cez šablónu. Slepota príde, keď zatvárate oči pred vecami, ktoré nechcete vidieť. Nevidenie možnosti, ako zmeniť svoj život k spokojnosti, to je už rezignácia. A pokiaľ všetko vidíte buď čierne alebo bielo, odmietať farebnosť života, prípadne iný pohľad na vec, vaše oči začnú strácať schopnosť rozoznávať farby. Vďaka očiam vidíme svet okolo nás, všetkých milovaných, ktorí sú súčasťou nášho života. Vďaka zraku si môžeme vychutnávať všetku tú nádheru navôkol. Očami môžeme pohliadit aj pokarhat, expresívnym spôsobom povedané, môžeme „zabiť“. Áno, sú veci, situácie a možno aj ľudia, ktorých by sme radšej nevideli. Ale aj oni sú našou súčasťou. Ktovie, možno práve vďaka nim presunieme pohľad vedľa a objavíme to, čo by sme inak prehliadli. Vďaka zraku vidíme, kam smerujeme a môžeme si vybrať podľa toho, čo sa nám páči alebo nie. Oči nám dávajú schopnosť „čítať medzi riadkami“ a dávajú nám aj predvídavosť.

PREPOJENIE S VNÚTORNÝMI ORGÁNMI

Z pohľadu čínskej medicíny a prepojenia na telo nám oči dávajú mnohé odpovede. O očiach sa vraví, že odrážajú sviežosť esencie. Esencie, ktorá je základom všetkého. Majú päť zvonka viditeľných častí: viečka, kútiky očí, bielka, dúhovku a zreničku. Každá z týchto častí je spojená s jedným z piatich orgánov. Viečka tvoria okruh svalov a patria k slezine, kútiky tvoria okruh krvi a patria k srdcu, bielko tvorí okruh energie a patrí k pľúcam, dúhovka tvorí okruh vetra a je spojená s pečeňou a zrenička tvorí okruh vody a patrí k obličkám. Oči môžu zabezpečovať svoju funkciu vďaka kvintesenciálnej energii plných aj dutých orgánov, ktorá k nim stúpa cez krvné cievy. Všetko sa deje pod kontrolou srdca. Preto sa vraví, že pomyselná „iskra v oku“ súvisí so srdiečkom a spokojnosťou ducha Shen, ktorý ovplyvňuje naše mentálne a emocionálne zdravie.

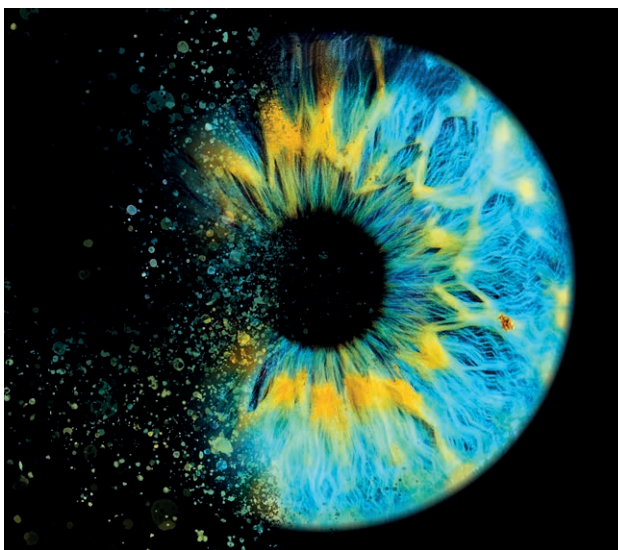
OSOBITNÉ POSTAVENIE PEČENE

Všetkých päť orgánov má teda vnútornú väzbu s očami, ale obzvlášť blízky je vzťah s pečeňou. Pečeň riadi skladovanie krvi, jej cievy stúpajú do očí a napájajú sa na optickú sústavu (šošovka, očný mok, rohovka a sklovec). Zvykneme povedať, že pečeň je orgán plne zodpovedný za stav očí a kvalitu zraku. Pečeň je „závislá“ na kvalitnej krvi a oči sú toho úplným dôkazom. V okamihu, keď pečeň nie je dostatočne alebo správne vyživovaná, veľmi rýchlo sa to ukazuje práve cez oči. Napríklad v prípade nedostatočnosti krvi pečene je naše videnie rozostrené, rozmazané a nočné videnie je obtiažne. V prípade nedostatku jinu pečene sú oči suché a máme pocit škriabania, ostrosť zraku sa znižuje. Ak oheň pečene vzplanie a stúpa nahor, oči sú opuchnuté, červené a bolia. Vo vážnejšom prípade vzniká tzv. šedý alebo zelený zákal. Akonáhle pečeň a žľazník postihnú vlhko a horúčosť, oči zožltnú – ide o predzvesť žltacky. Ak sa zdvihne vnútorný vietor pečene, môže vzniknúť škúlenie alebo obrátenie oka (oči „stĺpkom“).

PRÍPRAVKY ENERGY

Vedomosti o prepojení očí a pečene vieme využiť aj na uvedomenie si stavu tohto neskutočne silného orgánu. Akonáhle máme akýkoľvek problém s očami alebo zrakom, je to jednoznačná informácia, že naša pečeň volá o pomoc. Keď pomôžeme pečeni vyčistiť sa od odpadových a toxických látok pomocou **Cytosanu**, prečistia sa aj oči. Kombinovať ho môžeme buď priamo s **Regalenom**, ale vhodný je aj **Vironal**, **Renol** či **Korolen**. Ak chceme pečeň regenerovať len mierne, použijeme **Regalen**, ku ktorému môžeme pridať **Mycohepar**. Najdôležitejšie však je kvalitne vyživit pečeň a súčasne aj oči. Na to je vhodné **Revitae**, **Goji** a samozrejme všetky **Zelené potraviny**, ako **Barley**, **Chlorella** a **Spirulina**. Je predsa známy fakt, že zelená farba je pre oči liečivá. A nielen zvonka, ale hlavne zvnútra. Zrak môžete podporiť aj stimulovaním mozgových centier, kde je vhodný **Stimaral**, **Celitin** či **Sacha Inchi oil**. Samozrejme, opäť platí, že najlepšie je poradiť sa alebo absolvovať diagnostiku a na základe toho nastaviť adekvátnu liečbu. Vidieť je prosto úžasný dar, a preto si to chráňte. Veď pri všetkom vzácnom zvykneme povedať: „Chráň si to ako oko v hlave...“ Tak prečo nechrániť samotné oči?

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



Stará známa cibuľa kuchynská

„Nech ti je liek potravou a potrava liekom.“

PARACELSUS



Cibuľa. Tolko vrstiev má pod šupkou! Niet divu, že podnecovala predstavivosť filozofov, ktorým pripomínala vesmír, ako bol prezentovaný - že Zem je stredom a ostatné telesá sa pohybujú okolo nej. Aj dnes nám cibuľa môže pripomínať slnečnú sústavu, ako ju poznáme teraz. Cibuľa a jej vrstvy často slúžili mysliteľom ako model pri objasňovaní nových teórií, napríklad skladby atómu. Čo je v malom, je aj vo veľkom.

Názov rodu, kam patrí cibuľa kuchynská – Allium – pochádza z keltského slova „all“, čo znamená „pálivý“ a krásne cibuľu charakterizuje. Predpokladáme, že cibuľa pochádza zo strednej Ázie. Súčasťou ľudskej stravy je údajne minimálne 7000 rokov. Patrí medzi prvé plodiny, ktoré sa pestovali. Spolu so soľou bola prvým „korením“. Obsahoval ju jedálny lístok Keltov, Sumerov či Egypťanov. Egypťania cibuľu zasvätili bohyni Isis a pridávali ju do hrobov. Vraj preto, lebo verili, že svojím tvarom a kruhmi symbolizuje večný život. V Grécku a Ríme bola povinnou súčasťou pokrmu vojakov, mala posilniť ich silu a energiu. Jej šťava sa oddávna používala na dezinfekciu rán či liečbu bradavíc. Naše praprarastaré mamy potierali končatiny svojich detí cibuľou, keď sa poprhli žihlavou, poštipal ich nepríjemný hmyz či v mori popálila medúza. Ak neboli dostupné kvapky z lekárne, slúžila šťava z cibule ako liečivo na kvapkanie do nosa pri nádche, bolestiach uší alebo sa užívala pri zápaloch v ústnej dutine. Keď niekto kašľal, cibuľa bola jednou z ingrediencií v liečivom čaji. Vedela pomôcť zahojiť rany a vredy. Prečo nevyužiť tieto osvedčené múdrosti i dnes?

TRADIČNÁ ČÍNSKA MEDICÍNA AJ HOMEOPATIA

Cibuľa obsahuje veľké množstvo látok prospešných pre zdravie a v takej kombinácii, ktorá má veľmi synergický efekt. Tiosulfináty, sulfidy, sulfoxidy, antioxidanty, látky pôsobiace protizápalovo, flavonoidy, ako kvercetin, ktorý sa úspešne používa na podporu tela pri liečení alergie. V cibuli nájdeme fosfor, vápnik, fluór, železo, sodík, draslík, jód, vitamíny A, vitamíny skupiny B (najmä B1, B2, B3), C, E a iné podporné látky. Ako vnímajú cibuľu kuchynskú dve najrozšírenejšie metódy alternatívneho liečenia vo svete, TČM a homeopatia? Z pohľadu TČM má cibuľa chuť sladkú a pálivú. Vzťahuje sa k dráhe pľúc, hrubého čreva a žalúdka. Jej podstata je teplá. V piatich elementoch zastupuje Kov. Ohnisko horné a stredné. Pohyb čchi (Qi) je vzostupný. Podporuje žalúdok, reguluje čchi, rozptyľuje krvné zrazeniny, vylučuje chlad z tela, podporuje potenie a chuť do jedla. Ďalej znižuje zvýšený krvný tlak a zvýšený tuk a cukor v krvi, pomáha pri srdcovocievnych ochoreniach, je účinná pri liečbe bronchitídy. Z pohľadu homeopatie používame ako homeopatické liečivo Allium cepa. Jeho účinnou zložkou je dynamizovaná materská tinktúra z cibule kuchynskej. Homeopatia lieči podobné podobným, a tak Allium cepa krásne zaberá pri nádchach s dráždivým výtokom z nosa, pri silnom kýchaní a smáde, pri slzení očí. Typické je zhoršenie príznakov neskoro popoludní, večer, v teplej miestnosti. Zlepšenie nastáva na čerstvom vzduchu. Allium cepa je jedným z liečiv pri bolestivom kašli i bolestivej hnačke. Okrem infekcií si poradí aj s alergickými prejavmi podobnými tým pálivým pri nádche. Môžeme ho použiť pri liečbe peľových aj potravinových alergií.

POUŽITIE CIBULE V KAŽDODENNOM ŽIVOTE

Cibuľa je v našej kuchyni veľmi dôležitou ingredienciou. Dávam ju opraženú do zlatista alebo surovú takmer do každého jedla pripraveného na slano. Tvorí základ polievok, gulášov, dusených a pečených mäsových, zeleninových alebo hubových jedál i jedál zo zemiakov, múky či ryže. Všetkému dodáva typickú lahodnú chuť i farbu. Ak nám cibuľa nedráždi žalúdok, nevyvoláva migrénu a neprekáža nám cibuľový zápach z úst, odporúčam zaradiť ju do jedálneho lístka.

Ako si môžeme pomôcť pri nepríjemných telesných stavoch?

- » pri vypadávaní vlasov pravidelne vtierať zriedenú šťavu z cibule do pokožky hlavy
- » pri herpese potierať miesto šťavou z cibule
- » pri vysokej teplote umiestniť cibuľové zábaly na priehlavky nohy a chodidlá na noc
- » pri krvácaní z nosa priložiť zábaly s cibuľovými plátkami na krk
- » pri uštipnutí hmyzom priložiť koliesko cibule
- » pri povrchových alebo podkožných vredoch na pokožke postrúhať cibuľu, zmiešať ju s trochou olivového oleja a následne aplikovať na boľavé miesto po dobu 1 až 2 hodín
- » pri zápale hrdla, priedušiek, kašli, keď chcete vyhnať črevné parazity treba nakrájať cibuľu a vytlačiť z nej šťavu, zmiešať

- s 1 PL medu a konzumovať 2- až 3-krát denne, až kým nenastane zlepšenie symptómov ochorenia
- » pri častom močení najemno nakrájať jednu cibuľu, zmiešať ju s 200 ml čistej vody, chvíľu povariť, nechať vychladnúť, pridať 1 PL medu, všetko dobre rozmiešať a vypiť

Vraví sa, že to, čo potrebujeme máme „pod nosom“ a máme toho dostatok. Cibuľa je toho príkladom. Páči sa mi prirovnanie, že cez zimu máme vrstviť oblečenie a máme byť oblečení ako cibuľa. A potom, keď nám je teplo, oblečenie zhadzovať vrstvu po vrstve. Je to veľmi podobné tomu, ako postupujem napríklad pri Bachovej kvetovej terapii. Keď pomáham klientovi pomenovať, ktoré emócie sú pre neho aktuálne vyčerpávajúce, tiež ideme od tých aktuálnych - akoby sme šúpali cibuľu. Často vnímam viac krokov dopredu, no je kontraproduktívne dať klientovi esenciu na to, čo je vo väčšej hĺbke a klient to zatiaľ nevníma. Esencie zaberú, ale klient by prišiel o časť jeho cesty, kde naberá skúsenosti a pochopenie. Podobne je to pri akejkoľvek terapii. Nepochybne je dôležité prísť na podstatu problému, na príčinu, ktorá vyvolala nežiadúci stav. Niekedy to však neuvidíme, kým sa nezbavíme vrchných nánosov. Je to ako so šúpaním cibule, vidíme len po najbližšiu prekážku. Častokrát pri tom plačeme uzdravujúcim plačom. Ako v malom, tak aj vo veľkom. Vo všetkom vieme nájsť spoločné vzorce.

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

DEŇ OTCOV

(15. 6. – 30. 6.)

Tribulus terrestris forte + Skeletin

členská cena: 38,40 €

akciová cena: 30,70 €

body: 31

ušetříte: 7,70 €

-20%

Cytosan/Cytosan Inovum

členská cena: 31,70 €

akciová cena: 25,40 €

body: 25

ušetříte: 6,30 €

-20%

„Neexistuje väčší vankúš na svete ako otcovo silné rameno.“
(Richard Louis Evans)





CHUTNÝ A SVIEŽI RECEPT, AKO PODPORIŤ ROVNOVÁHU MINERÁLOV V ORGANIZME

Členská cena balíčka: 29,00 €

29 bodov, ušetríte 5,10 €

RENOVET

POMÁHA ZVIERATÁM S LÁTKOVOU
PREMENOU A UDRŽIAVA
OPTIMÁLNU HLADINU
ELEKTROLYTOV V ICH TELE.
JE VHODNÝ PRI ZÁPALOCH KOŽE.

FYTOVET

PRÍRODNÝ ROZTOK S OBSAHOM
MINERÁLOV A STOPOVÝCH PRVKOV.
PRI HNAČKÁCH, ČREVNÝCH
PROBLÉMOCH ALEBO ZVRACANÍ
RÝCHLO VRÁTI TELU
ICH NEDOSTATOK.
JE ÚČINNÝ PRI
SVRBNÍ KOŽE.



Akcia platí 1. - 30. 6. 2024 alebo do vypredania zásob.

Len pre členov Klubu Energy.

Energy a ochorenia zvierat (14)

NÁDORY

Nádor sa vyznačuje nekontrolovateľným rastom buniek. Správa sa ako parazit, odoberá telu živiny. Má aj ďalšie pomenovania: novotvar, tumor, neoplázia. Novotvary rozdeľujeme na zhubné a nezhubné. Nezhubné nádory rastú pomaly, nešíria sa do okolia, sú ohraničené a netvorí metastázy. O opakom sú nádory zhubné. Svojím rastom narúšajú okolité tkanivo a tvoria metastázy, ktoré sa šíria lymfou alebo krvnou cestou do iných orgánov. Novotvary u mladých zvierat sú nebezpečnejšie než u zvierat starších.

DIAGNOSTIKA

Určenie typu nádoru sa uskutočňuje pomocou odberu vzorky – malej (cytológia) alebo veľkej – (histológia). V laboratóriu sa podľa štruktúry buniek diagnostikuje pôvod nádoru, jeho zhubnosť či nezhubnosť. Ďalšími možnými vyšetreniami sú sonografia, röntgen, CT a magnetická rezonancia. Na základe výsledkov môžeme oznámiť majiteľovi zvierata prognózu, ako sa bude ochorenie ďalej vyvíjať.

NAJČASTEJŠIE TYPY

Mliečna žľaza

Nádorové bujnenie môže postihnúť akýkoľvek orgán alebo tkanivo. Veľmi často sa stretávame s nádormi na mliečnej žľaze u malých zvierat (psi, mačky, potkany). Viac sa vyskytujú u nevykastrovaných samíc. Majitelia zisťujú na mliečnej žľaze „gulôčky“ rôznej veľkosti a tvaru. Ideálnym riešením je chirurgické odstránenie samotného nádoru alebo celej mliečnej žľazy a súčasná kastrácia (odstránenie maternice a vaječníkov). Vedecky je dokázané, že ak samicu vykastrojeme pred prvým reprodukčným cyklom, výskyt nádorov sa výrazne eliminuje. Z veterinárnych produktov Energy je vhodné podávať zvieratú pred operáciou aj po operácii **Kingvet** a **Imunovet**. Na prevenciu metastáz odporúčame **Annovet**, **Cytovet** a **Imunovet**. Ak sa majitelia rozhodnú nenechať zviera podstúpiť operáciu nádoru mliečnej žľazy, podávame v niekoľkých 3-týždenných periódach **Annovet**, **Probiovet**, **Imunovet** a **Cytovet**.

Koža

Pri nádorovom ochorení kože sa na nej objavujú výrastky, gulôčky, bradavičky. Nádory môžu vystupovať aj nad úroveň kože, niekedy sú osrstené, inokedy holé. Pri ich chirurgickom odstránení je výhoda, že sa dá odobrať aj veľká časť okolitého tkaniva, ktorá už môže byť tiež zasiahnutá. Prevažná časť kožných nádorov je nezhubná. U starších psov sa objavujú bradavičky, nezhubné nádory z mazových žliaz. Najväčší problém robia pri strihaní. Dlhodobé podávanie **Virovetu** a **Imunovetu**, doplnené vonkajším aplikovaním **Imunovetu** a **Audivetu** spomaľuje rast „bradavičiek“ a znižuje ich výskyt.

Hrudná a brušná dutina

Veľkým problémom z hľadiska odhalenia sú nádory v hrudnej a brušnej dutine. Majitelia zvierat nepozorujú žiadne zmeny. Tumor postupne rastie a prejaví sa až v pokročilom stave. Novotvary pečene a sleziny veľmi často krvácajú. Pri agresívnych nádoroch sa rozpadá tkanivo, nastáva trombóza ciev a následne krvácanie do brušnej dutiny. Stav je akútny, zviera je smutné, odmieta pohyb, leží, sliznica tlamy a spojovky sú biele. Krvácajúci nádor treba odstrániť, prognóza však býva v mnohých prípadoch nepriaznivá.

Liečba nádorov sa robí ich chirurgickým odstránením alebo chemoterapiou. Ak majitelia z rôznych dôvodov nechcú operáciu (agresivita nádoru, vek zvierata, iné prebiehajúce ochorenia, metastázy, finančná náročnosť) sú správnou voľbou prípravky Energy. Ich voľba je podobná ako u nádorov mliečnej žľazy: **Annovet**, **Probiovet**, **Imunovet**, **Cytovet**, **Omegavet**, **Nutrivet**.

PÔSOBENIE PRÍPRAVKOV ENERGY

- » **Annovet** spomaľuje rozmnožovanie buniek, ohraničuje nádor a znižuje riziko výskytu metastáz. Pretože má aj antibakteriálne účinky, podávame ho dlhodobo s **Probiovetom**.
- » **Probiovet** ochraňuje črevný mikrobióm a tým aj imunitu, zároveň obsahuje chlorelu, ktorá dodá organizmu potrebné minerálne látky.
- » **Cytovet** pomáha odstrániť z tela zvierata tkanivové sploidy vznikajúce rastom nádoru a jeho nežiaducim pôsobením v okolitom tkanive.
- » **Imunovet** podporuje zdravý imunitný systém a podporuje boj organizmu s tumorom. Nádorové bunky majú obrovskú maskovaciu schopnosť, imunita ich veľmi ťažko odlišuje od zdravých buniek.
- » **Omegavet** má významné antioxidačné účinky.
- » **Nutrivet** a **Fytovet** dodávajú potrebné látky, ktoré novotvar svojím rastom vyčerpá.

Spúšťacím mechanizmom u nádorových ochorení je porucha genetickej informácie, vek zvierata, dlhodobá aplikácia liekov, nežiaduci vplyv vonkajšieho prostredia. V dnešnej dobe žijú zvieratá výrazne dlhšie a s tým súvisí aj zvýšený výskyt nádorových ochorení. Ak sa nepodarí novotvar celkom odstrániť, je dôležité, aby zvieračko strávilo svoje posledné dni čo najlepšie a bez bolesti. Produkty Energy pomáhajú predĺžiť život a dôstojne dožiť.

MVDr. LUCIE MÍKOVÁ



Láskavý amarant



Poznáte amarant? Drobné zrníčka v rôznych farebných variantoch od smotanovej po čiernu. Majú veľkosť nášho maku či sezamu a chutia podobne ako oriešky. Sú tak nutrične bohaté, že o amarante sa niekedy hovorí ako o potravine budúcnosti.

ČO JE ZAČ?

Amarant alebo láskavec je takzvaná pseudoobilnina. Ide o 1–3 metre vysokú rastlinu s veľkými listami a veľmi ozdobnými kvetmi vo farbách od zelenej po ružovú až červenú. Rozhodne nepatrí medzi novinky v jedálnom lístku človeka. Semená tejto teplomilnej rastliny konzumovali Aztékovia, Mayovia a Inkovia ešte pred objavením Ameriky a považovali ich za posvätné. Rastlín z rodu láskavcov poznáme dnes viac ako 60 druhov, ale len tri sa pestujú ako jednoročné kultúrne rastliny na produkciu semien. Konzumujú sa nielen semená, ale aj listy.

ČÍM JE PROSPEŠNÝ?

Amarant je prirodzene bez lepku, teda vhodný ako náhrada tradičných obilnín pre osoby s intoleranciou lepku. Vyniká vysokým obsahom bielkovín, dokonca aj v porovnaní s mliečnymi výrobkami obstojí, čo je výhodné najmä pre vegetariánov a vegánov. Amarantové semená sú zdrojom nenasýtených mastných kyselín a látky skvalénu, ktorý reguluje metabolizmus tukov a znižuje cholesterol. Na porovnanie – olej zo žraločej pečene obsahuje tejto látky 1 %, zatiaľ čo olej z amarantu 9 %. Ďalej amarant obsahuje veľké množstvo železa, vápnik, horčík, draslík, fosfor, mangán, meď, vitamín B a dôležité antioxidanty, ako vitamín E, dokonca aj trochu vitamínu C. Pri malom množstve kalórií a nízkom glykemickom indexe je v ňom mnoho dôležitých živín a zdraviu prospešných látok.

LÁSKAVEC V KUCHYNI

Listy láskavca sa môžu pridať do šalátu, dusiť, prípadne sušiť a piť ako čaj. Semená je vhodné pred prípravou prepláchnuť a namočiť, majú totiž veľmi tvrdú šupku. Amarant môžete nechať klíčiť a klíčiky pridať do šalátu, polievok alebo nimi ozdobiť nátierku či prílohu hlavného chodu. Pražené zrná chutia podobne ako oriešky. Amarantové vločky sú vhodné napríklad do jogurtu. Z amarantovej múky upečiete bezlepkové múčniky. Semená sa dajú samozrejme variť, pozor treba dať na množstvo použitej vody, minimálne 1:2,5, pretože sa stáva gélovitý. To sa využíva na zahusťovanie polievok, omáčok, ale aj pri príprave sladkých kaší, nákypov a dezertov. Uvarený amarant sa dá kombinovať s ryžou ako príloha, pridať k nemu zeleninu a pripraviť chutné placky alebo ho použiť ako náplň do zapekanej zeleniny, napríklad do baklažánu. Pár zaujímavých receptov nájdete za článkom.

AKO HO SKLADOVAŤ

Amarant by sme mali uchovávať ideálne vo vzduchotesnej nádobe na tmavom a suchom mieste. Vďaka vysokému obsahu tuku ľahko žltne, pozor na to!

MÔJ POHĽAD

Priznávam, že amarantu som nikdy nijako zvlášť neprepadla. Z pseudoobilnín dám väčšinou prednosť quinoi alebo nám zemepisne bližšej pohánke. Faktom však je, že jeho zloženie stojí za aspoň občasné zaradenie do jedálneho lístka. Tak skúste ako ja pridať hrst varených guľôčok amarantu do polievky či šalátu alebo nakombinovať amarantové vločky s tými ovsenými do rannej kaše či jogurtu. Vaše telo sa vám určite poďakuje!

Zdravý a láskavý jún vám praje ZUZANA KOMŮRKOVÁ



ZAPEČENÝ BAKLAŽÁN S AMARANTOVOU ZMESOU

2 baklažány, 1 lyžica olivového oleja, amarantová zmes na stredomorský spôsob z predchádzajúceho receptu – stačí polovica, 200 g goudy

Baklažány pozdĺžne rozkrojíme a lyžicou vydlabeme dužinu tak, aby vznikli misky vhodné na naplnenie pripravenou zmesou. Osolíme ich a necháme krátko vypotiť, potom opláchneme a utrieme. Dužinu z baklažánu nakrájame na menšie kúsky, orestujeme ich na oleji domäkka a pridáme amarantovú zmes, premiešame. Rúru vyhrejeme na 190 stupňov, pekáč vystelieme papierom na pečenie. Vložíme baklažány, ktoré naplníme zmesou a pečieme asi 15 minút. Potom posypeme nastrúhaným syrom a pustíme na 5 minút zhora gril.

SVIEŽA LETNÁ POLIEVKA

2 lyžice olivového oleja, 1 cibuľa, 1 strúčik cesnaku, 2 stonky stopkového zeleru, 1 mrkva, 1 petržlen, 1 malý pór – biela časť, 1 menší kaleráb, 1 paradajka, 1 liter zeleninového alebo kuracieho vývaru, 4 lyžice amarantu, voliteľne hrst zeleného hrášku (čerstvého alebo mrazeného), petržlenová vňať, soľ, korenie

Na olivovom oleji orestujeme nadrobno nakrájanú cibuľu, cesnak, pridáme očistenú a na kúsky nakrájanú zeleninu, orestujeme. Zalejeme vývarom a privedieme do varu. Pridáme amarant a varíme cca 20 minút. Ku koncu varenia môžeme doplniť zeleným hráškom. Dochutíme soľou, korením a dozdobíme petržlenovou vňaťou.



AMARANT S RYŽOU A ZELENINOU NA STREDOMORSKÝ SPÔSOB

3–4 lyžice olivového oleja, 2 strúčiky cesnaku, 1 červená cibuľa, ½ hrnčeka amarantu, 1 hrnček ryže, 2–2,5 hrnčeka vody alebo zeleninového vývaru, 1 menšia cuketa, 1 červená paprika, 4 sušené paradajky, 1 hrst čiernych olív, čerstvá bazalka alebo oregano, soľ, korenie

Na 2 lyžiciach olivového oleja orestujeme nadrobno nakrájanú polovicu cibule a cesnak, pridáme prepláchnutú ryžu a amarant, zarestujeme. Zalejeme vývarom alebo vodou, prikryjeme pokrievkou a varíme na miernom plameni asi 20 minút. Medzitým si nakrájame na kocky cuketu, na prúžky papriku, nadrobno sušené paradajky, olivy a druhú polovicu cibule. Na panvici na zvyšku oleja ich orestujeme, pridáme nasekané bylinky, dochutíme soľou a korením. Vmiešame do uvarenej zmesi ryže a amarantu. Podávame posypané syrom alebo ako prílohu k mäsu či rybe alebo grilovanému syru. Prípadne zmes použijeme na naplnenie baklažánu, ktorý zapečieme.



ČOKOLÁDOVÝ PUDING

100 g amarantu, 250 g kravského alebo rastlinného mlieka, štipka soli, 4 kocky 70 % čokolády – cca 40 g, 1 lyžička chia semienok, ½ lyžičky škoric, javorový alebo čakankový sirup podľa chuti, jahody alebo maliny, vetvička mäty na dozdobenie

Amarant prepláchneme a dáme variť do mlieka so štipkou soli na cca 25–30 minút. Potom do neho vmiešame čokoládu a necháme ju rozpustiť, ďalej chia semienka, škoricu a dosladíme sirupom. Dáme do pohárikov a necháme vychladnúť. Pred servírovaním doplníme ovocím a mäťou.

AMARANT S JOGURTOM DO POHÁRA

½ hrnčeka amarantu, 2 malé grécke jogurty, maliny, čučoriedky, javorový sirup podľa chuti

Na hlbokoj panvici nasucho opražíme amarant, kým začne pukať. Pokvapkáme ho javorovým sirupom a premiešame, necháme skaramelizovať, odstavíme z platničky a prikryjeme pokrievkou. Do 2 pohárov dáme najskôr jogurt, pridáme vrstvu amarantu, ovocia a zopakujeme. Uzavrieme a necháme vychladnúť. Sú to ideálne raňajky so sebou.

Anáhata, srdce, strava

Už veľakrát som vo svojich príspevkoch zdôrazňoval, že pre zdravie nášho organizmu a najmä srdca ako orgánu spojeného s prepájacou srdcovou čakrou je potrebná komplexná starostlivosť. K nej patrí, samozrejme, radosť, láska a pocit spokojnosti so životnou cestou, po ktorej sme sa vybrali. Ved' je to emocionálne a mentálne epicentrum celkového zdravia, životnej pohody.

Oddávna sa vie, že naše telo má tri „mozgy“ – jeden je reprezentantom nervovej sústavy a sídli v hlave, druhý sa nachádza v tráviacej sústave a je spojený s mikrobiómom. Ten tretí sídli v srdci. (Čínsky výraz pre srdce xin býva prekladaný aj ako srdce-mysel.) Všetky tieto „centrá“ sú medzi sebou úzko prepojené bohatou nervovou a energetickou sústavou. O zdravotných problémoch spojených s neharmoniami (nielen) v čakre srdca som toho popísal dosť, ponúkol som aj niektoré riešenia. No akosi menej sa pritom objavilo stravovanie, vhodné aromaterapeutické prostriedky, bylinky, potraviny, ktoré energii čakry pomáhajú k vyváženej činnosti. Takže nasledujúce riadky budú akýmsi doplnením, samozrejme nie úplným, tejto tematiky.

RUŽOVÁ LÁSKA

V aromaterapii sa azda najčastejšie a ako najvhodnejšie používajú tie prípravky, v ktorých sa nachádzajú výťažky z kvetu ruže. Z prípravkov Energy je typickým predstaviteľom „ružovej filozofie“ pleťová voda **Visage water**, obsahujúca hydrolát damažskej ruže a prírodné ružové esencie.

Čo dokáže ruža? Je predstaviteľkou lásky, prebúdzá schopnosť milovať, pod vplyvom jej vône sa začneme sami na seba dívať ako na atraktívnu bytosť hodnú lásky, cítime, že pôsobíme na svoje okolie prítiažlivejšie a sympatickejšie. Prítom pomáha zlepšiť tok žľče, tíši zápal žľčníka, zmiernuje problémy s menštruáciou (stagnácia čchi a krvi), posilňuje maternicu, tonizuje srdce.



Terapeutický prospech ružovej vône vnímame pri úzkostných stavoch, nespavosti, pri búšení srdca.

ŠALVIA, LEVANDUĽA ČI EUKALYPTUS

Ďalším z aromaterapeutických prostriedkov sú výťažky z eukalyptu, ktoré pomáhajú proti neustálemu zaobreraniu sa minulosťou. Často sa preto úplne odtŕhame od súčasnosti. Eukalyptus zvyšuje záujem o prítomnosť a tvorbu budúcnosti. Podieľa sa aj na znižovaní infekcie a horúčky, je vhodný na odkašliavanie a odstraňovanie katarov, zlepšuje dýchacie funkcie tým, že pomáha absorpcii kyslíka v červených krvinkách. Levanduľa priaznivo ovplyvňuje ochorenia srdca a poruchy krvného obehu. Pačuli posilňuje sebadôveru a je pomocníkom pri zdolávaní preťaženia. Na rozmarín by si mali dávať pozor jedinici s vysokým krvným tlakom, lebo ho zvyšuje. Pomáha však pri srdcovej slabosti a dokáže zahnať pocit únavy. Šalvia posilňuje na psychospirituálnej úrovni silu vôle, takže jej vôňa pomôže tým, ktorí trpia pocitmi beznádeje a často rezignujú na akékoľvek životné ciele. Je potrebné spomenúť aj pomaranč, navodzujúci radosť a pozitívny pocit, rozptyľujúci smutnú náladu. Levanduľu a pomaranč nájdeme aj medzi aromaterapeutikami Energy v podobe esencií **Levander** a **Sweet orange**. Levanduľu a eukalyptus objavíme v zložení **Spironu**, eukalyptus v protihmyzovom **Tick-a-tacku** a trojkraľovom **Three kings**.

SRDCOVÉ BYLINKY

Ak by sme si mali na zosúladienie energií v čakre anáhata vybrať liečivé bylinky, na prvom mieste by sa umiestnil hloh s jeho širokospektrálnym využitím. Účinkuje ako antisklerotikum, kardiakum, hypotenzívum, sedatívum, priaznivo ovplyvňuje látkovú výmenu v svalových bunkách srdca, zvyšuje jeho výkon a prekrvenie, zlepšuje prekrvenosť mozgu, pôsobí proti migréne, prináša odvahu a otvorenosť, posilňuje životaschopnosť. K „srdcovým bylinám“ môžeme zaradiť aj upokojujúcu medovku, odstraňujúcu sklúčenosť a smútok, podbel' oslobodzujúcu od utkvělých predstav a mentálnych vzorcov, plody šípky ruže, ktorými dodáme organizmu novú silu a vytrvalosť vo chvíľach, keď si myslíme, že sme so silami na konci. Tymian, ktorý som spomínal dávnejšie v iných súvislostiach odstraňuje negatívne myšlienky a zbavuje nás zbytočných starostí.

PRICHÁDZA ESENCIÁLNE SMOOTHIE

Tí, ktorí chcú v sebe podporiť živel ohňa a posilniť energiu čakry srdca, by mali zaradiť do svojho jedálneho lístka rukolu, brokolicu a ružičkový kel. Zeleninové jedlá by mali častejšie posýpať nakrájanou pažítkou a nemali by v nich vynechať napríklad mäsitú červenú papriku, rajčiny, nastrúhanú červenú kapustu. Z ovocia by sa na ich stoloch mali skvieť čerešne a granátové jablká, ale takisto maliny a jahody. Vegetáriáni sa zrejme vyhnú hovädzine, jahňacine či pečeni, ale aj masťným rybám, hoci patria k potravinám podporujúcim čakru. Labužníci si môžu užiť kávu či čiernu čokoládu. A na dôvažok ešte jedna vynikajúca správa. Onedlho (možno už počas čítania príspevku) si milovníci smoothie budú môcť pochutnávať na ďalšom produkte z radu Essence s prítiažlivým názvom Runa. Podľa zatiaľ dostupných informácií **Runa essence** rozhybe čchi a krv, vyživuje jin a srdce, navodzuje pohodu a upokojuje ducha šen. Takže sa môžeme tešiť z toho, že pripravené smoothie nám ľahko zahreje tráviacu sústavu a jemne osvieži organizmus, omladí nás, rozveselí a nikomu nedovolí, aby „smootil“! A keď si k tomu pridáme **Mycocard**, naše srdce si uvedomí, že sa oň dobre staráme a srdcová čakra sa veselo rozkrúti.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

TREMELLA – DAR OD BOHOV

V horách starodávnej Číny žil hlboko v lesoch pustovník, ktorý bol považovaný za mudrca a znalca prírody. Jedného dňa sa k nemu doniesli správy z úpätia hory, kde väčšina obyvateľov vážne ochorela. Ľudia trpeli vysokými horúčkami, kašľom a slabosťou. Pustovník zišiel z hory a smutný z toho, čo videl, zašiel za starostom. Poradil mu, že v horách rastie dar od Bohov v podobe huby tremella.

Starosta a niekoľko zdravých mužov sa vydali s pustovníkom do hôr, až prišli k veľmi starému buku. Na jeho kmeni žiarilo čosi, čo svojou farbou a priesvitnosťou pripomínalo mesačný kameň. Huby opatrne nazbierali a ľudia niekoľko dní popíjali čaj, ktorý ich naučil pripraviť pustovník. Horúčka ustúpila, kašeľ sa zmiernil a čoskoro bola dedina opäť plná smiechu a života. Správy o zázračnej liečivej sile tremelly sa rýchlo šírili nielen po celej Číne, ale aj ďaleko za hranicami. Huba sa tak stala symbolom nádeje a uzdravenia.

OD RIASY K HUBE

Rôsolvka riasotvará (*Tremella fuciformis*), inak aj huba snov, je jednou z jedlých odrôd húb rodu *Tremella*. Jej názov pochádza z latinského slova *tremere*, v preklade „triasť sa“, čo odkazuje na charakteristickú štruktúru a vzhľad týchto húb. Ďalším používaným druhom je napríklad rôsolvka zlatožltá (*Tremella mesenterica*).

Rod *Tremella* vytvoril ako jeden z pôvodných v roku 1753 Carl Linné v jeho diele *Species Plantarum*. Zaradil ho medzi riasy a zahrnul podeň rôzne želatínové útvary, sinice a niektoré huby. V roku 1801 Christian Hendrik Persoon prišiel s revíziou a klasifikoval rôsolvku ako hubu. V súčasnej dobe sa celosvetovo rozlišuje viac ako 100 druhov, podľa prísnejších kritérií ich je okolo 30.

Tremella sa vyznačuje rôsolvitým či želatínovým vzhľadom a príjemnou chuťou a vôňou. Plodnice sú nepravidelné, majú väčšinou laločnatý tvar pripomínajúci mozog. Vyskytuje sa najčastejšie na tlejúcom dreve, kôre stromov či v machu. Je to saprofytická huba, ktorá rozkladá organický materiál.

ČÍNSKA MEDICÍNA A ĎALŠIE VYUŽITIE

Rôsolvka je známa oveľa dlhšie v čínskej medicíne než na západe (kde ide skôr o novinku), uvádza sa v starobylom farmaceutickom texte *Shen Nong Ben Cao Jing* z 1. storočia

nášho letopočtu. Tu bola popísaná ako posilňujúci a vitalitu navracajúci prostriedok. Oblúbenosť huby v Číne viedla v 19. storočí k jej umelému pestovaniu, a to práve druhu *fuciformis*. Tradične sa pestovala na kôre stromov či drevených kladách, dnes sa už získava v moderných zariadeniach v prísne kontrolovaných podmienkach.

Aké má účinky? Pozitívne pôsobí na meridián pľúc, obličiek a žalúdka. Používa sa na liečbu respiračných ochorení, zlepšuje trávenie, zmiernuje zápaly, posilňuje imunitný systém a verí sa tiež, že spomaľuje starnutie, a tým podporuje dlhovekosť. Posilňuje životnú energiu čchi, vracia vitalitu a vďaka obsahu antioxidantov chráni pred poškodením buniek voľnými radikálmi. Niektorí čínski lekári ju odporúčajú aj na omladenie pleti a zmiernenie bolesti kĺbov a svalov.

Tremella obsahuje mnoho účinných látok cenných pre zdravie, napríklad betaglukány, kyselinu hyalurónovú, lanostanoidy, esenciálne aminokyseliny, vitamíny skupiny B a D, draslík, fosfor, horčík, zinok či železo. Najčastejšie sa používa vo forme sušeného prášku, tinktúry a čaju. Neodporúča sa podávať ju tehotným a dojčiacim ženám.

Okrem liečivých účinkov má rôsolvka po dlhé stáročia náboženský význam, napríklad v Japonsku. Druh *fuciformis* sa nazýva kvetinou húb a symbolizuje prosperitu a šťastie. *Tremella* sa cení aj ako vynikajúca ingrediencia do polievok, dezertov a šalátov pre jemnú chuť a želatínovú štruktúru.

VÝSKUMY SÚ V ZAČIATKOCH

V západnej medicíne nie je huba zatiaľ veľmi rozšírená, vďaka sľubným záverom postupne pribúdajú výskumy a štúdie. Dobré výsledky sa dosiahli pri zmiernovaní zápalov v pľúcach a tráviacom trakte. Ukazujú sa možné pozitívne účinky na mozog, nervové bunky a kognitívne funkcie, *tremella* by mohla pomôcť zlepšiť pamäť a sústredenie. K ďalším benefitom sa zaraďuje možné zmiernenie menopauzy, zlepšenie stavu pokožky či celkové posilnenie obranyschopnosti organizmu. Niektoré látky v hube by sa mohli využiť pri prevencii rakovinového ochorenia, srdcových chorôb a u niektorých chronických ochorení. Účinok huby si teraz môžete vyskúšať aj vy v novom prípravku **Runa essence**, nutrične vyváženom smoothie podľa TČM. Rozvýchbe čchi a krv, vyživuje jin a srdce, harmonizuje psychiku, povzbudzuje radosť a posilňuje tenké črevo.

ONDŘEJ VESELÝ

Prvá pomoc na cestách

- » prevencia a pomoc pri riešení črevných problémov
- » ošetrovanie povrchových rán a ochoreniach kože
- » pomoc pri bolestiach uší

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Probiosan + Audiron	19,20 €	19	6,40 €
Probiosan Inovum + Audiron	19,20 €	19	6,40 €

EXKLUZÍVNA
ZĽAVA | 25%

Uvedené prípravky sú výživové doplnky a kozmetika. Zvýhodnený nákup platí: 1.-30. 6. 2024 alebo do vypredania zásob. V rámci EXKLUZÍVNEJ ZĽAVY je možné zakúpiť len jeden balíček z každej kombinácie na jedno registračné číslo!

Štvrtá čakra ako zdroj energie, sídlo mysle a vedomia

V predošlom texte o čakrách sme spomenuli základnú päťku koncentrátov aj s ich harmonizujúcimi účinkami na čakru srdca. Párovými prípravkami k nim sú krémy. Pri masáži však môžeme využiť aj oleje. Harmonizáciu dosiahneme aj používaním produktov Energy z radu Zelených potravín.

Pri meraní využiteľnosti krémov pre harmonizáciu čakry anáhata mi na prvom mieste „zasvietil“ celkom pochopiteľne **Ruticelit**. Je možné použiť ho lokálne na oblasť strednej hrude, kde sa podľa ájurvédskej terapie nachádza Hridaja marma – marma srdca. Sanskrtské slovo hridaja znamená srdce, ale etymologicky ho môžeme spojiť s celým radom slovenských slov - hruď, hrdý, hrdosť, hrdina, čo je pochopiteľnejšie vysvetlenie než to, čo poskytuje slovenský a český etymologický slovník, hľadajúce nadväznosť na slová ako pomalý, malátny, unavený, ba dokonca hlúpy. Dopúšťajú sa neodpustiteľnej mýlky.

Masáž tejto marmy pôsobí na tkanivový mok, krv a obehovú sústavu, celkovú cirkuláciu energie. U žien pôsobí tiež na tvorbu a prúdenie mlieka. Srdce je sídlom mysle i vedomia (atman, vyššie Ja). Ide o oblasť, kde sídli vedomie v stave hlbokého

spánku. Za Ruticelit sa z hľadiska účinnosti dostali ostatné krémy v poradí **Droserin**, **Cytovital**, **Artrin** a **Protektin**.

TERAPEUTICKÉ OLEJE VOŇAJÚ A POMÁHAJÚ

Lahkú marmovú masáž dlaňou ruky robíme širokými kruhovými pohybmi. Akupresúra bodu v strede hrudnej kosti (PS17) uvoľňuje stres a negatívne emócie. Ájurvédski terapeuti používajú na rôzne problémy v princípe tri dóše (váta, kapha, pitta) predovšetkým sezamový olej a okrem neho tiež horčičný, santalový, jazmínový, lotosový, ružový alebo šafranový či eukalyptový, omanový a škoricový. My si musíme vystačiť s tým, čo ponúka rad olejov, pleťových prípravkov, prípadne prípravkov **Remove**, v ktorých sa niektoré z olejov ako ingrediencie nachádzajú. Takisto sa pri ájurvédskejších terapiách stretáme s olejovým kúpeľom srdca: na oblasť srdca sa nechá tiecť teplý sezamový olej, prípadne sa tam zadržiava pomocou prstenca (ohrádky) z cesta, a to najmä pri srdcovej arytmií, ischemickej chorobe srdca. V našich podmienkach je táto terapeutická „cesta“ z mnohých dôvodov pomerne ťažko realizovateľná. Pre posilnenie a harmonizáciu čakry využijeme vnútorne aj olej **Himalayan Apricot**, ktorý je stimulátorom duševných

schopností, pomáha nadobudnúť pocit sviežosti, uvoľňuje a celkovo upokojuje.

POSILNENIE IMUNITY AJ PREPOJENIE ČAKIER

Samozrejme sa nevyhneme ani radu **Zelených potravín**, ktoré harmonizujú zdravie a normálnu činnosť čakry aj prostredníctvom farebných charakteristík. Vieme, že farbou čakry je okrem zlatej aj ružová a predovšetkým zelená. Tieto farby sú organickou súčasťou (v rôznych riedeniach odtieňov) v podstate všetkých z nich. Posilňujúcu funkciu však splňajú svojím obsahom a účinkami aj **Fytomineral** a **Vitaflorin**. **Flavocel** sa postará o dobrý stav cievneho systému, **Celitin** skvalitní periférne prekrvenie, **Peralgin** pomáha udržiavať „ohneň“ v prostrednom z trojice „ohnísk“, **Vitamarin** priaznivo vplyva na srdcovo-cievny systém a udržiava dobrú komunikáciu srdca s mozgom. Prípravok **Revitae** sa svojou komplexnosťou stará o prepojenie všetkých čakier. **Imunosan** a **Drags Imun** posilnia imunitný systém, čo takisto patrí do okruhu „práce“ srdcovej čakry. Veľmi dôležitým prípravkom je výťažok z cvikly a žihľavy **Betafit**, dohliadajúci na tvorbu krvi, celý kardiovaskulárny systém a cievy. Spolu s **Fytomineralom** doplní do tela minerály, čím ho vitalizujú a prinášajú mu dostatok energie. (Rozpustený vo vode jej dodá ružový odtieň.)

UPOKOJENIE A HARMONIZÁCIA

Do radu prípravkov spojených s energiami, ktoré sa starajú o dobrý výkon srdcovej čakry patrí v každom prípade **Stimaral**, ktorý okrem srdca posilňuje a harmonizuje tiež riadiacu dráhu priamo spojenú s čakrovým systémom. Naopak pre upokojenie oblastí organizmu, ktoré sú spojené s anáhata čakrou, nám vynikajúco poslúži **Relaxin**.

Ak som spomínal pri ájurvédskejších terapiách „olejový kúpeľ srdca“, niektorými účinkami ho dokážeme nahradiť pomocou prípravku **Tribulus terrestris forte**. Dokáže pomôcť pri artérioskleróze, srdcovej ischémii či angine pectoris.

Nesmieme však zabudnúť ani na súbor „hubových“ prípravkov, z nich hlavne na **Mycocard**, pôsobiaci predovšetkým na hmotnú, materiálnu stránku srdca, čím tento orgán posilňuje a dovádza do harmónie takisto čakru s ním spojenú.

AKUPRESÚRA A MASÁŽ BODOV A DRÁH

Zo sústavy energetických dráh môžeme pre prácu so srdcovou čakrou vyzdvihnúť párové meridiány srdca, osrdcovníka (ochrancu srdca), troch ohrievačov (ohnísk, žiaričov) a tenkého čreva. Z nepárových meridiánov je to predovšetkým meridián riadiaci, ale aj počatia, na ktorých sa nachádzajú vyústenia čakrových vírov spätých s dôležitými bodmi zdravia PS17 na hrudnej kosti a ZS10 v priestore medzi šiestym a siedmym stavcom hrudnej chrbtice.

Prvý zo spomenutých bodov používame pri terapiách zameraných na záduchové záchvaty, pri dýchavičnosti a kašli, bolestiach v hrudnom koši, pri medzirebrovej neuralgii.

Akupresúra a masáž bodu uvoľňuje srdce, veľmi dôležitý je pri liečbe mentálnych a emočných ťažkostí. Mamičky by si ho mali pri nedostatočnej laktácii masírovať spolu s prsníkmi **Cytovitalom** (odporúča sa pritom vypiť za dúšok nízkoalkoholového piva). Jemne ho masírujeme aj pri štikútke, bolestiach v oblasti srdca a pri búšení srdca.

Druhý bod sa nachádza oproti prvému na chrbtici vo výške srdca a využíva sa terapeuticky (akupresúra) na zastavenie kašľa, pri akné, ekzémoch a lupienke, bronchiálnej astme, chronickej bronchitíde, pri bolestiach hlavy, bolestiach a meravosti chrbta, šije, zátylku, je to jeden z bodov proti nespavosti.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK



Školenie Energy v Rajeckých Tepliciach PRIPRAVUJEME

Na prvý októbrový víkend (4.–6.10.2024) pripravujeme v Rajeckých Tepliciach, v nám už dobre známom hoteli Diplomat, školenie Energy. Tentokrát bude spestrené aj zábavno-súťažnými hrami.

Bližšie informácie o prednášajúcich a témach prednášok zverejníme vo Vitae a na www.energy.sk

Tešíme sa na vás!



DEŇ DETÍ (1. 6. – 15. 6.)

Vironal + Flavocel

členská cena: 35,70 €
akciová cena: 28,60 €
body: 29
ušetríte: 7,10 €

-20%

Audiron

členská cena: 10,90 €
akciová cena: 8,70 €
body: 8
ušetríte: 2,20 €

-20%



„Dieťa je zviditeľnená láska.“
(Novalis)

Váš maják na rozbúrenom mori psychiky!

- účinná kombinácia na podporu srdca a harmonizáciu psychiky
- riešenie pri nespavosti, strese, psychickom zaťažení, depresii a stavoch rezignácie
- upokojenie organizmu, rekonvalescencia po infarkte a srdcových príhodách

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Mycocard + Korolen	35,20 €	35	8,80 €

Uvedené prípravky sú registrované ano výživové doplnky.

Zvýhodnený nákup platí od 1. – 30.6.2024.

Na 1 registračné číslo si môžete zakúpiť 10 zvýhodnených balíčkov.



Energyfood – keď je jedlo vaším liekom

BIORYTMICKÁ VÝŽIVA PODĽA PIATICH ELEMENTOV

Pohladenie na tele aj duši!



Runa essence

- » harmonizačné smoothie podľa tradičnej čínskej medicíny
- » posilnenie srdca a tenkého čreva
- » povzbudenie k radosti zo života
- » omladzujúci efekt, kolagén booster

www.energy.sk/energyfood

