

vitae

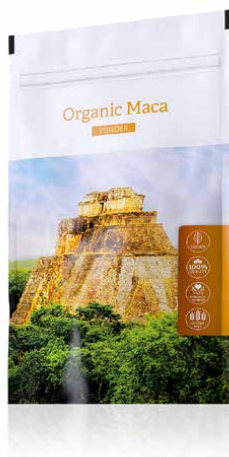
duben 2017

V Klubu Energy Cheb
najdete oázu klidu
a harmonie

Nový Supertronic:
moderní diagnostika,
nejvyšší standard

Jak slavili příchod jara
naši předkové?

Akce „Zelené potraviny“
1.-30. 4. 2017



Produkty měsíce dubna

Jarní výkyvy počasí jsou obvyklé a jarní únava také. Použití **Chlorelly** představuje z hlediska čínské medicíny podporu života, pomalý proces, který zkvalitňuje naši vitalitu. Nástup účinku je velmi pozvolný, v dlouhodobějším horizontu působí jemně a vyváženě a i po jejím vysazení zůstává nějaký čas účinnou clonou. **Barley** naopak svou dravostí mladého osení prakticky ihned dodává aktivní energii. Účinek jarního ječmene je silný, rychlý, ale krátkodobý. Mimořádně zajímavým doplňkem je **Spirulina Barley**. Působení spiruliny zklidňuje a stahuje dravé a ne vždy akceptovatelné účinky barleye, jenž naopak urychluje účinek spiruliny. **Acai** důrazně, ale pozvolněji doplňuje aktivní energii, dává člověku pocit síly i jejího okamžitého využití. Je vhodná při rekonvalescenci, zvýšeném energetickém psychickém i fyzickém výdeji. Má význam všude, kde máme co dělat s Ohněm, respektive se třemi ohništi, a hlavně s jeho nedostatečností, tedy s únavou, psychikou, nervy. **Macu** využijeme od doplnění aktivní energie v běžném životě zdravého člověka, přes těžký únavový syndrom, až po nezanedbatelnou podporu u závažných onemocnění. Její nejdůležitější úlohou je úprava adaptability organismu – posílení imunity, lepší schopnost zvládat stresy. Představme si ještě **Hawaii Spirulinu**. Rychle obnovuje výkonnost těla a regeneruje organismus při vysoké zátěži, i v momentech nesprávné životosprávy. A opomenout bychom neměli ani krém, příslušící k jaru – **Protektin**. Ochrání hlasivky, když nám je vítř ofoukne, dobře na něj také reaguje jarní migréna.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy, číslo 4, duben 2017.

Náklad 13 000 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.



Oslava nového života

OBSAH

Editorial	04
Klub Energy, do kterého se budete stále rádi vracet	05
Supertronic pro rok 2017	07
Silnější, než se zdá	08
Vaše zkušenosti s našimi produkty	09
Tajemství Beauty Energy se odkrývá	10
Vláknina – důležitá složka naší stravy	12
Neurologická onemocnění	14
Pohanské svátky jara	16
Jídelníček z naší rovnoběžky	18
Království drahých kamenů	19
Univerzita Energy	21
Zeptejte se hvězd	22
Křížovka	22
Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla	23



EDITORIAL

„ABY NÁS BERÁNEK NEPOKAKAL...“

... říká se, máme si na Velikonoční pondělí koupit něco nového na sebe. No, nevím, co položilo základ této moudré rady, (tušíte někdo?), ale trochu mi připomíná štedrodení půst, který zase spouští zjevení zlatého prasátka.

Výše zmíněné hrozby se tedy neobávám, a zatím jsem nikdy nikomu v rodině nic nového na sebe v tento čas nekupovala. Mám totiž pocit, že po celý rok nedělám téměř nic jiného. Kdo má děti, ví. A to jsem si naivně myslela, že až vyrostou, bude to lepší. Není.

Dcera je v tom správném věku, kdy občas podlehe pocitu, že její boty/kabelka/kabát/halenka či cokoliv jiného je – jak jednou trefně poznamenala Soňa Štrupová z KE na Praze 1 (srdečně ji tímto zdravím) – „mrtvé pro design“ na letošní rok. Naštěstí ale 90 % její šatníkové produkce představují recyklované kousky ze sekáče, od kamarádek a občas i maminky. Jednou se zjevila v naší ložnici, otevřela moji skříň a dívala se do ní s velkým zájmem. „Týnko, co teďky děláš?“ zeptala jsem se s neméně velkým zájmem. „Vybírám si něco na sebe, mami,“ odpověděla bezelstně. Tentokrát to tedy bylo ještě dobré, nestálo mě to nic navíc!

Syn takto nepostupuje, manžel nosí menší velikost a moje věci ho neberou... Ale občas podlehe jinému pocitu – potřebuje se „vyjádřit“, ideálně nápisem na tričku. Dnes mě přesvědčil, že to právě pro mladého muže znalého již téměř dva roky



různých úskalí dospělého života je slogan „Hlavou zeď neprorazíš!“. Vtipně jej použili v pražské zoo pod obrázkem populárního slůněte Maxmiliána, snažícího se přetlačit čelem nějakou překážku. Usoudila jsem, že syn má pravdu, a tričko mu pořídila.

Takže už mám nákupy vlastně za sebou... aspoň na pár dní. Přeji Vám veselé Velikonoce, ať už je trávíte jakkoliv, a pokud věříte v lidovou moudrost, máte milion možností, jak si zajistit hladký průběh pondělního svátečního dne.

MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ



Klub Energy, do kterého se budete stále rádi vracet

O historickém domě z 18. století v centru Chebu, kam se letos v lednu přestěhoval Klub Energy, toho, bohužel, mnoho nevíme. Nachází se pod kostelními schody ve spodní části náměstí, což je vysloveně „dobrá adresa“. Jeho výjimečné prostory si říkaly o zcela nové pojetí, něco, co tu ještě nebylo. A tak se zrodila vize. Vzdušného, přívětivého a přírodního interiéru, který si se starým domem bude rozumět.

Interiér klubu navrhla Markéta Cermanová, která je absolventkou Design školy a profesionálně se věnuje tomu, co ji léta naplňovalo jako hobby. Její jemné vidění světa a citlivé naladění na filozofii a přístup firmy Energy k zákazníkům a přírodním produktům vyústilo ve spolupráci na návrhu celého prostoru.

Markéto, z čeho jste při svém návrhu vycházela a jaký byl Váš hlavní záměr?

Přáním bylo, aby vznikl nápaditý interiér, který by si zákazníci snadno zapamatovali a spojili se značkou Energy. Zároveň jsme však chtěli vytvořit prostor, kam se lidé nebudou ostýchat vstoupit a kde se budou cítit příjemně... Jako v dobré čajovně, kam si jdete odpočinout a popovídat s lidmi, kterým důvěřujete. Inspiraci jsem hledala jak v tradičních čínských apotékách, tak v designových prodejnách přírodních produktů a kosmetiky. Důležitá je celková harmonie, a proto jsem čerpala z učení feng shui, které se zabývá toky energií a živlovým pentagramem,

což je filozofií firmy blízké. Velkou roli hraje použití přírodních, ale přitom inovativních materiálů, které navozují útulnou atmosféru.

Jakou jste zvolila koncepci prostoru?

Energy si zakládá na osobním přístupu k zákazníkovi a následné péči o něj. Dominantou prostoru proto nejsou regály, ale tři metry dlouhý zaoblený pult z masivního dubu s pohodlným čalouněným sezením vybízejícím k zastavení se... Nad pultem jsou zavěšeny ručně foukané křišťálové lustry ve tvaru čínských lampiónů, z dílny českých sklářů. Za tím vším do dálky ubíhají řádky levandulového pole, které podtrhují přírodní složení produktů.

Stěžejním prvkem na stěnách i nábytku je pohledově velice příjemný, přírodní a netradiční materiál, který každého okamžitě zaujme...

Snažila jsem se vyhovět zadání a najít materiál, který by byl sice přírodní, ale přitom nevšední a neokoukaný.





Vedoucí klubu, paní Svobodová, pamatuje úplné začátky firmy Energy před více než dvaceti lety. Stála u všech jejích kroků a krůčků, kterými se ubírala a ubírá stále dopředu.

Máte radost z toho zatím posledního, který se udál ve Vašem Klubu?

Mám neskutečnou radost! Ani nevíte, jak dlouho jsem hledala vhodné prostory, nějak jsem si pořád nemohla vybrat. A tak jsem jednou „uhodila“ na kartářku! Její odpovědí jsem byla zaskočena... Prý mi někdo brzy nabídne prostory, budu překvapená, kdo, a bude to „bomba“! Za čas zvoní telefon a na druhém konci je vedení firmy s oznámením, že máme prostor v historické části Chebu a bude to první ukázkový a nadčasový Klub Energy, který svým zařízením a službami bude evokovat spojení s přírodou a zdravým životním stylem. Takže ta radost, jak se ptáte, je neskutečná a jsem opravdu za tento počín vedení firmy velmi, velmi vděčná. Každý den, když odemknu a posadím se ke stolu, jsem pyšná na tyto krásné nové prostory!

Věřím, že nadšení jsou i klienti, když sem přijdou poprvé...

Ano, všichni, kdo vstoupí poprvé, jsou nadšení, obdivují především nekonvenční zařízení a hlavně použité materiály, které jsou přírodní, vůně dřeva je zde stále cítit...! Také padla od zákazníka věta: „Nejkrásnější obchod v Chebu!“ To vše má na svědomí velmi šikovná designérka Markétka Cermanová – moc se vše povedlo, nelze o tom mluvit, to se musí vidět na vlastní oči!

Jaké chystáte v těchto prostorách terapie a akce?

Samozřejmě jsem byla ráda, že máme místo i na terapeutickou činnost. Je to menší prostor, ovšem velmi příjemně zařízený, včetně energetických obrázků. Nabízíme zde poradenství a měření SPT, výklad karet a měření toxických zátěží – ostatní služby dlouhodobě spolupracujících kolegyní zůstaly na původní adrese, včetně nové šikovné masérky a kosmetičky, která již začala pracovat s kosmetikou Beauty Energy.

Děkujeme za oba rozhovory a přejeme všem, ať se jim v novém klubu líbí.

MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ

» Tyto podmínky splňovala takzvaná Dukta, švýcarský patent, který svou strukturou povrchu připomíná kartonový papír. Působí vzdušně a odlehčeně, jako ratan. Oslovila nás natolik, že se stala stěžejním prvkem celého interiéru. Zariskovali jsme a nechali tento materiál potisknout motivem levandulového pole. Obraz je natištěný až do hloubky desky, což v realu vytváří 3D efekt. Povedlo se! Příjemným zjištěním bylo, že licenci na výrobu Dukty má jedna moravská firma. Jsem totiž patriot, a pokud to rozpočet dovolí, snažím se do interiérů, které navrhuji, citlivě vybírat vhodný nábytek a doplňky od českých výrobců.

Jak byste si přála, aby se lidé v novém klubu cítili?

Na začátku spolupráce jsem navštívila Klub Energy na Žižkově. Z jeho až domácké atmosféry jsem byla nadšená! I když jsem tam byla úplně poprvé, cítila jsem se jako na návštěvě u známých. Tento pocit jsem se snažila přenést i do nového prostoru.



Supertronic pro rok 2017

V letošním roce se k rukám lékařů a terapeutů dostává inovovaná verze známého diagnostického přístroje Supertronic. V čem spočívá kouzlo nového a co od něj mohou očekávat nejen profesionálové, ale i klienti?

Pokud jde o samotnou metodu EAV, jedná se o desítkami let prověřenou a ustálenou techniku diagnostiky. V některých zemích je považována za alternativní, v jiných je naopak respektována jako uznávaný způsob jednoho z pohledů na zdravotní stav pacienta. Přestože z technologického hlediska se jedná o poměrně standardní řešení, klade vysoké nároky na úroveň znalostí, dovedností a především zkušeností obsluhy. Klíčovým faktorem není naměření hodnot, ale zejména jejich interpretace a celostní přehled a analýza.

Nový Supertronic proto kromě drobného přístrojového vylepšení přichází především s novým komunikačním rozhraním. To prostřednictvím Bluetooth umožňuje uživatelům spojení s aplikací Supertronic, která je zdarma ke stažení v AppleStore pro tablety s operačním systémem iOS.

Nová aplikace je přínosem pro obě strany „hracího pole“. Z pohledu zákazníka je způsobem, jak být vtažen do dění. Může sledovat a být součástí celé posloupnosti kroků a v graficky elegantním pojetí se může „radovat z dobré kondice svého organismu“. Z pohledu obsluhy je zásadní inovací automatický odečet a zápis naměřených hodnot a možnost velkého přehledu, takzvaného big-picture. Ve fázi měření lze všechna data sledovat v reálném čase, průběh každého bodu hodnotit nejen v numerickém vyjádření, ale i prostřednictvím baru nebo dokonce na grafu, který umožňuje téměř absolutní úroveň vyhodnocení. Další fáze analýzy

nabízí bezprecedentní úroveň přehlednosti a vhledu, který je tolik potřebný pro stanovení správné diagnózy a následného doporučení.

Přestože aplikace nabízí mnoho přelomových možností, je pouze prvním krokem. V dalších verzích by měla být obohacena o další vyspělá řešení, která nejen zvýší rychlost, přesnost a kvalitu měření, ale nabídnou i interaktivní propojení s plánovanými zákaznickými aplikacemi.



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.



Silnější, než se zdá

Protektin náleží k prvku Dřevo, a ačkoli se dá přehlédnout stejně snadno jako slabý a křehký rašící klíček, zdá se, že má stejně jako on nemalý potenciál. Je to velmi silný pomocník schopný spouštět významné ozdravné procesy na úrovni těla i duše.

PROBLEMATIČTÍ, ROZERVANÍ, VÝJIMEČNÍ...

Protektin je krém vhodný pro všechny, kteří v sobě slyší potenciál cítit, vnímají zárodek inspirace a často mají velmi originální nápady. Jsou naplnění až po okraj spoustou semínek, jež je možné nechat vzejít – jen které je to správné právě pro tuto chvíli? Spousta nápadů, velká variabilita a touha po novém vnáší do života nejen originalitu, ale i chaos. A právě harmonizace vnitřního chaosu je hlavní parketou mého oblíbeného **Protektinu**, který je ideální pro charismatické povahy se sklony k divokým reakcím typu křik nebo pláč, případně náladovému střídání jednoho s druhým. Velice rychle pomáhá nalézt ztracenou psychickou rovnováhu a z chaotické roztékavosti vytěžit zlaté zrnko inspirace. Stejně tak pomůže, pokud jsme chronicky naivní nebo se příliš často dojíme. Pro jistotu ho nosím stále s sebou!

KLID A MÍR V KRAJINĚ VAŠÍ DUŠE...

Protektin harmonizuje tělo s duší, což přijde vhod nejen při psychických poruchách a v náročných životních okamžicích, ale i při každém obyčejném usínání. Zvláště pokud máte sklon chodit spát až po půlnoci, aplikujte Protektin na oční víčka, na spánky a oblast třetího oka. Reflexně tak podpoříte játra a žlučník (orgány Dřeva), které zesilují svoji aktivitu právě kolem půlnoci. Usínání bude snadnější, sny budou srozumitelnější a psychické síly se lépe zregenerují. Používán ráno, podpoří

Protektin náš nadhled a ochotu udělat první krok z postele jen z pouhé sladce dětské bezstarostné zvědavosti na to, co nás čeká dál.

KUDY? TUDY!

Protektin je krémem první pomoci, když se nacházíme na významné životní křižovatce a potřebujeme se rozhodnout, kterou cestou se vydat. Obzvláště, jestliže nám dělá rozhodnutí problém. Výhonek sebeobyčejnější rostliny se totiž nestydí, nezdráhá, necítí se malý a slabý, dere se kupředu, nahoru s přirozenou dravostí, která ke Dřevu patří, a je mu jedno, že to dělá poprvé v životě. Protektin můžeme proto také využít pro podporu originální tvořivosti při zkouškách nebo pokud zrovna pracujeme na nějakém projektu. Stačí ho vetřít do konečků prstů a chopit se pera, štětce, vrtačky nebo dláta. Podnítí tendenci vytvořit dílo opravdu ze sebe a nekopírovat již existující formy.

DRÁŽDÍ MĚ TO K ZEŠÍLENÍ

Na úrovni těla pomůže Protektin všude tam, kde to svědčí, ať už je to kožní vyrážka, popálení od kopřivy nebo hojící se zranění. Zvláště pokud vás to štve, vlastně pokud vás cokoli štve, použijte Protektin co nejrychleji, abyste se z toho ne... nevztekli... ano, to je to správné slovo.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

Objevila jsem účinky Protektinu

Jmenuji se Nicole, pracuji jako kadeřnice. Vloni v srpnu jsem pocítila urputné a stupňující se svědění v levém podpaží. Měla jsem za to, že kůže je v tomto místě jemná, a tak je normální, že se tam objevila skvrna. Nebyla jsem schopna kontrolovat svědění a pořád jsem si místo škrábala. Lékařům moc nevěřím... a tak jsem začala dělat pokusy. Použila jsem zášyp, dětský krém, hydratační krémy, dokonce kyslíčnik, líh a nakonec mast Betadine. Vyrážka se však zvětšovala, svědění a pálení byly čím dál horší.

Tehdy jsem to probrala s kamarádkou, která zrovna absolvovala kurz Energy. Změřila mi nejdříve energetické dráhy (k mému překvapení meridián jater prochází právě podpažní jamkou) a nabídla mi krém **Protektin**. Už po dvou dnech jsem viděla

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**.

výsledky. Svědění a pálení rychle přestaly, a když jsem mast nanesla jako pleťovou masku, bylo to ještě lepší. Žádné svědění! A díky masce, paráda!

Za dvanáct dní už jsem na tom byla mnohem líp. Kamarádka mi ještě na radu kolegyně navrhla použít **Cytosan Fomentum gel**, a tím se očista dovršila.

NICOLE, Španělsko

Pochopte řeč svého těla!

Bylo jaro, týden před Velikonocemi, a už to samotné napovídá, že my, venkované a majitelé nemovitostí, máme plné ruce práce. V pátek jsem si uvědomila, že jsem na sebe pyšná, co všechno se mi podařilo během týdne zvládnout. Ještě jsem čekala mladé s vnoučkem na jarní týdenní pobyt, tak jsem si chtěla trochu nadběhnout. A ono ejhle. Večer jsem byla dost unavená a těšila jsem se, jak se na sobotu dobře vyspím. Spánek nepřicházel, ale začala jsem cítit silné pálení a řezání v krku při každém polknutí. No – co to je? Snad se neprobudím ráno vyřazená z provozu? To by mě ještě chybělo... Napadla mě spásná myšlenka, vzít si **King Kong**.

Na poprvé to bylo 7 kapek. Úleva přišla okamžitě a díky tomu jsem mohla usnout. V sobotu ráno mně bylo mnohem lépe, ale ještě jsem v 7 kapkách pokračovala 3x za den, aby se bolest nevrátila. V neděli už jsem se cítila dobře a nebylo potřeba nic brát.

V těchto chvílích je třeba si uvědomit, jak moudré tělo máme, a poděkovat mu za jeho signály. Ne se zlobit: proč zrovna teď a proč zrovna já! Vždyť se mi to vůbec nehodí!

Řeč těla pochopit, nemoc přijmout a ona rychle odejde.

MARIE ŠÍROVÁ, Jiřkovice





Tajemství Beauty Energy se odkrývá

ARTRIN RENOVE PODPOŘÍ NAŠI SÍLU A VŮLI ŽÍT

Patříte mezi ty, kdo jsou po zimě stále vyčerpaní a nemohou se nastartovat? Provází vás únava i během roku, ztrácíte rychle energii? Bolí vás záda, kolena a máte studené ruce a nohy? Trápí vás zuby anebo jste nedoslýchaví? Máte časté angíny, zhoršují se vám vlasy, pozorujete změny na nehtech a trpíte na záněty čelních dutin? Pakliže ano, pak máte v nerovnováze element Vody – okruh ledvin a močového měchýře.

ZBAVME SE NEPOTŘEBNÉHO, ŽIJME BEZ OBAV

Ledviny jsou ve své tělesné funkci zeslabovány nebo posilovány kvalitou našich partnerských vztahů, vztahů s nejbližšími i ostatními lidmi, zvířaty a rostlinami. Ledviny filtrují krev a vytvářejí moč v poměru asi 850:1. Je to symbolické. Proč? Také bychom se totiž měli naučit filtrovat setkání,

rozhovory a problémy a vybrat si jen tu část, která je po náš život nějak důležitá a přináší nám nový směr, dobrou radu či orientaci pro další cestu životem. Mnohdy se vyčerpáváme řešením situací, které nám ani nepřísluší. Kvalita fungování ledvin rozhoduje o našem charakteru, tvoří naši osobnost a dává vzniknout mnoha nemocem – revmatismu, bolestem páteře, ženským

nemocem, impotenci, zánětu prostaty, řídnutí kostí, kožním chorobám či vysokému tlaku.

Močový měchýř v sobě hromadí odpadní látky a vylučuje je z těla ven. Zbavme se i myšlenek, které už nepotřebujeme. Stav močového měchýře ukazuje, jak umíme snášet a vypouštět tlaky života. Problémy s měchýřem ukazují na rozzlobenost a obviňování, na nedostatek pochopení pro druhé.

Hlavní emocí tohoto okruhu je STRACH. Svazuje nás a podsouvá negativní myšlenky a očekávání. Máme strach ze ztráty jistot, z chyb, ze selhání, ze své nedokonalosti... Řešením je láska. Láska vítězí nad strachem, zlobou, penězi i nad silou. Láska je totiž síla sil. Važme si sebe sama jako druhých lidí a milujme sebe a druhé i se všemi nedostatky. V druhých lidech, a především v partnerovi, máme ukrytu svou sílu. V jednání ostatních totiž najdeme klíč k řešení svých potíží, jsou to jen naše zrcadla, skrze něž máme šanci vidět sebe. Život je radost a škola, berme ostatní jako trenéry a s radostí ten trénink přijímejme. Přijetí je dar a lék. Vnitřně k regeneraci okruhu ledvin nejvíce využijeme **Renol** s krémem **Artrin**, **King Kong**, **Fytomineral**, **Skeleton** nebo čaj **Smilax officinalis**. Tělu pomůžeme opět **Biotermalem** a ostatními **terapeutickými** krémy z **Pentagramu®**.

EMOCE STRACHU SE VÝRAZNĚ PROJEVUJE I NA OBLIČEJI

Leknete se někdy při pohledu do zrcadla?

- » Dívá se na vás unavený, bledý obličej, s výraznými tmavými kruhy pod očima.
- » Oči jsou bez jiskry, zapadlé a kolem nich mohou být otoky.
- » Pletť je povadlá, šedavá až průsvitná, bez energie.
- » Všechny svaly v obličeji jsou stažené.

Celkově můžete pociťovat naprosté vyčerpání, které o to víc kruhy pod očima zviditelní, a může se stát chronickým únavovým syndromem.

Tak to je čas pro **Artrin renove**.

STRACH BÝT ŽENOU

Artrin renove patří mezi pletěvé krémy, na které jsme se všichni velmi těšili, protože terapeutický Artin, ze kterého má základ, je nejvíce oblíbený tělový krém. Mnoho z vás ovšem zarazila a překvapila parfemace jasmínem. Proč? Vzhledem k výše napsanému je odpověď nasnadě. Oba Artriny harmonizují naše vztahy. Pletěvý Artrin renove umožňuje nám ženám být opravdovou ženou vedle svého muže. Popravdě? Kolik žen to



tak má? Kolik žen je partnerovi spíš maminkou, pečovatelkou nebo se stane řídící jednotkou a přebírá velení? To je důvod, proč je pro mnohé ženy těžké přijmout vůni pleťového Artrinu. Jasmín je totiž typická ženská – krásná, svádívá, opojná, sebejistá a omamná. Strach být ženou často způsobuje, že po Artrinu

renove nesáhneme. I když víme, že bychom potřebovaly právě tento krém, vůně nám to nedovoluje a vezmeme jiný z řady Renove, který je momentálně našemu naladění bližší. Postupně se k Artrinu renove dopracujete, to mi věřte. Artrin renove je vzácný svým obsahem organového, mandlového, makového

a jojobového oleje. O výjimečných účincích už jste mnohokrát četli, takže upozorním dnes na makový olej, který má své místo v tomto krému proto, že je pro organismus i pleť přímo hoříčkově-vápníkovou bombou. Vitaminy E, B₁ a B₁₂ vyživují pleť, chrání ji a podporují obnovu pokožky. Další velmi důležitou složkou pro regeneraci pleti a tvorbu kolagenu je extrakt *Crotonu lechleri*. Jeho účinky známe díky **Drags Imunu**.

Protože Artrin renove patří mezi méně výživné krémy, můžeme mít pocit, že naší pleti nestačí. Máme dvě možnosti – buď si k němu přibereme výživnější krém (**Cytovital renove** nebo **Droserin renove**), nebo posílíme výživnost Artrinu renove přidáním 1–2 kapek vybraného za studena lisovaného oleje nebo **Visage oilu**, které smícháme v dlani se 4 dávkami krému.

V květnovém čísle nás čeká hodně zásadní téma mnoha žen – citlivá pokožka s popraskanými žilkami, kuperózní pleť.

MARCELA ŠŤASTNÁ
Pokračování příště

TIP PRO VÁS

Dopřejte si 1x týdně **vyživující masku** na obličej z **terapeutického tělového Artrinu**. Množství krému o velikosti ořechu pěkně promíchejte se 2 kapkami **Fytomineralu** a 2 kapkami **Drags Imunu** a naneste na obličej, krk a dekolt. Pokud se vám zdá maska příliš hustá, můžete přidat i pár kapek **Visage water**. Masku nechte působit 10 minut, přičemž oči překryjte vatovými tamponky navlhčenými ve Visage water nebo v roztoku převařené vody s **Audironem** (0,5 dl + 5 kapek). Poté masku smyjte

a pleť ošetřete některým krémem Renove. Vaše pokožka se prozáří, vyhladí, zpevní a zhojí.

Když už máte po ruce Fytomineral, dopřejte si také výživnou kúru pro růst vlasů. K jednorázové spotřebě si připravte 1 dcl vody s 10 kapkami Fytomineralu a aplikujte rozprašovačem, či vlasy jen roztokem opláchněte. Vlasy se vyživí a zpevní... A jestli se k tomu ještě ponoříte do vany s **Biotermalem**, můžete si užít pořádnou relaxaci.



Vláknina – důležitá složka naší stravy

Strava chudá na vlákninu má značný podíl na vzniku několika závažných onemocnění, zejména v oblasti trávicího traktu. Jsou to především nemoci tlustého střeva – nádory a divertikly, dále problémy s vyprazdňováním střeva ve smyslu chronické zácpy, která vede ke stagnaci střevního obsahu, hnilobným procesům, nadměrnému vstřebání toxických látek do krve, ke vzniku hemoroidů. Kromě toho se nedostatek vlákniny v potravě podílí i na vzniku kardiovaskulárních a metabolických onemocnění, cukrovky, obezity, dokonce i zubního kazu. Pro zachování zdraví je tedy velmi důležitý dostatečný příjem kvalitní vlákniny.

V rámci moderní výživy představuje vláknina významnou, zdraví prospěšnou složku potravy, ačkoli sama o sobě je těžko stravitelná. Dělíme ji na rozpustnou ve vodě (solubilní) a nerozpustnou (insolubilní). K rozpustné vláknině patří zejména pektiny a laktulóza, k nerozpustnému objemovému krmivu řadíme celulózu, lignin a některé hemicelulózy.

ROZPUSTNÁ VLÁKNINA

Má schopnost vázat na sebe vodu, bobtnat a fermentovat v trávicím traktu, čímž slouží jako zdroj energie, pomáhá regulovat zažívání tuků a cukrů. Navázáním vody zvětšuje v trávicím traktu svůj objem, proto strava bohatá na vlákninu vede k rychlejšímu pocitu nasycení. Má to význam při udržování normální tělesné hmotnosti, vláknina se uplatňuje i při zdravých redukčních dietách. Slouží také jako potrava pro tzv. přátelskou mikrobiální flóru ve střevním traktu čili působí jako prebiotikum.

NEROZPUSTNÁ VLÁKNINA

V trávicím traktu se neštěpí, tedy nefermentuje a není zdrojem energie. Nicméně nabytím svého objemu zvětšuje střevní obsah a zkracuje dobu, po kterou potrava v tlustém střevě zůstává. Má to příznivý vliv na zvětšení objemu stolice a zrychlení střevní pasáže. Tím se dosáhne zředění odpadních toxických látek vznikajících v procesu trávení, jakož i zkrácení času jejich styku a možnosti vstřebat se sliznicemi tlustého střeva. Kvalitní potravinová vláknina má příznivý vliv nejen na čištění trávicího traktu, ale váže na sebe i cholesterol, žlučové a mastné kyseliny, které pak odcházejí přirozenou cestou (stolicí) ven z organismu. To je důležité i při cukrovce a obezitě, respektive v jejich prevenci, protože se zpomaluje vstřebávání cukrů a tuků. Navázáním vody a tekutin vláknina změkčuje stolicí, zabraňuje vzniku zácpy, snižuje peristaltický tlak na střevní stěnu, čímž snižuje riziko vzniku divertikulózy (tvorby střevních výčlípek). Tyto mechanismy se uplatňují také jako prevence vzniku nádorů tlustého střeva a hemoroidů v oblasti konečníku.

DENNÍ PŘÍJEM

Za dostatečný denní příjem vlákniny pro dospělého jedince se pokládá množství asi 35 gramů. Zároveň je stejně důležité pít dostatečné množství tekutin, nejlépe

čisté vody. Kalorická hodnota vlákniny je oproti ostatním složkám výživy podstatně nižší – představuje jen pětinu kalorické hodnoty tuků, respektive necelou polovinu kalorické hodnoty sacharidů nebo bílkovin, což je zvláště cenné při redukčních dietách.

PŘÍRODNÍ ZDROJE

Bohatým zdrojem rostlinné vlákniny rozpustné i nerozpustné ve vodě jsou obiloviny a obilné otruby – ječmen, oves, žito, ze zeleniny zejména brokolice, květák, mrkev, celer, červená řepa, cuketa, luštěniny, též brambory a rajčata. Dále ovoce, zvláště jablka, hrušky, banány, švestky a bobulové ovoce. Také mnoho druhů semen (např. lněná) a ořechy.

Jelikož uvedené plodiny jako zdroje přírodní vlákniny nekonzumujeme denně v dostatečném množství, je dobré doplňovat si potřebnou zdraví prospěšnou vlákninu ve formě doplňků výživy.

PŘÍJEM PO CELÝ ROK

Energy má několik přípravků s dostatkem kvalitní vlákniny: **Spirulina Barley**, **Organic Chlorella** nebo úplnou novinku letošního dubna – **Organic Beta** (viz příloha Vitae), dále kombinované přípravky s obsahem probiotik **Probiosan** a **Probiosan Inovum**. Všechny obsahují zdraví prospěšnou, kvalitní a ve vodě rozpustnou i nerozpustnou potravinovou vlákninu, množství vitaminů a minerálů, pro tělo nezbytné enzymy, chlorofyl a další přírodní složky. Můžeme je střídat a užívat prakticky během celého roku dle vlastního výběru.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

ZDRAVÍ OD A DO Z

PERISTALTIKA – vlnovitý pohyb stěn dutých orgánů (např. jícnu, žaludku, střeva, vejcovodu...), který se děje v podélném směru a slouží k posouvání jejich obsahu. Probíhá nezávisle na vůli, je zprostředkován hladkými svaly ve stěně orgánů a řízen autonomním nervovým systémem.

Z „Praktického slovníku medicíny“, vyd. Maxdorf, 2004





Neurologická onemocnění

PORUCHY VĚDOMÍ

V lékařské praxi se pod pojmem vědomí rozumí stav, kdy si člověk plně uvědomuje sám sebe i své okolí. Je schopen reagovat na okolní podněty, konat podle své vlastní vůle včetně myšlení a řeči. Odchytky od tohoto stavu lze označit jako poruchy vědomí. Fyziologickou poruchou vědomí je spánek. Ten je přirozeným, biologickým dějem, sloužícím k zotavení mozkové tkáně. Patologické poruchy vědomí vznikají při onemocněních mozku a rozdělují se na poruchy kvantitativní, kdy je porušen rozsah vědomí, a kvalitativní, kdy jde o poruchu obsahu vědomí.

KVANTITATIVNÍ PORUCHY VĚDOMÍ

Vědomí člověka je podmíněno bdělostí (vigilitou). Může být snížena v různé míře, záleží na délce trvání a hloubce poruchy. Stupeň potíží se stanoví dle reakcí nemocného na vnější podněty.

ROZDĚLENÍ A KLINICKÉ PROJEVY

Mdloba, kolaps – krátkodobé přechodné bezvědomí z různých příčin.

Zúžené vědomí – lehká porucha, otupělost, netečnost, zpomalení reakcí.

Somnolence (chorobná spavost)

– člověk je spavý, pasivní, zpomalená odpověď, vnějšími podněty je možno jej probudit. Nemocný je schopen různě reagovat. Je-li pacient ponechán v klidu, opět rychle usíná. Svěrače kontroluje.

Sopor – závažnější stav, kdy člověk reaguje až na opakované stimuly o vyšší intenzitě. Nemocný odpovídá jedním slovem nebo nesrozumitelným zvukem, náročnější spolupráci nelze navázat. Mohou být zachovány zbytkové pohybové aktivity (mimika, pohyb končetin, únikový pohyb). Někdy jsou příznaky poruch autonomního nervového systému, pokles tlaku krve, nepravidelný dech.

Kóma – nejzávažnější stav, kdy nemocný nereaguje na oslovení, někdy může reagovat na bolestivé stimuly. Oči jsou zavřené, chybí jakákoliv aktivita. Podle hloubky kómatu jsou přítomny změny vegetativních činností. Pokud nejsou žádné reakce, jedná se o nevratné (ireverzibilní) kóma.

Hluboké kóma – nepřítomnost obranných reflexů. Svěrače jsou bez kontroly.

Záchvatovité poruchy vědomí

Jde o poruchy vědomí charakterizované náhlým začátkem, krátkým trváním (několik sekund až minut) a spontánní kompletní úpravou. Nejčastěji jde o **synkopu** nebo **epileptický záchvat**. Epileptické záchvaty mohou mít různý klinický obraz podle typu epilepsie.

Poruchu vědomí mohou připomínat také některá **psychiatrická onemocnění**.

V nejtěžších případech medicína zná **extrémní stavy poruchy vědomí**: **Vegetativní stav** – apalický syndrom. Tomuto klinickému obrazu obvykle předchází těžké poškození celého mozku s klinickým obrazem kómatu. Oči jsou otevřené a bezděčně sledují okolí, které však pacient nevnímá.

Mozková smrt – nastane tehdy, když dojde k úplné nevratné ztrátě všech mozkových funkcí. Mozková smrt je medicínsky i právně považována za smrt jedince.

PŘÍČINY VZNIKU

Příčinami kvantitativních poruch vědomí mohou být **patologické změny mozkové tkáně** nebo **metabolicko-toxické poškození**.

Nejčastějšími příčinami onemocnění mozku jsou cévní mozkové příhody, mozkové nádory, zánětlivá poškození nebo poranění mozku. Porucha vědomí je rovněž hlavním příznakem otřesu mozku (komoce). Je způsobena přechodným funkčním výpadkem v důsledku úrazu, na rozdíl od zhmždění mozku (kontuze), při kterém jsou patrné poškozené části mozku. Častým vyvolávacím momentem těchto stavů je toxické anebo metabolické poškození. Jedná se zejména o intoxikace léky, alkoholem, drogami, oxidem uhelnatým. Dále sem spadají poškození mozku při metabolických poruchách, jako je poškození ledvin, jater, slinivky, při vysoké nebo naopak nízké hladině cukru v krvi, při nedokrvení mozku, při náhlém zvýšení krevního tlaku, minerální dysbalanci, ale i podchlazení, přehřátí atd.

KVALITATIVNÍ PORUCHY VĚDOMÍ

Sem patří stavy dezorientace a zmatenosti. Příčinou jsou zřejmě **nerovnováhy v syntéze, uvolňování a inaktivaci neuropřenašečů v mozku**. Tyto potom ovlivňují **poznávací funkce, emoce, chování, náladu** atd. Je porušen obsah vědomí, nikoliv jeho rozsah (bdělost).

KLINICKÉ PROJEVY

Jako kvalitativní poruchy vědomí vnímáme amentní a delirantní stavy provázené dezorientací a poruchou psychomotoriky s nedostatkem vůle, agitovaností, deficitem pozornosti, poruchami vnímání provázenými iluzemi a halucinacemi, poruchami myšlení s produkcí bludů, zmateným slovním projevem, narušením chování, emočních reakcí a nálady, změnou reaktivity vegetativního nervového systému a následnou poruchou paměti. Podle intenzity příznaků může tento stav kolísat od lehké, snadno přehlédnutelné poruchy až po těžkou zmatenost. Skupina kvalitativních poruch vědomí zahrnuje obluzené vědomí a mráкотné stavy.

Obluzené vědomí

Zmatenost (amence) – je charakterizována narušenou psychikou, vnímáním, poruchou myšlení, halucinacemi,

dezorientací. Stav může být krátkodobý i dlouhodobý, po skončení si pacient na toto období nepamatuje (amnézie).

Delirium (akutní stav zmatenosti) – jedná se o organickou duševní poruchu s výše vyjmenovanými klinickými projevy, která může ohrozit pacienta na životě.

Mráкотné stavy (obnubilace)

Mráкотné stavy představují poruchu vědomí se zachovalou schopností orientovat se v prostoru a provádět i složité úkony, ale bez účelu, s následnou poruchou paměti. Podobají se deliriu, liší se však od něho náhlou ztrátou a náhlým návratem vědomí. Nejznámější poruchou tohoto druhu je náměsíčnictví (somnia bulie).

PŘÍČINY VZNIKU

Kvalitativní poruchy vědomí mohou mít stejnou příčinu jako poruchy kvantitativní, se kterými se mohou vyskytovat současně, nebo jim i předcházet.

Nejčastěji jde o intoxikaci léky, projevy abstinence příznaků po vysazení některých léků nebo drog. Nejčastějším případem je delirium tremens po vysazení alkoholu. Ložiskové strukturální léze, cévní mozkové příhody, mozkové nádory i traumatická a zánětlivá poškození mozku mohou být rovněž příčinou těchto stavů. Kvalitativní poruchy jsou popisovány i u některých metabolických onemocnění. U epilepsie mohou být součástí záchvatu.

ENERGY PRODUKTY

Ať už je porucha vědomí jakéhokoliv druhu či příčiny, po odeznění stavu nikdy neuděláme chybu s **Korolenem**, **Celitinem**, **Vitamarinem**. Při poruchách soustředění můžeme doporučit **Stimaral**. U vyčerpání organismu je dobré použít **Fytomineral**, dbáme na dostatečný pitný režim. Další produkty je nutno volit dle příčiny potíží a na základě testování Supertonicem.

MUDr. IVANA WURSTOVÁ
Pokračování příště





Pohanské svátky jara

Před mnoha sty lety byli naši předkové závislí na úrodě a žili v úzkém sepětí s přírodou. Proto vždy netrpělivě vyčkávali příchod jara. A také ho náležitě uctívali. Mnohé pohanské zvyky se udržely až do dnešních dní, některé proluly s křesťanskými tradicemi. Víte, co patří k pohanským svátkům jara?

V první řadě je dobré si připomenout, že lidé ještě před přijetím křesťanské víry uctívali nejenom více bohů současně, ale především přírodu samotnou. Existovaly posvátné stromy, prameny, skály. Nový rok začínal okamžikem jarní rovnodennosti. Zatímco my se k prvnímu lednu obdarováváme takzvanými péefkami, naši předchůdci si jako upomínku na tento toužebně očekávaný den věnovali navzájem malované kraslice. Jedna z nejstarších, které se dochovaly, je podle historických pramenů údajně stará více než 2 000 let! Archeologové dokonce našli některé i v honosných hrobkách bohatých Egypťanů.

KONEC VŠEHO ZLÉHO

Ale vezměme to pěkně popořádku. Oslavy jara začínaly v pohanském světě nelítostně a na první pohled krutě. Lidé na vesnicích vynášeli bohyni Moranu, která symbolizovala smrt,

neplodnost, nemohoucnost, dlouhé noci, tmu, zimu. Přípravy na tento obřad bývaly pečlivé. Loutka Morany o velikosti lidské postavy vznikala ze staré slámy a sena, vhod přišlo i zlomené koště, suché větve, klacíky, nepotřebné provázky. Tedy vše, co odumřelo a bylo nepotřebné. Mládenci a dívky, kteří Moranu chystali, ji oblékli do obnošené, roztrhané tuniky. Okolo krku jí pověsili náhrdelník ze starých, poničených skořápek a ulit, tedy dalších neživých symbolů. A průvod mládežníků mohl vyjít směrem k řece. Proč právě mladí vynášeli Moranu? Důvod je prostý: pohanské slavnosti jara bývaly považovány také za svátek plodnosti. A kdo jiný symbolizoval naději na nový život a pokračování lidského rodu, když ne právě oni? Průvod v čele s postavou Morany nespěchal. Cestou k vodě se zpívaly pobožné písně a lidové popěvky. Loučení s dlouhou, ubíjející zimou bylo důkladné. A končilo dramatickým momentem, kdy během zařikávání dav Moranu vhodil do vody a ta ji unášela pryč. Kde nebyla řeka, tam lidé loutku kamenovali, zakopávali, zapalovali. „Smrt a neštěstí jsou pryč, Morana je vzala...“ Traduje se, že kdo se cestou zpět od řeky opozdil a odcházel jako poslední, ten do roka zemřel. Smrt hrozila i v rodinách, které do průvodu nikoho neposlaly. Podle historických pramenů se první zmínky o vynášení Morany datují k roku 1366.

DOBŘE HLÍDEJTE!

Něco končí, něco začíná. Jakmile Bohyně smrti ztratila svoji sílu, lidé chtěli přivábit jaro. K tomu sloužila májka. Tedy mladý stromek, který symbolizoval sílu, plodnost, vitalitu. Dívky a chlapci ho zbavili větví a nazdobili barevnými pentlíčkami. Průvod s májkou mířil do vesnice. Tam ji místní na násvi slavnostně vztyčili. A protože si na májku obvykle dělali zálsusk přespolní, bylo nutné tento symbol jara hlídat jako oko v hlavě ve dne v noci. Kdyby ji někdo cizí pokácel, přivolal by tím pohromu na celou vesnici.

PŘEDÁVÁNÍ SÍLY

Tím ale oslavy zdaleka nekončily. Mladíci upletli z vrbových větviček pomlázku, aby mohli dívky vyšlehat. Čím silnější byla pomlázka a čím více proutků chlapci použili, tím větší energii dívkám předali. Rituál měl děvčata obohatit o pružnost, životaschopnost a zdraví, protože právě tyto důležité esence podle tradice v mladých proutcích kolovaly. Ani vdané ženy nepřišly během koledování zkrátka. Říká se, že muži je vyšlehali, aby je zbavili zlých a štiplavých jazyků. Zkrátka a dobře,

mužům šlo především o to, aby manželky nebyly hašteřivé, ale laskavé a vlídné.

NOVÝ ŽIVOT JAKO DÁREK

Dívky odměnily koledníky kraslicemi. Každé záleželo na tom, aby její výslužka patřila k nejkrásnějším, nejbarevnějším a nejštědřejším široko daleko. Jarní koledování přinášelo do vsi zábavu, smích a radost. Děvčata se před koledníky schovávala, mladíci se je snažili vylákat, aby je mohli vyšlehat. Za všeobecného veselí a zpěvu koled nebylo pochyb o tom, že smutné, pošmourné dny jsou pryč a začíná nádherné roční období, nesoucí v sobě příslib lásky a plodnosti. Bez pestrobarevných kraslic a ručně upletené pomlázky by se neobešla žádná slavnost spojená s vítáním jara. Tyto symboly se objevily už ve starověkém Řecku, Římě, Egyptě a Persii. A proč právě barvená vajíčka? Vejce, to je přeci zrození a nový život. Už tehdy hýřila barvami, převládala červená, zelená, žlutá, červenohnědá, hnědá a černá.

V každé rodině ženy zdobily vajíčka po svém a toto umění se předávalo z generace na generaci. Konkrétní ornamenty a vzory měly mít nad obdarovaným magickou moc. Darované kraslice se v domácnosti zavěsily v blízkosti postele nebo se dávaly jako talismany plodnosti do stájí a maštalí. Dobrou úrodu měly ochránit větvičky vrby jívý, známé jako „kočičky“, které sedláci a selky zapichovali na okraj pole.

I když nám dnes tyto zvyklosti mohou připadat malicherné nebo dokonce zbytečné, naši předci si na nich zakládali. Vypovídají mnohé o jejich vzájemné pospolitosti a také o tom, že jejich úcta k přírodním silám a zákonitostem byla prakticky bezmezná. To vše jim dodávalo sílu překonávat běžné životní překážky a také víru v to, že vše se s příchodem prvních jarních paprsků v dobré obrátí.

Ing. MILOSLAVA MARTÍNKOVÁ



foto: Wikipedie, Matěj Bařha



Vítejte, Velikonoce!

Velikonoce letos zastihnou jaro již v plné síle – na zahradách září narcisy a tulipány, keře a stromy začínají kvést. Stejně jako příroda i my bychom měli být nabití životní energií a těšit se z každoročního počátku koloběhu přírody.

Měli... Jenže někdy to není až tak snadné. Někdo říká, že nastává vůbec nejnáročnější období roku. V dubnu jsou totiž nejohroženějším orgánem **JÁTRA**, nejdůležitější orgán látkové výměny. K tomu se ve vzduchu objevují první alergeny, takže propukají alergie a astma, zhoršují se kožní problémy, může nás navštívit nevitáný host jarní únava a paradoxně i deprese.

Jaké potraviny játrům udělají dobře?

- » **Ovoce** – avokádo, grapefruit.
- » **Zelenina** – zelená listová, česnek.
- » **Plody** – vlašské ořechy.
- » **Koření** – kurkuma.
- » **Bylinky** – kořen pampelišky, ostropestřec mariánský, měsíček lékařský, oman, řepík, měsíček, třezalka, pelyněk, jaterník, schizandra, yzop.
- » **Nápoje** – zelený čaj.

KVÁSKOVÝ MAZANEC (2 ks)

400 g hladké pšeničné mouky, 2 lžíce žitného kvásku, 400 ml vody, 200 g hrubé mouky, 400 g polohrubé mouky, 1,5 lžíčky soli, 200 g rozpuštěného a vychladlého

másla + kousek na potřetí po upečení, 150 g třtinového cukru, 3 vejce, kůra z 1 citronu nebo 1–2 lžičky sušené citronové kůry, špetka mletého muškátového oříšku, cca 100 ml mléka, rozinky naložené v rumu dle chuti, mandle, vejce na potřetí

Večer před pečením si připravíme kvásek – smícháme žitný kvas s hladkou moukou a vodou, přikryjeme ho utěrkou a necháme do rána vzejít. Ráno spojíme s ostatními surovinami. Vmícháme rozinky a nasekané mandle a zahustíme polohrubou moukou tak, aby nám vzniklo tvárné těsto. Necháme kynout přikryté potravinovou fólií v teple 2–3 hodiny, každou hodinu je můžeme několikrát přeložit. Poté rozdělíme těsto napůl, zformujeme dva bochánky a necháme další hodinu kynout (můžeme je přikrýt mísou). Před pečením mazance do kříže nařízneme, potřeme vajíčkem a posypeme mandlemi. Pečeme v troubě rozpálené na 220 °C zhruba 5 minut, potom stáhneme na 180 °C a pečeme dalších 60 minut (někdy je potřeba déle, zkoušíme špejlí). Na posledních

15–30 minut je můžeme přikrýt shora alobalem, aby se nepřipálily. Vyndáme z trouby, potřeme máslem a necháme řádně vychladnout.

POMAZÁNKA Z AVOKÁDA A VAJEC

2 zralá avokáda, 4 vejce uvařená natvrdo, 4 lžíce zakysané smetany, 1 lžička plnotučné hořčice, 1–2 ks jarní cibulky, šťáva z půlky citronu, pažitka, sůl, pepř

Avokáda rozřízneme napůl, vyjmeme pecky a vydlabeme lžící dužinu. Vejce oloupeme a rozkrájíme na menší kousky. Jarní cibulku omyjeme a nakrájíme, zelenou část si necháme stranou na dozdobení. Pažitku nakrájíme najemno. Do mixéru dáme avokáda, vejce, bílou část cibulky, zakysanou smetanu, hořčici, citronovou šťávu a rozmixujeme. Dochutíme solí, pepřem, jemně vmícháme část pažitky a část cibulové natě. Mažeme na pečivo a dozdobíme zbylou pažitkou a zelenou částí jarní cibulky.

*Klidný duben vám i vašim játrům
a veselé Velikonoce přeje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*

Království drahých kamenů (8)

GRANÁT JE KÁMEN VÍTĚZŮ

Neúnavný a vášnivý vůdce, pokořitel všech překážek, mistr odvahy a zdánlivě nemožného... mocný a magický granát

- » projektivní
- » pod vlivem Marsu
- » ve znamení Lva, Skopce a Štíra
- » náležející k 1. (kořenové) a 4. (srdeční) čakře

ENERGETICKÁ KONZERVA Z ČECH

Pod názvem granát se skrývá armáda celkem 12 samostatných minerálů, které se vyskytují snad ve všech možných barevných variacích kromě modré. Jsou to velmi tvrdé křemičitany s příměsí různých chemických prvků, které právě mění jejich výslednou barvu. Největšího věhlasu mezi nimi se však už odedávna dostává granátu, druhým jménem pyrop, který má barvu holubí krve a říká se mu také český granát. Hojně se vyskytuje na jižních svazích Českého středohoří. A stále je tam k nalezení. Ještě že tenkrát, v 18. století, Marie Terezie zakázala vyvážet ho z Čech... Granát ubezpečuje, dodává sílu, odvahy a přesvědčení, že to, co leží přede mnou, jednoznačně zvládnu. Otevírá naše tajné a skryté energetické zásoby pro dokončení všech našich záměrů. Naplňuje neochvějnou vášní a touhou jít vpřed

s plným nasazením a sebedůvěrou, i když situace nevypadá vůbec růžově. Podněcuje kuráž, takže prosím, nevyvážet!

KRIZE JE VÝZVA

Granát dodává základní energii, ukotvuje energetický systém, jaksi vrací pevnou půdu pod nohama. Nedovolí člověku umdlévat, vzdávat se či pochybovat, v naleštěné marsovské zbroji tlačí člověka vpřed a rozdmýchává oheň jeho vášně, díky kterému můžeme jasně prohlédnout, že všechny překážky, krize a nezdary jsou jen příležitostí k tomu dostat se do ještě lepší formy. Granát je kámen vítězů. Je to rozbuška na konci páteře, která umí vyburcovat k tomu žít svůj život do poslední kapky krve. Probouzí v nás nadšení a odvahy ubírat se cestami, kterými dosud nikdo neprošel.



AŽ DO KONCE

Granát ale kromě ohnivé síly především podporuje vytrvalost a schopnost dotáhnout započaté do konce. Pomáhá překonat zábrany v nás, které nám nedovolují uvěřit, že jsme schopni velkých věcí. Učí opravdové lásce a oddanosti k sobě, svým záměrům a předsevzetím, ale zároveň otevírá srdce a pomáhá vidět podstatné. Granát je kamenem vášnivě, věrně, oddané a vytrvalé lásky, vyživující srdce okouzlením ze všeho živého, co nás obklopuje a čeho jsme i my nedílnou součástí...

SRDEČNÍ ZÁLEŽITOST

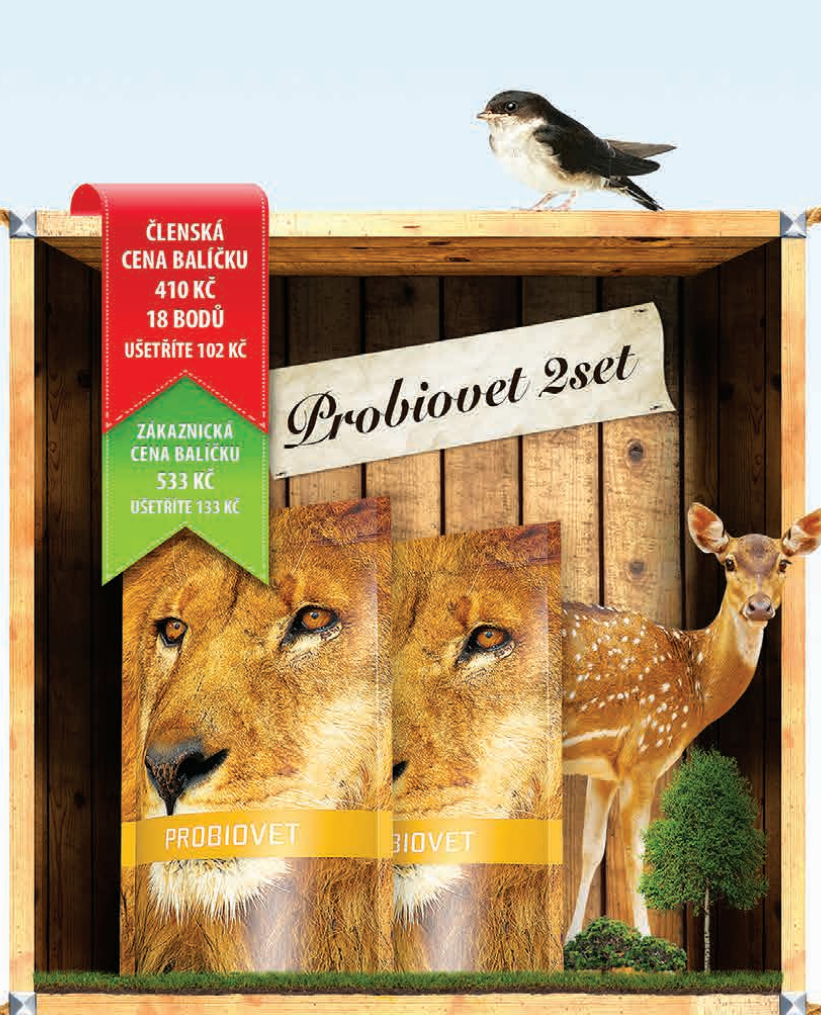
Červený granát aktivuje celý organismus povzbuzováním činnosti srdce, reguluje krevní oběh i tlak a podporuje tvorbu červených krvinek. Pomáhá při impotenci psychického původu... a jak by ne... vždyť z každého bez rozdílu udělá sebevědomého mustanga, kterému v žilách vře vášnivá touha po životě. Čili granát v kapse to jistí!

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



PROBIOVET VE DVOJITÉM BALENÍ ZA VÝHODNOU CENU!

Výživový doplněk Probiovet obnovuje přirozenou mikroflóru střev, posiluje imunitní systém, snižuje riziko onkologických onemocnění střeva a pomáhá s poruchami trávení, nechutenstvím a průjmami. Preventivně je ideální pro zvířata krmená granulami s chemickými konzervanty.



KROMĚ TÉTO AKCE VÁM TAKÉ NABÍZÍME
ZVÝHODNĚNÉ BALENÍ S PROBIOTICKÝM VÝŽIVOVÝM
DOPLŇKEM PRO VAŠEHO MAZLIČKA I PRO VÁS!

PROBIOVET & PROBIOSAN

ČLENSKÁ CENA BALÍČKU: 422 Kč, 18 bodů, ušetříte 106 Kč

ZÁKAZNICKÁ CENA BALÍČKU: 549 Kč, ušetříte 137 Kč

Energyvet.cz



Platnost akce: od 1. dubna do 30. dubna 2017 nebo do vyprodání zásob.

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

Cesta ke své hodnotě

Ta čeká každého z nás, pokud chce žít smysluplný a spokojený život. Teprve ve chvíli, kdy si vážíme sami sebe, převezmeme zodpovědnost za svůj život a přijmeme, že vše, co se nám „děje“, si sami tvoříme, pak se můžeme uzdravit na těle i na duchu.

Dnes si povídáme se zkušenou lektorkou Marcelou Šťastnou, kterou účastníci Univerzity Energy většinou dobře znají, o jejím novém semináři na toto téma. Proběhne 13. května v Praze.



Marcela Šťastná

Jak souvisí naše sebehodnota s pentagramem?

Určitě zásadním způsobem. Pentagram totiž zijeme dnes a denně, ani si to neuvědomujeme. Od dětství jsme ovlivňováni rodiči, jinými autoritami, různými situacemi a vzory chování, přičemž dle těchto modelů si tvoříme náš svět. Jak dalece je to pro nás zásadní, o tom právě bude seminář.

Nízký pocit vlastní hodnoty se dříve či později projeví na těle – co nám ukáže?

Naše tělo je neskonalé moudré barometru, ze kterého můžeme vyčíst ledasco. Je našim velkým pomocníkem, což často ani necítíme. Mnozí ze čtenářů Vitae, účastníků seminářů či přednášek Energy však vědí, že každým okamžikem k nám tělo hovoří, jen mu občas nerozumíme. Jak myslíte, že poznáme nízkou sebehodnotu na těle na první pohled?

Stejně tak se obrazí stav duše v našem chování...

Pokud budeme chtít vidět, ukáže se nám, jak si vedeme na stupnici sebehodnoty, kde zrovna jsme, co máme úspěšně za sebou a co ještě před sebou. Získat vlastní hodnotu je cesta mnohdy trnitá, vedoucí přes nepříjemné zkušenosti, které nás však zásadně obohacují. Jak myslíte, že poznáme nízkou sebehodnotu v naší psychice?

Kdo se může semináře zúčastnit?

Seminář je určen všem, kteří s tématem rezonují. Znáte ten pocit, kdy si přečtete nějakou upoutávku a řeknete si: „To je ono!“ Přiznám se, že tuším větší přítomnost žen, i když to neznamená, že mužů se toto téma netýká, určitě jsou vítáni. V semináři bych ráda předala své zkušenosti z cesty k mé vlastní hodnotě a propojila je se zkušenostmi ostatních. A jedno je jisté, nikdy na té cestě nejsme sami. Těším se na setkání a sdílení našich cest...

Děkujeme za rozhovor a pozvání,
MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ



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

NERVOVÝ SYSTÉM A ENERGY

8. 4. 2017, Brno

PRODUKTY ENERGY V PRAXI

2. část (vyšší stupeň)

22. 4. 2017, Brno – seminář obsazen

CESTA KE SVÉ HODNOTĚ

13. 5. 2017, Praha

ZÁKLADY TČM A ENERGY

27. 5. 2017, Praha – seminář obsazen

PRODUKTY ENERGY V PRAXI

2. část (vyšší stupeň)

24. 6. 2017, Brno – NOVÝ TERMÍN!

SEKCE SUPERTRONIC

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.“

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

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.

Každoročně v předjaří užívám kopřivovou detoxikační kúru. Velmi mě zajímá, zdali zelené potraviny nahradí kopřivu a jestli mají podobné účinky na očistu těla a duše po zimním období.

Vendula B., Kopřivnice

Kopřivu uznávaly již naše babičky a nenechaly na ni dopustit. Kopřiva je pro nás všude na jaře dostupná, a proto je používána při jarním detoxu. Výhodou zelených potravin je, že jsou dostupné

celoročně ve svém nejučinnějším stavu. Ať se jedná o zelený ječmen, chlorelu, plody *Euterpe oleracea* – acai, nebo třeba macu – peruánský ženšen.

Pokud je fyzické tělo zaneseno nežádoucími látkami, naše mysl trpí. Jsme v myšlení pomalí, nepružní. Zelené potraviny všeobecně jsou pro naše tělo velkým přínosem, a to nejen v jarním období. Lze je zařadit jako doplněk stravy celoročně. Tělo i duše nám budou vděčné.

ŠÁRKA VRÁNOVÁ

LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT

„Existuje tisíc způsobů, jak zabít čas, ale žádný, jak ho vzkřísit.“

Vtipné a moudré, stejně jako byl sám autor citátu z našeho únorového luštění Albert Einstein. Poukázka putuje na adresy:

- » **Milada Taťáková**,
Chaloupky 300, Ostrožská Nová Ves
- » **Daniela Kočařová**,
Na Chmelnici 2167, Uherský Brod
- » **Milada Skoumalová**,
Vír 247

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. dubna 2017** na adresu redakce:

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

„Duši nenasytí ani neuspokojí množství vědění, ale vnitřní... (tajenka).“

Ignác z Loyoly

Nápověda: AN; OBUNA; TAD	Důrazný zápor	Starší SPZ Tábora	Setá na podzim	Kartičková		Slovenské mužské jméno	Zastaralé vztážné zájmeno	Často říkat		Mocenská organizace	Jednoduchá zbraň	Primát (knižně)	3. část TAJENKY	Otočení
Korálový ostrov					Obilí seté na jaře Hrob				Část věty					
1. část TAJENKY									Stávat se tupým Rádio Svo- bod. Evropa					
Vynálezce žárovky							Vraní citoslovce Sedesátina hodiny					Copak Vyzname- nání		
	Předložka	Hudeb. tel. stanice Zatroubení				Plést Jásat					Balon Přídavkem			
Opeřenec					Latinsko- americký tanec Úřadovna					Značka neonu Stolní desková hra		Slovensky „jinam“	Vánek nebo vichřice	
Zkratka obecního úřadu			Dř. kožedě- lné družstvo Nahý lidský model						3. pád Ozdobný užlík					
	Tišící citoslovce	2. část TAJENKY Typ pšenič- né mouky												
Vyplísit								Ohlázovat mletím						
Krátký filmový záběr				Mužské jméno německého původu				Podání psí tlapky				Iniciály zpěvačky Rottrové		

Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla



PUKLÉRKA ISLANDSKÁ – SEVERNÍ KRÁLOVNA

Máme tu další „ne-bylinku“. Puklérka islandská, botanicky *Cetraria islandica*, je většinou zasvěcených známa spíše jako „islandský lišejník“. Jsme tedy u vývojově mnohem starší a jednodušší skupiny rostlin, než jsou byliny. „Něco zeleného na šutrech“ mohl by někdo podotknout. Při bližším pohledu jde však o rostliny přinejmenším zajímavé. Jejich tělo je výsledkem totální symbiózy dvou odlišných organismů – řasy (nebo sinice) a houby. Zatímco zelená řasa provádí fotosyntézu, a dodává tak energii, houbová část nasává a udržuje nezbytnou vodu a minerální látky. Rozmnožování mají lišejníky nepohlavní. Část se prostě odlomí a přichytí jinde. Rostou pomalu, zato dlouho, existují i jedinci staří 4 000 let. Listy, stonky, květy, plody, barvy, vůně – nic není potřeba. Efektivnost jednoduchosti. Jedinou slabinou lišejníků je potřeba čistého prostředí. Jsou jeho spolehlivým ukazatelem. Vždyť z jednoho druhu (*Rocella*) se také získává lakmus, známý to indikátor pH. Puklérku islandskou, islandský lišejník, plicní lišejník či zkrátka plicník používají lidé již tisíce let a její pověst přírodního penicilinu je vědecky ověřeným faktem. Obsahuje totiž speciální lišejníkové kyseliny s překvapivými antibiotickými účinky a je předmětem intenzivního výzkumu.

MOUKA A KOŘENÍ DO NEPOHODY

Puklérka islandská jako jedna z mála pokrývá ztuhlou lávu Islandu, roste však hojně v celé arktické tundře i na jižněji položených horách Evropy, Asie a USA. Puklérka je přizpůsobena životu na přímém slunci, v silném větru a mrazu nehostinných pustin severu. Setkat se s ní můžete ale i v našich horách – vyhledává kyselé a suché, písčité půdy jehličnatých lesů a vřesovišť, kde roste pevně přichycená ke kamenům a skalám. Stélka puklérky se podobá dužnatému, až 10 cm vysokému keříku, jehož „větvičky“ jsou stočené do kornoutků s roztrpenými okraji. Jejich barva se, dle místních podmínek, pohybuje v paletě od zelené přes šedou až po kaštanovou. Hustý porost islandského lišejníku tak může být zaměněn za mechový. Jako ostatní lišejníky je také puklérka důležitou potravou sobů a jiných arktických býložravců. Hlavně na Islandu ji

s oblibou (či z donucení bídou) konzumovali i lidé. Míchala se do mouky nebo jako koření a zahušťovadlo do jídel a nápojů. Extrahované barvivo se používalo v barvířství, např. na tradiční skotské kilty.

LIŠEJNÍK Z ARKTIDY, KTERÝ LÉČÍ

K léčebným účelům se sbírá a rychle suší celá stélka lišejníku, nejlépe v létě za suchého a teplého počasí. Má charakteristickou vůni a chuť, delším vařením vytváří výživnou a snadno stravitelnou rosolovitou hmotu, která se používá namísto škrobu. Tento „lišejníkový škrob“ je polysacharid lichenin a puklérka ho obsahuje až 70 %. Další účinné látky jsou tzv. lišejníkové kyseliny (uzninová, cetrarová, fumarprotocetrarová, protolichesteronová ad.) s výraznými antibakteriálními účinky a hořkou chutí, zvláštní druh zeleného barviva thallochlor, vitaminy (A, B), minerály (jód), pektiny, hořčiny, enzymy, a další. Tradiční léčitelství využívá puklérku od pravěku, v mnoha evropských lékopisech se objevuje už od 17. století. Její indikace, jako většinou, potvrzují moderní výzkumy. Slizovité látky spolu se silnými antibiotickými účinky a významnou nutriční hodnotou jsou skvělou kombinací na jakákoli zánětlivá onemocnění. Důležité uplatnění má puklérka zejména při léčbě a tišení kašle, při nachlazení a zánětech v dutině ústní a dýchacích cest, astmatu, tuberkulóze, výborná je i na záněty ledvin, močového měchýře a močových cest. Zmíněné účinky plus podpora chuti k jídlu (zvýšené vylučování trávicích šťáv) se skvěle hodí při poruchách zažívání od dyspepsie, gastritidy, reflux, onemocnění jater a žlučníku, přes dráždivý tračník, žaludeční vředy, chronické průjemy, až k podvýživě či anorexii, k celkovému posílení obranyschopnosti organismu, při rekonvalescenci apod. Zevní použití je v podobě koupelí či obkladů na hnisavé rány, vředy, popáleniny a gynekologické problémy. Nadějně jsou však i výzkumy použití výtažku z puklérky k harmonizaci funkce štítné žlázy či při léčbě HIV. Pro zvýšení účinků lze puklérku kombinovat např. s proskurníkem, podobělem či jitrocelem, vyzkoušet ji můžete třeba v **Droserinu** od Energy.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

NOVÝ SUPERTRONIC

Nový model Supertronicu pro rok 2017

Aplikace Supertronic pro iOS zdarma ke stažení v AppleStore

Automatický odečet a zápis naměřených hodnot

Vlídne a elegantní grafické prostředí

Skvělá ergonomie a přehledná analýza

