

A close-up photograph of several bright yellow daffodils with green stems and leaves, set against a soft, out-of-focus background. The flowers are in various stages of bloom, with some showing the characteristic six-petaled shape and central corona.

vitae

březen 2017

Novinka Relaxin
dodá klid a harmonii

Pro Čiňany byla játra
důležitější než mozek

Jak pomůžeme své
problematické pleti?



Produkty měsíce března

Budeme jako na houpačce: chladný a vlhký počátek měsíce, oteplení, kolem 15. dne protivný chlad a možná i mráz... Ovšem kolem 20. už bychom měli obléknout podkolenky a trička a vyrazit k vodě. Ta se možná za pět dní ještě pokryje slabým ledem – a hlavně hrozí velká voda při tání sněhů.

Chladné počasí prakticky po celou zimu, i nyní na počátku jara, nás hodně vysiluje. A tak by krédem našeho snažení mělo být doplnění energie. Nechme se hýčkat hřejivým teplem bylinek v **Peralginu**, když se cítíme bezmocní a slabí, vyčerpání nebo depresivní z pocitu, že to už nemůžeme zvládnout. Tyto stavy jsou nejen nepříjemné, ale mají také vliv na rozvoj alergií. Koncem března se nějaké ty alergeny přece jenom mohou objevit a pár týdnů s Peralginem jim jejich lotroviny zatrhne. Jarní únavě se dokáže zdařile postavit **Vitaflorin**, nahradí ovoce a zeleninu, jež v tomto období nejsou na našem přirozeném jídelníčku. Nástup jara a jeho dramatických energií můžeme zharmonizovat **Regalenem**. Tento koncentrát Dřeva připraví organismus na současné poryvy energií Větru i větru samotného a dodá tělu výrazně stabilnější odolnost. Určitě také nemůžeme v tomto období opominout zelené potraviny. Taktická bude **Spirulina Barley tabs**. Její působení není příliš razantní, takže si ji bez obav mohou užít i lidé hodně energičtí. Každý měsíc nabádáme k odpočinku a ani v březnu neuděláme výjimku. Zatímco nás budou hrát bylinky vnitřně, studené nohy si můžeme báječně prohřát v koupeli z **Balneolu**. Nejenže nás příjemně naladí, ale zjemní i pokožku, abychom koncem měsíce mohli bez obav vyběhnout v podkolenkách.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy, číslo 3, březen 2017.

Náklad 13 300 ks. Vychází 10x ročně, evidenční číslo MK ČR E 15476.

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

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

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

Foto: Dreamstime, Energy Czech Republic a.s.

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

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

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





Připravte
se na jaro

OBSAH

Editorial	04
Novinka Relaxin vám dodá klid a sílu	04
Léčivé houby v Energy produktech	07
Kdo žádá, bude mu dáno, kdo klepe, bude mu otevřeno	09
Vaše zkušenosti s našimi produkty	10
Čiňané považovali játra a žlučník za důležitější než mozek	11
Vitaflorin: potrava pro naše enzymy	12
Neurologická onemocnění	13
MyGreenLife	14
Tajemství Beauty Energy se odkrývá	16
Jídelníček z naší rovnoběžky	19
Království drahých kamenů	20
Univerzita Energy	21
Zeptejte se hvězd	22
Křížovka	22
Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla	23

EDITORIAL



ALERGENY NA VYŽÁDÁNÍ!

Není mi jasné, zda tímto nápisem některé restaurace své návštěvníky ujišťují, že když pěkně poprosí, dostanou do ruky seznam tak zvaných alergenů použitých ten den při vaření, nebo zda jim je naopak kuchař na přání do jídla přidá. Každopádně od jisté doby se tyto látky – běžná

součást přírody, zvířat a rostlin, našeho života a stravy, staly předmětem nezbytné informovanosti zákazníka, který se chce najíst a hrozí mu z toho nebezpečí.

V restauracích, hospůdkách, kavárnách, bistrech a občerstveních tak vznikají na toto téma zajímavé textové, dokonce i barevné obrazové kreace, odvíjející se od přístupu jednotlivých provozních. Za třešinku na dortu považují „alergické menu“, které nabízí restaurace v pražské zoo (nic ve zlém, skvěle tam vaří). Obsahuje lákavé fotografie kraba, sójových bobů, ananasu... člověk neví, který alergen si dřív vybrat!

Ne, teď vážně. Je mi z toho vždy smutno. „Takové dobroty,“ říkám si, „taková škoda je nejíst!“ Víím, že alergie je někdy opravdu obtížná, ale cesta k uzdravení vždy existuje. Moc bych přála všem, koho tato nemoc trápí, aby se rozhodli s ní skoncovat, využili pomoc přírodních produktů, odhalili principy a modely chování a myšlení, které k alergii vedou a ŽILI svůj život bez léků, s radostí a naplno.

Jako například dvě malé dcerky mojí kamarádky Angeliky, které o nějakých alergenech nemají ani zbla tušení. Takže když si jednou na výletě vybíraly palačinky k obědu a zjistily, že je u nich řada čísel odkazujících na tyto „nebezpečné“ látky: 1, 4, 5, 7, tak hned nadšeně vyzvídaly: „Mami, a kolik těch palačinek teda vlastně dostaneme?“

MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ

Novinka Relaxin vám dodá klid a sílu

STRES JE DOBRÝ SLUHA, ALE ZLÝ PÁN

Pokud bychom hledali společného jmenovatele mnoha rozšířených civilizačních obtíží, našli bychom jeden. Stres. V některých případech je zřejmou příčinou, jindy zase spolupůsobícím faktorem nebo akcelérátorem. Jeho stopa a důsledky se však vinou od migrén, psychiatrických onemocnění, srdečních chorob, trávicích problémů až po cukrovku nebo buněčné změny.

Stres je jako oheň. Dobrý sluha, ale zlý pán. Zachvátí-li vás, vymkne-li se kontrole, nezbyvá nežli sebrat všechny síly a vůli k záchraně vlastního života. Na cestě za vnitřním klidem, za obnovením vlastní rovnováhy vám nyní může být společníkem nový produkt Relaxin, který koncem března uvedeme na trh.

DOBA SE ZMĚNILA

Je paradoxní, jak dokonalou kaskádu biochemických procesů stres vlastně představuje a jak důležitou a pozitivní roli jinak hraje. Prapůvodní funkce stresu vždy byla příprava organismu na kritickou situaci a jeho vybuzení pro enormní fyzický výkon. V prehistorické době byl možná stres právě tím, co zachránilo lidstvo od vymření hladem. Hormonálně podmíněnými reakcemi



pumpoval kortizol a adrenalin do žil našich prapředků skrčených za nízkým křovím, aby v pravou chvíli napnuli všechny svaly a ulovili prvního mamuta sezony. Stres je tím, co nás připraví na boj nebo útěk a umožní podat mimořádný tělesný výkon. Jenže každý boj či útěk jednou končí, stres se uvolňuje, hladiny hormonů se vyrovnávají, tělo se dostává do režimu běžného fungování a začíná regenerovat.

Po tisíciletí tento mechanismus bezchybně fungoval, jenže potom nastal zásadní zlom. Za dobu, která je z pohledu vývoje lidstva pouhým mrknutím oka, se zcela proměnil charakter prostředí, jemuž jsme vystaveni. Čelíme doposud nepoznaným výzvám, aniž by naše tělo dostalo dostatek času se na tyto změny adaptovat, a na rozumové úrovni nedokážeme dostatečně zpracovat a pochopit hloubku důsledků, které z toho vyplývají. Naše tělo se tak doslova utápí ve stresovém paradoxu. Z původních desítek stresových spouštěčů jich jsou nyní tisíce nebo statisíce. Čelíme jim každý den, nebo dokonce každou hodinu. Jsme napnutí, ostražití a připraveni okamžitě lovit. Jen jaksi – není co. Namísto uvolňující akce přichází další dávka stresových momentů a v mnoha případech minimum, nebo dokonce úplná absence fyzické aktivity.

PRVNÍ POMOC

Relaxin je unikátním spojením dvou vysoce účinných přírodních extraktů, z kůry stromu magnolie a kořene kudzu. Oba jsou vyrobeny ojedinělou metodou, která kombinuje klasickou extrakci vodou a lihem a následnou vysokou míru koncentrace. Ta umožňuje dosahovat skutečně terapeutických hladin účinných látek, několikanásobně vyšších oproti klasickým extraktům.

Magnolie

Na první pohled jeden z nejpůsobnějších a zároveň nejstarších stromů na naší planetě. Květy mají typicky intenzivní sladkou a současně svěží, plnou vůni připomínající směs jasmínu a pomerančových květů. Vůně magnolií údajně navozuje romantické snění, vzbuzuje něhu a lásku a v květomluvě označuje jak nevinnost, tak půvab. Ve východní Asii jsou magnolie prastarými kulturními rostlinami. Například magnolie obnažená byla ceněna jako chrámový strom již během dynastie Tang (618–908). Pro Číňany jsou symbolem ženské krásy, čistoty a sladkosti. V Japonsku si s rozvojem buddhismu v 7. století našly cestu do zahrádního umění, literatury a malířství.

Málokdo však ví, že magnolie jsou i významné léčivé rostliny. Zejména v tradiční čínské a japonské medicíně se používají již po staletí. Hlavními obsahovými látkami jsou magnolol a honokiol. Vykazují řadu farmakologických účinků, z nichž nejvýznamnější je antioxidační a sedativní působení a pozitivní vliv na kognitivní funkce. Podle klinických studií mají podobnou účinnost jako benzodiazepiny, oproti uměle syntetizovaným látkám jsou v přírodním komplexu ale netoxické a nevyvolávají žádné nežádoucí účinky ani závislost.

Jako zajímavost lze ještě zmínit velmi dobře zdokumentované účinky na normalizaci bakterií dutiny ústní. V klinické studii se prokázalo, že běžným vyplachováním bylo po 30 minutách dosaženo snížení nežádoucích bakterií o dvě třetiny a při použití koncentrovaného extraktu o celých 99 %! Proto lze extrakt magnolie velmi dobře využít jako prevenci proti zubnímu kazu nebo nežádoucímu diskomfortu v ústech.

Kudzu

V roce 1876 přijela do Spojených států loď s japonskými zahradníky na palubě. Při příležitosti velké výstavy stého výročí

vzniku nového státu se japonská vláda rozhodla vybudovat orientální zahradu. Jedním z vůdčích motivů expozice byla kudzu (*Pueraria lobata*) – popínavá rostlina s velkými listy a nádherně vonícími květy. Tento nápad se ukázal jako dobrý, protože kudzu okouzila Američany. Rostlina z Dálného východu velmi rychle zdomácněla v jihovýchodních oblastech USA – Jižní a Severní Karolině, Alabamě, Georgii, kde měla ideální podmínky k životu. Od té doby uplynulo více než sto let, než se ukázalo, že tato ozdobná rostlina přináší naději v boji o zdraví pro mnoho lidí na celém světě.

Extrakt kořene kudzu obsahuje až 12 % izoflavonoidů, zejména daidzinu, daidzeinu, diacetylpuerarinu. Největší část, až 80 % však tvoří cenný puerarin, který mimo jiné podporuje produkci serotoninu, často nazývaného „hormon štěstí“. Působí na nervový systém a zlepšuje přenos podnětů do mozku. Zajišťuje psychickou vyrovnanost (náladu) a omezuje její výkyvy.

Mezi významné účinky kudzu patří i jeho působení na oslabení závislosti různých druhů, zejména alkoholismu a kouření. Americký časopis „Alternative Medicine review“ uvedl v srpnu 2000 studii, v níž Dr. Scott Lukas z Amerického národního institutu pro boj s alkoholismem léčil 70 osob trpících závislostí na alkoholu tak, že jim podával kořen kudzu. Ukázalo se, že v průběhu 1–2 týdnů po zahájení léčby všichni pacienti pociťovali sníženou touhu po alkoholu, a přitom se neobjevily žádné vedlejší účinky užívání přípravku.



» Podle vědců z Harvardu a odborníků z Hospital Bichat v Paříži lze kofein kudzu využít rovněž při léčbě osob závislých na nikotinu. Účinek nikotinu v organismu vzniká prostřednictvím tzv. receptorů nikotinu. Pokud kuřák přestane kouřit, tyto receptory jsou náhle nevyužité, a proto se objevuje neklid, podráždění a nikotinový abstinenční stav. Studie prokazují, že látky obsažené v kudzu (zvláště izoflavony) ihned obsadí volné receptory, zmírňují abstinenční příznaky, a usnadňují proto boj s touto závislostí.

Relaxin využívá obou látek, které kombinuje ve vhodném poměru pro jejich silný synergický účinek. Našemu tělu přináší zklidnění, přitom zachovává všechny smysly ostré a pohotové. Napomáhá zvládat stresy všech druhů. Je dobrým pomocníkem při stavech úzkosti a psychické nepohody.

Moudrost filozofů praví: „Poznej svého nepřítele a pochop jej.“ Pochopiv je nyní říci, že Relaxin není produkt, který váš stres vyřeší. Je jen dobrým společníkem, první pomocí. Dává klid a sílu k poznání a pochopení pravé příčiny, skutečného nepřítele. Bez práce na sobě samém jde jen o vypnutí kontrolky, o odložení problému. Stres je ingrediencí života, se kterou se musíme naučit pracovat. Patří k životu stejně jako vzduch a dýchání. Nezapomeňte, že nejlepším lékem proti stresu je smích!

(RED.)

„Četla jsem článek, kde tvrdili, že příznaky stresu jsou: nadměrné požívání potravin, impulzivní nakupování a rychlá jízda. Děláte si srandu? Tak nějak si představuji perfektní den!“

Halina Pawlowská

PRVNÍ ZKUŠENOSTI S RELAXINEM

Zklidnění, pohoda, vyšší odolnost vůči stresovým zátěžím při plné psychické výkonnosti s téměř okamžitým účinkem – to jsou slova těch, kteří měli možnost testovat Relaxin v období před jeho uvedením do prodeje. Kdo z nás to v dnešní náročné době někdy nepotřebuje?

- » První člověk, kterému jsem Relaxin doporučila, je řidič dálkové dopravy. Opakovaně ho dost věcí rozčilovalo, měl celkově negativní přístup k životu. Potkali jsme se po týdnu užívání Relaxinu. Na první pohled byla vidět pozitivní změna. Sám říkal, že ho jen tak něco nerozčílí, a vypadá to, že ho „život začal více bavit“.
- » Jiná klientka popsala své pocity takto: „Myslím, že na mě kapičky působí kladně. Cítím se uvolněnější, nejsem tak upjatá – sevřená. Jsem veselejší, mám větší potěšení ze života, nejsem tak úzkostná. Možná jsem trochu odvážnější a rozhodnější, jsem za ně moc ráda.“
- » Zklidnění zaznamenala i mladá žena, která se léčí antidepressivy pro úzkostnou a panickou poruchu.

- » Relaxin se osvědčil také při psychické zátěži ve výkonnostním a vrcholovém sportu, pomáhá nejen dospělým, ale i dětem. Určitě se může uplatnit dočasně při vypětí studentů ve zkouškovém období nebo u dětí, které mají strach ze školy, ovšem za předpokladu, že dojde k postupnému odstranění příčin jejich školních problémů.
- » Pětiletý chlapec s původní diagnózou ADHD v kombinaci s enurézou (nočním pomočováním) dostal Relaxin v období, kdy už byla jeho hyperaktivita po užívání přípravků z Pentagramu® Energy a po rodinné terapii s EFT na ústupu. Jeho matka zaznamenala celkové zklidnění a také další zlepšení u teď již výjimečných projevů enurézy.

Praxe ukazuje, že u jedinců s dlouhodobými a opakovanými úzkostnými stavy či depresemi, kteří nikdy nepoužili přírodní léčbu, bude vhodné Relaxin doporučit pouze na základě EAV testu na přístroji Supertronic, případně v kombinaci s jinými produkty Energy. Vždy je potřeba začít užívat minimální dávky, aby se předešlo silnějším odléčovacím (reverzním) reakcím.

Mgr. STANISLAVA EMMERLINGOVÁ





Léčivé houby v Energy produktech (2)

Nejen byliny mají příznivé účinky na lidské zdraví, ale i houby. K lesklokorce lesklé a žampionu mandlovému, které již znáte, dnes přidáme ještě další dvě, jež zásadně přispívají k působení přípravků Energy.

HLÍVA ÚSTŘIČNÁ

Zajímavá houba, kterou najdeme v **Probiosanu Inovum**, je hlíva ústřičná (*Pleurotus ostreatus*). Roste na dřevě listnatých stromů nebo se uměle pěstuje na slámě, zbytcích cukrové třtiny, bavlníku a jiném rostlinném odpadu s vysokým obsahem celulózy. Sběr hlívy byl znám již před mnoha staletími v Číně, což dokládá báseň dynastie Sung. Patří do hub hlívovitých a označení ústřičná získala díky svému klobouku, který připomíná určitý odstín zbarvení ústřic. Má nasládlou chuť a intenzivní vůni. Její produkce nastartovala až v polovině 20. století, největším světovým producentem je Čína.

Obsah

Čerstvé plodnice hlívy ústřičné obsahují zhruba 2,5 % bílkovin, 5 % sacharidů a jen 0,1–0,2 % tuku, aminokyseliny, 18 mastných kyselin – nejvíce 55 % kyseliny linolenové (nedostatek se projevuje padáním vlasů, lámavostí nehtů a únavou) a 40 % kyseliny olejové, nejvýznamnější glukan – pleuran s výraznými protinádorovými účinky, kyselinu listovou (vit. B₉ – nedostatek způsobí snížení počtu bílých krvinek, poruchy růstu kostí, vlasů, afty). Dále mnoho minerálních látek – draslík, fosfor, železo, vlákniny – chitin zachycující cholesterol, antibiotika pleurotinu a další.



» Účinky

- » zvyšuje odolnost organismu a posiluje imunitní systém – ideální při chřipce, angíně a nachlazení
- » snižuje hladinu cholesterolu, upravuje krevní tlak
- » pomáhá při léčbě kožních alergií a ekzémů
- » působí příznivě u hemoroidů, křečových žil, vředů
- » je prevencí proti některým rakovinným onemocněním, ateroskleróze, srdečním chorobám i proti účinkům radioaktivního a UV záření
- » pomáhá během rekonvalescence, pro získání vitality a energie
- » podporuje tvorbu buněk kostní dřeně
- » posiluje slezinu, zvyšuje počet bílých krvinek
- » vhodná pro diabetiky, při bezlepkové dietě, pro těhotné a kojící ženy
- » je ideální při redukčních dietách

Možnosti pěstování

Protože hlíva se pro mnohé z nás stala nedílnou součástí kuchyně, můžeme si ji bez problémů pěstovat doma. To není náročné, i když má svá pravidla. Nejjednodušší cestou je pořídit si substrát se sadbou a najít vhodné stanoviště...

Tip pro vás

Nevím jak vy, ale já vždycky bojuji s krájením nožiček. Nohy u hlívy se nazývají třeně a jsou hodně tuhé, rozhodně je ale nevyhazujeme! Proč? Obsahují totiž o 30–100 % více glukanu než klobouky. Dají se rozmixovat do krémové polévky, do omáčky nebo nasušit, rozdrtit/rozemlít a používat jako koření.



HOUSENICE ČÍNSKÁ

Čtveřici výjimečných hub uzavírá housenice čínská, budeme ji znát spíše pod latinským názvem *Cordyceps sinensis*. Ve světě se jí říká „tibetská houba“ nebo „tibetský klenot“. V TČM je ceněna již po tisíciletí jako drahý posilující lék (2 500 dolarů/kg), proto se pěstovala pouze pro císaře a jeho rodinu. Nejvíce se nachází v celé vysokohorské Číně ve výškách až 4 tisíce metrů nad mořem, dále v Tibetu, Japonsku i Vietnamu. V Evropě roste housenice červená nebo střevlíková. Využívá se ke zlepšení výkonnosti vrcholových sportovců.

Obsah

Možná vás bude zajímat, že drogou jsou čisté, mrtvé a mumifikované housenky, na nichž vyrostly plodnice houby a které se usuší nebo upečou. Obsahují hlavně cordycepin a cordycepin, bílkoviny, aminokyseliny, mastné kyseliny, vitamin B₁₂, minerály železo, vápník, fosfor a hořčík a spoustu dalších složek.

Účinky

- » vyživuje plíce, posiluje ledviny a jaterní funkce
- » rozpouští hlen, léčí kašel, astma, chronickou bronchitidu, tuberkulózu
- » zvyšuje imunitu a povzbuzuje organismus
- » působí jako afrodiziakum, podporuje potenci
- » zlepšuje paměť, snižuje únavu
- » má baktericidní účinky – zlatý stafylokok, *Candida albicans*
- » má protinádorové účinky

- » rozšiřuje cévy, zlepšuje zásobování srdce a plic krví, a tím optimalizuje obsah kyslíku v krvi
- » kontraindikací jsou horečnaté stavy

Možnosti pěstování

V našich podmínkách nejsou, v Číně se nyní housenice čínská pěstuje i na obilném základu.

Pro zajímavost

Asi celou dobu přemýšlíte nad zvláštním názvem houby. Houba je totiž svazkem živočišného a rostlinného organismu, neboť parazituje na housenkách některých motýlů či larev hmyzu. Čínsky se nazývá „congcao“, což ve volném překladu znamená „v zimě hmyz, v létě rostlina“. Pro představu: Výtrusy houby vyklíčí na povrchu těla hmyzu, přičemž podhoubí pomalu prorůstá do tkáně hmyzu a stravuje ji. Před uhynutím hmyz zalézá do půdy, jeho tělo postupně vyplňuje podhoubí a získává mumifikovaný vzhled. Ve vhodných podmínkách jsou plodnice houby 5–20 cm vysoké. Celý cyklus však trvá až 6 let!

PERALGIN

Housenici obsahuje **Peralgin**. Osobně jej považuji za výjimečný produkt, který můžeme využít:

- » při nachlazení s pocitem stále ucpaného nosu, senné rýmě či astmatickým kašlem
- » při menstruačních obtížích a hlavně PMS, k harmonizaci hormonálního systému
- » při nervozitě, stresu, depresi, úzkosti a vyčerpání
- » při jarních alergiích akutně i v rámci prevence
- » na celkové povzbuzení organismu při nemoci

Pokud byste toužili po podrobnějších informacích a chtěli se dozvědět více o rozdělení hub, jejich morfologii, léčivých vlastnostech a způsobech pěstování, doporučuji knihy od pana profesora Ing. Pavla Valíčka, DrSc. „Houby a jejich léčivé účinky“ a „Rostliny pro zdravý život“, ze kterých jsem tyto informace čerpala.

Myslím, že přípravky obsahující léčivé houby – **Imunosan**, **Probiosan Inovum** a **Peralgin** mají široký záběr, díky němuž nám mohou pomoci velmi rychle dostat organismus do rovnováhy a přivést nás k našemu středu. Díky za ně.

MARCELA ŠŤASTNÁ
Konec

Kdo žádá, bude mu dáno, kdo klepe, bude mu otevřeno

V paláci jménem Peralgin získá podporu každý, kdo do něj vstoupí. Je možné tu zanechat všechny své problémy a dát se hýčkat hřejivým teplem perily, brutnáku, vinné révy, housenice a kozlíku. Všechny tyto látky konejší nervový a cévní systém a zlepšují kapacitu plic. Upravují hormonální hladiny, vyrovnávají tlaky, snižují stresy a celkově podporují.



POMOC PŘI BEZMOCI

Lazebníci z paláce Peralgin jsou opravdu těmi nejlepšími pomocníky, když se cítíme bezmocní a slabí. Vyčerpání a depresivní z pocitu, že to už nemůžeme zvládnout. V takových chvílích všechno bolí a natéká, problémy se zvětšují, buší nám srdce, špatně se nám dýchá a cítíme, že někudy nám uniká energie. Bolesti hlavy, chronická únava, ranní nevolnost, alergické projevy a celá řada dalších psychosomatických obtíží má kořen právě v tomto pocitu: nestojím za to, nejsem dost dobrý, nemám na to... V takových chvílích hledáme přirozeně pomoc, chceme, aby se o nás někdo staral a věnoval nám svou pozornost. Pokud se nám podaří z tohoto zoufalého pocitu neonemocnět, alespoň voláme kamarádkám ve snaze získat trochu podpory, odkudkoli to jen jde. Znáte to.

MÁŠ NA TO!

Peralgin je laskavou pomocí právě pro tyto případy, nesoudí, nehodnotí, dodá energii a zajistí ochranu. Jakoby říkal: „Neboj, postarám se o tebe. Jsem s tebou.“ **Harmonizuje hormonální a nervový systém a obdivuhodně dodává energii.** Je velice vhodný pro děti, které se cítí jakýmkoli způsobem oslabené. Je léčitelem nízkého sebevědomí, protože má příznivý vliv na podporu a vnímání vlastní vnitřní síly, a pomáhá tak zvládat náročná životní období (1 kapsle 1–2x denně). A pokud se obáváte nočních můr, nechte se hlídat Peralginem i v noci (1 kapsle na noc). Osobně mám zkušenost, že dávkování může být i vyšší, po 2 kapslích.

JEDNOU TO POMINE

Jednou to přebolí, ať je to cokoli... jak zpívá Radůza ve své geniální písni. Nic opravdu navěky není a problémy jsou zkrátka nezbytným kořením každého dne. Čelit jim a překonávat je, toť výzva pro každého z nás. Na drobných každodennostech i opravdu velkých problémech se ukazuje, kdo jsme, jakou máme energii a nakolik věříme své vlastní síle. Je dobré vědět, že v tom nejsme sami. Všichni se potýkáme s tím či oním a pro vědomí

toho, že vše není tak horké a že nad každou spálenou krajinou stejně nakonec ráno vyjde slunce, s tím nám může Peralgin nenápadně pomoci. Tak nenápadně, že si budeme myslet, že je to naše práce a naše zásluha, a tak to má být. „Věř si!“ šeptá Peralgin a u toho poctivě uvolňuje cévy, nervy a startuje nekonečné řetězce léčebných reakcí. Budete cítit oporu v zádech, budete se moci klidně nadechnout. Taaaaaaaak!

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

MĚLI BYSTE ZNÁT

POUŽITÍ PERALGINU

- » silné antioxidační působení
- » prevence i průběh alergických onemocnění (rýma, zánět spojivek, celoroční vazomotorická rýma, astma, atopický ekzém, kopřivka) – kýchání, kašel, svědění a pálení nosní sliznice a očních spojivek, zarudnutí a otoky sliznic
- » harmonizace hormonálního systému
- » nepravidelná menstruace u mladých dívek, bolestivá menstruace, premenstruační syndrom
- » obtíže v menopauze – nepravidelná menstruace, návaly horka, pocení, nervozita, výkyvy nálad
- » oslabení imunitního systému, antibakteriální a antivirové účinky
- » nemoci z nachlazení, chřipka, kašel, zánět průdušek a nosohltanu, pocit „ucpaného“ nosu
- » celková tonizace a zvýšení energie organismu, únavový syndrom
- » svalové křeče
- » vyčerpání, stres, rozrušení, depresivní ladění, nervozita a úzkost
- » srdeční a žaludeční neuróza
- » bolesti hlavy, kinetóza (závratě)

Raději řešení, než planou radu

Spousta zdravotních problémů se v dnešní době dá schovat za stres. Nebyl jsem toho zastáncem, neboť klienti jsou již na toto slovo alergičtí, a i když na všem je pravdy trochu, tak by raději něco na to dostali, než slyšeli opakovaně: „vyvarujte se stresu“.

Následkem zvýšeného stresu jsou třeba potíže typu „cukání svalů“ na rukou či

nohou, které naše klienty poslední dobou hodně trápily. Vycházeli jsme z toho, v jakých místech se „cukání“ objevuje. Bylo to všude po dráze jater, tudíž jsme na regeneraci nasadili **Regalen** a tělo podpořili komplexem minerálů a stopových prvků v koloidním roztoku – **Fytomineralem**. Klienti zpravidla po prvních týdnech cítili zlepšení a po měsíci

už problémy zcela ustaly. Tuto kombinaci doporučujeme až v období, kdy se obtíže projeví. Pro prevenci jsou vhodné produkty **Stimaral**, **Revitae** či **Vitamarin** nebo využití proměření Supertronicem, které zjistí energetický úbytek na konkrétních orgánech, a dle něj lze vybrat přípravky na míru.

PAVEL ZÍTEK, Plzeň

Peralgin potvrdil pověst, jež ho předchází

Mám úžasnou zkušenost s **Peralginem**! Jako dlouholetý těžký alergik jsem si prošla klasickou léčbou úporné vodnaté rýmy, která později přecházela v dráždivý nekončící kašel. Svědění a pálení očí, k tomu „průtokový nos“ a kolem sebe 6 mokrých kapesníků. Brala jsem léky doporučené z alergologie. Ráno jsem se probudila a cítila se strašně unavená, utlumená z léků. Nevěděla jsem kudy

kam, byla jsem na dně. Zavolala jsem své ošetřující lékařce na alergologii s dotazem, co mám dělat. Paní doktorka mi dala radu: „Zvyšte si dávkování léků...!“ A tehdy jsem pochopila, že tudy cesta nevede, lékař mi nepomůže, musím hledat sama.

Dostala jsem se k výrobkům Herbalife, dokonce i jako distributor. Můj stav se zlepšil. Hledání ale neskončilo, protože

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**.



mi byla nějak proti srsti vysoká cena výrobků. A tehdy jsem objevila Energy. Stejný, nebo podobný účinek přípravků a složení na čistě přírodním základě. Postupně jsem posilovala svoji imunitu. Výborný efekt pro mě měl Peralgin. Jednoho krásného předjarního odpoledne, někdy v únoru, jsem nastoupila do trolejbusu. Sluníčko svítilo, ale pofukovalo. To je nejhorší počasí pro alergiky na prach a pyl. Po vstupu do klidného vozu jsem zareagovala na zvířený prach. Suchý dráždivý kašel jsem ničím nemohla utiřit. Začalo mi být horko a trapně. Akutní stav alergie u mě působí, jako bych byla silně nachlazená a všude kolem bezohledně šířila bacily... Ale tak to není!!! Vystoupit jsem nemohla, a taky bych tím nic nevyřešila. Co dělat? Napadla mě spásná myšlenka. V tu dobu jsem u sebe stále nosila Peralgin, ale vodu ne. Vytvořila jsem si tedy v ústech sliny a pokusila se bobulí polknout. Zůstala mi viset v krku, ale záchvat kašle ustal... Byla to záchrana, skvělý účinek. Děkuji Energy za Peralgin. Dříve jsem jej v době pylové sezony užívala denně, dnes již jen pokud mám alergickou reakci.

MARIE ŠÍROVÁ, Jiřikovice

Číňané považovali játra a žlučník za důležitější než mozek

S příchodem nového roku dle čínského kalendáře pro naše tělo začíná jaro. Říká se mu „biologické“ a přichází zhruba o měsíc dříve než to kalendářní. V zimním období jsme si energii chránili uvnitř sebe, s jejím výdejem jsme byli spořiví. Nicméně od února dochází ke změně toku energie zevnitř směrem na povrch těla. Pro některé z nás je tento přechod náročný, a tak trpíme tzv. jarní únavou – můžeme cítit bolesti hlavy, fyzickou i psychickou únavu a špatnou náladu. Je to známka toho, že naše tělo se probouzí ze zimního spánku.

CHUŤ K ŽIVOTU ZÍSKÁME (NEBO ZTRATÍME) V DĚTSTVÍ

Jaro spadá do elementu Dřeva. Dřevo je symbolem zrození, něčeho nového, našich plánů a jejich realizace. Je symbolem flexibility tělesné i duševní a jeho orgány jsou játra a žlučník, přes které se filtrují naše emoce. Jsme-li v harmonii, vyrovnaní a spokojení, bez potíží dokážeme realizovat (za to je odpovědný žlučník), co si naplánujeme (za to odpovídají játra), máme dostatek energie, odvahy, schopnosti a síly jít do akce. Není-li tomu tak, většinou to souvisí s emočním základem v dětství, v období našeho vývoje. Nejsme-li podporováni, jsme-li trestáni, zesměšňováni, pak nám i v dospělosti často chybí odvaha – nevěříme si, nedokážeme plně využít svůj potenciál a chybí nám schopnost přiměřeně vyjádřit emoce. Pak se můžeme dostat do tzv. syndromu papiňáku. Tak dlouho dusíme nespokojenost v sobě, až bouchneme. Pokud jsme unavení a nespokojení, většinou máme chuť na neplnohodnotnou stravu, která nám sice velmi chutná, ale co se týče živin, pokulhává. To, co nám chutná, také z velké části může za kyselé prostředí v těle, což ještě podpoříme psychickou nepohodou a negativním myšlením. Staří Číňané považovali orgány jater a žlučníku za důležitější než mozek, protože odpovídají za vnitřní pohodový stav organismu. Zkusme si představit stupnici od 0 do 10, přičemž 0 je stav deprese, absolutní nechuti do akce, do života a 10 pak pole neomezených možností, pro které se rozhodneme a jsme schopni jejich realizace. Kde se asi teď v tento moment nacházíme?

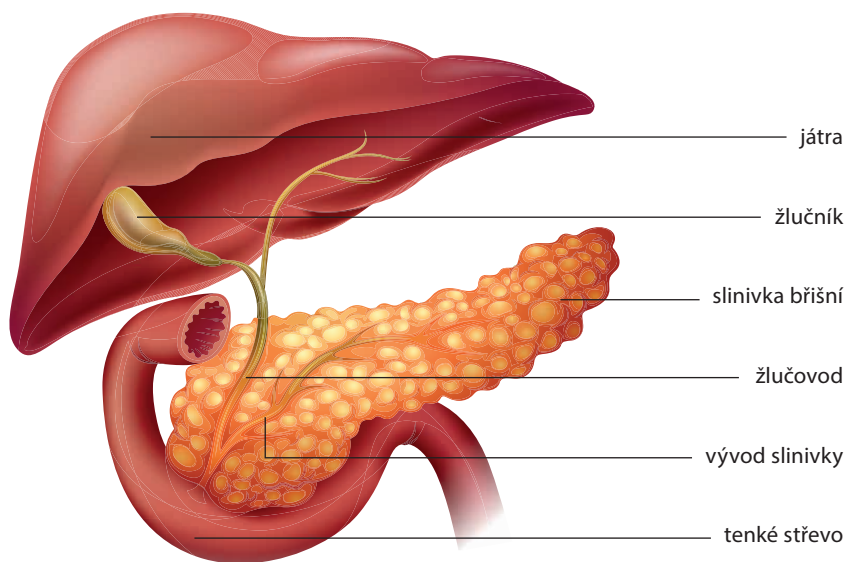
KAŽDÝ MŮŽE. KDYŽ CHCE...

Naše tělo má obrovskou schopnost sebeléčení, jestliže to připustí hlava (ego). Věříme, že si můžeme sami pomoci? Pakliže ano, nejlépe, jak začít, je vyčistit tělo, a tím i mysl. Odlehčeme stravu, zkusme se zaměřit na pohanku, jáhly, polentu aj. Zároveň doplníme do těla živiny, po kterých náš organismus

prahne. Abychom se cítili dobře fyzicky i psychicky, jsou pro nás důležité zejména zelené potraviny, klíčky, listová zelenina, ořechy, bobulovité ovoce a všechny potraviny s kyselou chutí. Detoxikaci můžeme podpořit bodem první pomoci LI4 mezi palcem a ukazovákem, příp. s aplikací **Protektinu** (který patří k prvku Dřevo a je doplňkovým produktem **Regalenu**) na dané místo, tlakovými body GB20 za ušima na podlebeční klenbě, a na nártch chodidel bod LR3. Bod první pomoci LI4 odvádí z těla vše špatné ve smyslu fyzickém i psychickém, podporuje asertivní chování a přiměřené vyslovení všeho, co nám nevyhovuje. Bod GB20 pracuje s bolestmi hlavy, bod LR3 pak výrazně harmonizuje a uvolňuje

ničíme. Jsou to „plíce planety“ a dávají nám neuvěřitelný dar! Můžeme je využívat k životu buď přímo, anebo zpracováním rostlin, které na nich rostou. Obsahují celou řadu antioxidantů důležitých pro náš organismus, vitaminy, minerály a stopové prvky, rostlinná barviva... Už jen když vyslovíme barviva, napadnou nás především zelené potraviny. V dubnu bude jejich nabídka Energy významně rozšířena, máme se opravdu na co těšit! Také nezapomeňme na bylinné čaje. Na první příznaky nerovnováhy, pocit únavy a pocit, že je nám „těžko“, většinou zabere **Chanca Piedra**, na zánětlivé procesy v těle nebo potíže s metabolismem **Uncaria tomentosa**. K ozdravení celého organismu poslouží **Lapacho**, které si můžeme

SCHÉMA JATER, ŽLUČNÍKU A SLINIVKY



blokády. Protektinem nezapomeneme namazat i oblast příslušných orgánů žlučníku a jater v podžeberní krajině.

VAŽME SI DARŮ ZEMĚ

Naše Země je nádherné místo plné zelených ploch, které bohužel sami

připravít různými lahodnými způsoby. Všechny čaje totiž ovlivňují významným způsobem činnost jater. A pokud budou naše játra v harmonii, pak budeme mít dostatek chuti, síly a radosti (element Ohně) zrealizovat své plány.

MARCELA ŠTASTNÁ

Vitaflorin: potrava pro naše enzymy

ENZYMY CELÉHO TĚLA, SPOJTE SE!

Chemické řízení pochodů v našem těle je důmyslný mechanismus, který se dokáže regulovat sám. Celé to mají na starosti enzymy, ovlivňující povahu a rychlost všech biochemických pochodů v těle. Aby věci probíhaly, jak mají, a enzymatický systém mohl sám sebe udržovat v rovnováze pomocí soustavné aktivity a inhibice, je zapotřebí, aby v těle byla dostatečná zásoba kofaktorů a koenzymů, čili nebiřkovinových složek, které jsou specifickou součástí většiny enzymů a při jejich činnosti se spotřebovávají. Zmíněných kofaktorů a koenzymů je celá řada a spousta z nich je k mání ve výtažcích z ovoce a bylin.

Vitaminy, minerály a cukerné složky... to je strava našich enzymů, které pracují dnem i nocí, aby naše bytí udržely v chodu.

KDE JE BRÁT?

Pestrá strava je jistě zdrojem potřebných látek. Ale jak známo, půda je chudá, dokonce čím dál tím chudší na minerály, a to se samo sebou podepisuje i na úrodě. Dnes je obsah vitaminů a minerálů v potravě asi 5x nižší než před 40 lety, takže místo jednoho rajčete, které stačilo vaší babičce, jich dnes musíte sníst pět, abyste získali stejné množství biologicky cenných látek. Naše konzumní společnost nic nenamítá, prostě si kupuje dál neplodná jablka a rajčata, která se slízejí ještě nedozrálá... Ochuzujeme tak sami sebe o ty nejdůležitější složky potravy a stres si pak na nás vybírá svou daň. Není divu, že se cítíme neplodní, neschopní, zpomalení a unavení.

A PŘITOM STAČÍ TAK MÁLO...

Měli bychom každý den olíznout dužinu aloe vera, dát si pár kuliček granátového jablka, pojišť trochu kdoulovce čínského a zakousnout list klanoprašky nebo... si vzít **Vitaflorin**. V něm jsou

kromě těchto i výtažky z krále všech vitamínových rostlin – rakytníku řešetlákového – který zpomaluje stárnutí a urychluje hojení. Celkový komplex extraktů ve Vitaflorinu přispívá k posílení regeneračních a samoléčivých schopností organismu. Velmi příznivě zasahuje do hojivých procesů tkání a sliznic. Podporuje zdravou psychiku a přispívá k odlehčení pohledu na věc. Dokonce pomáhá rozběhnout stagnující energii. Já osobně Vitaflorin používám jako takový univerzální nakopávač, protože zvyšuje celkovou odolnost, připravenost a schopnost reagovat.

UNIVERZÁLNÍ NAKOPÁVAČ

Pokud máte před sebou nebo za sebou náročný den, dejte si Vitaflorin. Pokud cestujete, berte Vitaflorin. Pokud kouříte a pijete alkohol, příkusujte Vitaflorin. Pokud máte pocit, že je toho na vás moc, podpořte se Vitaflorinem. Pokud jste těhotná, berte Vitaflorin, pro doplnění sil na všechny ty enzymatické a biochemické pochody, které se ve vašem těle odehrávají. A konečně – pokud se chcete mít trochu víc pod kontrolou, aktivovat se a inhibovat podle potřeby, berte... vy víte co...

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ





Neurologická onemocnění

PORUCHY VÝVOJE NERVOVÉ SOUSTAVY

Nervová soustava obratlovců, kam spadá i člověk, ve svém vývoji prošla dlouhou cestou. Nazývá se pravá nervová soustava, na rozdíl od soustavy nižších živočichů. Prvním stupněm ještě nepravé nervové soustavy je nervová soustava rozptýlená (difuzní), kdy jsou v organismu jen volně rozesté buňky – neurony. V přírodě se vyskytuje například u žahavců. Výše stojí žebříčková nervová soustava, najdeme ji u živočichů s oboustrannou souměrností těla. Dochází zde již k jakési centralizaci nervového systému. V popředí je mozkové ganglion (uzel) a nervové výběžky. Tyto probíhají podélně tělem a vytvářejí mezi sebou spojky, celá struktura tvoří obraz žebříku. Typickým zástupcem jsou kroužkovci (žížala). Ještě vyšším stupněm je soustava gangliová, kdy zanikají nervové pruhy a nahrazuje je řada ganglií, v popředí stojí opět mozkové ganglion (předchůdce mozku). Mají ji členovci, například korýši.

Nervová soustava obratlovců je tvořena neurální trubicí, která formuje centrální nervstvo – mozek a míchu. Z centra potom odstupují periferní nervy. Jednak dostředivé, které vedou vzruchy z receptorů do centra (čidla a citivost), jednak odstředivé, vedoucí z centra k výkonným orgánům – motorické (pohyb) a sekreční (žlázy). Třetí skupinou jsou nervy autonomní k vnitřním orgánům.

FAKTORY VZNIKU A TYPY POSTIŽENÍ

Nervová soustava u člověka se během nitroděložního vývoje vyvíjí ze zevního zárodečného listu – ektodermu, stejně jako kůže a její deriváty a v dalším stadiu vývoje i oko. V jakékoliv fázi těhotenství může dojít k poškození plodu. Záleží vždy na době vzniku a rozsahu poškození.

1) Vnitřní příčiny – většinou genetické – zahrnují širokou škálu syndromů, od poruch vývoje mozku přes rozštěpové vady až po nedostatečný nebo asymetrický vývin nervových struktur. Řada syndromů není sluchitelná se životem a plod odumírá již v děloze.

2) Zevní příčiny – většinou jde o infekce matky během těhotenství, užívání alkoholu či drog, úrazy, psychický šok. Často také náročný porod, kdy dojde k poškození dítěte, nebo infekce do 1 roku vývoje dítěte. Kritický moment nastává během porodu při uvíznutí dítěte v porodních cestách, kdy dochází k nedokrvení mozku dítěte, při použití porodnických kleští apod.

Lehké poškození mozku může vést k tzv. **lehké mozkové dysfunkci (LMD)**, těžší poškození potom shrnujeme do skupiny onemocnění s názvem **dětská mozková obrna**. Většinou s sebou nese poruchy motorického vývoje a mentální retardaci. Řada jedinců trpí i záchvatovým onemocněním v podobě epilepsie. Ošetřování takto postiženého dítěte je velmi náročné pro rodiče, zejména matku, protože je většinou celoživotní. Lékař, zabývající se neurologickými nemocemi tohoto věku, je dětský neurolog. Léčba klasickou medicínou se zaměřuje spíše na zklidnění dítěte a léky ze skupiny antiepileptik (proti epilepsii). Význam zde má i cílená rehabilitace (Vojtova metoda, Bobath).

PRODUKTY ENERGY

K podpoře nervového aparátu pomáhají – **Celitin, Vitamarin**, ovšem pokud je dítě schopné kapsle polknout. Při lehčích postiženích typu LMD je na místě **Korolen** 1–3 kapky denně. Antioxidačně působí **Flavocel, Revitae**. Neurologicky postižené děti velmi často trpí záněty horních cest dýchacích. Takže hojně přispějí známé produkty, jako u jinak zdravých dětí – **Vironal, Drags Imun, Flavocel**. Na střevní infekce zabere **Probiosan/ Probiosan Inovum**. Ke zklidnění dítěte při poruchách spánku využijeme **Stimaral** a to velmi obezřetně, abychom stav nezhoršili.

MUDr. IVANA WURSTOVÁ
Pokračování příště



MyGreenLife

ACAI ANEB JAK CHUTNÁ A VONÍ AMAZONSKÝ PRALES

V klikatých meandrech amazonského deštného pralesa se v ranním oparu po obvyklých nočních deštích objevují malé podlouhlé lod'ky. Přestože jsou obsazeny pouze jedním mužem, čára ponoru často nebezpečně atakuje hranu chatrných plavidel. Jsou totiž plná nákladu. Ve velkých proutěných koších sváží do centrálních oblastí acai – plody zdejší palmy *Euterpe oleracea*.

Acai je s místní krajinou spojeno odnepaměti. S řekou, která přináší živiny, s půdou, která dává sílu. S místními sběrači, kteří se neohroženě vydávají do korun palem, aby z výšky až 25 metrů spouštěli trsy tmavěmodrého zlata. Pracují šetrně, ale přitom rychle. Dobře vědí, že plody je nutné zpracovat čerstvé, a to nejpozději do 24 hodin, jinak rychle podléhají zkáze.

Ruční sběr a využívání plodů zde má velmi dlouhou tradici. Po generace tvořilo acai součást stravy v podobě konzumace plodů nebo nápoje získaného pomačkáním bobulí v kameninových nádobách. Často se uvádí, že právě acai je příčinou mimořádného zdraví místní populace. Od chvíle, kdy acai objevila i naše západní civilizace, víme zcela přesně, jak nesmírně cenné tyto plody

jsou. Laboratorně v nich byly odhaleny významné fytonutrienty, u kterých dokáže věda zmapovat a osvětlit, na jakých principech a proč působí acai tak blahodárně na náš organismus.

Mezi nejdůležitější patří velmi účinné polyfenolické antokyany, jako je například resveratrol, kyanidin, kyselina ferulová, petunidin nebo delphinidin.

ACAI DRESINK S CHIA SEMÍNKY

- » 1 lžíce Acai Powder
- » 1/4 hrnku kokosového oleje
- » 1/4 hrnku jablečného octa
- » 2 lžíce medu
- » 1 lžíce chia semínek
- » 1 lžička soli

Vložte všechny ingredience do mixéru a mixujte, dokud nedosáhnete kýžené konzistence dresinku. Chia semínka můžou být buď úplně rozmixovaná, nebo zůstat vcelku. Přelijte přes jakýkoliv zeleninový salát a voilá – můžete servírovat!

ACAI A ČERVENÉ VÍNO

Dnes již bezpečně víme, že za krásné modrofialové zbarvení nejen plodů acai, ale třeba i bobulí červeného vína můžou právě antokyany. Jedná se o přírodní červené barvivo, které propůjčuje rostlinám též žádoucí blahodárné účinky. Jak každý z nás velmi dobře ví, červené víno je oceňované pro svoji schopnost snižovat hladinu cholesterolu v krevním oběhu a posilovat stěny cév. Epidemiologické studie naznačují, že antokyany snižují riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění, diabetu, zlepšují a podporují elasticitu kapilár v oku, vidění za šera a v noci.

Acai také obsahuje proantokyanidinové trísloviny, jako je kyselina epikatechinová, protokatechová a elagová. Je bohaté na vitaminy B, elektrolyty a stopové prvky, které jsou nezbytné při mírnění zánětu a zlepšení energetické hladiny.

Pokud vám výčet uvedených fytonutrientů mnoho neříká, potom vězte, že acai má díky nim nepřeberné množství dalšího praktického využití.

ACAI A PLAVKOVÁ SEZONA

Asi nejvíce se hovoří o acai v souvislosti s bojem s přebytky kil. Pravdou je, že výjimečná kombinace antioxidantů, aminokyselin, nasycených mastných kyselin a dalších látek přispívá k přirozenějšímu zpracování potravy, spalování tuků a celkově energeticky vyrovnanějšímu fungování našeho těla. Velká mediální masáž však produktu spíše uškodila, protože jak asi tušíte, nikdo se bez vlastního přičinění a komplexních změn v návycích závrtných kil nikdy a bez práce nezbavil. Uchopíte-li však acai jako pomocníka na cestě za svým novým já, pomůže vám nastartovat metabolismus, snižovat chuť k jídlu a dodat energii pro váš potřebný každodenní pohyb a radost ze života.

ACAI A ŽENSKÁ (MUŽSKÁ?) KRÁSA

Mnohem raději vyzdvihneme jeho účinky pro krásnou pleť. Není totiž náhodou, že extrakt z acai obsahuje mnohé kosmetické výrobky. Dokážete si ale představit, o kolik více pro svou pleť uděláte, když tělu poskytnete několikanásobně vyšší množství vnitřním užitím? Acai zpomaluje známky stárnutí a tvorbu vrásek, zlepšuje a rozjasňuje vzhled pokožky a pro své protizánětlivé účinky je také vynikající na problematickou pleť s akné.

ZÁZRAKY NEJEN VNITŘNĚ

Připravte si 1/2 zralého avokáda, 1 lžici bílého jogurtu, 1 lžičku Acai Powder. Avokádo rozmačkejte vidličkou na kaši, přimíchejte jogurt a přidejte acai. Ze všech surovin vymíchejte hladkou kašičku. Naneste ji na vyčištěnou a ideálně opeelingovanou pleť, nechte působit 25–30 minut. Masku má velice osvěžující a tonizační účinky na unavenou, zašedlou a dehydrovanou pokožku. Po její aplikaci je pleť rozjasněná, vyhlazená, zesvětlená a zářivá.

ACAI A IMUNITA

Acai obsahuje také jedinečnou polysacharidovou frakci s názvem arabinogalaktan. Tento polysacharid stimuluje aktivitu T-buněk, a tím zlepšuje boj organismu proti infekcím.

ACAI A PŘEDČASNÉ STÁRNUTÍ

Známostí acai je schopnost zpomalovat vybrané procesy stárnutí. Ta je u acai zajištěna jednou

z nejvyšších koncentrací antioxidantů v rostlinné říši. Acai dokáže efektivně odstraňovat volné radikály, a tím předcházet nebo zpomalovat projevy opotřebení jednotlivých oblastí organismu. Kůže, vlasy, zuby nebo oči... Antioxidační účinky jsou často velmi přeceňovány a jsou jim přisuzovány až zázračné výsledky. Toho bychom se nechtěli dopustit. Jisté však je, že acai dokáže dobře kompenzovat působení nežádoucích vnějších faktorů jako jsou sluneční parsy, cigaretový kouř nebo intoxikace chemickými látkami, které urychlují náš jinak přirozený stupeň stárnutí.

Možná je to atraktivní barvou, možná lákavou chutí nebo viditelnými účinky, Acai Powder patří mezi našimi zelenými potravinami k nejprodávanějším. Až budete ráno pít svou sklenici, můžete si vzpomenout na dlouhé zákruty Amazonky a rytmické dotyky pádla o její klidnou hladinu. Přináší vám totiž zdejší nejčistší esenci, navíc ve své neuvěřitelně koncentrované podobě. Každé jedno balení v sobě skrývá až 3 kilogramy bobulí. Utržených, dovezených a šetrně zpracovaných pouze pro vás.

(RED.)





Tajemství Beauty Energy se odkrývá

U PROBLEMATICKÉ PLETI JE ZÁKLADEM OČISTA

Jak pomoci při akné, ekzematické, mastné a smíšené pleti? Všechny tyto nerovnováhy jsou důsledkem přílišného hromadění toxických látek v organismu, jak jsme naznačili v minulém díle. Máme jaro a s jarem je spjat, jak všichni víme, element Dřeva a orgány žlučníka a především játra – naše výkonná detoxikační jednotka.

Játrům v obličeji odpovídá středová část mezi obočím bezprostředně nad kořenem nosu, oblast tzv. třetího oka. Pokud se zde vyskytují svislé vrásky, jsou játra v nerovnováze. Jestliže tato zóna zduří, jsou játra zvětšená. Stejně tak není v pořádku, pokud nám šediví vlasy, máme problémy se zrakem, bolí nás za očima, trpíme nespavostí nebo nočním buzením, kvasinkovým, plísňovým onemocněním a dnou. Přetížení jater poznáme podle suchých nebo vypadávajících vlasů, ekzematické, aknézní pokožky, poškození lupenkou a hlavně podle spousty pigmentových skvrn různě po obličeji. Vyrážka nebo zarudnutí pleti na spáncích vypovídají o stavu žlučníku. O něm víme, že se také nejvíce hlásí prostřednictvím migrén a bolestí v kyčlích. Na přetížení žlučových ukazuje výrazná nazolabiální (nosoretní) vráska, vedoucí od okraje nosu k ústnímu koutku. Do tohoto okruhu patří i převislá horní víčka.

Čiňané považovali játra za důležitější orgán než mozek (viz str. 11), a proto důsledně dbali na jejich pravidelnou regeneraci. My k ní úspěšně využijeme nejvíce **zelené potraviny**, **Regalen** s krémem **Protektin**, **Vitamarin**, **Peralgin** či čaj **Uncaria tomentosa** (vilcacora). Tělu udělá dobře i koupel v **Biotermalu** a ostatní **terapeutické krémy z Pentagramu®**.

A JAK MŮŽEME POMOCI OBLIČEJI?

Krémem, který zásadním způsobem podpoří **regeneraci pleti**, je **Protektin renove**. Čistota je podle mě úzce spjata s pocitem svěžesti a lehkosti a tu dává krému esenciální olej *Cistus ladanifer*. Protektin renove patří mezi nejméně výživné krémy. Je ideální na jaro či léto. Díky specifickému obsahu olejů lisovaných za studena – arganového, mandlového, konopného, makového – a kaolínu dokáže velmi dobře pokožku regenerovat

do hloubky, zjemňovat, stahovat póry, čistit tzv. komedony (černé tečky) a zamezit vzniku nových zánětlivých ložisek. Je to hořčičovo-vápníková bomba.

Aknózní, ekzematická pleť, pleť s dermatitidou je zároveň pleť přecitlivělou. Základem je zde jemná a pravidelná očista. Tu již umíme prostřednictvím **Visage oil** a **Visage water**.

Na ošetření aknózních ložisek doporučuji využít ještě 2x týdně masku z terapeutického krému **Protektinu**. Naneseme jej v silnější vrstvě a necháme působit max. 10 minut. Můžeme jej obohatit o 1/4 kapsle **Cytosanu**, smíchat se 2–3 dávkami **Visage water** a vytvořit čistící masku. V pleti se díky tomu povzbudí metabolismus a dojde k rychlejší detoxikaci a regeneraci. Masku poté omyjeme a pleť ošetříme krémem. Zároveň na noc můžeme využít spojení s **Drags Imunem**, o kterém jsme si povídali minule. Pro pleť je ideálně kombinace **Protektinu renove** ráno s **Droserinem renove** večer. **Droserin renove** mj. obsahuje antibakteriální černuchový olej, který rovněž podpoří hojení. Je třeba se nezaleknout možného přechodného zhoršení pokožky obličeje. Dochází totiž k rychlejšímu odléčení a zároveň se netvoří jizvy! Což dokládá mnoho spokojených zákaznic, a to je jen dobře. **Smíšenou pleť a rozšířené póry**, které signalizují nerovnováhu v tvorbě kožního mazu nebo hormonální nerovnováhu, můžeme úspěšně harmonizovat také prostřednictvím **Protektinu renove**. Zde doporučuji kombinovat s **Cytovitelem renove** či **Droserinem renove**.

Pigmentové skvrny můžeme řešit buď jen místně, to znamená, že **Protektin renove** použijeme k potírání pouze těchto skvrn

a na zbytek obličeje aplikujeme jiný krém z řady **Renove**, který nám vyhovuje, nebo v rámci celkové regenerace plošně dle uvedení výše. Pak jej opět můžeme zkombinovat s jinými krémy dle naší potřeby. Je třeba říct, že tato problematika se týká žen, které třeba dlouhodobě užívaly či užívají hormonální antikoncepci a že je nutné určitě zahájit i vnitřní detoxikaci. Doplnila bych, že proti pigmentovým skvrnám nepomůže použití krému s vysokým ochranným faktorem, neboť jde zase jen o dávku chemie, která zatíží játra a problém neřeší, jen zatlačí dovnitř. Popřemýšlejme nad tím.

TIP K VYZKOUŠENÍ

Pokud jste zvyklí si na jaře ordinovat vnitřní detoxikační kúru prostřednictvím zelených potravin a máte doma **Organic Barley juice powder**, můžete vyzkoušet **enzymatickou masku na obličej**. 1 polévkovou lžici **Barleye** smíchejte s vlažnou převařenou vodou a 3 kapkami **Visage oilu**, hmotu naneste na obličej, krk a dekolt a nechte působit max. 10 minut. Jak budete čekat, dejte si ječmen i vnitřně, např. v podobě koktejlu s kokosovým mlékem. Poté masku smyjte a pleť ošetřete krémem. Ječmen opět podpoří hojení a dodá živiny.

Mějte krásné jaro! V dalším díle se podíváme na pleť slabou, ztenčenou, povadlou, zašedlou, bledou a bez energie.

MARCELA ŠTASTNÁ
Pokračování příště

NAPSALI JSTE NÁM

EKZÉM VYHOJÍM A PŘITOM SE CÍTÍM KRÁSNĚ

Už poprvé, když jsem krémy **Renove** spatřila v časopise **Vitae**, měla jsem zvláštní pocit. Takové chvění, řekla bych, kdy člověk cítí, že se dívá na něco pro něj důležitého. Hned jsem je začala zkoušet. Moje první dojmy byly smíšené. Krásné podmanivé přírodní vůně, které jsem měla potřebu silně vdechovat při nanášení krému, příjemná konzistence, výborné složení, krásný obal, to všechno podepřené mojí několikaletou zkušeností s produkty **Energy** a důvěrou v jejich kvalitu. Jenže... na mé pleti s atopickým ekzémem, který se vyskytuje nejvíce v okolí očí, mě krémy **Protektin renove**, **Ruticelit renove** i **Visage serum** lehce štípaly. Přesto jsem v jejich používání pokračovala, přišlo mi to důležité. V tomto mezidobí jsem byla v kontaktu s Maruškou Bílkovou. Nová kosmetika a její „poselství“ mě stále zvaly k sobě. S blížícím se koncem rodičovské dovolené jsem zvažovala, jak pokračovat ve své práci. Věděla jsem, že chci stále pracovat s produkty **Energy** jako dříve, ale měla jsem pocit, že už by to mělo být trochu jinak. A jednoho dne to samo přišlo. Budu pracovat s kosmetikou **Energy**! Chci ženám i sama sobě dopřát příjemné prožitky v péči o pleť, k tomu relaxaci a nenásilnou terapii bylinkami a esencemi, které v krémech působí.

Před pár dny jsem zase byla s Maruškou a říkám jí: „Představ si, já to sérum používám na ekzém okolo očí jako náhradu za kortikoidovou mastičku. Sérum v kombinaci se zmíněnými krémy mi ekzém zhojí stejně rychle! Kortikoidy jsem nepoužívala už více jak půl roku.“ Maruška se na mě udiveně podívala a ptá se mě: „A neříkala jsi náhodou, že tě krémy i sérum štípaly?“ V první chvíli jsem jí tvrdila, že



ne, na nic takového jsem si nemohla vzpomenout. Až po nějaké době jsem si na náš první rozhovor i na ten pocit štípání na obličeji vzpomněla. Všechny ostatní pozitivní zážitky s kosmetikou mi jej překryly. Ano, bylo to tak a myslím si, že to tak bylo správně. Po dlouhých letech, v podstatě už od dětství, jsem na očích víčkách neznala nic jiného než bílou vazelinu a k tomu, když už to nešlo vydržet, tak kortikoidní masti. Není divu, že se pokožka potřebovala nejdříve očistit, aby se pak následně mohla začít regenerovat. Atopický ekzém je onemocnění multifaktoriální a vytrvalé, přesto jsem šťastná, že o něj mohu účinně pečovat přírodními prostředky a ještě se přitom cítit krásně.

Děkuji a krásné dny Vám přeji, s pozdravem
EVA MACÍKOVÁ, Olomouc

ANNOVET & PROBIOVET

V JEDNOM BALÍČKU ZA VÝHODNOU CENU!

ANNOVET

Pomáhá při onkologických onemocněních. Selektivně ničí buňky některých nádorů.
Využít jej lze také pro zlepšení vitality u starších zvířat.

PROBIOVET

Je nedílným doplňkem Annovetu. Obnovuje přirozenou mikroflóru střeva, kterou Annovet odstraňuje.
V přestávce mezi užíváním Annovetu a také na konci léčby je jeho použití nezbytné.

ANNOVET & PROBIOVET

Pomozte přírodní cestou vašim nemocným nebo starším domácím mazlíčkům!
Za zvýhodněnou cenu získáte oba produkty!



NABÍZÍME VÁM ZVÝHODNĚNÉ
DVOJITÉ BALENÍ ANNOVETU S 20% SLEVOU

ANNOVET (dvě balení)

ČLENSKÁ CENA BALÍČKU: 682 Kč, 30 bodů, ušetříte 170 Kč
ZÁKAZNICKÁ CENA BALÍČKU: 890 Kč, ušetříte 222 Kč

Energyvet.cz



Platnost akce: od 1. března do 31. března 2017 nebo do vyprodání zásob

Více informací o preparátech a jejich podávání
najdete na www.energyvet.cz



Jarní odpočinek

Letos jsme se konečně dočkali! Zima byla pořádná, se spoustou sněhu, a kdo ji má rád, určitě plesal. Teď pomalu končí, a tak ať už jsme si zimní radovánky užili, nebo ne, **PŘIVÍTEJME JARO!**

V březnu je nejohroženějším orgánem **ŽLUČNÍK**. Jeho oslabení se projevuje bolestí hlavy, migrénami a závratěmi, tlaky pod hrudní kostí, bolestí žebér vystřelující do zad, bolestí velkých kloubů, nadýmáním, ale například i potíže se zrakem. Může se objevit též vyrážka na kůži v oblasti spánků, zažloutnutí očního bělma nebo žlutý potah na jazyku.

Čím žlučníku odlehčíme?

- » **Maso** – sladkovodní ryby, králík, krůta.
- » **MLÉČNÉ výrobky** – kozí a ovčí.
- » **Oleje** – olivový, dýňový, lněný, sezamový.
- » **Obiloviny** – jáhly, pohanka.
- » **Luštěniny** – červená čočka.
- » **Zelenina** – mladé výhonky rostlin jako kopřiva, pažitka, řeřicha, špenát, dále mrkev, cuketa, chřest, brokolice, hlávkový salát, špenát, mangold, dýně, paprika, červená řepa.
- » **Ovoce** – jablka, banány, broskve, mango, meruňky – vše bez slupky, rakytník.
- » **Bylinky** – petržel, máta, kopřiva, bazalka, kmín, kopr, bobkový list, fenykl, anýz, saturejka, oregano, majoránka, yzop nebo mořské řasy.
- » **Hořké bylinky** – zeměžluč, kořen pampelišky, ostropestřec mariánský, měsíček lékařský, oman, řepík, třezalka, pelyněk, jaterník, schizandra.
- » **Koření a pochutiny** – kurkuma, jablečný ocet, dýňová semínka.

KULIČKY Z KOZÍHO SÝRA S ČERVENOU ŘEPOU A RUKOLOU

1 červená řepa (syrová nebo předvařená vcelku), 1 lžice olivového oleje, 1 balení čerstvého kozího sýra, 2 hrsti rukoly, 2 hrsti vlašských ořechů, černý pepř, sůl

Omytou a osušenou řepu dáme na čtverec alobalu. Osolíme hrubou solí, opeříme, zakapeme olivovým olejem a pevně zabalíme. Pokud pečeme více řep, každou zabalíme samostatně. Dáme do zapékací misky nebo na plech a pečeme v troubě podle velikosti 1–1,5 hodiny na 190 °C. Pak necháme vychladnout a oloupeme. Pokud použijeme řepu předvařenou, toto vypustíme. Řepu nastrouháme na struhadle, rukolu nasekáme nadrobno, ořechy umeleme. Kozí sýr rozmačkáme vidličkou v misce, vmícháme nastrouhanou řepu a rukolu. Můžeme opepřit, případně přisolit. Z hmoty vytvoříme kuličky, které obalíme v ořechách. Podáváme jako předkrm nebo lehkou večeři.

ZELENINOVÝ VÝVAR S BEZLEPKOVÝMI CELESTÝNSKÝMI NUDLEMI

Vývar: 2 hrnky mrkve, 1 hrnek kořenové petržele, 1 hrnek celeru (bulvy nebo řapíku), 2 hrnky póru, 2 cibule, 2 rajčata, svazek hladkolisté petržele, libečku, celerové natě a dalších bylinek dle chuti, 2 kuličky nového

koření, 1 bobkový list, 4 kuličky černého pepře, 1 lžička soli, špetka kurkumy, 2 lžice řepkového oleje nebo ghí, 2 litry studené vody

Celestýnské nudle: 3 lžice kukuřičné mouky, 1 lžice sezamových semínek, 1 vejce, sůl, pepř, muškátový oříšek, petrželová nať, pažitka nebo sušený medvědí česnek, 2 lžice řepkového oleje nebo ghí

Všechnu zeleninu omyjeme a nakrájíme nadrobno. Můžeme i nastroumat na struhadle. Na oleji nebo ghí zvolna orestujeme koření, cibuli a veškerou zeleninu – asi 10 minut. Pak zalijeme studenou vodou, přivedeme k varu. Případnou pěnu sebereme naběračkou. Plamen zmírníme a vaříme 45 minut. Mezitím si připravíme nudle tak, že smícháme vejce s kukuřičnou moukou a sezamem, osolíme, opeříme, přidáme špetku muškátového oříšku a nakrájené nebo sušené bylinky. Těstíčko by mělo mít konzistenci obdobnou jako těsto na palačinky. Nalijeme je na pánev a osmažíme dozlatova z obou stran. Hotový svítek nakrájíme na nudličky. Vývar po uvaření scedíme přes jemný cedník (můžeme jej vyložit plátkem). Nudle vložíme do talířů a zalijeme hotovou polévkou.

*Klidný vstup do jara přeje všem
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*

Království drahých kamenů (7)

OBSIDIÁN – POHLED DO HLOUBKY

Král temnoty, bolesti a nekompromisní transformace...
mocný a magický obsidián

- » projektivní
- » pod vlivem Saturnu
- » ve znamení Štíra, Vah a Kozoroha
- » náležející čakře základní, kořenové (1.)

Obsidián je sopečné sklo, lidově řečeno láva, která ztuhla tak rychle, že minerály nestačily krystalizovat. Má proto lasturnatý lom. Pro svoji poměrně velkou tvrdost se v pravěku používal stejně jako pazourek k výrobě kamenných nožů, hrotů oštěpů a šípů.

NOHAMA NA ZEM

Je to uzemňující kámen, který posiluje schopnost soustředění. Stahuje naši pozornost do fyzického těla, abychom si plně uvědomili, že právě to fyzické je cestou k duchovnímu. Pomůže nám tedy dát svůj materiální život do pořádku, soustředit se na základní, bazální záležitosti. Postaví nás nohama na zem. Obsidián patří především k vedlejším čakrám chodidel, a měl by se proto přikládat právě tam. Obsidiánová nášlapná destička či bedýnka s valounky na podlaze v koupelně pod umyvadlem by mohla být dobrou pomůckou pro každodenní pravidelné zklidnění se. Ideální by samozřejmě byla obsidiánová podlaha... no, proč by ne.



MISTR BOLESTI

Koneckonců obsidián je poměrně levný a snadno dostupný nerost, o sopečnou činnost nemá naše planeta nouzi, a tak je obsidiánu všude dost. Ačkoli je tak hojný a z chemického hlediska obyčejný křemen, disponuje obsidián mistrovskými schopnostmi, které zas až tak běžné nejsou. Umí nám ukázat věci, které jsme ani nechtěli spatřit, odhalit to, co pečlivě ukrýváme i sami před sebou a na světlo vědomí vynést nejčernější bahno z našich hlubin. Nebývá to příjemné a není to jednoduchý proces rozrušit všechny blokády, které nám bránily v prohlédnutí. Taková radikální očista je zapotřebí, pokud už vážně nevíme, kudy kam, nebo procházíme bezvýchodnou či bolestivou zkušeností. Kde cítíme nekonečnou bolest, tam pomáhá nahlédnout až na dno, a tak se osvobodit.

SÍLA JE V TEMNOTĚ

Nejsilnější ze všech sopečných skel je černočerný obsidián. Existuje ještě v mnoha různých variantách – duhový, vločkový, průhledný – ale ten černý je silný nade všechny. Dokonce se uvádí, že je poměrně nevypočitatelný a s jeho používáním by se mělo šetřit. Indiáni řady amerických kmenů uctívali obsidián pro jeho schopnost projasňovat vnitřní zrak. V temnotě je zkrátka světlo o dost patrnější, a proto je celkem logické, že obsidiánové koule, v Mexiku stále vyráběné, jsou opravdu mystickým vědeckým nástrojem. Prý je s jejich pomocí možné nahlédnout podstatu veškerého zla... V nečistých rukách je proto obsidián prudce nebezpečný a měl by na něj být vydáván zbrojní pas.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ





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 **dárek produkt Probiosan Inovum**.

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 – seminář obsazen

NERVOVÝ SYSTÉM A ENERGY

8. 4. 2017, Brno

PRODUKTY ENERGY V PRAXI

2. část (vyšší stupeň)

22. 4. 2017, Brno – seminář obsazen

CESTA KE SVĚ HODNOTĚ

13. 5. 2017, Praha

ZÁKLADY TČM A ENERGY

27. 5. 2017, Praha – seminář obsazen

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 (1. část) a 4. 11. 2017 (2. část), Hradec Králové
8. 10. 2017 (1. část) a 5. 11. 2017 (2. část), 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.“

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 položku 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.

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.

Bylo mi doporučeno do stravy zařadit prebiotika ke zlepšení stavu především tlustého střeva, upravení stolice. A také mi byla doporučena smetánka lékařská, která podporuje regeneraci jater. Prosím o radu ohledně produktů Energy na tyto obtíže.

Děkuji. DARJA, Praha

Regalen splňuje oba vaše požadavky. Obsahuje prebiotika, která jsou součástí léčebné síly smetánky lékařské. Příznivě působí na mikroflóru střev, snižuje energetický příjem potravy a zvětšuje objem stolice, což zabraňuje zácpě. Regalen regeneruje

nejen játra, ale napomáhá detoxikaci organismu. **Vitaflorin** podpoří správnou činnost střev a dodá tělu vyvážené vitaminy na přírodní bázi. K tomu doporučuji **Spirulinu Barley tabs**. Obsahuje sladkovodní řasu získanou z čistých vod a mladý zelený ječmen, jež svoji svěžest přenesou do vašeho těla a mysli. Všechny tři uvedené produkty v sobě ukrývají sílu přírody, která v jarních měsících probudí organismus ze zimního spánku a očistí jej od zimního nanosu nečistot.

ŠÁRKA VRÁNOVÁ

LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT

Vánoční křížovka Vitae obsahovala tajenku s citátem: „**Ne dar, ale ta myšlenka je to, co se počítá.**“ od Henryho van Dykea. Kdo vyhrál?

- » **Ludmila Broklová**,
nábřeží Závodu míru 1884,
Pardubice
- » **Květoslava Foltýnová**,
17. listopadu 9, Zábřeh
- » **Milada Skoumalová**,
Vír 247, 592 66

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. března 2017** na adresu redakce:

Energy Czech Republic, a.s.,
Trojská 39/201, 171 00 Praha 7;
e-mail: katerina.himmelova@energy.cz

„Není moudrý ten, kdo ví mnoho,... (tajenka).“

Ezop

Nápověda: ALEMAN; ITEM; KYAN	Potírat mastí	Jméno meteorolo- gy Záryb- nické	Předložka	Rusky „tato“	Mládě krávy	Jméno zpěvačky Langerové		Oznámit úřadům	Španělský šlechtický titul	Rímská čtyřka	Pípat		Přestavo- vání	Úřední spisy
Model budovy							Konzervovat kouřem Prostí vojáci					Značka pascalu		
1. část TAJENKY												Rídící komise (zkr.) Působení		
Předložka			Germán Soustava čoček							Slovensky „květ“ Hebká tkanina				
Souhlas				Dílčí rozpočet Vývojová tendence					Latinsko- amer. tanec Vydávat koží hlas					
Ohleduplné společenské chování					Zastarale „který“ Slovenská plošná míra			Dávat mat Zerav						Jednomoc- ný radikál
	Část těla	Bojový pokřik Zn. pracího prostředku				Rovněž (lat.) Otázka při sázce					Tlumok Prvočíslo			
Skladba Maurice Ravela							Konto Starší SPZ Olomouce					Vaše osoba Značka elektronvolt		
Arabský stát					2. část TAJENKY									
Šermířská bodná zbraň					Kyselá pochutina					Jméno herce Trojana				

Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

PUPEČNÍK ASIJSKÝ – PŘÍPAD ELIXÍR

Při hledání další zajímavé bylinky mě její jméno zarazilo. Nespletl jsem si botanický ústav s porodnicí? Po českém názvu následovala řada tradičních „exotických“ pojmenování, z nichž mne zaujalo sinhálské *gotu kola*, jinak *Sarasvati* (bohyně vědění, hudby, umění, moudrosti a učení) a hindské *Brahmi Booti* (kosmické vědomí). Tato božstva mi dala motiv k dalšímu pátrání po „záhadném“ pupečniku.

ÚSPĚŠNÝ, EXOTICKÝ, ZCESTOVALÝ

Jeho pravlastí je (sub)tropická Indie, z jejíchž horských (i himálajských) mokřadů a bažin se pupečník úspěšně rozšířil po podobných biotopech (skoro) do celého světa. Z Indie na východ přes jihovýchodní Asii a Indonésii do Austrálie, západně na Srí Lanku, přes Madagaskar do Afriky a na jih Severní Ameriky. Všude úspěšně osidluje vlhké, lehce zastíněné břehy, bažiny, pastviny apod. Rod pupečník se tak rozrůznil na úctyhodných 108 druhů bahenních trvalek.

Pupečník asijský, pro botaniky *Hydrocotyle asiatica* nebo *Centella asiatica*, dnes běžně známý pod oním sinhálským *gotu kola*, dokáže svými výhony a listy rychle pokrýt velké plochy. Jeho červeno-zelené, v uzlech zakořeňující oddenky se plazí i přes 1,5 metru. Z uzlů vyrůstají na dlouhých řapících svazky ledvinovitých listů. Od června do srpna vykvétá v uzlinách lodyh množství malých (3 mm) narůžovělých kvítků v okolíčkách. Plodí oválné a rýhované dvounažky. Pupečník asijský se dá pěstovat i u nás. Není ale mrazuvzdorný a vyžaduje lehký a neustále vlhký substrát, takže v truhlíku, třeba závěsném, ze kterého pak rychle vyrostou husté zelené „záclony“. A na zimu domů.

ZKRÁTKA VŠELÉK

Vzhledem k oblastem rozšíření a svým vlastnostem, samozřejmě, je pupečník dobře známý v ájurvédské, tradiční čínské i africké a australské medicíně již tisíciletí. A jednu indikaci má u všech zmíněných stále stejnou: zlepšení duševních a duchovních schopností, vědomí i paměti a dlouhověkost. Tato rostlina obsahuje totiž rozsáhlý mix dosud neprozkoumaných triterpenoidů, alkaloidů, flavonoidů, glykosidů a silic, dále saponiny, minerály, hořčiny atd. Účinky se pupečník řadí mezi tzv. adaptageny, harmonizéry či univerzální tonika. Jednoduše: všelék.

ZAČNĚME OD HLAVY

Celkově regeneruje nervovou soustavu: paměť, soustředění i náladu, užívá se jako přírodní antidepresivum při psychických problémech a depresích, ale také na onu dlouhověkost, jako elixír mládí při Alzheimerově chorobě, senilitě, stáří.

Gotu kola rovněž příznivě ovlivňuje krevní oběh a cévní soustavu. Bez navýšení krevního tlaku zlepšuje periferní prokrvení, lymfatické otoky, hemoroidy, bolesti hlavy. Zároveň regeneruje cévy (viz dále), a doporučuje se proto i jako prevence nebo při rekonvalescenci cévních příhod, svalových atrofií a obrny.

Další oblastí použití této svaté bylinky je kůže. Zlepšuje syntézu kolagenu, a podporuje tak elasticitu kůže (i cév), zlepšuje prokrvení a zároveň působí antibakteriálně a hojivě. Pupečnicková masť, zábal či obklad se užívá proti plísni, na popáleniny, rány a jizvy, celulitidu i k léčbě křečových žil a lupénky. Dříve také na malomocenství. A pro krásu – pupečnickový olej, pleťová voda, krémy a masky na kůži i vlasy a nehty – vše funguje už stovky let.

V neposlední řadě je detox. Pupečník celkově optimalizuje metabolismus, je močopudný, podporuje ledviny i játra, trávení a imunitu organismu.

Jak na to? Během léta nasušená lodyha s listy se zpracuje do formy odvaru, tinktury či masti, pro posílení účinků i ve směsích, např. s jinanem či rozmarýnou. Nemá žádné známé vedlejší účinky. Pupečník asijský je i složkou **Cytovitalu** od Energy.

GOTU KOLA V KUCHYNI

Mimo medicínu se gotu kola, jako mnoho bylinek, používá i v kuchyni. Zmínku o chuti této rostlinky jsem nenašel, takže účel je patrný: léčebný. Jsi to, co jíš. V Indii, Thajsku, Vietnamu, Číně, Indonésii, všude přidávají zelené lístky pupečnicku do čehokoli: jídlo vegetariánské, masové, sladké, ostré, nápoje, saláty, vařené, smažené i syrové, vše chutné a zdravé pro tělo i ducha.

Pátrání po záhadném pupečniku tedy ukázalo na další přírodní elixír života. Škoda, že jeho český název nezní podobně uctivě jako božské *Brahmi*. Zaslouží si to.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

PROBUĎTE V SOBĚ HARMONII A KLID

Relaxin

- » přispívá k celkovému zklidnění
- » napomáhá zvládnout škodlivý stres
- » předchází stavům úzkosti a deprese
- » navozuje celkovou pohodu a duševní vyrovnanost
- » pomáhá při zvládnutí závislosti (alkohol, kouření)

★
Na trhu
koncem
března
★★★



NOVINKA

Doplňek stravy.

 ENERGY