



# vitae

**září 2017**

Dnes v hlavní roli  
Renol, Skeletin a Maca

Hlava může bolet  
z různých příčin

Když vynecháme  
cukry, co máme jíst?



## Produkty měsíce září

**Možná se budeme trochu smažit v horku kolem 5. a po 12. září. Několik dnů tropů ale zřejmě vystřídá prudký pokles teplot ve třetí dekádě. Závěrem měsíce by si pak léto mělo vybrat ještě několik báječných dní.**

Sluníčko a teplo v nás rozhodně neevokují nutnost přípravy na dny plískanic, ale z pohledu čínské medicíny už je za pět minut dvanáct. Nasadíme-li **Renol** na podzim – a podle čínských učení v září podzim končí – doplníme základní energii a maximálně podpoříme náš organismus pro dny příští. Máme-li potíže s klouby a kostmi, spojíme Renol se **Skeletinem**. Následující říjen totiž z pohledu čínské medicíny vnímáme jako měsíc, který se hodně negativně podepisuje právě na kostech. Ke kostem řadíme i zuby, a tak by se naše péče měla odrazit také tady. Nepříjemným dopadem pozdního horka mohou být i záněty a ve spojení se zátěží na kosti bychom se mohli začít obávat zánětu v dutině ústní a paradontózy. **Zubní pasta** vybraná podle konkrétní potřeby spojí své síly s naší snahou o ozdravení chrupu a my za peníze ušetřené u zubaře budeme moci využít babí léto naplno. Zajímavým doplňkem teplých podzimních večerů může být šálek čaje **Lapacho**. Napomáhá v odstraňování nečistot a usazenin z těla, posiluje imunitní systém a vnitřní orgány, podporuje trávení a umí povzbudit látkovou výměnu. A pokud nás čeká náročný víkend, osvěží a zároveň nás posílí **Organic Maca**.

EVA JOACHIMOVÁ

## vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy, číslo 9, září 2017.

Náklad 15 050 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: Dreamstime, Energy Czech Republic a.s.

Jazyková úprava: Mgr. Renáta Pekařová, PhDr. Vítězslav Bon.

Grafická úprava: Radical Design, s.r.o.

Autoři článků vyjadřují své osobní názory, případně citují informace převzaté z jiných zdrojů, které mohou, ale nemusí být totožné s názory vedení společnosti nebo redakce.





Sladké  
plody  
babího léta

## OBSAH

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Editorial                                                | 04 |
| Saldo kosti aneb Něco málo o kostním obratu              | 05 |
| Bechtěrevova nemoc – když tuhne páteř                    | 06 |
| Jste kyselí? Zasáhne Skeletin!                           | 08 |
| Vaše zkušenosti s našimi produkty                        | 09 |
| Renol: s čím může pomoci v terapeutické praxi            | 10 |
| Vaše zkušenosti s našimi produkty                        | 12 |
| Království drahých kamenů                                | 13 |
| Doplňme si fyzické i duševní síly, ať nás podzim neunaví | 14 |
| Neurologická onemocnění                                  | 16 |
| Jídelníček z naší rovnoběžky                             | 18 |
| Univerzita Energy                                        | 21 |
| Zeptejte se hvězd                                        | 22 |
| Křížovka                                                 | 22 |
| Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla                | 23 |

## EDITORIAL

### JÓGA

V zářijovém vydání Vitae se zaměříme na podporu pohybového aparátu, který ruku v ruce s naším sedavým způsobem života úpí čím dál víc. Bohužel, i já na sobě pociťuji důsledky práce na PC... jako jistě řada z vás. Rozhodla jsem se tedy začít chodit na jógu. Každý ví, jak je našemu tělu i duchu prospěšná, o tom není třeba se rozepisovat. Domluvily jsme se s kamarádkou a našly výbornou lektorku poblíž svého bydliště. Rovnou jsme se přihlásily do kurzu pro pokročilé, protože jsme obě už nějakou zkušenost s tímto cvičením měly. Nicméně praxe ukázala, že roky přestávky udělaly své. Po počáteční relaxaci, protažení a rozehtání jsme „šly na to“. A byl to boj! Naše ztuhlá těla se bránila nezvyklým pozicím, vůbec se jim do nich nechtělo. Jako kámen úrazu se u mne ukázala být především rovnováha. Řada cviků, pokud se u nich zrovna neleží, je na ní, jak známo, založená. Takže když už se mi povedlo proplést končetiny a trup správným způsobem, začaly se mé vesměs ochablé svaly chvět ve snaze uchránit mě od pádu. V duchu jsem prosila lektorku: „Už dost, to stačí, vysvobod' nás!“ Ale ona se teprve rozjížděla. Slyšela jsem, jak právě říká klidným hlasem: „...no a když se ujistíme, že máme uvolněné všechny svaly, které právě nepracují, tak nyní v této pozici zdomácníme a užijeme si ji!“ Musela jsem



se v duchu smát, a zároveň jsem zápasila s vlastní myslí, aby byla prázdná, myšlenky odpluly a já vnímala jen svůj dech... ne, ale teď vážně. Šla jsem domů opravdu odpočínutá, plná energie a těšila se na další lekci. Vřele doporučuji jakýkoliv pohyb všem. Ať pozitivně ovlivníme svůj kostní obrat, dokud je čas (čtete dále)!

**MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ**

# 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](http://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](mailto:salus@energy.cz).

# Saldo kosti aneb Něco málo o kostním obratu

Lze říci, že každá kost má nějakou aktuální, takřka obchodní bilanci. Jedni specialisté (osteoblasty) kostní buňky produkují a jiní specialisté (osteoklasty) je zase likvidují. Vidíte dobře, v našich kostech dochází k aktivnímu odbourávání kostní hmoty. Zároveň se naštěstí vytváří nová kostní tkáň, takže každá kost je neustále v procesu proměny. Říká se tomu kostní remodelace. Tento proces je samo sebou řízen odněkud seshora, ale máme spoustu možností, jak ovlivnit svoji obchodní kostní bilanci ve svůj prospěch.

## KOSTI ČASEM UBÝVÁ

Za prvé je nutné přijmout jako fakt, že vyrovnaný kostní obrat je možné udržet jen po nějakou dobu. Za čas (to je to podstatné, co lze ovlivnit) se kostní bilance přesune ve prospěch osteoklastické resorpce a kostní hmoty zkrátka začne ubývat. Zrádné je, že to není vidět, neboli to, ale pokud to zajde moc daleko, kost se zlomí i při mírném zatížení a pak se tomu říká osteoporóza. Řídnutí kostí, přesněji řečeno ubývání kostní hmoty, čeká dříve nebo později každého z nás. Jediné, co je s tím možné udělat, je vybudovat tolik kostní hmoty, kolik jen lze, dokud je kostní obrat nakloněn ve prospěch osteoblastické novotvorby. A to je přibližně do 30 let věku.

## DO TŘICÍTKY ČASU DOST

Jak tedy podpořit kost, aby se do 30 vytvořila dostatečná zásoba kostní tkáně, ze které bude možné s klidem ubírat? Jde o jakousi strategickou dlouhodobou investici, kterou je třeba udělat už v mládí. Takové biologické penzijní připojištění. Investujte do své kosti zátěží a správnou výživu, a ačkoli to nikdy neuvidíte ani neucítíte, určitě se vám to vyplatí. Pokud už máte na krku více než tři křížky, výživa a přiměřená zátěž může ovlivnit vyrovnanost kostního obratu po nějakou dobu a zpomalení úbytku kostní hmoty posléze. Každopádně se to vyplatí. Z tohoto pohledu je životní styl založený na vysedávání u monitoru naprosto vražedný a nestategický pro kosti do budoucna. Investujte tedy, dokud je čas.

## VÝŽIVA A ZÁTĚŽ

Zátěž je základní předpoklad pro stimulaci růstových zón. Naše tělo je chytré a buduje to, co používáme. Co nepoužíváme, to atrofuje – mozek, svaly, kosti, všechno. Přirozená zátěž znamená projít se každý den po venku, poskočit si, popoběhnout. Aspoň chvíli každý den. Při té příležitosti načerpáme dostatek vitamínu D, který se v naší kůži přirozeně vytváří při pobytu na slunci. Co se výživy týče, je potřeba zajistit kosti dostatečný přísun látek pro stavbu – organickou složku kolagen, jenž se tvoří za přispění vitamínu C, a anorganickou složku, kterou představuje celá řada minerálů (vápník, hořčík, křemík, fosfor, mangan). Ideální komplex látek a biologicky aktivních složek, které mají pozitivní vliv na výživu a remodelaci kosti můžete získat užíváním **Skeletinu** v kombinaci s **Renolem**, vhodně je doplní **Organic Maca**. Ani jeden se za vás ale venku neprojde. Jděte a investujte... do sebe.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ





# Bechtěrevova nemoc – když tuhne páteř

Bechtěrevova nemoc nebo ankylozující spondylitida patří mezi revmatická zánětlivá onemocnění s chronickým průběhem, při kterých je zasažena především páteř čili axiální skelet a někdy i jiné velké klouby. Častěji jsou postiženi muži než ženy, v poměru asi 3:1, přičemž onemocnění začíná obvykle ve věku 20 až 40 let. Předpokládá se genetická predispozice, protože v některých rodinách (s antigenem HLA-B27) se v přímém příbuzenstvu toto onemocnění vyskytuje častěji.

## PŘEČETLI JSME ZA VÁS

### BECHTĚREVOVA CHOROBA

Ztvrdlo srdce, zablokovalo se myšlení, ztratila se schopnost vnímat potřeby druhých. Člověk byl nepokorný, tvrdý a přehnaně zásadový a náročný k druhým, možná i k sobě. Jeho duše ustrnula, chtěla jít sice vpřed, ale chyby ji ve vývoji zbrzdily. Nemožnost pohybu přešla též na tělo, které zoufalý, zubožený duch svázal a nedovoluje mu uvolnit se.

Jestliže Vás nemoc nemění, tělesná omezení se zhoršují. Trpíte-li Bechtěrevovou chorobou, uchte se pohybovat, dýchat a naplňovat své potřeby i za ztížených podmínek. Možná tak, jako kdysi druzí pod vaším tlakem. Strnulost a bolest rozvláčíte a smyjete pouze láskou k lidem. Věřte v dobrotu srdce a v sílu lásky, dané druhým.

**MIROSLAV HRABICA,**

*Co nám tělo říká aneb Po stopách nemoci*

### BOLEST, ZTUHLOST, NEPOHYBLIVOST

Bechtěrevova nemoc se obvykle projevuje bolestmi v zádech, které bývají různé intenzity a mohou se vyskytovat i v nočních hodinách. Typickou bývá ranní ztuhlost páteře a někdy i velkých kloubů, která se po ranním rozhýbání nebo rozcvičení upraví. Bolesti a ztuhlost se však opakují, bývají různé intenzity a postižený/á se je snaží podvědomě mírnit tím, že zaujímá postoj s předkloněnou páteří a hlavou čili se hrbí. Také dýchá mělčeji, aby šetřil žeberně-páteřní spojení (drobné klouby v oblasti obratlů páteře a žeber), která jsou při hlubším dýchání a při pohybech hrudníku více namáhaná a při Bechtěrevově nemoci bolestivá. Někdy bývá přítomna i horečka, zvýšená únava, nechut k jídlu, hubnutí, anémie apod. Nastávají zánětlivé změny, ztuhlost, případně vyotvování a zlomeniny obratlů, což vede k tlaku – kompresi míšních kořenů (nervů), se vznikem neurologických příznaků, jako je impotence, noční pomočování, apod. Pokud se onemocnění včas nezjistí a odborně neléčí, vede zhruba po 10 letech k výrazným strukturálním změnám obratlů a celé páteře. Obratle, meziobratlové ploténky a celá páteř postupně znehybní, může se stát až natolik rigidní,

## ZDRAVÍ OD A DO Z

### BECHTĚREVOVA NEMOC (ankylozující spondylartritida)

– zánětlivé onemocnění kloubů postihující zejména klouby páteře, křížové (sakroiliakální) klouby a některé větší klouby končetin (ramena, kyčle). Onemocnění se vyskytuje ve svých těžších formách převážně u mužů. Předchází mu někdy záněty oka (iridocyklitida) a bolesti pat (Achillovy šlachy). Později se objevuje bolest v kříži a v zádech, omezení hybnosti páteře a v neléčených případech může dojít až k jejímu naprostému ztuhnutí (ankylozy páteřních kloubů). V léčbě se používají antirevmatika, nesmírně důležitá je rehabilitace. Příčina nemoci není známa, existuje vztah k některým HLA antigenům (původ slova – Vladimír Michailovič Bechtěrev 1857–1927, ruský neurolog).

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

že postižený není schopen se sehnout a rukama dosáhnout na kolena. Znehybnění postupuje pozvolna, začíná obvykle v dolní – křížové části zad, postupuje vzhůru, až nakonec páteř může nabýt tvar bambusové tyče.

### CVIČENÍ JE ČÍSLO 1

V prevenci zhoršování onemocnění i při samotné léčbě je velmi důležité pravidelné denní cvičení, správné vzpřímené držení těla, strečink, jemné masáže. Z chemických léků se nejčastěji používají nesteroidní antirevmatika, která působí zároveň protizánětlivě, v případě akutního zhoršení stavu také glukokortikoidy, avšak pro jejich možné závažné nežádoucí účinky se používají spíše jen na nezbytně nutnou, krátkou dobu. V současnosti je již dostupná i tzv. biologická léčba, která má nejméně nežádoucích účinků. Onemocnění významně snižuje kvalitu života tím, že omezuje mobilitu, snižuje fyzickou výkonnost a způsobuje postiženému bolesti. Bechtěrevova choroba je chronické onemocnění, které postupně progreduje a nedá se vyléčit, protože příčinná léčba neexistuje. Lze ji však významně zpomalit a zmírnit klinické

obtíže. Pravidelným pohybem a cvičením lze dosáhnout dlouhodobě uspokojivé hybnosti, funkce i kondice páteře.

### PŘÍRODA POMÁHÁ

I při Bechtěrevově nemoci najdou uplatnění přírodní přípravky Energy jako prevence progresu a doplněk léčby. Z Pentagramu® bylinných koncentrátů je vhodný především **Renol**, který detoxikuje a harmonizuje organismus, pomáhá při regeneraci pohybového aparátu. Obvyklé dávkování je 2–3x denně 5–7 kapek ve sklenici vody, během prvních dnů užívání jsou dávky nižší. Po třech týdnech podávání se vždy udělá týdenní přestávka.

Velmi se doporučuje podpořit účinky Renolu zevně bylinným krémem **Artrin**, který se aplikuje na kůži zpravidla 2x denně. Nanášíme ho na oblast celé páteře a na všechny bolestivé klouby, šlachy, svaly, úpony. Pomáhá odstraňovat bolesti, zánět a případné otoky. Můžeme ho využít i na reflexní masáž chodidel, přidávat do koupele.

Prospěšný je **Cytosan** (1–2 kapsle denně) pro celkové detoxikační účinky na organismus, lokálně na bolestivé části páteře lze aplikovat **Cytosan Fomentum gel**, který vytvoří účinný zábal proti bolesti.

Jako nadstavbový přípravek se v praxi osvědčil vícesložkový **Skeletin**, který pomáhá při regeneraci kloubních spojení a chrupavek meziobratlových plotének. Užívá se dlouhodobě v dávce 2x denně 2 kapsle.

Pro protizánětlivé působení lze zároveň využít **Vitamarin** s obsahem rybího tuku, omega-3 mastných kyselin a vitamínu D. Užívají se obvykle 2x denně 1–2 kapsle.

Podpůrné, relaxační a bolest uvolňující účinky mají humátové lázně v **Balneolu** a koupelové soli **Biotermal** z Podhájske. Pomáhají při regeneraci pohybového systému. Při akutním zánětu však lázeň nesmí být horká, pouze mírně teplá nebo vlažná.

Jsou vhodné zelené potraviny – **Barley Juice**, **Spirulina Barley**, **Organic Chlorella**, které díky obsahu minerálů, vitamínů, enzymů a chlorofylu podporují regenerační proces, působí protizánětlivě a očišťují na organismus. Léčivé čaje **Smilax officinalis** a **Lapacho** najdou též uplatnění u revmatického zánětu páteře.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ





# Jste kyselí? Zasáhne Skeletin!

Upřesněme ještě úvodní otázku: není váš organismus překyselený? O co jde: odborníci se domnívají, že tento stav vede k mnoha potížím a nemocem. Od potivých nohou přes revmatismus až po stavy ohrožující život. Nebudeme daleko od pravdy, když prohlásíme, že na kyselost neumírají jenom lesy.

## JE TO NAOPAK

Kyselé jsou ty potraviny, které mají hodnotu pH nižší než 7, zásadité potraviny mají hodnotu pH vyšší než 7. Kyselinotvorné potraviny, i když jsou někdy samy zásadité, vytvářejí v organismu kyselé prostředí a naopak zásadotvorné potraviny, ač samy často kyselé, produkují zásadité pH.

Abychom se cítili dobře a byli zdraví, měli bychom konzumovat méně kyselinotvorných potravin. Hovoří se o vhodném poměru 80:20 ve prospěch těch zásadotvorných. V praxi to však bývá spíše naopak. Signálem toho, že jsme překyselení, mohou být velké póry, potivost, celulitida, vypadávání vlasů, povleklý jazyk, zápach z úst, únava po jídle, bolesti svalů a kloubů, praskání cév, lomivost kostí, osteoporóza, plísňová onemocnění, poruchy zraku a sluchu, nespavost, deprese, citlivost na chlad, pálení chodidel, zánět nosních a čelních dutin, zahlenění způsobené sníženou schopností trávit škroby.

Domníváte se, že byste mohli být překyselení, protože trpíte mnohými ze zmíněných příznaků a nechce se vám zjišťovat, jak jste na tom opravdu? Ono to totiž není jednoduché, a proto ani na stránkách tohoto časopisu není možné doporučit žádný spolehlivý

postup. Rozhodně si ale neuškodíte, když začnete konzumovat méně cukru – cukr vám život osladí, ale tělo okyslí, případně omezíte maso, dopřejete si často brambory, spoustu zeleniny i ovoce. Měli byste jíst v klidu, nemusíte každé sousto žvýkat dvaatřicetkrát nebo dvěstěkrát, jak se někdy doporučuje, stačí jen stravu dobře rozmělnit a proslinit.

**Kyselinotvorné potraviny:** např. maso, vejce, cukr, sůl, obilí kromě prosa (jáhel), ořechy, luštěniny, rajčata, jahody, špenát. **Zásadotvorné potraviny:** např. brambory, rýže natural, většina zeleniny, banány, téměř všechno ovoce (jen když je dostatečně zralé), neperlivá minerální voda.

## NA CO SI DÁT POZOR?

Rozhodnete-li se pro některý očistný program, jako jsou různé speciální diety, půsty, nebo důkladné pročištění střev, můžete si způsobit problémy (při závažných potížích požadujte vždy odbornou diagnózu a případně léčbu na základě doporučení vašeho lékaře). Při pročišťování silně překyseleného těla mohou totiž být uvolněné kyseliny někdy jen obtížně vyloučeny a náhlé vyplavení jedovatých látek bez možnosti jejich odstranění může způsobit závažné stavy. Proto by bylo vhodné začít očistnou kúru tím, že se nejprve zbavíte kyselosti.

Vhodným řešením může být přípravek **Skeletin**, který dokáže ovlivňovat naše vnitřní prostředí v pozitivním smyslu tím, že pomáhá nastolit acidobazickou rovnováhu, srozumitelně řečeno poradí si i s překyselením organismu. Vhodný je také produkt **Revitae**, **Organic Chlorella**, **Organic Beta**, **Organic Barley Juice**.

IVANA KARPENKOVÁ

(S použitím knihy Kurta Tepperweina, *Pryč s kyselostí*, 2005)

## BUDE VÁS ZAJÍMAT

Množství kyselin se v organismu nezvyšuje pouze velkou konzumací kyselinotvorných potravin, ale může mít i jiné příčiny, jako jsou půsty, metabolické poruchy (například diabetes), stres, zvýšená svalová aktivita, kdy se ve tkáních tvoří kyselina mléčná – ta je příčinou svalové bolesti po velké námaze. Stejně tak ale při nedostatečném pohybu, kdy dochází k překyselení následkem špatného prokrvení, a tím nízkému

okysličení tkání. Příčinou zvýšené kyselosti je i povrchní dýchání, protože kyslík „odkyseluje“, zatímco přebytek kyslíčnicku uhličitého vede k překyselení. (Kapacitu plic snižuje kouření, dechové centrum ovlivňují nepříznivě alkohol a prášky na spaní. Stres má za následek stažení svalů, takže se ani nemůžeme pořádně nadechnout.) Kyseliny jsou rovněž produktem chronického kvašení a hnití potravin ve střevech.

# Zázračný Artrin a pracovní sobota

Pracuji jako terapeut a poradce Energy, takže o pozitivní hodnocení produktů od svých klientů nemám nouzi. Občas slyším „zázračný Artrin“ – lidé na něj pění téměř ódy. Víím, že je skvělý, denně jej využívám při ošetření, ale až moje dnešní bolestivá zkušenost mne přivedla k napsání a vychválení jeho účinků.

Vařila jsem těstoviny na keramickém sporáku a při dosolení z mlýnku s hrubou himálajskou solí mi napadala sůl na sporák. Nikdy to nedělám (vždy si vezmu utěrku), ale nějak spontánně jsem ji chtěla rychle smést rukou. Ale ouva... dlaň mi zůstala částí přilepená na malé plotýnce, kde se před chvílí ohříval **Smilax** (čaj na ledviny), který jsem nestačila ráno vypít. Vyběhla jsem do koupelny, kde mám na vaně velké PROFI balení **Artrinu**. Po natření bolest v mžiku zmizela, ale za chvíli se mi chtělo skoro brečet. Takže znovu natřít. Už mě napadaly myšlenky, že nebudu moct pracovat, a to jsem

měla naplánovaný větší úklid! Začala jsem krájet zeleninu, myslet na vaření a najednou byla bolest menší. Znovu jsem dlaň natřela. Do hodiny bylo po bolesti a mohla jsem dělat téměř vše. I úklid domácnosti.

Od 12 do 20 hodin jsem místo natřela asi 6x. Mezitím jednou i kokosovým olejem – kůže začínala vysychat. Asi by byl fajn **Dermaton** nebo **Caralotion**, ale olej jsem měla v kuchyni hned po ruce. Pozoruji, zda se udělá puchýř. Myslím, že ne. Logicky by měl být, já ale nechci! Manžel prohlásil, že by bylo divné, kdyby se puchýř neudělal. Syn mi řekl: „To ho budeš mít.“ Uvidíme, kdo má pravdu...

## Z MĚ PRAXE:

» Navštívil mě klient se zlomeninou pažní kosti. Dostal lehkou sádku a po týdnu natírání **Artrinem** a užívání 5 kapslí **Skeletinu** mu na chirurgii oznámili, že to je snad zázrak, jak je ruka krásně zhojena.

» 4letá holčička měla velké strachy, nízké sebevědomí. Vzpomněla jsem si, jak nám na semináři měření Supertronicem MUDr. B. Haltmar ukazoval natírání **Artrinem** po energetické dráze ledvin od vnitřního kotníku po klíční kost. Maminka holčičce postup každý večer aplikovala a ještě jsem doporučila potírání ledvin s prohříváním.

Z ustarané a bojácné bytůstky je opět spokojená, usměvavá, bystrá a velice citlivá holčička.

» 18letý chlapec byl přitlačený autem – asi při opravě, už přesně nevím, ale pamatuji si nadšení maminky, jak pěla chválu, hned, jak jsme se uviděly: „Artrin je skvělý, Petr se nemohl ani nadechnout, jak byl pohmožděný. Nechtěl k doktorovi, tak jsem mu natřela hrudník, záda a nohy **Artrinem**. Ráno znovu, a šel do školy.“

*Se srdečným pozdravem  
DANA ŠVESTKOVÁ, Tasov*

# Nakonec to opravdu byla artróza!

Vloni mě od září začalo pobolívat levé koleno. Dávala jsem to za vinu práci na zahrádce, hlavně rytí, což je činnost, na kterou mé tělo není zvyklé. Čekala jsem na odeznění, a ono pořád nic. Bylo před Vánoce, koleno stále pobolívalo. Doba ale nebyla příliš vhodná na návštěvu lékaře, tak jsem si řekla, že už vydržím do nového roku, až bude klidněji. V lednu jsem navštívila svoji obvodní lékařku, vysvětlila jsem jí, o co jde, a ona mi udělala odběry na zjištění problému. Měla jsem podle příznaků podezření na artrózu. Kromě kolena mě bolely ještě lokty a prsty na rukách. Byla jsem dost vylekaná, co to může být. Mám sedavé zaměstnání a v poslední době jsem si všimla, že když vstanu ze židle, tak mám ztuhlá kolena a celé nohy. Lékařka ale naznala, že to artróza NENÍ – k mé veliké radosti – a tudíž nic závažného. Nic mi na to nedala. Odcházela jsem šťastná, že jsem zdravá, že to musím rozchodit, rozhýbat a vlastně si to vůbec nepřipouštět. Zřejmě psychosomatika.

V květnu jsem jela do lázní Jeseník na tři týdny, tak jsem měla příležitost se svému tělu věnovat a pořádně ho rozhýbat. Nešetřila jsem se, právě naopak, do kopce a z kopce jsem zkoušela, jak na tom vlastně jsem, zda bolest neodchází.

Doslova jsem excelovala ve svých výkonech, až na to koleno, které ne a ne povolit.

Dva týdny po návratu z lázní jsem ale přestala chodit z důvodu nesnesitelné bolesti levého kolena při došlapu.

Dva měsíce jsem měla velké bolesti, kloub také mírně otekl. Rentgen ukázal artrózu 1.–2. stupně! Začala jsem užívat dle návodu **Fytomineral** a **Skeletin**. Mírná

úleva přišla už 3. den a do 14 dní byla opravdu citelná. Stav se stále zlepšoval. Dnes je koleno stabilizované a já jsem smířená s tím (i když nerada), že ve svém věku 54 let si musím chrupavku vyživovat již stále. A taky se nenervovat, zbytečně nestresovat a brát život, jaký je. Moje heslo, které přeji všem, je: buďte šťastní a budete zdraví.

*MARIE ŠÍROVÁ, Jiřikovice*





# Renol: s čím může pomoci v terapeutické praxi

Možná mnoho lidí netuší, že každý zásah do přirozenosti, zvláště v době našeho příchodu do života, má své následky. Tyto děti (později i dospělí) mívají adaptační obtíže, bývají málo odolné vůči stresové zátěži. Objevují se u nich neurotické projevy, jako jsou noční děsy, úzkosti, noční pomočování, psychomotorický neklid, strach z neznámého, nejistota v dětském kolektivu, poruchy chování i poruchy příjmu potravy apod. Bývají obětí šikany nebo samy šikanují – bojují s nebezpečným světem. Proto je vhodné těmto problémům předcházet, a když už se objeví, tak odstranit jejich příčiny a zbavit se jich. Uvádím tři příběhy z mnoha, se kterými se denně setkávám, i když ten první není právě z mého oboru...

## UMĚLÉ OPLODNĚNÍ, KTERÉ SE NEKONALO

Pětiletá Tereza přišla na svět přirozeným způsobem, ale mělo to být všechno jinak... S maminkou jsme se znaly dobře delší dobu, měla jsem v péči jejího syna z předchozího manželství. Byla vdova, její bývalý muž zahynul nečekaně, tragicky. Později potkala nového partnera. Práli si počít miminko, ale nedařilo se to. Proto jim bylo doporučeno umělé oplodnění. Budoucí maminku nenapadlo,

že by její „neplodnost“ šla řešit jiným způsobem. Na tuto možnost ji upozornila naše společná kamarádka. EAV test na Supertronicu vybral **Renol**, a to znamená nejen energetické oslabení v urogenitální oblasti, ale i psychosomatickou zátěž na téma strach, obavy, úzkosti. Při terapii metodou EFT a Matrix Reimprinting bylo potřeba zpracovat emoční zátěže, které se týkaly smrti jejího manžela, a také jejího příchodu do života. Byla nechtěně dítě a neměla jednoduché dětství. Za dva

měsíce přišla radostná zpráva, že miminko je na cestě. Zajímavá byla i reakce reprodukčního centra. Budoucí maminka byla požádána sestrou, aby přijela vysvětlit panu doktorovi, jak je možné, že otěhotněla někde jinde...

## POLYCYSTÓZA LEDVIN A NOČNÍ DĚSY

Tehdy pětiletého Roberta jsem měla v péči před dvěma lety pro noční děsy, které se spustily po akutní záchraně

## NAPSALI JSTE NÁM

### ÓDA NA RENOL

Renol je vodou, která vše odplaví,  
vezme nám jistoty a strachy vyplaví.

Strachy, co životem všechny nás provází,  
a lásce tím cestičky zahází.

Láska však Vesmírnou důvěru má,  
čeká, až odplyne všechen ten strach.

Strach brání se, má taky obavy,  
co bude s ním, až dojde záhuby.

Byliny na nohy opět nás postaví,  
každému mantru svou do ucha šeptají...

„Zklidni se, Člověče,“ tiše mu říkají,  
ve vodní hladině kapky si zpívají.

Ticho je nádhernou krajinou pro Duši,  
„Slyšíš?! Honit se nemusíš!“

Začni zas poslouchat, co Srdce Ti radí,  
jistotu nalezněš ve vlastním ráji.

**HANA KAPLÁNKOVÁ**

dobu k pozastavení psychomotorického vývoje. Kromě poruchy pozornosti (ADD) a hypoaktivity (pomalosti) při myšlení i vnímání byl chlapec velmi bojácný, přesně typ dítěte, které bývá šikanováno. To se také ve školní družině stalo. Od té doby se bál chodit do školy. EAV test opět vybral **Renol** (postupně po měsíci 3x denně 1, 3x denně 2, 3x denně 3 kapky). Při terapii EFT a Matrix Reimprinting jsme se zaměřili na odstranění emocionálních bloků z těhotenství, které jeho podvědomá paměť zaznamenala přes prožitky matky, dále na stresy z nepřírozeného porodu a z úrazu hlavy v prvním roce života. Při druhé návštěvě jsme řešili napadení spolužáky ve školní družině. Při reedukaci školních problémů jsme se zaměřili na odstranění unilaterální činnosti mozku (nekomunikující hemisféry), na rehabilitaci nedozrálých motorických reflexů a na trénink výpadku nervových spojů. Došlo k velkému zlepšení ve všech oblastech. Zmizel strach ze školy, chlapec je odváženější, samostatnější. Postupně se zlepšuje školní výkonnost a i proto se ve škole cítí mnohem lépe.

**Mgr. STANISLAVA EMMERLINGOVÁ,**  
speciální pedagog

života a následné hospitalizaci.

Z anamnestického rozhovoru s matkou dítěte vyplynuly tyto rizikové faktory – těhotenství po samovolném potratu (strach matky o dítě, aby se to neopakovalo), odběr plodové vody, pobyty chlapce v nemocnici ve dvou a pěti letech (pro záchvaty, při kterých se dusil). V rodině se opakovaně vyskytují polycystické ledviny (matka, otec, obě děti), pro kterou je chlapec v péči nefrologie. Budu citovat z emailu matky po dvou měsících užívání **Renolu** (postupně po měsíci 2x denně 1, 3x denně 1, potom 3x denně 2 kapky) a po jediné terapii metodou EFT a Matrix Reimprinting:

„Od data, kdy jsme u Vás byli, spí syn celé noci, jen dvakrát měl nějaký sen, ale po chvíli se uklidnil a pokračoval ve spánku. Také jste nám doporučila kapičky Renol. Syn ho nyní užívá 6. týden s jednou týdenní pauzou. Včera jsme byli na kontrolním ultrazvuku, neboť jsme sledováni v nefroporadně pro polycystózu ledvin. Paní primářka si myslela, že jsme jí podstrčili jiné dítě, neboť na levé ledvině se mu cysty úplně ztratily a na pravé se mu o dva milimetry zmenšily. Byla v šoku a říkala, že tohle ještě neviděla...“ Maminka mi pak při další kontrole sdělila, že paní primářka prohlásila, že pokud to ty kapičky umí, tak by zasloužily Nobelovu cenu...

### STRACH ZE ŠKOLY

Pavlíka přivedla maminka do poradny v době, kdy odmítal chodit do školy. Ve 3. třídě prožil šikanu ve školní družině. Měl diagnózu ADD (porucha zrakové pozornosti – viz zkřížená laterálnita) a pomalé pracovní tempo (hypoaktivita). Proto matka navštívila nejprve dětského psychiatra, který chtěl problém řešit užíváním psychofarmak, což odmítla.

Podívejme se na rizikové vývojové zátěže. V době těhotenství prožívala matka, dospělá dyslektička, pracovní stres, protože krátce předtím dostala výpověď z práce. Tento stres mohl narušit vývoj motorických reflexů potřebných k porodu, i ke správnému motorickému vývoji, ale mohlo jít i o dědičnou záležitost. Pavlíkovi „se nechtělo“ na svět, byl přenošený, a proto byl porod vyvolán. V osmi měsících prodělal šok po úrazu hlavy, došlo na přechodnou



# Zase jsem ve svém těle!

Před rokem mě začaly trápit otoky nohou. Vyzkoušela jsem několik doporučených čajů, ale problém trval dále a navíc se k tomu přidaly kožní problémy, tentokrát na rukách. Od své kamarádky jsem se dozvěděla, že se bude jednat nejspíše o zanesenou lymfu. Stála jsem před problémem, co nyní, když čaje nepomohly. Napadly mě lymfatické masáže, a tak jsem usedla k počítači a začala hledat někoho, kdo by je v okolí dělal, když tu náhle na mě z obrazovky vyskočila modrá lahvička s názvem **Renol** od firmy Energy. Byla na stránkách paní, co dělala právě ruční lymfu. Nic není náhoda, a tak jsem si o tomto produktu vše pročítla.



Naděje svítla. Ano, to by mohlo vyřešit můj problém! Začala jsem pravidelně chodit na lymfatické masáže a zároveň jsem brala kapičky **Renol** a navíc si lymfatické uzliny mazala krémem **Artrin**, který kapičky doplňuje. Po pár měsících

jsem byla v úžasu. To, co mě trápilo, bylo najednou mávnutím proutku pryč a já se zase cítila ve svém těle. Děkuji osudu a především firmě Energy za úžasné produkty.

*PETRA ZÁSTĚROVÁ, Polná*

## Umím si už poradit sama

Ráda bych se s vámi podělila o moji zkušenost s léčbou akutního zánětu močového měchýře. Zazimovávali jsme chatu a já si vůbec neuvědomila, že mě hodně studí nohy. Asi po dvou dnech mě k ránu probudila divná bolest v podbřišku, takové křeče nekřeče, tlak netlak, prostě něco, co jsem do té doby nezažila. Šla jsem si natřít podbřišek **Artrinem** a po delší době jsem znovu usnula. Ale ráno na WC už mi bylo

jasné, co se asi děje. Při močení bolest a moč s krví. Okamžitě jsem nasadila **Renol** 3x denně 7 kapek, několikrát za den natírala **Artrin** a k tomu si uvařila čaj **Smilax**. Jelikož nejsem moc čajová, tak jsem pít čaje střídala s **Fytomineralem**. Krev z moče zmizela do dvou dnů a úplná bolest ani ne do týdne. Pro jistotu jsem v léčbě pokračovala alespoň 14 dnů se sníženým počtem kapek. Pro doplnění léčby jsem omezila i jídla, která by můj

stav zhoršovala. Na noc jsem si dávala pod záda a na podbřišek v mikrovlnce nahřátý „solníček“ – tak říkám polštářku, který je velký asi 22 x 17 cm a naplněný 1 kg soli.

Takže žádný doktor, žádná antibiotika, opět se mi osvědčily přípravky Energy. Možná můj příběh pomůže i jiným.

*S pozdravem MARIE KŘÍŠTOFVÁ,  
Moravské Budějovice*



P. S.: Až po vyléčení jsem mluvila s paní doktorkou Vosátkovou a ta mi moji léčbu schválila. To, že výrobky Energy už umím i sama nasadit, je hlavně díky paní doktorce, ke které jezdíme s manželem víc jak 10 let. Moc si ji vážíme. Před těmi 10 lety mi vyléčila karpály bez operace a loni poznala dřív než EKG, že má manžel něco se srdíčkem. V jeho krvi se zjistily zvýšené dimery. Dcera má spolužáka na kardi v Brně, a tak vyšetřením zjistil, že manželovi špatně pracuje jedna chlopeč. Musí brát warfarin a ještě další dva léky. Začal být takový, jak se říká „otáplý“, bez jiskry. Paní doktorka mu podpurnou léčbou pomáhá, že už zase má jiskru v oku a dokonce si chodí zahrát ping-pong.

Jsem velice ráda, že zveřejňujete články naší paní doktorky, a tím pomáháte dalším lidem.

# Království drahých kamenů (12)

## OPATRŇ S MALACHITEM!

Okouzující královna smyslnosti, patronka dobrodruhů a milosrdná léčitelka... mocný a magický malachit:

- » receptivní
- » pod vlivem Venuše
- » ve znamení Býka
- » náležející k čakře srdce (4.)

Neprůhledný hedvábně lesklý uhličitan, který na svém povrchu dokáže vytvářet neuvěřitelné obrazce všech odstínů zelené barvy, je známý lidstvu už po tisíciletí. Malachit je zelený díky obsahu mědi, je velmi měkký a dá se poměrně snadno rozdrtit na prášek a používat jako barvivo. Malachitová zeleň se dnes používá například i k dezinfekci při onemocnění akvarijních rybiček. Je totiž jedovatá.

### TYPICKY ŽENSKÉ!

Malachit je ženský kámen. Symbolizuje smyslnost, svůdnost, krásu a něhu, upřímně řečeno také rozmařilost a zvědavost. Má tu schopnost odhalovat nám naše nejvnitřnější pocity a pomáhá je vynést do vědomí. Pomáhá činit intuitivně správná rozhodnutí vycházející z rozpoznání vlastní individuality. Je jako okouzující Bohyně, která ví, že má smrtící moc. No – každá ženská je trochu jedovatá....

### POHLCUJE A CHRÁNÍ

Malachit je v magii považován za extrémně silný kámen, se kterým by se mělo zacházet opatrně. Pohlcuje negativní energii, má velmi silnou očištnou schopnost s tím, že je lepší začít znovu od začátku. Likviduje záněty i nádory, ale především podporuje samoléčebné procesy. Na těle nošený malachit je proto třeba pravidelně čistit, nenechávat ho mokry a nabíjet na horském křišťálu.

### HARMONIE CITU A ROZUMU

Malachit podporuje koordinaci pravé a levé mozkové hemisféry, a tak udržuje naše intuitivní a analytické já v rovnováze. Tím, jak harmonizuje rozum a cit, probouzí lásku ke všemu živému a sounáležitost se zákonitostmi přírody. Otevírá srdce vzrušující rozmanitosti života a boří všechny blokády, které nám



brání prožívat život naplno a v celistvosti. Malachit učí v síle, klidu a trpělivosti přijímat i negativní stránky života, protože i nepřízeň osudu má nějaký smysl a pro náš další duchovní vývoj jsou možná důležitější naše prohry než naše úspěchy. Tomu, kdo je ochoten poučit se ze svých chyb, je malachit spolehlivým pomocníkem, neboť usnadňuje zbavit se starých vzorců chování a opravdu se proměnit.

### ZMĚNA A DOBRODRUŽSTVÍ

Vrstvu po vrstvě, krok za krokem pochopíme, co nám chce malachit sdělit. Že totiž jen cesta je cíl, že pohyb je život sám, že každá změna je dar, který máme vítat s důvěrou a dětskou zvědavostí. S malachitem po boku je možné prožít daleko kreativnější a intenzivnější život. Otevírá srdce pro dobrodružství, je kamenem cestovatelů, ale i úspěšných obchodníků, kteří moc dobře vědí, že někdy musíš ztratit, abys získal...

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



# Doplňme si fyzické i duševní síly, ať nás podzim neunaví

## S ORGANIC MACA TO JE HRAČKA

Kořen rostliny maca byl od pradávných časů užíván Inký jako životabudič. Není proto divu, že macu podává i NASA svým kosmonautům coby doplněk zdravé výživy posilující organismus. My se ale nyní pojdme inspirovat, jak díky jedné z nejstarších plodin na světě můžeme předejít blížícím se podzimním poklesům energie bez ztráty kyticky.



## HEŘMÁNKOVÉ NANUKY S MACOU

V září léto ještě nekončí, a pokud u vás roste heřmánek, nebo jste si jej nasušili, můžete si udělat netradiční osvěžení. Dle velikosti formy lze upravit množství.

3 hrnky vody, 3 nálevové sáčky  
heřmánekového čaje nebo  
3 lžice heřmánku, 1/3 hrnku medu,  
1 lžice Organic Maca

Uvařte vodu dle návodu na čaj.  
Pokud máte čerstvý či sušený

heřmánek, vodu ohřejte na cca 90 °C a vsypte květy. Vylouhujte 10 minut, nechte chvíli vychladnout a poté vmíchejte med a Macu. Naplňte formu na nanuky a nezapomeňte na dřívka! Dají se nastrkat do polotuhých nanuků po cca hodině v mrazáku. Nechte zmraznout, ideálně přes noc, minimálně však 5 hodin. Vyndávejte nanuky z formy pod tekoucí studenou vodou, lépe vyklouznou.

**Dobrou chuť!**



Maca peruánská, často přezdívaná jako královna peruánských And, peruánský ženšen či peruánská viagra, se používala po staletí v tradičním léčitelství. Řadíme ji mezi vynikající potraviny pro posílení tělesné i mozkové činnosti a doplnění aktivní energie. Patří do čeledě brukvovitých a jedná se o jednu z nejvýše rostoucích rostlin na zemi, jelikož se pěstuje na náhorních plošinách ve výšce okolo 3 500–4 500 m n. m. Vápenec a dolomit obsažené v pohořích se vlivem větru a deště vsakují do půdy, která tím nasává cenné živiny. Maca má úžasnou

schopnost všechny tyto látky vstřebávat a uchovávat v čisté, přirozené formě. Kořen se nejdříve vydoluje ze země, nechá se usušit na sluníčku a pak se podrtí, až vznikne jemný prášek. Během sušení získává svou typickou zlatohnědou barvu. Organic Maca je bohatá na vitaminy B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> a B<sub>12</sub>, C, E, vápník, hořčík, fosfor, draslík, síru, sodík, železo a obsahuje také stopové prvky: zinek, jód, měď, selen, bizmut a mangan. Pitím macy tělu dodáte i proteiny díky dvaceti aminokyselinám (obsahuje dokonce sedm z těch osmi esenciálních, které si tělo samo neumí vytvořit, a proto je musíme přijímat potravou). Také si doplníte nenasycené mastné kyseliny omega-3, 6 a 9. Jednu čajovou lžičku rozmíchejte ve sklenice vody a popíjejte 2x denně nebo přidejte do smoothie či ranní kaše.

sílu. Rychle aktivuje energii, zmírní chronickou únavu a fyzické i psychické vyčerpání mizí jak mávnutím kouzelného proutku. Dlouhodobě užívaná navíc snižuje vlivy stresujících faktorů na náš organismus. Sportovcům zase podpoří fyziku, zpevní kosti a celkově posílí svalový tonus. Studenti, kterým na podzim začínají povinnosti, jistě macu ocení pro její báječný vliv na koncentraci a paměť. Obecně řečeno při její každodenní konzumaci může být ku prospěchu oběma pohlavím: navrácí totiž libido a stimuluje sexuální aktivitu. Je tedy mnoho důvodů, proč macu prostě zkusit. Přimíchejte ji do ranní kaše, smoothie, nebo jen jednoduše vypijte ve sklenice čerstvé vody a vychutnejte si její krémovou konzistenci a jemně nasládlou, smetanovo-oříškovou příchuť.

**Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ**

## ZELENÉ POTRAVINY: ŽIVOT NAPLNO

Zelené potraviny můžeme využít k usměrňování problémů, které vyplývají z běhu času.

**ZÁŘÍ (prvek Kov) – ORGANIC MACA**  
Září je měsícem jinovým, vyžaduje ovšem po nás výrazný nápor jangu. Po odpočinkově vnímaném létě máme naskočit do rozjetého vlaku každodenního kolotoče a na to se občas necítíme. Pomoci nám může **Organic Maca**.

Maca ovlivňuje organismus od doplnění aktivní energie v běžném životě zdravého člověka přes těžký únavový syndrom až po nezanedbatelnou podporu u závažných onemocnění. Její důležitou úlohou je úprava adaptability organismu. Zesílení adaptability pomáhá při řešení problémů zvyšováním a směřováním vlastních sil těla.

### KDY JE PRO VÁS MACA TOU PRAVOU VOLBOU?

Pokud každoročně trpíte na podzimní únavu, útlum energie, slabost. Díky tomu, že kořen macy vyrůstá v půdě, která nejdříve čtyři roky odpočívá a sílí, a teprve poté je připravena na pěstování, předá Organic Maca vašemu tělu všechnu tu koncentrovanou



# Neurologická onemocnění

## BOLESTI HLAVY

Nejčastějším typem bolestí vůbec jsou bolesti hlavy. Nevyhýbají se žádným věkovým kategoriím. Trpí jimi malé děti i staří lidé. Jedná se vždy o subjektivní pocit, jeho intenzitu nelze objektivně změřit. Bolest můžeme vnímat jako pouhý nepříjemný vjem, nebo také jako nesnesitelné utrpení.

Bolesti hlavy nevycházejí z mozku (ten neobsahuje žádná senzorká vlákna), jsou výsledkem dráždění speciálních senzorkých nervových vláken a zakončení. Stimulací kteréhokoliv z nich dochází k přenosu bolestivých signálů do mozku. Bolest přichází z obalů mozku, ze stěny cév, z vlasaté části hlavy, svalů šíje i hlavy. Vyvolává ji tlak nebo rozpínání těchto struktur. Velmi často je doprovázena vegetativními příznaky a psychickými obtížemi.

Bolest má nejrůznější charakter – tepavá, bodavá, pálivá, řezavá, plošná, nebo lokalizovaná, jednostranná, nebo šířící se do okolí. Může být vázaná na různé vlivy. Stres, menstruační cyklus, určitá jídla, roční období, změnu počasí, fyzickou či psychickou zátěž, oční podněty, polohu těla atd. Bolest hlavy může vzniknout při postižení jakéhokoliv systému, orgánu nebo oblasti těla. Diagnostika bolestí hlavy je velmi obtížná, patří do rukou neurologa!

### ROZDĚLENÍ

#### Primární bolesti hlavy

Nemají žádný organický podklad, který je možno najít zobrazovacími metodami (CT, MRI). Rozdělují se podle projevů, tedy podle typu bolesti. Nejznámější bolestí hlavy je **migréna**. Vyznačuje se tím, že jí často předchází aura. **Podle principů TČM dělíme migrény na základě lokalizace bolesti na 3 hlavní typy:**

**Žaludeční** – je často spojená s potravinovou alergií, doprovázena nevolností, zvracením, únavou či úzkostí. Je lokalizovaná v čelní krajině.  
**Žlučnicková** – většinou pulzující, lokalizovaná ve spáncích, vyvolaná přejedením, alkoholem. Typická je hořkost v ústech, nadýmání, světlolachost, často deprese nebo vztek.

**Ledvinová** – šíří se od záhlaví ke kořeni nosu, často je spojená se změnami počasí, tlakem v očích, chladnými končetinami, nucením na močení. Častou emocí je strach.

Dalšími primárními bolestmi hlavy jsou **tenzní bolesti hlavy**, vázané na stresové situace či trvalé psychické napětí. **Cluster**

**headache** jsou jednostranné bodavé krátkodobé záchvatovité bolesti nejasné příčiny. No a mezi těmito jsou ještě jiné primární bolesti hlavy, přechodné a smíšené typy.

#### Sekundární bolesti hlavy

Jsou spojené s určitou konkrétní příčinou. Například úraz hlavy nebo krku, onemocnění nitrolebních struktur (krvácení, ucpání tepny, zánět), onemocnění hlavových a obličejových struktur (očí, hrdla, krku, nosu, dutin, zubů, úst). Dále je to bolest vyvolaná chemickými látkami (léky, drogy, alkohol, kouření) nebo jejich vysazením. Poměrně častá je kraniální neuralgie (bolesti vycházející z hlavových nervů, například trojklaného nervu) a centrální obličejová bolest. Nejdůležitější je zjištění vyvolávající příčiny u sekundárních bolestí hlavy, a pokud možno jejich odstranění.

#### KDY NEPRODLENĚ VYHLEDET LÉKAŘE?

Jakmile vzniknou kruté náhlé bolesti hlavy při fyzické zátěži, nebo nově vzniklé bolesti u člověka s nádorovou anamnézou. Dále při postupně narůstající bolesti spojené se zvracením, spavostí, psychickými změnami. Závažná je bolest hlavy provázená horečkou a meningismem (dráždění mozkových plen) a v neposlední řadě přítomnost jakékoliv neurologické symptomatologie (porucha hybnosti, citlivosti).

#### PREVENCE

**U běžných bolestí hlavy je důležitá prevence, která je velmi často schopna potíže odstranit.** Sem patří především pitný režim, dostatek zdravého, ničím nerušeného spánku. Prospěšný je sport, pohybový režim, omezení sledování TV, PC, dlouhodobého používání mobilního telefonu. U citlivých jedinců se vyvarovat rizikových potravin, zvážit užívání hormonální

### ZDRAVÍ OD A DO Z

**VEGETATIVNÍ PŘÍZNAKY** – příznaky vycházející z funkcí vegetativního nervového systému. Např. nevolnost, zvracení, průjem, pocení, bledost, zrudnutí, bušení srdce atd. Provázejí některé duševní stavy (leknutí, strach, úzkost) nebo jiná onemocnění (např. otřes mozku, kinetózu, neurózu).

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

antikoncepce u dívek a žen. Důležité je předcházení stresu, korekce zraku, znalost hodnot krevního tlaku. Nepodceňovat úrazy hlavy, věnovat se prevenci a léčení interních onemocnění (hypertenze, obezity, zažívacích potíží). **Způsoby léčby se vždy odvíjejí od typu bolesti hlavy a citlivosti jedince.**

#### HLAVNÍ PRODUKTY ENERGY

**Renol** – začínáme jím vždy, bez ohledu na typ bolesti, k posílení oblasti ledvin. Dávkování je velmi individuální, od 3 kapek

denně dlouhodobě po 3x denně 5 kapek do vybrání nejméně jednoho balení.

**Regalen** – pokud se jedná spíše o migrénu žlučnickovou, pokračujeme jím po Renolu v nízké dávce velmi opatrně max. 3x denně 3 kapky.

**Gynex** – u žaludeční migrény pokračujeme v dávce 3x denně 3 kapky.

**Korolen** – při bolestech spojených s cévním systémem, tedy vysokým krevním tlakem, nebo naopak s nedokrevností nervového systému. Při úzkostných stavech.

**Fytomineral** – důležitý podpůrný produkt u všech typů bolestí hlavy, doporučujeme jej vždy.

#### **VEDLEJŠÍ PRODUKTY ENERGY**

**Artrin** – k potírání čela, šíje, bederní krajiny, lze i do posilující koupele.

**Protektin** – na spánky, zátylek za ušima, oblast jater a žlučníku.

**Cytovital** – k potírání oblasti žaludku, dráhy slinivky, obličeje u žaludeční migrény, bolesti ze stresu.

**Droserin** – akutní bolest při viróze, teplotě, menstruaci, vysokém krevním tlaku na oblast obličeje, krku i vlasů.

Krémy Pentagramu® vybíráme dle typu a lokalizace bolesti, potíráme několikrát za den.

**Peralgin** – účinný u žlučnickové migrény, v dávce 1x denně 1 kapsle.

**Stimaral** – při bolestech hlavy z vyčerpání, nedoporučuje se užívat často, spíše při

nárazové potřebě (je zde riziko zhoršení bolestí hlavy v důsledku předávkování).

**Spiron** – aplikace do ovzduší v místnosti při únavě a vyčerpání.

Vhodných přípravků je mnoho, při bolestech hlavy je více než kdekoli jinde doporučováno vybrat přípravek měřením Supertronicem.

**MUDr. IVANA WURSTOVÁ**





# Pryč se sacharidy. Ale co dál?

Dnes zaměříme svou pozornost na výživové směry, které staví svůj základ na příjmu bílkovin. Je jich nespočet a to z jednoho prostého důvodu – ve většině případů totiž fungují. Po dlouhém období, kdy jsme se podle výživových doporučení báli tuků, zejména těch živočišných a nasycených, došel vývoj v oblasti výživy k novému zjištění. A to, že ne tuky, ale naopak sacharidy, kterými jsme ty zlé tuky nahradili, mohou za neradostný zdravotní stav populace, nárůst obezity a civilizačních chorob. A tak tedy pryč s nimi. Jenže co dál?

## PALEOSTRAVA NEBO PALEODIETA

Výživový směr, který se zakládá na návratu ke stravování pravěkého člověka doby paleolitu – lovce a sběrače. Je založená na vysokém příjmu bílkovin, zejména z tučného masa a ryb, mořských plodů, vajec, doplněném ovocem a zeleninou bohatou na vlákninu, houbami, ořechy a semeny. Úplně vylučuje vše, co bylo zařazeno do stravy později s dobou prvních zemědělců – obilniny čili pečivo, mléko a veškeré mléčné výrobky, olej, cukr, novější druhy zeleniny jako brambory, rajčata a lilkovité druhy zeleniny, dále alkohol, kávu, čaj. Jedním z pozitiv, které paleodieta hlásá, je konzumace co nejméně průmyslově zpracovaných potravin. Paleodieta se snaží omezit „éčka“, zakazuje polotovary, uzeniny apod. Radikální paleodieta navíc zakazuje tepelnou úpravu potravin. Maso i zelenina by tedy měly být konzumovány v syrovém stavu. Jídlo by se mělo jíst pouze jednou nebo dvakrát denně, s občasným obdobím hladovění. Paleo není dieta na přechodnou dobu týkající se pouze stravování. Je to

životní styl jako takový. Bývá doplněn intenzivním cvičením. A tady nastává podle mě to největší úskalí. Určitě není vhodný pro klasického kancelářského člověka, sedícího spoustu hodin denně u počítače. Ano, je pravdou, že genetický vývoj člověka za stovky let moc nepokročil, ale naše složení trávicích enzymů se změnilo a strava pravěkých lidí je pro nás dneska těžce stravitelná, může způsobit trávicí a střevní potíže, nadměrný příjem bílkovin pak znamená velké zatížení ledvin. Zkrátka nevykazujeme takovou fyzickou aktivitu jako člověk pravěký, nepotřebujeme takový přísun energie zejména z masa a navíc v syrovém stavu. A tepelná úprava jídla je nutností z důvodu hygieny a prevence infekcí.

## KETODIETA

Jde naopak o dietu v tom správném a lehce pejorativním smyslu slova. Funguje na principu snížení příjmu cukrů na minimum, kdy se organismus dostane do takzvané ketózy a začne rychleji spalovat tuky, aniž by přicházel o svalovou hmotu. Ketodieta se drží ve třech fázích.

V první, hubnoucí fázi, na 4 týdny svou stravu nahradíte jídly s obsahem velmi koncentrovaných bílkovin na bázi mléka, vajec nebo sóji, upravenými buď rovnou jako hotové jídlo, nebo polotovar, který se připraví během sekundy smícháním s vodou. Jde o speciální koktejly, kaše, tyčinky a další pokrmy, které se jí v přesném dávkování. Druhá, udržovací fáze, trvá 6 týdnů a kombinuje přirozená jídla s vysokým obsahem bílkovin s proteinovými jídly. Třetí, tzv. návratová fáze, směřuje k běžnému stravování. Samotné tři fáze trvají něco kolem tří měsíců.

Tato dieta zajistě funguje, obzvlášť u obézních jedinců s velmi špatnými stravovacími návyky. Rychle zhubnou, ale pokud se vrátí ke svému původnímu stravování, hrozí obrovský jojo-efekt. Má to ovšem také svá zdravotní úskalí. Standardní příjem bílkovin by se u běžného člověka měl pohybovat okolo 1 gramu na 1 kilogram tělesné hmotnosti a některé produkty toto doporučení mnohonásobně přesahují. U ketodiety by měli velký pozor dávat lidé s oslabenými



ledvinami, které by nadměrné množství bílkovin nemusely zvládnout zpracovat.

### **MÁLO SACHARIDŮ, HODNĚ TUKŮ**

Nejvíce ze stravovacích směrů, které stavějí na bílkovinách, je vcelku nový **LCHF**, Low Carb, High Fat – málo sacharidů, hodně tuků. Tento směr naprosto logicky při zachování dostatečného příjmu bílkovin snižuje denní příjem sacharidů na hodnotu 20–100 g (naše běžná strava lehce převyšuje 200 g sacharidů denně) a ty pak nahradí zdravými tuky. Bavíme se stále o přirozených a nerafinovaných potravinách, takže tuky jsou voleny kvalitní a přirozené – za studena lisované oleje, ale také máslo a sádlo, mléčné výrobky s vyšším obsahem tuku jako smetana, ořechy, tučné ryby, avokádo a další. Přirozeně budete muset omezit i pečivo, sladkosti a cukrovinky, abyste se vešli do povoleného denního rozmezí sacharidů. Je to logické, funguje to a určitě stojí za to aspoň někdy vyzkoušet.

*Krásné babí léto pod heslem*

*„Ať žijí bílkoviny!“ přeje  
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*

## **VAJÍČKOVÉ MUFFINY**

*10 vajec, 100 g kvalitní šunky  
případně uzeného lososa či tuňáka  
z plechovky, 1 cibule, 1 mozzarella,  
150 g listového špenátu,  
2 sušená rajčata, sůl, pepř*

Vejce vyšleháme v míse. Přidáme nakrájené ostatní suroviny, osolíme, opepříme. Do vymazaných důlků plechu na muffiny vlijeme směs. Pečeme v troubě na 160 °C cca 10 min.



# GYNEVET & OMEGAVET

**Silná imunita a krásná srst ve výhodném balení!**

## **GYNEVET**

Zvyšuje výkonnost imunitního systému a pomáhá zvířatům lépe zvládat stres.

## **OMEGAVET**

Je zdrojem nenasycených mastných kyselin a vitaminů A, D a E, které mají velký vliv i na zdraví a vzhled srsti.



**Energyvet.cz**



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

Více informací o preparátech a jejich podávání  
najdete na [www.energyvet.cz](http://www.energyvet.cz)

# Zdarma seminář

ZA ÚČAST NA MIN. 3 SEMINÁŘÍCH UNIVERZITY ENERGY  
ZÍSKÁVAJÍ NÁROK NA 1 JEDNODENNÍ SEMINÁŘ  
Z PODZIMNÍHO SEMESTRU ZDARMA:

Mgr. Zdeňka Achrerová Hybšová, Znojmo; Ing. Eva Černá, Praha 5; Hana Červenková, Ústí nad Labem; Olga Dvořáková, Kutná Hora; Zlatuše Erbenová, Brno; Alena Fialová, Nové Město na Moravě; Dušan Hamšík, Nivnice; Tomáš Herfort, Želešice; Charlota Hojná, Lázně Bohdaneč; Erika Holubová Petřů, Příbor; Ing. Kateřina Hosová, Brno; Bc. Monika Jedličková, Praha 10; David Karský, Luhačovice; Milana Kittlerová, Praha 6; Miluše Klímková, Ostrava-Poruba; Šárka Kocianová, Hrdějovice; Martina Kosíecová, Ostrava-Bartovice; Milena Králová, Mladá Boleslav; Tereza Křišťáková, Přelouč; Vladimíra Křikavová, Ústí nad Labem; Klára Láblerová, Ústí nad Labem; Mgr. Markéta Masarčíková, Kosmonosy; Zuzana Matoušková, Praha-Újezd nad Lesy; Hana Musilová, Brno; Iveta Němcová, Praha 8; Radka Neuhäuserová, Sychrov; Ing. Vlasta Nosková, Česká Skalice; Dagmar Ostatková, Polička; Kateřina Rakouská, Nový Bydžov; Lenka Slowikova, Písek; Lenka Strnadová, Hoděšovice; Lenka Sýkorová, Veřovice; Vojtěch Šilar, Česká Třebová; Anna Šilarová, Česká Třebová; Petra Škorvánková, Třinec; Monika Štejdřířová, Valtice; Miroslava Švecová, Vysoké Mýto; Ing. Pavla Ticháčková, Děčín; Petra Veselá, Holice; Pavlína Vyhnaníková, Roztoky

*Děkujeme za účast a gratulujeme!*



## UNIVERZITA ENERGY

### BONUS PRO ÚČASTNÍKY UNIVERZITY:

Absolventi alespoň 3 seminářů v rámci jednoho semestru mají nárok zúčastnit se **ZDARMA 1 jednodenního semináře** následujícího semestru dle vlastního výběru. Kdo absolvoval 4 a více seminářů v jednom semestru, obdrží ještě dárek produkt Grepofit.

## VZDĚLÁVÁNÍ

### SEKCE ODBORNÉ VZDĚLÁVÁNÍ

#### PRODUKTY ENERGY V PRAXI

##### 1. část (základní stupeň)

5. 11. 2017, Brno

##### CESTA KE SVÉ HODNOTĚ

21. 10. 2017, Brno

##### ZÁKLADY TČM A ENERGY

4. 11. 2017, Brno

##### NERVOVÝ SYSTÉM A ENERGY

11. 11. 2017, Praha

### SEKCE SUPERTRONIC

#### KURZ SUPERTRONIC PRO ZAČÁTEČNÍKY – stupeň C

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

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

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

Přihlášky na semináře Univerzity Energy najdete na:  
[www.energy.cz](http://www.energy.cz).

#### UŠIJEME VÁM TÉMATA NA MÍRU!

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

# Zeptejte se hvězd

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

*Období fyzické aktivity v letních měsících se pomalu blíží ke konci a je vhodné vyživit pohybový aparát. Pan Patrik se dotazuje, jaké jsou možnosti doprát kostem, kloubům, ale i ledvinám díky Energy regenerační kúru.*

*PATRIK, Jesenice*

Každá část našeho těla potřebuje dostatek výživy a prevence, abychom mohli bezbolestně užívat radosti života v každém věku a období. Jednou z variant je **Skeletin**, který dodá prospěšné látky pro výživu kloubům.

Prospěje nejen pohybovému aparátu, ale podpoří imunitu, odvede nežádoucí vodu z těla. Dalším produktem je **Renol**, jenž preventivně dopomůže zlepšit stav pohybového aparátu, ale především za něj budou vděчны ledviny a močový měchýř. Čaj **Lapacho** je doplněk, který vyčistí organismus a doplní vápník, hořčík. Vyplaví z těla vše nepotřebné a škodlivé, za což budou ledviny rády. A potažmo i klouby, kde se škodliviny rády ukládají.

ŠÁRKA VRÁNOVÁ

## LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT

„Vesmír naplní vaši nádobu – ať už nesete džbán, sklenici nebo náprstek.“ To je hodno zamyšlení, že? A my zatím posíláme poukázku těmto luštitelům:

- » **Eva Pánková**  
Rudoltice v Čechách 261
- » **Jan Ludvík**  
ČSA 649/11, Zábřeh na Moravě
- » **Svatava Urbancová**  
Šemberova 820, Hradec Králové

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. září 2017** na adresu redakce:

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

## „Člověk, který chce být šťastný... (tajenka).“

Konfucius

| Nápověda:<br>ELO: ESOX;<br>KIEL: UMA;<br>UŠT | Postupně<br>spadnout      | 1. část<br>TAJENKY                      | Předložka                                  | Šefik                                         | Jemný<br>líkér      |                                                  | Opit                     | Značka<br>pascalu                         | Cíp<br>květního<br>kalichu | Německy<br>„být“             |                                             | Usychat<br>(o květině)                        | 3. část<br>TAJENKY | Akvarijní<br>ryba |
|----------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------|-------------------|
| Lidský<br>jedinec                            |                           |                                         |                                            |                                               |                     | Hudební<br>dílo                                  |                          |                                           |                            |                              | Lat. zkr.<br>souvězdí<br>Velká<br>medvědice |                                               |                    |                   |
| Školník<br>na vysoké<br>škole                |                           |                                         |                                            |                                               |                     | Pašované<br>zboží (mn.č.)<br>Letmý<br>dotek míče |                          |                                           |                            |                              | Stáří<br>Sídlo<br>městské<br>rady           |                                               |                    |                   |
| Chemická<br>značka<br>americia               |                           |                                         | Místo<br>toho<br>Přítakání                 |                                               |                     |                                                  |                          | HL město<br>Albánie<br>Kus suché<br>větvě |                            |                              |                                             |                                               |                    |                   |
| Strom<br>se žaludy                           |                           |                                         |                                            | Arabský<br>kmenový<br>náčelník<br>Ostrý hvízd |                     |                                                  |                          | Opak<br>zenitu<br>Žebříček<br>šachistů    |                            |                              |                                             |                                               |                    |                   |
| 2x snížený<br>tón                            |                           |                                         |                                            |                                               | Čiperně<br>Zasévaný |                                                  |                          |                                           |                            | Údaje<br>Latinsky<br>„štika“ |                                             |                                               |                    |                   |
| Ptačí<br>citoslovce                          |                           |                                         | Iniciály<br>spisovatele<br>Steklače<br>Díl |                                               |                     | Nadání<br>Velké<br>pole                          |                          |                                           |                            |                              |                                             |                                               | Celní<br>poplatek  | Značka<br>minuty  |
|                                              | Národní<br>park<br>(zkr.) | Německý<br>přístav<br>Název<br>soulásky |                                            |                                               |                     |                                                  | Něco<br>Nářečné<br>„hle“ |                                           |                            |                              |                                             | Značka<br>centimetru<br>Kód pro<br>angličtinu |                    |                   |
| 2. část<br>TAJENKY                           |                           |                                         |                                            |                                               |                     |                                                  |                          |                                           | Zušlechtěná<br>železa      |                              |                                             |                                               |                    |                   |
| Kroužek<br>nošený<br>na prstě                |                           |                                         |                                            |                                               |                     |                                                  |                          |                                           | Vzácný<br>plyn<br>(Xe)     |                              |                                             |                                               |                    |                   |



# Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

## POHANKA – ZDRAVÍ SE VRACÍ

Archeologické nálezy z okraje Tibetské plošiny v čínské provincii Yunnan ukazují, že zde někdy před 8 000 lety došlo k domestikaci pohanky obecné. Odsud se její pěstování rozšířilo do Střední Asie, Tibetu a Japonska. Své české jméno dostala na památku osmanských nájezdníků – pohanů, kteří ji dovezli do Evropy asi v 11. století. Od té doby až do začátku 20. století byla pohanka nedílnou každodenní součástí jídelníčku, většinou chudých vrstev, Asie i Evropy. Byla jednou z prvních plodin importovaných do Severní Ameriky. Chemizace zemědělství však dostala tuto rostlinu na okraj vyhubení i zájmu. Stále bohatší západní civilizace dala přednost pšenici, u které dusičnany zvyšují výnos. K návratu na oprávněné výsluní pomohlo pohance paradoxně další bohatství moderní společnosti a zvýšený zájem o zdravou výživu. A to je moc dobře.

## JAKO OBILÍ

Pohanka obecná (*Fagopyrum esculentum* Moench) a dalších 14 druhů pohanky se botanicky řadí do čeledi rdesnovitých. Není to obilovina, tedy tráva, jak by mnozí hádali – je příbuzná šťovíku či rebarboře.

Jednoletá dutá lodyha pohanky dorůstá 30 až 80 cm, málo se větví a nese střelovité listy, dole řapíkaté, horní přisedlé. Z úžlabí horních přisedlých listů vyrůstají koncem léta hrozny drobných bílých či růžových oboupohlavních kvítků. Plodem je trojboká, malou bukvici připomínající nažka. Semena jsou bohatá na podobné polysacharidy jako zrna obilí, proto se pohanka často označuje jako „pseudo-cereálie“. Je nenáročná, nesnáší však mráz. Sklízí se během září. Patří mezi zemědělsky významné plodiny. Pole pohanky naplní včelí úly medem a hospodářskou stodolu krmivem pro zvířata. Dá se také zaorat a použít jako zelené hnojivo.

## RUTIN A SPOL.

Z následujícího „seznamu“ je jasné, jak velký vliv má konzumace pohanky na lidské zdraví. Pohanka obsahuje: množství (v semenech až 70 %) rostlinných – lehce stravitelných polysacharidů (škrobů), minerálů (mangan, zinek, selen a měď, vápník, železo, hořčík, fosfor, draslík), vitaminů (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, E, C, cholin), je také významným zdrojem esenciálních aminokyselin,

zejména lyzinu (až 4x víc než obilniny) a nenasycených mastných kyselin, hlavně linolové a linolenové (také až 4x víc než obilniny). Prospěšné je také velké množství rozpustné vlákniny a bílkovin, a to bez lepku, vhodné i pro celiaky. Patrně nejdůležitější látkou, kterou celá rostlina obsahuje, a to v nemalém množství (více ho má jen pohanka tatarská, která se však pěstuje v Asii), je flavonoidový glykosid – rutin.

## SPEKTRUM ZDRAVÍ

Rutin je důležitý rostlinný antioxidant, jako i jiné flavonoidy antikarcinogenní, zvyšuje pružnost hladkého svalstva, je perfektní na pružnost cév, pomáhá při trávení škrobu a vitamínu C (snižuje srážlivost krve), při snižování hladiny krevního cukru a tuků – výborný na cholesterol, krvácení a při zánětech... Pohanka je proto skvělá např. na křečové žíly, hemoroidy, praskání žilek v oku a na pokožce a navíc výrazně snižuje riziko aterosklerózy, trombózy, infarktu a mozkové mrtvice, prý působí i na libido a potenci.

Nejvíce rutinu je v usušené nati pohanky (sbírá se před květem), ze které se připraví odvar. Přidané citrusy nebo šípek a vitamin C v nich obsažený podpoří vstřebávání rutinu. K dostání je i v tabletách, opět s vitaminem C.

Mezi léčivkami je pohanka výjimečná také obsahem cholinu, který pomáhá s regenerací jaterních buněk a hodí se pro detoxikaci (pohanka je velmi vhodná v těhotenství), při dietách, při otravách a poškozeních i chorobách jater.

## POHANKA NA TALÍŘI

V kuchyni se používají hlavně loupané, ale i drcené nažky pohanky. Pro zachování účinných látek je základní věc: nevařit! Pouze zalít vařící vodou a nechat pod pokličkou. Použitou vodu lze navíc pít, podobně jako čaj z natě. Spařenou, nabobtnalou pohanku pak můžeme dochutit na sladko či na slano a přímo konzumovat, či dále smažit, zapékat apod. Vznikají pak lahodné a super zdravé polévky, zavářky, pomazánky, knedlíky, halušky, lívance, polenty, pudinky, moučníky, placky a placičky. Navíc se z pohanky dá vařit pivo a destilovat kořalka.

Při nadměrné konzumaci hrozí opocení (pohanka zahřívá organismus, a doporučuje se proto jíst hodně v zimě), ojediněle alergická kopřivka. Jinak je pohanka jen a jen zdravá. A chutná.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

# VZÁCNÉ OLEJE Z MAROKA

## ARGAN OIL

- » vhodný pro každý typ pleti
- » má silné liftingové účinky
- » vyhlazuje drobné jizvy
- » vhodný na vlasy i pokožku hlavy

## ALMOND OIL

- » vhodný pro suchou, citlivou a dětskou pleť
- » zjemňuje a přitom neucpává póry
- » výrazně zklidňuje podrážděnou pokožku
- » hojí popraskanou kůži

