



vitae

prosinec 2017/leden 2018

Vánoce jsou původně
keltský svátek

Spirulina na cestách

Prožijte zimu ve zdraví
a na plné pecky

Příloha magazínu

UNIVERZITA ENERGY



Produkty měsíce prosince

Prosinci je zcela jasné, že patří do zimy, a na počátku své vlády nám to náležitě předvede, mohlo by nasněžit. Přelom dekády by měl být vlídnější, ale kolem 12. už zase v tabulkách promodrává zima. Konec měsíce si už tak zimou jist není, předvánoční a vánoční oteplení rozhodně sniž nějak dramaticky nevypadá. Nicméně pokud se nám zima bude zajídat a nebude se nám chtít myslet, můžeme naše sedé buňky mozkové trochu prohrát **Celitinem**. Prosinec je mimořádně vhodný pro užívání **Regalenu**. Nejenže čas otevírá meridián jater, ale na celé tělo působí vliv prospívání, které prosincem prostupuje. A navíc v prosinci lze pracovat s Regalenum i u těžkých alergiků, zatím jsem se s žádnou alergickou reakcí v tomto období nesetkala. Čím dál důležitější bude **Vitamarin** – v příštím roce by nám neměl chybět doma ani na dovolené, nyní, v předvánočním shonu nám může zachránit jasnou hlavu. Už jsme hovořili o Regalenu, prosinec jako Zima je matkou Dřeva a toho můžeme využít i při uvažování o dalších produktech Dřeva, třeba o zelených potravinách. Sáhnout můžeme po **Hawaii Spirulině**, ta nepůsobí ani pomalu, ani dramaticky, její vyvážený vliv se nám při předvánočním spěchu může hodit. A určitě nesmíme zapomenout na **Protektin**. Pokud nás průběžně trápí bolesti v krku anebo ztrácíme hlas, máznutí Protektinu na krk každé ráno, než vyjdeme do sychravého počasí, nás může od těchto problémů uchránit.



Produkty měsíce ledna

Měsíc by měl být celkově chladný, nicméně několikrát by nás mělo překvapit až mimořádně teplé počasí. Trochu hned po nástupu roku a hlavně kolem poloviny měsíce, to tabulky červenou barvou tepla jen hýří. Určité oteplení můžeme očekávat ještě kolem 25. Přesto by ale protentokrát mohl být leden přímo ladovský, vlhko roku by se mohlo přihlásit malebnými sněhovými závějemi. Díky několika oteplením ale nemusejí mít dlouhé trvání. Sluníčko a teplo vždy přivítáme s nadšením, ale náš organismus má na výkyvy teplot názor zcela odlišný. Ocítáme se navíc v období hlavního rejdní chřipkových virů a dalších nesympatických potvůrek a nemoc určitě není cílem našich tužeb. Měli bychom se proto pořádně připravit a svoje vlastní síly v případě potřeby posílit **Imunosanem**. Určitě nám v tomto období výrazně pomohou vitaminy. Obchody jsou dnes plné ovoce a zeleniny, ale víme, že jejich kvalita trochu pokulhává, přidat bychom proto pro jistotu občas měli **Vitaflorin**. Zvážit také můžeme nákup čaje **Uncaria tomentosa**, k jejím přednostem patří právě podpora při zvládání zánětlivých onemocnění – došlápnout si umí na viry, bakterie i plísň. Leden je také proslulý častými úrazy, utěšitel **Artrin** by neměl chybět doma ani na horách. A když takhle krásně zvládneme být zdraví, pak nezbývá, než naplnit každoroční novoroční předsevzetí a vyběhnout do tělocvičny. Přibalíme-li k teplákům i **King Kong**, dokážeme si vypracovat svaly, hodné obdivných pohledů.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy,

číslo 12/1, prosinec 2017/leden 2018.

Náklad 16 650 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.

Společně
strávené
chvíle

OBSAH

Editorial	04
Už mohou přijít Vánoce	04
Jak být šťastný nejen o Vánocích	05
Hostina pro vrány	06
Známe své lidi...	08
Vaše zkušenosti s našimi produkty	09
Jídelníček z naší rovnoběžky	10
Prožijte zimu na plné pecky s Imunosanem a Vitaflorinem	12
Vaše zkušenosti s našimi produkty	14
Neurologická onemocnění	15
Maso a zas maso?	16
Hawaii Spirulina na cestě kolem Česka a Slovenska za 89 dní	19
Království drahých kamenů	21
Zeptejte se hvězd	22
Křížovka	22
Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla	23



EDITORIAL

POUR FÉLICITER

Doslovný překlad tohoto francouzského výrazu, zkracovaného jako PF, zní: „pro blahopřání“. Používá se k označení novoročenek, na jejichž rozšíření v Čechách má prý zásluhu hrabě Karel Chotek z Chotkova a Vojnínova. Novoroční přání, zejména vlastnoručně vyráběná, se u nás ujala daleko více než v jiných zemích.

I v internetové době je mám moc ráda a vždy ke konci roku se těším, jakými novými parádními kousky doplním svoji sbírku. Mí přátelé jsou totiž nadmíru kreativní, vynalézaví a šikovní. Vyniká mezi nimi obzvláště jedna rodina, která „péefek“ dělá minimálně šedesát. Základem je vždy papírový rámeček, ve kterém je třeba tučňák z moduritu, kapřík upletený z pedigu, stříbrnou nití vyšívaný smrček nebo bílým sprejem nastříkaní sobi táhnoucí sánky s dárkem, na kterém je ručně dělaná mašle... no, žasli byste. Přátelé z Liberce zase vymysleli nekonečně mnoho způsobů, jak originálně vetknout do svého PF. Ještěd, další vytvářejí mozaiku fotografií z dalekých cest... zkrátka, připadám si vždy jako na procházce uměleckou galerií.

Jednou jsme dostali moc milé PF i do Energy. Jmenovalo se „Návod k získání štěstí“. Byl na něm nakreslený složitý přístroj, plný hadiček, budíků, teploměrů, převodů, koleček a nádobek pospojovaných hadicemi. Jedna vanička obsahovala vločky prvního sněhu, ke kterým se v další kádi přidaly rybí šupiny společně s duhovými kuličkami kutálejícími se tobogánem.



Z druhé strany kouzelné mašinky přicházela hmota smíchaná ze jmelí, jablíčkových jadérek a cukroví z pekárny linečkových koleček. Dohromady pak všechny tyto skvělé věci prošly ustalovačem času do chrličky štěstí, ze které na konci vypadávaly duhové čtyřlístky. Uznějte sami, to prostě nemá chybu!

Přeji vám hodně tvůrčích nápadů při tvorbě přání pro vaše blízké, i do celého příštího roku.

MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ

Už mohou přijít Vánoce

Některé vločky nepadají pěkně uspořádaně z nebe rovnou na zem, ale vymýšlejí. Létají zleva doprava, krouží kolem pouliční lampy, nechají se větrem nést daleko na konec ulice a všelijak se krouží, jen aby nemusely dopadnout přímo na zem. To proto, že když si sednou, už nepoletí. Zůstanou na zemi a odráží se od nich jen světlo lamp.



Luisa to věděla, protože ona je už velká. Je jí sedm, ale to jen teď, protože už za rok jí bude osm. A to bude úplně velká, bude se učit psát a také všechno počítat. A ještě i číst. Vlastně to všechno už umí, i psát, například L, protože to je jako Luisa – a to je vlastně ona. I M, protože to je jako Mařenka, a to je máma. Luisa už měla být školačka. Jenže byla velmi nemocná a vystrašila lékaře i mámu, tak ji nepustili do školky. Teď tam ještě musí chodit, aby paní učitelky nebyly smutné. Do školy ještě nepůjde, neboť budou Vánoce. Tehdy přijde babička. Luisa od rána pomáhala mámě dělat Vánoce. Nejprve zdobily stromeček. Chvilu ho zdobily i s tátou, ale ten pak musel utíkat do práce, neboť šéf řekl, že servery Vánoce nemají. Máma řekla, že Luisa si má uklidit dětský pokoj, aby babička neviděla, že je nepořádná. Jenže babička to už dávno ví, protože Luisa je celý děda – to řekla babička, když byla Luisa u ní o prázdninách. Tak nač by si uklízela... Tatínek pojede pro babičku, a až přijdou, tak budou Vánoce. On si vezme košili a kravatu, i když si ji někdy namočí do polévky. Babička mu řekne, že může být rád, že nás má, neboť takového „špindíru“ by nikdo jiný nechtěl. Ale my si tátu necháme, i když sní všechny fondánky a roste mu pupek. Ale donesl stromeček a dal ho do stojanu, třebaže trochu našikmo. Máma se však nezlobila, neboť ji lechtal nosem za uchem a tehdy se máma neumí zlobit, protože se směje. Tak teď Luisa čeká tátu a babičku, protože to nejlepší vnučky dělají. Jedna vločka padla Luise na nos a rozsvítila se oranžovým světlem, právě když přicházel táta s babičkou. To jí asi poslal děda z nebe, neboť on byl vždy šikovný a znal hodně vtipů. Nyní, když už přišla babička, mohou být Vánoce.

JOZEF ČERNEK

Jak být šťastný nejen o Vánocích

Blíží se Vánoce a s nimi na nás útočí nejen různé reklamy, ale i sdělení o tom, jak je potřeba si Vánoce užít a prožít je duchovně a s dobrým naladěním.

Jenže jak na to, když ten shon kolem Vánoc opravdu obvykle panuje?

Pokud si ho neděláme sami například otázkou „co všechno nemám uklizené?“, tak nám ho podsouvá naše okolí.

Třeba kolegyně v práci, naše maminky, kamarádky nebo babičky, které se každý rok zaříkávají, že letos už nebudou péct dvacet druhů cukroví. Pánové prominou nebo potěšeně zakývají hlavou, protože právě oni většinou ten předvánoční stres nevytvářejí. Pojďme se tedy podívat, jak pojmut Vánoce trochu jinak.

SETKÁNÍ, ÚKLID, DÁRKY, UFE...

Nejkrásnější ingrediencí Vánoc jsou naši nejbližší. A nemusí se jednat jen o rodinu nebo nejbližší přátele. Klidně to může být váš pes nebo kočka nebo někteří kolegové v práci. Proto se v prosinci odehrává tolik předvánočních schůzek, večírků a povánočních rodinných návštěv. Jenže je v našich silách všechno stihnout? Nakoupit dárky, uklidit, připravit vánoční atmosféru, a ještě po večerech běhat po kavárnách nebo hospůdkách, protože se mermomocí musíme všichni vidět?

Proto nezapomeňme na jednu prostou věc. Kuchyňská linka nemusí být umytá šuplík od šuplíku. Kavárna s kamarádkou taky počká třeba až po Novém roce. Vím, vánoční kouzlo už v lednu jen tak nechytíme, ale tady jde přece o něco

jiného... O zastavení se a zklidnění na konci roku. Naopak, začátkem roku bude mít třeba úklid nebo kafičko úplně jinou energii. Možná klidnější a příjemnější.

PROJEVTE VDĚČNOST

Kromě vědomého zastavení se a omezení nutkání „musím všechno stihnout“ do Vánoc, případně do konce roku, existuje ještě jeden milý recept na spokojené prožití tohoto období. Vděčnost.

Pokud se něco v rodině nebo soukromém životě děje, většina z nás právě na Vánoce vnímá největší tlak na naši psychiku.

Vánoční čas proto bývá obdobím nejen radosti a rozzářených očí dětí, ale i obdobím tmy a vnitřního smutku.

Už druhým rokem jsem si proto začala psát, jak ten předchozí rok probíhal. Nejprve si dost často vybavím spíš to bolestivé a chvíli se v sebelítosti a smutku umím pěkně vykoupat. Postupně však objevuji vděčnost. Vděčnost za předchozí týdny a měsíce, kdy přece jen to pozitivní převládá všechny překážky a omezení. Závěrem svého psaní už umím poděkovat za svá požehnání a za vše dobré.

Je to skvělé cvičení, které funguje i v průběhu roku. Ale myslím, že nejprospěšnější je právě ve vánočním období. V tomto čase si dokonce můžete i sepsat, na které akce chcete skutečně jít, které přátele a koho z rodiny chcete vidět

právě v prosinci a s kým si raději v klidu popovídáte v tom dalším roce. Stejně tak si můžete napsat, jestli opravdu chcete uklidit i tu knihovnu a umýt zářivky na půdě. Uvidíte, že se vám podaří najít pár věcí a aktivit, kde se vyplatí počkat, a srovnáte si tím svoje priority. Plynule pak přejděte k sepsání románu nebo třeba jen bodů, za které jste v tuto chvíli vděční. Já si většinou píšu, jak jsem šťastná, že mám skvělého muže a zdravé dítě. Jak si vážím svých rodičů a jsem vděčná, že mě mohou stále doprovázet v některých chvílích mého života. Uvědomuji si, že jsem překonala velké zdravotní problémy a s vděčností a pokorou přivedla na svět vytožené dítě. Raduji se, že se z mého koníčku, výživy, stává pomalu aktivita, kterou pomáhám ostatním lidem měnit životy. Základní, přitom nejdůležitější body mého života.

Zkuste to taky! I kdyby se vám v tomto roce nijak zvlášť nedařilo, můžete v sobě najít vděčnost za úplně jednoduché a přitom zásadní věci – že máte dvě funkční nohy, ruce a dostatek jídla. Může to být vděčnost, že vidíte, slyšíte a cítíte. Zjistíte, že toho dobrého je ve vašem životě přibližně 80 % (ne-li víc) a to už je dobrý důvod pro to být šťastný. Nejen o Vánocích.

Ing. VERONIKA HANZLÍKOVÁ





Hostina pro vrány

My všichni, kdo žijeme teď, jsme potomky našich předků, Keltů, Germánů a Slovanů, kteří postupně na našem území žili v souladu s přírodou, již nade všechno uctívali. Pokud jste tenkrát nebyli v souladu s přírodou a jejími cykly, byli jste mrtví a těžko byste pak mohli mít potomka v dnešních dobách. Logicky lze proto předpokládat, že nám všem koluje v žilách alespoň špetka původní pohanské předkřesťanské duchovnosti. Nic proti „tesaři z Betléma“, ale než se k nám zpráva o jeho odkazu dostala, měli jsme plně funkční duchovní systém založený na pozorování přírodních cyklů a příroda byla pro nás tou nejvyšší autoritou.

SLUNCE SE VRACÍ

I dnes jsou v nás kořeny našich předků stále živé, neodumřely ani po staletích křesťanského vyhrožování peklem ani vlivem novodobé konzumní propagandy. Naopak. Zdá se mi, že prapůvodní přírodní duchovnost v nás znovu ožívá. To jediné, čemu se totiž v současné době dá věřit, je Země, Oheň, Větr a Voda. Tyto živly nepotřebují misionáře, nepotřebují reklamu, jsou tu stále s námi.

Zimní slunovrat znamená na tomto místě zeměkoule už od prvopočátku to samé. Slunce se začíná opět vracet. Od podzimní rovnodennosti (konec října a začátek listopadu) se dny neustále zkracují a v den zimního slunovratu dosáhne délka dne svého ročního minima. Od tohoto data se dny začínají opět prodlužovat a světlo, symbol života, se vrací. Ta špetka v našich žilách ví moc dobře, že je to důvod k oslavám, důvod k radosti a vděčnosti.

VELKÉ NOCE

Novodobá forma vánočních oslav ovšem z nepochopitelného důvodu ztratila svůj obsah. A tam, kde není obsah, není smysl a tam, kde není smysl, není pochopení. Nedívím se proto, že v některých lidech vyvolává toto období roku odpor, protože vede jen k bezduchému utrácení peněz za dárky, které ani kupovat nechceme. Chceme totiž jen sedět u ohně a děkovat za to, že jsme přežili dobu největšího temna. Jako semínko trpělivě čekající v zemi čerpat ze svých zásob, do ničeho se nenutit, nikam nespěchat, o nic se nesnažit. Pokud se nutíme, spěcháme a snažíme se, jdeme proti své keltsko-germánsko-slovanské přirozenosti. Naši předkové oslavovali toto období po dvanáct dlouhých nocí, říkalo se jim Velké noci, z toho vzniklo slovo Vánoce. Ve staroseverské tradici se toto období nazývalo Yule, což lze přeložit jako „hostina pro vrány“ neboli pro ty, kteří jsou bdělí.

VOLÁNÍ TICHY

Budme si vědomi toho, co a proč děláme, a rozsvíťme světla svíček jako symbol uctění vracejícího se slunce i jako prostředek pro odstranění všech temných energií. Ozdobme své domovy stálezelenou rostlinou (jehličnany, cesmína nebo jmelí) jako symbol toho, že potenciál života je v nás přítomen, i když jsme nehybní a zdánlivě se nic neděje. I semínka pod tou nejtěžší sněhovou peřinou vědí, že tohle období ničeho je naprosto zásadní proto, aby se ono „něco“ mohlo na jaře v plné síle projevit. Ozdobme své zahrady zvonečky, které pozdraví Meluzínu, slovanskou bohyni větru, jež je nositelkou



darů nadhledu, moudrosti a trpělivosti a která pomáhá nalézt odpovědi v hlubině našeho vlastního ticha. Oslavujeme toto období s vědomím toho, že ona starověká matka ledových plání, mystická elfí královna Danu, patronka období mezi smrtí a narozením, nás učí naslouchat tichu vlastních hlubin, což je jediné místo, kde můžeme nalézt klid a oporu. Pod jejím moudrým dohledem se transformujeme, rosteme a seznamujeme se sami se sebou, když si dovolíme vyprázdnit svoji mysl. Je čas sebereflexe, meditace a spirituálního obrození.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

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

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, platební kartou nebo pomocí PayPal.

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.

Známe svý lidi...

Venku je zima nebo prostě nic moc, v televizi jedna pohádka za druhou a vánoční cukroví je potřeba co chvíli otestovat, že chutná stále stejně dobře. Návštěvy se dveře netrhnou, a co by to bylo za hostitelku, kdyby neupekla buchty a kachnu a neotevřela pár lahvinek dobrého vína či piva. Kdo by to neznal? Čas předvánoční, čas přežírání. Příchodem chladného počasí se tak nějak přirozeně měníme v hobity, kteří nejraději tráví čas poblíž spíže. Hobiti tak přes zimu přiberou pár kilíčků tuku, kterých se pak mají tendenci zbavit pomocí novoročních předsevzetí. V lednu je ovšem na hubnutí ten nejhorší čas, takže jim ta dobře míněná snaha místo tuku spíš sebere energii. S takovou je pak možné sedět jen v gauči, protože počasí stále nic moc a začarovaný kruh je na světě. Jo jo, známe svý lidi.

VOLÁNÍ PŘÍRODY

Nic si z toho nedělejte, nestyďte se a hlavně se neobhajujte. Je to naprosto přirozené. Každé rozumné zvíře to tak dělá. Zimní čas je přirozeně časem vytváření tukových zásob, šetření energií a zalézání za kamna. Tučná strava je zkrátka v zimním období přirozená. Nakonec kdy jindy je tradiční taková



zabijačka? V zimě. Těžko volání přírody odolat, ale čeho je moc, toho je příliš.

TUK, TUK, ŤUKY ŤUK

Tučná strava zatěžuje játra a žlučník, což jsou orgány, které navíc trpí tím víc, čím méně chodíme do přírody. Není tedy divu, že advent kdekomu „hýbe žlučí“ a nervozita stoupá. I to je projevem zatížených orgánů Dřeva (játra a žlučník). Jak tedy vyhovět sezonně přirozené tukožravé tendenci a nezruinovat si játra?

Především je zásadní vybírat si vhodné tučné zdroje. Jíst tučné ryby jako makrely a sledě, prokládat je méně tučnými rybami jako pstruh nebo treska, využít přirozené rostlinné zdroje tuků, jimiž jsou ořechy a semínka, a úplně se pokud možno vyhnout ztuženým tukům. Ty jsou zdrojem trans-mastných kyselin, a to je opravdu to největší zlo, to nechcete! Z tabulky, která srovnává jednotlivé tuky a oleje z hlediska rizikových faktorů kardiovaskulárních onemocnění (viz níže) lze snadno vyčíst, že je dobré používat řepkový, slunečnicový či olivový olej. Smažit řízky tedy máme na čem. Co ale do těsta? Když se opět podíváte do tabulky, zjistíte s úžasem, že nejlépe vychází vepřové sádlo. Je to trochu šok, ale sádlo vychází v mnoha ohledech lépe než kokosový tuk a dokonce i máslo. Vypadá to, že tento rok budeme mít sádlové rohlíčky...

USMÍŘENÍ JATER

Pokud to ale s takovými sádlovými rohlíčky přeženeme, naše játra tohle testování neponesou dobře a způsobí nám zažívací problémy, abychom si napříště nechali zajít chuť. Pro takové případy je dobré mít po ruce **Regalen**, který dokáže vyjednat s játry přiměřeně a díky němuž nám nebude na zvracení, těžko a nadmuto neboli šoufl. A když ho vezmete s sebou na procházku, u jater si vysloveně šplhnete.

Krásný zimní čas přeji vám, vašim játrům i vašim tukovým zásobám.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

SROVNÁNÍ JEDNOTLIVÝCH TUKŮ A OLEJŮ Z HLEDISKA RIZIKOVÝCH FAKTORŮ KARDIOVASKULÁRNÍCH ONEMOCNĚNÍ

	Relativní index aterogenity	Relativní index trombogenity	Vliv na poměr celkový/HDL cholesterol	
nejvyšší	kokosový tuk	kokosový tuk	máslo	nejvyšší
	mléčný tuk	mléčný tuk	pokrmový tuk	
	skopový lůj	palmový olej	margarin ve fólii	
	palmový olej	skopový lůj	palmový olej	
	hovězí lůj	vepřové sádlo	kakaové máslo	
	vepřové sádlo	hovězí lůj	kokosový tuk	
	margariny rostlinné	margariny rostlinné	margarin v kelímku	
	kuřecí tuk	kuřecí tuk	palmojádrový tuk	
nejnižší	margariny s PUFA*	margariny s PUFA*	majonéza	nejnižší
	olivový olej	slunečnicový olej	sójový olej	
	slunečnicový olej	tuk z makrely	řepkový olej	

*PUFA – polynenasycené mastné kyseliny,

Zdroj: Výživa a potraviny 2/2015, Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.: Palmový olej z pohledu výživy

Už vím, že Energy nevyměním!

Od dětství trpím velkými potížemi s nohama. Ať už to byly bolesti kolen, kotníků, růstové bolesti kostí, bolesti třísel, od 16 let tvorba křečové žíly na pravé noze, ale hlavně obrovská tíha v nohách, která mi už v mládí nedovolila delší dobu stát a přerostla v nesnesitelné

bolesti posledních 7 let. Prošla jsem velmi stresovým dětstvím se strachem o život, což přerostlo v těžké deprese, poruchy spánku kolem mých 20 let, a po porodu první dcery v těžký únavový syndrom. Už od těhotenství jsem silně cítila nedostatek živin, přestože jsem

jedla i ovoce a zeleninu. Moje pleť, vlasy i nehty byly vysušené, nic mi nepomáhalo, make-up mi nedržel a nevěděla jsem si už rady. Kožní lékař mi jasně řekl, že mi nemůže pomoci, když jsem překyselená, dehydrovaná, tudíž i podvyživená. Vypila jsem tedy asi 6 balení zeleného ječmene od Energy, upravila jídelníček, využila **Fytomineral**, **Cytosan** a další přípravky k tomu. První týden jsem nemohla spát, co dělalo moje tělo... Všechny buňky se praly o vzácný přísun živin, v těle byla hotová revoluce! Nabírala jsem sílu, a to dokonce i na velmi lehký sport (pro běžné jedince), ale pro mě to bylo jako zdolat dvanáctistovku. Dokázala jsem i to, bavilo mě to a těšila jsem se na zlepšování kondice. Zhubla jsem velmi snadno asi 5 kg. Bez vašich přípravků nevím, co bych si počala. Znovu začínám s Cytosanem, říjnová akce pomohla mé peněžence si to dovolit, a těším se na výsledky. Naprosto jsem si vaše produkty zamilovala a už vím, že je nevyměním, přestože ráda zkouším nové a nové. **Přeji mnoho dalších krásných produktů a úspěchů.**

Srdečně zdraví

GABRIELLA SOFIA OGHAMOMWAN, Všenice



Jak na cukrovku

Před lety mi zjistili cukrovku, hodnotu přes 11, a k tomu špatné jaterní testy. Představa aplikovat si inzulín mě děsila. Až kolegyně v práci mě seznámila s přípravky Energy. Začala jsem s **Regalenem**, pak jsem užívala **Stimaral** a během půl roku se mi hladina cukru srovnala na 4,3 a to byl zázrak! V diaporadně byli překvapení. Pak už následoval **Fytomineral**, **King Kong** a řada jiných produktů. Na podzim mi vždy

pomůže **Grepofit** a **Drags Imun**. Nebyla jsem nemocná již 10 let. Právě proto jsem se stala také členkou Energy. Snažím se pomáhat nebo poradit ostatním. Pokud si sama nevím rady, vždy se mi ochotně věnují lidé z Klubu Energy v Hradci Králové. Tak přeji, ať si každý najde svůj přípravek a hodně štěstí a zdraví všem.

*S pozdravem **RENATA FOUSKOVÁ, Broumov***

Zvýšený cholesterol

Před několika měsíci jsem navštívil doktora a bylo mi řečeno, že mám zvýšenou hladinu cholesterolu. Hned jsem dostal léky. Na ty já moc nejsem, a tak skončily v šuplíku. Svěřil jsem se kamarádovi a ten mi řekl, že mi může doporučit něco přírodního bez vedlejších účinků. Moc jsem tomu nevěřil, ale představa toho, co by mohlo následovat, byla horší. Zakoupil jsem si trojkombinaci **Regalen**, **Celitin**, **Vitamarin**

a pravidelně dodržoval stanovené dávkování. Kontrola u lékaře se blížila a já byl v napětí, jak to dopadne. Dojde nakonec na léky? Nastal den D a já upřeně sledoval doktora, když studoval výsledky se slovy.... tak vidíte, pane, jak nakonec ty léky zabraly... cholesterol máte skoro v pořádku... Každý víme své a já už věřím, že přírodní produkty dokážou při pravidelném užívání pomoci.

JOSEF FERENCZ, Plzeň



Půst není dieta!

Blíží se Vánoce, doba, kdy většina z nás neodolá dobrotám v podobě cukroví, vánočky, salátu a řízků. Zvolníme, i my ženy, možná konečně po stresujícím období vánočních příprav padneme k televizním obrazovkám a budeme si užívat domácí pohody. Poté zvesela pokročíme k Silvestru a Novému roku, stoly se budou opět prohýbat a alkohol poteče proudem. A já bych se možná trochu paradoxně s vámi ráda podívala blíže na téma, které se s plným žaludkem zpracovává nejlépe – PŮST.

JSME NA PŮST VYBAVENI?

Naše genetická výbava se od pravěkého člověka příliš neliší. Trávicí soustava a metabolismus jsou velice dobře přizpůsobeny střídání období hojnosti a strádání. V době sklizně, úrody, nebo dobrého úlovku si totiž člověk nadbytek energie přijaté stravou chytře dokázal uložit do tukové tkáně na časy horší. Když pak nic nenasbíral, neuložil, mohl čerpat ze svých zásob. Naše těla i dnes nadbytek zvesela ukládají do tukových polštářů, kde čekají na nouzi, která jaksí nepřichází. Žijeme totiž v době nadbytku. Jídlo je všude (a teď nechci polemizovat o jeho kvalitě a ceně, prosím), neustále něco jíme, opravdový pocit hladu zažíváme minimálně.

TRADICE PŮSTŮ

Snad každé náboženství zná tradici půstů. V křesťanské kultuře známe 40denní postní období od Popeleční středy do

Velikonoc. V tomto čase by se nemělo jíst maso, jen střídá strava. A nejen to, jedná se o období, kdy bychom se celkově měli zklidnit, uvnitřnit a uvědomit si, čeho máme ve svém životě nadbytek. Toho, co nám přerůstá přes hlavu. Sociální sítě, mobily, počítačové hry, televize, večírky, oslavy... je na každém, co si vybere. A to je přesně ono – půst není dieta ani metoda, jak se zbavit nadbytečných kil. Jeho smysl je mnohem hlubší a ne každý k němu dospěje.

CO LZE POVAŽOVAT ZA PŮST?

Půst je období, kdy se vědomě rozhodneme, že budeme přijímat buď pouze tekutiny – v tom nejtvrdějším smyslu pouze vodu, ale lze sem zařadit i čaje, výjimečně kávu (můj oblíbenec Ruediger Dahlke, který je velkým půstovým praktikem a průvodcem půsty, dokonce v některých případech dovoluje i nealkoholické pivo), případně si můžeme zvolit půst na zeleninových a ovocných šťávách či zeleninových

polévkách. Můžeme také zvolit půst nebo lépe řečeno očistu či detoxikaci, kdy jíme pouze určitý druh odlehčeného jednoduchého pokrmu, jako je např. kičr – směs zeleniny, rýže, luštěniny a koření.

JAK DLOUHO PŮSTOVAT?

Nemusíte hladovět hned 40 dní, délka půstu je na vás a vašich pocitech, abyste prožili všechny fáze klasického půstu je potřeba dní 5. Ale stačí 3 dny, nebo i 24 hodin. To je na začátek ideální a nejjednodušší zkouška, zda je půst pro nás vhodná očistná metoda. Stačí, když si dáte lehkou večeři a další den opět až lehkou večeři. Jakékoli prodloužení noční pauzy v konzumaci jídla se dá nazvat půstem. Nyní je velice moderní pojem **INTERMITENT FASTING** – neboli přerušované hladovění. Noční pauzu protáhneme na 14–16 hodin tak, že si zvolíme pravidelné 8–10hodinové jídelní okno, kdy konzumujeme stravu, zbytek času nejíme nic a pijeme pouze nekalorické nápoje. S touto metodou se hodně experimentuje a zdravotní dopady jsou velice dobré.

JAK PŮST PROBÍHÁ A CO SE V TĚLE DĚJE?

V prvních dnech bude mít tělo prostor dotrávit zbytky stravy, o třetím postním dnu se zastaví trávení a orgány začnou odpočívat, zmizí kručení v břiše, tělo přejde na tzv. vnitřní stravování. Půst by měl být spojen s dalšími očistnými metodami, meditací počínaje a klystýrem konče. Měli bychom si dát dobrý pozor na přijímání dostatečného množství tekutin a případně i vitaminů a minerálů, které by tělu mohly chybět. Velmi podstatná





je návratová fáze ke standardnímu jídlu, která musí být pozvolná a měla by trvat minimálně polovinu doby trvání půstu.

MŮJ NÁZOR

Jako výživovému poradci mi nedá, abych nezdůraznila: **PŮST NENÍ DIETA! SMYSLEM PŮSTU NENÍ REDUKCE TĚLESNÉ HMOTNOSTI!!!** Ano, logicky, pokud tělo nějakou dobu nepřijímá energii ve formě jídla, zhubnete. Ale i když se budete při půstu dostatečně hýbat, což je opravdu nutností, tělo si vezme část energie i ze svalové hmoty. Navíc postraším dietářky – první tukové zásoby, které tělo začne využívat, budou vaše prsa, milé dámy. A tady je příroda i gravitace neúprosná. Dále pokud se vrátíte po půstu zpět do zajetých kolejí nevhodného stravování, nebo budete-li držet půst příliš často, zaděláte si na průsvih ve formě jojo-efektu. **Půst je výzvou jak pro naše tělo, tak zejména pro naši mysl a vůli.** Trávicí soustava má po dlouhém čase mít možnost odpočinout si a zregenerovat se. Orgány, které jsme léta nejvíce zatěžovali, budou mít šanci se pročistit. Půst je však také skvělou příležitostí oprostít se od našich zažitých programů a vyčerpávajícího životního stylu. Zastaví vás, možná vám dojdou věci, které si jinak nechcete ve svém standardním životaběhu připustit. A k tomu je potřeba dozrát. Půst rozhodně není pro každého a má i mnoho kontraindikací.

Abych toto téma na závěr odlehčila – víte, že kvůli tradici půstu byli vyhubeni v Bavorsku bobři? Mniši z tamních klášterů nejenže vyzráli na půst vynálezem piva, ale také prohlásili, že ryba není maso. S neúprosnou logikou následovalo prohlášení, že vše, co plave, je ryba. Tedy i bobr, který se tak stal místním postním pokrmem...

*Krásné vánoční svátky, a ať je vám štěstěna
v novém roce nakloněná ze srdce přeje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*

ŠPENÁTOVÉ MUNGO KIČŘÍ

1 hrnek středně či dlouhozrnné rýže, 1 hrnek mungo fazolek, 2 lžíce oleje, másla nebo ghí, 2 bobkové listy, 1/2 lžíce nasekaného zázvoru, 2 hřebíčky, 1 lžička římského kmínu, 1 lžička soli, 1 lžička kurkumy, špetka mletého muškátového oříšku, 2 rajčata, nadrobno nakrájená, dle chuti několik hrstí čerstvého špenátu, omytého a jemně nakrájeného bez řapíků

Mungo fazolky alespoň na 2 hodiny namočíme (můžeme i přes noc). Rýži i mungo propláchneme a necháme v cedníku proschnout. V hrnci rozejdeme tuk, přidáme bobkové listy, nasekaný zázvor, hřebíčky a další koření, vsypeme mungo a rýži. Restujeme 2–3 minuty a dobře mícháme. Zalijeme dostatečným množstvím vody (cca 3 hrnky) a dusíme na mírném plameni 30 minut. Kontrolujeme a případně přilijeme trochu vody. Na závěr přidáme nakrájená rajčata a špenát, zamícháme a necháme ještě 5–10 minut povařit.

DETOXIKAČNÍ SMOOTHIE

1 zelené jablko, 1 banán, 1 kiwi, 2 hrsti listového špenátu, 2 stonky řapíkatého celeru, kousek zázvoru, 1 lžíce lněných semínek, šťáva z 1/2 limetky, 1 šálek kokosové vody

Všechny ingredience rozmixujeme a podáváme.





Prožijte zimu na plné pecky s Imunosanem a Vitaflorinem

Zimní období přináší nejen radosti ze zimních sportů, ale i zvýšený výskyt nemocí z nachlazení nebo chřipky. K posílení imunity můžeme využít ideální kombinaci dvou produktů – Imunosanu a Vitaflorinu.

SUPERPOTRAVINA PRO BÍLÉ KRVINKY

Imunosan je produkt vhodný nejen na posílení imunitního systému, celkovou tonizaci organismu, ale výborný je i proti stresu nebo nastupující únavě. Největší zastoupení v něm mají látky, které označujeme jako betaglukany, dále stimulační látky podobné ženšenu a rostlinné antioxidanty.

Hlavním zdrojem betaglukanů v Imunosanu je houba lesklokorka lesklá, známá spíše jako reiši, nebo císařská houba nesmrtnosti. Imunostimulační účinky betaglukanů prokázaly četné klinické studie. Princip jejich působení je dán aktivizací dvou druhů bílých krvinek – makrofágů a T-lymfocytů. Posiluje se tím nejen

tvorba protilátek, ale i princip fagocytózy, tj. pohlcování a ničení virů, bakterií a plísň. O betaglukanech můžeme říci, že jsou jakousi „superpotravinou“ pro tyto bílé krvinky.

Imunosan bude přínosem jak u chorob virových, bakteriálních, tak i kvasinkových. V praxi jej využijeme u nemocí z nachlazení, chřipky, kašle, zánětů průdušek, angín nebo opakovaných infekcí močových a gynekologických. U posledně dvou jmenovaných skupin je žádoucí vždy doplnit probiotické přípravky **Probiosan** nebo **Probiosan Inovum**. Možná souběžně s léčbou, vhodné je pokračovat další 2 měsíce po odeznění potíží.

IMUNOSAN: ZKUŠENOSTI Z PRAXE

- » Bradavice, kondylomata nebo kuří oka. Jedná se o kožní virová onemocnění. Lokálně lze použít **Audiron** k potírání, účinné je podávání společně s **Drags Imunem**, jak vnitřně, tak zevně k lokální aplikaci.
- » Herpetická onemocnění, opary – opět vhodná kombinace s **Drags Imunem**, výborný je sprej **Spiron** k zevní aplikaci.
- » Dlouhodobé užívání Imunosanu je velice přínosné pro sportovce. Jsou často náchylní k nemocem z nachlazení, zánětům průdušek nebo angínám. Důvodem je fyzická i psychická zátěž a stres. Stres o výsledek, stres o umístění, stres z cestování. Stres způsobuje nejen psychosomatická onemocnění, ale výrazně poškozuje buňky imunitního systému.
- » Podávání Imunosanu s léky na alergie (antihistaminiky) zmírňuje příznaky alergických onemocnění, jak dechových, tak kožních. Využijeme nejen u sezonních pylových alergií, ale i u alergií celoročních na prach nebo roztoče.
- » Vzájemný zesilující (synergický) efekt je při souběžném užívání s vitaminy. Z Energy produktů s **Flavocelem** nebo **Vitaflorinem**.
- » Pokud je nezbytné nasazení antibiotik, lze užívat Imunosan zároveň s nimi. Využijeme jeho imunostimulačního působení i toho, že betaglukany snižují nežádoucí účinky antibiotik a výskyt průjmů. Opět je vhodné doplnění probiotiky.
- » U dětí při špatné toleranci polykání kapslí je možné jejich obsah vysypat a podat s jídlem.
- » Užívat produkt je možno jak preventivně, tak při výskytu potíží. Osobně se přikláním k první variantě. Při vzniku akutního onemocnění přidáme další z protizánětlivých přípravků jako **Vironal**, **Drags Imun**, **Grepofit**, nebo **Cistus incanus**.

MŮŽETE ZNÁT

ZDROJE VITAMINŮ VE VITAFLORINU

rostlina	vitamin
rakytník řešetlákový	C, A, E, B, K
aloe pravá	A, C, B
granátovník obecný	C, B, A
klanopraška čínská	C, E
kdoulevec japonský	C, A, B

- » Imunosan je vhodný pro pacienty po operacích nebo vážnějších úrazech. Podporuje hojení, rekonvalescenci a působí proti infekčním komplikacím.

Pro zimní období je důležité doplnit do organismu nejen vitamin C, ale i celé potřebné vitaminové spektrum. Řešením je přírodní multivitamin **Vitaflorin**. Na rozdíl od synteticky připravených vitaminů pochází jeho obsah z čistě přírodních zdrojů. Jsou tělu bližší a lépe se vstřebávají. Jejich účinek je zesílen přítomností bioflavonoidů, minerálů a přírodních antioxidantů. V rámci prevence doporučuji užívat 1 kapsli, nejlépe po jídle.

MUDr. JIŘÍ HANZEL

SALUS

VĚRNOSTNÍ PROGRAM

JE URČEN PRO ČLENY KLUBU ENERGY
A PŘINÁŠÍ MOŽNOST PRAVIDELNÉ
A AKTIVNÍ PÉČE O ZDRAVÍ

Když budete měsíčně po dobu 1 roku nakupovat
produkty Energy v minimální hodnotě 700 Kč, za vaši
věrnost vás odměníme **bonusem v hodnotě 1 000 Kč**.

Po třech letech nepřerušného věrnostního programu
získáte nárok na **LÁZEŇSKÝ BONUS**, slevu ve výši
30 % na týdenní ubytování s plnou penzí v lázních
Podhájska (www.energy-podhajska.sk).

Váš zájem o čerpání lázeňského bonusu sdělte
na tel. č.: 283 853 853 nebo pošlete e-mailem
na adresu: salus@energy.cz.

Manžel už se mi nesměje

Můj manžel je takový přírodní typ. Žádné nemoci, žádné léky, prostě se rozhodne, že je zdravý a hotovo. Před více než 20 lety se mu stal v práci úraz – spadl do topného kanálu a poranil si koleno. Chodil s tím asi 3–4 týdny, až nakonec přece jen vyhledal lékaře. Ten navíc zjistil, že má přeražené dva obratle v páteři, a zavola mu sanitku. Od té doby ho koleno pobolívalo, řešil to samozřejmě ignorováním. Po pár letech už to ale bolesti nemohl vydržet, zašel k ortopedovi a ten mu sdělil, že by se do toho kolena mohli podívat při chirurgickém zákroku, ale nezaručí mu, že po operaci bude koleno aspoň stejně tak dobré jako před ní. Manžel svým selským rozumem naznal, že to nehodlá riskovat, když ani doktoři nevědí, a trpěl dál. Tak jsem přispěchala s nápadem, že by mohl zkusit **Skeletin**. Po odsouhlasení mužem (jinak by to byly vyhozené peníze, kdyby ho odmítl polykat) jsem koupila 3 balení Skeletinu. Bral jej s týdenními přestávkami přes 4 měsíce a ono mu to pomohlo! Všechny problémy včetně bolesti zmizely. To bylo skvělé. Tak se mi přestal smát kvůli přípravkům Energy, které jsem doma používala. Od té doby, vždy po několika letech, když se mu koleno ozve, koupím mu jedno balení Skeletinu a má opět na pár let klid. Už věří, že to něco dělá, a časem byl i ochotný užívat **Renol**, který má také



s pohybovým aparátem co do činění. Občas se nechá namazat i nějakým krémíčkem, když je nejhůř. Teď v září jsme si oba samozřejmě pořídili akční balíček **Renol + Skeletin + Organic Maca**.

VLASTA PELÁNOVÁ, Jihlava

Moje zkušenost s Renolem

V pondělí ráno kde se vzala, tu se vzala, náhlá bolest bederní páteře. Zamyslela jsem se okamžitě, co tomu mohlo dát příčinu, ale nepodařilo se mi to zjistit. Myslela jsem si, že to nemá důvod, tak jsem to nebrala moc vážně. Povinnosti jsem odkládala, nebylo mi dobře, ale ve středu jsem musela jet do města něco vyřídit. Bolest se zhoršovala, a když jsem dojela domů, tak jsem už vážně hledala pomoc. Vzpomněla jsem si na starý dobrý **Renol**.



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.

Stejnou bolest jsem měla před rokem. Doktoři nic nenašli, odběry byly pořádku. Nutili mi antibiotika a prášky na bolest. Dostala jsem dva obstřiky, které nezabraly. Trápila jsem se celé dva týdny ve velké bolesti při pohybu. Ale na druhé straně musím přiznat, že mě to zastavení pokaždé velice obohatilo. Měla jsem čas na sebe a na to, získat velice důležité informace pro mě v mnoha směrech. Prostě ti nahoře mě mají rádi, jak říkám léta, a vědí, jak to zařídit. Ale zpět k Renolu. Ve středu večer jsem si vzala prvních 5–6 kapek a dále 3x denně 3–6 kapek. Druhý den odpoledne jsem cítila úlevu. Hned jsem vzpomínala, co všechno jsem pro to udělala. Karty potvrdily, že úleva přišla s Renolem. Bolest ustupovala, třetí den mně bylo zase lépe a za čtyři dny – úplně bez bolesti.

Byla u nás švagrová a kladla mi na srdce, že musím jít k doktorovi, že dostanu prášky, že se to dá léčit a taky mi udělají rentgen... určité běž a netrap se. No, já své tělo znám a mám své zkušenosti... Takže vzhůru do léčení!

S přáním stálého zdraví
MARIE ŠÍROVÁ, Jiříkovice

Neurologická onemocnění

NERVOSVALOVÉ NEMOCI

Zahrnují skupinu chorob, spadajících výhradně do oboru neurologie. Nazývají se obecně myopatie neboli nemoci svalstva. Charakteristická je pro ně svalová slabost, nevykonnost, zpomalená svalová práce a unavitelnost. Jedná se o chronická, velmi pozvolna se rozvíjející primární svalová onemocnění. Začínají v dětství nebo v pubertě, někdy už i u novorozence je znát změna svalstva.

DYSTROFIE

Hlavním představitelem v této skupině je progresivní svalová **dystrofie**. Chronické onemocnění s degenerací svalových vláken, většinou na podkladě dědičné zátěže. Je postiženo především kořenové svalstvo (svalové pletence ramenní a pánevní), okrajové části končetin jsou zachyceny až v pokročilé fázi. Atakováno je i svalstvo páteře, trupu, obličeje. Poruchy citlivosti nejsou přítomny. Vzniká charakteristické držení trupu s prohloubenou bederní oblastí a vystrčeným ochablým břichem. Při pohybu je typická „kachní chůze“. Do polohy ze sedu do stoje se pacient musí opírat o svoje vlastní tělo, po kterém jakoby šplhá. Nejtěžší forma je tzv. Duchennův typ, postihuje chlapce okolo věku 2 let. Další formy jsou již méně rychlé, či v pozdějším věku. Diagnostika patří jednoznačně do rukou dětských neurologů. Prognóza těchto onemocnění není příliš radostná, pacienti se většinou dožívají pouze do 20. roku věku. Postupně není dostačující výkonnost dýchacího svalstva.

MYOTONIE

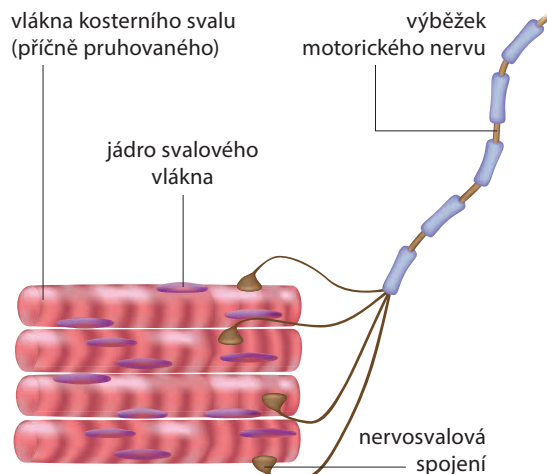
Poněkud odlišným onemocněním než myodystrofie jsou tzv. **myotonie**. Charakterizuje je zpomalená dekontrakce,

tedy zpomalené uvolnění svalstva po předchozí kontrakci (stahu), která je neporušená. Projevuje se na svalstvu obličeje, rukou, jazyka a dolních končetin. Začíná většinou v dětství. Pacient není například schopen po podání ruky tuto zase rychle uvolnit, nebo se nemůže rychle rozejít.

MYASTENIE

Posledním typem, vyskytujícím se většinou v dospělosti, jsou **myastenie**. Podstatu tvoří porušené přenosy vzruchu v oblasti nervosvalové ploténky, kdy dochází ke zpomalení pohybu, extrémní unavitelnosti svalu a pomalému zotavení svalstva, čímž mohou vzniknout až obrny. Typickým a nejčastějším zástupcem je myasthenia gravis, vyskytující se mezi 20.–40. rokem věku, ale i později. Onemocnění postupuje nenápadně, vždy během dne se stav zhoršuje. Charakteristické je padání víček, dvojité vidění, zhoršení žvýkání či mluvy během dne k večeru. Do rána se stav upraví. Jedná se o autoimunitní onemocnění, diagnostika je v rukou neurologů. Léčení je někdy operativní, kdy se odstraňuje brzlík, a tím se upraví imunitní reakce organismu. Jinak je nutná doživotně medikamentózní terapie, s využitím imunosuprese a kortikoterapie.

INERVACE KOSTERNÍHO SVALU



Prognóza je u každého pacienta jiná. U všech typů myopatií je důležitá odborně vedená rehabilitace, která zmírňuje bolestivost a poruchy hybnosti. Progresi onemocnění však není schopna zabránit.

OSTATNÍ

Různé typy poruch, podobné výše uvedeným onemocněním, se mohou vyskytovat i u rozličných metabolických chorob, jako jsou např. dysbalance minerálů v těle, intoxikace chemikáliemi či medikamenty (léky na snížení cholesterolu!). Nádorová onemocnění (zejména karcinom prsu, plic, žaludku) způsobují až v 50 % nervosvalové projevy.

ČÍM MŮŽEME PŘÍSPĚT Z PRODUKTŮ ENERGY?

Jednoznačně testujeme Supertonicem. V první řadě je velmi užitečný samozřejmě **Fytomineral**. Podle typu onemocnění potom nasazujeme **Gynex**, **King Kong**, **Renol**. Bez obav můžeme podávat **Celitin**, **Vitaflorin**. Při poruchách imunity **Imunosan**, vždy po testování. Svalstvo natíráme **Ruticelitem**, **Artrinem**. Čaj **Smilax officinalis**. Ze zelených potravin výběr testujeme, podpora imunity, antioxidanty a doplnění minerálů je na místě.

MUDr. IVANA WURSTOVÁ





Maso a zas maso?

ANEB FAKTA O ZDRAVÉM PŘÍJMU BÍLKOVIN

Bílkoviny neboli proteiny jsou vedle tuků a sacharidů třetí skupinou makroživin, bez nichž by se naše tělo neobešlo. Pojďme si tedy na ně posvětit ze všech úhlů pohledu, a udělejme si tak více jasno ve prospěch svého zdraví.

ZÁKLADNÍ STAVEBNÍ KÁMEN

Bílkoviny jsou základním materiálem našeho organismu: potřebujeme je pro svůj růst, údržbu a opravu tělesných tkání, tvoří základní strukturu kostí, kůže, svalových vláken, enzymů a hormonů. Při nedostatku cukrů v těle nám slouží i jako nouzový zdroj energie. Jsou také součástí mnoha protilátek, a významně se tak podílí na imunitních reakcích. Na rozdíl od tuků a sacharidů si je neumíme uschovat do zásoby. Abychom nehubli, necítili se slabí a neztráceli svalovou hmotu, potřebujeme je jíst každý den, a to desítky gramů.

KDE VŠUDE JSOU?

Podle původu bílkoviny dělíme na rostlinné a živočišné. Rostlinné se nacházejí v obilovinách, semenech, ořeších, mořských řasách a zejména v luštěninách a sóje. Ve velmi malém množství je najdeme i v zelenině (nejvíce

v brokolici) a ovoci. Živočišné zdroje dobře známe: maso, ryby, vejce, mléko a mléčné produkty.

BEZ ESENCIÁLNÍCH BY TO NEŠLO

Proteiny přijaté potravou se v zažívacím traktu mění na bílkoviny těla vlastní: rozkládají se na základní stavební prvky, aminokyseliny. Tyto aminokyseliny dělíme na esenciální a neesenciální. Neesenciálních je 12 a tělo si je samo vytváří. Ty esenciální (celkem 8) si naše tělo neumí vyrobit, a musíme je tedy sníst. Jsou obsaženy v živočišných zdrojích, ale nové studie ukazují, že i v sóje. Mimo jiné také v **Hawaii Spirulině** od Energy, která je nejlepším zdrojem rostlinných, dobře vstřebatelných bílkovin (tvoří 70 % jejího obsahu při 80 % vstřebatelnosti).

IDEÁLNÍ PROTEINY

Komplexnost bílkovin je velmi diskutovanou problematikou.

Pokud ve stravě chybí, byť jediná z esenciálních aminokyselin, mohou být ostatní přítomny i ve velkém přebytku, a stejně zůstanou pro tělo nevyužitelné! Jako ideální, pro naše tělo plnohodnotné, jsou bílkoviny obsahující všech 8 esenciálních aminokyselin v žádaném poměru a množství (živočišné zdroje, sója, Hawaii Spirulina). Jelikož jsou rostlinné zdroje kromě sóji neplnohodnotné právě kvůli nevyváženému poměru aminokyselin, musíme je vzájemně kombinovat a požídat společně, například: luštěniny + rýže (obiloviny) + semena, abychom dosáhli komplexnosti.

MÁTE SPRÁVNÝ DENNÍ PŘÍJEM?

Náš denní příjem by měl tvořit zhruba 0,8 g bílkovin na 1 kg tělesné hmotnosti. Vyšší množství (cca 1,5 g na 1 kg tělesné váhy) si mají dopřát sportovci, těhotné a kojící ženy, vegani, vegetariáni a děti v růstovém období. Naopak lidé (nesportovci) nad 45 let by měli ubrat na 0,7 g na 1 kg váhy. Pokud je konzumace bílkovin dlouhodobě nízká, jak tomu bývá spíše u některých méně edukovaných veganů či vegetariánů, snižuje se imunita, zhoršuje schopnost hojení kůže, řidnou vlasy a nehty, vznikají otoky a svalové atrofie. Smutným příkladem jsou také vyhublé africké děti s vypouklými břichy jako důsledkem nadměrné konzumace sacharidů, a naopak dlouhodobého nedostatku bílkovin.

VÍCE BÍLKOVIN: VĚTŠÍ SVALY?

Mnoho aktivních sportovců se domnívá, že čím více konzumují bílkovin, tím více jim naroste svalstvo. Ani maximálně trénované tělo není schopno účinně zpracovat více než 2,2 g bílkovin na 1 kg vlastní váhy. A to za předpokladu, že se jedná o intenzivně rostoucí mladý organismus. Jakékoliv množství nad tuto hranici má za následek nebezpečné energetické zatížení těla, o kterém si povíme dále.

POZOR NA NADBYTEK

Český národ preferuje převážně masité pokrmy. Odborníci varují, že konzumujeme nadbytečné množství bílkovin. Maso je pro nás hůře stravitelné, a proto by se to s ním nemělo přehánět. Jednoduché doporučení zní: dát si jen takovou velikost, jako je naše dlaň, a častěji praktikovat bezmasé dny s kombinací bílkovin z ostatních zdrojů. Příliš velká jednorázová proteinová bomba (například při známém pokrmu ze školní jídelny: čocka s klobásou a vejcem anebo při návštěvě steakhouse) způsobí,

že v naší krvi nadměrně stoupne hladina aminokyselin. A jelikož si náš organismus neumí aminokyseliny uskladnit jako cukry nebo tuky, musí je odbourat procesem, kdy je výsledným odpadním produktem močovina, kterou z těla vyloučíme močí. Kvůli tomu si přetěžujeme ledviny a játra. Obecně přebytek dusíkatých odpadních produktů při metabolismu bílkovin může zvyšovat riziko alergií a vzniku autoimunitních problémů. A jelikož při tom naše zažívací ústrojí musí více pracovat, zbývá nám tím pádem méně energie na procesy regenerace organismu. Zvýšená kyselina močová může také vést k zánětu kloubů – tzv. dně, nestrávené zbytky bílkovin ve střevě zahnívají a vytváří podmínky k plynatosti, bolestem břicha, dokonce i k rakovinotvorným zárodkům v tlustém střevě.

PARADOX: HODNĚ MLÉKA, MÁLO VÁPŇÍKU

Další úskalí vyššího příjmu bílkovin spočívá v jejich obsahu síry. Čím více aminokyselin obsahujících síru přijmeme, tím větší je následná ztráta vápníku močí. Tento vápník pochází z našich kostí, odkud se uvolnil (nemáme-li dostatek minerálů z potravy), aby kyseliny zneutralizoval. Typickým příkladem může být mléko a produkty z něj, které jsou právě na tyto látky bohaté. Při sledování reklam či čtení různých doporučení zachovejme tedy selský rozum v duchu „všeho s mírou“ a mléčných produktů rozhodně nejezme přespříliš.

SÓJA ANO, ČI NE?

Podle norem WHO (Světové zdravotnické organizace) je obsah všech esenciálních aminokyselin v sóje stejný a mnohdy vyšší než doporučené množství v živočišných bílkovinách. Ani jedné z nepostradatelných aminokyselin není méně než minimální nutné množství. Ze sójových výrobků preferujte fermentované tofu nebo tempeh, granuláty jsou nestravitelné.

TEORIE KREVŇÍCH SKUPIN

Teorii se proslavil americký naturopatický lékař Dr. D'Adamo. Podle něj jsou jedinci s určitými typy krve přirozeně nakloněni k vegetariánství, jiní zase potřebují více masa.



VÍTE TO?

Abychom alespoň orientačně věděli, kolik gramů bílkovin naše tělo získá ze 100 g sýrů, masa, vajec, jogurtů a jiných produktů, je dobré mít v této problematice jasno. Jejich množství lze vyčíst buď přímo na obalech výrobků či na internetu. My vám zde přinášíme zjednodušený přehled.

produkt	bílkoviny (g/100 g)	produkt	bílkoviny (g/100 g)	produkt	bílkoviny (g/100 g)
eidam 30%	24	mléko	3	vejce – bílek	10
sýr cottage	13	drůbeží maso	24	čočka	27
tvaroh	20	zvěřina	24	hrách	7
olomoucké tvarůžky	30	hovězí maso	15	fazole	24
tvaroh na strouhání	29	ryby	17	tofu	16
bílý jogurt	5	tuňák ve vlastní šťávě	24	brokolice	4,5

» **Typ 0** (lovec) je vývojově nejstarší a maso mu dělá dobře. Ideálně by jej ale měl konzumovat maximálně 3x týdně. Pro nuly je vhodné omezit obiloviny (hlavně pečivo) a luštěniny. Po vysazení (omezení) lepku jim často klesá váha. **Typ A** (zemědělec) se vyvinul později a je to vlastně takový první vegetarián. Áčkařům příliš mnoho masa nedělá dobře, a pokud si nějaké dají, měla by to být hlavně drůbež a ryby. K udržení váhy a celkové energie potřebují vegetariánskou stravu s dobře promyšlenou kombinací rostlinných bílkovin. **Typ B** (kočovník) si může dopřávat maso i mléčné výrobky. K udržení váhy a celkové energie potřebuje rovnováhu mezi fyzickou a duševní aktivitou. **Typ AB** (enigma) v sobě slučuje doporučení i omezení jak pro typ A, tak B. Jako evoluční záhadu lze u něj zmínit, že reaguje jako chameleon na měnící se podmínky životního prostředí a stravování.

MALÉ SHRUTÍ NA ZÁVĚR

Naše tělo využije přesně tolik bílkovin, kolik právě potřebuje. Zbytek je v podstatě rozdělen na dvě části. První z nich skončí v toaletní míse a druhá, které se podaří proniknout do krevního řečiště, se přemění na sacharidy jako případný zdroj energie. A pokud není využita, uloží se, jak jinak než v podobě tuku.

NÁŠ TIP: HAWAII SPIRULINA, KONCENTROVANÁ BÍLKOVINA

Havajská spirulina je doporučována Mezinárodní Zdravotnickou Organizací (WHO) jako maximálně nutriční doplněk stravy. Obsahuje díky svému specifickému způsobu pěstování téměř dvojnásobné

množství biologicky prospěšných látek než jakákoliv jiná spirulina, a asi 30 nutrientů, které v ostatních vůbec nenajdeme! Je výjimečná zastoupením bílkovin, které tvoří až 70 % jejího celkového objemu, a tím se tato sinice stává **nejlepším rostlinným zdrojem komplexních proteinů**. V praxi to znamená, že z pár gramů Havaii Spiruliny vyživíme své tělo mnohem větším množstvím bílkovin než z několika set gramů masa (*Pitchford P., 2002, Healing with WholeFoods: Asian Tradition and Modern Nutrition*). Zajímavostí je i její obsah kyseliny gama-linolenové, obsažené v mateřském mléce, a vysokého množství vitamínu A. Ten posiluje zrak, naši obranyschopnost, zodpovídá za

krásnou pokožku (akné je často důsledkem jeho nedostatku) a pomáhá s obnovou kostí, zubů, vlasů a nehtů (*Ballentine R., 1978, Diet & Nutrition: a Holistic Approach*). Kromě všech těchto funkcí se má za to, že také hraje zásadní roli v prevenci proti různým druhům rakoviny (*Pitchford P., 2002, Healing with WholeFoods: Asian Tradition and Modern Nutrition*). Dalším pozitivem pro naše zdraví je i obsah všech vitaminů skupiny B, včetně B₁₂. Z doporučené denní dávky získáme až 30 % denního příjmu železa.

Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ
(S použitím studijních skript klinické nutriční medicíny: Makroživiny, Ing. Lukáš Vrána, 2015)



Hawaii Spirulina na cestě kolem Česka a Slovenska za 89 dní

ROZHOVOR S ROSTOU GREGOREM, DOBRODRUHEM A CESTOVATELEM Z JIŽNÍCH ČECH

12. dubna 2017 jste pěšky vyrazil z Nové Bystřice a vrátil se zpět v první polovině července. Proč jste si na cestu kolem bývalého Československa vybral právě Hawaii Spirulinu od Energy?

K tomuto přírodnímu zázraku mě přivedli američtí ultraběžci. Běžně totiž spirulinu do svého jídelníčku zařazují. Usoudil jsem, že co je dobré pro špičkové sportovce, bude dobré i pro mě. Kouzlo havajské spiruliny pro mě spočívalo též v ohromném množství rostlinných bílkovin tolik důležitých pro stavbu svalů. Byla mi takovou malou konzervou silně koncentrované bílkoviny. A proč od Energy? Zelené potraviny a superpotraviny jsou skvělá věc. Ale za předpokladu, že jsou kvalitně vypěstovány, šetrně zpracovány. Ne každý to dokáže. Vy ano. A jak se to pozná? Podle chuti a vlastní praxe, která mi jasně ukázala, že vaše výrobky skutečně fungují.

Spirulinu jste užíval 89 dní. Jak jste se cítil?

Při cestě jsem vnímal hlavně mnohem rychlejší regeneraci, i pocit nasycenosti byl delší. Ráno mi byla spirulina plnohodnotnou snídaní. Na pár tablet jsem, aniž bych pocítil sebemenší hlad, dokázal putovat v pohodě do odpoledních hodin. Jen je dobré ji hodně zapíjet. První várka mi došla na Kysuci. Asi ještě týden dva bylo vše při staru. A pak se přeci jen začala navyšovat únava. V Nové Pace na mě čekala další zásoba. Opět trvalo asi týden, než se tělo nastartovalo na kvalitní palivo. Rychlost regenerace byla očividná, nesporná. Ač jsem celodenní pochod končil většinou za soumraku, po páté hodině ranní jsem byl opět v akci. Také mi spirulina pomohla vyléčit zánět holenní kosti, kdy jsem si ji společně s rozžvýkaným jitrocelem přikládal na otok. Občas jsem si i čistil zuby



rozkousáním několika tablet pro její dezinfekční a zásadotvorné účinky. Další zajímavostí je, že odstraňuje pach z úst. Logicky se dá říci, že pokud má spirulina kladné účinky na tělo, jistě bude příznivě působit i na psyché. Ve hře sice bylo mnoho různých faktorů, které ovlivňovaly mou psychiku, takže nemohu nestranně posoudit její podíl na této věci, ale pro zajímavost zmíním, že 3 měsíce pěší chůze měly na moji psyché očistný vliv. Také vlídnost, pro někoho možná překvapivá pohostinnost, projevený zájem o mou cestu a přátelství obyvatel krajů, jimiž jsem putoval, udělaly z celé této poutě jeden velký koncert radosti ze života obohacený silnou vírou v lidské dobro.

*Děkujeme za sdílené zážitky
a přejeeme hodně šťastných kilometrů!
Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ*

PORADNA ZELENÝCH POTRAVIN

VY SE PTÁTE, MY ODPOVÍDÁME

Máte nějaké dotazy k zeleným potravinám?

Cokoli vás zajímá a chcete se dozvědět, pište na email: stepanka.gruberova@energy.cz a my budeme vaše dotazy spolu s odpověďmi postupně zveřejňovat. Všichni se tak vzájemně obohatíme o zajímavé informace.

» Může Raw Ambrosia vyvolat alergickou reakci u dětí, které jsou alergici?

Na ambrosii jako na jediný včelí produkt nejsou dokumentovány alergické reakce. Naopak dle studií má na alergie léčivé účinky. Pokud uživatel trpí alergií na včelí produkty, doporučujeme zpočátku vyzkoušet minimální množství pro otestování a teprve poté pokračovat doporučeným dávkováním.



VÁNOČNÍ DÁRKY PRO VAŠE DOMÁCÍ MAZLÍČKY!

**SLEVA 10 %
NA VŠECHNY*
VETERINÁRNÍ PRODUKTY**



Energyvet.cz

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

* Sleva se nevztahuje na produktové balíčky.



f Sledujte nás na: facebook.com/Energyvetcz

Království drahých kamenů (15)

ZÁHNĚDA MLUVÍ JASNOU ŘEČÍ

Agentka samotné matky Země, léčitelka nervů a smířitelka dobra a zla... mocná a magická záhněda:

- » receptivní
- » ve znamení Kozoroha
- » pod vlivem Slunce a Měsíce
- » náležející k čakře kořenové (1.) a vedlejším čakrám na dlaních

Bez záhnědy se neobejde žádná pořádná čarodějka. Naštěstí je poměrně dobře k sehnání, ale největší pocta je, pokud si k vám záhněda najde cestu sama. Svoji vlastní si můžete zkusit najít na Vysočině u obce Dolní Bory, u Velkého Meziříčí nebo na Liberecku. Poznáte ji snadno, je to více či méně hnědě zbarvený křemen.

ROVNOVÁHA JE NORMÁLNÍ

Záhněda je zdánlivě obyčejný oxid křemičitý, ale nenechte se mýlit, je to mimořádně léčivý kámen, který uzemňuje a integruje energii. Pomáhá se životem na materiální úrovni. Pomáhá uvědomit si, že tento svět má svůj řád a my můžeme nalézt svobodu jen v případě, pokud se paradoxně tomuto řádu podvolíme. Ta sinusoida, která co chvíli stoupá nahoru a pak klesá nevyhnutelně dolů, je prostě dynamická rovnováha a harmonie všech věcí. Nádech a výdech, napětí a uvolnění, pohyb a klid, to je tep Univerza, to je rytmus Vesmíru. Těm, kteří bloudí s hlavou kdesi v oblacích, pomůže vidět realitu takovou, jaká je. Naopak těm, kteří až přespříliš lpí na hmotě, připomene, jak je to pomíjivé a bláhové. Záhněda je jako dobré surfovací prkno, které vás přenesle vlnobitím života.

UZEMNĚNÁ NÁLADA

Záhněda má stejný vliv na negativní emoce jako na geopatogenní zóny. Čistí,

uvádí do rovnováhy a pomáhá dosahovat optima. Pomůže vám uspořádat si život a přijmout své světlé i stinné stránky. Regeneruje nervovou soustavu a zvláště užitečná je, pokud se v mysli objeví chmurné depresivní myšlenky. Úspěšně odstraňuje vnější i vnitřní napětí. Čistí mysl, tělo i prostředí, tiší bolest a účinkuje proti infekcím.

V SOULADU SE ZEMÍ

Záhněda velmi silně rezonuje s planetou Zemí a je sympatická všem, kteří mají ekologické smýšlení, a osud zeměkoule jim není lhostejný. Podněcuje k péči o tělo i k péči o planetu Zemi. Nestačí

o tom jen mluvit a přemýšlet. Je zbytečné vědět, pokud nekonáme. Aktivuje vedlejší čakry rukou, a v přeneseném slova smyslu tak nabádá vzít život do vlastních rukou. Pomáhá při všech duševních poruchách a závislostech všeho druhu. Radí pohnout se z místa. Udělat to, po čem toužíme, nebo to, co je třeba udělat. Nečekat, nepolemizovat, neváhat, konat. Vzít motyku do ruky a obdělat pole, to je potřeba udělat, pokud chci posléze sklízet. To je jasné každému sedlákovi. Záhněda v podstatě mluví srozumitelnou jednoduchou řečí. „Nekecej a konej. No tak...”

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



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.

V zimních měsících aktivně lyžuji a ráda podnikám i pěší túry po horách. Někdy se potom cítím unavená s pocitem slabosti ve svalech. Často jsem nachlazená, mívám angíny.

ADÉLA, Šumperk

Slabost svalů, únava a bolesti kloubů jsou neklamně známky velké fyzické námahy pro tělo, které se brání bolestí, jež znepřijemňuje radost z pohybu. Velmi dobrým pomocníkem pro zvýšení výkonnosti při sportu a posílení svalů,

podání energie, a tím i zlepšení nálady je **King Kong**. Jak již název napovídá, tělu dodá potřebnou vitalitu, svalům sílu a podpoří nárůst svalové hmoty. V zimních měsících je celkově zapotřebí doplnit vitaminy, především pokud víme, že organismus vystavíme nepřízní počasí, fyzické námaze. Kapsle **Vitaflorinu** jsou na bázi čistě přírodních zdrojů, a tím pro tělo velmi dobře přijatelné a vstřebatelné. Tělu dodají potřebné vitaminy a zvýší obranyschopnost.

Šárka VRÁNOVÁ

LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT

Kdo s námi v říjnu správně luštil, vyšla mu tajenka: „Jednejte tak, jako by to, co děláte, mělo nějaký význam. Ono to má.“

Výhru získávají:

- » **Nada Sedláčková**,
Slavíčкова 1700, Sokolov
- » **Mgr. Mirka Aberlová, DiS.**,
Oblá 47, Brno
- » **Broňa Trlicová**,
Sychrov 88, Vsetín

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

„Každý nový začátek pochází z konce nějakého... (tajenka).“

Seneca

Nápověda: ARAKAIN; ELAM; KIM; NARVAL	Něco smotaného	1. část TAJENKY	Starověký stát	Nižší šlechtic	Římských 600		Úžeji	Nářečně lavice	Ohrazená část lesa	Taj	Slovensky „pokud“		Začít existovat	Jaro
Lyžařská disciplína						Úkol						Iniciály herce Vosky		
Milovník (knižně)						Samec žaby Druh kytovce						Předložka		
Na ono místo					Rybářská síť Úder sekerou						Sulfid zinečnatý Jm. herečky Basingerové			
Náměty						Česká meta- lová kapela Účastník voleb								
Povzdech			Číva Jemná omítka					Andulka Slovensky „děti“						
Proutěná nádoba				Svedení Letadlo (obecně)					Prostý voják Purpur					Vlastní psům
	Povel vozky k zastavení	Bylinný čaj Zpěvná slabika			Jm. herečky Vránové Zkr. Asperg. syndromu						Dámské tričko Předložka			
Mnohost										Poškození dřevin zvěří				
Vysoká tráva rostoucí u vody						Smysl k vnímání vůní a zápachů				Uvnitř prázdní				



Není na světě bylina, aby něčemu nebyla

VANILKA – KOŘENÍ NA NERVY

Už je tu zas ten vanilkový čas. Vůně vanilkových rohlíčků a nesčetné dalších druhů cukroví zaplavuje již pár týdnů nejen české domácnosti. A to je dobře. Tradiční indikace vanilky je totiž při stavech nervového vyčerpání, podrážděnosti, při depresi a hysterii, jejichž epidemie každoročně touto dobou moderní společnost postihuje. Jméno získala vanilka podle svých lusky připomínajících plodů, původně z latinského *vagina*. Ve Španělsku, kam byla v 16. stol. dovezena z Mexika, jí říkají *vaina*, zdrobněle *vainilla*.

TROPICKÁ ORCHIDEJ

Pravlastí vanilky jsou tropické pralesy Mexika a Guatemaly, kde je opylují endemické včely rodu *Melipona* a snad i někteří kolibříci, jinde se ale musí opylovat uměle. Až do objevu správné metody (v pol. 19. stol.) tak měli na produkci vanilky monopol Španělé, vládci Mexika. Dnes se pěstuje hlavně na tropických ostrovech: Réunion, Tahiti, Zanzibar, Srí Lanka, Bahamy, Seychely, v Indonésii a především na Madagaskaru, odkud pochází až 80 % světové produkce. Ta nejkvalitnější vanilka je přirozeně opylená – z Mexika. Končí však v USA. U nás se bohužel pěstovat nedá.

KVETOUcí LIÁNA

Vanilovník plocholistý (*Vanilla planifolia*) je liánovitá orchidej z čeledi vstavačovitých. Po stromech se rychle šplhá do výšky

až několika desítek metrů. Je epifytická – z hladké lodyhy dělené kolínky vyrůstají nejen lesklé tmavozelené až 16 cm dlouhé listy, ale i bělavé vzdušné kořeny. Exotické žluto- až zelenkavé bílé květy v hroznech nijak výrazně nevóní a kvetou jen od rána do večera. Plody se tvoří až třetím rokem. Zralé, až 30 cm dlouhé štíhlé tobolky jsou plné tmavohnědé, vanilkou intenzivně vonící mazlavé hmoty s množstvím maličkých černých semínek. V pralese se vanilovníky dožívají až 50 let, na plantážích se vyměňují po 12 letech a množí se jednoduše řízkováním.

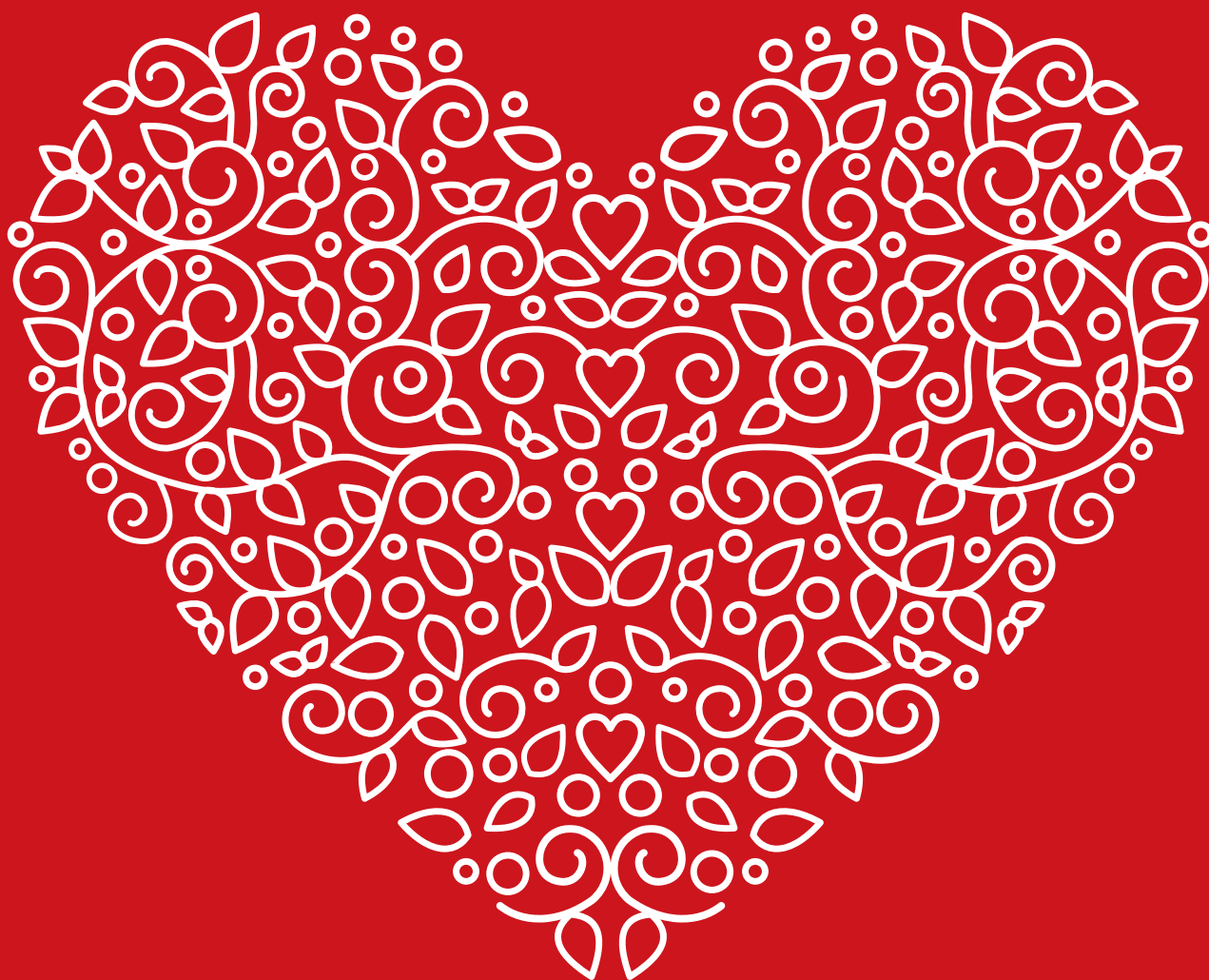
VOŇAVÝ BYZNYS

Vanilka je celosvětově důležitou látkou v potravinářském i kosmetickém průmyslu: přidává se do moučnicků, zmrzliny, čokolády, pudinků, alko- i nealkoholických nápojů i parfémů a voňavek. Sklízí se nezralé „lusky“ vanilovníku plocholistého, velkokvětého a tahitského. Pěstování i zpracování (fermentace a sušení) je velmi pracné a zdlouhavé, cena je proto vysoká. V Československu byla v pol. 20. stol. synteticky vyrobena levná náhražka – etylvanilin. Je poněkud ostřejší chuti a samozřejmě bez účinků. Bohužel je dnes v 90 % „vanilkových“ výrobků. S významnou výjimkou: když se v roce 1985 Coca-Cola rozhodla nahradit přírodní vanilku etylvanilinem, Malgašská (dnešní Madagaskarská) republika byla na pokraji bankrotu. Naštěstí náhražka lidem nechutnala.

VŮŇ KLIDU A POHODY

Tradici v léčitelství má vanilka v zemích původu. Původní obyvatelé jihovýchodního Mexika – Toltékové a Aztékové používali *tlilxochitl* – černý lusk, kvůli lahodné chuti i účinkům třeba jako přísadu do kakaa či fazolí. Látek obsažených v plodech vanilovníku je asi 200. K těm důležitým patří kyselina salicylová, vanilinová, kumarin, piperonal, sacharidy a hlavně *vanilin* (až 85 %) – aromatický fenolický aldehyd a původce charakteristické vůně a chuti. Vanilin má antioxidační účinky a je tak dobrou prevencí rakoviny, zánětlivých a srdečně-cévních chorob, zlepšuje činnost jater a srdce, brání stárnutí pokožky, pomáhá snížit krevní tlak, horečku i menstruační problémy atd. Vanilka je také přírodní antismykotikum a používá se na různá kožní onemocnění: ekzémy, dermatitidy, mykózy, vyrážky apod. Vanilka však osvěžuje nejen tělo, ale i mysl: její vůně zklidňuje nervy a navozuje dobrou náladu – je dobrá při stresu, depresích, nechutenství a nespavosti a v neposlední řadě patří mezi afrodiziaka. Její vůně je totiž příbuzná lidským feromonům „přitažlivosti“. Nejčastěji se užívá formou lihové tinktury nebo aromaterapie. A tu si, stejně jako pravý vanilkový cukr, může připravit každý sám. Náhražky, jak víme, nefungují. A vanilkové rohlíčky jsou pak léčivé.

*Pohodové svátky všem,
Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK*



Pour féliciter 2018

Veselé Vánoce, šťastný a úspěšný nový rok