



vitae

květen 2020

Jak můžeme zvýšit
svoji fyzickou
a psychickou odolnost?

Hvězdy pádí a radí

Zasloužíme si péči
s Beauty kosmetikou



Produkty měsíce května

Počátek května by nám měl vynahradit všechna současná příkoří a nabídnout teplo snad i na koupání. Jenže po pár dnech ho to přestane bavit a na přelomu první a druhé dekády nám slibuje opravdovou zzzzzimu. Pak si to rozmyslí a bude se snažit nás navnadit na teploty slušnější, otázkou je, zdali to bude napučeným stromům co platné. Po 20. dni by mohl opět zesílit vítr.

Takže od počasí moc velkou podporu čekat nemůžeme. To v naší nelehké situaci moc vítané není a zmatky kolem koronaviru ve všech oblastech nám rozhodně nepřidají. Přitom si musíme uvědomit, že veselá mysl je půl zdraví. Pokud začneme pociťovat strach a celou tíží situace, okamžitě sáhneme po **Korolenu** – slunci v duši, které v nás rozsvítí, bude hrát i v období plném chmur. Může se stát, že lítáme jako hadr na holi, nevíme, kam dřív skočit. Zůstat v klidu nám pomůže **Vitamarin**, jeho stabilizační účinky máme dlouhodobě ověřené. Na stres báječně zabírá **Relaxin**, přispívá k celkovému zklidnění, předchází stavům úzkosti a deprese, tedy působí přesně tam, kde nyní potřebujeme. **Sacha Inchi** také pomáhá při depresi, stresu, únavě, nervovém i psychickém vyčerpání, podrážděnosti a nespavosti. Produktem, který dokáže doplnit sílu navíc s antidepresivním potenciálem je **Sea Berry powder**. Sáhnout můžeme i po **Matche**. Uklidňuje, zvyšuje energetickou hladinu a výdrž. Například samurajové pili čaj Matcha kvůli jeho povzbuzujícím účinkům.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy, číslo 5, květen 2020.

Náklad 19 400 ks. Vychází 10x ročně, evidenční číslo MK ČR E 15476.

Vydává: Energy Czech Republic a.s., Trojská 39/201, Praha 7, PSČ 171 00, IČ: 037 37 195, tel. 283 853 853, fax 283 853 854, e-mail: info@energy.cz; www.energy.cz.

Adresa redakce: Energy Czech Republic a.s., Trojská 39/201, Praha 7, PSČ 171 00; tel.: 283 853 853, fax: 283 853 854, e-mail: katerina.himmelova@energy.cz.

Šéfredaktorka: MUDr. Kateřina Himmelová. Odborná rada: MUDr. Bohdan Haltmar, MUDr. Jiří Hanzel, Eva Joachimová. Obrazový editor: Jana Kuntová.

Foto: Shutterstock, Energy Czech Republic a.s.

Jazyková úprava: Mgr. Renáta Pražáková Pekařová.

Grafická úprava: Radical Design, s.r.o.

Autori článků vyjadřují své osobní názory, případně citují informace převzaté z jiných zdrojů, které mohou, ale nemusí být totožné s názory vedení společnosti nebo redakce.





Vše
nejlepší
maminkám

OBSAH

Editorial	04
Jak můžeme zvýšit svoji fyzickou a psychickou odolnost?	05
Pět prvků a strach	08
Hvězdy pádí, hvězdy radí	10
Biochemické okénko	11
Radost z dýchání	12
Vaše zkušenosti s našimi produkty	14
Zasloužíme si péči	15
Víc získat než ztratit	16
Terapeutické metody	18
Víra tvá tě uzdraví	20
Jídelníček z naší rovnoběžky	22
Čakry – energetická centra našeho těla	24
Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla	25
Zeptejte se hvězd	26
Křížovka	26

EDITORIAL

PRO MAMINKY

Dnes patří můj úvodní sloupek jim. Všem. Zejména pak maminkám, které mají díky současné výjimečné situaci často homeoffice a k tomu doma dva-tři školáky, se kterými se zároveň musejí učit (což si tedy – upřímně řečeno – vůbec nedovedu představit, jak se dělá), jen tak bokem jim (a případně i manželovi, který je nejspíš také doma) uvaří oběd, poklidí a pak se ještě snaží doma udržet „pohodovou“ atmosféru, protože všichni nemohou úplně snadno jít ven. Připomnělo mi to dobu, kdy byly naše dvě děti malé a syn často nemocný, takže jsme mnoho času trávili doma. Jakým zpestřením pro mne byl jen nákup potravin! Pamatuji si, když jsem děti poprvé nechala samotné. Šla jsem jen na roh pro zeleninu a byla z toho nesvá. Telefon mi zazvonil už po 100 metrech, co jsem byla od domu. Aniž bych na cokoli čekala, obrátila jsem se okamžitě na patě na cestu zpět a přitom jej rychle zvedla. Ozvala se dcera pláčivým hlasem: „Maminko, víš, co mi dělá Matyáš?“ zeptala se. „No, to nevím, Týnko,“ odtušila jsem a přidala do kroku. V duchu jsem si přitom představovala, co hrozného se mezitím doma odehrálo. Popotáhla: „Směje se mi, že jsem se nedostala do další levele!“ Tak to byl tedy vážně problém. Začala jsem se smát také, a nahlas. Počítačová hra se evidentně nevyvíjela podle plánu... Děti se opravdu občas dovedou hašteřit o věci, které by nikoho nenapadly (například i kdo první šlápne na starou žvýkačku nalepenou na chodníku...). Paní doktorka Vosátková mi jednou vyprávěla, jak takovéto „domácí pnutí“ řešila její kamarádka. Když už to nemohla vydržet, napsala na stůl cedulku „JDU!“ a šla.



Jenže to právě není vždy možné. Proto – maminky, vydržte! Všechno má jednu konec. A společný čas trávený nuceně doma se dá odlehčit i využít. Třeba najdete inspiraci v článcích Terezy Viktorové nebo Evy Joachimové v dnešním vydání Vitae. Pevně doufám, že Vám k tomu někdo popřeje k Vašemu květnovému svátku a dostanete velkou puslu! Zasloužíte si ji teď dvojnásobně.

MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ

P.S.: Naši milí čtenáři, magazín, který právě otevíráte, má trochu jinou podobu, než jste zvyklí a je ovlivněn situací, ve které vzniká. Budeme rádi, když Vám přinese užitečné informace, a pokud by ve chvíli, kdy jej začnete číst, již nastaly časy lepší, tak si jej můžete schovat. Třeba budou platné i v budoucnu... Ale samozřejmě si všichni přejeme, aby tomu tak nebylo.



SALUS

VĚRNOSTNÍ PROGRAM

.....

**JE URČEN PRO ČLENY KLUBU ENERGY
A PŘINÁŠÍ MOŽNOST PRAVIDELNÉ
A AKTIVNÍ PÉČE O ZDRAVÍ**

Když budete měsíčně po dobu 1 roku nakupovat produkty Energy v minimální hodnotě 700 Kč, za vaši věrnost vás odměníme **bonusem v hodnotě 1 000 Kč**.

Po třech letech nepřerušného věrnostního programu získáte nárok na **LÁZEŇSKÝ BONUS**, slevu ve výši 30 % na týdenní ubytování s plnou penzí v lázních Podhájska (www.energy-podhajska.sk).

.....

Váš zájem o čerpání lázeňského bonusu sdělte na tel. č.: 283 853 853 nebo pošlete e-mailem na adresu: salus@energy.cz.

Jak můžeme zvýšit svoji fyzickou a psychickou odolnost?

O koronaviru jsme toho slyšeli všichni již tolik, že naše mysl, jak racionální, tak i emoční složka, je těmito informacemi dávno zcela zahlcena. U některých méně odolných jedinců dokonce paralyzována. Tlak těchto často protichůdných, vesměs negativních informací vytváří podhoubí strachu a často až panických reakcí. Abychom ochránili sebe i své blízké, je nutno vzít rozum do hrsti, vnitřně se zklidnit a promyslet opatření, kterými lze snížit riziko přenosu nákazy a případně při jejím vypuknutí ovlivnit její průběh.

SHRNĚME SI NĚKTERÁ FAKTA:

- » COVID-19 je RNA virus s velmi vysokým stupněm nakažlivosti, s potenciálem k mutacím. Postihuje hlavně plicní tkáň (plicní sklípky) s těžkým hlenotvorným zánětem, později vazivovatěním, což zabrání přenosu kyslíku ze vzduchu do krve. V mutaci s těžkým průběhem pak dochází i k odumírání srdečního svalu a těžkému poškození ledvin, vedoucímu k selhání funkce těchto orgánů.
- » Přenos viru probíhá kapénkovou infekcí tzv. aerosoly (kýčání, kašláním, smrkáním, ale i jen dýcháním), také dotykem na infikované předměty a přenosem rukou na sliznice (hlavně oční spojivky, ústa při jídle).
- » Naprostá většina infikovaných osob má jen lehký průběh, někteří dokonce nemají žádné větší varující příznaky, což vede k velmi rychlému počtu nakažených (pozitivně testovaní tvoří pravděpodobně jen špičku ledovce skutečně nakažených).
- » Receptory pro vstup viru do buněk byly nalezeny v plicích a v tenkém střevě (lze využít při posilování těchto orgánů).
- » Přes velmi vysokou virulenci (nakažlivost) má infekce poměrně nízkou smrtnost, která se vyskytuje hlavně u starší populace a u lidí s dalšími chronickými nemocemi (výjimky samozřejmě existují).
- » Dosažení kolektivní imunity a ústup viru je předpokládán při nakažení 50–70 % populace. Šance na vyléčení těch nejtěžších případů závisí na dostupnosti možnosti použití intenzivní medicíny s řízenou plicní ventilací, léků podporujících základní životní funkce a případně mimotělního okysličování krve. K tomu je potřeba kromě přístrojového vybavení také velmi

kvalifikovaný zdravotnický personál v dostatečném počtu (poučení z případů v severní Itálii).

- » Pandemii současnými prostředky nelze zastavit, lze jen zpomalovat její průběh, což ve svém důsledku vede k větší šanci léčit nejtěžší případy intenzivní medicínou (počet těžkých případů na počet intenzivních lůžek a kvalifikovaného personálu).
- » Ibuprofen (např. Ibalgin) může zhoršovat průběh infekce (Francie)??, ke snižování horečky a proti bolestem lépe užít paracetamol (Paralen)?? WHO hovoří o neověřených údajích.
- » Některá antivirotika určená k léčbě jiných virových nákaz mohou mít v individuálních experimentálních případech pozitivní efekt na léčbu COVID-19, ale účinný, pro pacienta bezpečný a schválený lék není k dispozici (a s vysokou pravděpodobností ještě delší dobu nebude). S vytvořením a výrobou vakcíny je možné počítat v ještě delším horizontu, při potenciální možnosti mutací viru je to i otázkou účinnosti (stačí srovnání s očkováním proti chřipce).
- » Nejúčinnější a velmi rozumná při zpomalení šíření viru jsou kolektivně uplatňovaná (tj. platí úplně pro každého) protiepidemická opatření, týkající se co nejširšího omezení fyzického kontaktu osob v případě, že musí do veřejného prostoru, důsledné používání ochranných pomůcek, tj. správně nasazené masky, rukavice (které po použití buď spálíme, či varem, vysušením a přežehlením sterilizujeme). Respirátory vyšší třídy by v současné době jejich kritického nedostatku měly být určeny pro zdravotníky (kteří je nemají vůbec, nebo jen naprosto nedostačující počet), hasiče a policisty na hranicích či v karanténou uzavřených oblastech. Důležitý je i fyzický odstup mezi osobami v obchodech, zastávkách apod. Pokud je jakákoliv možnost využít individuální dopravu, neměla by se MHD ani jiné formy kolektivní dopravy používat. Rizikové jsou kovové a plastové povrchy, kde virus přežívá až 48 hodin.
- » Komunikace s lékaři by kromě naprosto akutních stavů měla být telefonická či elektronická (rady po telefonu, e-recepty, e-neschopenky). Tím se sníží možnost rizika nakažení či přenosu na zdravotníky (které nedej bože můžeme kdykoli potřebovat, protože koronavirus nebrzdí jiné nemoci).





NYNÍ SI ZODPOVĚZME NĚKOLIK KLÍČOVÝCH OTÁZEK Existuje způsob, jak se se 100% jistotou vyhnout koronavirové infekci?

Nikoliv, 100% ochrana neexistuje. Záleží na době expozice, virulentnosti a subtypu koronaviru a samozřejmě i na momentálním zdravotním stavu (myšleno nejen přidružené nemoci, ale i stav vyčerpání, strach či jiné negativní emoce, které snižují a oslabují aktuální kapacitu imunitní obrany). Jedinou naprosto spolehlivou ochranou je izolace od ostatních lidí, včetně nedotýkání se předmětů, obalů potravin a jen vlastní jídlo. Což je prakticky neuskutečnitelné.

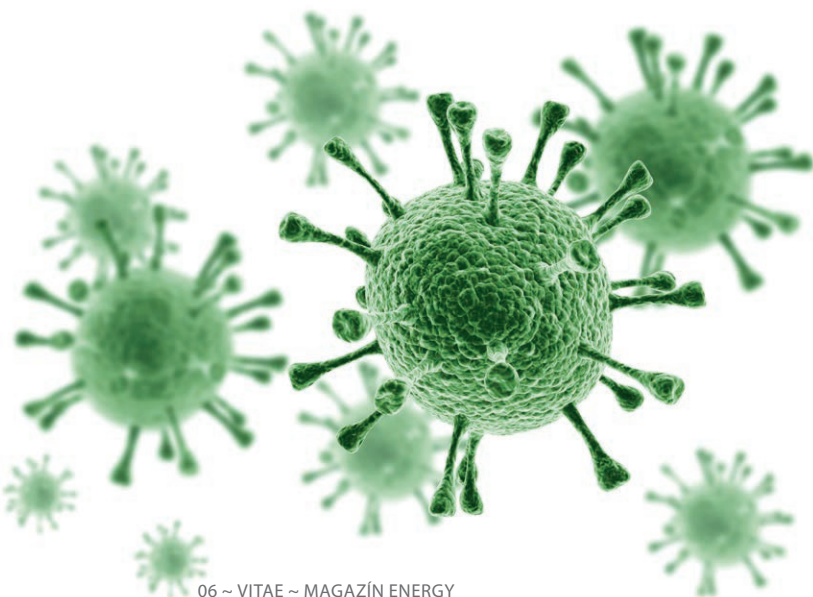
Nakazí se při styku s virem každý? Proč jsou rozdílné průběhy u různých lidí?

Naštěstí se každý nenakazí. Je to ale závislé na více faktorech. Mimo typu a síly virové nálože to závisí i na genetické dispozici k odolnosti. To, co ale do jisté míry můžeme všichni ovlivnit a co bezpochyby hraje důležitou úlohu, je psychická odolnost,

dobrá fyzická kondice, energetická rovnováha orgánů z pohledu TČM. Podle klasické medicíny jsou to principy řízení organismu systémem P.N.E.I (psycho-neuro-endokrino-imunitní). Přeloženo do srozumitelného jazyka to konkrétně znamená, že psychické inzulty v podobě špatných negativních zpráv, vytváření kolektivního strachu a nejistoty, paniky z nedostatku ochranných prostředků, léků, potravin, propadu ekonomiky apod. vedou při zacyklení v našich mozkových centrech ke hmotné molekulární odpovědní reakci na úrovni vegetativní nervové soustavy, hormonů, signálních látek (cytokinů) a buněčných posílů. To způsobuje narušení funkcí orgánů a často právě i sníženou funkci imunitního systému. Je prokázáno, že tyto psychoimunitní vztahy vedou při poruchách k náchylnosti k infekcím a dokonce i nádorovým a autoimunitním chorobám.

Můžeme pro zvýšení své odolnosti něco konkrétního udělat? Zcela určitě ano!

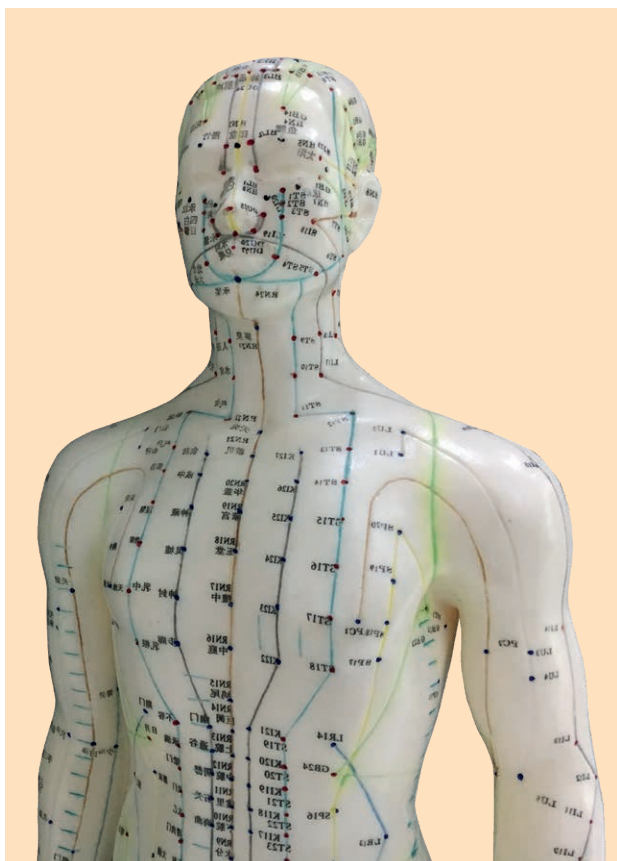
1. Televizní zpravodajství a internet sledovat jen jedenkrát denně, abychom se dozvěděli důležité změny, týkající se karanténních opatření. Celodenní „mletí“ kolem koronaviru určitě zanechá negativní stopu v našem podvědomí i u silných osobností (viz psychoimunita).
2. Racionálně – tj. promyšleně a důsledně dodržovat hygienicko-epidemiologická doporučení.
3. Pokud známe slabiny svých orgánů z hlediska klasické medicíny i TČM, snažme se je posilovat (zcela individuální přístup).
4. Provádějme dechová cvičení, meditace, nechme působit na naši mysl, smysly i tělo blahodárnou přírodou (relaxace, cvičení v přírodě, zpěv ptactva atd.), představujeme si, že naše tělo je v harmonii, odolné k nemocem, duše klidná...
5. Z Energy produktů vybíráme individuálně ty, které se nám v určitých situacích osvědčily (tj. pociťovali jsme fyzické



i psychické zlepšení a máme s nimi dobrou zkušenost). Zcela určitě (pokud musíte jít ráno do zaměstnání či nakoupit mezi lidmi) si dejte ráno **Vironal** (mám dobré zkušenosti s dávkou 7 kapek) a krém **Droserin** aplikujte na nos a jeho okolí, čelo, tváře, zátylek kolem 7. krčního obratle, nártu nohou (reflexní zóny pro plíce) a na plicní dráhu, hlavně body 7,8,9 (LU 7,8,9) na zápěstí a nad ním za palcem ruky. Body masírujte asi 1 minutu silnějším tlakem. Tak posílíte dobře energii plic a tzv. obrannou energii wej-čchi. Využívejte všechny **krémy Pentagramu®** k posílení akupunkturního systému i jako aromaterapii (tělo si individuálně určí, co mu dělá dobře). Určitě se bude hodit preventivně u mnoha lidí **Korolen** a **Ruticelit** (viz výše o receptorech v tenkém střevě). Samozřejmě i svým pozitivním účinkem na psychiku. Je velmi užitečné také stimulovat krémy či moxovat (tepelně zahřívat) akupunkturní body všeobecného účinku, jako tlustého střeva 4 (LI 4), žaludku 36 (ST 36), sleziny 6 (SP 6), dráhy početí 4,6 a 26 (GV 4,6,26). Na psychiku a k posílení prvku Ohně i body srdeční dráhy 5,6,7 (HT 5,6,7). Jejich umístění najdete na internetu či se podívejte na DVD „Body zdraví – odkaz akupresury“ od Evy Joachimové. Známa akupunkturistka Dr. Bendová uvádí ve svém článku o koronaviru zkušenosti čínské profesorky akupunktury Zhao Jiping s moxováním těchto bodů, které dokázaly zachránit životy vyčerpaných zdravotníků při ošetřování nemocných SARS (koronavirus s ještě mnohem vyšší smrtností než COVID-19).

6. Pokud můžeme někomu pomoci slovem či skutkem, učinme tak. Podpoří to naši psychiku a smysl naší existence.

MUDr. BOHDAN HALTMAR



VÍTE TO?

JAK SE STRAVOVAT

Podle TČM každý náš nádech začíná v ledvinách. Tento orgán ovládá emoce strachu (viz článek na str. 8–9) a sídlí v něm životní síla. Pokud jí není dostatek, pocítí to i plíce. Můžeme tedy říci, že ledviny energeticky zajišťují chod celého systému. Pokud byste chtěli kromě dalších možností využít k podpoře ledvin a plic také stravu, můžeme vám doporučit následující potraviny, přestože některé patří do jiné sezony.

Ledviny:

- » obiloviny, malé tmavé fazole (adzuki)
- » husté výživné polévky, vývary z kostí, s řasou
- » kořenová zelenina, mořské ryby
- » pražené oříšky, semínka, sušené ovoce a zelenina
- » anýz, skořice, hřebíček

Plíce:

- » dlouhozrnná rýže, slzovka, ječmen, jáhly, bílé fazole, čočka
- » cibule a jarní cibulka, ředkve a ředkvičky, pórek, kedlubny, křen, pažitka, česnek, zázvor, květák, celer, mrkev
- » jablka, hrušky, citrony, šípky
- » kachní maso
- » kmín, kardamom, koriandr, kurkuma, hřebíček, bazalka, šalvěj, saturejka, tymián, rozmarýn, majoránka, rakytník, echinacea

SOŇA ŠTRUPOVÁ

Pět prvků a strach

Chuck Norris si prý už také nasadil roušku. Máme se bát? NE! a NE! Z vývoje situace s infekcí koronavirem se ukazuje, že to sice úplná legrace není, ale my máme dvě možnosti. Nastoupit na loď plnou strachu a oslabit svoje tělo i duši, nebo čelit situaci zpříma a nedat se mu. Je totiž známo, že v dobách morových ran asi čtvrtina lidí zemřela strachy!

DVA DRUHY

Jsou dva velmi různé druhy strachu. Jeden je v zásadě dobrý a pomáhá nám přežít. Týká se aktuálního útoku a aktivuje mechanismus – uteč, nebo zaútoč. Ale ten druhý, dlouhodobý, to je jiná věc. Zvyšuje krevní tlak, zhoršuje prokrvení se všemi důsledky – ať už jde o zhoršení činnosti mozku, oslabování končetin, mysl je přetížena uvažováním, přemítáním, dochází ke ztrátě radosti... Je toho spousta, co strach umí narušit. Hlavně nás ale nesmírně oslabí. A jít do boje v oslabení, když to vůbec nemusí být... Víte, jak to myslím? Nesedejme na lep zprávám, počítání nakažených, obětí... Moc nerozumím způsobu, jakým média pracují s informacemi. V době, kdy

úžasní lidé v naší zemi znovu ukázali, jak se umí semknout, se používají praktiky, které byly cíleně nasazovány za druhé světové války ke zvýšení – hádejte čeho? – strachu. Z rozhlasu zněla celé hodiny jména popravených. Na lidi to mělo působit jako výhrůžka. Nepřipomíná vám to současnost?

Navíc, když už tady koronavirus je, potřebujeme se postupně takzvaně promořit. Nelze uchránit naši populaci „čistou“. A opravdu se nebojme, absolutní většina infikovaných projde lehkým onemocněním podobným chřipce. Pokud se podaří udržet situaci pod kontrolou tak, aby nedošlo k masivní nákaze starých lidí, kteří mají sklon k těžším průběhům onemocnění, a tím k přetížení zdravotního systému, dáme to. A my, „Enerdžáci“, rozhodně nejsme bezbranní. Zabýváme se prací s bylinami, vnitřní práci na sobě, hledáme alternativy k nepřírozeným řešením nejen nemocí, ale i různých životních situací. To by v tom byl čert, abychom se nedokázali spojit a čelit strachu pro dobro nejen svoje, ale celé naší země. Tak se na to podíváme takzvaně „po našem“.

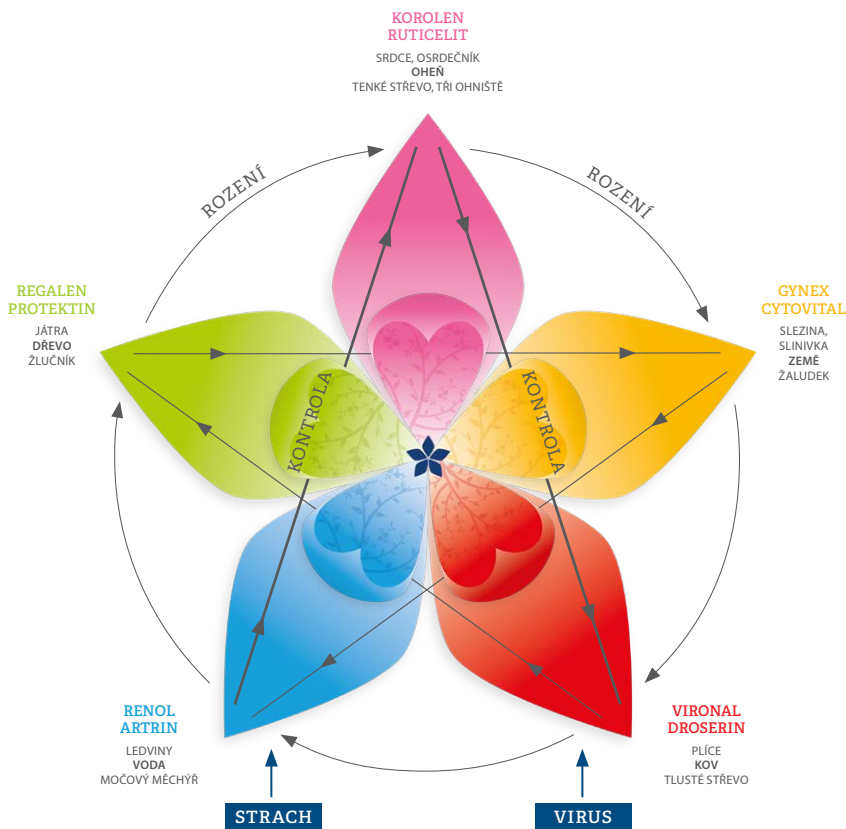
PENTAGRAM A JEHO CYKLY

Abychom pochopili zde uvedený obrázek pentagramu, krátce si připomeneme několik důležitých věcí. V rámci pentagramu probíhají dva cykly. Cyklus **rození**, kdy Voda rodí (tedy podporuje svojí energii) Dřevo, Dřevo rodí Oheň, Oheň rodí Zemi, Země rodí Kov a Kov rodí Vodu.

Dalším důležitým cyklem, který reguluje činnost orgánů, je cyklus **kontroly**. Voda kontroluje Oheň, Oheň kontroluje Kov, Kov zase Dřevo, Dřevo kontroluje Zemi a Země kontroluje Vodu. Orgány, které k jednotlivým prvkům náleží, důvěrně znáte – pro připomenutí jsou zde uvedeny i na obrázku.

A teď – o co tady jde. Pokud je Matka příliš silná (třeba právě zablokovanou emocí), oslabí syna, protože zdravá, pravá energie Matky jej nemůže podporovat. Je-li příliš slabá, také jej nedokáže podpořit ani vyživit. Ten prvek, který má kontrolovat, také potřebuje být „akorát“. Jestliže je příliš silný, tak svého podřízeného utiskuje, a tím jej oslabí. Je-li slabý, začne nekontrolovatelně – a tedy patologicky – narůstat síla podřízenému.

PŘESUNY ENERGÍÍ V PENTAGRAMU



Jak je to tedy se strachem?

Jedná se o emoci patřící Vodě. Je-li příliš silná, nahromadí se v tomto elementu a ten se na nějakou dobu jakoby přesílí. Tato obrovská, i když patologická, energie oslabí podle cyklu rození syna Vody – tedy Dřevo. Emocí Dřeva je vztek, který za normálních okolností a v normální míře slouží k tomu, abychom si vytvořili prostor pro změnu. A vidíte? Až dosud nebyl. Teď až v posledních dnech se začínají lidé ptát, co bude dál, a ptají se hněvivě. Nicméně nejdůležitější přesun se děje po cyklu kontroly, kde strachem patologicky posílená Voda utlačuje Oheň. **Proto je nyní tak důležité uchovat si radost, pěstovat humor a veselou mysl.** Oheň je Matkou Země a ta od něj nemůže dostávat dost sil. Proto narůstá přemítání, obavy, konspirace... Navíc Oheň má kontrolovat Kov. A máme to. Orgány Kovu jsou plíce a tlusté střevo. Mají za úkol řídit veškerou lidskou energii a kontrolovat imunitu. Emocí Kovu je žal, smutek. A virus, o který nyní jde, napadá právě plíce. Pokud projevy zánětu dýchacích cest a plic dokážeme kontrolovat Ohněm, nemohou se rozvinout do

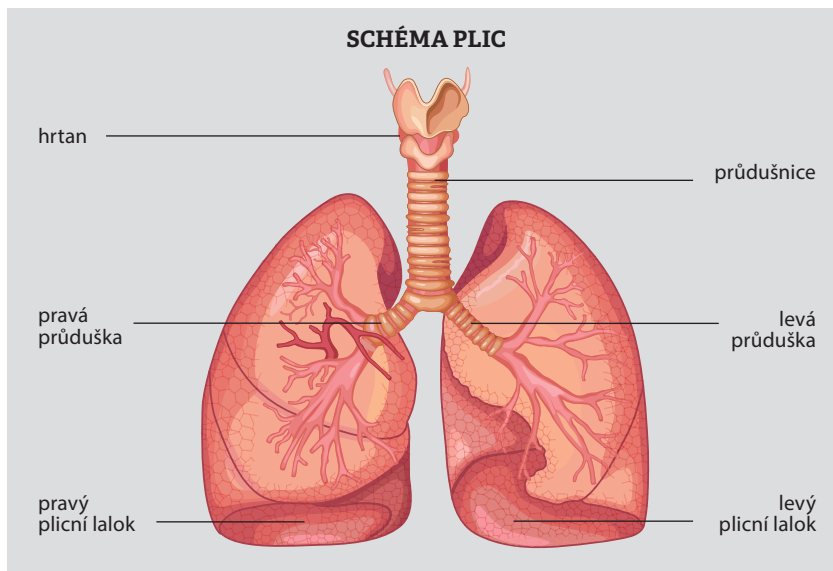
destruktivní míry. Ale to nejde, je-li Oheň slabý. Může to být jeden z důvodů, proč tato infekce neníčí děti...

PODPORA ENERGY PRODUKTY

Takže – sečteno a podtrženo jde o to, jak a také kdy podpořit který orgán. Není to jen o imunitě, vlastně můžeme říci, že o ní je to jen z menší části. Ještě je třeba podotknout, že popsaný mechanismus se mění v čase. Energie strachu Vodu nakonec oslabí a pentagramové vztahy budou vypadat zase trochu jinak.

Pojďme tedy pro současnou situaci najít komplexnější cestu.

Například olej **Sacha Inchi**. Když prostudujete jeho účinky, zjistíte, že velmi silně působí na podporu krve i QI (čchi) srdce, dokonce přímo na ducha srdce, tedy psychiku. Podobně působí také **Vitamarin**. S **Korolenem** se naši psychice budou jistě moc hodit. **Fytomineral** zase nabídne tělu minerály, které potřebuje pro veškeré možné pochody a procesy v něm probíhající. Díky tomu je schopno vytvořit obecně více síly pro všechno. Stejně se můžeme dívat na **Vitaflorin**. K produktům na celkové posílení patří dále **Stimaraal** – jde na to přes trávení, **King Kong** – přes podporu QI ledvin. **Revitae** přímo vlije energii do systému a **Imunosan** ji cílí do oblasti dlouhodobě podporující imunitu. Kdykoli lze přidat pentagramový produkt, a je-li celá situace pro psychiku přece jen příliš, je nesmírně vhodný **Relaxin**, který nás uvolní a pomůže nám jít dál. Nicméně není vše o koronaviru. Lidé mají alergické potíže, bolí je klouby, máme



tisíce jiných zdravotních problémů. Nezapomínejme na ně a jen je lečme trochu intenzivněji, aby nedošlo k oslabení systému.

DOSTALI JSME, CO JSME CHTĚLI (?)

Tak. A nyní to nejdůležitější. Ať se děje, co se děje, je to součást našeho života. Naši životní cesty. Je nesmyslné pokusit se zastavit loď uprostřed řeky a doufat, že tam zůstane navždy. Daleko moudřejší je pokusit se směřovat jemnými pohyby vesla její cestu v souladu se silou říčního proudu. A Země, to je Nějaká síla... Můžeme také najít mnohé paralely na celostní úrovni, paralely s našim životem. Vždyť kolikrát jsme vzdychali, že nemáme čas se zastavit, udělat si doma to či

ono, najít si dost času na děti, dokončit obraz nebo začít cvičit a.... stovky dalších věcí. Kolikrát jsme chtěli zůstat doma a oddychnout si... A bylo nám to splněno. Jenže lidstvo je pořád nevděčné. Dostane, co chce, a stejně se mu to nelíbí. Vždyť je to ve všech pohádkách. Něco si přejeme, a PŘESNĚ to dostaneme. Tak co to zkusit využít?

Přejme si zdraví pro všechny bytosti. Štěstí pro všechny bytosti. Lásku mezi lidmi. Svobodu volně dýchat. Hojnost, která nás všechny přiměřeně uživí. A dovolte mi, prosím, ještě jedno přání. Ať nám tato situace umožní uvědomit si, CO je v životě opravdu důležité.

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



Hvězdy pádí, hvězdy radí

Kovová Krysa se do nás pořádně zakusuje. A čím dál tím víc nás nebudou trápit zdravotní problémy, ale dopady izolace, které jsme už dávno odvykli. Dny a týdny mezi čtyřmi stěnami s rozjivenými dětmi, protivnými partnery a co hůř – sami se sebou – nás chvílemi vytáčeji doběla. Vztahy v tuto dobu vylepší rozmanitost, ale kde ji vzít? Zkusme si ji kousek najít ve sděleních hvězd.

Ta, která za všechno může, drobounká kulička Covid-19 je zářným představitelem Kovu. Kulatá, pohledná, nejděle přežívá na plastových a nerezových kovových plochách. A Kov přináší sterilitu, bezživotí. Krysa by ale vzepětí koronaviru sama nezládla. Spoluvládce Kovové Krysy a vládce hmoty je VÍTR – nositel sta nemocí. Rozšiřuje vše do všech stran a napadá hmotu – kvůli vládě Kovu hlavně plíce. Ale ani Větr by na současnou situaci nestačil, kdyby se nedostal k významnému vlivu letošní vládcy časoprostoru kovový trigram GUA¹ 7. – DUI (kua tuej) = Moře, Jezero. Letící hvězda – Časoprostor se v kosmologických předpovědích příliš často nezmiňuje, ovšem letos se jeví jako rozhodující činitel. GUA DUI je GUA Západu, radosti, tvoření, odpočinku, detailů, ale také zmaru. Působení DUI je pro život zásadní. DUI – jak už napovídá překlad názvu do češtiny, je trigram dvojaký, Moře není Jezero a naopak. Tento trigram nese potenciál změny. A je to právě trigram DUI, který rozhoduje, co postoupit obnově a co ponechat přirozenému konci. Harmonii a princip udržitelného rozvoje přináší těžká HORA – GUA GEN. GEN nám přináší uzavření, domov, útočiště, blahobyt.

CO NÁM TEDY HVĚZDY RADÍ?

- » Základní doporučení je radovat se, odpočívat, tvořit a to všechno UZAVŘENÍ DOMA.
 - » V oblasti zdraví zcela jednoznačně dodržovat pravidla.
 - » Pro imunitu je zásadní uzavření.
 - » Pro naši psychiku je důležité zvládnout vztahy a rodinu.
- Čínský horoskop Kovové Krysy 2020 obecně mluví o intenzitě a štěstí. V to by se měla proměnit nečekaná dovolená uprostřed

ZMĚNA MŮŽE BÝT I ŽIVOT

Letošní rok prostě nese potenciál změny. Čas, který přináší, nazýváme časem zdaru a časem zmaru. Prakticky každému dění posledních týdnů obrátilo svět vzhůru nohama a ne vždy zvládneme s úsměvem úkoly, které se na nás hrnou. Být každý den hospodyní, uklízečkou, učitelkou, kuchařkou a ještě usměvavou maminkou a partnerkou – to abychom měly svatozář.

ALE! Základním požadavkem energií letošního roku je změna. Tak proč nejit energiím naproti? Zapojit můžeme všechny. Děti vezmou útokem dětský pokojíček, šikovný tatínek nebo maminka jim zcela jistě ochotně pomohou přestěhovat poličky. Co takhle vymalovat?

To pravděpodobně nezládneme sami, ale naplánovat – nebo ještě lépe sestavit si třeba ze čtvrtky barevný model – nám smysluplně zaplní čas a léto už můžeme vítat v novém. Pokud máme zahrádku nebo alespoň balkon, je vyhráno, tam se dá měnit kdykoli cokoli. Ale i když jsme zavření ve čtyřech stěnách, můžeme dát do misky naklíčit hrách a ze špejlí mu udělat mřížku do okna. Špejle také lze využít na různé stavby, holčičky zase mohou proměňovat šatník panenek – já jsem se učila háčkovat v šesti letech. Zní to jako psina a odlehčení vážné doby, ale legrace to není. Energie volají po změně, a když jim nepůjdeme naproti, budeme postaveni před hotovou věc. A to by bylo, abychom se sklonili před nějakým zmarem. Takže změněm zdar!!!

EVA JOACHIMOVÁ

našich blízkých. Intenzita představuje jang a štěstí Oheň. Hrajme si, čím více kreativity prvku Dřevo, tím méně sil zbude Větru (energie prvku Dřevo), nositeli sta nemocí. A můžeme-li, zapalme si na zahrádce oheň, nebo si alespoň doma sedněme a povídejme si kolem zapálené svíčky. My ovšem víme, že Oheň má ještě jiný rozměr. Radost, štěstí, společnost, lidskou řeč. Prázdniny, které jsme najednou získali, můžeme právě takto smysluplně využít. A společnost? Studenti pomáhají v nemocnicích, divadelníci šijí roušky, můžeme dát svému okolí víc než kdy jindy.

A pokud se, nedej bože, na nás koronavirus vrhne, zatočíme s ním. Kov, jak bylo řečeno výše, přináší sterilitu, bezživotí. Ale život se dokáže bránit, Oheň taví Kov. A naše babičky to dokázaly taky – nepředstavitelně horko pod obrovskou duchovou a hektolitry horkého čaje vyhnaly každého nepřítele. Nesnižujte v začátcích teplotu, snaží se plamenem sežhnout nákazu! Dopřejte tělu kromě horka a horkých tekutin vitamin C a ležte! Zvýšená teplota není pokyn k mytí oken! Tento rok nám slibuje výrazné zvýšení imunity, tak si to nepokazme. Předpověď nám prorokuje, že „Celý rok Kovové Krysy bude protkáno změnami a doslova může nezůstat kámen na kameni“. Je na jednom každém z nás, zda následujícímu vládcovi – Buvolovi předá Krysa nebezpečnou hromadu kamení, či nádhernou kamennou zeď porostlou rozkvetlým květinám.

EVA JOACHIMOVÁ

¹ GUA značí trigram nebo hexagram

– znak z jedné nejstarších knih světa, čínské Knihy proměn





Biochemické okénko (7)

KAFR – CHRAŇ NÁS OD ZLÉHO

Latinsky: camphora

Anglicky: camphor

Jiný název: ravintsara

Systematický název: je zbytečně složitý, jedná se o jednoduchý monoterpen

Věřím, že na každou nemoc existuje lék právě v tom místě, kde má nemoc svůj původ. Proto si myslím, že v případě koronaviru najdeme lék v tradiční čínské medicíně. Netvrdím, že kafr je tím lékem, ale rozhodně ho vnímám jako silného pomocníka.

MOZEK DRAKA VŠECHNO VÍ

Kafr se tradičně získává destilací listů, kůry a dřeva stromu jménem kafrovník lékařský (*Cinnamomum camphora*), jehož domovinou je právě Čína, Japonsko a Tchaj-wan. Kafrová silice se nachází ale i v bazalce, šalvěji či rozmarýnu. Kafrová pryskyřice na vzduchu okamžitě krystalizuje do podoby čistě bílých krystalků, které v TČM mají název long nao xi-ang neboli „mozek draka“. Tato substance patří k nejdůležitějším látkám v čínské medicíně už od nejranějších dob a „mozkem draka“ se dost možná nazývá proto, že jej Žlutý Císař používal na bolesti hlavy. Kafr podle všeho zvyšuje energii (čchi, pránu),

otevívá smysly a vnáší jas do myšlení – podporuje vyšší vědomí. Kafr tedy působí na nervovou soustavu. Používá se při nespavosti i hysterii. Při vyšších dávkách má dokonce takový vliv, že způsobuje stavy omámení, jakési extatické duševní vzrušení, ve kterém se rozpouští vědomí vlastní osobnosti. Takové stavy vyvolává kafr požívaný vnitřně, což je počínání značně nebezpečné, protože působí jako narkotický jed a v krajních případech může předávkování kafrem vést ke smrti. Víme ale, že právě silné jedy jsou silnými léky...

LÉKOJED

Kafr má totiž velmi silné antimikrobiální vlastnosti, likviduje viry a má pozitivní vliv na dýchací systém. Především rozšiřuje dýchací cesty, které se v případě překrvení stáhnou a znemožňují dýchání. Právě proto se používá do inhalátorů při astmatu. Kafr lze aplikovat na velmi široké spektrum zdravotních problémů – pomáhá proti bolesti a podporuje uvolnění, proto je oblíbenou součástí masť na pohybový aparát. Nejen že usnadňuje odstranění bolesti a únavy, ale urychluje průběh zánětlivých procesů tím, že přispívá rychlejšímu vstřebání zánětu, čehož se využívá například v případě revmatismu.

Hlavní příznaky, kterými se projevuje nákaza koronavirem, jsou právě úporné bolesti hlavy, svalová únava a nesnadné dýchání kvůli stažení bronchů... Zdá se, že všechny tyto problémy patří zrovna pod jurisdikci kafru. Je to čistě jen má intuitivní spekulace, říkám si ale, že v současné době není vhodné nechávat si taková vnuknutí pro sebe.

VĚDOMÍ JE MOCNÁ ZBRAŇ

V lékárnách se dá koupit syntetický kafr, který se vyrábí z alfa-pinenu, jenž je ve velkém množství obsažen v jehličnatých stromech. Mám ale důvodné pochybnosti, že by synteticky vyrobený kafr mohl mít ty samé jemné kvality jako kafr přírodní. Na odstranění bolesti svalů i podporu dýchání a jako odpuzovač molů ve skříní je určitě vhodný, ale jen přírodní kafr má tu schopnost pozvednout a rozšířit naše vědomí. A právě plné vědomí je to, co bychom měli v těchto dnech posilovat a kultivovat, protože jen vyšší vědomí nás může ochránit od zlého. Není od věci, že kafr se tradičně používá jako vykuřovadlo při hinduistických obřadech uctívání Šivy, který je bohem zkázy a znovuzrození... Mám takový pocit, že Šiva má zrovna hodně práce, aby nás nekompromisně přetavil do nové podoby.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



Radost z dýchání

V době, kdy píší tento článek, ještě probíhá karanténa. Pevně věřím, že článek čtete při zlepšující se situaci a neplatí nejpršnější opatření. Pojďme se společně zamyslet, proč přišel „útok na plíce“ a jak nechat dech znovu rozkvést. Vždyť dýchání přímo ovlivňuje kvalitu života a naší energii být, žít a tvořit.

DRÁHA PLIC

Plíce jsou orgánem, který zprostředkovává výměnu plynů mezi krví a dechem. Kvalita nádechu a výdechu je spojena s přijímáním a dáváním. Více o dýchání jste se mohli dočíst v únorovém časopisu Vitae, v článku o krému **Droserin**. Pojďme nyní rozebrat dráhu plic a propojit ji s virem, který nám „vyrazil dech“. Dráha plic je jinový meridián probíhající sestupně od hrudníku k ruce. Má 11 bodů, pro aktuální situaci je nejdůležitější bod číslo 7, který se nachází nad zápěstím. Zde je bod přechodu meridiánu plic do meridiánu tlustého střeva. Oslabení tohoto bodu způsobuje plicní onemocnění. Říká se, že právě proto se sem dávají pouta a okovy, aby zablokovaly bod číslo 7, oslabily se plíce i střeva, omezil se dech, a tím i život. Pouta tak vlastně neomezují život jen fyzickou nesvobodou, ale i energeticky.

Podle TČM právě zde započal proces „útoku na plíce“. Svět čím dál tím více žil v nesvobodě. Nechávali jsme se omezovat a svazovat nesmyslnými pravidly. Sami jsme se svazovali. Někteří chtěli skrze moc a peníze omezovat nejen lidi, ale také přírodní živly a přírodu jako takovou. Udělala se nám na rukou energetická pouta a vznikla zvýšená tendence k vážnému plicnímu onemocnění.

ROK KOVOVÉ KRYSY

V únoru začal nový čínský rok, kdy se po 60 letech ujala vlády Kovová Krysa. Ta je mimo jiné symbolem silných vlivů, transformací a zátěžových zkoušek. Tento rok je dle čínské tradice také pod vládou trigramu Jezera (trigramy a hexagramy jsou prvky I-ťing, trigram je stavební kámen hexagramu) a čísla 7. Ano, podruhé zde máme číslo 7. Tato kombinace poukazuje, že

v roce 2020 čeká svět spirituální proměna, související s krásou a radostí ze života. Trigram Jezero, ke kterému patří Kov, odhalí naše rezervoáry energie, nechává vybublat skryté hlubiny a dává důraz na léčení a spiritualitu. Kov přidává tendence k extrémům, bojovnosti a k udržování vlastního přesvědčení. Číslo 7 je číslem změny, poznání sebe sama. Je to číslo, které přináší zvraty, ztráty, ale také možnost nového poznání a sebevzdělávání. V roce 2020 dle tohoto pohledu bude nutné porozumění a větší komunikace. Kov Jezera a Kov Krysy budou o sebe cinkat a přijdou překvapivé a nečekané momenty v pracovních oborech a v náladě společnosti. Rada taoistů pro rok 2020 je přestat se rozčilovat, přestat bojovat, naučit se smát a radovat ze života. Radosti bude přáno, pokud se ji naučíme vnímat a projevovat.

Podle této nauky je velký žal, vztek, smutek ve společnosti živnou půdou pro extrémní situaci, která nás transformuje do nové podoby, do nové doby. Náraz dvou Kovů v tomto roce rozbourá energie na světě a díky číslu 7, souvisejícímu hlavně se sebepoznáním, nás situace uzavřela a dala možnost lépe poznat sebe a svoji rodinu.

EMOCE SMUTEK

K dráze plic patří emoce smutek. Jeho neprojevení a zadržování oslabuje tuto dráhu a zavodňuje plíce. Místo abychom plakali my, pláčou naše plíce. Můžeme pociťovat tlak na hrudi, nedostatečné dýchání a zahlněnost. Jak jsem psal výše, rok 2020 je právě o žalu a smutku. Trigram Jezera vytahuje z dráhy plic napovrch vše neprojevené. V tomto roce se proto vynořila podivnost „útočící na naše plíce“ a z hlubin na světlo vybublává strach, napětí, žal, boj o sebe. Naším úkolem je emoce očistit, uzdravit a přivést k lesku, který je kýženým obrazem. Vhodná je také očista tlustého střeva, který je párovým orgánem plic. Právě neprojevení smutku, zesměšňování ho a stud za smutek udělal dráhu plic nejslabším článkem. Ve spojení s transformačním rokem Kovové Krysy, Kovového Jezera, přišla radikální očista našich plic v podobě onemocnění právě i levé plíce. Transformace žalu do radosti ze života.

Kombinací výše zmíněných aspektů je nyní zásadní začít se radovat ze života, přehodnotit své priority a naučit se o sobě mluvit a projevat se. Nenechat se zesměšňovat, nepobývat tam, kde být nechci a kde mě to ničí. Důležité je pochopit význam smutku v životě, vyplakávat ho a nenechat zaplavit plíce slzami. Navraťme se od peněz zpátky k sobě. Peníze nám mají dát svobodu a možnosti, nemají nás otročit. Věnujme se sobě, rodině, přátelům. Otočme větu „bez práce nejsou koláče“ na „bez koláčů není práce“. Sami víte, že když jste hladoví, bez nálady a naštvání, práce se vleče a děláte chyby. Vraťte si radost do života, posilte si své plíce a znovu čistě dýchejte. Rozvibrujte svoji existenci k životu, protože „co vibruje, to žije“.

TRANSFORMACE SMUTKU

Pro lepší dech Vám pomůže nejen **Droserin**, ale i **Ruticelit**. Dle TČM ovlivňuje dráhu srdce, sleziny a slinivky. Příznivě působí na kůži, cévy a nervový systém. Přípravek díky obsahu rutinu (odtud název Ruticelit) pomáhá udržovat dobrý stav, pružnost a pevnost krevních kapilár. Vlasečnice tvoří v těle mikrocirkulaci, která je významná z hlediska výměny látek mezi krví a buňkami. Dále fungují jako přechod mezi tepennou a žilní částí krevního řečiště. A právě v roce Jezera je důležité, aby se z hlubin vše vyčistilo a vyplavilo. Promažte si krémem konečník, močový měch



Vyrobte si sami dezinfekci

Do lahvičky od **Grepofitu spray** vypláchnuté převařenou vodou jsem dala plné kapátko **Audironu** a dolila převařenou studenou vodou. Funguje to jako dezinfekce skvěle! Ruce nelepí, díky rozprašovači je snadná aplikace. **Audiron** má protizánětlivé, antiseptické, antibakteriální a antivirové účinky. Nemusíme hned běžet do obchodů a zběsile nakupovat, leckdy máme „produkt“ přímo na očích.

HANA HOSOVÁ, KE Brno

Doba „roušková“

Prvním znamením čínského horoskopu je Kovová Krysa = počátek nového cyklu, zbavit se starého a jít dál... To se sice hezky řekne, ale hůř koná. Dle numerologie jsme se ocitli v roce 4 (součet čísel 2020), a to znamená, že nás čeká mnoho práce, jak na sobě, tak kolem sebe.

Ale proč takto začínám a ještě s takovým titulkem? Když to nejde samo, spustí to někdo nebo něco za nás a práci do nového začátku pak musíme, chtě nechtě, stejně dát. Tentokrát to za nás koná koronavirus. Vše se zastavilo a všichni jsme ne/mile překvapeni. Konec starých časů a vzhůru do budoucnosti. Ale jak? Když toto neviditelné „něco“ je kolem nás a u někoho

Zasloužíme si péči

Všichni procházíme velice náročným obdobím, které nemá v moderní historii obdoby. Současná situace nás překvapila. Neměli jsme se na ni jak připravit, kde trénovat, ani se nějak psychicky „otuzit“. Ať už toto období prožíváme v karanténě, izolaci, nebo pracujeme na plné obrátky, zátěž je ohromná a dotýká se každého. Informace a omezení na nás útočí ze všech stran. Nejlepší způsob, jak se nezbláznit, je udržet si víru, že všechno má svůj hluboký smysl, který nutně nemusíme chápat v celé jeho šíři.

Vnímám ale i několik významných pozitivních dopadů – ač oddělení a s rouškou, jsme si nějak blíží. Zvedla se ohromná vlna solidarity, spolupráce a kreativity. Vzniká spousta nových objevů. Mám radost, že stále platí rčení „zlaté české ručičky“, a připojila bych i bystré mozky a velká otevřená srdce.

Nyní začíná květen. Pro mě je tento měsíc tím nejkrásnějším časem – příroda se nadechuje a obléká do pestrých barev. Radostně nám dává najevo svoji sílu a vitalitu, všechno je tak nové, a přitom známé. Nádechem začíná každý život a vůně nás celým životem i provázejí. Nikdy nezapomenu, jak po narození voněly moje dcery! Zastavme se, s vděčností vnímejme znovuzrození přírody i nás samotných: nádech – výdech – život. Není to samozřejmost, je to dar. Kvetou třešně, zelená se tráva, prší... Jak nám voní život? Umíme se radovat? Chceme se radovat? Máme se natolik rádi, abychom se dokázali radovat a pečovali o sebe? Využijme tento zvláštní čas, vždyť i ty roušky jednou odložíme a budeme se na sebe zase naplno usmívat.

Miluji krémy Renove. Jsou to zhmotněné vůně, které nás pomocí silic dokáží naladit, povzbudit, pohladit a propojit tělo v komunikaci s duší. Nadechněme tedy živou vůni růže, jasmínu, geránia nebo myrty a prožijme svoje příběhy. Pečujme o sebe.

- » Silou **Artrinu renove** – přináší na paprsku světla odvalu a chuť do života.
- » Něhou **Ruticelitu renove** – objímá, konejší a podporuje radost.
- » Jistotou **Droserinu renove** – dává prostor svobodně se nadechnout a uvolnit sevření.

Pečujme o sebe především s láskou a vírou, že vše je tak, jak právě potřebujeme. Mějme se rádi!

MARIE BÍLKOVÁ

BUDE VÁS ZAJÍMAT

Krém, který pohladí právě vás, si vyberte dle svého citu a nastavení. My bychom, vzhledem k tomu, jak vnímáme působení silic v kosmetických krémech Pentagramu®, doporučili Artrin renove. Co nám nabízí?

- » Vůně **jasmínu** přináší energii zrození – probuzení – do SVĚTLA! Přirovnáno i k současným proměnám našich životů, v době, kdy obavy a strachy mohou velet našim pocitům. Jaký den se zítra narodí a co nám přinese? Jasmín (i při porodu miminka) posílí důvěru v celém procesu zrození, osvětlí cestu a přináší zprávu, že „na konci tunelu už je vidět Světlo“. Otevírá pro nás pokojné, bezpečné, přívětivé a konejšivé přijetí. Upokojí solar plný emocí, zklidní rozbouřené vody nejistoty a vycházející Světlo nového zrození rozpustí včerejší strachy a obavy.
- » Pomyslný nový život zahalí vůně **cedru**, který jako pevné paže bezpečné náruče otce (mužská, moudrá a vědomá energie esence) přináší oporu a sebe-vědomí.
- » **Geránium** představuje tvořivou, vyrovnávající a doplňující mateřskou – ženskou esenci, otevírá důvěru v nový život a halí do pláště síly i jemnosti.
- » **Bigarádie**. Tato aromatická síla působící jako symbol klidu a vyrovnanosti se stará o to, abychom hleděli uvolněně a klidně vstříc tomu, co přijde.
- » **Vanilka** je sladká odměna či pohladení na konci dobrodružné cesty, kdy se odevzdáme hřejivému pocitu tepla domova.

SYLVIE KRÁLOVÁ

Víc získat než ztratit



Je mi ctí, že mě redakční rada Vitae požádala o napsání článku, co v této nelehké době dělat. A ačkoli cítím spíš potřebu vysvětlit některým konkrétním skupinám, co naopak nedělat, přijímám tuto výzvu, jak mě znáte, „po svém“ a děkuji za důvěru. Jsem daleka toho dávat jakékoli rady a říkat komukoli, jak má trávit svůj čas a žít svůj život, navíc předpokládám, že vám, čtenářům tohoto časopisu, nic vysvětlovat nemusím. Povím vám, co dělám já...

Přes všechna omezení a rizika vyplývající ze současných pandemických opatření jsem se nikdy necítila tak svobodná. Mohu si vylehávat v posteli nebo naopak vstávat s prvními paprsky slunce, jak se mi zachce. Jsem doma doma doma a nesmírně si to užívám. Zavedla jsem pro naši rodinu úsporný režim na spotřebu toaletního papíru a zjistila, že myčka se v pohodě umyje i s polovinou tablety. Víím, že můžu chodit nakupovat, ale já nechci. Na následujících řádcích pochopíte proč.

Mé dny utíkají neuvěřitelně rychle a mají určitý podobný řád. Denně chodím na bylinky a děkuji, že nás tahle situace potkala v době, kdy všechno začíná růst. Sbírám bršlici, kopřivu, jitrocel, kontryhel, rebríček a sedmikrásku a vždycky ty poklady nějak použiji do hlavního jídla dne. Sbírám i jiné bylinky a zpracovávám ty, co doma mám, pro výrobu léčivých elixírů. Vymyslela jsem ochucené sádlo a konečně mám dobrý přehled o obsahu svých skříní a šuplíků.

Své dcerky mám možnost naučit to, co považuji za důležité já. Učím je vařit a péct, poznávat byliny a starat se o domácnost. Nedávno jsem vyslyšela jejich prosbu o regulérní domácí školu vedenou u stolu. A při té příležitosti – začaly jsme pochopitelně Čínou – jsem jim vysvětlila základy pentagramu. Už i ony chápou, že Oheň taví Kov.

Nemalou část dne trávím v meditaci a zpíváním manter. Jsem přesvědčena, že to, co prožíváme, je velmi silný transformační proces vedoucí k ozdravení celé planety. Neříkáme, že nemoc je cestou k uzdravení, důkazem, že jsme se dostali do nerovnovážného stavu? Víím, protože moje drahá mistryně Eva Joachimová mě to tak učila, že člověk, který je vědomě tady a teď, v prostoru a čase, je spoluhráčem Nebes a Země, spojnicí mezi Nebem a Zemí, kanálem energie Universa a takový člověk může konat zázraky. A tak tavím Kov Ohněm svého vědomí. Těžko vám mohu doporučit, abyste dělali něco jiného.

S láskou a vírou, že všechno je přesně tak, jak má být, a že z této situace můžeme víc získat než ztratit, vám přeju krásné transformační dny, týdny a dost možná i měsíce a roky.

Následující text má jistý nádech satiry, kterou je dobré nenechat si vzít, přesto je to všechno pravda pravdoucí, kterou jsem vypožorovala z mého malého úkrytu v kraji, kde lišky vážně dávají dobrou noc... Z mého pozorování totiž vyplynulo, že lidé se v těchto dnech dělí do několika skupin, a o tom bych ráda podala zprávu.

ZPRÁVA O CHOVÁNÍ OBYČEJNÉHO LIDU V NEOBYČEJNÉ DOBĚ Totální ufoní

Príslušníci této skupiny opravdu nevědí, „která bije“. Roušku nosí, i když jedou v autě sami se sebou nebo naopak vůbec ne, protože oni už přece nakažení jsou, takže se chránit nemusí.

Rada pro ufony: Proberte se, proboha!

Nebezpeční hazardéři

Mají pocit, že s rouškou mohou žít naprosto normální život, vykecávají se v samoobsluze na 20 centimetrů a po večerech se slézají s kamarády na pivo v místní klubovně. Jsou patrně přesvědčeni, že „kámoši“ koronavirus nepřenašejí.

Rada pro hazardéry: Prosím, berte to víc vážně!

Recesisté

V lepším případě šíří vtipy, v horším případě poplašné zprávy. „Slyšeli jste, že Chuck Norris chytil koronavirus, ale bylo mu ho líto, tak ho zase pustil?“

Rada pro recesisty: Víte, že v nouzovém stavu rozhodují soudy ve zrychleném řízení? Ne? Tak pozor, abyste se neprochechali do kriminálu.

Nudysté

O těch jsem slyšela jen zprostředkovaně. Prý sedí doma a nevědí, co mají dělat. Patrně proto, že patří do stáda, které je zvyklé dělat jen to, co jim někdo jiný řekne. I pro ty něco mám.

Rada pro nudisty: Nudte se víc, Nuda je matkou meditace.

Sluníčkáři

Velmi zajímavá a poměrně velká skupina optimistů, kteří jsou přesvědčení, že koronavirus je jen „taková chřipka s lehkým průběhem“. Roušku sice nosí, ale ne proto, že by se báli, že se sami nakazí... Ba ne, oni se přece nebojí vůbec ničeho.



Denně na Facebooku postují spoustu dobrých rad, citátů a hesel, takže pro ty žádnou radu nemám.

Racionalisté

Tihle sledují grafy, statistiky a zprávy. Vědí co a jak, chovají se zodpovědně. Získaný čas využívají pro práci, na kterou jim předtím nezbyval. Uvažují, jak na současnou situaci vydělat a nechovat se jako hyena. Z některých racionalistů se ale hyenisté stávají...

Rada pro racionalisty: Trochu soucitu do toho podnikání!

Solidární

Šijí roušky pro ostatní, často do noci. Nakupují pro seniory nebo nabízejí pomoc jakéhokoli druhu. Poštovně zdarma, levnější volání atd.

Rada pro solidární: Vám se hluboce klaním a děkuju vám za všechno. Nezapomeňte ale také myslet na sebe. I vy potřebujete jíst, pít, spát a odpočívat.

Neobyčejní

Do této skupiny patří zdravotníci, výzkumníci, policisté, vojáci a politici. Vzali odpovědnost za nás na svoje bedra a snaží se ze všech sil udržet situaci pod kontrolou.

Rada pro neobyčejné: Nechte si pomoci.

Děti Matky Země

My děkujeme Zemi za každou rostlinku, za vodu, za vítr. Spojujeme se s ní v pravidelných, často společných meditacích a vizualizujeme nový svět. *Rada pro děti Matky Země:* Věřme, že budoucnost může být ještě lepší, než jak si ji dokážeme představit.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

Terapeutické metody (7)

AUTOGENNÍ TRÉNINK



Pokud jsme delší dobu vystaveni obavám a stresu, začne se v našem těle hromadit napětí, které nás původně mělo vyburcovat k některé z obranných reakcí – k útoku, nebo útěku. Vzhledem k opatřením, která bylo nutné poslední týdny dodržovat, se u řady z nás objevil neklid, nespokojenost nebo otázky týkající se budoucnosti. Naštěstí máme k dispozici několik metod, které umí s napětím v těle pracovat, jako je progresivní svalová relaxace nebo meditace. Jednou z nejdostupnějších je autogenní trénink (AT), osvědčená psychoterapeutická metoda sloužící k dosažení pocitu relaxace a uklidnění.

MOŽNOSTI VYUŽITÍ

Základem AT je předpoklad, že navozením uvolnění v těle můžeme nejen ovlivnit vegetativní funkce, jako je pocit tepla, dýchání nebo srdeční tep, ale změny se projeví i na psychické úrovni. Velkou předností metody jsou široké možnosti využití. Odborníci ji používají k léčbě neuróz, úzkosti a psychosomatických onemocnění (např. poruchy spánku, vysokého krevního tlaku), k odstranění negativních návyků (kouření, gambling) i ke zvýšení

sebeovládání a psychické stability. Sami můžeme pravidelným prováděním AT podpořit regeneraci těla i mysli, zlepšit spánek, zvýšit schopnost soustředění, mírnit pocity bolesti, ale i vědomě pracovat na sebezdokonalování odstraňováním zlovyků včetně kouření. Při déletrvajícím pravidelném cvičení se duševní klid a vyrovnanost, vytrvalost a odolnost stávají trvalými osobními vlastnostmi. Celkové zklidnění a uvolnění přispívá ke zlepšení zvládání negativních emocí a zvyšuje odolnost vůči stresu. AT samozřejmě není všemocný, pokud stres přesáhne krajní mez, například začnou-li se objevovat příznaky deprese, je třeba vyhledat odborníka. Totéž platí, pokud byste při nácviku AT prožívali nepříjemné pocity. Kontraindikací jsou psychotická onemocnění, epilepsie a mentální postižení. Při psychických obtížích je vždy lepší poradit se nejdříve s lékařem a cvičení praktikovat pod vedením psychologa.

POSTUP PŘI NÁCVIKU

Najděte si tiché, příjemné místo. Zaujměte pohodlnou pozici vleže na zádech. Ruce spočívají podél těla. Zavřete oči. Uvědomte si své tělo a dech. Uklidněte

mysl, pomalu, hluboce se nadechněte a pomalu vydechněte. Ujistěte se, že se cítíte příjemně a pohodlně.

MĚLI BYSTE VĚDĚT

AUTOGENNÍ TRÉNINK MÁ DVA STUPNĚ

Pokud ho chcete praktikovat za účelem zklidnění, regenerace a příjemné relaxace, postačí Vám první stupeň. Výhodou je, že ho zvládnete sami, stačí trénovat několik minut, nejlépe třikrát denně. Základní podmínkou k úspěchu je pravidelný nácvik. Pomocí formulek postupně v těle navozujete pocit příjemné tíhy, tepla, zklidnění srdce, prohloubení dechu, prokrvení vnitřních orgánů a chladu na čele. Vyšší stupeň přechází od tělesných pocitů a relaxace ke smyslovým prožitkům spojeným s prací s emocemi až k vnitřní meditaci o sobě. Pracuje také s pozitivními afirmacemi. Nácvik druhého stupně je třeba provádět pod odborným dohledem.

Začněte nácvikem **pocitu tíhy** v jednotlivých částech těla. Soustřeďte se na pocity ve své dominantní ruce a opakujte si v duchu „Moje pravá ruka je těžká...“, „Cítím tíži v pravé ruce...“, „Pravá ruka je stále těžší...“. Pokračujte s druhou rukou, pak postupně oběma nohama, následuje „Obě ruce a nohy jsou těžké“. Potom vnímejte pocit tíhy v trupu. Končí se formulkou „Celé mé tělo je příjemně těžké a uvolněné“. Pokud vám to hned nepůjde, nevadí. Už jen to, že se soustředíte na pocity ve svém těle a na chvíli se tak odpojíte od okolního dění, je velmi uklidňující a osvěžující. Dále se navozuje **pocit tepla**. Opět začněte dominantní rukou a v duchu si říkejte „Moje pravá ruka je teplá...“, „Cítím, jak mi do pravé ruky proudí teplo...“ apod. Takto postupně projděte celé tělo. Pokračujte se **zklidněním dechu**.

Představte si své dýchání jako klidné a pravidelné, dýchejte přirozeně a k tomu si říkejte „Můj dech je klidný a pravidelný“. Následuje **zklidnění srdeční činnosti**. Zaměřte se na tep svého srdce. Pokud nejste schopni zachytit, položte si na hrudník ruku. V duchu si říkejte „Mé srdce tluč klidně a pravidelně“. Nebo „Mé srdce je klidné“. Zaměřte se poté na **pocit tepla v břiše**. Představte si teplo slunce na břiše a v břiše. V duchu si při tom říkejte např. „Celé mé břicho je příjemně teplé a prohřáté“. Nebo „V břiše cítím příjemné teplo“. V závěru se navozuje **pocit příjemně chladného čela**. Můžete si k tomu představit například vlidný vánek, který vás ovívá, a v duchu si říkat „Mé čelo je příjemně chladné“. Během tohoto posledního kroku je vaše tělo uvolněné a mysl klidná. Užívejte si ještě chvíli tyto příjemné pocity. Při tom

si můžete třikrát zopakovat pozitivní formulku, kterou zvolíte dle vlastních potřeb. Má to být krátká, pozitivně formulovaná věta v 1. osobě (Já), např. „Jsem klidný a odpočinutý“, „Můj žaludek je uvolněný“, „Spím klidně celou noc“, „Cigarety jsou mi lhostejné“, nebo „Můj život je radostný“. Relaxaci ukončete hlubokým nádechem a pomalým výdechem. Prociťte své tělo a pomalu protáhněte svaly rukou a nohou. Pak otevřete oči a uvědomte si, jak se cítíte. Pokud praktikujete AT před usnutím, přejděte z relaxovaného stavu plynule do spánku.

Pomocí AT tréninku jsem si vytvořila svůj každodenní rituál, kdy si těsně před usnutím řeknu kouzelnou větu – „Zítřka to dám“.

RNDr. LENKA LACHNITOVÁ, Ph.D.

Fotosoutěž Energy VYHLÁŠENÍ VÝHERCŮ!

Milí čtenáři, potěšilo nás, jak velké množství se Vás zúčastnilo fotosoutěže k 25. výročí Energy. Máme z toho upřímnou radost! Děkujeme Vám všem za originální nápady, vložený čas, chuť a radost z tvoření. Někteří jste připojili své krátké příběhy, o tom, kde s Vámi produkty cestovaly a jak Vám pomáhají. Věřte nám, že vybrat tři vítězné snímky bylo nesmírně těžké.

Balíček produktů Organic Chlorella, Organic Cranberry oil, Vironal, Spiron spray, Argan oil a Protektin deo nakonec získávají:

- » Vendula Maříková, Choteč
- » Ivona Lundová, Velká Bíteš
- » Ing. Veronika Zezulková, Brno



I. Lundová



V. Maříková



V. Zezulková



Víra tvá tě uzdraví

Co se zdraví týká, vždy jsem bývala plná pochybností. Jestli dělám vše správně, jestli volím nejlepší postupy v léčbě či zda nemocem vůbec umím předcházet. Nevěděla jsem si rady ani s „běžnými“ virózami, nachlazeními, horečkami, bolestmi zubů, zad, svalů a podobně. Přiznám se, že jsem zodpovědnost za zdraví své i svých dětí – to především – předávala lékařům, poslouchala rady starších i přesto, že mi na nich „něco“ nesedělo. Každý můj strach pak léčbu protahoval a komplikoval. Kéž bych už dávno věděla, že onen strach nemoc i vyvolával!

KONEC ODPOJENÍ

Chápu, sebe i ostatní. Odpojili jsme se od přirozenosti. Kvůli neustálým vnějším vlivům, hluku a zrakovým podnětům nevnímáme signály, které vysílají naše podvědomí a tělo. A když nevíme a nemáme čas se učit, je potom mnohem jednodušší nechat rozhodnout člověka, který je v oboru studovaný, má praxi i zkušenosti. Protože co my laici víme. Takže s každou zvýšenou teplotou běžíme za doktorem, necháváme své děti oslabené a unavené sedět v přeplněných čekárnách. Abychom si vzápětí vyslechli, že pomůže klid na

lůžku. Někteří jsme to sice věděli, ale hryzáni pochyb bylo silnější. Jiní se ani neobtěžovali zkoumat, jestli cokoli ví, cítí nebo vnímají.

Ať se druhý (lékař) snaží sebevíc, v mém těle nežije. Nezná mě. Neví, jak žiji, o čem přemýšlím, jaké mám touhy, emoce, co mě trápí. Vůbec nezpochybňuji roli (poslání) lékařů. Jen si myslím, že není nutné je obtěžovat s každou bolístkou, volat záchranku kvůli spálené kůži od sluníčka či třísky v prstu, což se skutečně děje. S určitými ne-mocemi a úrazy máme moc si poradit sami. Je nutné vrátit se ke kontaktu se svým tělem a tím i sami k sobě celistvě. Opustit roli oběti, loutky bez zodpovědnosti za vlastní zdraví. Je důležité přijmout fakt, že každý z nás je mocný. Že jsme hlavním hrdinou příběhu našeho života. A problémy za nás nikdo nevyřeší bez našeho vlastního přičinění.

MUSELA JSEM SE POZNAT

Abych uměla léčit nemoci své i svých dětí, nejprve jsem potřebovala poznat sebe sama. Poznat se do nejmenších detailů, s láskou a s úctou. Chtělo to odvahu, samotu, disciplínu i nadhled. Zavzpomínat na dětství, na atmosféru dospívání. Rozvzpomenout se na sny, plány, talenty i konkrétní situace,



během nichž jsem se od nich odvrátila. Uvědomit si myšlenkové vzorce, co mě drží v pozici bezmoci. Jde o jakési napojení se na sebe, na svůj vnitřní svět. Pochopení, že on se pak zrcadlí ve světě venku. Naslouchání řeči těla, nalézání souvislosti mezi bolestí a mým chováním. Uznání všech emocí a jejich spojitosti s projevy na těle. Uvědomění, že i stav mého nitra se ve hmotě může projevit skrze mé nejbližší. To znamená, že jsem musela přijmout fakt, že moje energie vyzařovaná vně ovlivňuje lidi kolem a naopak. Dovolit si vidět, jak moc myšlenkové pochody, stereotypy a konstrukty mozku působí na zdravotní stav můj i mých dětí, dokud jsme úzce spojeni.

ZÁKLAD JE UVOLNĚNÍ

Naučila jsem se umění uvolnění, úplného zklidnění dechu, kdy se moje mysl dotýká vnitřní moudrosti. Vědomě uvolním každý sval v těle. Věnuji pozornost částem, kde cítím tlak, a pak jej řízeně povolují. Až do fáze naprostého klidu na fyzické i psychické rovině. Přichází moment rozšíření osobního prostoru i mysli a s tím je spojeno otevření se novým možnostem. Tohle mi také pomáhá získat důvěru v intuici. Vždy totiž vím, co mám dělat. Jak v akutním případě zasáhnout,

co aplikovat, po jakém přípravku sáhnout... Ostatní mohou přispět radou, ale finální rozhodnutí je vždy na mně. Jde o postupný proces. Není snadný. Často jsem se dostala do míst, o kterých jsem neměla tušení, že existují. Ale není potřeba si cokoli vyčítat. Jsem tam, kde momentálně jsem, a i z tohoto místa se můžu odrazit. I kdyby šlo o samotné dno. Pokud si nevím rady, požádám o pomoc. Dnes praktikuje spousta terapeutů, kteří se mohou stát kvalitními průvodci. Nic není potřeba vynucovat a jet přes sebe. Nejvíce uzdravení pramení právě z uvolnění.

Jsme vědomé bytosti. Jsme součástí velké přírody po věky spoluutváření evolucí. Jsme součástí komplexu nekonečného Vesmíru. A skutečně máme moc. Škoda, že jsme po cestě cenné moudrosti poztráceli. Uměli jsme se chránit před nepříznivými vlivy, pozitivním myšlením předcházet neduhům, optimistickým náhledem a s lehkostí bytí věřit vnitřnímu vedení. Stačí se otevřít důvěře, naučit se slyšet i vidět to, co je skryto, a znovu můžeme objevit zázraky, ke všemu kolem sebe pocítit lásku, která je prvopočátkem všeho.

PETRA KAPLÁNKOVÁ

Klíčky, zázrak v misce



Každé semínko je zásobárnou živin pro novou rostlinu. Proto, když necháme semínko naklíčit, stane se bohatým zdrojem vitaminů, minerálů, enzymů, stopových prvků. Toho pak můžeme využít při přípravě jídla, a dopřát si tak opravdovou nálož zdraví pro naše tělo a jeho imunitu.

PROČ KONZUMOVAT KLÍČKY?

Už dvě hodiny po zahájení klíčení se v semínku zvýší obsah vitaminů a balastních látek (vlákniny) o 50–200 %. Podle druhu semena se samozřejmě liší jejich konkrétní složení. Obecně se dá říci, že jde hlavně o vitamíny rozpustné v tucích – A a E, vitamíny skupiny B a C, minerály jako vápník, hořčík, zinek, draslík, železo, fosfor, selen. Klíčky obsahují chlorofyl, zelené barvivo, které podporuje naši imunitu – zabírá růstu nepřátelských bakterií, je přirozeně protizánětlivý, aktivuje enzymy. Jeho struktura je velmi podobná krevnímu barvivu hemoglobinu, a proto pomáhá jeho produkci, hojení ran a podobně. Má antioxidační účinky, je důležitý pro regeneraci očí.

CO VŠECHNO LZE NECHAT NAKLÍČIT

Naklíčit můžete luštěniny, obiloviny a semena některých rostlin. Velmi oblíbené jsou klíčky fazolek mungo, čočky, cizrny, pohanky, řeřichy, vojtěšky, ředkvičky, ale i sezamu nebo chia. Hlavní je kvalita výchozí suroviny. Ideální je koupit si semena přímo vhodná ke klíčení, ať už jednodruhovná, nebo směsi semen, nepoškozená a ideálně v biokvalitě. Pozor – semena určená k pěstování mohou být chemicky ošetřena! Některá semena nejsou vhodná ke klíčení vůbec a jejich výhonky mohou být i jedovaté (například fazole červená ledvina, které jsou těžce stravitelné, nebo semínka melounu honeydew). Proto příliš neexperimentujte a držte se doporučení.

JAK KLÍČIT

Možná si pamatujete ze školních let pokus s klíčením hrachu v misce s vodou a vatou. Ano, je to stejný princip. První fází je namočení, kdy semínka propláchnete studenou vodou, vložíte do nějaké nádoby a necháte přes noc zalité. Ráno vodu slijete a semínka buď přesypete do speciální klíčicí nádoby, nebo použijete třeba ustráhnutou PET láhev. Podstatou je, že semínka

nesmí proschnout, musí být neustále vlhká, avšak nemají být ponořená ve vodě. Je potřeba je pravidelně, i několikrát denně, proplachovat, abychom předešli zplsnivění či zahnívání. Klíčení by mělo probíhat na světlém místě, ne však na přímém slunci. Při teplotě v rozmezí 20–30 °C.

NA CO DÁT POZOR

Každá semínka se namáčejí jinak dlouho a stejně tak jsou rozdíly v době jejich samotného klíčení. Určitě je dobré si předem najít (třeba na internetu) tabulky s dobami klíčení. Obecně většinou platí, že ideální je, když délka klíčku odpovídá cca trojnásobku velikosti původního semínka. Čerstvé klíčky je nejlepší ihned zkonzumovat, pokud je potřebujete uchovat, tak propláchnuté a usušené v lednici vydrží i několik dní. Před konzumací je opět propláchněte.

KLÍČKY V KUCHYNI

Co s nimi? Je to velmi jednoduché! Do salátů, sendvičů, pomazánek, dresinků, omáček, posypat jimi můžete nejen chleba s máslem, ale i polévku, zeleninová jídla nebo je přidat ke světlému masu či rybě. Výborné jsou ve smoothie a čerstvých šťávách i na doplnění müsli v jogurtu. Vždy dodají jídlu další živiny včetně proteinů a udělají z něj vitaminovou bombu.

MŮJ POHLED

Přiznávám, že klíčení jsem se dosud nijak zvlášť nevěnovala. Občas jsem doma naklíčila pohanku, která má skvělou oříškovou chuť. Klíčené mungo nebo sójové výhonky dávám do asijských jídel a občas koupím krabičku výhonků řeřichy či ředkvičkové klíčky a posypu jimi domácí kváskový chléb s máslem nebo je přidám do pomazánky. Určitě se na ně teď vrhnu více, slibuji. Je to levná, jednoduchá i zábavná forma, jak dostat do svého těla spoustu potřebných živin.

Žijeme v době, kdy snad více než kdy jindy chceme podpořit svou imunitu. Pamatujte, že ji z velké části upevníte pestrou stravou a také optimismem!

*Konec jara v pohodě, bez stresu a s bezpečným imunitním štítem
proti všemu zlému přeje ZUZANA KOMŮRKOVÁ*

MISO POLÉVKA S KLÍČKY

400 ml Dashi vývaru (japonský rybí vývar, vyráběný z mořských řas a ryb, lze zakoupit i v instantní podobě) nebo zeleninového vývaru, 400 ml vody, 1–2 g sušené řasy wakame, 1 balení přírodního tofu, 1 mrkev, 1 pórek, 1 trs hlívy ústříčné nebo 2–3 sušené houby shiitake, 3 lžice miso pasty (zvolte dle chuti – jemnější světlé Miso shiro, nebo tmavší Aka či Hatcho Miso), 3 hrsti mungo nebo rukolových klíčků, 1 jarní cibulka

Nejprve namočíme sušenou řasu wakame do vody na 10 minut. Mezitím si nakrájíme tofu a pórek na tenká kolečka, mrkev a houby na nudličky. Vodu, ve které jsme namáčeli řasu, slijeme do hrnce. Změklou řasu odložíme stranou do misky. K vodě v hrnci přidáme vývar, vložíme tofu, mrkev, pórek a houby. Pozvolna přivedeme k varu. Vaříme jen na mírném plameni maximálně 15 minut. V průběhu vaření si do mističky odebereme část vývaru a vmícháme do něj miso pastu. Hrnec odstavíme z plotny a vlijeme rozmíchanou miso pastu. POZOR – nesmí se vařit, jinak přijdete o to podstatné – enzymy. Na závěr přidáme změklou řasu, nejmenno nakrájenou jarní cibulku a posypeme klíčky.

POVZBUZUJÍCÍ SMOOTHIE

1–2 lžice naklíčených chia semínek a sezamu, 1 lžice ovesných vloček, 1 banán, 2 hrsti jahod nebo směsi lesního ovoce, 300 ml vody

Všechny suroviny rozmixujeme ve smoothiemakeru nebo ponorným mixérem. Doplníme vodou a znovu promixujeme. Ihned konzumujeme.



SALÁT S ŘEDKVIČKAMI A KLÍČKY

1 balení polníčku či baby špenátu, 1 svazek ředkviček, 1 jarní cibulka/červená cibule, 1 balení čerstvého kozího sýra/fety nebo 2 vařená vejce, 1 hrst vlašských ořechů, 2–3 hrsti ředkvičkových/dýňových klíčků, 1 lžice dijonské hořčice, 1 lžice medu, 1–2 lžice olivového oleje, sůl, černý pepř

Listy polníčku/špenátu propláchneme a osušíme, vložíme do mísy. Přidáme na kolečka nakrájené ředkvičky, jarní cibulku a na kostičky nakrájený sýr nebo natvrdo uvařená vejce. V misce smícháme hořčici, med a olej na zálivku. Vlijeme do salátu a promícháme. Posypeme ořechy a klíčky, znovu promícháme a dochutíme solí a čerstvě namletým černým pepřem.

POMAZÁNKA Z NAKLÍČENÉ ČOČKY

2 hrsti neloupané červené nebo zelené čočky, 1 velké balení Lučiny, 1–2 stroužky česneku dle chuti, 1 lžička sušených rajčat, sůl, černý pepř

Čočku propláchneme a přes noc namočíme ve vodě. Vodu slijeme a ve vhodné nádobě necháme naklíčit. Jakmile bude mít čočka cca 0,5 cm výhonky, zpracujeme na pomazánku – rozmixujeme ji s Lučinou, rajčaty a česnekem. Dochutíme solí a pepřem.

Čakry – energetická centra našeho těla (6)

KRČNÍ ČAKRA (VIŠUDHA) – KOMUNIKACE A TVOŘIVOST



Bývá také označována jako pátá nebo komunikační čakra, najdeme ji tři prsty nad jamkou hrudní kosti. Souvisí s přijímáním zodpovědnosti a s komunikací s druhými lidmi, ale také nás samotných se sebou. Vztahuje se k představitivosti a tvořivosti. Slouží jako most mezi naším myšlením a cítěním. Navíc otevírá dveře do spirituální rovny. Harmonický rozvoj krční čakry je úzce propojen s vírou a s rozvojem srdeční čakry. Živlem je éter neboli prostor.

Její barva je světle modrá, barva uvolnění a svobody. Na fyzické úrovni se vztahuje k hrtanu a průduškám, hlasivkám, štítné žláze, spodní čelisti a uším. Energeticky odpovídá dráze plic a tlustého střeva. K čakře se pojí štítná žláza. Smyslem je sluch. Prostřednictvím krční čakry jsme schopni slyšet i svůj vnitřní hlas, tvoříme si důvěru v naše osobní vyšší vedení.

ARCHETYP KOMUNIKÁTOR A TICHÉ DÍTĚ

Pozitivním archetypem je Komunikátor. Je schopen slovy vyjadřovat své pocity a hájit svá přesvědčení. Je upřímný a pravdivý. Jeho síla spočívá v odvaze ukázat světu své talenty a kreativně se projevit. Umí říct „Ne“, pokud je třeba. Naopak negativní archetyp Tiché dítě se bojí projevit kvůli studu nebo strachu, že se ztrapní. Nevěří si, říká „Ano“, i když myslí „Ne“.

DISHARMOMIE ČAKRY

Otevřenou krční čakrou vyjadřujeme bez obav své pocity a myšlenky. Jsme schopni přiznat svou slabost i ukázat svou sílu. Umíme tvořivě vyjádřit sebe sama stejně jako naslouchat druhým, srdcem a s vnitřním porozuměním. Správně interpretujeme to, co slyšíme od druhých, i díky své vnímavosti k neverbálním sdělením, jako je řeč těla a mimika. Náš hlas je plný a příjemný. Nenecháme se příliš ovlivňovat druhými lidmi. Jsme otevření a bez předsudků. Díky tomu můžeme vnímat i jemnohmotné dimenze.

Při disharmonické funkci je narušena komunikace mezi hlavou a tělem.

Rozumem se v sobě snažíme umlčet „nepřípustné“ emoce. Máme strach ukázat se takoví, jací jsme doopravdy. Místo toho se pokoušíme potlačené emoce zakrýt mnoha slovy a gesty. Disharmonická funkce se projevuje také zneužíváním komunikačních schopností k manipulaci s jinými lidmi. Čakra se často uzavře žalem nebo nevyjádřenými pocity, jako jsou hněv nebo strach.

Oslabená čakra se projevuje plachostí, obavou ze soudů druhými lidmi. Je pro nás obtížné vyjádřit se, těžko nacházíme vhodná slova. Pokud máme projevit něco ze svého nitra, máme stísněný hlas. Své chování přizpůsobujeme mínění druhých lidí. Často nevíme, co skutečně chceme. Chybí nám kontakt s duší i důvěra v naši intuici.

NEMOCI A ŘEČ TĚLA

Potíže spojené s čakrou se mohou projevovat jako angíny, afty, problémy se zuby a dásněmi, nemoci štítné žlázy, zatuhlá šíje.

Pokud máme říct něco nepříjemného, máme stažené hrdlo a červenáme se. Lidé, kteří lpí na starých věcech a nemají rádi změny, si krk zahalují šátkem nebo šálou.

MOŽNOSTI ČIŠTĚNÍ A AKTIVACE

Lehněte si v přírodě zády na zem a otevřete se nekonečné šířce jasně modrého nebe. Čakra se začne osvobozovat od úzkostí a lpění. Pomůže vám to víc naslouchat svému vnitřnímu hlasu. Pozorujte odraz nebe na vodní hladině. Stejně tak šplouchání vln konejšivě uvolňuje potlačené emoce do vědomí. Sakrální a meditační zpěv působí na čakru oživujícím způsobem. Největší účinek na harmonizaci a uvolnění čakry má klidná hudba New Age s ozvěnou. Z drahokamů je vhodný akvamarín, tyrkys a chalcedon. Z aromaterapie můžete vyzkoušet šalvěj a eukalyptus. Pátou čakru reprezentuje mantra HAM.

RNDr. LENKA LACHNITOVÁ, Ph.D.





Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

ARNIKA – BYLINA OCHRANY

Výrazné, přesto graficky jednoduché květenství prhy arniky se stalo neoficiálním symbolem léčivek, hor i ochrany přírody. Je proto zajímavé, že první zmínky o ní a jejích mocných účincích nacházíme až ve středověkých herbářích. Jak to, že tato vzhledem i účinky (podobné jako u vrby) nepřehlédnutelná bylina unikla pozornosti antických učenců? Až do 16. století? Její popularita prudce stoupla ve století osmnáctém, kdy ji užíval třeba i Goethe. Mnoho bylinkářů ji dodnes považuje za vůbec nejdůležitější léčivku a to je bohužel i důvod, proč byla v celé Evropě téměř vysbírána a dnes je celosvětově ohroženým a přísně chráněným druhem.

Etymologie jejího jména je nejasná: vychází snad ze středověké francouzštiny: *arnich* – „chránit se“, nebo z řeckého *ptarmica* – „přinést kýchnutí“. To proto, že rozdrčená bylina se i šňupala a kouřila a v mnoha zemích jí dodnes říkají „horský tabák“.

NEDOSTATKOVÝ ENDEMIT

Arnika roste totiž výhradně na horách – od 600 do 2 700 metrů a pouze v Evropě. Mimo Apeninského a Balkánského poloostrova a Britských ostrovů. Stabilní centrum výskytu leží v Alpách (Švýcarsko) a západních Karpatech. Najít ji můžete i u nás, nejvíce na Šumavě a v Krkonoších, kde vyhledává vlhké a propustné kyselé rašelinné půdy a světlo – takže louky, pastviny, paseky, vřesoviště apod. Ovšem netrhat! Pro komerční využití se pěstuje především ve Francii, Rumunsku či v Estonsku. Roční produkce 50 tun však poptávce zdaleka nestačí.

KRÁSNÁ HORALKA

Prha arnika (*Arnica montana*), známá též jako arnika horská, či zkrátka arnika, je trvalka z čeledi hvězdnicovitých, příbuzná tedy třeba sedmikrásce, kopretině či slunečnici. Horské zimy jí pomáhá přežít krátký, ale tlustý oddenek, ze kterého vyrůstá přízemní listová růžice se 4–6 přisedlými, celokrajnými, 6–15 cm dlouhými listy. Druhý rok vytváří i chlupatou lodyhu s 1–2 páry menších vstřícných listů, která se pne do výšky od 15 až do 70 cm. Od června do srpna vykvétají na jejím vrcholu (popř. i na koncích větví) nepřehlédnutelné voňavé úbory, cca 7 cm v průměru. Okrajové kvítky mají žlutooranžové

paprsky, středové kvítky jsou tmavě žluté. Koncem léta plodí ochmýřené nažky.

VŠEMOCNÁ ARNIKA

Arnika je léčivá celá, podaří-li se vám vypěstovat si ji na skalce a budete mít to srdce, můžete vykopat i oddenek, ale z ekologických důvodů se dnes využívá především její květ. Výtažek obsahuje hlavně silice, hořčiny, karotenoidy, trísloviny, mastné kyseliny, thymol, flavonoidy, jedovatý lakton helenalin a další. Ono starofrancouzské *arnich* – „chránit se“ je v případě léčebných účinků arniky přiléhavé. Má silné analgetické a protizánětlivé účinky a skvěle uvolňuje krevní sraženiny – po úrazech se používá na pohmožděliny a podlitiny, naraženiny i natrženiny svalů. Zároveň tlumí bolest, stimuluje srdce a krevní oběh a urychluje hojení. Používá se proto také jak při revmatismu, tak arterioskleróze, angině pectoris či zánětlivých onemocněních trávicí a dýchací soustavy, onemocněních kůže, nehtů.

NEPÍT. MAZAT. CHRÁNIT.

Nejčastěji se arnika užívá zevně ve formě tinktury. Pozor! Vnitřní užívání jen pod dohledem lékaře! Při nesprávném dávkování a předávkování hrozí vážná otrava: závratě, bušení srdce, bezvědomí i smrt (vzhledem k nutnosti přesného ředění je arnika i jednou ze „zakládajících“ rostlin homeopatie). Pozor by si měli dát zejména lidé s nemocným srdcem, žaludkem a samozřejmě těhotné a kojící. A ne na otevřené rány. Takže žádný čajíček. Ale jako akutní pomoc při namoženém svalu, modřině, popálení, bodnutí hmyzem nebo akné prostě ideální. Arniková tinktura by neměla chybět v žádné domácí ani cestovní lékárnice. Zředěná 1:1 se dá aplikovat přímo na postižené místo (i kloktat), popř. z ní připravit obklad. Vzhledem k přísné ochraně si tinkturu z arniky asi nepřipravíte sami, k dostání je ale škála nejrůznějších přípravků: masti, krémy, masážní gely, šampony, kosmetika, apod. Vyzkoušejte třeba krémy **Artrin** a **Ruticelit** od Energy. Ať už budete mít v létě to štěstí setkat se s arnikou ve volné přírodě, nebo budete mít možnost využít jejích účinků, vzpomeňte na sílu této krásné bylinky i na křehkost její budoucnosti. Potažmo křehkost budoucnosti Země. Je potřeba *arnich*.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

Zeptejte se hvězd

Monika Štejdířová (www.centrumarael.cz) – odpovídá na dotazy z oblasti osobního a duchovního rozvoje. Pomocí astrologie a numerologie může poskytnout náhled na řešení životních kroků. Doporučované produkty Energy určuje individuálně s astrologickým přihlédnutím do mapy narození klienta, v případě neznalosti času narození pak s pomocí numerologie. Dotazy s datem narození, u dotazu pro astrologii také s časem a místem narození, posílejte na e-mail: centrumarael@seznam.cz.

Prosím o radu v současné situaci – jak na strachy z nemoci, co užívat. Nikdy v rodině podobná atmosféra nepanovala, nyní si toto naladění předáváme navzájem a pomalu se začínáme točit v kruhu.

MARTINA S., Třeboň

Všichni se nacházíme v mimořádném období a největší strach je z neznáma. Strach je přirozenou reakcí, která v náročných situacích umožňuje přežít, neměl by však přerůst v úzkostnou poruchu. Pokud nadměrně myslíme na nemoc, přestáváme myslet na život. Jestliže myslíme na život, neprožíváme strach z nemoci. Je to otázka volby

a našich priorit. Vedle dodržování opatření a zvýšené hygieny se tedy opíráme o pozitivní mysl, sledování zpráv omezíme na nejnižší minimum, vypneme na pár hodin elektroniku. Dělejme to, co nás těší, najdeme cokoli, o čem víme, že nám funguje v těžších chvílích a pomáhá dostat se do dobrého kontaktu se sebou samými. Na poli psychiky dokáže pomoci **Korolen**, k předcházení stavům úzkosti a celkovému zklidnění přispívá **Relaxin** a sáhnout můžete i po **Organic Sea Berry powder**, který rovněž pozitivně ovlivňuje centrální nervovou soustavu.

MONIKA ŠTEJDÍŘOVÁ

LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT

Břežnová tajenka naší křížovky, ženám k svátku, zněla: „**Nejkrásnější křivka ženy je její úsměv.**“ A řekl to Bob Marley...

Poukázku vyhráli:

- » Milan Vlček, Rakovník
- » Ivona Součková, Všešary
- » Jitka Kubalová, Kutná Hora

Vylosovaní výherci obdrží poštou poukázku na jeden koncentrát z Pentagramu®, který si mohou vybrat v kterémkoliv Klubu Energy nebo u svého prodejce.

Tajenku křížovky z tohoto čísla magazínu spolu se svojí adresou zašlete nejpozději do **22. května 2020** na adresu redakce: Energy Czech Republic, a.s., Trojská 39/201, 171 00 Praha 7; e-mail: katerina.himmelova@energy.cz

„Existují tisíce nemocí, ale... (TAJENKA).“ – Karl Ludwig Börne

ANAS; ANUS; ARENDA; PELOTA	Zoologický název kachny	Hormon v dění nadledvinek		Překonat určitou vzdálenost pěšky	Úkaz	Osobní zájmeno		Baskická národní hra míčem	MPZ Svazijska	Slovenský souhlas	Taneční orchestr Čs. rozhlasu		Obyvatelé Smíchova	Řev
Označení velikosti tužkové baterie			Strýc (slovensky)				Sepisovat Pytlovina					Chemická značka stroncía		
Zkratka Národního divadla			1. část TAJENKY Chráněná kraj. oblast									Ty a já Tak tedy		
Sbírka písemností (-i)						St. SPZ Ústí nad Labem Nájemné (z lat.)			Výsada parohů Vztahující se k minám					
Šumivé vino					Částice hmoty Opak výjezdu					Shon Prase - krmlík				Zánět sliznice
	Váhavé přítakání Usazený popílek			Rumištní bylina Značka kilometru							Velký pytel Solmizační slabika			
Kód pro sanskrt			Iniciály spis. Erbena Vysoké karty				Řitní otvor (latinsky) Pracoviště v dole					Značka voltampéru Stavebnice modelu lodí		
Plémě								Říkat něko- mu „oni“ místo „vy“ Zn. hliníku						
Zvýšený tón a				2. část TAJENKY							Domácky Ingrid			
Chronické kloubní onemocnění				Malý datel							Dehet			



POHLAZENÍ S KOSMETIKOU BEAUTY ENERGY

BALÍČEK PRODUKTŮ	ČLEN ENERGY		
	cena	body	sleva
2x krém Renove*	635 Kč	26	159 Kč
Visage serum + krém Renove*	758 Kč	31	189 Kč
Visage oil + krém Renove*	542 Kč	22	135 Kč
Pleťová voda* + krém Renove*	526 Kč	22	131 Kč
2x pleťová voda*	416 Kč	17	104 Kč
Visage oil + pleťová voda*	432 Kč	18	108 Kč
2x Visage serum	880 Kč	36	220 Kč
2x Visage oil	448 Kč	19	112 Kč
2x Argan oil	704 Kč	29	176 Kč
2x Almond oil	464 Kč	19	116 Kč
Argan oil + Almond oil	584 Kč	24	146 Kč
2x maska*	576 Kč	24	144 Kč

* v libovolné kombinaci



NABIJTE SE ELIXÍREM PŘÍRODNÍCH VITAMINŮ

Dary z nejčistších míst na Zemi propojené
v dokonalou symfonii zdraví a vitality



Rakytník řešetlákový z Tibetu v certifikované biokvalitě. Obsahuje velké množství vitaminů, podporuje imunitu. Zvyšuje odolnost při infekčním onemocnění a urychluje proces hojení.



Aloe vera v biokvalitě z mexických plantáží. Pročišťuje organismus, působí protizánětlivě a stimuluje imunitu.



Granátovník obecný odstraňuje volné radikály z těla. Je protizánětlivý.



Včelí mateří kašička zvyšuje odolnost proti infekci. Zlepšuje náladu a harmonizuje psychiku.



Schizandra čínská je silný adaptogen. Zlepšuje odolnost organismu při infekci, únavě či stresu. Podporuje činnost nervové soustavy a harmonizuje psychiku. Pomáhá u onemocnění dýchacích cest.



Kdoulovec čínský má významné protizánětlivé účinky.

PRO IDEÁLNÍ DOPLNĚNÍ VŠECH POTŘEBNÝCH VITAMINŮ A MINERÁLŮ
DOPORUČUJEME SOUČASNÉ UŽÍVÁNÍ PRODUKTŮ VITAFLOMIN A FYTOMINERAL.

