

**Sociální a kulturní komise OÚ Troskovice  
a Český svaz zahrádkářů Újezd pod Troskami**

**Vážení občané,**

**zveme Vás tímto na přednášku paní Mgr. Jarmily Podhorné  
o léčivých účincích výrobků bylinných výtažků z pupenů  
rostlin, která se koná**

**v úterý 19. srpna 2014  
v Újezdě pod Troskami  
v Hostinci u Kolářů od 17.30 h.**

**Vstup volný.**

**Na místě bude i možnost řešit osobní zdravotní potíže  
návštěvníků a jejich případná léčba.**

**Těšíme se na Vaši účast.**

**Za pořadatele:**

**Anna Dostálová - Sociální a kulturní komise OÚ Troskovice  
Jiří Louda - Český svaz zahrádkářů Újezd pod Troskami**



# Úvod

## základní obecné informace

Firma vyrábí výtažky (tinkтуры) jednak bylinné, které jsou označeny kódem „T” a dávkování mají stanovené na lahvičkách (je třeba se vždy držet tohoto aktuálního dávkování). Další jsou pupenové, které jsou označeny kódem „P” a dávkování se stanovuje dle hmotnosti toho, kdo výtažky užívá (příklad: hmotnost je 60 kg, to je 60 kapek na den, rozdělíme si tuto dávku na dvě či tři dílčí - 20 kapek 3x denně nebo 30 kapek 2x denně). Dalšími produkty jsou výtažky, které jsou obohaceny o betaglukan a jsou označeny kódy „TG” (bylinné výtažky s betaglukanem) nebo „PG” (pupenové výtažky s betaglukanem), poslední řadou jsou bylinné a pupenové výtažky s energií včelího biopole „TB” nebo „PB”. Tyto výtažky jsou pouze v období včelí aktivity a jejich navýšená účinnost o včelí biopole je platná po dobu 3 měsíců. Po uplynutí této doby účinnost včelího biopole klesá.

**Byliny i pupeny se sbírají v ekologicky čistém prostředí. Zdravotní nezávadnost každé tinktury potvrzuje ministerstvo zdravotnictví.**

Tyto základní věci je třeba vědět pro další postup jak výtažky užívat v tzv. kúrách, které jsou složeny z několika bylinných a pupenových výtažků. Jsou seřazeny vždy nejprve bylinné a pak pupenové. Například první tři jsou bylinné a další tři pupenové. Bylinné „T” se mohou užívat současně (nejvíce dvě až tři lahvičky) a k nim se přiřadí jeden pupenový „P” výtažek v pořadí první v kúře vedle bylinných. Většinou je to drenážní prostředek břízy. Lahvičky protřepeme a můžeme buď nadávkovat jednu po druhé a zapít vodou nebo lze **nakapat současně do 20 ml vlažnější vody** (či čaje) a nechat chvíli odstát, pak podržet v ústech a polknout. Do vody kapeme vždy pokud z nějakého důvodu vadí přítomnost lihu. Tak postupujeme do využití lahvičky.

**Doba užívání je buď půl hodiny před jídlem nebo hodinu po jídle.** Klasické léky lze s výtažky užívat, stačí si nechat mezi užitím výtažků a léků půl hodiny odstup. Rozhodně tyto výtažky nenahrazují klasickou léčbu (léky se nevysazují). Užívají se jako doplněk.

**Užívání nevyžaduje žádnou zvláštní dietu.**

U citlivějších osob může dávkování být příliš velké, lze v těchto případech dávkování upravit na polovinu nebo raději zvolit postup užívání výtažků jedné lahvičky za druhou.

Kúra většinou obsahuje nejvíce šest lahviček a končí využitím všech postupně dokonce, to znamená pokud vám dojde bylinný výtažek dříve než doužíváte všechny pupenové výtažky, pokračujete bez této bylinné dál. Kúra je asi na 3 - 4 týdny užívání. Po jejím využití lze navázat kúrou další a to buď ještě jednou ve stejném složení nebo se složení změní dle aktuálního zdravotního stavu, je to vždy individuální a při dlouhodobějších potížích je třeba užívat co nejdéle a mezi kúrami dělat i pauzy. Pauza se dělá minimálně 14 dnů po využití druhé kúry, ale pokud nejsou závažnější problémy může se udělat pauza delší.

Výtažky jsou doplňky stravy, jejich účinek je hlavně na fyziologické úrovni, harmonizují, čistí, posilují a užívají se hlavně jako prevence a to je třeba si uvědomit. Zdraví si máme uchovávat a organismus udržovat zevnitř tak jako ho udržujeme i zvenku. A k tomu nám příroda poskytuje nemalé možnosti. Pokud už máme zdravotní potíže, tak nám bylinky mohou pomoci, ale chce to čas.