VÝJIMEČNÉ ŽENY

aneb
Kdo je můj lékař?

Červen 2026

Imunita

S-Press

Vážení čtenáři,

vítám vás u našeho nového vydání časopisu Kdo je můj lékař, které jsme se rozhodli věnovat tématu imunity, která je důležitou součástí celkového zdraví a životní rovnováhy.

Rychlé tempo života, dlouhodobý stres, nedostatek odpočinku i psychická zátěž mohou postupně oslabovat přirozenou obranyschopnost organismu a ovlivňovat naši vitalitu více, než si často uvědomujeme.

V jednotlivých článcích se proto zaměřujeme nejen na příčiny oslabené imunity a její nejčastější projevy, ale také na širší souvislosti mezi zdravím střev, psychikou, stresem a celkovou regenerací organismu.

Důraz klademe na propojení klasické medicíny s přírodními přístupy.
Z mého pohledu je právě toto propojení důležité, ne jako protiklad dvou směrů,
ale jako snaha hledat cesty, které se mohou vzájemně doplňovat.
Imunitní systém totiž není izolovaný systém, ale odraz našeho celkového způsobu života.

Věřím, že vám přineseme inspiraci, nové informace i podněty
k větší péči o vlastní zdraví a životní rovnováhu.

Stanislava Šveňková
vydavatelka S-Press Publishing
www.s-presspublishing.cz

Stanislava Šveňková
vydavatelka

Pozn. Jednotlivé články v tomto vydání byly zpracovány redakčně a věnují se tématu imunity v širších souvislostech. Pohled na přírodní podporu organismu a gemmoterapii přináší zakladatelka firmy Naděje, paní Jarmila Podhorná.

grafická úprava: Michaela Pospíšilová Králová

Imunitní systém

obranný štít našeho těla

Imunitní systém je jedním z nejdůležitějších a zároveň nejdokonalejších mechanismů našeho těla. Díky němu je náš organismus chráněn před bakteriemi, viry a dalšími škodlivými vlivy, se kterými jsme denně v kontaktu.

Tuto tichou každodenní práci si většinou vůbec neuvědomujeme. Teprve ve chvíli, kdy se naše obranyschopnost oslabí, zjišťujeme, jak důležitou roli imunita v našem životě hraje.

Celý imunitní systém se skládá ze složité sítě chemických látek, buněk a orgánů, které spolu neustále komunikují. Jejich hlavním úkolem je rozlišit, co do těla patří a co ho naopak ohrožuje. Imunita nás chrání před infekcemi, pomáhá při hojení a regeneraci organismu a odstraňuje poškozené buňky.

Velkou roli zde hrají například bílé krvinky, lymfatický systém, kostní dřeň, slezina a sliznice dýchacích i trávicích cest.

Rozlišujeme dva základní typy imunity. Vrozenou, která reaguje rychle a chrání tělo ihned po kontaktu s cizorodou látkou. Patří sem například kůže, sliznice, žaludeční kyseliny a některé typy bílých krvinek.

Získaná imunita se vyvíjí během života. Díky ní si organismus určité infekce „pamatuje“ a při dalším kontaktu s nimi reaguje účinněji. Na tomto principu funguje očkování. ■

pohled Jarmily Podhorné

„Lidé dnes často hledají rychlé řešení, ale imunita potřebuje čas, regeneraci a dlouhodobou péči.“

Oslabená imunita

Naše tělo vysílá mnoho signálů, které ukazují, že nestíhá regenerovat. Včasné rozpoznání těchto příznaků je klíčem k tomu, aby se organismus mohl vrátit zpět do rovnováhy.

Imunitní systém obvykle pracuje tiše a bez povšimnutí. Pokud je jeho funkce správná, chrání nás před infekcemi, podporuje hojení a organismus je v rovnováze. Jakmile se jeho kapacita sníží, začneme pociťovat varovné signály. Neozvou se jednorázově. Přichází jako dlouhodobý proces, který reaguje na přetížení organismu, nedostatek regenerace a chronický stres.

Jedním z hlavních příznaků oslabené imunity bývá náchylnost k infekcím.

Projevují se dlouho trvajícími virózami, nachlazením, angínami nebo záněty dutin. Důležitým ukazatelem je také to, že se tělo zotavuje pomaleji než dříve. To, co odeznělo během několika dní, trvá nyní výrazně déle.

Neustupující únava

Dalším varovným znakem je dlouhodobá únava, která nesouvisí s fyzickou zátěží a která nepřechází ani po odpočinku. Projevuje se typicky ranním vyčerpáním, potřebou častého odpočinku a nedostatkem energie během dne.

pohled Jarmily Podhorné

„Imunita reaguje na celkový stav organismu. Velkou roli hraje stres, dlouhodobé vyčerpání i to, jak člověk žije každý den," uvádí. Důležitá je především dlouhodobá stabilita, nikoliv krátkodobá „rychlá podpora".

Narušený imunitní systém se často projevuje i na kůži. Trpíme na opakované opary, afty v ústech a pomalejší hojení drobných poranění. Tělo tak ukazuje na nedostatek zdrojů pro rychlou regeneraci.

Také trávicí potíže jsou signálem nerovnováhy.

Střevo hraje v imunitě zásadní roli a pokud není v rovnováze, může se projevit slabou obranyschopností. Mezi časté projevy patří nadýmání, nepravidelné trávení i snížená tolerance některých potravin.

Krátkodobé oslabení imunity může být běžnou reakcí na stres, změnu ročního období nebo zvýšenou zátěž. Ale zpozornět bychom měli, pokud potíže trvají dlouhodobě, infekce se opakují stále častěji a únava je trvalá.

To může být známkou, že organismus špatně regeneruje. V takovém případě je vhodné hledat příčinu a zaměřit se na celkový životní režim. ■

Když tělo začalo říkat dost

Paní Alena byla vždy zvyklá všechno zvládat. Práce, rodina, péče o domácnost i starost o ostatní pro ni byly samozřejmostí. Poslední roky ale začala vnímat, že její tělo funguje jinak než dříve.

Nejprve přišla únava. Ráno se budila neodpočatá a během dne jí ubývala energie mnohem rychleji než dříve. Přidaly se časté virózy, opakované nachlazení a dlouhé týdny rekonvalescence. *„Přičítala jsem to věku a stresu,“* říká dnes.

Časem si začala všímat i dalších signálů – špatného spánku, zažívacích potíží a pocitu, že organismus nestíhá regenerovat. Přesto fungovala dál v obvyklém tempu.

„Měla jsem pocit, že musím zvládnout úplně všechno. Odpočinek jsem považovala za ztrátu času,“ přiznává.

Teprve ve chvíli, kdy ji vyčerpání začalo výrazně omezovat v běžném životě, si uvědomila, že tělo vysílá varovné signály už dlouho. Postupně začala měnit svůj režim. Zaměřila se na pravidelnější spánek, klidnější tempo, úpravu stravy a větší prostor pro regeneraci. Důležitou roli pro ni znamenalo i pochopení, že imunita nesouvisí pouze s nemocemi, ale s celkovou rovnováhou organismu.

Dnes říká, že největší změnou nebyla jedna konkrétní věc, ale celkový přístup k sobě samé. *„Pochopila jsem, že tělo neumí dlouhodobě fungovat bez odpočinku. A že imunita není něco samozřejmého, co bude pracovat bez ohledu na to, jak žijeme.“*

„Pochopila jsem, že tělo neumí dlouhodobě fungovat bez odpočinku. A že imunita není něco samozřejmého, co bude pracovat bez ohledu na to, jak žijeme.“

Střevo jako klíčová součást imunity

Imunitní systém a trávicí trakt jsou mnohem více propojené, než si uvědomujeme. Střevo není jen orgán pro trávení potravy, ale je to jedno z hlavních míst, kde se rozhoduje o tom, jak dobře bude organismus bránit sám sebe.

Mikrobiom

Moderní výzkumy ukazují, že významná část imunitních procesů probíhá právě ve střevním prostředí, kde se nachází obrovské množství imunitních buněk a zároveň zde žije rozsáhlý mikrobiom, soubor mikroorganismů, který s lidským tělem žije v rovnováze. Tento systém plní několik důležitých funkcí.

Především pomáhá rozpoznávat škodlivé a prospěšné látky, podporuje správnou reakci imunitního systému a vytváří ochrannou bariéru proti infekcím. Zároveň se podílí na regulaci zánětlivých procesů v těle. Pokud se tato rovnováha naruší, projeví se to na našem celkovém zdraví. Střevní prostředí je velmi citlivé a výrazně ho ovlivňuje životní styl.

Narušení

Při narušení mikrobiomu se může snížit obranyschopnost organismu a projeví se častějšími infekcemi, dlouhodobou únavou, nadýmáním, zažívacími potížemi a celkovým pocitem oslabení. Střevo vlastně funguje jako zrcadlo stavu organismu a signalizuje nerovnováhu, především nadýmáním, plynatostí, bolestí nebo tlakem v oblasti břicha, pálením žáhy nebo refluxem, nepravidelnou stolicí, pocitem těžkosti po jídle a sníženou chutí k jídlu. I pokud jsme dlouhodobě ve stresu, dochází ke zpomalení trávení, změnám ve složení mikrobiomu a oslabení imunitních reakcí. ■

pohled Jarmily Podhorné

„Pokud není v pořádku trávení, organismus se hůře brání i regeneruje. V praxi velmi často vidím, že zlepšení stavu střev vede ke zlepšení celkového stavu člověka."

Alergie

když imunita reaguje přehnaně

Alergie patří mezi nejčastější poruchy imunitního systému. Na rozdíl od oslabené imunity, kdy je obranyschopnost snížená, u alergií reaguje imunitní systém až příliš citlivě – a spouští obrannou reakci i na látky, které jsou pro většinu lidí neškodné.

Tělo tak omylem vyhodnotí běžné podněty (pyl, prach, některé potraviny) jako hrozbu a začne proti nim bojovat.

Jak alergie vzniká

Imunitní systém má za úkol rozpoznávat „cizí“ a „vlastní“. U alergie dochází k tomu, že tuto rovnováhu vyhodnocování naruší. Při kontaktu s alergenem se spustí reakce, která může zahrnovat uvolnění histaminu, zánětlivou reakci a podráždění sliznic. Výsledkem jsou typické alergické projevy.

Projevy alergie

Alergické reakce mohou mít různou podobu podle toho, jaký orgán je zasažen. Mezi její projevy patří především rýma, kýchání, ucpaný nos, svědění očí, kožní vyrážky, ekzémy, dušnost nebo kašel a u potravinových alergií zažívací potíže. Intenzita reakcí se liší od mírných až po výrazné.

V posledních desetiletích alergie přibývají. Odborníci to spojují se změnami životního prostředí, nadměrnou hygienou v dětství, stresem, životním tempem, narušenou rovnováhou mikrobiomu a celkovým přetížením organismu.

Alergie tak nejsou jen „lokální problém“, ale často odraz celkového stavu imunity.

Alergie vs. oslabená imunita

Je důležité rozlišovat oslabenou imunitu, kdy tělo reaguje nedostatečně a alergie, kdy tělo reaguje přehnaně. Oba stavy mohou mít společné kořeny – nerovnováhu organismu.

pohled Jarmily Podhorné

„Alergické projevy často souvisí s přetížením organismu a jeho celkovou nerovnováhou. Cílem není jen potlačit příznaky, ale podpořit tělo v návratu do rovnováhy.“

Stres, imunita a vyhoření

když dlouhodobé přetížení oslabuje celé tělo

Dlouhodobý stres, oslabená imunita a syndrom vyhoření spolu úzce souvisejí. Nejde o tři oddělené problémy, ale o jeden propojený proces, ve kterém organismus postupně ztrácí schopnost regenerace.

Tělo je navrženo tak, aby zvládalo krátkodobou zátěž. Pokud ale stres trvá příliš dlouho, začne se postupně vyčerpávat nejen psychika, ale i fyzické funkce organismu.

Jak stres ovlivňuje imunitu

Stres aktivuje v těle tzv. stresovou reakci. Organismus se dostává do režimu „boj nebo útěk“, což je krátkodobě užitečné, ale dlouhodobě vyčerpávající. Při dlouhodobém stresu dochází ke zvýšené produkci stresových hormonů (např. kortizolu), narušení rovnováhy imunitního systému, snížení schopnosti regenerace a větší náchylnosti k infekcím. Imunita tak postupně ztrácí svou efektivitu.

Stres jako skrytý faktor nemocnosti

Mnoho lidí si neuvědomuje, že jejich časté zdravotní potíže mohou souviset právě s dlouhodobým stresem. Mezi typickými projevy patří časté nachlazení, pomalé hojení, opakované záněty a celková únava. Organismus v takovém stavu funguje na hranici svých možností.

Když stres přechází do vyhoření

Syndrom vyhoření je konečným stadiem dlouhodobého přetížení. Nejde o náhlý stav, ale o postupný proces, kdy se vyčerpávají energetické i psychické rezervy. Objevuje se hluboká únava, která neustupuje, ztráta motivace, emoční vyčerpání, snížená schopnost soustředění a pocit „vnitřního prázdna“. V této fázi už nejde jen o stres, ale o celkové vyčerpání organismu.

Imunita ve stavu vyhoření

Vyhoření má přímý dopad i na obranyschopnost. Tělo, které je dlouhodobě přetížené, nemá dostatek zdrojů na správnou funkci imunitního systému. To se může projevit častější nemocností, delší rekonvalescencí, celkovou slabostí organismu a zvýšenou citlivostí na další zátěž. Imunitní systém tak funguje s omezenou kapacitou.

Cesta zpět k rovnováze

Obnova po dlouhodobém stresu a vyhoření je postupná. Nejde o rychlé řešení, ale o změnu celkového režimu.

Základní kroky zahrnují:

- snížení dlouhodobé zátěže
- kvalitní a pravidelný spánek
- návrat k přirozenému dennímu rytmu
- omezení stresových podnětů
- dostatek odpočinku a regenerace
- v některých případech je vhodné vyhledat i odbornou pomoc

pohled Jarmily Podhorné

„Organismus potřebuje rovnováhu mezi výkonem a odpočinkem. Pokud člověk dlouhodobě funguje v napětí, tělo si o odpočinek stejně nakonec řekne,“ uvádí.

Pohled gemmoterapie na imunitu

Mgr. Jarmila Podhorná

O imunitě, dnešní zátěži organismu i možnostech přírodní podpory jsme hovořili s Mgr. Jarmilou Podhornou, zakladatelkou společnosti Naděje a průkopnicí gemmoterapie v České republice. Ve své praxi se již desítky let věnuje léčivým rostlinám a pomoci lidem při hledání rovnováhy organismu. Jak podle ní vzniká oslabená imunita, jakou roli hraje stres a které přírodní prostředky využívá nejčastěji?

Jak se podle Vás nejčastěji projevuje oslabená imunita?

Funkční nedostatečnost imunitní soustavy, která se projevuje sníženou odolností se nazývá imunodeficit. Projevuje se různými způsoby, jako například vznikem různých infekcí, oslabením organismu, únavou. Již řecký lékař Hippokrates napsal, že člověk se rodí zdráv a všechny nemoci do něj vcházejí s jídlem. Existuje známý fyziologický fakt, že žádné viry, bakterie nemohou proniknout do ideálně zdravého organismu a pokud vniknou, tak jsou rychle potlačeny. Tělo člověka v mladém věku má dostatek energie a ochranných látek, které zajišťují očistu od odpadů a škodlivin. S přibývajícími lety vázne spolupráce našich žláz a orgánů, často díky přejídání a špatnému výběru stravy se zhoršuje činnost zažívajícího ústrojí, což je příčinou vzniku nemocí.

Co podle Vás nejvíce oslabuje imunitu, jaké jsou příčiny imunodeficitu?

Odpovím vám stručnými pěti body:

1/ Stresové situace, které přinášejí při častém opakování do vědomí člověka napětí
2/ Nezdravá strava, která intoxikuje pojivové tkáně organismu a způsobuje deficit biologicky aktivních prvků, minerálů, vitamínů
3/ Dlouhodobé užívání antibiotik
4/ Chemické látky, které nás obklopují a mohou zatěžovat organismus
5/ Geopatogenní a technopatogenní rány, které vylučují ionizační záření – televizory, počítače

Jak tedy podle Vás máme imunitu posilovat?

Především bychom si měli uvědomit všechny tyto zátěže a zároveň se snažit minimalizovat jejich působení. Je nutné si uvědomit, že oslabené a znečištěné prostředí je živnou půdou pro různé choroboplodné organismy, viry, bakterie, parazity, kteří se v takovém prostředí rychle množí a v oslabeném organismu mohou vyvolat různé zdravotní problémy.

Jestliže imunodeficit chceme zmenšit, tak si musíme tyto skutečnosti uvědomit a snažit se je odstraňovat. Záleží přitom na věku, celkovém stavu organismu a hlavně postoji člověka k odstranění problému.

Mezi prostředky, které můžeme využít ke zvýšení obranyschopnosti organismu patří dostatečný pohyb a otužování, úprava stravy, očista dutiny ústní, pojivových tkání a tlustého střeva, přírodní bylinné prostředky – čaje, tinktury.

Můžete čtenářům přiblížit bylinné prostředky a metody, které využíváte?

Bylinné prostředky léčivé se odedávna využívaly k podpoře organismu a imunity. Mají význam při očistě organismu a imunity. Mají význam při očistě organismu, dodání stopových prvků a látek, které mohou organismu pomoci při různých zdravotních problémech. Můžeme je využít v podobě čajů, kdy nám pomohou očistou ledviny také pročistit organismus. V dnešní době se využívají nejvíce v podobě lihových tinktur. Je dokázáno, že právě líh vytáhne z byliny nejvíce účinných látek. Také je snadné užívání. Ještě jeden význam mají a to, že složením jednotlivých tinktur do cílených kúr na jednotlivé zdravotní problémy, můžeme tyto potíže snadněji odstranit.

„Imunita je třeba v organismu podporovat během celého roku, protože jednak podporujeme v organismu odolnost proti vzniku civilizačních onemocnění a též proti bakteriální zátěži."

Nejnovější bylinnou metodou je gemmoterapie – která byla nazvána medicínou pupenů. Její podstatou je zesílení působení jednotlivých bylin a dodání stopových prvků, vitamínů a dalších látek s širokou působností. Má na organismus široké působení – zvyšuje imunitu, zlepšuje činnost centrální nervové soustavy. Tyto bylinné prostředky omlazují svým složením lidský organismus a zlepšují celkově jeho stav.

Které gemmoterapeutické přípravky využíváte nejčastěji na podporu imunity?

Gemmoterapeutik je celá řada na zlepšení celkové imunity, jednotlivých orgánů a ústrojí. Takovým nejlepším prostředkem podporujícím imunitu je přípravek z pupenů černého rybízu. Kromě působení na zvýšení imunity má protialergické působení a protiotokovou činnost. Podobné působení má gemmoterapeutikum z lesního bezu hroznatého a ořešáků. Ořešák královský stimuluje obranné funkce, zlepšuje stav slinivky, kloubů a vaziv. Gemmoterapeutikum z ořešáku amerického má silné imunitní působení, stimuluje obranné reakce v boji proti virům a bakteriím.

Jak pracujete s klienty po opakovaných infekcích?

U klienta s opakovanými infekcemi se nejprve zaměříme na zvýšení imunity, dále na zlepšení činnosti oslabených orgánů a hlavně se snažíme likvidovat viry a bakterie v organismu. Nejlepším prostředkem v boji proti bakteriím je lichořeřišnice, která omezuje výskyt streptokoků, stafylokoků, salmonely a další na močových či dýchacích cestách, střevech a v celém organismu. Prostředkem, který bojuje v těle s infekcemi je tinktura ze semene grepu. Na likvidaci bakterií, virů,

můžeme použít též směsku z topolu, vrby, penízovky, lichořeřišnice zvanou Stop-kok. Na likvidaci virů v organismu nám pomůže gemmoterapeutikum z vrby a přípravek Zlatice. Takovým nejnovějším, velice účinným prostředkem je Trojče plus se záběrem na likvidaci virů, bakterií i parazitálních zátěží.

Jak dlouho podle Vás trvá, než se imunita skutečně zlepší?

Imunita je třeba v organismu podporovat během celého roku, protože jednak podporujeme v organismu odolnost proti vzniku civilizačních onemocnění a též proti bakteriální zátěži.

Jak vnímáte propojení střev a imunity?

Činnost střev přímo souvisí nejen s imunitou, ale také se stavem nervové soustavy. Jednak zanesení tlustého střeva působí na nervový systém kolem něj, jednak obsah může mít bakterie a viry, které krev otravují.

Které byliny a gemmoterapeutika můžeme využít na zlepšení činnosti střeva?

Tinktura z houbičky penízovky podporuje činnost slinivky, „odplísňuje" organismus a to je u střeva velice důležité. Likviduje též nežádoucí viry a bakterie. Důležitou pomocnicí pro regeneraci střev je gemmmoterapeutikum z kopretiny řimbaby a ořešáku královského.

Jak velký vliv má stres na obranyschopnost organismu?

Stres je stav organismu, který je odezvou na jakoukoliv výraznou psychickou zátěž. Při ní se uplatňují mechanismy umožňující přežití organismu vystaveného nebezpečí. Aktivuje se sympatický nervový systém i nadledviny. Zrychluje se krevní oběh, srdeční činnost, zvyšuje krevní tlak. Má vliv na tlumení bolesti i psychických schopností. Častý stres způsobuje v organismu výskyt srdečních nemocí, vysokého krevního tlaku a dalších chorob, třeba cukrovky. K nejlepším přípravkům ovlivňující stres patří třezalka, eleuterokok, dále gemmoterapeutikum z lípy a bacopy. Stabilitu nervového systému může umožnit gemmoterapeutikum z bělotrnu, který regeneruje nervové vlákno a javoru babyky, která zlepšuje vedení vzruchu nervem.

„Stres je stav organismu, který je odezvou na jakoukoliv výraznou psychickou zátěž. Při ní se uplatňují mechanismy umožňující přežití organismu vystaveného nebezpečí."

Jak přistupujete k alergiím z pohledu gemmoterapie?

Dnešní doba přináší problémy s alergiemi, ať už s kožními, nebo dýchacími. K řešení dýchacích potíží alergií můžeme využít tinkturu z žampionu a gemmoterapeutikum z černého rybízu, lesního bezu hroznatého a ořešáků. Kožní alergie zlepší penízovka, pupalka, černý rybíz, lesní bez a ořešáky.

Co Vás za roky praxe nejvíce překvapilo?

Poslední roky vnímám velký nárůst civilizačních onemocnění, ať už cévních nebo nádorových. Lidé si to začínají uvědomovat a obrací se o pomoc k přírodním prostředkům. Vidím to jednak na účasti na přednáškách a také na odběr bylinných produktů.

Můžete nám uvést případ klienta, který Vás v začátcích Vašeho podnikání utvrdil v tom, že gemmoterapie má smysl?

Prvním velkým překvapením při mé činnosti byl problém muže, který měl neuroboreliózu. Byl v neschopnosti asi ¾ roku, navštěvoval kliniku v Olomouci, kupoval různé drahé přírodní prostředky a nic se nedělo. Po užívání pupenů z topolu a nasazení gemmoterapie na zbytek problémů nastoupil do práce. Bylo to překvapení pro všechny.

Kdy by podle Vás lidé měli jednoznačně vyhledat lékaře?

Pokud bylinné prostředky nezabírají a stav klienta se zhoršuje, je nutné vyhledat lékaře. Tam někdy bylinná léčba a gemmoterapie nestačí, je nutná lékařská diagnostika a léky.

Co Vám osobně pomáhá udržet si zdraví a energii?

Výhradní pomocí udržení zdraví v mém organismu tvoří bylinné prostředky zaměřené na imunitu a osobní vzniklé problémy. Využívám také různé diagnostické přístroje v centru, frekvenční generátory a akupunkturu. Obojí mi pomáhá splňovat požadavky na mne kladené a udržovat organismus v přiměřeném stavu. ■

Jarmila Podhorná

žena, která zasvětila život pomoci lidem a síle přírody

Jméno Jarmily Podhorné je již mnoho let spojováno s českou gemmoterapií a přírodní podporou zdraví. Zakladatelka společnosti Naděje patří mezi nejznámější české bylinkářky a svým celoživotním působením pomohla tisícům lidí, hledajících cestu k lepší rovnováze organismu. Její životní cesta vychází z hluboké lásky k přírodě, léčivým rostlinám a přesvědčení, že lidské tělo má obrovskou schopnost regenerace, pokud mu vytvoříme správné podmínky. Právě tato filozofie se stala základem její celoživotní práce.

Od lásky k přírodě k vlastnímu směru

Paní Podhorná se dlouhodobě věnovala studiu léčivých rostlin, lidského organismu a alternativní medicíny. Zásadní inspirací se pro ni stal Herbář léčivých rostlin Jiřího Janči a Josefa Zentricha, kde se poprvé setkala s gemmoterapií – léčebným směrem využívajícím výtažky z pupenů rostlin.

Tento směr ji natolik oslovil, že se rozhodla založit vlastní firmu a vyrábět bylinné tinktury a gemmoterapeutické přípravky pod značkou Naděje. Dnes patří její produkty mezi známé české přírodní přípravky zaměřené na podporu imunity, regeneraci organismu a harmonizaci těla i psychiky.

Bylinné zahrady jako živé srdce Naděje

Součástí její práce jsou také rozsáhlé bylinné zahrady v Brodku u Konice, kde se pěstují léčivé byliny, keře i stromy určené pro výrobu tinktur a gemmoterapeutik. Zahrady slouží nejen k pěstování, ale také jako místo inspirace, vzdělávání a odpočinku.

Velkou zajímavostí je unikátní zahrada zaměřená na pěstování dřevin určených pro sběr pupenů, které jsou základem gemmoterapie. Návštěvníci mají možnost zahrady pravidelně navštěvovat v rámci komentovaných prohlídek a dnů otevřených dveří, během nichž se mohou seznámit s výrobou bylinných přípravků i filozofií společnosti Naděje.

Produkty a filozofie značky Naděje

Společnost Naděje dnes nabízí široké spektrum bylinných tinktur, výluhů z pupenů rostlin, mastí, olejů i bylinných kúr. Produkty jsou vyráběny tradičními postupy s důrazem na přírodní složení a šetrné zpracování.

Paní Podhorná vždy zdůrazňuje, že jejím cílem nebylo vytvářet luxusní produkty pro úzkou skupinu lidí, ale dostupnou přírodní podporu pro každého, kdo hledá cestu ke zdravějšímu životu.

Regenerační centrum a moderní terapie

Dalším významným krokem v její práci bylo otevření centra Naděje, relaxačního a zdravotního centra v Brodku u Konice, které propojuje přírodní přístupy s moderními neinvazivními terapiemi a regeneračními přístroji. Centrum nabízí řadu moderních terapií zaměřených na regeneraci organismu, podporu mikrocirkulace, lymfatického systému, pohybového aparátu i celkové vitality. Podle paní Podhorné je cílem propojit tradiční sílu přírody s možnostmi současných technologií a nabídnout lidem komplexní péči o tělo i psychiku.

V současné době navíc připravuje další rozvoj centra a rozšíření rehabilitačních a regeneračních služeb s využitím moderních přístrojových terapií.

Životní krédo: pomáhat lidem

Přestože za svou práci získala uznání veřejnosti a její produkty používají tisíce lidí, sama paní Podhorná často říká, že největší odměnou jsou pro ni spokojení lidé, kterým její práce pomohla.

Její životní filozofie je postavena na úctě k přírodě, lidskému organismu a víře, že zdraví souvisí s celkovou rovnováhou života. *„Příroda nám nabízí obrovské možnosti. Důležité je naučit se jí naslouchat,“* říká často ve svých přednáškách i rozhovorech. Právě lidskost, pokora a dlouholetá snaha pomáhat druhým udělaly z Jarmila Podhorné výraznou osobnost české přírodní medicíny. ■

NADĚJE www.nadeje-byliny.eu

Test pro čtenáře

Jak je na tom vaše imunita? Odpovězte si na následující otázky:

1.
Býváte během roku často nachlazení nebo nemocní?
ano / ne

2.
Trvá vaše regenerace po nemoci déle než dříve?
ano / ne

3.
Cítíte se dlouhodobě unavení i po odpočinku?
ano / ne

4.
Máte časté zažívací potíže, nadýmání nebo nepravidelné trávení?
ano / ne

5.
Spíte nekvalitně nebo se budíte neodpočatí?
ano / ne

6.
Jste dlouhodobě pod stresem nebo psychickým tlakem?
ano / ne

7.
Objevují se u vás opakovaně opary, afty nebo pomalejší hojení?
ano / ne

8.
Máte pocit, že vaše tělo „nestíhá regenerovat"?
ano / ne

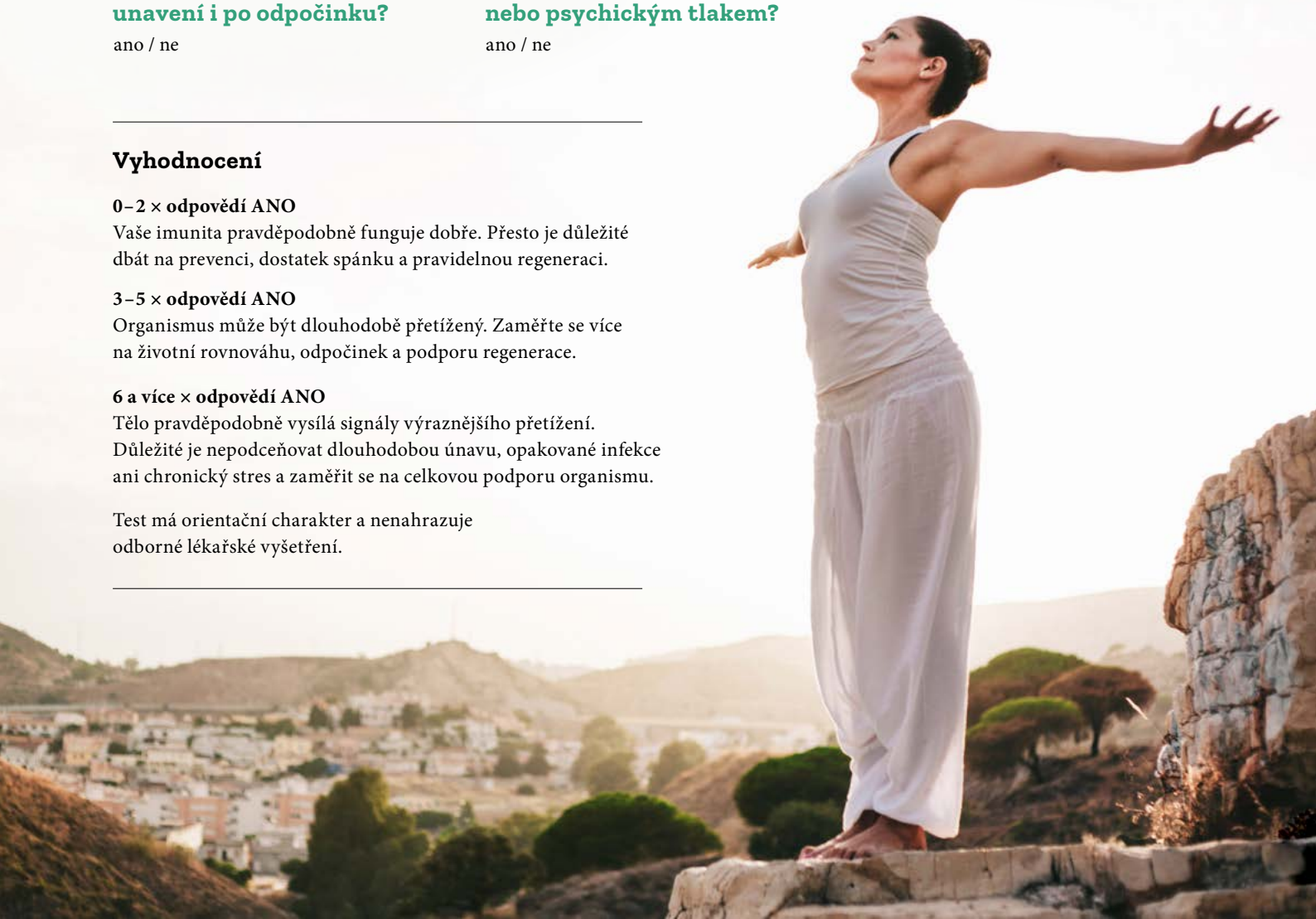
Vyhodnocení

0–2 × odpovědí ANO
Vaše imunita pravděpodobně funguje dobře. Přesto je důležité dbát na prevenci, dostatek spánku a pravidelnou regeneraci.

3–5 × odpovědí ANO
Organismus může být dlouhodobě přetížený. Zaměřte se více na životní rovnováhu, odpočinek a podporu regenerace.

6 a více × odpovědí ANO
Tělo pravděpodobně vysílá signály výraznějšího přetížení. Důležité je nepodceňovat dlouhodobou únavu, opakované infekce ani chronický stres a zaměřit se na celkovou podporu organismu.

Test má orientační charakter a nenahrazuje odborné lékařské vyšetření.



Desatero
pro silnější imunitu

Imunitní systém je výsledkem dlouhodobé péče o tělo i psychiku. Neexistuje jedno rychlé řešení, ale soubor každodenních návyků, které dohromady vytvářejí odolný organismus. I malé změny v každodenním režimu mohou mít postupně velký vliv na celkovou odolnost organismu.

- **Dopřejte si kvalitní a pravidelný spánek**
- **Omezte dlouhodobý stres a přetížení**
- **Pečujte o zdraví střev**
- **Jezte přirozenou a pestrou stravu**
- **Pravidelně se hýbejte**
- **Dbejte na dostatek regenerace**
- **Omezte nadbytek cukru a průmyslových potravin**
- **Buďte co nejvíce na čerstvém vzduchu**
- **Vnímejte signály svého těla včas**
- **Hledejte rovnováhu mezi výkonem a odpočinkem**

NADĚJE

Mgr. Jarmila Podhorná

KÚRA K24 a pokračovací K24a

BORELIÓZA

onemocnění přenosné klíšťaty, komáry, mucničkami a jiným hmyzem

příznaky: velká únava, bolesti kloubů a zad, nervové někdy i zrakové problémy

Objednávky a informace na tel. 582 391 207, 582 391 254
NADĚJE - Mgr. Jarmila Podhorná
798 46 Brodek u Konice 3,
Česká republika
e-mail:objednavky@nadeje-byliny.eu
www.nadeje-byliny.eu

Doplněk stravy