



vitae

květen 2017

Novinka: Visage rejuve
Přírodní pleťová maska,
která vás omladí

Byliny umí „koučovat“,
vyzkoušejte Stimaral

Infekce mozku a míchy
jsou životu nebezpečné



Produkty měsíce května

Květen by měl být opět větrný, vítr by ale aspoň mohl být teplejší. Přímou letní pohodu se sice ještě bude střídát se dny, kdy vytáhneme kabáty, závěr měsíce však slibuje jasnou příležitost předvést plavky nejen ve vyhřívaných bazénech krytých plováren.

Počasi nám to, holt, moc neulehčuje. A navíc, pro spoustu z nás představuje květen zkoušky či šturmování před letní sezónou dovolených. Na pracovní stres máme ideální kombinaci.

Pokud musíme sedět a nacpat do hlavy tisíce stránek textu, není nad dvojici **Korolen – Vitamarin**. Korolen zařídí touhu, nebo alespoň motivaci učit se a pracovat, Vitamarin ochotu sedět hodiny a hodiny na místě. Pokud naopak potřebujeme přemýšlet, zaměníme Vitamarin za **Stimaral**. Zvládneme tak státnici z anatomie i přehled a hlavně aplikace fyzikálních vzorečků či daňových podkladů. Pro doplnění aktivní energie sáhneme po **Revitae**. Dopřeje nám možnost jejího zvýšení ve chvílích maximálního nasazení sil, pomůže i v těžkých ránech po příliš veselých večerech. A tuto obětavou čtveřici vhodně doplní nejen při pracovním vyčerpání **Organic Beta**.

Od dob antiky přes středověk je červená řepa v Evropě v lidovém léčitelství oblíbeným afrodiziakem, účinná je i při podpoře trávicích problémů. Prostě se stresem si poradíme.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy, číslo 5, květen 2017.

Náklad 14 200 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.



Květen
je měsíc
lásky

OBSAH

Editorial	04
Novinka: Visage rejuve	04
Tajemství Beauty Energy se odkrývá	06
Tlak, tlak, tlak, jako už tolikrát...	09
Stimaral – kouč na vlastní cestě	10
Konečně konec stresu	11
Extrasystoly aneb bouchání či vynechávání srdce	12
Neurologická onemocnění	14
Jídelníček z naší rovnoběžky	16
Království drahých kamenů	18
Potřebujeme čaj o páté	19
Univerzita Energy	21
Zeptejte se hvězd	22
Křížovka	22
Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla	23



EDITORIAL

KDYŽ MUŽI MILUJÍ SVÉ ŽENY

Přiznám se vám, že moc ráda čtu na internetu jeden milý blog, který mě vždy spolehlivě nabije pozitivní energií. Píše ho a fotí na něj jedna mladá paní, učitelka základní školy ve Zdicích. Z jejích střípků z běžného života s manželem a dvěma dcerkami přímo číší láska, radost z denních drobností, tvořivost a „obyčejné štěstí“. Chodím si tam pro dobrou náladu a nápady. Jen si tak někdy říkám, že jim opravdu koukám až do kuchyně. Moc se mi líbí, jak se s tímto faktem vypořádává manžel paní Moniky – Tomáš. Napsal o tom pár vtipných, výstižných bodů nazvaných „Život s blogerkou“. Svěřuje se v nich mimo jiné, že už ani neví, jaké to je jíst jídlo, které nevychladlo během fotografování, nebo přijít domů a být první, kdo uvidí jeho talíř s večeří. Většinou prý bývá až v druhé tisícovce, někdy to ale při troše štěstí stihne do pětistovky. Také když v pondělí ráno vypráví kolegyním, co doma dělali o víkendu, vidí jim na očích, že už to dávno četly. Upřímně jsem se přitom zasmála. Je vidět, že má svoji ženu hluboce rád a podporuje ji ve všem, co dělá, i když jde tím pádem se svojí kůží na trh víc, než je obvyklé. Podobně se cítí asi i můj muž, když si čte některé moje editoria. Píšu je opravdu ráda a posledně jsem se na cestě autem z práce tak ponořila do vymýšlení dalšího tématu, až jsem – sladce políbená múzou – přehlédla, že zadní kolo je vypuštěné a jede po ráfku. Přišla jsem na to až u dcery před



školou, odkud jsem měla odvézt její těžký batoh a nějaké věci, což díky stavu vozidla nešlo. Takže manžel za námi z domova přijel tramvají a já mu předala batoh a auto s vypuštěnou pneumatikou. Hezky se na mě podíval, usmál a řekl: „Stejně tě miluju!“ A já věděla, že je to pravda...

Přeji vám všem také hodně lásky, nejen v květnu.
MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ



Novinka: Visage rejuve

DOPŘEJTE SI PÉČI O PLEŤ JAKO PRINCEZNA

Masky jsou stejně jako séra určeny k intenzivní péči o pleť. V Orientu, kde ženy vždy vždy velmi pečovaly o svůj vzhled, již po staletí znají tzv. jílové masky. Marocké princezny používaly k rychlému vypnutí pleti masku z kaolínu, přírodního bílého jílu. Jíl mísily s hydroláty, oleji a esencemi. A právě takovou masku jsme pro vás nově připravili. Nechte se unášet na křídlech exotiky a vaše relaxace bude dokonalá...

BLAHODÁRNÝ JÍL

Asi nejznámější je jíl zelený a bílý, výjimkou ale není ani jíl červený nebo žlutý. Každý z nich má svoje specifické účinky. Jíly všeobecně pomáhají hojit ekzémy, akné, lupénku. Působí antisepticky i antibakteriálně (dezinfikují). Společným účinkem všech jíků je i očista pleti a výborná exfoliace – odstranění starých, zrohovatělých buněk. Pleť se může následně nadechnout a prokrvit, dochází k rozzáření a prosvětlení pokožky, která se tak omlazuje (regeneruje) a dobře vsřebává výživu.

Pro výrobu masky **Visage rejuve** jsme použili nejjemnější pudrovité jíly růžový a fialový, které jsou bohaté na minerální látky křemík, hořčík, draslík, vápník, oxidy železa. Tyto jíly jsou zvlhčené: krémovou konzistenci získávají díky smísení s hydrolátem a olejem. V masce Visage rejuve o vaši pleť pečuje

SLOŽENÍ MASKY VISAGE REJUVE

Účinné látky	
růžový jíl	působí do hloubky, kde regeneruje a zklidňuje pokožku
fialový jíl	čistí a výrazně projasňuje pleť
hydrolát růže	zklidňuje a regeneruje všechny typy pleti, blahodárně působí proti vráskám
hydrolát máty	působí adstringentně, čistí, tonizuje a osvěžuje všechny typy pleti, zklidňuje začervenání pokožky
hydrolát lípy	zvláčňuje, regeneruje a zklidňuje citlivou a podrážděnou pokožku
arganový olej	má silný protivráskový a liftingový efekt, zajizvuje (hojí) i starší jizvy
černuchový olej	zmírňuje pocit svědění a významně vyživuje pokožku
ricinový olej	promašťuje a podporuje hydrataci
kyselina jantarová	omlazuje buňky
Parfém z přírodních esencí	
růžové dřevo	má tonizující, liftingové a antibakteriální účinky, uklidňuje nervovou soustavu, používá se jako antidepresivum
růže damašská	hydratuje pleť, vyplňuje vrásky a má účinky estrogenů
bílý grep	tonizuje lymfatický systém, jeho malé molekuly plní funkci „nosiče – zprůchodňovače“ pro ostatní látky
cypřiš	podporuje mikrocirkulaci krve, zpevňuje cévní stěnu i pokožku
zelená myrta	osvěžující esence, která revitalizuje pokožku
kadidlo	tonizuje a zajizvuje, společně s myrťou urychluje hojení
rozmarýn verbenon	zajizvuje a pečuje o (podporuje) štítnou žlázu



hydrolát z růže, máty a lípy. Výživu a intenzivní péči obstarají arganový, ricinový a černuchový olej. K omlazení přispěje kyselina jantarová. Účinnost masky podporují čisté přírodní esence, které jí dodají osobitost a „šmrnc“.

CO MŮŽETE OD MASKY OČEKÁVAT?

Revitalizační účinek, který poznáte hned po první aplikaci. Masky okamžitě vypne a vyhladí pleť, podpoří krevní oběh. Obnoví zářivost a vitalitu pleti, která získá krásnou zdravou barvu. Pleť vyživí a navrací jí svěžest.

KDY MASKU POUŽÍT?

Cítíte se unaveni, vaše pleť je zašedlá a bez života? Máte suchou pleť se sklonek k olupování? Vaše pokožka je zralá, vráscitá a křehká? To všechno jsou signály pro použití masky Visage rejuve. Je vhodná pro všechny typy pleti, i pro suchou a zralou.

JAK MASKU POUŽÍT?

Masku vždy nanášejte na dobře očištěnou pleť, použijte **Visage oil** a tonizujte **Visage water**. Masku **Visage rejuve** je velice intenzivní, s rychlým nástupem účinku. Z toho důvodu pod ni doporučuji aplikovat pár kapek nejlépe arganového oleje, který pleť ochrání před příliš intenzivní detoxikací. Na ošetření obličeje, dekoltu a krku maskou vám bude stačit její velmi malé množství, asi 2–3 ml, což je jedna ne zcela plná kávová lžička. Masku nanášejte nejlépe vějířovitým štětcem ve velmi tenké vrstvě, nepostupujte až k očím. Zde neplatí pořekadlo „čím více, tím lépe“, vhodnější je „dobrého po málu“. Masku rychle zaschne a vytváří na obličeji tuhounou kustu, která by se špatně smývala. Necháme ji proto působit jen pár minut, maximálně 10. Před smýváním je třeba masku navlhčit (nejlépe pomocí Visage water) a krouživými pohyby ji rozmasírovat, utvořit kašičku. Masku tak ještě částečně zapracujete do pokožky a nepodráždíte jemnou pleť. Smyjte vodou a ošetřete některým krémem z řady Renove. Masku můžete aplikovat 2x týdně.

TIP PRO RYCHLOU APLIKACI

Všechny jílové masky na pleť velice rychle zasychají. Proto je vhodné jejich zaschnutí zpomalit pobytem ve vlhkém prostředí. Výborná je aplikace těsně před vstupem do sprchy, popřípadě vany. Doba strávená ve sprše je dostatečná pro působení masky. Můžete si ji ve sprše rovnou smýt a potom už jen zařít!

MARIE BÍLKOVÁ

BUDE VÁS ZAJÍMAT

Hlavní složkou růžového a fialového jílu je křemík (asi 64 %). Jedná se o jeden z mnoha stopových prvků vyskytujících se v našem organismu. Je důležitý zejména proto, že tvoří součást řady enzymů a účastní se metabolických procesů. Přispívá k růstu a stavbě kostí, zubů. Přítomnost tohoto prvku je nezbytná pro zdravý vzhled kůže, nehtů a vlasů. Je důležitou složkou při udržení integrity pojivových tkání. Z práce vědců vyplývá, že po čtyřicítce způsobuje deficit organického křemíku v těle vysušování kůže a tvorbu vrásek. Strie na kůži a všechny ostatní projevy, jež se váží ke ztrátě pružnosti pojivových tkání a pokožky, najdou řešení v organickém křemíku, který se stává mocnou zbraní v boji proti stárnutí.

www.doktorka.cz



Tajemství Beauty Energy se odkrývá

SRDEČNÍ ZÁLEŽITOST – RUTICELIT RENOVE

Na řadě je dnes velmi zásadní téma – precitlivělá pleť se sklonem ke kuperóze – popraskaným žilkám v obličejí. Nacházejí se nejčastěji kolem nosu, na tvářích či bradě, nicméně zčervenalý může být i celý obličej. To je místo pro Ruticelit renove.

STŘEDOBOD NAŠÍ EXISTENCE

V minulém díle jsme si povídali o **Artrinu renove**. Nevracím se k němu, respektive ledvinám, náhodou. Protože jakékoliv potíže s ledvinami nás upozorňují, že pokud potřebujeme důraznější výzvu, dostaneme ji v podobě srdečních potíží. Podle pentagramu víme, že ledviny jsou totiž „učiteli“ srdce. Vysoký krevní tlak nám ukazuje, že vyvíjíme přílišný nátlak v životě, nízký zase, že příliš ustupujeme... **SRDCE** je orgán, bez nějž by náš život neexistoval. Je pumpou, která neúnavně čerpá přes 8 tisíc litrů krve za den, v případě aktivity i mnohem více, do celého těla, a tím zásobuje kyslíkem každíčku naší buňku. Srdce potřebuje pro svou činnost energii, která se k němu dostává, jak jinak než krví. A my víme, že KREV je **RADOST**, což je hlavní emoce elementu Ohně (orgány srdce a tenké střevo).

Proto nejpodstatnější podporou pro naše srdíčko je ošetření cév. **Zanesené cévy** jsou v naprosté většině případů příčinou následných srdečních potíží. Krví se dostávají do srdce také živiny pro buňky, ty vstřebává ze stravy párový orgán srdce – **TENKÉ STŘEVO**. Je ukazatelem, jak v harmonii přijímáme a zpracováváme materiální poselství života. Známkou jeho oslabení je, pokud příliš pítváme denní situace, nepřijímáme je a snažíme se za každou cenu všechno hned pochopit, prostě „tlačíme na pilu“. Způsobuje nám to neradost v životě a máme pocit, že život je starost a otrava, nevidíme jeho krásu a záři. Tímto postojem nejvíce ubližujeme svému srdci, tvrdne, obaluje se a nedává ani nepřijímá lásku ve všech podobách života. **Srdce je centrum citů a lásky**, střed lidského dění, vyjadřuje naši osobnost, chápání a životní názory. Je středobod

naší existence, brána do jednoty, centrum schopnosti milovat, domov pocitů a místo nehlubších citů. Srdce ničí bolest, bezútešné životní situace, v nichž jsme ustrnuli, zloba a nechuť žít. Dávejme do srdcí léčivou esenci lásky, štěstí, optimismu a smíchu. Dávejme druhým i sobě – kdo se pro druhé otevírá, ten od druhých dostává. Zdrojem energetické výživy čili „matkou“ srdce jsou játra, proto je příjemné, když regenerace srdce navazuje na očistu jater a žlučníku. Ráda bych ještě zmínila, že čas nejvyšší aktivity srdce je 11–13 hod., následuje čas tenkého střeva 13–15 hod., kdy bychom ani jeden orgán neměli zatěžovat přemírou potravy. Jenže víme, jak to u nás je s obědem. To už si



musí zvolit každý sám dle potřeb svého těla, a komu nevádí se pěkně najíst po 15. hodině, hurá do toho.

PROJEVY DISHARMONIE OKRUHU

a) v obličejí

- » popraskané drobné žilky
– nedomykavost srdeční chlopně
- » červený nos – celkově předurčenost k srdečním nemocem
- » svěšený okraj očního víčka – zatížení srdce
- » červené žilky v bělmu oka – městnání krve v žilách, hemoroidy
- » bolesti zubů moudrosti
- » bledé rty – slabost tenkého střeva

b) na těle

- » potíže s hrudní páteří – bolesti a blokády obratlů Th 5 + 6 + 7
- » potíže s ramenem, loktem a rukou
– tenisový a golfový loket, karpální tunely
- » potíže s křížovou kostí – posun těžiště
- » krční tepna pulzující v klidu
– může souviset s poruchou aorty, rozšíření srdce
- » velmi malé nebo chybějící měsíčky na nehtech – srdeční slabost

Z produktů Energy se na harmonizaci elementu Ohně úspěšně podílí **Korolen** s terapeutickým **Ruticelitem**, **Celitin**, **Vitamarin**, **Revitae** a pro tenké střevo je dle mé praxe balzámem **Vitaflorin**.

Abychom tento orgánový okruh komplexně harmonizovali, potřebujeme se navíc obklopit láskou ve všech jejích podobách a našich představách – růžové barvy, květiny, děti, přátelé, smích, hry, tvorba, prostě aktivita. Sama mnohdy nepřijde, někdy nám stačí ruka či slovo přítele, který pomůže vykročit z bezmoci, někdy je to laskavé slovo prodáváčky... Nicméně objetí, pochopení a podpora nejbližších jsou určité pro všechny nejcennější. Jen je potřeba si dovolit tuto pomoc přijmout. A hlavně, dávat lásku sobě a nepožadovat ji po druhých.

POHLAZENÍ PRO DUŠI – RŮŽE DAMAŠSKÁ

Velmi dobře si můžeme jako pomocníka přibrat **Ruticelit renove**. Už víme, že je to krém

nabíтый výjimečnými složkami (viz Vitae č. 7,8/2016) a hlavně... obsahuje květinu lásky růži damažskou. Růže podporuje přijetí sebe, citlivě otevírá potlačovaná traumata, tiší emoční rány, dává pokoj a teplo týrané duši, harmonizuje problémy s mateřskou láskou a je ideální při pocitech ohrožení a malém sebevědomí. Zároveň velmi dobře zklidňuje zapálenou pokožku, citlivou, s vyrážkou a zarudnutím. Je antiseptická, antibakteriální, čistí pleť, zajišťuje, je balzámem pro dehydrovanou a zralou pleť. Co nás ženy zajímá asi nejvíc, vyplňuje vrásky, o jejím botoxovém efektu jste si mohli ve Vitae už přečíst z pera Marie Bílkové (viz Vitae č. 12/2016, 1/2017).

ZLATÝ STŘED

Z mé praxe mohu potvrdit, že **Ruticelit renove** si ženy vybírají nejčastěji. Dle výše napsaného asi víme proč. Krém tvoří řekněme střed mezi krémy **Pentagramu® renove**, není ani příliš výživný, ani příliš suchý. Může jej použít kdokoliv. Podporuje mikrocirkulaci v pleti, zlepšuje pružnost cévek, zmírňuje svědění. Celkově pokožku změkčuje a zvláčňuje na den i na noc. Pokud uvítáte výživnější krém do páru, obnovu pleti podpoří s **Droserinem renove**. Jestliže vám stačí méně výživy, pak pleť pohojí zmiňovaný **Artrin renove**. Zároveň znovu připomínám, že i do **Ruticelitu renove** můžete vmíchat kapičku **Drags Imunu** pro ochranu a regeneraci.

TIPY PRO VÁS

Pokud trpíte popraskanými žilkami, opravdu doporučuji přizvat k péči o vaši pleť vedle krému i **Visage serum**. Sérum nabité silnými a účinnými složkami pro rychlou regeneraci a omlazení pleti používáme pouze 2x týdně pod krém tak, že 3–5 kapek vklepeme do pokožky. Vklepání je lepší než vetření, protože všeobecně poklepy dostanou účinné složky do hlubších vrstev kůže, a tím dochází k rychlejšímu účinku. U citlivé pleti vyzkoušíme jemně prostor kolem očí. Občas je síla přírody natolik veliká, že se může objevit reakce. Pakliže nastane, nevádí, zklidněte chladivým obkladem a pleť postupně zvykejte. Brzy se stabilizuje. Druhým tipem, kterým zároveň můžete darovat lásku, je **Visage water** – květová voda s růží damažskou, termální vodou z Podhájské a esenciálním olejem geranium. Má zázračnou moc poléct a otevírat srdce. Pokud se rozhodujete, že kosmetiku **Beauty Energy** chcete darovat, zvolila bych bez váhání toto zklidňující a harmonizující tonikum.

Máme květen – lásky čas – tak sebe či druhé obdarujme růžemi v různých podobách. Je určitě z čeho vybírat... Užijte si kvetoucí čas a v červnu se zaměříme na suchou pokožku se sklonem k tvorbě vrásek a povíme si, proč vznikají.

MARCELA ŠTASTNÁ
Pokračování příště





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.



DOŠLO NA ADRESU REDAKCE

JE TO JEN PLACEBO!

Možná jste to také zažili. Někdo reagoval výše zmíněnou poznámkou poté, kdy jste se nadšeně rozhovořili o svých dobrých zkušenostech s „bylinkami“ a „mastičkami“. Ale je to opravdu jen placebo? Slovo jen bych dala do uvozovek, protože se domnívám, že placebo efekt je vůbec ta nejlepší medicína. Bez nežádoucích vedlejších zátěží a šetrná k organismu. Je také dobré připomenout, že existuje i tak zvaný non-placebo efekt, kdy pacient nedůvěřuje léčbě, a jeho stav se proto nelepší, i když podané léky by účinek mít měly. Já dokonce ve snaze placebo efekt navodit, a tím ještě posílit působení produktů Energy, si vždycky před užíváním pozorně přečtu letáček, abych si znovu připomněla všechno, co mohu očekávat tak říkajíc navíc – povzbuzení samoléčící schopnosti organismu.

Můžeme se také setkat s tím, že narazíme na odmítavé postoje založené na přesvědčení, že jde jen o babské pověry nepodložené vědeckými důkazy. Nevím už kdo a při jaké příležitosti pronesl větu, která stojí za zamyšlení: „Je neexistence důkazů důkazem neexistence?“

IVANA KARPENKOVÁ

Tlak, tlak, tlak, jako už tolikrát...

Kdo by neznal ten pocit tlaku a naléhavosti. Ať už tlačí cokoli, finanční situace, šéf, partner nebo obyčejný termín, tlak stlačuje. Působí tak, že se naše energie najednou musí vměstnat do daleko menšího prostoru. To generuje pocit úzkosti. Není nám příjemný a většinou se ho snažíme nějakým způsobem zbavit – a to co možná nejrychleji. Protože jakmile máme úzkost, koledujeme si o medikaci. Ze záhadných důvodů je úzkost vnímána jako porucha. Ale úzkost není porucha, je to symptom.

Pojďme proto úzkost chápat jako kontrolní mechanismus, který odhalí přítomnost tlaku v našem systému. Úzkost by mohlo klidně počítovat i maso v Papinově hrnci, kdyby mohlo, leč je mu dáno se transformovat do polévky. Pokud přijmeme podobenství o Papinově hrnci za své, můžeme připustit, že je možné chápat tlak veskrze pozitivně jako nástroj k transformaci našeho vědomí. Podvolíme-li se tlaku vědomě, necháme se přetavit do nové podoby. Obecně se ale pod tlakem cítíme utlačovaní a bezmocní, hýčkáme si své tlaky a často se předháníme v tom, kdo je dušen víc. „Když já jsem ale pod takovým tlakem,“ říkáme v každodenní snaze ospravedlnit svoji malost a rádi bychom od ostatních slyšeli, že tohle je už vážně síla, že o tom je potřeba napsat přinejmenším román. Prokrastinaci jsme povýšili pomalu na lékařskou diagnózu, a přitom je to podle mého jen represivní reakce na všeobecný tlak. Člověku se prostě nechce dělat už vůbec nic. A je to proto, že musí. Bojkotujeme musení (díkybohu ze své přirozenosti) a sami se tím týráme. „Dneska jsem vůbec nic neudělala, jsem hrozná.“ Pokud musíte hledat motivaci, kašlete na to. Nemá to cenu. Pusťte se do něčeho, co se vám dělat chce, ať už je to třeba povalování se v teplé lázni... možná u toho objevíte něco významného. Je na nás, zda na přítomný tlak zareagujeme aktivně, nebo pasivně, necháme-li se rozmělnit na padrt, nebo vyjdeme se svou pravdou ven. Díkybohu za všechny tlaky a těžkosti, které stály v cestě naší evoluci, bez nich bychom nebyli tím, čím jsme.

Jednou se každá sklenice naplní, přehrada se protrhne a po každém napětí nakonec dojde k uvolnění. Může to být ona pověstná hádka, která provětrá vzduch, orgasmus nebo letní bouřka po dlouhých vedrech. Vše se jednou dostane do úvratí, překlopí se a změní svou povahu. Stejně tak se tlak mění v uvolnění a expanzi. Čím větší je tlak, tím větší je touha po expanzi. Někteří z nás tlak milují, a proto dělají své úkoly na poslední chvíli. Pokud to o sobě víte, proč se tím stresovat, víte přece, že maso v papiňáku se díky tlaku uvaří rychleji. Je to pozitivní využití tlaku, který prostě zvyšuje tendenci k akci. Stává se ovšem bohužel také, že jsme tlaku vystaveni neustále a na ten zmenšený prostor si zvykneme, upouštíme páru kudy je to jen možné, ale nic nepomáhá. Náš energetický systém totiž touží po expanzi. Povaha energie už je taková. Geologické vrstvy se pod svým vlastním tlakem roztaví a stoupají vzhůru, expandují na povrch, kde se pod tlakem jiných okolností rozmělní na padrt a klesají do věčného zapomnění, aby se v nečekaném okamžiku objevily zpátky na vrcholu sopky. I tlak je součástí bytí. Nechte se v klidu stlačit a v klidu expandujte, pulzujte. Uvolněte prostor i tlaku a uvolníte se v bytí.

Nádech a výdech, napětí a uvolnění, pohyb a klid. To je tep Universa, to je rytmus Vesmíru.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ





Stimaral – kouč na vlastní cestě

Bylo by potřeba pokropit Stimaralem celý svět od Špicberků až po Ohňovou zemi. Nalít ho do pramenů všech řek a kontaminovat jím vodovodní systém. Podporuje totiž ochotu poslechnout volání lidské duše po růstu a vývoji. Stimaral je modlitba pro lepší, vědomější svět svobodných empatických bytostí.

ŽIVOT JE TEĎ

Víte, co bude zítra? Co čeká za další zatačkou? Nevíte. Nikdo to neví. To důležité se totiž udává právě teď. Život je teď. Před životem se řada lidí vysloveně schovává, nežije v přítomnosti. Ale jediné pokud se odvážíme vstoupit do proudu řeky svého života a každou chvíli se jím nechat unášet, máme možnost využít svého plného potenciálu. Být tím, čím jsme, realizovat se v plném rozsahu své bytosti.

Je drsnou pravdou, že pokud se neodvážíme, nikdo jiný to za nás neudělá. Nikdo jiný nás neudělá šťastnými, slavnými ani bohatými. Jediný, na koho se má smysl spoléhat, jste Vy. Nikdo jiný než Vy se nemůže odevzdat Vaší vnitřní podstatě. Není nad čím váhat, na co čekat, je potřeba vyplout svým vlastním směrem, každé ráno roztáhnout plachty a doufat, že vítr bude příznivý. Úspěch není zaručen, ale za to dobrodružství to stojí. Lodě se totiž nestaví proto, aby kotvily v přístavu. Pokud si ale v proudu řeky svého života jen koupeme nohy a říkáme si, že nám to stačí? No, tak to asi potřebujeme pořádně nakopnout!

KOPANEC

Stimaral takovým kopancem může opravdu být. Dokáže nás naplnit euforií, pomůže nám odlehčit vědomí a ucítit dotek inspirace svou vlastní duší. Je tu ovšem jedno velké ALE. Působí pouze tehdy, pokud ten kopanec opravdu chceme dostat. Chceme ho? Chceme vidět pravdu? Chceme žít teď a tady, neohlížet se na minulost a nefixovat se na fiktivní budoucnost? Chceme žít svůj život? Pokud ano, Stimaral je k tomu ideálním koučem. Dodá energii tomu, kdo je schopen a ochoten chopit se životní výzvy a následovat své vyšší vedení. Celkově vyladuje organismus a stabilizuje střed. Zvyšuje empatii k sobě i druhým. Podporuje vědomí sebe sama a připomíná nám, že když budeme chtít, pomoc přijde. Je třeba být připravený, takovým totiž úspěch přeje. Připravený a otevřený novým možnostem. Stimaral je ideální podporou právě, když se naše životní podmínky mění. Vyrovnává nás s tím, co je. Pokud ovšem chceme otevřít oči a podívat se na to...

„Jsi hvězda a nikdy jsi nebyla nic jiného,“ zašeptal mi onehdá Stimaral do ucha. A od kořene páteře až úplně nahoru mě celou naplnil jistotou, že vítr, který se právě opřel do mých plachet, je příznivý...

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

VAŠE ZKUŠENOSTI

ZDRAVÁ ZÁVISLOST

Jestli se dá říct, že je někdo závislý na nějakém produktu Energy, tak jsem to já na Stimaralu. Kdo mě zná, tak to o mně ví. Stimaral mě celkově zklidnil, zlepšil mi trávení a vůbec, díky němu jsem úplně vyklidněná! Dříve jsem měla i podezření na únavový syndrom, ale díky Stimaralu je únava mnohem menší. Když se cítím unavená, ale potřebuji ještě něco dělat, hlavně v práci, dám si celé kapátko Stimaralu a přidám dvě kapsle Revitae. A hned je pro mě den i práce snesitelnější. Od té doby, co jsem se Stimaralem nasbírala takové zkušenosti, se k němu vracím nejraději. Za mě je to top produkt. Děkuji Vám za něj.

Zkušenost od zákaznic: Začala jsem ve zdravé výživě prodávat výrobky Energy. Jednou přiběhla do prodejny paní a říká, že jí mám rychle něco dát, jinak to s ní sekne. Ptala jsem se jí, co ji trápí. Paní mi pověděla, že je poslední dobou hodně unavená a vůbec taková bez štávy. Doporučila jsem jí Stimaral. Za dva dny přišla její kolegyně a říká: „Prosím Vás, vzala bych si jeden životabudič.“ Nejprve jsem ji nepochopila, ale brzy mi došlo, že má na mysli Stimaral. Od té doby mu říkáme ŽIVOTABUDIČ.

Bc. HELENA PAPEŽÍKOVÁ, Brno

Z INTERNETOVÉ PORADNY LÉKAŘE CELOSTNÍ MEDICÍNY

» Po vysokém pracovním tempu se mi objevilo velmi nepříjemné brnění končetin, pocení, chvění. Lékař mi po vyšetření sdělil, že se jedná o velký nedostatek hořčíku. Již 3 roky ho doplňuji a stále mi chybí.

Moc děkuji, Marie

Podle čínské medicíny jde o oslabení výživné složky krve. Doporučuji **Stimaral** 7–7–0 kapek denně, **Korolen** v dávce 5–0–5 kapek denně a kustovnici – **Lycium chinense**, 2 lžičky plodů denně uvařit jako čaj, vypít a sníst. Tak za 3 měsíce už byste se měla cítit o dost lépe.

» Chtěla bych se zeptat na bolesti břicha u 11letého syna, vyšetření ultrazvukem je negativní. Chodí na fotbal a bolesti má většinou po tréninku, někdy i bez příčiny... Bolest je hlavně večer. Jinak je hubený, bledší.

Díky, P. V.

U dětí bývá nejčastější příčinou psychosomatika. Při vhodné příležitosti je třeba poptat se syna na vztahy v rámci tréninku, klubu, dětí... nebo jestli něco třeba řešíte doma... nevím. Nebojí se v pokojíčku? Děti vidí víc než my... Pokud se nedozvíte nic zásadního, podávejte **Stimaral** v dávce 3–3–0 kapky denně.

S pozdravem MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



Konečně konec stresu

Mnoho lidí je dnes přetíženo způsobem života, jaký vedou. Nedaří se jim najít řešení, chybí hnací motor. Byliny nám stále nabízejí svoji sílu ku pomoci, abychom si pak dovedli sami poradit. Využijme ji!



Revitae obsahuje kombinaci přírodních látek a vitaminů, které účinně napomáhají odstraňovat negativní projevy stresu. Optimalizuje metabolické pochody a regeneruje organismus vystavený dlouhodobé zátěži. Pečuje současně o cévní, nervový, hormonální i trávicí systém, posiluje činnost vnitřních orgánů a předchází jejich poškození. Dodává životní sílu, optimismus a duševní svěžest.

POUŽITÍ REVITAE

Poměrně široké spektrum účinků **Revitae** zahrnuje posílení obranyschopnosti, podporu trávení, detoxikaci, regeneraci a celkové omlazení organismu. Zvláště významný je jeho vliv na nervový, hormonální a cévní systém. **Revitae** má též výraznou schopnost zlepšovat psychickou kondici člověka a jeho vnitřní vyrovnanost. Je proto vhodným prostředkem pro lidi dlouhodobě psychicky nebo fyzicky vyčerpané, pracující pod tlakem, ale také pro úpravu problémů spojených se stářím nebo hormonálním přechodem. Může pomoci lidem trpícím bolestmi hlavy spojenými s psychickým vypětím, s častými psychosomatickými obtížemi (žaludeční neuróza, stresová nevolnost, bolesti či nemoci vyvolané zatížením psychiky atd.) a zvýšenou citlivostí na stres. **Revitae** lze používat i nárazově: pro zbystření mozku před duševním výkonem, např. zkouškou, přednáškou, nebo když se člověk z nějakého důvodu špatně vyspí a musí ráno bezchybně „fungovat“.



Extrasystoly aneb bouchání či vynechávání srdce

Co s tím dělat a jak si pomoci? Takové otázky mi často přicházejí do internetové kardioporadny Energy. Právě extrasystoly se ze všech arytmií (čili poruch srdečního rytmu) vyskytují v populaci nejčastěji. Jsou součástí života každého z nás, ale ne každý si je uvědomuje. Jelikož většina lidí je nepocituje, nijak je netrápí. Citlivější jednotlivci je však vnímají, často velmi nepříjemně. Vyvolávají v nich strach až vážné obavy o vlastní zdraví.



Prevenčí je pravidelná zdravá životospráva, omezování kofeinových nápojů (kávy, koly), nikotinu, energetických nápojů, protože tyto látky zvýšeně dráždí srdeční sval a extrasystoly vyvolávají.

OSVĚDČENÝ KOROLEN A SPOL.

Základním přípravkem je bylinný koncentrát **Korolen**. Pomáhá při četných kardiovaskulárních problémech tím, že harmonizuje orgánovou dráhu srdce a zároveň detoxikuje organismus. Pokud patříme k lidem žijícím ve stresu, hodně pracujeme, zejména duševně, a neumíme si dopřát dostatek času na odpočinek, tehdy jsou extrasystoly projevem srdeční neurózy. Velmi dobré výsledky a zkušenosti zde mám s bylinným koncentrátem **Stimaral**. Dalším vhodným přírodním produktem při extrasystolii a ostatních arytmiích je **Fytomineral**, koloidní roztok minerálů. Jsou potřebné pro správný průběh biochemických dějů v organismu, přičemž zejména vápník, hořčík a další minerály mají stabilizující působení na buněčnou membránu svalových buněk srdce, čímž snižují riziko tvorby extrasystol. Jako doplňky výživy jsou ještě vhodné zelené potraviny – **Organic Barley Juice**, **Spirulina Barley** a **Organic Chlorella**. Dále přípravek s obsahem rybího tuku a vysoce kvalitních omega-3 mastných kyselin **Vitamarin**, a také přírodní multivitaminový produkt **Vitaflorin**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

ODKUD POCHÁZEJÍ

Extrasystoly jsou nepravidelné stahy (kontrakce) srdečního svalu, které se objevují kdykoliv, mohou být v různém počtu a narušují pravidelnost srdečního rytmu. V drtivé většině případů jsou běžným nálezem při vyšetření (auskultaci čili poslechu srdce, nebo ještě přesněji při zhotovení EKG záznamu, zejména pokud se tento registruje dlouhodobě – během 24 hodin – tzv. EKG Holter).

Extrasystoly se podle místa svého vzniku dělí na supraventrikulární a komorové neboli ventrikulární. Supraventrikulární se ještě podrobněji rozdělují na sinusové, předšíňové a junkce.

Extrasystoly většinou nejsou projevem žádného onemocnění, ale způsobují je určité momentální stavy organismu: například emocionální napětí, stres, strach, přejedení se a podobně. Mohou být vyvolány látkami jako kofein, alkohol, drogy, některé léky. Příčinou může být i kouření, kolísání krevního tlaku, infekce, horečka nebo poruchy vnitřního prostředí (acidobazické rovnováhy, minerálů).

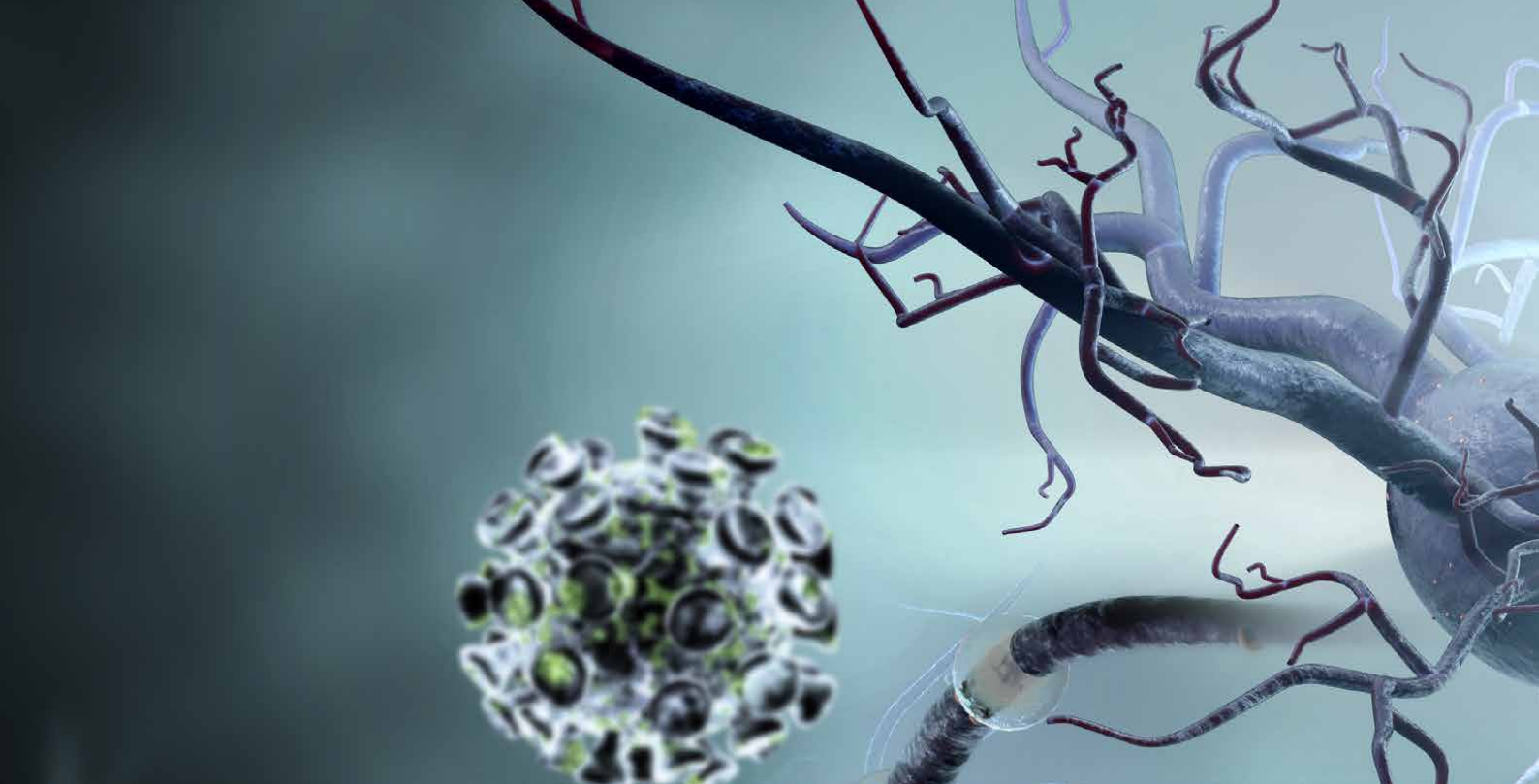
Někdy jsou extrasystoly součástí klinického obrazu vážné choroby, respektive projevem vážné poruchy zdraví. Mohou například doprovázet srdeční infarkt, myokarditidu (zánět srdečního svalu), závažné infekční onemocnění a podobně. Takové patologické extrasystoly bývají komorové a většinou pocházejí z levé komory srdeční (posoudí a rozliší to kardiolog na základě EKG záznamu).

CO ZNAMENAJÍ

Lidé pociťují extrasystoly velmi různorodě. Někdo je vnímá jako vynechávání srdce, jiní udávají pocity trhání či „přeskakování“ srdce nebo je cítí jako silné údery či bušení srdce.

Jestliže se příznaky objevují čas od času, zejména ve spojení s různými emocemi, ať už strachem, nebo naopak návalem radosti, není důvod se jich obávat. Je lepší nevšímat si jich čili nepřísluzovat jim větší význam ani nesoustřeďovat zvýšenou pozornost na sledování rytmu vlastního srdce. Pokud se však objeví vedle jiných vážnějších příznaků, jako je prudká svíravá či pálivá bolest uprostřed hrudníku nebo náhle vzniklá těžká dušnost, zpotení, pocit na omdlení, či přechodné poruchy vědomí, tehdy mohou být projevem vážné akutní poruchy zdraví, např. infarktu myokardu, plicní embolie a podobně. V takových případech je třeba urgentní vyšetření, respektive přivolání záchranky.





Neurologická onemocnění

INFEKCE NERVOVÉHO SYSTÉMU

Záněty nervového systému (NS) jsou poměrně častým neurologickým onemocněním. Podle místa postižení rozeznáváme záněty mozku (encefalitidy), mozkových obalů (meningitidy), míchy (myelitidy). Postižení nervových kořenů se nazývají radikulitidy a nervů neuritidy. Samozřejmě se tato onemocnění mohou rozličně kombinovat.

ROZDĚLENÍ PODLE PŮVODU

Virové záněty

Tyto infekce se vyskytují jako následek viróz, většinou dýchacího nebo močového traktu. Nejběžnější je virová aseptická meningitida. Nejznámější pak je středoevropská klíšťová meningoencefalitida. Po přisátí klíštěte dochází k pomnožení viru v postižené tkáni a následně průniku viru do CNS. Obvyklý je dvofázový průběh onemocnění, charakteristický pro neuroinfekci. Zpočátku jsou chřipkové příznaky – bolesti hlavy, zvýšená teplota, únava, bolesti svalů. Za pár dnů příznaky odezní, u některých pacientů se dále nic neděje. V horším případě se objeví druhá fáze onemocnění, v závislosti na míře postižení nervové tkáně se potom odvíjí klinický obraz. Buď je postižení pouze obalů mozku, nebo i nervové tkáně mozku či míchy. V tomto případě je potom průběh doprovázen rozvojem oslabení končetin (parézou), psychickými

příznaky (neurastenie, nespavost), třesem, mozečkovými poruchami atd. Léčba je v klasické medicíně symptomatická (dle příznaků), nutný je bezpodmínečný klid pacienta na lůžku, dostatek tekutin a vitaminů. Další, poměrně nebezpečnou virovou infekcí je herpetická meningoencefalitida. Není však příliš častá, vyskytuje se spíše u jedinců s poruchou imunity. Její mírnější forma postihuje periferní nervy. Virus se do těla dostane většinou již v dětském věku, zejména do oblasti gangliových buněk, kde „spí“. V průběhu života dochází k reaktivaci viru při stresových situacích nebo jiných onemocněních. Dochází k výsevu puchýřků většinou v distribuci nervu nebo nervového kořene. Jedná se o všeobecně známý opar, vyskytující se nejčastěji na rtu, ale i v nose, ústech, spojivce oka a na genitálu. Za přechod mezi virovými a bakteriálními infekcemi bychom mohli považovat

infekci borreliovou. Patří mezi antropozoonózy. Postižen je nejen nervový systém, ale i klouby, kůže, srdce. Infekce se šíří prostřednictvím klíštěte, ale i jiného hmyzu. Zanechává následky různého rozsahu. Léčení je často velmi svízelné.

Postižení NS při jiných virových onemocněních není příliš časté, ale vyskytuje se. Nejčastěji u dospívajících jedinců, při onemocnění mononukleózou, cytomegalovirem a u jiných infekčních chorob jater.

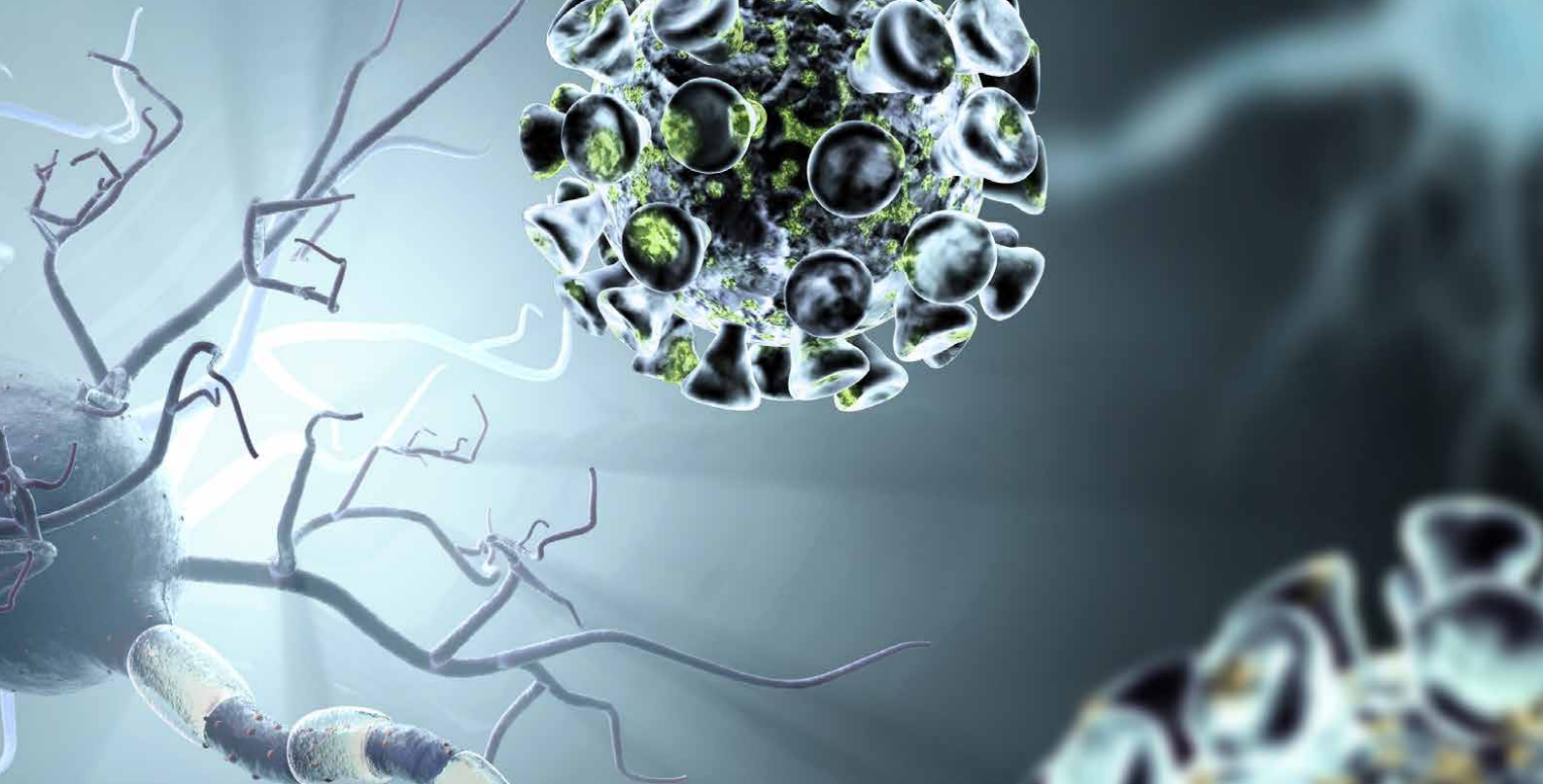
Bakteriální záněty

Infekce způsobené bakteriemi bývají většinou závažnější a vážou se na infekce

PŘEČETLI JSME

Záněty nervů a mozku postihují lidi, kteří trochu pozapomněli na citovou stránku života. Člověče, nestrachuj se virů a bakterií. Prevenci svého zdraví hledej ve správném, charakterním a smysluplném životě. Chápej druhé a vytvářej podmínky pro jejich zdravý růst a duševní vývoj. Pak ani ty, ani tvé děti nebudete postiženi nemocí, při nichž trpí hlava, která věděla, co má konat, ale nekonala.

MIROSLAV HRABICA,
Co nám tělo říká aneb Po stopách nemoci



jiných částí těla, nejčastěji dýchacího systému. Vstupní branou je nosohltan, odkud se mikrob krevní cestou dostává do obalů mozkových a mozkomíšního moku. Nejznámější agens je **meningokok**, **stafylokok**, **streptokok**, **haemophilus**. Začátek onemocnění je většinou poměrně rychlý, s těžkou změnou celkového stavu pacienta. Příznaky jsou vysoké horečky, kruté bolesti hlavy při dráždění obalů mozku, nauzea, zvracení i změna vědomí, někdy křeče a halucinace. Rychlý postup nemoci nejednou končí smrtelně, ale včasným nasazením masivní antibiotické léčby se dá zvládnout. Mohou zůstat trvalé následky. Léčba musí být promptní, krom antibiotik i masivně protiedémová (proti otoku mozkové tkáně). Ten totiž pacienta bezprostředně ohrožuje na životě.

V dřívějších dobách bývala poměrně častá velmi nebezpečná a často smrtelná **tuberkulózní leptomeningitis** a postižení mozku a míchy v rámci pozdního stadia **syfilis**. K méně častým onemocněním patří například infekce **vzteklinou (rabies)**, která má 100% úmrtnost, a jediným způsobem jak neonemocnět, je účinné očkování a samozřejmě vyhnout se pokousání infikovaným zvířetem. Diagnostika zánětů NS patří vždy do rukou lékaře. Suverénní a určité nutné je vyšetření mozkomíšního moku (likvoru), které určí, zda se o infekci CNS vůbec jedná, a o jaký typ. Podle nálezu je potom zahájena akutní léčba.

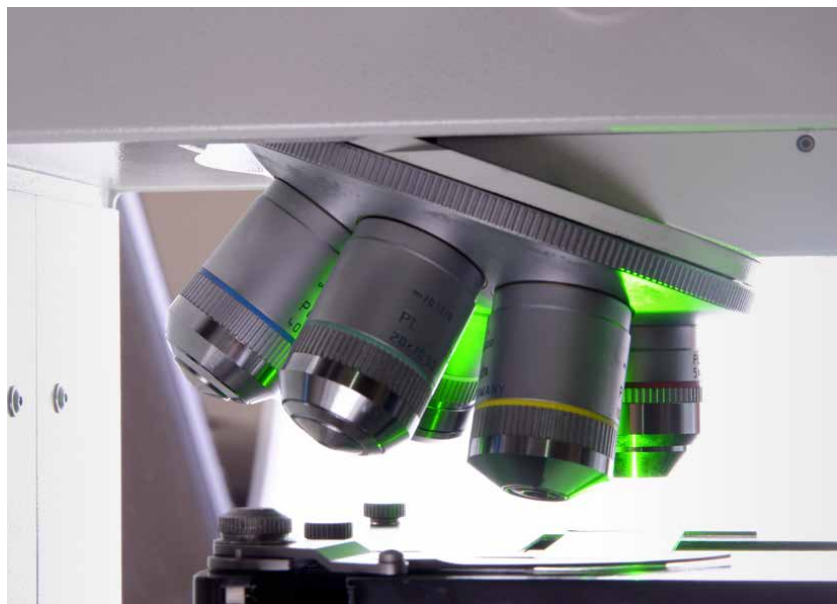
PRODUKTY ENERGY

S pomocí přírodních produktů můžeme zapracovat na zlepšení imunity a podpoře energetiky organismu. Akutně, pokud se užívání nekříží s medikací od lékaře, je na místě **Drags Imun**, **Korolen**, **Vitamarin**, **Revitae**, **Flavocel** ve vysoké dávce, v pozdější rekonvalescenci **Celitin** a **Imunosan** – záleží na stupni poškození nervového systému. Vždy doporučujeme testovat Supertronicem. I z důvodu rizika přetížení organismu, který může být vlivem neuroinfekce značně vyčerpán. V neposlední řadě dbáme na péči o zažívací trakt formou detoxikace ve

smyslu odstranění zplodin infekce, zde poslouží **Cytosan**. Důležitý je i k likvidaci následků např. běžné antibiotické medikace. Využijeme také dlouhodobě probiotika – **Probiosan**, **Probiosan Inovum**, až do úpravy střevní peristaltiky i mikroflóry. Svalstvo oslabené vlivem infekce a ležení na lůžku podpoříme **King Kongem**, můžeme i natírat krémy **Artrin**, **Ruticelit**. Vyrážky při pásovém oparu ošetříme **Cytosan Fomentum gelem**, v pozdějších stadiích potom **Droserinem**, eventuálně **Protektinem**.

MUDr. IVANA WURSTOVÁ

Pokračování příště





Vegetariánství: jenom etika?

Dnes najdeme v každém časopise i na internetu řadu různých diet a alternativních směrů stravování. Některé známe, o jiných jsme dříve ani neslyšeli. Proč vznikají, co jimi lidé řeší a k čemu ve výsledku vedou? O tom bude náš nový seriál, který vám, doufám, přinese zajímavé informace a třeba také pomůže ujasnit si svůj vlastní názor na to, co jíst.

Většině z nás nemusím představovat vegetariánství. Víte, o co jde. Definice říká, že vegetariánství je takový způsob stravování, kdy je z jídelníčku vyloučeno maso (červené maso, drůbež, mořské plody a maso z jiných živočichů); může zahrnovat i vyloučení vedlejších produktů z porážky živočichů. Takže ve zkratce, klasický vegetarián, nebo chcete-li správně laktoovovegetarián, odmítá maso a jatečné produkty, ale mléko, mléčné výrobky a vejce jí. Existují však i mnohem striktnější větve vegetariánů, nebo naopak umírněnější (viz tabulka na protější straně).

DŮVODŮ JE MNOHO

Otázkou je, proč se rozhodne člověk takto vědomě omezit stravování. Většinu z nás napadne, že k tomu má etické důvody. Chce vyjádřit nesouhlas se zabíjením zvířat pro maso, s příšernými podmínkami a utrpením zvířat ve velkochovech, chce se chovat ekologicky, může mít i náboženské důvody. O těch nelze polemizovat. Akceptovat se dají i etické důvody, i když na ně může být jiný pohled.

STRIKTNĚJŠÍ VEGETARIÁNI

Ovovegetariáni	odmítají maso, mléko a mléčné výrobky
Laktovegetariáni	odmítají maso a vejce
Suvegetariáni	odmítají maso a některé druhy zeleniny (česnek, cibuli, pórek)
Vitariáni	odmítají cokoli, co bylo připraveno při vyšší teplotě než 42 °C
Sprutariáni	konzumují jedlé klíčky semen rostlin
Džusariáni	konzumují nápoje ze zeleniny a ovoce
Frutariáni	konzumují pouze plody (nebo části rostlin), které byly rostlině odebrány bez toho, aniž byla „zraněna“
Vegani	preferují pouze a jediné rostlinnou stravu

MÍRNĚJŠÍ VEGETARIÁNI, TZV. SEMIVEGETARIÁNI

Pescetariáni	jedí občas ryby a mořské plody
Pollovegetariáni	jedí občas drůbež
Pescopollovegetariáni	odmítají konzumovat maso savců
Flexitariáni	konzumují maso a živočišné výrobky ve velmi omezeném množství

Pokud nechceme podporovat velkochovatele, je v pořádku podporovat velkopěstitele a zpracovatele rostlinné výroby? Není stejná nebo možná i horší devastace planety monokulturním zemědělstvím, nebo třeba vymítáním pralesů pro získání palmového oleje? Odpověď s dovolením nechám na vás samotných. Setkala jsem se u svých klientů i s prostším důvodem k přechodu na vegetariánství – maso jim nikdy nechutnalo a nechutná. Dokonce jsem už slyšela i názor, že je to prostě jednodušší na přípravu. Což je úsměvný argument, ale jistě na tom kus pravdy také je. Je rychlejší a méně pracné orestovat zeleninu, než uvařit španělské ptáčky...

ZÁSADA ČÍSLO 1 – PESTROST A VYVÁŽENOST

Když někdo vyloučí z jídelníčku maso, měli bychom se zeptat také na to, jestli si může nějak **zdravotně ublížit**? Odpovědí je pro mne jasné NE. Už více než 20 let je platné stanovisko Americké dietetické asociace, které zní takto: „Dobře rozvržená veganská strava a všechny druhy vegetariánské stravy jsou vhodné pro všechna životní období, včetně těhotenství, kojení, dětský věk i dospívání.“ **OVŠEM POZOR! Velmi podstatné je spojení „dobře rozvržená“.** Pokud ze své stravy pouze vyloučíme maso, ale váš jídelníček nebude pestrý, nebude obsahovat dostatek bílkovin a tuků z rostlinných zdrojů, vitaminů, minerálů a vlákniny, jistě svému tělu nepomůžete. Existuje pojem pudinkový vegetarián, což je člověk, který vymění vepřový řízek za smažák, salám za sýr a koblihu nechá koblihou. Takže vegetariánství ano, všemi deseti, ale řízené a plánované, být si jisti zdrojem či původem toho, co jíme, uvažovat nad tím, zda je strava vyvážená, nic v ní nechybí a je pestrá. Hodně let odborníci strašili vegetariány nedostatkem vitamínu B₁₂, který při konzumaci mléčných výrobků a vajec hrozí jen velmi výjimečně, navíc ho lze dobře suplementovat doplňky. Řešili nedostatek bílkovin a nutnost kombinovat jejich zdroje s cílem zajištění všech esenciálních aminokyselin v jednom jídle

– není to pravda. Dnes je již prokázáno, že organismus dokáže jednotlivé aminokyseliny využít v delších časových intervalech. Obava byla z nedostatku některých minerálů, jako je železo a vápník, případně nedostatku omega-3 mastných kyselin. Toto vše lze ovšem získat z rostlinných zdrojů v dostatečném množství.

PŘÍNOS PRO ZDRAVÍ

Vegetariáni mají snad ve všech světových studiích a testech zaměřených na výskyt kardiovaskulárních, oběhových nemocí, cukrovky lepší výsledky než my všežravci, dožívají se vyššího věku, mají nižší BMI atd. Nevím, je to tím, že nejedí maso? Nebo spíše tím, že konzumují většinou mnohem více zeleniny a ovoce? Na to už si odpovězte sami, prosím...

*Krásný rozkvetlý květen všem vegetariánům i masožravcům přeje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*

POMAZÁNKA Z ČERVENÉ ČOČKY

1 a 1/2 hrnku červené čočky, 2 lžíce řepkového oleje, 1 malý pórek, 2 větší mrkve, sojanéza, kousek zázvoru, římský kmín, černé hořčičné semínko, kurkuma, sůl, černý pepř, koriandr nebo petrželová nať, 1 lžička sypkého Würzlu, 1 lžička Tamari nebo citronová šťáva

Na řepkovém oleji orestujeme koření (pozor, hořčičné semínko rádo vyskakuje z hrnce), nakrájený pórek a propláchnutou červenou čočku. Zalijeme vařící vodou, přispeme lžičku sypkého Würzlu a vaříme cca 15 minut. Mezitím najemno nastrouháme zázvor a mrkev. Do uvařené čočky přidáme sojanézu a rozmixujeme do hladka. Vmícháme zázvor, mrkev, koriandr nebo petrželku a dochutíme solí, pepřem, případně Tamari nebo citronem.

TIP:

Pomazánku můžeme připravit také v dětské verzi, kdy nahradíme hodně aromatický koriandr čerstvou petrželovou natí a sojanézu klasickým tvarohem. Z koření použijeme pouze kurkumu a trošku kmínu. Zázvor vynecháme úplně.



Království drahých kamenů (9)

MINERÁL, KTERÝ „KRVÁČÍ“

Důlní magnát, posila ze základního tábora, tišitel bolesti a strachu... mocný a magický hematit.

- » projektivní
- » ve znamení Štíra a Skopce
- » pod vlivem Saturnu
- » náležející ke kořenové čakře (1.)

NA KREV

Hematit je chemicky nekomplikovaný oxid železitý, Fe_2O_3 . Česky se mu říká krevel a je to důležitá železná ruda, protože v čistém stavu obsahuje až 70 % železa. U nás je významné naleziště na vrcholcích Krušných hor v Horní Blatné.

Krvavě rudá ruda krevel je v čistém stavu černý, kovově lesklý hematit. Je velmi oblíbený a používá se pro svou celosvětovou dostupnost (Čína, Austrálie, Brazílie, Rusko, Švédsko) k výrobě korálků, šperků a zvláště pak pro snadnou zpracovatelnost k rytí glyptik. Musí to být ale práce pro silné povahy. Hematit totiž při opracovávání brusným kotoučem jakoby krvácí... proto taky krevel.

VSTAŇ A CHOĎ

Z hlediska energetického působení je hematit naprosto bezkonkurenční uzemňovač. Je opravdu těžký, táhne k zemi. Má klidnou, nicméně hutnou a důraznou vibraci. Stahuje pozornost k podstatným věcem. Dodává sílu do kořenů našeho života a dokonce v kritických chvílích v nemoci nebo vyčerpání

pomáhá aktivovat skryté rezervy. I když cítíme hlubokou beznaděj a nejistotu, při pocitech bezmoci a marnosti pomáhá znovu se vzchopit k životu. Posiluje organismus a udržuje ho v pravidelném chodu. Je skvělou oporou, pokud potřebujeme nabrat nové síly, oklepat se, dobít baterky a postavit se zpět na nohy. Aktivuje odvahu a vůli k činům, zmírňuje psychické výkyvy. Přináší pocit bezpečí a jistoty. Pokud chcete ucítit stabilizující účinek hematitu, přitiskněte si valounek pod nos. Jemným stiskem se dostanete do chladné reality. Tisknutím valounků hematitu v dlaních koncentruje, uzemňuje, vyrovnává, zklidňuje a mírní. Stahuje pozornost na potřeby fyzického těla, na problémy každodenního života a jejich řešení.

PRO ZDRAVÍ A PROTI STRACHU

Hematit podporuje srdce a aktivuje krevní oběh, podporuje tvorbu červených krvinek a je ideálním kamenem pro ty, kteří mají studené ruce a nohy (Raynaudova choroba). Posiluje plíce, játra a slezinu. Hematitová voda popíjená na lačný žaludek dokonce regeneruje nedostatečnou funkci ledvin, podporuje tedy bazální energii našeho organismu. Odstraňuje bolest a strach, pomáhá při nespavosti.

Odpradána byl hematit používán jako talisman pro ochranu a posílení. Možná nám bude dobrým rádcem, až se budeme muset soustředit na otázky přežití na planetě Zemi. Přiková naše nohy pevně k zemi a ukáže nám, co je podstatné. A na to si připijme hematitovou vodou... tak na zdraví a proti strachu!

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



Potřebujeme čaj o páté

Dětem z našeho muzikálového souboru, ve kterém již řadu let působím, jsem nedávno dal domácí úkol: „Pokud chceme dělat dílko s energií 50.–60. let, musíme trochu pochopit tu dobu. Jděte za svými prarodiči a zeptejte se, jaké to bylo. Jaké bylo být mladým v dobách, kdy byli lidé vděční za to, že přežili válku. Zeptejte se, jak se seznámili, kde se seznámili, jak se tehdy tančilo a jak se žilo.“ Domácí úkoly, kromě naučení se textu a melodie, nedostávají ode mne často. Ale i tak bylo vidět, že se jim do toho nechce.

Druhý den přišly první vlašťovky. „Tak moje babička byla nejkrásnější ve vesnici a každý ji chtěl. A dědeček byl zase nejhezčí kluk ve vesnici,“ vysvětluje první dívka. „Potkali se na čaji o páté, kde se tančilo. Babička říká, že dědu vůbec nechtěla, ale její máma mu dovolila, aby s ní šel tancovat. Pak ho babička nechala, aby ji doprovodil domů, a pak ji tolik otravoval, že si ho až vzala. Ale dědeček řekl, že to byla hned na první pohled velká láska a že babička mu pošlapala nohy, ale on se do ní zakoukal tak, že mu to vůbec nevadilo,“ vesele vypráví.

Další chlapec mi odevzdá esej. Opět nejkrásnější babička a úžasný příběh lásky, ve kterém se dědeček babičce dvořil dlouhé měsíce tím, že každý den chodil k nim před dům. Jiná dívka přinese trošku napínavou historku, jak děda přejel přes celé Československo na babetě zkontrolovat, zda se jeho budoucí ženě nic nestalo, když začaly povodně. Zjistil jsem, že téměř všechny děti z našeho dramáťáku mají za babičku největší kočku ve městě či vesnici. Všichni dědečkové, aby si mohli vzít babičku, museli udělat velký čin: každý den babičce nadbíhat, projet obrovskou vzdálenost nebo si alespoň nechat šlapat po nohách. Děti se shodly na tom, že čas se staříky byl super: dědeček prý měl až slzy v očích. Také říkal, jak důležité bylo chodit na čaj o páté. A že s babičkou si o tom ještě takto nepovídali.



Jedním z velkých problémů dnešní doby je takzvaný život „single“. Mnoho lidí ve věku 26–36 let je samo, bez partnera. Nejprve mají potíže se seznámit a později už o to dokonce ztrácejí zájem. Prý se soustřeďují na kariéru a samota jim vyhovuje. Tímto článkem to určitě nevyřešíme, ale alespoň tušíme, kde je problém. Chybí nám čaj o páté, chybí nám velké činy mladých lidí. Neboť dnes je hrdina ten, kdo nejvíc nenávidí na Facebooku, a ne ten, kdo má odvahu říct si dívce o tanec. A přitom nejkrásnějších budoucích babiček máme plná města a vesnice. Stačilo by, kdyby chlapci zvedli hlavy od počítačů!

JOZEF ČERNEK

ZÁSILKOVÁ SLUŽBA

**VYUŽIJTE MOŽNOSTI ZASÍLÁNÍ ENERGY
PŘÍPRAVKŮ PŘÍMO DO DOMU. ZBOŽÍ LZE
OBJEDNÁVAT NĚKOLIKA ZPŮSOBY:**

INTERNET: www.energy.cz

E-MAIL: objednavka@energy.cz

TELEFON: 283 853 853, 724 363 749

SMS (pro členy Energy): na tel. 724 363 749. Zprávu píše ve tvaru: OBJ.registrační číslo.příjmení.název zboží + počet kusů. Pro zadání dalšího zboží opakujte název výrobku + počet kusů. Celou SMS zakončete #. Za každou položkou napište tečku.

Příklad: OBJ.123456.novakova.vironal+2.cytosan+1.#

Standardní doručení kurýrní službou PPL: Náklady na poštovné a balné účtujeme v celkové výši 89 Kč, balíček bude doručen do 5 pracovních dnů od obdržení objednávky. Při objednávce nad 1 500 Kč poštovné zdarma.

Platba: Na dobírku při převzetí zboží, PayPal nebo platební kartou.

Záruka: Nepoužité zboží máte právo vrátit do 14 dnů, informace na tel. č.: 283 853 853.

Reklamace: 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.

AUDIVET & EPIVET

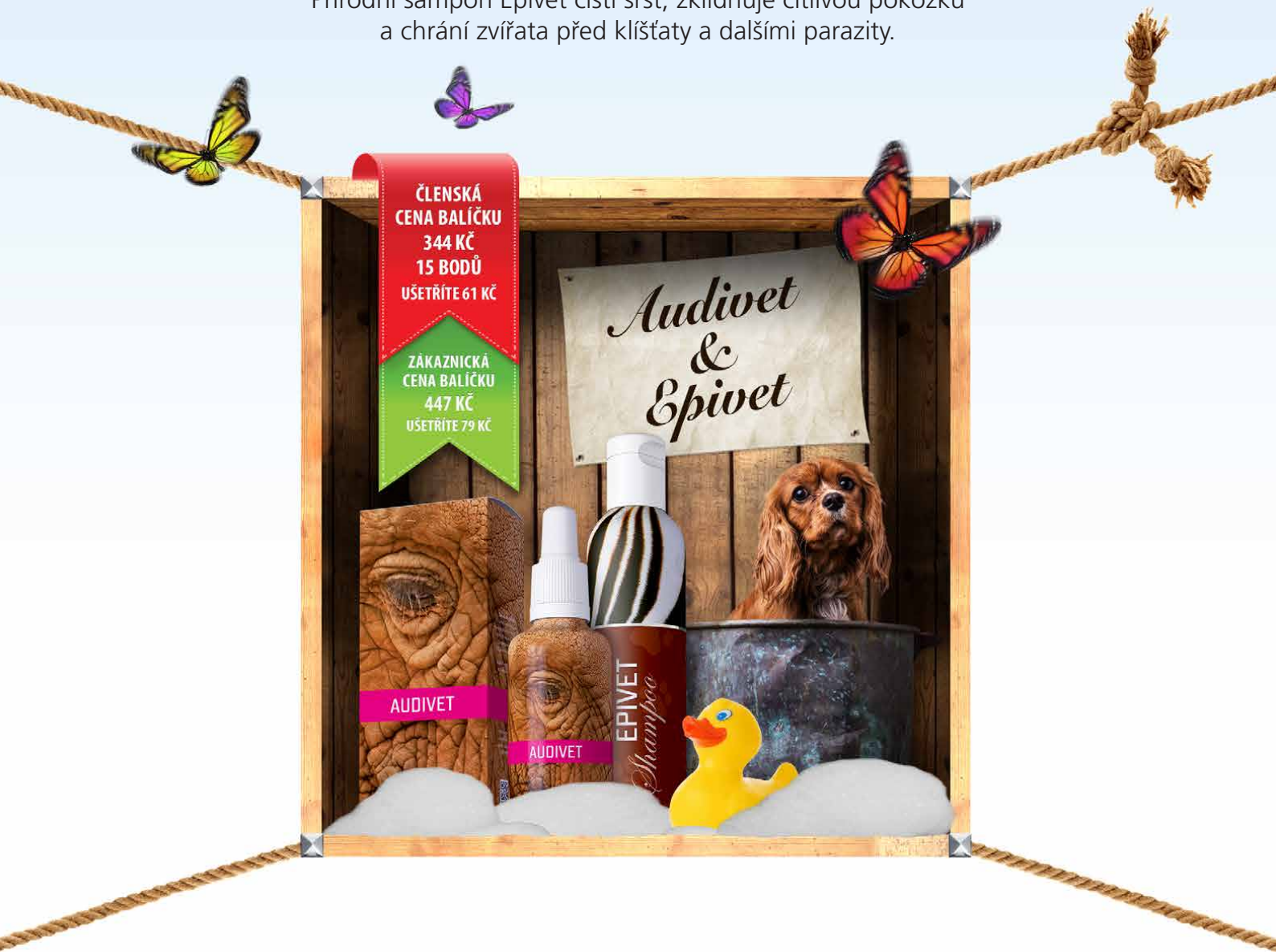
PÉČE O KŮŽI A SRST VE VÝHODNÉM BALENÍ!

AUDIVET

Audivet pomůže vašim zvířecím kamarádům s kožními problémy. Hodí se na oděrky, drobná zranění, záněty, vyrážky, plísňové infekce a bradavice.

EPIVET

Přírodní šampon Epivet čistí srst, zklidňuje citlivou pokožku a chrání zvířata před klíšťaty a dalšími parazity.



Energyvet.cz



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

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



UNIVERZITA ENERGY

BONUS PRO ÚČASTNÍKY UNIVERZITY: Absolventi alespoň 3 seminářů v rámci jednoho semestru mají nárok zúčastnit se ZDARMA 1 jednodenního semináře následujícího semestru dle vlastního výběru. Kdo absolvoval 4 a více seminářů v jednom semestru, obdrží ještě jako dárek produkt Probiosan Inovum.

VZDĚLÁVÁNÍ

SEKCE ODBORNÉ VZDĚLÁVÁNÍ

CESTA KE SVÉ HODNOTĚ

13. 5. 2017, Praha

ZÁKLADY TČM A ENERGY

27. 5. 2017, Praha – seminář obsazen

PRODUKTY ENERGY V PRAXI

2. část (vyšší stupeň)

24. 6. 2017, Brno – NOVÝ TERMÍN!

Přihlášky na semináře Univerzity Energy najdete na:

www.energy.cz.

SEKCE SUPERTRONIC

KURZ SUPERTRONIC PRO PROFESIONÁLNÍ TERAPEUTY – stupeň A1

3. 6. 2017, Hradec Králové

KURZ SUPERTRONIC PRO PROFESIONÁLNÍ TERAPEUTY – stupeň A2

4. 6. 2017, Hradec Králové

KURZ SUPERTRONIC PRO ZAČÁTEČNÍKY – stupeň C

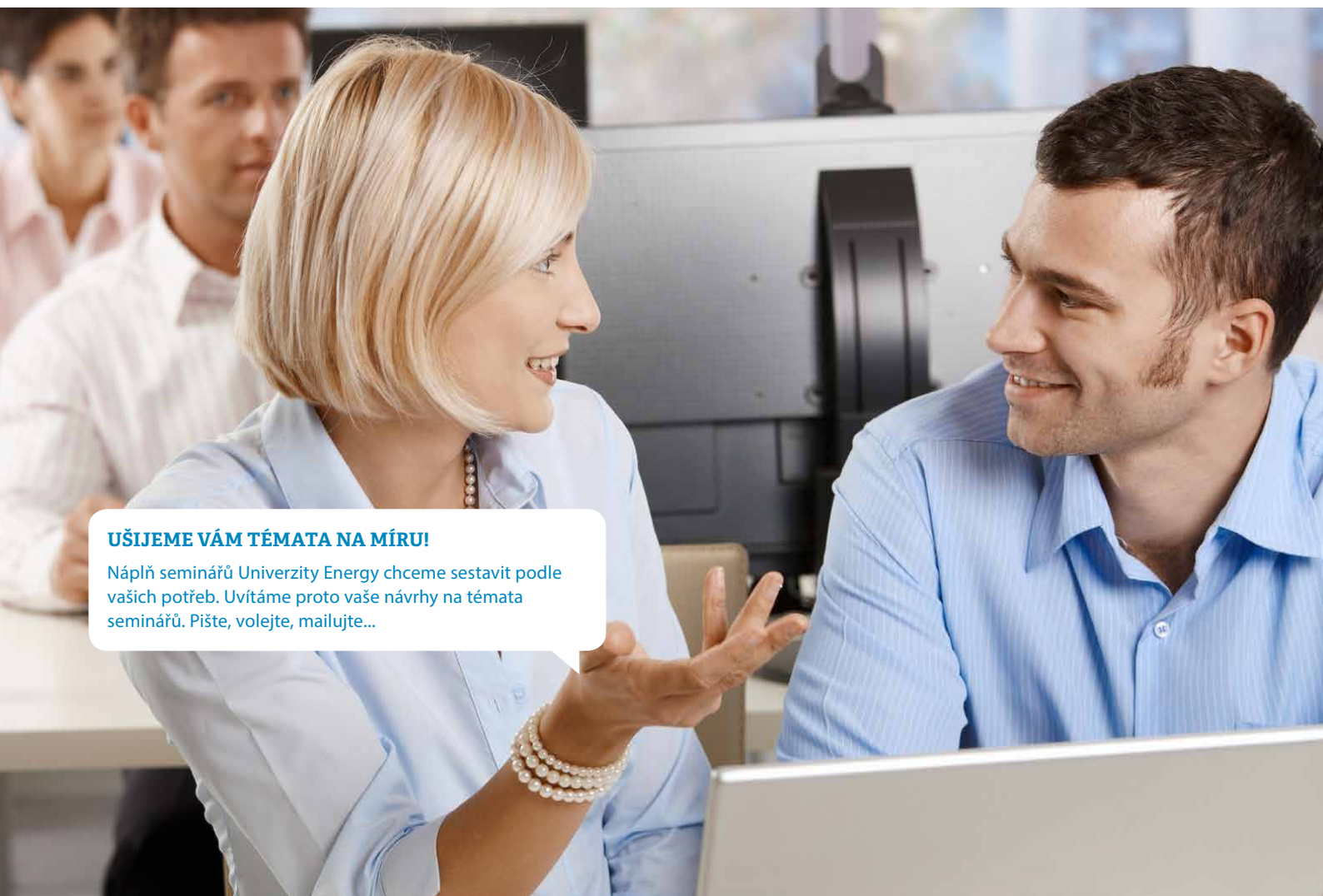
7. 10. 2017 (1. část) a 4. 11. 2017 (2. část), Hradec Králové

8. 10. 2017 (1. část) a 5. 11. 2017 (2. část), Hradec Králové

Pro získání certifikátu „Odborný poradce pro Supertronic“ je nutné absolvování všech 3 stupňů školení a seminářů „Anatomie a fyziologie člověka“ a „Základy TČM a Energy.“

UŠIJEME VÁM TÉMATA NA MÍRU!

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



Zeptejte se hvězd

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

Cítím delší dobu únavu, slabost, nesoustředěnost a podrážděnost. Také mám špatné trávení, zácpu a nedostatek železa v krvi. Jak mohu tyto obtíže zmírnit nebo nejlépe úplně odstranit?

Bohdan, Semily

Některé obtíže jsou způsobeny špatnou funkcí vnitřních orgánů a projevují se na psychice. Změna stravy, doplnění železa (játra, mandle, luštěniny) dopomůže celému trávicímu traktu lépe vstřebávat živiny, vyčistit střeva od nánosů nečistot.

Organic Beta, produkt z červené řepy, nejen doplní potřebné železo do těla, ale dodá energii. Díky působení na játra zlepšuje kvalitu kůže. Únava, nesoustředěnost – to jsou následky vnitřní disharmonie těla. **Stimaral** dodá energii bez kofeinu a podpoří mysl. Svým složením stimuluje mozek reagující na podněty, které je třeba řešit rychle a pružně, bez pocitu těžkosti. S pomocí změny ve stravě sladí vnitřní s vnějším, a to se projeví na klidu a vyrovnanosti.

ŠÁRKA VRÁNOVÁ

LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT

V březnu jsme pro vás jako tajenku naší křížovky vybrali Ezopovu myšlenku: „Není moudrý ten, kdo ví mnoho, ale ten, kdo ví, co je třeba.“

Šťastnými výherci poukázky jsou:

- » **Lenka Neuhöferová**,
Kochánov 30, Štoky
- » **Vlasta Pačesová**,
Přátelství 606/39, Praha
- » **Hana Svobodová**,
Křižanovice 244

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. května 2017** na adresu redakce:

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

„Nejlepší... (tajenka).“

Benny Goodman

	Zahajovací řeč	Opak dlužnice	Iniciály fyzika Celsia	Horko (ob.)	Latinsky „pták“		Balvan s nestabilní základnou	Římská čtyřka	Poslední Rožmberk	Základní částice hmoty	Dolovat		Vstupní kód	Údajně
Uvažování						Provolávání slávy Jist (o zvířeti)						Zkratka pro pianissimo		
1. část TAJENKY												Evropan Řecký bůh lásky (-o-)		
Kůň (básnický)			Cirkus Vlastnost slovesa					Zhotovený z kůže Maskuliní str. ženy						
Zázrak				Levý přítok Labe v Německu Díl					Býv. ruská vesmírná stanice Promenády				Hospodářská usedlost	Loketní kost
	Nervový záskub Chlorid sodný				Obrněné vozidlo Mořská ryba					Sójový sýr Tečka				
Vleká nemoc						Kov. prvek Střední hl.-dina moře (ang. zkr.)					Lékopisné označení soli Bol			
Chemická značka hliníku			Na toto místo MPZ Makedonie				Moř. ploutvonožec Zkratka osteoartrózy					Značka radonu Solmizační slabika		
Cestovní kancelář mládeže				2. část TAJENKY										
Lesklý nátěr				Třída						Domácky Leontýna				Nápověda: ANIMUS; AVIS; MSL; ULNA

Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

ČESNÁČEK LÉKAŘSKÝ – CHUTNÝ PLEVEL

Česnáček lékařský získal své české i latinské jméno kvůli svému charakteristickému aroma. Lidově se mu říká *česnečinka*, *psí česnek* nebo *zaječí česnek*. Je další z bylin dvou tváří – na jedné straně léčivá, na té druhé invazivní. Někdo by mohl říci, že je to klasický případ předurčení původem. Česnáček je totiž (po dlouhé době) Evropan.

BÍLÉ ASOCIACE

Česnáček je bylinkou, jejíž pra-kořeny vyrůstají z Evropy. Upřednostňuje teplo, takže jeho areál se rozkládá od Středomoří „jen“ po jih Skandinávie. Z Evropy časem prorostl Asií na jih do severní Afriky a na východ až k Himálaji. V 19. století byl česnáček záměrně zavlečen do Severní Ameriky, kde se po prvotním nadšení z jeho kulinářského využití dostal postupně na seznam invazivních druhů. Býložravcům nechutná, hmyzí nepřátele nechal na starém kontinentu, takže se šíří po většině USA a jihu Kanady a cestou vytlačuje původní druhy. Asociace s dobýváním Ameriky bílým mužem je jistě náhodná (česnáček má bílé květy). Vyhovuje mu vlhko, na živiny bohatá a zásaditější půda. S oblibou roste v teplých listnatých lesích a křovinách, ve stínu parků, zahrad i rumišť. Jako jedna z mála rostlin roste i pod akáty. Samozřejmě není chráněný.

ČESNEK NENÍ HOŘČICE

Alliaria petiolata, jak česnáček lékařský znají botanici, je jedním ze dvou druhů svého rodu. Všechny části rostliny jsou po rozetření silně aromatické, chutí i vůní připomínající česnek, ale též hořčici. Česnáček nepatří s česnekem do čeledi česnekovitých, ale právě s hořčicí a křenem do brukvovitých (anglické lidové jméno česnáčku *mustard garlic* – „hořčicový česnek“ je proto přesnější).

Je to dvouletka. V prvním roce vytváří rostliny kulaté trsy s jaksí pomačkanými listy. Další rok během jara kvetou a rozmnožují se. Dle kvality životních podmínek dorůstá lodyha česnáčku od 20 cm do jednoho metru. Dole je chlupatá, větví se až s květenstvím. Listy v přízemní růžici s dlouhými řapíky jsou

až 17 cm dlouhé a okrouhlé. Listy na lodyze jsou mnohem menší (5 cm), světlejší a trojúhelníkovitého tvaru. Maličké, čistě bílé oboupohlavné květy v hroznech se po opylení mění ve zvláštní plodenství – do 7 cm dlouhé šešule obsahují až 25 semenek ve dvou řadách. Ta se po prasknutí šešule rozptýlí v rádiu několika metrů.

UTRHNOUT A ROZŽVÝKAT

Extrakt z česnáčku obsahuje glykosidy, silice, éterický olej, pektin, množství vitamínu C a beta-karoten. Česnekové aroma způsobují tzv. izothiokyanáty, jejichž protirakovinné působení je předmětem výzkumu. Dezinfekční účinky česnáčku se zevně hodí na záněty kůže, hnisající rány a vředy. Žvýkání čerstvých listů či výplachy dutiny ústní nálevem jsou staletími ověřené postupy v boji s parodontózou a zápachem z úst. Vnitřně je česnáčkový nálev vhodný hlavně na záněty dýchací soustavy, močových cest a nadýmání. Je také mírně diuretický, podporuje spalování tuků a odstraňování škodlivých látek – lze ho proto užívat při chorobách žlučníku, slinivky či na detoxikaci těla. Nálev, obklady i tinktury je lépe připravovat z čerstvých listů, lodyh i kořenů a za studena. Sušením a teplotou ztrácí účinnost i aroma. Léčivé účinky česnáčku však lidé objevili mnohem později než jeho kulinářské využití.

ARCHAICKÉ KOŘENÍ

Archeologové datují využívání tohoto „koření“ lidmi do doby cca 6 000 let před Kristem. To ho řadí mezi nejstarší evropská koření. Všechny části rostliny (i kořen) mají pikantní chuť, množství vitaminů a léčivých látek. Lze je dle potřeby za syrova (sušený česnáček je na nic, tepelnou úpravou ztrácí účinky) přidávat do zdravých salátů, polévek, omáček, k masu, rybám, do pomazánek, bylinkového másla, dresinků, naložit ho do octa a připravit česnáčkový ocet atd.

Máte-li chuť na čerstvou a zdravou svačinku, rozhlédněte se po okolí, to pravé koření teď určitě někde roste. Dobrou chuť a na zdraví.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK



JEMNÝ DOTEK PŘÍRODY

NOVINKA: VISAGE REJUVE

- » přírodní revitalizační maska
- » pro všechny typy pleti
- » vypíná a vyhlazuje, vyplňuje a zpevňuje
- » pleť omlazuje, rozjasňuje a regeneruje

