



vitae

červenec/srpen 2017

Čas se zkracuje,
důsledky napraví
zelené potraviny

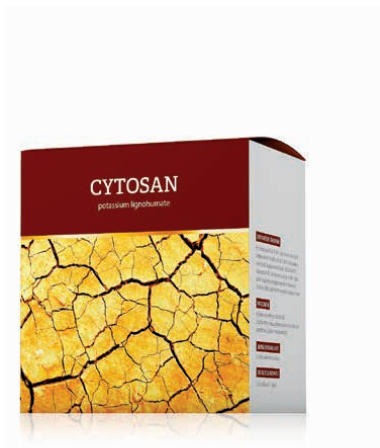
Užijte si v létě
voňavé koupele,
šampony a krémy

Cysty v našem těle
jsou často „němé“

Přílohy magazínu

**UNIVERZITA
ENERGY**

**PRVNÍ POMOC
DOMA I NA CESTÁCH**



Produkty měsíce července

Letos by měl být první prázdninový měsíc nadprůměrně teplý. Zásadní problém přinese přelom druhé a třetí dekády – čeká nás každoroční kumulace energie Tepla, zřejmě větší, než jindy. Obvykle to znamená, že Univerzum zasáhne a teplota klesne o zhruba 10 stupňů. My bychom si ale měli dát pozor, na nás navzdory ochlazení působí účinky Horka. Červenec – jako Mezidobí Země – si prostě s námi zahrává. Letního uvolnění ale můžeme využít k návratu do harmonie, tady si s námi Země pochutná na **Gynexu**. Pokud se domluvíme s Mezidobím Země na celkové očistě, pak určitě sáhneme po **Cytosanu**. A co by to bylo za léto, kdybychom nemysleli na příjemné stránky života a třeba společné dovolené. V tomto případě se obrátíme na **Tribulus terrestris**. Blahodárné účinky této rostliny jsou prokázány zvláště u mužů a žen starších 40 let, u kterých zvyšuje zájem o sexuální život, snižuje vnitřní napětí a obnovuje životní vitalitu a elán. Využijeme-li ještě rozmarnou nabídku Energy na „Léto plné pokušení“, ke spokojenosti nám určitě nebude chybět už vůbec nic.



Produkty měsíce srpna

Srpen by už teplotně příliš vyčnívat neměl. Počátek měsíce očekáváme chladnější a deštivější, přelom první a druhé dekády teplejší, kolem 15. se zase mírně ochladí. Pak už by se teplota měla pohybovat s nevelkými výkyvy v podstatě v průměru.

Přesto, že řada z nás už má po dovolené, léto pokračuje a krásné dny lákají k pohybu. A když pohyb, tak proč ne s **King Kongem**? Moji synové kdysi milovali nálepku svalnatého muže na lahvičce tohoto produktu. A King Kong svalům opravdu dokáže napomoci, podpořit jej můžeme čajem **Smilax officinalis**. Tato bylina byla velmi dobře známa už indiánům Jižní Ameriky, využívali její tonizační a afrodiziakální účinky. Byl u ní potvrzen i vliv na snížení rizika vzniku závažných chorob, např. prekanceróz, revmatoidní artritidy a aterosklerózy. Blížící se září už pomaloučku upozorňuje na konec léta a náročný podzim. Vydátnou podporu nám připravuje **Organic Maca**. Ovlivňuje organismus od doplnění aktivní energie v běžném životě zdravého člověka až po těžký únavový syndrom. Takže si závěr léta užijeme v pohodě!

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy, číslo 7/8, červenec/srpen 2017.

Náklad 15 400 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.

Čeká nás
moře
pohody

OBSAH

Editorial	04
V létě vitální a krásná	04
Díky zeleným potravinám!	06
Vůně do koupele	07
Vaše zkušenosti s našimi produkty	08
Cystické útvary v lidském těle. Co s nimi?	10
Nechte se osvětit	12
Došlo na adresu redakce	13
Neurologická onemocnění	14
Jídelníček z naší rovnoběžky	16
Království drahých kamenů	19
Navštivte nás na veletrhu	20
Prostor aneb jen vítěj, inspirace!	21
Zeptejte se hvězd	22
Křížovka	22
Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla	23



EDITORIAL

SVĚT SE MĚNÍ

Neboť, jak praví klasik: „panta rhei“ aneb „vše plyne“. Vezměte si například poustevničení. Ani to už není, co bývalo. Nedávno jsem se dočetla, že ve švýcarském městě Solothurn vypsali výběrové řízení, aby obsadili místní poustevnu v rokli svaté Vereny, která má tradici



již od roku 1442. Poslední poustevnice totiž odešla kvůli neshodám s radnicí a ta předchozí si stěžovala, že jí tam chodí lidi a nemůže tudíž „pracovat“! Místo nakonec získal ze 22 uchazečů bývalý německý policista, který má čtyři děti a je rozvedený. Jako v každém solidním zaměstnání musel prokázat patriční vzdělání – a protože studoval katolickou teologii, meditoval a navštěvoval kurzy mlčení, vyhrál. Jeho úkolem bude poustevničit, starat se o vyhledávané poutní místo s kaplemi sv. Martina a Vereny a pomáhat při svatbách a křtech. Získá bydlení zdarma a plat 50 000 Kč měsíčně. Mého muže to velmi zaujalo: „Jojo, za chvíli budou speciální obchody s potřebami pro poustevníky a bude jim vycházet lifestyleový časopis!“

Jak se znám, tak letos o prázdninách zase pojedu do hor. Ráda vyhledávám samotu. Chodím na místa, kde je málo turistů, kam je potřeba vyšlápnout pěkných pár kilometrů (a stovky metrů do výšky). Nejvíc si tak odpočinu od rušného života ve městě a přiznám se – mívám velké potíže s návratem do civilizace. Často přemýšlím, jaké by to bylo, kdybych žila někde v pustině... jestli bych to zvládla... jak bych se cítila, co by mi to dalo a naopak vzalo? Nu, jak je vidět, mohla bych si tím například pěkně vydělávat! To by mě vážně, ale ani ve snu nenapadlo. Asi to pojedu do Švýcarska omrknout. Jen bych nerada pana Dauma rušila při práci...

**Mějte se všichni krásně,
ať se svojí rodinou, přáteli, nebo sami se sebou.
MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ**

V létě vitální a krásná S RAW AGUAJE A ORGANIC ACAI

Právě teď je ideální čas pro doplnění energetického deficitu, odbourání stresu a duševní relaxaci, zkrátka naházení se do módu pohody. Kdy jindy než v létě si nejčastěji přejeme sršet energií a být krásní na těle i na duchu?





RAW AGUAJE: STVOŘENO NEJEN PRO ŽENSKOU KRÁSU

Aguaje se pro nás rodí uprostřed čistých pralesů v povodí jihoamerických řek Amazonky a Orinoka na jedné z nejkrásnějších palem na Zemi. Asi největším benefitem pro ženské pohlaví jsou její téměř zázračné účinky: aguaje správně formuje hýždě a podporuje zvětšení prsou, hustotu a lesk vlasů, krásu pleti, zvyšuje libido. Vždyť jihoamerické indiánky užívají tyto plody již tisíce let, protože vědí, že pravidelnou konzumací se ženské tělo vytvaruje do podoby naprosté dokonalosti: tuk se totiž přesouvá na ta správná místa.

Tím, že aguaje napomáhá vyrovnat přirozenou hormonální hladinu, skvěle působí proti migrénám, při menstruačních bolestech, v období menopauzy a na problémy s osteoporózou. Je rovněž výborným prostředkem pro těhotné a kojící ženy vedoucím ke zlepšení stavu kostí a svalů u jejich dětí. A nejen ženy si přijdou na své. Mužům, kteří mají silně zakotveny zejména mužské aspekty, dodává určité zjemnění a harmonizaci pro ideální poměr mužských a ženských energií. Obsahuje 5x více vitamínu A než mrkev a skrývá v sobě bohatství v podobě kvalitních bílkovin, vlákniny, vápníku, fosforu, železa i vitamínů C, E, B₁, B₂, B₃.

Jednu čajovou lžičku rozmíchejte do malé sklenky vody a popíjejte 1–3x denně.

ORGANIC ACAI: DOBIJTE SI BATERKY A OMLÁDNĚTE O PÁR LET

Představte si hlubokou brazilskou džungli, místo nedotčené znečištěním, kde se rostliny i živočichové vyskytují ve své čisté,

přirozené podobě přesně tak, jak je stvořila matka příroda. Tak zde roste acai, lahodné bobulovité ovoce temně fialové barvy. Svou chutí a vůní připomíná čokoládu a lesní plody – je to opravdový dar přírody. Zjednodušeně řečeno, acai je bomba plná antioxidantů, kterými vyniká nad ostatními druhy ovoce. Tlumí zánětlivé procesy v těle, zpomaluje známky stárnutí a tvorbu vrásek. My se pak můžeme cítit mladistvě a jsme schopni si lépe užívat života. Ne nadarmo acai domorodé kmeny používaly jako energetickou vzpruhu při lovu a podpůrný zdroj sexuální energie. Pokud jste aktivní, činorodý nebo sportovní typ, věřte, že vám v létě acai dodá svěží vítr do plachet a pocítíte dostatek energie, pro cokoli si zamanete.

Ovoce acai je považováno za jednu z nejzdravějších potravin na naší planetě. Obsahuje nejvíce antioxidantů ze všech známých druhů ovoce, množství kvalitních bílkovin, vlákniny, resveratrol, dále vitaminy A, C, E, B₁, B₂, B₃ a nenasycené mastné kyseliny omega-3, 6 a 9. U diabetu snižuje glykemii na lačno, hladinu cirkulujícího inzulínu a LDL-cholesterolu.

Jednu čajovou lžičku rozmíchejte ve sklenici neperlivé vody a užívejte 1–3x denně.

Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

TIP: ACAI SMOOTHIE – ANTIOXIDANTOVÁ BOMBA

1 banán, 1 hrnek mandlového, rýžového nebo jiného rostlinného mléka, 1 hrnek jahod, 1 hrnek borůvek, 1 lžička Acai

Vložte všechny ingredience do mixéru a mixujte, dokud se nespojí v hladké smoothie. V létě můžete přidat pár kostek ledu. Přejeme vám léto plné energie a dobrou chuť!

NAPSALI JSTE NÁM

POMOCNÍCI PŘI DIETNÍM PROGRAMU

Jsem dlouholetý příznivce produktů Energy, využívám je pro osobní potřebu, ale zároveň i ve své terapeutické praxi. U několika klientek jsme stáli před rozhodnutím, co jim doporučit na podporu dietních programů. Nejsem zastáncem chemicky vyráběných přípravků na spalování tuků, a tudíž jsem hledal něco účinného a především přírodního. Protože šlo i o zvýšení pohybových aktivit, a tudíž zatížení pohybového aparátu, zvolili jsme **King Kong**. Jedním z jeho účinků má být zlepšení metabolismu a podpora spalování tuků. Ženy od přírody mají bazální metabolismus o 5–10 % nižší, takže se to zdálo být dobrou volbou. Jako vhodný doplněk jsme doporučili **Organic Acai** pro jeho schopnost přispět k váhovému úbytku ve spojitosti s dostatkem pohybu a správnou životosprávou. Po měsíčním užívání této kombinace u několika klientek jsem byl zvědavý na jejich pocity, ale především na výsledky převážení. Předčily mé očekávání! Došlo nejenom k celkovému snížení hmotnosti, ale především k úbytku tuků. A další podstatné bylo, že neklesla svalová hmota, spíše jsme zaznamenali její drobný odpovídající nárůst. Klientky se cítily plné vitality a energie, což bylo nejenom díky snížené váze, ale i dalšímu působení produktů. King Kong a Organic Acai od té doby doporučuji ke každému dietnímu programu.

PAVEL ZÍTEK, Plzeň

Díky zeleným potravinám!

Letošní rok si užívá vládu majestátní Ohnivý Kohout. Kohout je mimo jiné symbolem odhodlání a jeho kokrhání vždycky bylo vnímáno jako dar, jako předehra zrodu nového dne, nových zpráv. Letní měsíce, kdy na nás většinou útočí méně nutností, než ve školním roce, bychom měli využít a zastavit se u zprávy, která člověka až tak moc nepotěší. Zpráva tedy ne, zato řešení ano.

ČAS STÁRNE

Čím dál tím víc si stěžujeme. Hůř se nám vstává, pomaleji se rozhybáváme do nového dne, jsme roztržití, zapomínáme. Tu nás píchá, tam nás bolí, občas není řeči ani o chuti do života. Pokud se vypravíme k lékaři, ubezpečí nás nanejvýš, že nález odpovídá našemu věku a lepší to už nebude. A taky že nejsme sami, kdo si stěžuje. Ale proč teď? Co si to na nás to třetí tisíciletí vymyslelo, že jsme často tak odrovnaní?

Čínská medicína zná odpověď. Všechno stárne a z kosmologického hlediska i čas. Cyklus, který vnímáme jako „život času“, trvá 180 let. A jeho doba končí v roce 2043, v roce 2044 se zrodí stoosmdesátiletí nové.

Stáří, jak víme, má svá specifika. Přináší moudrost, ale i strach, zhoršení zdravotního stavu, snížení výkonnosti. Času i nás. Čím dál tím víc se zdá, že čas se stále zkracuje. Dobalíme dárky na Vánoce, omalujeme velikonoční

vajíčka, vypravíme děti na prázdniny a už abychom šli balit dárky na Vánoce. A my, lidé? Občas se nám zdá, že i děti

se rodí staré. Bohužel o jejich „stáří“ nás nepřesvědčuje jen moudrý výraz v očích batolat. V lázních Klimkovice se léčí pětileté děti ochrnuté po cévní mozkové příhodě, dětští lékaři se ve svých ordinacích setkávají s revmatickými chorobami, artróza se stává problémem dvacetiletých. A o únavě mohou psát romány mladí, stejně jako staří. Učíme se ovšem chybám předcházet a podobně bychom měli uvažovat o problémech, které nám přináší čas. I tady lze myslet na prevenci. Známe řadu bylin, jejichž účinky se váží k času. Řadíme k nim zelené potraviny. Jsou to přípravky, které nabízejí pomoc při nahrazování ztrát pokročilého věku času.

Díky zeleným potravinám dokážeme vzdorovat úbytku sil vyvolanému stárnutím času, díky zeleným potravinám můžeme až do zrodu nového „času“ žít plnohodnotným životem. Díky zeleným potravinám!

EVA JOACHIMOVÁ

ZELENÉ POTRAVINY: ŽIVOT NAPLNO

Zelené potraviny můžeme využít k usměrňování problémů se stárnutím času.

ČERVENEC (Mezidobí Země)

– RAW AGUAJE

Z kosmologického hlediska je to měsíc problematický. Jang se láme a přechází v jin. Dochází k největším kumulacím žáru, takže například Univerzum musí provádět teplotní korekce a ochlazovat svět. U nás se tento přechod projevuje zvýšenou emocionální citlivostí až nepříjemnou přecitlivělostí. Pomoci nám může **Raw Aguaje**. Jeho účinky jsou spojeny s krásou, mládím, elegancí, harmonií. A nic tak nenaplní unavený čas i nás lidi, jako harmonické mládí.

SRPEN (prvek Kov)

– ACAI

Další měsíc, kdy se snažíme maximálně aktivně využít nádherného letního počasí, na nás klade zvýšené nároky, co se týká výdeje energie. Abychom se nedostali do problémů s jejím úbytkem, budeme užívat **Organic Acai**. Její plody domorodí indiáni po staletí nazývali „ovoce bohů“ pro jejich „nadpozemské“ schopnosti. Acai napomáhá posilovat imunitu, energii a hlavně dodává tak potřebnou vitalitu.

Vůně do koupele

Šampony Energy rozšiřují pentagramovou řadu o další rozměr. Díky těmto přípravkům je možné na sebe nechat působit pět základních prvků přes ten nejarchaičtější smysl ze všech – náš čich. Miluju aromaterapii a jsem ráda, že ji máme tak říkajíc pod střešou.

Tyto vůní nabitě gely s přírodními silicemi, termální vodou a extrakty z bylin by se podle mého měly jmenovat „3 in 1“ neboli tři v jednom, protože se dají použít nejen jako šampon na vlasy, ale i jako sprchový gel či pěna do koupele. Jako pěnu do koupele používám šampony Pentagramu® nejčastěji. Ponořím se do nádherné vůně a můžu se věnovat své vanové meditaci.

JAKOU VYBRAT?

Při výběru vhodné vůně můžeme samozřejmě postupovat čistě intuitivně, ale můžeme volit i s přihlédnutím k prvku, ke kterému ten který šampon náleží, a hrát si takovou prvkově harmonizační koupelnovou hru. Tak například: pokud se koupu ráno a já doufám, že nejsem sama, kdo je schopen vlézt do vany v sedm hodin ráno, používám **Droserin** (Kov), abych posílila svou obrannou energii. Jestliže se koupu večer, volím **Artrin** (Voda) pro celkové zklidnění. **Protektin** (Dřevo) vybírám ve chvíli, kdy se potřebuji koupeli připravit na nějakou kreativní práci, a **Cytovital** (Země) zase v případě, že mám v úmyslu podpořit svou jemnost a ženskost. **Ruticelit** (Oheň) je mou první volbou, když potřebuju nakopnout, rozpohybovat se a aktivovat.

Také je možné použít klíč podle ročních období – na jaře Protektin (Dřevo), v létě Ruticelit (Oheň), na podzim Droserin (Kov), v zimě Artrin (Voda) a v mezidobích Země (leden, duben, červenec a říjen) Cytovital (Země).

Někdy sáhnou po lahvičce určité barvy, ani nevím proč, a pak mi až posléze dojdou prvkové souvislosti a chápu, že mě přitahuje Protektin (Dřevo), zrovna když mám ovulaci (Dřevo) nebo Artrin (Voda), když je měsíc v novu (Voda).

Čich je smysl, který člověk sice nemá příliš vyvinutý, ale zato má nejkratší cestu do mozku. Vdechnuté vůně působí prakticky okamžitě. Pozvěte tedy čisté éterické oleje ze své koupele přímo do svého mozku, hrajte si prvkové hry a hlavně se hýčkejte. Voňavé koupeli zdar!

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

Protektin do každé rodiny s malými dětmi

Výrobky Energy jsem znala a používala již před narozením syna, ale velmi jsem je ocenila i při péči o dítě. Krémy **Artrin** a **Droserin** při nachlazení a kašli, a od cca 1 roku jsem začala používat také bylinné koncentráty. Děti vědí, co je pro

ně dobré, takže můj dvouletý syn nemá s kapičkami vůbec problém, dokonce si o ně občas i řekne. Používáme **Vironal** při nachlazení, **Audiron** na afty a v minidávkách i **Regalen**, ten když se u malého objevila alergie na citrusy.



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**.

Protože je mé dítě superrychlé a akční, potýkám se s ošetřováním různých modřin a boulí – kombinace homeopatik Arnika a krému Artrin je na každou bolístku. Nedávno syn spadl do kopřiv, celý, hlavou napřed. Dokázete si představit ten šílený řev toho malého človíčka! Byl požahaný na obličej, rukách i nohách. Instinktivně jsem sáhla po **Protektinu**, který jsem doma měla ještě od léčení alergie. Účinek byl téměř zázračný, okamžitá úleva, syn přestal brečet a nalité pupínky splaskly. Bylo po bolesti. Děkuji za úžasné výrobky a časopis, moc ráda ho čtu.

KATEŘINA VRÁNA NEJEDLÁ, Libina

Název „krémečky“ se mi líbí

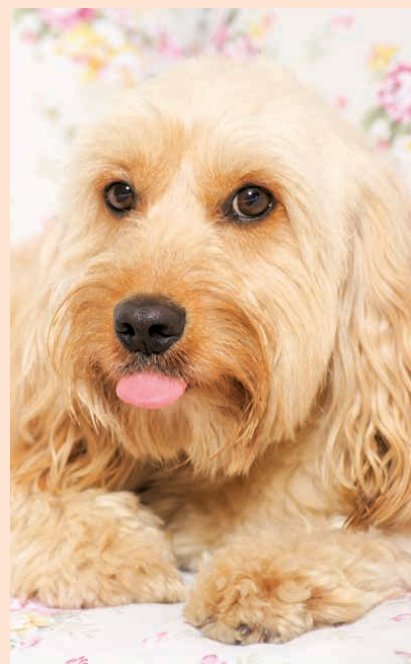
A co jsem jich za těch sedm let, kdy jsem členkou Energy, spotřebovala! **Ruticelit** na křečové žíly a na podporu srdce, **Cytovital** na štítnou žlázu, **Droserin** při bolestech v krku a na herpes. Také na **Protektin** došlo, i když ne na to, na co je určen. Byli jsme na dovolené, každý den velké horko, a tak jsem si potřebovala umýt zpocené vlasy. Šampon jsem však neměla. Použila jsem tedy Protektin a s výsledkem jsem byla velmi spokojená. Vlasy mně hezky voněly, leskly se a účes pěkně držel.

Všechny krémy jsou skvělé a mají široké uplatnění. Když někde jedeme, vždycky si je všechny vezu s sebou. Víím, že **Artrin** je mezi nimi jednička a chvála je na něho v každém čísle časopisu Vitae. Přidám se i já.

Byla jsem tak „šikovná“, že jsem si seděla kůži na lící kosti v délce tří cm. Přemýšlela jsem, jak tuto „ozdobu“ co nejrychleji a nejcitlivěji odstranit. Dala

jsem na ránu silnou vrstvu Artrinu. Štípalo to, páliło to, ale vydržela jsem. Za hodinu jsem krém smyla a dala novou vrstvu. Druhý den jsem ve stejném duchu pokračovala a už jsem si dovolila do okrajů rány krém lehce vmasírovat. Při jemném pohybu prsty se pomalu odlučovaly malé kousíčky a rána se zmenšovala. Čtvrtý den byla veliká 2 cm a pokrytá tenkým stroupkem, který se dal lehce odstranit. Kůže pod ním byla normálně zbarvená, žádný růžový flek, jak to známe. Místo bylo trošku citlivější, doléčila jsem to Cytovitem. Krémečky používá celá rodina, ale musíme se mít na pozoru před naší fenkou. Ta je totiž miluje. Když si sedneme v krátkých kalhotách nebo v sukni, okamžitě nám začne s velkým zaujetím a péčí nohy systematicky a pečlivě olizovat od prstů až po kolena. I ona poznala, že „krémečky“ jsou prostě báječné.

KAMILA ČEREŠŇÁKOVÁ, Brno



Na Energy produkty nedám dopustit

Ráda bych se podělila o pozitivní zkušenost s přípravkem **Audiron**. Tříletý syn dostal moluska. Nejprve jsem je potírala esenciálními oleji s antiseptickými účinky. Pak mě napadlo, že když Audiron zabírá na neštovice a bradavice, mohl by i na toto kožní onemocnění, když je virového původu. Začala jsem potírat jednotlivé boláčky dvakrát denně a už druhý den se synův stav začal silně zlepšovat. Teď je asi 3 týdny od začátku aplikace Audironu a má jeden poslední boláček. Vřele doporučuji Audiron při léčbě molusek!



Přípravky od Energy užívám už dlouhodobě, zpočátku jsem byla nedůvěřivá, teď na ně ale nedám dopustit a zásobuji jimi i své blízké. O loňských prázdninách jsem kromě výše zmíněného Audironu nejvíce využila **Drags Imun** na hmyzí štípance,

afty a rovněž při mykóze, **Artrin** na drobná i větší poranění, bolesti zad, **Ruticelit** na mé křečové žíly a přípravky řady **Dermaton** při pobytu na sluníčku. Se srdečným pozdravem a díky za vaše kvalitní a účinné přípravky.

JITKA MATYÁŠOVÁ, Lužná u Rakovníka

Jak jsem dostala užitečnou lekci

Při práci na zahradě jsem si vzala oblíbené pracovní rukavice, které měly díрку na špičce prostředníčku pravé ruky. Dostala se mi hlína pod nehet, prst začal hodně bolet, zrudnul a otekl. Vzala jsem na pomoc **Artrin** – namazala ho na kosmetický

polštářek, vršek prstu tímto polštářkem obalila a přelepila papírovou náplastí. Nechala jsem zábal působit celou noc. Ráno k mému překvapení vypadalo vše mnohem lépe. Bolest se velice zmírnila a během dne zmizela úplně. Zarudnutí a otok se také vytratily.

Dostala jsem bolestivé ponaučení, že nemám lpět na starých poškozených věcech! Za uzdravení moc děkuji Artrinu a Ivě Čermákové, která má mě zasvěcuje do používání prostředků Energy.

JANA VLAČIHOVSKÁ, Velké Poříčí

Raději Droserin

Manžel měl přesušenou, až do krve popraskanou pokožku na hřbetech rukou. Požádal mne (a to je co říci!) o krém na ruce. Ten ale nepomáhal. Tak jsem zapřemýšlela, a protože jsem nepřemýšlela dost soustředěně, nabídla jsem mu můj oblíbený **Cytovital**. Vzápětí jsem však náhodou (nenáhodou?) narazila na článek o **Droserinu** jako vhodném krému na suchou, popraskanou pokožku. Zbral překvapivě rychle, takže jsem ušetřena oněch nedůvěřivých a shovívavých pohledů či odmítavých postojů, kterými muži, a manželé především, dávají najevo své přesvědčení o naší naivitě. Znáte to...

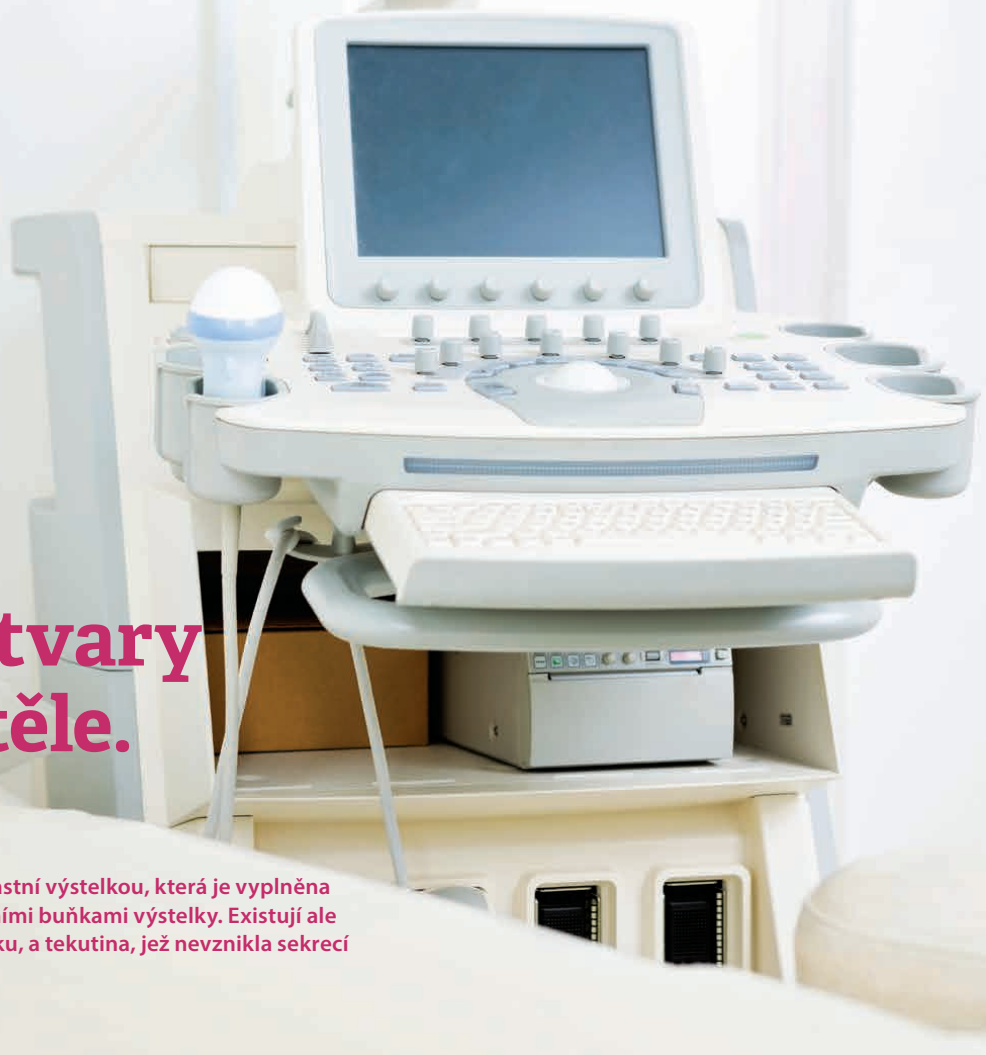
IVANA KARPENKOVÁ, Šestajovice



Malý, nebo spíš velký zázrak!

Ráda bych vám poděkovala za vaše skvělé výrobky, které pomáhají nejen mně, ale i mým rodinným příslušníkům a kamarádům. Zejména za báječný krém **Artrin**, zázrak z přírodní lékárny. Vždy jej vozím s sebou na cesty a nechybí ani při kratších výletech, jež pořádám s přítelem (i on si jej velmi oblíbil, ač jako muž byl k „mazání“ čehosi dříve skeptický). Artrin nám pomáhá nejen při sportovních aktivitách, ale i únavě nebo bolestech... je to opravdu malý velký zázrak.

Krásné dny přeje SIMONA VEPŘEKOVÁ, Jílové u Prahy



Cystické útvary v lidském těle. Co s nimi?

Co je to vlastně cysta? Je to dutina s vlastní výstelkou, která je vyplněna tekutinou, vytvořenou právě epitelálními buňkami výstelky. Existují ale i tzv. pseudocysty, které nemají výstelku, a tekutina, jež nevznikla sekrecí buněk, je tam pouze zadržována.

VZNIK A PŘÍČINY

Cysty jsou vlastně pseudotumory. Mohou postihnout prakticky veškeré orgány, v některých jsou vzácné, v jiných časté. Pokud je cyst v orgánu hodně, říká se tomu cystická degenerace. Příkladem mohou být familiárně se vyskytující polycystické ledviny, kdy s věkem rostoucí cysty zcela utlačí zdravou tkáň a dochází k nedostatečnosti ledvinových funkcí. Cysty mohou být solitární i mnohočetné, rozměrů od milimetrů po výjimečně až desítky centimetrů. Nutno podotknout, že cystické formace vytvářejí jak benigní nádory (nazývají se cystomy), tak malignity. Ty je třeba pečlivým vyšetřením potvrdit nebo vyloučit. Příležitostně se s nějakou cystou u pacientů setkávají lékaři všech odborností. Bývají náhodným nálezem při vyšetření zobrazovacími metodami, nejčastěji ultrazvukem (játra, ledviny). V naprosté většině případů se nemusí chirurgicky řešit. Výjimkou by mohla být parazitární cysta, např. echinokoka.

DIAGNOSTIKA V GYNEKOLOGII

V gynekologické ordinaci je diagnostika cyst každodenní realitou. Nejčastěji postihují vaječníky, ale vyskytují se i v prsou, děložním čípku jako retenční hlenové cysty – ovula Nabothi, v děložní sliznici (endometriu) při žlázové hyperplazii nebo v slizničním polypu. Také mohou být cysty v malé pánvi v okolí děložních přívěsků.

Pro diagnostiku má největší přínos ultrazvuk, pohmatové vyšetření je dosti nespolehlivé a zjišťujeme jen větší útvary s tužší stěnou a bolestivostí v pánvi a prsou. Moderní a výkonné ultrazvukové přístroje nám dnes umožňují velmi přesnou diferenciální diagnostiku a mají větší výpovědní hodnotu než

CT nebo magnetická rezonance. K vyloučení gynekologických malignit slouží i krevní testy se stanovením tzv. tumor markerů. Cysty ženských orgánů mohou být zcela bezpříznakové, nebo způsobují bolesti, či poruchy krvácení. Cystomy vaječníků mohou někdy dosahovat značných rozměrů a způsobují distenzi břišní dutiny a trávicí potíže.

TYPY CYST A JEJICH ŘEŠENÍ Vaječnickové cysty

Nejčastější jsou tyto útvary na vaječnících. Gynekolog se s nimi v ambulanci setkává denně. Jen v menším počtu případů přivádí k vyšetření ženu bolest, daleko častěji poruchy menstruace – jak její chybění, tak i častější krvácení. Nezřídka jsou zjištěny náhodně při UZ vyšetření pro jiný problém či při nejasném pohmatovém nálezu při preventivní prohlídce.

Nejvíce zastoupeny jsou cysty vzniklé z folikulů vaječníků, které neprasknou a dále se plní tekutinou. Mohou být hormonálně aktivní a někdy vyvolávají napětí a bolesti v prsní žláze. Většinou symetricky.

Dále se nezřídka vyskytují cysty ze žlutého tělíska. Cysty obsahují nažloutlou tekutinu nebo hlenový obsah, někdy je v nich krev při krvácení z prasklé cévky – což umí ultrazvuk dobře rozlišit. Často vidíme i přítomnost tekutiny z prasklé cysty za dělohou. Prasknutí cysty nemusí způsobit žádné potíže, ale někdy vyvolá prudkou bolest a mdloby. Takové příznaky jsou často řešeny laparoskopickou operační intervencí.

Osobně jsem zažil v začátcích mé praxe dobu, kdy se cysty operovaly velmi často klasickou břišní operací. Později se již používal šetrnější přístup laparoskopem z vpichů v břišní

stěně. Počet zákroků byl ale neúměrně vysoký a nezdá se, že při pooperační kontrole se cysta objevila znovu na druhém, někdy i stejném vaječníku. To mě přivedlo k hledání konzervativní léčby a observačnímu postupu.

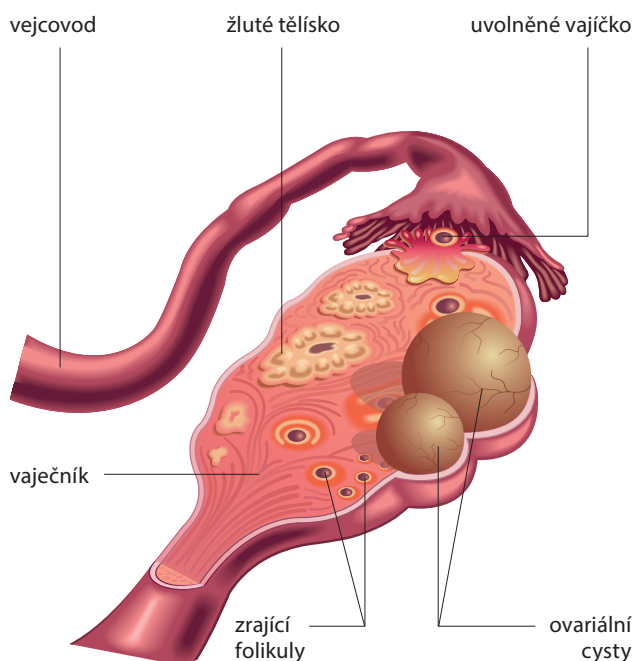
Začal jsem v těchto případech u žen pravidelně používat **Gynex**, v dávce 3x denně 7 kapek, který jsem předtím podával pacientkám při hormonálních poruchách. Prvními výsledky jsem byl nadšen. To bylo začátkem nového milénia. Dal jsem si tu práci a vytvořil soubor 75 žen, kde jsem po dobu 3 měsíců sledoval nejen vymizení cyst, ale i příznaků, které je provázely. Úspěšnost byla 85% a vedlo to k velmi významné redukci operací. Dnes už je operační intervence u symptomatické cysty jen výjimkou, potvrzující pravidlo, že operovat dysfunkční vaječnickové cysty je zbytečné riziko pro pacientku. Stává se to méně než 1x ročně. U řídkých případů, kdy Gynex nezabere, testuji metodou EAV – přístrojem Supertronic. Nejčastěji je pak účinný **Regalen** nebo **Renol**. Doporučuji také krém **Cytovital** aplikovat na podbřišek. U některých žen cysty opakovaně recidivují. Zde je opět Gynex v dávce 3x denně 5 kapek účinnou prevencí.

U starších žen se někdy vyskytují nehormonální cysty, které nereagují na žádné přípravky. Pokud nejeví ultrazvukově podezřelé známky, lze je také jen pravidelně sledovat. Z jiného soudku jsou cysty *dermoidní*, založené embryonálně s obsahem nejrůznějších tkání. Léčba je operační, někdy je lze také po určité době jen sledovat. Největším problémem jsou cysty *endometriální*, kterým se říká Samsonovy či čokoládové, protože obsahují tmavou hustou krev. Ty na Gynex nereagují. Alternativní léčba je možná, ale vyžaduje zcela individuální přístup, trpělivost a spolupráci pacientky. *Parovariální cysty* u přívěsků děložních se nemusí řešit, jen sledovat.

Cysty dělohy

Mikrocysty v děložní sliznici – léčba probíhá gestagenními hormony k odloučení sliznice, při nepravidelném a silném krvácení se provádí kyretáž či raději hysteroskopie

SCHÉMA VAJEČNÍKU S CYSTAMI



PŘÍBĚH Z PRAXE

GYNEX OPRAVDU POMÁHÁ

Chtěla bych Vám popsat svou pozitivní zkušenost s přípravkem **Gynex**. Předem uvádím, že jsem byla k přírodní léčbě vždy spíše skeptická. V roce 2014 jsem se s manželem snažila o miminko, ale měla jsem dlouhé menstruační cykly, které trvaly i 40 dní. Moje gynekoložka mi řekla, že vzhledem k mému věku (28 let) není třeba žádná léčba a mám čekat, až přirozeně otěhotním. Úplně náhodou jsem tenkrát zašla do prodejny se zdravou výživou na Praze 7 a paní prodávkačka mi nezávazně nabídla Gynex. Je to neuvěřitelné, ale hned první měsíc užívání tohoto produktu se mi podařilo otěhotnět! Gynex užíval i můj manžel. A nejen to. Po porodu mám menstruační cyklus jako podle lékařských tabulek... a to jsem nikdy předtím neměla.

Na začátku března tohoto roku mi můj gynekolog zjistil cysty na pravém vaječníku a vzhledem k tomu, že jsem měla rok po odstavení syna stále mlezivo v prsech, tak mě odeslal na odběr krve. Zjistili mi zvýšený prolaktin v krvi. Gynekolog mi předepsal lék na snížení prolaktinu, ale jeho užívání jsem velice špatně snášela. Tablety mě úplně vyřadily z běžného života (ospalost, pocity na omdlení, nemožnost řídit auto, zvracení). Rozhodla jsem se je proto vysadit a zkusit léčbu opět přípravkem Gynex. Po měsíci byla hladina prolaktinu v normě.

Jsem ráda, že na trhu existuje firma, která se na tyto bylinné přípravky zaměřuje. Překvapuje mě, že nejsou běžně dostupné ve všech lékárnách, protože na rozdíl od komerčních doplňků stravy opravdu pomáhají. Přejí Vám hodně obchodních úspěchů a zákazníků.

*Se srdečným pozdravem
IVANA SIRŮČKOVÁ, Hořovice*

s mikroskopickým vyšetřením k vyloučení prekancerózy. Prevence recidiv, které bývají časté, lze velmi efektivně řešit opět **Gynexem** (3x denně 5 kapek). Retenční ovula v čípku děložním jsou „normální“ nálezem a neřeší se.

Cysty prsů

Vzniknou někdy náhodně nebo jsou součástí fibrocystické mastopatie, stavu, kdy je zhrubělá žlázová tkáň i vazivo prsu a je častá premenstruační bolestivost hlavně zevních kvadrantů prsu. Velké a bolestivé cysty se výjimečně punktuji s odsátím obsahu jehlou. Jinak se cysty jen sledují a pacientky se „uklidní“, že nejde o rakovinu. Dobrý efekt má **Gynex** 3x denně 5 kapek spolu s **Vitamarinem** 3x denně 1 kapsle a jemnou masáží **Cytovitemem** ve směru odtoku lymfy, tedy ze zevních kvadrantů do podpaží a z vnitřních k hrudní a klíční kosti. Doporučuji se podprsenky bez kostice, které nebrání odtoku lymfy z prsu. Někdy však cysty i po vymizení potíží přetrvávají delší dobu než u vaječníků.

Přeji všem ženám, aby je cysty obtěžovaly co nejméně a aby Gynex byl jejich účinným a šetrným prostředkem jak v léčbě, tak prevenci.

MUDr. BOHDAN HALTMAR

Nechte se osvítit

Nepoužívám opalovací krémy. Přiznávám se. Ne snad že bych na slunce nechodila, naopak, mám za to, že sluneční světlo je živinou stejně jako minerály a vitamíny. Nechápu, proč bych měla diskriminovat určité vlnové délky a ochuzovat o ně svůj každodenní světelný koktejl používáním jakýchkoli UVA, UVB či PABA filtrů. UV záření se stalo zajatcem kosmetických firem a bylo uvrženo do temnoty strachu, odkud tečou nemalé peníze. Nějak nám zapomněli prozradit, že UV záření podporuje imunitní systém přirozeným způsobem a že bychom si spoustu peněz i zdravotních problémů mohli ušetřit pravidelným pobytem na sluníčku. Neřekli. Je to totiž zadarmo...

SLUNCE MÉHO ŽIVOTA

Na co jiného celou zimu čekáme? Proč slavíme slunovraty, když ne kvůli slunci? Pod dohledem slunce vznikl celý náš svět. Bez něj by nebylo nic. Nemohla by vzniknout fotosyntéza a bez ní by nebyl v atmosféře kyslík, voda by bez slunce rozhodně nebyla v kapalném stavu a tak dál a tak dál.

POD PALBOU FOTONŮ

Nicméně uznávám, že i fotosyntéza vznikla jako reakce na devastující účinky slunečního záření. Sluneční síla, to je síla, a čeho je moc, toho je příliš. Každou sekundu vyzáří Slunce do okolí tolik energie, že by to stačilo pokrýt potřeby celého světa na více než 1 000 let. Když tohle víte, chodíte na sluníčko už s jinací úctou. Ano, část této elektromagnetické nálože odstíní naše geniální atmosféra. A ten zbytek – viditelné frekvence, ultrafialové, infračervené a radiové záření dopadá na zemský povrch. Bůh ve starém

Řecku zvaný Hélios, v Egyptě Re, či římský Sol, na nás dennodenně pálí jeden foton za druhým už 4,6 miliardy let. Je právě v nejlepších letech, ve středním věku, řekněme. Ještě takových 5–7 miliard let a je z něj červený trpaslík, který nás pohltí. Tak si ho užijme, dokud je tady.

CO JE MOC, TO JE MOC

Slunečním světlem se léčilo již ve starověku, k tomuto účelu byly stavěny chrámy, jimiž proslulo například řecké město Heliopolis. Slunce je tedy jistě silným lékem, ale jak už to tak bývá, je zároveň i silným jedem. Fakt je, že spálit se na slunci není žádné velké umění. Elektromagnetické záření může buňky našeho těla nenávratně poškodit, pokud prostě dostanou příliš velkou dávku energie.

OSVÍCENÝ CYTOSAN

A právě v tuto chvíli přichází na scénu Cytosan. Velmistr, který si umí poradit

jak s přebytkem energie, tak s regenerací případného poškození. Obrovské makromolekuly huminových látek mají schopnost pohltit nadbytečné elektromagnetické záření a kyselina jantarová podněcuje samoléčivé schopnosti buněk a urychluje jejich regeneraci. Pohlcené elektromagnetické vlnění se v tu ránu stane krotké jako beránek.

Proto se nemažu opalovacími krémy, ale před každým vážnějším pobytem na slunci spolknu dva Cytosany a vím, že se nespálím. Testuji to už řadu let, cytosanová clona nikdy neklamala. Nadobro jsem se rozloučila se sluneční alergií a rizikem rudé spálené kůže. Vnitřní užívání Cytosanu je bezpečně odolné proti vodě, takový filtr zkrátka nesmyjete a působí v celém těle naráz. A především pohlcuje jen přebytek – to, co potřebujete, můžete od slunce s klidem načerpat.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ





Děkujeme

Má dcera studovala taneční konzervatoř. V hodinách tance se jí dělalo špatně, až skoro na omdlení. Nevysvětlitelným způsobem hubla, i když měla pořád hlad. Byla unavená, přesto však nemohla v noci spát. Potily se jí ruce a byla jí zima. Po všech různých vyšetřeních se zjistila porucha štítné žlázy. Konkrétně hyperfunkce. Lékařka chtěla mé patnáctileté dceři nasadit hormony a léky snižující činnost srdce. Já však neváhala a nasadila jí **Gynex**. Stav se malinko zlepšil, ale dcera stejně pořád nebyla schopna jít do školy, byla unavená a nemohla v noci spát. Po poradě s panem doktorem Hanzelem jsme přidaly na noc **Fytomineral** a **Cytovital** mazaly krk. Po pár dnech šla dcera do školy a teď, po půl roce, je lékařka spokojená, jak její léky zabraly. Ovšem co skutečně zabralo, je Gynex, Cytovital a Fytomineral. Léky dcera doposud neužívá.

Nejen touto cestou bych ráda poděkovala panu doktoru Hanzelovi za jeho skvělý přístup a ochotu pomoci.

S pozdravem

Bc. HELENA PAPEŽÍKOVÁ, Brno

Chci sdílet radost a vděčnost

Kudy chodím, děkuji za produkty Energy, které máme díky Bohu a Matce Zemi. Cítím k nim plnou důvěru – uzdravují vše, co je třeba. Pomáhají mně i manželovi, ale také mamince, bratrovi a jeho ženě, kolegyním v práci... Jsem nesmírně vděčná, že bydlím v Zábřehu a můj

gynekolog je pan doktor Haltmar. Moje kamarádka se vyléčila z mnoha neduhů a svému 87letému tatínkovi, lékaři a bývalému řediteli nemocnice, zachránila nohy před amputací mimo jiné díky Energy.

Nejen tyto produkty mě vedou k uzdravení, ale též kameny, další

dary, které jsou na Zemi. Těší mě, že vždy věnujete stránku nějakému polodrahokamu. V dubnovém vydání byl dokonce granát, o kterém se mi před týdnem zdálo – jaká „náhoda“! Vše do sebe zapadá...

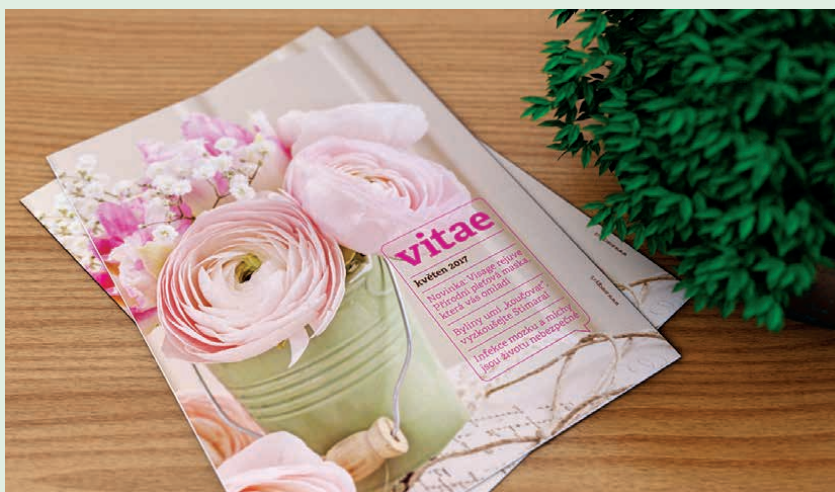
S přáním krásných dnů

JARMILA KRŇÁVKOVÁ, Zábřeh – Jestřebí

Odvaha

Chci vystříhnout poklonu panu Jozefu Černekovi za jeho článek Potřebujeme čaj o páté v květnovém čísle Vitae. Úplně mě dojal a rozněžnil – hlavně věta „...chybí nám velké činy mladých lidí“. Ano, velké činy! Řadím mezi ně i upřímnost, přímost s čistým záměrem, odvahu udělat to, co cítíme, že udělat máme, odlepit záda ode zdi a ukázat se... Myslím, že mladí odvahu mají mnohem víc, než jsme jí měli kdysi my (soudím dle sebe), a třeba vyznám naivně, ale já jim prostě důvěřuji. Děkuji za článek, ponoukl mě k zamyšlení.

PETRA KAPLÁNKOVÁ, Otaslavice





Neurologická onemocnění

BOLESTI ZAD

Dnes se budeme věnovat nejčastějšímu onemocnění, které se vyskytuje jako důvod k vystavení pracovní neschopnosti. Snad není člověka, který by tento neduh aspoň jednou v životě nepocítil.

ANATOMIE PÁTEŘE

Páteř představuje základní osu našeho těla. Umožňuje vzpřímený postoj, který je charakteristický pouze pro člověka. Jedná se o funkční celek, skládá se z obratlů, které na sebe pružně nasedají jeden na druhý a mezi obratlovým tělem a oblouky vytvářejí páteřní kanál. Ten chrání páteřní míchu. Obratle jsou mezi sebou spojeny meziobratlovými klouby, vazy, šlachami a svaly. Celý systém zajišťuje velkou stabilitu, pohyblivost a pružnost páteře.

Obratle oddělují velmi pružné a ohebné meziobratlové ploténky. Uprostřed pevného vazivového prstence se nachází hlenovité jádro, které má za úkol tlumit okolní nápor, přetížení a otřesy. Jádro je schopno se do určité míry deformovat, stlačovat. Při překročení určité hranice a při velkém přetížení dochází k poškození vazivového prstence. Dojde k výhřezu jádra do páteřního kanálu a možnosti útlaku nervových struktur, většinou nervového kořene, vedoucího od míchy do končetiny.

PŘÍČINA VZNIKU BOLESTÍ ZAD

Nejjednodušší a nejčastější příčinou bolestí zad je akutní přetížení při **zvedání břemen**. Stejně tak **dlouhodobá jednostranná zátěž**, tedy asymetrická, většinou pracovní. Dlouhodobá **psychická zátěž** způsobuje u značného procenta

lidí velké bolesti zad, stres má prakticky podíl vždy. Deprese je často provázána bolestmi zad a celkovým pocitem nedostatku energie.

Obézní lidé mívají poměrně často potíže s páteří, což způsobuje svalová nerovnováha a oslabení svalstva z nedostatku pohybu. Horší situace je v případě **výhřezu meziobratlové ploténky** (úrazem, přetížením).

Prochlazení bývá velmi častým spouštěcím momentem pro bolesti zad, většinou vlivem průvanu, prochlazení nohou či celého těla. Když se objeví onemocnění virové či **zánět močového měchýře**, je na bolesti zad zaděláno.

Netřeba zdůrazňovat, že **pohmoždění, úraz** či dokonce **zlomenina** obratle jsou velmi bolestivé a doba odeznívání bolesti je většinou dlouhá.

Nepříjemné a velmi bolestivé jsou **metastázy** do páteře při onkologickém onemocnění.

I další **onemocnění vnitřních orgánů** se může odrazit na bolestech zad, které jsou většinou lokalizované v oblasti příslušných reflexních zón či meridiánů.

PROJEVY ONEMOCNĚNÍ

Dominující je bolest v kterékoliv oblasti páteře, od mírné po krutou až vystřelující, zničující bolest. Většinou dojde ke zhoršení běžné hybnosti, někdy až úplnému omezení pohybu.

Při výhřezu ploténky pacient často hlásí vystřelování bolesti do končetiny, což signalizuje většinou dráždění nervového kořene. V horším případě, kdy je kořen poškozen, až projevy oslabení končetiny. V místě útlu nervového kořene dochází k lokálnímu zánětu a šíření bolesti do okolních tkání. V krajní variantě dochází k poruše močení a sexuálních funkcí.

KLASICKÁ LÉČBA

Při akutních bolestech je na místě vyhledání lékaře, praktika, neurologa, ortopeda, rehabilitačního lékaře, který většinou aplikuje obstrukční, injekční a předepíše léky. Někdy je nutné pacienta hospitalizovat k infuzní analgetické terapii. Při bolestech zad se používají léky ze skupiny nesteroidních antirevmatik, analgetika a léky k uvolnění svalstva. Nejdůležitější léčbou je však aktivní přístup pacienta, cílená rehabilitace se zácvkem pro aktivaci svalového korzetu, protažení zkrácených svalových skupin a posílení těch oslabených. Fyzioterapie je neodmyslitelnou součástí léčby bolestí zad, fyzioterapeut nás naučí, jak se zády zacházet a neublížovat si. Ve spolupráci s lékařem je vhodná i mobilizační a manipulační léčba, velmi dobrý efekt má rovněž akupunktura a akupresura.

BOLESTI ZAD A PŘÍPRAVKY ENERGY

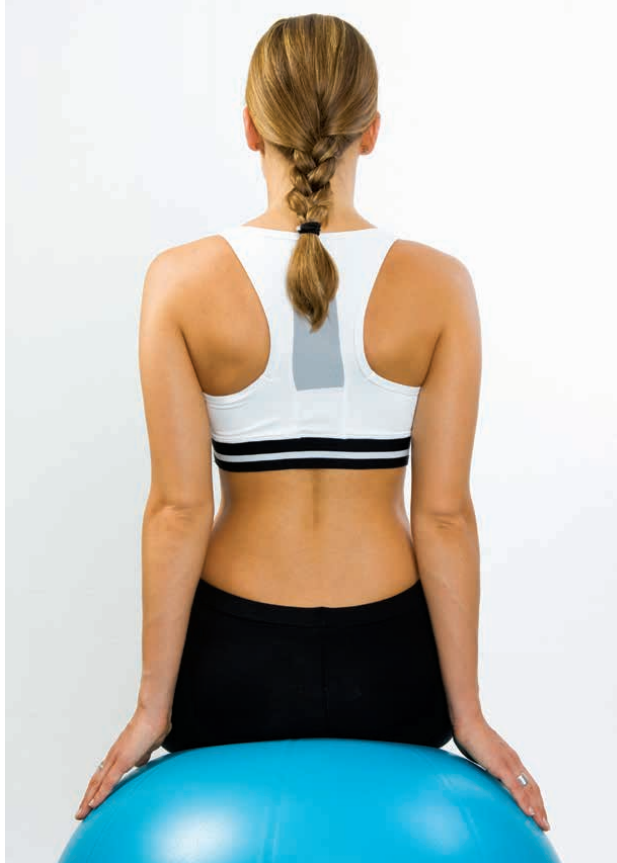
Produkty Energy představují velmi důležitou možnost, jak vyřešit obtíže u klientů, kteří netolerují antirevmatika, nechtějí klasickou léčbu a mají zájem o prevenci vzniku potíží. Neužívají se většinou v akutní fázi, ale mají spíše podpůrnou a preventivní funkci.

Hlavní produkty

Renol – harmonizuje dráhu močového systému, se kterým je energeticky propojen celý opěrný systém, je tedy suverénně neúčinnějším produktem při bolestech zad. Dávkování: 3x denně 3 kapky dlouhodobě.

King Kong – se podává v návaznosti na užívání Renolu při regeneraci a rekonvalescenci ve vyšší dávce, ideálně půl hodiny před rehabilitačním cvičením.

Artrin – je velmi vhodný doplněk k lokálnímu užití, potírání bolestivých míst, svalů, podél páteře v oblasti dráhy močového



měchýře, po zadní straně dolních končetin, Achillovy šlachy. Též nad oblast ledvin a močového měchýře. Je vhodný i jako emulze do koupele – v akutním stavu aplikujeme horké koupele nohou s přidáním Artrinu. Místně lze krém opakovaně použít ve formě zábalu.

Skeletin – je vhodný pro výživu meziobratlových kloubů, úponů a vazů, v dávce 3x denně 2 kapsle po dobu nejméně 1 měsíce, event. 2x denně 1 kapsle po dobu 3 měsíců.

Doplňkové produkty

Fytomineral – doplňuje potřebu minerálů a stopových prvků, užívá se při křečových stavech ve svalstvu a k celkovému posílení organismu.

Balneol – je vhodný pro koupele mimo akutní stav, v akutním stadiu nejsou celkové teplé koupele vhodné. Vhodnější je suché teplo (termofor), aplikuje se na bolestivá místa k hloubkovému prohřátí páteře.

Cytosan – používáme jako zábal vytvořený z obsahu kapslí smíchaný s pár kapkami vody, použít lze i **Cytosan Fomentum gel**. Lokálně aplikujeme na bolestivou oblast, ne déle než 20 minut. Potom jej smyjeme a následně namažeme Artrinem. Pokud bolesti vystřelují i po boční straně dolních končetin, lze v návaznosti na užívání Renolu a Artrinu doporučit **Regalen** a **Protektin**.

PREVENCE BOLESTÍ ZAD

Správně vedené cvičení k posílení svalového korzetu, pravidelná fyzická aktivita, cvičení k vyrovnání svalové nerovnováhy, předcházení nadměrné fyzické i psychické zátěže, prochlazení, statickému přetěžování. Důležitý je pitný režim.

Na psychické rovině nás bolesti zad upozorňují na chybné postoje k okolí, lidem, práci, životu. Na míru zátěže a množství břemen, která jsme si naložili. Též pocity strachu, obav, nespokojenosti, vyčerpání. Postavte se ve svém životě rovně a záda Vás nebudou muset bolet!

MUDr. IVANA WURSTOVÁ



Vitariánství, raw food, breathariánství

5 letním časem přichází odlehčení v naší stravě, kdy se více než přípravě jídla chceme věnovat jiným krásám života. Seznámíme se proto dnes s výživovými směry, které stavějí na svěžesti a přirozeném jídle bez tepelné úpravy.

VITARIÁNSTVÍ je založené na přijímání výhradně tepelně neupravených potravin rostlinného původu. Základem jídelníčku je syrové ovoce a zelenina, ořechy, semena, klíčky obilí a luštěnin, případně za studena lisované oleje. Zcela vyloučeno je maso, mléko, mléčné výrobky, většina obilnin a luštěnin (s výjimkou klíčků), med, rafinované cukry a veškeré zpracované potraviny.

Někdy je jako vitariánství označován obecnější směr, tzv. **RAW FOOD** nebo syrová strava, který sice také odmítá tepelnou úpravu potravin nad 42 °C, ale neomezuje tolik jejich výběr, povoluje i konzumaci syrového masa, vajec a mléka v neupraveném stavu. Obvyklejší však je použití označení vitariánství ve smyslu syrovo-veganského směru neboli raw vegan.

PROČ BY MĚL PODLE VITARIÁNŮ ČLOVĚK TAKTO STRIKTNĚ OMEZIT JÍDELNÍČEK?

Jedním ze zásadních důvodů přechodu na tuto stravu je zachování enzymů obsažených v potravinách. Zahřátím nad 42 °C se enzymy ničí a tělo je pak nuceno si je vyrábět samo, čímž údajně dochází k jeho velkému zatěžování. Dalším důvodem je snaha o návrat k přírodě a přirozenosti. Vitariáni bývají přesvědčeni, že veškeré zdravotní problémy souvisejí s moderním způsobem života. Proto se snaží potraviny neupravovat, ale konzumovat je v takové podobě, v jaké se s nimi můžeme setkat v přírodě.

Nedá mi to a zmíním se i o fenoménu zvaném **BREATHARIÁNSTVÍ** neboli žítí bez jídla, známém již tisíce let. Existují příklady z historie, že je možné žít pouze z energie, světla, lásky či víry. Několik silně duchovně založených historických osobností lze zařadit mezi breathariány, např. svatý Mikuláš z Flüe, který žil v 15. století bez jídla snad 20 let. V současnosti pak třeba Australanka Jasmuheen, ta se životem z prány údajně vyléčila z rakoviny prsu, či francouzský spisovatel Henri Monfort.

JAK VYPADÁ VITARIÁNSTVÍ V PRAXI?

Vitariáni si k jídlu připravují různé druhy ovoce nebo zeleniny ve formě salátů, k těm přidávají ořechy, semínka či klíčky, případně trochu oleje. Jedí studené polévky nebo „pasty“ ze syrových surovin, suší ovoce a zeleninu, vytvářejí sušené placičky, dezerty vzniklé rozmixováním ovoce a kokosového oleje a podobně. Postupně někteří vypouštějí olej a ořechy, které jsou na trávení poměrně těžké. Vyšším stupněm vitariánství je pak tzv. monostrava, kdy se konzumuje jen neupravená jednodruhová zelenina nebo ovoce v celistvém stavu, aby bylo zajištěno nejdokonalejší trávení přijaté stravy. Tito lidé tvrdí, že pokud je strava tvořena poměrem 80/10/10 = ovoce/zelenina/zelené listy, zajistí si dostatek všech živin. Jaké by to muselo být celkové množství, si upřímně ani neumím představit.

MÁ TO SVÁ ÚSKALÍ

Jak se dívám na vitariánství já? Přechod na vitariánskou stravu může pro organismus znamenat velký šok, příliš velkou změnu. A to nejen pro tělo, trávení, ale zejména psychiku. I když jste rozhodnutí eticky pro tak náročnou změnu, může se dostavit pocit strádání a někdy zdravotní komplikace. Omezení se pouze na určitý druh jídla je vždy jakýmsi oddělením se ze skupiny, ze společnosti. Podle mě musí být stresovým faktorem neustále vysvětlovat a zdůvodňovat „proč“, zjišťovat, zda bylo nabízené jídlo připraveno podle raw zásad atd. Nechci nikoho obviňovat, ale nejde někdy hlavně o snahu být zajímavý a odlišit se? Navíc bych se velmi bála, jestli se za vitariánstvím či dokonce snahou o breathariánství neskrývá některá z poruch příjmu stravy či jiný psychický problém.

ANO, ALE JEN KRÁTCE

Na krátkou dobu jako forma detoxikace, ideálně v letním období, jde o prospěšnou věc. Ten, kdo vyzkoušel pár dní pít čerstvé zeleninové a ovocné šťávy nebo držet ovocno-zeleninový

„půst“, vám jistě řekne, že se cítil báječně. Z dlouhodobého hlediska se mi jakékoli striktní omezení stravování jen na čerstvé potraviny nejeví jako prospěšné, zvláště v naší nadmořské výšce, kdy v zimě zažíváme teploty pod bodem mrazu. Navíc nevím, proč bychom v Čechách měli stavět stravu na za studena lisovaném kokosovém oleji, avokádu nebo třeba datlích? Návrat k přirozenému způsobu života a stravování je hezká idea, ale co je v moderní době počítačů, internetu, létání mezi světadíly přirozené? To, že si koupím v hypermarketu sezamová semínka a mango, připravím z nich placičky a usuším je v sušičce, jistě ne.

Dívám se na výživu velmi individuálně, každému vyhovuje něco jiného. Takže abych to uzavřela – čerstvé ovoce a zelenina, ořechy a semínka v dobré kvalitě, ideálně lokální, jako podstatná součást jídelníčku rozhodně ano, čerstvé šťávy pro odlehčení a detoxikaci ano, raw špagety či dezert jednou za čas jako zajímavé osvěžení, proč ne? Jako monodieta, pokud nejste lektor jógy ohnivého konstitučního typu a nežijete na tropickém ostrově, raději ne...

*Krásné léto plné čerstvého ovoce a zeleniny vám přeje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*

JAHOODOVO-LIMETOVÝ RAW DORT

Korpus:

150 g strouhaného kokosu (+ hrst navíc na ozdobu hotového dortu), 50 g sušených brusinek (namočených alespoň na 1 hodinu do vody), 1 vanilkový lusk, 2 lžíce medu, 1 lžíce kokosového oleje

Jahodová náplň:

500 g jahod, 120 ml kokosového oleje, 2 lžíce medu

Limetová náplň:

2 avokáda, 5 lžic kokosového oleje, 3 limety (šťáva), 5 lžic medu (podle chuti)

Brusinky slijte a nechte okapat, nasekejte je najemno. Vanilkový lusk podélně rozřízněte a nožem vyškrábněte zrníčka. Strouhaný kokos, brusinky a zrníčka z vanilky dejte do robotu a rozmixujte. Pak přidejte kokosový olej, med a znovu promixujte. Do menší dortové formy vyložené potravinovou fólií natlačte „těsto“ a korpus dejte na pár minut ztuhnout do lednice. Jahody, olej i med dejte do mixéru a dohladka rozmixujte. Formu vyndejte z lednice a polovinu náplně nalijte na korpus, dejte do mrazáku na cca 30 minut.



Přelijte zbylou náplň do misky, mixér umyjte a připravte druhou náplň. Oloupaná a vypeckovaná avokáda rozmixujte s olejem, limetovou šťávou i medem, opět dohladka. Vyndejte formu z mrazáku, jahodová náplň by už měla být lehce ztuhlá, a opatrně na ni nalijte avokádovou. Dejte opět do mrazáku na cca 20 minut. Až bude zelená vrstva zase pěkně ztuhlá, nalijte na ni zbytek jahodové náplně. Uhladte nebo jen lehce dortem zatřeste, ať je jeho vršek krásně rovný bez hrbolků a bublinek a dejte naposledy do mrazáku alespoň na 30 minut. Jakmile bude dort dostatečně pevný, sejměte formu, posypte kokosem a ozdobte nakrájenou jahodou.

RAW CUKETOVÉ ŠPAGETY S RAJČATOVOU OMÁČKOU

2 středně velké cukety, 5–6 namočených sušených rajčat, 2 větší čerstvá rajčata, 3 stroužky česneku, bazalka, olivový olej, namočené kešu oříšky

Cuketu zešikma postrouhejte na hrubém struhadle (nebo použijte spiralizér) na nudličky. Sušená rajčata, nejsou-li naložená v oleji, nechte namočit a změkhnout. Poté je rozmixujte s čerstvými rajčaty, česnekem, čerstvou bazalkou a trochou kešu oříšků. Omáčkou přelijte cuketové nudličky.



TŘI VÝHODNÁ BALENÍ PO CELÉ LÉTO!

SKELEVET VE DVOJITÉM BALENÍ

ZDRAVÉ ZUBY, SILNÉ KOSTI, KLOUBY A ŠLACHY VAŠICH ZVÍŘECÍCH MILÁČKŮ

EPIVET VE DVOJITÉM BALENÍ

SAMETOVĚ LESKLÁ SRST BEZ KLÍŠŤAT A BLECH



Dále vám také výhodně nabízíme
SKELEVET pro mazlíčka a **SKELETIN**
pro vás v jednom balení.

Členská cena balíčku: 695 Kč, 30 bodů,
ušetříte 174 Kč

Zákaznická cena balíčku: 904 Kč,
ušetříte 226 Kč

Energyvet.cz

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



Sledujte nás na: facebook.com/Energyvetcz

Království drahých kamenů (11)

KDO BY NEMĚL RÁD CHRYZOKOL?

Laskavý harmonizátor, ochránce klidu
a míru, spasitel proviněných... mocný
a magický chryzokol:

- » receptivní
- » pod vládou Venuše
- » ve znamení Blíženců, Býka, Vah, Střelce
a Vodnáře
- » náležící k čakře srdce (4.), třetího oka (6.)
a podle potřeby i všem ostatním

Chryzokol je neprůhledný křemičitan
pyšnicí se fantaskními zeleno-modro-
tyrkysovými zonálními přechody, ze
kterých až oči přecházejí. Získá si vás na
první pohled, protože připomíná teplé
moře Pacifiku lákající spočinout, vzdát se
vší urputnosti a prostě jen být.

KRÁSA, LÁSKA, HARMONIE

Chryzokol je velmi podporující kámen,
který dokáže změnit pohled na věc.
Zvláště pak pohled na sebe sama. Pomáhá
jemně zvyšovat sebedůvěru, oceňovat
svoji osobitost a své tvůrčí schopnosti.
Podněcuje v člověku touhu žít zdravý
naplněný život v souladu s přírodními

zákonitostmi a svou troškou přispět světu
něčím pozitivním. Chryzokol zvyšuje cit
pro planetu Zemi a její potřeby, však je
stejně tak jako ona zeleno-modrý.
Posiluje ekologické smýšlení a tendenci
nebrat si víc, než potřebuji. Díky
chryzokolu si můžeme daleko lépe
uvědomit sebe sama a své spojení se
světem, ve kterém žijeme. Pomáhá
nacházet pozitivní motivaci k životu na
Zemi a vlastní tvorbě. Chryzokol prostě
nenosí lidé, kterým je to všechno jedno...

STIMULACE TŘETÍHO OKA

Tento kámen velmi zvyšuje vnímavost,
vnitřní moudrost a duchovní vhled.
Učí nás rozvážnosti a schopnosti
rozpoznat, kdy je dobré promluvit
a kdy je lepší mlčet. Chryzokol je
ideální pro přednášející a učitele, neboť
podporuje schopnost vidět podstatu
bez iluzí a emocionálního zabarvení,
sjednocuje analytickou a iracionální
složku v nás a pozdvihuje vědomí do vyšší
nadsmyslové roviny.

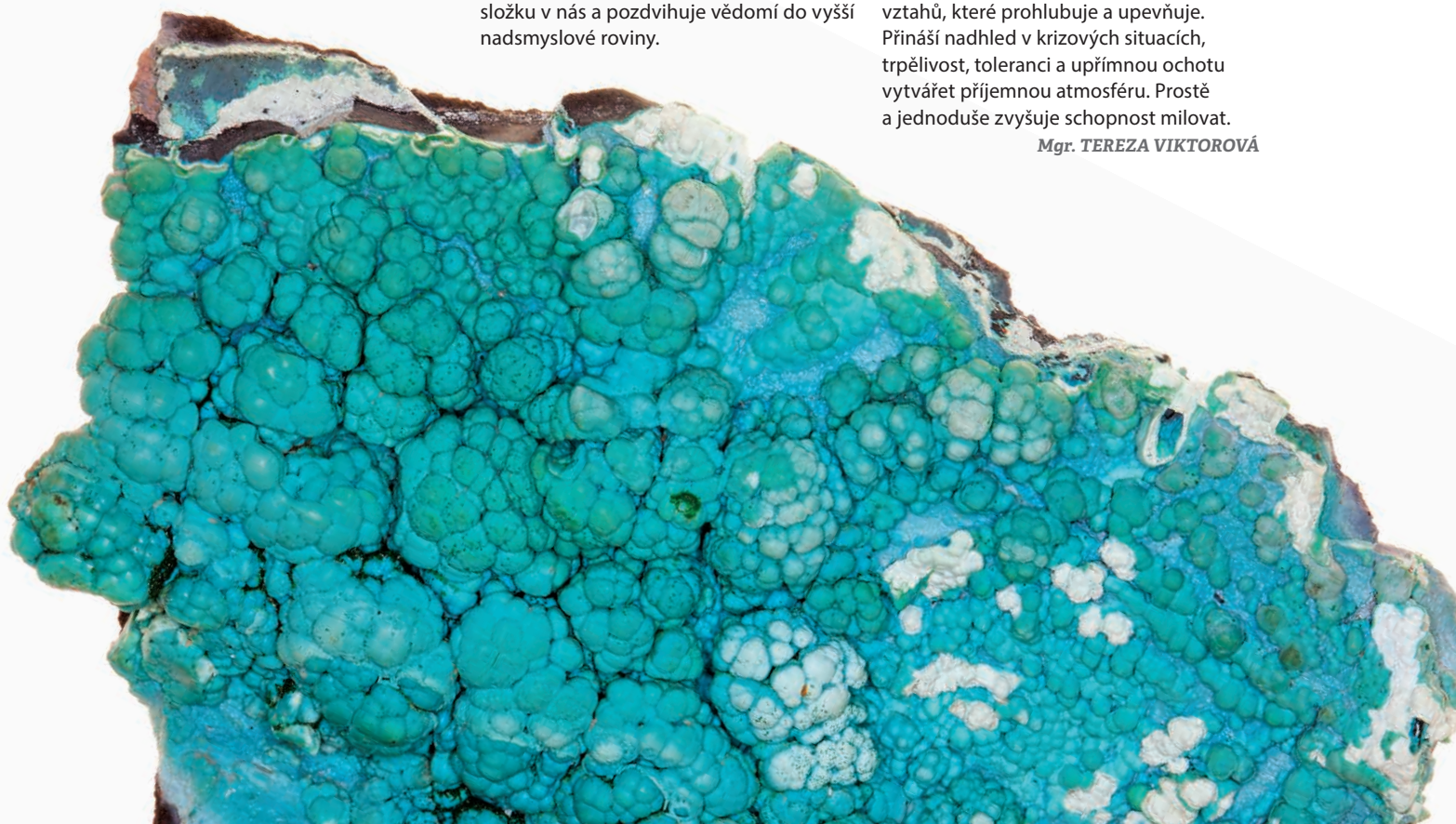


JEMNOST, KLID A MÍR

Mírné zemité, ale vytrvalé působení
chryzokolu celkově tiší emoce, uvolňuje
nervové napětí, odstraňuje bolesti hlavy
a přináší klid, pohodu a vyrovnanost.
Kámen zlepšuje schopnost soustředění
a zklidňuje roztěkané myšlenky. Velice
jemně pomáhá rozkrýt potlačované
emoce a uvidět jejich podstatu, přijmout
je a propustit. Díky němu se zbavujeme
iluzí a destruktivních citových programů,
protože podporuje spojení s vyšším Já.
Dovoluje nám laskavě uvidět, že naše
negativní nálady jsou zbytečné a jak je
malicherné na nich lpět. Je vnímán jako
ochránce duševního míru už od pradávna
a všechny prameny se shodují, že má vliv
na rozpouštění pocitu viny. No, kdo by ho
pak neměl rád?

Chryzokol je také univerzální harmonizátor
vztahů, které prohlubuje a upevňuje.
Přináší nadhled v krizových situacích,
trpělivost, toleranci a upřímnou ochotu
vytvářet příjemnou atmosféru. Prostě
a jednoduše zvyšuje schopnost milovat.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ





Navštivte nás na veletrhu

SRDEČNĚ VÁS ZVEME DO NAŠÍ NOVÉ EXPOZICE!

ZEMĚ ŽIVITELKA: 24.–29. 8. 2017

V Českých Budějovicích se uskuteční již 44. ročník mezinárodní výstavy Země živitelka, akce s dlouholetou tradicí a každoročním počtem 100 000 návštěvníků. Nabízí jedinečnou příležitost pro odborné konzultace, poradenství a vzájemné předávání zkušeností.

Expozice Energy zde představí kompletní nabídku přírodních produktů spojenou s poradnou a energetickou diagnostikou organismu přístrojem Supertronic.

WORLD OF BEAUTY & SPA: 8.–9. 9. 2017

Rádi Vás přivítáme v Praze na 24. mezinárodním veletrhu kosmetiky, kadeřnictví a zdravého životního stylu World of Beauty & SPA 2017. Můžete si osobně vyzkoušet přírodní pleťové krémy Beauty Energy, poskytneme Vám praktické rady pro pěstění puvabu i zdravý životní styl, ošetření pleti a masáže.

V rámci programu vystoupí naši odborníci s přednáškou Celostní přístup v kosmetické péči a nová řada Beauty Energy.

Těšíme se na Vás!

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.

Prostor aneb jen vítej, inspirace!

„Vesmír události seskládá přesně v souladu s naším prvotním záměrem.“

Tak, přesně tahle informace ke mně přišla v momentě, kdy jsem horlivě přemítala, co tvořit dál. Silně nahlodaná druhou osobou, jež jede jako namydlený blesk, a já (ješita ješitná) nemůžu zůstat pozadu – to dá přece rozum! Pátrala jsem, kam se vrátit a jestli mi vůbec pouhé užívání si jaksi stačí, protože – rozumějte – jeden člověk má tolik moc povinností, které MUSÍ a nutně potřebuje zvládnout, a za další – rozumějte – člověk přece MUSÍ neustále něco dělat, vytvářet, vymýšlet a někým být, protože pak si přece nepřipadá zbytečný a nemarní svůj čas zde mu vyměřený. Hlavně se ale rozhodovat správně a ještě správněji, stále něco řešit, na „něčem“ makat... Snad, aby každý viděl naši nepostradatelnost? ...blé!

Jenže! Co když momentálně nefunguje vůbec nic? Nač sáhnu, to zkažím. Věci padají z rukou, text je samý překlep, jedno skopnutí palce, jedno říznutí do prstu, ne a ne se dovolat tomu, komu nutně potřebuji. I přes své přesvědčení se nutím do spěchu, a pak paradoxně trčím dlouhé minuty v zácpě na dálnici. Navíc jakmile začnu Vesmíru diktovat, kterým směrem mě má strkat, jaké situace mi má podsouvat, jakmile ho manipuluji do dění dle mě nejvhodnějšího pro můj vývoj, vše se zasekne. Veškerý proces, kterým jsem dosud prošla, se zastaví a já najednou zjistím, že už spoustu dní stagnuji na jednom místě. Přeshlapuji, rozhlížím se a absolutně netuším, kdo jsem. V hlavě prázdnost, v sobě prázdnost. Pouze z dálky ke mně doléhá smích a slova formující větu: „Ach, Ty domýšlivý Človče!“

Tak tedy – **NECHÁVÁM TO BÝT.** Ulehám do houpací sítě. Zrak upřený do mraků plujících po nebi. Odkládám všechno, co nepotřebuji. „Ach, můj Bože, kolikrát mi záleží na takových nepodstatných hloupostech.“ Neřeším nic a hlava zůstává čistá. Vytváří se prostor pro novou inspiraci. Vždyť, jak by mohla přijít, když jsem zaskládaná harampádím? Nechávám se unášet přirozeností, nemanipuluji, nikam nesměruji sebe ani dění. Jednoduše jsem v souladu sama se sebou, se svým vnitřním světem, s vesmírným plynutím, a tak i s životním záměrem. Je to ohromná úleva! Věřte nebo nevěřte...

PETRA KAPLÁNKOVÁ



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.

Po prvotních zdravotních komplikacích, jako je bolest v krku, bolesti kloubů, svalů, horečka, mi byl diagnostikován chronický únavový syndrom. Zajímá mě nějaký doplněk stravy, který by mi pomohl zvládnout toto nepříjemné onemocnění.

EVŽENIE, Benešov

Infekce, která napadá organismus, je z počátku považovaná za běžné onemocnění. Únava a vyčerpanost ale přetrvává a velice omezuje běžný život. Fyzické bolesti, psychická nevyrovnanost, nespavost. Je to takový kolaps organismu, který doprovází

obrovská únava. Imunitní systém je narušen a je zapotřebí pomoci tělu uvést jej do rovnováhy a doplnit energii. Lze využít tzv. kočičí dráp – **Uncaria tomentosa** (Vilcacora, Cat's Claw). Velice dobře napomáhá regeneraci obranyschopnosti těla a odstraňuje z něj nežádoucí látky, které ubírají energii. Vhodná je též **Organic Maca** neboli peruánská viagra, která naopak potřebnou energii dodává. Oba doplňky jsou čistě přírodní produkty, které dále nezatěžují již takto unavený organismus.

ŠÁRKA VRÁNOVÁ

LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT

Král swingu, Benny Goodman, řekl: „Nejlepší věci v životě jsou zdarma.“

A my s ním naprosto souhlasíme! Výhru za květen tentokrát získávají:

- » **Marta Petržílková,**
Tyršova 74, Slatiňany
- » **Eva Ónodi Otoupalíková,**
Keřová 2, Brno
- » **Miluše Mikulová,**
Útvina 171

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. července 2017**

na adresu redakce:

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

„Budete-li se svým tělem jednat dobře,... (tajenka).“

Enric Clarasó i Daudi

Návod: DCS; EVER; NAG	Prašivina	Africká mrchožravá šelma	Předložka	Citoslovce drknutí	Přes míru		4 x 5	Dlouhá zpěvná slabika	Stepní pták		Opsání (mn. č.)	Louky	Starořímský zápasník	Iniciály meteoro-ložky Zárybnické
Soulad						Podle Dřívější Persie				Jméno dokumentaristky Sommerové				
1. část TAJENKY										Tep Končetina				
Egyptský bůh slunce			Zn. kožichů z Trutnova Jaderský poloostrov					Unikátní jevy Nejvyšší hodnoty						Hantýrky
A také ne				Školáci Protipohyb v šermu					Kolonie Schovat					
Obyvatel severu Španělska					Choroby Moje							Evropan Moderní		
	Starší SPZ Hradce Králové	Domácky Tomáš Síť čerpačích stanic				Strom týk Dekom-presní choroba					Indické muž. jméno 51 římskými číslicemi			
Slovenská a maďarská řeka							Plošná míra (slovensky) Zkr. Evropské komise			Stolní hra Zkratka pro ženský hokej				
Kmih					2. část TAJENKY									
Anglicky „vůbec“					Íránský kočovník (-h)						Epochy			



Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

KOKOŠKA PASTUŠÍ TOBOLKA

Za své zvláštní jméno vděčí podobnosti tvaru svých plochých trojcípých plodů se starými peněženkami, tedy tobolekami. Takový tvar měly i pastýřské (mníšské) mošničky. Zajímavé je, že stejně jí říkají také jiné národy, např.: na Slovensku je to *kapsička pastierska*, v Anglii *Shepherd's Sprout*, ve Francii *Bourse de pasteur* a Němci mají svou *Hirtentasche*. „Kokoška“ je asi jen česká specialita, či pokus o doslovný překlad latinského *Capsella bursa-pastoris*. Právě ono nezvykle trojslovné jméno si většinou pamatujeme už ze školy, kde nám ji ovšem líčili jen jako obtížný plevel. Mnohokrát jsme se však na této stránce přesvědčili, že není na světě bylina, aby k něčemu nebyla.

SVĚTOVÁ EVROPANKA

Kokoška pastuší tobolka pochází z východního Středomoří a Malé Asie, odkud si rychle podmanila celou Evropu a spolu s Evropany pak skoro celý svět. Mimo tropů je takřka všudypřítomná – od nížin do hor, snese jakoukoli půdu i hrubé podmínky a zacházení. Hojná je hlavně na slunnějších stanovištích s rozrušenou půdou: po stranách cest, na polích, náspech, stavbách, rumišťích i zahradách, na chodnicích a dvorech mezi dlažbou apod.

NENÁPADNĚ ÚSPĚŠNÁ

Pastuší tobolka je jedno- až dvouletá bylina z čeledi brukvovitých (také má zvláštní pach). Nápadná je leda svým jménem – 20, maximálně 50 cm vysoké, často větvené lodyhy vyrůstají v trsech z přízemní růžice podlouhlých laločnatých lístků. Lodyžní listy jsou objímavé, střelovité a mnohem menší. Všechny listy jsou chlupaté. Na vrcholcích lodyh vykvétají od března do listopadu (za teplé zimy i celoročně!) v řídkých hroznech drobné (3 mm), špinavě bílé kvítky. Plody, malé srdcovité šešulky s několika odolnými semeny, tak dozrávají postupně celý rok. Není divu, že na polích (především v pícninách) a zahradách není kokoška zrovna vítána. Sbírá se (a suší do 40 °C) celá nadzemní část rostliny, nejlépe na jaře. Výtažek obsahuje množství antioxidantů – flavonoidů

a glykosidů, aminokyseliny (betain), cholin, histamin, vlákninu, saponiny, třísloviny i vitaminy (A, B, C, E, K) a minerály (vápník, draslík, síru, měď, mangan).

NÁPADNĚ ÚČINNÁ

Od nepaměti starověku přes slavného Hippokrata a osvícenou léčitelku Marii Treben po zákopy první světové války je hlavním léčebným využitím pastuší tobolky její vysoká schopnost mírnit a zastavit krvácení. Jakékoli. Vnější rány, šrámy, krvácení z nosu, dásní, hemoroidy, pohmožděnin, křečové žíly, obklady lze aplikovat i při kožních problémech jako akné, vředy apod. Historie prověřila kokošku i na vnitřní krvácení: střev, žaludku, ledvin, děložní či silné menstruační krvácení atd. Z dalších ženských problémů je kokoška léčiteli doporučována při menopauze, otoku a zánětu prsou či bradavek při kojení, stahuje hladké svalstvo při výhřezu konečníku a dělohy. Mezi léčebné účinky patří stabilizace tlaku krve, podpora metabolismu a detoxikace organismu a čištění krve – optimalizuje činnost jater, sleziny, ledvin a močových cest, účinně působí proti kornatění cév ad. Nadějný je také výzkum protirakovinných účinků kokošky. O síle účinků této bylinky svědčí varování: neužívat dlouhodobě či v nadměrném množství! Konzumaci kokošky by se měli vyhnout lidé s poruchou srážlivosti krve nebo srdečního rytmu, alergici a těhotné a kojící ženy. Otrava prý může způsobit ochrnutí centrálního nervstva.

DO KOUPELE I SALÁTU

Kokoška se užívá formou klasického nálevu či odvaru (po doušcích, max. 0,5 litru denně), sedací koupele, alkoholové tinktury, jako obklad na otoky a rány se přikládá spařená nať, či prášek ze sušené bylinky. Co nám také o kokošce v přírodovědě většinou neřekli, je, že se dá jíst! Celá i s kořeny. V tradiční asijské kuchyni je běžným wok kořením, čerstvá i sušená – má originálně štiplavou chuť a lze ji tak s úspěchem nahradit tymián nebo hořčicí například v zeleninových salátech, polévkách apod. Kdo by to do toho nenápadného „plevele“ řekl. Celoroční zdroj chuti a zdraví, všude a zadarmo. Ovšem s mírou.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

Léto plné pokušení

20% SLEVA

2 MÝDLA V LIBOVOLNÉ KOMBINACI
2 LIBOVOLNÉ PRODUKTY Z VLASOVÉ KOSMETIKY
2 KRÉMY 50 ml V LIBOVOLNÉ KOMBINACI

10% SLEVA

2 KRÉMY 250 ml V LIBOVOLNÉ KOMBINACI

Soutěž o ceny! Podrobnosti na www.energy.cz

