

Meduňka

Alternativní cesty ke zdraví

Meduňka poradí
Meduňka pohladí
Meduňka potěší
na těle i na duši



Jana Liberdová z Brna žije téměř 40 let s diagnózou roztroušená skleróza. Nemoc se pro ni stala výzvou k hledání nových možností života a pomoci lidem.

Netradiční léčení těžkých nemocí



Zelené potraviny

zdraví a energie pro sychravý podzim

Podzim s sebou obvykle přináší zhoršení chronických nemocí, únavu a ospalost, náchylnost k infekcím, depresivní nálady a řadu dalších obtíží. Co udělat, aby to letos bylo jiné? Vyzkoušejte zelené potraviny.

Na podzim se snižuje dostupnost čerstvého ovoce a zeleniny a navíc přirozeně začínáme tlhnout k tepleně upravené stravě. Ta však obsahuje nejen méně vitamínů, ale nenajdeme v ní ani žádné enzymy, které jsou nutné pro zdárný průběh všech biochemických pochodů v těle (teplota nad 40°C je nič). Nedostatek těchto důležitých živin může vést například k problémům s imunitou či zpomalení hojivých a regeneračních procesů a nižší obsah vlákniny s sebou přináší trávicí potíže a zácpu.

Chladné počasí navíc zvyšuje náchylnost sliznic infekcím, zhoršená kvalita ovzduší zatěžuje dýchací systém a vede k zvýšené produkci škodlivých volných radikálů. Nízká intenzita slunečního záření zase může způsobovat zvýšenou únavu, ospalost a deprese a dokonce má i negativní vliv na imunitní systém, vstřebávání vápníku a další procesy v těle.

POMOC, KTERÁ FUNGUJE

Kompletní řada zelených potravin nabízí účinnou zbraň proti všem výše uvedeným potížím, a to především díky svému unikátnímu složení.

Živiny – pěstování v bohatých sopečných půdách v oblastech s vysokou intenzitou slunečního záření zajišťuje vysoký obsah důležitých vitamínů a minerálů, které nám právě v chladných měsících roku tolik chybí.

Enzymy – i na ně jsou zelené nápoje obzvlášť bohaté, a díky tomu podporují imunitu, příznivě ovlivňují hojení ran a pomáhají upravit trávicí obtíže. **Chlorofyl** – toto rostlinné barvivo zlepšuje přenos kyslíku kreví (důležité hlavně u dýchacích onemocnění), čímž příznivě ovlivňuje celkovou vitalitu. Dále má pozitivní vliv na hojení ran a podporuje detoxikaci.

Antioxidanty – vysoký obsah látek schopných likvidovat škodlivé volné radikály dělá ze zelených nápojů prostředek pro zlepšení imunity a podporu zdraví srdce a dýchacího traktu.

Vláknina – díky ní pomáhají čistit trávicí trakt a zmiřovat zácpu.

Zelené potraviny jsou navíc výrazně zásadotvorné, takže pomáhají upravit potíže způsobené překyselením organismu.

Kompletní řadu zelených potravin tvoří:

Mladý ječmen Bio a Mladý ječmen Plus Příznivě ovlivňují vitalitu, regenerační procesy a trávení, pomáhá chránit tělo před nepříznivými vlivy prostředí

NÁSTROJE ZDRAVÍ

Doplňky stravy



a škodlivých volných radikálů. Mladý ječmen Plus obsahuje kromě výhonků mladého ječmene také mořskou řasu kelp a prášek z hnědé růže, které obsah živin dohání téměř k dokonalosti. Jak působí:

- téměř polovinu jeho hmotnosti tvoří aktivní enzymy, které příznivě ovlivňují trávení, vitalitu a hojivé a regenerační procesy,
- podporuje ochranu organismu před nepříznivými vlivy stresu a zevního prostředí,
- pomáhá detoxikovat organismus a eliminovat nepříjemné tělesné pachy
- poskytuje antioxidantní ochranu,
- chaluha kelp díky vysokému obsahu jódu pomáhá zlepšit funkci štítné žlázy, podporuje hubnutí a imunitu.
- výhonky ječmene jsou bohaté na tryptofan nezbytný pro syntézu hormonu serotoninu, jehož nedostatek se projevuje úbytkem energie a depresivními náladami.

Mladá pšenice Bio

Mladá pšenice jednoznačně zabodovala především mezi lidmi, kteří trpí trávicími obtížemi. Vyznačuje se totiž výrazným pozitivním vlivem na celý trávicí trakt – nejenom že pomáhá upravit vyprazdňování (a to u osob trpících jak zácpou, tak i průjmí), ale má příznivý vliv na zdraví celé trávicí soustavy. Kromě toho:

- příznivě působí na imunitu a stavy chronické únavy,
- je účinnou součástí prevence obezity a celulitidy,
- pomáhá neutralizovat překyselení organismu,
- pozitivně ovlivňuje přenos kyslíku kreví, krevní tlak a hladinu cholesterolu,
- ulevuje při rýmě, bronchitidě a dalších dýchacích obtížích.

Alfalfa Bio

Výhonky vojičky se vyznačují vysokým obsahem bílkovin (až 40 %), což ocení zejména sportovci, vegetariáni a osoby v rekonalescenci. Navíc je vhodným doplňkem stravy pro osoby trpící revmatickými onemocněními a problémy močových cest.

Chlorella Bio

Jednobuněčná sladkovodní řasa chlorella patří mezi nejlépejší přírodní detoxikační prostředky. Tato sladkovodní řasa vyniká vysokým obsahem vápníku hořčíku, chlorofylu a vitamínu B12. Dále v ní najdeme faktor CGF, který podporuje regeneraci buněk, příznivě ovlivňuje střevní mikrobiotu a pomáhá zpomalovat stárnutí organismu.

Spirulina Bio

Je známa jako účinný prostředek pro podporu hubnutí, který příznivě ovlivňuje chuť k jídlu, zejména na sladké. Dále příznivě ovlivňuje krevní tlak, hladinu cholesterolu a u diabetiků potřebu inzulínu. Modré barvivo je fyto-cyanin zase výrazně zlepšuje imunitu.

MULTIGREEN® Mladá zelená směs

Tento přípravek obsahuje harmonickou kombinaci zelených potravin a dalších látek, které navzájem zvyšují svojí účinnost. Díky tomu organismu dodá prakticky vše, co potřebuje ke svému zdárnému fungování. A co všechno v Multigreenu® najdeme: Mladý ječmen bio, alfalfa bio, chlorella bio, spirulina bio, laktobaciovou kulturu, hnědou rýži, mořské řasy a jablečný prášek.



Zelené potraviny obsahují většinu potřebných vitamínů, antioxidantů a minerálů, a to v ideálních vzájemných poměrech. Díky vysokému podílu chlorofylu a aktivních enzymů jsou účinnou prevencí únavy, předčasného stárnutí a oxidálního stresu.

Zelené potraviny společnosti Blue step obsahující mladé výhonky jsou pěstované ekologickým způsobem v bohatých sopečných půdách Austrálie a Nového Zélandu, v oblastech s vysokou intenzitou slunečního svitu. Zpracování šetrným způsobem zaručuje zachování všech důležitých živin. Díky tomu mají produkty Nástroje zdraví® vysoký obsah aktivních enzymů, vitamínů a dalších důležitých látek.

Blue step spol. s r. o. Žádejte v lékárnách a v prodejních zdravé výživy. Dobírky tel: 235 516 246, 773 990 807. E-shop: www.nastrojezdrazi.cz



Epam® ZÁNĚT MANDLÍ

PORADNA BORISE TICHANOVSKÉHO



Trpím častými záněty mandlí, během roku beru několikrát antibiotika a angína se nelepší, spíše zhoršuje. Z mandlí mi doktor při každé návštěvě vymačká hnis a jediné, co mi nabízí, je vyříznutí krčních mandlí. Můžete mi prosím poradit něco z EPAM terapie, abych se těchto problémů zbavil a nemusel na trhání mandlí?

Děkuji Petr. F., Příbram.

Jedná se o bakteriální onemocnění mandlí, ve vašem případě chronického průběhu. Toto onemocnění je doprovázeno zduřením mandlí, kdy pacient nemůže polykat. Nemoc je doprovázena zvýšenou teplotou, malátností a často, je-li onemocnění vážnější, teče z mandlí hnis. Jedinými léky, které současná chemická medicína nabízí, jsou antibiotika, a nebo odstranění mandlí. Antibiotika by se vždy měla užívat s rozvahou a respektem, a to pouze ve vážných případech, protože se může stát, že se stanete na antibiotika rezistentní, což se ve vašem případě již bohužel stalo. Mandle hrají v našem imunitním systému velmi důležitou roli. Jsou součástí imunitního systému, zachycují a odstraňují mnohé patogeny vstupující do hrtnu vdechnutým vzduchem a polykanou stravou. Veškerá tkáň v organismu se může regenerovat a obnovit, veškerý zánět může být vyléčen, bez drastických a nenávratně poškozujících metod. Organismus není hloupý a má svou vlastní moudrost, která nás vede vždy k uzdravení. Problém je v tom, že jsme pozapomněli na naši intuici a neumíme jí naslouchat a tak se stává, že ji přebíjíme mnohými léky, které nám otupují přirozenou imunitu a intuici.



EPAM terapie je vyzkoušená metoda tisíciletí a prověřená mou léčitelskou praxí. Setkal jsem se s tisíci lidmi za 30ti letou dobu svého léčení, kteří trpěli těžkými chronickými záněty mandlí. Pokud dodržovali má doporučení, tak se svých problémů zcela zbavili. Nebylo zapotřebí žádné trhání mandlí ani dalších antibiotik. Hlavním lékem na akutní, ale také chronickou angínu, je přípravek sestavený podle tajných spisů tibetské medicíny, který je kromě tisícileté praxe ověřen 40ti letou

klinickou praxí současné medicíny ve třech světadílech. Tento elixír zdraví a mládí byl sestaven na základě tajných tibetských traktátů ČZUD-ŠI znamenitým mágem profesorem Skvorcovem v ruské akademii věd ve městě Novosibirsk, kde se věnoval překladům tibetských textů. Pan Skvorcov nalezl v tibetských textech elixír mládí, který nazval EPAM. EPAMu existuje celá řada, a to podle jejich účinků. Každý EPAM působí na orgán, nebo orgánovou skupinu. Mezi nejsilnější EPAMy patří bezesporu **EPAM 8 – TRAUMATICKÝ, HOJIVÝ**, jehož základní složkou je propolis, mladé výhonky léčivých rostlin, pupeny stromů, jako u všech modifikací EPAMu, ale jedna z jeho složek – mumio – je ve velké převaze. **EPAM 8** byl vyvinut pro účinek na nejnižších stupních patologického procesu, používá se také s úspěchem při neovladatelných buněčných procesech (včetně zhoubných nádorů a novotvarů). **EPAM 8** je zapotřebí pro zhojení Vašich mandlí užívat každou hodinu, nebo každé dvě hodiny. Nastříkejte si ho pomocí rozprašovače do zadní části krku na mandle a nechte působit. **EPAM 8** velmi dobře také hojí poškozenou kůži, rány, bérčové vředy a pomáhá léčit parodontózu (potírat a masírovat dásně). V České republice máme několik případů, kdy **EPAM 8** zachránil pacienta před amputací končetiny (bud z důvodu onemocnění cukrovkou, nebo u silných zánětů, hnisajících a nehojících se ran). K tomuto EPAMU ještě pro úplnost uvedu, že je ho možné užívat na podporu zdraví a to v dávkování 5–10 kapek pod jazyk 1x denně. Velmi dobře také účinkuje před a v období

chřipkové epidemie. Při popáleninách, hnisavých a špatně se hojících ranách (**EPAM 8** se aplikuje přímo do rány). Také začnete užívat **EPAM 21**, který výrazně posiluje imunitní systém, má zesílené účinky v oblasti horních dýchacích cest. **Epam 21** si stříkejte do krku tak, aby se EPAM dostal na celé mandle. Máme zkušenosti, že po 14ti denní intenzivní léčbě **EPAMem 8**, dochází k hojení mandlí, nejsou tolik zarudlé a hnisavé. Ve fázi akutního stavu, dávkuje **EPAM 8** nebo **EPAM 21** každou hodinu, nebo každé dvě hodiny po dobu celé léčby. V tomto případě dávkuje během onemocnění intenzivně a na doléčení přecházíme na preventivní užívání. Léčení by mělo v každém případě obsahovat i klasickou fytoterapii, k níž se hodí zejména tibetský čaj **EPAM na průdušky**. Tento čaj je speciálně vyroben pro zánětlivá onemocnění horních dýchacích cest a nosohltanu. Účinnost čaje zvýšíte, když do něj přidáte 10 kapek od každé jednosložkové tibetské aromatické tinktury **EPAM blýzy či borovici**.

Tyto tinktury jsou vyrobeny na principu gemoterapie. Vyrábí se z pupenů a mladých výhonků a navíc, což není u gemoterapeutik tak běžné, každá tinktura EPAM má svoji specifickou chuť. Do čaje (1 litr) přidejte 5 lžiček **průduškového tibetského medového elixíru EPAM**. Po vypotřebování jednoho balení začnete užívat **medový elixír s multivitamíny**. Výhoda této lékové formy spočívá v tom, že med se velmi rychle vstřebává a strhává s sebou léčivé látky drog v medu obsažené. Denně užívejte **tibetské tobočky z ženšenu či echinacei**. Velmi dobře osvědčené je při tomto typu problému také jedno z těchto kloktadel: • na 0,5 litru vody • 1 čajovou lžičku soli • 25 ml **eukalyptové tinktury EPAM** • několik kapek naší **EPAM silice z tea-tree** • 25 ml naší **jedlové tinktury EPAM** nebo námi nazvané „Zázračné kloktadlo“: Do 50 ml jedlové tinktury nakapeme **35 kapek silice tea tree plus 10 kapek silice eukalyptu plus 10 kapek silice hřebíčku**. Tuto směs promíchejte a do půl sklenice teplé vody dejte jednu čajovou lžičku této směsi, přidejte 1 čajovou lžičku propolisové tinktury a touto směsí každou hodinu kloktejte. Pokud jste alergičtí na propolis, vynechte jej. V jamce mezi ukazováčkem a palcem ruky si masírujte body, nebo moxujete 4 až 6 krát denně po dobu 8 minut. Podrobné popisy akupresurních bodů a jejich aplikací naleznete v mé knize - **Sborník Pomoz si sám**. Krk si denně obalujte **Energetickou příkrývkou**, což je poslední vynález profesora A. V. Skvorcova. S použitím příkrývky se zadržuje matriční energie země propuštěná skrze tělo, a tím se zesiluje. A ještě jeden efekt – aluminium fixuje energii samotného člověka. Na příkrývce, kterou byl přikryt člověk, se uchovává jeho energetická kopie. Proto musí mít každý člověk svoji energetickou příkrývku. Velmi efektivní je její použití při zánětu dutin. Dobré výsledky jsou s touto příkrývkou i při léčbě různých zhoubných i nezhojivých nádorů, zejména při leukémii. Efektivnost léčby vzrůstá, když příkrývku, kterou budete přikládat na krk, pokapete **EPAMem 8**.

Celkový sortiment a katalog výrobků můžete zdarma pořídit na našich prodejnách v Praze: EPAM tibetská medicína B. Tichanovského, Vršovická 64 či nám. Kinských 6, Smíchov. Veškeré informace o působení MISTRA BORISE TICHANOVSKÉHO Vám podá paní Cermanová, tel.: 602 141 628.





Proč v moderní době přibývá depresí?



Necítím se dost dokonalá a výkonná, mám dojem, že začínám pořád od začátku. Pociťuji neustálou lítost, že mě partner přehlídí a nevěnuje si mě. Nechce se mi nic dělat, protože nic nemá cenu...

To jsou nejběžnější promluvy a myšlenkové pochody člověka, který má sklon ke smutkům a depresím.

Smutek je jedním ze základních pocitů, který prožívá snad každý člověk. Pocitu smutku odpovídá zvláště období podzimu, kdy léto už skončilo a rok se ubírá do zimy. Je to období dušiček, kdy se navštěvují hroby a vzpomíná na zemřelé. Období, kdy se zkracuje den, ubývá světla a slunce. Nastává čas melancholie, rozjímání...

Podle tradiční čínské medicíny souvisí s pocity smutku plíce a tlusté střevo.

Pokud budou plíce pracovat optimálně, jejich sliznice budou čisté a plicní sklípky (tedy nejhlubší struktury plic, kde dochází k oxyličování krve) schopné s co největší účinností předat kyslík ze vzduchu červeným krvinkám, pak bude mít každá buňka v lidském těle schopnost využít více energie, tedy za pomoci kyslíku spálit více cukrů nebo tuků. Obecně platí, že čím více kyslíku se dostane do lidského těla, tím více má člověk energie, životního elánu a chuti pouštět se do nových věcí. A opačně, pokud mu dochází energie, nedostává se mu ani vitální síly, nechce se mu nic dělat, má chuť spát a nic ho nebaví. Ke zlepšení tohoto stavu lze plíce a plicní sklípky detoxikovat, například přípravkem Joalis RespiHelp.



Ke správné činnosti orgánů a k celkové tělesné vitalitě přispívají také různé dechové techniky, které znají východní medicínské a filozofické školy, či některé moderní psychologické školy. Stačí se totiž soustředit na dech, tedy na výdech a nádech a pohyby břicha v oblasti trochu níž pod pupkem (tzv. bod hara – přibližně druhá čakra z indické tradice), a již po několika minutách takového dýchání může člověk na sobě cítit veliké změny.

Deprese mají svůj prapůvod v rodině, pro ženu pak bývá důležitý zejména vztah s otcem. Pokud otec neuměl dceru v dětství a dospívání upřímně pochválit, povzbudit ji a ocenit její schopnosti, ale spíše se jí vysmíval a trochu ji slovně srážel, může mít dcera v dospělosti potíže s vlastní sebeúctou, tedy s oceněním sama sebe. Bude se pravděpodobně cítit nedokonalá, bude na sobě neustále pracovat a vlastně tak soutěžit s ostatními. Ve skrytu duše se bude snažit dokázat svému otci (nebo matce), že je schopná, a chtít si zasloužit ocenění nejen od svých blízkých, ale i celého okolí. Bude úzkostlivě pečovat o svůj vzhled, nesnášet na sobě ani kilogram přebytečného tělesného tuku, možná bude neustále usilovně pracovat, jak už to moderní doba přináší. Kritik v podobě rodiče se přemění ve vlastní vnitřní kritika. Taková žena se bude stále hodnotit a stanovovat si sice dobré cíle, avšak často reálně nedosažitelné, což v ní bude jen posilovat přesvědčení, že není dost dobrá a výkonná. Možná si najde partnera podobného svému otci, který v ní rovněž nedokáže vzbudit pocit zdravé sebeúcty.

Lidské pocity se tvoří v části mozku, který se nazývá emocionální mozek nebo též limbický systém. Jsou spojeny s konkrétními přeměnami chemických látek, přičemž důležitou roli má nervový přenašeč serotonin, jenž v mozku vyvolává příjemné rozpoložení myslí, tedy dobrou náladu. Také mozkové struktury, které jsou odpovědné za produkci a navazování serotoninu na receptory buněk, lze očišťovat, a tím významně přispívat k odstranění smutků a depresí. K tomu je určen přípravek Depreson firmy Joalis.

K odstranění smutků a depresí významně přispívá duševní hygiena. Patří k ní umění si odpočinout, relaxovat a zejména schopnost programově si připravovat, nezávisle na druhých lidech, drobné radosti a těšit se na ně. Radost je totiž právě tou emocí, která spolehlivě vytlačí z mozku smutek.

Ing. Vladimír Jelinek