



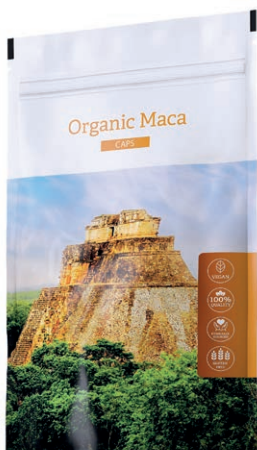
vitae

november 2024

Novinka Energyfood:
Lama essence

Meranie Supertronicom
je základom kvalitnej
starostlivosti
o naše zdravie

Aký Grepofit si vybrať?



Prípravky mesiaca novembra

Pre väčšinu z nás nie je november práve populárny mesiac, ale my si ho vylepšíme, a to prinajmenšom v oblasti svojho zdravia! Zároveň majme na pamäti, že kedy inokedy než v novembri môžeme toľko leňošiť? Záhradka je zazimovaná, Vianoce ešte neklopú na dvere a počasie doslova nabáda na zabalenie sa do deky, čítanie knižky a trávenie času v teple domova s našimi najmilšími. No nie je práve toto výhra?

V novembri nás ale atakuje vonkajší chlad a vietor a s nimi ruka v ruke choroby dýchacích ciest. Majme preto poruke najrýchlejšiu záchranu: **Grepofit kapsuly** alebo **Grepofit drops**, ktoré okamžite zasiahnu a pri včasnom podaní môžu celkom odvrátiť začínajúcu infekciu alebo ju aspoň časovo skrátiť na minimum. Tečúci nos zastaví **Grepofit nosol aqua**, boľavé a zapálené hrdlo veľmi rýchlo zahojí **Grepofit spray**, ktorý sa skvelo osvedčuje pri angíne či infekčnej mononukleóze. K jeseni neodmysliteľne patrí aj **Mycopulm**. Harmonizuje pľúca a hrubé črevo, čím skvelo posilňuje obranyschopnosť. V mnohých prípadoch je nezastupiteľný pri rekonvalescencii alebo recidívach, keď už nič iné nezaberá. Tí, ktorí vyskúšali, si ho tiež pochvalujú pre nárast energie a životného elánu. Teda smelo do toho!

Na vitalitu máme ešte jeden tip: **Organic Maca**. Maca sa po stáročia využíva v tradičnom liečiteľstve. Rastie v podhorí peruánskych Álp, kde vietor a dážď rozpúšťajú minerály z hornín a nasycujú nimi pôdu. Rastlina má úžasnú schopnosť vstrebávať tieto látky a uchovávať ich v čistej, prirodzenej forme. Preto je doslova nabitá stopovými prvkami a vitamínmi. Vďaka tomu vyburcuje našu silu a vytrvalosť, podporuje sexualitu a plodnosť u mužov aj žien.

Prajeme vám november s množstvom leňošenia, v zdraví a domácej pohode! Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 11, november 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.



Jesenné ladenie

OBSAH

Editoriál	04
Novinka Energyfood: Lama essence	04
Diagnostika Supertronicom	08
Seriál pre ženy: Žena je chaos	12
Stratené umenie – dýchanie	14
Zápal – tichý zabijak	16
VET – Silná imunita a zlešenie kondície	20
Zdravá a silná imunita	24
Cykly v živote	28
Vianočná nádielka 2024	32



EDITORIÁL

NAŠA CESTA JE SPOLUPRÁCA S ODBORNÍKMI

Nedávno som si v Katolíckych novinách prečítal rozhovor s lekárom a záchranárom Viliamom Dobiášom. Čítal som jeho tri prózy na tému záchranárskej praxe a poznám aj jeho odborné publikácie. Najviac ma však ľudsky oslovil, keď sme s ním absolvovali rozšírený záchranársky kurz. Je to múdry, skúsený, mimoriadne empatický a vysokovzdelený muž. Zachránil doslova tisíce životov a vychoval stovky záchranárov. Ak niekto urobil maximum pre osvetu v oblasti záchranárstva, je to práve tento hlboko veriaci a pokorný človek.

V rozhovore hovorí o tom, do akej komplikovanej doby sme sa dostali. Ľudia sú takí pomýlení falošnými správami a umelo vytvorenými pseudoautoritami, že dokonca aj v najväčšej núdzi, keď si zavolajú záchranku, polemizujú s človekom, ktorý im prišiel zachrániť život a zdravie. S človekom, ktorý má 50-ročnú prax, celý svoj život sa vzdeláva v urgentnej medicíne a prežil toľko hrôz, že ani Hollywood nevymyslel toľko spôsobov, ako sa dá ublížiť ľudskému telu. Je to dôsledok toho, ako sa u nás zverejňujú správy a udalosti. V televízii ani titulkoch novín, či už papierových alebo internetových, nevidíte vedcov, ktorí svojím sústredeným bádáním zachraňujú životy. Nie. Stačí, že nejaký pomýlený človek, ovplyvnený hoaxmi, bezdôvodne urazí ženu - a zrazu je



hviezda. My Slováci máme tendenciu veriť nie vede a výskumu, ale stokrát opakovaným klamstvám a mediálne prezentovaným ľuďom. A keď títo ľudia prídu na to, že stačí povedať neoverenú hlúposť alebo urážku, budú to robiť do absurdna. A stále im to bude málo. Budú chcieť čoraz viac. Pridajú ďalšie urážky, vymýšľať si budú ešte jednoduchšie a účelovejšie hlúposti. Najprv len aby boli zaujímaví a mali, ako sa hovorí, „výtlak“, neskôr už účelovo. Na zákazku, s cieľom obohatiť sa, myslia si, že konajú vo vyššom záujme. Práve takto fungovalo najväčšie zlo v našich dejinách – nacizmus. Stokrát opakovaná lož sa stáva pravdou. Pán doktor sa v rozhovore zamýšľa nad tým, ako sa to mohlo stať, že sme na Slovensku začali padať do tejto diery klamstiev. Ja si myslím, že teraz je dôležitejšie nájsť spôsob, ako z toho von. Ako vrátiť dôstojnosť a dôveryhodnosť

vede. Ako zabezpečiť, aby vzdelanie a reálne úspechy, najmä v oblasti zdravia, mali prednosť pred falošnou popularitou. Aby médiá a spoločnosť vyzdvihovali tých, ktorí reálne bojujú za zdravie a naše životy a nie tých, ktorí sú najhlučnejší a najagresívnejší. Zmena sa musí začať u každého z nás. Každý musí prispieť svojím dielom – učiť sa kriticky myslieť, hľadať pravdu v spoľahlivých zdrojoch a oceniť skutočné hrdinstvo, ktoré nevidíme každý deň na obrazovkách, ale ktoré je prítomné v tichých činoch záchranárov, vedcov a lekárov.

Trvalo nám roky, kým sme presvedčili lekárov o význame našich produktov pre ľudské zdravie. Dnes sa už hrdo hlásia k využívaniu Vironalu či Gynexu vo svojej praxi. Cielene a s trpezlivosťou, mravčou prácou sme presvedčali odbornú verejnosť o našom prístupe k zdraviu a dosiahli sme výborné výsledky, najmä vďaka našej spolupráci. Nikdy, ani v najmenšom sme nikoho neurážali, neponižovali a ani nijako nenapádali tých, ktorí nemali rovnaký názor ako my, či už odborníkov alebo laikov. V žiadnom prípade nesúhlasíme s takýmito postojmi a odmietame ich, aj keď sú „aranžované“ pre záujem médií. Je to nesprávne a zvrátené. My sme sa vybrali cestou spolupráce s odborníkmi. To je to, čo nás posúva dopredu a reálne predlžuje a zlepšuje kvalitu života našich zákazníkov. Vzájomné obohacovanie je našou pracovnou metódou a ja verím, že to tak zostane.

JOZEF ČERNEK

Novinka Energyfood: Lama essence

ZVIERA ALEBO MNÍCH?

Radi by sme dnes predstavili ďalší produkt z radu Energyfood, ktorý sme vám pred časom sľúbili. Kaša Lama essence. Dovoľte mi, prosím, na úvod krátke vysvetlenie názvu. Pred mnohými rokmi som prvýkrát čítala nádhernú knihu Eduarda Tomáša, ktorá sa volá Milarepa. Popisuje osudy jedného z najvýznamnejších svätcov tibetského buddhizmu. Je to výnimočná kniha a okrem úžasných príbehov ma zaujalo, že Milarepa prakticky stále jedol tsampu – pražený mletý jačmeň, ktorý miešal s vodou alebo čajom, niekedy pridával jačie mlieko alebo maslo. To ho držalo na cestách, v čase samoty v jaskyniach pri meditácii, pri prechodoch cez Himálaje. A ja som si vtedy hovorila, ako asi chutí tá tsampa... Teraz už teda viete, že Lama je názov odvodený od označenia mnícha (a nie zvierata, ktoré všetci poznáme). Tušíte už, čo je základom kaše? Uhádli ste?

ZLOŽENIE – VYCHYTANÉ AKO VŽDY

» Tsampa, ktorá tvorí základ kaše Lama essence, je vyrobená z bio jačmeňa prvotriednej kvality, ktorý je upražený a namletý špeciálne pre naše potreby. Pri zostavovaní produktov Energyfood sme totiž zistili, že záleží na každom detaile. Napríklad aj na hrúbke mletej obilniny. Človek by povedal, že rozdiel bude hrubá vs. jemná, ale ono je to ešte inak. Úlohu hrá aj len o pár milimetrov väčšia hrúbka! A podstatnú! Kaša sa nesmie ťahať ani byť mazľavá, nesmie sa sucho drobiť. Konzistencia musí byť skrátka akurát. Až vtedy urobí správnu štruktúru, takú, ktorá vyzýva na ochutnanie. A tá vôňa! Práve ona ma prekvapila najviac. Som obrovskou milovníčkou čerstvého chleba. Poznám nádhernú chlebovú vôňu, ale musím povedať, že tsampa ju azda aj tromfne. Okrem toho jačmeň posilňuje trávenie, vďaka praženiu je

teplotne neutrálny, pretože surový by ochladzoval. Je známy aj ako zrno, ktoré dodáva energiu. A to sme ešte len pri prvej ingrediencii.

- » Sušené **jablká**, samozrejme nesírené. Jablká tu majú za úlohu jemne dodať sladkokyslú chuť, doplniť vlákninu, niektoré minerály a zlepšiť stráviteľnosť kaše napríklad pre diabetikov, ktorí si nemôžu dovoliť rozhodnúť hladinu cukru.
- » Doplnili sme ich **mandľami**. Sú to kráľovné orechovitých plodov, obsahujú výborný výživný olej, ktorý je zdrojom jednak žiaducich mastných kyselín, ale aj niektorých minerálov. Vraj dokonca podporujú činnosť mozgu.
- » Kaša je ľahko dosladená **panelou**, ktorú poznáme už z Gaja essence a pridané je živé, sušené **miso**.
- » A teraz to, čo ma baví najviac. Korenie. Indická škorica, klinčeky a kardamóm. Otázka škoricológie je tiež zložitá vec. Ak kupujete v reťazcoch bežnú čínsku škoricu, buďte si vedomí, že ide o tzv. nepravú škoricu, ktorá obsahuje dosť kyanidu, takže zo zdravotného hľadiska to nie je nič moc. Ďalšia bežne dostupná je cejlónska škorica. Áno, škoricovník pravý, to už je v poriadku. Jasně, že maškrtný jazýček tú chuť spozná. Ale čo je teda bomba, to je **indická škorica**. Tá jemnosť! Ten chuťový chvostík! Absolútne neuveriteľný rozdiel! Od škorice chceme, aby zahriala, rozprúdila krv a odstránila prípadné hlieny pri nachladnutí. Ďalej dokáže doplniť niektoré minerály a vitamíny, pôsobí ako antioxidant.
- » **Klinčeky** sú tiež zahrievacie korenie. Dopĺňajú jang, dokážu vyhnúť chlad a iste poznáte ich vynikajúci efekt na bolesti zubov. Majú asi 50 ďalších účinkov, ale najmä – patria medzi zimné korenie. Používame ich pri príprave vianočných čajov alebo pečiva.
- » **Kardamóm**. Vyslovene silné zahrievacie korenie. Možno si ho niekto z vás dáva v zime do čaju, ten zahreje aj snehuliaka. Aj v kaši má za úlohu zahrievať a posilňovať jang. Podporuje

plúca, otvára dýchacie cesty a zlepšuje trávenie tým, že ho zahrieva.

- » Aby však toho zahrievania nebolo priveľa, doplníme trošku sušeného **citrónu a morskej soli**.
- » Bylinou s hlavným účinkom v Lama essence je **kozonoa hostcová**. Má veľmi zaujímavé pôsobenie na trávenie, ktoré posilňuje, najmä pri konzumovaní mlieka. Pretože pri tejto kaši sa dá mlieko veľmi dobre použiť namiesto vody, čím sa posilní bielkovinová zložka, je kozonoa zárukou, že ho strávime. A nezabudnite na Milarepu – jačie mlieko alebo maslo. Aj kravské alebo kozie bude dobré. Kto ho nemôže, pripraví si kašu s horúcou vodou. Pre mňa je vtedy ďaleko najchutnejšia, pretože sa neprebije fantastická chuť tsampy a chlebová vôňa. Kozonoa potom pošle účinok kaše do obličiek, ktoré veľmi posilňuje.

IDEÁLNA NA ZIMU AJ AKO PREVENCIA

Tak vidíte, Lama essence je na zimu ako stvorená – vlastne áno, „stvorená“. Dá sa obohatiť tvarohom, skyrom, alebo si ju pripraviť s mliekom, ako som už uviedla.

A najmä, máte ju na cestu kamkoľvek. Pri lyžovaní, prechode cez hory, všade sa môžete zahriať a súčasne vyživiť, všade môžete predchádzať nachladnutiu a chorobám včasným konzumovaním zahrievajúceho jedla.

To je totiž tak: ak na človeka „niečo lezie“ a dá si „zdravý“ jogurt, nesmie sa zchladí, podporí chlad a naštartuje tvorbu hlienov, skrátka sa takpovediac „dorazí“. Ak práve v tejto chvíli použijeme zahrievaciu stravu, napríklad Lamu, ktorú máme stále poruke, hneď sa budeme cítiť lepšie. Mám to vyskúšané. Odporúčam kašu aj ako prevenciu, naozaj si myslím, že pri akomkoľvek prechladnutí bude na nezaplatenie.

Prajem vám radosť z dobrého jedla s vedomím toho, že jedlo je našim liekom. V rámci Energyfood to rozhodne platí!
MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ





Ako správne používať prípravky z radu Grepofit?

V našich poradniach Energy sa dost často pýtate na Grepofit. Kedy a ktorú formu si vybrať, ako ho správne používať, s čím ho kombinovať? Zhrn som mnohoročné praktické skúsenosti mňa a mojich kolegov a verím, že vám dáme odpoveď na väčšinu otázok.

Grepofit je v súčasnosti dostupný v štyroch formách: kapsuly, kvapky, sprej a nosný sprej. Prvé dve formy sú určené na vnútorné použitie. Sprej sa používa na sliznice, najmä ústnej dutiny a hrdla, ale dá sa použiť aj na kožu. Nosný sprej je určený na aplikáciu do nosa. Všetky formy pomáhajú pri prevencii aj doplnkovej liečbe infekčných ochorení. Vhodné sú na choroby z nachladnutia, katary dýchacích ciest alebo virózy. Pomáhajú pri virózach, chrípke, angíne, kataroch horných dýchacích ciest, zápale priedušiek a pľúc. Zmierňujú sprievodné

príznaky – najmä kašeľ, chrapot, bolesti v krku, nádchu, suchosť a pálenie slizníc. Použiť sa môžu aj na infekcie močových ciest, podporujú imunitný systém. Čiastočne sa odlišujú svojím zložením, silou, miestom pôsobenia a rýchlosťou nástupu účinku.

GREPOFIT KAPSULY

Grepofit kapsuly je prípravok s vysokým obsahom výťažku z grapefruitových jadier, echinacey, ibišteka a šalvie. Vďaka extraktu z grapefruitových jadier má veľmi silné antibiotické účinky a zabraňuje rozmnožovaniu baktérií. Zároveň zaberá proti vírusom a plesniam, vo vyšších dávkach aj proti niektorým parazitom. Pôsobí na infekcie dýchacích ciest a veľmi dobre pomáha pri suchom, dráždivom kašli. Má aj spazmolytické, protizápalové a dezinfekčné účinky, preto sa dobre uplatní pri črevných, žalúdočných či

gynekologických zápaloch a infekciách močových ciest. Obvyklá dávka pre dospelého je 3x denne 2 kapsuly (na začiatku ochorenia, t.j. počas prvých 2–3 dní môže byť dávka vyššia, t.j. 3x denne 3 kapsuly, prípadne 6–9x denne 1 kapsula). Pre deti je dávka nižšia, teda 1–2x denne 1 kapsula. Začiatok účinku Grepofitu v kapsulovej forme je pomalší (začína sa asi po hodine od použitia), ale pôsobí dlhšie, zhruba 3–4 hodiny. Preto je vhodné preklenúť neskorší nástup pôsobenia tým, že od prvých príznakov ochorenia – a súbežne s kapsulami – začneme užívať aj kvapky (Grepofit drops). Po zlepšení stavu sa dávkovanie oboch prípravkov upraví podľa vývoja zdravotného stavu.

GREPOFIT DROPS

Kvapky obsahujú výťažky z grapefruitu, echinacey, ibišteka a šalvie. Výhodou kvapkovej formy je rýchle vstrebávanie,



pretože ide o liehový extrakt. Zaisťujú úžasne rýchly nástup účinku, prakticky hneď od prvého kontaktu so sliznicou jazyka a ústnej dutiny. Pri postupe cez tráviaci trakt sa kvapky veľmi dobre vstrebávajú. Ďalšou výhodou je ich flexibilné dávkovanie. V akútnej fáze sa podávajú častejšie, v intervale 1–2 hodín. Obvykle sa užíva 3x denne 9–15 kvapiek alebo 5x denne 5–9 kvapiek. Deťom v školskom veku je možné podávať 3–5x denne 3 kvapky. Vzhľadom k 25 % obsiahnutého alkoholu nie je Grepofit drops vhodný pre malé deti, ľudí s epilepsiou a kŕčovými stavmi. Nepoužíva sa v tehotenstve a u dojčiacich žien, čo platí aj pre kapsuly. Kapsuly aj kvapky podporujú imunitu a mikrobiologickú rovnováhu organizmu. Keďže obsahujú prírodné flavonoidy, pomáhajú chrániť bunky pred poškodzovaním voľnými radikálmi, a to nielen bunky slizníc dýchacích ciest, ale aj cievej výstelky (endotelu). Bránia tak tvorbe krvných zrazenín a znižujú riziko infarktu srdca a mozgovej mŕtvice. Keďže kvapky pôsobia rýchlejšie, je dobré mať ich vždy k dispozícii v domácej prírodnej lekárničke. Dajú sa kedykoľvek použiť,

hneď ako sa objavia prvé príznaky akútneho ochorenia.

GREPOFIT SPRAY

Základom je kompozícia prírodných zložiek určených na lokálnu aplikáciu, predovšetkým na sliznicu ústnej dutiny a horných dýchacích ciest: výťažok z grepových jadier, cesnaku a echinacey, ďalej propolis, alantoin a mentol, ktorý dodáva spreju jemnú osviežujúcu príchuť. Sprej pôsobí protizápalovo a hojivo pri akútnych infekciách uvedených oblastí. Aplikuje sa cielene na sliznicu ústnej dutiny, ďasnien a hrdla. Dá sa použiť aj na kožu a pery, najmä ak hrozí herpes. Pomáha pri bolestivých aftách, ďasnách a zuboch. Prospešný je aj na odstránenie zápachu z dutiny úst, osviežuje dych. Aplikuje sa veľmi jednoducho, 2–4 streknutia niekoľkokrát denne. Má praktické vreckové balenie.

GREPOFIT NOSOL

Ide o sprej určený na aplikáciu do nosa. Obsahuje minerálnu vodu zo žriedla Podhájska, extrakt zo šalvie lekárskej, šišiaka bajkalského, grapefruitu, silicu

z myrty obyčajnej a kyselinu hyalurónovú. Na zapálené sliznice nosnej dutiny pôsobí oštieplivo, upokojujúcim a regeneračným spôsobom. Dezinfikuje ich, hydratuje a pomáha zmierniť svrbenie. Je účinný pri nádche, zdurenej a zapálenej nosnej sliznici, upchatom nose a svrbení. Veľmi prospešný je aj pre ľudí, ktorí sa dlhodobo zdržiavajú, resp. pracujú v klimatizovaných priestoroch. Aplikuje sa jedno streknutie do každej nosnej dierky viackrát za deň, podľa potreby.

Všetky formy Grepofitu sa dajú navzájom kombinovať podľa charakteru a priebehu ochorenia a klinických príznakov. Vhodné a veľmi prospešné sú aj kombinácie s prípravkami **Vironal**, **Drags Imun** a **Flavocel**. V prípade ochorenia COVID-19 je účinné pridať **Cistus complex**. Ten pomáha aj pri infekciách, ktoré sú dôsledkom prítomnosti chlamýdií, plesní, pri prolongovaných zápaloch dýchacích ciest alebo u rezistencie na antibiotiká. V rekonvalescencii po chorobe je vhodný **Stimaral**, **Mycopulm**, **Imunosan**, **Probiosan** alebo **Probiosan Inovum**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Diagnostika Supertronicom: kľúč k lepšiemu zdraviu a starostlivosti

Firma Energy, ktorá budúci rok oslávi 30 rokov od svojho vzniku, sa už stala dostatočne známou pre tých, ktorí pri svojich zdravotných ťažkostiach pocítili potrebu hľadať pomoc v oblasti prírodnej medicíny. Ich pozitívne skúsenosti s prípravkami Energy si potom našli cestu k ďalším ľuďom, hľadajúcim spôsoby, ako poraziť chorobu či upevniť si zdravie cestou cielenej prevencie. Neustále pribúdajú jedinci, ktorí používajú naše prírodné produkty alebo ich odporúčajú svojim rodinným príslušníkom a známym.

Ako dosahuje firma Energy taký úspech?

Základ tvorí filozofický sofistikovaný pohľad na zdravie a prevenciu chorôb, ktorý sa opiera o celostný prístup a princípy tradičnej čínskej medicíny. Neoddeliteľnou súčasťou je trvalá a maximálna starostlivosť o kvalitu prípravkov a používaných surovín. Dôležitým faktorom je aj systém budovania siete seriózných terapeutov, odborníkov, ktorí používajú preverené diagnostické postupy vedúce k cielenej využitiu jednotlivých produktov u konkrétneho človeka v danom okamihu. Základným diagnostickým postupom, ktorý terapeuti Energy používajú, je metóda EAV (elektroakupunktúra podľa dr. Volla) na prístroji Supertronic. Ten spája elektrofyziologické princípy, používané v klasickej medicíne, s akupunktúrnym systémom, ktorý je neoddeliteľnou súčasťou tradičnej čínskej medicíny.



Veľmi zjednodušene sa dá povedať, že meraný akupunktúrny bod nás informuje o stave konkrétneho orgánu, tkaniva či ich funkciách a tiež dáva jednoznačnú odpoveď ÁNO/NIE na testovaný prípravok, zaradený do meracieho okruhu. To umožňuje personalizovaný diagnosticko-terapeutický postup a výber produktov „šitých na mieru“, čo vedie k rýchlejším a lepším terapeutickým úspechom.

Aké výhody prináša Supertronic terapeutom Energy?

Vyšetrenie Supertronicom, ktoré vykonáva vyškolený terapeut, umožňuje

individualizáciu terapie a určitú objektivitu výsledkov. Veľkou výhodou je možnosť sledovania priebehu ochorenia porovnávaním výsledkov jednotlivých vyšetrení a cielenej motivácia chorého na niekedy aj neľahkej ceste k uzdraveniu. Hlavným benefitom metódy je prínos pri zložitejších patologických stavoch, kde sa menia ťažkosti a príznaky choroby. Tu býva empirický prístup k liečbe bez ďalšej diagnostiky často málo účinný. Princípy TČM sú v zásade jednoduché a veľmi logické, ale u konkrétnej zložitejšej choroby je veľa premenných, takže stanoviť správne prípravky v postupnosti a kombináciách býva veľmi ťažké. Protipólom komplikovaných a chronických chorôb, kde je Supertronic veľmi efektívny, je jeho použitie pri preventívnej starostlivosti o zdravie. Umožňuje objektívne potvrdiť sklony k určitým chorobám a diagnostikovať prvú fázu ochorenia, ktoré sa zatiaľ neprejavili klinickými príznakmi. Tu je veľmi dôležitá podrobná anamnéza s ohľadom na choroby vyskytujúce sa v rodinách. Umožní vyšetrovať konkrétnym smerom. V populácii stúpa počet ľudí, ktorí si uvedomujú dopady chorôb na kvalitu života a chcú pre seba robiť viac, než im poskytujú všeobecné rady o správnom životnom štýle. Individuálne opatrenia vrátane cielenej preventívnej užívania výživových



doplňkov im môže odporučiť terapeut práve pomocou Supertronicu. Týmto prístupom ku klientom si terapeut buduje trvalú dôveru, ukazuje svoju profesionalitu a kompetentnosť. Spojenie prístroja s iPadom veľmi jednoducho umožňuje pozrieť si grafické záznamy vyšetrení, archivovať ich a rýchlo a prehľadne ich porovnať. Profesionalitu terapeutov garantuje firma Energy odovzdaním certifikátu po absolvovaní trojstupňového školenia o meracej metóde SPT, ďalej seminárov z anatómie a fyziológie a princípov TČM. Prebehlo aj niekoľko opakovacích a klinických seminárov, ktoré slúžili nielen na upevnenie získaných schopností, ale aj na nadobudnutie nových poznatkov a skúseností. S týmito akciami sa počíta aj do budúcnosti. Z hľadiska profesionálnej

úspešnosti je začlenenie diagnostiky Supertronicom do terapeutickéj praxe jednoznačne konkurenčnou výhodou.

Prečo je vyšetrenie Supertronicom prínosné pre klienta?

Väčšinu argumentov sme už popísali v predchádzajúcom odstavci. Vyšetrenie je rýchle, odpoveď akupunktúrneho bodu jednoznačná, objektívna. Umožňuje cieľavedomý terapeutický, na mieru šitý postup u zložitých kombinovaných patologických stavov, ale aj prostredníctvom cielenej konkrétnej prevencie u vyšetřovaného jedinca. Keďže testovať prístrojom sa dajú nielen prípravky Energy, ale aj iné výživové doplnky, lieky, konkrétne potraviny a materiály, prináša vyšetrenie informácie nielen o terapeutickéj efektívnosti,

ale aj o znášanlivosti jednotlivých komponentov a ich kombinácii. Veľmi cenné je toto vyšetrenie aj pri stavoch, keď metódy súčasnej klasickej medicíny nevedú k zisteniu zjavnej príčiny a liečba nie je kauzálna, ale čisto symptomatická, prípadne žiadna. V týchto prípadoch sa často ako efektívne ukazuje priaznivé ovplyvnenie dotknutých orgánov z pohľadu TČM a jej metód.

Aj klasická medicína smeruje k individualizácii liečby, najmä rozvojom poznatkov a metód molekulárnej biológie a genetiky. Táto cesta je však pomalá a extrémne finančne náročná. Vyšetrenie Supertronicom je možné odporučiť všetkým, ktorí chcú predchádzať chorobám a vážia si život v zdraví.

MUDr. BOHDAN HALTMAR

SKÚSENOSTI NAŠICH TERAPEUTOV

Spýtali sme sa skúsených terapeutov, ktorí vo svojej praxi už mnoho rokov používajú na diagnostiku Supertronic, v čom sú jeho hlavné benefity a ako tento nástroj zlepšuje ich starostlivosť o klientov.

» Diagnostika Supertronicom, ktorú vykonávame už 24 rokov, nám najčastejšie pomáha predovšetkým pri komplikovaných prípadoch. Najmä pri tzv. funkčných poruchách, keď má klient celý rad svojich ťažkostí a diagnóza nie je objektívne stanovená. Supertronic (samozrejme aj anamnéza) ukáže „čím začať“ a aký optimálny regeneračný postup zvoliť. Samozrejme je nápomocný aj u vážnejších zdravotných problémov, keď je diagnóza jasná a je nasadená klasická liečba. Ide o jej vhodné doplnenie, aby sme urýchlili regeneračný proces organizmu. V poslednom čase pribúda klientov, ktorí žiadne ťažkosti nepociťujú, ale chcú niečo urobiť pre svoje zdravie, aby aj naďalej cítili zdravotný komfort. Často u nich Supertronic odhalí drobné funkčné oslabenia, ktoré sú zatiaľ asymptomatické. Môžeme sa na ne zamerať a podporiť telo cieľovými produktmi. S použitím a možnosťami Supertronicu sme veľmi spokojní.

JIŘÍ MOLÍK, Klub Energy Třebíč

» Som rada, že Supertronic existuje a môžem ho používať. Vďaka meraniu týmto prístrojom navštevujú náš Klub aj ľudia, ktorí firmu Energy nepoznali, ale do počuli sa, že diagnostikujem energetický stav organizmu. A tak sa mi darí zisťovať príčiny niektorých

zdravotných ťažkostí, ktoré klasická medicína častokrát nedokáže odhaliť. Veľkým prínosom pre klientov je aj zistenie neznášanlivosti na konkrétne potraviny. Prostredníctvom možnosti následne vytestovať vhodný produkt na zmiernenie ťažkostí a nastavenie rovnováhy sa skvalitňuje starostlivosť a ľudia sa môžu zbaviť svojich zdravotných problémov. Navyše vďaka tomu často ušetria finančné prostriedky, ktoré by inak vynaložili na produkty len na základe všeobecného odporúčania.

EVA KARSKÁ, Klub Energy Luhačovice

» Supertronic mi v mojej terapeutickéj praxi v prvom rade priniesol presnosť a cieľené odporúčanie produktov

Energy, čo umožnilo skrátenie doby terapie v priemere u 90 % klientov. Na Supertronicu milujem jeho hravosť a ľahkosť. Mnoho ľudí mi potvrdilo, že keď im Supertronic vytypoval prípravky, budú ich používať. A naozaj ich používajú, aj tí, ktorí veľmi neverili na ich účinok. Stáva sa, že klient príde ku mne, pretože si chce kúpiť nejaký produkt – ale obvyklá veta: „Už som vyskúšal toľko prípravkov a stále to nie je ono,“ je voda na mlyn pre Supertronic. Je to výborný diagnostický prístroj, ktorý ponúka celostný a individuálny prístup ku každému klientovi.

KATARÍNA BESTR,
Konzultačné centrum Uherské Hradiště



Nepříjemné chlamýdie – vieme sa chrániť?

Chlamýdie sú mikróby, ktoré parazitujú vo vnútri buniek. Nedokážu si tvoriť energiu, získavajú ju z buniek hostiteľa, do ktorých prenikajú a tam sa množia. Existuje viac druhov chlamýdií. Najčastejšie spôsobujú zápaly dýchacích ciest, zápaly močovopohlavnej sústavy, očných spojoviek, kĺbov alebo nervov. Infekcia sa prenáša priamym kontaktom (stykom), ale aj kvapôčkami. Prejavujú sa zápalom postihnutých orgánov.

Chlamýdie sú atypické baktérie. Často odolávajú aj liečbe antibiotikami, najmä ak sa lieky neužívajú dostatočne dlho. Liečba akútnej infekcie antibiotikami by mala trvať 3 týždne a chronickej aspoň 6 týždňov. Chlamýdiová infekcia dýchacích orgánov, priedušiek a pľúc (spôsobuje ju baktéria *Chlamydia pneumoniae*) sa veľmi ľahko a rýchlo šíri kvapôčkovou nákazou medzi ľuďmi, ale aj priamym kontaktom, bozkávaním a podobne. Infekcia sa nemusí vždy a u každého prejavit ochorením, baktéria však môže v organizme prežívať dlho v latentnej forme. Prejaví sa neskôr pri oslabení imunity, podchladení organizmu či celkovom vyčerpaní. Môže sa objaviť aj vtedy, ak sa ochorenie dostatočne dlho a účinne neliečilo. Mikróby v tele prežívajú a zápaly sa môžu opakovať. Chorý človek je dlhodobým zdrojom nákazy pre okolie, čo môže spôsobiť epidemické šírenie.

RIZIKO PRE SLABŠÍCH ĽUDÍ

Klinicky sa nákaza chlamýdiami v dýchacích cestách prejavuje ako zápal nosohltana, priedušiek aj pľúc s typickými príznakmi, ktoré sú podobné chrípke. Ide o pocit celkového zhoršenia zdravotného stavu, slabosť, malátnosť, horúčku, bolesť hrdla a kašeľ. Infekcia močovopohlavného systému (spôsobuje ju *Chlamydia trachomatis*) sa prejaví zápalom slizníc spojeným s bolesťou, svrbením a belavým výtokom z uvedených orgánov, bolesťami v podbrušku, pálením a bolesťou pri močení. Vo všeobecnosti zvládajú chlamýdiové infekcie bez väčších problémov zdraví ľudia v mladšom a strednom veku, ktorí nemajú pridružené chronické ochorenia. Naopak staršie a chronicky choré osoby – kardiaci, astmatici, bronchitici a ľudia s oslabenou imunitou môžu mať ťažký priebeh s komplikáciami, niekedy aj smrteľnými.

DIAGNOSTIKA A PREVENCIA

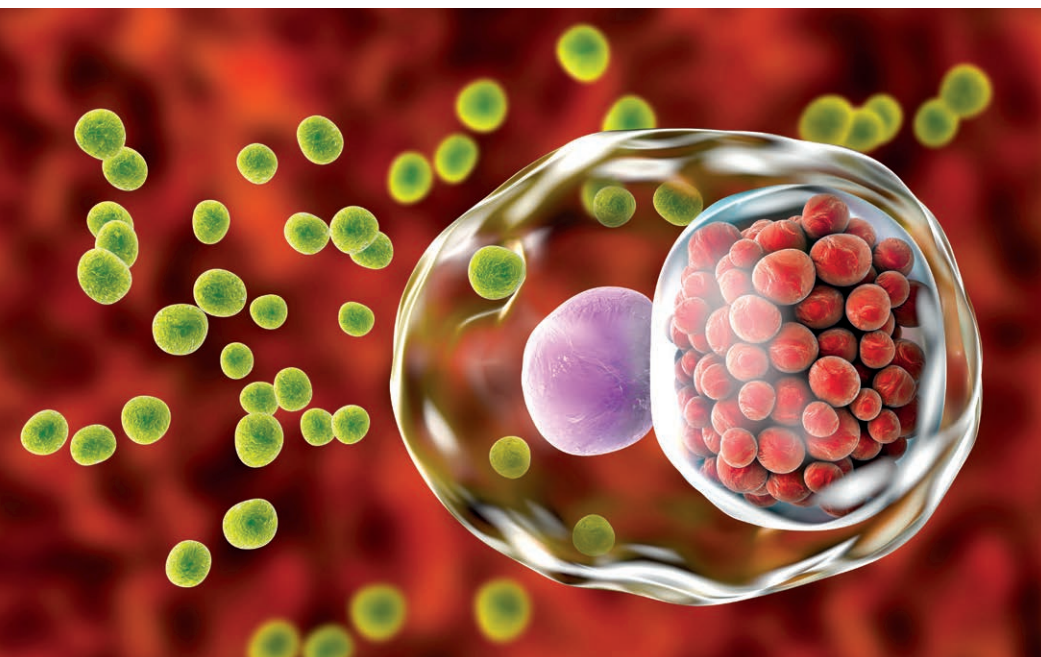
Chlamýdiové infekcie sa diagnostikujú mikrobiologickým kultivačným vyšetrením, pri ktorom sa priamo vypestuje mikrób na kultivačnej pôde alebo sérologicky, zistením hladiny protilátok v krvi. Liečba chlamýdiových zápalov spočíva v podávaní antibiotík z radu tetracyklínov alebo erytromycínu, ktorý uprednostňujeme u detí alebo pri alergii na tetracyklín. Účinná

liečba má trvať 2 až 3 týždne, no závisí to od priebehu ochorenia a klinického stavu. U chronických, resp. opakujúcich sa zápalov trvá liečenie 6 až 8 týždňov. Z hľadiska primárnej prevencie je dôležité chrániť sa dodržiavaním hygienických zásad, vybudovaním dobrej imunity a zdravým životným štýlom. Pri pohlavne prenosných chlamýdiách je prevenciou mechanická ochrana. Zároveň sa treba vyvarovať sexu s promiskuitnými ľuďmi. Z hľadiska sekundárnej prevencie je potrebné dostatočne dlho a dôsledne preliečiť už vzniknuté ochorenie, aby neprešlo do skrytej chronickej formy a vzplanutia infekcie sa neopakovali.

POMÁHAJÚ AJ PRÍRODNÉ DOPLNKY ENERGY

Veľmi účinný je prírodný bylinný koncentrát **Cistus complex**, ktorého účinnosť je preukázaná pri infekciách vírusmi, baktériami vrátane chlamýdií a plesňami. Vhodný je najmä pri zápaloch dýchacích ciest, a to aj komplikovaných, dlhotrvajúcich či opakovaných a tiež pri rezistencii na antibiotiká. Pre vysokú koncentráciu antioxidantov a polyfenolov bráni mikroorganizmom vniknúť do buniek a tam sa rozmnožovať. Cistus podporuje preventívnu chemicko-fyzikálnu ochranu buniek a zvyšuje obranyschopnosť organizmu. Má výrazné antioxidačné účinky, a to vďaka polyfenolom, ktoré podstatne prevyšujú antioxidačný efekt vitamínu C, E, citrónu, zeleného čaju a červeného vína spolu. Obsahuje aj potrebné prvky ako horčík, vápnik, zinok, železo. Telo detoxikuje a zbavuje ho ťažkých kovov. Prípravok **Grepofit kapsuly** výrazne pomáha najmä pri infekciách močovopohlavného systému, užívať ho treba v dostatočne vysokej dávke, až 5-krát denne 2 kapsuly. Zvonka na oblasť slizníc je účinné aplikovať **Grepofit spray** viackrát denne. Na podporu a zachovanie účinnej imunity sú prospešné Vironal a **Drags Imun**, tiež **Flavocel** a **Imunosan**. Z čajov pomáhajú najmä **Chanca piedra** a **Smilax officinalis**. Prospešné sú aj prípravky z radu Zelených potravín, a to pre svoje výrazné antioxidačné účinky, najmä **Organic Cranberry Oil**, **Organic Sea Berry**, **Acai Pure**. Imunitu podporujú a sú veľmi potrebné najmä pri a po užívaní antibiotík aj prípravky z radu probiotík **Probiosan** a **Probiosan Inovum**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Doprajte vášmu telu starostlivosť (8)

ČLENKY, CHODIDLÁ, PRSTY NA NOHÁCH

Pružnosť, stabilita a kryštalizácia strachu. To sú témy z oblasti dolnej končatiny od členka po prsty na nohách. Reflexná masáž chodidla dokáže doslova zázraky, ulaviť od bolestí, opuchov, závrate aj strachu. Vie pomôcť aj pri liečbe zápalov, nespavosti alebo rozprúdi lymfatický systém. Spodná časť nohy sprostredkuje naše spojenie so zemou a umožňuje nám udržať rovnováhu, ak práve ideme po hrboľatej a deravej ceste.

ČLENKY

Tieto kĺby ukazujú na našu pružnosť, pohyblivosť a spôsob, akým ideme životom vpred. Majú tendenciu mať opuchy, ktoré môžu byť ukazovateľom strnulosti, nerealizovania svojich myšlienok, preberania názorov od okolia a môžu signalizovať aj veľkú túžbu po zmene smeru či cieľa. Ak sa vám ľahko podvrtnú členok, treba opäť nájsť svoju rovnováhu a lepšiu životnú cestu, ktorá nebude plná výmoľov a prekážok. Zranenie členkov nám dáva najavo, že sa bojíme postaviť na vlastné nohy, zmeniť strnulé vzorce myslenia a načúvať sami sebe. Strach načúvať samému sebe je častejší, než si myslíme. Pre mnohých ľudí je jednoduchšie riadiť sa radami druhých než si vytvoriť vlastnú cestu, ktorá sa niekomu nepáči.

CHODIDLÁ

Špecifická oblasť tela, nesie nás životom, znáša tlak, ktorý si nakladáme na celé naše bytie a často sa o ňu veľmi nestaráme – to sú chodidlá. Kedy ste si ich naposledy prehmatali, poďakovali sa im a ošetrili ich prírodným krémom či tak veľmi prospešným kúpeľom? Chodidlá sú odrazom celého organizmu, tu sa končí väčšina energetických dráh a každý orgán, čakra aj kĺb tu majú svoje zastúpenie. Znalosť chodidiel umožňuje hlbšie pochopenie nás samých. Napríklad otlak či bradavica sa nevytvorí na náhodnom mieste, ale tam, kde máme oslabené energie. Bradavica často vyrastie na palci, ktorý ukazuje stav myšlienok, či na päte, kde sa nachádza ploška pre pohlavné orgány. Ploché nohy poukazujú na plochosť života a rezignáciu naň, rozpadajúca sa klenba na priveľký tlak na výkon či stratu osobných istôt. Bolest' päty poukazuje na potlačenie vlastnej sexuality alebo sa môže vyskytnúť pri smútku po strate životného partnera. Ostroha na päte



naznačuje priveľkú ostrosť voči druhým, šírenie klebiet, sebalútosť či závisť.

PRSTY NA NOHÁCH

Rovnako ako u rúk, prsty na nohách poukazujú na najmenšie detaily pohybu života a budúcnosti. Palec na nohe súvisí s hlavou a myšlienkami. Jeho stav poukazuje na to, ako pracujeme so svojimi myšlienkami a nápadmi. Druhý prst súvisí s témou rozhodnosti a prístupu ku kompromisom. Tretí prst je odrazom našej vôle, energickosti a radosti zo života. Štvrtý prst má ako tému rodinu, a to nielen pokrvnú, ale aj vzťah s priateľmi, kolegami a samého so sebou. Piaty prst symbolizuje našu hravosť, voľnosť a slobodomyselnosť. Starí Číňania dokonca dokázali z prstov na nohách vyčítať charakteristiku človeka a miesta, ktoré sú energeticky oslabené. Napríklad ak sú štvrtý a piaty prst rovnako dlhé a zároveň krátke, poukazuje to na človeka, pre ktorého je dôležitá sloboda, individualita, zábava a niekedy až nezodpovednosť.

POMOC NOHÁM OD ČLENKOV PO PRSTY

Nájdienie svojho rovnovážneho stavu a zníženie tlaku na seba výrazne pomôže odľahčiť členkom, chodidlám aj prstom.

Pre podporu zdravia si prehmätávajte celé chodidlá, chrbty nôh a jemne a citlivo rozhýbte kĺby na prstoch. Členkom ulaví aj masáž lýtok, priehlavkov a kolien. Dajte si občas nohy nahor, je to pre ne výborný relax a podpora. Výborná je aj chôdza naboso po jemných kamienkoch a nerovnostiach. Pomôže uvoľniť cestu životom vpred, neľpiet' na svojom cieľi a neniesť na ramenách starosti druhých. Päťu podporíte pozitívnym myslením a prístupom k životu, neohováraním a nájdením súcitu aj k tým, ktorí vám v minulosti ublížili. Prstom na nohách prospeje aj starostlivosť o nechty. Ich stav poukazuje na stav nášho vnútorného sveta. Nájdite lásku k sebe a dajte do pohybu svoj prirodzený potenciál, jemnocit a schopnosť vnímať „svet za svetom“.

Úľavu vašim nohám prinesú aj prípravky Energy. Doprajte si relaxačný a uvoľňujúci kúpeľ v teplej vode so soľou **Biotermal** s kvapkou vášho obľúbeného éterického olejčeka. Pridať si môžete aj kvapku **Balneolu**. Preťaženým a nedokrveným členkom dokáže ulaviť **Celitin**. Zdravie vašich nôh podporí aj **Raw Ambrosia**. Zlepšuje duševný stav, vitalitu a pomáha pri únave.

Pevnú a obohacujúcu pôdu pod nohami vám praje ONDŘEJ VESELÝ



Seriál pre ženy (13)

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

ŽENA JE CHAOS

Najdlhší a najintímnejší vzťah, ktorý má žena za celý svoj život, je vzťah s jej vlastným menštruačným cyklom. Taký vzťah môže trvať približne 40 rokov a aj keď mnoho žien hovorí, že ich menštruácia obťažuje, napokon predsa len so slzou v oku musia uznať, že keď sa tento vzťah skončí, je to strata. Pulzovanie ženských sexuálnych hormónov totiž ponúka množstvo príležitostí a výhod, len sa v tom chaose treba vyznať.

KDE SOM?

Rovnako ako sa záhradníkovi oplatí poznať všetky fázy mesiaca, či stúpa alebo klesá, pre ženu je absolútnou výhodou, ak si je vedomá toho, v ktorej fáze svojho cyklu sa nachádza. Nie je na tom nič zložité, stačí si len do kalendára poznačiť prvý deň menštruácie a máte v tom jasno. Poslušný menštruačný cyklus má trvať 28 dní, čo sú presne štyri týždne. Počas tejto doby sa žena dvakrát zmení prakticky o 180 stupňov a čo jej bolo príjemné počas 8. dňa cyklu, na to je na 18. deň alergická. Zdanlivo sa v tom chaose nedá vyznať, ale rovnako ako vo všetkom prirodzenom na svete, aj tu vládne poriadok.

Poznámka: Chcete vedieť viac? Podrobne je táto problematika spracovaná v článku Zdravie ženy, v sekcii Zdravotné témy, na hlavnej stránke www.energy.cz. Určite si tento článok prečítajte, nájdete v ňom konkrétne odporúčania, ako rozpoznať a harmonizovať hormonálnu nerovnováhu.

AKO NA HOJDAČKE

Energia ženy v priebehu menštruačného cyklu výrazne kolíše. Nemôžete skrátka po sebe chcieť všetko a už vôbec nemôžete očakávať, že by vaša výkonnosť a motivácia bola stabilná. To od seba môžu očakávať muži, tí sú skrátka lineárni a hormonálne naozaj oveľa menej komplikovaní. My ženy sme cyklické. Pravdu povediac nie je nám to, ani spoločnosti, veľmi po chuti. Len čo nám niečo ide, hneď nám to zasa ísť prestane, a to je frustrujúce. Vedomá žena však vie, že jej úlohou je pulzovať. Naozaj je to doslova tanec, v ktorom chvíľu vedie estrogén, chvíľu progesterón, a potom idú na chvíľu obidva hormóny odpočívať na bar. Ak sú hormonálne hladiny nízko (koniec a začiatok cyklu), je fakt nevyhnutné ničím sa nestresovať a prijať svoju introvertnosť, neistotu a byť skrátka programovo pasívna. Urobiť si doma poriadok, byť viac sama so sebou. Akonáhle začnú naše hormonálne hladiny stúpať, je dobré zviesť sa na tej vlne a trochu do toho šliapuť. Okolo ovulácie treba ísť behať a chodiť na dlhé prechádzky, po ovulácii zdvíhať činky a praktizovať jogu. Estrogén má totiž rád kardio, výzvy a dobrodružstvo, progesterón naopak pohodu, pokoj a uvoľnenie.

CYKLOSTRAVA

Rovnaký cyklický prístup treba aplikovať aj pri stravovaní. Zjednodušene povedané, v prvej polovici cyklu je vhodné držať sacharidy dosť nízko, ješť vlastne stravovacím štýlom KETO, a teda akcentovať najmä bielkoviny a tuky. V druhej polovici cyklu už ale býva ketogénna diéta neudržateľná, pretože na produkciu progesterónu treba ješť vyššie množstvo sacharidov. Tu však robí väčšina žien osudnú chybu a potom si vyčítajú, že nie sú schopné udržať sa na uzde. Áno, je normálne mať pred menštruáciou väčšiu chuť na sladké, je to prirodzené, ale pri návšteve cukrárne určite nie zdraviu prospešné. Riešenie spočíva v tom, že si upečiete zemiaky, uvaríte tekvicovú polievku a ráno nevynecháte obilninovú kašu a pokojne si ju osladíte medom alebo javorovým sirupom. Dá sa očakávať, že pred menštruáciou nebudete neznesiteľná, čo iste ocení aj celé vaše okolie. Jednu potravinu však zo svojho jedálneho lístka vynechajte, a to v akejkoľvek fáze cyklu. Táto vec je dokonalým zdrojom problémov a nie je to nič iné než komerčné pečivo – chlieb, rožky a ktoviečo ešte z pšeničnej múky z chemicky ošetrovaného obilia. To je totiž pôvodca zápalu a hormonálnej nerovnováhy v jednom balení.

NA ČO JE DOBRÝ?

Možno sa pýtate, na čo vám je mať pravidelný menštruačný cyklus teraz, keď už plodnosť nie je vašim hlavným životným záujmom. Nuž vedzte, že čím dlhšie si udržíte funkčné vaječníky, tým lepšie pre vás v kontexte celkového zdravia. Dostatočné množstvo estrogénu je dôležité nielen pre kvalitu vašej pokožky

a krásne vlasy, ale má vplyv aj na vašu pamäť, náladu a kognitívne funkcie mozgu. Samozrejme udržiava zdravú hustotu kostí a má ochranný vplyv na srdce a cievy. Aj progesterón potrebujete – nielen na udržanie tehotenstva, ale aj na dobrú kvalitu spánku a odhŕňovanie nadbytočného estrogénu. Znamená to, že má ochranný protirakovinový vplyv pri rakovine hormonálneho pôvodu. Ako cvičiteľka jogy vám môžem prezradiť, že funkciu vaječníkov podporuje ásana známa ako „pes hlavou nadol“ alebo Adho Mukha Svanásana.

MESIAČIKY SÚ OD SLOVA MESIAC

Menštruačný cyklus je celkom identický s cyklom Mesiaca. Energia ženy stúpa a klesá rovnako ako stúpa a klesá energia v prírode. Tomuto fenoménu sa podrobne venuje autorka Miranda Gray vo svojej knihe Cyklická žena, ktorú vám vrelo odporúčam. Miranda hovorí, že ak máte ovuláciu v čase splnu, tak ste tzv. v cykle Bieleho mesiaca, ste v súlade s Mesiacom rovnako ako príroda a je to výhodné pre počatie, starostlivosť o domov a vzťahy, výchovu detí, budovanie a rozvíjanie nových nápadov. Ak ste naopak v cykle Červeného mesiaca, tak v období splnu práve menštruujete, aktivuje to vašu intuíciu a prepojenie s duchovným svetom. Vtedy máte skôr tendenciu sústrediť sa na premenu spoločnosti a službu svetu, ste nezávislá, rebelka a čarodajnica. Či už tak alebo onak, ak ste stále majiteľkou menštruačného cyklu, ste stále na dráhe a život vo vás prirodzene pulzuje. Vážte si to a starajte sa o svoj cyklus najlepšie, ako viete, lebo tak sa staráte o svoje fyzické, duševné, ale aj duchovné zdravie.

Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ



SALUS

VERNOSTNÝ PROGRAM

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

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

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

PODMIENKY VYPLATENIA SALUS ODMENY V ROKU 2023

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

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

Terapeutické metódy (52)

STRATENÉ UMENIE – DÝCHANIE

Väčšina z nás sa čoraz viac usiluje o zdravý životný štýl. Viac športujeme, zaujímame sa o správne stravovacie návyky, študujeme spánok, otužujeme sa, digitálne zaznamenávame každú svoju telesnú funkciu (k tomu mám výhrydy). Avšak je tu jeden proces, ku ktorému sa obraciame až vo chvíľach, keď máme ťažkosti: dýchanie.

Lekári sú dnes frustrovaní, pretože majú úlohu uhasiť požiar. Nemajú čas ani možnosť predchádzať ľahším chronickým ťažkostiam a liečiť ich. Potom pacient, ktorý sa sťažuje na stres v práci, črevné ťažkosti, depresiu a občasné mravčanie v prstoch nemá toľko pozornosti, koľko by bolo treba. Dostane lieky na krvný tlak, antidepresíva a pošlú ho preč. Lenže to vlastne nikomu nevyhovuje.

A to je možno práve jeden z dôvodov, prečo sa toľko odborníkov obracia k dýchaniu. Dychové techniky sú najviac vhodné na prevenciu, udržanie rovnováhy v tele, aby sa z ľahších problémov nestali vážne.

Dýchanie je chýbajúcim pilierom zdravia. Slávny lekár Andrew Weil napísal: „Keby som mal svoje odporúčania pre zdravý život obmedziť len na jediný tip, povedal by som, aby ste sa naučili lepšie dýchať.“

ČO PRINIESLA PRIESKUMNÁ CESTA

Dostala som odporúčanie na knihu amerického novinára Jamesa Nestora, ktorého dlhodobé zdravotné problémy sa vyriešili až dychovými cvičeniami, ku ktorým sa spočiatku staval

nedôverčivo. Kniha sa nazýva Dych a myslím si, že by bola dobrá ako povinné čítanie (napríklad na hodinách biológie). Keď sa James Nestor naučil znova dýchať, vydal sa na cestu pre odpoveď na otázku: „Zabudli sme na tú zdanlivo najprirodzenejšiu vec na svete?“ Hľadal v pľúcnych laboratóriách, speváckych zboroch, na starovekých pohrebiskách, výskumných základniach. Vedecké poznatky porovnáva s joginskými a ďalšími tradíciami a ukazuje, že dýchanie je absolútnym základom nášho bytia. James Nestor spolu s uznávaným dychovým terapeutom zo Štokholmu, Martinom Olssonom, podstúpili deprimujúci experiment. So silikónovými štupľami v nosných dierkach prelepených chirurgickou páskou dýchali 10 dní iba ústami. Svoje skúsenosti zhrnuli do niekoľkých nasledujúcich zásad.

Zatvor ústa

Dýchaním ústami vstupuje studený a nefiltrovaný vzduch priamo do pľúc, zvyšuje sa krvný tlak, klesá srdcová frekvencia. Objavuje sa chrápanie, spánkové apnoe, únava, podráždenosť, úzkosť, infekcia horných dýchacích ciest. Občasné nadýchnutie sa ústami pri smiechu alebo keď dieťa s horúčkou dýcha ústami, nemá žiadne dlhodobé následky na zdravie. No chronické dýchanie ústami je niečo iné. Telo nie je stavané na dlhodobé spracovanie surového vzduchu vo dne a v noci.

Dýchaj nosom

Dýchanie nosom je absolútne zásadné, pretože sa v ňom filtruje vzduch, ohrieva a zvlhčuje, aby sme ho mohli ľahšie absorbovať.



Väčšine z nás nenapadne, že by nos mohol hrať úlohu aj pri takých problémoch, ako sú poruchy erekcie. Dokáže spustiť záplavu hormónov a chemických látok, ktoré znižujú krvný tlak a uľahčujú trávenie. Reaguje tiež na fázy menštruačného cyklu a reguluje frekvenciu tepu. Okrem toho nám dýchanie nosom ponúka ešte množstvo ďalších benefitov.

Nestor a Olsson to pri svojom experimente zaznamenali na svojom zdravotnom stave: zníženie krvného tlaku, uvedenie frekvencie tepu do normálu. Do dvoch dní prestali chrápať, bakteriálna infekcia v nose rýchlo zmizla aj bez liečby.

Vydychuj

Carl Stough bol americký zborový dirigent a špecialista na dýchanie. Učil svojich klientov predlžovať výdychy a oni potom dokázali niečo, čo sa do toho času považovalo za biologicky nemožné. Operní speváci mali zvučnejší hlas, astmatici sa zbavili záchvatov a olympijskí bežci získavali zlato. Správne dýchanie a zväčšenie kapacity pľúc u pacientov s rozduťím pľúc zvrátilo priebeh choroby a predĺžilo im život.

Potvrdzujem to na svojom príklade, keď mi pán doktor oznámil (asi pred 27 rokmi): „Dievča, ty máš rozduťie pľúc!“ Nemohla som sa vtedy nadýchnuť po vystriekaní sprchového kútu Savom. Nejakto som to neriešila, bola som mladá, ale vždy som si uvedomovala, že oproti ostatným nedokážem pri mnohých činnostiach dýchať. Po zoznámení sa s prípravkami Energy som si veľmi pomohla Vironalom, dnes doladujem Mycopulmom a pridala som prácu, viď nižšie.

Zadrž dych

Existujú rôzne dychové techniky. Najnáročnejšia, sudaršankrija, sa skladá zo štyroch častí (nebudem ich tu popisovať, kto chce, vyhľadá si ich). Mne sa osvedčuje takzvané „štvorcové dýchanie“ – využívajú ho napríklad vojaci, aby vo vypätých situáciách zostali pokojní a dokázali sa sústrediť:

- » Nadýchnuť sa a počítať pri tom do 4, zadržať dych na 4, vydýchnuť na 4, opäť zadržať dych na 4 a to celé opakovať aspoň 6x.
- » Na ešte väčšie uvoľnenie pred spánkom: nadýchnuť na 4, zadržať dych na 4, vydýchnuť na 6, zadržať dych na 2, opakovať aspoň 6x.

Žuvaj

Prastaré kostry mali obrovské nosné dutiny, silné čeluste a rovné zuby. Takmer všetci ľudia totiž dosť prežúvali. Veľkosť a tvar našich úst má vplyv na naše dýchanie. Kosti v ľudskej tvári neprestávajú rásť a môžu sa pretvárať aj po sedemdesiatke. Naša strava by sa mala skladať z tvrdšieho, surovejšieho a výdatnejšieho jedla. Treba namáhavo prežúvať. Ak práve nejeme, dáme pery k sebe, jazyk na podnebie a zuby nech sa ľahko dotýkajú.

Na tom, ako dýchame, záleží

Na svete existuje mnoho spôsobov dýchania – a každý bude mať iný vplyv na naše telo. Niektoré dychové štýly náš mozog vyživujú, zatiaľ čo iné ničia neuróny. Aspoň tak hovorí James, ktorý si až po desiatich rokoch náročného putovania za dychom nakoniec vybral jeden typ dýchania. Považuje ho za úžasný zdroj zdravia, šťastia a dlhovekosti.

AKO TO VIDÍM JA

Na záver chcem dodať, že od toho času, čo pracujem s dychom vedome, sa lepšie sústredím, mám viac energie, lepšie sa mi spieva, hlas je pri rozprávaní zvučnejší. Môj manžel zhrnul knihu Dych, ktorú dostal ako súčasť liečby (nie odo mňa, doma nie je nikto prorokom), a prečítal ju povinne, do dvoch slov: „dýchať nosom a hrýzť“. A ono zrejme to tak bude. Máme 32 zubov, treba 32x hrýzť každé sústo. Trávenie sa začína v ústach, pomocou zásaditých slín. Inak si spôsobujeme prekyslenie organizmu a nezískavame z potravy potrebnú energiu.

Celkovo som pochopila, že čím menej nádychov a pomalších, tým sa život predlžuje. Všetci profesionálni aj amatérski pneumonauti (terapeuti zaoberajúci sa dýchaním) sa zhodujú, že ľudstvo trpí aj „predýchaním“, nielen prejedaním sa. Zaujímavé, že? Ľudia sú väčšinou stresovaní a ich dýchanie je rýchlejšie. Takže malé upozornenie: spomaľte dýchanie.

Prajem nám všetkým pevné zdravie, veľa optimizmu a silný dych!
DANA ŠVESTKOVÁ

PREČÍTALI SME ZA VÁS

Dychové techniky (a východné lekárstvo vo všeobecnosti) sú najviac vhodné na prevenciu, na udržanie zdravia a dosiahnutie rovnováhy v tele, aby sa z ľahších problémov nestali vážne. Ak túto rovnováhu niekedy stratíme, dýchanie ju často dokáže opäť nastoliť.

Posledných desať rokov výskumu ma naučilo, že tých trinásť kilogramov vzduchu, ktoré nám každý deň prúdi pľúcami a sedemsto gramov kyslíka, ktoré skonzumujú naše bunky, sú rovnako dôležité ako to, čo jeme a ako často cvičíme. Dýchanie je chýbajúcim pilierom zdravia.

JAMES NESTOR, Dych (vyd. Host, 2022)

Zápal – tichý zabijak

V živote každého sa občas objaví chrípka, angína či prechladnutie. V podstate je to prirodzené a dokonca by sa dalo povedať, že aj potrebné. Naš imunitný systém občas potrebuje „tréning“ a najmä spoznať rôzne patogény, aby sa v prípade opätovného ochorenia vedel účinne brániť. Zabúda sa však na to, že akonáhle ochorieme, treba poskytnúť telu oddych a vhodnú liečbu. A tu narážame na problém, ktorý nazývame „prechodené ochorenie“. Niekto ho „prechodí“ pre prácu, niekto pre pocit nenahraditeľnosti v práci. Iný zasa preto, lebo nie je ochotný vzdať sa svojich plánov alebo z dôvodu bagatelizovania problému. „Ved' to nie je nič hrozné, len

trochu kašlem, mám nádchu a mierne zvýšenú teplotu. To ma predsa nezastaví, zvládnem to.“ Poznáte to?

Presne takto si vytvárame základ pre zdravotné problémy, ktoré sa veľmi rýchlo stanú našimi chronickými ťažkosťami. Naozaj to nie je prehnané, keď sa tvrdí, že najhoršie ochorenie je práve prechladnutie, pretože málokto mu pripisuje potrebnú pozornosť. Neuvedomujeme si, že akékoľvek prechladnutie, nehovoriac o chrípke či angíne alebo akejkoľvek infekcii vyvolanej vírusom, baktériou či parazitom, sprevádza zápal v tele. Väčší či menší, ale zápal. Zápal je v určitej fáze ochorenia pomocníkom a udržiava ohnisko nákazy na vyhranenom území. Ale akonáhle začneme eliminovať prejavy ochorenia, ako je nádcha,



kýchanie, kašeľ a teplota, umožníme pôvodcovi ochorenia, aby sa ukryl niekde v našom tele. A kým je v našom tele akýkoľvek patogén, je vysoké riziko, že v tele bude neustále zápal, možno úplne malý, tzv. mikrozápal. Stále je to však zápalový proces.

STRÁCAME SCHOPNOŠŤ OBRANY

Napriek tomu, že vedci vypracovali obrovské množstvo publikovaných štúdií o nebezpečenstve chronických zápalov v organizme, k ľuďom táto skutočnosť preniká len zriedka. Pre väčšinu hlavne praktických lekárov sú možnosti riešenia zápalov obmedzené škálou prostriedkov, ktoré ponúkajú farmaceutickí producenti. Nevýhodné je množstvo nežiaducich účinkov, čo znamená, že efektívnosť takéhoto riešenia nie je dostatočná. Väčšinou sú to práve lieky na potlačenie vyššie spomenutých prejavov.

Keď sa na zápal pozrieme z pohľadu prírody, nenájdeme na ňom naozaj nič zlé, pretože je jedným z obranných mechanizmov organizmu. Dobrý imunitný systém je životne dôležitý. Bohužiaľ, jednak vekom, ale najmä životným štýlom narastá množstvo zdravotných problémov a imunitných porúch. To spôsobuje, že telo sa nevie prirodzene brániť zápalu a nevie ho ani eliminovať, keď už nie je potrebný. A tak z pôvodne prospešnej akcie organizmu vzniká zákerný pôvodca zdravotných ťažkostí.

MECHANIZMUS VZNIKU

Podme sa najprv pozrieť na systém fungovania zápalu, aby sme mohli pochopiť, ako sa môže obrátiť proti nám. Predstavte si, že sa vám do prsta zapichla trieska a s ňou sa do tela dostali nepriateľské baktérie. Keď sa trieska dostane pod kožu, špeciálne strážne bunky, ktoré sú rozmiestnené po celom tele, zalarmujú imunitný systém. Niektoré uvoľnia histamín, čím spôsobia, že okolité kapiláry sa stanú priepustnými. Vďaka tomu môže malé množstvo krvnej plazmy vytečiť do okolitého tkaniva a spomaliť postup nepriateľských baktérií. Medzitým tzv. makrofágy začnú protiútok, uvoľnia chemické látky zvané cytokíny a chemokíny, ktoré priláajú biele krvinky, aby zničili baktérie spolu s akýmkoľvek poškodeným tkanivom. Následne sa môže začať regenerácia a obnova poškodeného tkaniva. Všetko sa dostane opäť do zdravého stavu. Problém prichádza, keď zápalový proces pretrváva a stane sa chronickým. Účinok sa tým mení a prehlbuje v tej časti organizmu, kde pôsobí.

PREPOJENIE NA CHOROBY

Chronické zápaly môžu vyvolať množstvo ďalších zdravotných problémov. Vedecké štúdie potvrdili vzťah medzi zápalom a srdcovocievnyimi problémami tak, že nastáva upchatie ciev a infarkt. Bolo preukázané, že u navonok zdravých ľudí s vysokým CRP bola až 3-krát vyššia pravdepodobnosť vzniku srdcového infarktu v porovnaní s ľuďmi, ktorí mali nízke CRP. Rovnako existuje úzky vzťah medzi zápalom a vznikom diabetes. Zistilo sa, že medzi zápalom, inzulínom a tukmi existuje veľmi zložitá prepojenie. Tuk, ktorý sa nachádza v strave a ukladá sa pod pokožkou obéznych ľudí, produkuje rovnaké zápalové cytokíny, aké vytvárajú imunitné bunky pri boji s infekciami. Takto by sme mohli pokračovať vo výpočte ochorení spojených so zápalovými procesmi, ako je napríklad Alzheimerova choroba, astma, artritída, roztrúsená skleróza, atď. Aj onkologické ochorenia súvisia so zápalom. Je potvrdené, že nádory majú tendenciu vyskytovať sa na miestach chronických zápalov. Dokonca sú potvrdené tzv. onkovírusy, ktoré okrem vyvolania zápalu majú priamy súvis so vznikom onkologických ochorení. Napríklad Epstein-Barrovej vírus je priamo zodpovedný za vznik rakoviny prsníka, lymfatických uzlín či nosohltanu.

DÁVKOVANIE ENERGY

Vo výpočte následkov neliečených zápalov by sme mohli pokračovať veľmi dlho. Ale dôležitejšie je venovať sa riešeniam. O prevencii sa veľmi rozprávať nedá, pretože prevencia je vhodná pri relatívne zdravom človeku. Znamená celkovú starostlivosť o imunitný systém. Nie je to len užívanie liekov či prírodných prípravkov, ide o celkový životný štýl. Počnúc pitným režimom, stravovaním, akceptovaním ročných období a s tým spojené obliekanie a samozrejme emócie. Prečo je potrebné dbať na všetky spomenuté oblasti? Pretože imunitný systém sa týka všetkých orgánov v našom tele.

Keď je problém už v organizme, najprv ho treba vyriešiť a potom sa starať o to, aby sa podobné ťažkosti už nediali. Pozrime sa, čo vieme urobiť pomocou prípravkov Energy.

Najprv si pripomeňme rozdiel v dávkovaní pri akútnom a chronickom zápale. Pri akútnom ochorení sú potreby organizmu omnoho väčšie, takže sa netreba báť vyššieho alebo častejšieho dávkovania. Máte na výber buď plnú dávku, väčšinou 3x7 až 3x10 kvapiek alebo postupné dávkovanie každú hodinu, eventuálne v prípade koncentrátov každé 2 hodiny 2-4 kvapky. Záleží aj na veku a celkovom stave, preto prosím berte moje odporúčania ako všeobecné s možnosťou upraviť ich podľa individuálnych potrieb. V prípade použitia prípravkov vo forme kapsúl alebo tabliet je plná dávka občas aj 3x3 alebo opäť každé 2 hodiny 1 - 2 kapsuly.

KTORÉ PRÍPRAVKY POUŽIŤ?

Ak neviem, kde presne sa zápal nachádza alebo sa nedá presne lokalizovať, dajú sa použiť prípravky so širokým spektrom. Aby som bola presná, ide o prípravky určené vyslovene na likvidáciu patogénu. Sú to nadstavbové produkty, napríklad **Drags Imun**, **Annona**, **Grepofity**, **Flavocel**, **Cistus**, **Offtusin** a použiť sa dá aj **Vironal**. Zvonka je vhodný **Droserin**, **Audiron** alebo **Cytosan fomentum gel**. Ak vieme zápal lokalizovať, tak pre lepší efekt je vhodné spojiť nadstavbový produkt s konkrétnym koncentrátom. Ak ma napríklad postihne zápal močového mechúra, je vhodné k **Drags Imunu** alebo **Flavocelu** pridať aj **Renol**.

Dávkovanie pri chronických zápaloch nemusí byť vôbec vysoké. Vhodný je tzv. zlatý stred, čo je dávka 2-3x denne po 4-6 kvapiek. Aj tu platí individuálny prístup, pretože aj pri chronickom ochorení si organizmus môže „vyžiadať“ vyššiu dávku. Rovnaké prípravky vieme použiť aj pri chronickom zápale, ale je pravda, že v tomto prípade máme väčší výber. Samozrejme, pôjde o dlhodobejší proces a jeho súčasťou je aj regenerácia postihnutého miesta/orgánu/tkaniva a postupné zlepšovanie imunitného systému. Môžeme siahnuť po prípravkoch, ako je napríklad **Imunosan**, **Cytosan**, **Peralgin**, **Vitaflorin**, **Ambrózia**, **Sea Berry**, **Nigella** a pod. V chronickom stave je obzvlášť vhodná kombinácia s príslušným koncentrátom.

Spomenuté prípravky sa používajú najčastejšie a svojím spôsobom sú aj najefektívnejšie. Dajú sa použiť aj iné, teoreticky každý z nich, vzhľadom na prepojenie orgánov a ich vzájomné kompenzačné mechanizmy. Dôležité je vnímanie individuálnych potrieb každého človeka. Vtedy bude liečba najefektívnejšia. Po eliminácii zápalu treba už len regenerovať a vyživovať, a opäť regenerovať a vyživovať.

Ideálne bude, ak sa počas liečby naučíte vnímať svoje telo, upravíte si životný štýl a najmä budete k sebe pozorní a láskaví. Pretože hlavný dôvod vzniku akéhokoľvek zdravotného problému je nevhodnosť a ľahostajnosť voči sebe. A preto nám všetkým prajem plnú a láskyplnú pozornosť a starostlivosť.

S úctou **ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ**

www.centrumgara.sk

Čas chryzantém téma smrti v psychoterapii



Každá smrť poznačí človeka, najviac však jeho vlastná.

MIROSLAV SCHLESINGER, spisovateľ

Hoci smrť je jedinou istotou, ktorú v živote máme, málokto z nás o nej premýšľa. Pri úvahách o nej prežívame väčšinou neistotu, úzkosť, strach, ohrozenie, pocity smútku, bezmocnosti alebo rezignácie. Tejto téme sa vyhýbame, aby sme nemuseli čeliť návalu negatívnych emócií. Smrť je pre nás neuchopiteľná rozumovo a neprijateľná emocionálne.

Smrteľnosť nás znepokojuje od počiatku dejín. Filozofi sa od staroveku zaoberali nevyhnutnosťou smrti a potrebou vyrovnáť sa s ňou. Stoik Cicero dokonca povedal, že filozofovať znamená pripravovať sa na smrť. Dobré žiť znamená naučiť sa dobre zomrieť. A naopak, naučiť sa dobre zomrieť znamená naučiť sa dobre žiť. Mnoho stredovekých mníchov mávalo vo svojej cele ľudskú lebku, ktorá im pomáhala sústrediť sa v myšlienkach na smrteľnosť a na to, aké poučenie nám to dáva pre vedenie života. Podľa názoru Epikurosa má filozofia iba jediný hlavný cieľ: zmierniť ľudské utrpenie. A základná

príčina utrpenia? Epikuros veril, že je ňou náš všadeprítomný strach zo smrti. Pri filozofovaní by sme nemali zabúdať, že smrť má svoje biologické charakteristiky. Z medicínskeho hľadiska je to mozgová smrť a trvalá strata vedomia, nezvratné vyhasnutie mozgových funkcií. Existuje psychoterapeutický smer, tzv. existenciálna psychoterapia, ktorá vychádza z toho, že za mnohými psychickými ťažkosťami sa skrýva strach zo smrti. Keď si ho uvedomíme a prijmeme ako fakt, prestane nás strašiť. Významným predstaviteľom tohto smeru je Irvin Yalom, profesor psychiatrie na Stanfordovej univerzite. Jeho osobná skúsenosť a klinická prax ho naučili, že úzkosť zo zomierania v priebehu životného cyklu narastá a opadá.

PO CESTE NAHOR PRICHÁDZA ZOSTUP

V útlom veku si deti nemôžu nevšimnúť záblesky smrteľnosti, ktoré ich obklopujú, ako zoschnuté listy, mŕtvy hmyz a domáce zvieratká, miznúci parodičtá, smútiaci rodičia, nekonečné rady náhrobných kameňov. Deti to môžu jednoducho pozorovať, čudovať sa a po vzore rodičov o tom mlčať. Ak svoju

úzkosť otvorene vyjadria, rodičia často zneistujú a ponáhľajú sa s utešovaním. Celú záležitosť často prevedú do ďalekej budúcnosti a detskú úzkosť prípadne utíšia príbehmi o vzkriesení, večnom živote, o nebi a opätovnom stretnutí sa, ktoré smrť popierajú. Strach zo smrti sa obyčajne stiahne do úzadia na obdobie od nejakých šiestich rokov do puberty, teda na roky, ktoré Freud označil ako obdobie latentnej sexuality. V priebehu adolescencie potom úzkosť zo smrti prepuká v plnej sile. Dospievajúci bývajú smrťou veľmi zaujatí, niektorí uvažujú o samovražde. Dnes môžu mnohí dospievajúci reagovať na úzkosť zo smrti tak, že sa stanú pánmi a rozsievачmi smrti pri násilných hrách na počítači. Iní popierajú smrť šibeničným humorom a piesňami, ktoré sa smrti vysmieľajú. Alebo spoločne s priateľmi sledujú hororové filmy. Ako roky plynú, adolescentné obavy zo smrti odsúvajú dve hlavné životné úlohy mladých dospelých: venovať sa kariére a založiť si rodinu. O tri desiatky rokov neskôr, keď deti opustia domov a na obzore sa objavujú koncové body profesijnej kariéry, prepuká kríza stredného veku a plnou silou vybuchuje úzkosť zo smrti. Ako dosahujeme vrchol života a hľadáme na cestu pred sebou, pochopíme, že táto cesta už nesmeruje nahor, ale zvažuje sa nadol, k ochabovaniu a zmenšovaniu. Nie je ľahké žiť každý okamih s plným vedomím smrteľnosti. Je to rovnaké, ako keby sme sa pokúšali pozeráť priamo do slnka. Znesieme len istú dávku.

PRESUN STRACHU DO INÝCH FORIEM

Možno sa budete pýtať seba samých, prečo sa touto nepríjemnou a desivou témou vôbec zaoberať. Prečo sa pozeráť priamo do slnka? Prečo sa konfrontovať s touto temnou stránkou života? Nuž, pretože smrť je tu stále s nami. Je skrytá a zamaskovaná, objavuje sa v rozmanitých symptómoch, je stálym zdrojom mnohých našich obáv, stresov a konfliktov. Čoho presne sa teda bojíme? Bádajúci, ktorí skúmali tento problém sa domnievajú, že strach zo smrti je zložený z niekoľkých menších oddelených strachov. Napríklad James Diggory a Doreen Rothmanová požiadali vyše päťsto Američanov, aby podľa dôležitosti usporiadali dôsledky smrti.

Usporiadané od najdôležitejších, ich odpovede boli nasledovné:

1. Moja smrť spôsobí žiaľ mojim príbuzným a priateľom.
2. Všetky moje plány a projekty sa skončia.
3. Proces zomierania môže byť bolestivý.
4. Už nebudem môcť ďalej nič prežívať.
5. Už sa nebudem môcť starať o tých, ktorí sú na mne závislí.
6. Bojím sa, čo by sa so mnou mohlo stať, ak existuje život po smrti.
7. Bojím sa, čo by sa po smrti mohlo stať s mojím telom.

Človek sa desí alebo má úzkosť z toho, že stratí sám seba a stane sa ničotou. Ako môžeme s touto úzkosťou bojovať? Tým, že ju presunieme z ničoho na niečo. Človek sa s ňou vyrovnáva prostredníctvom konvenčnej obrany, ako je napríklad vytesnenie, premiestnenie, racionalizácia. Primárna úzkosť je vždy premenená na niečo menej „toxické“. Taká je funkcia systému psychologickú obrany osobnosti.

KONFRONTÁCIA A OSOBNOSTNÁ ZMENA

Popretie smrti na akejkoľvek úrovni je popretím vlastnej podstaty a plodí stále rozsiahlejšie obmedzenia pre uvedomovanie a prežívanie. Prijatie myšlienky smrti nás paradoxne zachraňuje skôr než aby nás odsúdilo k životu v hrôze a bezútešnom pesimizme. Pôsobí ako katalyzátor, ktorý nás vrhá do autentickjšieho spôsobu života a zvyšuje našu radosť zo života. Ako dôkaz máme svedectvá ľudí, ktorí prežili osobné stretnutie so smrťou. Aj niektoré z najväčších literárnych diel popisujú pozitívne účinky smrti na človeka, ktorý sa ocitol v jej blízkosti. V psychoterapii hovoríme o „prebúdžajúcich zážitkoch“. Ide o stretnutia so smrťou, ktoré obohacujú život.

Jednou z vôbec najznámejších literárnych postáv je postava Ebenetera Scrooga, lakomého, osamelého, nepoctivého starca z poviedky Charlesa Dickensa s názvom Vianočná koleda. Na konci príbehu dôjde k pozoruhodnej premene. Ladový výraz Scroogovej tváre sa roztopí a stáva sa z neho vrelý, štedrý muž, ochotný pomôcť svojim zamestnancom a spoločníkom. Čo sa stalo? Scrooga navštívil Duch budúcnosti a umožnil mu nahliadnúť do tej jeho. Scroog tak pozoruje svoju zabudnutú mŕtvolu, vidí, ako cudzí ľudia odnášajú jeho osobné veci do záložne, počuje susedov, ako hovoria o jeho smrti a ako ľahko ju púšťajú z hlavy. Potom Duch budúcnosti odvedie Scrooga na cintorín, kde sa pozerá na svoj náhrobný kameň a prstami prechádza

po písmenách svojho mena. V tej chvíli prichádza premena jeho osobnosti. Zo Scrooga je nový, súcitný, človek. Stalo sa tak vďaka istej forme terapie existenciálnym šokom, ktorej sa hovorí „prebúdžajúci zážitok“. Podľa Yaloma môže osobnostná zmena u človeka nastať po nejakom naliehavom alebo nezvratnom zážitku, ktorý človekom zatrasie a vyburcuje ho z každodenného spôsobu doterajšieho fungovania. Na základe jeho skúseností sú hlavnými katalyzátormi prebúdžajúcich zážitkov naliehavé životné udalosti.

Sú to najmä tieto:

- » zármutočnosť zo straty osoby, na ktorej nám záležalo
- » choroba ohrozujúca život
- » rozpad dôverného vzťahu
- » niektoré významné životné míľniky, ako sú okrúhle narodeniny
- » kataklizmatická trauma, ako je požiar, znásilnenie alebo lupežné prepadnutie
- » odchod detí z domova (prázdne hniezdo)
- » strata práce alebo zmena zamestnania
- » odchod do dôchodku
- » presťahovanie sa do domova dôchodcov.

VZÁCNOSŤ OKAMIHOV

Dvaja väzenskí lekári (Hussain a Tozman) popisujú v klinickej správe troch mužov odsúdených na trest smrti, ktorí dostali v poslednej minúte milosť. U všetkých troch sa podľa autorov objavila hlboká zmena osobnostného štýlu a „pozoruhodná zmena v postojoch“, pričom tieto zmeny pretrvávali priebehu ďalšieho niekoľkomesačného sledovania. Yalom uvádza, že počas práce s ľuďmi nevyliciteľne chorými na rakovinu ho fascinovalo, kofkí z nich využili svoju krízu a ohrozenie ako príležitosť na zmenu. Zachytáva šokujúce posuny a vnútorné zmeny, ktoré sa nedajú popísať inak než ako osobný rast.

Išlo predovšetkým o:

- » Preskupenie životných hodnôt: trivializácia nepodstatných vecí.
- » Pocity oslobodenia: schopnosť zámerne nerobiť to, čo robíť nechcú.
- » Zosilnené prežívanie života v okamžitej prítomnosti namiesto odkladania života do dôchodku alebo do iného okamihu v budúcnosti.
- » Radosné ocenenie základných životných vecí: zmeny ročných období, padajúceho lístia, minulých Vianoc, atď.
- » Hlbšia komunikácia s milovanými ľuďmi než pred krízou.
- » Menej obáv z medziľudských vzťahov, menej strachu z odmietnutia, väčšia ochota riskovať než pred krízou.

Senátor Richard Neuberger predtým, ako zomrel na rakovinu, napísal: „Prešiel som zmenou, o ktorej sa domnievam, že je nezvratná. Otázky prestíže, politického úspechu, finančného postavenia sa naraz stali nedôležitými. V prvých hodinách, keď som si uvedomil, že mám rakovinu, som vôbec nepomyslel na svoje miesto v Senáte alebo na svoj bankový účet alebo na osud slobodného sveta. Od tej doby, čo mi zistili chorobu, sme sa s manželkou nepohádali. Predtým som ju kritizoval, že vytláča zubnú pastu v tube zhora namiesto odspodu, že sa dostatočne nestará o moje stravovacie požiadavky, že zostavuje zoznamy návštev bez toho, aby sa so mnou poradila a utráca príliš veľa peňazí za oblečenie. Teraz si tieto veci neuvedomujem alebo mi neprípadajú dôležité. Namiesto toho si vážim veci, ktoré som kedysi považoval za samozrejmé, ako poobedovať s priateľom, poškríabať kocúra za ušami a počúvať, ako pradie, spoločnosť mojej ženy, večerné prepadnutie chladničky pre pohár pomarančovej šťavy alebo kúsok kávovej torty. Konečne si uvedomujem, že nie som nesmrteľný. Chvejem sa pri pomyslení na všetky tie okamihy, ktoré som si zničil svojou falošnou pýchou, umelými hodnotami a nepodloženým pohrdaním v čase, keď som bol pri najlepšom zdraví.“

SKÚSME JU ANALYZOVAŤ

K smrti by sme sa mali postaviť rovnako ako sa stavíme k iným druhom strachu. Mali by sme uvažovať o tom, že raz nastane náš koniec, oboznámiť sa s ním, rozpísať a zanalyzovať ho, vyvodzovať z neho závery a zbaviť sa hrozivých skreslení smrti z obdobia nášho detstva. Našu konfrontáciu so smrťou bude vždy sprevádzať úzkosť. Je to cena, ktorú platíme za sebauvedomovanie. Túto „surovú“ úzkosť zo smrti však možno zredukovať na každodennú zvládnuteľnú úzkosť. Priamy pohľad na smrť s pomocou niekoho nielenže strach z nej znižuje, ale robí život prenikavejším, vzácnejším a vitálnejším. Takýto prístup k smrti vedie k návodu na život.

Mgr. **PATRÍCIA ČECHOVÁ-RAGANČIKOVÁ**,
klinická psychologička

*„Nie sme tu nastálo...
Preto nás viac bude mrziť
to, čo sa nestalo.
To, čo sa nestane,
to, čo sa mohlo stať.
Je to ako divé husi vdietať
odlietať, a zostať stať,
a zostať stať, a zostať stať...“*

IRWIN YALOM, PSYCHIATER



VÝHODNÝ BALÍČEK NA SILNÚ IMUNITU A ZLEPŠENIE KONDÍCIE

Členská cena balíčka: 27,00 €
27 bodov, ušetríte 6,80 €

IMUNOVET

PODPORUJE OBRANYSCHOPNOSŤ
ORGANIZMU, AKTIVUJE TVORBU
KRVI A BUNKOVÚ IMUNITU,
A TÝM POMÁHA AJ PRI HOJENÍ
RÁN, TKANÍV A SLIZNÍC.

NUTRIVET

POSILŇUJE IMUNITU, ZVYŠUJE
VITALITU A URÝCHĽUJE
REKONVALESCENCIU. ZLEPŠUJE
CELKOVÚ KONDÍCIU.



Akcia je určená iba pre členov Klubu Energy.

Platnosť akcie je od 1. novembra do 31. decembra 2024 alebo do vypredania zásob.

Pentagram vo svete zvierat (3)

KTO JE KOV?

V minulom diele sme sa podrobnejšie zaoberali prvkom Kov. Z hľadiska typológie zvierat by sme sem mohli zaradiť napríklad teriérov, ale samozrejme aj ďalšie plemená psov. Alebo môžeme pozorovať, ako tento prvok prevažuje u niektorého druhu zvierat viac než u iného. Aby sme si mohli lepšie predstaviť, ktoré zviera sem patrí, pripomeňme si niekoľko základných znakov (prevzaté z testu, ktorý som dávala poslucháčom webinára na tému typológia zvierat).

- » Keď sa vy a vaše zviera vydáte za dobrodružstvom, pristupuje k situácii chladne a usiluje sa vyrovnať s ňou.
- » Chcete, aby predviedlo, čo dokáže, keď je v centre diania – obyčajne pokračuje bez ohľadu na vašu výzvu, dôkladne ignoruje pozornosť.
- » Vaša bežná rutina sa zmenila – vaše zviera je trochu rezervované.
- » Väčšinou sa učí prostredníctvom precízneho vysvetľovania.
- » Keď je vydesené, býva v pozore a je naježené.
- » Jeho prístup k životu sa dá najčastejšie popísať: uvažuje, zvažuje.
- » Keď stretne novú osobu, je zdvorilý, ale z diaľky.
- » Pri jedle si vyberá tie najlepšie kúsky a zvyšok nechá.
- » Najdôležitejšia vec v živote zvierata je zmätok.
- » Najlepšie naň sedí popis: pozorovateľ.
- » Nemá veľmi rado dotyky, okrem tých od niekoľkých málo ľudí.

Tých kritérií je samozrejme viac, ale všetky sa nám sem teraz nevojdú. Zároveň treba zdôrazniť, že každý jedinec má v sebe zastúpené znaky všetkých piatich prvkov, triedime ich podľa toho, ktoré znaky prevažujú.

BORDER TERIÉRY

Teriéry sú zdanlivo nesúrodá skupina psov rôznych veľkostí a povahy. Nájdeme tu plemená rýdzo poľovnícky založené, typickým príkladom je jagdteriér, ale aj psy chované ako spoločníkov, tzv. posteľové psy. Azda každému napadne

yorkshirský teriér. Ale ani on nezaprie svoju loveckú povahu. Vzhľadom na to, že už devätnásť rokov chovám borderské teriéry, rozhodla som sa popísať práve toto plemeno. A to opäť len povahovo a z mojich osobných skúseností.

Borderský teriér je veľmi priateľský pes, ktorý absolútne bez problémov zvláda život v koteri a zároveň nikdy nepohrdne posteľou. Je veľmi spoločenský a aktívny, ale súčasne je schopný odpočívať. Miluje akúkoľvek akciu, ktorú mu chovateľ vymyslí. Je to lovec. Loví všetko. Nielen že ho často využívajú poľovníci na hľadanie nór, ale bavia ho hromadné poľovnícke naháňacky na čiernu zver, dokonca uvidíte aj malého borderského teriéra, ktorý radostne aportuje kačicu z rybníka. Keď nie je vedený poľovníckym spôsobom, určite nijako zvlášť netrpí, zábavu si nájde vždy, loví čokoľvek (muchy, osy, myši a ježkov, vtáky aspoň vyhádza zo záhrady). Nesmie vám vypadnúť králik z kletky alebo utiecť sliepka! Nemajú šancu.

Borderský teriér však nie je len lovec. Je to veľmi dobrý spoločník, miluje ľudí a svoje paničky a pánov nasleduje kamkoľvek (samozrejme, že bude s vami chodiť aj na záchod), teší sa z prechádzok.

Má veľmi trpezlivú povahu, je bystrý, výborne sa učí a výchovu zvláda neuveriteľne rýchlo. Väčšinou má rád jedlo a za dobrotu predvedie čokoľvek. Ale dostatočnou odmenou je pre neho aj pochvala a priateľské slovo. „Bordíka“ ľahko zraníte na duši, ak použijete nejaký prudší trest (fyzické tresty sú pre neho absolútne neakceptovateľné). Stačí zvýšiť hlas či zmeniť intonáciu, a on chápe.

Niektorí jedinci majú predráždený nervový systém, sú opatrní, ľakaví a zo strachu môžu uhryznúť. Dokážu uhryznúť aj vtedy, ak im chcete vziať ich korisť. Nie sú to však psi, ktorí majú agresívnu podstatu, rozhodne nie sú takí na ľudí. Ak sa im niečo nepáči, najprv to náležite ukážu zdvihnutými pyskami a postojom. Ale problém mávajú psi-samci s inými psami, niektorí skrátka neznesú iných psov na svojom teritóriu (a nielen psov, ale aj mačky, vtáky...).

Borderský teriér je určite láska na prvý pohľad a na celý život, aspoň pre mňa.

MVDr. MIROSLAVA MŮČKOVÁ UZLOVÁ



„Hummus“ nie je jesenná plúšť

Cícer, známy aj pod názvom rímsky hrach, patrí k najstarším pestovaným strukovinám vôbec. Jeho nutričné kvality a univerzálnosť pri použití sú známe už tisícky rokov, keď ho konzumovali staroveké civilizácie Blízkeho východu a Stredomoria. Dnes je populárny na celom svete.

ČO JE ZAČ?

Botanicky je cícer jednoročná rastlina z čeľade bôbových, rodu *Cicer*, ktorá má charakteristické struky obsahujúce 1–2 semená. Ide o strukovinu, prirodzene bezlepkovú. Je známych asi 40 druhov, existujú dva hlavné typy cícera: desi a kabuli. Desi je menší, tmavší, bežný najmä v Indii, zatiaľ čo väčší, svetlý kabuli je obľúbený v oblasti Stredomoria.

PREČO JEŠŤ CÍCER

Cícer je vynikajúcim zdrojom živín. Obsahuje vysoké množstvo bielkovín, približne 20 gramov na 100 g vareného cícera. To z neho činí významnú alternatívu k mäsu najmä pre vegetariánov a vegánov. Je bohatý na vlákninu, ktorá podporuje zdravie tráviaceho traktu. Cícer obsahuje vitamíny skupiny B, najmä B₉ (kyselinu listovú), dôležité pre tvorbu červených krviniek a zdravý vývoj plodu. Ďalej je dobrým zdrojom minerálov, najmä železa, horčíka, fosforu a zinku. Prispieva k zdraviu srdca, prevencii anémie a k lepšej imunite. Obsahuje aj antioxidanty, ktoré chránia telo pred voľnými radikálmi. Cícer je veľmi zasycujúci, podporuje reguláciu hmotnosti aj zníženie hladiny cukru a škodlivého cholesterolu v krvi.

NA ČO SI DAŤ POZOR?

Hoci je cícer veľmi zdravý, treba si dať pozor na obsah antinutričných látok, ktoré môžu ovplyvňovať vstrebávanie niektorých živín a spôsobovať horšiu stráviteľnosť. Preto je dôležité pred varením namočiť suchý cícer aspoň na 8 hodín do vody, dá sa aj až na niekoľko dní. V takom prípade však musíte vodu niekoľkokrát vymeniť a potom uvariť cícer opäť v čistej vode.

Vzhľadom na vysoký obsah vlákniny a oligosacharidov môže u niektorých ľudí strukovina spôsobovať zažívacie ťažkosti (nadúvanie). Tieto problémy sa dajú zmierniť správnou prípravou, ako je práve dôkladné namáčanie, a pridaním takých bylín a korení do vody počas varenia, ako je rasca, fenikel alebo majoránka. Alebo využite môj starý trik, ktorý vám prezradím: štipku morskej riasy Arame. A ak budete cícer pripravovať na sladko, hodte tam škoricu. Stráviteľnosť bude oveľa lepšia. Najmä sa nebojte, črevá si postupným zaraďovaním cícera do jedálneho lístka na jeho trávenie zvyknú.

ČO UVARIŤ Z CÍCERA

Cícer je veľmi univerzálna potravina, ktorá sa dá použiť na slano aj na sladko. Medzi najobľúbenejšie pokrmy patrí hummus – skvelý je ako dip k zelenine, pita chlebu alebo na pečivo. Tradičné sú aj vyprážené gulôčky falafel v pita chlebe so zeleninou a jogurtovým dipom. Cícer môžete pridávať do šalátov, uvariť z neho polievku, obohatiť ju o kari alebo dhal so zeleninou, pripraviť z neho placky či karbonátky. Dobrý je pečený v rúre s olivovým olejom, soľou a korením ako zdravá desiata. Ale nie je problém pripraviť z neho aj cesto na koláče či sušienky. Zaujímavé je použitie vody, ktorá nám zostala po varení cícera alebo nálevu z konzervovaného cícera – tzv. aquafaby. Jej konzistencia pripomína vaječný bielok, a preto sa dá využiť ako spojivo alebo na prípravu vegánskej náhrady bielkového snehu. Môžete tak pripraviť čisto rastlinné pusinky alebo Pavlove tortičky.

MŮJ POHĽAD

Cícer je skrátka úžasná surovina! Ocenia ju nielen celiaci a vegáni. Je taká univerzálna, že vždy nájdete nejakú inšpiráciu, čo s ním podniknúť, vždy bude úžasná. Moje najobľúbenejšie cícerové recepty nájdete na vedľajšej stránke.

Pohodový začiatok jesene či už s cícerom alebo bez neho vám praje ZUZANA KOMŮRKOVÁ



HUMMUS

400 g konzervovaného cícera alebo vopred uvareného, 2 strúčiky cesnaku, 60 g ľadových kociek, 40 g citrónovej šťavy, 80 g sezamovej pasty tahini, 60 g olivového oleja + na ozdobu, ½ lyžičky drvenej rímskej rasce, ½ lyžičky soli, 2 štipky čierneho korenia, ½ lyžičky mletej červenej papriky (môže byť aj údená), čierne olivy s kôstkou na dozdobenie

Vo výkonnom mixéri rozmixujeme dohľadka cícer, cesnak a ľad. Pridáme citrónovú šťavu, tahini, olivový olej a vymixujeme do čo najhladšej štruktúry. Dochutíme rascou, soľou a korením. Premixujeme. Servírujeme v mištičke pokvapkané olivovým olejom, posypané paprikou a dozdobené olivami. Podávame ideálne s chlebovou plackou pita alebo čerstvou či pečenou zeleninou. Výborná je aj kombinácia s falafelom.



CÍCEROVO-ZEMIAKOVÁ POLIEVKA

2 hrnčeky cícera, riasa Arame, 5–6 veľkých zemiakov, 3 šalotky alebo iná cibuľa, 2 strúčiky cesnaku, 3 lyžice repkového oleja alebo ghí, 1 liter zeleninového vývaru alebo voda + bio bujón, soľ, korenie, rasca, 1 lyžička červenej papriky, Dobrá nálada alebo Farmárske korenie od firmy Sonnentor, 2 dcl rastlinnej alebo živočíšnej smotany, 4 hrste nakrájaného mangoldu alebo listového špenátu, pražené tekvicové semenka alebo gomasio

Cícer namočíme do vody prinajmenšom na noc. Ráno vodu zlejeme, dáme novú, vhodíme hrst riasy Arame a uvaríme do mäkka. Zemiaky nakrájame na malé kocky, cibuľu a cesnak nakrájame tiež. Do hrnca dáme ghí alebo olej, orestujeme cibuľku, cesnak a korenie. Zalejeme zeleninovým vývarom alebo vodou s bujónom, pridáme zemiaky a varíme cca 15 minút, kým zmäknú. Pridáme uvarený cícer. Asi tretinu polievky dáme do misy, zvyšok v hrnci rozmixujeme tyčovým mixérom dohľadka. Odobratú časť vrátíme späť. Zjemníme rastlinnou smotanou a ľahko pokrýjaným mangoldom, listovým medvedím cesnakom alebo špenátom, ešte krátko povaríme. Pre pikantnejšiu verziu môžeme pridať chilli. Podávame posypané praženými semenkami.



CÍCEROVÉ KARI SO ŠPENÁTOM

1 plechovka cícera, ½ hrnčeka zeleninového vývaru alebo vody, 1 lyžica ghí alebo repkového či sezamového oleja, kari korenie alebo kari pasta, 1 malý pór, 2 šalotky, 1 paprika, 1 mrkva, listový špenát, čerstvý koriander, rímska rasca, čierne horčičné semenko (alebo zmes Strážny anjel či Slnčný bozk od firmy Sonnentor), 1 plechovka kokosového mlieka, šťava z ½ citróna, ľanové a sezamové semenka, chia, soľ, korenie

Konzervovaný cícer scedíme a prepláchneme vodou. Zeleninu očistíme a nakrájame na menšie kúsky, papriku na rezančeky. V hrnci alebo woku rozohrejeme olej alebo ghí a orestujeme korenie a kari, pridáme zeleninu, uvarený cícer, ľanové, sezamové a chia semenka, zalejeme vývarom. Krátko povaríme a vložíme listový špenát, koriander a kokosové mlieko, opäť krátko povaríme. Dochutíme soľou, korením a citrónovou šťavou. Podávame s ryžou basmati.

SNEHOVÉ PUSINKY Z AQAUFABY

110 g aquafaby – nálevu z konzervovaného cícera, 150 g krupicového cukru, vanilka a cukrárske farbivo podľa fantázie

Nálev z cícera zlejeme cez sitko alebo cedák do väčšej misy a mixérom začneme zľahka šľahať na tuhý sneh, rýchlosť pridávame postupne. Trvá to trochu dlhšie než u bielkov, až 10 minút. Postupne pridávame krupicový cukor a vanilku. Šľaháme tak dlho, kým je sneh naozaj tuhý a tvorí špičky. Cukrárske vrecko so zdobiacou trubičkou naplníme snehom, na jeho steny môžeme pre zaujímavejší vzhľad pusiniek vopred dať pár kvapiek cukrárskeho farbiva. Na plech vyložený papierom na pečenie tvoríme krúživými pohybmi pusinky. Pečieme v rúre vyhriatej na 100°C minimálne hodinu, hodinu a pol, kým sa pusinky nevyusušia. Spoznáme to tak, že sa dajú ľahko oddeliť od papiera.



Zdravá a silná imunita

PREVENCIA / PODPORA / REKONVALESCENCIA

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



Prípravky sú výživové doplnky.
Akcia platí do vyčerpania zásob.

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

Chcem sa premeniť, a preto sa učím s radosťou

Mnohé z toho, čo spoločnosť prežívala v čase lockdownov, má dôsledky aj v dnešnej dobe. Nehovorím o politike, ale o návykoch, ktoré sa vtedy upevnili predovšetkým v istej časti spoločnosti. Mnohí sa uzavreli do intímneho priestoru so svojimi „elektronickými miláčikmi“, prípadné rozhovory často nahrádzali vzájomné agresívne ataky (naplno sa prejavila tzv. ponorková choroba), veľká časť spoločnosti zostávala v tuhom objatí televízie a jej stupidnej programovej náplne. Povinné rúška v interiéri aj v exteriéri dokonali dielo skazy. Nastalo totálne odcudzenie a u školopovinných detí strata komunikačných zručností a schopnosti vytvárať a udržať si kvalitné sociálne vzťahy.

Stratili sa aj iné intelektuálne istoty. Dospelí si počas nasledujúceho obdobia rýchlejšie obnovili tieto spojenia, návyky im ešte nezakrpateli. Museli však prijať zmeny, ktoré doba v zdanlivo spomalenom, príbrzdenom, no fakticky zrýchlenom tempe spôsobila. Sú však medzi nami mnohí takí, čo neprijali a nie sú ochotní prijať žiadne zmeny, ba na tých, čo boli ochotní radikálne obraty robiť, doteraz zazerajú. Zmeny im totiž

neposkytujú istoty na žiadnej úrovni a takto „zneistená doba“ hrozí pre nich stratou nespornosti, zraniteľnosťou, zmätkom, pričom oni majú radi, keď je ich život pod absolútnou kontrolou. Všetky premeny sú pre nich taľafatkami, ktorými sa odmietajú zaoberať, prípadne prichádzajú so zaužívanou frázoou „čo už ja/my môžem/e urobiť!“. Aj to je istým príznakom zablokovanej čakry krku. Zabudli si klásť otázky o vyššom zmysle života. Kto som? Kam idem? Zišiel som z cesty a teraz nemám odvahu na zmenu? Mnohé, ak nie všetko pre nich stráca význam, nedokážu si nájsť zmysluplnú prácu, majú pocit, že im nikto nechce pomôcť, neveria, že by mohli byť v tejto súčasnosti úspešní.

ZHODNOTIŤ A ÍSŤ DOPREDU

Zmena a oslobodenie sa od starých algoritmov je však dôležité pri ceste k bytostnému Ja, k naplneniu jeho vyšších duchovných potrieb prostredníctvom otvárania a harmonizácie piatej, šiestej a siedmej čakry. Inak sa sami odsudzujeme na neúspech. Mnoho „nerozhodných“ sa v spomínanom období zastavilo, hľadajúc už dávno poznané istoty s otázkou: „Kedy sa už vrátim k normálnemu životu?“ Postupne zistili, že to už nie je možné,

že sa niet kam vracat' a spoločnosť sa dostala na taký vývojový stupeň, z ktorého niet návratu. Jediné, čo im zostáva, je opäť sa vydať na cestu vpred.

Aj astrológia postihuje takéto návraty v potrebe robiť občasné inventúry. Je to spojenés pravidelným retrográdnym, spätným pohybom planét po zodiaku. Retrogradite nepodliehajú jedine svetlá – Slnko a Luna – archetypálne obrazy femina a feminy. Ich základnou charakteristikou je totiž cesta vpred zodiakom (zodiak ako obraz cesty). Slnko je archetypom ega, Luna je predstaviteľkou premenlivého, cyklického emočného života. Ich priamy pohyb vpred hovorí o permanentnom zbieraní objektívnych (Slnko) a subjektívnych (Luna) skúseností v procese vývinu Ja. Ostatné planéty - archetypy- si občas urobia retrográdnú zachádzku, aby mohli v revíznom procese zhodnotiť svoje dovtedajšie počiny a pripravili sa na nasledujúce zmeny. Potrebujeme totiž čas na „zvlačenie starej kože“, odstránenie tesného „račieho panciera“, aj keď v čase týchto premien sme najkrehkejší, najzraniteľnejší, „najmäkší“. Ak by sme však zostali uväznení v „stave retrogradity“, ukončili by sme svoj osobný vývin, stali by sme sa sociálne nepoužiteľní. Oslabenie s tým spojené navyše prináša ochorenia.

KEĎ CÚVAME

Ako sa takýto stav prejavuje? Apatiou, otupenosťou, automatickým konaním, pocitmi osobnej viny, ale aj obviňovaním okolia („keby sa to nestalo, bolo by všetko inak!“), hneváme sa na všetkých a všetko, sme totálne dezorientovaní.

Uránska energia (okolo štyridsiateho roku) však umožňuje zmeny prijať, vykročiť ďalej – nastáva fáza, ktorú nazývam „vymotýlením“. Zbavujeme sa kukly „starého ja“ a premieňame sa na drahokam trblietajúci sa v lúčoch slnka. Alebo možno na mrzkú, ale veľmi užitočnú nočnú moru, dôležitú pre udržanie reprodukčného cyklu prírody – spoločnosti. Blokovaná energia sa v čase zmien prenáša z duchovného a duševného sveta do telesného, somatizuje sa, nevyplakané slzy sa menia na dlhodobú nádchu. Ublíženie, smútok či pocity viny sú sprievodnými prejavmi chorôb, ktoré sme nazvali rakovina, potlačený a nevykričaný hnev a zlosť poškodzujú žľzník a pečeň. „Zemiač v krku“, stiahnuté hrdlo, neustále pokašliavanie a hmkanie hovorí o zablokovej energii pri potrebe niečo povedať, zadrhnutie hlasu hlási mentálne brzdy pri komunikácii o nepríjemných témach alebo pri rozhovore s ľuďmi, pred ktorými máme veľký (často zbytočný) rešpekt. Aj začervenanie sa zastavuje v oblasti krku, naznačujúc neochotu hovoriť o niektorých témach.

ZBYTOČNÝ POSTROJ

Špecifickým spoločenským problémom sú kravaty, odevy zopnuté tesne okolo krku (v istom období módne nosenie rolákov), o istých témach sa nehovorí alebo sa hovorí len o niektorých ich aspektoch. Najčastejšie to vídame u manažérov, poradcov, poisťovacích agentov, multilevelistov, štátnych úradníkov, ľudí vo vyššom spoločenskom postavení a tých, ktorí takto budujú a udržiavajú svoju serióznosť a vážnosť. Sám som kedysi nosieval kravatu a používal slovné spojenie „myslím si“, hoci kravata bola pre mňa v postavení učiteľa akýmsi stavovským odznakom (nosil som ju však najmä preto, aby som si nemusel zapínať horný gombík košeľa). A to príznakové „myslím si“ len hovorilo, že som nebol ochotný prijať emočné riešenia problémov a chýbal mi komplexný, holistický prístup. Po štyridsiatke som sa väčšiny týchto vonkajších ukazovateľov zbavil.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Bez hudby si to neviem predstaviť

Oproti bytu, v ktorom som svojho času býval, žil manželský pár. Obaja boli nevidiaci. Keď som k nim občas prišiel na návštevu, vítala ma suseda, teta Hanka. Vnímavá, citlivá osobka, pre ktorú bol predovšetkým sluch zmyslom, pomocou ktorého vnímala celé svoje okolie. Raz ma prekvapila otázkou: „Mirko, čo sa vám stalo? Vidím, že ste nejaký smutný.“

Nepotrebovala ma vidieť, veď ani nemohla, ale ostatné zmysly jej napovedali, že čosi so mnou nie je v poriadku. Keď som sa opýtal, ako to zistila, odpovedala jednoducho: „Veď to vidno od prvej chvíle, keď som otvorila dvere.“ Nuž, videla, či skôr z viacerých indícií vycítila moju náladu. Ale bol to zrejme jej rokmi nadmieru scitlivený sluch, ktorý jej ponúkol základnú informáciu o mojom duševnom rozpoložení. Pre nevidiacich je tento zmysel pre orientáciu v priestore, ale aj pre získavanie základných informácií o dianí naokolo najdôležitejším. Preto ho majú nastavený na vnímanie aj tých „najjemnejších“ správ. Množstvo zrakových podnetov, ktoré sú také dôležité pre nás, väčštinovú „nepostihnutú“ časť populácie, zahltilo našu vnímavosť voči zvukom prichádzajúcim z okolia. Zrak sa takto stal najpodstatnejším zo všetkých zmyslov a ostatné sú potlačené natoľko, že si ich uvedomíme len vo chvíľach, keď sú vonkajšie vôňové, chuťové, sluchové či dotykové ataky

skutočne silné. Naším prapredkom, žijúcim v pevnom púte s často nebezpečnou prírodou a závislým na nej, však sluch často zachránil život alebo sa postaral o obživu. Hlavne v noci a vo chvíľach, keď sa nemohli spoliehať na zrak.

NAČŮVAME MOZGOM

Ľudský mozog je nastavený na vnímanie vonkajších podnetov, ktoré spracovávajú jeho jednotlivé centrá. V zadnej časti mozgu spracovávame zrakové podnety, v inom motoriku, reč, v čelovej oblasti sa dejú myšlienkové procesy. Výskumy ukázali, že napríklad pri pozorovaní paradajky sa aktivuje zrakové centrum, no žiadna konkrétna skupina neurónov upozorňujúcich na ich červenú farbu. Ak umiestnime snímacie elektródy k sluchovej kôre a pustíme si do uší čistý tón s určitou presnou frekvenciou, v sluchovej kôre na ňu zareagujú neuróny naladené na túto frekvenciu. Snímacia elektróda bude vysilať elektrickú aktivitu so zvolenou frekvenciou a to znamená, že pre tón a jeho výšku platí, že čo ide do ucha, vychádza z mozgu! V mozgu si uchováme zvukové vzorce a tie nám vytvárajú isté zmyslové asociácie prostredníctvom vizuálnych, sluchových, dotykových, čuchových a ďalších zmyslových návodov. Usilujeme sa uviesť nové zvuky do kontextu, aby sme si vytvorili nové pamäťové väzby na určitú sadu tónov viazaných s konkrétnym miestom, časom alebo súborom



udalostí. Práve to často využívajú (zneužívajú) tvorcovia filmu na to, aby navodili určitý súbor pocitov spätých s dianím na filmovom plátne. Mal som možnosť vidieť experimentálne filmové diela, v ktorých okrem bežných zvukov prostredia a rozhovorov medzi postavami nezaznelo nič ďalšie, žiadna hudba. Bol som prekvapený nezvyčajným psychologickým pôsobením diela. „Prázdnota“ hudby sa po určitom čase, čo ale trvalo hodnú chvíľu, zmenila na pozitívum pri vnímaní konania hercov a scény. Stal som sa aktívnym spolutvorcom filmového diela, lebo som nedostal „na zlatej táčke“ žiadnu zvukovú „zvest“ navyše.

AJ HLAS MÁ SVOJU FARBU

To, čo spomínaná teta Hanka z môjho hlasu vyčítala, nebola len zmenená kadencia, tempo a rytmus reči, ale predovšetkým jeho zafarbenie. Farba zvuku je jedným z jeho najdôležitejších ukazovateľov, ktorým odlišujeme nielen jeho zdroj, pôvodcu, ale aj to, aký má pre nás význam. Inú informáciu získame z tichého pradenia alebo z výstražného tónu zlostnej mačky, inú z vrčania leva, inak nám znie hlas dobrého priateľa, odlišne veta daňového úradníka upozorňujúceho nás na nedoplatok. Na základe zafarbenia sme schopní rozoznať stovky hlasov nám známych jedincov, a to nielen priateľov, ale aj hercov, politikov či mediálnych osobností. Prečo toto všetko píšem? Chcem sa vám v krátkosti vyspovedať z lásky k hudbe. U nás doma totiž hrala muzika odkedy pamäť siaha. Mali sme rozhlas po drôte, z ktorého som si zvykal okrem hovoreného slova na

ľudovky, populárnu hudbu rôznej proveniencie, džeza aj vážnu hudbu. Z gramofónu sme počúvali hudbu i hovorené slovo z „asfaltoviek“ s rýchlosťou 78 otáčok za minútu.

HUDBA VYZÝVA K TVORIVOSTI

Naučil som sa počúvať a vnímať túto rôznorodosť, čo dnešnému bežnému poslucháčovi komerčných médií nesmierne chýba. Tak sa mi dostala do ušú muzika rôznej kvality. Moja osobná genéza hudobných stretnutí prešla od Františka Krištofa Veselého, cez Karla Gotta, Karola Duchoňa, The Beatles a Deep Purple, Erica Claptona, Led Zeppelin, Jimmyho Hendrixa, Olympic, Collegium Musicum, Prúdy, Omegu a Ozzyho, Abbu, Mkyho Žbirku, Elán až k niektorým dnešným interpretom. Spomínam možno len stotinu, tisícinu toho, čo som obdivoval. Radšej som mal The Beatles než Rolling Stones. Práve pre experimentátorstvo, melodickosť a typickú farbu ich hudby. Dnes keď pracujem – píšem, kreslím, maľujem - si neviem predstaviť tieto chvíle, a je ich neúrekom, bez dobrej hudby. A tak ako prešiel František Hečko „Od veršov k románom“, dostal som sa aj ja od populárnej hudby a džeza k vážnej hudbe. Vytvára pre mňa atmosféru tvorivosti, ale aj pokoja. Dynamizuje všetky mozgové centrá, lebo to je základnou úlohou dobrej hudby – vyvolať pocity smútku aj radosti, vzrušenia i pokoja, kreativity aj príjemného dolce farniente. Čakra krku je spojená so sluchovým zmyslom a o ňom ešte čosi spomeniem nabadúce.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Cykly v živote

Kolobeh života. Fázy zrodu, rastu, zrelosti a útlmu. Existujú v živote všetkého živého a z nášho pohľadu aj neživého. Tma a svetlo. Deň a noc. Fázy vo vývine, vo vzťahoch, v práci, projektoch. Jar znamená zrod a rast, leto je zrenie, naberanie síl, zveľaďovanie. Pre jeseň je príznačná zrelosť, zber plodov úsilia, chápanie súvislostí a zima je časom stíšenia, hĺbania, pochopenia, oddychu a zániku. Deje sa to preto, aby mohlo dôjsť k prerodu alebo vzniku niečoho nového.

„Neodmietajte to, čo prichádza, nebráňte sa opustiť to, čo odchádza.“

MAJSTER ČUANG

Čo je vo veľkom, je aj v malom. A naopak. A každá etapa má svoje etapy, takže obrazne povedané, v jari svojho života zažívame zároveň aj ukončovanie niečoho, pomyselnú zimu. Cez tento neustály pohyb a striedanie etáp rastieme a udržiavame sa v rovnováhe. Predstavme si napríklad muža v mladšom strednom veku. Má už dosť vedomostí, chuti a odvahy, aby si založil svoju firmu. Je zdravý a pribojný, aktívny, je v skutočnom lete a rozlete svojho života. Zároveň sa však sťahuje z rodičovského domu a začína fungovať ako samostatná jednotka. S dlhoročnou priateľkou sa zhodli na tom, že sa už nezhodnú a ukončia svoj vzťah. V jednom období teda zažíva rôzne životné etapy života naraz. V jednej etape je zárodok druhý. Keď niečo vznikne, je v tom kúsok zániku. Pekne to znázorňuje jin a jang.

VEČNÝ VRCHOL NIE JE MOŽNÝ

My ľudia máme tendenciu ísť proti kolobehu života. Keď cítime, že sme na vrchole, chceme náš vrchol nadvíhnuť ešte vyššie a udržať sa na ňom čo najdlhšie. Vidíme to u jednotlivcov, skupín i vlád. Aj to sa dá, ale je to vždy na úkor niečoho iného. Vzniká nerovnováha v nedostatku a nadbytku. Stačí si všimnúť prírodu. Slnko predsa nesvieti stále, pravé poľudnie sa raz skončí, aj sa zotmie a prší, fúka a mrzne. Máme snáď výpovednejší ukazovateľ, ako má vyzeráť rovnováha?

Keď prijmemo cyklickosť a nebudeme proti nej bojovať, rešpektujeme a užívame si to, čo je, život je ľahší a bez tlakov. Žitie je ako surfovanie na vlně. Keď zoberiem svoj príklad, uvedomujem si, koľko toho robím s nadšením, koľko veľa zažívam, rozvíjam, učím sa, no je v tom zároveň zárodok stíšenia a stiahnutia sa do seba. Ten kúsok rozvíjam tiež. Bez oddychu a čerpania síl by nebol rast. Nemusím byť v každej chvíli všade a s každým. Nemusím sa stále intenzívne vzdelávať ani robiť všetko, čo viem, hoci ma to nesmierne baví. Aj v čase najväčšieho rozmachu by sme mali mať na pamäti, že všetko je pominuté, neupínať sa na úspech, ľudí, majetok, slávu. Tešiť sa a užívať si to, ale pamätať, že všetko sa deje v cykloch. Pamätať na to s určitým nadhľadom.

OPUSTIŤ NEPOTREBNÉ, PRIJAŤ ZMENU

To, čomu sa máme venovať, neujde. Tí, s ktorými mám zažiť skutočnú spoločnú púť, ostanú. Strach, že o to prídem, je ľudský a zakorenený v mnohých generáciách. Ale je celkom zbytočný. Škodlivý. Po jari príde leto, po ňom jeseň a nasleduje zima. Niečo sa rodí, silnie, prináša výsledky a transformuje sa na niečo iné. Povýšené na vyššiu úroveň alebo celkom nové.

Jedna z vecí, ktoré sme sa prišli naučiť, je prestať sa držať toho, čo už nepotrebujeme. Brzdí nás to v raste. Bolo by prínosom, keby nás učili rodičia a učitelia v škole, že všetko je pominuté a prechodné? Cítim, že áno. Málokto z nich to však vedel. A tak sa mnohí učíme v priebehu života. V dnešnej spoločnosti je skôr bežné pripútať sa. K majetku, veciam, ľuďom, k statusu, sláve... Pripútať sa odjakživa spôsobuje utrpenie. A napriek tomu sa ľudia ženú, aby to mali, myslia si, že zabráni zmenu. Preto pripomínam, dovoľme si v tejto rýchlej dobe spomaliť. Ako múdri ľudia vraveli: „Ponáhľaj sa pomaly. Pomaly ďalej zájdeš.“ Za týmito slovami múdrych predkov sa skrýva odkaz o čase na vnímanie samého seba a život v súlade s našim rytmom, v súlade s rytmom prírody.

S láskou k životu DANKA HÜBSCHOVÁ

www.knihavita.sk

www.centrumgara.sk





Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

PLAMIENKA JE ROZPRÁVKOVO TAJUPLNÁ ZIMNÁ HUBA

Existuje iba málo húb, opradených toľkými legendami a poverami. Niektoré druhy plamienky majú schopnosť bioluminiscencie, preto ich ľudia spájali s čarodejnicami, elfmi, zázrakmi, ale aj smrťou. Vďaka schopnosti prežiť aj niekoľkomesačné mrazy sa jej okrem iného prisudzovali ochranné účinky pred zlými silami. Verilo sa, že na miestach, kde plamienka rastie v kruhu, sa schádzajú čarodejnice a vykonávajú svoje rituály. Potom vraj časť húb pozbierali a využili v rôznych zázračných nápojoch. Niektoré kultúry zakazovali zbierať plamienku, pretože ju považovali za potravu elfov a škriatkov a zber by narušil ich svet. Vďaka špecifickému tvaru a jemnému svetlu sa huba niekde považovala za ducha či vílu. Sušená sa dávala do talizmanov, ktoré ľudia stále nosili pri sebe.

ROZŠÍRENÁ NA CELOM SVETE

Plamienka zimná (*Flammulina velutipes*, *enoki*, zimná huba, medová huba, zimný ohnivec, vianočná huba) je huba z radu *Agaricales*, triedy *Homobasidiomycetes*. Má žltohnedo až tmavohnedo sfarbený klobúk skôr menšej veľkosti (2–8 cm v priemere), v mladosti polgulovitý a dutý, neskôr takmer plochý. Na jeho spodnej strane nájdeme prirastené lupene krémovej farby. Hlúb je tenký a obrastený akoby zamatovým páperím. Mäkká dužnina má mierne sladkastú chuť.

Plamienku hľadajte na odumretých kmeňoch a vetvách listnatých stromov, predovšetkým vrb, topoľov a jelší. Rastie od jesene do jari vo veľkých trsoch a vyskytuje sa takmer na celom svete. Vďaka schopnosti adaptácie sa hojne pestuje, predovšetkým v Japonsku.

ZNÁMA OD STAROVEKU

Podľa vzácnych písomných zmienok z obdobia staroveku je pravdepodobné, že plamienka sa využívala už vtedy. Hovorilo sa o nej ako o zimnej hube, ktorá sa stala súčasťou miestnych tradícií. Vedecké zaradenie urobil prírodovedec Carl Linné, v 19. storočí ju podrobnejšie popísali mykológovia, vrátane obdobia rastu. Jej obľúbenosť neskôr vzrástla najmä pre príjemnú chuť a dostupnosť v zimných mesiacoch, novovyvinuté metódy umelého pestovania ju sprístupnili celoročne. Na prelome 20. a 21. storočia sa urobilo mnoho štúdií ohľadom prínosu plamienky pre ľudské zdravie. Narastajúci záujem o liečivé účinky húb a rozvoj molekulárnej

biológie zintenzívnili výskum plamienky nielen ako liečivky, ale aj pre porozumenie schopnosti prežiť v extrémnych podmienkach.

BIOLUMINISCENCIA

V plamienke sa nachádzajú dve špeciálne látky, luciferín a luciferáza. Pri ich kontakte s kyslíkom nastáva chemická reakcia a uvoľňuje sa energia vo forme svetla. Svetlo pravdepodobne slúži na prilákanie hmyzu, a tým aj na rozšírenie výtrusov huby na nové miesta. Rovnako má zrejme za úlohu odľakáť predátorov, ktorí ju považujú za jedovatú. Niektoré teórie hovoria, že svetlo môže byť aj formou komunikácie medzi hubami.

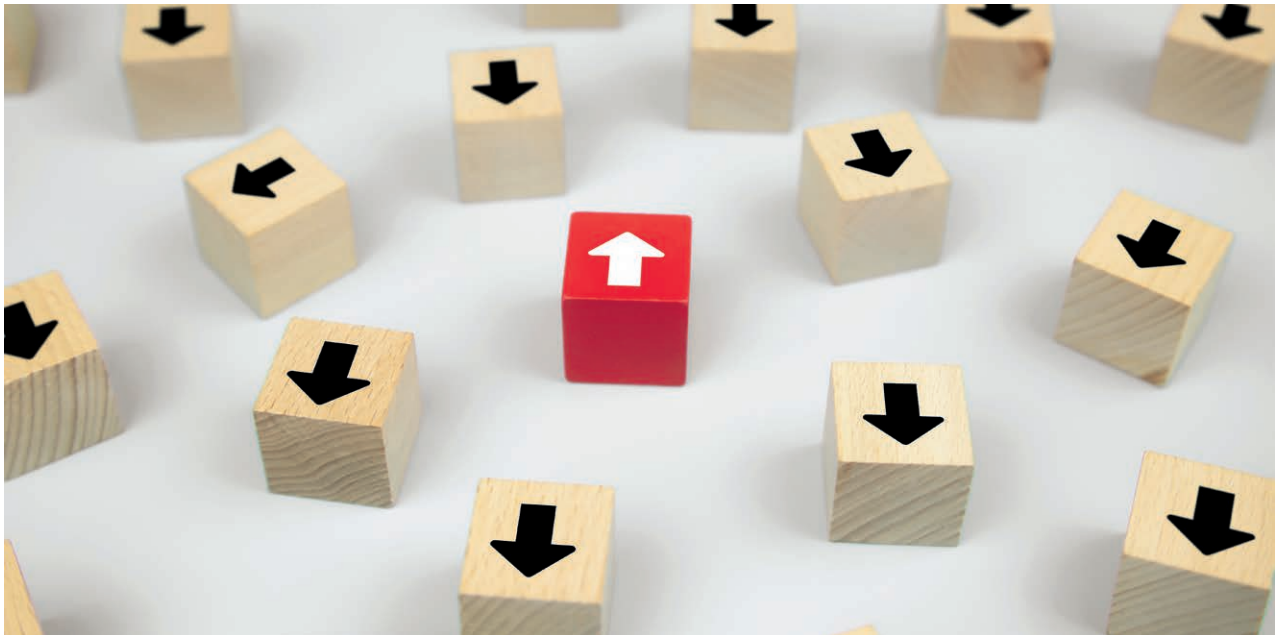
MRAZUVZDORNOSŤ

Odolnosť voči mrazu je výsledkom zložitého procesu adaptácie, čo umožnilo plamienke rásť v čase, keď sa väčšina húb nachádza vo fáze odpočinku. Mechanizmus je založený na štyroch hlavných aspektoch. Prvým je produkcia vysokej koncentrácie cukrov a alkoholov, ktoré znižujú bod mrazu bunkovej tekutiny. Huba má aj hrubú a pevnú bunkovú stenu a produkuje špeciálne proteíny, ktoré vytvárajú okolo ostatných bielkovín ochranný obal, a tým ich chránia pred denaturáciou. Štvrtým faktorom je schopnosť znížiť obsah vody v bunkách pred príchodom mrazov. Tak sa obmedzí tvorba ľadových kryštálikov, ktoré by ich poškodili.

NA IMUNITU – PROTI INFEKCIÁM

Účinnými látkami v plamienke sú predovšetkým polysacharidy, triterpény, ergosteroly, aminokyseliny, vitamíny skupiny B a D a aj selén či meď. V čínskej medicíne sa využíva na posilnenie pľúc, zlepšenie trávenia, podporu imunity a ako prevencia proti starnutiu vzhľadom na antioxidačné vlastnosti. V Japonsku sa cení pre podporu zdravia kože a ako jedna z hlavných zložiek obľúbeného lieku proti kašľu s názvom Jin Jiom Gai. V našich končinách štúdie naznačujú protinádorové, neuroprotektívne či protizápalové účinky plamienky. Najčastejšie ju nájdete vo výživových doplnkoch na posilnenie imunitného systému, zlepšenie spánku, zvýšenie odolnosti proti zápalom, na posilnenie pečene, sleziny či v prípravkoch na celkovú regeneráciu organizmu. V ľudovom liečiteľstve sa používa pri gynekologických zápaloch a kvasinkových infekciách, pri akné a ako podpora liečby diabetes. Z prípravkov Energy nájdete plamienku zimnú v prípravkoch **Mycopan** a **Mycopulm**.

ONDŘEJ VESELÝ



Keď osobný rozvoj nefunguje

Vysnívaný život za 28 dní. Päťdňová výzva na získanie sebavedomia. Ako na sebalásku? Dychové techniky na uvoľnenie mysle. Manifestujte si svoje prania ešte dnes! A mohol by som pokračovať donekonečna. Seminárov, workshopov, prednášok a kurzov o vlastnom rozvoji sú tisíce, u mnohých ľudí však nefungujú. Prečo je to tak a ako to zmeniť?

UŽ TAM BUDEME?

Prvou veľkou prekážkou akéhokoľvek osobného rozvoja je tlak na seba a na výsledok. Často od svojich klientov počúvam otázku na počet stretnutí, ktoré budú stačiť. Osobný rozvoj neznamená dosiahnutie trvalého šťastia, ale učenie sa z každodenných radostí i starostí. Mozog v industriálnej dobe je naučený hodnotiť, porovnávať a mať všetko čo najrýchlejšie hotové. Stanovenie termínov je vynikajúce pre účtovníctvo, zmluvy či dohodnutie schôdzky. V osobnom rozvoji je však táto taktika nielen nefunkčná, ale dokonca procesy zastavuje. Hľadaním, či už nám to pomohlo v tom, čo sme chceli, často prehliadneme fakt, že sme získali oveľa viac. Tréningovanie všímavosti k sebe samej alebo samému je kľúčová schopnosť. Je ľahké všimnúť si, že ma niečo rozbolelo, mnohí ľudia si však po mnohých týždňoch zhoršenej chôdze po schodoch neuvedomia, že už ich zrazu v pohode vybehli.

NADŠENIE JE DRUHÁ STRANA MINCE

Ďalšou prekážkou často býva silné nadšenie, ktoré je protikladom k znechuteniu. Keď sa niečo na seminári dozvieme, môže nás to tak nadchnúť, že nevnímame nič iné. To je presne ono, konečne sme získali chýbajúci dielik! Za pár dní či týždňov sa progres začne spomaľovať, až ideme napokon opäť rovnakým vlakom. Po niekoľkých pokusoch to so sebou vzdáme a buď považujeme sami seba za stratených alebo osobný rozvoj za mýtus.

Možno to poznáte od seba či svojho okolia. Na dvojdnovom seminári je skvelá atmosféra, účastníci sa konečne cítia výborne a namotivovaní vtrhnú domov s jasným zámerom, že

odteraz bude všetko inak. Nadšene všetko vykladajú, poučujú, menia – a okolie, najčastejšie rodina, ich bojkotujú, nechápu, nepodporujú. Nakoniec zmizne vôľa niečo zmeniť, v horšom prípade partner či partnerka. Je potom jednoduché stať sa obeťou a tvrdiť, že vy zmenu chcete, ale druhí vás brzdia.

ZVEDAVOSŤOU K TRANSFORMÁCII

Ak chcete získať zo seminára či inej akcie optimum, zapojte svoju kreativitu a detskú zvedavosť. Načúvajte a vnímajte, čo by ste si mohli odniesť do svojho života a vyskúšať. Podvedomie miluje jednoduchosť a nerozumie záporu. Zámer, ktorý si odnesiete a budete trénovať, by preto mal mať pár kladných slov. Namiesto „mojím zámerom je žiť napĺňajúci život bez neustálych starostí a dohadov“ je funkčnejšie „mojím zámerom je pokojnejšia myseľ“. Nový zámer nie je totiž niečo, čo sa dá rýchlo dosiahnuť, je to niečo, čo budete trénovať a zvedavo skúmať, aký vplyv to má na vás a okolie.

Ak túžite po trvalých zmenách, je nevyhnutné ísť cestou reflexe namiesto adaptácie. Zjednodušene povedané, adaptovať, prispôbiť sa, ide veľmi rýchlo, ale zmena nie je trvalá a závisí od vonkajších okolností. Reflexia, odraz, sa tvorí dlhšie, je však trvalý. Ak krok po kroku pretvoríte a prispôbite svoje vnútorné a vonkajšie okolie tomu, kým chcete byť, môžete sa potom ľahko adaptovať do tohto prostredia.

Ak teda chcete začať tvoriť novú realitu, choďte von, cestujte, stretávajte sa s novými ľuďmi, zažívajte s rodinou nové zážitky, absolvujte niekoľko prednášok, vypočujte si rôzne podcasty. A nastavte si, čím začnete. Prvý zámer a krok k tréningu. Deň po dni pozorujte bez hodnotenia zmeny na sebe a okolí, buďte zvedaví. Potom si dovoľte druhý skok, útok nabok, dva kroky späť. Hrajte sa sami so sebou, experimentujte, nebuďte instantní a dovoľte si byť našťvaní z toho, že vám niečo zasa nefunguje tak, ako by ste chceli. Neponáhľajte sa, čím viac sa budete ponáhľať, tým menej času budete mať. Veď každá sekunda vášho času je príležitosťou na učenie..

ONDŘEJ VESELÝ

ZOZNAM KONZULTAČNÝCH CENTIER ENERGY

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

Zdravé Vianočné Trhy

DoubleTree by Hilton Košice

3.- 4.12.2024

desiatky vystavovateľov, občerstvenie,
ochutnávky, prednášky a veľa iného

www.ZdraveTrhy.sk



Partneri:



ENERGY



RAJ
BIOPOTRAVINY

obchod pre Vaše zdravie, harmóniu,
duchovný rozvoj a všetko čo so zdravím súvisí

www.BIOpotravinyRAJ.sk



REGENAČNÉ CENTRUM
WWW.EZOFIT.SK

» **MUDr. RENÁTA GEROVÁ /pediater/** – Poradenstvo v starostlivosti o zdravie detí
Zdravé Vianočné Trhy – 4.12.2024 od 13:00 hod.

 ENERGY

VIANOČNÁ NÁDIELKA 2024



Prežite okamihy plné lásky,
rodinného šťastia a pohody!

Šťastné a veselé Vianoce Vám praje ENERGY

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

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

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

*v ľubovoľnej kombinácii

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

www.energy.sk

Zoznam Klubov Energy

BRATISLAVA

Ján Šido
Križna 44
82108 Bratislava
Otváracia doba:
Pondelok–štvrtok 13.00–18.00
» Expres dobierková služba!
» Meranie a harmonizácia zdravotného stavu prístrojmi Supertronic QUEX ED + QUEX S, Sensitiv Imago 530, Sensitiv Imago Aureola, Sensitiv Imago Plazma
» Svetelná kryštálová čakrová terapia
» Frekvenčná analýza prístrojom Fscan
» Poradenstvo v oblasti MLM
Tel.: 02/55566334, 0911997699, 0905635804
E-mail: jan.sido@energy.sk

BRATISLAVA II.

Ing. Soňa Soyková
Via Natura
Križna 62
82108 Bratislava
Otváracia doba:
Po–Pia: 9:00–18:00
So: 9:00–12:00
Tel.: 02/55561442
E-mail: vianatura.sk@gmail.com

KOMÁRNO

Margita Kissová
Dunajská 5
94501 Komárno
Otváracia doba:
Pondelok 9:00–12:00, 13:00–16:00
Utorok 9:00–12:00, 13:00–16:00
Streda 9:00–12:00, 13:00–17:30
Štvrtok 9:00–12:00, 13:00–16:00
Piatok na objednávku
Mobil: 0905 853 490
Tel.: 035/772 0840
E-mail: gitusenergy@gmail.com



KOŠICE

Ing. Peter Tóth
Komenského 3
04001 Košice
DOBIERKOVÁ SLUŽBA
» Osobná konzultácia s Ing. Petrom Tóthom
» Meranie prístrojom SUPERTRONIC a osobná konzultácia a horoskopy s Mgr. Miroslavom Kostelnikom
Otváracia doba:
Pondelok, utorok 9:00–17:00
Streda 9:00–18:00
Štvrtok 9:00–17:00
Piatok 9:00–17:00
Mobil: 0918 477 528
Tel.: 055/633 2000
E-mail: regeneracnecentrum@gmail.com
Web: www.EnergyKosice.sk



MARTIN

Ing. Marianna Sokolíková
M. R. Štefánika 46
03601 Martin
Otváracia doba:
Utorok 9.00-12.00, 13.00-16.00
Streda 9.00-12.00, 13.00-17.00
Štvrtok 10.00-12.30, 13.00-16.00
» Meranie a harmonizácia zdravotného stavu
» Klinická naturopatia, fyto diagnostika a tradičná čínska medicína
» Frekvenčná analýza a harmonizácia prístrojom Healy Help
» PORADENSTVO ENERGY VET
Mobil: 0903 568 816
E-mail: andromeda.poradenstvo@gmail.com



NOVÁ DUBNICA

Zuzana Krajčíková-Mikulová
Topoľová 812
01851 Nová Dubnica
DOBIERKOVÁ SLUŽBA
» Osobné konzultácie so Zuzanou Krajčíkovou-Mikulovou
» Meranie prístrojom SUPERTRONIC
» Škola praktickej čínskej medicíny www.centrumgara.sk
Otváracia doba:
Pondelok 10:00–17:00
Utorok 10:00–17:00
Streda 10:00–17:00
Štvrtok 13:00–17:00
Piatok 10:00–17:00
Mobil: 0903 535 523, 0908 748 304
E-mail: zuzanamikulova179@gmail.com



NITRA

Ing. Ľudmila Božíková
Sládkovičova 11
94901 Nitra
Otváracia doba:
Pondelok 9:00–11:00, 13:30–16:30
Utorok 13:30–16:30
Streda 13:30–16:30
Štvrtok 13:30–16:30
Piatok 9:00–11:00
Mobil: 0902 908 982
E-mail: bozikova.diacom@gmail.com

PREŠOV

MVDr. Eja Čechová
Slovenská 40
08001 Prešov
» Osobné konzultácie s MVDr. Ejou Čechovou aj o veterinárnych prípravkoch pre domácich miláčikov
» Meranie prístrojom Supertronic
Otváracia doba:
Pondelok 10:00–12:00, 14:00–17:00
Utorok 10:00–12:00, 14:00–17:00
Streda 10:00–12:00, 14:00–17:00
Štvrtok 10:00–12:00, 14:00–17:00
Piatok 10:00–12:00, 14:00–17:00
Mobil: 0905 269 413
Tel.: 051/773 3357
E-mail: energyslovakia@stonline.sk



PRIEVIDZA

Bc. Alena Medlenová
F. Madvu 33
97101 Prievidza
Otváracia doba:
Utorok 10:00–17:00
Streda 10:00–17:00
Štvrtok 10:00–15:30
Tel.: 046/543 0429
E-mail: slenderko@pobox.sk



TRNAVA

Zlatica Buchová
Pekárska 23
91701 Trnava
DOBIERKOVÁ SLUŽBA
Otváracia doba:
Pondelok 10:00–13:00, 14:00–17:00
Utorok 10:00–13:00, 14:00–17:00
Streda 10:00–13:00, 14:00–17:00
Štvrtok 10:00–13:00, 14:00–17:00
Piatok 10:00–13:00, 14:00–17:00
Mobil: 0905 985 282
E-mail: zlaticabuchova@gmail.com



Takto označený Klub poskytuje meranie prístrojom Supertronic.



Energy
Energyfood – strava jako lék
Biorytmická výživa podle pěti elementů

- » Výživa podle pěti elementů: úvod
- » Snídaně v elementu Voda
- » Vaříme v elementu Voda

Základní vzdělávací semináře ▶ PŘEHRÁT VŠE

Thumbnail	Title	Duration	Views
	Regenerace v Pentagramu I.	1:14:27	109 tis. zhlédnutí
	Regenerace v Pentagramu II.	1:09:18	65 tis. zhlédnutí
	Produkty Energy	58:46	57 tis. zhlédnutí
	Imunita	58:35	92 tis. zhlédnutí

Viete, aká strava vám v zime urobí dobre?

Získajte cenné odporúčania vo videu s MUDr. Alexandrou Vosátkovou



Viac na  **YouTube**
a www.energy.sk/energyfood

Energyfood – strava ako liek

BIORYTMICKÁ VÝŽIVA PODĽA PIATICH ELEMENTOV

Najlepší ranný štart je zahriatie!



Lama essence

- » zimná zahrievajúca kaša podľa tradičnej čínskej medicíny
- » posilnenie obličiek a močového mechúra
- » podpora trávenia a imunity

www.energy.sk/energyfood

