



vitae

září 2016

Schopnost adaptace
je velice důležitá
pro naše přežití

Co jsou betaglukany?

Mygreenlife:
co jsme vám neřekli,
nebo jste chtěli vědět



Produkty měsíce září

Září slibuje návrat teplého léta až pomalu do 23., pár chladnějších dní zvládneme levou zadní a na kabát zapomeneme velmi ochotně. Třetí dekáda ale poměrně razantně připomene, že podzim v Čechách neznamená prosluněnou pláž, a rozmary počasí nikomu moc velkou radost nepřinesou. Pro mnohé z nás ale září také znamená návrat k pevným pracovním či studijním povinnostem, a to se po rozevlátém rozmarném létě může čas od času zajídat. Ještě štěstí, že můžeme sáhnout po **Stimaralu**, ochotně podpoří naše šedé buňky mozkové. A když nebudeme schopni zbavit se letního rozechvění, velmi oceníme stabilitu, kterou nabízí **Vitamarin**. Osm hodin sezení na jedné jediné židli bude rázem snesitelnější. Z pláží se za chladnějších dní přesuneme do tělocvičen a posiloven, kde uvítáme pomoc **King Kongu**, inspirace pro naše svaly a celé tělo. Od věci nebude ani hlubší zamyšlení. Pokud jsme totiž svůj organismus celé léto vyčerpávali nadoraz, bude vhodné **Renolem** podpořit základní energii v době, kdy se ještě nic neděje a imunita může v klidu odpočívat. Načerpáme síly, které později použijeme při náporech zhoršování počasí, spojených právě s ataky na naši obranyschopnost. Navíc barevné září plné dozvuků léta brání občasným zhoršováním deprese, kterou někdy při užívání Renolu pozorujeme. Pozitivní účinky Renolu se také projeví při starostlivosti o ústní dutinu. Renol zesílí působení **Silixu**, kdy nejenže zregeneruje a posílí zubní sklovinu, ale zvýší také pevnost zubů a dásní.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy, číslo 9, září 2016.

Náklad 13 300 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: Dreamstime, Energy Czech Republic a.s.

Jazyková úprava: Mgr. Renáta Pekařová, PhDr. Vítězslav Bon.

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

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





Užívejte si
radosti
podzimu

OBSAH

Editorial	04
Adaptujte se!	04
Napsali jste nám	06
Stimaral a Vitamarin pro zdravou a veselou mysl	07
Mygreenlife	08
Co jsou betaglukany?	10
Srdeční záležitost Grepofit	12
Lék na všechno?	12
Vaše zkušenosti s našimi produkty	13
Tajemství Beauty Energy se odkrývá	14
Království drahých kamenů	17
Moudré tělo a jeho zprávy	18
Jídelníček z naší rovnoběžky	20
Univerzita Energy	21
Zeptejte se hvězd	22
Křížovka	22
Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla	23

EDITORIAL

TO DÁŠ!

Září je měsícem podpory při návratu k povinnostem a požadovaným výkonům. Kromě osvědčených produktů dokáže mnohé i správné povzbuzení, jak jsem si nedávno vyzkoušela na vlastní kůži.

Předělávali jsme doma pokoj, což znamenalo vyklizení obrovské šatní stěny, přenášení těžkých dřevotřískových skříní, výměnu koberce 6x4 metry a opětovné nastěhování celé místnosti. „To dáš!“ sdělil mi manžel, s neochvějnou důvěrou a vírou v mé schopnosti. Trochu jsem znejistěla. „No, přece, když jsi se mnou vynesla poslední do 4. patra i pračku...“ „Ale to bylo před dvaceti lety, a že váží 80 kg, jsi mi řekl až nahoře,“ pokusila jsem se chabě oponovat. Marně. Nikdo jiný po ruce stejně doma nebyl. A patra to teď jsou jen tři, protože jsme se mezitím přestěhovali. Akce tedy začala. Zdála jsem cítila hned první den a hlavou se mi neustále honily sny o nějakém nečekaném kouzelném pomocníkovi. Pak došlo na nejhorší. Vynášení nového suprtěžkého koberce po schodišti, kde se nedá se 4metrovou rolí nijak vytočit, musí se v mezípatrech vytahovat do výšky přes zábradlí. Začala jsem cíleně prokrastinovat. Potřebovala jsem se převléknout, nasvačit, najít popruhy... až už nezbylo než konat. První patro jsme nějak zvládli, manžel mě opět povzbuzoval: „Hoď si to na rameno, líp se ti to ponese!“ a podobně, zkrátka dýchánek.



Velmi, velmi zvolna jsem zrovna převazovala lano, když slyším kroky. „Že by pomoc?“ vysílala jsem k Nebi. No jasně. Soused. „Ježíši, ukažte...“ chytil můj konec balíku, houkl na manžela: „Můžeme!“ a koberec byl v naší ložnici za dvě minuty. On totiž pán pracuje celý život v prodejně koberců... to byste nevymysleli. Takže jsem to nakonec opravdu DALA. Doporučuji všem: podpořte své partnery (a děti) vlídným slovem – dokážou nemožné a všechno půjde naprosto hladce!

MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ



Adaptujte se!

Schopnost adaptace je základní podmínkou úspěšného vývoje. Je to stěžejní výbava pro přežití. Pokud se nedokážeme adaptovat na změnu našich životních podmínek, jsme vyřízeni, proud řeky života nás spláchne jako tsunami.

MODERNÍ ČLOVĚK JE TVOR PŘÍZPŮSOVIVÝ

Naše tělo má přirozeně schopnost adaptovat se na změnu, protože jinak bychom tu nebyli... jako druh myslím. Všechny rostlinné i živočišné druhy se v průběhu fylogenetického vývoje musely vyrovnat s celou řadou změn, jejich adaptace na ně z nich udělala to, co jsou dnes. Krtčí oči se adaptovaly na život ve tmě a kormoráni křídla na silné mořské proudy. Podle všeho to ale vypadá, že podmínky se mění rychleji než dříve. Člověk je jistě jeden z nejpřízpůsobivějších druhů, obývá všechny kontinenty, přírodní pásy i typy krajiny a vyrovnat se mu může snad jen potkan, moucha nebo rybenka. To jsou totiž spolu s člověkem celebrity nazývané kosmopolitní druhy.

Adaptogenní rostlina	Produkt Energy
Ženšen pravý	Revitae, King Kong
Eleuterokok ostnité	Imunosan
Klanopraška čínská	Stimaral, King Kong, Vitaflorin
Parcha saflorová	Stimaral
Rozchodnice růžová	Stimaral
Kozinec blanitý	Imunosan
Kustovnice čínská	Revitae
Lékořice lysá	Vironal, Gynex, Protektin, Artrin, Cytovital, Droserin
Pazvonek chloupkatý	King Kong, Imunosan

STRES – HYBNÁ SÍLA EVOLUCE

Ve schopnosti adaptace na tom jako druh tedy nejsme nejhůře, na vymření rozhodně nejsme, ale troufám si říct, že ani potkan, ani moucha nemá zdaleka tolik starostí co člověk. Jsme kolikrát stresovaní víc než pokusné myši. A stres je právě tou hybnou silou našich adaptačních schopností, kolikrát naší nejvyšší motivací. Určitá hladina stresu je zdravá, protože nenechá adaptační mechanismy zahálet, říká se jí mez hormone. Pokud je tato mez překročena, začíná přemíra stresu tělo i mysl poškozovat. Adaptovat se na zvýšenou hladinu stresu je potom evoluční výzvou naší doby, kdo toho nebude schopen, ten se jednoduše zblázní. Ano, neschopnost adaptace na změnu se nejprve projevuje jako úzkost, deprese, pocity nicoty a beznaděje, pak spadne do diagnostické škatulky chronický únavový syndrom, a pokud se i nadále nejsme schopni s nastalými životními změnami vyrovnat, přichází nemoc, invalidní důchod a...

PRVNÍ POMOC Z ŘÍŠE ROSTLIN

Úlevné zjištění je, že existuje řada rostlin, které schopnost adaptace podporují, a tak zvyšují naši odolnost vůči stresové zátěži a na úrovni psychiky nám pomáhají se s nastalými změnami lépe vyrovnat, přijmout je. Říká se jim adaptogeny, biostimulátory, omlazující rostliny nebo též rostliny nesmrtelnosti. Účinné látky z těchto rostlin udržují rovnováhu hormonálního a imunitního systému, mají celkově tonizující, posilující vliv na organismus a zvyšují jeho odolnost oproti stresu, zátěži, úzkosti či tělesné únavě. Příkladem rostlin s adaptogenním působením jsou například ženšen pravý, eleuterokok ostnité, klanopraška čínská, parcha saflorová, rozchodnice růžová, bazalka posvátná, kozinec blanitý, kustovnice čínská, lékořice lysá či pazvonek chloupkatý. Výtažky z nich se nacházejí v řadě produktů Energy (viz tabulka výše).

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

ÚČINKY ADAPTOGENŮ

Při detailním pohledu na působení adaptogenů zjišťujeme různé kombinace vlivu na tělesné systémy, funkce a orgány. Nejčastěji jde o kombinaci některých z těchto vlivů:

1. mají antioxidační účinek
2. podporují tvorbu aminokyselin a bílkovin
3. podporují přenos energie a jejích zdrojů do buňky
4. posilují metabolismus, asimilaci a látkovou výměnu
5. urychlují léčebné a regenerační procesy organismu (tkání, orgánů, buněk, systémů)
6. zpomalují stárnutí organismu (tkání, orgánů, buněk, systémů); zpomalují degenerativní pochody v živočišném organismu, brání jeho opotřebení
7. zlepšují kondici nervového systému (např. jej tonizují, uklidňují, zvyšují jeho odolnost)
8. posilují nebo modulují imunitu
9. zlepšují kondici hormonálního systému (žláz s vnitřní sekrecí)
10. vyrovnávají patologické výkyvy hodnot různých tělesných funkcí a obsahu určitých látek v organismu nebo pomáhají tyto funkce nadstandardně zlepšit
11. mají preventivní protirakovinný účinek nebo brzdí rozvoj rakoviny a pomáhají ji léčit
12. zlepšují snášení chemických léků či léčebného ozařování a zmenšují výskyt nežádoucích účinků
13. mají preventivní protizánětlivý účinek nebo brzdí rozvoj zánětu a pomáhají jej léčit
14. jako biogenní stimulanty působí stimulačně na fyzickou nebo duševní oblast; zlepšují odolnost vůči fyzické nebo psychické zátěži
15. působí jako posilující a vyživující prostředek (roborans) nebo snižují nároky na výživu a pomáhají odstraňovat účinky nedostatečného příjmu živin
16. snižují fyzikální a fyzikálně biologické účinky změněného prostředí včetně extrémních podmínek (účinky chladu, horka, průvanu, vysokého či nízkého atmosférického tlaku, odstředivé síly aj.)
17. snižují chemické a biochemické účinky změněného prostředí, např. snižují účinky toxických látek, například ze zhoršeného životního prostředí
18. zlepšují potenci, libido, celkovou sexuální kondici
19. zlepšují pracovní či sportovní výkonnost
20. podle východní medicíny zlepšují celkovou energii čchi (bioenergie) organismu, resp. kondici, energetických drah a center

cs.wikipedia.org

BUDE VÁS ZAJÍMAT

CO JE ADAPTOGEN

Termín adaptogen vytvořil ruský vědec Nikolaj Lazarev v roce 1947 a také stanovil kritéria, podle kterých se posuzuje, zda rostlina patří mezi adaptogeny, nebo ne.

1. Musí mít jen minimální nepříznivé působení na fyziologické funkce organismu.
2. Musí zvyšovat odolnost organismu proti nepříznivým vlivům nikoliv specifickým účinkem, ale prostřednictvím široké škály fyzikálních, chemických a biochemických faktorů.
3. Musí mít celkově normalizující účinek, zlepšující všechny stavy a nezhoršující žádný z nich.

cs.wikipedia.org

NAPSALI JSTE NÁM

KVĚTNOVÉ ČÍSLO PŘEKVAPILO A POTĚŠILO

Před dvěma lety mne opustil manžel – parkinsonik, veškeré vydané síly se notně podepsaly na mém zdraví a přidal se i úraz, zlomenina ramene. Po celou dobu mne však neustále provází přípravek Energy a jsem přesvědčena, že do značné míry mé zdravotní obtíže zmírňují. Nemalý podíl na tom má paní Ing. Naďa Eliášová, která je mi po celou dobu mého členství nenahraditelnou průvodkyní, nyní už i přítelkyní. Chtěla bych vyjádřit celé firmě Energy velké blahopřání. S obdivem a úctou sleduji nové a nové počiny. V dnešní náročné době je to velký dar a pomocník pro zdraví. Nemohu minout časopis VITAE. Chystám se k přestěhování do menšího bytu, tudíž mi jdou pod rukama nashromážděné věci. Tak jsem si vedle sebe položila Váš časopis z doby asi před deseti lety a současný... Je to kus poctivě vyšlapané cesty ke kráse a kvalitním informacím. Vždy se na nové vydání velmi těším a nikdy nezklame po všech stránkách. Ovšem květnové číslo mne překvapilo a nesmírně potěšilo. Ona část věnovaná



Parkinsonově nemoci. Perfektně napsaná, srozumitelně o nemoci a rady, jak tuto nevyléčitelnou nemoc potlačit ve prospěch pacienta. Oproti jiným nemocem je Parkinsonova nemoc stále dosti opomíjenou, přesto, že se okruh pacientů rozšiřuje, a nejhorší – mezi mladé lidi. Udělali jste velký krok pro informovanost veřejnosti i nemocných. Děkuji upřímně z celého srdce. Z piety k manželovi stále zůstávám předsedkyní Parkinson klubu Brno. I když mě to dosti zaměstnává, je to pro mne krásný pocit vidět i velmi trpící

lidi v radosti. Mám mezi nimi nespočet přátel po celé republice, což mi velmi pomáhá k pocitu prospěšnosti bez osamocení. Zatím jen několik málo našich členů zařadilo přípravek do svého dietního režimu. Je to hlavně **Ruticelit, Audiron, Grepofit a zelené potraviny**. Já sama jsem na nich závislá, jak říká Naďa Eli. Přeji Vám mnoho dalších tvůrčích nápadů ve prospěch nás všech a celé firmě jen další rozkvět.

*S mnoha díky a přáním všeho dobrého
Mgr. EVA VERNEROVÁ, Brno*



OTEVŘELA SE MI CESTA...

Chtěla bych poděkovat paní Daně Švestkové z Tasova a paní MUDr. A. Vosátkové za jejich péči, rady a přístup, které mi pomohly překonat zdravotní a psychické problémy po porodu a otevřely mi cestu k přírodní léčbě. Nemalé díky patří i Vám, firmě Energy, za Vaše výrobky, které mě dovedly k druhému těhotenství a stále pomáhají mně a celé mé rodině nejen při nachlazení a virózách.

*S pozdravem a přáním mnoha úspěchů
Bc. PETRA GRUBEROVÁ, Jasenice*

NA NOVOU KOSMETIKU KOUKÁM ÚPLNĚ JINAK

Tajenka křížovky z červnového čísla Vitae zní: „Všichni vědí naprosto přesně, jak mají žít druzí. Zato nikdy nevědí, jak mají žít oni sami.“ Moc mě potěšil citát z díla Paula Coelho ve Vaší tajence, je to můj oblíbený autor a některá jeho díla jsem přečetla i vícekrát, obsahují krásné a hluboké myšlenky. Teď jsem dočetla červnové číslo Vitae ve vaně v rámci příjemného relaxu. Celý víkend

jsme malovali a předělávali dceři pokoj, tak jsem se do té vany už opravdu těšila. Potěšily mne články o drahých kamenech, moudrém těle, dračí krvi i úvodník, kde je přesně vidět, jak ženy a muži fungují a uvažují. **Drags Imun** mám už taky vyzkoušený, je to prostě lék na vše, zvláště o dovolené. Koupila jsem si dva krémy z řady **Beauty Energy** a je super, že uveřejňujete i rozhovory s paní Bílkovou, na základě toho koukám na novou kosmetiku

úplně jinak. Zatím mám zkušenost s **Protektinem renove**, krásně voní, hned se vstřebá, je příjemný na pokožce. Moc Vám fandím a držím palce, myslím, že tato řada kosmetiky má budoucnost! Už jen tím, jak vznikala, jak se tvořily mandaly k jednotlivým krémům a jakou má filozofii, je výjimečná.

*Přeji všem krásné dny
plné zdraví a pohody
Ing. LUDMILA BROKLOVÁ, Pardubice*

Stimaral a Vitamarin pro zdravou a veselou mysl

Pomalu končí prázdniny a nastupující období babího léta některé z nás nutí bilancovat a přemýšlet o nesmrtelnosti chrousta... Nicméně je to jedno z nejnádhernejších období roku. Je ještě teplo, ale už ne vedro, nabízí se spousta nádherných dní, na zahradě máme stále co zobat a k tomu všemu se můžeme těšit na barvy podzimu.

Celou idylu může pokazit máloco. Jen jedno některé z nás – ty později narozené – trápí. Jde se zase do školy. Pro mnohé děti je škola otrava, učí se tam věci, které nebudou nikdy potřebovat, a nevědí, proč tam musí chodit. Je fakt, že jsem si uvědomila, že pokud bychom se měli učit, jen co opravdu budeme potřebovat, skončíme třetí třídou. Dál už to není škola, ale vzdělání. Kterého ale není nikdy dost.

Jenže co s ratolestí, které to tak úplně nejde do hlavy? Předně zachovejme klid. Povídejme si s ní o tom, co se učí, projevme zájem. Dovolme, ať se dítě pochlubí svými znalostmi, ať si užije svůj okamžik slávy. A neděsme se, když něco nejde, hledejme cestu – nejdříve u sebe. To zní divně, že? Jenže čím je dítě menší, tím více jej ovlivňují naše postoje a názory. Těžké na tom je, že i podvědomé. Takže, ruku na srdce – nesnášíme matematiku? Proč se tedy divíme, že Pepíček se jí snaží vyhnout, jak to jen jde?

Někdy jsou i děti velmi unavené až vyčerpané. Dnešní rušná doba založená na šokování, fascinaci, extrémech a adrenalinu prostě vysiluje. Není dostatek klidu, radosti, není důvěra v budoucnost, není jistota vlastního místa na zemi. Z toho narůstá agresivita. My ale můžeme pomoci. Nejen tím, že budeme dětem ukazovat hezké věci, nejen tím, že místo křiku budeme spíše konejšit, že se budeme zabývat příčinami více než projevy, ale také tím, že dodáme sílu to všechno ustát. A na to máme **Stimaral**. Podpoří nejen trávení a srdce, ale i výživu jako takovou. Pomůže najít motivaci pro hledání stability ve světě, vyživí oči, aby viděly krásu a srdce pro větší srdnatost. Ke zvýšení výkonu mozku se s úspěchem používá **Vitamarin**, který podporuje stabilitu membrán buněk, zejména nervových. Mizí smutky a výkyvy nálad. Výkony pak jsou jistější a stabilnější. A my ostatní? Berme **Stimaral**, kdykoli se cítíme být unaveni životem, ubítí a pokleslí na duchu či těle. Posílí nás. Budeme se těšit na všechnu tu krásu kolem a kochat se. **Vitamarin** nám pak pomůže kochat se daleko déle a radostněji. Ale ať nedopadneme jako pan doktor ve filmu *Vesničko má středisková*... i když zase až tak špatné by to nebylo!

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



Mygreenlife

CO JSME VÁM NESTIHLI ŘÍCI A NA CO JSTE SE MOŽNÁ CHTĚLI ZEPTAT...

Mimořádné množství dotazů, které jsme dostali v souvislosti s novými zelenými potravinami nás inspirovalo k novému seriálu článků. V nich bychom se chtěli postupně věnovat nejen každému jednotlivému produktu, ale také všem aspektům a podrobnostem, které se k zeleným potravinám a jejich nesmírnému významu pojí.

Následující otázky jsou výběrem těch nejzajímavějších, které zazněly, a odpovědi tím nejpoctivějším a nejdůležitějším, co vám můžeme dát.

PROČ ZELENÁ NENÍ ZELENÁ?

Jak jinak by se dala položit otázka, která v sobě obsahuje deset dalších...? Proč se zelené potraviny jmenují zelené, když Acai je fialové? Kde zelené potraviny začínají a kde vlastně končí? Kdo určuje, co mezi ně patří a co již ne?

Správná odpověď neexistuje. Pojmenování zelené potraviny se u nás ujalo tak trochu samo, organicky, a vytlačilo správný, byť poněkud nabubřelý název superpotraviny. Ten však daleko lépe vystihuje skupinu produktů, které mají významný nutriční přínos a organismu přinášejí to, co tělo potřebuje, ale půda nebo životospráva již není schopná dodat. Přinejmenším v požadovaném množství a kvalitě.

Zelené potraviny jsou esencí těch nejzajímavějších přírodních zdrojů, které naše planeta dává. Každá z nich je výjimečná zpravidla širokou škálou významných aktivních ingrediencí a jejich původ a podoba je skutečně pestrá. Patří mezi ně

nejen vcelku známé řasy nebo extrakty lokálních i exotických plodů, ale také semena, ořechy nebo dokonce včelí produkty.

NEJSOU ZELENÉ POTRAVINY JEN PŘECHODNOU MÓDNÍ ZÁLEŽITOSTÍ?

Módní záležitostí do jisté míry jsou, spíše se ale jedná o jejich renesanci. Použití zelených potravin lze dohledat již v dávné minulosti. Tehdy však zajišťovaly spíše výživovou funkci, nežli by se hledělo na jejich skutečný zdravotní přínos. Později to bylo krátké období mezi dvěma světovými válkami a prudký vzestup zájmu v šedesátých letech minulého století, zastavený až pomýleným šílenstvím syntetických vitaminů. Paradoxně tak v dnešní době, kdy čelíme nejhoršímu stavu životního prostředí v lidské historii a zároveň vyprázdňenosti masové zemědělské produkce, máme možnost využívat zbývající kvalitní zdroje jako nikdy předtím.

JÍM ZDRAVĚ – POTŘEBUJI TEDY ZELENÉ POTRAVINY?

Zdravou stravu nelze nahradit, lze ji pouze vhodně doplnit.

Zelené potraviny reflektují stav naší civilizace, ve které:

A) není dostatek kvalitních a hodnotných potravin, jež by zajišťovaly potřebný příjem důležitých živin,

B) většina z nás podléhá konzervativnímu stravovacímu stereotypu, je náchylná k výběru opakovaných potravin, a ochuzuje se tak o širší spektrum příjmu nutričních látek,

C) přísun zdravých potravin absolvujeme zpravidla ve vlnách, nikoliv pravidelně. Náš organismus přitom potřebuje kvalitní výživové substance nejen v dostatečném množství, ale hlavně pravidelně, nejlépe na denní bázi.

Význam zelených potravin spočívá zejména v jejich vysoké koncentraci. Na výrobu jednoho 100gramového balení Acai je potřeba až 3,5 kilogramu plodů této palmy. Jedna dávka pak obsahuje takové množství nutrientů, které naše tělo viditelně povzbuzuje, harmonizuje a vitalizuje (samozřejmě zjednodušeně řečeno – ve skutečnosti v organismu startuje obrovské množství složitých biochemických procesů, jejichž funkce je pro nás nezbytná).

JAK SE ZELENÉ POTRAVINY VYRÁBĚJÍ?

Zejména těchto a podobných dotazů jsme dostávali největší množství. Univerzální odpověď bohužel neexistuje. Každá zelená potravina, každý produkt je specifický, má jiné výrobní postupy, používají se jiné výrobní technologie... V navazujících článcích tohoto seriálu bychom se proto rádi vždy detailně věnovali jednomu konkrétnímu produktu a podrobně popsali jeho cestu od zrodu až po finální zabalení. Více se dozvíte o jeho jednotlivých účinných látkách, jejich působení na organismus a přidáme také několik inspirativních receptů.

JE LEPŠÍ TABLETA NEBO PRÁŠEK?

Účinnost obou forem je v podstatě stejná, mírná výhoda je na straně prášku. Zatímco tablety jsou komfortnější a okamžité řešení, prášek představuje výzvu a otevírá širší možnosti. Nejzákladnějším použitím práškové formy je bezesporu nápoj, který lze připravit pouhým smícháním s čistou, vlažnou vodou. Našemu tělu tak usnadníme zažívání, urychlíme nástup účinku a přísunem vody organismus celkově povzbudíme. Jedna dávka, kterou takto připravíme, je vhodná nejen pro sportovce, ale i každodenní životní rytmus, ať již jste v kanceláři, nebo v terénu. Popíjejte vždy v klidu, v intervalech dle intuice, po menších doučkách.

Pomyslnou třešničkou na dortu jsou potom recepty, které obsahují jednotlivé zelené potraviny, ať již se jedná o klasická jídla, nebo dezerty... vždy tím povýšíte svůj denní stereotyp na zážitek nejen pro mysl, ale i tělo!

NA INTERNETU LZE NAJÍT I LEVNĚJŠÍ PRODUKTY...

Ano, nabídka zejména některých z nich je skutečně široká. Ale především v případě zelených potravin je potřeba znát před nákupem všechna důležitá fakta. Vysoká koncentrace a velké množství zpracovaného přírodního materiálu znamená mimořádně vysoké nároky na kvalitu. Jakékoliv znečištění přírodního prostředí, ve kterém se zelené potraviny pěstují a zpracovávají, představuje přímou kontaminaci produktu. Ta může v konečném důsledku zcela zvrátit očekávaný přínos a být pro organismus naopak zátěží. Obecně platí, že když ne kvalitní zelené potraviny, tak raději žádné!



Prémiové zelené potraviny znamenají odlišnou filozofii již od počátku. Naprosto klíčové je vyhledávání lokalit, které splňují přísné nároky čistoty. A tím není myšleno jen místo přímého pěstování nebo sběru, ale stejně významný faktor hraje široké okolí v perimetru stovek kilometrů. Kvalita půdy, vzduchu a jeho proudění, a zejména vody.

To vše je ale jen začátek celého procesu. Důležité je znát a úzce spolupracovat s přímými pěstiteli, nikoliv s anonymními překupníky. Jen zde je záruka, že produkt byl nejen vypěstován ve skvělé lokalitě, ale že i veškeré další kroky zachovaly jeho vysokou hodnotu. A to se samozřejmě promítá do jeho ceny.

ZELENÉ POTRAVINY A RAW FOOD

Jednoznačně skvělá kombinace. Vychází totiž z podobného přístupu... Raw strava se zde doplňuje o extra porci kvalitní nutriční nálože, která dělá z takového způsobu výživy skutečnou bombu.

Podobě jako raw strava, i všechny zelené potraviny jsou připravovány velmi šetrným způsobem, při kterém se v žádném kroku nepřekročí teplota 42 stupňů. Produkty si tak zachovávají celé spektrum látek, které by jinak vysoká teplota degradovala.

JAK SE ZELENÉ POTRAVINY DOPLŇUJÍ S OSTATNÍMI PRODUKTY ENERGY?

Skvěle a velmi snadno. Zatímco základní produkty Energy sledují specifický terapeutický význam, zaměřují se na konkrétní oblast zdravotních komplikací nebo jejich skupin, zelené potraviny znamenají především přínos nutriční. Starají se o to, aby náš organismus běžel tak, jak byl nastaven. Je to olej, který skvěle promazává chod našeho motoru.

(RED.)



Co jsou betaglukany?

Betaglukany, respektive glukany, jsou ryze přírodní, poměrně jednoduché látky, tvořené různě poskládanými řetězci molekul glukózy (hroznový cukr, krevní cukr). Glukanů existuje celá řada, ale biologicky neúčinnější je právě forma betaglukanů. Je to dáno jejich zcela jedinečnou kombinací molekul glukózy, která je lidskému organismu nejbližší a má největší stimulační účinek na imunitní systém.

Betaglukany tvoří stavební jednotky pro buněčné obaly řady hub, kvasinek, mořských řas a obilí. Podobně jako kyselina askorbová (vitamin C) nebo omega-3 mastné kyseliny (rybí olej) patří mezi nejvíce prozkoumané přírodní látky. Četné klinické studie prokázaly příznivé účinky betaglukanů na lidský organismus. Mohou se užívat dlouhodobě, nedají se předávkovat, nemají vedlejší účinky a jsou velice dobře tolerovány.

HISTORIE

První zprávy o využití betaglukanů k podpoře zdraví byly zveřejněny před více jak 60 lety. V poslední době se staly prakticky nejvíce zkoumanou přírodní látkou vůbec. Používají se jako samostatné přípravky nebo se kombinují s vitamíny, minerály či dalšími látkami (např. léčivými bylinami) k podpoře imunitního systému.

MŮŽETE VĚDĚT

PŮVOD BETAGLUKANŮ

Zdroje a získávání betaglukanů se u východního a západního světa výrazně liší. Evropská cesta využívá zejména kvasinky (*Saccharomyces cerevisiae*, pivovarské kvasnice) a obilí. Což souvisí se silnou tradicí pečení chleba a vaření piva. V Japonsku a Číně jsou stěžejní zejména houby. Navazuje to na specifickou gastronomii s využitím hub a léčitelství. Nově se otevírá třetí možnost, a sice využití mořských řas.

Jedinečným zdrojem betaglukanů je houba reiši, česky lesklokorka lesklá, které se říká císařská houba nesmrtelnosti. Je známá zejména z Orientu. U nás ji často nahrazuje hlíva ústříčná.

Může nás potěšit, že přední světový odborník na glukany je Čech. Je to prof. Dr. Václav Větvicka, absolvent Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy v Praze. Stal se autorem četných publikací a patentů, aktivně se podílel na propagaci a využití glukanů v řadě zemí. Nyní působí na univerzitě v Louisville v USA.

VYUŽITÍ

Imunitní systém

Betaglukany posilují imunitní systém stimulací a aktivací imunitních buněk, jako jsou makrofágy a T-lymfocyty. Makrofágy jsou bílé krvinky, které působí jako likvidátoři, či spíše pohlcovači virů, bakterií, plísni i nádorových buněk. Ničí prakticky všechny buňky a látky, které imunitní systém označí jako tělu cizí. T-lymfocyty jsou bílé krvinky makrofágům nadřazené, které předávají informace imunitnímu systému. Můžeme tvrdit, že betaglukany jsou jakousi „vysokoenergetickou“ výživou pro tyto krvinky. Využijeme je u nemocí virových, bakteriálních, plísňových a nově i u velice diskutovaných nemocí parazitárních. Oblasti podávání betaglukanů jsou nejen onemocnění a infekce dýchacích cest, ale rovněž opakující se urologické infekce, zejména záněty močového měchýře a záněty gynekologické. Výzkumy potvrdily, že betaglukany zesilují účinky antibiotik. Podobně jako u probiotik je proto vhodné betaglukany podávat s antibiotiky souběžně. Mají imunostimulační efekt a snižují nežádoucí účinky antibiotické léčby, zejména průjemy.

Alergie

Podávání betaglukanů se osvědčuje u alergických onemocnění dýchacího systému – alergické rýmy, alergického zánětu očních spojivek a astma bronchiale. Mezi indikace rovněž patří alergická onemocnění kůže jako kopřivka a nově přiřazený atopický ekzém. Žádoucí je zároveň doplnit do organismu probiotické bakterie (**Probiosan**, **Probiosan Inovum**). Betaglukany je možné užívat souběžně s léky na alergie (tablety, nosní spreje, oční kapky).

Nádorová onemocnění

Ideální jsou betaglukany pro prevenci vzniku nádorů, zejména plic, tlustého střeva, žaludku a prsu. Všechny tyto druhy nádorů se v ČR vyskytují velice často. Můžeme je využít i jako podporu klasické léčby nádorových onemocnění. Mají schopnost částečně eliminovat nežádoucí účinky chemoterapie a radioterapie, tj. zvracení, nechutenství, váhový úbytek, nebo popálení kůže. Jen pro zajímavost: v Japonsku jsou registrovány 2 protinádorové léky na bázi betaglukanů, určené k léčbě nádorů žaludku a střev.

Nežádoucí účinky záření

a elektromagnetického smogu

Mírnému ozáření se v dnešní době prakticky nelze vyhnout, protože jsme vystaveni UV záření, častému cestování letadlem, používání mobilních telefonů, obrazovkám PC a TV, mikrovlnným troubám, které patří v domácnosti k největším zářičům, léčebné radioterapii u nádorů nebo rentgenovému vyšetření při úrazech či bolestech kloubů a páteře. Proto bychom si měli betaglukanovou kúru udělat aspoň jednou do roka!

Civilizační choroby

Betaglukany příznivě ovlivňují řadu faktorů rizikových pro vznik civilizačních onemocnění, snižují hladinu cholesterolu a krevního cukru v krvi. Svým působením mírní následky stresu u psychosomatických onemocnění (patří mezi tzv. přírodní adaptogeny, podobně jako byliny obsažené ve **Stimaralu**). Podporují krvetvorbu u chorob kostní dřeně, stavů po chemoterapii a radioterapii, u leukémie, chudokrevnosti. Pomáhají při autoimunitních chorobách (výzkum probíhal u ulcerózní kolitidy – neinfekčního zánětu tlustého střeva).

Positivní účinky betaglukanů jsou jednoznačně prokázané, ale nejsou vhodné úplně pro každého. Nemohou je užívat pacienti, kteří berou léky na potlačení imunity (imunosupresiva), a pacienti po transplantacích orgánů.

IMUNOSAN

Vynikající produkt, který je již dlouhou dobu na trhu a zcela neprávem tak trochu opomíjen. Obsahuje velké množství vysoce kvalitních betaglukanů, které se získávají z houby reiši, o níž jsme již hovořili. Imunostimulační účinek betaglukanů je v Imunosanu zesílen vysoce účinnými bylinami jako jsou eleuterokok, kozinec nebo zelený čaj. Tato kombinace podpoří imunitní systém, ale výrazně přispěje i k tonizaci organismu a dodání energie.

Vzhledem k tomu, že betaglukany působí dlouhodoběji, je Imunosan vhodný zejména u chronických infekcí, recidivujících problémů nebo jako příprava před obdobím alergických potíží. Pro akutní fázi zvolíme spíše Vironal, Drags Imun nebo Grepofit.

Mimo uvedená doporučení se podělím ještě o zkušenosti z praxe:

- » **Bradavice:** Imunosan + lokálně **Audiron**.
- » **Opary:** Imunosan + vnitřně **Drags Imun** 3x denně 10 kapek po jídle, možno natírat jej i lokálně. Výborný je také sprej **Spiron**, aplikuje se po 2 hodinách.
- » **U sportovců:** Imunosan je velice vhodný, protože jsou vystaveni fyzické i psychické zátěži a je u nich častější výskyt infekčních onemocnění.
- » **Stavy před operacemi, po operacích a po úrazech:** Imunosan podporuje hojení a rekonvalescenci.

Dávkování Imunosanu je 2–3x denně 1 kapsle po jídle.

Složení Imunosanu:

- » **Lesklokorka lesklá** – nejdéle používaná houba v TČM, hlavní zdroj glukanu v produktu
- » **Žampion mandlový** – nově objevená houba, výskyt v Brazílii, mimořádné množství glukanu
- » **Eleuterokok ostnitý** – „sibiřský ženšen“, rostlinný adaptogen
- » **Pazvonek chloupkatý** – alternativa k ženšenu (ženšen chudých), rostlinný adaptogen
- » **Atraktylis velkoúborný** – v TČM pro celkové posílení organismu, choroby gastrointestinálního traktu
- » **Kozinec blanitý** – imunostimulans
- » **Jetel luční** – zdroj bioflavonoidů
- » **Zelený čaj** – antioxidant
- » **Ptačí zob** – antioxidant

MUDr. JIŘÍ HANZEL



Srdeční záležitost Grepofit

Moje děti milují **Grepofit**, jsou schopné ho rozkousnout, vycucnout a pak teprve spolknout. Samy cítí, kdy ho potřebují, nejčastěji, když jsou unavené nebo jim není jakkoli dobře. Užívají ho povětšinou v nadlimitním množství jako lék na všechno. Mohu zodpovědně říci, že



předávkování Grepofitem není možné, u nás doma jsme to experimentálně ověřili už mnohokrát. Vždycky dětem u těch zdravotních orgií ráda o grapefruitu vyprávím. Jak kdysi dávno, někde na ostrově Jamajka, uprostřed slunného Karibiku, se náhodou zamilovalo pomelo do pomeranče a z jejich lásky se narodil grapefruit. Tamtéž se také mimochodem narodil Bob Marley, což je zase moje srdeční záležitost, a Bob určitě miloval grapefruity od mala, tak jako moje děti milují Grepofit.

FYZIK OBJEVITEL

Extrakt z grepového semínka (GSE) představuje celých 16 % obsahu každé grepofitové kapsle a účinek Grepofitu je z velké části postaven na tomto novodobém zázraku. Výjimečnosti této přírodní substance si poprvé všiml jistý Jacob Harich v roce 1980, kterého udivilo, že grepová semínka na jeho kompostu neshnila... Bývalý nukleární fyzik, toho času lékař a amatérský zahradník, se okamžitě chytil příležitosti a začal se věnovat zkoumání tohoto fenoménu. Díky Harichovi se extrakt z grepových jader dostal do širokého povědomí veřejnosti a od roku 1990 se začal používat. Od té doby seznam jeho možných využití neustále roste.

NEKONEČNÝ VÝČET ÚČINKŮ

Extrakt se získává lisováním samotných jadérek a bílé dužiny neboli albeda

nacházející se pod kůrou plodu. Právě ta je u všech citrusových plodů zdrojem antioxidantů. Užití extraktu GSE je podivuhodně široké. Bylo zjištěno, že obsahuje hodně vitamínu C, mimořádně důležitou kyselinu listovou (vitamin B₉), draslík (K), železo (Fe), vápník (Ca) a také velké množství významných bioflavonoidů. Tento komplex účinných látek má velmi silné antioxidační a antimikrobiální vlastnosti. Zamezuje růstu celé řadě bakterií, virů i plísní a působí proti nežádoucím cizopasným parazitům, od prvoků až po mnohobuněčné organismy. Je vhodným biologickým dezinfekčním prostředkem pro vnější i vnitřní užití. Představuje vítanou přírodní alternativu antibiotik, která díky obrovské přizpůsobivosti bakteriálních kmenů přestávají být pomalu, ale jistě účinná. Působí na všechna plísňová onemocnění způsobená různými druhy kvasinek a plísní, napadajících jak povrch těla (kůže, vlasy, nehty), tak vnitřní orgány nebo způsobující alergie. Další oblastí, kde se uplatňuje léčebný účinek grepového extraktu, je žaludek a celý zažívací trakt. Výčet pozitivních účinků je takřka nekonečný.

Grepofit se tak u nás doma dostává do kategorie léků „proti smrti“, a kdyby měl narozeniny, určitě bychom je slavili...

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

LÉK NA VŠECHNO?

Možná jste také někomu doporučili určitý výrobek Energy, protože s ním máte velmi dobré osobní zkušenosti. Ten člověk si však prohlédl příslušný letáček a poté nedůvěřivě pronesl, že „to je na všechno“. Ano, zdá se být méně důvěryhodné, jestliže „je to na všechno“. Ale jen na první pohled. Někteří lidé jsou totiž přesvědčeni, že lék určený například na ušní potíže nemůže léčit nic jiného, a téměř by se dožadovali jiného přípravku pro ucho levé a jiného pro ucho pravé. Zdá se pak být až podezřelé, když řeknete, že příkladně **Audiron** můžete, kromě jiného, použít třeba na opary nebo malé bradavičky. Abychom si však uvědomili, že „něco opravdu může být použito téměř na všechno“,

stačí nahlédnout do herbářů zkušených bylinářů. Například jitrocel hojí rány, čistí krev, tlumí kašel, pomáhá při žaludečních vředech. Máta snižuje krevní tlak, mírní křeče, ovlivňuje srdce, plíce, zažívací systém, uklidňuje psychiku. Podběl se používá proti kašli, i při zánětu žil, smetánka lékařská se užívá při nemocech jater, močového měchýře, ledvinových kolikách, revmatismu, proti žaludečním a dvanáctníkovým vředům, pozitivně ovlivňuje diabetes... a tak bychom mohli pokračovat dále. Proto potravinové doplňky, jak zní oficiální označení, mohou mít skutečně široké spektrum působení, neboť jsou vyrobeny z celé řady bylin.

IVANA KARPENKOVÁ



Užasle jsem pozoroval teplo ve svém těle

Rád se s vámi podělím o svou zkušenost s **Acai**. Moje první setkání proběhlo zrovna v době mé vrcholící chřipky, kdy mě bolelo celé tělo a neměl jsem sílu ani chuť se vůbec hýbat. Na jídlo ani pomyslení, sil jenom ubývalo. Zelený čaj **Green Tea – GABA** s medem a citronem bylo jediné, co jsem do sebe dostal. Tu jsem zaregistroval existenci **Acai**. Ihned získala moji pozornost, dostal jsem na ni chuť. Barva jejího obalu upokojila moji mysl a řekl jsem si: „Ano, nastartovat oheň v těle – to by mohlo být řešením mé situace!“ Po vypití prvního hrnku **Green Tea – GABA** s medem, citronem a **Acai** jsem už jenom s úžasem pozoroval své tělo. Nápoj

nejenom že zapálil oheň v ledvinách, ale dokonce jsem vnímal, že se nastartovala i distribuce tepla dál do těla, takže začaly fungovat tři ohřívače. Můj fyzický i psychický stav se okamžitě začal radikálně zlepšovat, během pár hodin jsem vstal z postele a začal jevit zájem o život. Pokud byste někdy řešili podobnou situaci, vřele doporučuji **Acai** vyzkoušet!

*S přátelským pozdravem
JOZEF RUFFER, Litomyšl*

P. S.: **Green – Tea GABA** zalévám vodou teplou okolo 40–50 °C, takže nedošlo ke znehodnocení všech důležitých látek v **Acai**.



Acai



Spiron k ošetření i relaxu

Začátek školního roku v mateřské škole v Dolní Středě přináší opět mnoho zajímavých aktivit, podporujících zdravý životní styl. Specifické schopnosti rozvíjíme u dětí dopravní výchovou. Pravidelně navštěvujeme dětské dopravní hřiště, procvičujeme si cyklistické dovednosti a dopravní znalosti nejen na školním dvoře, ale i v okolí naší zdravé školky. Na cyklotúry vesnicí si s sebou bereme **Spiron** – dezinfekční sprej s obsahem éterických olejů, který je vhodný i na drobná povrchová poranění kůže. Naštěstí pro důsledné dodržování bezpečnosti na silnici ho máme pouze jako společníka. Osvědčil se nám však při běžeckých hrách na dvoře, kdy jsme ho použili na lehké odřeniny kolen. Děti

ho už samy vyžadují, když si chtějí ověřit jeho vítězný boj s baci, které likviduje v sprejovém souboji. Bolavé kolínko je tak ošetřeno a volně se hojí na čerstvém vzduchu.

Nejčastěji **Spiron** používáme jako aromaterapii před odpoledním odpočinkem na lehátkách. Jemné stříknutí do ovzduší provoní místnost a navodí nám relaxační atmosféru při poslechu pohádky. Éterické oleje ve **Spironu** dezinfikují ovzduší a přirozenou cestou vdechováním pozitivně ovlivňují centrální nervový systém. Tohoto našeho voňavého společníka budeme využívat i nadále – třeba jako antiseptikum v našem dětském kolektivu.

JANA KUDLÁČOVÁ, Slovensko

S Audironem nejen na bolavé uši

Od malička jsem velice trpěla na angíny. Ať bylo léto, nebo zima, angínu jsem měla několikrát do roka. Bohužel ani v dospělosti tomu nebylo jinak a v mých třiceti letech jsem musela na odstranění mandlí. A jak se říká, s angínami je to špatně, ale bez mandlí to také není žádná výhra. Proto, když mě nyní začne bolet v krku, hned to řeším. Naštěstí mi vždy stačily přípravky z lékárny

bez lékaře, ale i tak jsem chtěla najít něco přírodního. Jednou, když se mi krk opět hlásil, můj přítel zrovna užíval **Audiron** na bolavé uši, které si přivezl z potápění v moři. Tak jsem po **Audironu** také sáhla a začala ho kloktat ráno a večer. Nejen, že přítel měl po několika dnech uší v pořádku, ale i já měla po bolesti v krku.

HELENA BUKOVSKÁ, Praha

NAPIŠTE NÁM TAKÉ!

VAŠE DOPISY NA TÉMA:

- » přípravky **Energy** mi vrátily zdraví
- » můj nejoblíbenější výrobek **Energy**
- » zkušenost z praxe zveřejněné v magazínu **Vitae** odměňujeme poukázkou na produkty podle vlastního výběru autora. S tou si ve svém Klubu nebo Konzultačním centru **Energy** můžete vyzvednout **1 koncentrát z Pentagramu®** a **1 bylinné mýdlo**.

Tajemství Beauty Energy se odkrývá

CYTOVITAL RENOVE PRO ZRALÉ ŽENY

Zatímco Ruticelit renove, o kterém jste si mohli přečíst v minulém čísle, reprezentuje léto, mládí, dostatek energie a sbírání zkušeností, Cytovital renove odráží plodnost, úrodu, zralost a plnost chutí i prožitků.

ESENCE

Santal

Základní esencí je santal, podpůrnými esencemi pak bigarádie, geranium (Vitae č. 6/2016) a vanilka. Vyrovnanou a stabilní energii Cytovitalu renove podporuje éterický olej z bílého santalového dřeva (*Santalum album*), což je vzácná a ceněná esence. Olej destilovaný z kmene stromu dobře uzemňuje a podporuje naši cestu k sobě, ke svému středu. Elementem santalové esence je Země, svými



účinky posiluje činnost sleziny. Santal je vhodný pro všechny typy pleti, má protizánětlivé účinky. Pleť hydratuje a zvláčňuje. Patří mezi sexuální tonika (esence s afrodiziakálním účinkem). Na emoční úrovni pomáhá harmonizovat stavy podrážděnosti, frustrace a napětí.

Vanilka pravá

Další vzácnou složkou v parfému Cytovitalu renove je luxusní esence z lasku vanilky pravé. Zajímavostí je, že vanilka je natolik ceněna, že například u Aztéků sloužila jako platidlo. A podrobené kmeny odevzdávaly vanilku jako daň aztéckému panovníkovi. Je vhodná pro unavenou šedou pleť, které dodává energii. Působí jako výborné nervové tonikum, které zmírňuje úzkost, strach, nervozitu a pocit osamění. Esenci vanilky obsahuje ještě **Artrin renove**, **Ruticelit renove** a **Visage serum**.

OLEJE

Pokud jde o použité oleje, je Cytovital renove nejrozmanitější ze všech krémů

Pupalkový olej se lisuje ze semen pupalky dvouleté. Upravuje hormonální nerovnováhu a šetrně ošetřuje citlivou a suchou pleť, kterou udržuje pružnou. Regeneruje problematickou pokožku, hojí popáleniny, ekzémy i lupénku.

Ricinový olej se získává ze semen skočce obecného. Má hustší konzistenci a lze jej použít k domaštění krémů. Pro svoje silně promašťující účinky je vhodný k ošetření extrémně suché pokožky. Obsahuje 90 % kyseliny ricinové, která v pokožce váže a udržuje vlhkost. Dále je vhodný k eliminaci některých druhů bradavic a novotvarů na pokožce.

HUMÁT DRASELNÝ

Dobře jej znáte z cytosanové řady produktů. Získává se z rašeliny. Proniká hluboko do pokožky, kde na sebe váže toxiny a těžké kovy.

KYSELINA JANTAROVÁ

Tuto známou „omlazovací“ látku najdeme v přípravcích řady Beauty

Kyselina jantarová (chemicky kyselina butandiová) je bílá krystalická látka dobře rozpustná ve vodě. Je přirozenou součástí rostlinných a živočišných tkání. Běžně se vyskytuje v ovoci (angrešt), dále ji obsahují acidofilní mléčné výrobky, tmavý chléb, mořští korýši, zralé víno, pivo a kysané zelí. Průmyslově se vyrábí pomocí mikroorganismů fermentací glukózy z kukuřice, používá se pro úpravu kyselosti a chuti potravin – E363. V lidském organismu je zapojena v tzv. Krebsově cyklu, což je důležitý metabolický děj v základním procesu aerobního dýchání buněk. Kyselina jantarová je součástí všech pěti krémů Renove, ve kterých plní funkci omlazovače.

BYLINY

Bylinný koncentrát použitý v Cytovitalu renove obsahuje extrakt z bedrníku, fagary, fenýklu, lékořice, levandule, lnice, parchy saflorové, muiry puamy, šišáku, zázvorníku, vanilovníku, kokoříku a pupečníku.

TČM

Cytovital renove náleží k prvku Země, je spojen s energií vlhka. Pomáhá harmonizovat dráhu žaludku, sleziny, slinivky a CNS – řídící dráhu (činnost žláz s vnitřní sekrecí). V lidském životě je spojen s plodností a zralostí.

ÚČINKY CYTOVITALU RENOVE

- » vyživuje a vypíná zralou pleť se sklonem k tvorbě vrásek
- » napomáhá obnově dermálních buněk
- » zlepšuje elasticitu pokožky a podporuje její mladistvý vzhled
- » odbourává stres a napětí
- » je vhodný jako denní i noční krém

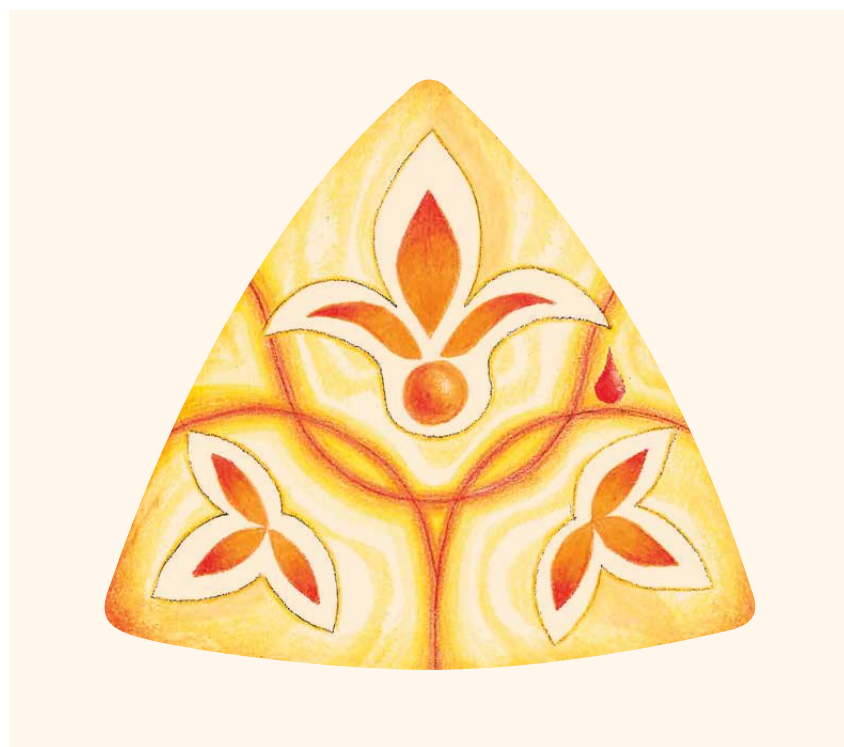
Cytovital renove je přímo stvořený pro ženy se snižující se hormonální činností s nižší tvorbou estrogenu (a progesteronu), jeho úbytek se projevuje ztrátou elasticity a ochabováním pokožky. Je vhodný pro ženy zralého věku s mírnými defekty kůže, jako jsou pigmentové skvrny, bradavičky a drobné novotvary. Pleť dobře čistí, vyživuje i chrání. Smyslná vůně přiláká ženu, která si umí užívat života a přijímá ho takový, jaký je!

Když jsem se kamarádka zeptala na její pocit po natření Cytovitalu renove, bez váhání odpověděla: „Je to, jako když mě objala a pohladila maminka...“

MARIE BÍLKOVÁ

řady Beauty Energy. Obsahuje celkem pět panenských olejů: arganový (Vitae č. 3/2016), mandlový (Vitae č. 4/2016), makadamiový (Vitae č. 7,8/2016), pupalkový a ricinový olej.

Energy, ale také v **Cytosanu**, **Cytosanu Inovum**, **Cytosan Fomentum gelu** či **Caralotion** a regeneračním krému **Cytovital**. Dodává tělu energii a má regenerační vliv na buňky.



GYNEVET & OMEGAVET

**Nepropásněte cenovou nabídku na produkty z veterinární řady:
PRO SKVĚLOU SRST A SNADNOU ADAPTACI NA NÁSTUP PODZIMU**

GYNEVET

Posiluje výkonnost imunitního systému při zátěži. Zvyšuje odolnost pokryvu těla.
Působí proti stresu. Aktivuje využití tuků v těle, napomáhá adaptaci organismu na jakoukoli změnu.
Podporuje sekreční aktivitu včetně produkce mateřského mléka.

OMEGAVET

Dodává tělu snadno využitelné mastné kyseliny pro lesk srsti,
dobrou funkci tukového metabolismu a obnovu všech tkání.

GYNEVET & OMEGAVET

Podporují regeneraci sliznic, kůže i srsti. Optimalizují tvorbu ochranného kožního mazu.
Posilují celkovou odolnost těla zvířete.



Energyvet.cz

Platnost akce: od 1. září do 30. září 2016 nebo do vyprodání zásob



 Sledujte nás na: facebook.com/Energyvetcz

Království drahých kamenů (3)

KOMU VĚŘIT? JANTARU!

Jeho Veličenstvo s odleskem zapadajícího slunce v zádech, kronikář evoluce světa a strážce tajemství dlouhověkosti...

- » Projektivní (jangový)
- » Ve znamení Lva a Raka
- » Náležící k čakře solar plexu (3.)

OKNO DO MINULOSTI

Jantar není kámen. Je to zkamenělá pryskyřice pradávných jehličnatých stromů, zejména blahočetů a metasekvojí. Na rozdíl od ostatních drahých i levných kamenů je to tedy organická sloučenina, přírodní polymer rostlinného původu. Zjednodušeně řečeno, veškerá pryskyřice starší 2 miliony let, je jantar, všechno ostatní se nazývá kopál, který se používá k vykuřování. Stáří jantaru může být 2 až 200 milionů let. Klasifikace jantaru je složitý obor, který ovládá jedině nadšený evoluční entomolog, protože v jantaru, jak známo, bývají uchované kompletní exempláře pradávného hmyzu. Datování stáří jantaru je pak důmyslně přesným nástrojem pro rekonstrukci hmyzí evoluce na Zemi. Ale není to jen hmyz, který se v kritické chvíli přilepil na lepkavou pryskyřici a zůstal v ní uvězněn po miliony let. V jantaru se nacházejí pylová zrnka, květy orchidejí, mechy, lišejníky, a dokonce i menší obratlovci – ještěrky a žáby. Jantar je sluncem zalitým oknem do minulosti. Je pravdivým svědkem evoluce na Zemi, a jestli se někomu dá věřit, pak je to jantar.

PRO NAŠI OZDOBU, ZDRAVÍ I OCHRANU

Jantar je pochopitelně velmi měkký, na stupnici tvrdosti 1–2, a proto se dá dobře opracovat i obyčejným kapesním nožem. Nejstarší figurky vyřezané z jantaru a jantarové šperky vznikly v době před 30 tisíci lety a od té doby provázejí člověka dodnes. Jantar je lehký a teplý na dotek, hoří a třením se elektricky nabíjí. Obsahuje kyselinu jantarovou, která je součástí každé jednotlivé buňky živého těla. V kultu Matky Bohyně se věřilo, že jantar obsahuje samu esenci života, oživující princip... tou esencí je dozajista kyselina jantarová, bez které by žádná buňka nemohla existovat. Jantar je strážcem tajemství dlouhověkosti. Nazývá se také ambra a je nejcennější magickou substancí všech dob. Kvůli jantaru vznikaly obchodní stezky a jantarová komnata, kterou pruský král Fridrich věnoval ruskému caru Petru Velikému, je považována za osmý div světa.

Tou nejběžnější formou jantaru užívanou v magii jsou jantarové náhrdelníky. Odedávna je nosily děti pro ochranu zdraví. I dnes se dětské jantarové korálky hodně prodávají jako alternativní opatření proti problémům s rostoucími zoubky. Jantar má schopnost tišit bolest, povzbuzuje hormonální systém (proto bývá pravděpodobně spojován s plodností), regeneruje játra, žlučník, srdce i močový měchýř a léčí žaludeční problémy. To věděli lidé už před mnoha tisíci lety.

Jantar posiluje, ochraňuje, zesiluje magické rituály a zvyšuje smyslové prožitky. Nejčastěji se však nosil pro pozvednutí přirozené krásy a přitažlivosti. Prý zpřijemňuje hlas a prozařuje oči. Z toho už kouká opravdová smyslnost...

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



Moudré tělo a jeho zprávy (30)

PŘEŽILI JSME

Dnes se dostáváme k poslednímu, již celkem 30. dílu našeho seriálu o moudrém těle a jeho zprávách, které nám neúnavně posílá. Posílá, ať dbáme, či nedbáme.

Je to příběh Daniely, zralé ženy kolem 50 let. Ze zkušeností z ordinace i z práce s klientkami vím, že je mnoho žen, které v tomto věku mají gynekologické potíže, konkrétně nezhoubné nádory dělohy – myomy. Jeden z příběhů v našem seriálu již toto téma popisoval, nyní se dostáváme k témuž, ovšem ze zcela jiného úhlu pohledu.

BUDE TO JINAK

Daniela je sportovkyně, celoživotně velmi činná žena, pracovně i jinak. Asi před rokem se jí objevil myom, který začal dělat obtíže, začal krvácet. Gynekolog Danielu podrobně vyšetřil a navrhnul pro nepříznivě uložený myom hysterektomii. Jinými slovy totální odstranění dělohy. Danielina matka měla ve stejném věku tentýž problém. S tím rozdílem, že myom nedělal ženě žádné potíže, které by jí znepříjemňovaly život. Daniela dlouho hledala souvislosti s programy své matky, které by mohly způsobit něco obdobného u ní. Téma týkající se myomů, popisované v jednom z předešlých dílů našeho seriálu, se najde plus minus u velké části žen a jejich předkyň. Nevážení si svého ženství, opomíjení základního orgánu ženy a symbolu ženství – dělohy.

Daniela však měla pocit, že zde není na zcela správné stopě. S ošetřujícím lékařem se domluvila na dlouhodobé pracovní neschopnosti a jala se pátrat, o co jde. V uších jí zněla jeho slova. „Nenechám vás vykrváčet. Buď to zvládnete po svém, nebo půjдете pod knudlu.“ Pro Danielu zcela nepřijatelná představa. Jako pro většinu žen, ale ne každá má odvahu a možnost vydat se na cestu léčení jinak, než jak nařídí lékař. Daniela jela na víkend holotropního dýchání a ihned na začátku procesu zachytila bolest v kříži, kterou znala. Byla zasuta velmi hluboko, ale z paměti těla nevyvázla. Bolest, kterou zažívala během porodu svého prvního dítěte. Před 25 lety. Porod byl velmi komplikovaný a dlouhý, nakonec dítě muselo být porozeno kleštěmi. Na poslední chvíli bylo vytaženo z těla matky, naštěstí porodník byl velmi zkušený lékař a vše proběhlo dobře. Dítě se narodilo v pořádku. Matka, tedy Daniela, byla instrumentáři hodně poraněna a hojení po porodu bylo zdlouhavé a bolestivé. Tuto starou bolest si nyní prošla během dýchání. Měla pocit, že se něco uvolnilo. Klienti většinou zažívají při holotropním dýchání svůj vlastní porod, ale není vyloučeno, že se může objevit něco jiného, co tělo potřebuje vytáhnout na světlo a vyléčit.

POCIT OBĚTI

Daniela si uvědomila, že i po těch letech nemá celou záležitost zpracovanou. První porod stále vnímá velmi bolestivě, s jeho průběhem se vlastně nikdy zcela nesmířila. S pocitem hluboké křivdy, cítila se jako oběť toho všeho. Dokonce celý stres a bolest vnímala jako určité zneužití její ženské stránky, což se projevilo i na vztahu s otcem dítěte. Toto poznání bylo nakonec vodítkem, které nás posunulo v pátrání. Na víkendový seminář

přišla Daniela jako na poslední štaci, již téměř měsíc krvácela, s hrozbou operace nad hlavou. Ztrácí svoji životní sílu, její děloha hlásí, že s tímto tématem už je na konci svých možností, že je potřeba téma vytáhnout na světlo, aby tělo nemuselo řešit něco za její majitelku. Už není kam zajít, cesta do nemocnice bude znamenat operaci. Stavím tedy situaci těsně po porodu, možnost uvidět celou záležitost, jak skutečně byla, a změnit pohled, změnit postoj, vyléčit se.

ZÁSAH BYL NEZBYTNÝ

Danielu nechávám v její roli, situace je jasná. Ona sama potřebuje hrát hlavní roli. Stavíme rodící ženu, tedy Danielu ve 23 letech, narozené dítě, otce dítěte, který byl tehdy u porodu, ale mnoho si reálně nepamatuje. A nakonec porodníka. Muže, který matku i dítě zachránil. Sice dramatickým zásahem, nicméně zachránil. Zástupci vstoupí do rolí. Není zde třeba žádné akce.

Daniela se dlouze dívá sama na sebe. Na sebe před 25 lety. Na ženu po porodu. Dívají se dlouho spolu do očí. Její mladší zástupkyně se usmívá a říká směrem k Daniele: „Jsem hrdá, že jsem to zvládla.“ Daniela chvíli nechápe, ale pohled do očí ji postupně vyladí. Potom se dlouho, až nevěřícně, dívá na dítě. Dítě je zcela v pořádku, usmívá se na svoji matku a něco si brouká. Daniela je jako ve snu, jakoby se dívala z povzdálí na nějaký cizí příběh. Vůbec to tehdy takto nevnímala. Mimo jiné i proto, že v sobě měla již hodně medikamentů k urychlení porodu. Bdělé chvíle byly pod záclonou léků. Potom se podívá na porodníka. Pro jeho zástupce je to hodně emotivně vypjatá situace. Daniela je už na toto setkání připravená. Kdesi uvnitř si uvědomuje, že zásah byl nutný, že porodník dělal nejlépe, co mohl. Vkládám mu do úst větu: „Jinak to nešlo. Musel jsem



vzít nástroje. Víím, že to bylo kruté. Ale jinak byste to nepřežili.“ Ponoukám je, ať vydrží za každou cenu její pohled. Protože toto zjištění, toto sdělení je klíčové. „**Jinak byste to nepřežili!**“ Věci se dějí ve prospěch života, bez ohledu na to, jak my bychom to chtěli nebo si představovali. Setkání očí těchto dvou osob je stěžejní. Tvrdé, ale účinné. Daniela začíná přikyvovat, přestává bojovat. Není už s čím. Potom kouká na zástupce svého manžela. Ten je zcela v šoku, nikoho nevnímá, ani ženu, ani dítě. Ještě se zmůže na náznak vzteku na porodníka. Tento mu opakuje větu: „Jinak to nešlo. Jinak by nepřežili.“ Věta muže dostává trochu k sobě, ale s ním více neřešíme, jedná se zde o Danielu. Postupně nastává velká úleva u všech zúčastněných. Daniela s úlevou uléhá vedle dítěte a velmi klidně si koukají do očí. „**Ano, přežili jsme to. Jsme naživu!**“

A o to přece jde. Abychom přežili, abychom byli naživu. Ukončuji velmi zvolna konstelaci a Daniela odchází na pokoj. V noci spí velmi klidně a ráno mi přichází sdělit, že krvácení se zklidnilo. Zranění dělohy, tak hluboko ukryté a tak hluboko neakceptované. Určitě to celé, svůj první porod, chtěla jinak. Ale kdo se nás ptá? Jak to chceme, co bychom rádi? Přežili, a to je podstatné. Nastalo hluboké přijetí, že všechno, co se tehdy dělo, bylo správně. A následně probíhá léčení na velmi hluboké rovině. **Budme rádi, že žijeme, zbavme se svých představ a očekávání, jak by se věci v našem životě měly dít. Ušetříme si spoustu starostí, zklamání, bolesti i nemoci.**

*S láskou MUDr. IVANA WURSTOVÁ
Konec seriálu*

Babí léto, jak má být

Prázdniny jsou nenávratně pryč, děti opět nastupují do školek a škol a my se vracíme ke koloběhu všedních dní. Ale neklesejte na mysli a doufejme, že letošní pozdní léto má v záloze ještě pár krásných teplých dní.

V měsíci září budeme podporovat orgány dva, **SLEZINU** a **SLINIVKU BŘIŠNÍ**, které čínská medicína vnímá jako jeden celek. Slezina-slinivka miluje vše sladké. Ale pozor – přiměřenost a přirozená sladkost jí prospívá, nadbytek škodí!

Jezte ovoce samostatně a zeleninu raději upravenou:

- » **Ovoce** – jablka, hrušky, švestky, datle, fíky, rozinky a další sušené ovoce.
- » **Zelenina** – dýně, pastináč, bílá ředkev, kořenová zelenina, červená řepa, kedlubny, sladké i klasické brambory, brokolice, květák, křen, houby, cibule, česnek, zelí.
- » **Obiloviny** – jáhly, pohanka, rýže.
- » **Bylinky a koření** – zázvor, skořice, kmín, badyán, hřebíček, kurkuma, kardamom, fenykl, máta, šalvěj, petržel a pažitka.
- » **Luštěniny** – fazole, zejména adzuki, a cizrna.

PEČENÁ DÝNĚ S CIBULÍ

1/2 dýně Hokkaidó, 2 červené cibule, kmín, sůl, pepř, kurkuma, kari, bylinky dle chuti – rozmarýn, tymián, petržel, medvědí česnek, řepkový olej, ghí

Dýni omyjeme a nakrájíme na půlměsíčky. Cibuli oloupeme a rovněž nakrájíme na větší kousky. Rozložíme na plech vyložený pečicím papírem. Okořeníme, přidáme bylinky, zakapeme olejem nebo ghí. Pečeme, až bude dýně měkká, trvá to tak 40 minut. Ke konci přípravy pustíme shora gril.

TIP: Podávejte se sojanézou nebo dipem z jogurtu, který osolíte, opepříte a přidáte česnek, čerstvou pažitku nebo kopr – dle chuti. Výborná je dýně také s čerstvým sýrem typu Cottage.

JAHELNÍK S JABLKY A ŠVESTKAMI

150 g jáhel, 750 ml mléka nebo rostlinného mléka, případně jablečného moštu, pokud chcete ovocnější verzi, 2 vejce (nemusí být), 1/2 kila nastrouhaných jablek, 200 g sušených nebo čerstvých švestek (nebo meruňky, datle, fíky, kustovnice, brusinky, rozinky), 8 lžic medu nebo agávového sirupu, skořice, vanilka, rum (dle chuti), 3 lžice kukuřičného škrobu nebo vanilkového pudinku bez lepku

Sušené ovoce přes noc namočte do vody, klidně s trochou rumu. Vodu můžete použít místo části tekutiny pro uvaření kaše. Jáhly spařte několikrát horkou vodou pro odstranění hořkosti. Potom je uvařte v tekutině, poměr zhruba 1:4, cca 20 minut. Kaši nechte vychladnout, pak do ní vmíchejte med nebo sirup, žloutky a sníh z bílků.

Do vymazané nebo pečicím papírem vyložené dortové formy či menšího vyššího plechu namačkejte polovinu kaše. Na ni naskládejte předem namočené sušené ovoce, nastrouhaná jablka smíchaná se skořicí a pudinkem (nebo škrobem). Navrstvěte zbytek jahelné kaše. Můžete pokapat mlékem nebo medem. Pečte cca 40 minut na 180 °C. Ke konci přidejte shora gril.

TIP: Zkuste vmíchat do ovoce mleté mandle, oříšky či kokos.

Nestresujte se nápirem zářijových povinností, buďte nad věcí. Zejména maminky – nepřehánějte to se starostlivostí. Snažte se zachovat duševní zdraví i rodinnou pohodu.

*Krásné babí léto s dostatkem optimismu vám přeje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*

ZDARMA SEMINÁŘ

**Za účast na min. 3 seminářích
Univerzity Energy získávají nárok
na 1 jednodenní seminář zdarma:**

Mgr. Zdeňka Achrerová-Hybšová, Znojmo
Michaela Balhárková, Chrudim
Michaela Císařová, Hradec Králové
Danica Dvořáková, Praha 4
Mgr. Hana Herzánová, Hodonín
Mgr. Leona Hoffmanová, Pardubice
Erika Holubová Petrů, Příbor
Jaroslava Hulcová, Kutovice
Monika Kolečkářová, Ostrožská Nová Ves
Petra Kovalská, Vratimov
Ing. Andrea Landová, Praha 4
Bronislava Mecerodová, Ostrava
Hana Molnářová, Sobotka
Radka Morávková, Teplice
Monika Mrázová, Praha 10
Irena Najmanová, Vinařice
Iveta Němcová, Praha 8
Dagmar Novotná, Žďár nad Sázavou
Bc. Pavlína Slavíková, Uherské Hradiště
Ing. Milena Soudná, Písek
Lenka Sýkorová, Veřovice
Gabriela Ševců, Tehovec
Mgr. Kateřina Tvrdá, Šternberk
MUDr. Jana Vašáková, Praha 3
Pavla Voláčková, Příhonice
MUDr. Dana Žáková, Libouchec

Děkujeme za účast a gratulujeme!



UNIVERZITA ENERGY

BONUS PRO ÚČASTNÍKY UNIVERZITY:

Absolventi alespoň 3 seminářů v rámci jednoho semestru mají nárok zúčastnit se **ZDARMA 1 jednodenního semináře** následujícího semestru dle vlastního výběru. Kdo absolvoval 4 a více seminářů v jednom semestru, obdrží ještě **jako dárek produkt Skeletin.**

VZDĚLÁVÁNÍ

SEKCE ODBORNÉ VZDĚLÁVÁNÍ

ADHD NENÍ NEMOC – MOŽNOSTI ŘEŠENÍ

24. 9. 2016, Brno

PRODUKTY ENERGY V PRAXI

– 2. část (vyšší stupeň)

1. 10. 2016, Praha

PRAKTICKÁ AUTOMATICKÁ KRESBA

15. 10. 2016, Praha

12. 11. 2016, Brno

„ZAS MĚ BOLÍ CELÉ TĚLO“

22. 10. 2016, Brno

ZÁKLADY TČM A ENERGY

26. 11. 2016, Brno

SEKCE SUPERTRONIC

KURZ SUPERTRONIC PRO ZAČÁTEČNÍKY – st. C

8. 10. 2016 a 12. 11. 2016, Hradec Králové

9. 10. 2016 a 13. 11. 2016, Hradec Králové – seminář obsazen

Pro získání certifikátu „Odborný poradce pro Supertronic“ je nutné absolvování všech 3 stupňů školení a seminářů „Anatomie a fyziologie člověka“ a „Základy Tradiční čínské medicíny a Energy.“

Přihlášky na semináře Univerzity Energy najdete na:
www.energy.cz.

UŠIJEME VÁM TÉMATA NA MÍRU!

Náplň seminářů Univerzity Energy chceme sestavit podle vašich potřeb. Uvítáme proto vaše návrhy na témata seminářů. Pište, volejte, mailujte...

Zeptejte se hvězd

Šárka Vránová – (<http://astrology.mysteria.cz>) odpovídá na dotazy týkající se zaměstnání, bydlení, vztahů v rodině apod. Pomocí astrologie může dát návrh na řešení životních kroků, taroty pak mohou napovědět, co udělat v zájmu optimálního řešení problému. Doporučované produkty Energy určuje individuálně pomocí astrologie či automatické kresby. Dotazy s datem narození, a v případě otázky pro astrologii navíc s hodinou a místem narození, posílejte na adresu sarka189@volny.cz.

S nástupem školního roku nastává každoročně pro rodiče všech dětí, nejen školou povinných, mnoho starostí a zařizování. Pro studenty pak začíná období náročného studia. Jak se s těmito úkoly vypořádat?

Ke zvládnutí všech změn a novinek, jež přináší návrat našich dětí do školních lavic, dopomůže **Stimaral**. Uklidní nervovou soustavu, poskytne větší soustředěnost na vlastní pracovní

povinnosti a pomůže řešit vše v klidu. Stimaral je velmi vhodný nejen pro rodiče, ale také pro studenty. Přípravek neobsahuje kofein, přesto dodá tělu energii, zmírní obavy a strachy. Pokud jej zkombinujete s **Vitamarinem** obsahujícím rybí olej, jenž chrání buňky před stresem a podporuje mozkovou činnost, dokážete v klidu a s jasnou myslí vstoupit do školního roku.

ŠÁRKA VRÁNOVÁ

LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT

„Všichni vědí naprosto přesně, jak mají žít druzí. Zato nikdy nevědí, jak mají žít oni sami.“ Řekl Paulo Coelho. Má to dobře odpozorované! Poukázku za správnou červnovou tajenku vyhráli:

- » **Gabriela Lamková**,
J. V. Sládka 2027/9, Teplice
- » **Miloslava Zezulová**,
Račerovická 775, Třebíč
- » **PaedDr. Bohumila Dubová**,
U Hřbitova 16, Jihlava

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. září 2016** na adresu redakce: **Energy Czech Republic, a.s.**, Trojská 39/201, 171 00 Praha 7; katerina.himmelova@energy.cz.

„Povinnost je často tvrdá, ale jen při ní se ukáže, jaký člověk je. (tajenka).“

J. W. Goethe

	Rosol	Jméno herečky Krajčovičové	Název souhlásky	Státní volební komise (zkr.)		Zlatník	Doba starého Řeka a Říma	Velké sídlo		Údajně	I když	Jméno brankáře Čecha	Kladná elektroda	Pípat
Syndrom získaného selhání imunity					Otázka na místo Německy „babička“				Jíst (dětsky)					
1. část TAJENKY									Úsloví Značka kiloampéru					
Předložka			Stařecký Radioaktivní prvek								Proud Sibiřské jezero			
Slůvko rezignace				Ženské jm. (26. 7.) Britská automobilka						Části tkalcov. stavů Oblast v Německu				
Jméno spisovatele Maye					Smyčka v pletenině Značka praček				Slovenské zvrtné záj. (být) v dobré kondici			Značka astatu Nástroje ke krájení		
	Zal	Srdečnice Zrakové orgány						Dobře Část					Národní digitální archiv	Citoslovce troubení
Dobré společenské chování							Druh slevy Spojka							
O co			2. část TAJENKY											
Římské číslo 51			Slovensky „podstavec“						Botanický název olivovníku					Nápověda: BRDA; LOTUS; OLEA; OMA

Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

CHALUHA BUBLINATÁ – MOŘSKÉ PLODY SEVERU

Chaluhy jsou hnědé řasy. Hnědé jsou proto, že nad zeleným barvivem chlorofylem převládají žlutohnědá barviva, hlavně fukoxantin a beta-karoten. Jejich stélky dorůstají od několika centimetrů po několik desítek metrů, a vytvářejí tak rozsáhlé porosty či přímo podmořské lesy. Zvláště, jsou-li vybaveny plovacími měchýřky, které je nadnášejí, a obří rostliny tak ode dna stoupají až ke hladině.

POROST V CHLADNÉM MOŘI

Každá kožovitá stélka chaluhy bublinaté (*Fucus vesiculosus*), známé u nás i pod lidovými názvy *bublinatka*, *mořský dub* či *kelp*, vyrůstá z úzké stopky, kterou se drží podkladu – skály, dřeva, přístavních mol a hrází či mušlí a lastur. Čerstvé olivově zelené, časem hnědožluté až hnědozeleně zbarvené, sušením (např. při odlivu) černající stélky, nebo chcete-li listy bublinatky, jsou ploché vidličnaté se dělicí pásy až jeden metr dlouhé. Středem každé stélky probíhá drsná žíla, po jejíchž stranách se nacházejí párové duté měchýřky naplněné vzduchem, které chaluze umožňují splývat na hladině. Na koncích některých stélek jsou navíc houbovitě pohlavní orgány, tzv. plodová tělesa, se samčími i samičími pohlavními buňkami. Husté porosty chaluhy bublinaté leží při odlivu ochable na zemi a černají, ale jakmile je zaplaví příliv, opět „ožívají“ a původní barva se jim vrací. Tento jev můžeme hojně pozorovat při pobřežích chladných moří – Baltského či Severního. Na pobřeží severního Atlantiku v Evropě i Severní Americe (tam také u Pacifiku) se chaluhy dokonce „pěstují a sklízí“ pro komerční účely.

BOBTNAJÍCÍ SBÍRKA MINERÁLŮ

Buněčná stěna bublinatky je pouze částečně z celulózy, hlavní podíl tvoří kyselina alginová. Ta je sice ve vodě nerozpustná, ale silně bobtná – dokáže pojmout až 300násobek vody! Její soli – algináty – s vodou perfektně gelovají. Díky tomu se chaluha bublinatá využívá v potravinářství jako výborný přírodní želírovací prostředek a ve farmácii k výrobě mastí, gelů a obvazů.

Bublinatka obsahuje zejména jód (organicky vázaný především v 3,5-dijodtyrosinu), dále pak bróm, sodík, draslík, vápník, hořčík, železo, fosfor, měď, chróm, zinek, mangan, také selen a křemík – málem celou tabulku prvků. Zajímavým způsobem je bublinatka zdrojem vitamínu B12 (byť malým) – rády na ní totiž cizopasí mikroskopické řasy, které ho produkují. Každé tři roky v podletí se stélky chaluh sklízí a následně v tenké vrstvě suší na slunci. Mají slanou, lehce svíravou chuť s příměsí „rybiny“.

BUBLINATKOU PROTI PNEUMATIKÁM

První zmínky o léčivém využití bublinatky pocházejí z antického Říma, kde ji používali na nemoci kloubů. V tradiční čínské medicíně je předepisována proti strumě a při dalších problémech štítné žlázy (z nedostatku jódu). Ze stejného důvodu se začala užívat i v Evropě, sklízela se hlavně v Irsku. Posléze se stala populární také za oceánem a hned přibyla další indikace: obezita.

Zmíněný diiodtyrosin je nezbytný pro tvorbu hormonu štítné žlázy tyroxinu, který ovlivňuje rychlost metabolismu. Bublinatka účinně pomáhá při nedostatečné funkci štítné žlázy a následně i při nadváze. V tom hrají roli také algináty – v žaludku nabobtnají a zaženou pocit hladu. Jiné obsažené látky (laminarin) pomáhají snižovat obsah cholesterolu v krvi, krevní tlak i aktivitu trávicích enzymů. Vnitřní užívání chaluhy bublinaté (formou odvaru, kvůli chuti většinou ve směsích) také remineralizuje a čistí organismus, má protizánětlivé účinky a – dámy pozor: podporuje elasticitu kůže, takže je osvědčeným prostředkem proti celulitidě, vráskám, striím apod. Nežádoucí účinky se dostávají jen při nadměrném a dlouhodobém užívání. Může dojít ke zvýšené činnosti štítné žlázy a mj. nežádoucímu hubnutí. Nedoporučuje se tedy podávání těhotným, kojícím a lidem, kteří již hormony štítné žlázy užívají. Také se pro zvýšený obsah těžkých kovů nedoporučuje užívat chaluhy třeba z Baltu. Bezpečně však můžete účinky chaluhy bublinaté vyzkoušet s **Gynexem** od Energy.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

Jak se účinně **chránit i bránit?** chřipka, kašel, rýma, angína...

