

vitae

únor 2017

Do našeho života
nakráčí s parádou
Ohnivý Kohout

Houby mají léčivý dar
stejně jako byliny

Imunosan, Droserin
a Cistus nás brání
před „napadením“



Produkty měsíce února

Únor zřejmě nepřinese velké výkyvy. Slibuje nevýrazné oteplení na počátku 2. dekády, v její druhé polovině by mohlo trochu víc nasněžit. Kolem 25. dne se nejspíš opět lehce oteplí, ale sníh by to mohl tentokrát přežít.

I když se počasí má chovat docela slušně, typické vlhko, chlad a vítr mohou způsobovat virová onemocnění, problémy dýchacích cest nebo třeba zhoršení revmatických potíží.

Cistus incanus je účinný proti virům, bakteriím, plísním a je přirozeně dezinfekční. Ocení jej všichni, kdo často podléhají virózám a nachlazení, nebo mají oslabenou imunitu z jakéhokoli jiného důvodu (špatné stravovací návyky, stres, zvýšený pracovní nápor, pooperační stav, rekonvalescence). Zásadním produktem bude **Vironal**, a pokud přece jenom budou naše průdušky trochu zlobit a pokašlávat, můžeme jej doplnit zábaly **Droserinu** na hrudník a záda na noc.

Na revmatické bolesti, ale i na řadu dalších únorových potíží dobře poslouží **Imunosan**. Odvary z **Chanca Piedra** regulují vylučování kyseliny močové, mají diuretický účinek, stimulují tvorbu žluči, a tím zlepšují trávení. Klinicky bylo potvrzeno, že Chanca Piedra také působí jako antibakteriální prostředek.

A začátek čínského nového roku bychom si mohli zpříjemnit zubními pastami. Bělicí **Diamond** nám dopomůže k zářivým zubům na oslavu čínského svátku světla a **Silix** posílí zubní sklovinu. **Balsamio**, které se chlubí protizánětlivými účinky, bude vhodné při aftech, oparech a zánětech dutiny ústní, pomůže také při krvácivosti dásní a parodontitidě.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy, číslo 2, únor 2017.

Náklad 13 200 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.



Pořádná
zima,
jak má být

OBSAH

Editorial	04
Imunosan hází záchranný kruh	04
Léčivé houby v Energy produktech	06
O Droserinu: jak jinak než přehledně a k věci	08
Vaše zkušenosti s našimi produkty	09
Tajemství Beauty Energy se odkrývá	10
MyGreenLife	12
Co obsahují zubní pasty Energy?	15
Pozor, na scénu vstupuje Ohnivý Kohout!	16
Jídelníček z naší rovnoběžky	19
Univerzita Energy	20
Zeptejte se hvězd	22
Křížovka	22
Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla	23



EDITORIAL

STÁ OPICE

Sedím na semináři paní doktorky Vosátkové a ani nedutám. Řeč je o produktech Energy, pentagramu – a sté opici. O co jde? Nazývá se tak jev pozorovaný japonskými vědci. Studovali na ostrovech skupinku makaků, kterým dávali batáty. Všimli si, že jedna mladá opička si začala sladké brambory omývat před jídlem od špíny. Okoukala to od ní její matka, naučily se to i další opice a přibývalo jich, až do určitého kritického množství, řekněme stovky. To byl bod zlomu. Najednou to začali dělat všichni makakové. Ale co bylo nejzajímavější – i na okolních ostrovech, ačkoliv jednotlivé skupiny zvířat mezi sebou neměly žádný kontakt! To potvrzuje existenci informačního pole, ze kterého mohou čerpat všichni jedinci daného druhu/možná i různých druhů. Neboť vše je spojené se vším.

Ano, tak zvané kolektivní vědomí. Víme o něm. Díky němu lidé v různých částech světa objevili ve stejné době různé „zlepšováky“ a vynálezy, proto zavoláme tomu, kdo na nás právě myslí, napadají nás zároveň stejné věci a tak dále... Co je na tom ale nejvíc úžasné – můžeme si díky tomu také vědomě vybírat, čím přispějeme do našeho společného bytí na planetě Zemi! A právě o tom paní doktorka Vosátková mluvila. Na každém z nás záleží, co dělá, jak smýšlí, co předává dále. Někdo totiž vždycky má to číslo 100!



K tomu ještě jednou opičky: V pražské zoo je skupina lemurů, která má svého trenéra. Nacvičuje s nimi jednoduchá představení pro návštěvníky a o svých svěřencích říká: „Kdo zrovna ve skupině vládne, toho musíte do akce přibrat, jinak se naštve. Dokonce je to tak, že za to, že se něco povedlo níže postavenému lemuřovi, musíte dát odměnu i jeho vůdci. V podstatě proto, že mu vůbec dovolil cvik provést! Jinak můžete způsobit i ošklivou rvačku...“ Tak si říkám – kdo od koho, proboha, tyhle nápady přebírá?

MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ



Imunosan hází záchranný kruh

Stojím již 3 hodiny na jízdně, kolem mě krouží děti na koních a já jsem úplně a dokonale promrzlá. Jediné, po čem toužím, je křeslo u krbu, lavor horké vody s trochou Balneolu a svařák. I tak je mi jasné, že se o mě brzy začne pokoušet nějaká potvora, která chytře využije prochlazení a následného oslabení a pokusí se mě přemoci. Přemýšlím, co by tak asi pomohlo, a napadá mě obvyklá spása – Imunosan.

IMUNITNÍ SYSTÉM MÁ ÚKOLŮ VÍC NEŽ DOST

Jak již název Imunosan napovídá, jde o produkt pracující s imunitou. Imunita má několik složek. Jedná se o složku „rychlého nasazení“, která reaguje okamžitě na útok infekční nebo jinou cizorodou látkou. K místu, které je napadené, ihned směřují bílé krvinky, které jej čistí, zvyšuje se horečka, aby se jim rychleji putovalo a lépe pracovalo. Pokud se organismus už s daným problémem setkal, je reakce maximálně cílená. To znamená, že celý imunitní systém pak pracuje s největší mírou přesnosti a s nejmenším možným výdejem energie. Po rychlé první reakci dochází ke **zpřesňování obrany**. A také k **zapamatování** si toho, jak celá interakce probíhala. Při novém setkání se stejným problémem se vše odehrává rychleji. Stejně důležité jako něco spustit, je udržet to pod **kontrolou** a zavčas děj **stopnout**. Takže existuje více mechanismů, které říkají imunitě „už dost, končí“ a které, když nefungují, způsobují vznik autoimunitních onemocnění. A alergie? To jsou zase **přehnané reakce** na docela normální věci, jako třeba kočičí chlupy apod.

Imunita se zabývá nejenom **obranou** vůči infekcím, ale také vůči chemickým látkám, záření, **likviduje** poškozené buňky našeho organismu... prostě šíře jejího záběru je obdivuhodná. Jenže: je závislá na tolika faktorech! Na psychice, na síle celého těla, na trénovanosti imunitního aparátu...

VŠEHO AKORÁT

Proto je situace popsána v úvodu průšvih. Prochlazení odebere tělu hodně síly a ta pak v obraně citelně chybí. Imunosan je vhodný proto, že doplňuje celkově sílu člověka, podporuje jeho schopnost se účinně bránit, vychytává tzv. volné radikály. Ty jsou naší daní za to, že máme velmi rychle a pružně fungující metabolismus na principu oxidace. Volné radikály jsou zplodiny a mají tu nepříjemnou vlastnost, že dokážou poškodit genetickou informaci v buňce. Naštěstí existují opravné prostředky, kterými dá tělo znovu vše do pořádku, ale i ty se mohou vyčerpat. A to je chvíle pro Imunosan, který obsahuje tzv. vychytávače volných radikálů. **Jeho účinek je tedy víceúrovňový. Podpoří rychlost a přesnost imunitních reakcí, odstraní volné radikály, doplní celkovou sílu člověka.**

Jenže je zde ještě celá řada jeho složek, které pracují trochu jinde a jinak. **Ochraňují jaterní buňky před poškozením, zlepšují práci jater, a tím i detoxikační schopnost organismu, uklidňují přestřelené alergické reakce, přibrzdí imunitu tam, kde pokračuje v práci již destruktivním – tedy příliš dlouho přetrvávajícím – způsobem.** V lidském těle totiž platí pravidlo: všeho akorát. Imunosan je produkt, který dostává imunitní reakce do správných kolejí.

VYLEPŠENÍ

Jistou drobnou nevýhodou Imunosanu byl obsah sóji. Na ni je dnes totiž řada lidí alergická. Proto byla intenzivně hledána cesta, jak se jí vyhnout. Vznikl inovovaný produkt v tvrdých průhledných želatinových kapslích, který je bez jakýchkoliv aditiv, plnidel či přidaných přísad (včetně sóji). A když už se inovovalo, tak pořádně – nový Imunosan obsahuje **o 30 % více účinných látek**, což už je opravdu znát!

Takže hned, jak přijdu domů z jízdárny, jej vyzkouším. Přeji vám v roce 2017 všeho „akorát“.

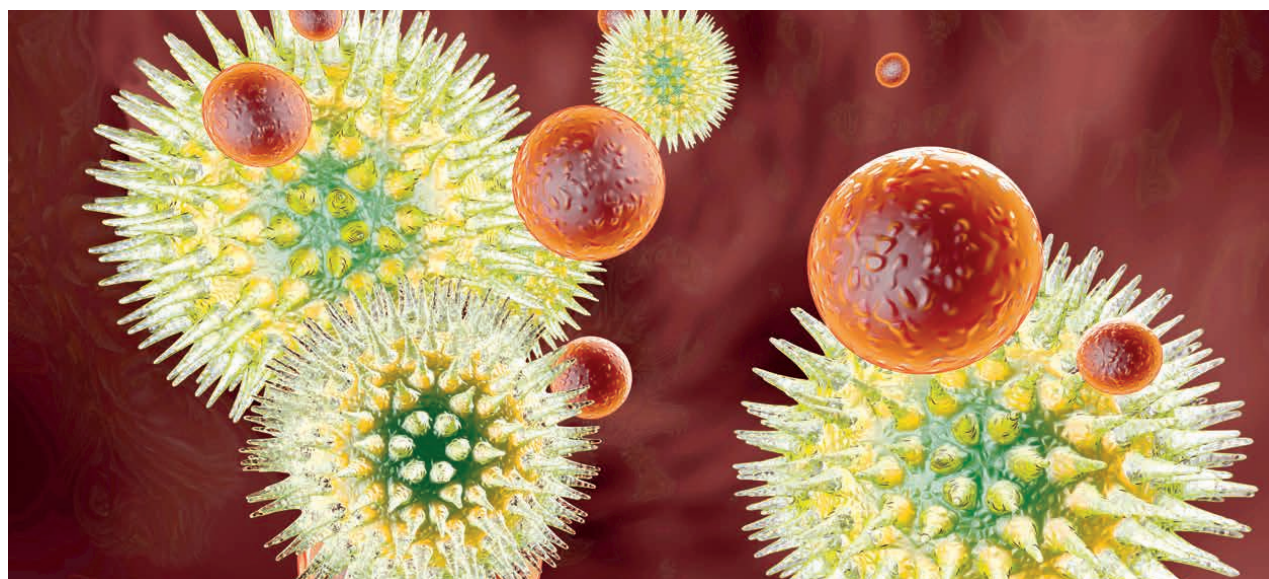
MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

MĚLI BYSTE ZNÁT

Imunosan obsahuje kombinaci účinných exotických hub a bylinných výtažků. Mezi výjimečné složky patří zejména houby *Agaricus blazei* Murill zvaná „zlatý žampion“ a lesklokorka lesklá – *Ganoderma lucidum*, obě s vysokým obsahem beta-glukanů výrazně přispívajících k imunitní aktivitě. Pro podporu obranného systému organismu a zvýšení fyzické i psychické energie je v přípravku důležité také působení extraktů z kořene rostliny *Eleutherococcus senticosus* – sibiřského ženšenu a dalších mimořádně účinných bylin tradiční čínské medicíny Fu Zhen: kozince blanitého, atraktylisu velkoúborného a pazvonku chloupkatého.

Použití Imunosanu:

- » snížená obranyschopnost organismu, poruchy imunity
- » akutní i chronická zánětlivá onemocnění (viry, bakterie), opakované infekce
- » choroby respiračního a trávicího systému
- » záněty a další onemocnění střev, nadýmání, opakované užívání antibiotik – podpora mikroflóry tlustého střeva
- » účinky chemických látek a záření (včetně protinádorové terapie), dlouhodobé užívání léků – posílení jater a ledvin
- » jaterní onemocnění – žloutenka a mononukleóza
- » alergie, alergické kožní projevy, astma
- » ekzémy, vyrážky, lupénka
- » hojení, regenerace a rekonvalescence po nemoci nebo chirurgické léčbě
- » zvýšená hladina cukru v krvi
- » zvýšená hladina cholesterolu a tuků – riziko kardiovaskulárních chorob (aterosklerózy, infarktu myokardu, mozkové mrtvice)
- » vysoký krevní tlak
- » ztráta kondice, nedostatek energie, celková slabost, fyzická či psychická vyčerpanost, vystavení stresu a nadměrné zátěži
- » oslabené libido, poruchy plodnosti





Léčivé houby v Energy produktech (1)

Při vzpomínce na houby se vidím jako malá a vybavuji si rituál spojený s výpravou na ně. Muselo se vstávat ještě za tmy a dojet do lesa tak, abychom byli na místě už za rozbřesku. Kromě holínek a pláštěnek jsme si hrdě nesli proutěný košík a kudlu „rybičku“ na čištění hub. V neposlední řadě pak to byla stará motorka, která nás k lesu dopravila. Než jsme vstoupili do lesa, poklonili jsme se mu a poprosili o jeho dary, stejně jako při odchodu za ně poděkovali. Vzpomínám si na radost z prvního nálezu a pak na hromady hub, které se doma zpracovávaly. Voněly všude. Dodnes si život nedovedu představit bez smaženice, sušených hub a bramboračky s kroupami! A jak to máte vy?

Houby jsou nedílnou součástí živé přírody a hrají nezastupitelnou roli nejen v přírodě, ale i v životě člověka. V přírodě mají na starosti rozklad organické hmoty na anorganické sloučeniny. Dále se podílejí na humifikaci, kdy se z částečně rozložené organické hmoty tvoří humusové látky. Lidé houby využívají k výrobě piva, vína, přípravě těsta (kvasinky) nebo jako enzymy, růstové hormony, antibiotika, vitaminy či barviva. Některé přímo konzumujeme nebo se z nich vyrábějí léčiva.

TROCHA HISTORIE

Nejstarší písemné zmínky o léčivých účincích hub pocházejí z doby před pěti tisíci lety z Indie. Egypťané považovali

houby za posvátné, neboť věděli, že prodlužují život. Sušené houby byly nalezeny i u mumie „ledového muže Ötziho“ nalezeného na hranici Itálie s Rakouskem. V podstatě neměnný zájem o houby v průběhu času byl v Asii. Znovuobjevení jejich pozitivních účinků na lidský organismus zažívá boom v Evropě až ve 2. polovině 20. století.

SPECIFICKÉ LÁTKY

Dlouhá staletí se v Evropě uvádělo, že houby nemají nejen žádnou výživnou hodnotu, ale nepřispívají ani ke zlepšení našeho zdraví. Často se o nich hovořilo a stále hovoří pouze jako o „mase chudých“. Dnes již ovšem víme, že to není pravda. Kromě základních

obsahových látek mají řadu sloučenin, které příznivě ovlivňují naše zdraví. Jsou cenným zdrojem bílkovin, minerálů, vlákniny, s nízkým obsahem tuku a sacharidů.

Mezi výjimečné a specifické látky hub patří především glukany (mohli jste si o nich přečíst výborný článek MUDr. Jiřího Hanzela v časopise Vitae č. 9/2016), triterpenoidy, fytosteroly, saponiny, fosfolipidy, vitaminy, enzymy aj.

Podívejme se nyní na houby, jejichž jednotlivá specifika podporují léčivé účinky produktů Energy. V první řadě bych ráda jmenovala houbu známou více pod názvem reishi.

LESKLOKORKA LESKLÁ (*Ganoderma lucidum*)

Již před čtyřmi tisíci lety si lesklokorka lesklá získala pověst „elixíru života“ pro své posilující účinky podobné ženšenu. Věřilo se, že může přivést k životu i mrtvého a proto je nazývána „houbou nesmrtelnosti“. Je považována za všelék a prostředek prodlužující život. Její účinky zmiňuje Šen-nung v bibli čínské medicíny „Vnitřní knize Žlutého císaře“. Domácnosti v Číně, Japonsku či Koreji ji pěstují v květináčích podobně jako bonsaje (v těchto zemích se jí říká „ling zhi“, v Japonsku pak „rei shi“). Šerpové v Himálájích ji užívají pro její tonifikační účinky.

Obsah

Bílkoviny, betaglukany, organické i mastné kyseliny, steroly, betain, glykogen, minerály – hořčík, zinek, mangan, germanium, vitaminy C, E a B₁, B₂, B₆ a B₁₂.

Účinky

- » vyživuje srdce a krev
- » snižuje jaterní nedostatečnost, hladinu cholesterolu v krvi
- » stimuluje imunitní systém – má výrazné antimikrobiální účinky
- » zpevňuje kosti a šlachy
- » rozpouští hlen – ideální při kašli, astmatu
- » uklidňuje nervy – při únavě a nespavosti
- » posiluje odolnost vůči nemocem
- » nejúčinnější je při chronickém únavovém syndromu a vyčerpání životní energie
- » snižuje negativní působení chemoterapie a ozařování
- » zlepšuje schopnost snášet nepříznivé podmínky vysokých nadmořských výšek
- » má omlazující i afrodiziakální účinky

Možnosti pěstování

Jsou i u nás vzhledem ke změnám klimatu – houba vyhledává nejteplejší místa, proto ji najdeme v přírodě. V kuchyni ji však nevyužijeme, podává se sušená nebo v podobě tinktury. Podobné účinky má hlíva ústříčná.

Pro zajímavost

Lesklokorka se také využívá při výcviku ruských kosmonautů, kdy zvyšuje jejich pracovní schopnost a lépe obnovuje fyziologické funkce organismu.

ŽAMPION MANDLOVÝ (*Agaricus blazei* Murill)

Byl znám jako „houba bohů“ nebo „houba života“ již v říši Inků. V roce 1893 jej poprvé popsal americký botanik Ch. H. Peck. Znovuobjeven byl žampion

mandlový v 70. letech minulého století díky zjištění sníženého výskytu rakoviny a průměrného vysokého věku v jednom brazilském městečku. Během několika let se dostal do Japonska, kde se začal uměle kultivovat. Léčivé účinky tohoto žampionu ovšem nejvíc prosadila Čína.

Obsah

Bílkoviny (47 %), betaglukany, polysacharidy, antibiotika, nenasycené mastné kyseliny, vláknina, fosfolipidy, enzymy, minerály – draslík, fosfor, hořčík, vápník, vitaminy C, B₁, B₂.

Účinky

- » celkově posiluje organismus
- » vypuzuje parazity a toxiny
- » má protialergický účinek – u kožních onemocnění, ekzémů i kopřivky
- » zastavuje průjem a zvracení
- » snižuje hladinu cholesterolu, cukru a krevní tlak
- » chrání játra – používá se při hepatitidě B a C
- » je součástí léčby HIV pozitivních pacientů
- » slouží jako podpůrný prostředek při léčbě rakoviny plic, prsu, žaludku, prostaty, jater, vaječníků
- » má antimikrobiální a protinádorové účinky

Možnosti pěstování

Pro pěstování je vhodná fermentovaná rýžová nebo pšeničná sláma či dokonce bavlníkové tobolky. Máme-li k dispozici sadbu, využijeme u nás klasický

žampionový substrát. Tato houba je velmi výrazné chuti, takže se nedoporučuje samostatné použití, ale spíše v kombinaci s masem. Opět je možné ji použít v sušené formě nebo jako tinkturu.

Pro zajímavost

Víte, že existuje mnoho druhů žampionů? A že některé jsou dokonce i jedovaté? Sama jsem nad tím nikdy nepřemýšlela. Nejzásadnější je záměna s žampionem zápašným, jehož nožička po očištění zežloutne. Způsobuje nevolnost a intenzivní zvracení. Najdeme jej běžně na loukách a v parcích. Jinak v kuchyni konzumujeme žampion polní nebo zahradní. Kde pak máme jistotu, že se opravdu nezmýlíme, to je **Imunosan**.

IMUNOSAN

Jedná se o produkt, který lesklokorku lesklou a žampion mandlový obsahuje a který má své nezastupitelné místo, pokud jsme náchylní k recidivám onemocnění. Oceníme jej po ustoupení akutních příznaků nemoci, kdy se nám zdá, že už jsme v pořádku, ale cítíme někde v hloubce, že to ještě není ono. Zároveň bych jej doporučila všem vyčerpaným jedincům a také pro přípravu organismu na operaci nebo v rekonvalescenci po operacích a úrazech. Díky zmíněným houbám, ženšenu a zelenému čaji jde o výjimečný přípravek s mimořádnými účinky, takže by určitě neměl chybět v našich lékárnkách.

*Pokračování příště.
MARCELA ŠTASTNÁ*





O Droserinu: jak jinak než přehledně a k věci

Droserin podporuje proudění energie ve svrchní vrstvě kůže. Regeneruje ji efektivně hlavně v případech, že je suchá, popraskaná, zanícená nebo má k tomu sklony. Pak je Droserin tou nejlepší preventivní volbou. Nejlépe je učit tak ráno, kdy naše obranná energie WEI QI proudí těsně pod povrchem.

ODSUD POSUD

Droserin nám také pomůže udržet naše hranice, pokud se o ně stále někdo pokouší. Je ideálním krémem na ruce a ruce konečkonců určují rozsah naší osobní zóny. Chceme-li mít věci víc pod kontrolou, potřebujeme-li posílit vůli, promneme si ruce a jdeme na to, s Droserinem to půjde ještě líp. Dá nás do latě.

DROSERINOVÉ TEČKY, KOLA A KRUHY

Droserin je krémem lokálním – popraskané červenající oděrky kolem nehtů, šupinatá ložiska, opary, loupající se strupy – to jsou typické indikace pro použití Droserinu. Při velkoplošné aplikaci by mohl vést k uzavření do sebe, vytvoření si jakéhosi společenského brnění a z toho plynoucím pocitům osamělosti.

JÁ JSEM, JÁ CHCI, JÁ, JÁ, JÁ

Na úplně malé děti působí Droserin velmi dobře, pomáhá jim hlavně s kojeneckým nadýmáním a rozvíjí schopnost být sám sebou a být sám se sebou spokojený. Děti tak vede k samostatnosti a pocitu sebedůvěry... nic se ale nemá přehánět... posilování ega musí mít své hranice. Droserin proto u dětí nasadíme vždy, když jsou oslabené, to jsou totiž oslabené i jejich hranice a schopnost se bránit.

INTEGRITA V DAVU

Jako ideální krém na ruce slouží Droserin všude tam, kde se setkáváme s velkým množstvím lidí, s každým si podáváme ruku, objímáme se atd. Droserin nám pomůže udržet takový odstup, jaký si přejeme, pomůže nám zachovat si vlastní hranice, vlastní integritu.

OSTRÝM PROTI OSTRÉMU, KOVOVÝM PROTI KOVOVÉMU

Další případ narušení naší integrity a našich hranic, kdy je možné s úspěchem použít Droserin, je bodné poranění hmyzem a vůbec jakékoli poranění kovem – Droserin jak známo náleží právě k prvku Kov. Pokud je na nás tedy útočeno, a jedno, je-li to vosa či pichlavé poznámky kolegyně, je dobré použít stejně kovovou obranu Droserin. Droserin je pěšák do první řady.

JSEM KRÁSNÁ – NO A?

A konečně... pokud máte pocit, že jste snad ošklivá, Droserin vám jako kovově lesklé královnino zrcadlo poví, že jste ta nejkrásnější bytost na světě, že jste uvnitř i navenek naprosto úžasné stvoření a že by na vás celý svět měl zírat s otevřenou pusou. Je to opojné, vidíte? Tak pozor! Hlavně nepřeberte...

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

Jedinečný cistus a virový zápal plic

Ráda bych se s Vámi podělila o zkušenost s výrobkem **Cistus incanus**. Můj 9letý syn začal vloni počátkem února pokašlávat a měl zvýšené teploty. Protože potíže přetrvávaly a stupňovaly se, chtěla jsem mít jistotu, že nejde o nic vážnějšího, a navštívili jsme po cca 5 dnech dětskou lékařku. Poslechově byl nález v naprostém pořádku, ale z důvodu častého výskytu zápalu plic u dětí v tomto období jsme byli odesláni na RTG vyšetření. Tam se bohužel toto onemocnění potvrdilo. Z rozboru krve bylo zjištěno, že je zánět virového původu. Zvažována byla i hospitalizace, ale tu jsem zamítla s tím, že syna z toho „dostanu“ sama. Antibiotická léčba v tomto případě neměla význam.

Syn měl nařízený úplný klid na lůžku, směl pouze ležet, sedět jen na jídlo. Také nám bylo sděleno, že jde o rozsáhlý nález, ať počítáme s tím, že onemocnění bude přetrvávat minimálně tři týdny a poté bude následovat dlouhá rekonvalescence. Za týden jsme se měli přijít ukázat, zda se stav nezhoršuje.

První, co jsem udělala, byl rozpis užívání přípravků Energy, množství, časy atd. Opravdu to vyšlo tak, že jsme každou hodinu měli něco „za úkol“. Nasadila jsem 5x denně 2 kapky **Cistus incanus**, 5x denně 2 kapky **Vironalu**, 5x denně 1 kapsli **Grepofitu** a 1–2x denně **Probiosan Inovum**. Na oblast plic jsme dělali 3x denně tvarohový zábal, který



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**.

jsme z „bezpečnostních“ důvodů zakryli potravinovou fólií. Po sundání zábalu a omytí následovala aplikace **Droserinu** nebo **Artrinu**. Krémy jsme střídali, většinou to vyšlo 2x denně na Droserin a 1–2x denně na Artrin. Natírali jsme zepředu oblast plic, ale i zezadu celý hrudník. Droserin jsme navíc nanášeli na oblast tlustého střeva, párového orgánu plic. Potíže ustupovaly, kašlání bylo menší a teploty zmizely úplně. Po 8 dnech celodenní péče jsme byli odesláni na kontrolní RTG. A světe, div se – syn byl bez nálezu!!!

Samozřejmě, že z důvodu oslabení organismu a nepodceňování tohoto onemocnění zůstal doma ještě dalších 14 dní. V léčbě jsme pokračovali i nadále, jen s dávkováním přípravků 3x denně místo 5x. Téměř po měsíci vyrazil posílen **Imunosanem** do školy. Sport jsme přidávali opravdu pozvolna až za další měsíc a v podávání **Imunosanu** pokračovali v dávce 1x denně 1 kapsle. Syn byl již v naprostém pořádku a i když to nikdo nepředpokládal, užíval si se spolužáky ve škole v přírodě. Jsem moc ráda, že máme **Cistus**, **Vironal**, **Grepofit** a všechny další úžasné výrobky!

LENKA PANÝRKOVÁ, Plzeň

...dobré i pro kočku

Jedno ráno naše kočička seděla za dveřmi a pod sebou v úrovni hlavy měla obrovskou kaluž. Neustále se olizovala. První, co mě napadlo, že je s ní zle a že jí teče asi voda z tlamičky... S úlevou jsem po chvíli zjistila, že jí jen čistě „teče“ z nosu, zato proudem. Vytestovala jsem jí na prvních 5 dní užívání **Cistus incanus** 2x denně 4 kapky a **Grepofit drops** 4x denně 3 kapky, na dalších 5 dní

na doléčení ráno a večer **Drags Imun** 2 kapky a v poledne **Grepofit drops** 3 kapky. Mohu říct, že po prvních dávkách se tečení z nosu zmírnilo a do večera úplně ustalo. Protože kočička pobývá venku, zaměřila jsem se na to, aby byla pokud možno víc v teple a měla i teplou stravu. Dneska už je zase fit díky velmi rychlým účinkům všech přípravků!

MARCELA ŠTASTNÁ



Tajemství Beauty Energy se odkrývá

SUCHÁ, POPRASKANÁ A CITLIVÁ PLEŤ SOUVISÍ S IMUNITOU

V loňském roce jsme se postupně v seriálu dozvěděli o výjimečnosti i obsahu jednotlivých pleťových krémů nové řady Beauty Energy. Přestože jsou nováčkem v portfoliu Energy, určitě můžeme říci, že se postupně zapisují do podvědomí a ti, kteří krémy používají již rok, opravdu chválí jejich účinky.

Stalo se mi, že se ke mně vrátila kamarádka, která začala používat jeden z krémů Beauty Energy, a když jej vypotřebovala, koupila si nějaký běžný kosmetický krém. Netrvalo dlouho a přišla si znovu pro „renovéčko“, protože její pleť jí jasně dala najevo svou nespokojenost. A proto je fajn poslouchat své instinkty. Z přednášek, článků, konstelací aj. víme, že naše tělo promlouvá každým okamžikem a že se denně snažíme mu rozumět. Pojdme se to učit do hloubky! Každý měsíc se podíváme na konkrétní problémy pleti a povíme si, jak nejlépe postupovat a ošetřovat pokožku, aby se její negativní projevy eliminovaly.

ZIMA NÁS PROVĚŘÍ

Je únor, období, kdy se občas přemlouváme, abychom opustili teple vyhřáté prostředí a vyrazili do nečasu. Tento krok je hodně důležitý pro náš organismus celkově, protože pokud jej neotůžujeme a netrénujeme v odolnosti,

ztrácí svou obranyschopnost. A to je téma, kterého bych se chtěla dotknout. Nejčastěji se snížená obranyschopnost projevuje jako viróza, chřipka, často opakovaná, tvoří se nám i opary, máme neustále ucpaný nos, odřený a červený od smrkání. A když vejdemo do tepla, zčervenáme a začne nám téct z očí i nosu. Když se to děje od dětských let a dlouhodobě, značí to potíže s imunitou.

NEROVNOVÁHA KOVU

Všimli jste si, jak v této době vypadá naše pleť?

- » Je suchá, popraskaná, olupující se, hlavně na tvářích a kolem nosu.
- » Je citlivá na tepelné přechody a často se projevuje prudkým zčervenáním.
- » Může být posetá drobnými pupínky, často i svědivými.
- » Většinou je velmi tenká až průhledná.
- » Někdy máme pocit, že až s nánosem make-upu jsme dostatečně ochráněny.

To všechno je právě projev snížené obranyschopnosti nejen celého organismu, ale samozřejmě i pokožky obličeje. My už víme, že zde najdeme **souvislost s nerovnováhou v elementu Kov čili s plícemi a tlustým střevem**. Tváře ukazují, v jakém stavu a v jaké kondici plíce jsou. Pokud cítíme nepohodu, nemůžeme něco rozdýchat, máme zánět průdušek nebo zápal plic, tváře nám hodně **zčervenají**. Mohou se na nich objevit i **pupínky**, projev toho, že se v plicích nacházejí hlenovité usazeniny. **Bledé** tváře prozrazují slabou kondici plic, jejich sníženou odolnost proti virům a bakteriím. Přidají-li se k tomu **otoky** tváří, dostáváme informaci o snížené funkci látkové výměny. V našem těle se špatně zpracovávají sacharidy. Proto je namístě na čas omezit sladkosti a bílé pečivo. Nerovnováhu poznáme také **ospáním, svěděním** na čele a bradě, kde se promítá stav tlustého střeva, jehož



opakujeme, pokud máme pocit, že pleť potřebuje nasytit. S tímto jevem „sycení pleti“ se můžete setkat, pokud některý z krémů teprve začínáte používat. Zvolila jsem Droserin renove právě proto, že je zima. Je nejvýživnější, a tím také nejvhodnější nejen na popsané potíže, ale i na všechny typy pleti jako jejich ochrana před chladem. Tento účinek ještě posílíme přidáním 1 kapky **Drags Imunu** do 3–4 dávek krému. Na hřbetu ruky vše promícháme a nanese na pleť. Toto spojení přinese zrychlené hojení pleti, obnovu a také vytvoří ochranný film na povrchu pokožky. Droserin renove je bohatý na panenské oleje arganový, mandlový, makadamiový, jojobový a černuchový. Máme-li některý z nich doma, můžeme si udělat i výživnější formu krému přidáním několika kapek zmíněného oleje anebo využijeme skvělý Visage oil. Sama ho mám ráda také samostatně třeba na noční ošetření nebo masáž. Vyzkoušejte... Krém můžete aplikovat ráno i večer (dle potřeby možno vícekrát). V případě, že jste nachlazení, přibalila bych do kabelky také regenerační **terapeutický krém Droserin**, který vás ochrání před viry, nanese-li si jej do nosu a kolem nosu, na rty a hřbety rukou, obzvláště pohybujete-li se ve větší skupině osob.

POKOŽKA JE ZRCDADLO

Jak jsem zmínila, pokud máme tělo zaneseno fyzickými i psychickými toxiny, nefunguje nám správně metabolismus, a tím se v těle hromadí toxické látky. Jestliže si toho nevšímáme, tak radikálně nám o všem dává vědět pokožka. Nejen na těle, ale nejcitlivěji se nás tento problém dotkne právě přes pleť obličeje, která je nejvíc na očích. Proto se příště zaměříme v našem povídání na element Dřeva, problematiku akné, ekzematické, mastné a smíšené pleti, což s naším dnešním tématem velmi úzce souvisí.

TIP NA ZÁVĚR

Můžeme-li, pracujme na posílení imunity i saunováním. Komu nevyhovuje klasická sauna a nemá rád studenou vodu, vřele doporučuji infrasaunu, jejíž účinek proniká hodně do hloubky, zrychluje metabolismus, detoxikuje a čistí pokožku. Přibalte s sebou do sauny vedle **šamponu** či **mýdla Pentagramu®** i **Caralotion** nebo **Dermaton oil** a užijte si to!

*Hezký zbytek zimy a těším se zase příště.
MARCELA ŠTASTNÁ*

čistota je základem silné imunity. Co nemůžeme v životě strávit? **Povadlá a tenká** pokožka (se spoustou vrásek) říká, že jsou v nerovnováze zásady a kyseliny v těle. Je dobré omezit příjem bílkovin a zařadit více zeleniny z naší rovnoběžky, v zimě spíše dušené či vařené. Je to také informace o tom, že se příliš vydáváme pro druhé a na sebe zapomínáme, těžko si hájíme své hranice a říkáme ne. K vnitřní detoxikaci úspěšně využijeme celou řadu **Grepofitů**, **Vironal**, **Drags Imun**, **Imunosan**, **Cytosany** nebo **Cistus incanus**. Tělu pomůžeme rovněž **Biotermalem** a všemi regeneračními krémy **Pentagramu®**.

DROSERIN RENOVE JE ZÁKLAD

A teď se podívejme, jak pečovat o pokožku obličeje postiženou výše uvedenými příznaky: V první řadě je třeba se zaměřit na správné umytí pokožky a její tonizaci. Bez váhání

sáhneme každý den po **Visage oilu**. Důležité je pleť nedráždit ani mechanicky, ani chemicky. Nanese několik kapek na navlhlý vatový tamponěk a pleť zbavíme nečistot či líčení. Opakujeme, dokud máme co umývat. Vzhledem k úžasnému složení přípravku – mandlový, makadamiový a saflorový (bodlákový) olej, kokosový emolid, bylinný protektinový extrakt aj. – se podrážděná pokožka opravdu velmi rychle zklidní. Zároveň nám pomůže s detoxikací organismu přes pleť obličeje, krku a dekoltu. Protože naše pleť prahne po výživě, dopřejeme jí po umytí tonizaci pomocí květové vody z růže damašské prostřednictvím **Visage water**. Pleť se krásně napije a růže pleť zklidní, zmírní podráždění, svědění, záněty a zhojí jizvičky, zároveň i vyhladí. Velmi důležitým se následně stane krém **Droserin renove**, který jemně nanese na pokožku. Aplikaci



MyGreenLife

SPIRULINA BARLEY: DVĚ MIMOŘÁDNĚ ÚČINNÉ LÁTKY A DVA ČAROKRÁSNÉ SVĚTY ZÁROVEŇ

Těžko naleznete dvě vzájemně vzdálenější místa. Pokud byste se vydali z ekvádorského Quita, vysokohorské oblasti Jižní Ameriky, do Lhasy, nejbližšího správního střediska Tibetu, museli byste podstoupit cestu dlouhou 16 500 km vzdušnou čarou. To obnáší přes 36 hodin letadlem, nebo 8 dnů lodí a 48 hodin v autě. Komu cesta připadá příliš krkolomná, Spirulina Barley tabs mu dá nejen nahlédnout, ale částečně i prožít esenci těchto úžasných míst.

DÁMA Z HOR

Andy tvoří nejvyšší pohoří Jižní Ameriky, táhnoucí se po celé délce od severu k jihu. Vzniklo před více než 100 miliony let výraznou tektonickou a sopečnou činností, která zde vytvořila velmi zajímavý koktejl životních podmínek pro pěstování spiruliny. Extrémní nadmořská výška, rozsáhlá sopečná jezera hojně plněná ledovcovou vodou a téměř nedostupná a zachovalá příroda. Spojení intenzivního slunečního svitu a výrazné změny teplot fungují navíc jako katalyzátor biologických pochodů, které jsou v nižších nadmořských výškách nemožné. Andská spirulina zároveň patří mezi nejobtížněji pěstované rostliny vůbec. Je chráněná rozsáhlými skleníky, které zabráňují extrémním teplotám, panujícím zde především v noci. I z tohoto důvodu je roční produkce velmi omezená a místní spirulina patří mezi ty nejexkluzivnější.

Zdroj komplexní bílkoviny

Spirulina je úžasným zdrojem rostlinné bílkoviny, jejíž podíl tvoří až 50 % její celkové hmotnosti. Obsahuje navíc všech 9 základních aminokyselin, díky čemuž představuje dokonalou komplexní bílkovinu. Její význam pro naše tělo je obrovský. Je základním stavebním kamenem organismu, bez ní by nebyla možná stavba a obnova tkání ani tvorba bílkovin s určitými funkcemi. Zajišťuje pohyb a podílí se dokonce i na obranyschopnosti. Její dostatek je důležitý také při různých dalších procesech, jako například hojení ran.

Rubernův zákon limitní aminokyseliny říká, že jejich využití z přijatých bílkovin závisí na obsahu nejméně zastoupené esenciální aminokyseliny. Aminokyseliny se navíc v organismu neskladují. Z těchto důvodů je jejich komplexní příjem velmi důležitý.

Ve spirulině také najdeme vitaminy A, B₁, B₂, B₆, B₁₂, C, D, E a K. Dodává minerály, stopové prvky a široké spektrum enzymů. Významné množství chlorofylu nechává svůj otisk v jejích zelených odstínech, červené akcenty reprezentují betakarotenoidy a vysoké, až 10% zastoupení fytkokyaninu dává spirulině její výsledné, typicky modré zbarvení.

SVIŽNÝ MLADÍK

Na druhé straně naší planety leží Tibetská náhorní plošina. Pod dramatickými štíty himálajských velikanů, na hranicích Nepálu a Bhútánu, se rozprostírá téměř nekonečná krajina, která je domovem mladého ječmene obsaženého

v produktu **Barley Juice tabs**. Obrovská rozloha, která čítá na 200 000 km², dává velké množství půdy, často ještě tradičně obdělávané. Typickým zdejším rysem je organický ekologický hospodářství, neboť díky drsnému prostředí tady převažují druhy, které jsou přirozeně odolné. Chemie není nezbytně nutná. Rostlinky ječmene rostou a sbírají sílu svého okolí, aby, když dosáhnou výšky 17–20 cm v závislosti na charakteru sezony, byly sklizeny a nastoupily cestu technologického zpracování. První na řadu přichází extrakce, získaná šťáva se šetrně a pomalu suší na finální, jemný zelený prášek. Tímto nejnáročnějším postupem je zajištěna vysoká koncentrace účinných látek, které jsou zachovány v celém svém širokém spektru.

Čím Barley vyniká?

V ječmeni najdeme například 4x více vápníku, než je v mléce, a tolik bílkovin jako v kvalitním steaku. Rostlina obsahuje také esenciální aminokyseliny, více než 12 minerálů, 13 různých vitaminů a širokou

paletu nezbytných enzymů, včetně známé superoxiddismutázy (SOD). Ta má zvláštní význam jako antioxidant, který může pomoci k ochraně proti poškození DNA (počátek bujení). Má výraznou schopnost neutralizovat superoxidový radikál, který je jedním z nejvíce škodlivých volných radikálů, a přeměňovat ho na méně toxický peroxid vodíku. Jeho množství, stejně jako mnoho dalších ochranných látek, které se přirozeně vyskytují v těle, se s postupujícím věkem a v závislosti na genetických dispozicích bohužel snižuje. SOD je také důležitá v mnoha dalších aspektech zdraví a dlouhověkosti.

Není v současné době mnoho světů, které jsou tak vzdálené a jejichž spojením vznikne celek tak harmonický, jako v případě andské spiruliny a tibetského mladého ječmene. Spirulina Barley tabs nabízí tolik synergického efektu jako málokterá zelená potravina. Díky mladému ječmeni je nástup účinku rychlý a díky spirulině přetrvává velmi dlouhou dobu.

(RED.)





» NENÍ BARLEY JAKO BARLEY

Pokud ještě toho cestování nemáte dost, můžeme se na závěr vydat za poznáním rozdílů dvou zdánlivě stejných mladých ječmenů. Zjistíme totiž, že nemohou být odlišnější. Ten první je vám již dobře známý. Pochází z Tibetu a můžete jej mít nejen ve společnosti andské spiruliny v produktu **Spirulina Barley tabs**, ale také samostatně v **Barley Juice tabs**. Pro druhý se musíte opět vydat daleko, až do slunné Kalifornie. Ta je domovem organického mladého ječmene, který máme výhradně v podobě prášku v přípravku **Organic Barley Juice powder**.

Ptáte se, v čem jsou jiní?

Téměř ve všem. Přestože jsou oba druhem *Hordeum vulgare*, svým fenotypem se zásadně liší. Američan roste v prakticky nulové nadmořské výšce, subtropickém podnebném pásu a je bohatý především na chlorofyl, který mu dává až neskutečně sytou zelenou barvu. Naproti tomu Tibeťan pochází z oblastí mnohdy vyšších o více než čtyři kilometry! Mírný až subpolární pás znamená procesy, které činí zdejší zelený ječmen bohatým především na široké spektrum enzymů.

A který ječmen zvolit?

Říďte se svou intuicí... Pokud máte čas, udělejte si koktejl z kalifornského ječmene. Působí již od prvního okamžiku na místa, kde se dostane do kontaktu s naším tělem (v trávicím traktu). Organismus podpoří v pitném režimu a lze jej pozvolným popíjením dobře dávkovat třeba po celé ráno nebo dopoledne. Jste-li v časové tísní, preferujete komfort nebo vám není po chuti koktejl, tablety budou správnou volbou. Ať si vyberete cokoliv, nemůžete chybovat. Vždy získáte skvělý produkt připravený kdykoliv řešit vaše aktuální potřeby a nároky.

(RED.)

ZELENÉ SMOOTHIE S JEČMENEM

- » 1 lžička Organic Barley Juice powder
- » 1 hrnek vody
- » 1 zmrzlý banán (ponechte hodinu v mrazáku)
- » 5–6 snítek petrželky

Vhodte všechny ingredience do mixéru a nechte běžet, dokud nebudete mít smoothie perfektní konzistence. Pak už jen ozdobit a vypít!



DOŠLO NA ADRESU REDAKCE

ZUBNÍ PASTY ENERGY V ÚSTNÍ HYGIENĚ PŘEDŠKOLÁKŮ

Bioinformační zubní pasty Energy našly uplatnění v mateřské škole v Dolní Středě. Pravidelnou stomatohygienu podporujeme zdravé návyky u předškoláků, návštěvou zubní ambulance a přednáškou stomatologa vytváříme základ péče o chrup. Setkáními s dentální hygienistkou vedeme děti nejen k názornému čištění zubů, ale seznamují se i se stavbou zubu a stravou podporující zdravý chrup. Děti mají možnost kombinovat pasty z nabídky, kterou nám přinesla paní Gitka Drobná z Klubu Energy v Trnavě. Nejvíce jim chutná **Diamond**, ke kterému jsme přiřadili nám neznámější bylinu – lopuch větší. Letos narostl do úctyhodných rozměrů a můžeme ho obdivovat u povodí Váhu, kam chodíme na turistické vycházky. Pasta **Silix** obsahuje kromě jiných bylin šalvěj lékařskou, kterou pěstujeme v zahrádkách spolu s levandulí, již je obohacena pasta **Balsamio**.

Děkujeme vám, zubní pasty Energy, protože jste nejen přírodní, ale i šetrné, obsahujete komplex účinných látek s vodou z Podhájske a přírodními minerály. Ověřili jsme si, že jste vhodné také pro školkaře, a proto vás denně používáme na čištění celého chrupu i jazyka.



Nahoru dolů, nahoru dolů, umyjem si zoubky spolu.

Diamond a Balsamio nám kartáčky napěnilo.

Šiky-miky do zatáčky, Silix ten je také dobrý.

A když pěkně hupky-dupky umyjeme svoje zoubky, máme zdravý návyk, vyčistit si jazyk.

JANA KUDLAČOVÁ, ředitelka MŠ

Co obsahují zubní pasty Energy?

SMĚS BYLIN

Základem zubních past **Silix**, **Balsamio** a **Diamond** je speciální bylinná směs, která se maceruje v třetihorní vodě termálního vřídla Podhájska. Bylinná složka past vykazuje silné čistící, dezinfekční a protizánětlivé účinky. Stěžejní je její přínos pro ošetření měkkých tkání a závěsného aparátu chrupu. Extrakt působí proti zánětům v dutině ústní, aftům a zejména proti obávané a devastující parodontóze. Vstřebatelností přes sliznici dutiny ústní do celkového oběhu posilují byliny i imunitní systém organismu.

TERMÁLNÍ VODA

Mimo uvedené biolátky dává základ pro zdravý a krásný chrup přítomnost vody z Podhájske s vysokým obsahem přírodních a dobře vstřebatelných minerálů (hořčík, vápník, fluor, fosforečnany, kyselina křemičitá a další) a soli, jež je nejlepším čistícím prostředkem se stahujícími účinky na dásně.

BIOINFORMACE

Pasty Energy obsahují bioinformace, které urychlují vstřebávání potřebných prvků a minerálů (fluoru a vápníku) a vylučování odpadních látek. Tímto způsobem také napomáhají vylučování těžkých kovů z těla, zejména rtuti a olova, které se používají při výrobě zubních plomb. Bioinformace jsou frekvence, které napodobují řídicí impulzy podkorových center mozku, regulujících vegetativní nervovou soustavu a činnost vnitřních orgánů. Jejich působením dochází k vyrušení negativních informací a k vyvolání zpětného regeneračního procesu.

EXTRAKT ZE STÉVIE

Další složkou past, dotvářející jejich chuťovou složku, je extrakt ze stévie (stévie sladká, stévie cukrová, sladká tráva). Jedná se o tropickou rostlinu, známou pro její příznivé účinky na organismus a zejména vysokou sladivost. Používá se jako náhražka cukru.

PARFÉM (SMĚS ÉTERICKÝCH OLEJŮ)

Parfém těchto past je složen ze speciálně vybraných éterických olejů s antibakteriálními, antimikrobiálními, antivirovými a protiplísňovými účinky. Neplní tak pouze funkci vůně, ale kromě osvěžení ústa také dezinfikuje a regeneruje.



Pozor, na scénu vstupuje Ohnivý Kohout!

Kdy? 27. ledna 2017 ve 23 hodin. Jeho vstup oznámí příchod nového vládce, vládce, který bude rád předhazovat svému okolí pestré peří, rozhazovat veřejnosti bonmoty, ale doma se může tvářit značně morousovitě. Vládce mimořádně osobitého – Kohouta. Spolu s ním bude vládnout silný, aktivní, často bezohledný Oheň. Kohout přijme jeho jméno a pro příští rok ho budeme nazývat Ohnivým Kohoutem. Otevření času hmoty se z horkého Ohně přesune do chladivé Vody, přinese hmotě energii JINOVÉHO CHLADU.

OBJEVME SVOJI JEDINEČNOST

Kohout přichází ve složité době. Překročili jsme víc jak polovinu dvacetiletí kontemplace, dvacetiletí otázek domova, blahobytu. Minulý rok byl rokem revize společenství, Kohout by do společenství měl vložit pravidla. Má rád pořádek, ten by se dnešnímu světu opravdu hodil. Nadcházející rok Ohnivého Kohouta přinese nové pobídky osudu, které budou vyžadovat vtip a praktická řešení. Velkou výhodou Kohouta je jeho smysl pro detail. Ohnivý Kohout je odvážné znamení, dovolí více riskovat, překotným jednáním může ale i rychle přestřelit. Má značné vůdčí schopnosti, je vynikajícím rétorem a organizátorem a v práci projevuje neobyčejnou výkonnost. Pokud ovšem nebude chválen, může se chovat až agresivně, k útoku nebude mít daleko. Obranou před tendencí nechat se strhnout tímto negativním vlivem Kohouta je uvědomit si, kdo jsem, svou jedinečnost, výlučnost, důležitost pro mne samotného, mou rodinu, kolegy v práci, pro celý svět.

BUDEME VOLIT DALŠÍ CESTU

Rok Ohnivého Kohouta bude tvrdě klást otázky smyslu existence, správnosti našich kroků, logiky opatření. Kombinace letošního prvku Ohně s dalším silně zastoupeným prvkem Kov – což je originální prvek Kohouta, jeho přirozenost – vytváří energetickou nerovnováhu, která se bude projevovat napětím, nesourodostí situací. Není proto příliš vhodný ke změnám. Ovšem síla Ohně a smysl pro detail může připravené projekty posunout výrazně kupředu. Rok Kohouta symbolizuje vítězství a úspěchy, kterých bude dosaženo díky pílí, trpělivosti a tvrdé práci, často bude ale o úspěchu naopak rozhodovat barevné peří. Nejlepší čas pro případné začátky nových projektů bude na podzim roku Ohnivého Kohouta, kdy Kohout bude vládnout i měsíci (zhruba září).

Naše země se dostává v roce Kohouta do mimořádného postavení. Pětka, vůdčí aktivní sektor vlivu prostoru, který podmiňuje naši harmonii a udržení našich plánů, znamená střed a také střední Evropu. Hovoříme o sektoru, který zdůrazňuje JÁ a všechno, co k JÁ přináleží. Střední Evropu, naši zemi, Prahu jako střed Čech, středy měst, vesnic, domů, bytů, prostě všech lokalit. A také JÁ nás samotných, naše plány, sny, zkušenosti, ale i bolesti a strachy. Znamená to, že letošním rokem budou gradovat energie prostoru, které jsou nám vlastní, energie domova. Dostáváme mimořádnou příležitost uvědomit si, co je pro nás důležité a co bychom měli pominout. V roce voleb to může být opravdu zajímavé. Pozor na to, pokud ji nevyužijeme, můžeme se dostat do situace, kdy budeme znovu cinkat klíči. Vypadá to, jako bychom měli zvolit nejen nová zastupitelstva, ale i Cestu, po které chceme dál jít. Budou nám v tom bránit lidé, kteří si budou chtít hýčkat svoji „slávu“. Letošní rok holt přeje hlasitým rétorům a diktátorům. Budou se

kohoutit a zuby nehty bránit svoje vůdčí postavení na smetišti, tolerance a demokracie je zajímat nebude ani náhodou. Na druhou stranu Kohout je pragmatik, který jde do podrobností. Pokud se nám povede připojit k této vlastnosti, naše perspektiva špatná rozhodně nebude. Zajímavým detailem je, že zrozcem Kohouta je například Andrej Babiš.

Dost zásadním problémem se může stát propojení Kohouta s Ohněm a navíc GUA KAN, sektorem č. 1 – Cestou, Kariérou, Výlučností. Pokud se diktátoři – ať už mluvíme o státnících, nebo blízkých příbuzných – nebudou cítit dostatečně uznávaní a uctívání, může zvítězit jejich agresivita a bude oheň na střeše. Proti tomu máme jedinou, ale stejně silnou obranu. Uvědomit si, že stejně výluční a jedineční jsme i my a že jejich síla je jen dočasná.

HARMONIE, ZDRAVÍ

Je trochu paradoxem mluvit zrovna v roce nepříliš stabilního Kohouta, nota bene Ohnivého, jako o roce, který by měl maximálně podpořit jedinečnost každého z nás, přímo se koupat ve zdraví a díky tomu se vznášet v harmonii.

Letošní rok se bude podobat proudu řeky. Občas se rozvášní v peřejích, sem tam se zastaví v meandrech. Hodně důležité bude osobní nasazení jednoho každého, mimořádně důležitá bude i interpretace a argumentace, rozhodně by se nikdo neměl pouštět do obhajoby svého názoru bez náležité dokumentace a dostatečné komunikace. Značně důležitá je rozmanitost, určitě bychom v letošním roce neměli ořezávat aktivity, snižovat počet zaměstnanců, zmenšovat majetek.

A zcela zásadní bude uvědomit si, kdo jsem, kde jsem, s kým jsem a kam jdu. Mállokdy je harmonie závislá téměř výhradně na nás, většinou do našeho života vstupují rozličné vlivy, objektivní okolnosti.

Naše zdraví bude přímo závislé na pocitu domova, pokud doma nebudeme spokojeni, můžeme se se zdravím

a harmonií rovnou rozloučit. Přitom energetických zátěží přináší Kohout málo. Z přirozenosti Kohouta celkem logicky vyplývá, že se budeme prát

s naší psychikou a asi ne vždy vyhrájeme. Letošní rok je přímo ideální k tomu, abychom si maximálně užívali buď svou jedinečnost, nebo se užírali depresí, která nás povede rovnou do pekelného ohně. Až na nás někdo začne řvát, představme si ho jako naparujícího se kohouta na smetišti. A nenechme se jím vykolejit, zůstaňme lidmi, ne kokodákajícími slepicemi. Rozhodně bude pro nás velmi důležitý **Korolen** a hlavně **Vitamarin**. Pomůže nám s udržení stability a nebude od věci jeho pozitivní působení na další zátěž – žaludek.

Nepřehánějme to proto s tvrdým alkoholem, se smažením a grilováním. Nezdravá strava spolu s psychickou zátěží nám může dát zabrat, hrozí žaludeční neurózy a gastritidy. Žaludek můžeme chlácholit **Gynexem**, obecně ale vřele doporučíme všechny produkty Země, **Cytosany** počínaje a **King Kongem** konče.

K ochlazení žaludku při žaludeční neuróze pomůže **Renol** a ten opět bude mít širší uplatnění, své si, bohužel, řeknou i ledviny. Na ty bychom měli dát obzvláštní pozor, budou hodně vyčerpávány i vlivem prostoru. Obzvlášť bychom se měli chránit průvanu, strachu, spěchu a celkového vyčerpání.

CO DODAT?

Čeká nás mimořádně osobitý rok, rok plný zmatků, skandálů, náš svět se ocitne až v černobílých rozporech. Měli bychom se navzájem chválit, nezapomínat na dostatečné ocenění nejlépe každé maličkosti, ať už se nám jí dostane od spolupracovníků, prodavačky za pultem, úřednice za přepážkou, nebo našich blízkých. A ne hazardovat s detaily. Jestli je Kohout v něčem skutečně dobrý, tak v radosti z vytýkání nedostatků.

Čeká nás rok, který nás vybízí k uvědomění naší jedinečnosti, výlučnosti. Každý z nás je tak úžasný, že umožňuje prolínání energie Nebes a Země, tak jak se dokážeme trápit depresemi a komplexy? Oblečme si barevné peří, pochvalme se před zrcadlem, jak jsme báječní, a pojďme si ten skvělý rok Ohnivého Kohouta opravdu užít!

EVA JOACHIMOVÁ

VIROVET & KINGVET

v jednom balení za výhodnou cenu!

**Pomozte vašemu psovi nebo kočce při nachlazení!
Můžete je před infekcemi chránit také preventivně!**

VIROVET

Zastavuje infekci v počátečním stadiu a urychluje tvorbu protilátek.
Lze jej používat i jako prevenci před nachlazením.

KINGVET

Pomáhá při pokročilém stadiu onemocnění, při kašli a hlenovitém výtoku.

KINGVET & VIROVET

Posilují fyzickou a psychickou odolnost zvířat a mírní stres ze zvýšené zátěže, kdy jejich tělo bojuje s bacily. Při podávání obou přípravků najednou ulevíte svému mazlíčkovi maximálně možným způsobem, a to ve všech fázích nemoci včetně prevence.



Energyvet.cz

Platnost akce: od 1. února do 28. února 2017 nebo do vyprodání zásob.



f Sledujte nás na: facebook.com/Energyvetcz



Dobroty pro naše ledviny

Stále platí, že v lednu a únoru máme ochránit své ledviny a močový měchýř. Podle tradiční čínské medicíny jsou ledviny ukazatelem délky života a je v nich skryta vrozená životní energie. Na psychické úrovni odrážejí naše vztahy a city. Močový měchýř souvisí s tím, co ve svém životě ne/zadržujeme a ne/pouštíme ven.

Jaká strava posílí zdroj naší životní síly?

- » **Pitný režim** – zázvorový čaj, vlažná voda (s citronem), bylinné čaje, zeleninové šťávy, pivo (s mírou).
- » **Luštěniny** – fazole (červené, adzuki, mungo), červená čočka.
- » **Zelenina** – kořenová zelenina, cibule, fenykl, zelí, kapusta, červená řepa, pórek, květák, brokolice, salátová okurka, kvašená zelenina.
- » **Ovoce** – brusinky, borůvky, lesní plody.
- » **Obilniny a semena** – jáhly, pohanka, oves, rýže, sezam a len.
- » **Maso** – ryba (tuňák, losos), krůta, králík.
- » **Koření** – skořice, zázvor, kurkuma.
- » **Ochucovadla** – mořské řasy, Tamari, Miso, Umebushi, Umeocet, jablečný ocet.

KOKOSOVO-RÝŽOVÉ MUFFINY S BRUSINKAMI

Těsto: 1 hrnek strouhaného kokosu nebo namletých oříšků, 2 hrnky rýžové mouky, 1/2 hrnku kokosového cukru

(nebo třtinového), 1 zralý banán, 2 vejce, 3 lžíce kokosového oleje (nebo jiného tuku – oleje, másla), 1 hrnek rýžového mléka, 2 lžičky kypřicího prášku z vinného kamene, 1 lžička jedlé sody (nebo přidejte lžičku kypřicího prášku), 1/2 lžičky skořice, špetka vanilky

Do těsta: 2 hrsti sušených brusinek, 1–2 lžíce chia semínek, cca 2 dcl jablečného moštu nebo 100% džusu

Sušené brusinky společně s chia semínky namočte na několik hodin (nebo přes noc) v jablečném moštu nebo džusu. Budou krásně šťavnaté. Banány, vejce, rýžové mléko a kokosový olej rozmixujte. Kokos nebo oříšky smíchejte s kokosovým cukrem, moukou, práškem z vinného kamene, sodou, skořicí a vanilkou. Vmíchejte do tekutých surovin.

Brusinky s chia semínky scedte přes jemný cedníček. Několik brusinek si nechte stranou na ozdobení muffinů. Zbytek přidejte do těsta. Těsto vlijte do 3/4 muffinových košíčků, kterými jste vyložili plech na muffiny. Pokud nemáte přímo muffinový plech s důlky, použijte 2–3 košíčky na 1 muffin a pečte na klasickém plechu. Ozdobte brusinkami, můžete i lehce posypat strouhaným kokosem. Pečte v předem vyhřáté troubě celkem 30 minut. 15 minut na 180 °C a dalších 15 minut na 165 °C.

KVAŠENÁ ZELENINA – PICKLES

1 kg zeleniny (zelí, mrkev, řepa, cibule, kapie), 1 lžíce kmínu, 1 lžíce čerstvého křenu, 2 lžičky soli

Zelí, řepu, kapii, cibuli a křen nakrájejte najemno. Mrkev nastrouhejte nahrubo. Vše smíchejte v míse, přidejte sůl, kmín a dobře zpracujte rukama, dokud zelenina nepustí šťávu. Potom směs napěchujte do nádoby. Ideální je použít hrnek „kvašák“. Pokud ho nemáte, zatížte zeleninu v nádobě talířkem a kamenem nebo sklenicí s vodou. Nechte kvasit při pokojové teplotě 3 až 5 dní. Poté můžete směs přendat do menších skleniček, dobře uzavřete a uchovávejte v lednici. Vydrží až 2 měsíce.

ZIMNÍ SALÁT S ADZUKI

2 hrnky uvařených fazolek adzuki (v suchém stavu asi 100 g), 2 malé červené řepy, 2 jarní cibulky nebo 1 pórek, 4 lžíce olivového oleje, 1 lžíce Umeocta, čerstvý koriandr nebo petržel, 3 lžíce sezamu, sůl, černý pepř

Do mísy k uvařeným adzuki přidejte nakrájenou jarní cibulku nebo pórek, nastrouhanou červenou řepu a najemno nakrájené bylinky. Osolte, přidejte čerstvě mletý černý pepř a sezamová semínka. Zakápněte olejem a Umeoctem. Dobře promíchejte. Nechte uležet v lednici, aby se chutě propojily.

*Hodně životní energie vám v únoru přeje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*

Nervový systém a Energy

Stručný a výstižný název semináře v podstatě říká, o co na něm půjde. Jeho lektorka, MUDr. Ivana Wurstová se neurologii věnuje profesně celý život, s Energy spolupracuje již 15 let. Ve své praxi spojuje pohled lékaře klasické medicíny s akupunkturou, fytoterapií a dalšími alternativními metodami.

Paní doktorko, neurologický seminář je v Univerzitě Energy novinka, pro koho je přednáška koncipována?

Jsem ráda, že firma Energy zařadila téma nervového systému do svého vzdělávacího cyklu. Seminář je určen pro všechny zájemce, kteří se chtějí dozvědět něco zajímavého o fungování těla. Nervový systém je velmi složitá soustava. A zároveň velmi zajímavá. Nemůžeme probírat podrobně, co všechno obnáší a umí, ale můžeme se tomu aspoň přiblížit. Terapeutům i úplným laikům to bude určitě užitečné pro jejich práci i poznání.

Na co se mohou účastníci těšit?

Ráda bych přiblížila nervový systém zábavnou formou. Fungování mozku a nervů, svalů, zajímavosti ze světa těla a mozku. Budeme probírat samozřejmě nervové nemoci. To sice už taková zábava není, ale je dobré něco o nich vědět. Existuje spousta pověr a nepřesností, nejasností stran toho, co je nervová choroba a co není. Tak je uvedeme na pravou míru. Asi budou informace občas překvapivé. Přidáme i řeč těla, to znamená, že vystoupíme trochu z medicínských tabulek a vydáme se na dobrodružství objevování sama sebe.



MUDr. I. Wurstová

Jakou máte osobní zkušenost s přípravky Energy u onemocnění nervového systému?

Onemocnění nervového systému jsou poměrně těžká a složitá, velmi často se bez klasické medicíny neobejdeme. Produkty Energy mohou však klientům přinést velkou úlevu, podporu energetiky těla a imunitního systému. Dlouhodobým testováním Supertronicem u pacientů s nervovými chorobami se „vyklubaly“ nejdůležitější produkty Energy. Vzhledem k tomu, že nervstvo spadá pod nadvládu elementu Vody, v popředí je samozřejmě Renol, Artrin. Dále je důležitým přípravkem Fytomineral, Celitin, Revitae. Ale o tom všem si povíme až na místě.

*Děkujeme za rozhovor,
MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ*

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.příjmení.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.

Reklamac: 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.



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 Probiosan.

VZDĚLÁVÁNÍ

SEKCE ODBORNÉ VZDĚLÁVÁNÍ

ANATOMIE A FYZIOLOGIE ČLOVĚKA

11. 3. 2017, Hradec Králové

PRODUKTY ENERGY V PRAXI

1. část (základní stupeň)

25. 3. 2017, Praha

NERVOVÝ SYSTÉM A ENERGY

8. 4. 2017, Brno

PRODUKTY ENERGY V PRAXI

2. část (vyšší stupeň)

22. 4. 2017, Brno

CESTA KE SVĚ HODNOTĚ

13. 5. 2017, Praha

ZÁKLADY TČM A ENERGY

27. 5. 2017, Praha

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

SEKCE SUPERTRONIC

KURZ SUPERTRONIC PRO POKROČILÉ – stupeň B1

18. 3. 2017, Hradec Králové

KURZ SUPERTRONIC PRO POKROČILÉ – stupeň B2

19. 3. 2017, Hradec Králové

KURZ SUPERTRONIC PRO PROFESIONÁLNÍ TERAPEUTY – stupeň A1

3. 6. 2017, Hradec Králové

KURZ SUPERTRONIC PRO PROFESIONÁLNÍ TERAPEUTY – stupeň A2

4. 6. 2017, Hradec Králové

KURZ SUPERTRONIC PRO ZAČÁTEČNÍKY – stupeň C

7. 10. 2017, Hradec Králové

8. 10. 2017, Hradec Králové

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

ZDARMA SEMINÁŘ

Za účast na minimálně 3 seminářích Univerzity Energy získávají nárok na 1 jednodenní seminář ZDARMA:

- » Erika Holubová Petrů, Příbor
- » Dana Lobpreisová, Znojmo
- » Vojtěch Šilar, Česká Třebová
- » Anna Šilarová, Česká Třebová

Děkujeme za účast a gratulujeme!



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.

Ve svém povolání musím nosit uzavřenou pracovní obuv. Díky tomu se mi na nohou objevila mykóza. Rád bych získal doporučení na produkty Energy, které by mi pomohly zbavit se nepříjemné plísňe na nohou, nehtech.

CTIBOR, Olešnice

Mykóza na nohou je velmi nepříjemný a obtěžující stav nejen pro jednotlivce, ale i jeho okolí. Mykóza tak jako všechny ostatní houby má ráda jednoduché cukry, které podporují její růst. Vyvarování se konzumace této složky potravy je velmi důležité. Mykóza na nohou má výraznou souvislost se

stavem střev. Bohužel pracovní obuv a nemožnost častého „větrání nohou“ nepříspěje ke zlepšení stavu. Doporučuji, jelikož nejvíce postižené jsou nehty palců, kam vede dráha jater, preventivní kúru **Vironalem**, **Probiosanem**. Na ošetření nehtů je vhodné přímo po kapkách nanášet **Drags Imun**, při menším rozsahu **Audiron**. Nohám a potažmo i nehtům na prstech dopřejte koupel z odvaru čaje **Chanca Piedra**. Nohy je dobré ošetřit krémem **Droserin**. Samozřejmě jsou bavlněné ponožky, častá dezinfekce obuvi. To vše je cesta ke zdravým nohám.

ŠÁRKA VRÁNOVÁ

LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT

Rada obsažená v tajence listopadového magazínu zněla: „**V bouři nevystupovat, ale veslovat dál.**“

Správně ji vyluštili a byli vylosováni:

- » **Jiří Knotek**, Radiměř 393
- » **Milan Drahoš**, Nerudova 9, Jablonec nad Nisou
- » **Jarmila Synková**, Písečná 758, Kolín

Vylosování 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. února 2017** na adresu redakce: **Energy Czech Republic, a.s.**, Trojská 39/201, 171 00 Praha 7; e-mail: katerina.himmelova@energy.cz

„Existuje tisíc způsobů, jak zabít čas... (tajenka).“

Albert Einstein

Nápověda: ALANIN; ARAD; JAM; KOIR; SCAT	Svitilna	Glycerid vyšších mastných kyselin	Předložka		Kostkovaný vzorek	Byliny s růžovými kvítky	Vyčerpací	Hyjé		Železo a měď	Starší SPZ Prahy	3. část TAJENKY	Borka (-o-)	Rumunská župa a město
Hlt				Kolo Žilinská univerzita					Černošedý havranovitý pták					
1. část TAJENKY									Horizont Tkalcovský stroj					
Zkratka pro mistrovství Evropy			Močovina Nepracovat na stavu					Slovenský „tchyně“ Římská čtyřka						
Vstupní kód				Osvětlení (mn. č.) Bláto							Vojenský útvár Sipání			
Čili					Vysokohor- ská louka Kokosové vlákno					Španělský souhlas Zn. plynov. spotřebičů			Myšlenka	Obrněné vozidlo
	Tropické hlízy podobné bramborám	Přítakávat Pobídka						Přímíchat Název souhlásky						
2. část TAJENKY						Římská dvojka Zkr. státu New York			Keltská hradiště Značka aktinía					
Amino- kyselina							Provitamin A							
Hnací jednotky							Způsob jazzového zpěvu					Slovenský „pokud“		



Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

OMAN PRAVÝ – BYLINA KRÁSNÉ HELENY

Tato statná bylina se zářivě žlutými květy se pěstovala již ve starověku. Její latinské jméno – *Inula helenium* – vychází z legendy o ženě, jejíž krása přivedla ke zkáze mnoho mužů a jedno město. Byla to Helena, dcera Dia, příčina nebo záminka trojské války, která oplakávala smrt svého manžela Méneláa. Z míst, kam skanuly její slzy, prý vyrostl právě oman. Dle jiné pověsti si Helena při svém únosu Paridem stihla na cestu přibalit hrst sušeného omanu. V Evropě oman užívali a uctívali i Keltové, kteří ho nazývali elfwort – kořen elfů. U nás je známý také jako alantový kořen, enula, oko Kristovo, ománek či uspivřed.

ORIENTÁLNÍ KRASAVEC

Oman pochází ze Střední Asie, odkud se postupně úspěšně rozšířil po celé severní polokouli. Pěstoval a pěstuje se pro sběr i na okrasu, ze zahrádek často zplaňuje. Vyhledává vlhké kamenité půdy a stanoviště v polostínu lužních lesů, podél řek a cest. Oman pravý je trvalka z čeledi hvězdnicovitých. Její přímá chlupatá lodyha dorůstá až 2 metry, vrcholová část se větví. Listy jsou chlupaté, připomínají diviznu. Přízemní jsou eliptické, přes 30 cm dlouhé a 12 cm široké, stonkové listy se směrem k vrcholu zmenšují, mají vejcovitý tvar a objímají lodyhu. Během léta rozkvétá oman až 6 cm velkými jasně žlutými úbory, které lákají hmyz, takže i včelaři oman v doletu svých včel vítají. Plody omanu jsou nažky. Po odkvětu, od září do listopadu, můžeme sbírat léčivou část – kořen omanu. Jde vlastně o větvený oddenek, v průměru asi 3 cm tlustý s hořkou chutí a zvláštní kařovou vůní.

JÍDLO, LÉČIVO I KOŘALKA? NA ZDRAVÍ!

Kořen omanu obsahuje (na podzim) neuvěřitelných 45 % inulinu, a je tak největším zdrojem tohoto zásobního polysacharidu. Dále až 3 % voňavé silice alantolu (omanový kafr), hořčiny, sacharidy a glykosidy. Kořen vykopáváme na podzim u alespoň dvouletých rostlin. Nařeže se podélně a suší do 60 °C. Má lehce hořko-štiplavou chuť a vůni.

Oman byl v antice uctíván jako symbol Slunce. Pasáže věnované této bylince najdeme již v dílech slavných antických lékařů Hippokrata, Plinia či Galéna. Ti předepisovali užívání omanu na podporu funkcí mozku, žaludku, ledvin a ženských orgánů či proti střevním parazitům. Také v kuchyni měl/má oman své využití – kořen lze jíst vařený i za syrova (voní jako banány), v Anglii se prodával kandovaný jako cukroví. Z odvaru se vyráběla také léčivá vína (ománkové víno, víno sv. Pavla), kloktadla i nápoje lásky. Dodnes se používá při výrobě absintu.

KOMBINACE PRO ZDRAVÍ

Oman má pozitivní účinky na dva, pro zdraví zásadní, životní projevy – trávení a dýchání. Normalizuje tvorbu a vylučování žaludečních šťáv a žluči, optimalizuje střevní peristaltiku, obsažený inulin podporuje růst a množení „dobré“ střevní mikroflóry. Tradičně se proto používá proti nechutenství, nadýmání, průjmům a všem vnitřním zánětům. Zlepšuje činnost jater, žlučníku a ledvin – tedy detoxikaci organismu. Antiseptické a baktericidní vlastnosti omanu využívali k léčbě dýchacích obtíží a onemocnění již staří Řekové a Římané, ale i ájurvéda a tradiční čínská medicína. Oman rozpouští hlen a zároveň zklidňuje hladké svalstvo, takže výrazně usnadňuje vykašlávání, a je tak vhodný nejen při léčbě astmatu, zánětu průdušek, zápalu plic, ale dokonce i na tuberkulózu a černý kašel!

Z omanového kořene si můžete připravit čaj, tinkturu nebo sirup a jejich účinky zvýraznit třeba diviznou, šalvějí, jitrocelem nebo fenýklem. Oman by neměly užívat těhotné a kojící ženy a osoby s alergií na hvězdnicovité rostliny. Po konzumaci nadměrného množství se můžete maximálně pozvracet, jinak je oman zcela bezpečný. Tu správnou kombinaci bylinek s omanem vám nabízí **Vironal** od Energy. V tuto roční dobu představuje oman perfektní směsici detoxikačních a preventivních účinků, která nám pomůže přežít konec zimy ve zdraví.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK



PŘÍRODNÍ, ŠETRNÁ A ÚČINNÁ OČISTA, TONIZACE A REGENERACE

visage oil

přírodní odličovací olej

Nejjemnější způsob přirozené očisty pleti.
Obsahuje přírodní oleje, vzácné esence
a bylinný extrakt Protektin. Snadno se aplikuje,
je dostatečně účinný i na voděodolný
make-up a řasenku.

visage water

tonizační a regenerační pleťová voda

Jemnost hydrolátu růže damašské je doplněná
silou přírodně prohříváné třetihorní termální
vody plné zemské energie. Čistí, tonizuje
a účinně regeneruje pokožku. Obsahuje přírodní
parfém z geránia a okvětních lístků růže.

