

vitae

červen 2017

Probiotické bakterie
– vaši noví přátelé

Spolehlivý „Drak“
doma i na cestách

Veganství není dieta,
ale životní styl





Produkty měsíce června

Do prázdnin nenabídne počasí naštěstí nic zvláštního. Celkově by se mělo jednat o teplý měsíc, na přelomu května a června to zřejmě pocítíme. Kolem 5. a 15. dne se může ochladit, zbytek neslibuje ani chladno, ani supervedra. Mnohé z nás už výkyvy počasí nebaví, a zamíříme proto na dovolenou do teplých krajín. Jako vždy budeme řešit, co vzít s sebou. Mimořádně nevídané jsou střevní problémy, tam rychle zapůsobí **Drags Imun** a následnou péči může převzít **Probiosan**. Jako prevenci lze použít do vody pár kapek Drags Imunu a prostrídat s pár kapkami **Fytomineralu**, na ten bychom neměli zapomínat hlavně při nadnormálním pocení. Pokud pro sebe chceme něco udělat v rámci pročištění a obnovy těla ještě před dovolenou, pak si můžeme dopřát kúru **Cytosanem Inovum**, díky jeho užívání tělo regeneruje mnohem rychleji. V létě (nejen) nám kromě kondice záleží i na vzhledu. Pro formování ženských tvarů postavy je ideální novinka **Raw Aguaje**, zkrásní po ní pleť i vlasy. Příjemně vyladí náš hormonální systém a pokud by náhodou nešlo na cestách vše podle plánu, zbaví nás i migrény. Tak přejeme parádní prázdniny!

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy, číslo 6, červen 2017.

Náklad 14 450 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.





Sladké
léto
začíná

OBSAH

Editorial	04
Probiotika: účinná prevence střevního diskomfortu	04
Opravdu živý přítel	06
Plavba s dračí první pomocí	07
Vaše zkušenosti s našimi produkty	09
Tajemství Beauty Energy se odkrývá	10
Červen ve znamení štíhlých křivek, radosti a energie	12
Neurologická onemocnění	14
Jídelníček z naší rovnoběžky	16
Království drahých kamenů	19
Potenciál každého člověka (i náš) je nekonečný	20
Univerzita Energy	21
Zeptejte se hvězd	22
Křížovka	22
Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla	23

EDITORIAL

VÝHRA

Naši rodinu v životě potkaly celkem tři výhry, a vždy to stálo za to. První úspěch tohoto druhu se udál na hasičském bále ve vesnici, kde máme chalupu. Díky neuváženému zakoupení losu do tomboly moji rodiče při slavnostním slosování získali nikoliv pytel ovsa nebo hlavu pašíka (což by bylo celkem užitečné), ale – lampičku na noční stolek ze světlého dřeva v podobě chaloupky na muří nožce. Do okének má lampička vsazená oranžová plexiskla, takže když se zapojí do zásuvky, úžasně oranžově září. Jako vystřižená z pohádky o Mrazíkovi! Maminka s tatínkem zůstali oněměle koukat na tu věc. A zatímco se jim hlavou honilo, jak by se jí dalo se ctí zbavit, ozval se od sousedního stolu smutný povzdech: „No jo, to jsem si mohl myslet, tak lampička poputuje do Prahy...“ Ale neputovala – je na chalupě na půdě a nikdo zatím nemáme to srdce ji vyhodit.

Dalšímu členovi rodiny, konkrétně dceři, se nevedlo o nic lépe. Sice také vyhrála na plese, tentokrát maturitním, a dokonce hlavní cenu, ale bohužel to byl obrovsky těžký žulový obrubník, takže nám ho ani nepřinesla ukázat a zanechala ho před sálem u chodníku.

Poslední naděje, že si konečně nějak polepšíme, nám svítla, když mi přišel jednoho dne e-mail z ciziny. Paní Veronica Davidson mi v něm slavnostně oznamovala, že jsem vyhrála 150 000 euro v loterii El Gordo Award. Abych nezůstala



na pochybách, že to myslí vážně, uvedla toto (cituji):

„Vaše vítězná podrobnosti, kontaktujte, prosím, naše důvěrní agent. Okamžitě čtete tuto zprávu pro rychlé a naléhavé propuštění vašeho fondu.“ Takže zase nic... pouze oblíbený podvodný pokus vytáhnout z někoho informace o jeho účtu. Ještě, že máme aspoň tu lampičku. A musím uznat, že „Vaše vítězná podrobnosti“ mi ještě nikdo nikdy neřekl! Je to roztomilé...

Přeji vám báječné léto. Největší výhra totiž je, že zrovna začíná!
MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ

Probiotika: účinná prevence střevního diskomfortu

Probiotické kultury bakterií nebo přátelské mikroorganismy pomáhají v trávicím traktu člověka udržovat zdravou mikroflóru, která je důležitá pro správné trávení a dobrou imunitu. Probiotika brání množení choroboplodných (patogenních) mikroorganismů, především bakterií a plísní (*Candida albicans*) ve střevním traktu i celém organismu. Mezi nejznámější probiotické kultury patří laktobacily, bifidobakterie, laktokoky a další. Kromě udržování zdravé střevní mikroflóry a podpory imunity hrají roli i při prevenci vzniku nádorů a potravinové alergie.



Aby se probiotické bakterie v trávicím traktu udržely aktivní, potřebují pro svůj růst a množení tzv. prebiotika, což jsou v podstatě pro člověka nestravitelné složky potravy, jako například rostlinná celulóza, vláknina, inulin. Každé kvalitní probiotikum proto musí obsahovat i prebiotika, jak je to i v přípravcích Energy Probiosan a Probiosan Inovum.

POMOC PŘI KLASICKÉ LÉČBĚ

Zažili jsme to snad všichni, když jsme museli užívat antibiotika nebo některá protibakteriální chemoterapeutika. Jejich častým nežádoucím (vedlejším) účinkem (zejména těch agresivnějších, širokospektrých) bývá narušení střevní mikrobiální rovnováhy a vznik tzv. střevní dysbiózy, kterou způsobuje rozmnožení patogenních mikroorganismů v tlustém střevě. Projevuje se průjmami, pocitem nafouklého břicha, křečemi a bolestí břicha. Nastává i porucha vstřebávání živin, nadměrné ztráty tekutin, do krve se dostávají toxiny produkované patogenními bakteriemi, dochází k oslabení imunity, ve střevě se množí kvasinky (plíseň *Candida*). Účinnou prevencí takového stavu je užívání probiotických přípravků. Mají jednak preventivní (ochranný) účinek před vznikem střevní dysbiózy (a proto je vhodné podávat je při antibiotické léčbě), ale pomohou napravit i škody na střevní mikroflóře vzniklé následkem léčby antibiotiky. Ideální však je, pokud probiotické komplexy začneme podávat časné, čili souběžně s užívanou antibiotickou léčbou. Je při tom třeba dodržet interval mezi užitím léku a probiotického přípravku alespoň 2 až 4 hodiny. Tak si dokážeme uchránit, resp. obnovit přirozenou střevní mikroflóru, fyziologické trávení a dobrou imunitu. Probiotika, zejména komplexy probiotických kultur spolu s prebiotiky, případně dalšími přírodními složkami, mají praxí ověřený příznivý vliv na zdraví člověka, podporu imunity a prevenci mnoha nemocí.

PROBIOTICKÉ PŘÍPRAVKY ENERGY

Probiosan

Obsahuje **probiotické kultury** *Lactobacillus acidophilus* a *Enterococcus faecium*, prebiotickou složku **inulin** a smaragdově zelenou řasu *Chlorella*. Je vhodný jako prevence střevního diskomfortu a tzv. cestovatelských průjmů, ideální jako doplněk při léčbě antibiotiky, kdy chrání a obnovuje přátelskou střevní mikroflóru. Podporuje imunitu, působí preventivně proti vzniku nádorových buněk, alergií, zánětů. Užívá se zpravidla 1–3x denně 1 kapsle.

Probiosan Inovum

Najdeme v něm deset **probiotických kultur** přátelských bakterií: *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium bifidum*, *breve a longum*, některé další kmeny laktobacilů – *casei*, *ramnosus*, *plantarum*, *bulgaricus*, také prospěšný *Lactococcus lactis* a *Streptococcus thermophilus*. Probiosan Inovum příznivě ovlivňuje nejen střevní systém, ale i celkové zdraví výraznou podporou imunity, jelikož obsahuje další zdravé prospěšné složky. Polysacharid **inulin** je prebiotikum potřebné k výživě přátelských bakterií, jejichž enzymy ho dokážou štěpit a poskytuje jim zdroj energie pro množení a růst. Lidský organismus ho nedokáže rozložit ani vstřebat, proto mu poslouží jako nerozpustná vláknina při očistě, podpoře střevní peristaltiky a vyprazdňování tlustého střeva. Má téměř nulovou kalorickou hodnotu přesto, že chutná sladce, a nezvyšuje hladinu krevního cukru. Zdrojem inulinu jsou zejména rostliny, řasy, zelenina – čekanka, artyčoky, cibule, česnek. Probiosan Inovum obsahuje také **betaglukany** z hlívy ústříčné, což jsou v podstatě biologicky



aktivní polysacharidy, které významně posilují imunitní systém, zvláště nespecifickou imunitu makrofágů. Ta je důležitá v prevenci virových, bakteriálních, kvasinkových i parazitárních infekcí. Betaglukany se uplatňují i při prevenci a léčbě nádorových onemocnění a jako silné antioxidanty chrání organismus před působením volných radikálů a škodlivého záření. Další složkou produktu je **kolostrium** neboli mlezivo, tj. první husté mléko, které se tvoří v mléčných žlázách savců krátce před porodem a několik dní po něm. Obsahuje řadu důležitých látek potřebných pro dokonalou imunitu, koncentrované imunitní faktory, přirozené růstové faktory, vitamíny a minerály, čímž podporuje i správnou činnost svalů, nervů, kostí. Zlepšuje hojení, pomáhá vyrovnávat hladinu krevního cukru, spalovat tuky, předcházet bolestem, alergií a různým zánětům v organismu, chrání trávicí trakt před střevní dysbiózou. Obvyklé užívání Probiosanu Inovum je 2–3x denně 1 kapsle. Doporučuje se dostatečný příjem tekutin.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Opravdu živý přítel

Když je člověk sám, nemusí to ještě znamenat nic tak strašného. Být sám se sebou je svého druhu umění, ve kterém se každý musí chtít nechtě zdokonalovat, aby se nestal závislým na mínění svého okolí. Schopnost přijmout a radostně naplnit svou samotu je královská disciplína a to, jak jsme v ní dobří, se ukáže až úplně nakonec.

HLEDÁNÍ ROVNOVÁHY

Většina z nás, kteří ještě nejsme realizovanými Mistry, potřebuje přítele, spřízněnou duši, někoho, kdo nás v naší samotě podpoří a rozptýlí naše obavy nebo prostě jen sdílí náš život s námi. A přiznejme si, dost často nechceme být sami.

Pokud se dokonce cítíme osamocení, opuštění, bez pozornosti, bez pochopení, Kov v nás není v rovnováze a snažíme se to jakkoli kompenzovat. Máme možnost kvalitu Kovu kontrolovat Ohněm, což představuje vyhledávání společnosti, čtení, sledování akčních filmů a komedií, tanec nebo sníme o tom mít koně. Ohnivá paleta je široká a v neposlední řadě do ní patří i alkohol a sex. Řešení pocitu samoty alkoholem je tedy prvkově naprosto pochopitelná snaha o vyrovnání. Takovým počínáním se ovšem dá snadno dosáhnout pořádného Ohně, což by mohlo vést k vyšplíchnutí Vody, a z toho by taky mohla být pěkná

deprese. Deprese je totiž prvkově Voda. A tak stále dokola, respektive do hvězdičky, a to jsme se na počátku prostě jen cítili sami...

„PROBY, KE MNĚ!“

Máme ale i druhou možnost – kultivovat samotný prvek Kov, léčit podobné podobným, svůj k svému. To je totiž přístup číslo jedna. Proto si pořizujeme pejska – náš život dostane pravidelný řád a fakticky sami opravdu skoro nikdy se psem po boku nejsme. Pes patří k prvku Kov. Pořídít si tedy proti samotě psa je prvkově naprosto rozumné řešení. Ale co když si psa z jakéhokoli důvodu prostě pořídít nechceme, a přesto se cítíme sami? Co pak? A co takhle pořídít si bakterie! Přátelské bakterie, které nebudou s námi jako pes, budou dokonce naprosto důsledně věrně v nás. **Probiosan Inovum** je skvělým přítelem v kapsli a troufám si říct, že je určitě mnohem lepší než pes. Například co se

vstávání kvůli chazení na toaletu týče, budí stejně pravidelně jako pes, ale rozhodně vás kvůli tomu nebude tahat ven. Ale žerty stranou. Bakterie opravdu náleží k prvku Kov. V Probiosanu Inovum jsou to bakterie dokonce vyrovnané, opravdu živé a spokojené díky mateřsky zemité náruči inulinu a kolostra. Kolostrum je úžasná podpora, zvlášť stýská-li se nám po domově. Probiosan Inovum má široký terapeutický potenciál v rovině fyzické i duševní. Určitě je účinný při průjmu, ale dokáže také pomoci vyléčit ze zklamání nebo nešťastné lásky, pocitu opuštění a osamocení. Je skvělý pro malé holčičky, které touží po psech a koních, a vůbec pro všechny, kteří nevyhnutelný proces osamostatňování prožívají těžce. Tahle naše vnitřní parta je zkrátka připravena pomoci, kdykoli potřebujeme cítit oporu sami v sobě. A můžete jim klidně říkat: „Proby, ke mně! Šup do bříška! Tak je hodnej...“

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

Z INTERNETOVÉ PORADNY

» Manžel má nehtovou mykózu. 5 měsíců chodil na kožní, dostal nějaké silné, játra devastující léky, nicméně nemoc zmizela a narostly mu zdravé nehty. Po vysazení terapie se však problém vrátil. Začínají mu znovu růst bílé nehty a kolem lůžek je zánět.

Děkuji za radu, Bohumíra Holoubková

Doporučuji **Drags Imun** a **Annonu forte**, obojí v dávce 2x denně 7 kapek vnitřně. Nehty potírat **Drags Imunem**. Za 3 měsíce by mělo být dobře.

» Od porodu mám problémy s konečníkem a hrází, která byla hodně šitá: bolestivost při otvírání svěračů, někdy i krvavý papír, pálení, svědění. 20 let se léčím s diabetem.

Děkuji, Holubová

Používejte celkově **Drags Imun** 2x denně 5 kapek, **Vironal** 2x denně 5 kapek a natírejte oblast dlouhodobě krémem **Ruticelit**. Ideálně do něj přikápněte **Drags Imun**.

Přeji pevné zdraví, MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

» Našla jsem 3letému synovi na ramínku klíště, za 4 dny se mu u ranky objevil flek. Druhý den lékař předepsal antibiotika **Ospamox** na 10 dní. Po šesti týdnech jsme šli na kontrolní odběry, kde protilátky potvrdily prodělanou lymfskou boreliózu. Mohu synovi ještě něčím pomoci?

Děkuji za odpověď, Leny P.

Na podporu organismu po prodělané infekci je vhodný **Drags Imun** v dávce 1x denně 3 kapky 1. týden, 2x denně 3 kapky 2. a 3. týden. Následuje týdenní pauza. Celý 3týdenní cyklus zopakujte v dávce 2x denně 3 kapky. K tomu synovi dávejte **Probiosan** dlouhodobě, aspoň půl roku.

S pozdravem MUDr. RENÁTA GEROVÁ



Plavba s dračí první pomocí

Povím vám příběh, který se opravdu stal. Pojednává o tom, že je rozumné přibalit si na cestu do neznáma **Drags Imun**. Ten totiž výrazně zvyšuje naději na přežití, pokud se ocitnete v situaci jako Markéta.

Je to už deset let, co jsme se s partou vypravili brázdit vlny Jaderského moře na katamaránu. Bylo nás celkem osm a byli jsme vybaveni vším, co opravdoví námořníci potřebují. Pruhovaná trička, zásoby kvalitního alkoholu značky Jameson a kapitán s lékárníčkou, který vypadal jako pověstný prošetřivý Mořský vlk.

Odrazili jsme od břehů zátoky ve Splitu a vypluli na širé moře. Obloha byla jasná, moře klidné a suché plavky se nepatříčně nelepily na tělo. Markéta měla za to, že je třeba užít si pobytu, jak se patří, hned od počátku. Neztrácela ani minutu a několikrát si zalaškovala s Jamesonem, oslavujíc, že břeh už skoro není v dohledu. Společnost Jamesona dodala Markétě odvahu i jala se skočit z boku lodi do modravé hlubiny. Katamarán není

jachta, je to spíš takový buclatý vor s plachtami, a jak jste nízko u hladiny, láká to skočit. Udělala to jen jednou jedinkrát, protože když se vynořila a vylezla zpátky na palubu, víc už se jí do vody nechtělo. Na jejím boku byla jasně patrná asi pět centimetrů široká rána. Markéta narazila hrotem své ladné kyčelní kosti do trupu lodi a kůži, která při tom nárazu stála v cestě, si jednoduše procvakla. Rána nekrvácela moc, ale byla skoro černá a plná drobných bílých šupinek laminátu. Markéta z toho nebyla nadšená, ale byla to holka od rány, a tak duchapřítomně souhlasila, že je třeba ránu vyčistit a dezinfikovat. Vybíraly jsme pinzetou z rány laminát jak Popelky hrách z popela, ale nalít do rozšklebené rány peroxid vodíku nám jaksi přišlo žinantní. I Markéta tušila, že by to asi hodně štípalo, prakticky by si nalila peroxid vodíku rovnou mezi střevo, která se, jak se později ukázalo, už snažila provalit tou rozšklebenou dírou ven. Osvítla mne spásná myšlenka a navrhla jsem použít jihoamerickou tradiční medicínu, pryskyřici z Crotonu lechleri, zvanou Dračí krev. A v té chvíli, kdy si nikdo nevěděl rady, neprotestoval ani neměl žádný jiný nápad, jsem nalila **Drags Imun** Markétě do rány. Vůbec ji to nebolelo. Rána vypadala divně, ale už nekrvácela. Nicméně díra to byla na čtyři stehy! Hned, jakmile jsme poskytli tuto první pomoc, jsme to otočili a rozhodli se předat divokou Markétu do rukou chorvatského zdravotnictví. Ošetřili ji, sešili a pustili zpátky na loď. Drags Imunem jsme pak ránu potírali, dokud se nezahojila, což šlo až překvapivě rychle. Cítila jsem se jak indiánská léčitelka a Dračí krev získala na oblibě, zvláště když se ukázalo, že působí i při bolesti zubů. Takže každý správný námořník má u sebe co? Drags Imun.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



DOŠLO NA ADRESU REDAKCE

POVOLENÝ DOPING?

Mám vnuka, který závodí na horských kolech. Vyhrál Český pohár v juniorech v Kutné Hoře. A hned na něho nastoupil kontrolor na doping. Nic neužívá, jen **Fytomineral** a **Drags Imun**. Prosím vás, neobsahuje Drags Imun nějakou látku, která by mohla být závadná? Jistě by to zajímalo i jiné rodiče sportovců.

Mám s vašimi produkty velmi dobré zkušenosti, neumím si už představit být bez nich. Například jsem si spálila prst o topné těleso v troubě a ihned jsem na něj kápala větší kapku Drags Imunu a nechala zaschnout. Cukalo v něm, ale po pár dnech se mi spálenina úplně zahojila. Vůbec není poznat, kde byla. I **Artrin** je pro mne nepostradatelný. Je mi 70 let a klouby, ramena a záda někdy potřebuji namazat, aby nebolela. Také používám v předjaří a začátkem podzimu **Skeletin**, při nachlazení **Protektin** a **Spiron** i další produkty. Jsem členem Energy, ale nakupuji jen pro rodinu.

**Přeji hodně úspěchů, JANA KRISOVÁ,
Ostrov u Karlových Varů**

POZNÁMKA REDAKCE:

Drags Imun je čistě přírodní pryskyřice z jihoamerického stromu Croton lechleri. Přípravek neobsahuje žádné přidané látky, takže by měl být pro sportovce nezávadný. Jeho užívání je pro ně určitě výhodné – podporuje imunitu, chrání před infekcemi a pomáhá při jejich průběhu, podporuje tvorbu krve.

Moje cesta k Drags Imunu

Ráda bych všem čtenářům, kteří jsou na společné Energy vlně nebo se chystají na ni naskočit, napsala svoji zkušenost s **Drags Imunem**, tzv. dračí krví. Když jsem si přečetla první řádky o tomto přípravku, napadlo mne, že ho budu užívat vnitřně jako prevenci proti všem bakteriím a virům, o kterých nemusíme mít ani tušení. Jak jsem řekla, tak jsem i učinila, a využívala celou lahvičku. Pocit, že pro své tělo zase něco dělám a ono mi to vrátí v dobrém slova smyslu, byl úžasný. Po nějaké době jsem si všimla, že se mi na špičce nosu a také nad horním rtem

vytvořily nějaké neidentifikovatelné pupínky. Dost mě to znervóznilo. A tak na řadu nastoupil opět Drags Imun, který si má dle popisu poradit i zevně s různými neplechami. Začala jsem pupínky potírat několikrát denně, jen malou kapičkou, která se na postiženém místě udržela. Po třech dnech vše zmizelo a já zajásala. Jenže předčasně. Po pár dnech byly pupínky zpět. Drags Imun nastoupil do druhého kola, kdy společnými silami bylo po týdnu jeho používání vyhráno. Uplynul nějaký čas a Drags Imun mi ještě jednou pomohl s problémem na

obličeji – tentokrát se mi kolem ústních koutků začal tvořit suchý ekzém. Mazala jsem ho různými přípravky, ale bohužel nic nepomáhalo. Naopak, po některých byl stav ještě horší. Bylo to velice nepříjemné, i z estetického hlediska. Po všech neúspěších jsem sáhla opět po Drags Imunu. Ten pocit úlevy a štěstí, když jsem viděla, jak ekzém začíná ustupovat až do úplného vymizení! Cítila jsem se zase skvěle. Prostě na dračí krev nedám dopustit a vždy bude mít své důležité místo u mě doma, i v mém srdci.

HELENA BUKOVSKÁ, Praha

Pro krásné, silné vlasy

Měla jsem problémy s vlasy. Začalo to jejich třepením, byly matné, slabé a netrvalo dlouho a následovalo jejich vypadávání. Zkoušela jsem různé šampony a přípravky, ale výsledek nebyl stále uspokojivý. A tak jsem se pídila dále. Jednoho dne mě do nosu cvrknul článek o diagnostice EAV a přírodních produktech firmy Energy zpracovaných na principu tradiční čínské medicíny. Okamžitě jsem se objednala. Hned při první schůzce a následném proměnění energetického stavu orgánů bylo jasné, že tělo, potažmo vlasy, mě informuje o mém vnitřním stavu. Byl mi doporučen **Fytomineral** jako kombinace minerálů a stopových prvků v koloidním roztoku, který jsem užívala vnitřně i vně. K němu pak **Celitin** proti vyčerpání a na podporu kvality vlasů.



Po pár týdnech užívání obou přípravků jsem již viděla, že stav se zlepšuje, a potvrdilo to i následné přeměření přístrojem Supertronic. Nyní vím,

že jsem našla v těchto produktech skvělé pomocníky a že zase budu mít své krásné lesklé a silné vlasy.

RENÁTA ZÍTKOVÁ, Plzeň

Osvěžující hrátky s Dermatonem

Ráda bych se podělila o svůj „objev“ ohledně účinnosti řady Dermaton. Nedávno jsem navštívila Klub Energy v Ostravě, který mám v podstatě za rohem, nedaleko své práce. Probíraly jsme s paní Strachotovou, která klub vede a vždy ochotně a ráda každému poradí ohledně výrobků Energy, případně doporučí vhodnou kombinaci, co je vhodné k ošetřování pleti. Paní Strachotová vzala celou záležitost

„z gruntu“, rovnou mi pleť vyčistila a nanasla jemnou masáží **Dermaton oil**. Zaplavila mě úžasná vlna relaxace a nádherné vůně. Poté mi ještě chvíli s obličejem „čarovala“, načež nanasla **Dermaton gel**. Musím říci, že jsem pocítila okamžitou potřebu mít oba přípravky doma, protože mi udělaly moc dobře a obličej mi po nich jen zářil. Olejíček používám s ohledem na jeho vstřebávání spíše na večer, ale pokud

jdu třeba jen na zahradu a nevadí mi, že se kapánek lesknu, máznu jej i přes den. Dermaton gelem se mažu každý den, hlavně ráno, především obličej, ale i po koupeli, kdy přidám krk, ramena a ruce. S doporučením paní Strachotové jsem velmi spokojena, objevila jsem díky ní pro sebe nový uklidňující rituál, který bych doporučila nejen ženám, ale v rámci párových masáží i mužům!

Mgr. RENÁTA PEKAŘOVÁ, Ostrava



Tajemství Beauty Energy se odkrývá

Máme červen, venkovní teploty lákají zalehnout do trávy a nasávat energii Země. Cítíme se v bezpečí a spokojeně, užíváme si přicházejícího léta... Tento pocit symbolizuje, jak hluboce jsme zakořeněni v sobě, ale i celkově v našem životě, zda prožíváme vnitřní i vnější harmonii. A nejen to. Energie Země výrazně podporuje orgánový okruh žaludku, sleziny a slinivky, navíc se bavíme o Bráně postnatální energie.

KDYŽ ŽALUDEK NETRÁVÍ

Mnohé situace jsou jako kameny. Ubíjejí nás a nedokážeme je přijmout. Na jedné straně nejsme schopni vydržet tvrdost dopadajících ran, na druhé straně nemáme iniciativu a snahu tuto situaci opustit, zmírnit či postupně zvládnout. Potom náš ŽALUDEK s obtížemi tráví. A nestrávení znamená nezvládnutí situace, navíc ji doprovází zloba. Vyléčením je nesledovat, co bylo dáno druhým, ale objevit dary svého života. Je důležité si uvědomit, že vše, co k nám přichází, potřebujeme, a je to to nejlepší pro nás, jen je třeba pochopit, proč.

Diagnostická zóna žaludku se nachází v obličeji **ve střední části nosu a na horním rtu.**

Projevy disharmonie:

- » bílé a žluté pupínky zde ukazují na to, že stěny žaludku se potahují hlenem a tukem
- » zatvrdliny v této oblasti, extrémně sevřená či povolená ústa – tvorba žaludečního vředu
- » „koutky“ – vředy či potíže s dvanáctníkem
- » povolená tkáň na bradě – překyselení
- » problém s přechodem Th a L páteře (Th 11 + Th 12 + L 1)

SLINIVKA JE ORGÁN LÁSKY

Stav slinivky nám ukazuje, jak jsme schopni lásku dávat a přijímat. Lékem je empatie, schopnost dávat lásku, mluvit k druhým s láskou a s touhou pomoci, myslet na ostatní v dobrém.

SLINIVKA je žláza s vnitřní sekrecí, uložená pod bránicí v dutině břišní, která produkuje hormony inzulin a glukagon. Oba regulují hladinu krevního cukru a přispívají ke trávení.

Diagnostická zóna slinivky v obličeji se nachází **na kořeni nosu.**

Projevy disharmonie:

- » jedna nebo více vodorovných vrásek zde značí disharmonii
- » temné skvrny v oblasti spánků, acetonový dech – hyper- nebo hypoglykémie
- » předčasné šedivění vlasů, tzv. mrtvé vlasy, bez života – cukrovka
- » „zmačkaná“ kůže v obličeji – onemocnění slinivky
- » svislé vrásky od lícní kosti k bradě – zatížení slinivky
- » potíže s koleny zevně – oslabená slinivka a žaludek

ZA IMUNITU ZODPOVÍDÁ SLEZINA

Slezina je jedním z významných obranných míst těla. Reaguje při všech infekčních chorobách, nemocech krve a jater, při sebemenším rozladění organismu. Její správná funkce podporuje aktivitu a život. Oslabenou slezinu poznáme okamžitě na MANDLÍCH. Jsou naší jedinou kontrolkou, která svítí při přetížení lymfatického systému a sleziny. Angína se často řeší podáním antibiotik, která sice odstraní bolest a infekci, ale nikoliv psychickou příčinu. Podívejme se na to, co v sobě držíme a nevyslovíme? Proč se bojíme projevit? Čistota lymfatického systému se taktéž projevuje na naší ŠTÍTNÉ ŽLÁZE a vůbec celém hormonálním systému. V duchovní rovině nám kvalitní proudění lymfy pomáhá zbavovat se zloby, neodpouštění, křivd a bolestí, pomáhá nám čistit myšlení, neulpívat na zbytečnostech a nepítvat se v situacích, které nevyřešíme.

Diagnostická zóna sleziny v obličeji se nachází **na stranách kořene nosu a na spáncích.**

Projevy disharmonie:

- » zelenkavé zabarvení stran kořene nosu či cévek na spáncích – opět přetížení sleziny
- » bílá barva hrany dolního víčka – nedostatek krevního barviva
- » černý, tmavohnědý stín od kořene nosu – oslabení sleziny a imunitního systému
- » uhrovitý nos či nos s tmavými tečkami

- » bílé skvrny na nehtech – potíže se slinivkou i slezinou, metabolismem cukrů a nedostatek minerálů
- » bledé ušní lalůčky – chudokrevnost
- » kruhovitě vypadávání vlasů – výrazná chudokrevnost
- » snadné tvoření modřin na těle

ZEMĚ = ZRALOST

Díváme se za sebe a hodnotíme, čeho se nám podařilo dosáhnout:

- » v rovině materiální – máme kariéru, finanční zázemí, bydlení atd.
- » v rovině vztahové – založili jsme rodinu, máme děti, vnuky...
- » v rovině duchovní – dospěli jsme k poznání a pochopení...

Země je místo, které nám toto všechno poskytuje, je to naše MATKA s otevřenou náručí, pokud si jejích darů všimneme a oceníme je. Element Země jemně zharmonizujeme **Gynexem** v kombinaci s krémem Pentagramu® **Cytovitem**, a jako zásobárna živin sem patří i **Vitaflorin**. Plody Země jsou také **Biotermal** nebo **Balneol**.

VRÁSKY ZRCADLÍ STAROSTI

Když Země nemá dostatek živin, schne a praská, stejně jako naše pokožka obličeje.

Vrásky jsou naše přehnané starosti, které se objeví velmi brzy na naší tváři. Značí to, že nejsme v harmonii s tím, co žijeme. V tomto případě uděláme nejlépe, sáhneme-li po **Cytovitalu renove**.

TIP PRO VÁS

Orgánový okruh žaludku, sleziny a slinivky je velmi důležitý pro to, abychom zůstávali ve svém středu, psychicky i fyzicky. Aby nám neklesaly orgány (pokles dělohy, ochabnutí svěračů), neochabovala naše tělesná hmota, svaly (těstovité otoky, celulitida) a abychom žili v klidu a harmonii s tím, co máme. Zaměřme se tedy na posílení **středu našeho těla**. Někdo využije hormonální jógu,

jiní meridiánové cvičení, čchi-kung či core – pilates, kalanetiku aj. Hrabejme se také v zahrádkách, pracujme za hrnčířským kruhem nebo tancujme kolem ohně... a přizvěme si na pomoc **terapeutický tělový krém Cytovital**, kterým můžeme posílit masáží celou dráhu sleziny v jejím průběhu, samotnou štítnou žlázu, aplikací na čelo a spánky i schopnost empatie.

Svou sladkostí santalového dřeva a vanilky nás obejmě a podpoří pocit, že nikdy na nic nejsme sami. Komplex cíleně zvolených výjimečných pleťových olejů – arganového, mandlového, pupalkového, ricinového a makadamiového – zásadně podporuje obnovu dermálních buněk a hormonální rovnováhu. Krém pleť vyživuje, zjemňuje a vyhlazuje, zlepšuje její pružnost a omezuje tvorbu vrásek. Významně působí na pigmentové skvrny, které eliminuje.

Cytovital renove je tedy péstivý krém na den i noc pro zralou pleť, patří k těm výživnějším a můžeme jej kombinovat i s jakýmkoliv jiným krémem řady Renove. Zároveň bych rekla, že v kombinaci s méně výživnými krémy Renove je ideální pro období nastupující

menopauzy, kdy se zásadně mění kvalita pleti. V tzv. T-zóně (čelo – nos – brada) bývá pleť hrubší, mastnější a s otevřenými póry – to je místo pro **Protektin renove** nebo **Artrin renove**, zatímco zbylé partie obličeje mají tendenci k vysoušení – ošetříme je **Cytovitem renove** a/nebo **Droserinem renove**.

Tímto se dostáváme k závěru našeho čtení na pokračování a myslím si, že není nad lepší tečku. Uvědomme si, že všichni děláme všechno v daný okamžik, jak nejlépe umíme. A vždy bychom měli hledat důvod, proč užívat života, a být za to vděční.

Hodně spokojenosti na této cestě vám přeje

MARCELA ŠTASTNÁ

Konec seriálu



Červen ve znamení štíhlých křivek, radosti a energie

DÍKY ORGANIC MATCHA

Chcete si užívat teplých letních dnů v duchu relaxace, čisté mysli a přílivu energie? To vše bez kávového dopingu? Nevěříte? Dejte zelenou naší nové zelené potraviny – čaji Organic Matcha z nejčistších lokalit v Japonsku a uvidíte. Za 100% kvalitu, čistotu, tradiční šetrné zpracování, a díky tomu vyšší obsah tělu prospěšných látek, ručíme! Jako malý bonus pro vaši postavu vám prozradíme, že spaluje nežádoucí tukové polštářky čtyřikrát rychleji, než se v těle děje za běžného stavu.

Pro zaryté přívržence kávy máme jedno srovnání: rozdíl mezi **Organic Matcha** a kávou je v přirozeně obsažených látkách. V kávě je kofein, silný stimulant. Matcha zase obsahuje teofylin a teaniny, k tomu spoustu minerálů, vitaminů, aminokyselin a antioxidantů. Podstatný rozdíl je ale v uvolňování energie. U kávy k němu dochází okamžitě, u čaje Matcha je tento proces postupný. Konzumace Organic Matcha je proto nesrovnatelně zdravější než pití kávy.

ZELENÝ ELIXÍR BUDDHISTICKÝCH MNICHŮ

- » Matcha obsahuje jedny z nejsilnějších přírodních antioxidantů – katechinů. Téměř 60 % z nich tvoří EGCG (epigallocatechingallát) významně podporující metabolismus a spalování nežádoucích tuků. Díky antioxidačním účinkům (dokonce několikanásobně vyšším, než mají vitaminy C, E a beta-karoten) se uplatňuje v prevenci onemocnění srdce, cév a rakoviny tlustého střeva. Brání ukládání LDL-cholesterolu.
- » Energizuje tělo, povzbuzuje náladu, zklidňuje mysl, zvyšuje odolnost proti stresu. Po vypití šálku zažijete energetickou vzpruhu trvající 3–6 hodin.
- » Skvělý nápoj pro diabetiky: snižuje hladinu cukru v krvi.

- » Obsažený L-theanin stimuluje produkci mozkových vln alfa, což vytváří stav hluboké relaxace a duševní bdělosti podobný stavu dosaženému při meditaci. Tento relaxační účinek se objevuje již po 30–40 minutách. L-theanin také ovlivňuje uvolňování a redukci neurotransmiterů, jako jsou dopamin a serotonin, což vede ke zlepšení paměti, koncentrace a schopnosti učit se.
- » Díky chlorofylu, jehož zvýšená produkce je podpořena při pěstování čaje speciální zastiňovací technikou, podporuje krevetvorbu.
- » Matcha je oproti klasickým zeleným čajům účinnější právě díky tomu, že konzumujeme celý rozemletý lístek v prášku, zato běžný čaj pouze louhujeme. Proto obsahuje Matcha až 10x více účinných látek.

KOKTEJL ZDRAVÍ PROSPĚŠNÝCH LÁTEK

Antioxidanty – EGCG katechin: 200x účinnější antioxidant než například vitaminy C, E a beta-karoten.
Aminokyselina L-theanin: látka redukující úzkost, podporující dobrou náladu, soustředěnost a bdělost.
Vitaminy A, E, C a minerály železo, vápník, draslík, zinek.
Chlorofyl a vláknina.

KDO MATCHU NEJVÍCE OCENÍ?

Studenti, manažeři, diabetici, lidé pracující ve stresovém prostředí nebo s nadváhou.

JAK MATCHU UŽÍVAT?

Jednu čajovou lžičku důkladně rozmíchejte nejdříve v malém množství vody a poté dolijte do 200 ml studenou nebo převařenou vodou odstátou na 75 °C. Pro krémovou konzistenci užívejte při míchání šlehačí metličku nebo nápoj protřepejte v šejkru. Citlivější osobám doporučujeme užívat pozvolna, maximálně jeden šálek denně vzhledem ke stimulujícím účinkům, a nekonzumovat po kávě nebo jiných stimulantech. Díky energizujícímu působení neužívejte v pozdních odpoledních hodinách a před spánkem.

ORGANIC MATCHA

0	aditiva/konzervanty/barviva
0	glykemický index
1=10	jeden šálek obsahuje látky jako 10 šálků běžného čaje
4x	rychlejší spalování tuků
75 °C	maximální teplota vody při přípravě



VELKÁ LETNÍ SOUTĚŽ SE ZELENÝMI POTRAVINAMI 1. 6. – 30. 8. 2017

1. Vyzkoušejte některé z našich zelených potravin.
2. Užívejte je celé léto.
3. Pošlete nám vaši fotografii s produktem, který jste užívali, a připište svoji zkušenost.

Soutěžní příspěvky spolu s vašimi kontaktními údaji pošlete do 30. 8. 2017 buď poštou na adresu společnosti: Štěpánka Gruberová, Energy Czech Republic, a.s., Trojská 39/201, 171 00 Praha 7, nebo e-mailem: stepanka.gruberova@energy.cz.

My na oplátku vylosujeme 3 šťastné výherce, kteří se můžou těšit na balíček 3 podzimních zelených potravin:

- » **Organic Maca**
(dodá vám vitalitu, sílu a doplní energii při podzimní únavě)
- » **Organic Sacha Inchi**
(obsahuje 13x vyšší podíl omega-3 kyselin než losos)
- » **Organic Sea Berry**
(koncentrovaný rakytník s vysokým obsahem vitamínu C proti každému nachlazení a skvělé antidepresivum)





NAPSALI JSTE NÁM

DÍKY ZA NOVÉ ZELENÉ POTRAVINY!

První myšlenka, která mi proletěla hlavou, když se ke mně dostala informace o rozšiřování nabídky zelených potravin na 17 druhů, zněla: „Kam je zase všechny dáme?“ Teď za ně firmě děkuji. Obavy z toho, že bude zase o něco těžší vybrat pro klienta vhodný produkt, jsou pryč.

Tímto bych chtěla poděkovat paní Ladce Špoulové za přednášku o zelených potravinách v Klubu Energy v Uherském Hradišti (zejména za precizně zpracované pomůcky) a také všem, kteří se i přes nepřízeň počasí akce zúčastnili.

Jsem přesvědčená o tom, že naše zelené potraviny jsou nadstavbou pro terapeutické účinky produktů Pentagramu® a tím, co může naše tělo i ducha obohatit. Jsou hravé, inspirující a z jejich široké nabídky si vybere každý z nás. Někdo touží po exotice a pocitu stát se alespoň na chvíli brazilskou tanečnicí, někdo zatouží prožít buddhistický rituál, jiný dá přednost domovinou osvědčeným účinkům červené řepy. Návodů, jak využít nové zelené potraviny najdeme spoustu. Vše je o naší individualitě, kreativitě a možnosti udělat pro své zdraví zase něco navíc.

PAVLÍNA SLAVÍKOVÁ, Klub Energy Uherské Hradiště

Neurologická onemocnění

AUTOIMUNITNÍ CHOROBY – ROZTROUŠENÁ SKLERÓZA

Autoimunita je proces, kdy se obranyschopnost, tedy imunitní systém, zaměří proti vlastnímu tělu jedince. Většinou jde o onemocnění těžké, často nevyzpytatelné. Na jeho léčení se v běžné medicíně vynakládají nemalé prostředky, jednak do stále širšího výzkumu a jednak na léčbu samotnou. Do této skupiny v oblasti neurologie patří roztroušená skleróza.

VÝSKYT ONEMOCNĚNÍ

Roztroušená skleróza postihuje zejména mladé dospělé jedince, v převaze ženy (asi v poměru 2:1). Nejméně se vyskytuje u lidí, žijících v blízkosti rovníku, jsou i rasové rozdíly. Nejvíce je postižena europoidní rasa, méně negroidní a nejméně mongoloidní rasa.

V obzoru onemocnění dominuje chronický zánět, který postihuje v tomto případě bílou hmotu mozku a míchy. Dochází k takzvané demyelinizaci, rozpadu myelinových pochv nervových vláken, jež tak ztrácejí schopnost přenášet nervové vzruchy. Vznikají zánětlivá ložiska (odborně plakety), která se postupně hojí jizvením. Odtud název skleróza. U každého pacienta je rozdílný počet těchto ložisek a jsou i rozdílně umístěna – roztroušena v CNS. Proto se nemoc nazývá roztroušená.

PROJEVY

Výsledkem jsou různé stupně neurologického postižení: ochrnutí končetin (parézy), různé projevy poruch citlivosti (hypestezie, dysestezie), postižení rovnováhy (ataxie), zraku (diplopie, nystagmus, zánět očního nervu), poruchy vyměšovacích a sexuálních funkcí, atd. Mentální funkce bývají většinou ušetřeny, ale mohou se výjimečně objevit i psychiatrické projevy, zejména deprese či emocionální nestabilita. Onemocnění je psychicky velmi náročné.

ZDRAVÍ OD A DO Z

HYPESTEZIE/DYSESTEZIE – snížená/porušená citlivost na zevní smyslové podněty, obvykle hlavně kůže při některých nervových poruchách.

ATAXIE – porucha hybnosti způsobená onemocněním nervového systému, např. mozečku. Projevuje se nesouměrností pohybů a jejich špatnou koordinací. Pacient přestřeluje při svých pohybech (se zavřenýma očima se nedokáže dotknout špičky nosu), je narušena jeho chůze a řeč.

DIPLOPIE – dvojité vidění. Vzniká při porušené souhře pohybu očí, např. při šilhání (strabismu) nebo po úrazech hlavy.

NYSTAGMUS – rychlé mimovolní pohyby očí. Často způsobené poruchou centra rovnováhy ve vnitřním uchu. Podobné pohyby vykonávají oči při sledování okolí z jedoucího vozidla.

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

Jak pro samotného pacienta, tak i pro jeho pečující okolí. Často, v pozdějších fázích tohoto invalidizujícího onemocnění, je pacient odkázán na plnou dopomoc ostatních.

STANOVENÍ DIAGNÓZY

Diagnostika patří jednoznačně do rukou lékařů neurologů a i sledování a léčba jsou směřovány na specializovaná pracoviště fakultních nemocnic. Diagnostika se opírá o vyšetření mozkomíšního moku, kde se hledají známky zánětu, a vyšetření mozku a míchy magnetickou rezonancí. Toto vyšetření je nutné, obraz roztroušené sklerózy bývá typický.

První příznaky onemocnění bývají nenápadné. Jedná se o různé izolované projevy, které většinou uniknou pozornosti, často se rychle upraví zpět do plného zdraví. Opakované ataky (relapsy) jsou již většinou nápadnější, rozsáhlejší a postupně se ne vždy navracejí do původního stavu. Dle průběhu onemocnění se rozlišují různé formy roztroušené sklerózy.

LÉČBA

Klasická terapie obnáší vždy pokud možno rychlý zásah v období akutní ataky onemocnění masivními dávkami kortikosteroidů. Tato léčba byla po dlouhou dobu jedinou možností. Nyní jsou vyvinuty jiné léky na bázi interferonu, pacienti bývají zařazováni do dlouhodobých léčebných programů podle typu a závažnosti choroby.

PRODUKTY ENERGY

Přípravky Energy, které můžeme použít, jsou zaměřeny na podporu imunity, nervového systému a harmonizaci organismu. Zdůrazňují nutnost testování Supertronicem. V době akutní dle testování můžeme využít **Drags Imun**, eventuálně **Vironal**, v době zklidnění (remise) **Renol** v nízké dávce dlouhodobě, lze navázat **Gynexem** či **Korolenem** – zde je nutné testovat, pořadí může být i obrácené. Výhodný bude **Imunosan**, **Celitin**, dle stavu a efektu i **Stimaral**. Bederní část zad v oblasti ledvin mazat **Artrinem**, stažené (spastické) svalstvo podpořit **Ruticelitem**. Vzhledem k tomu, že průběh onemocnění je dlouhodobý, kdy se střídají období aktivace a následně zklidnění zánětu, je vhodné zařadit 1x za půl roku kúru Drags Imunem. Čaj **Lapacho**.

MUDr. IVANA WURSTOVÁ





Veganství má striktní pravidla

Podle definice veganství zahrnuje druh stravy, filozofii a životní styl spočívající v odmítnutí konzumace živočišných produktů. Na rozdíl od běžných vegetariánů se tedy vegani zřikají ve svém stravování nejen masa, ale i vajec, mléčných výrobků, nebo třeba medu. Mnoho veganů z přesvědčení odmítá využití (či zneužití) zvířat jednak pro lidské stravování, ale také nesouhlasí s rybařením, myslivostí, kožešinovým průmyslem, cirkusy či zoo. Důslednější vegani jsou proti používání výrobků z kůže, vlny a hedvábí nebo kosmetiky testované na zvířatech.

Veganem se člověk rodí málokdy, i když i já sama mám mezi svými přáteli veganské rodiny, do kterých se narodily děti a jsou vychovávány v tomto duchu. Většinou se však člověk stane veganem díky svému vlastnímu rozhodnutí. Chce žít jinak než jako člen konzumní společnosti. Nechce přispívat k utrpení

zvířat na této planetě, chová se ohleduplně k životnímu prostředí – některé výzkumy tvrdí, že k nasycení vegana je třeba mnohonásobně méně zemědělské půdy než pro konvenčního strávníka. K veganství se často přirozeně váže i nekuřáctví, abstinence, vztah k nekomerční kultuře, pozitivní životní filozofie. Je založeno na etice, empatii a zdravém přístupu k životu celkově.

DOPLNĚNÍ CHYBĚJÍCÍCH LÁTEK

Proti takovému rozhodnutí nelze nic namítat. Jen je potřeba si uvědomit, že bychom si měli předem nastudovat informace z oblasti výživy a vědět o možných rizicích veganského stravování. Člověk je totiž jako tvor biologicky všežravec. Nasvědčuje tomu stavba trávicí soustavy, délka střev, tvar zubů atd. Samozřejmě, že může velice úspěšně dlouhodobě žít i na čistě rostlinné stravě, jak dokazují mnozí veganští sportovci, jen je potřeba vzít v potaz i její úskalí.

Mezi ta největší patří nedostatek vitamínu B₁₂. Je jedním z vitamínů skupiny B, jež naše tělo potřebuje k regulaci hladiny homocysteinu. Už od 90. let minulého století mnohé studie potvrzují, že i mírně zvýšená hladina homocysteinu je spojena s vyšším rizikem poškození plodu v těhotenství, demence, deprese, a dokonce úmrtí. Zatímco dva další homocystein regulující B vitaminy – kyselina listová a vitamin B₆, jsou v dobré rostlinné stravě zastoupeny bohatě, vitamin B₁₂ se nachází pouze a jedině v živočišných zdrojích. Produkují jej různé druhy bakterií žijící v trávicí soustavě živočichů nebo půdě, odkud se dostává do těl zvířat. Jediným spolehlivým zdrojem pro vegany jsou tedy uměle obohacené potraviny a suplementy.



Nedostatek vitamínu B₁₂ se projeví ve formě neurologických potíží, jako je brnění v končetinách, nedostatek energie, špatné vidění, ztráta rovnováhy a kontroly končetin, špatná paměť, bolestivý jazyk, ale i psychické změny jako halucinace a paranoia. Pokud jste se dosud stravovali standardně, máte pravděpodobně vitamínu B₁₂ dostatečné zásoby v játrech, kde se ukládá. Po přechodu na veganskou stravu vám tyto zásoby mohou vydržet i několik let, ale rozhodně je dobré na to nespoléhat.

K dalším rizikům čistě rostlinné stravy patří nedostatek např. vápníku, železa, jódu, omega-3 mastných kyselin, vitamínu D a obecně bílkovin. Všechny tyto látky mají v rostlinné říši skvělé zdroje. Vápník nalezneme ve velkém množství v máku, sezamu, kadeřávku, brokolici, květáku, mandlích či ořích. Na železo je bohatá cizrna, fazole, čočka, droždí, sója, kešu ořechy, ale také třeba pórek a další listová zelenina. Jód se dá získat z mořských řas a omega-3 mastné kyseliny nalezneme kromě ryb také v konopných či lněných semínkách. Vitamin D získáváme díky slunečnímu záření, to víme, ale jinak se nachází opět převážně v živočišných zdrojích – např. vaječném žloutku a tučných rybách.

Nedostatečný příjem bílkovin u veganů je problém, se kterým jsem se často setkala i ve své praxi výživového poradce. Ne, že by rostlinných zdrojů bílkovin snad bylo málo, ale jsou prostě pro lidské tělo hůře využitelné, a proto jich vegani musejí přijmout více. Bílkoviny obsahují luštěniny, celozrnné obilniny, pseudo-obilniny jako quinoa, ořechy a mnohé další. Základem by však měly být zmíněné luštěniny, jejichž příprava je trochu složitější, zahrnuje i namáčení a delší vaření. S tím by měl být vegan smířen. Řešením však rozhodně není jíst 3x denně jako zdroj bílkovin tofu. Opět se dostáváme k oblíbenému rčení, že ať je strava jakákoli, vždy by měla být pestrá!

Veganství je světonázor jistě ušlechtilý a hodný následování. Nemusíme polemizovat o tom, že zvířata ve velkochovech jistě trpí, můžeme se zamyslet nad tím, zda je od člověka fér, že jiného živého tvora surově využívá ke svým potřebám. Asi je otázkou osobní volby a svědomí každého z nás, kam chce a je schopen se změnou svého životního stylu zajít.

Pohodový a pestrý červen nejen veganům přeje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ

JAHODOVÝ KOKTEJL Z MAKOVÉHO „MLÉKA“ (2 porce)

100 g nemletého máku, 800 ml – 1 litr vody (podle toho, jak husté mléko chcete získat), 1 miska/2 hrsti čerstvých jahod

Mák propláchněte a nechte ve vodě namáčet nejlépe přes noc. Nelekejte se toho, že voda bude mírně našedlá, mák uvolní do tekutiny tuk. Ráno vše přelijte do mixéru a důkladně rozmixujte, ideálně aspoň 2x. Přecedte přes plátěný pytlík, plátýnko nebo cedník. Přeceděnou tekutinu vraťte do mixéru, přidejte jahody a krátce rozmixujte. Lahodný a osvěžující nápoj plný vápníku je na světě!

POHANKOVÉ PLACKY SE ZELENINOU A TEMPEHEM (4 ks)

Těsto:

60 g hladké pohankové mouky, 150 ml vody,
1/2 lžičky kypřicího prášku z vinného kamene,
1 lžička sezamu, 1 lžička lněného semínka, špetka soli

Náplň:

1 balení uzeného tempehu, 1 nastrouhaná mrkev,
1/2 ledového salátu, další nakrájená zelenina dle chuti

Dresink:

1 sojanéza nebo tofunéza, 1/2 lžičky francouzské hořčice,
1 lžice třtinového cukru, 1 lžička jablečného octa

Připravíme si dresink smícháním surovin. Tempeh rozdrobíme v míse a přidáme nakrájenou zeleninu, dresink a dobře promícháme. Můžeme oživit bylinkami dle chuti. Dáme do lednice vychladit. Smícháním surovin na placky vyrobíme těstíčko, které bude trochu řidší než na palačinky. Smažíme z obou stran na nepřilnavé pánvi nasucho nebo na trošce oleje či ghí. Plníme směsí zeleniny a tempehu.



IMUNOVET & FYTOVET

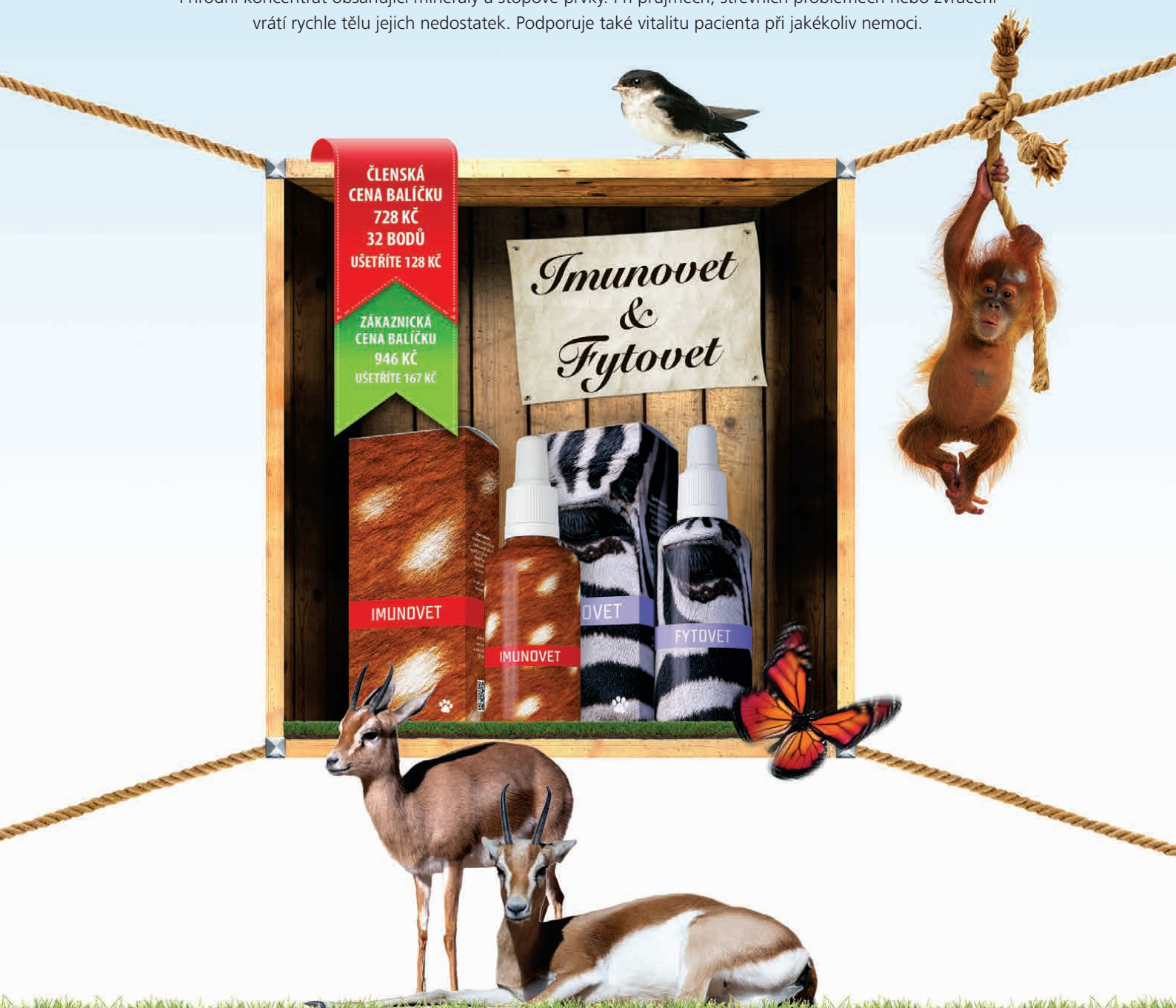
Přírodní antibiotikum a minerální látky ve výhodném balení!

IMUNOVET

Přírodní antibiotikum, pomůže zvířeti při hojení všech typů ran. Vhodný je také při pobodání hmyzem. Používá se i vnitřně a to při infekcích a horečkách (účinky penicilinu).

FYTOVET

Přírodní koncentrát obsahující minerály a stopové prvky. Při průjmech, střevních problémech nebo zvracení vrátí rychle tělu jejich nedostatek. Podporuje také vitalitu pacienta při jakékoliv nemoci.



Energyvet.cz



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

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



Království drahých kamenů (10)

PŘIVEDE VÁS K HARMONII SE HMOTOU. KDO?

Přitažlivý, sebejistý a ukotvený katalyzátor vůle s hedvábným úsměvem na tváři... mocné a magické tygří oko.

- » projektivní
- » pod vlivem slunce
- » ve znamení Panny
- » náležející k čakře solar plexu (3.)

KOČIČÍ KŘIŠTÁLOVÁ KOULE

Tygří oko je překvapivě oxid křemičitý (SiO_2) a je to vůbec nejznámější vláknitá odrůda křemene. Vypadá tak nepravděpodobně skoro mimozemsky, že by člověk ani nevěřil, že vznikl obyčejnou pseudometamorfózou krokydolitů s příměsí limonitu.

Když se na tento kámen podíváte z blízka na slunci, uvidíte zcela zřetelný tzv. efekt kočičího oka. Při pohybu kamene po něm „běhá“ světle zbarvený zářivý proužek, který připomíná zúženou zřetelnici oka kočkovitých šelem. Také se tomu někdy říká kolébavý lesk. A opravdu, při pohledu do zřetelnice tygřího oka je možné ukolébat svou mysl a nechat promlouvat své podvědomí. Z tygřího oka se dá tedy věstit jako z křišťálové koule. To hlavní, co nám kámen poví, je důležitá základní informace o pozemské realitě, a sice: vše je pohyb a proměna, a pokud chceme být součástí života a ne se jen povalovat na jeho okraji, je nutné být v pohybu a proměňovat se podle toho, co je zrovna třeba. A basta.

PŘÍMÁ LINKA OD SLUNCE K ZEMI

Zlatistá vlákna uvnitř tygřího oka jakoby propojovala Slunce se Zemí. Tygří oko tak uzemňuje duchovní energie a pomáhá materializovat duchovní záměr ve hmotném světě. Posiluje vůli, koncentraci a samostatnost pro dosahování svých cílů, především materiálních potřeb. Tygří oko pomáhá snílkům, kteří mají hlavu v oblacích, soustředit pozornost na harmonizaci hmotného světa. Proto se patrně traduje, že tygří oko je kámen přitahující bohatství. A ono jo, když přiložíme aktivně ruku k dílu.

VITÁLNÍ A VŽDY V DOBRÉ NÁLADĚ

Tygří oko je ale především kámen radosti a duševní rovnováhy. Prohřívá, prokrvuje a podporuje tok energie v těle. Probouzí energii kundalini, zvyšuje proudění především nižších čaker, a tak nás vede z letargie k vitalitě. Toto prozáření vede k otevřenosti, aktivnímu přístupu k životu a přirozené snaze o seberealizaci. Kámen dodává sílu, odvahu a sebedůvěru, a je tedy blahodárný nejen při nemoci a oslabení, ale také při neprůbojnosti, stydlivosti, pocitu neschopnosti, proti válení se u televize či proti jiným druhům prokrastinace. Prostě a jednoduše zlepšuje náladu a zvyšuje chuť žít život se vším všudy. Užitečný je tedy při léčbě mentální nerovnováhy a duševních poruch, potlačuje deprese. Není třeba dodávat, že tygří oko zvyšuje sexappeal – a to především u mužů, kteří se stávají neodolatelnými, pokud jsou aktivní, jistí si sami sebou, hmotně zabezpečení a vždy v dobré náladě.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

Potenciál každého člověka (i náš) je nekonečný

Proč druhé okleštujeme do svých představ o nich? Proč říkáme „ten je už takový“ nebo „on takový byl vždy a jiného si ho neumím představit“ či „ona tak mluví... takhle to dělá... vždy tak působí“? Jako bychom nerespektovali jejich potenciál, který je ve skutečnosti ničím neohraničený. Vždyť – známe dokonale sebe sama, že hodnotíme jiné?

VÍRA MÁ OBROVSKOU MOC

Proč škatulkujeme sami sebe do podobných frází? Uzavíráme se novým možnostem jen tím, že zhodnotíme mávnutím ruky své schopnosti, své vlastnosti. Jako bychom nechtěli připustit, že i náš vlastní potenciál je neomezený. Že dokážeme, cokoli budeme chtít. Víme, jaké máme talenty, nač máme vlohy, v čem jsme skvělí i úžasní? Věříme v sebe anebo jsme uvěřili hodnocení druhých, že něco jednoduše neumíme, a proto se do toho ani nepustíme? Stejně jako druzí mohou věřit nám. Mohou nám věřit a naše slova o sobě přijmout za svá. A pak? Stávají se přiškrcení našimi představami, našimi soudy. Sedí si ve svých škatulkách, bednách, klecích... i my si sedíme ve svých škatulkách, bednách a klecích... bez pohybu, s nevírou v sebe sama. Mnohokrát, ahiž bychom vůbec vědomě tušili.

OSVOBOZENÍ

Naše vnitřní síla touží po projevení. Když omezíme její velikost myšlenkovými vzorci, když ji stlačíme hluboko do sebe, nepřijmeme či odsoudíme, může se nasměrovat někam, kde ji mít nechceme. Může se projevit ve formě bolesti, nemoci či pro nás „nevhodné“ emoce. Dovolme Síle volně proudit. Bez omezení. Bez trápení se nad reakcemi okolí. Vždyť i oni netouží po ničem jiném než po vyjádření své nejhlubší podstaty! Svůj obrovský potenciál si můžeme procítit. Ponořit se do meditace a ochutnat svou přirozenost. Někdo má blíž k Zemi – dokáže se nořit hloub a ještě hloub. Z jeho chodidel vyrůstají kořeny a postupně prostupují hlínou. Kolem sebe vnímá neproniknutelnou tmou, hmotu, tíhu a dokonce i vůni země. V jeden moment se dostává až tak hluboko, že je přesvědčený, že hloub to nejde. A právě v tomhle okamžiku zmizí hranice. Již je možné všechno,

i ta nejbázněnější představa se může stát skutečností. Vědomí se rozpouští, prolíná a prostupuje půdou. Cítí svou ohromnou velikost – je součástí tohoto všeho. On sám se stává Zemí – nekonečnou, hlubokou, temnou, hmotnou. Tuší její ohromnou Sílu i Něhu, se kterou ho láská. Vnímá svou vlastní Sílu! Země je jím – On je Zemí – On je Nekonečným Potenciálem. Neomezeným, nehodnoceným, nenuceným... ať už se rozhodne být kýmkoli.

VLASTNÍ ZKUŠENOST

Znám prožitek z jiné perspektivy. Mojí přirozeností je Vzduch. Miluji volnost a prostor kolem sebe. Ve Vesmíru zase já nacházím hloubku i prostoupění všeho. Stoupám do závratných výšek. Země se stává malinkou tečkou v obrovském Vesmíru. Pokračuji dál a ještě dál a v momentě, kdy si myslím, že je konec, zmizí všechny hranice. Jsem obrovsky hmotná i éterická

zároveň. Rozpínám se, rozpouštím,
prolínám s Vesmírem. Jsem Sluncem,
jsem hvězdami, jsem galaxiemi, jsem
temnotou i světlem... Cítím vesmírnou
Sílu i Něhu, s jakou mě hladí. Mé vědomí
se dotýká všeho již stvořeného
a i toho, co existuje zatím pouze
v představách. Vnímám svou vlastní
Sílu. Vesmír je mnou – já jsem Vesmírem
– Já jsem Nekonečným Potenciálem.
Ve své nejhbitnější podstatě dokonalým,
ať už se rozhodnu být kýmkoli.

Neuzavírejte se. Jsme otevřené bytosti.
Můžeme měnit svůj názor i přetvářet
svá jednání. Každý z nás se podílí
na zhmotňování skutečnosti, každý
ovlivňuje celek – všichni jsme jedno.
Dotýkáme se jeden druhého, žijeme
své příběhy, kterými vytváříme realitu.
Jsme jako nitky – miliony vzájemně
propletených nitek, jež spolu tvoří
konečný obraz.

PETRA KAPLÁNKOVÁ



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

PRODUKTY ENERGY V PRAXI

2. část (vyšší stupeň)

24. 6. 2017, Brno

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.“

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

UŠIJEME VÁM TÉMATA NA MÍRU!

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

Zeptejte se hvězd

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

Mám syna ve věku, kdy mi doslova roste před očima. Doporučíte mi produkty Energy, které by v průběhu jeho dospívání přispěly ke správnému vývinu nejen fyzického těla?

Karla, Strakonice

V období, kdy chlapci rostou jako z vody, je zapotřebí dbát na správné složení stravy. Přisun jídla je značný, tito mladí lidé se cítí být stále hladoví. Správná skladba jídelníčku by měla být doplněna o **Fytomineral**, který nabízí tělu všechny

potřebné látky pro zdravý vývin kostí, svalů, ale podporuje i správnou funkci mozku. Dalším vhodným doplněním je sladkovodní řasa, obsažená v kapslích **Probiosan/Probiosan Inovum**.

Tyto produkty dokážou tělu dodat vše potřebné, co běžná strava neposkytne v plné míře. Při bolestivých stavech kloubů a svalů vyvolaných intenzivním růstem doporučuji jako rychlou pomoc bylinný krém **Artrin**, který příjemně uleví.

ŠÁRKA VRÁNOVÁ

LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT

Dubnová tajenka křížovky zněla: „Duši nenasytí ani neuspokojí množství vědění, ale vnitřní nazírání a vychutnávání věcí.“ Správně luštili a byli vylosováni jako výherci:

- » **Olga Spáčilová**,
Vinohrady 132, Kobeřice u Brna
- » **Ing. Attila Csergo**,
Fibichova 1286, Nové Strašecí
- » **Pavla Bartková**,
Lomená 665, Dolní Bousov

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. června 2017** na adresu redakce:

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

„Vesmír naplní vaši nádobu – ať už nesete džbán,... (tajenka).“

Sonia Choquette

Nápověda: BET; ISO; OR; TAELE; YAM	Kdo ovládá psa	Ozdoba	MPZ Nizozemská	Horní řezák slona		Vikev	Otázka při sázce	Duševní		Povzdechnutí	Pláč	Lihovina ze třtinové melasy	Sbohem (z fr.)	Bělavý kovový prvek
Dílenský stůl					Část šlechtických jmen Svlečení				Výtvar malíř					
1. část TAJENKY									Přední části hrudníků Alkaloid v ruli					
Francouzsky „zlato“			Hamižnost Zaměstnanec stavební firmy							Patříci Emě Značka iridia				
Šije				Předložka Čínské měnové jednotky			Mravouk Obviněný					Kód pro Estonsko Velké nádoby		
Provedení setby						Citoslovce vrčení V minulém roce					Kukuč Mezinárodní organizace pro normy			
Avantgardní umělecký směr					Linoleum Anglicky „sázka“					Měsíc Jupitera Cizopasně houby			Domácí podoba jména Eduard	Otázka na místo
Značka kiloampéru		2. část TAJENKY Inic. rež. Slavinského												
Lkaní								Tristanova milá (-z-)						
Asketa								A také ne (básnický)			Tropické hlízy podobné bramborám			



Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

KOLIK TŘEŠNÍ, TOLIK VIŠNÍ

Člověku lahodí už jen pohled na ty srdcovitě boubelaté, leskle rudé plody. Sliny se sbíhají v očekávání šťavnaté exploze sladké chuti dužiny. Třešně a višně lidé milují, pěstují a šlechtí již tisíce let. Třešně mají pra-kořeny někde v Malé Asii. Odtud je do Evropy v 1. století př. n. l. přivezl římský vojevůdce Lucullus. V našich luzích a hájích se třešně objevují až ve 12. století. Višně „přišly“ pravděpodobně až ze západní Asie (Indie, Čína), kde byly první odrůdy pěstovány dokonce 1 000 let před Římany! Plané formy třešní a višní se ve větší míře objevují právě v pásu jižní Asie – jižní Evropa. Po celém mírném pásu severní polokoule se dnes pěstuje přes tisíc vyšlechtěných odrůd.

KRÁSNÉ STROMY

Slavný překladatelský oříšek z názvu tohoto článku je pro popis a srovnání těchto peckovin přímo nezbytný. Botanicky tvoří třešně i višně (spolu se slivoněmi, meruňkami ad.) rod *Prunus*, čeleď růžovitých. Dle znaků plodu (tvar, pevnost, barva, doba zrání) se třešně dělí na typy: srdcovky, chrupky (tmavé, pestré a světlé) a polochrupky. Višně se dělí na kyselky, amarelky a skleňovky. Existují i tzv. sladkovišně – kříženci třešní a višní. Stromy třešní jsou obecně větší. Desetimetrové višně přerůstají 2–3krát. Chuť plodů je druhým, z hlediska spotřeby významnějším rozdílem (spotřeba čerstvých třešní v ČR je asi 1,2 kg na osobu/rok, višní jen 0,5 kg). Višně jsou zkrátka kyselejší, tudíž méně oblíbené. Jinak jsou si vesměs podobné: kvalitní pevné dřevo červenožluté barvy, žádané truhláři (i dýmkaři), lesklá tmavohnědá kůra stárím podélně praská a černá, kuželovitá až kulovitá koruna, střídavé kopinaté listy s pilovitými okraji, pětičetné bílé květy ve svazečcích. Slupka červených plodů s peckou je na jedné straně spojená, čímž vzniká jejich známý srdcovitý tvar. Kvetou během dubna až května, kdy jsou významnou pastvou pro včely, které je na oplátku opylí. Pokud květy nespálil jarní mrazík (jejich výnos je totiž ze všech druhů

ovoce nejvíce ohrožen jarními mrazy a deštěm během květu) nebo sady nezdecimovala hejna špačků, dozrávají právě teď, v červnu.

PLODY VĚČNÉHO ZDRAVÍ

Plody obou druhů jsou z více než 80 % tvořeny vodou, dále obsahují 1 % bílkovin, až 12 % ovocných sacharidů, 1,6 % vlákniny, organické kyseliny (listová, citronová, jablečná, jantarová a salicylová). Hlavně jsou však bohatým zdrojem důležitých minerálů (hořčíku, železa, jódu, fosforu, zinku, vápníku, sodíku, draslíku, mědi a manganu) a skoro celé abecedy vitaminů (A, B₃, B₆, B₁₂, C, D, E, K), barviv antokyanů a flavonoidů atd. V množství jednotlivých složek tohoto životadárného koktejlu se vzájemně doplňují, třešně mají víc toho, višně zas onoho – kolik třešní...

Popisovat jednotlivé účinky by vydalo na menší knihu, tak jen velmi stručně: významně podporují trávení a vylučování (nadváha, zácpa), detoxikaci organismu (játra, ledviny), snižují hladinu cholesterolu (srdce, cévy), mají protizánětlivé a antirevmatické účinky, červená barviva jsou antioxidanty (protirakovinné) a ovlivňují i produkci inzulínu (cukrovka). Obsažené minerály jsou dobré na štítnou žlázu, kosti, svaly, šlachy, kůži, vlasy, zuby, krvetvorbu... Pro naše zdraví jsou třešně a višně darem, který je, zvláště teď, když dozrávají, hřích nevyužít! Nejvíce se konzumují čerstvé a tak je to i nejzdravější. Většina účinných látek se zpracováním (tepelným) zničí, přesto je jejich využití v kuchyni tradiční – kdo by neznal třešňový kompot, džem, bublaninu nebo dort? Dají se i zamrazit, sušit, kandovat, odšťavňovat, vyrábí se z nich sirupy, ochucují ne- i alkoholické nápoje (likéry, pivo) a... třešně v čokoládě. Hmmm, samé dobroty. Pozor, nezapíjet! S vodou rychle bobtnají a kvasí a následky asi netřeba popisovat.

Na závěr snad jen menší úprava nadpisu: čím víc třešní, tím víc višní!

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

MATCHA LIMONÁDA

RECEPT PRO HORKÉ DNY

- » 1 čajová lžička *Organic Matcha*
- » 200 ml neperlivé nebo jemně perlivé vody
- » šťáva z limetky s třtinovým cukrem
- » plátky limetky a pár lístků máty
- » kostky ledu

V malém množství vody rozmíchejte 1 lžičku *Organic Matcha*. Přidejte dle chuti šťávu z limetky a třtinový cukr, kostky ledu. Dolijte zbylou vodou a vše protřepejte v šejkru. Ozdobte plátkem limetky a mátovými lístky.

Podávejte s brčkem a relaxujte...



ENERGY