



vitae

jún 2023

Ideálni priatelia
na dovolenku

Mycocard
upokojuje ducha

Vydajme sa
cestou svojho srdca



Prípravky mesiaca júna

Jún podľa čínskej medicíny náleží k prvku Oheň, k orgánom srdce a tenké črevo, k emócií radosť. So srdiečkom súvisí aj krv a dostatočné prekrvenie končatín a aj naša psychika. TČM hovorí, že emócie v nás rôzne kolíšu podľa stavu srdcového, tzv. cisárskeho ohňa. Tento oheň môže v človeku buď hasnúť alebo naopak šľahať, čo sa prejavuje práve na našom psychickom rozpoložení.

Ako skvelý stabilizátor psychiky sa osvedčuje **Mycocard**, ktorý nám ten ohník pekne vyladí, aby horel tak akurát. Ukázalo sa, že mnohým ľuďom robí dobre na duši. Ak trpíte ešte aj večne studenými rukami alebo nohami, je to jasná voľba. Ďalším produktom podporujúcim srdce, krvný obeh a duševné rozpoloženie je **Celitin**. Zlepšuje prietok krvi, a to aj cez mozog, takže zároveň podporuje našu pamäť, schopnosť koncentrácie a plánovania. To môže pomôcť nielen študentom na záver školského roka.

Na záver tu máme pre vás, milé ženy, čerešničku na torte – ručne zbierané plody najkrajšej palmy amazonských pralesov, ktoré nájdete v kapsuliach **RawAguaje**. Vďaka neuveriteľnej sile svojich plodov nazývajú amazonskí Indiáni túto palmu (palma moriche) „stromom života“. Plody obsahujú látky podobné ženským hormónom – fytoestrogény – a 5x viac vitamínu A než mrkva. Miestne obyvateľky ich užívajú tisícky rokov, pretože vedia, že sa ich telo vďaka pravidelnej konzumácii postupne vytvaruje do podoby absolútnej dokonalosti. Tuk sa totiž „presúva“ na tie „správne“ miesta. Iste nám dáte za pravdu, že na základe spomínaných účinkov je ťažké odolať tejto atraktívnej rastline.

Krásny začiatok leta v radosť a psychickej pohode vám prajeme!

Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 6, jún 2023.

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


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

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

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

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





Úžasné
letné dni

OBSAH

Editoriál	04
Vernostný program SALUS – zmena	04
Mycocard upokojuje ducha	06
Terapeutické metódy – Egodiagram	10
Prejavy tela: Tinitus	16
VET – zvýhodnený nákup	20
Deň otcov	26
Alternatívna liečba cukrovky	30
Na dovolenku len s vyvolenými!	35

EDITORIÁL

ROZKVET PRÍRODY, KRÁSY A VITALITY

Jún je nádherný mesiac. Je ideálny pre načerpanie zdravia z prírody. Ak začať regeneráciu v Pentagrame, tak práve teraz. Vironal a Regalen od Energy sú úžasné prípravky na ceste za zdravím. Rozhodnite sa pre jeden z nich a začnite s regeneráciou práve teraz, keď je príroda v rozkvetu, Slnko sa postupne šplhá k zenitu, dni sú dlhšie a teplejšie, stromy sú prekryté bujnou zeleňou a kvety hrajú pestrými farbami. Jún je mesiacom plným života a energie, keď celá príroda doslova dýcha novým životom. Teraz je ideálny čas začať regenerovať svoje telo a myseľ v Pentagrame, systéme regenerácie, ktorý za 25 rokov pomohol tisícom ľudí. Predstavte si príbeh Anny, ženy v strednom veku, ktorá bojovala so svojim zdravotným stavom. Po dlhom období stresu na pracovisku sa jej imunitný systém oslabil a trpela častými nachladnutiami, únavou a stratou energie. Kamarátka jej poradila skúsiť systém regenerácie v Pentagrame. Anna



sa rozhodla začať svoju regeneráciu práve v júni, keď bola príroda v rozkvetu. Uvedomila si, že jej telo potrebuje pomoc, starostlivosť a zdravé prostredie, aby sa mohla cítiť lepšie. Začala teda s aplikovaním prípravkov podľa návodu na použitie. Zároveň sa zamerala na stravu bohatú na vitamíny a minerály. Počas prvého týždňa užívania si začala postupne uvedomovať pozitívne zmeny vo svojom živote. Prvým zázrakom bol nárast energie – unavenosť ustupovala

do pozadia a Anna sa cítila svieža a plná života. Ďalším zlepšením bolo posilnenie jej imunitného systému – nachladnutie a infekcie sa stali minulosťou. No regenerácia sa nekončila len na fyzickej úrovni. Anna začala vnímať aj zmeny vo svojej mysli a v emocionálnom živote. Cítila, ako sa v nej uvoľňuje stres, starosti a negatívne emócie, ktoré ju predtým trápili. Ako keby jej duša tiež prechádzala procesom obnovy, ktorý jej priniesol novú perspektívu a chuť do života. Anna je dnes šťastná a spokojná žena, ktorá našla svoju cestu ku zdraviu a harmónii s prírodou. Je presvedčená o tom, že tých pár momentov, ktoré každé ráno a večer venuje svojmu telu, boli tým najlepším rozhodnutím pre jej regeneráciu práve v čase júnového rozkvetu prírody. Jún je nádherný mesiac plný energie, krásy a vitality. Preto práve teraz je ten správny čas začať s regeneráciou svojho tela i duše pomocou systému Pentagram. Nechajte sa inšpirovať príbehom Anny a objavte aj vy svoju cestu k zdraviu a spokojnosti práve teraz, keď je príroda v rozkvetu.

JOZEF ČERNEK

VERNOSTNÝ PROGRAM SALUS

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

KÚPELNÝ BONUS

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

PODMIENKY VYPŁATENIA SALUS ODMENY V ROKU 2023

1. klient, ktorý začal plniť podmienky Salusu v roku 2022 (minimálna hodnota nákupu za 25 €) plynule pokračuje s plnením v roku 2023. Hodnota povinného nákupu je navýšená na 29,90 € mesačne
2. všetky výplaty bonusu prvých 6 mesiacov v roku budú činiť 35 € (t.j. jún 2023 je posledným 12. mesiacom, kedy klient nakúpil za 25 € / 29,90 €, v júli 2023 prebehne výpočet, v auguste 2023 klient môže čerpať Salus v hodnote 35 €)
3. od 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 €





Na dovolenku len s vyvolenými!

Tak už sa to blížii! Aj vy sa tak tešíte? Leto, prázdniny, pohoda, pokoj, dovolenka, špliechanie mora, hukot rieky, šumenie lesa... Ale aj otravné komáre, hnačka z konzumácie cudzokrajných jedál, prehriatie – či už úpal alebo úžeh, odretie kolien a rôzne poranenia. Každá vec má dve stránky. Poďme sa teda pozrieť, čo si vziať so sebou, aby sme si dovolenku mohli naozaj užiť.

HOJIVÁ MIAZGA

Ako prípravok, ktorý sa absolútne nedá opomenúť, odporúčam **Drags Imun**. Táto miazga z peruánskeho stromu Croton lechleri má nesmierne silný dezinfekčný a protizápalový účinok. Dá sa použiť vnútorne aj zvonka, a preto je nedoceníteľná. Akýkoľvek zápal, či už sa prejavuje ako hnačka, horúčka alebo inak sa dá riešiť Drags Imunom. Jeho účinok na prehriatie je výborný preto, že z termického hľadiska znižuje horúčavu.

A vonkajšia aplikácia? Každé uštipnutie vyvolávajúce začervenanie buď od komára, kliešťa alebo hoci aj psa, ak nevyžaduje priamo lekárske ošetrovanie sa dá potrieť Drags Imunom. Dokonca ním podporíme hojenie. Táto schopnosť „dračej krvi“ je natoľko mimoriadna, že ju používam aj pre kone - na všetky zranenia namiesto iných dezinfekčných prostriedkov. Má totiž ešte jednu dobrú vlastnosť. Neštípe. Drags Imun ale farbí, tak si treba dávať pozor, najmä ak máme svetlé oblečenie. (Pozn. red. – škrvny veľmi dobre odstraňuje prací prášok Forsil Aktiv Oxi, máme vyskúšané!)

MINERÁLNY SUPERKONCENTRÁT

Možno sa začudujete, prečo ako druhého vyvoleného spoločníka uvádzame **Fytomineral**? Tento produkt je naozaj unikátny. Ide o „minerálnu vodu“, vlastne skôr minerálny

koloidný superkoncentrát. Minerály sú v nej obsiahnuté v najlepšie vstrebateľnej forme. Organizmus si tak môže celkom ľahko doplniť nielen základné minerálne látky, ako napríklad sodík, draslík, horčík, ale hoci aj striebro, bór, skrátka čo si len dokážeme predstaviť. Navyše môžeme pozorovať, že sa mení spôsob chemickej väzby minerálov v tele, nastáva silná detoxikácia. Ako to súvisí s dovolenkou? Pri akejkoľvek nárazovej záťaži - a tou dovolenka určite je - sa v tele zvyšuje spotreba minerálnych látok. Navyše sa v lete viac potíme a s potom nám minerály odchádzajú. To sú už 2 dôvody, prečo máme zobrať tento prípravok.

Ešte sme sa však nezmenili o vonkajšej aplikácii Fytomineralu. Môžeme ho nariediť, opláchnuť si s ním tvár a dopriať mu tak okamžitú výživu, najmä ak je pokožka preťažená prachom, slnkom či vetrom. Ak potrebujeme rýchlu regeneráciu vlasov, napríklad po častom kúpaní v mori, je oplach Fytomineralom to pravé. A jeho kráľovskou disciplínou je doplnenie minerálov pri hnačkových stavoch. Namiesto iontového nápoja môžeme použiť Fytomineral. Dodáme nielen základné, ale aj vzácne prvky, ktoré náš organizmus potrebuje.

Teraz sa ešte pozrieme na dávkovanie oboch prípravkov. Drags Imun podávame u dospelých 3x denne 7 kvapiek, u detí podľa hmotnosti – na 10 kg 1 kvapku. Fytomineral deťom do 12 rokov podávame 12 kvapiek na deň, veľkým deťom a dospelým 30 kvapôčok, pokojne do litra vody a môžeme popíjať celý deň.

Prajem vám krásne leto, pohodovú dovolenku a verím, že s prípravkami Energy za chrbtom dokážeme čeliť prakticky akejkoľvek situácii.

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



Myocard upokojuje ducha

MAGNETIZMUS SRDCA

Ľudia sú prepojení s elektromagnetickým poľom Zeme, a to predovšetkým vo svojom srdci. Srdce má neuronálnu štruktúru, ktorá sa podobá na nervové vlákna v mozgu. Magnetické pole vychádzajúce zo srdca je 500- až 5 000-krát silnejšie než energetické pole mozgu a dá sa merať aj na vzdialenosť niekoľkých metrov od tela. Toto pole vytvára okolo ľudského tela anuloidový útvar (tzv. torus – taký tvar má napríklad duša

pneumatiky alebo nafukovací kruh). Vedci z Heart Math Institutu zistili, že negatívne emócie vytvárajú veľmi deformované vzorce, zatiaľ čo pozitívne emócie, ako je láska a radosť, tvoria harmonické polia. Preukázala to spektrálna analýza týchto srdcových polí. Magnetické pole srdca posilňuje naše emócie a je zdrojom unikátnej energie. Výskum Heart Math ukázal, že prežívané emócie priamo ovplyvňujú obraz srdcového rytmu, a to nám naopak prezradí mnoho o tom, ako funguje naše telo.

NAŠE EMÓCIE

Radosť a zlosť môžu srdce spáliť, strach uhasiť. Smútok zoberie srdcu Qi (čchi) a čiastočne aj zádumčivosť, ktorá ju „zauzľuje“. Neriešenie emócií vytvára frustráciu – stagnáciu a tá robí emocionálne problémy, od výbuchov po depresiu. Zatiaľ čo západná medicína sa na pojem „duša“ pozerá s dešpektom vychádzajúcim z faktu, že patológ či chirurg pri svojej práci na ňu doposiaľ nenašli, v čínskej zdravovede je prítomnosť ducha Shen (šen) mimo akúkoľvek diskusiu. Každý z nás zahŕňa tri telá, tri úrovne alebo ak chcete, entity: fyzické telo, energetické telo (magnetické pole srdca) a ducha Shen. Zdravie aj choroba majú tendenciu prejavovať sa na všetkých troch úrovniach.

SKÚSENOSTI S MYCOCARDOM

Pri harmonizácii ducha sídliaceho v srdci využívam **Mycocard**. Keďže v súčasnej dobe sa skôr kladie dôraz na racionálnu (rozumovú) zložku nášho bytia, duch – Shen sa často potláča. Vznikajú rôzne poruchy fyzického aj psychického rázu. **Mycocard** svojím zložením umožňuje zlepšiť naše emocionálne prežitky a vrátiť sa späť k využívaniu intuície. Vždy najlepšie rozhodnutie pre nás je to, ktoré vychádza zo srdca.

K tejto téme sa vzťahujú aj skúsenosti a prežitky mojich klientov a priateľov. V praxi, najmä psychoterapeutickej, zažívam aj tzv. zlomené srdce. O tom je aj nasledujúci príbeh.

Mladý podnikateľ, veľmi schopný, mal už asi od 25. roku vysoký tlak (liečený). Pre mňa to však bola iba liečba symptómov, nie príčin. Diastolický tlak (spodný) odráža stav obličiek a systolický tlak (horný) stav pečene. Muž mal dve zamestnania, chcel zaistiť rodinu. Videla som u neho nadmerné potenie a vysilujúcu prácu rúk (meridián srdca vedie hranou malíčka). Bol veselý, komunikatívny - reč pod vplyvom srdca. Všetko u neho ukazovalo na nerovnováhu obličiek, pečene a preťaženie srdca. Bohužiaľ nepočúval rady, aby zvolnil tempo, popri prípade používal byliny na posilnenie. Tak už to v mladom veku býva – myslíme si, že dobjeme svet, ale skôr on dobjeme nás. Rodina sa na mňa obrátila, až keď už bolo neskoro – trápenie a fyzická záťaž srdca vyčerpal.

» Ďalší z mladých podnikateľov prišiel ku mne po kolapse. Rodina to opisuje: „...zrazu sa zosunul zo stoličky a nemohli sme ho

prebrať.“ CT vyšetrenie bolo bez nálezu. Mladík sa sťažoval na mravčenie v rukách, nemožnosť zaspáť a veľkú únavu. Je otcom dvojčiatok, mal starosti s firmou a trpel nechutenstvom. Pulzovou diagnostikou som zistila prázdnotu krvi, nedostatok jangu v pečeni a obličkách. Preto som mu odporučila **Mycocard**. Obsahuje okrem iného hubu reishi, ktorá vyživuje krv a srdce, dopĺňa čchi a upokojuje ducha. Pomohol mu s nespavosťou a zlepšil chuť do jedla. Na celkové posilnenie som pridala **Renol**, ktorý striedame s **Mycorenom**. Občas muž užíva **Stimaral** a **Revitae**. Pri objatí na rozlúčku som zaznamenala jeho vnútorný tras – ukázalo sa, že jeho nervový systém je napätý ako strunka. **Mycocard** bude stálicou pri jeho pracovnej záťaži.

- » Jeden postreh mám aj od seba a niekoľko kamarátok mi potvrdilo, že to cítia rovnako. Kto sa občas nerozhnevá? My, ženy aj niektorí terapeuti bývame nepoučiteľní s udeľovaním tzv. nevyžiadaných rád, najmä v oblasti zdravia. Často to vnímame ako hádzanie hrachu na stenu. Potom príde pocit bezmocnosti a hnevu aj na seba, že zasa robíme, čo nemáme a berie nám to silu. Pri užívaní **Mycocardu** sme vnímali, že náš hnev je akýsi veselší, nie taký deštruktívny, nezostáva vo vnútri a nepoškodzuje pečeň, potažmo srdce.
- » Ak ku mne príde klient s depresiou, často mu nasadím **Mycocard** spolu s **Korolenom**. Sú aj takí, ktorí si ráno dajú **Mycoren** a na spanie **Mycocard**. Užívajú si, akí sú pokojní.
- » **Mycocard** sa vhodne uplatňuje u profesií, kde prevažuje hovorené slovo. Reč ako pracovný nástroj využívajú učitelia, manažéri, obchodní zástupcovia, terapeuti a ľudia v ďalších povolaniach. Jazyk ovplyvňuje energia srdca. Nadmerné unáhlené rozprávanie, keď si človek nemôže pomôcť, vypovedá o preťažení srdca. Vyčerpanie srdca sa prejaví neschopnosťou hovoriť – nie je sila, nedá sa vyjadriť myšlienka, prichádza zmätenosť.
- » Na upokojenie esenciálneho ducha sídliaceho v srdci je vhodné streknúť do priestoru sprej **Zen**. Perfektne uvoľňuje.

Využite magnetizmus srdca a priťahujte lásku, radosť a nie zlobu a strach.

S láskou a radosťou DANA ŠVESTKOVÁ

NOVINKA!

BROŽÚRA MYCOSYNERGY

Pred rokom a pol doplnil ponuku Energy rad produktov **Mycosynergy** obsahujúcich originálne a jedinečné kompozície medicínálnych húb a bylín. Jednotlivé prípravky si rýchlo získali zásadné a pevné miesto v terapii mnohých ochorení, či už jednotlivo alebo v kombinácii s ďalšími produktmi Energy. O ich nespornej účinnosti vypovedá mnoho pozitívnych skúseností od našich klientov aj terapeutov, s ktorými vás okrem iného zoznamujeme aj v magazíne **Vitae**. Pripravujeme pre vás brožúru **Mycosynergy**, ktorá prinesie ucelený pohľad na prípravky, ich vlastnosti, pôsobenie v organizme a terapeutické použitie. Okrem toho v nej nájdete zoznam osvedčených kombinácií produktov, skúsenosti z praxe a prehľadnú tabuľku indikácií. Veríme, že vám prinesie veľa užitočných rád a informácií na zlepšenie vašej fyzickej a psychickej pohody.

Môžete si ju kedykoľvek vyžiadať, k dispozícii bude od 1. júna 2023 na všetkých predajných miestach Energy, v Kluboch i Konzultačných centrách ZDARMA.





Ústna dutina je zrkadlom celkového zdravia (4)

CHRONICKÝ ZÁPAL ĎASNA

Najčastejším infekčným ochorením na svete je zápal ďasna. Aké faktory k nemu vedú a aký má presah mimo ústnej dutiny - o tom hovorí tento diel seriálu.

Zdravé ďasná pevne priliehajú k zubom, sú ružové či svetlohnedé a pri čistení zubov alebo používaní zubnej nite nekrvácajú. Ak ich postihne zápal, sú začervenané, opuchnuté, krvácajú, a to v skorších štádiách nebolí! Ak sa situácia nerieši, prejde ochorenie ďasien do postihnúť okolitých tkanív závesného aparátu zuba vrátane kosti – tzv. periodontitídy (starší termín paradentóza) a môže zasiahnuť aj koreňové kanáliky. Cievne a nervové zásobovanie zubov je prepojené s cievny a nervovým systémom celého tela, zápal sa tak môže šíriť ďalej a naopak – zápalové procesy v tele ovplyvňujú zdravie našich zubov a ďasien.

ÚSTNY MIKROBIÓM A FAKTORY, KTORÉ HO OVPLYVŇUJÚ

Všetci máme v ústach baktérie, dokonca niekoľko stoviek rôznych druhov. Tomuto spoločenstvu mikroorganizmov sa hovorí ústny mikrobióm. Obsahuje baktérie prospešné aj nežiaduce. Ak nastane prevaha výskytu patogénnych, „zlých“ baktérií, môže sa to prejavíť ochorením, ako je zubný kaz alebo zápal ďasna, ktoré väčšinou predstavuje chronický problém. Nezáleží teda na tom, koľko baktérií je v ústnej dutine, ale aké spektrum prevažuje. A pozor – ústne baktérie sú vysoko infekčné, možný je prenos aj na rodinných príslušníkov, blízkych či domácich miláčikov! Nerovnováha v mikrobióme nastáva pri zlej ústnej hygiene – nedostatočnej či naopak veľmi prehnanej, s užívaním agresívnych ústnych vôd na báze chlorhexidínu a listerínu (alkoholu) či iných

antimikrobiálnych prostriedkov, ďalej pri antibiotickej liečbe, u fajčiarov. Dysbalanciu môžu zapríčiniť aj zlé stravovacie návyky, stres či celkové ochorenia.

» Ústna dutina je vstupnou bránou nielen do tráviaceho traktu, ale aj do celého organizmu. Jej mikrobióm ovplyvňuje zloženie črevného mikrobiómu. Preto je také dôležité zamyslieť sa, ako sa o ústnu dutinu staráme a ako ju, poťažmo

BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

ĎASNÁ A EMÓCIE Z POHLADU METAFYZIKY

Zdá sa, že vašou hlavnou témou je hnev a zášť súvisiaca s rozhodovaním a vyjadrením seba samého/seba samej. Môže to byť dôsledok pocitu potlačania alebo ohrozenia vplyvnou osobou či partnerom. Nemôžete sa rozhodnúť, ako by ste sa mali cítiť ohľadom svojho života, okolností a ľudí, ktorí sú jeho súčasťou. Pripadáte si neschopní, pretože ste nerozhodní, frustruje vás, že neviete, čo máte robiť. Alebo môžete mať partnera, ktorý je dominantnejší v procese rozhodovania. Svoj hnev vnútorne prijímate, ale nemusíte si to vždy priznať. Oddelili ste sa od ostatných. Radšej sa izolujete. Často sa dostanete do problémov, ktoré ste si sami vytvorili. Uviazli ste v sebasabotujúcich modeloch, ktoré sa pridávajú k sebađeštruktívnym a sebatrestajúcim vzorcom.

*EVETTE ROSE, Metafyzická anatómia – 1. diel
(vyd. Create Space Independent Publishing Platform, 2012)*



spúšťacími faktormi, ktorých, ako vidíme, je naozaj veľa. Okrem úpravy stravy a užívania bylín a suplementov je to najmä „manažment“ stresu. Nápomocné sú techniky na uvoľňovanie zablokovaných emócií, zvýšenie pozitívneho prežívania, ale aj „obyčajné“ načúvanie intuícií, správni priatelia, zábava a pracovné naplnenie.

VPLYV NA CELÉ TELO

Chronické zápaly v ústnej dutine môžu negatívne ovplyvniť aj zdravie celého tela. Ľudia s týmto ochorením majú podľa výskumov zvýšené riziko srdcového infarktu a mozgovej mŕtvice, rozvoja Alzheimerovej choroby a demencie, dýchacích a črevných chorôb. Zápaly ďasien a spektrum baktérií, ktoré ich spôsobujú, sa spájajú aj s osteoporózou, reumatoidnou artritídou a niektorými druhmi rakoviny. Ženy trpiace periodontitídou majú podľa štúdií vyššie percento ťažkostí s otehotnením, predčasných pôrodov a detí narodených s nízkou pôrodnou hmotnosťou, muži majú zasa erektilnú dysfunkciu.

DENTÁLNA HYGIENA

Samozrejmosťou pri pravidelnej starostlivosti o chrup je čistenie zubov 2x denne. Zabúda sa však na medzizubnú hygienu. Okrem zubnej nite, kefky (pri veľkých medzizubných priestoroch) sa dá využívať aj zubná sprcha. Rovnako ako je dôležité, čo pre seba pravidelne robíme my, je aj to, čo nám poskytne dentálna hygiena v ordinácii. Vykonanie zubnej hygieny odporúčame väčšinou absolvovať 4x ročne. Je schopná vyčistiť miesta, kam sa v ústach horšie dostaneme (alebo vôbec), a to vrátane priestoru pod ďasnami. Pri zápale ďasna sa využívajú schopnosti ozónu, ktorý pôsobí na baktérie, vírusy, plesne a spóry, a je účinnejší než konvenčné antibiotiká. Ozón navyše posilňuje aj štruktúru zubov.

PRÍPRAVKY ENERGY

Na prevenciu a liečbu zápalu ďasien a paradontu (tkaniva okolo zuba vrátane kosti) sú dôležité štyri roviny: odstránenie bacilov z tela, podpora ich vylúčenia cez črevá a doplnenie minerálov a vitamínov na posilnenie obranyschopnosti a kostného metabolizmu.

Keďže najviac patogénov spôsobujúcich zápalové, autoimunitné a iné ochorenia sa zhromažďuje v pečeni, odporúčame začať s očistou tela prípravkami z radu **Cytosanov**. Na podporu vylučovania črevami využijeme probiotiká **Probiosan/Probiosan Inovum**. Na zvýšenie odolnosti tela v rámci prevencie ochorenia ďasien je skvelý **Vironal**. Pri prebiehajúcich infekčných chorobách odporúčame užívať **Drags Imun**. Má výrazné antibiotické účinky, okrem baktérií a vírusov inhibuje aj plesne. Za nás by nemal chýbať v žiadnej domácej lekárničke vďaka svojmu obrovskému liečebnému presahu. Dračiu krv odporúčame nielen na vnútorné podávanie, ale aj na výplachy úst (rovnako ako **Audiron** alebo vodu so soľou), či priamo na potieranie zápalom postihnutých ďasien. Kvapka sa môže pridať aj do zubnej pasty alebo rovnou použiť pasta **Balsamio**. **Vironal** a **Drags Imun** sa dá skombinovať s **Vitaflorinom** (výborným zdrojom vitamínov a minerálov) a Zelenými potravinami. Pri paradentóze majú uplatnenie aj ďalšie protizápalové prípravky z radu **Grepofitov**, vrátane spreja. Na rezistentné (odolné) bacily a plesne je špecialista **Cistus complex**, je možné doplniť ho **King Kongom** na celkové vzpruženie tela. Systém obličiek a kostný metabolizmus podporí **Renol** a **Skeletin**. Na úpravu hormonálneho systému je vhodný bylenný koncentrát **Gynex**. Z terapeutických čajov Energy sa ponúka „ochranca pečene a obličiek“ **Chanca Piedra** a vysoko antioxidantná a imunostimulačná **Uncaria tomentosa**.

MUDr. et MDDr. HANA LUSKAČOVÁ

celé telo, podporujeme. A najmä, čo si vkladáme do úst.

V nastolení prevahy „dobrých“ baktérií nad „zlými“ patogénmi v mikrobióme zvíťazíme, keď im vezmeme zdroj potravy – najmä cukor, vajcia, lepok, mliečne produkty.

- » Ak má pacient problémy s periodontom v rozsahu celej ústnej dutiny, bývajú ťažkosti väčšinou systémové. Premýšľame teda komplexne – o výžive, systémových ochoreniach (napr. metabolických – o cukrovke), hormonálnych poruchách (choroby štítnej žľazy a i.), o toxickom vplyve ťažkých kovov v amalgámových plombách, minerálnej nerovnováhe, vedľajších účinkoch liekov, poškodení z ožiarenia.
- » K lokalizovaným chronickým zápalom ďasien môže prispieť zle vykontúrovaná výplň či korunka, problémy so skusom – zatínanie, vysoký elektrický náboj spôsobený kovom v zubných náhradách. Konkrétny zub nás môže naviesť na určitý problém v tele, s ktorým zápal súvisí (viď mapa súvislostí medzi zubami a orgánmi v prvom diele seriálu, Vitae 3/2023). Pre zaujímavosť napríklad u jedného nášho pacienta hlboký vačok (zápal) pri dolnom prednom rezáku naznačil infekciu močového mechúra a zmizol po posilnení obličiek a močového mechúra.
- » Ďalšie faktory, ktoré výrazne ovplyvňujú spektrum mikroorganizmov v ústach sú zloženie a množstvo slín (majú ochrannú funkciu) a dýchanie ústami (dehydratácia ústneho priestoru ruší účinky slín).
- » Stále viac štúdií potvrdzuje, že genetika má u ochorenia iba zanedbateľný vplyv.

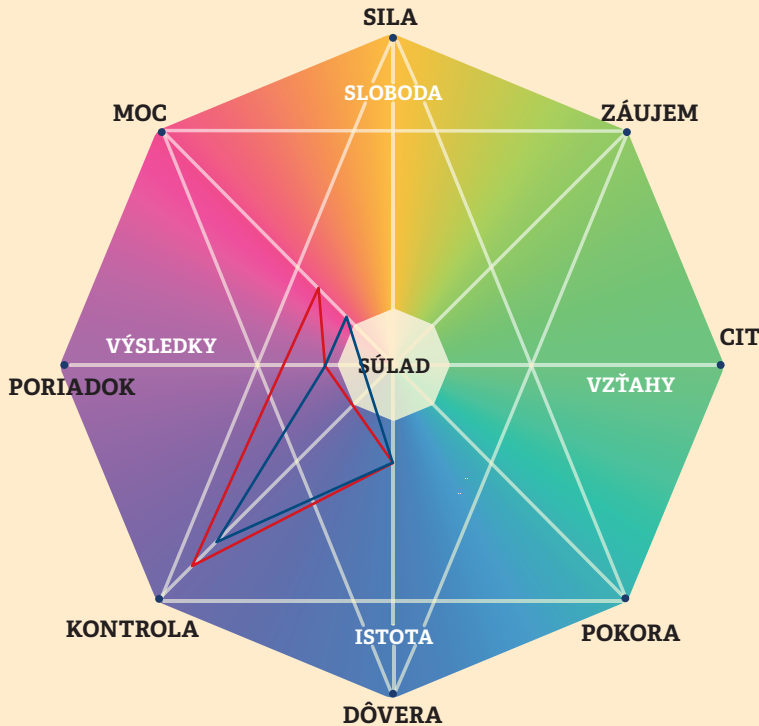
Pre zdravý ústny mikrobióm je zásadná výživa, posilnenie prirodzenej obranyschopnosti tela a práca s ďalšími

Terapeutické metódy (38)

EGODIAGRAM

POROVNÁVACÍ EGODIAGRAM

Červený obrazec zobrazuje prvotný vstup, modrý reakciu ega na zmenu vonkajších podmienok.



Podľa Sigmunda Freuda, otca psychoanalýzy, predstavuje ego jednu z troch základných zložiek našej osobnosti. Medzi ľuďmi však ego nemá veľmi dobrú povest'. Mnohí by sa ho chceli zbaviť, umlčať ho, vnímajú ho ako niečo zlé, čo im škodí. Čo keby však pre nás mohla byť táto naša neoddeliteľná súčasť užitočná? A dokážeme ego nejako „zmerať“, aby sme s ním mohli vedome pracovať? O tom som sa zhovárala s Janom Čepelkom, autorom Egodiagramu a rada tieto poznatky sprostredkujem aj vám, čitateľom Vitae.

Ego je dobrý sluha, ale zlý pán. Zrkadlí nám naše talenty a silné stránky, vie nás obohatovať a množstvo vecí nám uľahčiť v prípade, že je prijaté. Zároveň však ukazuje aj naše strachy a dokáže škodiť vzťahom vrátane vzťahu k sebe. Často sa vníma ako niečo, čo nás tlačí k necitlivosti a sebecktvu. V okamihu, keď ego vládne a my nevieme rozlíšiť, či hovorí ono alebo naše ďalšie časti, ženie nás to do nebezpečenstva. Ak je však človek so sebou v pohode a spokojný, nemá potrebu nezmyselne bojovať a nastavovať si neprospešné limity.

EGODIAGRAM ZRKADLÍ JEDINEČNOSŤ KAŽDÉHO ČLOVEKA

Egodiagram ponúka pohľad na ľudskú myseľ a identitu skrze naše vnútorné hodnoty. Tie hodnoty, ktoré považujeme za správne a ovplyvňujú naše každodenné rozhodovanie. Rozkrýva naše presvedčenie, prirodzené talenty, silné stránky povahy alebo slabé miesta. Zobrazuje aj vzťahy a väzby medzi

naším hodnotovým, zmyslovým a emocionálnym nastavením. Vychádza pri tom z našich zmyslových priorit – ako veľmi dáme na to, čo vidíme, počujeme alebo cítime. Dozvieme sa z neho tiež, čo je pre naše ego stále a nemenné a aké presvedčenie používame v reakcii na zmeny podmienok a prostredia. Je to v podstate mapa hodnôt ega, vysvetľujúca súvislosti medzi naším spôsobom vnímania sveta, myslením a správaním.

NÁSTROJ SEBAPOZNANIA

Egodiagram môžeme použiť napríklad v koučovacej praxi alebo pre vlastné uvedomenie a vnútorný posun. Jeho cieľom nie je iba pomôcť spoznať naše ego, ale aj ho pochopiť a prijať, aby nám svojvoľne nevládlo. Ukáže nám, kde sa môžeme zmeniť, kam je pre nás vhodné nasmerovať pozornosť a čo začať viac akcentovať, aby sa zmena, ktorú požadujeme, dala lepšie urobiť. Tým umožníme, aby sa ego stalo pre celok (našu identitu) prínosom. Pretože či chceme alebo nie, je našou súčasťou a úzko súvisí s našimi potrebami. A práve vďaka porozumeniu potrebám nášho ega môžeme zmeniť čo nám neprospieva, dostať sa do väčšej rovnováhy a žiť plnohodnotnejší, spokojný život.

KTORÉ STRÁNKY VAŠEJ OSOBNOSTI CHCETE ROZVINÚŤ?

V rozhovore s Janom Čepelkom ma zaujalo, že existuje mnoho súvislostí medzi našimi emóciami, povahovými rysmi a vnútornými hodnotami. Ponúka sa tu zaujímavé prepojenie s elementmi TČM. Každý z nich sa totiž dá priradiť k jednotlivým ľudským vlastnostiam. Ak chceme niektorý z prvkov viac podporiť a nastoliť rovnováhu vo svojom vnútornom a vonkajšom svete, vynikajúcu oporu nám môžu poskytnúť prípravky Energy, ktoré elementy uvádzajú do rovnováhy.

Regalen, Mycohepar, Protektin

Prvok **Drevo** je spojený s vodcovstvom, rozhodnosťou a sebaistotou. Symbolizuje kreativitu, inováciu a adaptabilitu, podporuje zdravé ambície a schopnosť vyjadriť svoj potenciál a plány.

Korolen, Mycocard, Ruticelit

Element **Ohňa** je o energii, radosti, komunikácii, vyjadrení seba samého, schopnosti prejavovať lásku a náklonnosť. Jeho vyváženosť podporuje schopnosť koncentrácie a rozhodovania.

Gynex, Mycopan, Cytovital

Zem symbolizuje stabilitu a rovnováhu, bytie vo svojom strede, premýšľanie a zdravý súcit. Je to prvotný element, z ktorého sú vytvorené všetky ostatné.

Vironal, Mycopulm, Droserin

Kov znamená presnosť a dôkladnosť, dodáva schopnosť organizovať a riešiť problémy. Prináša pevnosť, kvalitu, integritu, zodpovednosť, dôveryhodnosť a spravodlivosť.

Renol, Mycoren, Artrin

Pokoj, intuitívnosť, vnímavosť, adaptabilita, schopnosť ľahko sa prispôbiť rôznym situáciám a prostrediu, vyrovnávať sa s nečakanými zmenami, prejať vnútornú silu a odolnosť – to všetko náleží k elementu **Vody**.

MARTA NOSKOVÁ

Ide leto, pripravme sa na dovolenku

Na letnú dovolenku sa väčšinou dlho tešíme a dopredu pripravujeme, aby nás nič nezaskočilo. Pripraviť by sme sa mali aj na dlhšiu cestu, ktorá môže znamenať určité riziká. Najmä ak cestujeme za teplom k moru či do exotických destinácií.

Už počas cestovania treba pamätať na pravidelný oddych a dostatočný prísun tekutín, najmä počas horúčav. Dlhé cestovanie v dopravnom prostriedku je náročné najmä pre vodičov, ale aj pre menšie deti, ktoré sa často nudia a sú nepokojné. Aj starší a chronicky chorí ľudia by mali byť pred cestou v dobrej zdravotnej kondícii. Veď na dovolenku si ideme oddýchnuť, zrelaxovať sa, načerpať silu a nie ochorieť.

NAJPRV SA AKLIMATIZUJME

Je dobré počítať so všetkým, byť pripravený a tak minimalizovať riziká, ktorým sa dá vyhnúť. Cestovať by sme mali odpočinutí, pred cestou neponocovať a nepiť alkohol, čo dvojnásobne platí pre vodičov, ktorých by mohla premôcť únava a mikrosnánok. Treba mať zabezpečený pitný režim – dostatok vody, nápojov, naplánovať si aj pravidelné prestávky na osvieženie, toaletu, krátke prejedenie sa ako prevencia tromboembolizmu. Klimatizáciu treba používať uvážene, pretože ak je príliš veľký rozdiel medzi teplotou vo vnútri vozidla a vonku, hrozí pri vystúpení z vozidla kolapsový stav alebo prechladnutie. Dovoľenku si treba užiť a nesnažiť sa počas tých niekoľko dní dohnať zameškané športové výkony a pohybové aktivity, ktoré sme dlhý čas zanedbávali. Aj na športovú aktivitu je dobré pripraviť sa zlepšením fyzickej kondície pravidelným cvičením, plávaním či dlhšou chôdzou alebo bicyklovaním, a to aspoň mesiac vopred. Tiež je vhodné slnenie aspoň zopár týždňov pred dovolenkou. Pokožku tak pripravíme na intenzívnejšie

slnečné žiarenie, ktoré nás čaká na plážach pri mori aj v horách. Vo všetkom je dôležitá postupnosť, preto sa po príchode do vysnívaného letoviska aklimatizujeme na nové podmienky. Organizmus si vyžaduje určitý čas, kým si zvykne na zmenu teploty, nadmorskej výšky, podnebia a zmenu v stravovaní.

DOVOLENKA S PRÍPRAVKAMI ENERGY

Nezabudnime si vziať **Drags Imun**, ktorý nám osoží v prípade výskytu tzv. cestovateľskej hnačky či pri salmonelóze z jedla. Súčasne je vhodné užívať **Probiosan** a **Fytomineral**. Ten je vhodný na doplnenie minerálov nielen pri črevnom či tráviacom diskomforte, ale aj pri svalových kŕčoch, ktoré môžu vzniknúť pri nadmernom potení či väčšej svalovej námahe, športovaní a podobne. Aby bola naša pokožka v pohode a vyhlí sme sa zápalu či spáleniu, pomôžu prípravky **Dermaton oil**, **Dermaton gel** a telové mlieko **Caralotion**. Chrániť sa pred nepríjemným bodavým hmyzom, komármi aj kliešťami pomôže prírodný repelent **Tick-a-Tack**. Pri problémoch s trávením pomáha **Regalen** a to aj v prípade, ak to náhodou preženieme s alkoholom. Dobre naštartovať každý deň umožní **QI Drink** a počas dňa osvieži myseľ a sústredenie zlepší **QI Coffee**. Upokojí stres, navodí duševnú rovnováhu, harmonizovať nervový systém pomáhajú bylinné koncentráty **Stimaryl** a **Relaxin** aj sprej **Spiron**. Ten môžeme využiť aj na pohotovostnú dezinfekciu rúk, pokožky, na ošetrovanie drobných poranení a pomôže aj pri náhlej nevoľnosti. Vhodné je pribaliť si bylinný krém **Artrin**, ktorý pomôže pri drobných úrazoch – presilení, opuchu kĺbov, natiahnutí svalov, šliach, bolesti v chrbtici a podobne. Krém **Ruticelit** pomáha zmierniť pocit ťažkých nôh, pri kŕčoch, varixoch, opuchu. Zároveň je dôležité nezabúdať na pravidelný a dostatočný príjem vody.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Okienko k Duši

VIEM, ŽE NIČ NEVIEM

Známy Sokratov výrok „viem, že nič neviem“ pozná azda každý. Áno, človek nikdy nie je taký múdry, aby sa nemohol dozvedieť viac. Milujem tieto slová, pretože nádherne odzrkadľujú nastavenie mysle ľudí, či už jednotlivca, skupiny alebo väčšej spoločnosti.

Ako to už býva, zrkadlenie môže mať pozitívnu alebo negatívnu podobu. Je fajn uvedomovať si, že niečo neviem. Lepšie je, keď sa k tomu pridá túžba vedieť a vedieť viac, kým sa zo mňa nestane odborník. A neustále pokračovať v objavovaní nových vedomostí, pochopení a zručností. Ale poznáme aj opak - presvedčenie, že viem už dosť, prípadne všetko. Že už ma nemôže nič prekvapiť alebo nemá zmysel vedieť viac, pretože stačí to, čo viem.

Slovo viem vychádza zo slova vedomie. Ak viem, som si vedomý alebo aspoň som pri vedomí. Čo znamená byť si vedomý? Určite byť sebavedomý, pretože SEBAVEDOMIE = VEDOMIE O SEBE. Uvedomujem si, čo hovorím, robím, tvorím, myslím, čo chcem aj nechcem. Uvedomujem si dôvody svojho

myslenia, celkového nastavenia a konania. Pretože konáme podľa toho, ako sme nastavení/é. Nastavení/é sme podľa toho, čo cítime alebo podľa našich presvedčení, či už vedomých alebo nevedomých.

CESTA DO HLBÍN DUŠE

Vedomie o sebe nezískame vo svojom okolí, nedá sa kúpiť a nedajú nám ho ani neustále pochvaly a vyzdvihovanie. Vedomie seba získame len v sebe. Je to úžasná cesta plná prekvapení, ktorá nám otvorí oči a hlavne srdce. Je to cesta, na ktorej získame najcennejšie dary ako je úcta, pokora a vďačnosť. Počas nej sa naučíme milovať a byť milovaný. Cesta, ktorá nám ukáže, kto sme a kedy sme spokojní/é. Pomôže nám vytvoriť zdravé hranice nášho priestoru a naučí nás žiť v súlade so sebou a tvoriť život cez uvedomenie si vlastnej zodpovednosti. Nenadarmo sa vraví „spoznaj seba a spoznáš celý svet“. Ja doplním, že dôležitým krokom, ktorý tomu predchádza, je spoznanie svojich emócií, svojho vnútorného sveta a nájdenie nástrojov na liečenie seba samého.



Uvedomenie si emócií v každej situácii a pochopenie jej významu je kľúčom, ktorý otvorí naše vnútro. Emócie sú dôležitou súčasťou nášho bytia, sú poslíčkom, ktorý nám pomáha uvedomiť si, čo chceme a čo nie, čo sa nám páči veľmi a čo menej. Vďaka emóciám vieme vyjadriť svoje rozpoloženie. Mnohokrát sú emócie tým najlepším motorom pre zmenu. Prečo emócie? Emócia je úplne prvý impulz, ktorý prídre pred myšlienkou. V podstate sa myšlienka formuje na základe emocionálneho náboja, dokonca aj samotné vyjadrenie podlieha intenzite emócie. Viete o tom, že za každú emóciu sme sami/samé zodpovední/é? Tým myslím každú jednu bez ohľadu na to, či sme ju sami vytvorili alebo ju prebrali, za každú, ktorú sme si nechali ako darček po konflikte, klamstve, po strate niekoho či odmietnutí. Emócia slúži na to, aby sme vedeli reagovať, urobiť rozhodnutie. Nie na to, aby sme nezabudli, kto nám ublížil alebo komu sme ublížili my.

SESTROU EMÓCIE JE SKÚSENOŠŤ

V každej situácii reagujeme podľa toho, čo máme v sebe a cez emóciu, ktorú si pestujeme. Ak v sebe nesieme pocit nespravodlivosti, každá situácia, ktorá bude čo len trochu pripomínať nespravodlivosť v nás bude rezonovať. A budeme reagovať takmer rovnako ako vtedy, keď sme pocit nespravodlivosti zažili prvýkrát. A paradoxne sa tak budeme utvrdzovať v tom, aké je všetko nespravodlivé a treba sa voči tomu brániť, pretože inak to nebude. Pretože to vieme na základe svojej skúsenosti. Spoznávate sa? Tento mechanizmus funguje pri všetkých emóciách. Nie je dôležitá konkrétna situácia, ale to, či si uvedomíme, aký pocit v nás vyvoláva a čo znamená. A následne, či v súlade s emóciou zareagujeme a uvoľníme ju alebo zareagujeme opäť emóciou a uložíme si ju ako skúsenosť. Vnímate ten rozdiel? Reagujeme emóciou a ukladáme si ju ako suveníry s názvom skúsenosť. Na mnohé informácie či vysvetlenia potom už len poznamenáme: **ja viem**. Utvrdzujeme sa tým v práve reagovať emocionálne aj vtedy, keď netušíme, čo náš pocit znamená v kontexte danej situácie. Povedať

ja viem pre naše vedomie znamená, že sa tým nemusíme zaoberať. Veď načo, keď vieme.

Poviem vám tajomstvo. Problémom nie sú ľudia, miesta či situácie, ale skôr myšlienky s emóciami, ktoré o nich máme. A nezmeníme to tým, že vymeníme ľudí a budeme ignorovať situácie. V horšom prípade rezignujeme a povieme si, že inak sa to nedá. Ak to chceme zmeniť, treba sa pozeráť do svojho vnútra. Môžeme tak zistiť, ktoré z vnútorných pochodov súvisia so zážitkom zvonka. Nie je podstatné riešiť osobu alebo situáciu, ale pocity, ktoré prežívame. Emócie sú ukazovateľom niečoho väčšieho, dôležitejšieho – nášho nastavenia, z ktorého sa tvoria myšlienky a skutky. Verte, že cez nespracované a nepochopené emócie podstatu nevidíte.

LODKA BEZ KORMIDELNÍKA?

Najťažšie na celom procese **vedomé myslenia a konania** je vystúpenie z určitého automatizmu. Keď konáme bezmyšlienkovito, automaticky vykonávame to, čo nám povedia, čo sa od nás očakáva, bez slov, vlastného názoru či nápadu. Súčasne ignorujeme potrebné pocity a dokonca nevenujeme pozornosť ani myšlienkam, ktoré sa túľajú. Dostávame sa tak do stavu, keď si emócie a myšlienky žijú svojím životom. A my sme niekde medzi tým, občas vyrušení vonkajšími okolnosťami. Tomu sa vraví **nevedomý život**. Sme zmietaní okolnosťami ako loďka bez kormidelníka.

Dostávame sa späť na začiatok článku ku krásnemu výroku: „Viem, že nič neviem“. Chcete to zmeniť? Chcete vedieť viac? Ponorte sa do svojho vnútra a začnite si **vedome** triediť svoje emócie a priradovať ich k situáciám. A potom sa skúste len rozhodnúť, či nie je čas zmeniť emóciu na pochopenie toho, čo nám chcela povedať a následne ju uvoľniť. Je to krásny pocit slobody a uvedomenia si, že **viem**, prečo sa to udialo a už **viem**, čo s tým.

S úctou a priáním slobody srdca
ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ
www.centrumgara.sk

Dračia krv a bradavice

Pred mnohými rokmi sa mi na ľavom chodidle pod palcom a ukazovákou urobila malá bradavica. Nevenovala som jej pozornosť, nijako mi neprekážala. Tajne som dúfala, že zmizne rovnako zázračne ako sa to stalo môjmu manželovi – aj on ju mal na plôške nohy, dokonca veľkú ako päťkorunáčku a k tomu veľkú „materskú“ bradavicu vrastenú pod necht na palci ruky. Ale nestalo sa. Naopak, moja bradavička začala o sebe dávať vedieť čím ďalej, tým viac. Vyrástla, občas zabořila. Potom sa vedľa nej urobila ďalšia a ďalšia, aj na palci nohy. Nuž, je to infekcia vírusového pôvodu, že? Preto sa šírila. Zrovna sme išli na dlhú letnú dovolenku, tam mám vždy dost času na seba. Pustila som sa teda do systematickej liečby. **Drags Imun** vozím do cudziny so sebou, takže pekne každé ráno a večer som bradavičky potierala a pribrala k tomu aj tri nechty. Pri ich okrajoch sa začalo tvoriť biele mliečne zafarbenie, ktoré znamenalo jediné – pleseň. Aj na ňu je „drak“ účinný. Mala som nohy síce trochu olepené náplastami, aby som si ním nezafarbila ponožky, ale podľa očakávania nesklamala! Trvalo to nejaký čas, ešte aj po návrate z dovolenky, no všetko sa krásne uzdravilo a zahojilo. Rada sa preto pripájam do zástupu ďalších, ktorým „dračia krv“ pomohla, či už na tieto alebo iné ťažkosti.

Ing. PETRA RIEDLOVÁ, Klánovce



Letný slnovrat – mágia ohňa a vody



Zanedlho nás čaká silné, magické obdobie letného slnovratu. Nastane v stredu 21. júna o 16:57. V tomto momente sa začína astronomické leto, deň je najdlhší z celého roka a tým pádom je najkratšia noc. Slnko na poludnie vystúpi najvyššie. Kedysi sa letný slnovrat oslavoval prakticky po celom svete.

OD ZIMY K LETU A SPÄŤ

Cyklus pohanského roka sa najčastejšie začína sviatkom Samhain, ktorý pripadá na noc z 31. októbra na 1. novembra. O tomto čase umiera Boh starého roka. Zlé bytosti z podsvetia môžu vojsť medzi živých ľudí a podporovať temnotu. Tá ďalej narastá a svoj vrchol dosiahne pri zimnom slnovrate (Yule), kedy sa Boh zrodí do nového roka. Deň sa od tejto chvíle začne predlžovať a Slnko postupne získava nadvládu nad Tmou. Ich vyrovnanie nastane pri jarnej rovnodennosti, keď majú deň a noc rovnakú dĺžku. Svoje maximum dosiahne Svetlo práve cez letný slnovrat. Od tohto vrcholu sa karta obracia, Svetla ubúda, pri jesennej

rovnodennosti opäť nastane vyrovnanie síl medzi ním a Tmou. Všetko nezadržateľne speje k ďalšiemu Samhainu. V súlade s tým sa obracia prirodzený cyklus života a smrti v celej prírode.

POHANSKÁ LITHA

Letný slnovrat bol pre pohanov najmagickejším dňom roka. Oslavuje sa pri ňom sila Slnka, príroda má maximálnu energiu, oheň je najžiarivejší a voda má najliečivejšie účinky. Pohania preto oslavu najčastejšie zasväcovali ohňu a vode. V tento deň sa vítal príchod leta, radosti, nádeje a plodnosti. Najsilnejšie rituály sa diali pri východe Slnka. Ľudia meditovali v prírode, hlboko rozjímali nad Slnkom, poriadali ohňové rituály a uctievali vodné toky. Bolo možné najsilnejšie cítiť všetkých štyroch Bohov živlov – Vody, Ohňa, Vzduchu aj Zeme. Tá sa na mnohých miestach otvárala a vydávala svoje poklady v podobe hlbokých duchovných zážitkov. Celý deň a noc sa pálili ohne vo všetkých možných podobách: pochodne, hranice či dokonca horiace kolesá, ktoré sa

kotúľali z kopca. Veľká úcta a pozornosť sa venovala aj vode. Domy sa kropili čistou pramenitou vodou, ľudia prinášali obete prameňom a studničkám – najčastejšie v podobe medu. Do studní sa hádzali mince, keramika aj drevené sošky. Dokonca bolo možné údajne vidieť svoju budúcnosť na vodnej hladine. Oslavy sa niesli v duchu masiek, tancov, hier, hodovania a hudby.

Svoju úlohu pre pohanov mali pri letnom slnovrate lesné víly. Dokonca sa vraj premieňali na labute. V lesoch s vílami tancovali aj divoké panny, ktoré často omámili neopatrného mládenca. Ten sa potom mohol utancovať k smrti. Za veľmi liečivú sa považovala ranná rosa, odporúčalo sa omývať ňou oči či celé telo. Následne sa mal človek okúpať nahý v potoku, slávnostne sa obliecť a ísť rituálne očistiť najbližšiu studničku. Do studničky sa hádzali kvety a liečivé bylinky. Mladé dievčatá mohli studničku niekoľkokrát obísť a tým prilákať pozornosť Studničkovej víly. Tá ich potom mala učiť kúzla a svoje ďalšie umenie. K tomu všetkému horel poblíž oheň. Často



sa obchádzal dookola na upevnenie zdravia a očistu od negatívnych síl.

SVÄTOJÁNSKA NOC

V novodobom poňatí (najmä v kresťanskom prostredí) je letný slnovrat späť so svätým Jánom Krstiteľom. Jeho narodenie sa oslavuje 24. júla, tzv. svätójánska noc. V niektorých dobách a kultúrach sa dokonca oslavy spojili a prebiehali od astronomického letného slnovratu až do svätójánskej noci. V noci sa odporúča zbierať bylinky, ktoré vraj majú najväčšie účinky. Najúčinnnejšie majú byť aj milostné kúzla, rituály a dokonca aj alkohol má pôsobiť silnejšie než obvykle. Oslavy tohto dňa a noci sú často rovnaké ako pri letnom slnovrate. Za pozornosť však stojí magický rituál s deviatimi kvetmi. Zloženie býva v návodoch rôzne, ale obyčajne sa používala nevädza, čakanka, ruža, zvonček, margaréta, materina dúška, sirôtka, smolnička a rozchodník. Dievča malo natrhať kvety v predvečer svätójánskej noci a uložiť si ich pod vankúš. Vo sne sa jej potom vraj zjavil

mládenec, ktorý si ju vyvolí. Pred zaspátím sa odporúčalo navoňať spáľňu levanduľou v kadidle, čo malo do domu priniesť lásku, radosť, zdravie a pevné priateľstvo. Počas svätójánskej noci bolo možné najintenzívnejšie sa napojiť na Vesmír, prírodné Božstvo, škriatkov a víly. Stačilo prespať v blízkosti bazy čiernej. Uľaviť na celý rok od chorôb očí a hlavy mal venček z paliny. Stačilo sa skrze ňu počas svätójánskej noci pozeráť do ohňa a neskôr ju tam aj hodiť.

NOVODOBÉ OSLAVY

V dnešnej dobe sa už na mnoho zvykov a tradícií zabudlo. Môžeme sa spoločne pokúsiť k nim vrátiť. Skúste to a sami precíťte, či k vám prichádzajú nové energie, nápady, myšlienky či čokoľvek zaujímavé. Vyberte si, či využijete silu dňa letného slnovratu či svätójánskej noci. V daný deň ráno vstaňte a umyte si tvár rannou rosou. Potom sa chodte opláchnuť vodou z potoka či studničky. Ak nemáte blízky zdroj, môžete využiť mágiu noci. V predvečer dajte von vedro s vodou, pridajte do neho svoje obľúbené bylinky

a nechajte všetko vonku. Ráno sa touto vodou umyte, poďakujte jej a pustte ju späť do zeme.

Zapáľte si oheň, hoci len sviečku a vnímajte svetlo aj teplo. Môžete vzdať vďaku drevu tým, že objímnete pár stromov. Celý dom či byt ozdobte rôznymi kvetmi a brezovými vetvičkami. Ak máte záhradku, prejavte jej v tento deň vďačnosť a prineste nejakú obeť. Ľudia často používajú pramienok svojich vlasov, med, cukor či dokonca slzy. Všetko záleží len od vašej fantázie.

V tento deň si zatancujte. Nechodte však na ples do uzatvorenej budovy, vyjdite do prírody a nechajte sa unášať v rytme svojho dychu, srdca a vibrácií. Zoberte so sebou svoju rodinu a priateľov, zažite jedinečné spojenie medzi vami. Po tanci si sadnite na zem, ideálne na trávu či hlinu a prepojte sa s našou planétou a všetkým, čo k nej patrí. A na noc si dajte pod vankúš obľúbené bylinky a nechajte, aby vás Sen zaviedol tam, kde nájdete aj odpovede na vaše otázky.

*Krásne leto plné radostí vám praje
ONDŘEJ VESELÝ*

Prejavy tela: Tinitus

"Ty ma opäť nevnímaš. Nepočuješ, čo ti vravím? Bože, ty si fakt hluchý/hluchá!" Patrite medzi ľudí, ktorým sa to pravidelne vyčíta? A pritom nie ste ani ignoranti a dokonca vás to mrzí. Ale jednoducho to nepočujete pre neznesiteľné pískanie alebo šumenie v ušiach.

Občas je to slabšie, občas silnejšie, hlasnejšie.

Čoraz viac ľudí sa trápí s touto nepríjemnou diagnózou, je to tinitus. O čo ide z pohľadu západnej medicíny a ako to vníma čínska medicína?

Z pohľadu západnej medicíny je tinitus združený názov pre nepríjemné pocity v uchu ako hučanie, pískanie, šumenie, zvonenie, bzučanie, syčanie, klikanie, pukanie, tlak so zafahnutím. Niekedy môžu

byť dokonca také silné, že bránia vnímaniu skutočných zvukov a sústredeniu sa. Ušný šelest môže byť dočasný, keď trvá iba niekoľko sekúnd, ale často sa stretávame aj s hučaním, ktoré pretrváva celoživotne.

PREČO A KEDY MÔŽE VZNIKNUŤ

Tinitus môžeme vnímať len v jednom alebo oboch ušiach. Je to veľmi častý príznak, ktorý sa môže vyskytnúť ako samostatný problém, no zvyčajne sprevádza rôzne iné zdravotné ťažkosti. Vznik a príčiny tinitusu môžu byť rôznorodé, môže vzniknúť a prípadne sa zhoršiť, ak je človek vystavený nadmernému a dlhodobému hluku alebo väčšej psychickej záťaži ako napríklad stres, depresia, úzkosť či nespavosť. Často sa vníma ako súčasť starnutia, teda vyššieho veku (súčasť zhoršovania sluchu). Buď ide o cievny problém, napríklad pri artérioskleróze, svalový problém, zápal, ale môže ho vyvolať aj iná prebiehajúca choroba, napríklad Manierov syndróm, vysoký krvný tlak, vestibulárny syndróm a iné. Rovnako môže byť vedľajším účinkom mnohých liekov, najmä ak sa užívajú vo vyšších dávkach, napríklad aspirín, antibiotiká a niektoré antidepresíva.

Aj úrazy hlavy a krku môžu vyvolať tento nepríjemný stav. Vtedy však býva typicky jednostranné postihnutie a signalizuje poranenie ucha, nervov alebo mozgu.

Dôvod jeho vzniku zostáva v mnohých prípadoch neobjasnený. Pokiaľ sa nájde jednoznačná príčina, zameriava sa na ňu aj samotná liečba. Problém je, že ak tinitus nie je súčasťou inej diagnózy, ale je prítomný „len“ zvukový prejav, liečba sa zameriava na podporu prekrvenia a príjem vitamínov. A to má bohužiaľ málokedy želaný efekt.

Čínska medicína vníma tinitus trochu komplexnejšie, hoci tiež ako súčasť hlbšej energetickej nerovnováhy na úrovni vnútorných orgánov.

Uši sú súčasťou systému obličiek, takže s nimi súvisí aj väčšina zdravotných ťažkostí. Okrem nich sa cez uši dokáže prejavíť aj žlčník, srdce a pľúca. Z pohľadu energetiky a priebehu meridiánov, ktoré dokážu ovplyvniť uši, sú to hlavne dráha žlčníka, trojitého žiariča, tenkého čreva, dráha močového mechúra a žalúdka. Okrajovo je to aj dráha hrubého čreva. Takže ako vidno dešifrovať orgán alebo meridián spôsobujúci tinitus je ako slušná dvojstranná križovka. A to som nespomenula patogény, ktoré do toho zasahujú.

Správne fungovanie uší závisí hlavne od esencie obličiek. Ak sú obličky slabé, sluch sa naruší a môžu sa objaviť rôzne ušné šelesty až hluchota. Srdiečko riadi všetky zmyslové funkcie a privádza do uší energiu čchi a krv. Pomáhajú mu pľúca, pretože sú pánom energie celého tela a okrem toho prepájajú všetko jemné s fyzickým.

PODOBY A PRÍZNAKY TINITUSU

Ušné šelesty, ako sa tinitus nazýva, môžu byť tzv. prázdneho alebo plného typu. Ide buď o ochorenie zo slabosti niektorého orgánu alebo deficitu dôležitej zložky (nedostatok energie, krvi, esencie). V tomto prípade má tinitus pomalý nástup, je tichší a pri zakrytí uší rukami sa šelest zlepší. V prípade preťaženia či nadbytku zaraďujeme medzi príčiny vonkajšie okolnosti (hluk, prievan) a vnútorné okolnosti, za ktoré môžu opäť vnútorné orgány. Z rôznych dôvodov „vytvoria“ patogén (oheň, vietor či hlien). V tomto prípade má tinitus náhly nástup, je hlasnejší a pri zakrytí uší rukami sa prejav zhorší.

Uvedieme si najčastejšie príčiny prázdneho typu. V prvom rade je to **nedostatok esencie obličiek**. Ide o šelesty s pozvoľným nástupom a nízkym tónom pripomínajúcim šumiacu vodu. Prichádza vo vlnách, môžu byť prítomné mierne závrate,

pocit prázdnej hlavy, zhoršená pamäť, rozostrené videnie, bolesť chrbta a kolien či dokonca znížené libido. Ďalej je to **nedostatok krvi srdca**. Znamená prerušované šelesty s nízkym tónom a pozvoľným nástupom, matne bledú pleť, búšenie srdca, nespavosť, zhoršenú pamäť a môže sa vyskytnúť mierna úzkosť. **Nerovnováha medzi obličkami a srdcom** prináša okrem ušných šelestov aj búšenie srdca, nespavosť, duševný nepokoj a sucho v hrdle. A napokon **nedostatok energie v hornom žiariči** (srdce, pľúca) vyústi do prerušovaných ušných šelestov, pomerne miernych, s nízkym tónom a pozvoľným nástupom. Prítomná je únava, mierna dýchavičnosť, bledá pleť, mierne samovoľné potenie.

Liečba v prípade prázdneho typu je zameraná okrem regenerácie konkrétneho orgánu najmä na jeho podporu a doplnenie chýbajúcich zložiek. Tinitus prázdneho typu je väčšinou spojený s obličkami a jeho vzťahmi so srdiečkom (obličky kontrolujú srdce) a s pľúcami, ktoré sú matkou obličiek a skvalitňujú vodu.

Vieme si pomôcť prípravkami, ktoré priamo podporujú dané orgány, takže **Renol**, **Korolen** alebo **Vironal**. Krásne zaberá **Mycoren**, ktorý súčasne obličky aj vyživuje, **Revitae** alebo najnovší prírastok **Betafit**, vyživujúce krv, aby bolo srdce spokojné. Netreba zabudnúť na **Goji** či **Fytomineral**. Ako podporu prekrvenia použijete **Celitin** alebo **Sacha Inchi** na výživu nervov a mozgu.

Najčastejšími príčinami plného typu je **vzostup jangu pečene**, ktorý znamená akútny nástup ušných šelestov s vysokým tónom, závrate, pulzujúcu bolesť hlavy, sucho v hrdle, nespavosť, podráždenosť. Môže sa vyskytnúť aj hluchota.

Vzostup ohňa pečene prináša náhly nástup s vysokým tónom spojený s emocionálnym napätím, bolesť hlavy, podráždenosť, horkú chuť v ústach, smäd, červenú tvár, závrate, zápchu.

Vietor pečene sa často vyskytuje u starších ľudí a je primárne spôsobený slabosťou krvi. Typický je vysoký tón, závrate, necitlivosť končatín, tras, tiky. **Hlieny horúceho typu na úrovni hlavy** zahŕňajú šelesty pripomínajúce cikády alebo cvrčkov, nedoslýchavosť, pocit ťažoby na hrudi, vykašliavanie hlienov, smäd bez chuti piť, pocit otupenej a ťažkej hlavy, rozostrené videnie, závrate, nepokoj a pocit tepla.

Tinitus plného typu je takmer vždy spojený s pečeno, s veľmi nespokojnou a nahnevanou pečeno. Správnu liečbu ju upokojíme a dostaneme do rovnováhy. Pečeň je veľmi citlivá na výživu, ktorá je často zameraná na krv, ale aj priamo na pečeno bunky. Použiť môžeme **Mycoshepar**, **Revitae**, **Betafit** alebo ktorúkoľvek zo Zelených potravín. Najobľúbenejšia je **Hawaii Spirulina**. Regeneráciu zabezpečíme **Regalenom**, ale pomôcť vie aj **King Kong** či **Stimaral**. Skvelými doplnkami sú opäť **Goji** a **Fytomineral**.

Hoci sa zdá, že s liečbou nie je problém, je vhodné urobiť diagnostiku na zistenie príčiny. A uvedomiť si, že tinitus nevznikne zo dňa na deň. Prejaví sa, ale podstata ochorenia sa tvorí dlhý čas. Ak sa vám zdá, že máte problém iba zopár týždňov, vedzte, že telo má problém už zopár rokov. Pri liečbe na to netreba zabúdať a obrniť sa trpezlivosťou. Napokon liečba by nemala znamenať záťaž, ale oslobodenie sa od nepríjemných prejavov tým, že venujeme pozornosť sebe samému/samej cez svoje telo. Prajem krásny začiatok leta a zvuk cikád len na dovolenke!

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

Zaujima vás pohľad čínskej medicíny? Chcete vedieť, ako funguje telo a ako si môžete pomôcť bylinami? Opäť otváram 1. ročník Školy praktickej čínskej medicíny. Neváhajte a prihláste sa, počet miest je obmedzený.

Prebúdzanie

Nech záhrada prebudenia nášho srdca rozkvitne stovkami kvetov.

THICH NHAT HANH



Tolko sa píše a hovorí o prebúdzaní, navyšovaní vibrácií Zeme a všetkého živého, o silných energiách a kolísajúcej Schumanovej rezonancii, o zvláštnom správaní sa zvierat, „skracovaní“ času, že by sa nejednen z nás hádam aj zľakol. Naozaj to tu ešte nebolo?

Z praxe vnímam, že všetky deje prebiehajú zrýchlene, skracuje sa čas medzi príčinou a následkom, myšlienkou a jej zhmotnením. Opakujú sa udalosti, aby sme si všimli a riešili to, čo nás ťaží a prenasleduje. Nieкто dookola rieši vzťahy, iný fyzické či duševné zdravie, zadelenie času. U niekoho je na pretrase práca, nieкто má pocit, že sa nevie pohnúť ďalej a stráca zmysel života. Ďalší tlačí na pílu a unáhlene hľadá svoje poslanie ako niečo, čo ho vykúpi a spasí – no akosi ho/sa nemôže nájsť.

Pýtate sa: „Čo mám robiť?“ Vravíte mi: „Vy už robíte, čo vás naplní. Ale čo naplní mňa?“ Ja mám povedať, čo máte robiť? Poznám vás azda lepšie ako sa poznáte vy sami? Uverili by ste mi? Malo by to pre vás hodnotu? Alebo by to bola len ďalšia informácia, ktorú vám nieкто predostrel? Poďme na to inak. Pomôžem vám objaviť to, čo nosíte v sebe. Môžeme začať.

TERAZ A POTOM

Čo ste radi robili v detstve? Čo malo pre vás magickú príťažlivosť? O čom ste radi počúvali, čo ste si radi prezerali a čítali? Po čom ste túžili? Spomeňte si. To, k čomu sme inklinovali, čo nás bavilo a priťahovalo ako deti nám môže poukázať na oblasti, kde môžeme byť šťastní aj v dospelosti. Netreba to odkladať na neskôr, keď vychováme deti, keď

splatím hypotéku, cez dovolenku, na dôchodku a podobne. Počuli ste príbeh o bohatom podnikateľovi, ktorý si vzal po rokoch dovolenku a pri brehu mora sa zarozprával s rybárom opravujúcim sieť? Pýtal sa rybára, či je spokojný a ako vyzerá jeho deň. Rybár povedal, že žije skromne, ale užíva sa a svoju rodinu, niečo ušetrí, páči sa mu, kde žije a je pokojný a šťastný. Rieši to, čo deň prinesie. Ráno s vierou vypláva na more, poobedie trávi s rodinou a v komunite ľudí, ktorých má rád. Podnikateľ mu povedal, že tvrdo pracuje, ale keď bude v dôchodkovom veku, kúpi si tiež domček na brehu mora a bude loviť ryby tak ako to robil, keď bol malý chlapec. Bude pokojne žiť a verí, že bude konečne šťastný, bude si užívať život, svojich blízkych a čítať knihy, lebo celé roky sa len naháňa a nevie si vychutnať ani svoj vysoký zárobok. To je rozdiel medzi JE a BUDE. Jediná istota je v tom, čo je. Nevieme, čo bude a očakávania do budúcnosti vedú k sklamaniu. To, čo nás teší a ide nám od ruky, po čom túžime, pri čom žiarime a celou bytosťou sa usmievame, čo nás dojíma - to je to, na čo by sme nemali zabúdať. Každý má niečo také. Vyživuje to našu podstatu. Veci, ktoré nás tešia sa dajú robiť aj popri práci. Len ich zaradiť do rozvrhu. Začať a pokračovať. Cestičky sa ukážu. A ktovie, možno zistíte, že vás to užíva aj v realite.

SPozNAJME SA

Poznám muža, ktorý rád pomáhal mame v kuchyni. Vyučil sa za murára, v tejto oblasti aj pracoval, ale šťastný nebol. Odišiel pracovať do zahraničného hotela a od pomocnej sily v kuchyni sa vypracoval na kuchára. Dnes má svoju prosperujúcu reštauráciu.

Poznávam seba a spomínam si, že som sa ako malá dobre cítila vonku, na výletoch, spoznávala nové veci, ľudí, tešila som sa knižkami a robila všakovaké pokusy. Zaujímal ma som sa o všeličo možné, učila sa zdaniavo nesúvisiace veci a potom to prepájala v praxi. Baví ma to doteraz a v podstate aj živí.

Aký je rozdiel medzi prebúdajúcim sa a neprebudeným? Odpoveď môže byť neúrekom. Poviem vám svoju. Neprebudení nevidia seba a popierajú to, čo cítia. Nerobia to, čo ich teší. Zostávajú tam, kde nie sú šťastní, lebo majú strach z neznámeho, zo zvyku alebo kvôli domnelým dočasným výhodám. Robia, čo sa od nich žiada v zmysle, že idú proti sebe. Zodpovednosť za seba nemajú vo svojich rukách. Ešte sa nenašli.

Cesta k nájdeniu seba samého je u každého originálna. Žijeme svoje životy v realite a vo vnútri to môže vyzeráť inak. Dovoľte mi pozvať vás na exkurziu do procesu prebúdania.

MOJE FÁZY ŽIVOTA

» **Detstvo.** Veľmi skoro, v ilúzii matrixu pozemského života, zranená zatváram dvere a staviam okolo seba ochranné hradby. A som z toho smutná. Tak nevedome. Hrám sa na slepú babu a zabudla som, že to môže byť aj inak. Žijem navonok spokojným životom, podarí sa mi takmer všetko, do čoho sa pustím. Lásku však uvážnil mnou vytvorený a odpozorovaný strach. Strach z bolesti, zo straty, opustenia, z uvedomenia, že nemám všetko vo svojich rukách, z nevedomenia, že môžem požiadať o radu a pomoc, z hanby ukázať všetky svoje stránky. Takto vnímam aj všetkých navôkol.

» **Mladosť.** Chcem niečo zmeniť v živote, no neviem čo. Prichádzajú sprievodcovia v ľudských telách. Spoznávam démonov svojej minulosti a postupne začínam chápať, že som ich vytvorila ja. Strach, citové zranenia, pocit samoty a bezmocnosti, vzory v rodine, presvedčenie ťahajúce sa od detstva, že som prišla s iným, vyšším poslaním, ktoré neplním. Ani neviem, aké je. Len viem, že je. Mám očakávania.

Voči sebe, tie ma bolia menej, lebo z väčšej časti ich mám vo svojich rukách. Do čoho sa pustím, darí sa. Očakávania smerom navonok mám tiež, také nevyslovené. Bolí ma, keď sa nenaplnia, nedajú sa mať pod kontrolou a ja sa nechcem o nich rozprávať. So sebou ani s nikým. Začínam nachádzať zmysel a krásu v maličkostiach a bežných okamihoch dňa. Ukazuje mi to, že život je krásny a plný prekvapení.

» **Dozrievanie.** Začala som si uvedomovať, že mám a vždy som mala na výber. V každom okamihu si môžeme vybrať, kadiaľ pôjdeme. Masochisticky vychádzam von a zbieram skúsenosti. Niektoré vylievajú more z môjho zraneného srdca cez okná mojej duše. More čistí, lieči, vie posunúť na vyššiu vibráciu a pomáha otvárať oči, pomáha mi prebudiť sa. Spoznávam sa čoraz viac a po všetkých stránkach. Keď si uvedomujem, čo chcem, preberám za seba zodpovednosť. Prichádza čas, aby som cez pochopené osvetľovala cestu iným ľuďom a zasvecovala ich svetlo. Dá sa na to pripraviť? Nie, iba vedome žiť v prítomnom okamihu.

» **Súčasnosť.** A tak sa hýbem a sem-tam blúdím, strácam sa a znova sa nachádzam. To je život. S vedomím, že sa mám držať v strede. V strede svojho tornáda, lebo tam je pokoj. Už sa mi to darí častejšie, no v stave zúženého vedomia sa vie vynoriť presvedčenie, pocit, keď si neverím a nechcem si priznať to, čo je moje alebo nerozliším, že niečo moje nie je. Ale už ľahšie nachádzam cestu späť k sebe a inam ísť nechcem. A tak som sa bála vrátiť sa zvonka dovnútra! Najlepšie sa podnikajú výlety od seba. Keď sa na nejakom ocitnem, prinesiem si odtiaľ pochopenie, prečo sa to deje, čo mi to má ukázať a čo mám prípadne spracovať. Z výletov si nosím darčeky vo forme skúseností. Sú to dary a poznania, ktoré robia môj život krásnym. S pochopením, ohníkmi a často i slzami v očiach, s úsmevom na perách a radosťou i smútkom v srdci. Spoznávam súputníkov, ktorí sú na podobnej i keď svojej a niekedy aj paralelnej ceste. Vzťahy so všetkými sú obohacujúce. Tie hlboké, kde sme vibračne blízko vedľa byt' dobrodružné a veľmi podnetné čo sa týka vývinu a precítenia všetkých spektier lásky. Vtedy si uvedomím, že nie som sama. Je nás viac. Konečne to vidím. Cítim, že máme založiť komunitu, lebo v nej môžeme a máme zdieľať. Svetlo a pomoc, ktoré si môžeme poskytnúť navzájom a spolu ich šíriť sa nesčítavajú, ale znásobia. Inou ako ľudskou matematikou. Už nehľadám lásku vonku, lebo v skutočnosti som ju nikdy nestratila.

LEN MY SAMI TO DOKÁŽEME

Nikto nám nemôže dať návod na život. Ako žiť, aby sme boli šťastní? Verím, že tento manuál máme každý sám/sama v sebe. Jeho kapitoly nachádzame postupne. Každý svojím tempom. Intuitívne cez pokus-omyl či podľa návodov tých, ktorí ten svoj už našli. Vonku nájdeme inšpiráciu, zrkadlá, v ktorých sa odrážame cez situácie a vzťahy, odkazy, kam sa máme pozrieť a na čo sa zamerať. Všetko, čo zažívame nám pomôže pochopiť a žiť náš životný príbeh. Konajme tak, ako vo vnútri cítime, že je v súlade s nami. Ako to chceme my. Vidíme sa, cítime sa a počúvame sa. Životom sa prebúdza k životu. S ohľadom na moje momentálne pochopenie je mojím „poslaním“ žiť a v procese života spoznať samú seba, vyvíjať sa a byť šťastná. Žijem celistvo, keď prežívam duchovnosť materiálneho sveta a zároveň používam hmotné veci a situácie všedného dňa ako duchovné nástroje.

Želám vám šťastnú cestu k sebe!

DANKA HÜBSCHOVÁ

www.knihavita.sk, www.centrumgara.sk



CHUTNÝ A SVIEŽI RECEPT, AKO PODPORIŤ ROVNOVÁHU MINERÁLOV V ORGANIZME

Členská cena balíčka: 29,00 €

36 bodov, ušetríte 5,10 €

RENOVET

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

FYTOVET

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



Akcia platí 1.-30.6. 2023 alebo do vypredania zásob.

Len pre členov Klubu Energy.

Energy a ochorenia zvierat (4)

LETO, OHEŇ A KARDIOVASKULÁRNY SYSTÉM

Leto má rád azda každý. Prázdniny, teplo, kúpanie, včasné východy slnka a dlhé dni, grilovanie na záhrade, cyklovýlety, dovolenka. Ľahká strava, ľahký odev, ľahšia peňaženka... Život je v lete nejaký ľahší.

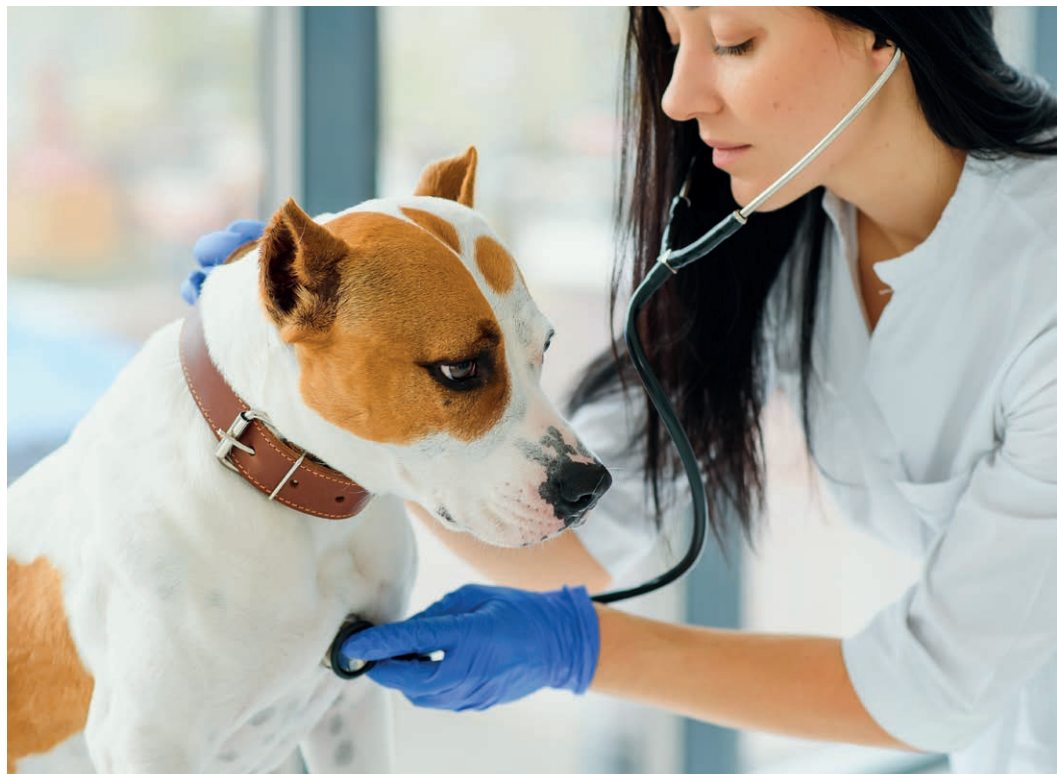
Kto však určite leto rád nemá alebo ho aspoň vyčkáva s obavami sú majitelia psov – kardiakov. So svojimi psíkmi vychádzajú pre istotu von iba zavrčas ráno alebo neskoro večer, zháňajú pre nich chladiace podložky, vetráky a zvlhčovače vzduchu. Ak nemusia, nikam ich nevozia. Aj veterinári kardiológovia zaznamenávajú v čase kulminujúceho Ohňa väčšie množstvo pohotovostných nových a zhoršených „srdciarov“.

SRDCE A JEHO FUNKCIE

Srdce nie je len mechanická pumpa zaistujúca obeh krvi a rozvod živín pre bunky prostredníctvom sústavy potrubí s rôznym priemerom. Je súčasne sídlom Duše, centrom našej existencie. Srdce je najmocnejším energetickým žiarivom v tele. Jeho elektromagnetické pole je mnohonásobne silnejšie než pole mozgu a ďaleko presahuje hranice nášho tela. Pracuje neúnavne vo dne v noci, nezávisle od našej vôle – dokonca aj keď mozog vypína svoju činnosť. Emóciou srdca je radosť a citom láska. Láska ako energia má veľmi vysokú vibráciu a je najväčšou tvorivou a transformačnou silou vo Vesmíre. Rovnako ako oheň je v prírode najsilnejším transformačným živlom, ktorý sa ako jediný nedá znečistiť.

PRÍPRAVKY ENERGY V OBDOBÍ LETA

Čím vážnejšie je choré srdiečko našich domácich miláčikov, tým skôr prestávame podávať v lete jangové prípravky Pentagramu ako **Korovet** a **Regavet**, tak veľmi odporúčané v ostatných ročných obdobiach. Namiesto nich urobí psím kardiakom dobre **Imunovet** vďaka svojim ochladzujúcim účinkom. Hasiť nadmerný Oheň dokáže **Renovet**, ak si ho môžeme dovoliť vzhľadom na funkčnú kapacitu obličiek a vek zvierata. Krvný aj psychický tlak znižuje **Annovet** (pozor, ak má zviera už medikované lieky na hypertenziu). **Kingvet** podporí schopnosť sťahov srdcového svalu a jeho lepšie okysličenie, ako aj schopnosť adaptácie v záťažových podmienkach. Ako doplnok bude v lete výborný **Fytovet** na udržanie minerálnej rovnováhy, výživu a prísun prírodných



vitamínov zaistí **Nutrivet**. Cievy systém, imunitné funkcie a hladinu cholesterolu ochráni **Omegavet**.

NAJLEPŠIA PREVENCIA A PODPORA PRE ZDRAVIE SRDCA

Čo môžeme urobiť pre zdravé srdce svojich zvierat my? Jednoznačne dovoliť im byť zvieratami podľa ich prirodzenosti. Nechať ich naplniť svoje druhové a plemenné potreby – behať, štekať, hrať sa, čučať, loviť myši, pásť ovce, hľadať nory. Dopriať im pravidelný pohyb na vzduchu v prírode, aby sa udržiavali v kondícii oni aj ich mitochondrie. Robiť im radosť, nezabúdať na obľúbené aktivity. Podľa potreby včas zaradiť prípravky Energy. A pretože práve psi nemajú primárne problém s citmi a láskou, na princípe psychosomatického zrkadlenia treba preskúmať svoj citový život a svoje vzťahy. Ako sme na tom s rovnováhou mozog, racio, logika verzus srdce, láska, city? Našou najväčšou úlohou azda na celý život je totiž nepochybne UČIŤ SA MILOVAŤ. Ale ako? Od koho? Napríklad od našich psov, tí sú majstrami bezpodmienečnej lásky.

Ako lekárka spomeniem aj dôležitosť preventívnych veterinárnych prehliadok,

keď môže včasné odhalenie srdcového šelestu či arytmie významne predĺžiť dobu asymptomatickej fázy ochorenia a kvalitného života. U zistených kardiakov je nevyhnutné dodržiavať odporúčané kontroly a medikáciu. Prípravky Energy budú výbornou podporou aj v tých prípadoch, keď už má zviera klasickú liečbu, lebo obidva tieto terapeutické prístupy majú svoje významné benefity a navzájom sa dokážu doplniť a posilňovať.

Čo sa týka stravy pre zvieratá, vynechajte soľ a údeniny, osobne by som sa vyhla aj klasickým extrudovaným granulám, ktoré do tela dodávajú horúčavu a suchosť. Zaradila by som živú a čo najprirodzenejšiu stravu.

A opäť sa budem opakovať, ale nemôžem nespomenúť dôležitosť vyváženia jangu a jinu, sympatiku a parasympatiku u dvojnohých vodcov svorky – odpočívať, robiť NIČ, spájať sa s energetickým poľom srdca a meditovať v obkolesení našich miláčikov.

Prajem vám a vašim štvornohým spoločníkom krásne leto, nech vás energia Ohňa nepáli, ale príjemne hreje pri srdci.

MVDr. MILENA MARTINOVÁ

Diagnóza: Radosť zo života

POHĽAD CEZ NUMEROLÓGIU A PSYCHOSOMATIKU



Vstupujeme do obdobia, kedy nás dúfajme, že konečne naplno zohrejú slnečné lúče a po dlhej a vyčerpávajúcej zime naberieme do našich telesných schránok viac ohňa, tepla, vitamínov, radosti a radostných vzťahov. Možno si mnohí neuvedomujeme, aké sú pre fungovanie našej psychiky a pre zdravé fyzické telo dôležité pocity radosti, voľnosti, spokojnosti a bezpodmienečnej lásky.

Nielen výživa vo forme stravy a pohybu, ale aj v podobe emócií, pocitov a toho, čo nás baví robiť, tvorí dôležitý faktor komplexnosti nášho zdravého bytia. Poďme sa teda pozrieť na to, čo hovorí energia čísel mesiacov jún (6) a júl (7) z pohľadu numerológie.

ČAS PRE SEBA

Mesiac jún pod vibráciou energií čísla 6 má príchut' domova, priateľov, zdravia a prírody. Pestujme a udržiavajme svoje vzťahy doma, na pracovisku, ideálne bez podmienok ("keď budeš taký, taká, budem ťa mať rád"). Podobne ako funguje v našich telách energia tenkého čreva, ktorá triedi a selektuje, tak aj energia mesiaca jún nás bude viesť k nadhľadu a selekcii našich povinností, priateľstiev a pocitov. Mnohí prejdú vnútornou zmenou, transformáciou, zmenou pohľadu na konkrétnu vec a budú sa pýtať: týka sa ma táto situácia? Je toto vzťah pre mňa? Potrebujem vedieť všetky tieto

informácie a klebety? Ako sa cítim, keď si predstavím, že žijem v pokoji a harmónii? Netreba zabúdať, že žijeme v roku zmien (2023 = rok 7), ktoré nás majú nasmerovať k spojeniu so sebou, k pravde, spojeniu s tým, čo naozaj cítíme a potrebujeme pre spokojný a radostný život. Je teda viac ako možné, že v júni sa rozhodneme spraviť poriadok a systém v sebe, v dome, upratať si v rodinných vzťahoch tak, aby sme sa „cítili fajn“, hoci takéto upratovanie niekedy nie je príjemné.

Mesiac júl pod vibráciou energií čísla 7 má príchut' lásky, ale aj zmeny, ktorá sa nás môže citovo dotknúť a zraniť naše city. Je to obdobie srdca, lásky, vášne, cestovania, potreby uniknúť z každodennej rutiny, aby som sa mohol/mohla spojiť so sebou. Čo mi robí radosť? Kde sa cítim spokojne, šťastne, s akými ľuďmi? Je to čas na cestovanie do hôr, k moru, na čítanie, vzdelávanie, meditácie, jogu. To všetko sú veci, ku ktorým nás to môže ťahať. Jednoducho chcem byť konečne sám/sama so sebou! Táto túžba môže byť v júli dosť intenzívna, pretože žijeme mesiac aj rok pod energiou čísla 7, ide teda o obdobie veľkých vnútorných zmien a prerodu. Budeme aj naďalej meniť uhol pohľadu na svoj život a chciet sa oslobodiť od vecí, ktoré nás zväzujú (7+7=14/5, energia slobody a pravej miery). Užívajme si teda júl v prírode, lese, s knihou, radostou a vďačnosťou za všetko, čo v živote máme. Ak nás niekto požiada o pomoc alebo radu, budme nápomocní. A zároveň nezabúdajme na svoje potreby.



KOMBINÁCIA PRE ZDRAVÉ SRDCE

Vlastná skúsenosť je najlepšia. Alebo to tak nemusí byť? V istom období života sa aj mne stalo, že som zabudla na seba. Respektíve dala som sa zahltiť pracovnými povinnosťami, starostlivosťou o deti, domácnosť. Koniček, ktorý tešil, sa časom tiež stal povinnosťou. Joga prinášajúca pocit radosti a pokoja sa zrazu nedala stíhať. Pocit a informácia „musíš“ sa spolu s nabalovaním povinností nenápadne vkradli do môjho života. A odišla z neho radosť z cestovania, z užívania si toho, čo som mala rada a bola za to vďačná. Bolo to odkladanie oddychu a teda aj života na neskôr, že veď „niekedy potom“. Možno to mnohí poznáte. Telo sa začalo ozývať a upozorňovať na seba. Potláčané emócie sa po pár mesiacoch preťaženia odrazili na nespavosti a pravidelnom nočnom budení. Keďže som to chápala ako dočasný následok stresu a nástup hormonálnych zmien, nevenovala som tomu zvláštnu pozornosť. Následne sa pridali problémy s bolestivými prasknutými kútikmi úst (tenké črevo), ktoré sa na chvíľu zahojili, ale pri väčšej psychickej záťaži sa znova objavili ešte väčšie a bolestivejšie. K tomu sa pridali virózy a nachladnutia. Dialo sa to niekoľko mesiacov. Niekedy nevidíme veci, ktoré máme priamo pod nosom. Musíme osloviť priateľov, aby nám nastavili zrkadlo. Po konzultácii so Zuzkou Mikulovou a nasadení kombinácie **Korolen + Organic Goji + Annona muricata forte** problém

s prasknutými kútikmi zmizol do 3 dní. Po absolvovaní cca dvoch 3-týždňových cyklov koncentráту **Korolen** a použitím dvoch balení **Organic Goji**, ktoré podporilo krvotvorbu (dávkovanie 2 lyžičky denne) sa spánok vrátil do normálu a hormonálny systém sa upravil. Začali sa meniť myšlienky a pohľad na životné situácie, začalo sa upratovanie v myslí. Keďže **Korolen** pôsobí na úrovni tela, ale aj psychiky, môže byť rozhodne aj vašim sprievodcom v období horúceho leta. Obzvlášť, ak ste dlhodobejšie v psychickej nepohode. Pôsobí totiž na úrovni orgánov srdca – tenké črevo. Ak ste prešli Školou čínskej medicíny v Centre GARA tak viete, že telo treba vyživiť a jednotlivým orgánom zabezpečiť správnu funkciu. Jedinou superpotravinou pre mňa zostáva **Organic Goji** a prípravok **Fytomineral**. Mne sa osvedčili oba a nedám dopustiť na ich účinky. Prajem veľa radosti, spokojnosti a super zážitkov počas celého leta. Najmä si vedome robte aspoň drobné radosti, pri ktorých bude horieť váš vnútorný oheň a budete mať iskru v oku. O tom má byť nielen leto, ale aj celý život.

S úctou DAŠA ŠVANČAROVÁ

Všetkých, ktorých zaujíma energia čísel v dátume narodenia, prepojenie energie čísel, psychosomatiky a zdravia srdečne pozývame na náš kurz už túto jeseň. Aktuálne termíny nájdete na www.centrumgara.sk.

Buď ho milujete alebo neznášate!

O kom je reč? Predsa o kôpre! Málokto má totiž k nemu neutrálny vzťah. Aj keď moja vlastná skúsenosť je taká, že s postupujúcim vekom sa pohľad na kôpor môže zmeniť.

ČO JE KÔPOR ZAČ

Kôpor je veľmi aromatická jednoročka z čeľade mrkvovitých. Jej vzpriamenú stopku tvoria vetvené duté stonky, z ktorých vyrastajú voňavé ihličkovité lístky. Rastliny dorastajú až do výšky jedného metra, kvitnú na nich malé žlté kvietky zložené do veľkých okolíkov, z ktorých dozrievajú semená. Listy sa využívajú najmä v kuchyni, semená a silice z nich aj v liečiteľstve. Kôpor pochádza z oblasti Stredomoria a Ázie, poznali ho už starí Gréci, Rimania a Egypťania. Rímski gladiátori si ním potierali svaly, pretože verili, že ich to posilní. V histórii sa ľudia domnievali, že odvar z kôpru pomôže proti štikútanu a pálenie kôprových listov zaháňa démonov. Jeho pozitívny vplyv na trávenie však poznali už vtedy.

ČÍM JE PROSPEŠNÝ PRE ĽUDÍ?

Kôpor bezpečne zlepšuje zažívanie, a to aj u malých detí, keď pôsobí jemnejšie než obvykle odporúčaný fenikel. Podporuje tvorbu žalúdočných štiav, uľavuje od nadúvania, zmierňuje kŕče v žalúdku a črevách. Má antibakteriálne a čistiace účinky na obličky a močové cesty. Prospieva aj hojeniu rán, má pozitívny vplyv na vlasy, nechty a kosti a vraj aj na zloženie materského mlieka. Konzumujú sa ideálne čerstvé lístky, zo semien sa pripravujú čaje a odvary, prípadne môžete semená priamo žuvať na osvieženie dychu. Silica zo semien sa používa do kúpeľa. Bylina obsahuje vitamín A, C, vitamíny skupiny B, bioflavonoidy, kyselinu listovú, omega-3 a 6 nenasýtené mastné kyseliny, draslík, železo, zinok, horčík.

AKO SA PESTUJE

Pestovanie kôpru sa začína výsevom väčšinou po období posledných mrazov – teda „po troch zamrznutých“. Môžete ho zasieť priamo do záhonu, ale aj do kvetináčov a mať ho na balkóne či parapete. Je to nenáročná bylina, ktorej prospieva slnečné stanovište a dostatok vlhky.

Rovnako ako nemajú vôňu kôpru radi niektorí ľudia, odpudzuje aj hmyz – mlynáriky a blšie chrobáky. Takže je dobré zasadiť ho vedľa kapusty, karfiolu, šalátov, uhoriek. Naopak ak pestujete fenikel, nasejte kôpor čo najďalej. Tieto dve rastliny sa radi križia a kôpor tak príde o svoju typickú arómu.

AKO HO VYUŽIŤ V KUCHYNI A SKLADOVAŤ

V našej kuchyni sa bez kôpru nezaobíde tradičná kôprová omáčka alebo obľúbená polievka kulajda, ale najmä nakladané uhorky. Bez kôpru nie sú pre mnohých to pravé. Severania nás obohatili o úžasné pochúťky z rýb a morských plodov ochutené kôprom, ako je údený losos marinovaný v kôpre alebo grilovaný losos s citrónovo-kôprovou omáčkou či dipom. Južné národy vsádzajú na osviežujúcu sladkastú chuť kôpru v kombinácii s čerstvými uhorkami, jogurtom a syrom feta v tzatziki alebo studenej polievke tarator. Ako hovorí môj muž, Poliáci a Rusi dávajú kôpor hádam aj do zmrzliny. To asi celkom pravda nebude, ale taký chladník – polievka z červenej repy - alebo známejší boršč a typické pirohy s kyslou smotanou sa bez kôpru nezaobídu. Kôpor je najlepšie konzumovať čerstvý a ak ho varíte, tak len krátko. Skvelý je ku kapuste, uhorkám, červenej repe, karfiolu, fazuľkám, koreňovej zelenine, hubám, rybám a morským plodom, kyslým mliečnym výrobkom a syrom, k vajíčkam alebo zemiakom. Výborná je jeho kombinácia s cesnakom.

Ak máte dosť čerstvého kôpru, vydrží vám vcelku dlho v pohári s vodou. Sušený nemá takú arómu, takže ak si chcete úrodu uchovať na zimu, je najlepšie natlačiť nasekané lístky do škatuľky alebo pohárika a zamraziť. Môžete ho aj nakladať do soli.

MÔJ POHĽAD

Ako dieťa som kôpor neznášala! Mierne povedané nevoňal mi, nechutil, skrátka fuj. Keď brat prosil babičku, aby uvarila kôprovú omáčku, okamžite som začala vrieskať, že nie, že ja chcem paradajkovú! Babička ako diplomatka väčšinou uvarila obidve omáčky. Môj syn to má po mne. A ja dúfam, že časom zmúdre ako ja. Dnes totiž kôpor milujem!

*Voňavý jún, či už bude voňať ako kôpor, jahody alebo blížiaci sa prázdniny vám praje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*





BORŠČ

1 väčšia cibuľa, 100 g mrkvy, 250 g červenej repy (cvikle), 4 lyžice oleja, 250 g hovädzieho, 250 g bravčového mäsa, 1 kus paprikovej klobásky, 2 bobkové listy, 5 gulôčok nového korenia, 1,5 lyžičky soli, 2 štipky čierneho korenia, 200 g bielej kapusty, 200 g zemiakov, 200 g krájaných paradajok z plechovky, 900 g vývaru alebo vody + biobujón, 1 lyžica octu, 1 hrst' čerstvého kôpru, kyslá smotana na dozdobenie

Cibuľu nakrájame nadrobno a dáme restovať na olej do veľkého hrnca. Pridáme mrkvu a repu nakrájanú na kolieska/kocky, orestujeme. Pridáme všetko mäso nakrájané na väčšie kocky a klobásku na kolieska, korenie, poriadne orestujeme, aby sa mäso zatiahlo. Zalejeme vývarom, pridáme soľ a korenie a varíme pod pokrievkou 45 minút.

Medzitým si pripravíme zemiaky a kapustu. Zemiaky nakrájame na kocky, kapustu na prúžky. Do polievky vložíme kapustu, zemiaky a paradajky z plechovky, varíme pod pokrievkou 20 minút. Vyskúšame, či je všetko mäkké, dochutíme lyžicou octu a nasekaným kôprom. Servírujeme s lyžicou kyslej smotany a vetvičkou čerstvého kôpru na ozdobu.

ZEMIAKOVÝ ŠALÁT S JABLKAMI A KÔPROM

800 g nových zemiakov uvarených v šupke, 1 väčšia biela cibuľa, 3 jablká, 5 kyslých uhoriek, 1–2 hrste nasekaného čerstvého kôpru, 200 g tučnej kyslej smotany alebo crème fraîche, 1 lyžica pikantnej horčice, šťava z polovice citróna, soľ, čierne korenie

Zemiaky uvarené v šupke nakrájame na menšie kúsky a vložíme do misy. Pridáme najemno nasekanú cibuľu, na malé kocky nakrájané jablká a nahrubo nastrúhané kyslé uhorky. Osolíme, okoreníme a posypeme sekaným kôprom, zalejeme citrónovou šťavou a premiešame. V mištičke zmiešame kyslú smotanu s horčicou, ochutíme soľou a korením. Necháme vychladnúť v chladničke.

PLACKY S KÔPROVÝM DIPOM

Placky: 500 g hladkej múky, 370 g kefiru, 1 vrchovatá lyžička jedlej sódy, 1 rovná lyžička soli, 1 lyžička cukru

Dip: 200 g gréckeho jogurtu 10%, 100 g fety, 1 lyžica olivového oleja, 1 lyžička citrónovej šťavy, soľ, korenie, hrst' nasekaného čerstvého kôpru

Zo všetkých surovín na placky vypracujeme cesto, vyvaľkáme na doske vysypanej múkou na plát vysoký asi 1 cm. Pohárom vykrajujeme kolieska, ktoré nasucho opekáme z každej strany asi 3 minúty na suchej, nepríľnavej panvici. Suroviny na dip rozmixujeme do hladkej konzistencie. Podávame so zeleninovým šalátom.

FENIKLOVÉ RIZOTO S KÔPROM A KREVETAMI

1 čerstvý fenikel, 1 šalotka, 3 lyžice olivového oleja, 350 g ryže arborio alebo inej vhodnej na rizoto, 2 dl suchého bieleho vína, zeleninový vývar na podlievanie cca 650–700 ml, citrónová kôra z polovice biocitróna, 1 lyžica masla, soľ, korenie, hrst' čerstvého kôpru, 40 g strúhaného parmezánu, 12 kusov očistených veľkých tigrích kreviet, 2 lyžice olivového oleja, šťava z polovice citróna, soľ, korenie, vetvičky čerstvého kôpru na ozdobu

Fenikel očistíme a nakrájame nadrobno, rovnako aj šalotku. V hrnci rozohrejeme olivový olej a orestujeme na ňom fenikel s cibuľou, pridáme neprepláchnutú ryžu a opäť orestujeme. Podlejeme vínom a necháme ho za stáleho miešania odpariť. Pridáme citrónovú kôru a premiešame. Ryžu zalejeme čistou vývaru len trochu nad povrch a varíme na miernom plameni. Často miešame, aby sa neprichytila, strážime dostatok tekutín a postupne podlievame vývarom. Keď je ryža takmer hotová, vmiešame parmezánu, maslo a kôpor, premiešame a necháme pod pokrievkou dôjsť. Medzitým si na olivovom oleji pripravíme očistené krevety, ktoré na panvici len zľahka a krátko doružova orestujeme. Mali by tvoriť písmeno C (nie O). Pokvapkáme citrónom. Rozdelíme na jednotlivé porcie rizota a ozdobíme vetvičkou kôpru.



DEŇ OTCOV

V máji sme oslávili rolu matky, mamy a mamičky.
V júni sú to otcovia, ockovia a tatinkovia, ktorí majú svoj deň.

Pri tejto vzácnej príležitosti sme sa rozhodli **každému darovať 3€ zľavu na nákup prípravkov Energy**, ktorú môžete využiť v priebehu mesiaca jún. Ak ste otcom, využite ju pre seba, lebo pre niekoho ste úplne všetkým.

Nedeľná modlitba za otcove ruky

*Otcove ruky na večernom stole.
Také sú veľké ako taniere.
O chvíľu pôjde preč -
kúpiť chlieb za mozole.
Iba čo doje zvyšky večere.*

*Keď mi tie ruky na sobotu vráti,
budeme znova sedieť za stolom
A moja dlaň sa v jeho stratí,
akoby jej tam ani nebolo.*

*A ja viem veru, čo sa možno stane,
že vyhrkne mi slza na líčko.
Moja dlaň bude v hniezde jeho dlane
ako ružové vtáčie vajíčko.*

*Možno aj usnem s hlávkou na tej ruke.
A bude sa mi, Bože, sladko spať.
Akoby som spal na nebeskej lúke.
A ničoho sa nebudem už báť.*

Milan Rúfus

3€
zľava



S čakrou srdca plnou lásky je spojený hmat

Nasledujúce slová neberte, prosím, ako osobnú sved. Chcem len dať isté fakty do správneho kontextu mojej osobnej histórie. Prvé dieťa, dcéra Lucia, sa nám narodila skoro dvadsať rokov predtým, než sa ku mne dostali prvé správy o firme Energy. Zato bola mojou silnou učiteľkou v oblasti dôležitosti chápania dotyku ako terapeutického prostriedku. Že jej dotyk nebol cudzí, dávala na vedomie až „despotickým“ spôsobom. Z času zaspávania urobila úžasný obrad, ktorého dobrovoľnou „obeťou“ som sa stal predovšetkým ja. (Len pre doplnenie – po roku narodený Matúš zaspal kedykoľvek, len čo zaujal horizontálnu polohu.) V čom spočívali každovečerné rituály? Sotva sme si ju po uložení do postele prestali všímať, lebo sme sa konečne chceli venovať vlastným záujmom a koníčkom, ozvalo sa z detskej izby slovko: „Lubiť!“ A nestačilo len prísť k nej a pohľadiť ju po vláskoch. Chcela viac a dala to svojsky na vedomie. Otočila sa nabok a stočila sa do kľbka ako mača. Vyžadovala hladenie po chrbte. Niekedy po chvíli zaspala, inokedy, najmä ak prišla návšteva, vytrvalo žiadala, aby pri nej niekto z nás rodičov zostal a hladil ju. Stačilo len na chvíľu prestať alebo urobiť pokus o odchodový manéver, ozvalo sa „lubiť“. Nezostávalo nám nič iné, len sa venovať hosťom „per partes“, jeden alebo druhý. Až kým skutočne nezaspala. A pravdou je, že nebyť toho jej neodbytného ľubiť, bol by som často zaspal skôr ja. Najčastejšie teda zostával pri Lucke oci. Prijal som to ako nedeliteľnú súčasť svojho raného rodičovského života.

BEZ DOTYKU TO NIE SME MY

Dotyk, hlavne láskyplný, je jedným z najlepších a najprirodzenejších spôsobov, ako dať niekomu najavo, že ho skutočne ľúbime, že sme ochotní ho k sebe privinúť, keď to potrebuje. A takýto dotyk má mocný liečivý účinok. Nechcem hovoriť o fyziologických procesoch, ku ktorým počas spojenia dochádza, to si nájdete kdekade na internete. Zato musím potvrdiť, že bez dotýkania to v našom živote nejde. Dotyk nás presvedča, že patríme do nejakej sociálnej skupiny. Láskyplný dotyk matky hneď po narodení dieťaťa ho usvedčuje, že sa narodilo do správnej rodiny, kde sa bude mať o koho oprieť, kde dostane opateru, ktorú od počiatku potrebuje ako každodennú poživeň. Ak je však dieťa nepatrične vytrhnuté z kontextu okolia blízkych, nebude sa počas života vedieť nikdy naplno socializovať, lebo v jeho psychike sa nevytvoria primerané správne vzorce, matrice, ktoré by ho priviedli k istotám kolektívneho správania, kolektívnej zodpovednosti. Naše vnútorné dieťa potrebuje a bude potrebovať primeraný láskyplný dotyk počas celého nášho života. Preto nás to ťahá domov k rodičom, hlavne k mame, ktorá nás vždy, keď to potrebujeme vie k sebe privinúť, obdarí láskavou energiou. (Treba však dávať pozor, aby na tomto kontakte nezostala jedna ani druhá strana, prípadne obidve, závislé.) My muži sa radi vraciame k láskyplnému dotyku partnerky. Ide o istotu, ktorú potrebujeme na naplnenie každodenného života plnohodnotným obsahom. Lebo ženy poznajú kdesi v hĺbke nevedomia, čo každý z nás vyžaduje pre pokoj duše. Sú spoľahlivými vyslankyňami archetypálnych posolstiev láskavej Veľkej Matky. Pre to všetko sa na konci života potrebujeme vrátiť na miesta, kde sme sa narodili, kde sme strávili najistejšie chvíle života.

V astrológii o tom hovorí téma štvrtého domu týkajúceho sa rodiny, koreňov, vlasti, dedovizne.

VZÁJOMNE SA POTREBUJEME

Dnešná „tekutá“ doba sa vymkla z kľbov normálnosti. Akoby sa všetko, čo bolo kedysi prirodzené rozplývalo v oceáne neurčitosti, strácalo zmysel spájania. Namiesto láskavej kooperácie plnej sociálnych „dotykov“ nastáva konkurenčná rivalita, individualizácia, odcudzenie. Často aj v najbližšom okolí, v rodine. A vnútorné dieťa trpí! Neláskou, neistotou osamena. Kedykoľvek, keď príde dcéra z cudziny domov na návštevu, máme sa o čom porozprávať alebo len tak významne pomlčať. A keď sa ku mne privinie, pohľadím ju po chrbte ako kedysi dávno, pred vyše štyridsiatimi rokmi. Cítim, ako sa po krátkej chvíli upokojí, ako z nej opadne nervozita hektickej každodennosti. Mám rád tieto „návraty“ spojené s haptickou komunikáciou, návraty plné liečivých dotykových energií. Možno aj tieto rané rodičovské zážitky a uvedomenie si naplnenia potrieb vnútorného dieťaťa ma viedli v živote cestou, ktorú som si vybral. Púťou astropsychologického poradcu a dotykového terapeuta. A krémy Energy sa pre mňa stali nosičmi tých najlepších energií.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Dôverujem kráse a jedinečnosti svojej lásky

Tieto slová sú jednou z afirmačných fráz, ubezpečovacích formuliek, uistovacích „modlitieb“, ktorú používame pri harmonizácii čakry srdca. Pri dlhodobom vyslovovaní doteraz spomínaných, ale aj ďalších afirmácií nastáva harmonizácia čakier a ľudskej psychy, lebo pozitívne tvrdenia majú takýto vplyv.

Samozrejme, je tu komplex činiteľov urýchľujúcich proces, ale takisto súbor faktorov, ktoré dokážu pôsobenie afirmácie nielen znížiť, ale úplne potlačiť. Lebo dôležité nie je to, čo človek hovorí, ale aký postoj k veci/deju si vytvára. Myslím, že dobrý obraz nám poskytne spomienka na múdrosť našich predkov, napríklad „vodu káže, víno pije“, „reči sa hovoria, chlieb sa je“ a podobne. Dôležité teda nie sú vyslovené slová, ale to, čomu skutočne veríme, aké myšlienky a obrazy máme v duši, ako ich prežívame v podvedomí. Dostatok príkladov nájdeme povedzme v evanjeliách, kde sa stretávame s výrokom: „Chod, tvoja viera ťa uzdravila.“ To nie je o viere, ako ju v pokrivenej podobe chápe dnešná utilitárna spoločnosť. Hovorí to o pozitívne nastavenom programe jedinca, o jeho/jej vnútornom presvedčení, ktoré v istej chvíli pomôže dať do chodu samoozdravujúce procesy. Ak sa teda obsah idey v titulku článku stane vnútorným programom človeka,

ktorý chce urobiť v živote podstatné zmeny, účinky ho neminú. V ďalších textoch spomeniem viaceré uistovacie formulky, ktoré pôsobia na čakru srdca harmonizujúco. Ale ešte raz upozorňujem: ani jedna nebude fungovať dovedy, kým si ju nezvnutorníme.

PODSTATNÁ VODA

O sile slova svedčia experimenty Masaru Emota s vodou. Jeho tvrdenia a výsledky práce dodnes prijíma „slovutná“ vedecká obec ako kontroverzné. Menej sa hovorí o výsledkoch ruských vedcov, ktorí robili podobné experimenty so semenami rastlín. Sledovali klíčivosť a životaschopnosť takých, pri ktorých boli vyslovované pozitívne afirmácie a takisto tam, kde sa vyslovovali prekliatia a iné negatívne formulky. Výsledky svedčia v prospech toho, o čom hovoríme. Negatívne afirmácie, či už boli vyrieknuté krikom s negatívnym zafarbením alebo len pošepky, ničili DNA rastlín, roztrhali chromozómy, premiešali gény. Takto „poznačené“ semená nevydali žiadnu úrodu alebo vznikli nepriaznivé mutácie. Pozitívne výroky a požehnanja mali opačný efekt. Semená predtým poškodené ožarovaním a inými „ničivými“ postupmi (aj s narušením DNA, atď.) sa vyvíjali normálne, bez známk deformácií. Veľmi dôležitú úlohu pri pokusoch

zohráva voda ako nosič informácií. O nej sme hovorili pri charakterizovaní druhej čakry a ešte o nej bude reč v mnohých súvislostiach s prípravkami Energy, pretože je ich dôležitou súčasťou. Z hľadiska bioinformácií a energeticko-informačného pôsobenia prípravkov zrejme najpodstatnejšou.

Keď vieme, že naše biologické telo obsahuje vodu ako dôležitý stavebný prvok – u novorodenca tvorí podiel vody v tele viac ako 90 %, u dospelého v pokročilom veku ešte vždy viac ako dve tretiny - uvedomujeme si zároveň jej energeticko-informačný potenciál a možnosti jeho zneužitia negatívnou pôsobením spoločnosti? A takých škodlivých elementov je čoraz viac. Preto majú pozitívne afirmácie v spolupráci s ďalšími samoliečiacimi postupmi nenahraditeľnú úlohu.

BYTOSTNÉ JA

Sanskritské pomenovanie srdcovej čakry má symbolickú charakteristiku – anáhata znamená nielen „zbavená sklúčenosti“, ale tiež „neporušená, nezranená“. Jej umiestnenie uprostred hrudníka vo výške srdca symbolizuje akýsi pomyselný stred osobnosti, miesto, ktorého sa dotýkame, keď hovoríme o sebe, pričom JA už nemá funkciu pripomínať ego, ale Bytostné Ja. (Nemci ho nazývajú Selbst, Angličania Myself.)

Doteraz spomínané a rozoberané čakry sa vzťahujú k dolnej polovici tela a sú viac spojené s láskou ega – najskôr prostredníctvom kmeňa, rodu, rodiny (prvá čakra), neskôr vo vývoji jedinca cez priateľov (druhá čakra) a v nadväznosti na ňu k veciam, osobným fyzickým a materiálnym potrebám, záujmom a záľubám v spoločenskom kontexte. Ide teda o lásku prejavenu vo vonkajšom svete.

Láska, ako ju charakterizuje aktivita srdcovej čakry sa prebúda v kontexte spoločnosti vyššieho vývojového stupňa a je spojená s poznaním kvantových zákonov (aj s prirodzeným zjednotením sa s nimi) ako zákonov duchovných v zmysle **všetko je so všetkým spojené** (tak o tom hovorí Hermes Trismegistos – ako hore, tak i dole, ako vnútri, tak i navonok). Naša láska pomáha liečiť všetkých, teda aj seba. Liečeného aj liečiteľa.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK





Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

BOŽSKÁ PEČIARKA MANDĽOVÁ

Hurá, sezóna sa začala, raduje sa hrdý národ hubárov, naraziac na biele plodnice jedného z prvých poslov letných žatiev. Naše pečiarke poľné, ktoré sa začínajú objavovať už koncom mája však majú príbuzného, ktorého sláva prenikla (ale to trvalo!) ako podhubie celou planétou. Pečiarka mandľová, huba slnka, huba života, mandľová huba, Božia huba – už len mená, ktoré jej dali konzumenti naznačujú, že ide o jednu z mála zástupkyň tajupnej ríše *Fungae*, ktorej potenciál si ľudia stačili všimnúť a oceniť ho.

AJ PRE AMERICKÉHO PREZIDENTA

Legenda hovorí, že až v 60. rokoch 20. storočia si vedci povšimli výrazne nižší výskyt rakoviny a ďalších chorôb u obyvateľov malej horskej brazílskej dedinky Piedade. Japonský mykológ Takatoshi Furumoto označil za „vinníka“ hubu, ktorou sa miestni živili a liečili a ktorej účinky prirovnávali k božským. Tak ju objavil pre západnú civilizáciu. Načasovanie perfektné, hubičky vtedy frčali a po tom, čo sa rozchýrilo, že Božiu hubu jedol aj prezident USA Ronald Reagan, navyše pri liečbe rakoviny, globálne mycelium slávy pečiarke mandľovej uchvátilo svet. Americký sen.

GLOBÁLNA

História je ale trochu zložitejšia. Tradičná ázijská a juhoamerická medicína pozná a používa pečiarke mandľovú už stáročia. Pravlasť pečiarke už asi nenájdeme. Dnes sa v humóznej pôde rozrastá po celej planéte. Svoje miesta majú hubári v Kanade, Kalifornii, Brazílii, na Havajských a Britských ostrovoch, v Iráne, Číne i Austrálii. V komerčnom pestovaní, ktoré sa deje na celom svete vedú Japonci, Číňania a Brazílčania.

KLOBÚKY PLNÉ ZDRAVIA

Pečiarka mandľová má bielu, v starobe dutú nohu 5 až 15 cm dlhú, na báze „vatovitú“ so šupinkami. V mladosti polguľovité klobúky plodníc sa postupne splošťujú. Zrelé majú v priemere

až 15 cm a bielu až zlatistú farbu. Listovité výtrusnice na spodku klobúka sú tesne pri sebe a s dozrievajúcimi výtrusmi menia farbu z bielej na ružovú až čierneho.

Tými najbožskejšími látkami, ktorými Božia huba disponuje sú polysacharidy betaglukány. Podporujú imunitu a vychytávaním voľných radikálov znižujú riziko vzniku zhubného bujnenia. Klobúky pečiarke mandľovej nimi v porovnaní s inými hubami priam oplývajú. Medzi ďalšími účinnými látkami sú aj jednoduché cukry (manitol), aminokyseliny vrátane esenciálnych (arginín, glycín, kyselina glutámová, alanín), bielkoviny, nasýtené i nenasýtené mastné kyseliny, fenoly, terpenoidy, flavonoidy, organické kyseliny, množstvo minerálov (draslík, fosfor, horčík, zinok), vitamínov (najmä D a B) a vlákniny.

BOŽSKÁ CHUŤ A BOŽSKÉ ÚČINKY

Za sladkastú orechovú chuť, vôňu mandlí a slovenský názov tejto pečiarke zodpovedajú rovnaké látky ako sú v mandliach (benzaldehyd, benzylalkohol a i.). Podobne ako „normálne“ pečiarke sú aj tie mandľové obľúbenou pochútkou. Pri predstave božského rizota či polievky sa nám zbiehajú sliny. Ešte oveľa zázračnejšie sa zloženie Božej huby prejaví v zdravotných účinkoch, ktorými pokrýva ľahšie aj závažné ochorenia. Od alergií po rakovinu, od cukrovky po HIV. Zoznam by zaplnil niekoľko stránok, tak len okrajovo: srdcové a cievne choroby, choroby pečene, osteoporóza, pneumónia, meningitída, herpes, Alzheimerova choroba, ekzémy, trávenie, leukémia, stres, chronické bolesti, atď. Spoločným menovateľom je bezkonkurenčná podpora imunitného systému a antivírusové, antimutagénne a protizápalové účinky tejto zázračnej huby. Čerstvú, vo forme prášku alebo v iných prípravkoch by ste ju nemali užívať dlhšie než 2 mesiace. Odporúčajú Inkovia, hipíci a prezident USA. Tak rýchlo košíčky, nožičky, čižmičky a vyraziť. Ak nebudete mať šťastie v lese, skúste **Imunosan** alebo **Mycopan** od Energy. Letu a hubám zdar!

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

Alternatívna liečba cukrovky



Diabetes mellitus (DM) v skratke cukrovka je súhrnný názov pre skupinu závažných autoimunitných chronických ochorení. Prejavujúcich sa poruchou metabolizmu sacharidov.

Liečba cukrovky sa rieši podávaním inzulínu. Inzulín je hormón bielkovinovej povahy umožňujúci glukóze vstup z krvi do buniek. V bunke sa glukóza štiepi na jednoduchšie látky, vďaka čomu sa uvoľňuje energia. Hlavným prejavom cukrovky je stav zvýšenej koncentrácie glukózy (cukru) v krvi a následný nedostatok energie v bunke. Zvýšená hodnota glykémie v krvi sa označuje ako hyperglykémia a je to hodnota nad 5,6 mmol/l. Normálne hodnoty glykémie v krvi nalačno sa pohybujú medzi 3,6-5,6 mmol/l.

Glukóza je pri normálnej koncentrácii významným zdrojom energie. Jej vysoké hladiny však vedú k poškodeniu ciev, nervov, jednotlivých orgánov a môžu vyústiť do život ohrozujúceho stavu diabetickej ketoacidózy. Rozlišujeme dva základné typy cukrovky, pričom obe ochorenia majú podobné príznaky, no odlišnú príčinu vzniku.

TYPY CUKROVKY

Diabetes 1. typu patrí medzi autoimunitné ochorenia. Vlastný imunitný systém ničí bunky pankreasu, tzv. Langerhansove ostrovcy produkujúce hormón inzulín. Tento druh diabetu vzniká v dôsledku deštrukcie B buniek pankreasu vlastným imunitným systémom a vedie k doživotnej závislosti na vonkajšom podávaní inzulínu. Ide o druh autoimunitnej reakcie, ktorá je zakódovaná v genetickej informácii diabetika ešte pred objavením sa diabetu. Spúšťačom tejto reakcie môže byť napríklad imunitná odpoveď na nachladnutie, poštípacie komárom, na angínu a podobne. Keďže ide o autoimunitné ochorenie, je možný i sklon k iným autoimunitným ochoreniam ako hypotýróa, diabetická neuropatia a podobne. Jednou z teórií o pôvode autoimunitného ochorenia je vplyv a stav zloženia črevnej mikroflóry, ktorú našťastie dokážeme ovplyvniť stravou a podávaním prebiotík a probiotík.

Diabetu 1. typu zvykneme hovoriť aj juvenilný diabetes, pretože sa objavuje okolo 15. roku života. Vzhľadom na nevhodný životný štýl súčasnej populácie sa môžeme s týmto typom diabetu stretnúť aj u novorodencov, ale aj u starých ľudí.

Diabetes 2. typu je spôsobený zníženou citlivosťou buniek vlastného tela na inzulín. V tomto prípade bunky pankreasu dokážu produkovať dostatok až nadbytok inzulínu, no naše telo je voči nemu viac alebo menej odolné. Ide teda o relatívny nedostatok inzulínu. Tento stav liečime podávaním perorálnych antidiabetík, čiže liekmi zvyšujúcimi citlivosť buniek na inzulín. Podľa závažnosti ochorenia sa môže rozvinutá inzulínová odolnosť liečiť kombinovanou terapiou. Spočíva v podávaní aspoň dvoch perorálnych antidiabetík a zároveň sa podáva hormón inzulín v injekčnej forme. K tomuto kroku sa uchýľujeme v prípade, že hrozí rozvinutie ochorenia DM 1. typu na podklade DM 2. typu. Deje sa to vtedy, ak sú bunky pankreasu už vyčerpané nadmernou tvorbou inzulínu a zanikajú. Inzulín sa nemá ako tvoriť a jeho hladina v krvi padá prudko nadol.

Diabetes 2. typu sa zvykne označovať ako diabetes dospelých, ale vzhľadom na súčasný sedavý spôsob života môžu túto chorobu dostať aj deti. Často sa vlohy na diabetes 2. typu prenášajú z generácie na generáciu. V tomto prípade ide o zdedené stravovacie návyky a nevhodný životný štýl v rodine, čím sa jednotlivé orgány oslabujú. Človek sa rodí s oslabeným orgánom.

Diabetes je v našom organizme dlho bezpríznakový. Až pri poškodení viac ako 80 % B buniek pankreasu prestáva byť pankreas schopný tvoriť dostatok inzulínu. Vtedy glykémia prestáva dosahovať normálne hodnoty. Na meranie hodnôt cukru používa diabetik prístroj glukomer. Keďže vstupovanie glukózy do buniek umožňuje práve inzulín, telo neliečeného diabetika trpí nedostatkom energie v bunkách. Hľadá iný zdroj energie a nachádza ho v rozklade tukov. Pri rozklade tukov sa tvoria odpadové látky a vznikajú ketolátky. Výrazne menia pH tela na kyslú stranu a tým ovplyvňujú priebeh mnohých chemických reakcií. Diabetikovi hrozí otrava tela. Telo súčasne stráca veľké množstvo vody. Obličky sú zatažené a nie sú schopné udržať v krvi všetku glukózu a tá sa dostáva do moču. Takýto vážny stav je možné zvrátiť iba vonkajšou aplikáciou inzulínu.

Pri cukrovke je nevyhnutné upraviť svoj jedálny lístok. Princípom diéty je pravidelnosť so 4-5 porciami denne a s dostatkom tekutín. Diéta nám pomôže dostať pod kontrolu hladinu cukru v krvi a tým predísť glykemickým výkyvom počas dňa a zlepšiť účinnosť liečby. Veľmi dôležitý je výber vhodných potravín podľa tzv. glykemického indexu GI. GI nám hovorí o tom, ako rýchlo dokáže daná potravinová ovplyvniť hladinu cukru v krvi. Medzi potraviny s vysokým GI patria hlavne sladkosti, cukor, biela múka a výrobky z nej, zemiaky. V tomto bode dokáže diabetik výrazne ovplyvniť priebeh ochorenia.

FUNKCIA A PORUCHY PANKREASU

Pankreas je orgán, v ktorom sa v jeho Langerhansových ostrovcích tvorí hormón inzulín. Zároveň sa v ňom tvoria enzýmy umožňujúce trávenie zložitých cukrov, tukov a dotrávenie bielkovín. Rozkladá potravu na súčasti, ktoré sú schopné prejsť stenou čreva a dostať sa do krvi. Okrem toho TČM prisudzuje pankreasu aj ďalšie funkcie. Ak je pankreas v poriadku, dokáže čerpať výživu z potravy a zásobovať organizmus energiou. Zmiešava ju s energiou pľúc a rozvádza pre potreby celého tela. Vďaka tejto energii sa krv zadržiava v cievach a jazyk normálne vníma chuť. Pankreas je zodpovedný aj za kvalitu výstavby našich svalov, pretože im privádza potrebnú energiu a živiny.

S postupným zhoršovaním funkcie pankreasu sa objavujú najskôr ľahké tráviace problémy spojené s únavou, neskôr porucha stolice. Je buď príliš riedka, hustá alebo mazľavejšia. Môže sa pripojiť ľahké nadúvanie, zvýšená chuť na sladké spojená buď s nechutenstvom alebo veľkým hladom. Neskôr sa pridá porucha metabolizmu cukru. Okrem fyzických príznakov sa môžu s poruchou pankreasu objaviť psychické príznaky ako istá nenásytnosť po potrebe jedla, ale aj pozornosti a lásky. Človek má svoje plány, no ich realizácia výrazne pokrívka. Chýba mu energia. Zároveň si pankreas dokáže poškodiť aj našimi psychickými pochodmi, ak neustále premýšľame o problémoch a nedokážeme sa uvoľniť.

Pankreas najviac oslabuje konzumácia cukru. V ovoci je uložený v dvoj- alebo trojmocných väzbách. Človek sa po konzumácii jednoduchého cukru, ale aj po nadmernom príjme ovocia dostáva do neustáleho kolotoča. Po zjedení niečoho sladkého nám rýchle stúpne hladina cukru v krvi a dôjde k nadmernej produkcii inzulínu. Inzulín sa v organizme bohužiaľ vyplavuje vždy v nadbytku – a to nás núti zobrať si ďalší kúsok koláča. Vzniká závislosť na cukre, je to naša najlacnejšia droga. So striedaním hladiny cukru v krvi prichádza nepokoj, nervozita, striedanie nálad, bolesti hlavy, poruchy spánku a mnohé podobné problémy.



» Okruh Zeme, kde patrí pankreas, slezina a žalúdok, veľmi zatažuje aj módna nadmiera surovej stravy, teda rôzne zeleninové šaláty. Namáhajú naše trávenie. Naše telo nie je enzymaticky vybavené na veľké množstvo surovej zeleniny a ovocia. Oveľa lepšie ich dokáže využiť a spotrebovať tepelne upravené. Pankreasu škodí aj nadbytok jedla, večerné a nočné jedenie.

V súčasnosti má veľa ľudí poškodenú sliznicu čreva. Z tohto dôvodu sa do krvi dostávajú nestrávené molekuly bielkovín, chemické a toxické látky - a idú rovno do pečene. Ďalšou záťažou pečene sú plesne v črevách a stres. Všetko toto organizmus veľmi zatažuje.

CELOZRNNÉ PRODUKTY SÚ LEPŠOU VOĽBOU

Aká je teda prevencia a liečba diabetu? Dajme organizmu taký cukor, ktorý dokáže dobre využiť. Ide o zložité cukry, tzv. polysacharidy. Naš organizmus ich dokáže postupne rozkladať pomocou enzýmov tráviaceho traktu podľa potreby organizmu. Nápor na pankreas vymizne, polysacharidy sa rozkladajú postupne a cukor v krvi nekolíše. Takýto postupný proces nám prináša životný pokoj a nadhľad.

Polysacharidy, o ktorých píšeme sa nachádzajú hlavne v celých zrnách. Nesú v sebe veľa minerálov, vlákniny, vitamínov a enzýmov. Vďaka tomuto komplexu prebieha trávenie a vstrebávanie cukrov pomaly a bez záťaže pre tráviaci trakt. Obilné zrná vymizli z nášho jedálneho lístka a nahrádzajú ich jednoduché cukry a biela múka. Toto je koreňom problémov dnešného vzostupu ochorenia na cukrovku. Bohužiaľ, ani celozrnné pečivo nespĺňa požiadavku ľahkého trávenia. Je to síce lepší variant ako výrobky z bielej múky a cukru, avšak neobsahuje všetky zložky potrebné na bezproblémové trávenie. Pečená forma múky zatažuje naše črevá a naše trávenie.

Na vyliečenie alebo zlepšenie diabetu je potrebné denne a pravidelne jesť celé varené obilné zrná. Treba sa zamerať hlavne na celozrnné produkty ako ryža, pohánka, pšeno, kukurica, jačmeň, ovos, žito, špalda, quinoa a amarant. Pšenicu podľa možnosti vynechať, naša generácia je zatažená na lepok. Mnohým ľuďom spôsobuje konzumovanie pšenice mnohé zdravotné problémy. Pri zelenine platí, že v tepelne upravenej forme posilňuje pankreas, surová ho oslabuje. Veľmi liečivá pre tento okruh je guľatá a tepelne spracovaná zelenina, obzvlášť rôzne tekvice. Veľmi chutná a liečivá je tekvica Hokkaido. Keď si uvaríme vývar zo sladkej zeleniny s cibuľou, náš pankreas výrazne posilníme.

TČM AKO ALTERNATÍVNA MEDICÍNA

Takzvaná čínska štúdia prof. T. Colin Campbella a Thomasa M. Campbella uvádza, že výskyt diabetu stúpa v krajinách, kde sa konzumuje veľa živočíšnych produktov, tuku a mliečnych výrobkov. Ak znížime množstvo tukov, živočíšnych produktov a mliečnych výrobkov v našej strave a nahradíme ich celými zrnami vo forme kaší a príloh, máme preventívnu a liečebnú stravu pre diabetes mellitus.

Súčasná diabetická strava rozoznáva len glykemický index, ten však neberie do úvahy rýchlosť vstrebávania živín. Tepelnou úpravou zeleniny sa zväčšuje sladká chuť potravín a zároveň sa spomaľuje rýchlosť vstrebávania cukru.

Ak diabetik zmení svoju stravu tak, aby jej základom boli varené celozrnné obilniny, varená zelenina a strukoviny, potreba antidiabetík veľmi rýchlo klesá. Diabetik schudne, klesne mu krvný tlak, zlepši sa jeho trávenie a cíti sa vitálnejšie. Na to, aby metabolizmus dobre fungoval, je potrebný

pravidelný a každodenný pohyb. Najvhodnejšie sú rôzne rekreačné športy ako rýchla chôdza, ľahký beh, plávanie, tanec a podobne.

Súčasťou liečby a prevencie cukrovky je presne stanoviť v akom stave sú naše jednotlivé orgány. Dá sa to pomocou merania meridiánových dráh prístrojom **Supertronic**. Po zhodnotení stavu nášho organizmu si môžeme zlepšiť zdravotný stav pomocou bylinného informačného prípravku **Gynex**. Obnovuje a čistí tzv. orgány Zeme: pankreas, slezinu a žalúdok. S detoxom čriev a podľa potreby aj pečene nám môže pomôcť **Cytosan Inovum** alebo **Cytosan**. Ak potrebujeme uľahčiť pečeni, môžeme použiť **Regalen** a niektoré zo **Zelených potravín**, hlavne **Chlorellu** pre jej dobrú detoxikačnú schopnosť. A ešte máme možnosť použiť **Fytomineral** obsahujúci všetky potrebné minerálne prvky v takej koncentrácii, ako máme v našej krvi. Liečba diabetu, hlavne 2. typu je plne v našich rukách. Aj pri diabete 1. typu je uvedená diabetická strava založená na celých zrnách, zelenine a strukovinách. Výrazne pomáha udržať náš tráviaci trakt v čo najlepšej kondícii a znížiť potrebné množstvo inzulínu podávaného zvonka.

Mojím textom chcem pomôcť ľuďom trpiacim cukrovkou zorientovať sa v tom, čo môžu urobiť pre seba v rámci pohybovej aktivity a vhodnej stravy, aby sa čo najviac vrátili do plnohodnotného života. Vhodná strava spolu s detoxikáciou a posilnením namáhaných orgánov nám pomôže prežívať život s radosťou.

Spracovala ANNA SVRČEKOVÁ

Zdroj: Radost z jídla, MUDr. V. STRNADLOVÁ + JAN ZERZÁN

PONUKA SLUŽIEB

- » meranie Supertronicom, predaj prípravkov Energy
- » rodinné konštelácie cez figúrkové konštelácie
- » numerológia
- » mentálny koučing pre rôzne životné situácie



Anna Svrčková
Š. Moyzesa 1518/2, 034 01 Ružomberok
mobil: 0944 358024
email: asrbk@centrum.sk
www.milujsvojetelo.sk

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	L. 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
Miroslav Špaček	Internetový obchod	www.mamazem.sk
Ing. Marianna Sokolíková	A. Kmeťa 7, Žilina 01001	0903 568 816
Vladimír Tomšík	Bosáková 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	Pažitiská 22, Topoľčianky 95193	0910 517 800
Anna Svrčeková	Š. Moyzesa 2, Ružomberok 03401	0918 149 760
Ján Svetlík	Eugena Suchoňa 1701/3, Piešťany 92101	0915 739 452
Mgr. Ivana Ardanová	Čajkovského 20, Nitra 94911	0903 765 709



Zoznam Klubov Energy

BRATISLAVA

Ján Sído
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

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

NOVÁ DUBNICA

Zuzana Krajčíková-Mikulová
Topolová 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

MARTIN

Ing. Marianna Sokolíková
M. R. Štefánika 46
03601 Martin
Otváracia doba:
Utorok 9.00–12.00, 13.00–16.15
Streda 9.00–12.00, 13.00–16.15
Mobil: 0903 568 816
E-mail: andromeda.poradenstvo@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.

Na dovolenku len s vyvolenými!

- minerálna a zásaditá rovnováha organizmu
- prírodné antibiotikum, antivirotikum a antimykotikum
- oštiepenie poranenia kože/popálenia slnkom

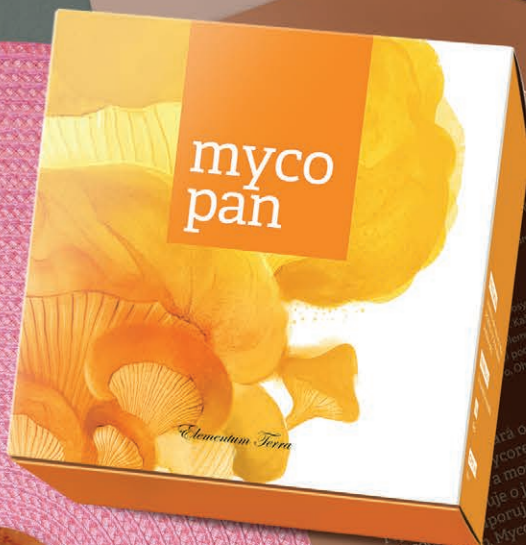
BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Drags Imun + Fytomineral	33,70 €	41	6,00 €

Akcia platí 1.–30. 6. 2023 alebo do vypredania zásob.
Na 1 registračné číslo si môžete zakúpiť max. 10 prípravkov.
Uvedené prípravky su výživové doplnky.



MYCOSYNERGY

Top liga
na podporu
vášho zdravia



Účinky
Mycosynergy

ZĽAVA
10%

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
2 prípravky z radu Mycosynergy*	46,10 €	57	5,10 €

*Ľubovoľná kombinácia prípravkov Mycopulm, Mycoren, Mycohepar, MycoCard a Mycopan. Akcia platí 1.–30. 6. 2023 alebo do vypredania zásob. Na 1 registračné číslo si môžete zakúpiť max. 10 prípravkov. Uvedené prípravky su výživové doplnky.