

The background of the entire page is a photograph of a winter landscape at sunrise or sunset. A river flows through the scene, its surface reflecting the warm, golden light of the low sun. The banks are covered in a layer of snow, with some bare, dark trees standing in the distance. The overall atmosphere is serene and cold.

vitae

únor 2018

Nový rozměr
Vitaflorinu

Pomoc u infekcí
dýchacích cest

Rok 2018 nás propojí
se Zemí pod vládou Psa



Produkty měsíce února

Neočekávejme nic razantního – chladný únor slibuje nevýrazné oteplení před počátkem druhé dekády, po pár dnech by mohlo trochu víc nasněžit. Koncem druhé dekády se asi také lehce oteplí, snad to sních přežije.

Problémy s chřipkou nás budou pomalu opouštět, opatrnosti ale nikdy není nazbyt. Únor slibuje silné větry, rozhodně je dobré stále si připomínat preventivní zásah **Vironalu**. Nečekat na to, až nám bude špatně, obrátit se na něj, už když se necítíme ve své kůži. Proti větru, chladu a vlhku můžeme povolat ještě jednoho spojence – **Cistus incanus**. Divoce rostoucí růže nejen půvabně aromaticky voní, ale dokáže zadupat na viry i bakterie, a my tak budeme mít o starost s nemocí méně. Nepříjemné poryvy větru často dětem napadají ouška. Pokud víme, že dítě je choulostivé, preventivně mu před odchodem do nečasu kápneme do ouška **Audiron** a určitě ho použijeme, pokud si dítě bude na ouška sahat. Náledí a rozježděný sníh dokážou velmi rychle vyrobít z chodníku skluzavku a naše kosti se s tím občas nesrovnají. Letos se kosti příliš dobře hojit nebudou, takže jestli si pořídíme elegantní sádku, měli bychom jim dopřát i odpovídající doplnění stavebních látek, které nezištně nabízí **Skeletin**. Nejen kosti, i zuby nebudou na letošní rok vzpomínat právě s láskou. Naštěstí máme velký výběr zubních past, které můžeme volit podle chuti, nebo je pravidelně střídát, a zubům tak významně ulevit. A abychom také občerstvili ducha, co takhle koupel v **Biotermalu**? Ta nám určitě plískanice za oknem alespoň na chvíli zpříjemní.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy, číslo 2, únor 2018.

Náklad 16 800 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.

Sněhová
nadílka
je tu!

OBSAH

Editorial	04
Vitaflorin: stejné složení, nový rozměr	04
Bioelektricky v „cajku“	06
Cistus a Vironal se výborně doplňují	07
Cistus incanus u infekcí horních cest dýchacích	08
Vaše zkušenosti s našimi produkty	09
Kouzlo sportování v zimě a jeho význam pro zdraví	11
Neurologická onemocnění	12
Bílá není vždy nevinná	14
Jídelníček z naší rovnoběžky	16
Rok 2018 nás propojí se Zemí, vládu převezme Pes	18
Univerzita Energy	21
Zeptejte se hvězd	22
Křížovka	22
Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla	23



EDITORIAL

RADOST Z POHYBU

Běhání na běžkách je, jak známo, zdravé. To ostatně píše i pan doktor Šípoš ve svém článku na straně 11. Mohu s ním jen souhlasit! Je ale jistě dobré začít s ním v mládí (stejně jako s jinými druhy sportu), aby tělo nemělo najednou velkou zátěž, a spíš jsme mu neuškodili. Každopádně pravidelný pohyb se nám s narůstajícími roky může jen vyplatit. Často obdivuji na svých běžeckých výpravách do Jizerských hor udatné seniory (v drtivé většině muže), kteří s očividnou radostí předbíhají nás, věkem daleko mladší. Jednou mě takový stařík míjel v táhlém kopci, kterým jsem se ke konci dne už dost vlekla, srdečně mě pozdravil a s poznámkou: „Dneska mi to nějak nejede!“ zmizel za obzorem...

Ten víkend byl pro nás vůbec plný zajímavých setkání. Na hřebeni Jizerek, v místě zvaném Předěl, jsme potkali na lyžích pána v trenýrkách, který si evidentně užíval pozornost všech kolemjedoucích sportovců. Při jeho vyšší váze bylo jasné, co ho hřeje, ale i tak... uznejte sami... je to zjevení... O kus dál jela ve stopě výprava dam, jak se říká „v letech“, které měly na hlavách neuvěřitelně barevné pletené kreace, vypadalo to na „štrykový kroužek“ na výletě, jak to okomentoval můj muž. Největší borci ale teprve měli přijít! A sice NEVIDOMÝ běžec, který měl před sebou vodiče s rolničkami na hůlkách. Smekám až k zemi! V mém přesvědčení, že sportovat může opravdu kdokoliv, mě utvrdil



také od pasu dolů ochrnutý mladý muž – závodník, který má speciálně upravené sedátko a jezdí pouze za pomoci hůlek, jimiž se odráží. Že nás hravě předejel, asi nemusím zdůrazňovat. Na závěr pak už jen zmíním chlapíka, kterého jsme bohužel nepotkali osobně, ale naši přátelé nám ho vyfotili – a ten, prosím pěkně, hrál na běžkách za jízdy pro radost svoji i ostatních na housle!!! Takže, jestli někdo má, nebo hledá nějakou výmluvu, proč nejít běhat na lyžích, u mne tedy nepochodí.

MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ



Vitaflorin: stejné složení, nový rozměr

Vitaflorin právě prošel evolučním vývojem a jak už to tak bývá, podstatné změny nejsou mnohdy na první pohled patrné. Prémiové složení pochází z těch nejčistších oblastí na naší planetě, které jsou dosažitelné. Obsah se také přestěhoval do tvrdých kapslí, které umožnily, aby se zbavil všech doplňkových látek.

MATEŘÍ KAŠIČKA – POKRM KRÁLOVEN

Do Vitaflorinu se opět vrátila včelí mateří kašička, která je z mého pohledu naprosto krucální součástí celé kompozice. Tato substance určená původně jen a pouze včelí královně je unikátním koncentrátem živin, které jí umožní žít déle než pět let, ačkoli obyčejné včelí dělnice, které mateří kašičku pro královnu vyrábějí a samy se jí ani nedotknou, nepřežijí víc než několik měsíců. Tento včelí zázrak je komplex vitamínů, minerálů a biologicky aktivních látek, které výrazně podporují imunitu, regenerační procesy v těle, a má prokazatelně pozitivní vliv na zlepšení psychické kondice.

NEJČISTŠÍ ZDROJE NA ZEMI

Ostatní součásti formulace Vitaflorinu (kdoulovec, schizandra, rakytník, granátovník a aloe vera) jsou stejné, jen mají jaksi kvalitnější, vznešenější původ. Rakytník pochází z Tibetské

náhorní plošiny, kam se znečištěný vzduch ještě nedostal, granátovník roste ve sluncem laskané Andalusii na jihu Španělska a vysoce koncentrovaná šťáva z aloe vera pochází z mexických plantáží. Netřeba dodávat, že pokud je to jen možné, jsou tyto komponenty výhradně v biokvalitě pro zachování nejvyššího možného obsahu biologicky cenných látek.

NEPOSTRADATELNÍ

Vitaflorin je zdrojem kompletní řady vitaminů čistě přírodního nesyntetického původu. Extrakty z rostlin a plodů jsou nejen přirozeně bohatým zdrojem vitaminů, jsou navíc doprovázeny ostatními biologicky aktivními látkami – minerály, flavonoidy, organickými kyselinami, nukleotidy atd., které rozšiřují účinnost a zlepšují využitelnost Vitaflorinu v organismu. Řada z nich patří mezi tzv. látky esenciální, které si tělo samo vyrobit neumí, a proto je bezpodmínečně nutné přijímat je z potravy. Vitaminy a minerály jsou pro tělo nezbytné, jelikož hrají zásadní roli ve funkčnosti a efektivitě enzymatického aparátu. Jsou to katalyzátory biochemických pochodů v těle a bez jejich přítomnosti nemůže metabolismus vůbec fungovat. Nedostatek i tak běžně dostupného vitaminu C může vést v extrémních případech ke smrti, jak se o tom přesvědčili mnozí mořeplavci i polárníci, dokud nepřijali fakt, který už dávno věděli staří Féničané – totiž, že bez vitaminu C se zkrátka přežít nedá. Tento vitamin tělo spotřebovává vždy, když tvoří nové molekuly kolagenu (jichž je součástí), a ty tvoří v jednom kuse, jelikož to je podstata regeneračních procesů. Pokud vitamin C chybí, kolagen se netvoří a k regeneraci těla nedochází. Zlámou se kapiláry, stěny ostatních cév přestanou být schopné udržet krev v řečišti. Nemoc se nazývá kurděje a v poslední fázi člověk umírá na vnitřní krvácení. Zvláštní je, že pouze lidé a morčata si tento zásadní vitamin nedokážou vyrobit sami. Tak co už... důležité je o tom prostě vědět.

Podobné je to i s ostatními vitaminy, které jsou součástí enzymatických řetězců a zajišťují v těle obrovské spektrum biochemických aktivit. Podílí se na metabolismu bílkovin, tuků i cukrů, na buněčném dýchání, srážení krve, účastní se odbourávání, syntézy i přeměny látek, no zkrátka obnovují, chrání a udržují samotný život. Bez vitaminů by v těle nastal naprostý chaos, to ony chrání před nemocí a zpomalují proces stárnutí.

VITAMINY PRO KAŽDÉHO

Vitaflorin je ideálním doplňkem stravy zvláště v zimních měsících, kdy není dostatečný přísun čerstvé stravy rostlinného původu a při velkém fyzickém či psychickém vyčerpání a dlouhodobém stresu, který zásoby vitaminů doslova drancuje. Pomůže zlepšit kondici starých lidí a podpoří bezproblémový vývoj dětí v období růstových spurtů. Vitaflorin uklidní každou maminku, jejíž dítě se z nepochopitelného důvodu vyhýbá zelenině nebo ze stejně nepochopitelných důvodů tráví veškerý svůj volný čas hraním počítačových her za staženými závěsy jako upír. Vitaflorin pomůže v rekonvalescenci po nemoci, operaci, nebo pokud je člověk upoután delší dobu na lůžku. Ve všech těchto případech je optimální dávkování Vitaflorinu 1 kapsle 1–3x denně. Dávkování není rozumné dlouhodobě překračovat hlavně s ohledem na vysoký obsah vitaminů rozpustných v tucích.

Budme rádi, že někde na světě je ještě čistý vzduch a netoxická půda a rostou tam klenoty, které můžeme využít pro zajištění svého života. Obsah vitaminů totiž vlivem znečištění životního prostředí v rostlinných zdrojích stále klesá.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



Bioelektricky v „cajku“

Fytomineral potřebuje úplně každý bez rozdílu věku, pohlaví či náboženského vyznání. Je to jeden z mála přípravků, bez kterých se tělo opravdu neobejde. Zvlášť v dnešní době, kdy je vlivem znečištění a dalších faktorů množství minerálů v rostlinných zdrojích v alarmujícím stavu, stejně jako vitamíny.

Lidské tělo je složitý systém vzájemně provázaných reakcí a všechny ty reakce potřebují minerály. Zásadně důležité jsou samozřejmě sodík, draslík, vápník a hořčík, to se všeobecně ví. Ale kdo by řekl, že se naše tělo neobejde ani bez vanadu, molybdenu nebo dokonce ytterbia? Všichni tito malí pomocníci nás udržují v bioelektrické rovnováze, zajišťují efektivitu enzymatických řetězových reakcí a v neposlední řadě se podílejí i na syntéze DNA a správném naprogramování buněk. Být bioelektricky v cajku je zkrátka zárukou každodenní obnovy a regenerace.

MALIČKOSTMI K DOKONALOSTI

Moje máma mi vždycky říkala, že dokonalost je velká věc, ale vedou k ní maličkosti. Stejně tak k dokonalému fungování našeho těla myslí i duše dopomáhají naprosto nepostradatelné drobnosti. Stopová množství chemických prvků, o kterých se vám ani nezдалo. Fytomineral jich obsahuje celkem 64, což představuje víc než polovinu všech známých chemických prvků. Tyto malé drobnosti se podílejí na tvorbě tkání, regulují pochody látkové přeměny

a zúčastňují se i procesu vedení nervových vzruchů. Minerální látky hrají také důležitou úlohu při zpomalování procesu stárnutí, a jelikož si je naše tělo nedokáže samo vytvořit, jsme odkázáni na jejich příjem z vnějších zdrojů.

PRASTARÉ MINERÁLNÍ ZDROJE

Ne všechny zdroje minerálů jsou ovšem bezpečné. Minerály v anorganické formě se obtížně vstřebávají a naopak mají tendenci se kumulovat ve tkáních a způsobovat vážné zdravotní komplikace, jako je ateroskleróza, srdeční problémy, ledvinové kameny či kloubní poruchy. Nejdokonalejší formou minerálů pro tělo vstřebatelnou až z 98 % je forma koloidní. Zatímco požitím nadbytečného množství anorganického minerálu může snadno dojít k otravě, v koloidní formě jsou minerály netoxické a nehrozí riziko jejich předávkování. Koloidní minerály dokonce detoxikují, zvyšují energetický výkon buněk a udržují bioelektrickou rovnováhu v lidském těle. Fytomineral obsahuje minerály právě v koloidní formě získané ze 100 milionů let starých rostlinných sedimentů, tedy z pralesů, které tu rostly ve třetihorách. Tolik z pohledu materiálního.

FYTO, VITO, PLATÍ TO... BYDLÍ SPOLU

Fytomineral a Vitaflorin jsou jako dva spolubydlící, se kterými byste rádi sdíleli jednu domácnost. Ne že by za vás udělali úplně všechnu práci, ale rozhodně vám se spoustou věcí pomohou a zcela jistě u vás neudělají žádný nečekaný nepořádek jako ti chlapíci, co makají pro farmaceutický průmysl. Naopak, tihle dva vám dokonce pomohou s jarním úklidem. Díky Fytu a Vitu, jak jim familiérně můžete přezdívat, nebudete unavení, budete mít jistotu, že váš tělesný aparát bude vyladěn do posledního enzymatického kolečka a dost možná začnete mít pocit, že vám zkrátka vůbec nic nechybí.

POTRAVA PRO DUŠI

Z duchovního hlediska je Fytomineral mimořádně účinný prostředek stimulující duševní schopnosti, umí vyvolat pocity euforie, naplnění, povznesení a inspirace. Přivádí k jednotě, sounáležitosti, srovnává hodnoty a podněcuje člověka k tomu dělat to, k čemu je předurčen, a naplňovat tak svůj nejvyšší potenciál. Fytomineral dělá člověka zkrátka lepším...

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ





Cistus a Vironal se výborně doplňují

Kašel, rýma, ucpaný nos, nevyspání kvůli dráždění v krku... to je běžnou realitou podzimních a sychravých zimních večerů a nocí. Proto je každá pomoc vítaná.

Mezi Energy produkty je na tyto potíže více adeptů. **Grepofity**, **Drags Imun**, ale hlavně **Vironal** a **Cistus incanus**. Dle TČM naše tělo obklopuje vrstva obranné energie, která je jakýmsi nárazníkem, na který narazí jakákoli škodlivina, která by nás chtěla dostat. Jenže tato vrstvička se celkem rychle poškodí. Stačí vyčerpání nebo chronický stres, nebo hodně častý kontakt s bacily – a je to. Toto je častá příčina problémů u dětí ve školce. Obrannou energii umí obnovit Vironal. Jinými slovy – posílí nás natolik, že se dokážeme ubránit náporu z okolí. A co když to přesto nejde?

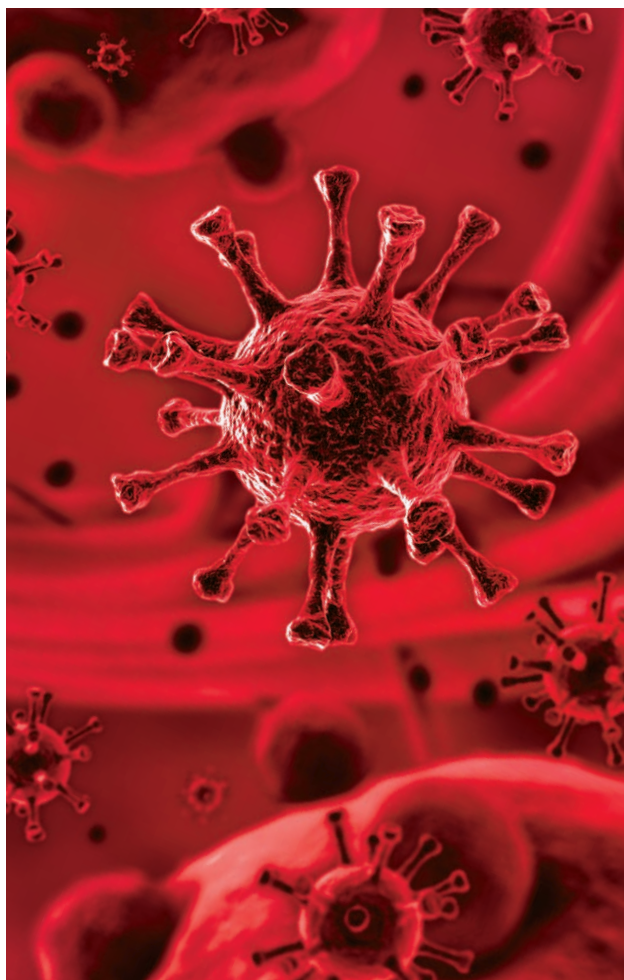
Pak nastoupí jiná filozofie. Oslabit bacila, zlikvidovat jej. A to je právě pole působnosti pro Cistus incanus. Dokáže oslabit bakterie, viry i plísně, a to dokonce i ty takzvané multirezistentní kmeny, to znamená bakterie, které již nereagují na antibiotika. Cistus tedy pomůže nejen u chřipky, oparu ale třeba močůvky, dokáže výborně spolupracovat s antibiotiky či jinými obvykle předepisovanými léky. Tato skalní růže, která také obsahuje velmi účinné silice – dříve

zvané ladanum, jež předepisoval již bájný Asklépios, dokáže svojí silou omezit neblahé působení nejrůznějších infekcí na zbytek organismu. Takže nejen že oslabí bacila, ale také ochrání tkáň před poškozením.

JAK PRAKTICKY UŽÍVAT TYTO PRODUKTY?

Vironal doporučuji preventivně v dávce 2x denně 1 kapka na 10 kg váhy, při onemocnění v nejakutnější fázi 5x denně, a za dva dny snížit na užívání 3x denně do vyléčení. Cistus incanus podáváme u dospělého v dávce 2–3x denně 5 kapek, jeho účinnost je vskutku mimořádná. Pomáhá i u stále se opakujících infekcí, a to nejen horních cest dýchacích, ale jakýchkoli. Například u starých lidí, kteří trpí chronickou infekcí močových cest, nebo u opakujících se zápalů plic, či třeba opakovaných infekčních průjmů – prostě kdekoli, kde je nějaká infekce. Cistus incanus a Vironal se výborně doplňují a zanechají pacienta i po léčbě v dobré kondici.

MUDr. ALEXANDRA VOŠÁTKOVÁ



Cistus incanus u infekcí horních cest dýchacích

V Německu proběhla klinická studie, která sledovala účinky růže Cistus incanus a její protivirové působení. Výsledky jsou velice zajímavé i pro uživatele Energy produktů, protože Cistus incanus patří mezi ně. Řadíme jej do skupiny solitérních extraktů, podobně jako Annonu muricata nebo Tribulus terrestris. U Cistus incanus se jedná o 90% macerát z listů.

Mezi nejběžnější onemocnění na světě patří nemoci horních cest dýchacích, které vedou ke značné nemocnosti, finanční újmě, ale i k úmrtím na komplikace. Světovým trendem se stalo hledat nové, přírodní látky s protivirovými účinky. Jedním ze zdrojů je právě cistus, který je známý v lidovém léčitelství pro své účinky protizánětlivé, protivirové i protiplísňové. Písemné zmínky o jeho využití jsou již z roku 330 př. n. l. Cistus incanus, růže skalní nebo také cist šedavý,

pochází zřejmě z Persie. Postupně se rozšířil na Kypr do Turecka a následně do celé Evropy. V současné době se v přírodě vyskytuje zejména v horských oblastech středomořského pásu a severní Afriky. Energy „růže“ pochází z Turecka.

PŮSOBENÍ CISTU

Nejdůležitější účinné látky cistu jsou rostlinné polyfenoly. Tyto látky působí přímo na virus – blokují určité bílkoviny a receptory na jeho povrchu. Brání vstupu viru do hostitelské buňky, kterou virus potřebuje pro své množení a další šíření. Polyfenoly jsou velké molekuly, schopné virus vázat nebo přímo pohlcovat. Cistus jich obsahuje nejvíce ze všech evropských léčivých rostlin.

CÍL STUDIE

Zmíněná klinická studie účinků cistu probíhala ve zdravotnickém zařízení a byla kontrolovaná placebem, což je kontrolní přípravek stejného tvaru i velikosti, ale bez účinné látky. Pokud je studie kontrolovaná placebem, je zcela objektivní. Poprvé se jednalo o studii účinků v tak velkém rozsahu, přičemž jejím cílem bylo sledování subjektivních příznaků u nemocí z nachlazení léčených cistem, nebo placebem.

METODA A PRŮBĚH

Pacienti dostávali po dobu 7 dnů 6x denně 2 tablety s cistem, nebo placebem. Zpracovávali dotazník, který se týkal jejich subjektivních potíží. Hodnotila se bolest, teplota, intenzita a frekvence kašle, zahněnění a rýma. K tomu se průběžně kontrolovaly laboratorní a krevní testy.

VÝSLEDKY

Nejlepšího výsledku bylo dosaženo u viróz a chřipek, nižšího u bakteriálních infekcí. U nich byl ale zajímavý pokles hodnot CRP (C-reaktivní protein, bílkovina, jejíž hladina v krvi se zvyšuje při zánětlivých onemocněních) již od 4. dne léčby. Značným přínosem bylo omezení sekundárních bakteriálních komplikací, které způsobují zejména zápal plic a záněty dutin. Tablety s cistem pacienti rozpouštěli v ústech. Bylo zjištěno, že toto podání snižovalo přestup infekce z nosohltanu do průdušek a plic. Při dýchání vznikl jakýsi dezinfekční aerosol. Tím bylo ochráněno i okolí před novou infekcí způsobenou přenosem virů při kašli a kýchání směrem do okolního prostředí. Nežádoucí účinky léčby během výzkumu byly minimální. Zaznamenány byly občasné žaludeční nevolnosti, které se paradoxně vyskytovaly hlavně u placeba. Je jasné, že výzkum nových chemických sloučenin je limitován jejich omezenou účinností, přítomností nežádoucích účinků, nebo dokonce možnou toxicitou. Přínosem přírodních látek je jejich dobrá snášenlivost, přírodní charakter a minimum nežádoucích účinků.

NOVÉ ZPŮSOBY POUŽITÍ

Vzhledem ke zjištění v průběhu studie mě napadlo doporučovat nakapat Cistus incanus na jazyk a rozetřít po ústech. Nechat chvíli působit, poté zapít vodou, ústa spíše vypláchnout, nebo třeba nezapíjet vůbec. Chuť má cistus velice pikantní. Svíravé účinky na sliznici připomínají Drags Imun. Variantou je přidat koncentrát do Grepofitu spray, nebo jej použít přímo jako kloktadlo ve vodě.

Na závěr lze uvést, že cistus byl ve studii jednoznačně účinnější v redukci průměrné délky trvání a závažnosti příznaků u pacientů s infekcí horních cest dýchacích ve srovnání s placebem. Což je skvělé!

MUDr. JIŘÍ HANZEL

Energy produkty a ukolébavky

První etapu projektu Zdravé dítě máme v tomto školním roce v mateřské škole v Dolní Středě za sebou. Utužení **Vironalem** hravě zvládáme zimní hry se sněhem, klouzání se na ledu s hokejkami, krmení ptactva i vycházky s myslivcem do přírody. Po pobytu na čerstvém vzduchu rádi zalezeme pod peřinu. Před odpoledním odpočinkem pravidelně stříkáme do ovzduší **Spiron** na dezinfekci, případně si kápneme do aromalampy levandulový olej,

který jsme v létě s dětmi vlastnoručně vyrobili. V těchto zimních dnech máme ve třídě nejmladších dětí téměř stoprocentní účast v docházce. Věřím, že je to především proto, že v naší 1. třídě systematicky před odpoledním spánkem kromě aromaterapie používáme i krém **Droserin**. Děti čekají na lehátkách na jemné pohlazení krémem po částech obličeje, nosíku a tvářích. Případně si vyžádají oblíbený krém i na neviditelné „rány“, které si zaslouží pozornost.

Tento voňavý spironovo-droserinový rituál obohatíme zpíváním lidových písní – ukolébavek, které pomáhají při nejpřirozenějším způsobu uklidnění křehkého dětského organismu. Vzhledem k mé vlastní pěvecké folklórní minulosti čerpám z bohaté lidové slovesnosti. Jsem ráda, že ověřenými přípravky Energy si můžeme nadělit klidnou atmosféru, vedoucí k harmonizaci nervové soustavy dětí a podpoře dětské imunity.

JANA KUDLAČOVÁ, Slovensko

Dýchám z plných plic!

Chci vám popsat svoje obtíže s horními dýchacími cestami. Problémy nastaly minulý rok koncem srpna. Měla jsem dva dny horečku do 38 °C a velké bolesti v krku. Horečka přešla sama, ale bolest v krku se spíše zhoršovala. První pracovní den jsem navštívila lékaře, vyšetřil mě a samozřejmě nasadil 10denní antibiotika a sirup na horní dýchací cesty, protože mezitím začal i kašel, ale suchý, a zánět mi přešel také do očí. Oči se vyléčily, krk přestal bolet asi po týdně, ale dýchání se neupravilo. Stále jsem měla dojem, že mám něco v hrtanu. Lékař při kontrole zkonstatoval, že jsem v pořádku, a šla jsem do práce. Dýchat jsem stále pořádně nemohla, do toho přišly stavy klaustrofobie, které mám od

dětství: nyní začaly z důvodu, že jsem se pořádně nemohla nadechnout, jakoby dodechnout, a měla jsem pocit, že se zadusím.

Zkoušela jsem různé sirupy, čaje, eukalyptovou silici, bramborový obklad na plíce, čínskou léčitelku, inhalace, napařování, svůj stav jsem dokonce přepisovala začínající menopauze, což se však testem nepotvrdilo. Dýchat jsem stále pořádně nemohla, přišel listopad, a mně bylo stále hůř. Znovu jsem navštívila lékaře. Absolvovala jsem plicní vyšetření, RTG, odběry na chlamydie, mykoplasmaty, vyšetření štítné žlázy. Všechno negativní, byla jsem zdravá, plíce mi fungovaly na 100 %, nikde jsem

NAPIŠTE NÁM TAKÉ!

VAŠE DOPISY NA TÉMA:

» **přípravky Energy mi vrátily zdraví**
» **můj nejoblíbenější výrobek Energy**
» **zkušenost z praxe**
zveřejněné v magazínu Vitae odměňujeme poukázkou na produkty podle vlastního výběru autora. S tou si ve svém Klubu nebo Konzultačním centru Energy můžete vyzvednout **1 koncentrát z Pentagramu®** a **1 bylinné mýdlo**.



nic neměla – podle lékařů, byli v koncích. Můj stav přetrvával. Nasadila jsem koloidní stříbro, které mi pomohlo zčásti, ale ulevilo jen trochu.

O vaší společnosti vím už tři roky (užívám **Gynex**, je výborný, též **Vironal** a **Regalen**), takže jsem se na vás opět obrátila a poradce v Trnavě se zeptala, zda neexistuje něco na můj výše popisovaný problém. Vůbec v nic už jsem nedoufala. Nabídl mi **Cistus incanus**, tehdy nový výrobek. Užívala jsem ho 3x denně po 7 kapkách a dnes je sedmý den, kdy přípravek používám. Dýchám jako kdysi, tedy úplně normálně – dodechnu a nadechnu se KONEČNĚ z plných plic! V hrtanu už nemám pocit, že tam „něco“ je. Zmizelo to. Jediné, co mi je líto, že jsem se na vás neobrátila už v srpnu, kdy začalo moje trauma. Nemohu uvěřit, že jsem po tolika měsících v pořádku a je mi jako kdysi.

Děkuji, že jste, že existujete a skutečně pomáháte. Opravdu – každá bylina je na něco a skutečně vyléčí. Přeji vám hodně zdaru, úspěchů, držte se!

Zůstávám s pozdravem,
LIBUŠA MOKRÁ, Slovensko

Objevený Audiron

Z výrobků firmy Energy nejvíce používáme výrobek **Vironal**. Jelikož ale moje 7letá dcerka od malička trpí na záněty středního ucha, tak jsem nyní, když si začala stěžovat na mírnou bolest v uchu (měla oslabenou imunitu díky 1denní střevní chřipce), zakoupila výrobek **Audiron**. Kápala jsem jí do ucha 3 kapky a po chvíli bolest odezněla. Preventivně jsem jí dala do ucha ještě gázu s nakapaným Audironem a celý postup na noc zopakovala. Je škoda, že jsem na tento skvělý přípravek nenarazila již dříve, mohla jsem dcerku ušetřit od píchání ucha a následných ATB.

Spokojená zákaznice LENKA L., Jihlava



Řešení neřešitelného

Na léto a podzim se z celého roku těším nejvíce. U nás na sídlišti je to ale také bohužel zároveň doba rekonstrukcí, revitalizací a opravných prací... Zběsilá koncertní šňůra těžké techniky, zdá se, nemá konce. Vysoké kvílení vrtačky vystřídá hluboké – pro změnu sbíječky, ale zato s bonusem – vibracemi. Tatrovky každou chvíli pronikavě pípají, aby někoho nepřejely při couvání. Když se mi pod okny ložnice mihne s velkým lomozem projíždějící konstrukce lešení, nevím, zda bdím, nebo sním.

Proto si strkám do uší špunty. Že mi to nenapadlo už dříve! A tak chodím po bytě a usmívám se. Ticho a zase ticho. Úžasné! Po týdnu jejich téměř nepřerušovaného nošení jsem si ale „vyrobila“ opravdu hodně citlivé otlačeniny obou uší zevnitř. Ležím tedy na pohovce a mnu si je, celé rozbolavělé a přemýšlím co dál.

UŠ!!!! V tom mi to došlo. **Audiron!!!** Vyskočím z pohovky a utíkám pro něj. Kapu si jej nadšeně do obou uší naráz. Samozřejmě vytéká, ale když já, skrze otlačeniny vevnitř nesnesu ani ten vatový tamponek namočený v Audironu, jak je psáno v instrukcích! Tak uléhám na jednu stranu na bok a kapu si ho zatím jen do jednoho ucha. S úžasem sleduji, že stroje ze stavby slyším tlumeně, jakoby z vody... Usínám. Jako bonus po probuzení mám toto jedno ucho úplně v pořádku. S pochopitelným blahem se obracím na druhý bok a kapu Audiron volně i do ucha druhého. Audiron mi pomohl najít řešení v ten moment neřešitelného. Je skvělé být díky němu zase v harmonii! S ušima, sebou i celým okolním světem, ať je zrovna jakýkoliv.

Mgr. MIROSLAVA ABERLOVÁ, DiS., Brno

Vlastní novinka zabrala

Po složité zubní operaci s mnoha injekcemi na umrtvení mně zřejmě přestal fungovat trojklaný nerv. Začala jsem totiž hůře slyšet a na jedno oko jsem přestávala dobře vidět. Podle příznaků to vypadalo jako šedý zákal. Oční lékař, kam jsem se rychle objednala, to bohužel potvrdil a nabídl mi nové a účinné americké kapky (hodně drahé) se slovy „mohly by pomoci“. Když jsem si přečetla složení, rozum mi to nepobral. Nějak mi to připomínalo

Savo a byl tam popis mnoha vedlejších účinků. Zapojila jsem tedy mozkové závity a horečně přemýšlela, jak si pomoci. Začala jsem s léčbou tváře zvenku **Cytosan Fomentum gelem** střídavě s **Artrinem**, vnitřně jsem užívala **Drags Imun** a další přípravky dle přeměření SPT – velmi vhodná byla i kyselina lipová jako silný antioxidant. Ještě jsem ale neměla vyřešeny kapky do očí, a tak přišel spásný nápad – co náš **Audiron**? Samotný určitě

ne, ale s borovou vodou? Zakoupila jsem lahvičku borové oční vody, půlku přelila do malé lékovky s otvorem na kapání a přidala jsem 5 kapek Audironu. Ze začátku jsem kapala 3x a víckrát denně. Po pár týdnech kontrola a světe div se, cituji slova očního lékaře: „Ať se dívám, jak se dívám, nic tam není!“ Mé kapičky do očí používám stále a jsem i po roce bez problémů.

MARIE SVOBODOVÁ, Cheb

Kouzlo sportování v zimě a jeho význam pro zdraví

Slunečního svitu je sice v průběhu zimního období méně, takže dny jsou o mnoho kratší než ty letní, ale navzdory tomu mají svoje jedinečné kouzlo i zimní sporty. A ne každá země se může pochlubit nadílkou sněhu, mrazu, či romantikou typickou pro naši zimní přírodu. Abychom byli zdravější a udrželi si fyzickou kondici po celý rok, vyplatí se sportovat i v zimě.

SPORT ČÍSLO 1

Ideální a zároveň bezpečnou pohybovou aktivitou v zimě je běžecké lyžování. Při tomto sportu je totiž optimální souhra lokomočního (pohybového), srdečně-cévního a dýchacího systému, což je důležité z hlediska zachování celkového zdraví i dobré kondice organismu. Zároveň je základem prevence početných civilizačních onemocnění – obezity, srdečního infarktu, oběhového selhání, mozkových cévních příhod, vysokého krevního tlaku, cukrovky, osteoporózy. Avšak je potřeba, abychom ho realizovali pravidelně.

Podporou a zlepšením metabolismu dochází ke spalování nadbytečných kalorií, které by se jinak ukládaly do tukových zásob, dále k optimalizaci hladiny krevních tuků, cholesterolu a cukru. Dokonce i diabetici, kteří pravidelně rekreačně sportují, mají lepší výsledky glykemie (krevního cukru) než ti, kdo se hýbou méně, taktéž jim stačí menší množství inzulínu, resp. perorálních antidiabetik (tablet), na udržení dobré kompenzace cukrovky. Podobně to platí i pro vysoký krevní tlak, cholesterol či triglyceridy. Pohyb také pomáhá předcházet vzniku osteoporózy (řidnutí kostí) i osteoartrózy (degenerativnímu poškození kloubů).

Výhodou pravidelného rekreačního běžkování je skutečnost, že je nenáročné, vhodné a dostupné téměř pro každého. Dokonce i pro seniory, u nichž už mohou být přítomná některá chronická onemocnění, či menší tělesná poškození. Nespornou výhodou a předností této pohybové aktivity je pobyt na čerstvém vzduchu, v čistém přírodním prostředí, taktéž individuálně volené tempo i náročnost tratě, podle vlastních možností a kondice.

VYBERTE SI!

K dalším zimním sportům, kterým se můžeme v zimě věnovat, ale jsou už o něco náročnější na tělesnou zdatnost a fyzickou kondici, patří sjezdové lyžování, skialpinismus a bruslení. Některé se díky technice – umělému zasněžování, umělým ledovým plochám stadionů a osvětlení, dají realizovat i ve večerních hodinách, tj. po práci, a můžeme je provozovat až do jarních měsíců. Všechny tyto aktivity jsou ideálním kardiovaskulárním tréninkem, pokud se jim věnujeme pravidelně, aspoň 2–3x týdně. Můžeme je kombinovat,



» resp. střídát, s jiným vhodným druhem pohybu, například cvičením ve fitness centru, nebo pláváním v krytém bazénu (otužilci i ve volné přírodě).

Pravidelným rekreačním sportováním i v průběhu zimy si můžeme zvyšovat, resp. udržovat, výkonnost srdečně-cévního systému i celého těla, stát se otužilými a zvyšovat si imunitu. Důležité je na začátku fyzickou aktivitu přidávat pomalu, postupně a vždy zohlednit věk, výchozí zdravotní stav organismu včetně případných chronických onemocnění.

ENERGY PRODUKTY

Přírodními doplňky Energy můžeme pozitivně ovlivnit příznivé účinky sportování na zdraví a tělesnou kondici.

Korolen harmonizuje a regeneruje zejména srdečně-cévní systém. Vazoaktivním a očištným působením pomáhá rozšířit tepny nejen v srdci, ale i kosterních příčně pruhovaných svalech, čímž se zlepší jejich prokrvení, okysličení a metabolismus, zároveň se urychlí jejich zotavení po zátěži.

Dalším vhodným přípravkem je **Fytomineral**. Koloidní roztok minerálů, nezbytných pro správný průběh biochemických reakcí, především ve svalech (kosterních i v srdečních), taktéž v nervových vláknech. Zabezpečují správný přenos elektrických impulzů – povelů, vzruchů, informací, jsou potřebné pro

vykonávání svalových kontrakcí, i pro optimální rytmus srdce... Prospěšný je bylinný koncentrát **Gynex**, který při aktivním cvičení pomáhá účinně s redukcí nadváhy. Podporuje správné fungování endokrinního systému, štítné žlázy, pankreatu a tím i metabolismus tuků a cukrů, stav krevních lipidů a cukrovky. K odbourávání tuku přispívá **Celitin**, který zároveň pomůže po zátěži rychleji odstranit únavu.

Pro regeneraci po sportu a fyzických výkonech využijeme **Balneol** a **Biotermal**, které se přidávají do koupele.

Na prevenci pohybových obtíží v souvislosti se zvýšenou zátěží kloubů a svalů slouží bylinný krém **Artrin**, který se vtírá do kůže. Účinně zmírňuje a rychleji odstraňuje bolesti svalů a kloubů po jejich přetížení, případně po menších sportovních úrazech. Může se také přidat do vany, ve vodě se jeho účinné složky dokážou vstřebat do kůže přes póry.

Na zotavení organismu po zátěži, ale zejména k prevenci obtíží, jsou vhodné i vícere produkty z řady zelených potravin, protože obsahují přirozené vitaminy, antioxidanty, minerály, stopové prvky, enzymy, aminokyseliny. Například **Barley Juice** – mladý ječmen, který velmi rychle dodává potřebnou energii, podobně tak i kombinovaný přípravek ječmene a řasy – **Spirulina Barley** vyváženě doplňující aktivní energii, nebo **Organic Maca**, **Organic Acai**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Neurologická onemocnění CÉVNÍ MOZKOVÉ PŘÍHODY

Cévní mozková příhoda (CMP) neboli lidově mrtvice představuje v našem civilizovaném světě v pořadí třetí nejčastější příčinu úmrtí a je vůbec nejfrekventovanější příčinou invalidity. Až třetina pacientů nepřežije. Ročně je v ČR až 42 000 obyvatel postiženo mrtvicí, z čehož 12 000 zemře. Jedná se tedy o významnou položku v našem rozpočtu zdravotnictví a tato nemoc velmi často i po přežití přináší řadu komplikací sociálních a ekonomických. Většina postižených zůstává po CMP trvale invalidních, odkázána často na plnou pečovatelskou péči.

TYPY CMP

Při postižení CMP vždy záleží v první řadě na věku pacienta, dále na míře poškození centrálního nervového systému a celkovém zdravotním stavu pacienta. Nejsou dva lidé, aby měli rozsah CMP stejný. Až 85 % ze všech příhod jsou CMP **ischemické** (mozkové infarkty), tedy poškození tkáně z nedokrevnosti. Jedná se o přerušení toku krve, a tedy přísunu kyslíku, anebo úplné ucpání tepny. Většinou krevní sraženinou. Příčinou je téměř vždy aterosklerotický základ, stejně jako v případech infarktů srdečních. V mnoha případech se ischemická CMP stane v noci, kdy je pacient v klidu, a probudí se s ochrnutou polovinou těla.

Další skupina, tedy zbylých 15–20 %, jsou cévní mozkové příhody **hemoragické** neboli krvácivé. Krvácení vzniká vlivem prasknutí cévy a vylití krve do mozkové tkáně, která je tímto destruuována. Anebo vyjití krve do mozkových obalů, čemuž se říká subarachnoidální krvácení. Většinou při prasknutí cévního aneurysmatu (výdutě). Z 80 % bývá



smrtelné. Předchází mu často větší až nadměrná fyzická či psychická zátěž. I úraz hlavy může být příčinou krvácení do mozku. Ale to je jiná kapitola...



PROJEVY

V klinickém obraze CMP se mohou zpočátku objevit silné bolesti hlavy, poruchy vědomí, kolapsové stavy, poruchy vidění, výpadky zorného pole, poruchy řeči, inkontinence, zvracení. V dalším průběhu jsou nejčastěji poruchy hybnosti, většinou na polovině těla zrcadlově obrácené k místu nálezu v mozku. Proč na druhé straně? Protože motorické (hybné) dráhy vedoucí z centra do periferie se z 80 % kříží v oblasti prodloužené míchy. Dále bývají poruchy orientace, řeči (afázie), schopnosti rozumět (agnózie), schopnosti prakticky vykonávat různé činnosti (apraxie), poruchy hybnosti obličeje (poškození lícního nervu), poruchy polykání, poruchy stability (ataxie) při poškození i mozečkových drah, poruchy citlivosti poloviny nebo části těla (hypestézie) a spousta dalších symptomů. Obraz je vždy odvislý od lokalizace a rozsahu poškození mozkové tkáně. Nejmenší formou CMP je **tranzitorní ischemická ataka (TIA)**, která může zpočátku vypadat jako CMP. Ale všechny příznaky se upraví k normě do 24 hodin. V každém případě se jedná pro pacienta o vážné varování, že se něco děje. Měl by si všimnout, co mu tělo hlásí, a zaměřit se na své zdraví.

PŘÍČINY

CMP bývají ale vždy důsledkem již jiného, dlouhodobě přehlíženého onemocnění nebo stresu. Nejvýznamnějším rizikovým faktorem je vysoký krevní tlak, navíc dlouho neřešený. Vysoká hladina krevních tuků, která vede postupně k ateroskleróze. Dále diabetes mellitus (cukrovka). Ve vysoké míře, což je obecně známo, je velkým rizikem kouření, nadměrné požívání alkoholu (zejména pro vznik krvácivých příhod). Obezita, nedostatek pohybu, sedavý způsob života, spojený se stresem. Jinými slovy, jedná se o typickou civilizační chorobu. A co se obecně příliš neví, u žen užívání hormonální antikoncepce v kombinaci s kouřením představuje velmi vysoké riziko vzniku CMP (i ve velmi mladém věku). Ve skutečnosti je CMP vlastně interní metabolické onemocnění cévního aparátu, ve svém důsledku s poškozením centrálního nervového systému.

DIAGNOSTIKA A LÉČBA

Diagnózu CMP stanoví neurolog ve spolupráci s radiologem. CT vyšetření mozku poměrně jednoznačně objeví příčinu neblahého zdravotního stavu.

Léčba klasickými postupy se řídí stavem pacienta. Na prvním místě je zajištění životně důležitých funkcí, doprava

pacienta na iktovou jednotku, která by měla být součástí každého neurologického oddělení ve větší nemocnici. Pokud se na ni nedostane včas, tak ischemická příhoda je řešena časným podáním léků na rozpuštění krevní sraženiny (trombolytická léčba). V případě krvácení je někdy možnost chirurgického zásahu.

PRODUKTY ENERGY

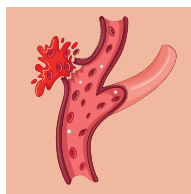
Energy přípravky jsou významné zejména na poli prevence a eliminace rizikových faktorů. Výše vyjmenovaná interní onemocnění jsou pojednávána v tematických prospektech Cholesterol, Hypertenze, Diabetes mellitus, Infarkt myokardu. Základním produktem je dlouhodobě **Korolen**, určený k detoxikaci a harmonizaci organismu, zmírnění doprovodného psychického přetížení. Dávkování dle tolerance může být až do max. dávky 3x denně 7 kapek.

Vitamarin je nepostradatelný pro metabolismus tuků a snížení hladiny cholesterolu. Důležitou roli hrají antioxidanty – **Revitae** a **Acai**. Podle stavu můžeme v rámci regenerace doplnit **Celitinem**, **Flavocelem**. Mentální funkce posílí **Stimaral**, je ale nutné jej otestovat. Peristaltiku střev u ležících pacientů příznivě ovlivníme **Probiosanem** nebo **Probiosanem Inovum**. Kůži u nich ošetřujeme krémy, v případě vzniku proleženin aplikujeme s výborným efektem **Ruticelit**. Nepostradatelný je pohybový režim, vedený cíleně fyzioterapeutem, mentální trénink, logopedická péče. Z čajů lze doporučit **Chanca Piedru**. Při únavě **Organic Macu**.

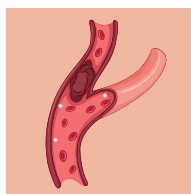
CMP je onemocnění náročné jak pro pacienta, tak i pro pečující okolí. Neztrácejme optimismus a pozitivní pohled na celou situaci. Podlehnutí depresi se dá lehce, ovšem zbavit se jí je obtížné. I pečující by měli využít široké nabídky produktů Energy ke své podpoře a vitalitě.

MUDr. IVANA WURSTOVÁ

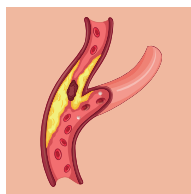
TYPY CÉVNÍ MOZKOVÉ PŘÍHODY



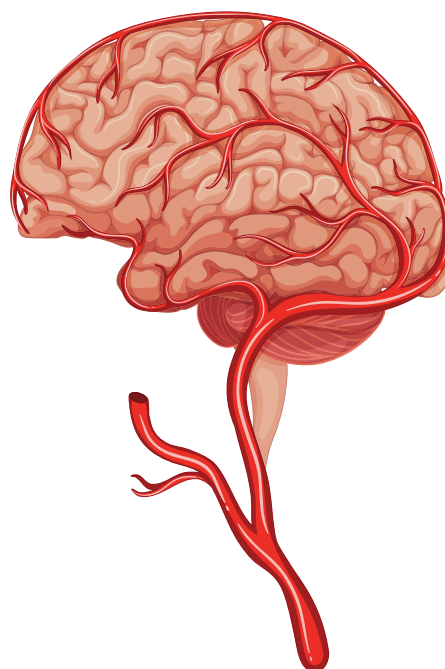
hemoragická



ischemická



při ateroskleróze



Bílá není vždy nevinná

ANEB POZOR NA VYŠŠÍ GLYKEMICKÝ INDEX U NĚKTERÝCH SACHARIDŮ!

Vedle bílkovin a tuků tvoří cukry třetí skupinu makroživin, bez nichž by se naše tělo neobešlo. Současná nadměrná konzumace pokrmů z bílé mouky, cukru a instantních či smažených jídel se nám ale tak trochu vymstila a kontrolky zdraví u mnoha lidí začínají výstražně blikat... V čem jsou pro nás tedy sacharidy dobré a na co si naopak dát pozor?

HLAVNÍ ZDROJ ENERGIE

Sacharidy, nazývané také cukry, uhlohydráty, uhlovodany nebo karbohydráty, jsou pro lidské tělo především přísunem energie. Najdeme je v menší míře i v zelenině, ale svůj prim hrají v obilovinách, luštěninách, ovoci, ořechách a sladidlech. Podle chemické struktury se obecně dělí na jednoduché a složené.

ZELENÉ POTRAVINY: ŽIVOT NAPLNO

Zelené potraviny můžeme využít k usměrňování problémů se stárnutím času.

ÚNOR (prvek Dřevo) – SPIRULINA BARLEY

Únor je prvním měsícem čínského roku. Vše se začíná rozvíjet, pomalu získávat prostor k dalšímu životu, k jeho rozvoji. Jenže na udržení současných schopností, nebo lépe na jejich rozhojnění, potřebujeme dostatek sil a s těmi v nečase končící zimy dost zápasíme. Podporu nám nabízí spirulina. Je řazena mezi potraviny s nejvyšším obsahem bílkovin, pro vegetariány a vegany představuje náhradu za bílkoviny ze živočišných zdrojů. Pro jarní inventuru je také důležité, že snižuje množství toxických látek v ledvinách.

EVA JOACHIMOVÁ

ZÁSA DNÍ VLIV NA NAŠE ZDRAVÍ

Jednoduché neboli tzv. „rychlé“ sacharidy (sladkosti, limonády, pečivo z bílé mouky, bílá rýže apod.) se v těle rychle vstřebávají. Okamžitě se tak zvedá hladina krevního cukru a ze slinivky břišní se ve velkém vylučuje inzulín, který má za úkol tuto vysokou hladinu snížit. Čím rychleji vylétne hladina krevního cukru, tím razantněji ji inzulín i odbourá. Následkem toho v krátkém čase dojde k hypoglykémii, která v lehčím případě vede k pocitu vlčího hladu, v horším případě také k nervozitě, špatné koncentraci či náladě a tělo opět vyšle signál, že potřebuje další dávku cukru. Při zvýšené konzumaci rychlých sacharidů zůstává dodaná energie nevyužita a tělo si ji ukládá do tukových zásob. Jejich jediné vhodné použití je pouze po náročném fyzickém výkonu. Na rozdíl od jednoduchých sacharidů je vstřebávání těch složených (celozrnné pečivo, luštěniny, rýže natural apod.) pomalejší. Odtud název „pomalé cukry“. Hladina inzulínu se u nich uvolňuje pozvolna a výkyvy nejsou tak dramatické. Postupným vstřebáváním nevzniká velký přebytek a tělo si nic neukládá do zásob.

TEORIE GLYKEMICKÉHO INDEXU

Se sacharidy je úzce spojená teorie glykemického indexu (GI), jejímž autorem je britský odborník na výživu Dr. David Jenkins. Říká, že potraviny s nízkým nebo středním glykemickým indexem (složené neboli „pomalé cukry“) nám prodlouží pocit sytosti. Čím nižší má jídlo glykemický index, tím déle se přijaté sacharidy v těle rozkládají, a tím pozvolnější je kolísání krevního cukru a my nezažíváme hladové záchvaty. U vysokého glykemického indexu (jednoduché neboli „rychlé cukry“) se jedná o pravý opak.

JAK SNÍŽIT GI NA TALÍŘI?

Celkový výsledek našeho talíře můžeme upravit ve prospěch nižšího GI vhodnými kombinacemi. Když se těchto pravidel budeme držet, nemusí být pro nás glykemický index strašákem:

- » Důležitou roli hrají i další makroživiny (tuky a bílkoviny) v jídle: máme-li tedy na talíři od každého něco (pestrost je důležitá), výsledný GI se snižuje.
- » Pokud si dopřejeme také vlákninu (např. zelenina, ovoce), GI pokrmu výrazně klesá.
- » Hladinu GI ovlivňuje i tepelná úprava: čím více pečeme, smažíme, tím vyšší GI. Takže s vysokými teplotami opatrně.
- » GI snižují i kyselé potraviny: zakysané mléčné výrobky, citronová šťáva, kyselé ovoce, vinný ocet apod.
- » Pozor na přejídání: chcete-li docílit nižšího GI, jezte raději malé porce.

JAKÁ RIZIKA NÁM HROZÍ?

Když často konzumujeme potraviny s vysokým glykemickým indexem a přejídáme se, podporujeme tím především nadměrné ukládání tukových zásob. Ruku v ruce s tím roste riziko vzniku srdečně-cévních chorob, diabetu 2. typu a některých typů rakoviny (především střev a prsu).

CO ANO, A CO NE?

Vhodnými zdroji jsou samozřejmě zelenina, luštěniny, neloupaná nebo pololoupaná rýže, rýže basmati, müsli bez přidaného cukru, celozrnné (ovesné) kaše, müsli/raw tyčinky bez polev – prostě vše, co je nejméně průmyslově upravované. Z pečiva vybírejte celozrnný, nejlépe žitný chléb nebo celozrnné kreky. Těstoviny ideálně celozrnné nebo semolinové připravujte al dente neboli tuhé „na skus“, ne rozvařené.

Naopak tyto „lahůdky“ si dopřejte jen svátečně: výrobky z bílé mouky, trvanlivé pečivo, produkty z kukuřičné mouky, popcorn, instantní rýže a nudle, smažené nudle, hranolky, limonády a veškeré sladkosti včetně cukru. Pokud jste v zajištění sladké chuti, vybírejte kvalitnější kusky z celozrnné mouky a méně slazené, najdete je v prodejnách zdravé výživy.

VÍTE TO?

Víte, že k prvnímu natrávení sacharidů dochází již v ústech, a pak až v tenkém střevě? Přijaté sacharidy tedy důkladně rozzvíkejte, ať se dobře stráví!

GLYKEMICKÝ INDEX	PŘÍKLADY POTRAVIN
VYSOKÝ	produkty z bílé nebo kukuřičné mouky, sladkosti, instantní nudle a kaše, pečené brambory, hranolky, cukr, limonády
STŘEDNÍ	produkty z celozrnné mouky, celozrnné/semolinové těstoviny, rýže natural, rýže basmati, vařené brambory, sušené ovoce
NÍZKÝ	zelenina, houby, luštěniny, ovoce, ořechy, semena

U ovoce s vyšším obsahem cukru to množstevně nepřehánějte: cukrový meloun, ananas, hroznové víno, banány, sušené ovoce. Sladké kompoty jsou vyloženě nevhodné.

POZOR NA GLUKÓZO-FRUKTÓZOVÝ SIRUP

Také jste si všimli, že se bez něj neobejde skoro žádný potravinářský výrobek? Jedná se totiž o levnou náhražku cukru

PORADNA ZELENÝCH POTRAVIN

» *Lze použít Organic Chlorellu, případně Organic Barley Juice na lupénku?*

Příčinou lupénky je vnitřní horko na základě rodinné dispozice nebo stresu, nevhodné stravy a celkově životního stylu, které vedou k zakyselení organismu. Doporučujeme dlouhodobě užívat **Organic Chlorellu** (min. 6 tablet denně) i **Organic Barley Juice** (3x denně) pro očistu organismu od toxických jedů a doplnění potřebných vitaminů a minerálů. Velice vhodné je kombinovat zelené potraviny také s **Fytomineralem**, který opět doplní minerály a eliminuje vnitřní kyselé prostředí. A k tomu změnit stravovací návyky ve prospěch zeleniny a ovoce, omezit maso, mléčné výrobky, bílé pečivo, kávu a sladké. Uzeniny ideálně úplně vypustit, kávu minimalizovat. Doporučujeme rovněž přeměření přístrojem Supertronic, který vytestuje Energy produkty na míru.

a my na to doplácíme svým zdravím! Výsledkem je obezita a výzkumy varují, že jeho přílišná konzumace přispívá k rozvoji kardiovaskulárních onemocnění a cukrovky 2. typu či nemocem ledvin. Na způsob výroby glukózo-fruktózoového sirupu přišli v Japonsku. Základem je kukuřičný škrob. Při výrobě se škrob oddělí a přidají se enzymy, díky nimž se část glukózy přemění na fruktózu. A právě v tom je zakopaný pes: glukóza se mění v těle na tuk jen asi z pěti procent, zato u fruktózy je to 40 %, která se nám „hezky“ ukládá v oblasti břicha! Tento útrobní tuk kolem břišních orgánů má zásadní vliv na vznik cukrovky. Asi si říkáte, že fruktóza je i v ovoci, a co je tedy na tom špatně... Příroda to ale zařídila (na rozdíl od našeho potravinářského průmyslu) moudře: přidala do ovoce i pořádnou dávku vlákniny, díky níž se ne všechna fruktóza stihne vstřebat, a také enzymy, které se významně podílejí na jejím štěpení. Proto pozorně čtěte etikety a těmto „sirupovým“ potravinám se radši vyhybte velkým obloukem.

NÁŠ TIP – SPIRULINA BARLEY: PARTÁK DO GLYKEMICKÉ NEPOHODY

Se Spirulinou Barley svému tělu dodáte hned dvojkombinaci pozitivních účinků: zeleného ječmene z Tibetské náhorní plošiny a spiruliny z vysokohorských andských jezer. Přes 20 aktivních enzymů, nezbytných pro naše životní pochody a dobré trávení, komplexní bílkoviny díky obsahu všech esenciálních aminokyselin, chlorofyl a pořádný regiment vitaminů, minerálů i stopových prvků (B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₁₂, C, E, K, A, kyselina listová, vápník, hořčík, železo, fosfor, draslík, zinek, selen, mangan, měď, chróm, křemík, sodík, bór a stříbro) vás rychle po zimě postaví na nohy, obnoví rovnováhu a předejdou blížící se jarní únavě. Jemně vyčistíte krev, játra a ledviny. Pravidelným užíváním Spiruliny Barley se chráníte před civilizačními chorobami (vysoký krevní tlak, cholesterol, infarkt, mrtvice). Oba dva, ječmen i spirulina, normalizují hladinu cukru v krvi, a jsou tedy výborným prostředkem při prevenci a léčbě cukrovky. Podtrženo sečteno: jestli holdujete „bílým“ sacharidům (s vysokým GI) více, než je zdrávo, rozhodně se její užívání vyplatí!

Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

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



Stravování podle principů východu: tradiční čínská medicína

Tentokrát zaměříme svoji pozornost směrem na východ, k jednomu z nejstarších pohledů nejen na výživu, a sice tradiční čínské medicíně. Možná vás zaujme její celostní přístup, který se na rozdíl od západní medicíny snaží nemocem spíše předcházet.

TRADIČNÍ ČÍNSKÁ MEDICÍNA A ZÁKLADNÍ POJMY

Základním pojmem TČM je čchi. Čchi je životní síla a vitální energie. Velmi zjednodušeně se dá říci, že je kombinací prvotní energie obsažené v ledvinách, která je nám dána již při narození či ještě před ním, s energií vdechovaného vzduchu a konzumované potravy. Vlastnosti čchi se vyjadřují v pojmech vám jistě známých – **jin a jang**. Jin se definuje jako studená nebo ochlazovací energie, zatímco jang je horká nebo zahřívající energie. Vycházíme z toho, že vše by mělo být v jednotě, tedy i jin a jang. Pokud je tato rovnováha vychýlena, dochází k nemoci. TČM se snaží nemoc léčit ještě dříve, než se projeví. Principem léčení podle TČM je dotazování na potíže daného člověka, čímž se dojde ke zjištění typu nerovnováhy v těle, k tomu, který orgán je oslaben, a následně se pracuje na jeho posílení přirozenou cestou – zejména tedy stravou.

Určitě znáte pojem **meridiány**, což jsou energetické dráhy, kterými obíhá čchi a jež propojují jednotlivé orgány či části těla. Každý meridián je spojen s určitou duševní, fyzickou nebo citovou funkcí. Meridiánů má naše tělo 12 hlavních, které jsou párové, a dva hlavní řídící nepárové. Celkem tedy 26. Cílem je, aby všechny tyto dráhy byly průchodné a mohla v nich bez problému proudit energie.

PRŮBĚH ENERGIE V ČASE A STRAVA

Východní filozofie rozeznává **pět základních elementů: Dřevo, Oheň, Země, Kov a Voda**. Každý z nich vládne jinému období, má různé vlastnosti, barvu, chuť, přiřazují se k němu určité orgány a potraviny, které těmto orgánům mohou prospívat. A právě stravování podle elementů je pro tradiční čínskou medicínu jedním ze základních principů. TČM považuje jídlo za lék. Klade se velký důraz na to, aby **strava odpovídala danému ročnímu období**. V každém měsíci roku je oslaben některý z orgánů našeho těla, který bychom měli stravou i svým chováním, smýšlením, mentálním nastavením podpořit, abychom ho zbytečně ještě více nevyčerpávali. Energie v těle proudí podle TČM v závislosti na denním cyklu, který znázorňují **orgánové hodiny**. Ty popisují průběh maxima a minima energie v určitých orgánech těla během 24hodinového cyklu. Cyklus je rozdělen po 2 hodinách na 12 částí. Ke každé dvouhodině se přiřazuje jeden orgán. Také každá potravina

ZELENINOVÁ POLÉVKA S POHANKOU

3 lžíce řepkového oleje nebo ghí, jakákoli kořenová zelenina, květák, brokolice, červená řepa, zelí, hlíva ústříčná, 2 brambory, 1 cibule, 1–2 stroužky česneku, 1/2 hrnku pohankových krup, 1/2 lžičky kurkumy nebo špetka chilli, 1 lžička kmínu, sůl, pepř

Oloupeme brambory, zeleninu a nakrájíme na menší kousky. Cibuli a česnek nakrájíme nadrobno. Pohanku propláchneme. Na oleji nebo ghí orestujeme cibuli, česnek, koření, přidáme pohanku a zeleninu (kromě brambor) a krátce orestujeme. Zalijeme vodou, přidáme nakrájené brambory. Vaříme cca 15–20 minut. Dochutíme solí, pepřem a můžeme dozdobit pažitkou.

RÝŽOVÁ KAŠE S KUSTOVNICÍ (2 porce)

1/2 hrnku rýže (celozrnná natural, jasmínová, kulatozrnná), 5 i více hrnků vody, špetka soli, 1–2 lžíce kustovnice, 10 ks kešu ořechů, skořice, kardamom, med, slad

Rýži důkladně propereme a dáme velice pomalu vařit se špetkou soli. Podle TČM se vaří velice dlouho a na mírném plameni, až 4 hodiny. Ke konci vaření přidáme kustovnici a ořechy. Lehce posypeme kardamomem, o něco více skořicí, rozmícháme, dosladíme medem či jiným sladidlem.



má svou energetickou hodnotu.

Dělíme je následovně:

Teplé potraviny bychom měli jíst celoročně, hlavně při chladném počasí. Patří k nim např. drůbež, ryby, polévky, vařená zeleninová jídla, pohanka, sušené ovoce atd.

Neutrální potraviny by měly být základem jídelníčku. Jsou to například celozrnné obiloviny a chléb, tvrdá zelenina, ořechy, luštěniny, maso, hlavně hovězí, máslo a mléko, vejce nebo med.

Studené a osvěžující potraviny oslabují sílu jang. Patří sem čaje, okurky, rajčata, exotické ovoce, jogurty, zmrzlina apod.

MŮJ NÁZOR

Díky své obrovské komplexnosti a propracovanosti je TČM jedním z nejuznávanějších, pro nás Evropany stále alternativních, směrů. Nežijeme sice v Číně, ale pohled na lidské tělo i psýché z energetické stránky je prospěšný pro každého bez rozdílu. Ať už z prosté zvědavosti nebo pro vysvětlení mnoha zdravotních problémů, na které je západní medicína prostě krátká.

Hezky se v únoru opatrujte, zahřívejte svá těla a mějte se rádi!
ZUZANA KOMŮRKOVÁ

Rok 2018 nás propojí se Zemí, vládu převezme Pes

Čínský kalendář, sledující den po dni ubíhání času již 4 716 let, představí 15. února 2018 ve 23 hodin rok **Psa**, který se pro tentokrát spojí se Zemí.

VLIV ENERGIÍ

PES přichází ve složité době. Minulý rok byl rokem detailů, Kohout se pokoušel zavést do života pravidla. Ne vždy se mu to dařilo nejšťastnějším způsobem, některá jeho pravidla vyvolala spíš zmatek než pořádek. Máme velké štěstí, že po vládě trochu poblázněného Kohouta přichází **ZEMSKÝ PES**. Pes je bojovník a asi by nám řadu věcí spočítal způsobem, který by se nám ani trochu nelíbil. Naštěstí Země ho bude alespoň maličko krotit. Dočkáme se pravděpodobně revizí řady pravidel, která byla stanovena nejen zákonodárci, ale i v práci a v našich domovech. Otevření času hmoty se z chladivé Vody přesune do horkého **OHNĚ** a přinese energii **JINOVÉHO ŽÁRU**.

Pro nás Středoevropany bude – ostatně jako vždy – rok Země zásadní. Země vládne rokům, končícím na 8 a 9, a s těmi máme bohaté zkušenosti.

POČASÍ

Předpovídat dlouhodobě počasí je věcí značně problematickou a nevděčnou, energie se někdy opozdí, někdy nás překvapí dřív. Celkově by příští rok měl být chladnější než roky minulé a také by měl přinést více srážek. Zima bude zřejmě chladná a větrná, jaro kupodivu jarní, teplé a také hodně větrné, léto teplé, vlhké, nejspíš trochu podmráčené, podzim suchý a následující zima by měla opět být chladná a větrná.

VZTAHY

Jako ve všech aspektech našeho světa se projeví doznívání ohnivých let, takže vztahy kolem nás budeme vnímat velmi citlivě až alergicky, zásadní roli bude hrát i sex. Vstoupí nahá nepříkrášená realita Země a růžové brýle už budou minulostí. Žár přináší nejen radost a štěstí, ale také zbrkllost, lehkomyšlnost, nezodpovědnost, lpění, úzkostlivost a přecitlivělost takového formátu, že ji můžeme hravě přirovnat k přecitlivělosti pubertální. Budeme ale pohyblivější.

Počátkem vlády dvanáctiletí Hliněné (zemské) Krysy (2008–2020) se situace začala měnit. Postupně se naše vnímání ze Žáru překulilo do Vlhka a tíha, která na nás doléhá, se samozřejmě projevuje i na vztazích. Do našeho života vstoupila tíha, empatie, pocit sounáležitosti, vnímání reality. Problém nastává, pokud se u jednoho z partnerů projeví potřeba empatie, druhý ovšem celou situaci vnímá jen jako tíživou. Nezapomeňme, že naše vztahy nekončí u lidí. Naše okolí se skládá z přírody živé i neživé, z času i prostoru! Ať se nám to bude líbit nebo ne, budeme se muset zabývat věcmi, které možná s lidmi souvisí pouze okrajově, ale i toto okrajové spojení vstoupí do našeho života jako předmět k zamyšlení nebo dokonce závažný problém. Stále více se budeme setkávat s pojmy voda, vzduch, skály, řeky... Živelné katastrofy nám to připomínají často velmi důrazně.

FINANCE

Poměrně zajímavá situace na finančních trzích bude pokračovat. Realita Země bude odhalovat nadhodnocené akcie, řada podniků – i světových – se náhle bude jevit ve zcela jiném světle než v předchozích letech. Možná to zní zvláštně, ale otřesy na finančních trzích jsou opravdu cestou ke stabilizaci. Finanční a hospodářské trhy předběhnou politiky. Jediné řešení pro příští rozvoj jednotlivých ekonomik bude globální uvažování, nastavení takových pravidel, která budou výhodná pro všechny zúčastněné strany.

ZDRAVÍ

Podívejme se ještě, co Hliněný (zemský) Pes naloží na už tak dost obtěžkaná bedra našeho zdraví:

» Velkým problémem roku 2018 bude **tíha**, kterou nám přináší vláda Země. Je s ní spojená těžká únava, nechut do jakékoli činnosti, nevěle žít. Řada z nás bude dokonce volit odborné vyšetření, zda se nejedná o nějaký větší zdravotní problém.



- » **Obavy** tento rok mohou ještě zesílit. A rozhodně si nepomůžeme rozumným dokazováním, jedinou obranou je žít naplno a zároveň **vědomě** se starat o přísun radosti a hlavně informací.
- » **Váhavost a nerozhodnost**, které nám bude Země ordinovat, nepřispějí k pohodě a mohou doslova podkopat naše zdraví. Dopady budou mířit hlavně na tlusté střevo a konečník. Problémy těchto orgánů často nesouvisí se špatnými stravovacími návyky, ale právě s neschopností říct: „Ne, to se mi nelíbí, tudy cesta nevede.“ Nedokážeme-li se zvládnout, hrozí nám opravdové ztroskotání. Realita Země by nám měla pomoci, nebojme se o ni opřít obrazně i doslova. Příští rok bude Země opravdu léčit sebou samou, zemí. Každým dotykem bosých chodidel, každým přesazením kytičky spolknete pilulku zdraví. A v každé kapse by měl najít své místo kamínek. Ten můj se jmenuje Žužlík.
- » Zhoršit se mohou **psychické výkyvy** (hlavně obsese), které se pak odrazí na hormonálním prostředí postižených jedinců.
- » **Složitá hormonální situace** může přinést nežádoucí projevy na kůži a zhoršení akné, ovšem při zvládnutí hormonálních výkyvů bude kůže schopna se rychle hojit. U pubertálních dětí a také žen i mužů v přechodu může docházet k velkým výkyvům v chování, ke zdravotním problémům, k depresím. Psychické propady se mohou projevit v oblasti trávení, daleko víc než jindy se může objevit mentální anorexie nebo bulimie.
- » **Záněty** budou hrozit na každém kroku. Neměli bychom je přecházet, naopak bychom za ně měli být vděční. Pokud máme v těle zapouzdřená zánětlivá ložiska, Žár je rozdmýchá – a Pes bude schopen s nimi zatočit.
- » **Chraňte si kosti**. Kosti nemusejí srůstat, špatně bude fungovat mineralizace, a to se bude projevovat nejen na zhoršené hojivosti traumatických poranění kostí, zhorší se i artróza a problémy můžeme mít také s artritidou.

ENERGY PRODUKTY

Když se na tento rozbor podíváme, je zřejmé, že hlavními pomocníky by měly být produkty Země. Základem bude jistě **Gynex**, velký vliv můžeme očekávat od **Vitamarinu**. Daleko působivější budou **humáty** a **King Kong** bude napomáhat našim svalům. Při psychických problémech oceníme pomoc **Korolenu**, já nedám dopustit na kombinaci Korolen + Vitamarin – proložit ji můžeme několikrát ročně **Regalenem**. Při problémech s imunitou lze podpořit práci **Psa Imunosanem**, u alergií **Peralginem**.

ZÁSILKOVÁ SLUŽBA

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

INTERNET: www.energy.cz

E-MAIL: objednavka@energy.cz

TELEFON: 283 853 853, 724 363 749

Standardní doručení kurýrní službou PPL: Náklady na poštovné a balné účtujeme v celkové výši 89 Kč, balíček bude doručen **do 5 pracovních dnů od obdržení objednávky**. Při objednávce nad 1 500 Kč poštovné zdarma. **Platba:** Na dobírku při převzetí zboží, platební kartou nebo pomocí PayPal.

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

Reklama: e-mailem – objednavka@energy.cz, telefonicky – tel. č.: 283 853 853, 724 363 749.

UPOZORNĚNÍ:

Nákupy realizované přes e-shop se načítají do systému až v momentě, kdy jsou připsány peníze za zásilku na náš účet, nikoliv v den objednávky zboží. Proto pokud chcete mít jistotu, že daný nákup bude ještě zahrnut do právě probíhajícího měsíce, doporučujeme s touto skutečností počítat a při nákupu přes e-shop objednávat zboží nejpozději do 15. dne v měsíci.

Kosti budou úpět, dopřejme jim **Renol** a občas i **Skeletin**. Dostáváme se do mimořádného postavení. Přichází představitel Nebes, militantní Pes. Očekávat můžeme soucitný pohled Země, ale předpokládáme spíš značně tvrdé zacházení. Jedna z nejstarších knih světa, čínská Kniha proměn, nás upozorňuje: *NEBE a ZEMĚ jsou bez blahovůle, deset tisíc bytostí jsou pro ně věčtoví psi*. Když si uvědomíme, že deset tisíc bytostí jsme my a věčtové psy házeli Číňané do řek, pak bude na místě velká ostražitost. A hlavně pravdivost, Pes nesnáší podvody. **Tak vítejte v roce ZEMSKÉHO PSA.**

EVA JOACHIMOVÁ



KINGVET VE VÝHODNÉM DVOJITÉM BALENÍ!

Pomozte vašemu zvířecímu kamarádovi při nachlazení!

KINGVET

Pomáhá při pokročilém stadiu nastydnutí,
při kašli a hlenovitém výtoku.



ČLENSKÁ
CENA BALÍČKU
496 Kč
22 BODŮ
UŠETŘÍTE 88 Kč

ZÁKAZNICKÁ
CENA BALÍČKU
646 Kč
UŠETŘÍTE 114 Kč

2set Kingvet

KINGVET

GVET

KINGVET

KINGVET

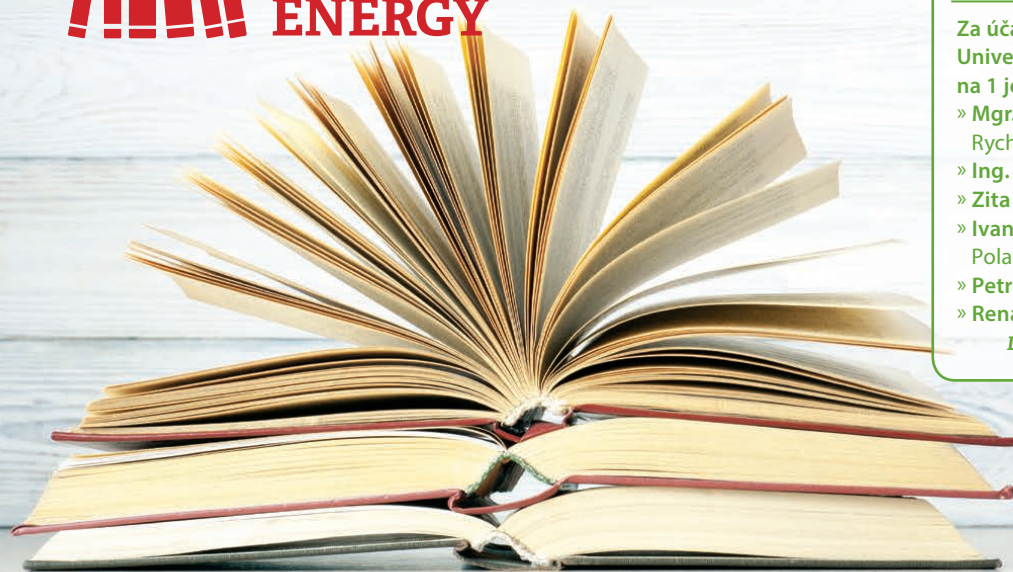


Energyvet.cz

Platnost akce: od 1. února do 28. února 2018 nebo do vyprodání zásob.



 Sledujte nás na: facebook.com/Energyvetcz



ZDARMA SEMINÁŘ

Za účast ve 3 seminářích Univerzity Energy získávají nárok na 1 jednodenní seminář ZDARMA:

- » Mgr. Eva Fuksová, Rychnov nad Kněžnou
- » Ing. Lenka Hrabcová, Brno
- » Zita Karásková, Šlapanice
- » Ivana Kozubová, Polanka nad Odrou
- » Petra Matějčíková, Praha 10
- » Renata Petrová, Brno

Děkujeme za účast a gratulujeme!

Nový seminář: Zelené potraviny Energy

ZDRAVOTNÍ ÚČINKY A VHODNÉ KOMBINACE S OSTATNÍMI PRODUKTY

Acai, Aguaje, Ambrosie... stačí začít prvním písmenem abecedy a hned se dostaneme k několika výjimečným zeleným potravinám z nabídky Energy. Co nám tyto produkty přinášejí? Jak je máme užívat? Který si vybrat a s čím jej zkombinovat? Rádi bychom Vám pomohli zorientovat se v této problematice a získat odpovědi na tyto i řadu dalších otázek.

Zveme Vás proto na nový seminář Univerzity Energy 3. 3. 2018 v Praze. Povede jej MUDr. Alexandra Vosátková, která se již přes 20 let zabývá celostní medicínou.

Dnes je čím dál náročnější najít kvalitní potraviny a dodat tělu vše, co potřebuje. Proto zažívají boom zelené potraviny. Jak vnímáte jejich přínos pro nás?

To, co je v konceptu produktů Energy nazýváno zelenými potravinami, jsou plody přírody, které byly dříve přinášeny jako dary králům anebo oběti bohům. A představme si, že nyní je máme k dispozici všichni! Je třeba k nim ale takto přistupovat. A právě to Energy dělá. S úctou a respektem k místu, ze kterého pocházejí, s velmi pečlivým výběrem lokality, odkud je dováží, s podporou lidí, kteří je zpracovávají. K tomu také náleží patřičná péče při výrobě finálního

produktu, který je, díky této filozofii dovedené až do jednotlivých konkrétních kroků, dárce nevšední energie i obsahových látek. Je samozřejmě možno pořídit stejnou rostlinu jinde, třeba blíže anebo levněji. Ale pak již nezískáme energii a čistotu, která zde byla před znečištěním planety lidmi. Pravou sílu přírody.

Nabídku zelených potravin máme širokou a je řada možností, čím se řídit při jejich výběru...

Je více faktorů, na které se dá hledět. Pro mě je velmi důležité to, čemu říká Duše rostliny. Co nám chce a může poskytnout, a co se díky tomu změní v nás.



MUDr. A. Vosátková

Zelené potraviny nám mohou pomoci při mnoha zdravotních obtížích, samotné by ale nestačily – velice důležité je tedy znát jejich vhodné kombinace s dalšími produkty Energy.

A jak jsou tyto kombinace báječné! Je řada zajímavých tipů, jak si poskládat léčbu třeba s jedním produktem a několika zelenými potravinami. Celá problematika je takovou hrou s mnoha spoluhráči a její pravidla se budeme učit.

Děkujeme za malou „ochutnávku“ a těšíme se na seminář.

MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ

Zeptejte se hvězd

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

Náš Zletý syn neustále vyžaduje pozornost, dost se podceňuje a také poslední rok stále trpí nachlazením. Je možno mu nějak pomoci přípravky Energy?

PAVLÍNA Ž., Břeclav

Podceňování vytváří přetlak. Vyplývá z přílišné opatrnosti, až perfekcionismu. Je to neustálé čekání, až budeme dokonale připraveni. Syn možná nenachází oporu v okolí, případně má ten pocit. Často jej povzbuzujte, říkejte mu, že „na to má“. Oslabená

imunita – to je vnitřní pláč a křik, pocit bezbrannosti, přesvědčení o vlastní bezvýznamnosti, snaha strhnout pozornost na sebe. **Vironal** výborně posiluje obranyschopnost těla, je vhodný k prevenci i léčbě již vzniklého onemocnění, zároveň pracuje se smutkem, úzkostí, pomáhá, když chybí kuráž. Harmonizuje především okruh plic a tlustého střeva, který je o vymezení hranic. Uvolňuje napětí, učí nás být otevřenými, učí nás žít.

MONIKA ŠTEJDÍŘOVÁ

LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT

Pokud rádi luštíte, v listopadu jste si mohli přečíst tento citát Toma Hopkinse: „**Cítit se špatně je zvyk. Být šťastný je zvyk. Volba je na vás.**“

Poukázku vyhráli:

- » **Nada Sedláčková**,
Slavíčкова 1700, Sokolov
- » **Hana Ljusi**,
Revoluční 10, Brno
- » **Nikol Peštová**,
Zeyerova 17, Olomouc

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. února 2018** na adresu redakce: **Energy Czech Republic, a.s.**, Trojská 39/201, 171 00 Praha 7; e-mail: katerina.himmelova@energy.cz

„Žádná sněhová vločka v lavině se necítí... (tajenka).“
Voltaire

Nápověda: ALANI; AVON; RUN	Obyvatel severu Španělska	Odbornice v onkologii	Římské číslo 501	Lehké topné oleje	Kdo orá		Upevnit	Předložka		Kruhy	Předložka	Zkratka pro životní prostředí	Louže	Kočovníci sarmatské- ho původu
Bodák						Univerzita Karlova (zkr.) Výčnělek			Stažená zvířecí kůže					
1. část TAJENKY									Odpálení Zábavné činnosti					
Kód pro slovenštinu			Místa s vodou v poušti Věchet					Vida Ničema				Zpěvná slabika Opak líce		
Kujný nerost				Plochá cestovní láhev Opak nad							Překotné vybírání vkladů Malé dítě			
	Lépe Nájem (pole)				Jednotky informace Ozdočná schránka				Manželé Dravý noční pták					
Marš						MPZ Turecka Škúdce v šatníku			Obyvatel Balkánu Plavidlo z klad				Souhlas	Mýtus
Teprve když			Chrám Zavýsknutí			Řeka v Anglii Značka decimetru						Krevní skupina Značka decibelu		
Zkratka chráněné krajinné oblasti					2. část TAJENKY									
Záhada (knižně)				Skříň							Zápas			



Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

MONARDA – BYLINKA NOVÉHO SVĚTA

Celým jménem *Monarda didyma*, česky zavinutka podvojná, je další „indiánskou“ bylinkou, které se dostalo celosvětové popularity. Celý rod po sobě pojmenoval španělský botanik *Nicolás Monardes*, který ho v roce 1569 popsal ve své knize o rostlinách Nového světa. Lidová jména, jako např. divoký bergamot, americká máta, *beebalm* (včelí balzám), *horsemint* (koňská máta), však mnohem lépe vystihují podstatu této aromatické léčivky.

INDIÁNSKÁ KRÁSKA

Zavinutky rostly původně jen na vlhkých loukách a stráních Severní Ameriky, od dnešního Maine po Minnesotu. Na stanoviště nejsou nijak náročné, jen prudké slunce jim vadí. Po objevení Ameriky se o monardě od domorodců brzy dozvěděla i bílá tvář a „indiánská kopřiva“ se dostala do Evropy a dále do světa, kde šlechtěním vzniklo množství (přes 50) barevných zahradních odrůd. *Monarda didyma* patří do čeledi *Lamiaceae*, a je tak příbuzná třeba máty. Nepřehlédnutelná mrazuvzdorná trvalka dorůstá výšky až 1,5 m. Bohaté kořeny se navíc rychle rozrůstají do okolí a dávají vzniknout hustému porostu. Na košaté hranaté lodyze vstřícně vyrůstají hrubě zubaté rozložené listy s červenavými žilkami. Po celé léto se objevují jasné červené pyskaté květy – asi 30 se jich v patrech druží v nádherných vrcholových květenstvích. Celá rostlina příjemně voní a je velmi atraktivní pro včely, čmeláky, motýly a kolibříky.

ČAJ PO PÁTĚ

... a samozřejmě i pro lidi. Zavinutka obsahuje vedle flavonoidů, hořčin, organických kyselin a řady dosud neznámých látek množství silic, zejména pak antiseptický tymol. Aromatické silice

z mladých lístků vůni připomínající bergamot (který se používá k ochucení čajů Earl Grey), mátu, šalvěj až tymián a oregano, jsou esencí osvěžujícího odvaru, jenž byl v Americe vyhledávaným nápojem dávno před ohnivou vodou. Čaj z monardy, tzv. Oswego Tea, si pak vychutnávali i první bílí osadníci, velký boom přišel po Bostonské Tea Party, kdy se v Novém světě jiný čaj ani nepil. Indiáni dávali „včelí balzám“ také jako koření na zvěřinu. Květy lze použít na jedlou, voňavou a zdravou okrasu salátů apod.

AKTUÁLNÍ TRADICE

Původní obyvatelé, hlavně kmeny Blackfoot, Menominee, Ojibwa a Winnebago, našli pro monardu i léčivé využití – při obřadech v „potní chýši“ a při horečce pomáhala více se potit, silné antiseptické účinky se hodí na kožní infekce a problémy (ekzémy, vředy, akné), drobné rány, žaludeční, trávicí (proti nadýmání, zvracení) a bronchiální problémy, záněty dásní, afty, zubní kaz, zmírnění gynekologických, menstruačních a revmatických obtíží i jako pomáda do vlasů či spolehlivý repelent. Jako obvykle je zkušenost „tradičních“ civilizací takřka kompletně aktuální. Dle potřeby lze účinky podpořit i směsí s jinými bylinami podobného působení. Důležitou formou užívání monardy je vedle nervy uklidňujícího odvaru, protizánětlivých kloktadel, tinktur, obkladů a koupelí i aromaterapie a inhalace. Třeba s heřmánkem je výborným kandidátem na zdravé, relaxační potpourri. Kontraindikace: těhotenství, potíže se štítnou žlázou a alergie na slunce.

Přemýšlíte-li již teď, co nového si letos pořídit na zahrádku, je monarda, dlouho a nádherně kvetoucí trvalka, která svým aroma naláká motýly (možná i kolibříky) z širokého okolí a kterou navíc můžete denně užívat na chuť i na zdraví, tou pravou volbou.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

VYROBENO V PŘÍRODĚ, ZPRACOVÁNO U NÁS

PRÉMIOVÉ SUROVINY Z NEJČISTŠÍCH PŘÍRODNÍCH ZDROJŮ.
BEZ ADITIV A KONZERVAČNÍCH LÁTEK.

vitaflorin



ENERGY