

PESO PERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

ROČNÍK I • ČÍSLO 4/2013
CENA 49 Kč • 1,95 €

CO JÍST V LÉTĚ?

Ochlazující
stravu!

ZLATÝ GLAMOUR

efektivní líčení
nejen k vodě

20MINUTOVÝ

bikiny program.

VAŠE DIETA:

► Jana z Nového Města

-45KG

► Petr z Pardubic

-36KG

JENNIFER LOPEZ: HODNÁ HOLKA Z BRONXU





Věděli jste, že...

ALOE

JE ROSTLINA, KTERÁ V SOBĚ SPOJUJE NEJVÍCE LÉČIVÝCH VLASTNOSTÍ



JE VHODNÁ NA PROBLEMATICKOU PLEŤ, POMÁHÁ PŘI ZACELOVÁNÍ RAN, TIŠÍ ZAŽÍVACÍ POTÍŽE... PŘESTO UPADLA VE SVĚTĚ FARMAKOLOGIE A KOSMETIKY NA DLOUHO V ZAPOMNĚNÍ. **ROSTOUCÍ OBLIBA** TRADIČNÍCH POSTUPŮ A PŘÍRODNÍCH PŘÍPRAVKŮ VŠAK **NAVRACÍ ALOE OPĚT NA VÝSLUNÍ.**

připravila: Dita Kočová, foto: Shutterstock



Není žádnou novinkou, že aloe vera je doslova darem z přírody. Její využívání k medicínským a kosmetickým účelům prý sahá do tak vzdálené doby, že se to nedá ani přesně určit. Podle historiků by obdobím její počínající slávy měl být starověký Egypt. Pro Egyptany musela být aloe velmi vzácnou a váženou rostlinou. Byla ob-

jevena i její vyobrazení na předmětech každodenního užívání, zvláště na kosmetických dózách nebo třeba hmoždířích. Navzdory mnoha jejím přínosům ji moderní farmaceutika v průběhu 19. století tak trochu zatratila – ostatně stejně jako mnoho jiných léčivých rostlin. Dnes už ale zase září ve světle reflektorů a denně pomáhá při tolika zdravotních obtížích, že už si vysloužila

i štítek „všelék“. Oplývá totiž vysokým obsahem vitamínů, minerálů, aminokyselin a enzymů.

SEZNAMTE SE – ALOE

Aloe je rostlina složená z vláknitých listů, které v sobě ukrývají gelovou dužinu – aloe. Právě tento gel je zásobárnou vody, díky které přežívá v teplých a suchých oblastech, pro aloe tak typických.



Pochází ze severu a východu Afriky. Dnes se ale pěstuje spíše na území Latinské Ameriky, na Arabském poloostrově a na Kanárských ostrovech. Ovšem přežívá, i když ne v těch nejlepších podmínkách, jelikož ideální je ji nevystavovat teplotám nižším než 10 stupňů, i v méně vhodných oblastech. Aloe vera se pěstuje jak k dekorativním, tak medicínským účelům a dokonce v některých částech Afriky se také jí. Její gelový vnitřek tvoří základ mnoha farmaceutických a dermatologických produktů. V současné době máme zaznamenáno na 250 druhů aloe. Pouze tři nebo čtyři z nich ale mají významné medicínské přínosy.

DVOJÍ VYUŽITÍ

Množství jejích kvalit má na svědomí dvojí využití rostliny – můžeme totiž použít jak listy, tak šťávu. Vytlačením obsahu listů získáme lesknoucí se gel nepříjemného zápachu a hořké chuti, zatímco naříznutím se získává aloe, tedy šťáva, která je také mírně nahořklá. Je vhodné řez provádět šikmo a v základně listu – tím se maximál-

ně zuzítkuje všechna šťáva. Je třeba uvědomit si, že uříznutý list již znovu nevyroste. Tato šťáva je na poli farmakologie velmi ceněnou léčivou látkou. Obsahuje přibližně 10% vody, silice, hořké léčivé látky a deriváty antracenu, z nichž je nejdůležitější složkou aloin, který má projímavé účinky.

Terapeutické účinky aloe se podle dávek velmi liší:

Nízké dávky:

10 – 60 mg/den: zažívací tonikum, choleretikum (látka aktivující produkci žluče a tedy správnou funkci jater), cholagogum (farmaka nebo výtažky z rostlin, které usnadňují sekreci žluči zadržované ve žlučníku).

Střední dávky:

100 mg/den: projímavý účinek.

Vysoké dávky:

Víc než 200 mg/den: jako projímadlo.

SIRUP NEBO ŠTÁVA?

Aloe sirup nebo aloe šťáva se doporučuje užívat v případech občasných zácp, také při očištění střev, při gastritidě, dvanácterníkových vředech, poruchách

funkce žlučníku a při syndromu dráždivého tračníku. Nicméně pro ty samé vlastnosti se naopak nedoporučuje, aby ho užívaly těhotné ženy, ženy v průběhu menstruace nebo osoby s krvácejícími hemeroidy. Také by aloe neměly užívat osoby s Crohnovou chorobou nebo jakoukoli bolestí neznámého původu v oblasti žaludku. Nedoporučuje se podávat ani dětem a nezletilým a vždy je třeba pečlivě zkontrolovat dávkování. Gel nebo dužina, která se získává z listů, je velmi ceněná pro své působení na pokožku: zlepšuje suché ekzémy, zmírňuje odřeniny a podráždění kůže, také popáleniny, akné, lupénku, zranění a vředy z proleženin. Při vnějším použití je navíc účinnou přírodní desinfekcí a efektivním anestetikem v případech bolestí svalů a kloubů – proniká totiž snadno pod kůži. Užívá se ale také proti plísním, jako úleva od svědění, na zlepšení cirkulace – roztahuje cévy a hydratuje tkáň. I když se nejčastěji prodává ve formě gelu nebo krému na vnější použití, je také možnost využít jejích příznivých účinků užíváním sirupu nebo šťávy. >>>>



PŘÍNOSY CHEMICKÉHO SLOŽENÍ ALOE

Aloe emodin: přispívá ke správnému fungování střevní sliznice.

Aloolein: zlepšuje dvanácterníkové a žaludeční vředy. Snižuje kyselost.

Aloetin: neutralizuje účinky mikrobiálních toxinů.

Aloin: ulevuje při zácpě.

Aminokyseliny: podílí se na stavbě bílkovin.

Barbaloin, emodin, emolin: produkují kyselinu salicylovou, která ulevuje při bolesti a horečce.

Caricin: posiluje imunitní systém a obranyschopnost organismu.

Kreatinin: má zásadní význam při uchovávání a přenosu energie.

Enzymy: podílí se na stimulaci obranyschopnosti organismu.

Fytosteroly: protizánětlivé účinky.

Fosfát manózy: má na starosti růst tkání, které zacelují jizvy.

Rostlinné hormony: stimulují růst buněk a zacelování jizev.

Minerály: vápník, hořčík, fosfor, draslík, zinek a měď.

Rostlinný sliz: má změkčující účinek na pokožku.

Mukopolysacharidy: jsou zodpovědné za buněčnou hydrataci.

Saponiny: desinfekční účinky.



ALOE V DĚJINÁCH

S ALOE VERA SE POPRVÉ SETKÁVÁME 4000 LET PŘ. KR. – NACHÁZÍ SE V KRESBÁCH NA ZDECH EGYPTSKÝCH CHRÁMŮ. DALŠÍ NALEZENÁ ZOBRAZENÍ POCHÁZÍ ZE SUMERSKÝCH TABULEK Z OBDOBÍ 2100 LET PŘ. KR. TATO DALEKO SAHAJÍCÍ HISTORIE JE VYSVĚTLENÍM SLOŽITÉHO ETYMOLOGICKÉHO PŮVODU JEJÍHO NÁZVU: ALOE POCHÁZÍ Z ARABSKÉHO SLOVA „ALLOEH“, COŽ SE DÁ PŘELOŽIT JAKO „HOŘKÁ, LESKLÁ LÁTKA“ A VERA ZASE POCHÁZÍ Z LATINSKÉHO SLOVA, KTERÉ ZNAMENÁ PRAVDIVÁ, SKUTEČNÁ, OPRAVDOVÁ.

KRÁSNEJŠÍ S ALOE VERA – PLATÍ I PRO MUŽE

Aloe regeneruje buňky, posiluje je a pomáhá při zacelování jizev. Navíc díky své schopnosti snadno proniknout pod kůži nezůstává pouze na povrchu (epidermis), ale proniká také do podkožní vrstvy (hipodermis), díky tomu mluvíme o celkovém příznivém působení na pokožku.

Využijete ji při čištění pórů, k výživě tkání (přináší vitamíny, minerály, aminokyseliny a enzymy, které podporují obnovu buněk) a jako sluneční filtr. Je důležité používat masť z aloe vera v kombinaci s dobrým hydratačním přípravkem – tím zamezíte vysušování pleti způsobenému vedlejším – stahujícím – účinkem rostlinného výtažku.

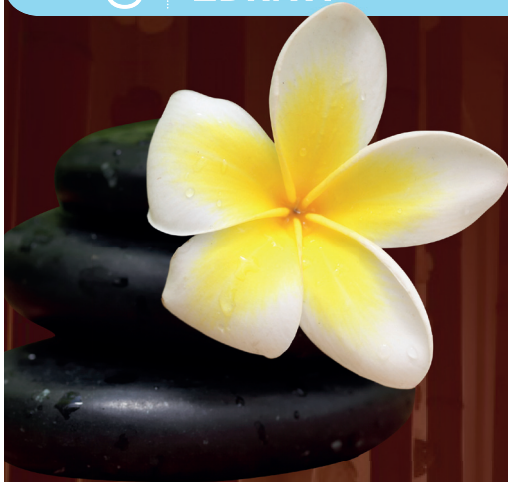
V případě, že se vám, ať už následkem porodu nebo velkou změnou hmotnosti, objevily strie – aloe vám pomůže. S ní jim můžete nejen předcházet, ale také mírnit jejich projevy. Má totiž schopnost regenerovat a pomáhat při zacelování jizev. Stejně jako při péči o tvář, je vhodné aplikovat aloe spolu s dobrým hydratačním krémem a předejít tak svíravému pocitu.

Pro muže: Aloe vera je možné také použít jako krém po holení – její regenerační a rány hojící účinek zmírňuje případná poranění a dodá pocit svěžesti. Pro ty samé vlastnosti je také ideálním přípravkem na ošetření depilovaných míst.

KDY SBÍRAT?

NA SKLIZEŇ, AŽ UŽ ŠTÁVY NEBO LISTŮ, JE NUTNÉ POČKAT DO DOBY, KDY JE ROSTLINA DOSPĚLÁ, COŽ JE VĚTŠINOU V DOBĚ PRVNÍHO KVĚTU, OKOLO TŘÍ LET STÁŘÍ ROSTLINY. MĚLI BYSTE VŽDY VYBÍRAT SPODNÍ LISTY – TY, KTERÉ JSOU BLÍŽ K ZEMI, JELIKOŽ JSOU NEJSTARŠÍ A MAJÍ NEJVYŠŠÍ KONCENTRACI ÚČINNÝCH LÁTEK.





AJURVÉDA NEMÁ VE SPOLEČNOSTI DOBRou POVĚST. MNOzí NA NI NAHLÍží JAKO NA PODŘADNý, ALTERNATIVNÍ ZPŮSOB LĚčBY, KTERý HRANIčÍ SE ŠARLATÁNSTVÍM. **PŘITOM TO BYLA PŘÁVĚ AJURVÉDA, KTERÁ PŘED 5000 LETY POLOŽILA ZÁKLADNÍ KAMENY VŠEM MEDICÍNSKÝM SYSTÉMŮM, A DOKONCE JE UZNÁNA SVĚTOVOU ZDRAVOTNICKOU ORGANIZACÍ JAKO PŘÁVOPLATNý MEDICÍNSKý OBOR.**

připravila: Jana Tobrmanová, foto: Shutterstock a Planet Zen

AJURVÉDA, matka medicíny



Ajurveda staví na vyrovnanosti organismu. Jedině v rovnovážném stavu totiž může být člověk zcela zdravý. Jakékoli narušení energetické rovnováhy už je vnímáno jako nemoc a projevuje se různými symptomy v závislosti na tom, jaká energie a v jaké oblasti je v nerovnováze.

VZÁJEMNÉ PROPOJENÍ

Převzetí této teorie za svou některými medicínskými obory má logické vysvětlení. I jednoduché nemoci, které všichni známe, jako je například pouhé nachlazení, mají s ajurvédskou teorií jednoznačnou souvislost. Akorát je nazýváme jinak. Podle běžné medicíny je člověk náchylný k nachlazení, pokud má oslabený imunitní systém. Oslabení imunitního systému ale vzniká při nevyváženosti organismu a neustálém na-

narušování okolními vlivy, které mohou mít vedle fyziologických příčin i psychologický původ. Právě kvůli psychologickému aspektu je ajurvěda, jako jediná z alternativních způsobů léčeni, doporučována v kombinaci s klasickou medicínou. Krásně se totiž doplňují. Zatímco klasická medicína vyléčí příznaky, ajurvédské techniky najdou původce.

TEORIE ENERGIE

Ajurvédská teorie rozlišuje tři typy energií. Nazývají se dóši. Základní členění je na ohnivé energie, vzdušné energie a vodní energie. V ajurvédské teorii se pojmenovávají kapha, váta a pitta. V každém člověku jsou zastoupeny všechny, avšak jedna je vždy dominantní, druhá silnější a poslední jen doplňková. Tyto dóši potom tvoří energetický vzorec člověk, který je jedinečný.

HLAVNÍ PILÍŘ – ŽIVOTOSPRAVA

Zdraví může člověk být pouze za předpokla-

URČOVÁNÍ DÓŠI

Typ dóši dokáže zhodnotit jen zkušený terapeut. Problém českých salonů, které se na ajurvédskou medicínu specializují, je ale v nedostatečné kvalifikaci personálu. Právě kvůli tomu si u nás ajurvěda vybuodovala ne příliš pozitivní pověst. Ajurvěda je obor, který se předával ve formě lidové slovesnosti, většinou v rodinách z dědečka na otce, z otce na syna a tak dále. Každý mistr, který se ajurvédskou medicínou zabýval, přirozeně přidal ten nejcennější klenot, a to osobní zkušenosti a praktické znalosti. Proto je důležité navštívit takové wellness studio, kde pracují indiští mistři ze samotné Kerraly, kolébky ajurvědy.

Zavítat můžete například do salonu PLANET ZEN, na který jsou velmi dobré reference a který se také může pochlubit skvělými výsledky i dokonale znalým personálem. „V PLANET ZEN určujeme dóšu na základě pulzní terapie. Toto určení je naprosto přesné. Od toho se pak



du, že je tělesná konstituce udržena tak, jak byla nastavena při našem narození. Existuje ale spousta okolních vlivů, které rovnováhu narušují. Nejčastěji se jedná o toxiny, rozbourání poměru kyselin a zásad v těle nebo nedostatečný příjem živin. Právě životospráva hraje podle ajurvědy jednu z nejdůležitějších rolí. Základem je vyvážený příjem všech životně důležitých složek, konzumování výhradně čerstvé stravy, dostatek minerálů a vitamínů. Jídelníček souvisí i s tím, jaká dóša ve vašem těle převažuje. Jiné složení je vhodné pro typ váta – pitta, jiné pro typ kapha – váta. Ajurvédský jídelníček není v žádném případě v rozporu s dietetickým plánem například od NATURHOUSE. Obě alternativy se mohou krásně doplňovat. Vedle vyvážené stravy totiž ajurvěda pracuje i s bylinnou terapií, relaxací, aromaterapií a masáží.

odvíjí i vysoká úspěšnost celé léčby,“ říká James Rocky, hlavní mistr wellness studia, které má k dnešnímu dni u nás tři pobočky.

DLOUHODOBÁ SPOLUPRÁCE, ŽÁDNÁ RECIDIVA

K tomu, že se pomocí ajurvědy, popřípadě kombinace klasické medicíny s ajurvédou, dosahuje skvělých výsledků, přispívá permanence. „Ajurvěda je dlouhodobý proces, který probíhá v pořadí aktivace, udržování balance, čištění organismu a obrana,“ říká James Rocky ze studia PLANET ZEN.

V poslední fázi se tedy otevírá důležitý prostor pro prevenci, která zamezí dalšímu rozhození rovnováhy a zajišťuje zdraví, vitalitu, kondici a s tím spojenou vyšší kvalitu života, ale třeba také dlouhověkost. ■

Přesvědčte se o účincích ajurvédské medicíny sami. Vyzkoušejte indickou terapii s 20% slevou na služby ve studiu PLANET ZEN!

Jediné, co musíte udělat, je vystříhnout tento kupon a předložit na recepci. Kupon můžete uplatnit ve všech třech luxusních wellness studiích. Více o procedurách a jejich zaměření na www.planetzen.cz.

