



vitae

prosinec 2016/leden 2017

Vánoční naladění
při svíčke

Beauty Energy
doplnily dvě novinky

Jaký je rozdíl mezi
chlorelou a spirulinou?

Příloha magazínu

UNIVERZITA ENERGY



Produkty měsíce prosince

Začátek prosince opět slibuje prima podzim, ale Mikuláš se možná bude prohánět zasněženou krajinou. Tabulky bohužel předpovídají měsíc suchý, takže přes nízké teploty se k radovánkám na sněhu ve městech asi příliš nedostaneme. Prosinec si, i když trochu zbytečně, spojujeme s předvánočním shonem a stresem. Únavu z pečení do ranních hodin můžeme kompenzovat s **Revitae**. Na vánoční svátky díky **Protektinu** naše hlasivky zvládnou nejen vánoční koledy, ale i silvestrovské veselí. Zajímavé účinky pro nás má čaj **Uncaria tomentosa**. Pozitivně působí na centrální nervový systém, při léčbě oběhových chorob, snižuje hladinu cholesterolu, chrání sliznice trávicího traktu a má dobrý vliv na peristaltiku střev a žlučových cest. Co víc si pro náš organismus o Vánocích můžeme přát? Snad už jen zářný úsměv a parádní pohodu. S tím úsměvem se můžeme s důvěrou spolehnout na zubní pastu **Diamond**. A pohoda? Smutné počasí bez sluníčka a emocionální vypětí nás často vykoledují. Zaměříme se proto na doplnění prvku Země, který nám pomůže nejen „uzemnit se“, ale i srovnat dobou rozjitřený organismus. Nejbližší mu je přímo Zemi odpovídající koncentrát – **Gynex**. Tak krásné svátky a šťastný a veselý Nový rok!



Produkty měsíce ledna

Chladnější nástup – oteplení – sníh – opět teplo... atd. Sněhové nadílky bychom se mohli dočkat, ale další výkyvy počasí se sněhu moc zamlouvat nebudou. Tyto prudké změny nás v zimě trápí víc, než když jsme obklopeni teplem a sluníčkem, častěji se cítíme nejen unaveni, ale doslova vyčerpaní. To je správná chvíle pro **Acai**, její užívání nás báječně občerství. A když už jsme na začátku roku začali s A, nemůžeme opomenout **Annonu muricata forte**. V jejím portfoliu je obrovská spousta nemocí, posilování imunity, potírání mikrobů, takže působení proti bolesti, nespavosti či depresím je jen dalším příznivým a užitečným faktem. Jezdíme-li na hory, pak máme určitě přibaleno **Artrin** na modřiny, které se občas nevyhnou i nejzkušenějšímu lyžaři, a samozřejmě **Audiron**, který se při ochraně oušek dětí i nás dospělých každoročně pěkně nadře. Řekli jsme A, tak musíme říct i B. Večer, když se zklidníme, napustíme si celou vanu teplé vody, přidáme **Balneol** a pak ať si na nás výkyvy počasí něco zkusí!

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy,

číslo 12/1, prosinec 2016/leden 2017.

Náklad 13 600ks. 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.

Klidné rodinné svátky

OBSAH

Editorial	04
Šťastné a veselé?	04
Svíčka – světlo života a naděje, symbol Vánoc, očista i magie	05
Jídelníček z naší rovnoběžky	06
Balneol znovu na výsluní	07
Nový rok začneme od A	08
Tajemství Beauty Energy se odkrývá	09
Ať žije hlemýžď – nastupující král kosmetického průmyslu!	12
Vaše zkušenosti s našimi produkty	13
MyGreenLife	14
Neurologická onemocnění	18
Království drahých kamenů	21
Zeptejte se hvězd	22
Křížovka	22
Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla	23



EDITORIAL

VYHOĎ TO CUKROVÍ!

Asi jako v každé jiné rodině máme moc rádi linecké vánoční pečivo. Manželova maminka mě s ním naučila jeden šikovný trik. Protože, jak určitě víte, těsto při zpracování dost lepí, vyválí z něj placku mezi dvěma vrstvami silnějšího igelitu. Horní pak odkryje, kolečkem nebo hvězdičkou vykrájí tvary, ale nevyndá je. Plát těsta opět přikryje igelitem a na chvíli dá do mrazáku. Tvary jdou pak velice snadno vyloupnout z placky a přenést na plech. Nesmírně praktické! Takže tak činím již dlouhá léta.

Vloni před Vánocemi jsem ale hodně spěchala, nedopekla všechno a dvě placky vykrájeného těsta mi v mrazáku zbyly. Začala s nimi být po čase potíž. Překážely. Manžel, který dobře a často vaří, je po pár měsících neustálého přendávání přestal mít rád: „Kačí, nechceš to zbylé cukroví vyhodit? Co s ním, další Vánoce jsou v nedohlednu?“ „Ne, to ne,“ bránila jsem se, holka šetřivá. „Upečeme si linecké na Velikonoce, jsou za 14 dní!“ pojala jsem spásnou myšlenku. „Uvidíš, jak si na něm pochutnáme a budeme rádi, že ho máme.“ A jak jsem řekla, tak jsem se také jala konat. Rozehrála jsem troubu, vyklopila tvary cukroví na plech na pečicí papír a za chvíli už to v celé kuchyni vonělo jako o Vánocích. Ale ouha... linecké bylo hotové, chtěla jsem ho z trouby vyndat, jenže dvířka nešla otevřít. Zasekla se. Přivolala jsem na pomoc manžela – je moc šikovný a umí spravit cokoliv. Trouba ale trucovala dál. Neotevřela se. Hned jsme ji vypnuli, nicméně



nám už nezbylo než jen smutně pozorovat přes sklo, jak se naše dobrůtka spéká do černých beztvarých kousků, připomínajících jednoznačně uhlí. Když vychladla trouba i my dva, vyhodili jsme všechno. Linecká kolečka i celý sporák. Samozřejmě nechyběla tiše pronesená věta: „Vidíš, já ti hned říkal, aby ses toho cukroví zbavila...“
Přeji Vám všem ničím nerušené Vánoce, svátky klidu a míru. A když něco nestihnete dodělat, nebojte, ono se to časem vyřeší za Vás!

MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ



Šťastné a veselé?

Víme, že v pohanských dobách se slavil v den slunovratu svátek „Nepřemožitelného Slunce“. Víme také, že toto období pak převzali křesťané, ale místo Slunce slavili narození Ježíše Krista. V římském kalendáři byl tento den označen jako Adventus Divi – Příchod Božského. Křesťané si jej pozměnili na Adventus Domini – Příchod Páně.

Současnost tyto svátky rovněž přizpůsobuje svým potřebám. Máme Vánoce dárečkové, Vánoce věcí. Chceme, aby se vydařily jako šťastné a veselé, rovněž bohaté, neboť samotný název Štědrý den jakoby k tomu vybízel. Domníváme se, že tak nám velí tradice. Nevelí. Naši předkové slavili Vánoce radostné. To nebylo bujaré veselí, ale plný prožitek vnitřního štěstí, dojemného okouzlení, pokory a probuzené naděje. Naše radostné očekávání se naplní a opět náhle vyhasne poté, kdy pečlivě uhladíme a odložíme stranou poslední papír z vánočního dárku. To náhlé „co teď?“ zaplní celou místnost a my se ještě snažíme zachránit, co se dá. Hledáme trochu poezie pohledem na světlo vánočního stromečku a pokoušíme se rozplynout v melodiích starých koled. Posledním pokusem, jako když se tonoucí stébla chytá, je cesta na půlnoční.

Následující dny bloudíme od místa k místu a hledáme vystavené jesličky. Pod skrovným úkrytem, na chudičkém lůžku, tiše spočívá malinký bezdomoveček. Je tak něžný a bezbranný, jak jen může být malé pacholátko. Vypadá ztracený a zapomenutý, zatímco kolem něho víří bujný rej červených kabátků a čepiček s bambulkami.

IVANA KARPENKOVÁ

Svíčka – světlo života a naděje, symbol Vánoc, očista i magie

Začátek adventu symbolicky připomíná první svíčka na adventním věnci. Není to náhoda, že se jedná o kruhový – tedy nekonečný – symbol vítězství, radosti, života, pro věřící příchodu Spasitele. Je to právě světlo svíčky, které nám v srdcích zapaluje radost, pokoru a také klid jako přípravu na nadcházející Vánoce.

Svíčka je v mnoha kulturách chápána jako znamení života. Při narození dítěte oslavuje příchod nové duše a doprovází ji i na její poslední pouti. V židovském náboženství má světlo obzvláště významnou roli, osm dní trvajících svátek chanuka je nazýván Svátkem světla. V léčitelských praktikách po celém světě se světlo svíčky nebo jiný, živý, oheň používá na očistu. Určitě jste viděli léčitele, kteří si před a po úkonu obřadně „očisťují“ ruce. Plamen ohně posiluje pocit zdraví a vitality, přináší změnu. Používá se k odstranění negativní energie v místnostech, bytu nebo domě. Je spojován s magií a tajemnem. Ať už je naše víra taková, nebo onaká, světlu svíček se během pozdního podzimu a dlouhých zimních večerů nevyhne. A taky proč, v dnešních moderních časech je pro člověka nesmírně důležité mít možnost aspoň na chvíli opřít zrak o malý plápolající zázrak, který nás, lidi, posunul kamsi výše. Byl to právě oheň, kterým jsme se vyčlenili z říše zvířat. Říká se, že dokážeme zahořet láskou. Láska nás může pálit a závist s nenávisť zase spalovat. Tak či onak, oheň je pro nás nesmírně důležitý každý den. Symboliku jeho nejvyššího dobra si však nejvíce uvědomujeme právě v prosinci.

Svíčka symbolizuje světlo, přeneseně i nevinnost a čistotu. Svíčky se odedávna zapalovaly při rituálech a náboženských zvycích, křtu, přijímání, na svatbách i pohřbech, oslavách narozenin. Velikonoční svíce, nazývaná paškál, symbolizovala vzkříšení.

Hromničná svíčka se zapalovala během bouřky, měla ochránit stavení před úderem blesku. Byla bílá. Kvalitní svíčky (ze včelího vosku, vorvaniho tuku) sloužily speciálním účelům, například k měření času. Na poutích se prodávaly svíčky vyrobené ze smoly a z magických bylin, které odháněly zlé a nečisté síly. V lidových představách svíčka významně souvisí s délkou života, dohasínající plamen znamená blížící se konec. Lidé také věřili, že zapálená svíčka je zapotřebí pro vyslyšení modlitby. Byla důležitou rekvizitou při lidových obřadech, v tradičním léčení. Svíčka navozuje atmosféru, pocit klidu a míru při meditaci, relaxaci, rozjímání, vyvolává vzpomínky. Vede člověka do hloubi jeho duše.

JOZEF ČERNEK

Zdroj: Encyklopedie lidové kultury Slovenska



Odlehčené svátky

Ani se tomu nechce věřit, ale adventní čas už je tu! Prožijme jej co nejklidněji. Když nebudeme mít dokonale uklizeno, svět se nezboří a Mikuláš i Ježíšek k nám přijdou i tak. Stejně je to s dárky. Ten největší a nejlepší je čas, který věnujeme sobě a svým blízkým.

V prosinci je nejzatíženějším orgánem **TLUSTÉ STŘEVO**. A to i bez ohledu na blížící se Vánoce spojené v našich zeměpisných šířkách s nezřízenou konzumací cukroví, vánoček, štol, majonézových salátů a smažených řízků, které následuje pečená kachýnka a ve finále silvestrovská všehochuť zalitá často alkoholem...

Co jíst, abychom tlusté střevo šetřili?

- » **Luštěniny** – fazole, sója, hrách, cizrna.
- » **Obiloviny** – jáhly, pohanka, quinoa, rýže, otruby, celozrnné obiloviny a klíčky, lněné semínko.
- » **Zelenina** – pórek, cibule, řepa, mrkev, topinambury, artyčoky.
- » **Ovoce** – fíky, švestky, hroznové víno, melouny, dýně, jablka, hrušky.
- » **Další potraviny** – med, kvalitní rostlinné oleje, kyselé zelí, kváskový chléb.

Při pečení vánočního cukroví zkuste použít bezlepkové a celozrnné mouky, kravské mléko můžete nahradit kvalitním rostlinným, i vánočka se dá upéct jinak, klasickou majonézu zaměňte za kvalitní Sojanézu (v bramborovém salátu to nikdo nepozná). Maso nemusíte obalovat v trojobalu – kupte si Hrašku nebo Italskou směs s kukuřicí, je to výborné. Pokud se obejdete bez masa, dejte si rybu nebo třeba řízek z hlívy ústříčné.

TEPLÝ SALÁT S ČERVENOU ČOČKOU (4 porce)

4 větší brambory, 3/4 hrnku červené čočky, 1 větší červená cibule, 3 stonky řapíkatého celeru, menší svazek hladkolisté petrželky, 2 lžíce řepkového oleje, 3 lžíce sezamového nebo olivového oleje, 2 lžíce jablečného octa, hrst řasy Arame

Brambory uvaříme ve slupce, slijeme vodu a nakrájíme je na kostičky. Červenou čočku uvaříme, pokud používáme loupanou, stačí méně než 15 minut. Neloupanou čočku předem na 2 hodiny namočíme a pak vaříme na skus cca 25–30 minut s hrstí řasy Arame. Cibuli nakrájíme na větší kousky, řapíkatý celer na plátky. Zálivku připravíme smícháním olivového nebo sezamového oleje, jablečného octa, soli, pepře a nakrájené petrželky. Na pánvi rozehřejeme řepkový olej, orestujeme cibuli a nakrájené brambory dozlatova, pak vložíme i uvařenou čočku a promícháme. Do mísy dáme směs brambor a čočky z pánve, přidáme nakrájený řapíkatý celer a zalijeme zálivkou. Salát můžeme podávat teplý i vychlazený.

SMAŽENÁ HLÍVA ÚSTŘIČNÁ

hlíva ústříčná dle počtu strávníků, Hraška, řepkový olej, sůl, sezamová nebo konopná semínka, medvědí česnek nebo bylinky dle chuti

Hlívu očistíme, rozdělíme na jednotlivé „řízečky“ a dáme vařit do osolené vody (můžete přidat i Würzl) na 10–15 minut. Mezitím nasypeme do jednoho talíře samotnou Hrašku, ve druhém připravíme hladké těstíčko z vody a Hrašky, přidáme semínka, případně bylinky. Hlívu scedíme, necháme okapat a lehce vychladnout. Obalíme nejprve v suché Hrašce, pak namočíme v těstíčku a ihned smažíme na pánvi na řepkovém oleji z obou stran.

BEZLEPKOVÉ BÁBOVIČKY S POMERANČOVOU KŮROU

140 g rýžové mouky, 140 g mletých ořechů nebo mandlí, 2 lžíce kakaa, 200 g másla nebo kvalitního rostlinného tuku, 100 g rýžového, datlového nebo agáve sirupu, bio kandovaná pomerančová kůra, čokoláda na ozdobu

Všechny suroviny (kromě čokolády) smícháme a vytvoříme těsto, které necháme pár hodin odležet v lednici. Formičky na bábovičky vymažeme tukem a do každé vtlačíme kousek těsta – pozor, neplníme úplně, necháme uprostřed malý důlek. Pečeme na 150 °C cca 15 minut. Pak opatrně vyklopíme. Vychladlé bábovičky pocákáme rozpuštěnou čokoládou.

Pohodový advent a nádherné Vánoce
všem dobrým duším ze srdce přeje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ

Balneol znovu na výsluní

Nastává nám opět období, kdy častěji a s chutí využijeme koupele v **Balneolu**. V předvánočním čase, jak se rok chýlí ke konci, jdeme do „finále“ a zároveň mnohdy zemdlení potřebujeme uvolnění a regeneraci, abychom před cílem či na pásce „nepadli“ nebo účet za snahu nebyl příliš vysoký. Po celou zimu pak koupele v Balneolu jistě oceníme zvláště kvůli prohrátí těla či při jakémkoliv nachlazení. Kromě toho, že nám humátová lázeň výtečně pomůže přečkat zimu, tak v počátku nového roku podpoří náš pozvolný start. V únoru s přesahem do března doplní péči o klouby a kosti a v této souvislosti také podpoří očistu zahájenou již v lednu **Renolem**. V březnu a dubnu pak bude Balneol ve spolupráci s **Regalenem** nápomocen při jarní detoxikaci. Vedle přímého působení na pokožku a organismus, díky uvolňujícímu účinku koupele jako takové, i vzhledem k obsahu éterických olejů posílí vždy také vyčerpanou psychiku a navodí duševní uvolnění. Těší mne vzrůstající zájem o rozpis koupelí, který se tak již začíná stávat tradicí.

DNY VHODNÉ PRO KOUPELE

Listopad: 21–22, 26–27

Prosinec: 1–2, 6–7, 10–11, 14–15, 21–22, 23–24–25, 29–30

Leden: 2–3, 7–8, 11–12, 15–16, 20–21, 25–26, 29–30

Únor: 3–4, 7–8, 11–12, 16–17, 21–22, 26–27

Březen: 2–3, 6–7, 11–12, 15–16–17, 20–21–22, 25–26, 30

Duben/květen: 3–4, 7–8, 12–13, 17–18, 22–23, 26–27, 30–1.5.

Tam, kde je uvedeno rozmezí, si vyberte jedno datum. Tučně je vyznačen nejvhodnější termín, neboť Luna se nachází v daném vodním či zemním znamení po celý den. Termíny jsou vypsány s ohledem na večerní koupel, tj. asi od 18. hodiny. Na každý týden vycházejí cca dvě lázně, což je ideální nejen z hlediska dávkování Balneolu, ale i četnosti koupelí obecně. Mírné korekce jsem citem provedl v období úplňků (koupele spíše nedoporučuji) a novoluní (zde je z podstaty koupel vhodná).



Vyšší účinnost v uvedených termínech je platná pro každého, to vám však nebrání, pokud nemáte vážné zdravotní (zejména oběhové) obtíže, vykoupat se kdykoliv máte chuť, ať již s Balneolem, nebo bez něj.

Přeji vám ze srdce pevné zdraví i radost z nově získaných a prožitých zkušeností

jiného než „běžného“ vnímání stvořeného a sebe sama nejen jako jeho součásti, ale i jako tvůrce. Tvůrce, jenž tvoří svůj život, svůj osud...

Mgr. MICHAL ŠAMAN

Poznámka:

Původní článek o Balneolu vyšel ve Vitae č. 11/2015, s aktualizací v č. 2/2016.

ZÁSILKOVÁ SLUŽBA

VYUŽIJTE MOŽNOSTI ZASÍLÁNÍ ENERGY PŘÍPRAVKŮ PŘÍMO DO DOMU. ZBOŽÍ LZE OBJEDNÁVAT NĚKOLIKA ZPŮSOBY:

INTERNET: www.energy.cz

E-MAIL: objednavka@energy.cz

TELEFON: 283 853 853, 724 363 749

SMS (pro členy Energy): na tel. 724 363 749. Zprávu pište ve tvaru: OBJ.registrační číslo.přijmení.název zboží + počet kusů. Pro zadání dalšího zboží opakujte název výrobku + počet kusů. Celou SMS zakončete #. Za každou položkou napište tečku. **Příklad:** OBJ.123456.novakova.vironal+2.cytosan+1.#

Standardní doručení kurýrní službou PPL: Náklady na poštovné a balné účtujeme v celkové výši 89 Kč, balíček bude doručen **do 5 pracovních dnů od obdržení objednávky.**

Při objednávce nad 1 500 Kč poštovné zdarma.

Platba: Na dobírku při převzetí zboží, PayPal nebo platební kartou.

Záruka: Nepoužité zboží máte právo vrátit do 14 dnů, informace na tel. č.: 283 853 853.

Reklama: e-mailem – objednavka@energy.cz, telefonicky – tel. č.: 283 853 853, 724 363 749.

Upozornění:

Nákupy realizované přes e-shop se načítají do systému až v momentě, kdy jsou připsány peníze za zásilku na náš účet, nikoliv v den objednávky zboží. Proto pokud chcete mít jistotu, že daný nákup bude ještě zahrnut do právě probíhajícího měsíce, doporučujeme s touto skutečností počítat a při nákupu přes e-shop objednávat zboží nejpozději do 15. dne v měsíci.

Nový rok začneme od A

Lednem začíná nový rok, písmenem A abeceda. Abychom opravdu vykročili co nejlépe, můžeme si vybrat A hned dvě – Acai a Annonu. Oba produkty nám přinášejí zásadní užitek. Acai výrazně podporuje bezprostřední aktivitu, Annona dlouhodobou imunitu.



ACAI

Ze zralých plodů acai se v Jižní Americe tradičně připravují osvěžující nápoje, které jsou velmi populární zejména ve východní Amazonii, slouží také k aromatizaci zmrzliny.

K nám se acai dostává v podobě šetrně sušeného, vysoce koncentrovaného extraktu. Jeho účinky jsou výrazně umocněny a posouvají jej o kategorii výše. Získává se z borůvkám podobných plodů brazilské, 25 m vysoké palmy *Euterpe oleracea*, rostoucí v deštných pralesích. Možná právě proto, že se musí strom drát do závratných výšek v boji o sluneční svit, přináší nám jeho ovoce přímo koktejl nedocenitelných ingrediencí. Má význam jako výživový a detoxikační prvek podporující funkce zraku, mozku a krevního oběhu, díky obsahu antioxidantů zlepšuje metabolismus a pomáhá v boji za ideální postavu. Acai je považována za jednu z nejzdravějších potravin na naší planetě. Je významným produktem všude, kde máme co dělat s nedostatečností (únava, jakákoli

znehynbnění – mrtvice, úrazy..., roztroušená skleróza, nedostatečnost srdce – ischemická choroba srdeční, únavový syndrom, syndrom vyhoření, ženská sterilita, alergie, autoimunní onemocnění, choroby krve, mozku, psychické obtíže, některé problémy plic...). Pro nás je mimořádně důležité, že důrazně doplňuje aktivní energii, dává člověku pocit síly a co je nejdůležitější – umožňuje jejich okamžité využití. Po acai bychom měli sáhnout vždy, když musíme a už nemůžeme.

ANNONA

Annona muricata (jiným názvem graviola) je nevysoký strom z tropické části Peru. Díky složkám obsaženým v listech a plodech byla annona známa již v předkolumbovské éře a využívána místními obyvateli v etnické medicíně, její vlastnosti byly předávány z pokolení na pokolení.

Annona dokáže posilovat obranné funkce organismu, napomáhat jeho správné činnosti, zmírňovat následky

špatné skladby stravy a nezdravého životního prostředí a přispívat k udržení psychické rovnováhy. Pro indiány byla nesmírně důležitá jako zdroj tlumící příznaky mnoha chorob, znali její účinky imunostimulační, tonizující, uklidňující, působení proti bolesti, křečím, epilepsii a problémům vyvolaným diabetem. Podle dlouhodobých zkušeností annona snižuje krevní tlak, vyrovnává zrychlený tep, podporuje potírání plísni, virů (HIV, *Herpes simplex*) a bakterií. Pro nás není od věci, že se výrazně podílí na zpomalení stárnutí buněk organismu a zvyšuje jejich vitalitu. A zajímat nás může i použití proti malárii a horečkám, pokud se vypravíme na exotickou dovolenou do nebezpečných krajín. V poslední době se hojně zmiňují její zásadní podpůrné účinky při léčbě nádorových onemocnění. Zajímavostí je, že se dosud nepodařilo laboratorně vytvořit identické složky, které obsahuje. Příroda je tedy v tomto případě nezastupitelná.

EVA JOACHIMOVÁ

Tajemství Beauty Energy se odkrývá

VISAGE SERUM – BOTOXOVÝ EFEKT V KAPCE RŮŽOVÉ ESENCE

V kosmetické terminologii představuje sérum nejvyšší kategorii péče o pleť. Visage serum z kosmetické řady Beauty Energy je cenný komplex účinných, koncentrovaných a patentovaných přírodních látek, které revitalizují, hydratují a omlazují pokožku.

Arganový olej

Je hlavní a jedinou nosnou složkou Visage sera, o jeho účincích jste se mohli dozvědět ve Vitae č 3/2016. Jen pro osvěžení: pro svůj vysoký obsah skvalenu a vitamínu E má velice dobré vyživující a liftingové účinky. Jeho specialitou je hojení i starších jizev.

Helixin®

Patentovaná složka Energy, proteinový výtažek z hlemýždiho kaviáru. Obsahuje celou řadu vitaminů a minerálů, množství aminokyselin a fosfolipidů. Proteiny jsou základní stavební látkou pro tkáň, podporují buněčnou obnovu a aktivují přirozenou regeneraci. V kůži Helixin® vytváří bariéru, pomáhá chránit kolagen před degradací a zároveň stimuluje tvorbu kolagenu nového. Zmírňuje přirozenou ztrátu vody a zajišťuje, aby pokožka zůstala dlouho svěží a mladá. (Více se o něm dočtete na str. 12)

Vermesin®

Další jedinečnou patentovanou složkou Visage sera je enzymatická frakce kalifornských dešťovek Vermesin®. Enzymy mají schopnost pronikat hluboko do pokožky a podporovat vstřebávání účinných látek. Vermesin® urychluje proces hojení a regenerace. Napomáhá rozpouštět usazeniny v cévách a proto je vhodný i k ošetření kuperózní pleti.

Aloe vera

Je to léčivá, dužnatá rostlina. Vzhledem připomíná kaktus, v „příbuzenském vztahu“ je ale spíše s cibulí či chřestem. Výtažek z aloe vera, který byl použit do Visage sera, má pH velice podobné pH lidské pokožky, na kterou má účinek zklidňující (zmírňuje svědění) a hydratační.

Esence

Visage serum obsahuje nejvíce éterických olejů ze všech kosmetických produktů Beauty Energy.

Růže damašská – přírodně a bez jedů (přírodní botox) vyplňuje vrásky zevnitř, zchlazuje a hydratuje pleť.

Geranium – podporuje tvorbu androgenu a estrogenu.

Bigaradie – rozprostírá energii čchi.

Cypřiš – podporuje mikrocirkulaci krve, zpevňuje pleť i cévní stěnu.

Vanilka – uklidňuje nervovou soustavu.

Ylang ylang se získává parovodní destilací žlutých květů kanangy vonné (*Cananga odorata*). Je vhodný pro každý typ pleti, protože upravuje produkci kožního mazu a hydratuje pokožku. Esence ylangu se používá při výrobě luxusních parfémů, kde tvoří spodní podtón a fixátor vůně.

ÚČINKY

Visage serum má silný vyživující a regenerační efekt. Pleť omlazuje,

VÍTE TO?

OCHROMUJÍCÍ KRÁSA

Botox je obchodní název jednoho z produktů vyráběných z jedu botulinu. Kvůli masovému používání tohoto a podobných botulinových přípravků byl však výraz „botox“ přijat veřejností jako všeobecné jméno a označuje se jím injekční vyhlazování vrásek tímto jedem.

Botulin (botulotoxin) je jeden z nejsilnějších známých jedů, produkováný bakteriemi *Clostridium botulinum*.

Nepředstavitelně malé množství dokáže zabít člověka, jed potlačuje přenos signálů mezi nervy a svaly. Při kosmetické aplikaci je botulotoxin vstříknut injekcí do různých míst v obličeji. Způsobuje dočasné ochrnutí příslušného svalu, což vede k vizuálnímu vyhlazení vrásek. Tento efekt přetrvává 2–6 měsíců. Tak dlouhý čas totiž tělo potřebuje, než obnoví nervová zakončení.

www.pokusynazviratech.cz

rozjasňuje a navrácí jí pevnost a pružnost. Esence růže napomáhá zjemnění vrásek a celkové hydrataci pleti. Sérum příznivě působí na všechny stupně tvorby pigmentace.

ZPŮSOB POUŽITÍ

Při výrobě Visage sera nebyl použit žádný emulgátor, a proto je třeba obsah lahvičky dobře protřepat, aby se spojil olej s vodní složkou Helixinu® a Vermesinu®. Visage serum nanášejte na pokožku poklepem, lépe se vstřebá. Doporučujeme používat je 2x týdně v kombinaci s pésticími krémy Renove.





» POUZE ČISTÁ PLEŤ MŮŽE ZÁŘIT!

Skupinu produktů Beauty Energy pro domácí péči o pleť v listopadu doplnily dvě novinky – Visage oil a Visage water. Díky nim je nyní kosmetická řada kompletní a ucelená, nabízí vše, co ženy potřebují, aby se cítily dobře, mladistvě a svěží.

VISAGE OIL

Visage oil je pleťový odličovací olej. Obsahuje komplex olejů a esenci obohacený o protektinový extrakt. Je to nejšetrnější, účinný způsob odstranění líčidel, make-upu a nečistot rozpustných v tucích. Pleť zanechává čistou a chráněnou.

Oleje

Saflorový olej ze světlice barvířské (*Carthamus tinctorius*) se lisuje za studena, 100 g oleje obsahuje až 45 mg vitamínu E. Nedráždí oči ani pokožku a je vhodný i pro mastnou pleť. V kosmetickém průmyslu se používá především jako změkčovaadlo v kosmetických přípravcích. Přispívá k zachování celistvosti buněčné membrány a zabraňuje vysychání a odlupování kůže, má výborné zvláčňující a hydratační vlastnosti. Dobře se vstřebává a dává pokožce jemný a hladký vzhled, navrácí jí elasticitu.

Mandlový olej je vhodný pro všechny typy pleti. Ošetřuje suchou a hrubou kůži, zmírňuje podráždění. Má na pokožku ochranný vliv.

Makadamiový olej je vhodný pro zralou, citlivou pleť a oční okolí.

Kokosový olej – Emolid CC – je vyroben z kokosového oleje mechanickým odstraněním kyseliny laurové. Výsledný produkt má nízký bod tání a přitom si zachovává všechny pozitivní účinky kokosového oleje. Je velmi stabilní vůči oxidaci. V kosmetice se používá jako přírodní emolient, pro odlehčení masážních olejů, jako základ k ředění éterických olejů pro použití na kůži, pro péči o vlasy. Vyhlazuje vlasové vlákno i pokožku, jež nijak nezatěžuje a nechává je dýchat. Tento olej, který splňuje přísné podmínky Ecocertu, je vytvořen pro citlivou pokožku. Je jemný na dotek a zanechává hedvábný pocit.

Protektinový extrakt

Právě protektinovým extraktem se Visage oil odlišuje od ostatních odličovacích olejů. Je tvořen unikátním komplexem bylin (sestavených dle principů TČM), působících na orgánový okruh jater a žlučníku. Zajišťuje dokonalou očistu a neutralizaci škodlivých látek (toxinů). Obsahuje výtažek z aralky, jerlínu, jestřabiny, kakostu, kostivalu, lékořice, lnice, lopuchu, přesličky, puškvorce, sedmikrásky, svízele, šišáku, úročníku,

vilínu, violky, vlaštovičníku, vřesu a zemědělu v oleji.

Esence

Heřmáněk římský (*Chamaemelum nobile*) zklidňuje a osvěžuje všechny typy pleti, zvláště normální, citlivou, suchou a zralou pleť. Čistí, tonizuje a obnovuje rovnováhu pleti – zklidňuje podrážděnou pokožku kolem očí. Harmonizuje přecitlivělou pokožku se sklony k zarudnutí, potlačuje horkost. Je silně protizánětlivý, podporuje hojení a stahuje cévy. A bude se vám s ním krásně usínat.

Fenykl obecný (*Foeniculum vulgare*) je vhodný pro suchou a zralou pleť. Neutralizuje toxiny, pokožku uklidňuje a tonizuje. Má fytohormonální účinky podobné estrogenům.

Grapefruit bílý neboli **citroník rajský** (*Citrus paradisi*) má chladivý, osvěžující a čistící účinek. Brání městnání lymfy.

Způsob použití

Pro odličení vám bude stačit velice malé množství Visage oil. Namočte dva vatové tampony a přebytečnou vodu z nich vymáčkněte. Naneste

na ně jednu, maximálně dvě kapky Visage oil a odličujte nejprve oči a oční okolí. Přípravek je dostatečně účinný i na voděodolnou řasenku a make-up. Postup několikrát opakujte, pokud nejsou tampony čisté.

Doporučujeme používat Visage oil s tonizační a regenerační pleťovou vodou Visage water a pleťovými pésticími krémy z řady Renove.

VISAGE WATER

Visage water je pleťová voda. Čistí, tonizuje a účinně regeneruje pokožku, pleti dodává na dlouhou dobu svěžest a vitalitu.

Největší podíl Visage water tvoří hydrolát z okvětních lístků růže damašské. Parovodní destilací rostlinného materiálu vznikají dva čisté přírodní produkty, které jsou dobře využitelné pro péči o pleť. Je to esenciální olej a hydrolát (nebo též hydrosol). Hydrolát má identické účinky jako esenciální olej, jeho působení je ale několikanásobně jemnější. Hydroláty jsou nejčinnější pleťové vody, které dobře čistí a tonizují pleť. Hydrolát z růže damašské tonizuje všechny typy pleti. Pokožku čistí, osvěžuje, zchladzuje a hydratuje. Vyživuje řasy.

Termální voda z Podhájске

Je přírodně prohřívána, plná zemské energie, bohatá na prvky a minerální látky.

Esence

Růže damašská a geranium

v aromaterapeutickém množství podtrhují svojí vůni působení Visage water. Podporují hydrataci, zklidnění a osvěžení pleti.

Způsob použití

Pro dočištění nastříkejte Visage water na pleť, kterou jste odličili pomocí Visage oil, a setřete vatovým tamponem. Pro regeneraci a tonizaci pleti nastříkejte ještě jednou a nechte vstřebat.

Doporučujeme používat s odličovacím olejem Visage oil a pésticími krémy Renove z řady Beauty Energy.

MARIE BÍLKOVÁ

Poznámka: Většinu dnes zmíněných účinných látek jsme se již v našem seriálu „Tajemství Beauty Energy se odkrývá“ podrobně věnovali v průběhu celého roku, najdete je ve Vitae č. 12/2015, 1/216 – 11/2016.

JE „PLEŤOVÁ VODA“ A PLEŤOVÁ VODA

Základem novinky Visage water je vedlejší produkt parovodní destilace růže damašské – hydrolát, hydrosol neboli květová voda. Obsahuje řadu cenných látek a je vysoce účinný již v malém množství.

Tento hydrolát je obohacen o termální vodu z Podhájске, o jejích výjimečných vlastnostech příznivci Energy moc dobře vědí. Aby se hydrolát nekazil, slouží pro jeho velmi šetrnou konzervaci fenetylalkohol. Nemusíme se bát, tato látka není vyrobena synteticky, ale je přirozenou součástí esenciálního oleje růže (také hyacintu, karafiátu, ylang ylangu aj.) a po růžích i příjemně voní. Zároveň pro náš organismus nepředstavuje zátěž. Parfemaci Visage water ještě dolaďuje a podporuje samotný esenciální olej růže a gerania. 150ml lahvička nové Visage water je tedy neskutečně nabitý komplex čistě přírodních látek, který znamená skvělou pomoc nejen pro pleť našeho obličeje. Použití je jednoduché, jemný rozprašovač rozptýlí Visage water všude, kde potřebujeme. Doporučuji aplikaci nejen na každodenní ošetření obličeje či jako parfém – osvěžení a výživu můžeme dopřát i vlasům, nebo přetíženým žilám dolních končetin v případě dlouhého stání či sezení. Visage water nás povzbudí při dlouhotrvající nezbytné činnosti, smutku či uzavření.

JAK NA TO JDE „KLASIKA“

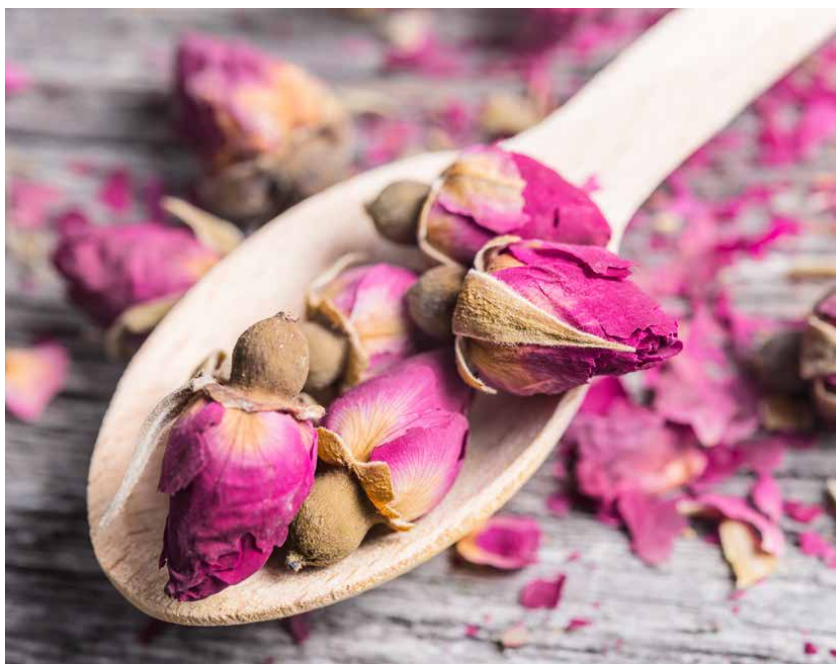
Klasické pleťové vody jsou buď bez alkoholu, nebo s alkoholem. Jde však

o syntetické směsi, nikoliv čistou esenci přírody, jakou je hydrolát. Ty alkoholové bych na pleť vůbec nedoporučila. Bezalkoholové mívají většinou jako základ 20% roztok propylenglykolu ve vodě s extrakty bylin, čajů či rostlin. Propylenglykol slouží zjednodušeně řečeno jako zvlhčovač a v době přetížení našich těl fyzickými i mentálními toxiny bohužel může způsobit alergickou reakci.

Pro precitlivělou a aknézní pleť je určena tzv. micelární pleťová voda s vyšším obsahem chemického UV filtru..., a tak bychom mohli pokračovat dále. Stejně jako u jiných kosmetických produktů je i u těchto pleťových vod řešen problém pokožky pouze na povrchu, případně se zatlačí dovnitř a nejde se do příčiny. Navíc je organismus syntetickými složkami zbytečně zatížen, což se pak může mimo jiné projevit jako ekzémy a zmíněné alergické reakce pleti.

Nová řada kosmetiky Beauty Energy nám přináší jedinečnou možnost poléčit nejen pleť obličeje, krku a dekoltu, ale i své nitro a bolavou duši. Pokožka na obličeji je totiž zrcadlem stavu celého našeho organismu!

MARCELA ŠŤASTNÁ



A close-up photograph of two snails on a light-colored, textured rock surface. The snail in the foreground is positioned lower and to the left, with its head and antennae extended. The second snail is slightly behind and to the right. Both have brown and tan striped shells and pale, wrinkled bodies.

Ať žije hlemýžď – nastupující král kosmetického průmyslu!

Představte si, že vám po tváři leze hlemýžď, mnoho hlemýžďů, polekaných hlemýžďů... Máte je na obličeji, krku i dekoltu. Asi by vám to nebylo příjemné, ale byla by to ta nejluxusnější možná kosmetická procedura. Hlemýždi zahradní se totiž mohou pyšnit tím, že ze svých podkožních žláz umí vylučovat elixír mládí.

DOBŘE PRO POKOŽKU

V Jižní Americe byla a je spousta farem chovajících hlemýžďe pro kulinářské účely. Jistý španělský lékař tam prováděl pokusy a všiml si, že při podráždění hlemýžďi vylučují jiný typ slizu než za sebou běžně zanechávají při plazení. Zaznamenal, že poranění vzniklá radiací se hlemýžďům podezřele rychle hojí, a tak otestoval účinky tohoto drážděním vyvolaného slizu na lidské pokožce. Zjistil, že obsahuje alantoin, kyselinu glykolovou, vitaminy A, E, C, kolagen a elastin. A to jsou shodou okolností látky důležité pro zdraví pokožky. Podporují regeneraci a způsobují její jemnost. Alantoin regeneruje a vyhlazuje pokožku, kyselina glykolová je exfoliant, který pomáhá odstranit odumřelé buňky

a zvyšuje syntézu kolagenu. Kolagen a elastin obsažený především ve šnečích vajíčkách jsou hlavní složky pojivové tkáně. Díky tomu, že jsou tyto látky živočišného původu, prostupují lépe do lidské pokožky než látky rostlinné nebo dokonce syntetické.

Jakmile se rozkřiklo, jaký poklad se v hlemýžďích kromě chutného masíčka skrývá, začali všichni hlemýžďí farmáři produkovat speciální hlemýžďí extrakt a šnečí vajíčka, nazývaná také šnečí kaviár, jež se staly vycházejícími hvězdami mezi specialitami kosmetického průmyslu. K tomuto účelu byl speciálně vyšlechtěn druh *Helix aspersa maxima* (kaviárový hlemýžď), který je větší, i vajíčka má větší, takže se toho z něj dá vymačkat prostě víc...

HOJENÍ, HYDRATACE, HLEMÝŽĎ

Účinné látky kaviárového typu můžete najít v krémech **Protektin** a **Cytovital**, dále jsou obsaženy v tělovém mléce **Caralotion** a samozřejmě nesmí chybět ve **Visage seru**, kde jsou jednou z hlavních účinných složek. Hlemýžďí extrakt zjemňuje vrásky, napomáhá hojení ran, léčí akné a nečistou mastnou pleť, pomáhá při nerovnoměrné pigmentaci, snižuje koloidní jizvy, působí proti striím, posiluje elasticitu pokožky, zlepšuje její hydrataci a zamezuje vysoušení, celkově působí proti stárnutí pokožky. Velice výjimečně příznivý vliv má hlemýžďí extrakt na hojení i hodně závažných popálenin. Proto až se příště popálíte, přivolejte svého věrného hlemýžďe, přiložte si ho na ránu... a pak už stačí jen pofoukat.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

Tělo se musí opravdu poslouchat

Moje zdraví nikdy nebylo na vrcholných stupních slávy, už dětství jsem většinou od podzimu do jara proležela s pravidelnými zápaly plic. K tomu prokázané astma, alergie na stromy, srsti, trávy, kytky, peří, atd... Dalo by se říci „ALL IN“.

Bohužel doba, ve které jsme vyrůstali, nás nevedla k prevenci a zamyšlení, přístup byl spíš se v ničem moc nebabrat, brát to jako fakt a jít dál. Postupem času mi do života vstoupilo zaměstnání. To zúžilo volné chvíle, ale naplnilo život nevyčerpatelným stresem.

Bylo zvykem s jakoukoliv bolístkou běžet k lékaři. Taky jsem to tak dělala.

bolavé uzliny řešil **Artrin**, pleť jsem si opečovávala **Cytovitemem**. A ty vůně... aromaterapie jako vyšitá!

Ale jak to tak bývá, když se vše zdá „super“, přijde připomenutí, že stále je co rovnat. Moje letité cysty... tak letité, že jsem je snad přijala za část sebe. Vlady se tehdy ujal pan **Gynex**. Musím uznat, že odváděl dobrou práci. Bolesti počaly odcházet. A jak se tak tělo sbíralo, otěhotněla jsem. Krása a štěstí. Přírodní úkaz nemající obdoby. Najednou jsem byla tak „srovnaná“, cítila se výborně. Ale nebylo to ještě včas, na prvním (nepovinném!) screeningu na konci 1. trimestru se ukázalo, že moje štěstí bylo jenom planý poplach.

Pomalů jsem se vyhrabala z nejhoršího, půlrok utekl jako voda a počalo psychické i fyzické snažení o nové miminko. Tělíčko jsem si opravdu opečovávala, **Vitamarin**, **Fytomineral**, **King Kong**, **Renol**, **Gynex**, **Cytosan**... atd. Ale také pokračovala práce a stres. Za půl roku po interrupci jsem ležela v nemocnici, s meningitidou. Byla jsem na kapačkách, slintající na polštář, a snažila si vybavit, jak se píše moje jméno. Nějak se mi nepodařilo sáhnout na to životní tempo.

Pomohl mi **Stimaral**, srovnat a „vyklidit se“, také díky Vitamarinu a Fytomineralu jsem ustála vše bez následků. Důkaz o mém vyléčení, ale i o tom, že jsem konečně pochopila, že je nutno i v práci



Až když mě ve 30 letech skolily příušnice s nutnou hospitalizací, začala jsem se rozhlížet kolem sebe a vnímat svět z jiného úhlu. Úhlu, ve kterém se mi náhle blýsklo **Energy**.

První „imunitní nakopávač“ byl **King Kong**. Neuvěřitelná proměna, najednou jsem začala pociťovat, že nejsem unavená, ani brzy ráno. Elán do života se ke mně vrátil! Pak se přidal **Regalen**, ten mi dost pomáhal srovnávat moje alergické reakce na potraviny. K tomu jsem si osvěžovala vzduch, kde to jen šlo, **Spironem**, využívala podporu **Flavocelu**,

Výsledek testu: dvojčátka, srostlá hrudníčky k sobě. Následovala okamžitá interrupce.

A bylo opět prázdné, nejen fyzicky, ale i psychicky. Všechno bylo pryč. Byť jsem byla naprosto vyrovnaná s nutným řešením, všechno bylo stále pryč. A já jsem si právě dvojčátka vždycky přála. Tak zase nanovo... vyhojit bolavé, doplnit sílu a energii, chuť a přeci jen se opravdu zamyslet a změnit životní tempo. Vážně, je to, jako by na vás sáhla smrt. Prostě teď víte, že musíte, že druhou takovou „věc“ už zažít nelze.

dokázat říct ne a dát přednost klidu, dnes leží vedle mne v postýlce a jmenuje se Janíček. Je to nejkrásnější potvrzení toho, že tělo se musí opravdu poslouchat. Vysílá jasné signály. A nikdo jiný než my mu nepomůže mít pevné základy.

Děkuji nejvíc ze všeho paní Soně Štrupové z Klubu **Energy** Praha 1 za nevídanou, nekonečnou pomoc a maximální podporu. Bez jejího doporučování a dávkování produktů **Energy** bych nikdy nedostala svoje JÁ tam, kde je.

M. TESAŘOVÁ, Praha

MyGreenLife

U CHLORELY ZÁLEŽÍ NA ČISTOTĚ PROSTŘEDÍ DVOJNÁSOB

Přestože patří chlorela mezi nejznámější a nejrozšířenější zelené potraviny na světě, její podstata, to skutečně důležité, bývá často skryto pod nánosy povrchních informací. Právě u zelených potravin totiž platí, že čím více je daný druh známý a rozšířený, tím více klesá jeho střední kvalita a objevuje se množství produktů, které již nemají s původní myšlenkou a cílem cokoliv společného. Začneme ale od začátku...

Pokud bychom hledali pro chlorelu nějaký milník, pravděpodobně by to bylo období její druhé renesance, tedy přibližně v druhé polovině 90. let. Zatímco v letech šedesátých znalo a používalo chlorelu pouze úzce vymezené množství lidí, ve zmíněných

90. letech to již byly desítky a stovky milionů, které sladkovodní zelené řase propadly. Právě v této době však dochází k souběhu dvou událostí, které mají pro chlorelu ne zcela pozitivní dopad. Vlivem obrovského nárůstu objemu vznikají v Číně početné

výrobní kapacity, jejichž nízká cena i kvalita doslova ničí tradiční výrobce. Dochází ke konsolidaci trhu a během pouhých deseti let se 90 % veškeré výroby přesouvá do země, která zároveň čelí nejhoršímu stupni zamoření přírodního prostředí v historii. Řasa, která pro svůj růst potřebuje otevřený prostor, vyžaduje velké množství vody a ochotně vstřebává vše ze svého prostředí, se tak stává smutným obrazem přístupu a zacházení. Následky jsou poměrně fatální. Těžké kovy, pesticidy, farmaceutická rezidua, plísně a celková mikrobiální kontaminace se stávají vcelku běžným jevem. Podle statistik EFSA (Evropský úřad pro bezpečnost potravin) je chlorela nejčastějším potravním doplňkem, kterému je nařízeno stažení z trhu z důvodu bezpečnosti. Domovem Organic Chlorelly od Energy je tichomořský ostrov Tchaj-wan. Představte si svěží vítr, který vane převážně z Filipínského moře a přináší čerstvý a teplý vzduch. Slunce, které svítí 350 dnů v roce, a horskou pramenitou vodu, která je tak čistá, že si svou kvalitou zachovává po celou dobu růstu řasy. Kombinace takovýchto podmínek dává vzniknout skutečně nejčistší a nejkvalitnější chlorela na naší planetě.

(RED.)

BUDE VÁS ZAJÍMAT

Podobné čistoty dosahuje také korejská chlorela, někdy označovaná jako „chlorella japan“. Jedná se však o řasu, která je pěstována v uzavřených bioreaktorech a vyživována substrátem. Neobsahuje tak mnohé účinné látky, které jsou závislé na slunečním záření, zejména chlorofyl a beta-karotenoidy.

Mike Adams, jeden z nejprodávanějších autorů z oblasti zdravé výživy (Food Forensics – což lze volně přeložit jako Strava pod drobnohledem), nedávno ve spolupráci s laboratorii CWC provedl a zveřejnil obsáhlý průzkum 17 hlavních producentů chlorely. Jaké byly výsledky?

- » Žádný zkoumaný vzorek neobsahoval nadlimitní množství rtuti.
- » Nejvíce kontaminovaná byla chlorela z Číny (nejvíce toxickým prvkem byl hliník).
- » Bio certifikovaná chlorela z Číny je mnohem kontaminovanější nežli standardní produkty z jiných lokalit.
- » Nejčistší chlorela je z Tchaj-wanu, avšak velmi drahá.
- » Japonsko není překvapivě tím nejčistším zdrojem, ale v řase nebyly detekovány stopy radiace.
- » Mnohé vzorky obsahovaly stopy levných plnidel.

Celý test je možné přečíst na webových stránkách www.energy.cz



MARICIPÁNOVÉ CUKROVÍ S CHLORELOU

- » 1 hrnek + 2 lžíce mandlové mouky (zvlášť)
- » 2 lžíce javorového sirupu
- » 1 lžička vanilkového extraktu
- » 1 vejce
- » 2 lžíce škrobu Arrowroot (nemůžete-li sehnat Arrowroot, použijte klasický škrob na pečení)
- » 1 lžička Organic Chlorelly
- » 1/2 hrnku půlených mandlí na ozdobu

Nejdříve si připravte marcipán: v míse smíchejte hrnek mandlové mouky, javorový sirup a vanilkový extrakt. Měla by vzniknout tuhá hmota. Vezměte vajíčko a oddělte bílek od žloutku. Bílek vmíchejte do marcipánu, žloutek odložte stranou. Dále přidávejte Arrowroot škrob, chlorelu a zbylou mandlovou mouku. Vzniklé těsto má být hutné a ne příliš lepivé. Pokud jste použili větší vajíčko a těsto moc lepí, přidejte ještě trošku mandlové mouky. Z těsta oddělujte kopyčky velikosti vlašského oříšku a v dlaních koulejte do kuličky. Dlaně si můžete i navlhčit, ať se

vám hmota příliš nelepí na ruce. Vzniklé kuličky skládejte na plech vyložený pečicím papírem. Z daného množství byste měli ukoulet cca 15 kuliček. Vložte plech na hodinu do ledničky a mezitím rozpalte troubu na 135 °C. V misce smíchejte žloutek se lžící vody.

Po vytažení z ledničky každou kuličku mázněte žloutkovou směsí, ozdobte plátky mandlí a hurá do trouby. Pečte 27–30 minut.

Upekli jste si marcipánové bochánky? Jak vám chutnaly?





CHLORELA NEBO SPIRULINA?

Tyto dvě zelené potraviny mají mnoho společného. V neméně ohledech se ale i výrazně liší. Podle čeho vybírat, kdy kterou užívat?

» PRO OČISTU, RŮST BUNĚK A HOJENÍ

Chlorelu můžeme charakterizovat jako **jednobuněčnou řasu žijící ve sladké vodě**. Při její kultivaci se používá mineralizovaná voda a spousta přímého sluníčka. Nejznámější vlastností chlorelly je její schopnost **detoxikace** a zbavení těla toxinů, včetně těžkých kovů. Látkou, která stojí za mnoha skoro až zázračnými účinky chlorelly, je **chlorofyl**. Chlorela jej totiž obsahuje nejvíce ze všech dosud známých rostlin. Chlorofyl je látka, která se téměř shoduje s lidským krevním barvivem hemoglobinem a je zodpovědná za sytě zelenou barvu chlorelly.

Chlorela je ovšem také bohatá na **železo**. Obsahuje ho mnohonásobně více

než špenát či játra. V chlorelle najdete i **všechny esenciální aminokyseliny**. Dalším unikátním prvkem je **růstový faktor CGF** (Chlorella Growth Factor), díky němuž chlorela dokáže velmi rychle růst. Tato schopnost pomáhá při rychlejší opravě nervových tkání našeho organismu a napomáhá vzniku nových buněk. To chlorelu předurčuje jako ideální prostředek pro **mozek a nervové ústrojí**. Chlorela obsahuje vysoký podíl **beta-karotenu** a **kyselin DNA/RNA**. Z více než 20 vitaminů a minerálů stojí za zmínku např. **vápník, draslík či hořčík**. Chlorela významně působí na **zaživací trakt** a dokáže zatočit nejen s podrážděním, ale často umí asistovat při léčbě nemocí jako Crohnova choroba či syndrom dráždivého tračníku.

Ne nadarmo se chlorela doporučuje jako doplněk stravy. Při chemoterapii; obsažený chlorofyl chrání tělo před škodlivými účinky záření. Buněčná stěna chlorelly je pro člověka nestravitelná. Standardně se tedy pro konzumaci musí narušit, většinou se to dělá mechanickým mletím. Chlorela se stala nedílnou součástí čínské medicíny. Také Japonci ji milují a zkonzumují ji v poměru na obyvatele nejvíce, užívá ji téměř 10 milionů Japonců.

» VYDATNÝ ZDROJ BÍLKOVIN

Naopak spirulina není řasa, ale zdraví **prospěšná sinice**. Pěstuje se ve **sladké alkalické vodě**, do které se někdy přidává i čistá mořská voda.

Se svým až **70% podílem proteinů** se spirulina řadí mezi potraviny s jejich nejvyšší koncentrací. Také patří mezi vzácné nositele tzv. kompletního proteinu v rostlinném světě. Gram spiruliny obsahuje více proteinů než gram masa či sóji. Proteiny jsou klíčové pro růst a regeneraci buněk, dodají energii, výdrž a působí na růst svalů.

Ve spirulině jsou **všechny známé vitaminy B**, včetně vzácně se vyskytujícího vitamínu B₁₂.

Spirulina také obsahuje **chlorofyl**, dalším jejím významným barvivem je **fykokyanin**, který jí dodává zbarvení do tmavé modra. Toto barvivo má údajně i protirakovinné účinky.

Spirulina je známá především pro své výjimečné schopnosti **posílení imunitního systému**, což je způsobeno vysokou koncentrací **beta-karotenu**. Beta-karoten má významné antioxidační účinky. Ve spirulině najdete cca 10x větší koncentraci beta-karotenu než v mrkvi. Spirulina obsahuje **všechny esenciální aminokyseliny**. Dále **kyselina**

gamma-linolenová (GLA), patřící do skupiny omega-6 mastných kyselin, je mimořádně prospěšná. Má antioxidační účinky a příznivě působí na zdraví mozku a srdce. Kromě spiruliny se GLA kyselina vyskytuje například v mateřském mléce.

Z dalších živin s antioxidačními účinky stojí za zmínku např. **mangan, zinek, měď, selen a chrom**.

Bylo zjištěno, že spirulina chrání před vlivem **radiace** na organismus, což bylo otestováno i krátce po černobylské havárii na místních dětech a pracovnících, kteří se podíleli na odstranění škod.

Spirulina podporuje **správné zažívání**, včetně pravidelného pohybu střev. Pomáhá potlačit nežádoucí bakterie a naopak vytvořit ideální prostředí pro

„hodné“ bakterie pomáhající v trávení. Sinice je nízkokalorická a některé studie zmiňují její účinky na hubnutí. Spirulina opravdu může pomoci při hubnutí, ale jen jako doplněk, ne hlavní prostředek!

NEJVĚTŠÍ ROZDÍLY

- » Chlorela je tmavě zelená, zatímco spirulina má tmavě modrozelenou barvu.
- » Přestože spirulina také obsahuje barvivo chlorofyl, chlorela ho obsahuje cca 10x více.
- » Spirulina vděčí za svou modrou barvu fykocyjaninu.
- » Chlorela obsahuje více železa než spirulina.
- » Chlorela obsahuje speciální růstový faktor CGF.
- » Spirulina je bohatá na bílkoviny, mnohem více než chlorela.
- » Spirulina je lepším zdrojem kyseliny gama-linolenové, esenciální nenasycené mastné kyseliny.

KDY SI DÁT SPIRULINU A KDY RADĚJI CHLORELU?

- » Cítíte se zpomalení, unavení, a podezříváte svůj životní styl? Zavolejte na pomoc chlorelu a berte ji minimálně pár týdnů pro detox.
- » Hledáte alternativu proteinového nápoje po cvičení bez chemie? Udělejte si nápoj ze spirulinového prášku.

- » Jste vegetarián či vegan? Užívejte spirulinu pro doplnění bílkovin.
- » Trápí vás slabá imunita? Zkuste jedno nebo druhé, spirulina i chlorela odolnost organismu podporují.
- » Procházíte chemoterapií? Chraňte se před nežádoucími projevy chlorelou či spirulinou, mají podobné účinky.
- » Máte zažívací obtíže, zácpu apod.? Vyberte si mezi spirulinou a chlorelou, obě dokážou pomoci.
- » Pokud cítíte, že by vám prospěly účinky obou zelených potravin, nebojte se brát spirulinu i chlorelu současně. Nijak si vzájemně nevadí, naopak – násobí své pozitivní efekty.

PRO KOHO NEJSOU VHDNÉ

Pokud se spirulinou či chlorelou teprve začínáte, vyzkoušejte malé dávky. Vzácně se totiž může vyskytnout alergie. Jestliže vás po prvním požití přepadnou jakékoli alergické symptomy (svědění, vyrážka apod.), daná řasa pro vás není vhodná.

Jedinci trpící fenylketonurií by se měli spirulině obloukem vyhnout.

Když berete léky, jste těhotná či kojíte,

poradte se se svým lékařem, zda je užívání chlorely či spiruliny pro vás vhodné. Obecně jsou obě potraviny v těhotenství bezpečné, ale jiný stav s sebou přináší spoustu individuálních projevů, jako např. různé alergie.

Chlorela i spirulina se tedy mohou společně chlubit čistícími a detoxikačními účinky, mají vysoký podíl vitamínu B a jsou významným zdrojem proteinů. Chuť, která není napoprvé zrovna lahodná, je u chlorely a spiruliny téměř totožná. Vězte však, že se na ni dá zvyknout! Pokud si ovšem prášek ze spiruliny či chlorely pro chuť opravdu nezamilujete, vždy je možnost jej po troškách přidávat do chuťově výrazných jídel, anebo ho jednoduše vyměnit za tablety.

VERONIKA HRADILÍKOVÁ



Neurologická onemocnění

CENTRÁLNÍ NERVOVÝ SYSTÉM (CNS)

CNS zahrnuje mozek a míchu a spolu s periferním nervovým systémem zajišťuje veškeré fungování našeho organismu.

MOZEK

Je obalen a chráněn třemi mozkovými plenami. Tvrdou plenou, která se v páteřním kanálu mění na durální vak, pavučnicí a měkkou plenou. Mezi pavučnicí a měkkou plenou je mozkomíšní mok, mající ochrannou a vyživující funkci pro CNS. Mозek se dělí na několik částí (obr. 1), které odpovídají vývojovým stupňům a jeho postupně se rozvíjejícím funkcím:

1) **přední mozek** – má dvě části: mezimozek a velký, koncový mozek

2) **střední mozek**

3) **zadní mozek** – skládá se z prodloužené míchy, Varolova mostu a mozečku Varolův most, prodloužená mícha a střední mozek dohromady tvoří tak zvaný mozkový kmen.

Velký (koncový) mozek je vývojově nejmladší částí mozku, skládá se ze dvou polokoulí (hemisfér). Uvnitř polokoulí najdeme mozkové komory, obsahující cirkulující mozkomíšní mok. Polokoule jsou spojeny vazníkem (corpus callosum). Mозek je na povrchu tvořen mozkovou kůrou, tato je rozdělena hlubokými brázdami na jednotlivé mozkové laloky:

1) **čelní** – vůlí řízený pohyb, centrum řeči a další centra, ovlivňující chování, svědomitost, vyhodnocování situace a projevy osobnosti

2) **temenní** – centrum pro kožní citlivost z celého těla

3) **spánkový** – sluchové centrum

4) **týlní** – korové centrum pro zrak Tkáň velkého mozku je tvořena bílou hmotou (nervová vlákna) a okrsky šedé hmoty, formující podkorová centra (např. bazální ganglia). Ta patří vývojově ke starším oddílům CNS, podílejí se na dalších složitých funkcích, například na dokonalejší koordinaci pohybu a podobně.

MOZEČEK

Říká se mu též malý mozek. Je to struktura, nacházející se pod týlními laloky v sousedství prodloužené míchy. Zajišťuje koordinaci pohybů, řeči a udržování rovnováhy. Jeho činnost je podvědomá. Na rozdíl od hemisfér

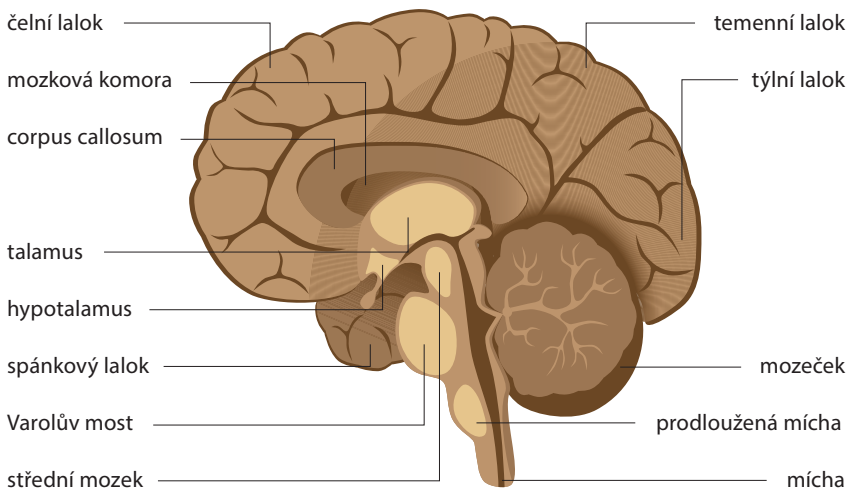
předního mozku kontrolují hemisféry mozečku stranově stejnou část těla.

MÍCHA

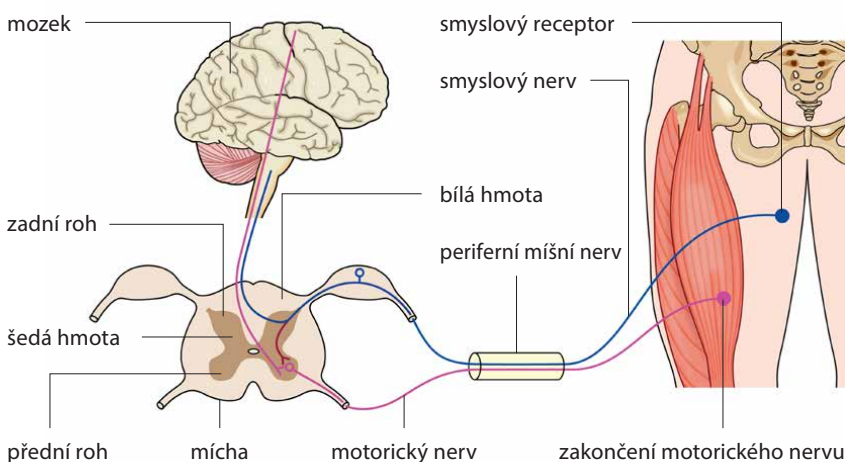
Mícha je dlouhá, tenká nervová trubice uvnitř páteřního kanálu. Navazuje na prodlouženou míchu, vede skrz velký týlní otvor v lebce a končí nad druhým bederním obratlem. Jejím prostřednictvím přenáší organismus informace mezi mozkem a periferním nervovým systémem. Mícha měří asi 40 cm a vychází z ní 31 párů míšních nervů (krční, hrudní, bederní, křížové, kostrční). Míšní nervy obsahují vlákna smyslová, motorická, některá i vegetativní.

Mícha na průřezu (obr. 2) obsahuje šedou hmotu míšní, která je uspořádána do tvaru písmene H. Tvoří ji těla neuronů. Kolem je bílá hmota míšní, což jsou nervová vlákna (axony). Na písmenu H dále rozlišujeme přední a zadní rohy míšní. Nervová vlákna zadních a předních kořenů se spojují a vytvářejí míšní nerv, tento už ale spadá pod periferní nervový systém. Do zadních rohů vstupují vlákna z periferie ze smyslových nervů. Informace z nich se přepojí buď do centra v mozku, nebo rovnou do předního rohu míšního k motorickým nervům a výkonnému orgánu (svalu).

OBR. 1 – PRŮŘEZ MOZKEM



OBR. 2 – PRŮŘEZ MÍCHOU A MOTORICKÁ DRÁHA



Pokud se přepojení uskuteční pouze na úrovni míšní, jedná se o míšní reflex. Nejznámější je reflex patelární, známé ťuknutí do kolene a následné vykopnutí nohy.

Pokud jde informace až do centra, jedná se o poměrně složitý děj. Impuls přichází periferním nervem z receptorů, uložených ve svalech, kloubech a šlachách zadními kořeny do míchy a odtud dostředivými drahami do centra pro vyhodnocení polohy a pohybu těla. Mozek vyšle zpětnou odpověď prostřednictvím motorických neuronů v oblasti čelního laloku. V prodloužené míše se jejich vlákna kříží, vedou míchou a napojují se druhostranně přes přední rohy míšní na periferní část motorické dráhy k výkonnému orgánu, tedy ke svalu. Toto je stručný popis, na řízení pohybu se účastní samozřejmě mnoho dalších struktur, jako je například extrapyramidová dráha či mozeček. Cílem je vždy přesně vyvážený a koordinovaný pohyb v prostoru s ohledem na polohu těla a okolí.

Mozek zpracovává také informace přicházející z dalších center, jako je zrak, sluch, polohocit, vibrace. Vyhodnocuje i prožitou zkušenost v souvislosti s nastalou situací a toto vše zpracovává v pro danou chvíli ideální odpověď. Pro nás je to systém se svojí přesností zcela nepředstavitelný.

MUDr. IVANA WURSTOVÁ
pokračování příště

VÁNOČNÍ SPECIÁL

**SLEVA 10 %
NA VŠECHNY*
VETERINÁRNÍ PRODUKTY**



Energyvet.cz

Platnost akce: od 1. prosince do 31. prosince 2016 nebo do vyprodání zásob.

* Sleva se nevztahuje na produktové balíčky.



f Sledujte nás na: facebook.com/Energyvetcz

Království drahých kamenů (6)

VLTAVIN ZRODILA MIMOZEMSKÁ SÍLA

**Očitý svědek božího zázraku, dítě Země a Nebes,
zprostředkovatel náhlého osvícení... mocný a magický vltavín**

- » projektivní
- » ve znamení Blíženců
- » pod vlivem Vesmíru
- » náležející čakře srdce, čela a korunní (4., 6., 7.)

Jednoho krásného, možná odpoledne, možná v prosinci, přibližně před 15 miliony let dopadl na planetu Zemi asteroid o průměru 1 kilometr. Dopadl naprosto přesně 100 km severozápadně od dnešního Mnichova a vytvořil kráter o průměru 24 kilometrů. Rozžhavené těleso kromě toho, že zlikvidovalo všechno živé, vymrštilo do vzduchu i jílovité usazeniny, které se v tom žhavém pekle přetavily na přírodní sklo, kterému se říká vltavín či moldavit. A to proto, neboť kousky letěly od epicentra svého vzniku (Rieský kráter) necelých 400 km vzduchem, aby dopadly právě a jedině v povodí řeky Vltavy. Jaká to čest!

TEKSTIT Z POVODÍ VLTAVY

Vltavín je světový fenomén. Není to typický meteorit, protože materiál, ze kterého byl stvořen, pochází ze Země, ale energie, jež mu dala vzniknout, byla mimozemská. Vltavín provázel předky na našem území od prvopočátku. V době kamenné se z něj vyráběly nástroje podobně jako z pazourku. Dnes se vltavíny nacházejí čím dál tím obtížněji, jsou za ty miliony let zkrátka vysbírané. Stále se ještě dají najít v jižních Čechách v okolí Besednic, Lhenic, Ločenic a Chlumu, což je takový ráj hledačů pokladů mezi Kaplicí a Trhovými Svinami. Kolik jich tam asi v dřívějších dobách pátralo? Bezprostředně po dopadu musela být celá oblast jižních Čech pokryta vltavíny. To byl určitě nádherný pohled! Všude samé lahově zelené průhledné roztřepené kapky...

SVĚDEK NÁHLÉ PROMĚNY

Vltavín je symbolem náhlého osvícení a trvalého dosažení vědomí věčného TĚ. Je symbolem rány z čistého nebe, transformace pomocí vnějšího zásahu, nezbytné poslední rány, která z nás udělá to, čím máme být. Kámen podněcuje jasný a nekompromisní vhled, osvicuje mysl a nedovolí nám plýtvat naší energií na zbytečnosti. Potlačuje nízkost a poníží ego, pomáhá zbavit se materiální touhy a potřeby vlastnit, což je nezbytným předpokladem pro dosažení pravého poznání. Celkově aktivuje nervový systém a posiluje imunitu.

NENÍ CESTY ZPĚT

Nošení vltavínu může být jako rána bičem, která způsobí, že si uvědomíme, že žádné tíživé vzpomínky a minulé křivdy či obavy a strachy z budoucnosti ve světle vědomí přítomnosti zkrátka neexistují. Že je možné zbavit svou duši okovů a získat přístup ke svobodě a životní energii. Někdy nás zkrátka vnější okolnosti přetaví, ať chceme nebo nechceme. Jsme jiní, zázračně proměnění, osvícení zázrakem Božím a cesta zpátky už neexistuje. Vltavín nás staví na vlastní nohy v jiné realitě. Pokud jste právě po takovém zásahu, pokud do vašeho života dopadl asteroid a všechno spálil na popel, nesmíte přehlédnout, že právě to z vás udělalo drahokam...

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



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.

Prožila jsem velkou rodinnou tragédii. Jaké produkty od Energy bych měla užívat k dodání energie a odbourání stresu, který se projevil i na mém vzhledu?

GERTRUDA, Prešov

Velká zátěž se odrazila nejen vnitřně, ale i na zevnějšku paní Gertrudy. Psychické trauma dokáže rozladit celý organismus. Vhodným produktem pro odstranění stresu, zpomalení známek stárnutí je nápoj Acai. Poskytnete přísun

energie, dodává jas pleti a především je výborným pomocníkem při psychické i fyzické zátěži. Zvládnutí posttraumatického období podpoří také **Annona muricata forte**. Doporučuji kombinovat s vnější aplikací **Audironu** za ušní boltce či na rozhraní obočí a kořene nosu. Obsahuje éterické oleje navozující vnitřní klid a uvolnění. Na konci dne bude balzám pro tělo i duši koupel v **Balneolu**.

Šárka VRÁNOVÁ

LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT

„Myšlení je nejtěžší práce, jaká existuje. To je pravděpodobně důvod, proč tak málo lidí myslí.“
Říjnový Fordův citát přinesl výhru těmto luštitelům:

- » **Hana Turková**,
Evaldova 14, Šumperk
- » **Lenka Vintrová**,
Větrný Jeníkov 230
- » **Michala Brožová**,
Vodňanská 1017/8,
České Budějovice

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. 12 2016** na adresu redakce: **Energy Czech Republic, a.s.**, Trojská 39/201, 171 00 Praha 7; katerina.himmelova@energy.cz.

„Ne dar, ale ta... (tajenka).“

Henry van Dyke

	Smysl k vnímání dotyku	Souhvězdí zvěrokruhu	Citoslovce plašení ptáků	Avšak	Zkouška		Lemy	Vybídnutí k přijetí něčeho		Vedoucí sportovního družstva	Počet nohou pavouka	MPZ Litvy	2. část TAJENKY	Ačkoli ne
Drcat						Osobní zájmeno Římský císař			Film režiséra Jana Svěráka					
1. část TAJENKY									Trn Jednotka informace					
Jedna z krevních skupin			Býv. ruský revolucionář Jeden ze smyslů					Citoslovce rány Vajíčko				Tihle Někdejší drobná mince		
Bidlo				Kdo usmrcuje jedem Doba							Nářečně tedy Nářky			
	Hluboké bezvědomí	Identifikační číslo (zkr.) Mít dovednost			Opotřebovat jízdu Povědět					Pokyn vozky k zastavení Pře			Druh lososa	Slovensky „jaká“
Zaměstnanec v kuchyni						Zavýsknutí Domácky Tomáš			Strofa Německy „dědeček“					
Meditační slabika			Provádět setí Slabika smíchu				Cúpek Slovenské zvrtné zájmeno							
Kožený vak				3. část TAJENKY										
A sice				Temnota				Areková palma						Nápověda: ESER; OM; OPA; KETA

Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla



MIŠPULE – ZAPOMENUTÉ OVOCE

Od starověku přes středověk až k počátkům novověku představovaly plody mišpule patrně nejrozšířenější ovoce v Evropě. Teprve s rozvojem ovocnářství ve 14. století byly mišpule, velmi pomalu – cca 300 let, nahrazovány postupně jablky, hruškami a dalšími druhy ovoce, takže dodnes přežívá jen velmi mlhavé povědomí a legrační jméno. Najde mišpule, tento historický strom a jeho ovoce, v dnešní globální době ještě užití? Nebo jsou její pěstitelé jen nenapravitelní nostalgici?

GERMANICA Z ORIENTU

Mišpule obecná, popř. německá (*Mespilus germanica*), jak zní v překladu její botanické jméno, pochází z Orientu. První zmínky o pěstování mišpulí se datují do doby asi 1 000 let před Kristem z oblasti Kaspického moře, severu dnešního Íránu a Ázerbájdžánu. Pak byly postupně pěstovány starými Řeky a Římany, kteří semínka této rostliny rozeslali po celém svém impériu. Mišpule se tak až do konce 17. století staly jedním z nejdůležitějších a nejdostupnějších ovocných stromů Evropy. V Německu se pěstovaly tolik, že se zakladatel přírodovědného názvosloví Carl von Linné domníval, že je zde mišpule původní a dal jí druhové jméno germanica. V zemích Koruny české se mišpule pěstuje od 12. století, dodnes však přežívá několik desítek zplanělých stromů a pěstována je pouze nadšenci. Prohlédnout si ji můžete také v Praze, např. ve Vojanových sadech. Málokdo ví, že se mišpule objevuje i v klasické literatuře. Zmínky jsou nejen v Cervantesově Donu Quijotovi, Rabelaisově románu Gargantua a Pantagruel, ale i v díle barda z Avonu o Romeovi a Julii. Jelikož tehdy byly plody mišpule (pro svůj vzhled) anglicky slangově nazývány „open ass“, bývají tyto verše (II, 1, 34–38) cenzurovány.

ZRÁNÍ MRAZEM

Mišpule obecná se řadí do čeledi růžovitých. Může být keř i strom, dorůstá maximálně 8 metrů a dožívá se jen 50 let. Řezbáři a truhláři ceněné červenavě bílé, tvrdé a velmi houževnaté mišpulové dřevo je kryto zbrázděnou šedavou

kůrou. Mišpule má kompaktní korunu a menší eliptické a chlupaté listy, které se před opadáním barví až do červena. Pozdě na jaře vykvétají až 6 cm velkými bílými pětičetnými a oboupohlavními květy. Z těch po oplození vznikají kulovité chlupaté malvice hnědavé barvy s výraznou prohlubní a zbytky kališních lístků. Jsou menší slepičího vejce, mají bílou dužinu, jsou tvrdé a trpké. Zrají dost dlouho – sklízí se až na začátku prosince, protože teprve po přechodu mrazem dužina žlutne a získává lahodnou chuť.

CUKRY NA CUKROVÍ I NA CUKROVKU

Po přemrznutí je dužina mišpulí šťavnatá a sladká, chutí připomíná mix hrušek, jablek a jeřabin. Od nepaměti tak byly plody mišpulí vyhledávanou součástí (nejen) lidského jídelníčku. Syrové, sušené, kompotované, kandované... Díky zvýšenému obsahu pektinu jsou z nich výborné marmelády, džemy a želé, třísloviny zas dodávají vůni a trvanlivost mišpulovým likérům a vínům. Samozřejmě se z nich dají vyrábět všemožné lahodné dezerty.

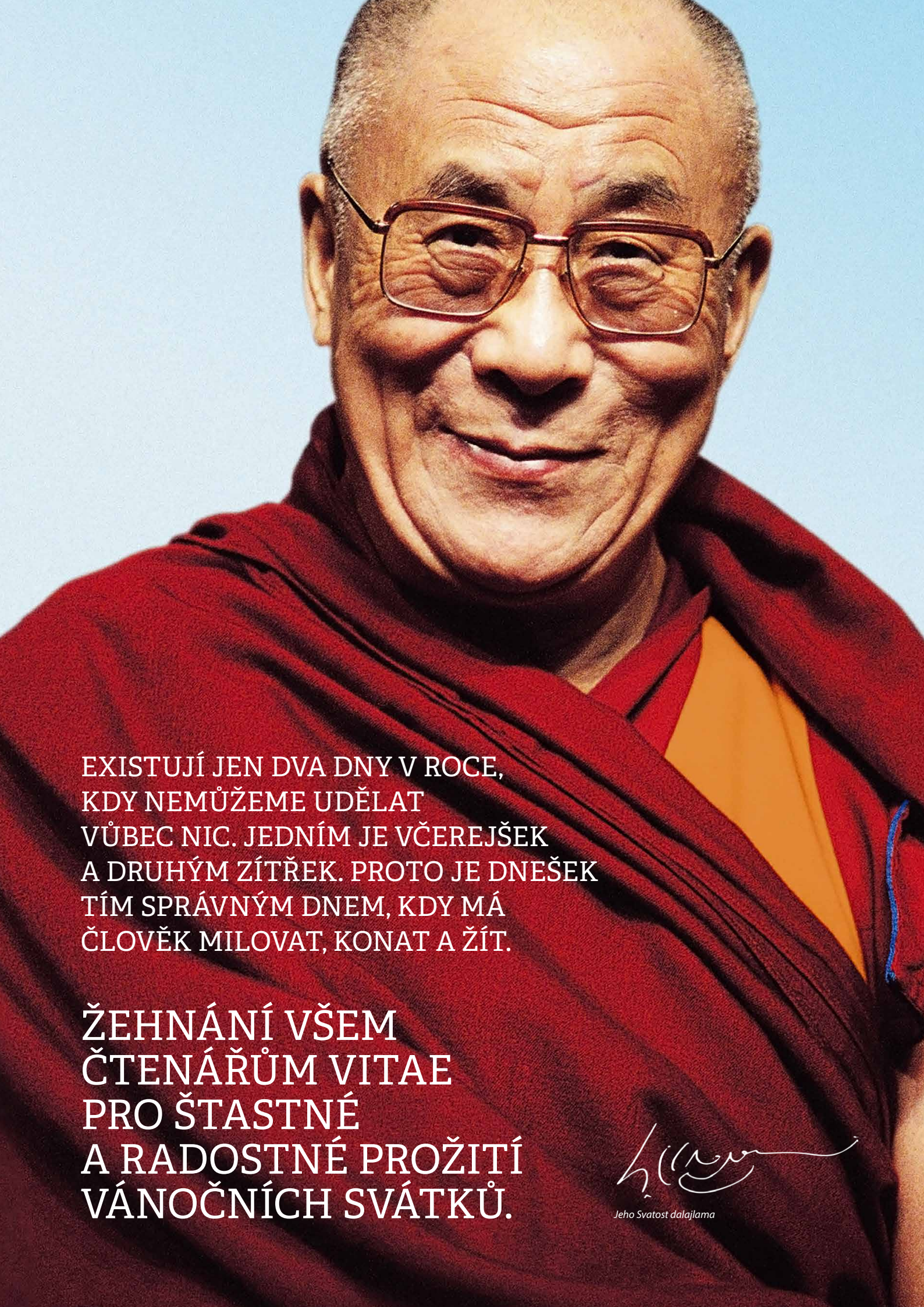
Zralé plody obsahují až 10 % cukrů, velké množství (až 8 %) vlákniny, třísloviny, vitaminy (A, B, C, E), minerální prvky (vápník, hořčík, sodík, draslík), organické kyseliny (jablčnou), taniny, aromatické triterpeny a glykosidy.

Vysoký obsah vlákniny příznivě ovlivňuje trávení – podporuje množení střevních bakterií, zastaví průjem, nadýmání.

Mišpule působí proti vzniku žlučových kamenů a ulevuje játrům – pomáhá při hepatitidě i cirhóze a je močopudná – vhodné při revmatismu, dně, ledvinových kamenech i při selhávání ledvin. Snižuje hladinu cholesterolu, a je tak užitečná při nemocích srdce a cév. Vědci také potvrdili význam mišpulí v boji s diabetem i silné protivirové účinky – použití při zánětech dýchacích cest. Mišpule se užívají nejlépe syrové.

Krásné vánoční svátky a pohodu v dalším roce, třeba s mišpulí, rostlinou, která nám připomíná pomíjivost slávy a že i z trpkého se může (někdy) stát sladké.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

A close-up portrait of the 14th Dalai Lama, an elderly man with a shaved head and glasses, wearing traditional maroon Buddhist robes. He is smiling gently at the camera against a clear blue sky.

EXISTUJÍ JEN DVA DNY V ROCE,
KDY NEMŮŽEME UDĚLAT
VŮBEC NIC. JEDNÍM JE VČEREJŠEK
A DRUHÝM ZÍTŘEK. PROTO JE DNEŠEK
TÍM SPRÁVNÝM DNEM, KDY MÁ
ČLOVĚK MILOVAT, KONAT A ŽÍT.

ŽEHNÁNÍ VŠEM
ČTENÁŘŮM VITAE
PRO ŠTASTNÉ
A RADOSTNÉ PROŽITÍ
VÁNOČNÍCH SVÁTKŮ.

A stylized, handwritten signature in black ink, representing the name of the 14th Dalai Lama.

Jeho Svatost dalajlama