vitae

červen 2020

Novinka:
Tick-a-tack vás ochrání

Drags Imun
do každé rodiny

Pohlazení
působí jako lék

www.energy.cz

Produkty měsíce června

Červen po létech neslibuje žádné horké počasí. Kolem 20. dne by se teplota mohla vyšplhat z nemastných neslaných výšek do letních údajů, po pár dnech ale její úsilí skončí.

Nedostatek letního zadostiučinění si však můžeme dodat zevnitř. Parádně se o nás postará **Korolen**. Používám ho roky i u pacientů se závažným stadiem rakoviny a zvládají svůj stav, když ne zrovna s úsměvem, tak s klidem a pohodou. A to nemluvím o cévách, které v teplých dnech dostávají zabrat víc než kdy jindy, lepším prokrvením předejdeme bolestem nohou. Důsledky izolace se na nás mohly podepsat víc, než tušíme, a návrat do běžného života nemusí být až tak jednoduchý. Sáhnout bychom mohli po **Celitinu**, v kombinaci s Korolenem neznám lepší životabudič našeho myšlení. Vracet se ale nebudeme jen do pracovního procesu. Možná oželíme moře, ale krásně je i u nás. Pro naše zdraví je nesmírně důležité slunce, vitamin D jinak do těla těžko dostaneme a krémy s tunou UV faktorů do nás slunce nepustí vůbec. Řešením mohou být Dermatony. **Dermaton oil** je vhodný pro každodenní ošetření suché i normální pleti a napomáhá zhnědnutí pokožky po opalování, **Dermaton gel** se aplikuje k jejímu rychlému ochlazení a zklidnění. Zmíníme-li cestování, automaticky pokládáme do tašky **Drags Imun**, jeho působení na rány i vnitřní bránění infekcím a dovolenkovým průjmům už máme stokrát vyzkoušené. Díky koronaviru jsou letos podmínky o něco složitější, pro jistotu nám osvědčený **Spiron** pomůže s dezinfekcí hotelového pokoje.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy, číslo 6, červen 2020.
Náklad 19 300 ks. Vychází 10× 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: Shutterstock, Energy Czech Republic a.s.
Jazyková úprava: Mgr. Renáta Pražáková Pekařová.
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.

Léto bude jízda!

OBSAH

Editorial	04
Novinka: ochrání vás Tick-a-tack	04
Záhadná borelióza	06
Vaše zkušenosti s našimi produkty	08, 13
Pokožka je plátno lidského těla	10
Více při vědomí	14
Zánětlivá onemocnění tenkého střeva z pohledu TČM	16
Terapeutické metody	18
Letní slunovrat, čas zázraků	20
Jídelníček z naší rovnoběžky	22
Čakry – energetická centra našeho těla	24
Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla	25
Zeptejte se hvězd	26
Křížovka	26

EDITORIAL

POŘÁD MĚ TO BAVÍ

Vlastně stále víc. Ty možnosti, které ve svém životě máme. A jsem opravdu vděčná, že o nich vím! Už dávno nespoléhám na osud nebo šťastnou náhodu, necítím se být vláčena jakýmikoliv událostmi. Je to tak – svoji realitu si tvořím sama, svými postoji k sobě a myšlenkami, kterým dovolím být v mé hlavě. Na kurzu metody Access Bars (mimochodem vyzkoušejte, nebudete litovat) jsem před časem objevila jednu obzvlášť hezkou větu, podporující – slovy klasika – „nesnesitelnou lehkost bytí". Stala se z ní moje nejoblíbenější mantra. Říkám si ji, kdykoliv si vzpomenu. Vždy se ve mně rozlije takový klid a mír… Cítím, že jsem v dobrých rukou, ať se děje cokoliv. A s radostí sleduji, jak věci běží. Například nedávno...
V březnovém vydání magazínu Vitae jsme měli na stránku „Vaše zkušenosti s našimi produkty" dva příběhy a mně se pořád zdálo, že je to málo. Už jsem musela odevzdat podklady grafikům do sazby, ale říkala jsem si, že by to chtělo nějaký krátký, šikovný příspěvek. Vyslala jsem myšlenku... Přišel mi poštou další den. Délkou seděl naprosto přesně a pointa tkvěla v tom, že se týkal krému Protektin, který jsme v březnu zařadili do produktů měsíce a byla o něm i následující protilehlá stránka. Radostně jsem to vylíčila manželům Karpenkovým, kteří mi příběh svojí dcery Zuzky zaslali. Jejich odpověď vysvětlila vše, cituji: „…tohle je klasická ukázka telepatie, nebo přesněji vyšší moci, která nás hlídá. Jsme rádi, že to takhle vyšlo." A druhý den připsali doušku: „Ještě malá perlička nakonec: Zuzčin text tu máme již několik měsíců. Z určitých taktických důvodů jsme jej odeslali až teď. Opravdu za tím asi bylo nějaké vedení."

Tenhle svět mě vážně baví, a doufám, že i Vás!
MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ

Novinka: ochrání vás Tick-a-tack

Každý produkt má svůj více či méně zajímavý příběh. Některé jsou krátké, některé naopak dlouhé a některé zase čtenářsky nezajímavé. Náš nový Tick-a-tack má příběh… řekněme exotický.

Jako obyvatelé evropského kontinentu žijeme, alespoň co se parazitů i hmyzem přenosných nemocí týká, v relativním bezpečí. Ano, máme zde sice bodavý hmyz, ale ten pro nás představuje spíše nepříjemnost než závažné zdravotní riziko, a tak se můžeme s veškerou panikou zaměřit na jediného skutečného nepřítele, kterým je klíště.
Každý to řeší po svém… Někdo přestal pro jistotu chodit do přírody, někdo navlékl gumové holínky a zbytek používá nějaký repelent. Nejčastěji syntetický. „Moc prima" voní a obsahuje většinou dietyltoluamid neboli DEET. Komáři bohužel nejsou jediní, komu se tato látka moc nezdá, proto výrobci doporučují, aby se tyto repelenty nepoužívaly pod oblečením nebo na kůži, přípravek se má navíc smýt, pokud už není potřeba. Pro jistotu také uvádějí, že jeho vdechováním vzniká únava, zmatenost, deprese či panické ataky. A kdyby toho bylo málo, může mít postižený problémy s dýcháním, koordinací těla a následné

křeče. Je nutné dodat, že uvedené vedlejší účinky jsou krajní a statisticky nevýznamné, nicméně pokud se to dotkne zrovna vás, až tak nevýznamné vám to možná nepřijde a statistická odchylka vás zcela jistě neuklidní.

PŘÍRODNÍ VARIANTA

Řešení, které je nejen účinné, ale v souladu s naším tělem i životním prostředím, leží jinde. Při jeho hledání jsme se inspirovali v dalekých exotických oblastech, kde místní obyvatelé na rozdíl od nás čelí a vždy čelili nejen násobku výskytu parazitů a bodavého hmyzu, ale celému spektru nebezpečných onemocnění, která přenášejí. A pokud se někomu zdá klíšťecí borelióza jako to nejhorší, co se může stát, stačí rychlý výčet nebezpečných nemocí, jež si můžete z mnoha tropických oblastí odvézt jako suvenýr: malárie, horečka dengue, žlutá zimnice, spavá nemoc, zika, elefantiáza… A přestože i tam částečně propadli lákavé nabídce DEET, většinou spoléhají na tradiční a prověřená řešení, která nabízí sama příroda.

Na základě poznatků, které jsme čerpali napříč tropickým podnebným pásmem, vám přinášíme koncept zcela přírodního repelentu. Je složený pouze z osvědčených přírodních silic. Mají příjemnou vůni, jsou k našemu tělu šetrné a pro přírodu kolem nás nepředstavují žádnou zátěž. A když je kromě oblečení omylem nastříkáte i na kůži, nestane se vůbec nic.

TICK-A-TACK

Sprej Tick-a-tack obsahuje esence fenyklu, máty, eukalyptu, kafru, citronely, pelargonie a zejména nosné tomkovice vonné *(Hierochloe odorata)*, která se pro své vlastnosti stala předmětem vědeckého zkoumání. Studie provedená na univerzitě v Mississippi zajímavým způsobem prokázala podobnou účinnost této esence jako chemické látky DEET. Vědci naplnili čtyři lahvičky roztokem, který vypadal jako lidská krev, a zakryli otvory tenkou membránou. K potření membrán byly použity různé roztoky. Esence hierochloe, DEET, běžně používaný chemický odpuzovač komárů a etanolové rozpouštědlo jako kontrolní vzorek. Když byli k lahvičkám vypuštěni komáři, badatelé spočítali, kolik kusů hmyzu se pokusilo probodnout každou membránu. Právě esence hierochloe a DEET vykazovaly nejmenší počet útoků od komárů. Touto poslední větou bychom mohli článek klidně i zakončit, nicméně zbývá nám ještě jedna poslední a velmi zajímavá věc.

Jak to celé v praxi funguje?

Jak komáři, tak klíšťata reagují na chemické podněty kořisti, v tomto případě našeho těla. Původní představa, že komáry láká jeho teplo, se ukázala jako mylná, svůj cíl totiž vyhledávají podle stop oxidu uhličitého, který emitujeme. Velmi podobným způsobem pracuje i klíště. Na rozdíl od komárů klíště nemůže svého hostitele samo aktivně vyhledat. Namísto toho na něj velice trpělivě číhá. Vylézá na stébla trav a vyšší vegetaci, kde se drží třemi páry zadních nohou, první přední pár vztyčí a roztáhne jako anténu. Na konci posledního článku prvého páru nohou má zvláštní prohlubeň, tzv. Hallerův orgán, kterým vyhledává chemické vjemy.
Právě zde se uplatní určité látky obsažené ve vybraných esencích, jež umožňují „ošálit“ tyto vyhledávací receptory a umožňují nám být „neviditelnými“. Podrobným zkoumáním, prostřednictvím magnetické rezonanční spektroskopie a hmotnostní spektrometrie, byly identifikovány hlavní složky, které jsou odpovědné za tento efekt. Jde především o kumarin, fytol, eukalyptol a thujon.

Žádný prostředek není 100% ochranou a předpokládáme, že ani Tick-a-tack nebude dosahovat plné účinnosti chemických repelentů. Hledáte-li však šetrné, přírodní řešení, spolu s rozumným přístupem nabízí minimálně důstojnou alternativu.

(red.)

Záhadná borelióza

Není mnoho nemocí v dějinách lidstva, které by byly tak nejasné a zákeřné, zároveň nenápadné a dobře maskované, jako je borelióza. Snad každý z nás tento název zná a mnoho lidí ji zakusilo, ať už v jakékoliv podobě, na vlastní kůži. Někdy doslova.

POHLED ZÁPADNÍ MEDICÍNY

Původ

Onemocnění, správně nazvané lymeská borelióza, dostalo své označení podle městečka Old Lyme ve státě Connecticut v USA. Zde bylo popsáno v roce 1975 několik prvních případů.
Lymeská borelióza je infekční onemocnění, jehož původcem je gramnegativní bakterie rodu *Borrelia*. Jsou popsány celkem 3 druhy, *Borrelia burgdorferi* je pojmenovaná po svém objeviteli Willy Burgdorferovi. Další původci, zejména v Evropě, jsou *Borrelia garinii* a *Borrelia afzelii*. Onemocnění je typickým příkladem antropozoonózy, tedy onemocnění přenosného ze zvířete na člověka. Rezervoárem neboli zásobníkem nákazy je lesní zvěř, hlodavci, mohou být i ptáci.

Přenos infekce

Do těla člověka se bakterie dostane kousnutím infikovaným klíštětem, v Evropě výhradně druhem *Ixodes ricinus*. Přenos kousnutím jiným hmyzem nebyl jednoznačně prokázán. V ČR je infikováno asi 20 % klíšťat, ne každé kousnutí znamená infekci. Záleží na době přisátí klíštěte, riziko nákazy kousnutého člověka je kolem 5–10 %. Většinou nákaza probíhá bezpříznakově, náš imunitní systém si s ní poradí.

Příznaky onemocnění

Jsou většinou velmi rozmanité, ne vždy dobře rozpoznatelné, a tím pádem zachytitelné.
Inkubační doba od kousnutí hmyzem je široká, něco mezi 2 a 30 dny, dokonce při pozdních projevech i několik měsíců. Navíc velmi často nezjistíme, že jsme byli kousnuti.

Typickým příznakem prvního kontaktu je tzv. erythema migrans. Jedná se o červenou, rozšiřující se skvrnu na kůži v místě vpichu, ale i kdekoliv jinde po těle. Postupně skvrna od středu vybledává. Při větší infekční dávce se objevují horečky, bolesti hlavy, třesavka, bolesti kloubů a svalstva. Tyto chřipkové příznaky, stejně jako skvrny, se však nemusejí objevit vždy. Po několikaměsíčním odstupu se objevují pozdní projevy nemoci. Nejčastěji postižení kloubního systému (lymeská artritida), kardiovaskulárního systému (lymeská karditida) a nervového systému (lymeská neuroborelióza).

Diagnostika

V některých případech je jednoduchá, jindy zapeklitá a naprosto nejasná.
V první řadě je nutné vědět, zda jsme měli kontakt s klíštětem. Velmi často pacient ani neví, že měl klíště, a postupně zjišťuje potíže, kdy v popředí je především dlouhodobá únava, bolesti hlavy, svalstva, celková nevůle

a nevýkonnost. Někdy se teprve až po mnoha měsících začne pátrat po příčině tohoto stavu. Mnoho lidí přesně tento průběh prodělalo a značnou dobu potom trvalo uzdravování. U některých jedinců dojde pouze k přechodnému potlačení příznaků a potíže víceméně přetrvávají nadále. Jedná se o tzv. pozdní lymeskou boreliózu. Její klinický obraz je velmi rozmanitý a může obsahovat vše výše zmíněné.
Sérologické vyšetření z krve na anti-boreliové protilátky se provádí suverénní metodou ELISA. Zjišťuje se hladina imunoglobulinů IgM a IgG. Protilátky se tvoří 3 až 6 týdnů po nákaze. V každé fázi onemocnění jsou výsledky jiné, je nutno sledovat zejména dynamiku výskytu protilátek a podle ní hodnotit fázi onemocnění. Hodnoty protilátek velmi často nekorelují se závažností jeho průběhu. Běžně vykazuje 5–10 % zcela zdravých osob pozitivitu protilátek. Protilátky jsou v séru pozitivní i mnoho let po nákaze a neznamenají ani selhání léčby, ani návrat infekce. Nejsou důvodem k další terapii antibiotiky. Toto je ovšem třeba hodnotit na klinickém pracovišti, kde mají zkušenosti s léčbou. V případě neuroboreliózy je nutné vyšetření mozkomíšního moku, velmi často k odlišení od jiných možných neuroinfekcí, na které je třeba vždy myslet (například klíšťová neuroinfekce).

Léčba

V časném stadiu nemoci stačí jasný klinický obraz boreliózy. Bez krevních odběrů se nasazuje 2týdenní léčba antibiotiky, která by měla být dostačující. U některých pacientů se příznaky vrací v různě dlouhém intervalu, někteří vykazují protilátky i potíže po mnoha letech. Těžko se diagnostikuje chronická forma a problémy spojené s jiným onemocněním, pokud pacient má i další nemoci, psychosomatiku nevyjímaje.

MUDr. IVANA WURSTOVÁ

JAK TO VIDÍ TČM?

Z pohledu TČM u boreliózy trošku narazíme. Na problém převodu západních diagnóz do čínské medicíny. Ono to totiž většinou nejde. Jak si ještě vysvětlíme v článku o tenkém střevě na straně 16, čínská medicína nezná bakterie, ani viry. Zná ale škodliviny, které na nás působí zvenčí. Jde o chlad, vítr, vlhko, horko, sucho. Pak existují škodliviny vzniklé uvnitř, nesprávnou funkcí vnitřních orgánů, a mezi ně patří ještě hlen. Také emoce mění kondici orgánů a jejich schopnost pracovat přesně. Vliv má režim práce a odpočinku, strava a řada dalších faktorů.
Jednoduché? Tak teď to přijde. I když na nás působí zevní škodliviny, záleží na celkovém fungování organismu a pevnosti naší energie QI (čchi), zda onemocníme. Pokud je však útok škodliviny příliš silný, může přemoci i zdravý organismus.
To tedy vysvětluje, proč někdy (nejen) boreliózou onemocníme, a někdy ne. Záleží také na tom, které orgány máme slabší, a právě tam nemoc udeří. Projeví se potom v dalších stadiích velmi různorodými příznaky.
Důležité tedy je, abychom nasazovali produkty Energy nikoli obecně, v našem případě na boreliózu, ale orientovali se na oslabenou oblast a druh škodliviny, který právě působí.

Jak postupovat

U boreliózy ve stadiu zarudnutí se jedná o útok horka, proto použijeme **Drags Imun**. Na rozdíl od Číňanů víme, že původcem nemoci je bakterie, takže přidáme **Grepofit** nebo **Cistus**, pokud z nějakého důvodu nelze užít antibiotika. Rozhodně nepovažuji za vhodné se jim v tuto chvíli bránit, protože jde o bakteriální infekci a tu mohou zastavit. Po antibioticích je vhodný **Probiosan** a v podávání Drags Imunu pokračujeme alespoň dva cykly. U oslabených lidí doporučuji po jejich užívání nasadit Cistus a využívat celou lahvičku.
Je-li stav pacienta neuspokojivý a rozvíjí se únava, nasazujeme **Revitae**, **Stimaral** a **Regalen**. Nevím proč, ale při tomto onemocnění se ukazuje jako nejúčinnější pentagramový produkt. Objeví-li se bolesti kloubů, zvolíme kombinaci **Drags Imunu** a **Renolu**. Při příznacích zánětu mozku a mozkových blan po odeznění akutních příznaků pak **Tribulus terrestris** a **Drags Imun**. Někdy dochází k dalším problémům, jako zhoršení citlivosti v končetinách – **Stimaral**, zhoršení vidění – **Regalen** a **Stimaral**, poruchy sluchu – **Renol**. Při ochrnutí některé z končetin nebo lícního nervu velmi dobře zabírá akupunktura v kombinaci s **Regalenem** a **Drags Imunem**.
Je velmi důležité neděsit se výsledků laboratorních hodnot. Odečíst správně jejich význam je obtížné i pro kvalifikované lékaře a nemá smysl se tím příliš zabývat. Jediný důležitý ukazatel úspěšnosti léčby je to, jak se pacient cítí.

Na závěr

Ještě několik slov k odstraňování klíštěte. Nejlépe je, pokud se vůbec nepřisaje. Takže – repelent.
A pokud už nějak přisáté nadělení zjistíme, hlavně žádnou paniku. Stačí jej vytočit a ihned vpich potřít **Drags Imunem**. Klíšťata jsou normální součástí našeho ekosystému, bohužel však přenášejí, jak je výše zmíněno, kromě boreliózy i klíšťovou meningoencefalitidu. Dvě nemoci, jejichž průběh může být vážný. Postihuje ale pouze 10–15 % pacientů. A znovu jsme u našeho „oblíbeného" pojmu – strachu (viz Vitae č. 5/2020).

Přeji vám krásné procházky, pokud ještě najdete les, a radost z léta.

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Drags Imun postaví na nohy

BORELIÓZA

Pro velkou únavu a bolestivost kloubů jsem se nechala vyšetřit přístrojem Supertronic v Centru Energy Třebíč. Pan J. Molík mi po diagnostice doporučil užívání **Drags Imunu** v dávce 3x denně 10 kapek ve slivovici smíchané s vodou (½ + ½ štamprlete). Do té doby jsem tuto lihovinu nemohla ani cítit. Ale s pochopením rychlejšího působení v lihovém extraktu jsem začala s užíváním. Po první dávce jsem se cítila jak znovuzrozená. Takto jsem pokračovala 3 týdny a kombinovala 2x denně s 5 kapkami **Regalenu**. Dostala jsem opět chuť do života. Dnes se stav, ve kterém jsem se nacházela, nazývá únavový syndrom. Moc děkuji panu Molíkovi za jeho odbornou radu. Tato příhoda se mi stala před 17 lety. Vzhledem k tomu, jak přibývá rozpoznaných i nerozpoznaných infekcí borelií u dospělých i dětí, je třeba se zmínit o skvělém stromu *Croton lechleri*, ze kterého se „dračí krev" získává. Myslím si, že pomáhá daleko více než antibiotika, kterými je borelióza léčena (spíš potlačována). Často mě vyhledávají klienti, kteří se necítí dobře po skončené léčbě, a je mi příjemné ukázat, jak a čím si mohou pomoci.

ŠTÍPNUTÍ AFRICKOU VČELOU A KLIMATIZACE

Loňská dovolená se dvěma kamarádkami v Tunisu nám poskytla dostatek možností, jak využít produkty Energy, bez kterých se i na kratší cesty zásadně nevydáváme.

» Asi třetí den pobytu díky výbornému melounu na pláži štípla kamarádku včela do prostředníčku na ruce (meridián obalu srdce – osrdečníku). Prst začal otékat a otok se rozbíhal po předloktí na paži. Bylo vidět, že její přepracovanost si začíná vybírat svoji daň. Infekce napadla oslabená místa. Stěhovala se na hřbet ruky do ukazováku a palce. Projekce dalších vyčerpaných orgánů – tlustého střeva a plic.
Nejdříve jsem ránu potřela **Drags Imunem**. Vzpomněla jsem si na rychlé působení kapek v alkoholu, když jsem měla boreliózu. Proto jsem dala „draka" do mojí domácí ořechovky smíchané s vodou. Léčba byla 2x denně 10 kapek v ½ panáku ořechovky + ½ panáku vody. K tomu natírání postiženého místa střídavě **Artrinem** na bolest a předloktí **Ruticelitem**. Můj záměr při láskyplné výrobě ořechovky byl léčebný, a také že rychlou léčbu podpořila. Za 2 dny byla ruka v pořádku. Bez přípravků Energy by muselo nastat lékařské ošetření, předpokládám více invazivní. A to jsme měly původně obavy, kdo toho ¼ litru ořechovky vypije!

» Většina z vás si dovede představit, jak je příjemně, když jsou teploty kolem 40 stupňů. Výhodou hotelu byla proto klimatizace, ale je dobré, pokud nefouká přímo na vás. Bohužel jedna postel v našem pokoji byla přímo naproti ní a i v noci jsme ji musely pouštět. Pro mě to bylo nepřípustné kvůli hluku (moc jsem se nevyspala) a druhé kamarádce nepříjemné kvůli nachlazení. Dva dny před odjezdem přestávala mluvit, bolelo ji v krku a klouby. Takže opět úřadoval **Drags Imun**, ale už bez ořechovky. I tak zabral v kombinaci s **Flavocelem**, **Chlorellou** a **Artrinem**. Krémem jsme natíraly hrdlo, šíji, čelo, ledviny, kotníky. Přidaly jsme moxování na vyhnání škodlivého chladu a větru. Večer kamarádka děkovala, jak jsme jí pomohly.

DANA ŠVESTKOVÁ, Tasov

Mám vždy lahvičku v zásobě

Když jsem se vloni dozvěděla, že se mi v prosinci narodí dítko, chtěla jsem pro své tělo a rostoucí miminko to nejlepší. Proto jsem si nechala poradit u nás v centru Energy a celé těhotenství i v šestinedělí jsem užívala **Fytomineral** a také **Organic Sacha Inchi** (protože nejím maso). Cítila jsem se dobře – po prvních 3 měsících už žádná únava a – kromě pálení žáhy – bez zdravotních komplikací. Moc doporučuji…
Po porodu mi velmi pomohl **Drags Imun**, když jsem si citlivá rodidla několikrát denně potírala a brzy se cítila jako dříve – opravdu jsem po každém použití kapiček vnímala, jak rychle tělo reaguje a hojí se. V lednu (ještě v šestinedělí) mě v oslabení přemohl bacil, proto jsem dračí krev užívala i vnitřně. Myslím, že se doba nemoci zkrátila a také mé plně kojené mimčo zvládlo první infekci dobře – jen několikadenní rýmou. Pupíček jsem malé 2x denně natírala dračí krví, pahýlek 5. den odpadl a do dvou týdnů se pupíček zahojil… Nedám na Drags Imun dopustit a pro jistotu mám jednu lahvičku vždy v zásobě.

HANA PERDOCHOVÁ, Mikulůvka

Záchrana života

Jedna tanečnice z divadelního souboru, kde působím, má otce (51 let), který dostal rakovinu hltanu. Po úspěšné chemo- a radioterapii se lékaři rozhodli odstranit postižený hltan a nahradit jej tenkým střevem. Bohužel operace nedopadla dobře a tělo nedokázalo hltan přijmout. Muž dostal zánět do celého těla, lékaři jej uvedli do umělého spánku a připravovali rodinu na nejhorší. Jeho dcera přišla za námi, jestli se něco nedá udělat. Navrhli jsme **Drags Imun**, lékaři jej nechtěli aplikovat – ale pod mým tlakem, na základě publikovaných studií a zejména v situaci, kdy klasická medicína už neměla řešení, protože organismus pacienta nereagoval na antibiotický koktejl – souhlasili. Podávali mu Drags Imun s umělou výživou třikrát denně a zánět postupně ustupoval! Po týdnu začali pacienta probírat ze spánku, nyní je probuzený úplně a už dokáže napsat SMS.

JOZEF ČERNEK, Slovensko

„Dračí“ kouzlo

Drags Imun jsem objevila teprve minulé prázdniny, kdy jsem s ním vybavila naši cestovní lékárničku. Hned jak jsme dojeli k moři, našel své uplatnění na ošetření poštípaných míst od komárů. Náš 5letý syn je alergik, takže mu obvykle musím dávat několik dní antihistaminika v sirupu a mazat štípance, kterých má vždy hned několik. Již po prvním zevním použití „draka“ večer a ráno jsem nestačila žasnout – červené pupínky byly bledší, jejich vrchol byl již zatažený do stroupků a hlavně syn si vůbec nestěžoval na svědění. Ještě asi dva dny jsem pro jistotu místa potírala a bylo po štípancích.
Další využití našel Drags Imun hned i na další dovolené, kde se syn naučil jezdit na kole bez postranních koleček. Nevyhnul se bohužel několika pádům a výsledkem byla poměrně dost odřená kolena. Při nakapání do rány Drags Imun neštípe, takže to v pohodě zvládl a bonusem bylo rychlé hojení.

Mgr. PETRA KRÁLOVÁ, Kozly

Úspěšný ranhojič

Nejlepší váš produkt je pro mne **Drags Imun**. Dávám jej na štípance (splasknou, nesvědí), na popálení (neudělá se puchýř, kůže nebolí, zesvětlá), používáme i vnitřně… Tam nedokážu přesně posoudit, jak moc působí, ale myslím, že v hodně raných stadiích nachlazení nebo pocitu horkosti mi pomohl, že nic nepropuklo (jakmile to začne, už to nedokážu poznat). A nejnovější úspěch – mému tátovi pomohl Drags Imun na loket, kde si sedřel kůži a loket mu obrovsky napuchl a změkl (něco jako burzitida, vypadalo to hrozivě). Od doktora dostal kortikoidní a antibiotické masti i antibiotika na vnitřní užívání, nic z toho nepomohlo. Ale po zevní aplikaci Drags Imunu mu loket splaskl a už vypadá mnohem lépe, takže je to super! Měla jsem o to větší obavy, protože táta je diabetik a podobná poranění nejsou pro cukrovkáře zrovna dobrá.

ZUZANA HEJDRYCHOVÁ, Bakov nad Jizerou

Putovala jsem s Energy

Před pár lety jsem se vydala na Cestu sv. Jakuba do Santiaga de Compostela přes celé Španělsko. Měla jsem čtrnáctikilový bágl a velkou touhu splnit si svůj sen. Jít Cestu poutníků za ostatky sv. Jakuba, Kristova učedníka, do Santiaga a dojít z francouzských hranic ze Saint-Jean-Pied-De-Port přes Pamplonu, Logroño, Burgos, León, Santiago de Compostela až na konec světa do Muxie. Je to asi 900 km. Chtěla jsem jít sama a sama jsem také šla. Dodnes netuším, kolik kilometrů jsem vlastně ušla. Myslím, že to bylo mnohem více, protože mé orientační schopnosti jsou velmi, velmi žalostné a bloudila jsem prakticky neustále.
Po celou poutní cestu jsem užívala **Skeletin**. Nohy sice bolely, puchýře jsem měla neustále a pod tíhou čtrnáctikilového báglu jsem občas kulhala, ale nevím, v jakém stavu bych byla a zda bych celou cestu zvládla ujít, kdybych Skeletin pravidelně neužívala. **Drags Imun** jsem si kapala každý den do láhve s vodou a musím přiznat, že mě několikrát zachránil, protože perfektně dokáže odstraňovat z těla horkost, podporuje obranyschopnost organismu a díky svým vlastnostem urychluje hojení všech povrchových ran. Což bylo na tak dlouhé cestě neocenitelné. Brala jsem i **Revitae** jako vhodný zdroj antioxidantů, ale hlavně pro jeho schopnost dodávat tělu vitalitu, energii a pozitivní myšlení. Přežila jsem. Vrátila jsem se z Cesty a otevřela si konzultační centrum Energy.

JOLANA SOUKUPOVÁ, Litoměřice

Pokožka je plátno lidského těla

Největší orgán lidského těla s rozlohou cca 1,5 m^2. Má tři základní vrstvy – pokožku, škáru a podkožní vazivo. Tloušťka se pohybuje od 0,4 mm na uchu do 4 mm na zádech. Řeč je o kůži, orgánu oddělujícím náš vnitřní svět od vnějšího.

FUNKCE KŮŽE

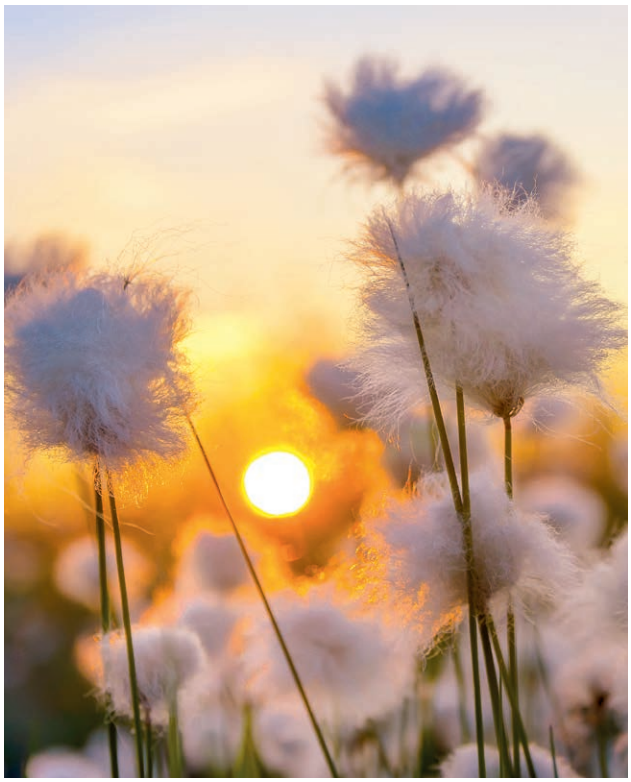
Základních funkcí kůže je přibližně osm. Patří mezi ně především ochrana. Díky kůži do těla neproniknou škodlivé látky ani UV záření. Důležitou roli hraje tento orgán ve vnímání tepla, chladu či bolesti. Pomáhá nám také udržovat teplotu v těle prostřednictvím cév a vylučováním potu. Tuk v podkožním vazivu plní funkci zásobníku a izolace. Kůží se vylučuje mnoho chemických látek skrze mazové a potní žlázy. Kůže plní také funkci estetickou a komunikační. Její barva dokáže vypovědět mnohé o psychickém stavu člověka. Nejsvrchnější vrstvou kůže je pokožka.

NEOMYLNÝ INDIKÁTOR

Pokožka tvoří vodotěsný obal lidského těla. Obsahuje čtyři hlavní druhy buněk, a jelikož je vidět a lze si na ni sáhnout, je plátnem lidského těla.

Přemýšleli jste někdy o tom, proč zrovna na palci se vám udělala bradavice? Proč se na zádech v oblasti ledvin objevila světlá krupička? Proč zrovna na břiše máte vyrážku? Podle TČM má místo výskytu kožních problémů úzkou spojitost s procesy v těle. Reakce orgánu, krve, uložené emoce či stres vlastně vybublají na povrch. Pokud budeme umět číst z plátna našeho těla, můžeme mu lépe porozumět a pomoci tím sobě. Uvádím zde několik příkladů výskytu kožních problémů a jejich souvislosti dle TČM:

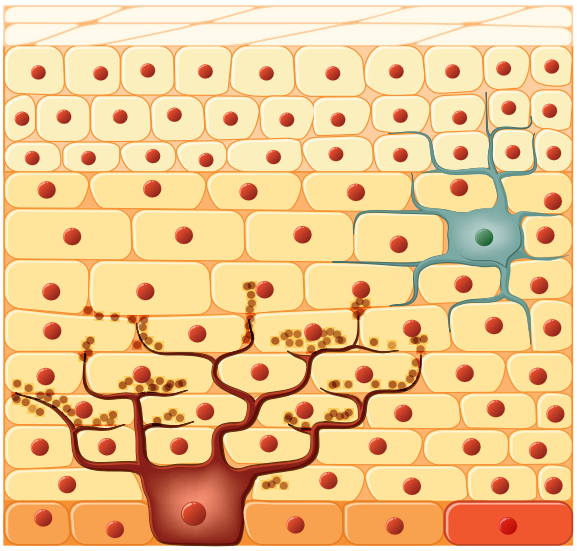
- Bradavice na palci u nohy souvisí s našimi myšlenkami. Poukazuje na nerovnováhu mezi hlavou a srdcem, tedy mezi rozumem a citem.
- Zčervenání či pupínky na pokožce lícních kostí indikují snížený tok energie skrze dráhu plic. Pro zlepšení je dobré si uvědomit, jak máme nastolený poměr mezi nádechem a výdechem čili mezi přijímáním a dáváním.
- Suchá, červená pokožka na loktech značí nerovnováhu v játrech. V loktech jsou uložené emoce a kožní problém naznačuje, že je máme v těle neprojevené.



ZDRAVÍ OD A DO Z

EPIDERMIS – pokožka. Povrchová vrstva kůže, která má ochranný význam. Je tvořena epitelem (krycí tkání) skládajícím se z pěti vrstev, přičemž povrchová vrstva rohovatí (tzv. keratinizace). Mimoto jsou v ní buňky obsahující kožní pigment melanin. Zrohovatělá vrstva spolu s výměšky kožních žláz (mazové žlázky) chrání před biologickými a chemickými zevními vlivy, melanin před ultrafialovým zářením.

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



- Pupínky na břiše nám sdělují, že máme nestrávené strachy, prožitky, stresy a emoce. Pupínek se nejčastěji objeví v okolí orgánu, který nám chce něco sdělit.
- Strie dávají najevo naši nepružnost, nepřijímání změn do našeho života. Alespoň malou změnou stereotypů dopřejete kůži pružnost a strie se mohou zlepšit.
- Po saunování můžete na některých částech těla pozorovat červené skvrny. Tato místa žádají o vaši pozornost a péči. Například skvrny na kolenou vypovídají o snížené funkci ledvin čili o oslabených vztazích.

POKOŽKA V ROLI VZTAHOVÉ

Pokožka obsahuje tzv. Merkelovy buňky neboli čidla hmatu. Nejvíce je jich na prstech, v ústech a na hlavě. Hlazení pokožky představuje jeden z důležitých komunikačních nástrojů. Hlazení nám může být příjemné, lechtat či být odpudivé. To vše má svůj význam. Zkuste se hladit na různých místech a pozorujte, co cítíte. Pak se nechte hladit například od partnera a opět sledujte, zda pocity jsou stejné nebo úplně odlišné. Dotek je často důležitější než slova. Místo vyslýchání, proč někdo pláče, bývá lepší ho pohladit, podpořit a obejmout. Hlazení uvolňuje napětí, stres, vyplavují se do krve hormony štěstí. Dokáže tišit bolest, uzdravovat a dávat naději. **Hlaďme se, dotýkejme se sami sebe a druhých! Naučme se doteky dávat a také přijímat.**

Nebojme se také někomu říct, ať na nás nesahá. Kůže má paměť a každý trpěný dotek zanechává stopy na těle i na duši. Učme své děti nejen matematiku a fyziku, ale také jaký význam

»

» má dotek a pohlazení po vlasech. Pokožka je to první, čeho se dotkne novorozeně. Neexistuje žádný lék, žádná rada ani žádné metody, které dokážou dát více než „obyčejný dotek". Starejme se o svou kůži, nezapomínejme na ni. Pokud jí dáme péči, péčí se nám odmění. Bude krásná, projasněná, pružná, sametová, voňavá. Radost si na ni sáhnout.

PÉČE O POKOŽKU

Pěsticí kosmetika Energy nabízí tělový olej a gel, které je vhodné doplnit také o tělové mléko.
Dermaton oil má překrásnou vůni a výborně se vstřebává. Obsahuje olej z rýžových klíčků, olej rakytníkový, jojobový, lecitin a éterické oleje, například silici tymiánu. Zklidňuje pokožku, obnovuje ji po působení nepříznivých vlivů okolí. Zrychluje její regeneraci v hlubších vrstvách kůže a chrání proti vysychání. Je vhodný pro každodenní regeneraci. Olej je vynikající jako vlasový zábal. Vlasy jsou poté lesklé a vyživené.
Dermaton gel nemastí a také se dobře vstřebává. Obsahuje látky z aloe vera, extrakt z granátového jablka, echinacey, stévie, zeleného čaje a barbadoské třešně. Dále pak bambucké máslo a jojobový olej. Pomáhá nám k regeneraci pokožky po opalování a v případech, kdy je pokožka podrážděná například vlivem slunečního záření. Má chladivé, protizánětlivé a zklidňující účinky. Neměl by chybět v žádné dovolenkové lékárně, protože umí rychle pomoci a díky tomu si dovolenou naplno užijete i po usnutí na slunci.
Caralotion je tělové mléko, které se lehce aplikuje a dobře roztírá. Obsahuje minerály a soli z třetihorní mořské vody vřídla Podhájska. Má antioxidační a regenerační účinky, prohřívá, vyživuje a chrání. Je vhodné k použití i po opalování.

Přeji vám spoustu příjemných doteků, ONDŘEJ VESELÝ

DALŠÍ ÚČINKY

DERMATON OIL
» vhodný pro ošetřování suché a normální pokožky
» tlumí bolest při zčervenání
» odstraňuje svědivost
» připraví kůži 14 dní před opalováním, napomáhá jejímu zhnědnutí
» zlepšuje elastičnost kůže a zabraňuje jejímu předčasnému stárnutí

DERMATON GEL
» působí proti stárnutí pokožky
» dá se používat jako tělové mléko nebo na obličej jako hydratační emulze
» pomáhá u otoků, zčervenání pokožky, vyrážek
» zklidňuje po epilaci a hojení
» optimalizuje rovnoměrné odbourávání tukových buněk a je účinný proti celulitidě
» krásně voní

CARALOTION
» je zaměřen speciálně na citlivou pokožku
» zpevňuje a vypíná pokožku celého těla
» obnovuje přirozenou čisticí schopnost kůže
» působí proti svědivým vyrážkám, atopickým ekzémům, lupénce a akné
» zklidňuje podrážděnou pokožku, je ideální k ošetření hrubé šupinaté praskající kůže

Chvála pleťového mléka Caralotion

Měla suchou šupinatou a zrohovatělou kůži kolem pusy s lehkou vyrážkou na tvářích a pod očima. Mazala jsem to kde čím, do toho dávala homeopatika, ale ekzém nechtěl zmizet. Naše pediatrička říkala, že tyto ekzémy bývají velice úmorné a mohou se léčit i několik měsíců. Potom mi moje máma donesla pleťové mléko **Caralotion**, že prý je skvělé, ať ho zkusím. Asi po týdnu mazání ekzém zmizel z cca 70 % a pár dnů na to byl pryč úplně, už se nevrátil (a to jsem nemazala kdoví jak poctivě). Byla jsem nadšená. Napadlo mě, že bych mohla Caralotion vyzkoušet i na sobě. Asi dvacet let trpím velkými a hlubokými vředy na hýždích. Po některých mi zůstávaly jizvy a tmavé skvrny. Začala jsem místa mazat mlékem Caralotion a již po pár dnech byly vidět výsledky. I veliké několikacentimetrové zatvrdliny se den ode dne viditelně zmenšovaly, až zcela vymizely. Díky tomuto produktu tak zmizel můj letitý nejen zdravotní, ale i estetický problém.

SOŇA SAMIERA POLCEROVÁ, Prostějov

Výrobky Energy používám již řadu let. Na cestách u nás nesmí v lékárničce chybět **Vironal** a **Grepofit**, při nachlazení též **Droserin** a v poslední době jsem si velice oblíbila i kosmetický **Cytovital renove**. Dokonce i má dvacetiměsíční dcera za mnou při nachlazení chodí, že chce „třepi třepi mňam mňam“, tj. Vironal. Před nějakým časem se objevil dceři na obličeji ekzém.

NAPIŠTE NÁM TAKÉ

VAŠE DOPISY NA TÉMA:
» **přípravky Energy mi vrátily zdraví**
» **můj nejoblíbenější výrobek Energy**
» **zkušenost z praxe**
zasílejte na adresu: **katerina.himmelova@energy.cz**

Veškeré příspěvky zveřejněné v magazínu Vitae odměňujeme poukázkou na produkty podle vlastního výběru autora. S touto poukázkou si ve svém Klubu nebo Konzultačním centru Energy můžete vyzvednout **1 koncentrát z Pentagramu®** a **1 bylinné mýdlo.**

Svěží vůně Protektinu deo

Dnes bych se s Vámi chtěla podělit o zkušenost s perfektním doplňkem oblíbené „zelené řady“ (ne, že by třeba modrá nebo žlutá byla méně oblíbená) – **Protektinem deo**. Patří mezi novější produkty Energy a chvíli mi trvalo, než na něj došlo. Již jsem si koupila druhý a jsem nesmírně spokojená. O škodlivosti antiperspirantů víme, můžou způsobovat i závažné nemoci, je to více méně chemie zabraňující pocení. A pocení je zdravé, jen nám není příjemný zápach, kterým je doprovázeno. Tento problém řeší právě deodoranty, které už léta používám. Nabídka je v současnosti lepší, než tomu bylo dříve, dají se koupit i přírodní. Váš deodorant Protektin deo je vskutku mimořádný, voní mi po čistotě a svěžesti, není uměle „převoněný“. Má zvláštní takovou „blátivou“ konzistenci, ale nanáší se pohodlně tahem zespoda nahoru a úplně splyne s kůží, což jsem u žádného jiného deodorantu takto nevnímala. I večer jsem svěží a voňavá. Prostě na něj nedám dopustit a vřele doporučuji.

Hodně sluníčka, pohody a krásné jarní dny plné zdraví přeje Vaše Ing. LUDMILA BROKLOVÁ, Pardubice

Více při vědomí

Říká se, že náš mozek zpracovává mnohonásobně větší množství informací, než si vůbec dokážeme uvědomit. Nejaktivnější je dokonce právě v noci, kdy ho nezatěžujeme zbytečným přemýšlením a on může v klidu vyhodnocovat a třídit. Bez spánku by naše mentální funkce nestály za nic, to je jisté, existuje ale ještě něco, co by nám pomohlo být víc při vědomí?

VĚDOMÍ NENÍ SAMO

Z lékařského hlediska je stav vědomí souhrnem všech nervových funkcí, které vedou k tomu, že si uvědomujeme sebe sama (tedy Já), svět kolem sebe a na podněty reagujeme ze své vlastní vůle. Jak jednoduché a jednoznačné se to na první pohled zdá, že? Pochopení vlastní identity, svého já a naše realizace v tomto světě je ale celoživotní úkol. Dá se dokonce říci, že čím hlouběji se noříme do hlubin sebepoznání, tím více tušíme, že ono Já má velmi rozmazané obrysy. Líbí se mi, co napsal Sigmund Freud: „Já není pánem ve svém domě." Vědomí Já má totiž ještě dvě sestry, které s ním ve společném domě bydlí – podvědomí a nevědomí. To, co cítíme a vnímáme, je vlastně guláš, který vaří všechny tři.

PROMĚNLIVÝ STAV

Nechme filozofování stranou a shodněme se pro teď jednoduše na tom, že vědomí je zkrátka naše schopnost vnímat. A tato schopnost se mění. Závisí na obrovském množství okolností. Na schopnost vnímat má velký vliv celkový fyzický stav, únava, nemoc, strava, množství kyslíku v krvi i prostředí, ve kterém žijeme. Pokud je naše vědomí omezené, spousty důležitých signálů si nevšimneme, nedocházejí nám souvislosti, děláme chyby a nezřídka můžeme dokonce ohrozit i svůj život. Je tedy v našem nejvyšším zájmu být co nejvíc při vědomí.

POSILOVAČ VĚDOMÍ

Jedním z nejúčinnějších přírodních prostředků pro omlazení ducha je bezesporu pupečník asijský neboli Gotu kola, který je v tradiční indické medicíně používán již tisíce let. V Indii se mu říká Bráhmí, proto, že pomáhá k poznání nejvyšší podstaty. Tradiční ajurvédská medicína si této drobné nenápadné rostliny velice cení zejména pro její posilující vliv na nervy a mozkové buňky. Gotu kola zvyšuje inteligenci, bystří paměť, působí proti senilitě a její užívání vede k dlouhověkosti. Pupečník se doporučuje před meditací, protože je považován za jednu z nejduchovnějších bylin vůbec.
Pupečník asijský před nedávnem obohatil formulaci už tak výborného **Celitinu** a od seniorů, kteří tento nový Celitin užívali, vím, že měli pocit, že se jim najednou otevřely oči a jejich uvažování bylo výrazně bystřejší. Začala se jim snadno vybavovat vhodná slova i fakta při vyplňování křížovek, ale také se jim vrátily sny, což je jistě průvodní jev zlepšení prokrvení mozku i lepší komunikace mezi hemisférami.

KOMBINACE PRO DUCHOVNÍ RŮST

Troufám si říci, že **Celitin** s Gotu kola v kombinaci s **Korolenem**, což jsou přípravky náležející k prvku Oheň, který nese naše vědomí vzhůru, může opravdu mistrovsky restaurovat náš nervový systém, zlepšit nejen naše mentální, ale i duchovní schopnosti. Věřím, že pokud zvýšíme své vědomí, náš život bude mnohem bohatší...

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

Z INTERNETOVÉ PORADNY KARDIOLOGA

» **Mému tátovi je 78 let. Má 3 roky kardiostimulátor, srdce však snižovalo výkon – nyní 20 %. Měla proběhnout výměna, ale mezitím dostal mozkovou mrtvici (pravostranné ochrnutí, ztráta řeči a těžké omezení vnímání řeči). V současné době začíná chodit, ruka zlepšuje hybnost, ale řeč a chápání mluveného slova jsou omezené. Tatínek se snaží, cvičí... Užívá warfarin na ředění krve a má diabetes 2. typu. Prosím o radu nebo doporučení na posílení srdce i mozkové činnosti.**

Předem mnohokrát děkuji, DAGMAR

Vhodné je dlouhodobé užívání **Korolenu** – začněte dávkou 2 kapky 2x denně ve sklenici vody půl hodiny před hlavními jídly a postupně zvyšujte až do 7 kapek 2x denně. Po 3 týdnech užívání vždy udělejte 1 týden přestávku. Dále **Celitin** 1–1–0 kapsle a **Revitae** 1–1–0 kapsle, prospěšný bude i **Fytomineral** – cca 25 kapek rozpustit ve vodě a v průběhu dne vypít. Nadále rehabilitovat řeč, fyzický pohyb i sílu. Co nejvíc s tatínkem komunikujte a procvičujte paměť.

» **Je mi 32 let, jsem sportovně a fyzicky pracovně vytížený člověk. Rád bych se zeptal, jaký přípravek Energy byste mi doporučil k lepšímu prokrvení cév.**

Děkuji, LIBOR

Doporučuji bylinný koncentrát **Korolen** – začněte dávkou 2–3 kapky 2–3x denně ve sklenici vody, postupně zvyšujte dávkování v souladu s návodem. Zároveň je vhodný **Celitin** 1x denně 1 kapsle ráno po jídle a **Vitamarin** 1 kapsle 2–3x denně po jídle. Můžete též užívat produkt **Acai Pure powder**. Dodržujte pitný režim.

» **Potýkám se s panickou poruchou spojenou s neustálými pocity strachu. S ní se dostavuje i nepravidelný srdeční rytmus, který již delší dobu sleduji. Plus se mi zhoršuje paměť (mám úplné výpadky) spolu se střídáním špatných nálad. Chtěla bych zkusit Korolen.**

Moc děkuji, MARIE

Korolen je správná volba při panické poruše i srdeční arytmii. Začněte malou dávkou – první týden 2 kapky 2x denně ve sklenici vody, druhý týden 4 kapky 2x denně a třetí týden 6–7 kapek 2x denně, pak udělejte týden přestávku a další třítýdenní cyklus již můžete užívat dávku 6–7 kapek 2–3x denně... Na zlepšení paměti si můžete přidat ještě **Celitin** 1 kapsli denně ráno, případně **Revitae** 1–2 kapsle ráno. Dodržujte pitný režim.

S přáním zlepšení zdraví všem, MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Zánětlivá onemocnění tenkého střeva z pohledu TČM

V tradiční čínské medicíně existuje řada škol a směrů. V systému nepřetržitého vývoje, doplňování poznatků a zkušeností, který nebyl nikdy přerušen a trvá přibližně 5 000 let, se názory pochopitelně utvářely různorodě. Navíc Čína je neskutečně rozlehlá země, a když si představíme dřívější komunikační možnosti, nelze se divit, že se některé školy liší. Nikdy však v základních principech, pravidlech. Pouze v jejich uplatňování. Je také důležité si uvědomit, že jinak se vyvíjí nemoc v horkém klimatickém pásmu, jinak v mírném, záleží na konstituci lidí.
Je známý příběh, kdy se jeden lékař ve staré Číně přestěhoval ze severu na jih, a když tamní lékárník dostal jeho recept na bylinnou směs, zeptal se: „To je pro koně?" Dávky bylin na severu byly obvykle 5x vyšší než na jihu.
Postupy čínské medicíny jsou vysoce prověřené životem, praxí a jsou velmi přesně dané. Jejich studium je celoživotní náplní a prakticky nemůže být ukončeno: znáte to, studium medicíny končí až smrtí…

NEPOSTRADATELNÝ

Důvod, proč o tom takto píšu je, že o tenkém střevě se v základních dílech o TČM mluví celkem málo. Je však zajímavé, jak moc se TČM shoduje se západní medicínou, byť jinými slovy, v pojetí jeho funkce. Oba léčebné směry vidí jako hlavní úkol tenkého střeva vstřebávání živin. Dle čínských představ je to QI (čchi) sleziny-slinivky, která ho umožňuje, západní medicína mluví o aktivním a pasivním přenosu živin. Je tedy zjevné, že tento orgán je nenahraditelný.

PŘÍČINY ONEMOCNĚNÍ

Nemoci tenkého střeva bývají dle TČM obvykle spojené s oslabením QI sleziny. Takže například průjmy, které jsou

VÍTE TO?

TENKÉ STŘEVO

Tradiční čínská medicína zaměřuje v červnu pozornost na činnost tenkého střeva.

» Tento orgán u dospělého člověka měří asi 3–5 metrů, jeho průřez je 3–3,5 cm. V břišní dutině se stáčí do mnohočetných kliček a je ohraničen 180 cm dlouhým tlustým střevem.
» Tenké střevo je hlavním místem, kde probíhá trávení a vstřebávání. Trávicí šťávy (vytváří je slinivka, játra a samotné střevo) rozloží potravu na základní stavební jednotky, které se formou směsi prolnou střevní stěnou do krve, a ta je rozvede do tělních buněk.
» Tenké střevo je významnou součástí lymfatického systému, má na ploše 1 mm^2 10–40 klků, (na délku 1 cm až 2 000 klků) a v každém z nich je lymfatická (mízní) céva.
» Energie tenkého střeva je nejsilnější mezi 13. a 15. hodinou, nejslabší je mezi 1. a 3. hodinou v noci.

Jak se projevuje problém v činnosti tenkého střeva?
Onemocněním krku, bolestí ramen a paží, bolestí a ztuhlostí šíje, průjmem. Také se mohou objevit křeče, nadýmání, hubnutí a špatné trávení. Příznačná bývá i objemná a páchnoucí stolice. Na špatnou činnost střeva upozorňuje bílý nebo různobarevný povlak na jazyku, zduřelý spodní ret.

(leit.)

v západním pojetí primárně problémem střevním, jsou vnímány zejména jako problém sleziny-slinivky. Další možností je napadení škodlivinou zvenku, typicky horkem nebo horkem-vlhkem. Zde bude třeba asi vysvětlit, jak to čínská medicína má s příčinami nemocí.
Základní příčinu vidí v nerovnováze organismu, jde ale i o sílu škodliviny. Pokud je velmi silná, přemůže i vyvážený a zdravý organismus. Často se mě lidé ptají na nejrůznější příčiny nemocí. Mám tam streptokoka? Borelii? Jenže čínská medicína nezná bakterie. Nedívá se na bacily jako na původce onemocnění, protože je nezná. Velmi dobře si je ale vědoma toho, že na člověka cosi působí, něco, co dokáže vyvolat typickou nemoc, a to i u více lidí. Jenže příčinu vidí jinde. V takzvané škodlivé QI. Tedy energii, a popisuje ji tak trochu klimaticky. Ono to má logiku. Například víme, že salmonela udeří nejčastěji v parném létě a vyvolává typické onemocnění spojené s horečkou, průjmy, zvracením a bolestmi břicha. V čínském pojetí bychom hovořili o napadení horkem a vlhkem. Přesněji tedy jde o napadení organismu a útok na střeva.
Vidíte, jak rozdílný náhled mají oba léčebné směry. Takže budeme-li v dalším textu mluvit o vlhkosti, hlenu, chladu nebo horkosti, jde o termíny označující škodliviny, které na tělo útočí buď zvenku, nebo se vytvářejí uvnitř nesprávnou funkcí orgánů.

INFEKČNÍ PRŮJEM

Nejčastějším onemocněním střeva je infekční průjem. Obvykle to bývá právě horká vlhkost, která za tím stojí. Poznáme to podle horečky, průjmu explozivního charakteru, žízně. Co je tedy potřeba?
Doplňovat tekutiny, jak jen to jde. Ideální je iontový nápoj, my máme vysoce kvalitní **Fytomineral**. Pokud člověk po požití i malého množství vody zvrací, na nic nemá čekat a navštívit lékaře, obvykle bude třeba hospitalizace. Důvodem není podávání antibiotik, jak se mnozí domnívají, ale infuzní léčba. Infekci si organismus vyřeší sám, ale nesmí dojít k dehydrataci. Pokud není situace až tak vážná, můžeme pomoci výše uvedeným způsobem, přidat **Grepofit drops** – z důvodu menší zátěže žaludku a **Drags Imun**. A hlavně to chce dietu – klasika, však to všichni známe... suchý rohlík, černý čaj, vařená mrkev. Po odléčení problému vždy ještě podpoříme trávení jako celek, nejlépe **Stimaralem**. A na závěr doladíme střevní mikroflóru některým z **Probiosanů**.

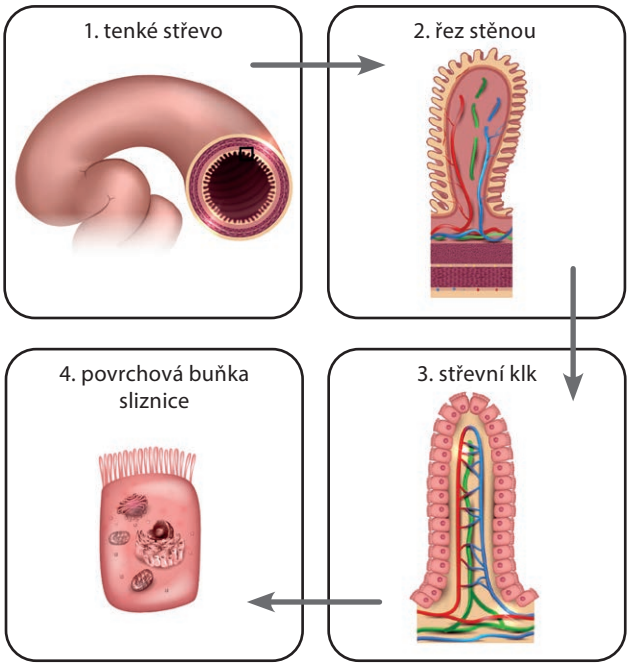
CROHNOVA CHOROBA

Tenké střevo mohou také postihovat chronické potíže. Jedná se především o Crohnovu nemoc. Jde o autoimunitní zánětlivé onemocnění tenkého střeva, jehož průběh může být různě intenzivní a různě závažný. Toto je diagnóza západní medicíny opírající se o vyšetření stolice, kde se zkoumá hodnota tzv. kalprotektinu – bílkoviny, na které je navázaný vápník. K tomu se přičtou ještě typické potíže a eventuální biopsie střeva, a je jasno. Mezi příznaky patří nadýmání, průjmy, bolesti břicha, hubnutí, nechutenství a bolesti kloubů, únava. Ve stolici je někdy přítomen hlen, někdy i krev.
Zatímco západní medicína vidí jako hlavní postižený orgán tenké střevo, čínská slezinu-slinivku, nebo ledviny – konkrétně jang ledvin. Jde totiž o to, že jang ledvin zahřívá všechny procesy v těle, zejména trávení. Pokud je ho málo, tak i původně dobrá slezina-slinivka nemůže správně pracovat. A jak již víme, pokud nepracuje správně, nevytahuje z potravin esenci, dochází k únavě, vzniku vlhkosti a začas i tvorbě hlenu. Objevují se pak také příznaky oslabeného trávení – jako nechutenství a bolesti břicha.
Západní medicína léčí v současné době Crohnovu nemoc léky, které řeší příčinu, tak, jak ji vidí. U těžších a rezistentních stavů se používá tzv. biologická léčba, vedoucí ke snížení imunity, která se splašila a začala napadat vlastní střevní buňky, jakoby to byli nepřátelé.
Čínská medicína vypuzuje vlhko – **Cytosan Inovum**, podporuje slezinu-slinivku – **Stimaral**, případně **Gynex**, a nezapomíná na jang ledvin – **Tribulus terrestris**. Je-li přítomen výraznější zánět, přidáváme **Drags Imun**, pokud pacient neužívá biologickou léčbu. A vždy je třeba myslet na střevní bakterie, takže také **Probiosany**. Na závěr do dlouhodobého léčebného plánu zařadíme **Korolen**, nejen kvůli psychosomatické příčině nemoci, ale i z původu pentagramové příslušnosti tenkého střeva k prvku Oheň.
S určením příčiny to u Crohnovy nemoci není tak jednoduché. Toto onemocnění mívají lidé, kteří nerespektují, co je pro ně dobré, a co ne. Například studují nějakou školu kvůli rodičům, ačkoli by sami raději chodili na jinou, nebo dělají něco, co vlastně dělat nechtějí. Většinou je za tím strach. Ze zklamání těch, které máme rádi a kteří mají rádi nás. Jenže ono je to trochu jinak. Když máme někoho doopravdy rádi, přejeme si, aby byl v životě šťastný. A vždy to upřednostníme před představou, co by podle nás měl... Totiž „měl bys“ – je jedna z nejhorších vět, kterou můžeme někomu říci. Myslíme to dobře a předpokládáme, že druhého tak výborně známe, že mu můžeme radit. Ale uvědomme si, že poradit lze jen svoji osobní zkušenost, každý jsme jiný. Můžeme inspirovat, proč ne? Ale to se říká jinak. Třeba: „A uvažoval jsi o...? nebo „Mám tuto zkušenost, třeba ti k něčemu bude...“ Ve sdělení pak není nátlak, druhý člověk má svobodu rozhodnutí.

Tenké střevo je spolu se srdcem orgánem patřícím k elementu Oheň. Reaguje prudce, jeho síla je spojená s horkem a létem. Mějme jej rádi. Bez něj by naše potrava prošla tělem a nic bychom z ní neměli. Spolu se slezinou-slinivkou a žaludkem patří mezi nejdůležitější trávicí orgány. Navíc nám ukazuje nutnost rozhodovat se v souladu se svojí životní cestou, svou osobností. Ať se to daří!

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

STAVBA STĚNY TENKÉHO STŘEVA



Terapeutické metody (8)
MERIDIÁNOVÁ MASÁŽ – ZAJÍMAVÁ ALTERNATIVA

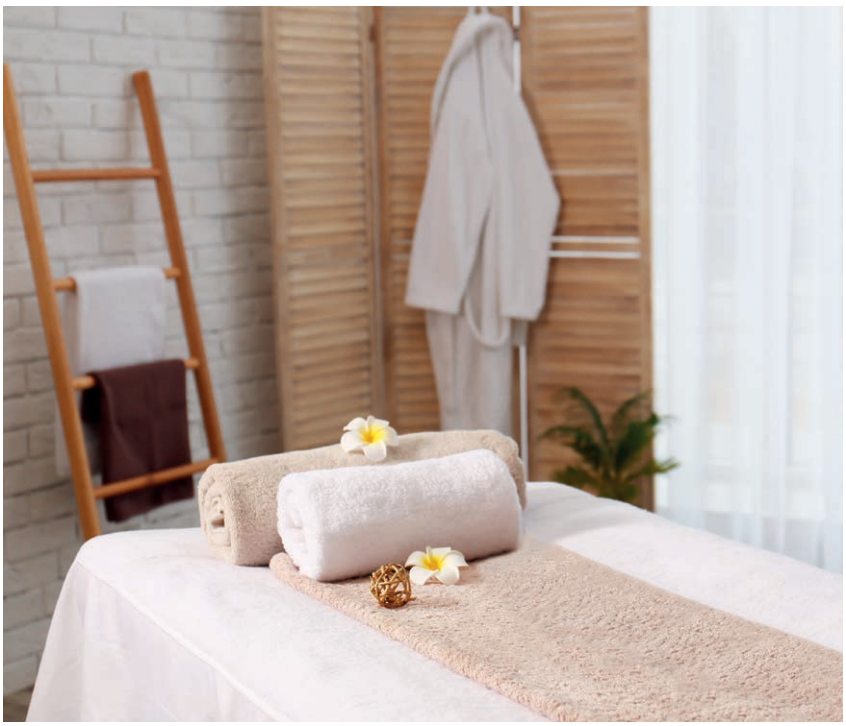
Koncept TČM, který metoda meridiánové masáže využívá, zjednodušeně vychází z empirické znalosti existence energie čchi. Tato energie proudí systémem drah a kanálků celým tělem, vyživuje ho a udržuje při životě. Jestliže proudí bez přerušení a je dostatečně silná, člověk je zdravý. Pokud se někde zasekne, je jí málo, nebo moc, vzniká nemoc.

SYSTÉM, KTERÝ FUNGUJE

Mezi východním a západním pohledem na věc zde však dochází k zádrhelu. Energie čchi totiž dodnes není zcela jasně vědecky prokázána a meridiány jako její „vodiče" anatomicky nelze prokázat vůbec. Ale vzpomeňme si, když Marie Curie-Skłodowska začala svoje pokusy s radioaktivitou, také jí nikdo nevěřil. Dnes o existenci radioaktivity nikdo nepochybuje. S energií čchi to možná bude zrovna tak. To, že ji dnes neumíme zachytit a měřit, ještě nemusí znamenat, že neexistuje. Meridiány jako vodiče energie také není možno chápat jako skutečné trubičky, nebo drátky. Pokud se hlouběji zajímáte o čínskou medicínu, narazíte na informaci, že čchi je v těle distribuována pomocí sítě vazivových fascií, česky povázek. Meridiány tak můžeme chápat jako informační kanály, které nesou jistý druh energie a nemusí být anatomicky dohledatelné. Přesný chemicko-fyzikální způsob přenosu je stále předmětem výzkumu, důležité však je, že přenos funguje.

PRÁCE S ENERGIÍ

Meridiány a aktivní, tzv. akupunkturní body jsou cestou, jak zasáhnout do organismu a docílit stavu energetické rovnováhy, který se rovná zdraví. Na rozdíl od akupunktury však pracuje meridiánová masáž výhradně na meridiánech.
Tuto metodu (zkráceně APM) vyvinul v minulém století v Německu Willy Penzel, který přišel na to, že pokud promasírujeme jednotlivé meridiány, tak efekt je stejný, ne-li větší než u ošetření samotných akupunkturních bodů. V podstatě zjednodušil celou složitou čínskou teorii tak, že se ptá: „Je někde energie málo, nebo moc?" Pokud je jí málo, je nutné ji doplnit, pokud moc, tak vypustit.
Z tohoto úhlu pohledu znamená podvrtnutý kotník, že energie je moc – místo otéká, noha „hoří". A naopak například neustále prochladlá záda, chronické zaseknutí v kříži znamená, že energie je málo.



PRINCIP PŮSOBENÍ

Metoda meridiánových masáží pracuje zásadně v oblasti nedostatku energie, tj. tzv. tonizačním způsobem (energii do místa nedostatku přivádí). Pokud je někde přebytek energie, tak do této oblasti se nezasahuje, ale energie se odvádí do jiné části těla podle přesně určených pravidel. Při masáži dochází k zarudnutí úseku, který masírujeme. Pokud zčervenání přetrvává delší dobu, považujeme místo za dobře průchodné pro energii. Jestliže místo rychle vybledne, je dráha méně průchodná. Po dráze postupujeme postupně po malých úsecích opakovanými tahy, nebo ji můžeme najednou protáhnout celou.
Cílem APM je harmonizace celého energetického oběhu, nikoliv odstranění symptomu. Pokud se masér věnuje jenom lokalizované poruše, efekt nebude žádný, či pouze malý, krátkodobý, nebo paradoxní. Protože poruchy toku energie v jednom meridiánu ovlivňují také ostatní dráhy, musí být ošetřeny všechny, aby se dosáhlo harmonizace.
Metoda je bezpečná, použitelná i u dětí a starých lidí, odpadá u ní strach z aplikace jehel. Při masáži nedochází k porušení kůže a má zcela logický, jasně stanovený postup. Provádí se zpravidla mosaznou tyčinkou.
V sousedním Německu a Rakousku je využívána již zcela běžně. U nás ještě tradici nemá, její potenciál ke škodě klientů zdaleka není zcela využit. Přitom k zásahu touto metodou je de facto „předurčen" skoro každý, kdo je doporučen na fyziatrické oddělení k fyzikální léčbě, nebo k léčbě akupunkturou.

Masáže APM lze propojit s využitím krémů Pentagramu® Energy, nerovnováhu energie v jednotlivých meridiánech je možné kromě masáže podpořit také přípravky základní řady Energy (koncentráty). Platí všeho s mírou, méně je někdy více. Diagnostiku by měl provádět terapeut, který má s produkty zkušenost a dokáže sladit bylinnou léčbu se zásahem na energetickém systému těla.

Mgr. VOJTĚCH ROHÁČ

(Zdroj: Meridiánová masáž, MUDr. ZDENĚK ŠOS)

RENOVET & FYTOVET

15% SLEVA NA TENTO BALÍČEK

RENOVET

Pomáhá zvířatům s látkovou přeměnou a udržuje u nich optimální hladinu elektrolytů v těle.

FYTOVET

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

Energyvet.cz

Platnost akce: od 1. června do 30. června 2020 *nebo do vyprodání zásob.*

Sledujte nás na: facebook.com/Energyvetcz

Letní slunovrat, čas zázraků

V sobotu 20. 6. 2020 ve 23:43 přesně přijde okamžik, kdy Slunce na své pouti po obloze protne obratník Raka a dosáhne tak své nejsevernější deklinace. V tento významný den stráví Slunce na obloze nejdelší čas, bude to nejdelší den v roce, stíny budou krátké a v noci nebude úplná tma. Během jara se místo východu slunce posouvá stále víc k severu, první den astronomického léta se Slunce z tohoto nejzazšího bodu začne opět vracet, proto Slunovrat.

MÁM SVŮJ PLÁN

První letní svítání 21. 6. si proto nesmím nechat ujít. Zjistila jsem, že se tak stane přesně ve 4:52, a tou dobou plánuju být na zahradě a ponořit se do svého zahradního jezírka, léčivá síla vody v tento den totiž dosahuje svého maxima. Vím, že všichni sousedé budou ještě spát, takže počítám, že budu mít pro své čarodějné počínání celé časné ráno. Směřuji veškeré své úsilí k tomu, abych tou dobou měla zahradu krásně uklizenou, a budu se po ní procházet nahá s rozpuštěnými vlasy, zpívat mantry, děkovat Slunci a Zemi za všechny jejich dary a ve své mysli tvořit jen pozitivní očekávání. Na hlavu si nasadím věneček spletený z devatera kvítí...

VRCHOL OHNĚ A MOC VODY

Tento magický den vrcholí energie Ohně, světlo a teplo dosahuje svého maxima a všechno nabíjí svojí transformující silou. V tak významný čas je možné využít zvýšené energie pro materializaci svého záměru. Náš duch, jehož podstata je rovněž ohnivá, nabývá na síle a může se snadněji spojit s duchem přírody. Prý je možné vidět víly i mluvit se zvířaty… Naši předkové uctívali v tuto dobu nejrůznější sluneční božstva a spojovali se s kreativní silou Univerza pomocí zapalování ohňů. Křesťanství kolonizovalo i tento v pravdě pohanský svátek a dedikovalo ho svatému Janu Křtiteli, který má svátek 24. 6. Proto se slunovratu říká svatojánská noc. Kolem ohně lidé tančili a na mnoha místech Evropy stále tančí, spalují v něm rituálně byliny a přeskakují přes něj, protože moc dobře vědí, že se tak mohou zbavit starého a vejít očištěni do další fáze roku. Nadcházející období léta voní příslibem hojnosti a plodnosti, je to čas, kdy si lidé i v dávných dobách mohli oddechnout a užívat veškerých radostí života a nekonečných darů přírody, které v létě potkáváme opravdu na každém kroku.

Letní slunovrat je tedy významné přechodové období, oslavy tohoto svátku nás propojují s přírodou a jejími zákonitostmi. Pokud se vědomě ladíme na proměny přírody, žijeme více v souladu s přirozenými cykly, které se odehrávají nejen venku, ale i uvnitř nás. Je moc důležité uvědomovat si, že jsme vždycky byli a navěky budeme nedílnou součástí přírody. Je nejenom kolem nás, ale i v nás. Letní slunovrat je nejdůležitější oslavou života v celém roce. Z hlediska kola keltského roku patří tento magický čas k elementu Vody a říká se mu Litha. Voda má v tento čas schopnost očišťovat nejen naše těla, ale i duše od obtížných nemocí a tíživých emocí. Není náhoda, že tato slova jsou si tak blízká. Řada nemocí totiž opravdu vzniká z nezpracovaných emocí, což dnes už není žádné tajemství. Koupání se v potocích, řekách či jezerech, brouzdání rosou, omývání se vodou z kádě, to všechno jsou způsoby, jak rituálně využít léčivé síly vody.

A protože nám v tento čas vodní bytosti naslouchají víc, než kdy jindy, měli bychom přistupovat k takové riuální koupeli s úctou a vstupovat do vody s prosbou o pomoc a odplavení všeho, co už nám není k užitku.

Vztah mezi elementem Ohně a Vody v tento čas vytváří silný energetický náboj, který je potenciálem vzniku nového. Měli bychom mít ale jasnou představu o tom, jak to nové má vypadat, co vlastně chceme, o co vlastně žádáme. Možná je dobré udělat si na takovou kontemplaci čas v předvečer letního slunovratu, sednout si a sepsat všechno, o co nám jde. Zbytečná skromnost není na místě. Přejte si hojnost, radost a vášeň, plné zdraví a možnost živit se tím, co vás opravdu naplňuje. Přejte si čistou půdu, čistou vodu, život v lesích a mír na celé planetě Zemi. Teď je ten čas, kdy je možné využít podpory Universa a použít svou mysl k tvorbě nového světa.

DVANÁCT DNÍ A DVANÁCT NOCÍ

Málokdo ví, že oslavy letního slunovratu nebyly nikdy chápány jako jednorázová událost, ale podobně jako slunovrat zimní se slavily dlouhých dvanáct dní a dvanáct nocí. První tři dny jsou ale ty nejvíc zásadní.

Je logické, že na všechno to čarodějné počínání potřebujete čas. A že toho je! Existuje legenda o kvetoucím kapradí, které vytváří magická semena. Vyprávělo se, že kdo taková semena kolem půlnoci nasbírá, může se s jejich pomocí stát neviditelným, bude mít štěstí v lásce, ale i ve hře. Církev přísně trestala sbírání semen kapradí, což nabádá člověka myslet si, že na tomto šprochu by mohlo být pravdy trochu.

Jedním z mých oblíbených pohanských zvyků, které moc ráda dodržuji, je smažení bezinkových květů v těstíčku. Tzv. kosmatice jsou nesmírná delikatesa a pro mě neoddělitelně patří k tomuto času stejně jako sbírání a sušení květů bezinky, které jsou rozhodně tou hlavní léčivou bylinou v mé domácnosti, stejně jako u mé babičky.

Sbírání devatero bylin je další aktivita, která měla za cíl zajistit plné zdraví všem v domě po celý rok. Devítka je magické číslo, které představuje celistvost, moudrost a dokonalost. Druhové složení tohoto devatera kvítí nebo také „svatojánských bylin“ se lišilo kraj od kraje, a proto myslím, že nebude problém, když si vytvořím svou „léčivou devítku“. Byliny v tento sluncem nabitý čas mají opravdu nejvyšší léčivou moc a vyplatí se nasbírat si takovou univerzální léčivou čajovou směs. Slunovratovou bylinou číslo jedna je rozhodně třezalka tečkovaná. Je to opravdová bylinná mocnost, na kterou nedám dopustit, a rozhodně mám v plánu naložit si ji do oleje. Už za tři týdny vznikne krvavě červený léčivý olej, který je možné použít skoro na všechny kožní problémy a zranění. Mezi mé další byliny ze slunovratové devítky patří již zmíněná bezinka, dále pak heřmánek, mateřídouška, měsíček, řebříček, jetel, lipový květ a popenec. Vyrábím z nich čajovou směs „proti všem nemocem“.

OČIŠTĚNÍ KOUŘEM

Při každém přechodovém svátku vykuřuji celý dům. Dříve jsem používala arabské kadidlo, ale naučila jsem se tradičnější způsob, jak zbavit své obydlí negativních vibrací. V našich zeměpisných šířkách máme vlastní vykuřovací byliny, které používali naši keltští, germánští i slovanští předci, jsou jimi pelyněk černobýl a jalovec. Oba dva vhazuji do rituálního ohně a rovněž s nimi vykuřuji dům. Pelyněk černobýl na slunovrat také trhám a ještě čerstvý svazuji natěsno do pevných svazků, suším zavěšené u stropu a ty pak používám k vykuřování. Stejným způsobem si připravím i vykuřovací svazky ze šalvěje lékařské. Jalovec se do svazečku stáhnout nedá, zato je možné používat ho k vykuřování i čerstvý. Vykuřuji vždy s prosbou o ochranu, očistu a ozdravení.

VDĚČNOST MÁ NEJSILNĚJŠÍ VIBRACI

Kdybyste nic z výše zmíněného neudělali, protože třeba bydlíte v bytě uprostřed města, můžete i tak tento čas využít pro nejmocnější rituál – Rituál vděčnosti. Uvědomte si, za co všechno můžete být vděční, a dejte najevo svou lásku těm, které milujete. Protože kdo má, tomu bude přidáno...

S láskou a vírou v sílu lidského ducha vám překrásné léto přeje
Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

Milované (?) zelené fazolky

Zelené fazolky jsou jedním z těch druhů zeleniny, kterou buď milujete, nebo ji na talíři nesnesete. Může za to nevzhledná hmota vzniklá z totálně rozvařených nakrájených fazolek se smetanou od vaší babičky, nebo ze školní jídelny? Pokud ano, zkuste na ni zapomenout a přečtěte si o této úžasné zelenině pár informací, které by vás mohly přesvědčit, že byste jí mohli dát ještě šanci. Přidám i recepty, které stojí za to vyzkoušet.

CO JSOU ZAČ?

Zelené fazolky jsou vlastně nedozrálé lusky některých odrůd fazolí, které se konzumují i se slupkou. Údajně pocházejí z Ameriky a dostaly se k nám do Evropy v období kolumbovských výprav.

PROČ JE JÍST

Jsou velice dietní surovinou, protože obsahují minimum kalorií a tuku, zato velké množství vlákniny. Jsou nabité vitaminy, minerály, kyselinou listovou a antioxidanty. Obsahují vitamin A, C, skupiny B a K, který je důležitý pro ukládání vápníku z potravy do kostí a napomáhá například hojení ran díky tomu, že podporuje srážení krve. Z minerálů ve fazolkách je například vápník, křemík, železo, mangan, draslík, měď. Dá se tedy říci, že fazolky podporují naše zdraví, trávení, střevní mikroflóru, pomáhají ke zlepšení zraku, stavu kůže, díky kyselině listové podporují i zdraví plodu těhotných žen, mají vliv na naše kosti, klouby, psychickou pohodu i imunitu.

NA CO POZOR!

Fazolky byste v žádném případě neměli konzumovat za syrova. Obsahují totiž lektiny, což jsou jedovaté látky způsobující bolesti břicha, nadýmání, zvracení, průjem až otravu. Proto fazolky vždy tepelně upravte! Ať už blanšírováním – spařením nebo krátkým povařením v horké vodě, pokud si chcete připravit třeba salát, nebo jim dopřejte delší tepelnou úpravu vařením, dušením, pečením či grilováním. Navíc fazolky obsahují větší množství šťavelanů, na které si musejí dát pozor hlavně osoby s dispozicí k tvorbě ledvinových kaménků.

JAK JE NAKUPOVAT A UCHOVÁVAT

Pokud fazolky pěstujete na zahrádce, víte, že se sklízejí od června až do října, podle odrůdy. Jak čerstvé si je utrhnete, je na vás. My, co si musíme nakoupit v obchodě, poznáme čerstvý fazolový lusk tak, že by nám měl při ohnutí mezi prsty prasknout. Ne se jen gumovitě ohnout. V lednici vám vydrží čerstvé asi tři dny. Pokud je chcete zamrazit, je dobré je nejprve spařit vroucí slanou vodou, osušit a až pak dát do mrazáku.

K ČEMU JE PŘIDAT

Fazolky se dají přidávat do různých salátů, na pánvičku do zeleninových směsí, asijských jídel, těstovin. Jsou výborné jako klasická příloha k masu – rychle orestované se slaninou, cibulkou či česnekem na olivovém oleji. Můžete je blanšírované naložit do bylinek, koření a oleje a pak připravit na grilovací pánvi nebo přímo na grilu. Marinované fazolky lahodí k jídlům s vařenými vejci. Dají se jimi plnit i slané koláče, tzv. quiche, obohatit zeleninové polévky, jako je italská minestrone a tradiční česká kulajda. Jsou velmi chutné i ve směsích zeleniny, ve kterých se dusí maso.

MŮJ POHLED

Přiznávám, že patřím k těm, kteří fazolky ve smetaně prostě nemusí. Tohle jídlo je pro mě jednou z nočních můr školní jídelny. Ale miluji je jako přílohu, kdy je upravuji pouze v páře a pak na pánvičce se slaninou nebo jen s bylinkami. Mám je ráda v domácích zeleninových polévkách, kam nacpu prostě všechnu zeleninu, co doma najdu. No a letní grilování steaků doplněné o salát z nových brambor s fazolkami, to je úplně top!

Slunečný a pohodový vstup do léta se spoustou dobrého a zdravého jídla vám ze srdce přeje ZUZANA KOMŮRKOVÁ

KULAJDA

2 lžíce másla nebo oleje, 1 cibule, 2 lžíce hladké mouky, pokud chceme polévku opravdu hustou (podle mě není potřeba), 2 bobkové listy, 1 litr zeleninového vývaru, 4 brambory, 200 g zelených fazolek, 3 velké hrsti sušených lesních hub nebo čerstvé houby, 3 stonky čerstvého kopru, 1 kelímek smetany ke šlehání, nebo co nejtučnější zakysané smetany, sůl, černý pepř, cukr, vinný ocet, 4 vejce

Pokud budeme používat houby sušené, nejdříve je alespoň na 2 hodiny namočíme ve vodě. Brambory oloupeme a nakrájíme na kostičky, cibuli najemno. Fazolky očistíme, odkrojíme konce a nakrájíme na kratší kousky.
Na másle nebo oleji orestujeme cibuli. Pokud chceme polévku opravdu hustou, zasypeme moukou a připravíme si světlejší jíšku. Zalijeme studeným vývarem a metličkou zašleháme. Přidáme bobkové listy, houby, brambory a fazolky, vaříme asi 12 minut. Pak vmícháme smetanu a nakrájený kopr a krátce povaříme. Dochutíme solí, pepřem, cukrem a octem tak, jak jsme zvyklí. Servírujeme s vejcem uvařeným natvrdo nebo zastřeným.

FAZOLKOVO-BRAMBOROVÝ LETNÍ SALÁT

10 menších nových brambor, 1 svazek ředkviček, 200 g zelených fazolek, 1 balení polníčku, 5 lžic olivového oleje, 2 lžíce vlažné vody, 2 lžičky bílého vinného octa, 4 lžičky hrubozrnné nebo dijonské hořčice, nasekaná pažitka, sůl, pepř

Fazolky očistíme a okrájíme konce. Brambory důkladně omyjeme a uvaříme i se slupkou.
Mezitím připravíme zálivku vyšleháním oleje, vody, octa, pažitky a dochutíme solí a pepřem. Omyjeme polníček a ředkvičky, které nakrájíme na kolečka a dáme do mísy. Na posledních 5 minut vaření brambor přihodíme do hrnce fazolky. Fazolky ihned po uvaření zchladíme v ledové vodě, aby neztratily barvu, a přidáme k zelenině. Pokud nechceme salát podávat teplý, brambory necháme také vychladnout. Nakrájíme je na kolečka nebo klínky a vložíme též do mísy. Její obsah promícháme spolu se zálivkou.

TIP: Můžeme posypat piniovými oříšky, případně podávat jako hlavní chod s lososem připraveným v páře nebo na grilu.

TĚSTOVINY S LOSOSEM A FAZOLKAMI

300 g těstovin (ideálně tagliatelle, ale lze použít jakékoliv, např. penne), 200 g zelených fazolek, 4 filety lososa bez kůže, 3 snítky čerstvého kopru, šťáva z půlky citronu, 3–4 lžíce olivového oleje, 8 lžic tučné zakysané smetany, sůl, pepř

Fazolky očistíme a odkrojíme konce. Do většího hrnce dáme vařit vodu, kterou pořádně osolíme a dle návodu na obalu uvaříme těstoviny. Na posledních 5 minut varu přidáme k těstovinám povařit fazolky. Scedíme.
Mezitím si na olivovém oleji z obou stran opečeme filety lososa, které předem osolíme, opepříme, zakápneme citronem a ochutíme troškou nakrájeného kopru. Po opečení lososa natrháme na kousky a přidáme k uvařeným těstovinám s fazolkami. Promícháme, přidáme zbytek nasekaného kopru, zakysanou smetanu, opět promícháme, dochutíme solí, pepřem, případně ještě několika kapkami citronu.

PLNĚNÁ KUŘECÍ PRSA S FAZOLKAMI

4 kuřecí prsní řízky (nejlépe s kůží), 6 lžic olivového oleje, 1–2 šalotky, 100 g šunky nebo anglické slaniny, 200 g bryndzy, sůl, pepř, 4 snítky čerstvého tymiánu, 150 ml suchého bílého vína, 2 lžíce másla, 500 g zelených fazolek, 1–2 stroužky česneku

Nejprve si připravíme náplň. Na pánvi rozehřejme 2 lžíce oleje a orestujeme nakrájenou šalotku a šunku či slaninu. Necháme trošku vychladnout, vmícháme nadrobenou bryndzu.
Do kuřecích prsou uděláme nožem kapsy, které naplníme směsí a otvory sepneme jehlou nebo zavážeme provázkem. Prsa osolíme a opepříme. Troubu vyhřejeme na 200 stupňů. V pekáčku nebo na pánvi, kterou lze vložit do trouby, rozehřejeme další 2 lžíce oleje a prsa z obou stran opečeme. Pokud máme prsa s kůží, začneme nejprve stranou s kůží. Přidáme tymián a zalijeme vínem. Vložíme do trouby a cca 15–20 minut dopékáme. Do výpeku na závěr vložíme máslo.
Mezitím si připravíme fazolky jako přílohu. Očistíme je, odřízneme konce a povaříme 5 minut ve vroucí osolené vodě. Scedíme, necháme okapat a orestujeme na olivovém oleji společně s nakrájeným česnekem.

Čakry – energetická centra našeho těla (7)

ČELNÍ ČAKRA (ADŽŇA) – KONCENTRACE A PODPORA UČENÍ

Bývá také označována jako šestá čakra nebo třetí oko, najdeme ji ve středu čela. Je centrem intuice, moudrosti a abstraktního myšlení. Pomáhá realizovat naše tvořivé myšlenky. Říká se, že krční čakra mluví pravdu, zatímco třetí oko pravdu vidí. Díky němu začneme chápat hlubší smysl našeho života. Šestá čakra se může rozvíjet teprve, když přijímáme všechny nižší čakry se svými kvalitami. Jejím živlem je světlo.

Odpovídající barva je indigově modrá, barva soustředění a intuice. Na fyzické úrovni se čakra vztahuje k obličeji, očím, dutinám a hypofýze. Energeticky je spojena s meridiány močového měchýře a střevního traktu. Ze smyslů k ní řadíme zrak, endokrinní žlázou je hypofýza.

ARCHETYP MOUDRÝ STAŘEC A INTELEKTUÁL

Pozitivním archetypem je Moudrý stařec. Díky své moudrosti má potřebný nadhled. Žije podle vesmírných principů a věří, že život ho provede více i méně úspěšnými fázemi života. Negativní archetyp Intelektuál klade důraz na racionální myšlení bez toho, aby zahrnul emoční a duchovní stránku života. Kvůli svému zúženém pohledu na svět bývá často kritický.

DISHARMONIE ČAKRY

Čakra funguje harmonicky, i když není zcela otevřená. Projevuje se bystrým rozumem a komplexním pohledem při vědeckém zkoumání. Rozvíjí se schopnost vizualizace. Mnohé souvislosti chápeme intuitivně. Pokud překonáme hranice svého rozumu, začneme svět vnímat novým způsobem.

Nejčastější projev disharmonické funkce je zatížení rozumem. Akceptujeme jen takové pravdy, které jsou jím pochopitelné a vědeckými metodami ověřitelné. Vnitřní duchovní poznání odmítáme jako nevědecké. Snadno tak dochází k přezíravosti. Pokud je kromě třetího oka porušená i solární čakra a málo rozvinutá srdeční čakra, snažíme se působit silou myšlenek na lidi ve snaze demonstrovat svou sílu nebo uspokojit osobní potřeby. Vzniká však pocit izolace a silou získané uspokojení nemá dlouhého trvání. Pokud máme rozvinuté třetí oko, ale zablokované spodní čakry, zejména kořenovou, ztrácíme vztah k realitě. Máme sice přístup k jemnějším rovinám vnímání, neumíme je však rozeznat od vlastních představ, zkreslených našimi dosavadními zkušenostmi. Pokud je tok energií čakrou výrazně omezen, považujeme vnější, viditelný svět za jediný možný. Náš život pak určují materiální přání, tělesné potřeby a emoce. Naše myšlení se přizpůsobuje převládajícímu mínění ve společnosti. Můžeme se stát zapomnětlivými. Poruchy zraku jsou upozorněním, abychom se dívali více dovnitř a poznali i oblasti, skryté pod viditelným povrchem.

NEMOCI A ŘEČ TĚLA

Dysfunkce čakry se může projevovat migrénami, problémy s viděním (krátkozrakost, dalekozrakost, zelený zákal), potížemi s čelními dutinami nebo roztroušenou sklerózou. Lidé, kteří se bojí sami sebe vidět takové, jací skutečně jsou, nosívají černé brýle nebo si podvědomě mnou a zakrývají oči. Vyhýbají se očnímu kontaktu, často se dívají do země. Potřebují být ujištěni, že jsou v pořádku a nemusí se už schovávat.

MOŽNOSTI ČIŠTĚNÍ A AKTIVACE

Šestou čakru stimuluje pozorování noční oblohy plné hvězd. K harmonizaci jsou vhodné skladby New age i klasická hudba, např. od J. S. Bacha. Z drahokamů sem patří lapis lazuli a sodalit. K aromaterapii můžeme vyzkoušet mátu a jasmín. Šestou čakru reprezentuje mantra KŠAM nebo ÓM.

RNDr. LENKA LACHNITOVÁ, Ph.D.

Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

JERLÍN – ZDRAVÝ A POSVÁTNÝ

Jerlín japonský alias japonský pagodový strom nebo čínský strom učenců je prastarý listnatý strom, jehož původ nenajdeme, jak by se dle jména dalo odvozovat, v Japonsku, ale v Číně a Koreji. V Číně se těší hluboké úctě již přes 2 000 let, je považován za posvátný, a byl proto vysazován v blízkosti chrámů a pagod. Je zde také symbolem září, měsíce, kdy se konaly zkoušky učenců, kteří ho proto symbolicky pěstovali. Jerlín je pak provázel i po smrti, když byl vysazován na jejich hrobech. Také se na něm oběsil Čchung-čhen, poslední císař dynastie Ming. A samozřejmě patří i mezi důležité rostliny tradiční (nejen čínské) medicíny.

OD PAGODY NA ZÁMEK

Díky svému nezvyklému zjevu byl jerlín zavlečen po mírném pásu celého světa a pěstován především pro okrasu v zahradách a parcích. Poměrně pozdě – v Evropě se vyskytuje až od 18. století, v Českých zemích od roku 1835. Více než stoleté exempláře můžete obdivovat třeba ve Valticích, na Vyšehradě, u Mladé Boleslavi či v Pardubicích.
Jerlín preferuje světlé a teplé stanoviště a lehčí výživné půdy s dostatkem vláhy a živin. Dospělci vydrží i silné mrazy a delší sucho, nesnáší stín, přemokření a nepropustnou půdu. Jerlín je velmi odolný proti znečištěnému prostředí – v současnosti se proto často vysazuje i v ulicích měst. I když jde většinou o různé kultivary s menším vzrůstem, rychlejším růstem a dřívějším květem.

DLOUHÝ, ŠIROKÝ A KRÁSNÝ

Jerlín japonský (*Styphnolobium japonicum* nebo *Sophora japonica*) je opadavý listnáč z čeledi bobovitých. Dorůstá 15 až 25 metrů výšky, ale jeho široce kulovitá koruna může mít v průměru úctyhodných 40 metrů. Má velmi tvrdé, řezbáři a stavaři ceněné dřevo. Délka lichozpeřených listů se 7–17 lístky je až 30 cm. Několikrát spařené ztratí hořkost a konzumují se jako špenát.
Od července do září, tedy dlouho po odkvětu ostatních stromů, vytváří i 30 cm dlouhé laty složené z velkého množství (cca 100) drobných, oboupohlavních, pro bobovité typických motýlokvětých kvítků krémově bílé barvy. Může tím připomínat akát. Evropské jerlíny však vykvétají poprvé až po 15, někdy 30 letech života. Květy rychle vystřídají ozdobné plody, připomínající zelené perlové náhrdelníčky. Jde o dužnaté, asi 7 cm dlouhé lusky na stopkách, s jedním až pěti semeny, které strom krášlí i v zimě, po opadání výrazně zežloutlých listů.
Nejdůležitější látkou, kterou jerlín obsahuje, je rutin. V listech a poupatech je ho na 20 %! Přitom pohanka, bylinka známá právě vysokým obsahem této cévy chránící látky, obsahuje rutinu jen 3 %. Jerlín skýtá i mnoho minerálů (vápník, hořčík, zinek, železo, selen, chrom ad.), vitamin E, flavonoidy, mastné kyseliny, ale i jedovaté alkaloidy, např. cytisin.

LÉK NA STÁŘÍ

Přesto se jerlín řadí mezi nejdůležitější léčivé rostliny tradiční východní medicíny. Důvodem je právě rutin, známý též jako vitamin PP, který významně podporuje přirozenou pružnost a pevnost cév. Pro tuto schopnost se odvar z jerlínu již staletí používá k léčbě křečových žil, hemoroidů, bércových vředů, neprůchodnosti či zánětu žil, při otocích a necitlivosti nohou i zvýšené krvácivosti. Tradiční čínská medicína jerlín doporučuje rovněž na snížení hladiny krevního cukru, cholesterolu a tlaku, na zlepšení zraku a šedivění vlasů. Zevní aplikace pomáhá hojení ran, vředů i akné a dodává pokožce vláčnost. Jerlín uvolňuje křeče, dokonce při epileptických záchvatech.
Používá se většinou ve formě odvaru, popř. alkoholové tinktury. Ovšem s mírou – předávkování by mohlo způsobit nevolnost, u těhotných pak potrat.

Mít tak zámek, jerlín by měl na zahradě své čestné místo.

Užijte krásné, zdravé a pohodové léto.
Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

Zeptejte se hvězd

Monika Štejdířová (www.centrumarael.cz) – odpovídá na dotazy z oblasti osobního a duchovního rozvoje. Pomocí astrologie a numerologie může poskytnout náhled na řešení životních kroků. Doporučované produkty Energy určuje individuálně s astrologickým přihlédnutím do mapy narození klienta, v případě neznalosti času narození pak s pomocí numerologie. Dotazy s datem narození, u dotazu pro astrologii také s časem a místem narození, posílejte na e-mail: centrumarael@seznam.cz.

Dva roky po sobě jsem měla alergickou reakci na slunce, nejvíce v dekoltu. Pokožka je po pobytu na sluníčku zarudlá, svědí, někdy vyskočí i vyrážka. Ráda bych si letos pomohla přírodně, a také by mě zajímalo, na čem zapracovat.

LUCIE M., Napajedla

Vyrážka „ze slunce" je, stejně jako ostatní nemoci, odrazem citového rozpoložení. Tělo nám ukazuje, že nevidíme ve svém okolí teplo, radost, lásku, nechceme ji vnímat, přijímat, odmítáme ji. Neumíme ve svém životě přivítat dostatek životodárné energie, jsme na ni doslova alergičtí, i když jen povrchově – navenek se snažíme být někým, kým nejsme. Je třeba zvyšovat toleranci vůči slunečnímu záření, radosti, životu a vlastní tvořivosti. Vhodné je otužovat pokožku krátkodobým vystavováním slunečnímu svitu a pomalu čas prodlužovat. Doplnit do těla antioxidanty – vitamin C, E a betakaroten. Alergické projevy organismu snižuje **Peralgin**. Na podrážděnou a přecitlivělou pokožku použijte vždy po opalování **Dermaton gel**, který hydratuje, chladí a kůži zklidňuje. Střídat můžete s **Dermatonem oil** a krémem **Protektin**. Vnitřně doporučuji **Regalen** a **Cytosan**.

MONIKA ŠTEJDÍŘOVÁ

LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT

V dubnovém vydání magazínu Vitae jste si mohli vyluštit v naší křížovce tajenku: **„Pokud chceš duhu, musíš se smířit s deštěm."**
Poukázku vyhrávají:

» **Martina Valášková**, Břeclav
» **Milada Toulová**, Letovice
» **Hana Kaplánková**, Otaslavice

Vylosovaní výherci obdrží poštou poukázku na jeden koncentrát z Pentagramu®, který si mohou vybrat v kterémkoliv Klubu Energy nebo u svého prodejce.

Tajenku křížovky z tohoto čísla magazínu spolu se svojí adresou zašlete nejpozději do **22. června 2020** na adresu redakce: Energy Czech Republic, a.s., Trojská 39/201, 171 00 Praha 7; e-mail: katerina.himmelova@energy.cz

„Staneme se tím, na co... (TAJENKA)." – Ralph Waldo Emerson

Nápověda: BOŽETĚCH; GRANDI; NEY	Souhlas	Město na Karlovarsku		Vyhnanec	Zhotovit na stavu	Pozdrav na rozloučenou (-á)	Severský duch přírody	Vláknitý útvar mezi míchou a orgánem		Příslušníci vysoké španělské šlechty	Zámezí ve sportu	Iniciály kytaristy Brabce	Plod olivovníku	Nekráčet
Povzdech			Zárodek květu / Umístěná (ve skříni)						Anglosaská jednotka duté míry (zn. gal)					
1. část TAJENKY									Ruské peníze (-e) / Vada					
Lehký mrak						Odfukovat nosem / Provádět měření						Iniciály herečky Janžurové / Zpěvný pták		
	Borová kůra	Na ono místo / Ohrazený les					Slabý vítr / Mongolský vládce				Svoji / Omámeně			
Slovanské mužské jméno								Přemoct / Ve svém bytě						
Nejnižší správní jednotka					Pořádek / Potřeba vozataje				Hydroizolační asfaltová lepenka / Kap				Zastarale úřad	Napoleonův maršál (Michel)
Dešťová voda stékající po zem. povrchu				Dvojčlen (mat.) / Zkr. turistického oddílu						Jm. hokejisty Hlinky / Světový pohár (zkr.)				
Zkracovat							**2. část TAJENKY**							
Označení velikosti tužkové baterie			Zrakové orgány				Hlediska							

ZVÝHODNĚNÝ NÁKUP

ČERVEN 2020

PŘI NÁKUPU KOROLENU DOSTANETE CELITIN S 50% SLEVOU

AŤ VÁM ŽIVOT PŘINESE RADOST A ŠŤÁVU!

Kombinace Korolen a Celitin:

» podporuje srdečně-cévní systém
» regeneruje nervová vlákna
» zvyšuje odolnost proti stresu
» pomáhá u úzkostných a depresivních stavů
» snižuje únavu a vyčerpání

BALÍČEK PRODUKTŮ	ČLEN ENERGY		
	cena	body	sleva
Korolen + Celitin	527 Kč	23	133 Kč

Akce probíhá 1. 6.–30. 6. 2020. Platí do vyčerpání zásob! Jedná se o doplňky stravy.

ZVÝHODNĚNÝ NÁKUP

ČERVEN 2020

NAKOUPÍTE-LI PRODUKTY ENERGY ZA VÍCE NEŽ 400 Kč, MÁTE MOŽNOST ZÍSKAT VITAFLORIN SE SLEVOU 20 %

ELIXÍR PŘÍRODNÍCH VITAMINŮ:

» optimální množství vitaminů v přírodní formě
» posiluje imunitní systém
» zvyšuje odolnost proti virovým a bakteriálním onemocněním
» podporuje trávení a chrání sliznice trávicího traktu
» předchází únavě a vyčerpání organismu

UPOZORNĚNÍ:
Tato nabídka zahrnuje produkt Vitaflorin ve dvou grafických verzích obalu. Obsah balení ani cena se nijak neliší!

SLEVA 79 Kč

Akce probíhá 1. 6.–30. 6. 2020. Platí do vyčerpání zásob! Jedná se o doplňky stravy.

NOVINKA
ČERVEN 2020

TICK-A-TACK

Koncept osvědčených přírodních silic
zajistí ochranu před nepříjemným hmyzem.

TICK-A-TACK PRO PŘÍJEMNĚ STRÁVENÝ ČAS V PŘÍRODĚ

čistě přírodní repelent bez chemických látek / působí proti komárům a klíšťatům
jemný k pokožce / příjemná vůně / šetrný k životnímu prostředí